

**Մ.Ս.ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ**

**ԱԹԼԵՏԻԿԱ**

**ՄԻՋՆԱՎԱԶՔ, ՀԵՌԱՎԱԶՔ, ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔ**

**Ուսումնական ձեռնարկ**

**ԵՐԵՎԱՆ**

**հեղինակային հրատարակություն**

**2016**

ՀՏԴ 796.42 (07)  
ԳՄԴ 75.711 y7  
Հ 300

*Երաշխավորված է հրատարակման ՖԿՀԴ ինստիտուտի  
գիտական խորհրդի կողմից*

*Գրախոսներ՝* մանկ. գիտ. դոկտոր, պրոֆեսոր Ֆ.Գ.Ղազարյան  
պրոֆեսոր Յու.Ե.Կուպալյան

**Հայրապետյան Ս.Ս.**

**Հ 300** Աթլետիկա: Միջնավազք, հեռավազք, գերհեռավազք:  
Ուսումնական ձեռնարկ /Ս.Ս.Հայրապետյան.-Եր.:  
Հեղինակային հրատարակություն, 2015.- 148 էջ

*Ուսումնական ձեռնարկում ներկայացված են աթլետիկական վազքային մրցածներից միջնավազքի, հեռավազքի և գերհեռավազքի բնութագրերը, զարգացման պատմությունը, տեխնիկայի վերլուծությունը, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը:*

*Ձեռնարկը հասցեագրված է ՖԿՀԴԻ, ինչպես նաև մանկավարժական բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների, մարզական քոլեջների ուսանողներին և աթլետիկայի մարզիչներին:*

*Ձեռնարկը նվիրված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի հիմնադրման 70 ամյակին:*

ՀՏԴ 796.42 (07)  
ԳՄԴ 75.711 y7

## ԱՌԱՋԱՐԱՆ

Վազքը ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցներից է, և մարդու շարժողական գործունեությունում առաջին տեղերից մեկն է զբաղեցնում իր բնույթով: Բոլոր ժամանակներում վազքն իր ուրույն տեղն է գրավել ինչպես օլիմպիական խաղերի, աթլետիկական տարբեր մակարդակի մրցումների ծրագրերում, այնպես էլ բոլոր առաջադեմ երկրների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերում:

Դիմացկունության վազքում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար վազորդից պահանջվում է ոչ միայն դիմացկունության մշակման բարձր մակարդակ, այլ նաև վազքի տեխնիկայի գերազանց տիրապետում, հոգեբանական և կամային անհրաժեշտ պատրաստություն, տակտիկական տարբերակների բազմազանություն և կիրառման մեծ վարպետություն և այլն:

Եթե վազքի տեխնիկայի վերլուծության և ուսուցման հարցերում կա հստակություն և մասնագետներն ունեն ընդհանուր մոտեցումներ, ապա շատ ավելի բարդ է մարզման գործընթացի կազմակերպումը, քանի որ վազքում ժամանակակից մարզման համակարգի ընդհանուր դրույթների ձևավորմանը վազորդները հասել են տևական ճանապարհ անցնելու ընթացքում: Ճանապարհ հարթողների առաջամարտիկները՝ անզլիացիները, վազորդների մարզումներում նախապատվությունը տալիս էին կրոսային պատրաստությանը, հավասարաչափ երկարատև վազքին: Աստիճանաբար զարգանալով համակարգն անցել է մի քանի փուլեր՝ ձևավորելով վազքի տարբեր դպրոցներ,

տարբեր երկրներում՝ նշանավոր վազորդների և մարզիչների ղեկավարությամբ: Այդ ամենը հաշվի առնելով մարզման մեթոդիկայի ձևավորումն ու բնութագիրն այս ձեռնարկում ներկայացվում է դիմացկունության վազքի առանձին ենթախմբերի վերաբերյալ պատմական անդրադարձի հետ, քանի որ միայն այս կերպ է հնարավոր պատկերացում կազմել մարզման մեթոդիկայի ժամանակաշրջանային զարգացման հարցերի մասին:

Ուսումնական ձեռնարկը բաղկացած է երեք բաժնից, որոնց ուսումնասիրությունը մասնագետներին հնարավորություն կտա ստանալ գիտելիքներ դիմացկունության վազքի մրցաձևերի տեխնիկայի, ուսուցման և մարզման հարցերի վերաբերյալ:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ դիմացկունության հարցին վերաբերող որոշ հարցեր, հատկապես մարզման գործընթացի հետ կապված, երբեմն ենթարկվում են փոփոխությունների, ուստի ուսումնական ձեռնարկում կատարված որոշ մեկնաբանություններ կարող են մասնագետի համար ծառայել որպես ուղեցույց, հնարավորություն տալով նրան ունենալ սեփական դիրքորոշում:

Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է ՖԿՀՊԻ աթլետիկայից մասնագիտացող և ընդհանուր կուրսերի ուսանողների, աթլետիկայի բնագավառում աշխատող մարզիչների, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի ոլորտում աշխատող այլ մասնագետների համար:

# ԳԼՈՒԽ 1. ՄԻՋՆԱԿԱԶՔ

## 1.1 ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ ԵՎ ՍԱՐՁՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՆ

Ժամանակակից աթլետիկական մրցաձևերից միջնավազքի ակունքները հարկ է փնտրել Անգլիայում: Արդեն XVIII դարում այստեղ կային արհեստավարժ վազորդներ, ովքեր մեծ հեղինակություն ունեին: Նրանց նվաճումների մասին կան գրավոր վկայություններ. նրանք վազել են 1/4 մղոնից մինչև 100 մղոն վազքատարածություն:

Երբ XIX դարի վերջին սպորտը դարձավ միջազգային և 1896թ. Աթենքում տեղի ունեցան I օլիմպիական խաղերը, հանրաձանաչ վազորդներ, բացի Անգլիայից և ԱՄՆ-ից, կային նաև այլ երկրներում:

Միջնավազքին են վերաբերում 800-1500մ վազքը: 800 և 1500մ վազքատարածություններն ընդգրկված են բոլոր խոշոր մրցումների ծրագրում, այդ թվում՝ օլիմպիական խաղերում, ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց համար: Բացի դա, տարբեր երկրներում անցկացվում են մրցումներ տարբեր վազքատարածություններից՝ 880 յարդից, մեկ մղոնից, 1000մ, 2000մ վազքից:

Առաջին օլիմպիական չեմպիոնը 800 և 1500մ վազքում Էդվին Ֆլեկն է (Ավստրալիա), ով այդ վազքատարածություններում ցույց է տվել համապատասխանաբար 2.11,0 և 4.33,2 արդյունք:

Առաջին համաշխարհային ռեկորդը 800մ վազքում՝ 1.51,9, սահմանվել է Ջ.Մերեդիթի կողմից (ԱՄՆ) և Աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի (IAAF) կողմից գրանցվել է 1912թ., իսկ 1500մ վազքատարածության ռեկորդը՝ 3.54,7, սահմանել է Ջենդերը (Շվեդիա) 1917թ.:

Վազքուն մարզման համակարգն իր զարգացման ընթացքում անցել է մի շարք փուլեր, որոնց ընթացքում ձևավորվել են վազքի տարբեր դպրոցներ, նշանավոր վազորդների և մարզիչների ղեկավարությամբ:

Մինչև 30-ական թվականները գոյություն ունեին մի քանի դպրոցներ, որոնցից ամենահայտնին անգլիականն էր: Այն սկիզբ առավ Ա.Շրաբից, ով հաջող ելույթներ ունեցավ 1889-1920թթ.: Նրան էին պատկանում 2 մղոնից մինչև 1 ժամյա վազքի բարձրագույն նվաճումները: Վազքի անգլիական դպրոցի առանձնահատկությունն այն էր, որ ընդգծված ձևով մշակվում էր դիմացկունությունը, այդ նպատակով լայնորեն կիրառվում էր տևական հավասարաչափ, տենպային և կրոսային վազքը տեղանքում:

Անգլիացի վազորդներն իրենց նվաճումներին հասել են հիմնականում կրոսային մարզման և ֆարտլեկի միջոցով (Կ.Չատաուեյ, Գ.Պիրի, Ղ.Իբոտսոն, Կ.Բրեշեր, Բ.Ֆոստեր և ուրիշներ): Նրանց նախապատրաստության մեջ առանձնահատուկ տեղ էր գրավում ակտիվ մասնակցությունը կրոսավազքից մրցումներին՝ աշնան և ձմռան ընթացքում:

Ամերիկյան մարզիչներն ու մարզիկներն անգլիական մեթոդով մարզման տարրերին՝ երկարատև հավասարաչափ վազքին և քայլքին, ավելացրեցին սերիաներով վազանցներ ստադիոնի վազքուղով հիմնական մրցումային վազքատարածությունից կարճ հատվածների վրա: Ամերիկյան միջնավազքի նախապատրաստության համակարգում առանձնահատուկ ուշադրություն էր դարձվում արագության մշակմանը, և այդ նպատակի համար կիրառվում էին արագավազորդների մարզման մեթոդները և միջոցները: Ինչ-որ չափով դա հանդիսացավ հետագայում կիրառված մարզման ինտերվալային մեթոդի հիմքը:

Ամերիկյան դպրոցի հիմնադիրներն են ճանաչված մարզիչներ Մ.Մերֆին, Լ.Ռոբերտսոնը և Դ.Կրոմվելը:

Վազորդների մարզման ամերիկյան համակարգի տեսական հիմունքները շարադրվեցին Մ.Մերֆիի գրքում 1913թ. (այդ ժամանակ ԱՄՆ-ի ազգային հավաքականի մարզիչ): Առանձին դրույթներ, որոնք արտահայտել է հեղինակը, այժմ էլ չեն կորցրել իրենց գործնական արժեքը: Նախապատրաստության համակարգում գլխավորն այն էր, որ հատուկ դիմացկունության մշակման համար անհրաժեշտ է մշակել ընդհանուր դիմացկունությունը: Սակայն այդ ժամանակվա մասնագետները չունեին հիմնավորված կարծիք դիմացկունության կատարելագործման մեթոդների կիրառման վերաբերյալ:

Ամերիկացի վազորդների հաջողությունները միշտ կապված են եղել նրանց բարձր արագային կարողությունների հետ: Իրենց ծրագրերում ամերիկացիները շուրջ տարի կիրառել են ինտերվալային մեթոդը՝ մրցումները հիմնականում անցկացնելով ստադիոնում: Դա ամերիկացի վազորդներին հնարավորություն է տվել հասնելու բարձր արդյունքների 800 և 1500մ վազքում և նվաճել օլիմպիական ոսկե մեդալներ 1952, 1956 և 1972թթ., (Ռ.Շուլ, Ու. Միլս, Ֆ. Շորտեր, Դ.Ուոթլ):

Տարեցտարի, օլիմպիադայից օլիմպիադա աճում էր մրցակցությունը վազորդների միջև: Ի հայտ եկան նոր մեթոդներ, աճեցին բեռնվածության ծավալն ու լարվածությունը: Վազորդների մարզման մեջ որոշակիացան երկու հիմնական մեթոդ՝ անընդհատ երկարատև վազքի և ընդհատվող ինտերվալային վազքի: Հատուկ ուշադրություն սկսեցին դարձնել վազքի տեխնիկային և տակտիկային:

1912-ից մինչև 1936թ. միջնավազքում անգլիացի և ամերիկացի վազորդների հետ հաջողությամբ մրցակցում

էին ֆինն մարզիկները: Ֆիննական դպրոցում համատեղվեցին անգլիական և ամերիկյան մասնագետների հայացքները: Ֆիննական դպրոցի առավել հայտնի ներկայացուցիչներն են եղել օլիմպիական չեմպիոններ Խ.Կոլեխմայնենը, Վ.Ռիտոլան, Լ.Վիրենը, Պ.Վասալան: Օլիմպիական չեմպիոնների ցուցակի մեջ առանձնահատուկ տեղ է գրավում Պասվո Նուրմին: Ինն անգամ նա դարձել է օլիմպիական չեմպիոն 1500, 5000, 10000մ վազքում և կրոսավազքում: Նրա մարզումային ծրագիրն աչքի էր ընկնում մարզումային բեռնվաճառության մեծ ծավալով, բայց հենց իր՝ Նուրմիի կարծիքով, այդպիսի մարզման գլխավոր թերությունն այն էր, որ նա կիրառում էր չափազանց շատ տևական դանդաղ վազք և չէր հերթագայում այն մարզման այլ միջոցների հետ (Փ.Ս.Суслов): Բացի ֆինն վազորդներից, այդ շրջանում հիանալի ավանդույթներ ունեին նաև ֆրանսիացի վազորդները: Ժ.Լյադոմեզը, որը վազքի գերազանց տեխնիկա ուներ, առաջինը 1500մ վազեց 3.50,0-ից արագ (3.49,2-1930թ.):

Այդ դպրոցներից յուրաքանչյուրը, չնայած նպաստեց արդյունքների աճին վազքում, ուներ ոչ միայն իր դրական կողմերը, այլ նաև թերությունները: Այդ շրջանի մարզիչներն ու մարզիկները մարզման մեթոդների և միջոցների ընտրության ժամանակ ընդհանուր առմամբ ղեկավարվում էին հիմնականում կամ ներըմբռնումով (ինտուիցիա), կամ էլ ազգային ավանդույթներով ու հայացքներով: Ռեկորդային ցուցանիշների աճի հետ մարզման մեթոդիկայի էվոլյուցիայում ձևավորվեց երկու ուղղություն: Առաջինը կապված էր մարզման այն մեթոդների կատարելագործման հետ, որոնցով նախատեսվում էր ավելացնել մարզման ծավալը, երկրորդը՝ կատարելագործել կիրառվող մարզման



մեթոդները, որոնք նպատակաուղղված էին վազորդի հիմնական շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

1936-ից մինչև 1948թ. ֆինն վազորդներին փոխարինման եկան շվեդ վազորդներ Ա.Անդերսենը (1500մ-3.43,0), Լ.Ստրանդլին (1500մ-3.43,0), Օ.Պերսոնը և հոյակապ վազորդ Գ.Հեզը, ով մեկ տարվա (1942թ.) ընթացքում սահմանեց 10 ռեկորդ 7 տարբեր վազքատարածություններում (1500մ, 1 մղոն, 3000մ, 2 մղոն, 5000մ) և վազքի պատմության մեջ առաջինը 5000մ վազեց 14 րոպեից արագ: Գ.Հեզը ճանաչված մասնագետ Գ.Հոլմերի ղեկավարությամբ լայնորեն կիրառեց մարզման մի նոր մեթոդ, որը ստացավ «ֆարտլեկ» անվանումը, այսինքն՝ վազք տեղանքում պարբերաբար փոփոխելով արագությունը: Աշխատանքի մի ձևի հաջորդումը մեկ ուրիշով, ինչպես նաև արագությունների հերթագայումը, թույլ էին տալիս կատարել մարզումային մեծ բեռնվածություն՝ առանց նյարդային համակարգի զգալի հոգնածության:

Շվեդ վազորդների արտասովոր հաջողությունները բացատրվում էին մի շարք պատճառներով, այդ թվում՝ մարզման համակարգի կատարելագործմամբ:

Միջնավազքում կիրառվող ընդմիջվող վազքի զարգացման մեջ նշանակալից ներդրում կատարեց գերմանացի մարզիչ Վ.Գերշլերը, ում համարում են ժամանակակից ինտերվալային մեթոդի հիմնադիրը: Նա գիտականորեն հիմնավորեց ինտերվալային մարզման կիրառման նպատակահարմարությունը կարճ հատվածների վրա, սակայն մրցումայինին գերազանցող արագությամբ: Վ.Գերշլերը Մ.Ռենդելի հետ միասին պատրաստեց աշխարհի ռեկորդսմեն Ռ.Հաբբիգին (800մ-1.46,6-1936թ.):

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո վազքում մարզման մեթոդիկայի հետագա զարգացումը

կապված էր չեխոսլովակյան (Է.Ջատոպեկ, Ս.Յունգվիրտ), հունգարական (Ի.Ռոժնեյդի, Շ.Իխարոշ) և լեհական (Ջ.Կշիշկովյակ, Ե.Խրոմիկ) վազքի դպրոցների հետ:

Չեխ վազորդ Է.Ջատոպեկը նվաճեց ոսկե մեդալ 1948թ. Լոնդոնի օլիմպիական խաղերում 10կմ վազքում: Երեք ոսկե մեդալ նա նվաճեց 1952թ. Հելսինկիի օլիմպիական խաղերում (5,10 և 42,195 կմ): Նրա նախապատրաստության հիմքում դրված էր ինտերվալային մեթոդը՝ զգալի մեծ ծավալով, քան իր նախորդների մոտ:

Վազքի ընդհանուր ծավալի և ինտերվալային վազքի ծավալի մեծացումը հանգեցրեց համաշխարհային ռեկորդների զգալի աճի:

Սկսած 50-ական թվականներից վազորդների նախապատրաստության մեջ լայնորեն մուտք է գործում ինտերվալային մեթոդը՝ որպես փոփոխականի կատարելագործված ձև (Է.Ջատոպեկ, Մ.Իգլոի, Ֆ.Ստեմպֆլ, Գ.Նիկոֆորով և ուրիշներ): Մինչդեռ մի շարք մարզիչներ (Գ.Խոլմեր, Վ.Ակկեն, Յա.Մուլյակ և ուրիշներ) այդ շրջանում կանգնած էին վազքի ծավալի ավելացման դիրքերում՝ կիրառելով նախապատրաստության հավասարաչափ և փոփոխական մեթոդները՝ դիմացկունության մշակման համար:

Մեկ մղոն վազքի զարգացման նոր փուլը կապված է անգլիացի վազորդ Ռ.Բաննիստերի անվան հետ, ում 1954թ. պատմության մեջ առաջին անգամ հաջողվեց մղոնը վազել 4 րոպեից արագ (3.59,4): 60-ական թվականների սկիզբը նշանավորվեց ավստրալիացի մի մեծ խումբ տաղանդավոր վազորդների հայտնությամբ՝ Դ.Լենդի, Ռ.Դաուբել, Դ.Պոլոկ, Դ.Ստիվենս, Ա.Լաուրենս, Խ.Էլիոտ (1500մ-3.56,6-աշխարհի ռեկորդ-1960թ.) և Ռ.Քլարկ (19 աշխարհի ռեկորդ միջնավազքում և հեռավազքում):

60-ական թվականներին համաշխարհային ճանաչում ստացավ նորգելանդացի մարզիչ Ա.Լիոյարդի համակարգը, որի օգնությամբ օլիմպիական հաղթանակների հասան Պ.Սնելը (800մ-1.44,3-1962թ., մղոնը-3.54,1-1964թ.) և Մ.Հելբերգը (1960,1964թթ.): Այդ մարզումային համակարգի հիմքում ընկած էր մարաթոնյան մարզումը կամ 100 մղոն վազք մեկ շաբաթում, երկարատև վազքի ձևով: Ֆիզիոլոգիական գործընթացների, օրգանիզմի զարգացման օրինաչափությունների խորը իմացությունը հնարավորություն տվեցին Լիոյարդին ստեղծել յուրօրինակ մարզումային ծրագրեր:

Ավստրալիացի և նորգելանդացի վազորդների բարձր նվաճումների պատճառներից մեկն այն էր, որ այդ երկրներում կիրառվում էր մարզման առաջավոր, ռացիոնալ համակարգը: Մարզիչներ Պ.Չերուտին (Ավստրալիա) և Ա.Լիոյարդը (Նոր Ջելանդիա), ստեղծագործաբար կիրառելով մյուս երկրների մասնագետների փորձը, օգտագործում էին այն՝ հաշվի առնելով իրենց երկրների ազգային ավանդույթները, կլիմայական և աշխարհագրական պայմանները, սոցիալական միջավայրը: Նրանց նախապատրաստության համակարգին բնորոշ էր մարզման բեռնվածության մեծ ծավալը՝ շաբաթական մինչև 160կմ, վազքը կտրատված տեղանքով և խճուղով, երկարատև վազքը բնական պայմաններում (վազք սարն ի վեր, բլրակներով, ավազի վրա), ուժային նախապատրաստությունը վազքի միջոցով և, վերջապես, շուրջտարվա մասնակցություն վազքից մրցումների:

60-ական թվականների կեսերից ամերիկացի մարզիչները սկսեցին հատուկ ուշադրություն դարձնել ընդհանուր և հատուկ դիմացկունության կատարելագործմանը՝ կիրառելով երկարատև հավասարաչափ վազք (Ֆ.Ուիլտ, Պ.Ջորդեն,

Ու.Կոննոր): Այդ տարիներին միջնավազքում մեծ հաջողությունների հասավ Դ.Ռայանը: Նա 1967թ. դարձավ աշխարհի ռեկորդակիր 1500մ-3.33,1 և մղոնում-3.51,1:

70-ական թվականներից սկսած վերածնվում են ֆինն վազորդների փառավոր ավանդույթները: Ֆինն մարզիչները, ստանալով ծավալուն տեղեկատվություն և փորձի փոխանակում կատարելով ԽՍՀՄ-ի, ԳՖՀ-ի և ԳԴՀ-ի մարզիչների հետ, իրենց մոտ հրավիրելով Ա.Լիոյարդին, յուրացնում և կիրառում են Ֆինլանդիայի պայմաններին համապատասխան մարզման առաջավոր մեթոդներ:

1960թ. առաջին անգամ իրենց մասին բարձրաձայնեցին աֆրիկացի վազորդները: Ճիշտ է, նախկինում էլ՝ 1928թ. և 1956թ. օլիմպիադաներում, Ֆրանսիայի թիմի կազմում հաջողությամբ հանդես էին եկել աֆրիկյան երկրների ներկայացուցիչները՝ ալժիրցի Է.Կվաֆին և Ա.Միմունը, ովքեր հաղթել էին մարաթոնյան վազքում:

1960թ. Հռոմի օլիմպիական խաղերում մարաթոնյան վազքից անակնկալ հաղթանակ տարավ եթովպիական գվարդիայի զինվոր Աբեբե Բիկիլան՝ կրկնելով այն չորս տարի հետո Տոկիոյում: Հետագա տարիներին հայտնի դարձան շատ մարզիկների անուններ՝ Մ.Գամուդին Թունիսից, Կ.Քեյնոն, Ու.Կիպրուգուտան, Ա.Վիվոտան, Բ.Զիպչոն, Խ.Ռոնոն Քենիայից, Ֆ.Բեյին Տանզանիայից, Մ.Իֆտերը Եթովպիայից, Ս.Աուիտան, Հ.Էլ Գերուշը Մարոկկոյից, Ն.Մորսելին Ալժիրից և շատ ուրիշներ:

Աֆրիկայի ներկայացուցիչներն աննախադեպ հաջողության հասան 1968թ. օլիմպիական խաղերում, որտեղ միջին լեռնային գոտու (Մեխիկո) պայմաններում նրանք նվաճեցին հինգ ոսկե մեդալ:

Այդ մարզիկների բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման գործում մեծ նշանակություն ունեցավ այն, որ

