

Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



Մույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

48503

14.

ԲԵՐԵՎ
ԱՏԼԵՏԻԿԱ

ԿԱՅԲ



796.4

4-98

196.4
4-98

40202-աւ.

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների միացե՛ք-

№ 1. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ № 1.

ԹԵԹԵՎ ԱՏԼԵՏԻԿԱ

Պ Ր Ա Վ Ի.

ՎԱԶԲ

Խմբագրւոյցամբ Մ. Վ. ՇԻՄԿԵՎԻՉԻ

Տեկտո՝ Ի. Պ. Կուտեյնիկովի. նկարներ՝ Մ. Ս. Յազուժինսկու
ԹԱՐԳՄԱՆՎԱԾ Ե ԲՆԱԳՐԻ ՅԵՐԿՐՈՐԴ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հրատարակւոյցուն Հայաստանի Փիզկուլսուրայի Գերագույն Խորհրդի
1925 թ. Յերեվան

2011

2004

(15700-57)

24142-60

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

	Ցեքես
Նախաբան	3
Վազք	7
Կարճ հեռակայության վազք	8
Միջին հեռակայության վազք	14
Յերկար հեռակայության վազք	16
Արգելավազք	18
Եստաֆեսայան վազք	21
Նախապատրաստական վարժություններ վազքի համար	22

Ն Ա Խ Ա Բ Ա Ն

Սպորտը տարրերային կերպով դարգանում է բանվոր և աշխատավոր յե-
րիտասարդության լայն խավերում: Մեր յերիտասարդությունը ճիշտ և գե-
տակցարար Ֆիզկուլտուրայի մեջ փնտռում է աշխատեման դեմ պայքարելու
իրական միջոցները մեկը, աշխատելու, վոր բանվորների և գյուղացիների
իշխանության որոք անգամ չարունակում է ուղղապարհով պրոլետարիատին:
Վերջնական հաղթանակն այս ճակատում ևս ապահովված կը լինի միայն
համաշխարհային սոցիալիստական հեղափոխությամբ: Բայց մինչ այդ պր-
ոլետարիատն ուղտագործում է պայքարի բոլոր ուսու և առողջ միջոցները
և պարզ և, վոր ԽՍՀՄ-ում՝ պրոլետարիատի գիկտատուրայի որոք, մեր յե-
րիտասարդությունն անհամեմատ ավելի լավ պայմաններում է գտնվում
քան բուրժուական պետությունների յերիտասարդ բանվորությունը:

Սպորտի ամենասիրված տեսակներից մեկը, վոր գործադրում է մեր
յերիտասարդությունը, հանդիսանում է այսպես կոչվող թեթև ատլետի-
կան: Թեթև ատլետիկայի վարժություններն իրենց հիմքում ունեն մարզու-

ինական շարժումները, ինչով և տարբերվում են իրենց ոգտակարությամբ մյուս բոլոր մարդական և սպորտային վարժություններից: Թեթև ատլետիկ վարժությունները, յեթե նրանք տարվում են ճիշտ և մեթոդիկորեն, առաջնություն են մարմնի բազմակողմանի ու համաչափ ֆիզիքական զարգացումը, վորը դժվար թե ձեռք բերվի սպորտի մյուս տեսակների միջոցով: Իհարկե այստեղ ել հնարավոր է նեղ մասնագիտացումը, վորն ինքնըստինքյան բուրժուական սպորտից մեղ ժառանգություն մնացած վտանգավոր թեքումներից մեկն է: Յեւ պրոֆեստորական առողջ բարոյականությունը կը պայքարի դրա դեմ: Մենք իհարկե դեմ չենք այս կամ այն ոեկորդին, վոր անհատական և կոլլեկտիվ զարգացման աստիճանն են ցույց տալիս, բայց մենք դեմ ենք ոեկորդին վորպէս նպատակի, դեմ ենք ոեկորդին, վորն ընդհանուր՝ առողջ ու համաչափ զարգացման փոխարեն, ստեղծում է վատառողջ միջոցորտ և տառապանքներ նեղ մասնագիտացում:

Յուրաքանչյուր ֆիզիքական վարժություն, յեթե նա սխալ կատարվի, լավագույն դեպքում՝ անոգտակար է, իսկ վատթարագույն դեպքում՝ վնասում է որդանիքին: Այդ մասին, կարծում ենք զիտեն բոլորը: Սակայն դեռ բոլորը չեն ձգտում սովորել ուրիշների փորձի միջոցով նպատակահարմար ճանաչված սպորտ վարժությունները, այլ գերադասում են վարժությունները կատարել ըստ իրենց ուզածին, ստեղծելով իրենց տեխնիկան, իրենց սեփական «ոտիլը» (վոճը): Դժբաղդաբար, այս հիվանդությունով տառապում են մեր ա-

ռաջնակարգ սպորտսմենները և վորի հետեանքով հաճախ կրճատվում է նրանց աշխատանքի արդյունքները: Վորոչ դպրոցի (սիստեմի) բացակայությունը հատկապես վատ է անդադառնում սկսնակների վրա: Մեր ֆիզիկուլտի բլիշներում, խմբակներում, հատկապես գործարաններում և զինվորական մասերում փորձված հրահանգիչների սուր պահանջ է դրացվում: Մեծագույն դեպքում այդ րնկերների ունեցած մանկավարժական փորձառությունն ընդգրկում է միայն վորեւ նեղ ասպարեզ, որինակ՝ վորեւ մարդական սիստեմ կամ սպորտի վորեւ տեսակ: Նրանք բազմակողմանի զարգացած սպորտսմեն-մանկավարժ լինել չեն կարող, վորը ԽՍՀՄ-ում ու կարմիր Բանակում, մեր աղքատության և սպորտի լայն տարածման պայմաններում, ֆիզիկուլտուրայի ամբողջ գործի համար ներկայացնում է խոշոր և վտանգավոր բաց:

Կասկածից դուրս է, վոր կարճ ժամանակվա ընթացքում մենք այդ բացը վերացնել չենք կարող. ուստի այդ աննորմալ վիճակից դուրս դալու միակ յեղքն է հանդիսանում այն, վոր մեր յերիտասարդության ուշադրությունը կը դարձնենք անհրաժեշտ գրքերի և պահանջվող զեկավարության վրա:

Տվյալ դեպքում մեր նպատակն է լայն կերպով մասսայականացնել թեթև ատլետիկ սպորտի տեխնիկան, վորը կարծես թե մինչև հիմա հաղխանում էր սպորտ հրահանգիչների և գասատուների մենաշնորհ գաղտնիքը: Ինչպէս

հայտնի չէ, թեթեւատելի սպորտի տեխնիկան այնքան եւ պարզ չէ, ինչպէս թվում է կողքից նայողին: Ուրիշակ՝ ինչ է սպորտային վազքը: Վազելու հարող է յուրաքանչյուրը, բայց չիմանալով սպորտային վազքի կանոնները, վնաս վնաս վազքի ժամանակ ամբողջութեամբ չի կարող ոգտագործել իր ուժերն ու հնարավորութիւնները, յետեւ նույնիսկ նա սկսի կանոնախոր մարզվել: Դեռ ավելին, տեխնիկան չիմանալով հանդերձ մարզվելու դեպքում, յետեւ միայն պատահմամբ է բնականորեն չգտնվի անհրաժեշտ ստիլը, կարելի չէ հասնել չափ ցավալի հետեանքներին, վորոնց վերացնելն այնքան է հեշտ չէ: Անպետք «ստիլը» կարող է մարմնանալ սկսնակի մեջ է սկսնակի կատարած սխալներն ավելի ուժեղ են արտացոլվում նրա աշխատանքներին մեջ, քան հետագայի այս կամ այն թեքումը, յերբ տարրական ճիշտ տեխնիկան արդեն յուրացված է:

Ժամանակակից թեթեւատելի սպորտի համարյա յուրաքանչյուր վարժութիւններում, առանձնապէս նետումների և ցատկումների մեջ դոյութիւնն ունեն կատարելագործված է լայն տարածված մի քանի ստիլներ: Բնական տալիս ենք ավելի նպատակահարմար և ոգտակար ստիլները:

Ներկա հրատարակութիւնը հանդիսանում է դուռ տեխնիկական հրատարակութիւն: Հետագայում կը հրատարակվի թեթեւատելիկայի լրի

ձեռնարկ, վորի միջոցով սպորտամեները հնարավորութիւն կունենան բարարելու մոյ միայն իրենց տեխնիկական այլ մյուս բոլոր պահանջները:

Մ. ՇԻՄԿԵՎԻՉ

Վ Ա Ձ Ք

Ատելիկ վազքը բաժանվում է յերեք տեմակի՝ արագ, արագացրած և դանդաղ: Վերոհիշյալ յուրաքանչյուր տեմակն ունի իր ստիլը: Ստիլը վորոյում է տարրեր հետակայութեան վազքի արագութեամբ: Վերոհիշյալ պայմաններից յերեկով մշակվել են վազքի բնորոշ ստիլները—կարճ կամ սպրիտերական, միջին կամ միտուելտրեկերական, յերկար կամ ստայերկան: Բոլոր ստիլները մի ընդհանուր հիմք ունեն: Յուրաքանչյուր ճիշտ վազք, անկախ հետակայութեանից, պետք է ընթանա մի ուղիղ գծով, վորը կը հաջողվի յետեւ վտքի ներքանները (վտքի տակերը) համապատասխան կերպով դեանին դրվի: Ներքանները հարկավոր է դնել ծայրերը դեպի ներս ունալէս, վորպէսզի մնացած հետքը մի ուղիղ գծի վրա լինի: Վազքին ուղղութիւն է տալիս ազդր—արունդը: Առաջ մղումը կատարվում է վտքերով վազքի ոգդութեամբ: Հիշյալ կանոնները խախտելու դեպքում վազքը սխալ

և կատարվում, վորն և առաջ և բերում են երգիայի ավելորդ վատնում:
 Վաղքի ժամանակ ձեռքերը պահպանում են մարմնի հավասարակշռությունը
 և ողնուժ վորքերի աշխատանքներին նրանց հրման ժամանակ: Ձեռքերը
 մատնանշած դերը կատարում են վաղորդի մարմնի այն կողմից, վոր կողմի
 վորքը այդ վարկյանին կատարում և հրումը: Ատլետիկ վաղքի ժամանակ
 իրանն ունենալու յե վաղքի արագություն համեմատ թեքում: Վորքան արագ
 և վաղքը, այնքան շատ և առաջ թեքվում իրանը. վաղորդի իրանն ամենամեծ
 թեքումն ունենում և կարճ հեռակայություն վաղքի ժամանակ: Վաղքը պետք
 և ընթանա առանց ուղղահայաց տատանումների: Անկախ վաղքի հեռակա-
 յությունից, վաղորդի մարմնի բոլոր մասերը միատեսակ մասնակցում են
 ընդհանուր աշխատանքին:

ԿԱՐՃ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՉՔ

Կարճ կամ սղորինտերական վաղքի ստիլը կարելի յե բաժանել յերեք
 հիմնական մասի՝ ստարտ (սկզբնակետ), վաղք հեռակայություն վրա, և ֆի-
 նիշ (վերջնակետ):

Ամենալավագույն ստարտը համարվում և ցածր ստարտը, վորը բաղկա-



Ստարտի ճիշտ դրությունը «ուղադրություն» հրմանի ժամանակ:
 Ավստրիացի Կերլ:

յաճ և յերեք հիմնական դրությունից: Առաջին ձեւը (նկար 1) ցույց է տալիս վազոզի դրությունը ստարտի ժամանակ: Նախ քան ստարտի կանգնելը վազոզը պատրաստում է իրեն համար ստարտային փոսիկներ: Փոսիկներ պատրաստվում են վոտքերի հրման հարմարության՝ ավելի ճիշտ հենման համար: Առաջին փոսիկը փորվում է 15—30 սանտիմետր ստարտի գծից դեպի հետ, վոտքի ներքանի մեկ քառորդից մինչև կեսի խորությամբ, առաջին պատն աղեղնաձև է իսկ հետինն ուղիղ: Յերկրորդ փոսիկը պատրաստվում է վոտքի սրունդի յերկարությամբ, այնպես վոր, յերկրորդ վոտքի ծունկը գտնվի առաջին վոտքի հենման մոտ: Փոսիկները պետք է տեղավորվեն ստարտին ուղղահայաց գծի աջ և ձախ կողմերը, այնպես վոր իրենց ափերով չոչափվեն դժին:

Ստարտի տեխնիկան կայանում է նրանում, վոր վազոզի մարմինն արագ ուղղվի և առաջ ընկնի, կազմելով մոտավորապես 30—45 աստիճան անկյուն (տես ձև 4-րդ): Դրան կարելի չէ հասնել ձեռքերը գետնից արագ հետ բարձրացնելով, հետևի ձախ վոտքը գետի վեր նետելով և աջ վոտքը ուղղելով:

Մարմնի առաջ ընթանալն արագացնելու համար, անհրաժեշտ է առաջին քայլը անել շատ կարճ, վոր ավել յերկու ներքան, հաշված ստարտի վը-



Ստարտային հեռակայության վազոզի տիպիկ շարժումները (Ստեփանյան).

ծից: Վազդդը վորոչ թափ ստանալով, յեռանդուն կերպով պահպանում է այն, վոտքերի և ձեռքերի աշխատանքով (տես ձև 5 և 6):

Կարճ վազքի ժամանակ, վոտքերի աշխատանքը կայանում է ազդրերի (ծնկների) արագ բարձրացման ու իջեցման մեջ. այն ժամանակ, յերբ մարմինը թեքված է դեպի առաջ (մարմնի ծանրության կենտրոնը գտնվում է հենման տարածությունից դուրս՝ վոտածայրերից առաջ), ծնկները բարձր դիրքով առաջ տանելը, մեծացնում է քայլը և պահում մարմնի հավասարակշռությունը: Ազդրի վեր բարձրացման ժամանակ, սրունդը հնարավոր չափով մոտենում է ազդրին, կազմելով սուր անկյուն: Ազդրն ողում գտնվելու միջոցին, սրունդը բացվում է ու կազմում ուղիղ անկյուն, ներքանը վոտքի տվյալ դիրքում, սկզբում բարձրանում է մատներով դեպի վեր և կըտրուկ շարժումով իջնում գետին: Ձեռքերը հարվածանման շարժումներով ողնում են հրում կատարող վոտքի ուղղվելուն:

Նկարագրված շարժումների ձևը 200, 300, 400 մետր հեռակայության վազքի ժամանակ վորոչ չափով փոփոխվում է: Այդ հեռակայության վազքերի ժամանակ մարմինն ավելի ուղիղ է պահվում, քայլերը լայնանում են: Ձեռքերի աշխատանքը ավելի հանգիստ բնույթ է ստանում:

Կարճ հեռակայության վազքի Ֆինիշն սկսվում է 20 մետր տարածու-



Ամերիկացի Գադոկի իդիալական ոտարալ սպրինտերական վազքի ժամանակ:

Թյունից մինչև ժապավենը և վերջանում է յերբ վազողի մարմինը նետվում է ժապավենի վրա: Ժապավենի վրա նետվելու համար պատրաստվում են յերեք մեար տարածությունից. վազողը ժապավենին մոտենալիս ուժեղացնում է մարմնի թեքումը և վոտքերով կտրուկ հրումներ անելով, առաջ և նետում կուրծքը, միաժամանակ հետ մղում ձեռքերը: Հայտնի ամերիկական վազող Պադդսկը Ֆինիչին նետվելիս կատարում է յերկար թռիչք:

ՄԻՋԻՆ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՋՔ

Միջին կամ միտակշարեկերական վազքը յուր շարժումների տեխնիկայով հանդիսանում է յերկար ու կարճ հեռակայության վազքերի մեջ ընկնող աստիճանը: Միջին հեռակայության ստիլի աչքի ընկնող տարբերությունը յերկար և ելաստիկ քայլն է, վուրին կարելի չէ հասնել, յեթև սրունդները բանալով վոտքերը ուժգին թափով առաջ նետվեն: Ծնկները նկարագրված քայլի զեպքում զուրս են բերվում և ավելի առաջ են նետվում, քան վերև: Ներբանը, բոլոր մատերի վրա, փափուկ դրվում է զետին: Մարմնի թռիչքն սղում յերկարատև չէ և կատարվում է առանց ցատկումների: Ձեռքերն աշխատում են ուսի շարժումներով, արմունկները մարմնի

միջին գծից այն կողմը չեն անցնում և ծալվում են ուղիղ անկյան տակ: Վազքի ժամանակ իրանը գոտկատեղում քիչ հետ է ծալվում մարմնի առաջ



Կարճ հեռակայության վազողի տիպիկ դրությունը վազքի ժամանակ (Վ. Արխայով).