Եթովպիայի, Քենիայի, Տանզանիայի և Մարոկկոյի տարածքների մեծ մասը գտնվում են միջին լեռնային գոտում՝ ծովի մակերևույթից 1500-2500մ բարձրության վրա:

Մարդու օրգանիզմի համար բարդ պայմաններում ապրել են այդ անվանի մարզիկների շատ սերունդներ, ինչը և նախապայման հանդիսացավ նրանց բարձր կարողությամբ՝ դիմացկունության վազքի առումով:

Իհարկե, միայն բարձր լեռնային պայմաններում ապրելը որոշիչ չէ. այստեղ կարևորվում են նաև այդ երկրների ազգային ավանդույթները, գենետիկական առանձնահատկությունները, կլիմայական պայմանները, սոցիալական միջավայրը, ինչպես նաև վերջին տարիներին այդ երկրներում հիմնված վազքի կենտրոնները, որտեղ իրենց վարպետությունն են բարձրացնում ժողովրդի միջից ընտրված տաղանդավոր երկսեռ մարզիկները:

Աֆրիկյան մայրցամաքի երկրների վազորդների հաղթանակը շարունակվում է, և այսօր չկա միջազգային որևէ աթլետիկական միջոցառում, որտեղ ընդգծված ձևով չերևա աֆրիկյան ծագում ունեցող վազորդների առավելությունը մյուս երկրների վազորդների նկատմամբ:

Աֆրիկացի մարզիկներից, ովքեր վերջին տարիներին աչքի են ընկնում միջազգային մարզումներում միջնավազքից, հարկ է նշել Դ.Ռուդիշային, Ս.Կիպլագատին, Պ.Ջելիմոյին, Ա.Կիպրոպին, Ու.Բունգեյին, Բ.Լալանգին (Քենիա), Հ.Էլ Գերուշին, Ի.Լախուդին, Ա.Իգուիդերին, Մ.Մուստաուին (Մարոկկո), Ռ.Ռամզիին, Մ.Ջամալին (Բահրեյն), Ն.Մորսելին (Ալժիր), Ա.Կակին (Սուդան) և շատ շատերին:

Միջնավազքից բարձրակարգ մարզիկներ պատրաստվեցին նաև աշխարհի մյուս երկրներում (ԱՄՆ, Իտալիա,

Կուրբա, Մեծ Բրիտանիա, Դանիա, ԳԴՀ, Բուլղարիա, Զեխսլովակիա, Չինաստան, ԽՍՀՄ և այլն):

Միջնավազքում բարձր արդյունքներ են ցուցաբերում Մ.Սավինովան, Յու.Բորզակովսկին, Ե.Կոստեցկայան, Ա.Ալմինովան, Ն.Օլիգարենկոն (Ռուսաստան), Ա.Ջոնսոնը, Մ.Վեսսին, Զ.Սիմպսոնը, Ն.Սիմոնդսը, Մ.Սենտրովիտցը (ԱՄՆ), Քյու Կան Սին (Չինաստան), Կ.Սեմենան (ՀԱՀ), Ի.Լիշչինսկայան (Ուկրանիա), Ն.Ռոդրիգեսը (Իսպանիա), Վ.Կիպկետերը (Դանիա) և շատ ուրիշ վազորդներ:

Նրանց մարզման համակարգի համար ընդհանուրը հետևյալն է. տարեցտարի մեծանում են կատարվող աշխատանքի ծավալները, մարզումային վազքի միջին արագությունը և մարզման բեռնվածության այլ չափորոշիչները, ինչպես նաև՝ մրցումների քանակը:

Հաշվի առնելով այն, որ հայ վազորդները երկարատև ժամանակահատվածում (1920-1991թթ.) իրենց մարզումային գործունեությունը կառուցել են ղեկավարվելով ԽՍՀՄ-ի մասնագետների կողմից մշակված մարզման համակարգով՝ ուստի չնշել այդ համակարգի ձևավորման և զարգացման ուղին ճիշտ չի լինի:

Վազքի խորհրդային դպրոցն իր սկիզբն է առել առաջին աթլետիկական ակումբից, որը հիմնվել է Ռուսաստանում XIX դարի վերջին: Ռուսաստանի բարձր նվաճումներն էին 800մ վազքում 2.00,3 և 1500մ՝ 4.12,9 (1917թ.), որոնց հեղինակը Ի.Վինկելսոնն էր: Պաշտոնական առաջին ռեկորդը 800մ վազքում (2.01,3) 1925թ. սահմանել է Ա.Կիվիկյասը, իսկ 1500մ վազքում՝ (4.14,1) Լ.Օպիտցը:

30-ական թվականների երկրորդ կեսից ԽՍՀՄ-ում հայտնվում են վազորդների մարզման մեթոդական մշակումներ: Շուրջտարվա մարզման և վազքի ծավալի ավելացման գաղափարն առաջ քաշեցին Դ.Սենյոնովը,

Բ.Վզորովը (1936), Ա.Մակարովը (1938), Վ.Վյունկովը (1939), ովքեր իրենց աշխատանքներում հստակեցրին կրկնվող և փոփոխական մեթոդների կիրառման տարբերակները, ինչպես նաև՝ արագությունների և հանգստի դադարների տարբերակները:

Շուրջտարվա մարզման, վազքի մեծ ծավալների կիրառման և համակողմանի նախապատրաստության պիոներ կարելի է համարել նախապատերազմյան ժամանակաշրջանի նշանավոր վազորդներ Ջնամենսկի եղբայրներին, Ն.Դենիսովին, Ա.Պուգաչևսկուն: Այդ ժամանակ արդեն ստեղծվել էին վազքում տեսության և մարզման մեթոդիկայի հիմունքները (Ա.Կրեստովնիկով, Դ.Սեմյոնով, Գ.Վասիլև, Ն.Օզոլին, Ի.Սերգեև և ուրիշներ):

Հետպատերազմյան տարիներին խորհրդային մարզիկները սկսեցին մասնակցել միջազգային մրցումների, ինչը և նպաստեց վազքի խորհրդային դպրոցի զարգացմանը: Խորհրդային վազորդներն այդ տարիներին զգալիորեն մեծացրեցին կատարվող մարզումային աշխատանքի ծավալները: Սկսած 1955թ. մարզական աշխատանքներում լայնորեն կիրառություն գտան գիտական հետազոտությունների և առաջավոր գործնական փորձի տվյալները, ինչն օգնեց խորհրդային վազորդներին հաջող հանդես գալ 60-70-ական թվականներին: Խորհրդային ճանաչված մասնագետները (Ի.Պոժիդան, Ֆ.Սուսլով, Մ.Տոկար, Տ.Ռեննալ, Պ.Շորեց և ուրիշներ), մարզման համակարգում հիմք ընդունելով երկարատև հավասարաչափ վազքը, որը հնարավորություն էր տալիս զգալիորեն բարձրացնել և տարբերակել մարզումային բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը՝ կարողացան երկրի տարբեր քաղաքներում պատրաստել բարձրակարգ

մարզիկներ (Օ.Ռայկո, Ե.Արժանով, Մ.Ժելոբովսկի, Դ.Դմիտրիև, Ն.Կիրով, Վ.Մատվեև, Ի.Լոտարև և ուրիշներ):

Օգտագործելով տղամարդկանց նախապատրաստության համակարգի հիմնական դրույթները՝ միջազգային մրցասպարեզներում ավելի հաջող սկսեցին հանդես գալ խորհրդային մարզուհիները:

50-ական թվականներին հատուկ դիմացկունության մշակման համար կանայք լայնորեն կիրառեցին փոփոխական վազքը կարճ հատվածների վրա (100-400մ): Մարզումը կառուցվում էր սերիաներով, արագ վազքի ծավալը մեկ սերիայում հասնում էր 1000-1200մ: Այդպիսի մարզումը զարգացնում էր մեծ թթվածնային պարտք հաղթահարելու կարողություն:

60-ական թվականների սկզբին մարզուհիների նախապատրաստության մեջ մեծ ուշադրություն էր դարձվում դիմացկունության մշակմանը, կատարվում էր մեծ ծավալի վազքային բեռնվածություն (մինչև 100կմ մեկ շաբաթում):

ԽՍՀՄ-ում ձևավորված վազորդների մարզման սեփական համակարգն աշխարհին տվեց այնպիսի նշանավոր մարզիկներ, ինչպիսիք են Ս. և Գ.Զնամենսկի եղբայրները, Ա.Պուգաչևսկին, Ե.Վասիլևան, Վ.Կազանցևը, Ա.Անուֆրիևը, Ս.Պոպովը, օլիմպիական չեմպիոններ Վ.Կուցը, Պ.Բոլոտնիկովը, Լ.Լիսենկոն, Լ.Բրագինան, Տ.Կազանկինան, Ն.Օլիգարենկոն, Ս.Մաստերկովան և ուրիշներ:

Կանանց մոտ միջնավազքն օլիմպիական ճանաչում ստացավ ավելի ուշ, քան տղամարդկանց մոտ: 800մ վազքն առաջին անգամ ընդգրկվեց IX օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ 1928թ.: Մրցումներում հաղթեց Լ.Ռադկե-Բոտշաուերը (Գերմանիա)՝ ցույց տալով 2.16,8վրկ. արդյունք: Սակայն աթլետիկական այդ գեղեցիկ մրցաձևն անիրավացիորեն դուրս հանվեց օլիմպիական խաղերի



ծրագրից և միայն 32 տարվա ընդմիջումից հետո (XVII օլիմպիական խաղեր, Հռոմ) այն նորից ընդգրկվեց ծրագրի մեջ: 1972թ. օլիմպիական խաղերում առաջին անգամ անցկացվեց մրցում կանանց միջև 1500մ վազքից:

Մինչև 1920-ական թվականները Հայաստանում «աթլետիկա» ներկայիս հասկացողությամբ գոյություն չի ունեցել միանգամայն հասկանալի պատճառներով՝ եղեռնից ազատված մի փոքր ժողովուրդ հազիվ իր գոյությունն էր պահպանում: Միայն խորհրդային կարգեր հաստատվելուց հետո՝ 1921 թվականից, Հայաստանում ստեղծվում են մարզական կազմակերպություններ, որոնք իրենց աշխատանքներում մեծ տեղ են հատկացնում աթլետիկա մարզաձևին: 1925թ. կազմակերպվում է Համահայաստանյան ֆիզկուլտուրային առաջին տոնը, որի ծրագրի մեծ մասն աթլետիկական մրցաձևերն էին, այդ թվում և 1500մ վազքը տղամարդկանց համար:

1926թ. անցկացվում է Համահայաստանյան առաջին սպարտակիադան, որի ծրագրի մեջ տեղ է գտել 800մ վազքը կանանց համար և 1500մ վազքը տղամարդկանց համար: 800մ վազքում հաղթողի արդյունքը 3.52,0 էր, իսկ 1500մ՝ 4.43,0:

1930թ. հանրապետության ռեկորդների ցանկում կանանց 800մ վազքի ռեկորդային ցուցանիշը 3.22,8 է, իսկ տղամարդկանց 1500մ վազքինը՝ 4.43,0, այսինքն՝ 4 տարվա ընթացքում այն չի բարելավվել:

1935-ին արձանագրված ռեկորդային ցուցանիշները զգալիորեն բարելավված են և՛ 800մ, և՛ 1500մ: Կանանց 800մ ռեկորդը 2.55,5 է, իսկ տղամարդկանց 1500մ՝ 4.37,2: Այդ ռեկորդները սահմանվել են 1933-34 թվականներին: Արդյունքների ցածր մակարդակը խոսում է այն մասին, որ հանրապետությունում աթլետիկայի զարգացումն ընթացել է

անբավարար, քանի որ բացի Երևանից, մասամբ էլ Լենինականից (ներկայիս Գյումրի), հանրապետության այլ քաղաքներում և շրջաններում չկային նույնիսկ այն ժամանակվա պահանջներին համապատասխանող, թեկուզ պարզ տիպի մարզական կառույցներ և, որ շատ կարևոր է, այդ տարիներին հանրապետությունում քիչ էին մասնագիտական կրթություն ստացած մարզիչները:

Մինչ Հայրենական պատերազմը, հանրապետությունում զգալի աշխատանք է տարվում աթլետիկայի մասսայականացման աշխատանքների որակի բարձրացման ուղղությամբ: Այդ աշխատանքները նկատելի արդյունք են տալիս հատկապես պատանիների շրջանում: 1940թ. 16-17 տարեկան պատանիների 800մ վազքի ռեկորդը հավասար էր 2.17,2 (հանրապետության մեծահասակների ռեկորդը պատկանում էր Օ.Սաֆարյանին՝ 2.07,7): Նույն տարիքի աղջիկների ռեկորդը պատկանում էր Ն.Ավետիսյանին՝ 2.51,9 րոպե:

Սակայն այդ արդյունքները զգալիորեն զիջում էին և՛ աշխարհի, և՛ խորհրդային բարձրակարգ մարզիկների արդյունքներին:

Հետպատերազմյան տարիներին, նկատի ունենալով աթլետիկայի կարևոր նշանակությունը մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակման և համակողմանի զարգացման գործում, հանրապետությունում սկսեցին ավելի մոտիկից զբաղվել այս մարզաձևի զարգացման հարցերով: 1947թ. 800մ վազքի հանրապետական ռեկորդը կանանց մոտ արդեն 2.21,9 էր (Ա.Ռեկունովա), տղամարդկանց 1500մ վազքինը՝ 4.08,6 (Մ.Դանիլով): Իսկ արդեն 1952թ. նոր ռեկորդային արդյունքներ են գրանցվում կանանց 800մ վազքում՝ 2.20,2 (Ա.Ռեկունովա) և տղամարդկանց 800մ վազքում՝ 1.59,9 (Ի.Նովիկով):

Որոշ ակտիվություն միջնավազքում և հեռավազքում նկատվեց 1958թ., երբ Հայաստան աշխատելու ժամանեց ԽՍՀՄ-ում արդեն ճանաչում գտած, հմուտ մասնագետ Պ.Շորեցը՝ օգտագործելով բարձրակարգ վազորդների պատրաստման իր կողմից մշակած մեթոդը: Եվ արդեն 1959թ. և 1960թ. հանրապետական սպարտակիադաների ժամանակ տղամարդիկ բարելավեցին և՛ 800մ, և՛ 1500մ վազքի ցուցանիշները: 800մ վազքի արդյունքը 1959թ. 1.56,9 էր, 1500մ՝ 3.57,8: 1960թ. 800մ արդյունքը համեմատաբար թույլ էր՝ 1.59,2, մինչդեռ 1500մ՝ բավականին բարելավվել էր՝ 3.53,8:

Չխորանալով պատճառների պարզաբանման մեջ՝ նշենք, որ երկար ժամանակ միջնավազքում արդյունքների հետագա բարելավումն ընթացել է շատ դանդաղ և միայն 1970-ական թվականներից այն նոր թափ է ստացել:

1976թ. Լ.Արտյոնովայի կողմից սահմանված ռեկորդը 1500մ վազքում 4.28,8, մինչ այսօր մնում է անփոփոխ: Զ.Վարդանյանի կողմից սահմանված ռեկորդը 1500մ՝ 3.43,6 (1980թ.), նույնպես պահպանվում է մինչ այսօր: Կանանց 800մ ռեկորդը սահմանվել է 1987թ. Ծ. Գրիգորյանի կողմից և հավասար է 2.04,0: Տղամարդկանց 800մ ռեկորդը՝ 1.50,09 պատկանում է Ա.Հայրապետյանին և սահմանվել է 2011թ.:

## **1.2. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ**

### **1.2.1. Սահմանում և մրցածկի համառոտ բնութագրում**

Միջնավազքը պատկանում է մերձառավելագույն հզորության աշխատանքի գոտուն: Ցուցանիշներից մեկը, որը բնութագրում է այդ գոտին, թթվածնային պարտքն է, որը մրցակցական վազքում մեծանում է վազքատարածության վերջում և կազմում 20-25լ: Արյան մեջ զգալիորեն ավելանում է կաթնաթթվի քանակությունը (270-200մգ%):

Որպես կանոն՝ վազքատարածության վերջնարկային հատվածում նկատվում է թթվածնի առավելագույն սպառում: Միջնավազքում վազորդը ձգտում է մրցումային արագության արագ ձեռքբերմանը, նրա պահպանմանը վազքատարածությունում, վերջնարկի հատվածում արագության ավելացման (կամ պահպանման) նախադրյալների ստեղծմանը:

Ժամանակակից բարձրակարգ վազորդներն ունեն ֆիզիկական և հոգեբանական ընդունակությունների բարձր մակարդակ, տարիքային, մարդաչափական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների որոշակի սահման, ինչպես նաև բարձր տեխնիկական և տակտիկական վարպետություն (աղյուսակ 1):

Ուժեղագույն միջնավազորդների մարդաչափական և ֆիզիոլոգիական տվյալների ընդհանրացման արդյունքում կարելի է ասել, որ նրանք պետք է ունենան հետևյալ բնութագրերը, հասակը միջինում՝ 173սմ, քաշը՝ 60 կգ (աղյուսակ 1), թթվածնի առավելագույն սպառումը (ԹԱՍ) 75-80մլ/կգ/րոպե, կրիտիկական արագությունը՝ 5,5-5,8մ/վրկ., աերոբային փոխանակության շեմին հասնում են 4,0-4,5 մ/վրկ. (ներգրավիչ փուլ), 5,0-5,5 մ/վրկ (մրցակցական փուլ) արագությունների ժամանակ, թոքերի կենկենսական տարողությունը (ԹԿՏ)-4,5-5,5լ, հեմոգլոբինը-13-15մգ%: Կանանց մոտ այդ ցուցանիշները փոքր - ինչ ցածր են:

**Աղյուսակ 1**

**Աշխարհի առաջատար միջնավազորդների բնութագիրը**

№	Անուն, ազգանուն	Երկիր	Ծննդյան թիվ	Հասակ/քաշ	Մարդական արդյունքներ	Լավագույն նվաճումներ
<b>Տղամարդիկ</b>						
1.	Ղ. Ուոլիշա	Քենիա	1988	190,5/72	45,50	1.40,91 աչ, առ-800
2.	Յու. Բորգակովսկի	Ռուսաստան	1981	181/70	45,84	1.42,47 օչ-800
3.	Վ. Կիպկետեր	Քենիա/Ղանիա	1972	172/62	46,85	1.41,11 աչ-800
4.	ՈՒ. Բունգեյ	Քենիա	1980	178/64	1.42,34	2.19,60 օչ-800
5.	Ի.Էլ Չերուժ	Մարոկկո	1974	176/58	3.26,00	2.16,85 օչ-1500

*Աղյուսակ 1-ի շարունակությունը*

6.	Ն. Մորսելի	Ալժիր	1970	172/62	3.27,37	1.44,74; 2.17,73	օչ-1500
7.	Ռ. Ռանզի	Բահրեյն	1980	172/65	1.44,05	3.29,14	աչ, օչ-1500
8.	Ա. Կիարոպ	Քենիա	1989	177/64	1.43,15	3.29,78	աչ-1500
9.	Ա. Կոե	Մեծ Բրիտանիա	1956	176/58	1.41,73	3.29,77	օչ /2/-1500, օխ-2-րդ /2/-800
10.	Ն. Նգենի	Քենիա	1978	182/68	1.44, 49; 2.11,96	3.28,12	օչ -1500
<b>Կանայք</b>							
1.	Յա.Կրատախվիլովա	Չեխոսլովակիա	1951	171/68	47,99	1.53,28	առ-800
2.	Ս.Մաստերկովա	Ռուսաստան	1968	172/59	1.55,87	3.56,77	օչ-800, 1500
3.	Մ.Սավինովա	Ռուսաստան	1985	172/58	1.55,87	4.10,25	աչ-800
4.	Պ.Ջելինո	Քենիա	1989	173/58	52,14	1.54,01	օչ-800
5.	Տ.Կազանկինա	ԽՍՀՄ	1951	162/47	1.54,94	3.52.47	օչ-800, 1500
6.	Ն.Օլիգարենկո	ԽՍՀՄ	1953	165/53	1.53,43	3.56,80	օչ-800
7.	Ջ.Սիմպսոն	ԱՄՆ	1986	165/50	1.59,03	3.59,90	աչ-1500
8.	Յու.Քյու	Չինաստան	1972	163/55	1.56,24	3.50,46	աչ-1500
9.	Պ.Իվան	Ռումինիա	1963	170/57	1.56,42	3.53,96	օչ-1500
10.	Հ.Բուլմերկա	Ալժիր	1968	158/49	1.58,72	3.55,30	օչ, աչ-1500

**Ծանոթություն`** առ-աշխարհի ռեկորդ, աչ-աշխարհի չենպիոն, օչ-օլիմպիական չենպիոն, օխ-օլիմպիական խաղեր:

Միջնավազորդները պետք է ընդունակ լինեն հաղթահարելու դժվարությունները և դիմանան վազքատարածության երկրորդ կեսի ընթացքում նյութափոխանակության արդյունքում կուտակված մեծ խտությամբ արգասիքներին` կաթնաթթվի տեսքով և PH (թթվահիմնային հավասարակշռության) տեղաշարժերով:

Մարզական արդյունքն ապահովվում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների և վազքի կայուն տեխնիկայի համակցումով: Շարժումների տեխնիկական պետք

է լինի արդյունավետ, ռացիոնալ և համակցվի վազքի տակտիկայի հետ:

### 1.2.2. Տեխնիկայի վերլուծություն

Վազքի տեխնիկան կարելի է բաժանել մեկնարկի և մեկնարկային թափի, տարածության վրա վազքի (ուղիղով և թեքուղով) և վերջնարկային արագացման: Վազքի տեխնիկայի հիմքում ընկած է ձգտումը՝ հասնել առավել արագ տեղաշարժի շարժումների խնայողության, ազատության, բնականության պայմաններում:

Միջնավազքը որոշ չափով տարբերվում է արագավազքից քայլի փոքր երկարությամբ, իրանի ավելի ուղիղ դիրքով, թափառտքի ծնկի պակաս բարձրացումով, հրման ոտքի ոչ կտրուկ ուղղումով, ձեռքերի աշխատանքով և ավելի խորն ու ռիթմիկ շնչառությամբ: Վազքի տեխնիկայի գլխավոր ցուցանիշներն են համարվում ճիգերի հզորությունը և շարժումների խնայողությունը: Առաջին ցուցանիշը կապված է վազորդի արագաուժային պատրաստության հետ, երկրորդը՝ էներգետիկ պաշարների խնայողաբար ծախսման: Վազքատարածության մեծացման հետ շարժումների խնայողության գործոնի դերը գերազանցում է աշխատանքի հզորության նշանակությանը, որն արտահայտվում է վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոքրացումով: Հարկավոր է նշել նաև այն, որ բարձրակարգ վազորդներն ունեն քայլերի համեմատաբար մեծ երկարություն և հաճախություն, պայմանավորված մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի (ՄԾԸԿ) քիչ բարձրացումով և ճախրման կարճ ժամանակով: Եթե արագավազորդները ոտքը դնում են վազքուղու վրա ոտնաթաթի դրսային մասով, ապա միջնավազորդները՝ ներքանի դրսային մասով: Մրցակցական վազքը սկսվում է մեկնարկից: Միջնա-