Քեքումը պահելու և Նրա հետ ընկնելը նախադգուշացնելու համար (տես ձև 3, նկար 2) :

Բացի ձեռքերի վերահիշյալ շարժումից, գոյություն ունի այսպես կոչված ձեռքերի բարձր տեսակի աշխատանք, վոր գործ են ածում անգլիական և ամերիկյան վագոդները, սրանց արժուենկները մոտենում են մարմնին և ավելի շատ են ծալվում (տես 2-րդ սխեման) :

ՅԵՐԿԱՐ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՉՔ

Հակառակ կարճ և միջին հեռակայություն վազքերի, վորոնք կատարվում են վոտամատերի վրա, յերկար կամ ստալերական հեռակայություն վազք կատարվում և ամբողջ ներբանով : Վոտքի ամբողջ ներբանը գեանին գնելով, տնտեպում և վազքի մկանների աշխատանքը : Յերկար հեռակայության համաշխարհային վագոդներ—ԽԱՆՆԵՍ, ԿՈԼԵԽՄԱՅՆԵՆ, ՆՈՒՐՄԻ և մյուսները գործադրում են վերահիշյալ ստիլը :

Ստալերական վազքի ժամանակ շարժումներն ավելի հանգիստ են ու թեթև և նման սովորական քայլվածքի բնական շարժումներին : Ստալերական վազքի ժամանակ վոտքերը գեանից շատ չեն բարձրանում : Վոտքերը

նախ քան գեանին դնելը, ուղղվում են ծնկում, գետ դրվում և կրունկը և ապա ամբողջ ներբանը : Մարմինն առաջ տանելու ժամանակ, գեանին դրած վոտ-



Հայանի ֆինական սառյեր Նուրմիի ֆինի շը :

15100-57

քը ծնկից ծալվում է և մարմնի ծանրության կենտրոնն այդ վոտքի վրա՝
ընկնելուց հետո՝ ուղղվում է և վազքի ուղղությամբ թեթև հրումն կատա-
րում: Ձեռքերն ուժեղ ծալվում են արմունկներից և հանգիստ չարժվում
ուսերի հոգերում, ավելի առաջ չարժվելով դեպի կուրծքը: Իրանն պահվում
է ուղիղ՝ առանց հետ թեքելու:

ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔ

Արգելքների վրայից վազքի ներկայիս գործադրվող ստիլը կրում է
ամերիկյան կոչումն: Առաջին անգամ այս ստիլը գործադրել է
ԿՐԵՆՑԼԵՅՆԸ: Անգլիական հին ստիլի նկատմամբ վերջինս ունի մեծ տեխ-
նիկական առավելություն: Անգլիական հին ստիլը ներկայացնում է ցատկու-
մի և վազքի միացումն, վորն արգելքի վրայով թռիչքը բարձր և տևական
է դաժնում: Ժամանակակից ամերիկյան (կրենցլեյնյան) ստիլում վերացված
է վերոհիշյալ պահասությունը արգելքի վրայից քայլելու միջոցով, վորի չը-
նորհիվ մարմնի ծանրության կենտրոնը հազիվ բարձրանում է արգելքի բար-
ձրությունից:

Անհրաչեք է հրումը կատարել արգելքից 1,80 մետր հեռավորության
վրա: Նախքան հրումն, արգելավորն իր վոտքերից մեկը մղում է դեպի ար-
գելքը և իրանը կծկելով հնարավորության սահմաններում մոտեցնում է վոտ-



Արգելավազքի (ավագույն տեխնիկ Տոմոնը (Կանադա 14.8) արգել-
քի վրայից թռիչքի մոմենտին:

քին առաջ նետած ձեռքերի հետ միասին: Հրումն կատարող վոտքը, այդ ժամանակ ուղիղ անկյունով ծալվում է և ծռանկը առաջ տարվում: Հետադարձում արունդը վեր է բարձրանում համարյա թե կաշում ազդրին: Նկարագրված դիրքում վազողը անցնում է արգելքի վրայից: Գետին իջնելու ժամանակ, նա առաջ ուղղած վոտքով դեպի ցած կտրուկ թափ է կատարում և դետնին չրվելուց հետո շարունակում է վազել: Գետնին պիտի իջնել արգելքից 5-6 ներքան հեռավորության վրա: Արգելքների միջի հեռավորությունը հարկավոր է անցնել վոչ ուշ, քան յերեք քայլով: Միջարգելքային վազքը կատարվում է սպրինտերական ստիլով: 110 մետր վազքի ժամանակ արգելքները դասավորվում են առաջինը՝ ստարտից 13,72 մետրի վրա, մյուս 9 արգելքները ադասավորվում են առաջինից 9,14 մետրական հեռավորության վրա, արգելքի բարձրությունը 1,06 մետր է:

Արգելավազքը կազմակերպվում է նաև 200 և 400 մետր հեռակայությունների վրա: 200 մետր հեռակայության վազքի ժամանակ 10 արգելքները դասավորվում են մեկը մյուսից 18,28 մետր հեռավորության վրա. արգելքի բարձրությունը 76 սանտիմ. է: 400 մետր հեռակայության վազքի ժամանակ արգելքները դասավորվում են՝ առաջինը ստարտից 45, մյուս 9-ը՝ մեկը մյուս

սից 35 մետր հեռավորության վրա:

Նախքան արգելքային վազքի համար մարզվելը անհրաժեշտ է մարմինը նախապատրաստել այդ ուղղությամբ, դորժադրելով հատուկ վարժություններ (տես նախապատրաստական վարժությունների 5-րդ սխեման):

ԵՍՏԱՖԵՏՅԱՆ (ՍՈՒՐ ՀԱՆԴԱԿԱՅԻՆ) ՎԱԶՔ

Գոյություն ունի եստաֆետյան վազքի յերկու տեսակ՝ հանդիպող եստաֆետ և չրջանով: Առաջի դեպքում հանձնումը կատարվում է տեղից, յերկրորդ դեպքում չրջանով: Եստաֆետյան վազքի բոլոր տեսակների ժամանակ գործ էածվում միատեսակ եստաֆետ, փայտից պատրաստած, 30 սանտիմետր յերկարությամբ և 4 սանտիմետր հաստությամբ:

Հանդիպող կարճ եստաֆետների ժամանակ խումբը բաժանվում է յերկու մասի. մասնակցողները դեմ առ դեմ շարվում են վաղցադժի հանդիպակած ծայրերում: Վազքի ժամանակ բռնում են եստաֆետի մի ծայրից մյուսը մընում է ազատ: Եստաֆետը հանձնելու համար պատրաստվում են, յերբ 15 մետր է մնում հեռակայության վերջանալը: Հանձնողը բռնում է եստաֆետի մի ծայրից, առաջ է մղում աջ ձեռքը և աշխատում եստաֆետի մյուս ծայրը