վազքում, որպես կանոն, կիրառվում է բարձր մեկնարկը (նկար 1):



**Նկար 1. Բարձր մեկնարկ**

*Մեկնարկ և մեկնարկային թափ:* «Մեկնարկի» հրամանով վազորդը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ հրման ոտքը գտնվի մեկնարկային գծի մոտ, իսկ մյուսը՝ դրվի կես քայլ հետ, իրանը թեքված է առաջ, ոտքերը ծալված են, դիրքը պետք է լինի կայուն և հարմար: Այնուհետև վազորդն ավելի շատ է ծալում ոտքերը և մեծացնում իրանի թեքումն առաջ, բայց և այս դիրքում նա պետք է լավ հենում զգա և պահպանի կայունություն: Ձեռքերը գրավում են վազքային դիրք՝ առաջ է տարվում առջևում դրված ոտքի տարանուն ձեռքը: Վազորդի հայացքն ուղղված է վազքուղուն՝ մի փոքր առաջ: Թույլատրելի է ձեռքով հենումը վազքուղուն:

*Վազք տարածության վրա:* Կատարվում է թափային քայլով, քայլերի համեմատաբար կայուն երկարությամբ և հաճախությամբ (նկար 2): Քայլերի երկարությունն ու հաճախությունը կախված են վազորդի անհատական առանձնահատկություններից, նրա հասակից, ոտքերի երկարությունից և այլն:

Վազքատարածության վրա վազքի լավ տեխնիկան բնութագրվում է հետևյալ հիմնական հատկանիշներով՝ իրանը թեթևակի թեքված է առաջ, ուսերը որոշ չափով տարածված են, գոտկատեղում նկատվում է ոչ մեծ բնական արտակորում, որն ապահովում է կոնքի առաջ տանելը,

գլուխը պահվում է ուղիղ, ծնոտն իջեցված է, դեմքի և պարանոցի մկանները լարված չեն:



**Նկար 2. Վազաբաբայի տեխնիկան միջնավազքում և հեռավազքում**

Իրանի և գլխի այսպիսի դիրքը նպաստում է մկանների ավելորդ լարվածության հանմանը, լավացնում է նրանց աշխատանքը:

*Ոտքերի աշխատանքը:* Վազքում գլխավոր տարրը հետին հրման պահն է, քանի որ հրման ժամանակ գործադրվող ճիգի հզորությունից և հրման անկյունից է կախված վազքի արագությունը: Հրումը պետք է ուղղված լինի միայն առաջ և խիստ համաձայնեցված իրանի թեքության հետ: Ազդրի, սրունքի և ոտնաթաթի խոշոր մկանների հետ միասին հրման ժամանակ աշխատանքի մեջ են ներգրավվում ոտնաթաթի և մատների փոքր մկաններն՝ ապահովելով ոտքի լրիվ ուղղումը: Ակտիվ հրմանը նպաստում է ազատ ոտքի թափը, որը ուղղված է առաջվեր, ընդ որում, հրման եզրափակիչ պահը համընկնում է թափային շարժման ավարտին: Այդ դիրքում հրման ոտքը լրիվ ուղղված է, և նրա ազդրին զուգահեռ է թափառոտքի ազատ սրունքը: Հրման և թափի շնորհիվ մարմինն անցնում է ճախրման՝ օգտագործվելով վազորդի կողմից հարաբերական հանգստի համար: Ոտքն, ավարտելով հրումը, թուլանում է, սրունքն իներցիոն ուժերի ազդեցության տակ որոշ չափով հանվում է վեր: Ոտքը, ծալվելով ծնկահոդում, ազդրով տարվում է առաջ: Ազդրերի ակտիվ առեբերման պահին, երբ առջևում գտնվող ոտքը սկսում է իջնել, նրա



սրունքը որոշ չափով տարվում է առաջ և առգետնունը տեղի է ունենում ոտնաթաթի առաջային մասի վրա: Ղա վազորդին թույլ է տալիս իներցիայով արագ անցնել ուղղաձիգի պահը, որի ժամանակ հետևում գտնվող ոտքը շարունակում է շարժվել առաջ և նրա սրունքն ավելի շատ է սեղմվում ազդրին: Թափառտքի այսպիսի ծալումը՝ ուղղաձիգի պահին, ինչ-որ չափով նպաստում է վազորդի հանգստին և հաջորդական հրման ժամանակ ոտքի արագ դուրս բերմանն առաջ-վեր: Վազքուղու վրա ոտքը դրվում է ծնկահոդում թեթևակի ծալված, որը պակասեցնում է այն գետնին դնելու պահին առաջացող արգելակող ուժը և նպաստում ավելի հավասարաչափ և սահուն վազքին: Ոտնաթաթը վազքի ժամանակ հարկավոր է դնել ներբանի ոչ մեծ դարձումով դեպի ներս:

*Ձեռքերի աշխատանքը:* Ձեռքերով շարժումները ռիթմիկորեն զուգակցվում են ոտքերի շարժումների հետ: Ձեռքերը, պահպանելով հավասարակշռություն, նպաստում են տեմպի փոքրացմանը կամ ավելացմանը: Վազքի ընթացքում վազորդի ձեռքերը պետք է ծալված լինեն արմնկահոդերում, մոտավորապես ուղիղ անկյան տակ, դաստակներն ազատ սեղմված են բռունցքով: Ձեռքերի շարժումները մեղմ են, սահուն, ուղղված են դեպի ծնոտը և հետ-կողմ: Հետ շարժման ժամանակ ձեռքերի դաստակները դուրս են գալիս իրանի սահմաններից: Ձեռքերի շարժման ամպլիտուդան կախված է վազքի արագությունից. ինչքան բարձր է տեմպը, այնքան արագ ու լայնաթափ են ձեռքերի շարժումները:

Թեքուղով վազքի ժամանակ մարզիկն իրանը մի փոքր թեքում է ձախ, թեքուղու ուղղությամբ, աջ ձեռքով իրականացնում է ավելի լայնաթափ շարժում, աջ ոտքը դնում է ներբանի դարձումով ներս: Տարածության վրա վազքի

ժամանակ հարկավոր է հետևել ազատ, ռիթմիկ շարժումների պահպանմանը: Շնչառության հաճախությունը և խորությունը գտնվում են վազքի տեմպի հետ սերտ կապի մեջ, որպես կանոն, վազքի տեմպի ավելացումը նպաստում է շնչառության հաճախության ավելացմանը:

*Վերջնարկային արագացում:* Վերջնարկային արագացումը, այսինքն՝ վազքը տարածության վերջին հատվածի վրա, բնութագրվում է քայլերի հաճախության ավելացումով, ձեռքերի ավելի եռանդուն աշխատանքով և իրանի թեքության որոշ ավելացումով: Վերջնարկի գծի հատումից հետո վազորդը կտրուկ կանգ չի առնում, այլ անցնում է դանդաղ վազքի և ապա քայլքի, որ աստիճանաբար օրգանիզմը բերի հարաբերական հանգիստ վիճակի:

### **1.2.3. Տեխնիկայի կինեմատիկական և դինամիկական չափանիշները**

Տարածության վրա վազքի ժամանակ իրանի թեքումն առաջ չի գերազանցում 4-5°: Այսպիսի թեքության ժամանակ քայլի բնական երկարությունը հեշտ է պահպանել: Մեծ թեքության ժամանակ դժվարանում է ծավված ոտքի առաջ հանումը, դրանից փոքրանում է քայլի երկարությունը, հետևաբար և վազքի արագությունը:

Բացի դա, մեծ թեքության ժամանակ մշտական լարված են այն մկանները, որոնք իրանը պահում են թեք դիրքում: Փոքր թեքությունը կամ թեքության լրիվ բացակայությունը դանդաղեցնում է իրանի առաջընթաց շարժումը և հանգեցնում իրանի հետ թեքման, քանի որ իրանը պահել այդ դիրքում արագ շարժման ժամանակ ծայրահեղ դժվար է, և դրա համար պահանջվում են որովայնի մկանների ուժային մեծ ձիգեր:

Վազքի ժամանակ իրանի թեքությունը փոփոխվում է 2-3° սահմաններում, մեծանում է հրման պահին, փոքրա-

նում՝ ճախրման փուլում: Գլխի դրությունն էապես ազդում է իրանի դրության վրա: Արդյունավետ հրումը բնութագրվում է բոլոր հողերում ոտքի ուղղումով: Միջնավազքում հրման անկյունը հավասար է մոտավորապես  $50-55^\circ$ -ի: Ճիշտ հրման ժամանակ կոնքը տարվում է առաջ, ծալված թափառտքի սրունքը զուգահեռ է հրման ոտքի ազդրին: Թափառտքի արագ առաջ հանումը նպաստում է հրմանը և առաջ շարժմանը: Լավագույն միջնավազորդների մոտ թափառտքի ազդրի վեր բարձրացումը հասնում է համարյա հորիզոնականի:

Հրումն ավարտած ոտքի մկանները թուլանում են ճախրման ժամանակ, և ոտքը, ծալվելով ծնկահողում, արագ հանվում է առաջ: Ազդրի առաջ շարժման մեծ արագությունը և թափի պահին մկանները թուլացնելու կարողությունն ազդում են թափառտքի ծնկահողի ծալման մեծության վրա: Տարբեր վազորդների մոտ այն տատանվում է  $25-50^\circ$ -ի սահմաններում:

Միջնավազորդի քայլի երկարությունը հավասար է  $160-220$ սմ և կայուն չէ նույնիսկ նույն մարզիկի մոտ: Տատանումները կախված են սկսվող հոգնածությունից, առանձին վազքահատվածների անհամաչափ վազանցից, վազքուղու որակից, քանու ուժից և արագությունից, մարզիկի վիճակից: Վազքի արագության բարձրացումը քայլի երկարության մեծացման հաշվին սահմանափակ է, քանի որ չափից երկար քայլը պահանջում է ուժերի մեծ ծախս: Բացի դա, քայլի երկարությունը հիմնականում կախված է մարզիկի անհատական տվյալներից: Դրա համար էլ վազքի արագությունը բարձրացվում է քայլերի հաճախության մեծացման հաշվին՝ պահապանելով նրանց երկարությունը:  $800$  և  $1500$ մ վազքում քայլերի տեմպը կազմում է  $3,5-4,5$  քայլ/վրկ. կամ  $190-200$  քայլ/րոպե: Տեմպը կախված է հրման շրջանի ընդհանուր ժամանակից, որը մեծանում է  $0,120$ վրկ. վազքատարածության սկզբում, մինչև  $0,135$ վրկ.՝ վերջում:

Հոգնածության ազդեցությունը 800մ վազքի ժամանակ արտահայտվում է արագության նվազումով, քայլերի հաճախության իջեցման պատճառով, որն առաջանում է հենման ժամանակի մեծացման արդյունքում: Հոգնածության ազդեցությունը 1500մ վազքում արտահայտվում է վերջնարկային պոկումից առաջ արագության կորուստով` քայլերի երկարության փոքրացման և ճախրման փուլում մարզիկի տեղաշարժման արդյունավետության իջեցման պատճառով: Հենման ժամանակը մեծանում է: Վազքատարածության վերջում իջնում է հրման արդյունավետությունը, որը և պատճառ է դառնում արագության իջեցման:

Վազքաքայլի ամբողջ կառուցվածքը (շրջաններ, փուլեր, պահեր) պահպանվում է ամբողջ վազքատարածությունում: Սակայն, կապված տեղաշարժման արագությունից, փոփոխվում են քայլերի երկարության և հաճախության հարաբերակցությունը, կինեմատիկական և դինամիկական բնութագրերը: Քայլերի երկարության և հաճախության հարաբերակցությունը տարբեր է և կախված է վազքի արագությունից, վազքատարածության երկարությունից և մարզիկի մարդաչափական և որակավորման տվյալներից:

**Աղյուսակ 2**

**800 և 1500մ վազորդների կինեմատիկական և դինամիկական միջին տվյալները**

Վազքատարածություն, մ	Տեղաշարժման արագությունը, մ/րոկ	Մայլերի միջին երկարությունը, սմ	Քայլերի միջին հաճախությունը, քայլ/րոպե	Հրման ժամանակը, վրկ	Ճախրման ժամանակը, վրկ	Ուղղաձիգ բաղադրիչներ, կգ/վրկ		
						Արգելակման փուլ	Ուղղաձիգի պահ	Հրման փուլ
800	7,5	200	4,0	0,120	0,125	335	265	275
1500	7,0	180	3,5	0,125	0,130	330	255	270

#### 1.2.4. Վազքի տեխնիկայի գնահատման չափանիշները

Միջնավազքի տեխնիկայի գնահատման համար առավել տեղեկատվական են համարվում հենման և վազքի ակտիվության ցուցանիշները (Л.М.Офенбах, 1966; Ю.Д.Тюрин, 1973), որոնք չափվում են հարաբերակցական միավորներով:

Միջնավազքի համար վազքի ակտիվության ցուցանիշը (A) հավասար է 1-1,1, այն կարելի է որոշել հետևյալ հարաբերությունից.

$$A = \frac{T \text{ հրում}}{T \text{ մեղմում}},$$

որտեղ T- ն ժամանակն է:

Վազքի ակտիվության ցուցանիշի իջեցումը խոսում է նրա խնայողականության բարձրացման մասին:

Հենման ցուցանիշը որոշվում է  $\frac{T \text{ ճախրում}}{T \text{ հենում}}$

հարաբերությունից և պետք է գտնվի 1,5-ից մինչև 2-ի սահմաններում:

Այս ցուցանիշները կարելի է օգտագործել տեխնիկական պատրաստության տիպային (մոդելային) բնութագիրը որոշելիս: Տեխնիկան կարելի է գնահատել տեխնիկայի գնահատման գործակցով-KT (Ю.Д.Тюрин, 1973)

$$KT = \frac{f}{AL},$$

որտեղ A-ն վազքի ակտիվության գործակիցն է, f-ը՝ քայլերի հաճախությունը, L-ը՝ քայլի երկարությունը:

Այդ գործակցի լավագույն մեծությունը 800մ վազքատարածության համար 1,75-1,85 է, իսկ 1500մ-ի համար՝ 1,85-1,95:

Միջնավազքի տեխնիկայի գնահատման համար որպես չափանիշ կարող է ծառայել հենման և ճախրման փուլերի ժամանակը: Տեխնիկական պատրաստության տիպային բնութագրերը, ըստ հենման ժամանակի ցուցանիշների, 800մ վազորդների մոտ հավասար է

1,20±10միլիվրկ., 1500մ-1,25±10միլիվրկ., իսկ ճախրման ցուցանիշներով համապատասխանաբար 132±10 միլիվրկ., 139±10 միլիվրկ.:

### 1.3. ՎԱՁՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Ներկա ժամանակներում դիմացկունության վազքում ֆունկցիոնալ պատրաստության կողքին հատուկ տեղ է հատկացվում մարզիկի տեխնիկական վարպետության մակարդակին:

Վազքի տեխնիկայի հաջող կատարելագործման համար մարզիչին և մարզիկին բավարար չէ միայն պատկերացնել շարժումների արտաքին ձևը, անհարաժեշտ է այդ պատկերացումն ամրապնդել գիտելիքներով քանակական և որակական բնութագրերի վերաբերյալ, այսինքն՝ կինեմատիկական և դինամիկական ցուցանիշների:

Վազքում շարժումների կառուցվածքի առանձնահատկությունների իմացությունը և նրանց փոփոխությունը հոգնածության ազդեցության տակ, որով որոշվում է վազորդի հատուկ աշխատունակությունը, կարող են ծառայել որպես գիտական հիմք միջոցների ընտրության համար, որոնք կիրառվում են ուսումնամարզական պարապմունքներում՝ վազորդի ավելի արդյունավետ տեխնիկական պատրաստության նպատակով:

Միջնավազքում առաջատար գործոններն են համարվում ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստությունը, սակայն այդ վազքում հատուկ նշանակություն ունին ևս տեխնիկական պատրաստությունը:

Վազքը պարզ և բնական վարժություն է, դրա համար էլ երեխաները ծանոթանում են նրա հետ ավելի վաղ, մինչ սպորտի գնալը, ընդ որում՝ հենց բնականի շնորհիվ է, որ շատ դեպքերում նրանք ճիշտ են վազում:

### 1.3.1. Ուսուցման խնդիրները, միջոցները և մեթոդները

Եթե վազքը դիտենք որպես արվեստիկայի մրցածներից մեկը, ապա այդ ոչ բարդ վարժության ճիշտ կատարումն, այնուամենայնիվ, կպահանջի որոշակի նախապատրաստություն, քանի որ հիմնական կոպիտ սխալները նրա տեխնիկայում հայտնվում են կամ թույլ ֆիզիկական պատրաստության պատճառով, կամ ոտքերով ու ձեռքերով տարրական շարժումներ կատարելու անկարողությամբ, այսինքն՝ շարժողական ունակությունների բացակայության պատճառով:

Որպեսզի պատանեկան տարիքին մոտ վազորդը տիրապետի վազքի ժամանակակից արդյունավետ տեխնիկային, անհրաժեշտ է նրա ուսուցումը սկսել որքան կարելի է շուտ (դա միանգամայն հնարավոր է 7-10 տարեկան երեխաների մոտ): Նախ և առաջ, մինչև վազքի տեխնիկայի ուսուցմանն անցնելը, մարզիչը պետք է իր համար պարզորոշ պատկերացնի տեխնիկայի այն ձևանմուշը, որին նա պատրաստվում է հասցնել երեխաներին կամ չափահասներին: Վազքի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական մասում անհրաժեշտ է ուղղել ձեռքերի և ոտքերի շարժումներում նկատվող այն կոպիտ սխալները, որոնք կապված են գլխի և իրանի դիրքից (որպես կանոն, սաները ձգտելով արագ վազել, թույլ են տալիս այդպիսի շատ սխալներ): Վազքը սկսելով հավասարաչափ արագացումով և աստիճանաբար ավելացնելով այն մինչև առավելագույնը՝ նրանք կարող են ոտքը դնել գետնին ոտնաթաթից, բայց վազքը արագացնելու փորձի ժամանակ այն դնում են կրունկից, քանի որ ոտքի մկանների թուլությունը նրանց թույլ չի տալիս ճիշտ վազել նույնիսկ 30մ վազքատարածություն:

Վազքի ուսուցումը խորհուրդ է տրվում սկսել վազքատարածությունների հանգիստ տեմպով վազանցով (կրկն-

վող վազանցների քանակը գտնվում է մարզիչի հսկողության տակ):

Վազքային մասնագիտական վարժություններն ուսուցման մեջ կիրառում են ավելի ուշ փուլերում (11-12 տարեկան հասակում), այս կամ այն սխալների ուղղման նպատակով:

Գոյություն ունի որոշակի հաջորդականություն վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեջ՝ միանման բոլոր տարիքների համար: Տարբերությունը միայն նրանց լուծման միջոցների մեջ է:

Ուսուցումը հարկավոր է սկսել ուղիղի վրա համեմատաբար արագ, ճիշտ վազքի յուրացումով:

**Խնդիր 1.** Ծանոթացնել միջնավազքի տեխնիկային:

Միջոցները 1.Պատմական ակնարկ միջնավազքի զարգացման մասին:

2.Վազքի ցուցադրում 100, 200, 400մ հատվածների վրա մարզիչի կամ որակավորված վագորդի կողմից: Ցուցադրել և վերլուծել տեսաֆիլմեր և պլակատներ վազքի տեխնիկայի վերաբերյալ:

3. Մրցումների կանոնների ծանոթացում:

**Խնդիր 2.** Ուսուցանել վազքն ուղիղի վրա հավասարաչափ և փոփոխական արագություններով:

Միջոցները 1.Կրկնվող վազանցներ 30-40մ հատվածների վրա արագացումով (անհրաժեշտ է հետևել արագության սահուն աճին):

2.Արագացումով կրկնվող վազքի ժամանակ պարապողները պետք է փորձեն պահպանել ձեռք բերված արագությունը, բայց եթե առաջ գա լարվածություն՝ իջեցնեն այն:

3.Արագացման ժամանակ դանդաղ վազքից արագ վազքի անցման ունակության տիրապետման համար կիրառվում են պոկումներ հրամանով:



4. Տարածության վրա վազքի տեխնիկայի ուսուցումը եզրափակվում է արագացումով արագ վազքով 30-40մ հատվածների վրա՝ «ազատ ընթացքի» ընդգրկումով:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ: Ուսուցման ժամանակ մարզիչը պետք է հիշի վազքին ներկայացվող հիմնական պահանջները՝ ուղղագիծ ուղղություն, հրման ոտքի լրիվ ուղղում՝ համակցելով թափառտքի ազդրի առաջ հանման հետ, ուղղաձիգի պահին թափառտքի սրունքի հետ զցում, ձեռքերի ազատ ու եռանդուն աշխատանք, իրանի և գլխի ուղիղ դիրք, ներբանի արագ և փափուկ դնում գետնին առաջային մասով: Ուսուցման գործընթացում հարկավոր է ուշադրություն դարձնել այս հիմնական տարրերի ճիշտ կատարման վրա:

Աղյուսակ 3-ում ներկայացված են այս փուլում սկսնակ վազորդների առավել տարածված սխալները և հատուկ վարժությունները դրանց շտկման համար:

**Աղյուսակ 3**

**Միջնավազքի տեխնիկայում նկատվող տիպիկ սխալները և դրանց ուղղման միջոցները**

Սխալները	Վարժություններ սխալների ուղղման համար	Մեթոդական ցուցումներ
Ոչ ուղղագիծ վազք:	Վազք նեղ վազքուղով՝ «կածանով» 20-25սմ լայնությամբ, վազք մի գծով:	
Հրման ոտքի ոչ բավարար ուղղում:	Ցատկավազք:	Խորհուրդ է տրվում անցկացնել խաղային ձևով:
Ազդրի ոչ բավարար բարձրացում :	Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազքուղու վրա, որի վրա 80-100սմ հեռավորությամբ դրված են լցված գնդակներ կամ այլ առարկաներ (դրանց հաղթահարման համար պարապողները ստիպված են արագ վեր բարձրացնել ազդրերը):	Վարժություններն ավելի լավ է կատարել մրցման ձևով, երկու զուգահեռ վազքուղիների վրա: Անհրաժեշտ է հետևել, որ մարզիկները հենաոտքի վրա չկքանստեն և իրանը հետ չզցեն:

*Աղյուսակ 3-ի շարունակությունը*

Թափառտքի ոչ բավարար ծախում ծնկահողում ուղղաձիգի պահին:	Կրկնվող վազք՝ սրունքների ակտիվ հետ օգունով:	
Ուսագոտու անշարժություն (այսինքն ուսերի առանցքի և կոնքի առանցքի ոչ բավարար «ոլորում»)	Վազք՝ ձեռքերը մեջքի հետևում կամ գոտկատեղին (այսպիսի դրությունը ստիպում է ուսերը հանել առաջ կոնքի և ոտքերի շարժման ռիթմով):	

Տարածության վրա վազքի տեխնիկայի տիրապետման հաջորդ փուլը համարվում է թեքուղու վրա վազքի ուսուցումը:

**Խնդիր 3.** Ուսուցանել վազքի տեխնիկան թեքուղու վրա:

- Միջոցները 1. Վազանցներ ստադիոնի թեքուղով:
- 2. Վազանցներ տարբեր տրամագծի շրջանով:
- 3. Վազանցներ թեքուղով՝ ուղիղի վրա դուրս գալով:
- 4. Վազանցներ՝ ուղիղից թեքուղի մտնելով:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ: Այդ վազանցների կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է պարապողների ուշադրությունը դարձնել թեքուղու ուղղությամբ իրանի թեքության վրա և նրան, որ թեքուղուց հեռու ձեռքը պետք է աշխատի լայնաթափ և ավելի շատ կողմ (լայնակի): Ներբանը հարկավոր է ոտնաթաթով թեքել դեպի թեքուղին, ընդ որում՝ ավելի շատ ներս պետք է թեքել թեքուղուց հեռու գտնվող ոտքը:

Թեքուղուց հետո, ուղիղ հատված դուրս գալու ժամանակ, հարկավոր է ուշադրություն դարձնել ազատ, լայնաթափ վազքի վրա («ազատ ընթացք»)՝ պահպանելով ձեռք բերած արագությունը:

Տիրապետելով տարածության վրա (ուղիղով և թեքուղով) ազատ և ճիշտ վազքին՝ հարկ է անցնել մեկնարկի տեխնիկայի ուսուցմանը:

**Խնդիր 4.** Սովորեցնել բարձր մեկնարկի տեխնիկան:

Միջոցները 1.Ցուցադրել վազքը բարձր մեկնարկից: 2.Սովորեցնել մեկնարկային դրությունները, «Մեկնարկի», «Մարշ» հրամանների և մեկնարկային արագացման կատարում: 3.Վազք բարձր մեկնարկից ուղիղի և թեքուղու վրա: 4.Վազք բարձր մեկնարկից՝ կատարելով այն խմբով ուղիղի և թեքուղու վրա: 5.Վազանցներ արագացումով թեքված դրությամբ:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ: Մեկնարկային դրությունների ուսումնասիրումը հարկավոր է անցկացնել պարապողների ամբողջ խմբի հետ՝ ուշադրություն դարձնելով այն դրությանը, որն ընդունում է մարզիկը «Մեկնարկի» հրամանով: Աթլետները պետք է հաստատուն կանգնեն և վազքը սկսեն հարմար դիրքից: Դրա համար դադարները հրամանների միջև կարելի է դիտավորյալ երկարացնել: Առաջին մեկնարկները պետք չէ կատարել լրիվ ուժով: Վազքի և թեքության մասին պատկերացում ստեղծելու համար սաներին կարելի է առաջարկել վազք տեղում՝ հենվելով արգելքին կամ պատին՝ հենարանից 1,5-2 քայլ հեռավորության վրա: Պարապմունքն ավելի էմոցիոնալ (հուզական) անցկացնելու համար, տեխնիկայի ուսուցման ժամանակ ցանկալի է օգտագործել փոխանցավազքը:

**Խնդիր 5.** Միջնավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:

Միջոցները 1. Կրկնվող վազք 100մ մինչև 300մ: 2.Փոփոխական և արագացումներով վազք մինչև 400մ: 3.Վազք բարձր մեկնարկից 40-80մ: 4. 40-60մ արագացումներ՝ հաջորդաբար իներցիայով վազքի անցնելով: 5. 80-120մ արագացումներ՝ միջին մասում մեղմելով վազքը (10-15մ): 6.Մասնակցել փորձամրցումների և մրցումների:

Մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներ: Ուսուցման ժամանակ վազորդների մի մասը վազքը

կատարում է շատ լարված, կաշկանդված, իսկ խորհուրդներն ու դիտողությունները նկատելի բարելավումների չեն հասցնում: Նման դեպքում կարելի է հանձնարարել միջին արագությամբ վազք 400մ և ավելի երկար հատվածների վրա: Հոգնածության արդյունքում պարապողները ստիպված կլինեն վազել ավելի ազատ ու խնայողաբար: Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել հրմանը (հրող ոտքի ուղղմանը):

Անհրաժեշտ է հիշել, որ վազքի տեխնիկայում եղած սխալների կամ վազքի արդյունավետ տեխնիկայի դանդաղ տիրապետման պատճառ կարող է հանդիսանալ վազորդի ոչ բավականաչափ պատրաստվածությունը: Ուստի, վազքի արդյունավետ տեխնիկայի տիրապետման համար անհրաժեշտ է շատ ժամանակ հատկացնել մարզիկի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությանը:

#### 1.4. ՄԱՐԶՈՒՄ

Միջնավազորդների նախապատրաստությունում կարելի է առանձնացնել երկու կարևոր հանգամանք.

1. օբյեկտիվ ցուցանիշներով ընտրել ընդունակ, դինամկունությանը օժտված պատանիների:

2. 6-8 տարիների ընթացքում իրականացնել մեթոդապես ճիշտ նախապատրաստության հեռանկարային գործընթաց:

Ընտրության ժամանակակից համալիր համակարգի հիմնական դրույթներն են. կարևոր շարժողական ընդունակությունների զարգացման մակարդակը և նրանց աճի տեմպերը սլյալ պահին՝ մարզման ազդեցությամբ, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգերի վիճակը, որոնք հաջողություն են ապահովում վազքում և նրանց կատարելագործման դինամիկան, բարձրագույն նյարդային համակարգի գործունեության առանձնահատկությունները և հետազոտվող անհատի հոգեբանական նախատրամադրվածությունը,

մարդաչափական տվյալները, անընդհատ աճող բեռնվածություն կրելու կարողությունը և դրան հարմարվելու հնարավորությունը, մարզվածության մակարդակի կայուն բարձրացումը և արդյունքների աճը:

Բացի դա, հարկավոր է կողմնորոշվել ուժեղագույն վազորդների մոդելային բնութագրերով, առողջական վիճակով, դեռահասների և պատանիների կենսաբանական աճի անհատական առանձնահատկություններով, շարժողական ֆունկցիաների զարգացման կրիտիկական և սենսիտիվ շրջաններով, ինչպես նաև սկզբնական մարզական մասնագիտացման միջոցների արդյունավետությամբ: Ընտրության կազմակերպումը նախատեսում է չորս աստիճանառաջինում որոշակիացվում են երեխաների և չափահասների հակումներն ու ընդունակությունները, որոնք համապատասխանում են դիմացկունության վազքի պահանջներին (տարիքը 10-12 տարեկան), երկրորդ աստիճանում որոշակիացվում են աթլետների ընդունակությունները հետագա մասնագիտացման համար (աղջիկները՝ 13-14, իսկ պատանիները՝ 14-15 տարեկան): Երրորդ աստիճանը (16-19 տարեկան) կապված է պարապողների կողմնորոշման հետ՝ ընտրած մեկ կամ երկու վազքատարածության առումով՝ նրանցում խորացված մասնագիտանալու համար: Միաժամանակ հարկավոր է հիշել, որ ընդլայնված վազքային նախապատրաստությունը հաջողության գրավականն է: Չորրորդ աստիճանը կապված է տարբեր մասշտաբի հավաքական թիմերում անմիջական ընտրության հետ: Գործնականում ընտրության այդ աստիճանները պետք է ուղղակի կապ ունենան բազմամյա մարզումային գործընթացի փուլերի հետ:

#### **1.4.1. Բազմամյա նախապատրաստության փուլերը**

Բազմամյա նախապատրաստության կառուցվածքը վազքային մրցածներում, որոնք կապված են առավելապես

դիմացկունության դրսևորման հետ, ընդգրկում են հինգ փուլեր, որոնց գործընթացում տեղի է ունենում աստիճանական անցում՝ համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության միջոցներից մասնագիտական, հատուկ և ավելի ինտենսիվ հատուկ ֆիզիկական պատրաստության (ՀՖՊ) միջոցների:

Միջնավազորդների նախապատրաստության ընդհանուր ծրագիրը և մոդելը ներկայացված են 4-րդ և 5-րդ աղյուսակներում:

**Աղյուսակ 4**

**Միջնավազքում վազորդների նախապատրաստության ընդհանուր ծրագիր**

Տարիքը	Վազքային բեռնվածության ընդհանուր ծավալը, կմ	Բեռնվածությունը տարեկան ընդհանուր ծավալից %		
		աերոբ ռեժիմում	խառը ռեժիմում	անաերոբ ռեժիմում
Ուսումնամարզական խմբեր				
13	1600±200	90±2	8± 1	3,00± 0,5
14	2000±200	87±2	10±6	3,00± 0,5
15	2600±200	86±2	10±1	3,50± 0,5
16	3100±300	85±2	11±1	4,00± 0,5
Խորացված մասնագիտացման խումբ 800-1500մ վազքում				
17	3100±200	85±2	10,0±1	4,0± 0,5
18	3300±200	85±2	10,0±1	4,0± 0,5
19	3500±300	85±2	11,0±1	4,0± 0,5
Մարզական կատարելագործման խումբ 800-1500մ վազքում				
20 և մեծ	4000±500	80±5	15±1	5± 0,5

**Աղյուսակ 5**

**Դիմացկունության վազորդների բազմամյա պատրաստության մոդել /Ф.П.Суслов/**

Նախապատրաստության բաժինները	Ուսումնամարզական խմբեր				Մարզական կատարելագործման խմբեր		
	1	2	3	4	1	2	3
<i>Ուսուցման տարիները</i>							
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն, ժամ	180±25	180±25	180±20	175 ±20	175± 20	175± 20	175± 20
Այդ թվում խաղեր, ակրոբատիկա, մարմնամարզություն	85	80	70	50	30	30	30
Հատուկ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստություն, ժամ	170±25	220±25	270 ±30	325 ±30	385 ±35	450±35	520±40
Վարժություններ ծանրություններով, ժամ	40	45	50	50	75	80	90
Մասնակցություն մրցումների, ժամ	35	35	35	35	40	40	40
Ընդամենը, ժամ	350±50	400±50	450±50	500±50	550±50	600±50	650±50
Տեսական պատրաստություն	30	30	35	35	40	50	40
Վերականգնողական միջոցառումներ	45	45	50	50	100	100	100
Ընդամենը, ժամ	75	75	85	85	140	140	140

**1.4.2. Նախնական պատրաստության փուլ**

Նախնական պատրաստության փուլը սկսվում է 9-10 տարեկանից և ավարտվում է 11-12 տարեկանում: Երեխաների շարժողական զարգացման այս շրջանը բնութագրվում է արդյունքների աճով՝ կատարելով ֆիզիկական վարժություններ, որոնք պահանջում են ուսուցում և շարժողական ընդունակությունների համալիր դրսևորում: Այն իրականացվում է ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության

(ԸՖՊ) հիմքի վրա՝ համակցված օրգանիզմի անորոշ արտադրողականության բարելավման հետ, թթվածնի առավելագույն սպառման (ԹԱՍ) մակարդակի բարձրացումով:

Նախնական պատրաստության խմբերում հիմնական խնդիրներն են՝ առողջության ամրապնդում, համակողմանի շարժողական պատրաստության բարելավում, հիմնական շարժողական հմտությունների տիրապետում (մարզաքայլք, հարթ և արգելքներով վազք, ցատկեր տեղից և թափավազքից, նետումների բոլոր ձևերը՝ գլխավորապես տեղից, բացառությամբ գնդակի և նիզակի նետումը), բարոյականային որակների դաստիարակում:

Նախնական պատրաստության փուլում մարզման խնդիրների, միջոցների, մեթոդների ընտրության ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել, որ համակողմանի շարժողական պատրաստությունն առավել ճիշտ է արտացոլում փուլի խնդիրները, քանի որ նպատակաուղղում է տարբեր մարզաձևերից վարժությունների, մասնագիտական և օժանդակ վարուժությունների լայն շրջանի: Բազմամարտային պատրաստությունը տանում է դեպի աթլետիկական վարժությունների լայն կիրառման:

Մասնագիտացումը պետք է լինի նեղ՝ իր նպատակով, և լայն՝ միջոցների կիրառմամբ: Դա թույլ կտա խուսափել պատրաստությունն արագացնելուց, որը հանգեցնում է սկզբում մարզական արդյունքների աճի, իսկ հետո աստիճանական անկման (18-19 տարեկանին մոտ): Դրա համար էլ «վաղ մասնագիտացում» տերմինը պատանի աթլետների պատրաստության համար համարվում է ոչ այնքան հաջող, որովհետև չի արտացոլում մարզական գործընթացի ուղղվածությունը:

Այս փուլը պետք է ապահովի պարապողների համակողմանի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունը, աթլետիկական մրցաձևերի լայն կիրառումով:



Պատանի աթլետների նախապատրաստության այս փուլի հիմնական միջոցներն աթլետիկական վարժություններն են, ինչպես նաև՝ վարժություններ այլ մարզաձևերից, որոնք լուծում են համակողմանի ֆիզիկական և կամային պատրաստության խնդիրներ և վարժություններ, որոնք բարձրացնում են պարապմունքի հուզականությունը (շարժախաղեր, մարմնամարզություն, ակրոբատիկա և այլն), մրցակցական վարժություններ՝ գլխավորապես բազմամարտային ծրագրով, ինչպես նաև տեսական պատրաստություն:

Երեխաներն այս տարիքում գալիս են սպորտով պարապելու, որպես կանոն, ոչ չեն պիտի դառնալու կամ հաղթանակի հասնելու նպատակով, այլ հիմնականում մարզումներից և մրցումներից բավականություն ստանալու: Մանկապատանեկան մարզադպրոցներում (ՄՊՄԴ)՝ նախնական պատրաստության խմբերում նկատվող զգալի հոսունությունը հաճախ կապված է պարապմունքների միօրինակությունից և միապաղաղությունից: Դրա համար էլ նախնական պատրաստության խմբերում հուզականության բարձրացման նպատակով կատարվող վարժությունները՝ շարժախաղերը և մարզախաղերը (հատկապես հանդբոլ, բասկետբոլ և այլն), մարմնամարզական, ակրոբատիկական վարժությունները պետք է գրավեն մարզման ընդհանուր ծավալի 20%-ը: Այս վարժությունները զուգահեռաբար կլուծեն նաև համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության խնդիրներ: Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության (ԸՖՊ) և տեխնիկայի ուսուցման միջոցների ծավալը պետք է կազմի մոտավորապես 60%: Մնացած 20%-ը հատկացվում է հատուկ ֆիզիկական պատրաստությանը (ՀՖՊ), մրցումներին մասնակցելուն, թեստավորմանը, ստուգողական վարժություններին և աթլետիկական հիմնական վարժություններին՝ մարզական նպատակներով: ՀՖՊ-ի միջոցներից կիրառվում են երկարատև վազքն էներգա-

ապահովման աերոբ ռեժիմում, արագավազքը և ցատկային վարժությունները:

Նախնական պատրաստության խմբերում առաջին տարում խորհուրդ է տրվում պարապել շաբաթական 3 անգամ՝ 90 րոպե տևողությամբ, երկրորդում՝ 3 անգամ 100 րոպե տևողությամբ, իսկ երրորդում՝ շաբաթական 4 անգամ՝ 100-120 րոպե տևողությամբ: Նախնական պատրաստության խմբերում պարապմունքների կարևորագույն խնդիրներից է պատանի աթլետներին սովորեցնել զգալի ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածություն կրելու կարողություն: Դա ձեռք է բերվում մրցումների համակարգի և հատկապես շրջանաձև մարզման համալիրների կիրառման միջոցով: Հատկապես դիմացկունության մշակման ժամանակ է, որ պատանի մարզիկներն առնչվում են մեծ ֆիզիկական և հոգեբանական բեռնվածության հաղթահարման հետ:

9-11 տարեկան հասակն առավել համապատասխանում է աերոբ կարողությունների զարգացմանը: Այս տարիքում աերոբ ռեժիմը կարող է որոշվել երկարատև վազքի ընթացքում սրտի զարկերի հաճախության տվյալներով, տղաների մոտ մինչև 170-175 և աղջիկների մոտ մինչև 175-180 զարկ/րոպեում: Այս ցուցանիշները մի փոքր բարձր են, քան մեծահասակ մարզիկներինը, քանի որ երեխաների զարկերակային ռեժիմները գերազանցում են մեծահասակների նույնատիպ ռեժիմներին:

Ընդհանուր դիմացկունության (աերոբային կարողություններ) մշակման համար նախնական պատրաստության փուլում կիրառվում են երկարատև կրոսներ, մարզախաղեր, դահուկավազք, լող, վազանցներ խճուղիներով, երկարատև տուրիստական արշավներ լեռնային պայմաններում և այլն: Անաերոբ կարողությունները (հատուկ դիմացկունություն) մշակվում են մրցակցական վարժությունների միջոցով:

Շատ մարզիչների սխալը անատրոբային կարողությունների զարգացման մարզական միջոցների ավելացումն է նախապատրաստական գործընթացում, քանի որ դա համարյա միշտ հանգեցնում է օրգանիզմի արագացված զարգացման:

**Մրցումների օրացույց:** Ինչպես նշվեց վերևում, երեխաները զբաղվում են սպորտով ժամանակը հետաքրքիր անցկացնելու համար: Դրա համար էլ աթլետների նախապատրաստման գործընթացի դեռ սկզբնական փուլերում մրցումները պետք է մեծ տեղ զբաղեցնեն: Հատկապես մրցման գործընթացում է տեղի ունենում պարապողների հետաքրքրությունների վերակողմնորոշում՝ զվարճալի ժամանցից անցում նպատակաուղղված մարզումների և բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման: Մրցակցական պրակտիկան ներառում է մեկնարկներ աթլետիկայի տարբեր մրցաձևերում, այդ թվում՝ ստադիոնի վազքուղում՝ մինչև 2000մ, փոխանցավազքում, կրոսներում՝ աթլետի հետագա ավելի նեղ մասնագիտացման որոշման համար: Կիրառվում են մարզման հավասարաչափ և խաղային մեթոդները: Վազքի ծավալը մեկ տարում կազմում է 1000-1500կմ:

Նախնական պատրաստության խմբերում ուսումնական տարին սկսվում է սեպտեմբերի 1-ից: Մրցումները հարկավոր է անցկացնել հետևյալ հաջորդականությամբ՝ սեպտեմբեր՝ 2-3 մեկնարկ կրոսից, դեկտեմբեր՝ 2-3 մեկնարկ բազմամարտից, հունվար՝ 2-3 մեկնարկ բազմամարտից, ապրիլ՝ 2-3 մեկնարկ կրոսից, մայիս և հունիսի սկիզբ՝ 2-3 մեկնարկ բազմամարտից և 2-3 մեկնարկ առանձին մրցաձևերից:

Վազքարշավները խճուղով և անտառում կարող են անցկացվել նոյեմբերին և մարտին: Հոկտեմբերին, նոյեմբերին, փետրվարին և մարտին անհրաժեշտ է կենտրոնանալ նպատակաուղղված մարզումների վրա:

### 1.4.3. Սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլ

Սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլն աթլետների մոտ սկսում է 12-13 տարեկանում և շարունակվում է մինչև 14-15 տարեկանը: Պատանի աթլետներն այս տարիքում պարապում են մանկապատանեկան մարզադպրոցների ուսումնամարզական խմբերում: Շարժողական զարգացման այդ շրջանը բնութագրվում է ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշների աճի անհամաչափությամբ, սեռական հասունացման ավարտով (աղջիկներ՝ 12-13 տարեկան, տղաներ՝ 14-15 տարեկան):

Այս փուլում իրականացվում են համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության հետագա նպատակաուղղված կատարելագործում և թթվածնի առավելագույն սպառման բարձր ցուցանիշների հիմքի վրա արագ վազքի՝ կրիտիկականի մոտ, պահպանման կարողության բարձրացում: ԸՖՊ-ի միջոցները գրավում են բեռնվածության ծավալի 50-45%-ը: ՀՖՊ-ի միջոցներին, որոնք կիրառվում էին նախորդ փուլում, ավելանում են կրկնողական և ինտերվալային վազքը տարբեր վազքատարածությունների վրա՝ խառը և անատրոֆ էներգաապահովման ռեժիմներում: Բոլոր վազորդները մարզվում են ընդհանուր ծրագրով: Մրցակցական պրակտիկան լրացուցիչ ներառում է մասնագիտացված վազքային բազմամարտեր և վազանցներ խճուղով: Կիրառվում են հավասարաչափ երկարատև վազք և մարզման մեթոդների համալիր՝ փոփոխական, կրկնողական, շրջանաձև: Վազքի ծավալը մեկ տարում 1600-3000 կմ է:

Նախնական պատրաստության փուլից սկզբնական մասնագիտացման փուլին անցնելու ժամանակ մարզիչը պետք է հաշվի առնի ֆիզիկական պատրաստության զարգացման մակարդակը և պատրաստվածությունը, մարզիկի անձնագրային և կենսաբանական տարիքը, աճող մարզումային բեռնվածության նկատմամբ նրա հնարա-

վորությունները: Այս փուլի պարապմունքների նպատակն է ապահովել մարզիկների համակողմանի պատրաստությունն աթլետիկայի մրցածների խմբերում և աստիճանաբար անցնել ընտրած մրցածնում մասնագիտացման: Սկզբնական մասնագիտացման փուլի հիմնական խնդիրներն են՝ համակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունն աթլետիկայի նմանատիպ մրցածների խմբերում, բարոյականային հատկությունների դաստիարակումը, տակտիկական պատրաստության հիմունքների և լայն ժավալի տեսական գիտելիքների տիրապետումը:

Լուծելով փուլի հիմնական խնդիրները՝ մարզիչն աստիճանաբար անց է կացնում հետագա ընտրություն՝ աթլետիկայի առանձին մրցածներում մասնագիտանալու համար, որի հիմնական չափանիշն է համարվում մարզական արդյունքը, և որը պարապողները ցույց են տալիս մրցումներում՝ աթլետիկայի «բարեկամ» մրցածներում:

Պատրաստության հիմնական միջոցներն են աթլետիկայի «բարեկամ» մրցածների մեծաքանակ վարժությունները, վարժություններն աթլետիկայի մյուս խմբերից, վարժությունները պարապմունքի հուզականությունը բարձրացնելու համար, նեղ մասնագիտական միջոցներն աթլետիկայի առանձին մրցածներից, մրցակցական վարժությունները մասնագիտական բազմամարտերում, տեսական պարապմունքը:

Պատրաստության մակարդակի բարձրացման հետ մարզման շաբաթական ցիկլում աստիճանաբար ավելացվում են պարապմունքների քանակը և նրանց տևողությունը. առաջին և երկրորդ տարիներին՝ շաբաթական 6-8 անգամ, 1,5-2-ական ժամ (շաբաթական 2-3 օր երկուական պարապմունքով և 2 օրվա հանգստով), 3-րդ և 4-րդ տարիներին՝ շաբաթական 9-10 անգամ, 1,5-2-ական ժամ

(շաբաթական 4 օր երկուական պարապմունքով, 1 կամ 2 օրվա հանգստով):

Ոսումնամարզական պարապմունքներն ինչպես նախնական պատրաստության խմբերում, անցկացվում են ստադիոնում, մարզադահլիճներում, մանեժում և տեղանքում:

Պարտադիր պայման է պարապմունքների արդյունքների ամփոփումը: Այս փուլում տեղի է ունենում պարապողների նպատակային մազական ուղղվածության վերակողմնորոշում՝ բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար: Պարապմունքների հուզականության բարձրացման միջոցները կիրառվում են ավելի մեծ ծավալով առանձին պարապմունքներում՝ աշնանային շրջանում, բեռնաթափման միկրոցիկլերում և օրերում:

Ելնելով մարզական փորձից, տեսական մշակումներից, մարզական տեխնիկայի կառուցվածքից և մարզման մեթոդիկայից՝ ուսումնամարզական խմբերում, որպես մասնագիտական համալիր, դիմացկունության վազքն արտահայտվում է 800-ից մինչև 42195մ մրցածներով: Սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլի ողջ ընթացքում մարզիչը՝ տարվա մեջ 2-4 անգամ, պետք է ստուգի կատարված աշխատանքները մասնագիտական թեստերի և ստուգողական վարժությունների միջոցով և ապա վերլուծի դրանց տվյալները:

Այս տարիքում հարկավոր է շարունակել աշխատանքը՝ պատանի աթլետի մոտ դաստիարակելու բոլոր շարժումների բնական և անկաշկանդ կատարումը. դա հատկապես վերաբերում է նրա վազքային շարժումներին: Տեխնիկական այնպիսի սխալներ, ինչպիսիք են ուսագոտու ավելորդ լարվածությունը, սրունքի արտահայտված, ավելորդ հետ զցելը, չափից դուրս հզոր հրումը, ձեռքերի եռանդուն աշխատանքը լայնակի առանցքի շուրջը, ոչ միայն

չեն նպաստում արագ վազք կատարելուն, այլև թույլ չեն տալիս տիրապետել վազքի ճիշտ տեխնիկային:

Սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլում տեղի է ունենում մարզումային բեռնվածության բոլոր չափորոշիչների աստիճանական մեծացում՝ ընդհանուր ծավալի, տարբեր ուղղվածությամբ կատարվող մարզումային ինտենսիվ միջոցների ծավալի: Սակայն այդ տարիքում մարզական արդյունքի վրա ավելի մեծ ազդեցություն է գործում մարզումային բեռնվածության ընդհանուր ծավալի աճը, որը բարձրանում է մարզումային պարապմունքների թվի ավելացման և առանձին պարապմունքների ծավալի ավելացման հաշվին: Մարզումային բեռնվածության ընդհանուր ծավալի մոտավոր աճը տարեցտարի կազմում է 10-ից մինչև 15%: Այս փուլում դեռ շատ զգույշ է պետք մոտենալ առավել ուժեղ ազդեցությամբ, նեղ մասնագիտական ուղղվածությամբ վարժությունների կիրառմանը, օրինակ՝ կրկնողական և ինտերվալային վազքին տարբեր հատվածների վրա:

Արցակցական պատրաստությունը սկզբնական մասնագիտացման փուլում ունի երեք ձև՝ ընդհանուր բազմամարտեր 12-14 տարեկան երեխաների համար, որոնց են վերաբերում քառամարտն ու հնգամարտը՝ փոփոխվող ծրագրով, մասնագիտական երկամարտ (14-15)՝ կազմված աթլետիկայի կից մրցածներից, և աթլետիկայի առանձին մրցածներում հանդես գալը:

#### **1.4.3.1 Միջնավազորդի պատրաստության որոշ առանձնահատկություններ սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլում**

Վազորդի պատրաստվածության մեջ կարևոր դեր են խաղում ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունը: Հատուկ դիմացկունությունը թույլ է տալիս ոչ միայն պահպանել

բարձր միջին արագությունն ամբողջ վաքատարածությունում, այլ նաև կատարել արագացումներ՝ տակտիկական պլանին համապատասխան: Ընդհանուր դիմացկունության զարգացման բարձր մակարդակը հիմք է ծառայում հատուկ դիմացկունության կատարելագործման համար և վազորդներին թույլ է տալիս հաջողությամբ հանդես գալ ավելի երկար վազքատարածություններում:

Բարձր արդյունքների ձեռքբերումը զգալի չափով պայմանավորված է վազորդի առավելագույն արագությամբ: Միջնավազքի լավագույն վազորդներն ընդունակ են 100մ վազել 10,5-11,0վրկ.: Դա նրանց թույլ է տալիս վազքատարածությունում հասնել բարձր միջին մրցումային արագության: Բացի դա, վազորդները, ովքեր տիրապետում են բարձր արագության, հավասար դիմացկունության դեպքում ունեն առավելություն վազքում արագացումներ կատարելիս և վերջնարկում: Սակայն, միայն արագությամբ ու դիմացկունությամբ չի պայմանավորված հաջողությունը: Խնայողական, արդյունավետ, համեմատաբար երկար վազքաքայլը պահանջում է ոտքերի զգալի ուժ և հողերում լավ շարժունություն, քանի որ վազքային շարժումները կատարվում են մեծ լայնությով: Ահա թե ինչու է վազորդին անհրաժեշտ կատարել շատ մասնագիտական վարժություններ ոտքերի մկանների ուժի և ձկունության մշակման համար: Մարզական նվաճումների մակարդակը նմանապես կախված է ռացիոնալ, խնայողական և արդյունավետ վազքի տեխնիկայի տիրապետումից: Այսպիսով վազորդի ժամանակակից բազմամյա պատրաստությունը պետք է լինի համալիր՝ արտացոլելով մարզիկի անհատական առանձնահատկությունները:

Միջնավազորդների մարզման հիմնական միջոցներն են վազքը, հատուկ վազքային, ուժային և ցատկային վարժությունները:



Մարզումներում հաճախ կիրառվում են արգելավազքը, աթլետիկայի այլ մրցածները, լողը, մարզախաղերը, մարզասարքերը և այլն:

Վազքի արագության մեծացման և դիմացկունության մշակման համար օգտագործվում են մարզման զանազան մեթոդներ: Վերջին ժամանակներում առավել տարածվածներն են երկարատև-հավասարաչափ և փոփոխական, ինչպես նաև կրկնողական մեթոդներն ու նրանց տարբեր համակցությունները (կրկնվող-փոփոխական, ֆարտլեկ, ինտերվալային, կրոսավազք և այլն): Մարզիկների վարպետության բարձրացման և տարիքի մեծացման հետ ավելի մեծ նշանակություն են ստանում ստուգողական և մրցակցական մեթոդները:

Մարզումային պարապմունքներն անցկացվում են ստադիոնում, փակ մարզասրահներում, տեղանքում, որն ունի տարբեր ռելիեֆ և գետնի որակ: Դա ստեղծում է կատարվող վարժությունների տարաբնույթ ազդեցություն, նպաստում է հիմնական շարժողական ընդունակությունների առավել հաջող մշակմանը:

Մարզումային պարապմունքի ժամանակ մարզիկի օրգանիզմի վրա վազքային բեռնվածության ազդեցության աստիճանը կարելի է որոշել, բացի սուբյեկտիվ գնահատականից (վայրկենաչափի ցուցմունքով), նաև սրտի կծկումների հաճախությունով (ՍԿՀ), քանի որ գոյություն ունի ուղղակի կապ բեռնվածության, ՍԿՀ (մինչև 180 զարկ/րոպե), թթվածնի սպառման միջև: ՍԿՀ-ի պարբերաբար չափումը մարզումային պարապմունքի ընթացքում կարող է ծառայել որպես մատչելի և հավաստի ցուցանիշ՝ այս կամ այն մարզման միջոցի ազդեցությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա պարզելու համար: Մարզիկի օրգանիզմի վրա մարզման տարբեր միջոցների և մեթոդների ֆիզիոլոգիական ներգործության առանձնահատկությունների օբյեկտիվ պատկերացումը թույլ է տալիս կազմել

համակցություններ և զուգակցումներ, որոնցով ձևավորվում է բարդ, անընդհատ փոփոխվող անհատական մարզումային գործընթացը:

Ժամանակակից վազորդները կիրառում են մարզման բազմազան մեթոդներ, որոնք և պայմանավորում են վազքի տարբեր ռեժիմները, որոնց բնույթը որոշվում է արագությանը (3-10 մ/վրկ.), վազքահատվածի երկարությամբ (20մ-20կմ), կրկնումների քանակով (1-100 անգամ), հանգստով (3-10 րոպե): Վազքի արագությունը, որի ժամանակ թթվածնի պահանջարկը հասնում է առավելագույնի, իսկ ՍԿՀ-ն հավասարվում է 180 զարկ/րոպեի, կոչվում է կրիտիկական, ավելի ցածր արագությունները ստացել են մերձկրիտիկական, ավելի բարձրերը՝ վերկրիտիկական անվանում:

Օրգանիզմի աերոբային կարողությունները զարգացվում են մերձկրիտիկական արագություններով՝ 5 րոպեից մինչև մի քանի ժամ տևողությամբ վազքով, իսկ անաերոբայինը՝ վերկրիտիկական արագություններով, 3-5վրկ.-ից մինչև 3-5 րոպե տևողությամբ վազքով:

Վազքը, մինչև 150 զարկ/րոպե ՍԿՀ-ի ժամանակ, կատարվում է աերոբ էներգաապահովման պայմաններում (աերոբային ռեժիմ), վազքը՝ 160-180 զարկ/րոպե ՍԿՀ-ի ժամանակ, աերոբ-անաերոբային ապահովումով (խառը ռեժիմ), իսկ 180-190 զարկ/րոպե գերազանցելու ժամանակ՝ անաերոբային ապահովումով (անաերոբ ռեժիմ), քանի որ էներգաապահովումն իրականացվում է անաերոբային ճանապարհով՝ աերոբային աղբյուրների աննշան մասնակցությամբ:

Աշխատանքը՝ մերձկրիտիկական արագություններով, ՍԿՀ-ն 160-180 զարկ/րոպե դեպքում, համարվում է համալիր՝ ավելի զգալի չափով ազդելով հատուկ դիմացկունության մշակման վրա, որը և թույլ է տալիս

օգտագործել այդ բեռնվածությունը վազորդների ժամանակակից մարզումներում:

Վազքային բեռնվածությունների առավել տարածված դասակարգման տարբերակը, որն ընդունված է շատ երկրներում, ունի հինգ լարվածության կամ հզորության գոտիներ.

**Առաջին գոտի** - անբարձրագույն վերականգնողական: Վարժությունների անմիջական մարզումային ներգործությունը բնութագրվում է կաթնաթթվի կուտակումով արյան մեջ մինչև 2 մմոլ/լ (անբարձրագույն շեմ), ՍԿՀ-մինչև 140-150 գարկ/րոպե, թթվածնի սպառումը-ԹԱՍ-ի 40-70%-ը: Աշխատանքի տևողությունը 15 րոպեից մինչև 3 ժամ է: Մարզումն այս գոտում համակողմանի միջոց է ակտիվ վերականգնման և ճարպային փոխանակության ակտիվացման: Հիմնական մեթոդը - երկարատև աշխատանք հավասարաչափ տեմպով: Մարզումային միջոցների ընդհանուր ծավալում այս գոտին գրավում է 20-35%-ը: Այս գոտուն է վերաբերում վազքը, որը կատարվում է նախավարժանքում և մարզման վերջում:

**Երկրորդ գոտի** - անբարձրագույն վարժությունների անմիջական մարզումային ներգործությունը բնութագրվում է կաթնաթթվի կուտակումով արյան մեջ 2,5-ից 4,0 մմոլ/լ (անանբարձրագույն շեմ), ՍԿՀ-140-ից 150, 170-ից 175 գարկ/րոպե, թթվածնի սպառման մակարդակը ԹԱՍ-ի 60-ից մինչև 90%-ը: Աշխատանքի տևողությունը 1-3 ժամ: Ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացման հետ աճում է անանբարձրագույն շեմին համապատասխանող արագությունը և բարձրանում է այդ գոտին սահմանափակող վազքի արագության վերին սահմանը: Մարզումն այս գոտում նպատակաուղղված է օրգանիզմի անբարձրագույն կարողությունների բարձրացմանը: Մարզման հիմնական մեթոդներն են՝ հավասարաչափ, փոփոխական, կրկնողական, մրցակցական: Այս գոտուն համապատասխանում է գերհեռավազքի և մարզա-

քայլքի մրցումների բեռնվածությունը: Մարզման միջոցների ընդհանուր ծավալում այս գոտին զբաղեցնում է 50-65%-ը:

***Երրորդ գոտի-խառը***՝ ատրոբ-անատրոբային:

Վարժությունների անմիջական մարզումային ներգործությունը բնութագրվում է կաթնաթթվի կուտակումով արյան մեջ 8-10մմոլ/լ (վազքի արագությունը ԹԱՍ-ի մակարդակի վրա), ՍԿՀ-ը 170-ից մինչև 190զարկ/րոպե, թթվածնի սպառման մակարդակը ԹԱՍ-ի 80-ից մինչև 100%-ը: Աշխատանքի տևողությունը մինչև 60 րոպե: Աերոբային փոխանակությունը կարգավորող մեխանիզմների առավելագույն ակտիվացմանը զուգահեռ, տեղի է ունենում էներգիայի ձևավորման անատրոբ-գլիկոլիտիկ մեխանիզմների զգալի ակտիվացում: Այս գոտուն համապատասխանում է հեռավազքի և 3000մ խ/վ-ի մրցումների բեռնվածությունը: Մարզման հիմնական մեթոդներն են՝ հավասարաչափ, փոփոխական, ֆարտլեկ, կրկնողական, ինտերվալային, մրցակցական: Մարզման միջոցների ընդհանուր ծավալում այս գոտին զբաղեցնում է 6-ից 15%-ը:

***Չորրորդ գոտի***-անատրոբային-գլիկոլիտիկ:

Վարժությունների անմիջական մարզումային ներգործությունը բնութագրվում է կաթնաթթվի կուտակումով արյան մեջ 8-ից մինչև 25 մմոլ/լ սահմաններում: Աշխատանքի սահմանային տևողությունը մեկ կրկնությունում մինչև 3 րոպե է, իսկ մեկ պարապմունքի գումարայինը՝ մինչև 10-15րոպե: Աշխատանքը նպատակաուղղված է միջնավազորդների հատուկ դիմացկունության բարձրացմանը և ստայերների ու մարաթոնականների վերջնարկային կարողությունների բարելավմանը: Այս գոտուն համապատասխանում է միջնավազորդների և 400մ վազքի մրցումների բեռնվածությունը: Մարզման հիմնական մեթոդներն են՝ մրցակցական, ինտերվալային, կրկնողական, ինչպես նաև դրանց համակցությունները: Մարզման միջոցների ընդհանուր ծավալում այս գոտին զբաղեցնում է 2-ից մինչև 5 %-ը:

### *Հինգերորդ գոտի-անաերոբային-ալակտատային:*

Այս մարզումային բեռնվածության բացարձակ բարձր լարվածությունն ապահովվում է էներգիայի ֆոսֆոգենային աղբյուրներից: Վերևում թվարկված ցուցանիշներից ոչ մեկը չի համարվում նրա լարվածության վստահելի չափանիշը: Աշխատանքի տևողությունը մեկ կրկնությունում մինչև 15վրկ. է: Աշխատանքն ուղղված է արագային և ուժային ընդունակությունների մշակմանը: Այս գոտուն համապատասխանում է արագավազքի և արգելավազքի մրցումների բեռնվածությունը: Հիմնական մեթոդներն են՝ մրցակցականը և կրկնողականը: Մարզման միջոցների ընդհանուր ծավալում այս գոտին զբաղեցնում է 0,5-ից մինչև 1,5%-ը: Վազորդների ուժային և արագաուժային վարժությունների չափավորումը կատարվում է անհատական, կապված դրանց զարգացման մակարդակից: Կիրառելով այս դասակարգումը՝ հարկավոր է հաշվի առնել, որ պատանիների և աղջիկների պուլսային ռեժիմը կարող է լինել ներկայացվածից բարձր՝ մոտավորապես 10զարկ/րոպեով:

Ընդհանուր առմամբ, տարեկան պլանավորման մեջ լուծվում է երկու խնդիր. վազորդի ընդհանուր և հատուկ աշխատունակության մակարդակի բարձրացում և բարձր մարզավիճակի ձեռքբերում, մինչև պատասխանատու (կարևոր) մրցումները:

Մարզումային գործընթացի ուղղվածությունը և բովանդակությունը նախապատրաստության յուրաքանչյուր շրջանում և փուլում պետք է համապատասխանի մարզավիճակի զարգացման օրինաչափություններին. նրա կայացում՝ նախապատրաստական մարզաշրջանում, պահպանում և կատարելագործում՝ մրցակցականում, ժամանակավոր կորուստ՝ անցումայինում (Լ.Պ. Մատվեն, 1964թ.):

Մարզումային բեռնվածությունները չեն կարող խստորեն աճել պարապմունքից պարապմունք, շաբաթից

շաբաթ: Շաբաթական ցիկլում անհրաժեշտ է հերթազայել մեծ, միջին և փոքր բեռնվածությունները: Գունարային բեռնվածությունը, որպես կանոն, աճում է 3-4 շաբաթ, որից հետո անհրաժեշտ է բեռնվածության հարաբերական իջեցում:

Նախապատրաստական մարզաշրջանում հարկավոր է հերթազայել երկարատև կրոսը տեմպային կամ հատվածների վրա վազքի հետ, մրցակցական շրջանում՝ մրցումային կամ բարձր արագությամբ վազքը՝ ոչ բարձր արագություններով վազքի հետ: Կարևոր նշանակություն ունի մարզիկի ստրատեգիական և տակտիկական պատրաստությունը:

#### **1.4.4. Մարզումը խորացված մասնագիտացման և մարզական կատարելագործման փուլերում**

Մարզման հիմնական խնդիրները խորացված մասնագիտացման (15-16 տարեկան) և մարզական կատարելագործման (17-19 տարեկան) փուլերում հետևյալներն են. 1.Մշակել միջնավազքին և հեռավազքին համապատասխան ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն, արագություն՝ 100,200 և 400մ վազքում: 2.Բարելավել ԸՖՊ-ն: 3.Դաստիարակել վազքի «արագության զգացողություն»: 4. Բարձրացնել վազորդների բարոյական և կամային հատկությունների մակարդակը: 5.Որոշել վազքատարածության վազանցի տակտիկական տարբերակները: 6.Վարել տեսական պատրաստություն:

Տարվա մեջ անցկացվում է 384 մարզում (48 շաբաթ, միջինում 8-ական պարապմունքով), բարձրակարգ մարզիկների մոտ այն կարող է հասնել մինչև 700 մարզման (50 շաբաթ, 1 օրում 3 պարապմունք, շաբաթական 14 պարապմունք):

Պարապմունքները լինում են հիմնական և լրացուցիչ: Հիմնական, ամենաբեռնված մարզումն անցկացվում է գլխավոր մրցման անցկացման ժամանակ, հիմնականում երեկոյան: Օրվա մեջ երեք անգամվա պարապմունքների դեպքում, առաջին պարապմունքը մինչև նախաճաշն է - մասնագիտական մարզալիցք, որն իր մեջ ընդգրկում է 3-10 կմ վազք (1-ին - 2-րդ գոտի), ընդհանուր զարգացնող և վազքային վարժություններ, երկրորդ պարապմունք - հիմնական, մինչև ճաշը, լուծում է այդ միկրոցիկլի գլխավոր խնդիրները, երրորդ պարապմունք - երեկոյան, ունի վերականգնողական ուղղվածություն - դանդաղ վազք (1-ին գոտի) կամ մարզախաղեր:

Նախապատրաստական շրջանում պարապողները մեկ շաբաթում մարզվում են 5-6 անգամ (բարձրակարգները մինչև 14 անգամ), համակցելով մարզադահլիճներում և բացօթյա պարապմունքները: Դահլիճներում պարապում են շաբաթական 2 անգամից ոչ ավելի, մինչև մարզման գարնանային փուլի սկիզբը: Պարապմունքի տևողությունը դահլիճում 1,5-2 ժամ է, բացօթյայինը՝ մինչև 3 ժամ: Առանձին պարապմունքներում կարելի է սկզբում վարժություններ կատարել դրսում, իսկ հետո դահլիճում:

Ձմռանը հարկավոր է ամառային նվաճումների համար հիմք ստեղծել, դրա համար էլ այդ շրջանում հարկավոր է կատարել մեծ ծավալի աշխատանք փոքր և միջին (մեծամասամբ) լարվածությամբ: Բեռնվածության ընդհանուր ծավալը պետք է աճի աստիճանաբար, մինչև փետրվար-մարտ ամիսները և հետո պահպանվի, մինչև նախապատրաստական մարզաշրջանի ավարտը:

Մեծ ուշադրություն է դարձվում ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը կրոսների, հավասարաչափ վազքի, առավոտյան մասնագիտական լիցքի և նախավարժանքում կատարվող երկարատև վազքի միջոցով: Բեռնվածության ծավալը մեկ պարապմունքում կազմում է 10-ից մինչև 30 կմ

(բարձրակարգների մոտ մինչև 42 կմ)՝ կապված վազորդի պատրաստվածությունից և մասնագիտացումից: Մարզումը, որն ուղղված է ընդհանուր դիմացկունության մշակմանը, անցկացվում է տեղանքում՝ անտառում, զբոսայգում (տրորված ձնե վազքուղով և ձյան մեջ): Եթե աշուն-ձմեռային փուլում վազքն անցկացվում է հիմնականում հավասարաչափ արագությամբ, ապա նախապատրաստական շրջանի ավելի ուշ փուլերում մտցվում է փոփոխական վազքը, որում աստիճանաբար մեծացվում է վազքատարածությունը և ինտենսիվ վազանցվող հատվածների արագությունը: Փոփոխական վազքը կարող է անցկացվել ինչպես որոշակի հարաբերակցությամբ (օրինակ՝ 4 րոպե դանդաղ + 1 րոպե արագ, կրկնել 10-15 անգամ), այնպես էլ վազորդի ընտրությամբ և ինքնազգացողությամբ, հաճախ առանց ժամանակի հաշվառման՝ կողմնորոշվելով ինքնազգացողությամբ:

Սույն աշխատանքը հերթագայվում է վազորդի արագային ընդունակությունների մշակման և ԸՖՊ-ի վրա կատարվող աշխատանքի հետ: ԸՖՊ-ի միջոցները զբաղեցնում են բեռնվածության ծավալի մինչև 20%-ը:

Վազքի արագության մշակումն իրականացվում է արագացումների, մեկնարկից և ընթացքից վազքի, արագային վազքի, կրկնվող վազանցների՝ 50-ից մինչև 200մ հատվածների վրա, բարձր արագությամբ, արագաուժային բնույթի վարժությունների (ցատկեր, վարժություններ ծանրություններով և այլն) օգնությամբ:

Հատուկ դիմացկունության մշակմանը հատկացվում է շաբաթվա մեջ 1-2 պարապմունք: Այս նպատակով կիրառվում է կրկնվող և փոփոխական վազքը՝ միջին և երկար հատվածների վրա, որոնք կատարվում են մրցումայինից ցածր արագությամբ: Ընդ որում՝ մրցումային շրջանի սկզբում վազքի արագությունն աստիճանաբար աճում է, ընդգրկվում են ավելի կարճ հատվածներ, որոնք



հաղթահարվում են մրցումային և այն գերազանցող արագությամբ:

Այս տարիքում ավարտվում է վեգետատիվ ֆունկցիաների զարգացումը, և պատանիների օրգանիզմի ցուցանիշները մոտենում են մեծահասակների ցուցանիշներին: Օրգանիզմի աերոբ կարողությունների կատարելագործման հետ միաժամանակ հարկավոր է ոչ մեծ ծավալով կիրառել միջոցներ, որոնք բարելավում են անաերոբ կարողությունները: Հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել նախապատրաստության անհատականացման վրա և բարձր անհատական ցուցանիշների ձեռքբերմանը՝ նախապատրաստության ֆիզիկական և տեխնիկական չափանիշների առումով, որոնք ապահովում են պլանավորված մարզական արդյունքների ձեռքբերում:

Սկսած ուսումնամարզական խմբերից, շուրջտարվա ցիկլի կառուցվածքը ձեռք է բերում հատկանիշ, որը յուրահատուկ է որակավորված վազորդների մարզումներին: Սակայն, ուսումնամարզական խմբերում նախապատրաստական շրջանը և նրա բազային փուլերը որոշ չափով ավելի երկար են, քան բարձրակարգ մարզիկների մոտ և տևում են 6,5-7 ամիս: 2-3 ցիկլերից յուրաքանչյուրը՝ տարեկան կառուցվածքի բաղադրամասերը, ներկայանում են որպես առանձին մակրոցիկլ, որն իր մեջ ներառում է նախապատրաստական, մրցակցական և անցումային շրջաններ:

***Նախապատրաստական մարզաշրջանը*** ներառում է 3 փուլ և սկսվում է հոկտեմբերի 15-ից նոյեմբերի 1-ը՝ կախված մրցակցական ամառվա ժամկետներից:

Ներգրավիչ փուլ-3-4 շաբաթական միկրոցիկլեր (1 մեզոցիկլ): Աերոբային բնույթի վազքային մարզական բեռնվածության ծավալի աստիճանական բարձրացում: Հենաշարժողական ապարատի ամրացում՝ ուժային և ձգողական վարժությունների օգնությամբ:

Բազային փուլ-10-12 շաբաթական ցիկլեր (3-4 մեզոցիկլեր): Հիմնական ուղղվածությունն ընդհանուր և հատուկ դիմացկունությունն է, այդ թվում՝ ուժայինը: Վազքի ընդհանուր ծավալն այս փուլում աստիճանաբար հասնում է տարեկան առավելագույնի 95-100%-ին: Մեկ ցիկլային կառուցվածքի դեպքում, այս փուլն ընդգրկում է 2-3 մեկնարկ և շարունակվում է ևս մինչև 8 շաբաթ (2 մեզոցիկլ): Վազքի ընդհանուր ծավալը պահպանվում է, իսկ փուլի վերջում որոշ չափով՝ 10%, իջնում է:

Նախամրցումային փուլ-4-5 շաբաթական ցիկլեր (1 մեզոցիկլ): Ներառվում է տարեկան ցիկլի կառուցվածքի երկու տարբերակներում: Հիմնական ուղղվածությունը՝ հատուկ դիմացկունության և արագաշարժության մշակում: Այս փուլում կիրառվում է մրցակցական պրակտիկան:

Նախապատրաստական մարզաշրջանի ամբողջ ընթացքում ընդհանուր զարգացնող և հատուկ նախապատրաստական վարժությունները կարևոր տեղ են գրավում և անցկացվում են ինչպես տանը (ազատ ժամանակ), այնպես էլ մարզասրահում: Նրանք կատարվում են առանց գործիքների, գործիքների վրա (զուգափայտ, նժույգ, պտտածող, պարան, օղակներ, մարմնամարզական պատ) և գործիքներով (մարզագնդեր, ժանրածող, լցված գնդակներ, ցատկապարան և այլն): Առանձնահատուկ տեղ է հատկացվում ուռքերի մկանների և կապանների ամրացման այնպիսի վարժությունների, ինչպիսիք են ցատկավազքը, ցատկերը՝ ուռքից ուռք, ցատկերը՝ զույգ ուռքերով, հեռացատկերը, ցատկերը՝ գործիքների և բնական արգելքների վրայից, վազքը և քայլքը ծնկները վեր բարձրացնելով, վազքը՝ հրման ժամանակ շեշտադրելով ուռքի ուղղումը: Նախապատրաստական շրջանում միկրոցիկլում մարզման կառուցումը պետք է հիմնված լինի ֆիզիկական պատրաստության և վազքի տեխնիկայի վրա կատարվող աշխատանքի հերթագայման սկզբունքի վրա,

ինչպես նաև բեռնվածության անհատական բաշխման: Հարկավոր է խստորեն կոորդինացնել հանգստի ժամանակը, հիմնական և լրացուցիչ պարապմունքները և հաշվի առնել վագորդի անհատական առանձնահատկությունները: Այդ իսկ պատճառով ներկայացվող շաբաթվա միկրոցիկլը կարելի է օգտագործել միայն որպես կողմնորոշիչ:

***Միջնավագք և հեռավագք - նախապատրաստական շրջան.***

***Օր 1-ին***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավագք)
- Արագային վագքային վարժություններ
- Ընդհանուր ուժ
- Ակտիվ վերականգնում

***Օր 2-րդ***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավագք)
- Ընդհանուր դիմացկունություն

***Օր 3-րդ***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավագք)
- Ընդհանուր ուժ
- Ակտիվ վերականգնում

***Օր 4-րդ***

- Նախավարժանք՝ ցատկային
- Ընդհանուր ուժ (ցատկային վարժություններ)
- Հատուկ դիմացկունություն

***Օր 5-րդ***

- Վագքային նախավարժանք
- Ընդհանուր ուժ

***Օր 6-րդ***

- Վագք՝ վերականգնողական ռեժիմով (բեռնվածության (1-ին գոտի)
- Ակտիվ ռեգեներացիա (վերականգնում)

## Օր 7-րդ

- Հանգիստ

Մարզման այս շրջանում կիրառվում են նաև բասկետբոլ, վոլեյբոլ և այլ մարզախաղեր, որոնք թույլ են տալիս կատարելագործել ճարպկությունը, հնարամտությունը, ռեակցիայի արագությունը: Մարզախաղերը բարձրացնում են պարապոզների հուզական վիճակը՝ օգնելով նրանց հեշտ տանել մարզումային բեռնվածությունը:

Համակողմանի ֆիզիկական պատրաստության բարելավման համար վազորդները պարապում են աթլետիկայի մյուս մրցաձևերով՝ աթլետիկական գործիքների, քարերի, գնդակների նետումներով, արգելավազքով, ցատկերով:

Վազորդներին օգտակար է մրցումներին մասնակցել ոչ միայն ամռանը, այլ նաև ձմռանը:

Գարնանը վազորդներն աստիճանաբար անցնում են ավելի մասնագիտացված մարզումների՝ մրցումային շրջանին բնորոշ:

Մեծ ուշադրություն է դարձվում հատուկ դիմացկունության մշակմանը, բարձրացվում է կրկնվող և փոփոխական վազանցվող հատվածների վազքի արագությունը: Այս շրջանում բարձրացվում է մարզումային աշխատանքի լարվածությունը՝ պահպանելով նրա մեծ ծավալը: Գարնանը վազորդները հաճախակի են մասնակցում մրցումների:

Փոփոխական վազքի ժամանակ մեծացվում է վազքատարածությունը, որը հաղթահարվում է բարձր արագությամբ: Առանձնահատուկ տեղ է տրվում կրոսներին: Հատուկ վազքային վարժությունների քանակն այս շրջանում կրճատվում է: Արագաշարժության մշակման համար կիրառվում է վազքը թեք վազքուղով (թեքությունը 3<sup>0</sup> ոչ ավել), ընդ որում՝ արագության բարձրացման համար

օգտակար է վազել ոչ միայն թեքությամբ ցած, այլ նաև դեպի վեր: Այս վարժությունը թույլ է տալիս մեծացնել հրման հզորությունը վազքում:

**Մրցակցական շրջանը** տարվա մեկ ցիկլային կառուցվածքի ժամանակ տևում է մինչև 20 շաբաթ: Երկցիկլային կառուցվածքի դեպքում առաջինը (ձմեռային)-4-8 շաբաթ, իսկ երկրորդը (ամառային)-12-14 շաբաթ: Ձմեռային մրցակցական շրջանը կազմված է մեկ մեզոցիկլից և ընդգրկում է սերիական կամ մեկական մեկնարկներ: Ամառային մրցակցական շրջանը ներառում է ինչպես մրցակցական, այնպես էլ մարզումային (միջանկյալ) ցիկլեր և կազմված է 4 փուլերից՝

**1-ին փուլ**-մասնակցել սերիական մրցումների՝ մարզավիճակի զարգացման նպատակով,

**2-րդ փուլ**-մասնակցություն ընտրական մրցումների,

**3-րդ փուլ**-անմիջական նախապատրաստություն և մասնակցություն տարվա գլխավոր մրցումներին,

**4-րդ**-մասնակցություն մրցումների՝ գլխավոր մեկնարկից հետո:

Մրցակցական շրջանում վազքի ընդհանուր ծավալն իջնում է նախապատրաստական շրջանի առավելագույնի համեմատությամբ 15-20%-ով, իսկ հարաբերական լարվածությունը, որն արտահայտվում է վազքի ծավալների չափաբաժիններով, 4-րդ և 5-րդ բեռնվածության զոտիներում՝ միջնավազորոնների մոտ և 3-րդ զոտում՝ հեռավազորոնների և մարաթոնականների մոտ, աճում է մոտավորապես 2 անգամ:

Մրցակցական շրջանում պարապողները մարզվում են շաբաթական 4-5 անգամ, մասնակցում են մրցումների ամիսը 2-3 անգամ: Պարապմունքներն անցկացվում են ստադիոնում և շաբաթվա մեջ 2-3 անգամ տեղանքում:

Մրցումային շրջանի սկզբում հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել արագային ընդունակությունների

մշակմանը: Այս նպատակի համար հարկավոր է մարզում-ներում ընդգրկել արագացումներ, մեկնարկից վազք, ընթացքից վազք, կրկնվող վազք՝ առավելագույն արագության մեծացման համար:

Մրցակցական շրջանում մարզման կողմնորոշիչ միկրոցիկլն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

***Օր 1-ին***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավազք)
- Վազք առավելագույն արագությամբ
- Ցատկեր-ընդհանուր ուժ (ցատկային վարժություններ)

***Օր 2-րդ***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավազք)
- Վազք առավելագույն արագությամբ
- Հատուկ դիմացկունություն

***Օր 3-րդ***

- Ընդհանուր դիմացկունություն

***Օր 4-րդ***

- Նախավարժանք, սպրինտ (արագավազք)
- Վազք առավելագույն արագությամբ
- Հատուկ դիմացկունություն

***Օր 5-րդ***

- Ընդհանուր դիմացկունություն

***Օր 6-րդ***

- Հանգիստ

***Օր 7-րդ***

- Մրցում

Փոփոխական վազքը մրցակցական շրջանում կիրառվում է տարբեր հարաբերակցություններով, բայց բարձր արագությամբ՝ հավասար կամ որոշ չափով բարձր միջին արագությունից, որով պլանավորված է վազել հիմնական վազքատարածությունը: Միջնավազքում փոփոխական վազքի բնորոշ տարբերակներից են՝ 200մ

արագ + 200մ դանդաղ, 300մ արագ + 200-300մ դանդաղ, հեռավազքի համար՝ 400մ արագ + 100մ (200, 400) դանդաղ:

Կրկնվող վազքով մարզվելու ժամանակ արագությունը չպետք է լինի միջինից ցածր (ելնելով մրցումների համար պլանավորված արդյունքից):

Ինչպես կրկնվող, այնպես էլ փոփոխական վազքում, արագ վազանցների ընդհանուր ծավալը գերազանցում է հիմնական վազքատարածությունը՝ գումարայինով կազմելով 2-5կմ: Կիրառվում է նաև վազքը կտրտված տեղանքով՝ վազորդի ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացման համար կամ ակտիվ հանգստի նպատակով, որը թույլ է տալիս վերականգնել ուժերը մրցումներից կամ մեծ ծավալի և լարվածությամբ մարզական պարապմունքից հետո: Ակտիվ հանգստի համար անցկացվում է չափավոր արագությամբ վազք, որում կատարվում են թեթև արագացումներ:

Եթե երկար ժամանակ մրցումներ չկան, ապա հարկավոր է անցկացնել ստուգողական վազք՝ լրիվ կամ կարճեցված (3/4 ) վազքատարածությունում:

Խորհուրդ է տրվում հաճախակի վայրկենաչափով որոշել վազքի արագությունը հատվածների վրա, որպեսզի վազորդը զարգացնի «արագության զգացողություն» և կարողանա ճիշտ որոշել այն: Մարզիկին առաջարկվում է որոշել վազանցված հատվածի ժամանակը՝ հիմնվելով սեփական զգացողության վրա, որից հետո ասվում է վայրկենաչափի ցուցմունքը:

Ինչ վերաբերում է բարձրակարգ մարզիկներին, ապա նրանք իրենց մարզումներում, հիմնականում, լուծում են նույն խնդիրները, բայց ավելի բարձր մակարդակով: Մարզման պլանները կազմվում են բժախնդրորեն՝ հաշվի առնելով վազորդների անհատական առանձնահատկությունները: Նրանց մարզական արդյունքների աճը պլանա-

վորվում է ոչ միայն ըստ տարիների, այլ նաև առանձին մարզաշրջանների: Շաբաթական, սովորաբար, անցկացվում է 5-7 մարզումային պարապմունք, իսկ եթե հաշվենք առավոտյան մասնագիտացված պարապմունքները, ապա պարապմունքների ընդհանուր քանակն ավելանում է մինչև 10-14:

Բարձրակարգ միջնավագորդները կատարում են մարզումային աշխատանքի զգալի ծավալ: Դա ձեռք է բերվում ավելացնելով յուրաքանչյուր պարապմունքի ծավալը և պարապմունքների քանակը: Առանձին մարզիկներ հաջողությամբ մարզվում են օրը 2 և 3 անգամ: Վազքային բեռնվածության ընդհանուր ծավալի դինամիկան ունի աննշան տատանում նախապատրաստական և մրցակցական շրջաններում, որը կապված է մրցումներին մասնակցելու հետ: Սակայն մրցակցական շրջանում բեռնվածության շաբաթական ծավալը, երբ բացակայում են մրցումները, պետք է գտնվի նախապատրաստական շրջանի մակարդակի վրա: Մարզական աշխատանքում կիրառվում են նույն այն միջոցներն ու մեթոդները, որոնք կիրառում են կարգային վագորդները: Ավելացվում է վազքի ծավալը, որը կատարվում է ավելի բարձր արագությամբ, կրճատվում են հանգստի ինտերվալները վազանցների միջև, ավելացվում է վազքահատվածների երկարությունը:

Այսպիսով՝ միջնավագորդների պատրաստության կարևորագույն գործոններից է մարզումային բեռնվածությունը՝ բազմամյա և տարեկան փուլերում: Վազքային բեռնվածության ընդհանուր ծավալի պլանավորման ժամանակ, որպես ելակետ, ընդունվում են այն ցուցանիշները, որոնք յուրահատուկ են բարձրակարգ մարզիկներին՝ միջազգային կարգի սպորտի վարպետներին (ՄԿՍԿ) (աղյուսակ 6):



**ՄԿՍԿ -ի մարզումային բեռնվածության տարեկան օրինակելի պարամետրերը**

Մասնագիտացում	Վազքի ընդհանուր ծավալը, կմ	Ըստ լարվածության գոտիների, %				
		1	2	3	4	5
Միջնավազորդներ	3000-5000	30-35	50-55	6-10	3-5	1,5
Հեռավազորդներ	5500-7500	25-30	55-60	10-15	3-4	մինչև 1
Մարաթոնականներ	7000-10000	20-25	60-65	10-15	1-2	0,5

Կին հեռավազորդների մոտ ծավալը փոքրանում է 10-15 %, իսկ կին մարաթոնականների մոտ` մինչև 20%: Ելնելով դրանից` վազքային բեռնվածության ընդհանուր ծավալները երիտասարդ մարզիկների մոտ պետք է հաշվարկվի այդ մակարդակներից

- սպորտային մասնագիտացման սկզբնական փուլ-ՄԿՍԿ-ի բեռնվածության ծավալի 40-50%-ը,

- խորացված մարզումների փուլ-ՄԿՍԿ-ի բեռնվածության ծավալի 60-65%-ը,

- մարզական կատարելագործման փուլ-ՄԿՍԿ-ի բեռնվածության ծավալի 70-85%-ը:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մարզման պայմանների բազմազանության վրա, քանի որ մարզումային բեռնվածության և պարապմունքի վայրի միօրինակությունը հանգեցնում են ավելի արագ հոգնածության: Մարզումային բեռնվածությունը վազորդների մոտ պետք է բարձրանա աստիճանաբար: Առանձին մարզումային պարապմունքները` մեծ բեռնվածությամբ, օգտակար է հերթագայել փոքր և միջին բեռնվածությամբ պարապմունքների հետ: 2-3 շաբաթ լարված մարզումներից հետո ցանկալի է մեկ շաբաթ պարապել փոքր բեռնվածությամբ:

Բարձրակարգ մարզիկների պարապմունքներում կարևոր նշանակություն ունեն պարապմունքները փափուկ, առաձգական գետնի վրա, մարզական մերսման կիրառումը, տարբեր հիգիենիկ միջոցառումները: Անցկացվում են ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային մարզական պարապմունքներ:

Հատուկ նշանակություն ունի վազորդների մասնակցությունը մրցումներին: Մեկնարկների քանակը միջնավազորդների մոտ 20-25 է:

Բացի հիմնական պատրաստությունը, անհրաժեշտ է կատարել լրացուցիչ վարժություններ: Լրացուցիչ վարժություններին են պատկանում լողը, թիավարությունը և մարզախաղերը: Մարզման բոլոր շրջաններում վազորդը պետք է կատարի առավոտյան պարապմունք (լիցքային)՝ 30-60 րոպե տևողությամբ:

Առանձնացված փուլերը և նրանց մեզոցիկների բաղադրիչներն ընդգրկում են մարզումային միկրոցիկների համակցություններ, իսկ միկրոցիկների անվանումները համապատասխանում են փուլերի անվանումներին (աղյուսակ 7), իսկ այդ ամենն ավարտվում է վերականգնողական միկրոցիկներով:

Միկրոցիկների կառուցման ժամանակ կարևոր նշանակություն է ստանում բեռնվածությունների հաջորդականությունը, որն ուղղված է մարզման որոշակի խնդիրների լուծմանը (աղյուսակ 8):

**Դիմացկունության վազորդների մարզումներում կիրառվող  
չաբաթական միկրոցիկլերի բնութագիրը**

Միկրոցիկլերի պատմական անվանումը	Չբաթական ուղղվածությունը	Ընդամենը ծավալը, % մարզաշրջանի առավելագույնից	Բեռնվածությունների կիրառումը ըստ գոտիների					Ուժային վարժություններ	Մեծ բեռնվածությունների բնութագիրը	Վերականգնման միջոցներ
			1	2	3	4	5			
Ներգրավիչ	Ներգրվում աշխատանքի մեջ համապատասխան հիվանդությունից հետո, 1-ին շաբաթը միջին լեռնային գոտում	50-70	+	+	+			+	Մեկ պարապմունք անմեղք շնի մակարդակով	Մերսում, հիդրոմեդ սու, ընդհանուր վանմանը, շոգեթաղմիջ
Բազային*	Անբարյալ արտադրողականություն, ուժային դիմացկունություն	80-100	+	+	+	+	+	+	2-4 պարապմունք անմեղք շնի մակարդակով	Մերսում, հիդրոմեդսում, տարբեր բարդություններ վանմանը, շոգեթաղմիջ
Հատուկ նախապատրաստված*	Հատուկ դնացկունություն, արագաուժային ընդունակություն	80-85	+	+	+	+	+	+	2-4 պարապմունք մրցակցային գործունեության բեռնվածությամբ յուրեղի գոտում	Մերսում, հիդրոմեդսում, թոթաբանում, տարբեր բարդություններ վանմանը, շոգեթաղմիջ
Սուբլային*	Մրցակցային կանոնակարգի մոնիթինգի մոնիթինգ	60-70	+	+	+	+	+		Մրցումների կանոնակարգի մոնիթինգ	Մերսում, ֆիզիոլոգիկոբեռնումներ ըստ լեռնային գոտիների ինքնազգացողության, բաղնիք
Մուտքեմոլ	Մուտքեմոլ պատասխանատու մեկնարկին	40-60	+	+	+	+	+	+	1 բեռնվածության պարապմունքից ոչ ավելի	Մերսում, շոգեթաղմիջ-1 անգամ, շաբաթական ընթացքում
Վերականգնողական	Վերականգնողական	40-60	+	+				+	Անտիկ հանգիստ	Ֆիզիոթերապիա, կրկնողականություն, մերսում, վանմանը

\* Միկրոցիկլերը կարող են լինել և հարվածային, եթե դրվում է խնդիր կիրառել վարժությունների ավել բարձր չափանիշներ:

\*\* Բեռնվածությունները կիրառվում են, եթե մրցումային վազատարածությունը վերաբերում է այդ գոտուն:

**Միկրոցիկլերում բեռնվածությունների ուղղվածության տարբերակներ (5-6 պարապմունք 1 շաբաթում)**

Միկրոցիկլեր			
Ներգրավիչ	Բազային	Հատուկ - նախապատրաստական	Մոտեցնող
1. Կրոս (g) (1-ին գոտի)	1. Կրոս (մ) (2-րդ գոտի)	1. Կրոս (մ) (2-րդ գոտի)	1. Կրոս (մ) (2-րդ գոտի)
2. ԸՖՊ, խաղեր (մ)	2. ՀՖՊ, ԸՖՊ (մ) (3-րդ գոտի)	2. ՀՖՊ (բ) (3-4-րդ գոտիներ)	2. ՀՖՊ(3-4-րդ գոտիներ)(գ)
3. Կրոս (մ) (2-րդ գոտի)	3. Կրոս (գ) (3-րդ գոտի)	3. Կրոս (մ) (2-3-րդ գոտիներ)	3. ԸՖՊ, խաղեր (մ)
4. ԸՖՊ, խաղեր (մ)	4. ԸՖՊ, խաղեր (g)	4. Խաղեր (g)	4. Կրոս (g) (1-ին գոտի)
5. Կրոս (1-ին գոտի)	5. ՀՖՊ (մ) (4-րդ գոտի)	5. ՀՖՊ (գ) (4-5-րդ գոտիներ)	5. ՀՖՊ (g)
	6. Կրոս (1-2-րդ գոտիներ) (բ)	6. Կրոս (1-2-րդ գոտիներ) մ)	

**Ծանոթություն:** Բեռնվածությունները՝ (g)-ցածր, (մ)-միջին, (գ)-զգալի, (բ)-բարձր (ըստ Վ.Ն.Պլատոնովի)

Բացի այն, որ վազքային մրցաձևերում մարզումային բեռնվածությունը դիտարկվում է որպես աերոբային, խառը (աերոբ-անաերոբային) և անաերոբային, գոյություն ունի բեռնվածության բնութագրման ևս մի տարբերակ՝ 1. բարձր, 2. զգալի, 3. միջին, 4. ցածր: Բարձր բեռնվածություններն ուղեկցվում են մարզիկի օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆունկցիոնալ տեղաշարժերով, աշխատունակության անկումով: Բարձր բեռնվածությունն արտաքնապես արտահայտվում է աշխատանքը շարունակելու անկարողությամբ:

Զգալի բեռնվածությունը բնութագրվում է աշխատանքի մեծ գումարային ծավալով, որը կատարվում է կայուն վիճակի պայմաններում և չի ուղեկցվում աշխատունակության անկումով: Նրա ծավալը կազմում է մինչև հոգնածության ի հայտ գալը՝ աշխատանքի ծավալի 70%:

Միջին բեռնվածությունը համապատասխանում է կայուն աշխատունակության երկրորդ փուլի սկզբին, որն ուղեկցվում է շարժումների կայունությամբ: Աշխատանքի ծավալը սովորաբար տատանվում է այն աշխատանքի 40-50%-ի սահմաններում, որը կատարվում է մինչև բացահայտ հոգնածության ի հայտ գալը:

Ցածր բեռնվածությունը զգալիորեն ակտիվացնում է տարբեր ֆունկցիոնալ համակարգերի գործունեությունը, ուղեկցվում է շարժումների կայունությամբ: Վարժությունների քանակը պարապմունքներում, սովորաբար, 20-25%-ն է այն աշխատանքի, որը կատարվում է մինչև հոգնածության ի հայտ գալը: Այս բոլոր տվյալները վերաբերում են բարձրակարգ մարզիկների մարզումային գործընթացին, այսինքն՝ մարզական կատարելագործման փուլին:

Մարզումային բեռնվածությունները կատարվում են որոշակի միջոցներով. 5-րդ գոտում՝ արագավազքային և ցատկային վարժություններով, 4-րդ գոտում՝ կրկնողական, ինտերվալային մեթոդներով՝ կարճ (մինչև 300մ), միջին (մինչև 800մ) հատվածների վրա, այդ հատվածների անձնական ռեկորդների 85-95% արագությամբ, 3-րդ գոտում՝ կրկնողական և փոփոխական մեթոդներով երկար հատվածների վրա (1000մ ավելի), 80-90% արագությամբ, տեմպային կրոսով և ֆարտլեկով, 1-ին և 2-րդ գոտիներում հիմնականում կիրառվում է հավասարաչափ և փոփոխական կրոսավազքը:

*Անցումային շրջան:* Անցումային շրջանի մարզումներում, բեռնվածության լարվածությունն իջնում է:

Այս շրջանը որի տևողությունը 4 շաբաթ է, նվիրվում է ակտիվ հանգստին և պատրաստության թույլ կողմերի բարելավմանը՝ ԸՖՊ-ի միջոցների օգնությամբ: Միաժամանակ ցանկալի է այդ շրջանում սկսել աստիճանաբար ավելացնել վազքային բեռնվածության ծավալը՝ դրանով իսկ նախապատրաստելով մարզիկին նոր նախապատրաստական շրջանի մարզումային աշխատանքի կատարմանը: Մարզվելով շաբաթը 4-5 անգամ՝ խորհուրդ է տրվում լայնորեն կիրառել հավասարաչափ և կրոսային վազքը, մարզախաղերը և լողը: Մեկ պարապմունք շաբաթվա մեջ հարկավոր է հատկացնել հատուկ դիմացկունության ձեռք բերված մակարդակի պահպանմանը՝ դրա համար կիրառելով կրկնվող և փոփոխական վազք հատվածների վրա՝ մրցումայինից մի փոքր ցածր արագությամբ:

### **Ստուգողական վարժություններ:**

Պատրաստվածության մակարդակի որոշման համար հաշվի է առնվում ոչ միայն վազանցի ժամանակն ընտրած վազքատարածությունում, այլ նաև ստուգողական վարժությունների արդյունքները՝

- հեռացատկ կամ վերցատկ տեղից,
- տասնացատկ տեղից (ոտքից ոտք),
- ծանրածոդի հրում:

Այս վարժությունների կատարման ժամանակ ստացված արդյունքները բնութագրում են վազորդի ուժային պատրաստությունը: Վազորդի արագային ընդունակությունները կարելի է բնութագրել հետևյալ վարժությունների օգնությամբ՝

- վազք 100 մ մեկնարկից և ընթացքից,
- վազք 400 մ

Մրցակցական շրջանում պատրաստվածության մակարդակի ստուգման համար անցկացվում է ստուգողական վազք վազքուղու վրա՝ 600 +200մ և 1200 +

300մ (4-րդ գոտի): Նախապատրաստական շրջանում անց է կացվում ստուգողական վազք ավելի երկար վազքատարածություններում՝ ավելի հաճախ խճուղով՝ 10-12կմ:

Նախապատրաստական շրջանում և մրցակցական շրջանի սկզբում դիմացկունության մակարդակի ստուգումը 4-6 շաբաթը մեկ անգամ պարբերությամբ, հարկավոր է կատարել օգտագործելով Ֆ. Կոնոնի թեստը, որի օգնությամբ որոշվում է վազքի արագությունն անատեր շենի մակարդակով՝ կիրառելով պուլսոմետր: Թեստը բաղկացած է ստադիոնի վազքուղու վրա վազքից՝ աստիճանաբար մեծացվող արագությամբ՝ 3-ից մինչև 7 մ/վրկ., և վերջնարկային արագացումով (լրիվ ուժով) վերջին 200 մետրում՝ ֆիքսելով արագությունը պուլսոմետրի վրա յուրաքանչյուր 200 մետրում: Գրանցված ցուցանիշներով կազմվում է գրաֆիկ, որն արտացոլում է սրտի կծկումների հաճախության (ՍԿՀ) և վազքի արագության փոխկապվածությունը:

Վազորդի հատուկ դիմացկունության մասին կարելի է դատել ստուգողական վազքատարածությունների վազանցի արդյունքներով (աղյուսակներ 9-12)

**Աղյուսակ 9**

**Ստուգողական նորմեր դիմացկունության վազքում  
մասնագիտացող ուսումնամարզական խմբերի համար  
(աղջիկներ)**

Ստուգողական վարժություններ	Տարիքը			
	13-14	14-15	15-16	16-17
Վազք՝ 60մ, վրկ.	9,9-9,4	9,5-9,0	9,0-8,6	8,6-8,3
100մ, վրկ.	---	14,3-13,9	14,0-13,4	13,6-12,9
300մ, վրկ.	55,0-50,0	50,0-48,0	48,0-46,0	46,0-43,0
600մ, ռոպե	1.58,0-1.52,0	1.52,0-1.47,0	1.50,0-1.42,0	1.46,0-1.39,0
1000մ, ռոպե	3.40,0-3.32,0	3.36,0-3.15,0	3.22,0-3.08,0	3.08,0-2.58,0
2000մ, ռոպե	8.00-7.30	7.40-7.10	7.10-6.40	6.50-6.10

*Աղյուսակ 9-ի շարունակությունը*

3000մ,րոպե	-----	----	12.00-11.00	11.80-10.25
Եռացատկ տեղից, մ	5,00-5,80	5,50-6,00	5,80-6,40	6,00-6,80
Տասնացատկ տեղից, մ	14-16	16-18	18-20	20-22
Վազք՝ 10կմ, րոպե	---	----	44.00,0- 40.00,0	42.00,0-38.00,0
800մ, րոպե	2.40,0-2.30,0	2.32,0-2.22,0	2.25,0-2.18,0	2.20,0-2.14,0
1500մ,րոպե	5.35,0-5.12,0	5.25,0-5.02,0	5.00,0-4.42,0	4.50,0-4.32,0

**Աղյուսակ 10**

**Ստուգողական նորմեր դիմացկունության վազքում  
մասնագիտացող ուսումնամարզական խմբերի համար  
(պատանհներ)**

<i>Ստուգողական վարժություններ</i>	<i>Տարիքը</i>			
	<b>13-14</b>	<b>14-15</b>	<b>15-16</b>	<b>16-17</b>
Վազք՝ 60մ, վրկ.	9,0-8,6	8,7-8,2	8,2-7,9	7,9-7,6
100մ, վրկ.	----	13,0-12,7	12,8-12,2	12,4-11,8
300մ, վրկ.	50,0-45,5	46,0-43,0	43,5-40,0	41,2-38,5
600մ, րոպե	.49,0-1.40,0	1.41,0-1.35,0	1.36,0-1.29,0	1.32,0-1.26,0
1000մ, րոպե	3.20,0-3.05,0	3.08,0-2.55,0	2.57,0-2.46,0	2.48,0-2.39,0
2000մ, րոպե	7.25,0-6.55,0	7.05,0-6.35,0	6.40,0-6.15,0	6.20,0-5.50,0
3000մ, րոպե	11.55,0-10.50,0	10.55,0-10.00,0	10.05,0-9.20,9	9.35,0-8.55,0
Եռացատկ տեղից, մ	5,80-6,50	6,40-7,20	7,10-7,70	7,65-8,10
Տասնացատկ տեղից, մ	19,50-22,30	21,80-24,40	23,90-26,60	25,80-27,40
Վազք՝ 10կմ, րոպե	---	46.30,0-43.00,0	43.30,0-38.00,0	39.00,0-35.30,0
15կմ, րոպե	---	----	---	1.01.00,0-55.00,0
Արագությունը ՍԿՀ-170 գարկ/րոպեի ժամանակ,մ/վրկ.	---	---	4,3-3,9	4,3-4,7
ԹԱՍ (թթ.առ.սպառ.), մ/րոպե/կգ	---	52,0-56,0	54,5-60,0	58,0-65,0
Վազք՝ 800մ, րոպե	2.35,0-2.20,0	2.25,0-2.15,0	2.16,0-2.07,0	2.10,0-2.00,0
1500մ, րոպե	5.20,0-4.55,0	4.55,0-4.40,0	4.45,0-4.28,0	4.30,0-4.10,0
5000մ, րոպե	---	---	18,00-16,20	16,50-15,30



**Աղյուսակ 11**

**Ստուգողական նորմեր 800-1500մ վազքում մարզական կատարելագործման խմբերի համար (ավագ պատանհներ)**

<b>Ստուգողական վարժություններ</b>	<b>Տարիքը</b>		
	<b>17-18</b>	<b>18-19</b>	<b>19-20</b>
Վազք՝ 100մ, վրկ.	11,9-11,5	11,7-11,4	11,6-11,2
400մ, վրկ.	53,0-51,6	52,5-50,0	51,1-49,7
600մ, վրկ.	1.25,5- 1.22,5	1.24,0- 1.22,0	1.22,5- 1.19,5
1000մ, թուփ	2.36,0- 2.30,0	2.32,0- 2.28,5	2.30,0- 2.26,0
1200մ, թուփ	3.12,0- 3.05,0	3.08,0- 3.03,0	3.05,0- 3.00,0
3000մ, թուփ	8.50,0- 8.36,0	8.40,0- 8.25,0	8.35,0- 8.17,0
Վազք խճուղով՝ 10կմ, թուփ	36,27-34,40	35,50-33,50	35,00-33,00
15կմ, թուփ	56,00-53,00	55,00-51,00	53,00-50,00
Արագությունը ՍԿՀ-170 զարկ/րոպեի ժամանակ,մ/վրկ.	4,75	4,80	4,95
ԹՄՍ (թթ.առ.սպառ.) մլ/րոպե/կգ	66-70	69-72	72-75
Տասնացատկ տեղից, մ	26,40-28,15	26,85-27,90	27,30-29,20
Վազք՝ 800մ, թուփ	1.58,0- 1.54,5	1.56,5- 1.52,5	1.52,8- 1.49,5
1500մ, թուփ	4.00,0- 3.55,7	3.58,0- 3.52,0	3.51,0- 3.46,5

**Աղյուսակ 12**

**Ստուգողական նորմեր 800-1500մ վազքում մարզական կատարելագործման խմբերի համար (աղջիկներ)**

<b>Ստուգողական վարժություններ</b>	<b>Տարիքը</b>		
	<b>17-18</b>	<b>18-19</b>	<b>19-20</b>
Վազք՝ 100մ, վրկ.	13,7-13,2	13,5-13,1	13,3-12,9
400մ, վրկ.	60,8-59,3	60,3-57,5	58,7-57,2

*Աղյուսակ 12-ի շարունակությունը*

600մ, վրկ.	1.38,3-1.34,9	1.36,6-1.34,3	1.34,9-1.31,4
1000մ, ըրպե	2.58,4-2.52,5	2.54,8-2.50,8	2.52,5-2.47,9
1200մ, ըրպե	3.40,8-3.32,8	3.36,2-3.32,2	3.32,8-3.27,8
3000մ, ըրպե	10.09-9.53,4	9.58-9.40,7	9.53,3-9.31,5
Վազք խճուղով՝ 10կմ, ըրպե	41,55-39,52	40,49-38,54	40,15-37,52
15կմ, ըրպե	1.04,3-1.01,0	1.03,0-59.30	1.01-51.43
Արագությունը՝ ՍԿՀ-170 հարված/րոպեի ժամանակ, մ/վրկ.	4,05	4,08	4,12
ԹԱՍ(թթ.առ.սպառ.) մլ/րոպե/կգ	66-70	69-72	72-75
Տասնացատկ տեղից, մ	22,44-23,94	22,83-24,57	23,21-24,84
Վազք՝ 800մ, ըրպե	2.15,7-2.11,6	2.13,9-2.09,3	2.09,4-2.05,8
1500մ, ըրպե	4.36,0-4.29,9	4.33,7-4.26,8	4.25,8-4.20,4

***Մրցումներին նախապատրաստվելը և***

***մասնակցությունը:*** Մրցումային շրջանի երկրորդ կեսում, երբ անցկացվում է պատասխանատու մրցումներ, հիմնական մարզական պարապմունքների քանակը մեկ շաբաթում պակասում է՝ մինչև 3-4: Հատուկ վազքային վարժությունները կատարվում են միայն նախա-վարժանքում: Մարզիկի մարզումային բեռնվածությունը կարելի է իջեցնել՝ պակասացնելով ծավալը, բայց չպակասացնելով մարզման օրերի քանակը շաբաթում: Միևնույն ժամանակ մնում է նախկին լարվածությունը: Բեռնվածության իջեցում անհրաժեշտ է վազորդի ուժերի լրիվ վերականգնման համար, նրա մոտ պետք է հայտնվի թարմության զգացողություն և մարզվելու ցանկություն:

***Մարտավարությունը (ստրատեգիա) և տակտիկան***

***միջնավազքում և հեռավազքում:*** Մարտավարությունը և տակտիկան վազքում որոշում են հաղթանակը կամ պարտությունը, տարածության վազանցի լավ կամ վատ ժամանակը: Մարտավարությունը և տակտիկան վազքում ընտրվում են՝ ելնելով առաջադրվող խնդիրներից, վազորդի

պատրաստության ուժեղ և թույլ կողմերից, հակառակորդի որակավորումից և մրցումային փուլից: Գոյություն ունի երկու մարտավարական մոտեցում՝

- վազք՝ հաղթանակի հասնելու համար,
- վազք՝ ռեկորդային արդյունքի հասնելու համար:

Հաղթանակի հասնելու համար վազքի ժամանակ հարկավոր է հանգամանորեն գնահատել մարզիկի և նրա հակառակորդների կարողություններն ու վիճակը: Եթե մարզիկը գտնվում է լավ մարզավիճակում և ունի լավ վերջնարկ, կարող է կիրառել ցանկացած տակտիկա կամ հարմարվել վազքահերթի մյուս մասնակիցներին: Սակայն, եթե հակառակորդի մոտ, հատկապես արագ վերջնարկ կա, վազքահերթի ժամանակ մարզիկին հարկավոր է ինչ-որ բան ձեռնարկել, այսպես՝ ավելացնել տեմպն ամբողջ վազքատարածությունում կամ նրա որոշակի հատվածում, այնպես, որ արագ վերջնարկող մարզիկը չկարողանա իրագործել իր պոկումը՝ գտնվելով թարմ վիճակում: Մյուս կողմից, վազորդը, ով ունի լավ վերջնարկ, կարող է դիտավորյալ դանդաղեցնել վազքը, որ պահպանի էներգիան արագ վերջնարկ կատարելու համար:

Հաղթանակի համար վազքի ժամանակ առավել բնական նպատակը կլինի մարզիկի ունեցած էներգիայի օպտիմալ օգտագործումը: Դրա համար հարկավոր է վազել հավասարաչափ արագությամբ և խնայողությամբ, հատկապես դա վերաբերում է 1000մ և ավելի երկար վազքին: Չնայած 800մ վազքում առաջին թեքուղուց հետո վազում են ընդհանուր վազքուղով, տակտիկայի տեսակետից այն հարկավոր է դասակարգել որպես երկար արագավազք: 800մ վազքում գոյություն ունի երեք հնարավոր տարբերակ՝

- Վազքի տեմպը հավասարաչափ է, այսինքն՝ երկու կեսերը վազանցվում են առավելագույն հնարավոր միանման ժամանակում: Այդպիսի տակտիկան ժամանակ

առ ժամանակ խորհուրդ է տրվում փորձագետների կողմից, բայց այն կիրառում են միայն բացառիկ դեպքերում՝ աշխարհի լավագույն 800մ վազորդները:

- Վազքատարածության երկրորդ կեսը վազում են արագ, քան առաջինը: Այս տակտիկան հաճախակի չի կիրառվում աշխարհի 800մ լավագույն վազորդների կողմից:

- Վազքատարածության առաջին կեսը վազում են արագ, քան երկրորդը: Այս մարտավարությունից օգտվում են 800մ լավագույն վազորդների մեծամասնությունը:

Առաջին կեսի արագ վազանցի տակտիկան կիրառվում է երկու տարբերակով, կապված վազորդի կարողություններից և նրա ունեցած արագության անհրաժեշտ պաշարից (արագության պաշարը որոշվում է առաջին 400մ վազանցի ժամանակի և 400մ անձնական ռեկորդի ժամանակի տարբերությամբ):

Առաջին տարբերակով առաջին 400մ վազում են միայն մի փոքր արագ, քան երկրորդ 400մ և վազորդների մոտ պահպանվում է զգալի արագության պաշար: Վազքի այդպիսի տակտիկա կիրառվում է ավելի հաճախ 400/800մ վազորդների կողմից: Երկրորդ տարբերակում, որը կիրառվում է ավելի հաճախ 800/1500մ վազորդների կողմից, առաջին 400մ վազում են բավականաչափ արագ, քան երկրորդը և, այսպիսով, վազորդի մոտ լինում է շատ փոքր արագության պաշար:

**Տակտիկա:** Գոյություն ունեն մի քանի որոշակի բազային տակտիկական կանոններ միջնավազքում և հեռավազքում՝ վազքուղով վազելիս, որոնք պետք է ուսումնասիրվեն մարզիկների կողմից: Իհարկե պետք չէ բոլոր դեպքերում, առանց մտածելու, հետևել այդ կանոններին: Վազորդները, ելնելով իրենց փորձից, պետք է սովորեն, թե երբ է անհրաժեշտ դրանք կիրառել:

**Կանոն 1.** Վազք առաջատարի հետևից: Այս տակտիկան չպետք է կիրառվի նախօրոք պլանավորված

վազքի տեմայի դեպքում կամ այն դեպքում, երբ տեմայն այնքան արագ է, որ կարող է հանգեցնել նրան, որ մարզիկը սկսի վազել սեփական հնարավորություններից արագ և դուրս գա վազքատարածությունից:

**Կանոն 2.** Վազել վազքուղու ներսային գծին մոտ: Երկրորդ վազքուղով վազելիս մեկ թեքուղին վազքատարածությունն ավելացնում է 3,61մ: Այդպես վազել մեկ շրջանը, նշանակում է ավելացնել վազքատարածությունը լրացուցիչ յոթ մետրով:

**Կանոն 3.** Երբեք չշրջանցել թեքուղու վրա: Մեկ այլ մարզիկին շրջանցելը թեքուղու վրա, լրացուցիչ ավելացնում է վազքատարածության երկարությունը: Սակայն, վազորդը շրջանցելով թեքուղում, կարող է ապահովել հակառակորդի հանդեպ մանյովրի անակնկալ:

**Կանոն 4.** Շուրջը չնայել: Հետ նայելը խախտում է վազքի ռիթմը և կարող է հետևից վազող վազորդի մոտ ցանկություն առաջացնել իրականացնելու արագացում՝ կասկածելով, որ առջևից վազող մարզիկը հոգնել է:

**Կանոն 5.** Ոչ մի դեպքում չհանձնվել պոկումների ժամանակ: Շատ դժվար է փորձել նորից հավաքել արագություն պոկում կատարելու վերջում՝ արագության իջեցումից հետո: Դրա համար էլ պոկումը պետք է շարունակվի այնքան երկար, որքան թույլ են տալիս վազորդի հնարավորությունները:

Մրցումային վազքի առավել ռացիոնալ տարբերակն ամբողջ վազքատարածության անցումն է հավասարաչափ տեմպով: Սակայն մրցումներում դա ոչ հաճախ է ստացվում: Միջնավազքում գոյություն ունի կանոն՝ չշրջափակել ուրիշ վազորդի: Մեկնարկից ընդհանուր վազք կատարելիս վազորդներին հարկավոր է հերթականությամբ կատարել առաջատարի ծանր դերը, և դրանում նրանք պետք է աջակցեն մինյանց: Եվ վերջապես, որ պակաս կարևոր չէ, ստրատեգիայի և տակտիկայի ընտրությունում վազքին նախապատ-

րաստվելն է՝ ծանոթանալ մրցումների ծրագրին, ծովի մակերևույթից բարձրությանը, ստադիոնի վազքուղու որակին և այլն:

Վազորդների տակտիկական վարպետության կատարելագործման համար անցկացվում են հետևյալ միջոցառումները.