դնել ընդունողի բուժ մատի և մյուս մատների արանքը: Ընդունողը (տես սխեմա 1-ին նկար 1-ին) կանգնում է ստարտի դժի վրա, աջ ձեռքը ուղղած առաջ իսկ ձախը հետ: Եստաֆետը ձեռքին չփվելուց, ընդունողը սեղմում է նրան իր ձեռքի դաստակով և սկսում վազել: Եստաֆետը ընդունողին հասցնելուն պես, հանձնողը արագ հետ է տանում իր ձեռքը և վազում դեպի ձախ:

Շրջանով եստաֆետը հանձնվում է յերկու կերպ. առաջին՝ եստաֆետը հանձնվում է ներքևից վեր (տես սխեմա 1-ին նկար 2-րդ), յերկրորդ՝ վերևից ներքև (տես սխեմա 1-ին նկար 3-րդ): Թե առաջին և թե յերկրորդ դեպքում, հանձնումը կատարվում է 20 մետր տարածության վրա:

ՎԱԶՔԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԿԱՐՆԵՐԻ ԲԱՑԱՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Զեռքերի աշխատանքը զանազան հեռակայության վազքի ժամանակ.

ՍԽԵՄԱ 2-Բ

Նկար 1. Զեռքերի շարժումը յերկար հեռակայության վազքի ժամանակ: Արմունկները ծալված են ուղիղ անկյան տակ, ձեռքերը պասիվ կերպով աշխատում են կողմերից դեպի ներս:

Նկար 2. Միջին հեռակայության վազքի ժամանակ ձեռքերի ճիշտ շարժումը: Արմունկների ծալվածքը բուժ անկյուն է կազմում: Զեռքերը ազատ կերպով միմիանց զուգահեռ շարժվում են քիչ դեպի ներս:

Նկար 3. Զեռքերի ցածր աշխատանքը: Արմունկների ծալվածքը բուժ անկյուն է կազմում: Զեռքերը առաջ են շարժվում ուսերից, կատարելով կարճ շարժումներ:

Նկար 4. Այսպես կոչված, ձեռքերի բարձր աշխատանքը միջին հեռակայության վազքի ժամանակ. արմունկների ծալվածքը կազմում է սուր անկյուն:

Ճիշտ հեռքերը և վոտքի գետնին դնելը վազքի ժամանակ: Վոտքի ներքանները վազքի շարժման ուղղությամբ մի ուղիղ գծի վրա յեն:

ՎԱԶՔԻ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

Առաջարկվող նախապատրաստական վարժությունները նպատակ ունեն ձմեռվա ընթացքում այս կամ այն հեռակայության վազողի ձեռքերի և վոտքերի վարժությունները համաձայնացնել և բացի դրանից պահպանել մկանների ուժն ու ձկնությունը:

Կարճ հեռակայության վազքի ճախապատաստական վարժությունները
ՍԽԵՄԱ 3-ԲԴ

Կարճ հեռակայության վազքի վարժությունները բաժանվում են արագության (նկար 5.) և ուժի (նկար 2 և 3) վարժությունների: Բնական վատ արագությամբ ուժոված մարդու համար առանձնապես մեծ նշանակություն ունի 5-րդ նկարի մեջ ցույց տված վարժությունը:

Նկար 1. Վարժություններ ձեռքերի համար. Ձեռքերը առաջ և հետ տանել աստիճանաբար արագացնելով մինչև լրիվ լարվածության աստիճանը, այնուհետև նույնությամբ դանդաղեցնել ($1/2$ —2 րոպե):

Նկար 2. Կքանիստի վարժություն (8—10 անգամ): Կատարել դանդաղ, յերբ վոտքերը թույլ են, և արագ՝ յերբ վոտքերը ուժեղ են:

Նկար 3. Կքանիստ մեկ վոտքի վոտամատերի և ամբողջ ներքանի վրա: Արագ և դանդաղ կերպով կատարել մինչև 6 անգամ, նկատի ունենալով վոտքերի ուժը:

Նկար 4. Վոտքը ծալել և բացել ծնկից: Կատարել սկզբում դանդաղ հետո արագացնել (10—15 անգամ):

Նկար 5. Արագության վարժություններ, ձեռքերի վրա հենվելով:

Մարմնի ծանրությունը ընկնում է ձեռքերի վրա: Վոտքերը փոփոխաբար արագ բարձրացնել ու իջեցնել ինչպես վազքի ժամանակ:

Միջին հեռակայության վազքի ճախապատաստական վարժությունները
ՍԽԵՄԱ 4-ԲԴ

Նկար 1. Դայլի լայն բացման վարժություն: Մարմնի ծանրությունը հավասարապես ընկնում է յերկու վոտքերի վրա: Իրանը դանդաղ կերպով իջեցնել և բարձրացնել, վոտքը հետ տանելով և առաջ շարժելու ճանապարհով: Կատարել փոփոխաբար 6—8 անգամ յուրաքանչյուր վոտքով:

Նկար 2. Վոտքերը փոփոխաբար հետ և առաջ նետել ցատկումներով (12—20 անգամ):

Նկար 3. Մարմնի հավասարակշռությունը մեկ վոտքի վրա պահելով մյուս վոտքը ծնկից ծալել և ուղղել (յուրաքանչյուր վոտքը 10—15 անգամ):

Նկար 4. Վարժություններ ներքանների աշխատանքի համար: Մարմինը հրումներով բարձրացնել և իջեցնել վոտամատերի վրա, այս վարժության ժամանակ թեթեւ կերպով ծալել ծնկները: Կատարել յուրաքանչյուր վոտքով 8—15 անգամ:

Արգելավագրի նախապատասխան վարժույունները

ՍԽԵՄԱ 5-ԲԴ

Արգելավագրի ճիշտ տեխնիկան մեծ կախում ունի այստեղ հիշված վարժույունների ճիշտ կատարելուց:

Նկար 1. Վազողի դիրքը արգելքի վրա: Ազդրը ուղիղ անկյունով բացված և ու տարված դեպի դուրս: Սրունդն ու ներքանը ծալված են. այս դիրքում իրանը առաջ և հետ ծալել (4—8 անգամ):

Նկար 2. Վոտքը ծնկից ծալած դիրքով ուղիղ անկյան տակ անցկացնել աթոռի վրայից (4—8 անգամ):

Նկար 3. Մեկ վոտքի վրա կանգնած, մյուս վոտքը ծնկից ծալած բարձրացնել արագ կերպով դեպի կողմ, մինչև պարզած ձեռքի ամփին հասնելը և իջեցնել գետին (8—12 անգամ):

Նկար 4. Վոտքը ուղիղ ծալած արտագցել (առաջ բարձրացնել) հնարյեղածին չափ վեր մինչև առաջ պարզած ձեռքը (6—10 անգամ):

ԿԱՐՃ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՋԲ

(60. 00. 200. 40) մետր)



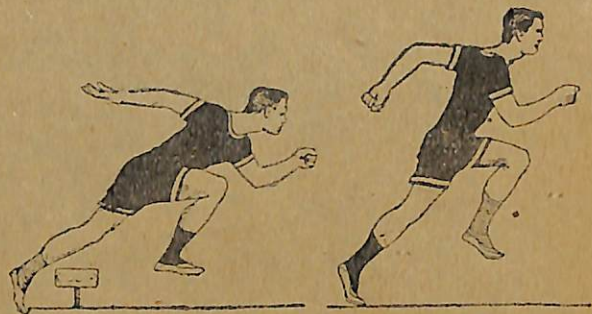
Ձեզ 1. Վազոզի կացութիւնը «Մարտի» հրամանի ժամանակ: Վազի ներքինները փոսիկներում, մարմնի ծանրութիւնը բնական է աջ ձեռքի վրա:



Ձեզ 2. Մտալ է թափել մոմէնտը «պատրաստվիր» հրամանից հետո: Ձեռքերը՝ դրած են գետնին՝ ուսերի լայնութեան հաւասար հեռավորութեան վրա:

Աջ վոտը հենվում է 2-րդ փոսիկի հետեւի պատին, ծանկը շփվում է ձախ վոտի ներքնին: Մարմնի ծանրութիւնը հաւասարապես բնկնում է յերկու վոտերի վրա, գլուխը պահել բարձր:

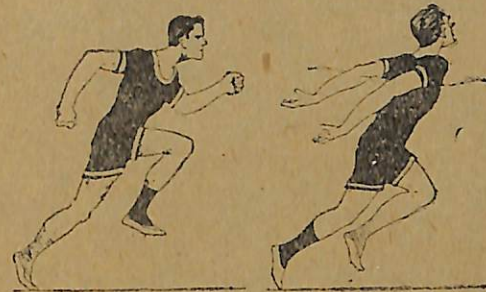
Ձեզ 3. Ուղադրութիւնը հրաւիրից հետո, մարմնի ծանրութիւնը տեղափոխվում է ձեռքերի և ուսի ուղղված վոտի վրա: Մարմինը բարձրացրած է մինչև հորիզոնական վիճակը, գլուխը պահվում է ուղիղ: Ձեռքերի դաստակը դանվում է սաարաի գծի վրա, բութ ուղղած դեպի ներս, վազոզի մարմինը գտնվում է լարված դրութեան մեջ և սպասում արդանշանին:



Ձև 4. Ազդանշան. ձախ վտարի չեղտակի հրդեհով. մարմինը առաջ և ուղղվում, նույն ժամանակ աջ վտարը դուրս և մղվում դեպի վեր:
Ձեռքերի յեռանդուն աշխատանքը համապատասխանում է վտարերի դրոշման: Իրանը ուժեղ թեքված է առաջ:



Ձև 5. Վազողի դրոշմունքը բառարտից 20 մետր հեռավորության վրա: Աջ վտարը բոլորովին ձգված է, ձախը հնարավորության չափ դուրս և բերված ծնկով դեպի վեր: Լավ վազողի ներքանը պետք է լինի մատներով դեպի վեր բարձրացած: Ձեռքերը արժանկում ծալված աշխատում են յեռանդուն կերպով և կտրուկ հըրումներով:



Ձև 6. Նոր բայլ մյուս վտարից: Իրանի թեքումը, ձեռքերի և վտարերի աշխատանքը նույնն է, ինչ վոր նախորդ ձևում:

Ձև 7. Վազողը ժաղապենի վրա նետվելու: Ձեռքերը ուժգին հետ են ընկած, կուրծքը ամբողջ ուժով առաջ և նետված. կզակր վեր բարձրացրած:

ՄԻՋԻՆ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՋԲ

Նկար 2

(800, 1000, 1500, 2000 և 3000
մետր)

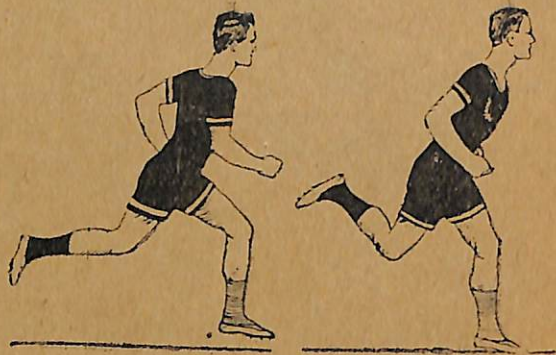


Ձեզ 1. Բաձր ստարտ, առաջին
վտարը, ներկա գեպում աջը
զոնվում և ստարտի զծի վրա,
յերկրորդը մի քայլ հետ, իրանը
ուժեղ թեքված և գեպի ներս
ձախ ձեռքը առաջ և բերված:



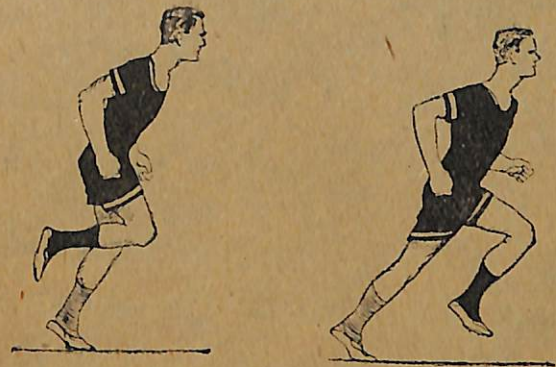
Ձեզ 2. Վտղքի սկիզբը: Ձախ
վտարը ծնկից ծալված և առաջ և
բերված. աջը հրման հենարան
ժողովելով, ուժեղ կերպով ուղղ-
վում և, ներքանը կիսածալ և:
Ձեռքը արժանից ծալած դուրս
և բերվում քիչ առաջ:

Ձեզ 3. Հրման խմբում: Աջ վտարը
բոլորովին ուղղված և, ներքանը
մասնակի վրա, ձախ վտարի աղբյուր
դուրս և բերված շատ առաջ, ի-
րանը գոտկատեղում ուղղված և:
կուրծքը դուրս ընկած, աջ ձեռ-
քի արժանիք: հասնում և կրծքի
մեջ տեղը:



Ձև 4. Վազոզի մարմնի թռիչքը ուղղում: Չախ վոտքի սրունգը ծալված և ուղից անկյունով, աջ վոտքը ձգում և զեպի վեր, մարմնի թեքումը նույնն և ինչ վր 3-րդ ձևում Հնարավոր սահմաններում աջ ձեռքը առաջ և տարվում, իսկ ձա հետ:

Ձև 5. Վազոզը գեանին շփվելու մոմանտին: Չախ վոտքի սերբանը զիպչում և հոդին, աջ վոտքը ծալվում և ծնկից և ալիլի հեա նետվում, իրանի թեքումը նույնն և ինչ վր 4-րդ ձևում: Մտրմնի ծանրությունը տեղափոխվում և ձախ վոտք վրա:



Ձև 6. Չախ վոտքով հրումն կատարելու սկիզբը: Ներբանը բարձրանում և մատերի վրա, աջ վոտքը առաջ և քաշվում: Չախ վոտքի ծալված լինելու պատճառով, մարմինը քիչ ատ և առաջ թեքվում: Քիչ ծալված ձեռքերը դուգահեռ կերպով ջիեցրած և ցած:

Ձև 7. Հացությունը նման է 2-րդ ձևի կացության, այն տարբերությունով, վր առաջ և տարվում աջ վոտքը, իսկ ձախը մղում և կատարում: Իրանը ուղղված և ալիլի քան 6-րդ ձևում: Չախ ձեռքը կիսածալ մղվում և առաջ:

ВЕРХНЕ-УФАНСКИЙ РАЙОН
УФА

1937 г.
10-го июля

УФА
10-го июля 1937 г.
ВЕРХНЕ-УФАНСКИЙ РАЙОН
УФА

ՅԵՐԿԱՐ ՀԵՌԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՎԱՋԲ

Նկար 3.

(5000, 10000, 15000, 20000,
25000, 30000, 40200 մետր)



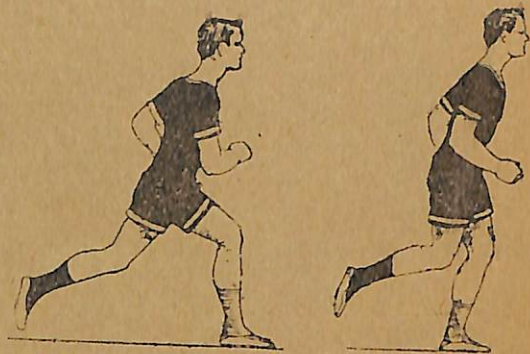
Ձև 1. Վազբի սկիզբը: Աջ վառ-
քը հրումն և կատարում: Ձախ
ուղանկյուն ծալված առաջ և
տարվում: Ձեռքերը ուժեղ ծալ-
ված են: արմունկներում: աշխա-
տում են քիչ ղեպի ներս:



Ձև 2. Վազբի ղեկքը: Եղում
աջ վառքով հրումն կատարելուց:
հետո: Աջ վառքը հետ և տարված
և ծալված ծնկում: Ձախը ուժեղ
դուրս նետված:

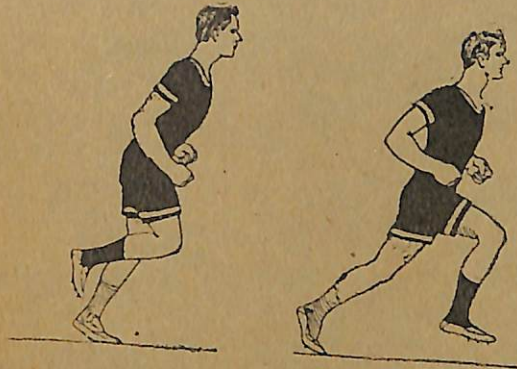


Ձև 3. Ձախ վառքի կրունկը
չոշափված և գեանին:



Չեւ 4. Չախ վոտքը ամբողջ ներ-
բանով գետնի վրա յե. Աջ վոտ-
քը շարժվում ե գետնի առաջ:

Չեւ 5. Անցողիկ մոտենալ:



Չեւ 6. Չախ վոտքով հրումն կո-
տարելու սկիզբը: Վոտքը բարձ-
րանում ե մատներին վրա: Աջ
վոտքի ծունկը առաջ տանելով,
նոր քայլ ե սկսում:

Չեւ 7. Հրումն Չախ վոտքով:
Շարժումը նման ե ձե 1 շարժ-
ման:

ԱՐԳԵԼՈՎՈՋԳ

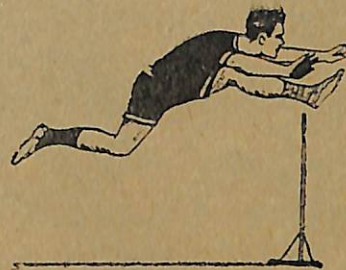
Նկար 4
(110. 200 400 մետր)



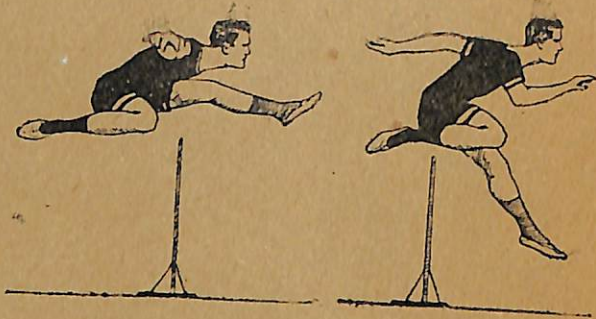
Ձեւ 1. Վազքի ստիւը
արգելքի առաջ:



Ձեւ 2. Արգելքի առաջ կատար-
վող հրման մոմենտը: Իրանը ուժ-
գին առաջ և թեքված: Ձեռ-
քերը բարձրացրած են դեպի վեր:
Տվյալ դեպքում աջ վոտքը ուղղ-
վում և իսկ ձախը ծալված ուղիղ
անկյան տակ, առաջանում և դե-
պի արգելքը:



Ձեւ 3. Արգելքի վրա մալմի դը-
րությունը ոգում հրումից հետո:
Մտքմինը թեքվել և դեպի առաջ
ծախ վոտքը պարզած: Ձեռքերը
պարզած են արգելքի ուղղու-
թյամբ: Աջ վոտքը վորոշ չափով
ծալված և ծնկից:



Ձեւ 4. Արդելք անցնելը: Չախ
վտաքը ուղիղ ձգված է: Աջ վոտ-
քը ուղիղ անկյուն տակ տարվում
է դեպի կողմ: Իրանը հնարավոր
սահմաններում թեքված է մինչ
հորիզոնական դրութիւնը:

Ձեւ 5. Արդելքի վրայից կատա-
րած թռիչքի վերջը: Ուղիղ ձրգ-
ված ձախ վոտքը թափով իջեց-
վում է ցած: Աջ վոտքը ուղիղ
անկյունով ծալված, ցածը գերքով
անցնում է արցելքի վրայից: Աջ
ձեռքը արմունկում ծալված դուրս
է յեկել առաջ:



Ձեւ 6. Արդելավորի գետին շրվ-
վելը և վազքի սկիզբը: Չախ
վոտքը ներքանի ծայրով կպչում
է գետնին: Աջ վոտքի ծունկը շտ-
կվում է: Վոտքերի փոփոխման
համաձայն աջ ձեռքը շեշտակի
կիրպով հետ է գնացել իսկ, ձախը
առաջ՝ պահպանելով մարմնի հա-
վասարակշռութիւնը:

Ձեւ 7. Արգելքների միջև կատար-
վող վազքի սկիզբը, աջ վոտքով
կարճ քայլ անելուց հետո:



Սխեմա 1. նկար 3. հստաֆետի հանձնումը վերևից
ներքի:



Սխեմա 1. Նկար 1. հանձնումը հանդիպողական ետ-
տաֆետի ժամանակ:

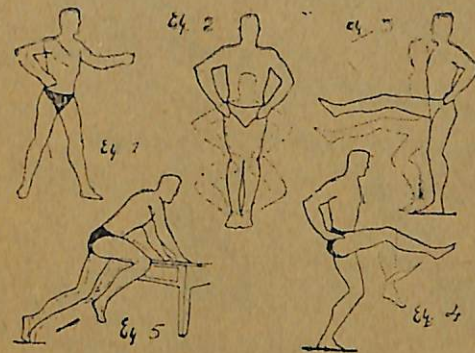


Սխեմա 1. Նկար 2. Ետտաֆետի հանձնումը ներքեվից
վերև:

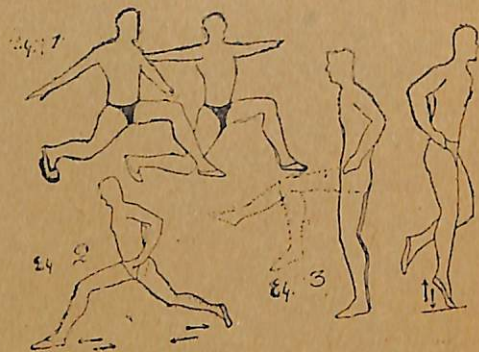




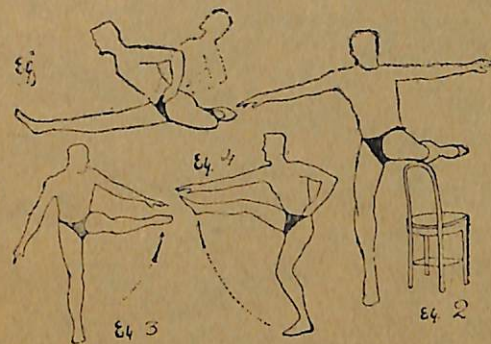
Սխեմա 2-րդ. ձեռքերի աշխատանքը տարբեր հեռավորության վազքի ժամանակ



Սխեմա 3-րդ. նախապատրաստական վարժություններ կարճ հեռավորության վազքի համար



Սխեմա 4-րդ. նախապատրաստական վարժություններ
վոտքերի համար, միջին հեռակայություն վազքի
ժամանակ:



Սխեմա 5-րդ. նախապատրաստական վարժություններ
արգելա վազքի համար:

ՏՊԱԳՐԱԿԱՆ ՏՐԵՍՏԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՐԱՆ

Դրաւեւ. 233բ.

Գառվ. 5477

Տիրաժ 2000

2013



4853