1. Մասնակցություն մրցումների՝ լուծելով առաջադրված խնդիրները կամ տարբեր իրադրություններում գործողությունների ինքնուրույն ընտրության կատարում:

2. Մարզում ավելի փորձառու վազորդների հետ:

3. Վազքահատվածների վազանցում՝ արագացնելով վերջնարկում:

4. Գլխավորել վազքը:

5. Հակառակորդին շրջանցել տարբեր իրադրություններում:

## ԳԼՈՒԽ 2 ՀԵՌԱՎԱՋՔ

### 2.1. ՀԱՄԱՌՈՑ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

Ռենեսանսի (վերածնունդի) դարաշրջանում պաշտոնական և ոչ պաշտոնական Եվրոպան նորից անդրադարձավ հույների մշակութային ժառանգությանը՝ կրկին իր համար բացահայտելով հին հունական փիլիսոփայությունն ու արվեստը, մշակույթն ու օլիմպիական խաղերը: Սակայն, մրցումներ աթլետիկական մրցաձևերից Եվրոպական տարբեր երկրներում սկսեցին անցկացվել հիմնականում 18-րդ դարի կեսերից:

Ժամանակակից աթլետիկայի, որպես մարզաձև, հայրենիքն իրավամբ համարվում է Անգլիան: Այդ երկրում աթլետիկական մրցումների ժողովրդականացման գործում իրենց լուսնն ունեն դեռևս 17-րդ դարում տարածված «ջենտլմենների» գրագով մրցումները՝ հանուն դրամի, առևտրային գործարքների, որոնցում ավելի հաճախ հանդես էին գալիս պրոֆեսիոնալները: Մեկ ստադիից երկար հեռավազքն անցկացվում էր, որպես գնալ-գալով վազք, ստադիոնի վազքուղով՝ ուղիղ հատվածի (ստադիի) վերջում վազելով, շրջանցելով շրջադարձի սյունը:

Հեռավազքն աթլետիկայի այն մրցաձևերից է, որն ունի հնագույն ավանդույթներ: Այդ մրցաձևերին են վերաբերում հետևյալ վազքատարածությունները՝ 3000, 5000, 10000մ: Ժողովրդականություն են վայելում նաև կրոսային վազքից մրցումները կտրտված տեղանքում՝ 1-ից մինչև 15կմ վազքատարածությունների վրա, ինչպես նաև խճուղային վազքը և լեռնավազքը, որոնցում հաջողությամբ մասնակցում են ինչպես հեռավազորդներն, այնպես էլ մարաթոնյան վազքի մասնագետները:

Սպորտում վազքը միշտ էլ ունեցել է իր առանձնահատուկ տեղը: Նախապատերազմյան ժամանակաշրջանի վազորդներ Պասվո Նուրմիի, գերմանացի Ռուդոլֆ Հարբեգի,

հանրաճանաչ խորհրդային մարզիկներ Սերաֆիմ և Պետրոզի Ջնամենսկիների բացառիկ հաջողությունները, հետպատերազմյան տարիներին շվեդ Գյունտեր Հեգի ռեկորդները, մեծ հետաքրքրություն առաջացրեցին հազարավոր պատանիների և աղջիկների մոտ: Հետագայում Վլադիմիր Կուցի՝ Մելբուռնի օլիմպիադայի հերոսի փայլուն հաղթանակները, ավստրալացի Ռուանդ Քլարկի և Հերբերտ Էլլիոտի, նորգելանդացի Պիտեր Սնելլի մարզման յուրօրինակ մեթոդներն ու հաղթանակները, Լյուդմիլա Բրազինայի և ֆինն վազորդներ Լասսե Վիրենի և Պեկկի Վասսալայի ֆանտաստիկ արդյունքները և, վերջապես, աֆրիկյան երկրների վազորդների հաջողությունները մեծացրին վազքի հանրաճանաչությունը:

Աշխարհի առաջին ռեկորդները 5000 և 10000մ, որոնք պաշտոնական գրանցում են ստացել, ցույց են տրվել 1897թ.՝ 16.34,6 և 34.28,8, բայց մրցել հեռավազքում, ինչպես արհեստավարժներն, այնպես էլ սիրողները, սկսել են ավելի շուտ: Դեռ 1804թ. անգլիացի Վուդը մեկժամյա վազքում ցույց է տվել 17500մ արդյունք, 1863թ. անգլիացի վազորդ Ուայթը 7 մղոն (11263մ) վազքահերթում հաջորդաբար ցույց է տվել 5-րդ մղոնում՝ 24.40,0, 6-րդում՝ 29.50,0, 10 կիլոմետրում՝ 30.53,0 և 7-րդ մղոնում՝ 34.45,0, որոնք այդ ժամանակի համար շատ բարձր արդյունքներ էին:

Հեռավազքը, սկսելով իր զարգացումն Անգլիայում, շատ արագ ճանաչում գտավ ամբողջ աշխարհում: Հեռավազքի տարածումն ամբողջ աշխահով և նրա ժամանակաշրջանային զարգացման փուլերը նույնն են, ինչոր միջնավազքինը: Հեռավազքում, այնպես ինչպես միջնավազքում, յուրաքանչյուր տարվանից և օլիմպիադայից հետո մեծանում էր մրցակցությունը վազորդների միջև: Մրցումներում հաղթելու համար հարկավոր էր ավելի շատ մարզվել: Վազորդները և մարզիչները տարբեր ձևերով էին լուծում այդ խնդիրները: Ոմանք գնում էին վազքի ծավալի



մեծացման ուղիով, ընդ որում՝ յուրաքանչյուր հաջորդ չեմպիոնը ձգտում էր վազանցել ավելի երկար տարածություն, քան իր նախորդը: Մյուսները գտնում էին, որ պետք է բարձրացնել արագությունը և դրա համար վազքատարածությունը բաժանում էին առանձին հատվածների և վազանցում էին դրանք մրցումայինից բարձր արագությամբ: Այսպես սկսեցին առաջանալ մարզման հիմնական մեթոդները. անընդհատ՝ երկարատև վազքի մեթոդ և ընդհատվող՝ ինտերվալային վազքի մեթոդ:

Մարզման կատարելագործումը վազքում, նոր դպրոցների ձևավորումը կապված էր վազքի մեթոդների տարբեր մեկնաբանությունների, նրանց համակցումների և մարզումային բեռնվածության ծավալի և լարվածության ավելացման հետ: Ընդ որում՝ այդ հարցում մեծ ներդրում կատարեցին գիտնականները՝ ֆիզիոլոգները, կենսաքիմիկոսները, հոգեբանները, որոնց հետազոտությունները թույլ տվեցին վազորդներին հասնել ավելի բարձր արդյունքների:

Համակողմանի վազքային պատրաստության շնորհիվ ժամանակակից աթլետները դարձել են վազորդ-ունիվերսալներ, որոնցից շատերը կարող են հաջող հանդես գալ (համեմատաբար ոչ մեծ հատուկ պատրաստությունից հետո) մի քանի վազքատարածություններում: Ժամանակակից մարզման կառուցվածքը, մեթոդները և միջոցները՝ միջնավազքում և հեռավազքում, միասնական են: Դրանք թույլ են տալիս նախապատրաստական մարզաշրջանում ստեղծել պատրաստության ամուր հիմք, որի հիման վրա իրականացնելով նպատակաուղղված հատուկ նախապատրաստություն, կարող են հասնել բացառիկ արդյունքների՝ մեկ-երկու հիմնական վազքատարածություններում: Դիմացկունության վազորդների մեջ կարելի է առանձնացնել երկու խմբեր՝ առավելապես 1-2 վազքատարածություններում մասնագիտացող, օրինակ՝ 800 և 1500մ, 5000 և 10000մ և ունիվերսալներ, ովքեր մեկնարկում են վազքային

մրցաձևերում լայն դիապազոնով՝ 1500 մետրից մինչև 10000մ կամ 3000 մետրից մինչև մարաթոն:

21-րդ դարի սկզբում աշխարհի ռեկորդների մակարդակը դիմացկունության վազքում՝ մրցաձևերի մեծամասնությունում, կայունացել է: Ոչ մեծ փոփոխություն տեղի է ունենում հեռավազքում և մարաթոնում, որոնցում իրենց կամքն են թելադրում Եթովպիայի, Քենիայի, Մարոկկոյի վազորդները, հյուսիսային և արևելյան Աֆրիկայի միջին լեռնային գոտու բնիկները:

Նվաճումների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վերջին 20-25 տարիներին աշխարհի 10-ից մինչև 100-րդ արդյունքները փոխվել են աննշան: Դա թույլ է տալիս եզրակացնել, որ նվաճումների հետագա առաջընթացը կապված է լինելու, հիմնականում, խոստումնալից վազորդների ընտրությունից, ովքեր գենետիկորեն հարմարված են այնպիսի շարժողական գործունեության, որը կատարվում է թթվածնի անբավարարության պայմաններում, աշխատանքի բարձր խնայողությամբ, օրգանիզմի էներգաապահովման համակարգի հզորությամբ և տարողությամբ: Դիմացկունության վազորդների մարզական նվաճումների առաջընթացը կապահովվի նաև կիրառվող գործոնների տեխնոլոգիայի կատարելագործումով, որը բարձրացնում է մարզումային և մրցումային գործունեության արդյունավետությունը:

Դիմացկունության վազքում՝ ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց մոտ, վերջին 50 տարիների օլիմպիադաներում և աշխարհի առաջնություններում մեծ հաջողությունների են հասել Եվրոպայի, Ամերիկայի, Աֆրիկայի, Ասիայի, Օվկիանիայի երկրների մարզիկները: Դա վկայում է այն մասին, որ նախապատրաստության համակարգն ավելի և ավելի է դառնում միջազգային:

Ինչ վերաբերում է Հայաստանում հեռավազքի զարգացմանը, ապա պետք է նորից վերադառնալ 20-րդ

դարի 20-ական թվականները: Արդեն նշվել է, որ հանրապետությունում աթլետիկայի զարգացման գործում մեծ դեր են կատարել տարբեր ֆիզկուլտուրային խմբակներ, որոնց աշխատանքները համակարգում էր Ֆիզկուլտուրայի գերագույն խորհուրդը: Ֆիզկուլտուրայի գերագույն խորհուրդը 1925թ. կազմակերպում է համահայաստանյան ֆիզկուլտուրային առաջին տոնը, որի ծրագրի մեջ աթլետիկական 16 մրցաձևերի շարքում տեղ է գտել 5000մ վազքը: Աթլետիկայի տարածման և զարգացման գործում կարևոր դեր են կատարել համահայաստանյան սպարտակիադիաները, որոնց մեկնարկը տրվել է 1926թ.: Սակայն հեռավազքն առաջին սպարտակիադայի ծրագրում տեղ չի գտել:

Ըստ արխիվային տվյալների՝ միայն 1930 թվականին անցկացված կրոսային մրցումներին մասնակցել են 4800 տարբեր տարիքի և սեռի քաղաքացիներ: Այդ նույն թվականին 5000մ վազքի հանրապետության ռեկորդը տղամարդկանց մոտ, հավասար է եղել 17.02,0 րոպեի: Մեկ տարի անց Գրիգոր Ալավերդյանը 5000մ վազքում ցուցաբերել է 16.31,9 րոպե արդյունք, իսկ Վլադիմիր Բասուրը 10000մ՝ 35.31,1րոպե: 1935թ. հանրապետության ռեկորդների ցանկում նշված են այդ նույն մարզիկները, սակայն այլ արդյունքներով՝ 16.31,1 և 35.30,2: Կանայք այդ տարիներին մրցումներում 1000 մ-ից երկար չեն վազել:

Սկսած 1937թ. զգալիորեն ավելանում է հանրապետությունում անցկացվող մրցումների քանակը: Բավական է ասել, որ միայն 1937թ. հանրապետությունում անցկացվող կրոսավազքին մասնակցել են ավելի քան 25000 մարդ:

Հեռավազքում արդյունքների բարելավումը շատ դանդաղ է ընթացել: 1947թ. 5000մ վազքում լավագույն արդյունքներ ցույց տված Մ.Դանիլովի և Տ.Տեր-

Հարությունյանի ցուցանիշները հետևյալն էին՝ 15.51,8 և 15.59,0: 10000մ վազքում Դ.Ստրոմիլոյի արդյունքը 34.32,8 րոպե էր:

Հանրապետությունում աթլետիկական մրցաձևերի, այդ թվում և հեռավազքի, արդյունքների հետագա բարելավման գործում մեծ դեր կատարեցին այնպիսի կարևոր մրցումներ, ինչպիսիք են անդրկովկասյան երեք հանրապետությունների ամենամյա սպարտակիադաները, ԽՍՀՄ առաջնությունները, ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադաները, բազմաթիվ համամիութենական մրցումները և այլն:

1952թ. հանրապետության ռեկորդները 5000 և 10000մ վազքում հետևյալներն էին՝ 15.48,2 և 33.36,0, որոնց հեղինակները Գ.Դանիլովն ու Գ.Եղիազարյանն էին:

Հետպատերազմյան տարիներին, ինչպես ամբողջ աշխարհում, այնպես էլ Հայաստանում ակտիվ կերպով զարգանում է սպորտային գիտությունը, զգալի փոփոխություններ են կրում մարզման մեթոդները: Շատ երիտասարդ մարզիչներ գործուղվում են ԽՍՀՄ տարբեր քաղաքներ՝ իրենց մարզչական որակավորումը բարձրացնելու համար: Կազմակերպվում են համատեղ ուսումնամարզական հավաքներ միության հավաքականի մարզիկների և մարզիչների հետ:

50-ական թվականներին հեռավազորդների հետ մեծ աշխատանք է կատարում մարզիչ Ա.Մինասյանը, ում սաները ոչ միայն թարմացրեցին հանրապետության ռեկորդներն, այլ նաև հաղթող ճանաչվեցին անդրկովկասյան և համամիութենական մրցումներում:

1958թ. Վոլգոգրադից Երևան տեղափոխված ԽՍՀՄ-ում արդեն ճանաչում գտած Պ.Շորեցը հավաքագրեց հանրապետության գրեթե բոլոր հեռավազորդներին և

նրանց հետ անցկացրեց մեծ բեռնվածությամբ մարզումներ: Նա կարողացավ պատրաստել մի շարք բարձրակարգ մարզիկներ, որոնցից արժե հիշատակել ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն, 1960թ. Հռոմի օլիմպիական խաղերի մասնակից Ալեքսեյ Կոնովին, ԽՍՀՄ չեմպիոն Վադիմ Աբունինին, սպորտի վարպետներ Կարապետ Հովհաննիսյանին, Աշիկ Մխիթարյանին, Վլադիմիր Կոմորովին և ուրիշների: Պավել Շորեցի հանրապետությունից հեռանալուց հետո, չնայած եղան գործը շարունակողներ՝ Սպարտակ Գևորգյանը՝ Վանաձորում, Հովհաննես Առաքելյանը՝ Լենինականում, Վարուժան Մինասյանը և Մանֆրեդ Պապյանը՝ Երևանում, սակայն բարձրագույն նվաճումների հասած մարզիկներ այդպես էլ հանրապետությունում չպատրաստվեցին:

Սկսած 70-ական թվականների կեսերից զգալի աշխուժություն նկատվեց միջնավազքում և հեռավազքում, որը պայմանավորված էր մարզիչ Վալերի Վասիլչենկոյի և վագորդ Արտաշես Միկոյանի Երևանում բնակություն հաստատելու հետ: Կարճ ժամանակահատվածում ստեղծվեց վագորդների մի ստվար խումբ: Նրանցից շատերը ցուցաբերեցին բարձր մարզական արդյունքներ, իսկ Արտաշես Միկոյանը, ոչ միայն գերազանցեց Ալեքսեյ Կոնովին պատկանող հանրապետության ռեկորդները 3000մ խոչընդոտավազքում, 5000 և 10000մ վազքում, այլ նաև ընդգրկվեց ԽՍՀՄ հավաքականի կազմում մասնակցելով մի շարք միջազգային մրցումների: Ա.Միկոյանը դարձել է ԽՍՀՄ առաջնության մրցանակակիր, Զնամենսկի եղբայրների միջազգային հուշամրցաշարի հաղթող և մի շարք այլ միջազգային մրցումների մրցանակակիր:

Հետագայում հեռավազքում մարզվողների քանակն աստիճանաբար պակասեց, իսկ 21-րդ դար թևակոխելուց

հետո հանրապետությունում անցկացվող բազմաթիվ մրցումների ցանկում քիչ մրցումներ կան, որոնց ծրագրում տեղ է գտնում հեռավազքը:

***Ստորև ներկայացվում են հեռավազքի հանրապետության ռեկորդային ցուցանիշները***

կանայք			տղամարդիկ	
Վազք 3000մ	9.50,04	Նունե Ավագյան	8.09,8	Արտաշես Միկոյան
Վազք 5000մ	17.18,12	Նունե Ավագյան	13.53,0	Արտաշես Միկոյան
Վազք 10000մ	36.12,0	Նունե Ավագյան	29.52,82	Արտաշես Միկոյան
Վազք 20000մ	-----		1:03.57,3	Աշիկ Մխիթարյան
Մեկժամյա վազք			16,896կմ	Վլադիմիր Զամկով

**2.2. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈՂԻԱՅԻ ԷՎՈՅՈՒՑԻԱՆ**

Վազորդների մարզման համակարգի ձևավորումը տեղի է ունեցել Անգլիայում: Անգլիական վազքի դպրոցի մարզման հիմքում ընկած է եղել հանգիստ, երկարատև վազքը կտրտված տեղանքում (հիմնականում կանաչ տարածքով), շաբաթվա վերջում մեծ քանակությամբ կրոսից մրցումներով (հատկապես դպրոցականների համար) տարբեր տարածությունների վրա, պարզ ճանապարհներով: Այսպես, դեռ 1901-1904թթ. անգլիացի վազորդ Ա.Շրաբբն ուներ 100կմ շաբաթական ընդհանուր ծավալ, մարզվելով ամեն օր, իսկ երբեմն` 2 անգամ մեկ օրում: Մարզման այդ ուղղվածությունը պահպանվել է մինչ օրս: Անգլիացիներն առաջիններից էին, որ շաբաթական մարզման ծավալը հասցրեցին 240-320կմ (Բեդֆորդ և ուրիշներ): Հետագայում անգլիական ավանդական մեթոդիկայում սկսեցին մուտք գործել 200-ից

մինչև 800մ վազքերի մարզման տարրեր: Այդ հատվածները վազանցվում էին ինչպես հարթ վայրերում (արագությունը մրցումային մոտ), այնպես էլ վերելքների վրա:

Այդ դպրոցը բնութագրող գծերից մեկը մարզիկների հոգեբանական նախապատրաստությունն էր մրցումներից առաջ՝ նրանց տրամադրելը հաղթանակի: Մինչև վերջին ժամանակներն, անգլիացիները պայքարում էին ոչ թե արդյունքի համար, այլ հաղթանակի: Այդ դպրոցի ավանդույթներից մեկն էլ այն է, որ անգլիացի վազորդները բաժանվում են վազքուղու վրա և կրոսից մրցողների: Վազքուղու վրա մրցողները բաժանվում են միջնավազորդների և հեռավազորդների (ստայերների):

Անգլիական դպրոցի լավագույն ավանդույթներն ընկած են եղել անգլիացի ուժեղագույն վազորդների պատրաստության հիմքում (Դ.Սուրկրոֆթ, Ս.Կոէ, Ս.Օվետ և այլք):

Անգլիականից զգալիորեն տարբերվում էր հեռավազորդների պատրաստության ամերիկյան մեթոդիկան, որի հիմքում ընկած էր 400մ վազորդների պատրաստության տարբերակը (դա 200-ից մինչև 1600մ հատվածների բազմակի վազանցներն էին մրցումային կամ այն գերազանցող արագությամբ՝ հանգստի համար որոշակի դադարներով): Նմանատիպ մեթոդիկայի կիրառման արդյունքում պատրաստվեցին մեծ թվով 800 և 1500մ, 1/2 մղոն և 1 մղոն գերազանց վազորդներ: Ընդ որում՝ մարզումների մեծ մասն անցկացվում է ձմռանը փակ մարզադահլիճներում, իսկ ամռանը մարզումային աշխատանքը գրեթե դադարում էր, որը չէր նպաստում հեռավազքի զարգացմանը: Նախապատերազմյան տարիներին ԱՄՆ-ում 3կմ-ից երկար վազքատարածությունները ժողովրդականություն չէին վայելում, կարելի է նշել միայն մեկ վազորդի՝ Զ.Ռեյին, որին հաջողվեց գերազանցել Ա.Շրաբբի համաշխարհային ռեկորդը 2մղոնը 9.08,0,

1925թ., որը պահպանվեց 22 տարի: Ժամանակի ընթացքում ամերիկյան մեթոդիկան ենթարկվեց փոփոխությունների՝ Եվրոպական վազորդների նախապատրաստության մեթոդները նրա մեջ ներթափանցելու հաշվին: Եվ հետպատերազմյան շրջանում ԱՄՆ-ի վազորդները սկսեցին մտնել աշխարհի առաջնակարգ վազորդների թվի մեջ՝ ինչպես հեռավազքից, այնպես էլ գերհեռավազքից, ընդ որում՝ ամերիկացիները որպես ավանդույթ, պահպանեցին իրենց վազորդների արագային նախապատրաստությունը՝ մեծ, ընդհանուր մարզումային ծավալներով:

Ժամանակակից մարզման մեթոդիկայի կայացման գործում զգալի ազդեցություն ունեցավ ֆիննական վազքի դպրոցը: Նրա հիմքում ընկած էր երկարատև վազքը կամ կրոսի ձևով, կամ էլ ստադիոնում: Ֆինն վազորդներն առաջիններից էին, որ հրաժարվեցին քայլքից՝ որպես մարզման միջոց կիրառելուց: Նրանք մարզման մեթոդիկայում մտցրեցին տեմպային վազքը (վազք 2-10կմ հատվածների վրա՝ մշտական բարձր արագությամբ), պրակտիկայի մեջ մտցրեցին մրցումներում ամբողջ վազքատարածության հաղթահարումը բարձր հավասարաչափ տեմպով, վերջում՝ երկարատև արագացումով: Ֆիննական դպրոցի ամենավառ ներկայացուցիչներից էր Պ.Նուրմին, ով համաշխարհային ռեկորդներ է սահմանել 1500մ վազքատարածությունից մինչև մեկժամյա վազքը. օլիմպիական խաղերի (1924, 1928, 1932թթ.) բազմակի չեմպիոն է: Բացառիկ արդյունքներ են ցույց տվել նաև ֆինն մյուս վազորդները՝ Խ.Կոլեխմայնենը, Վ.Ռիտոլան, Լ.Լեխտինենը, Վ.Իտիսլուն, ընդ որում՝ նրանք բոլորը բարձր արդյունքներ են ցույց տվել միջնավազքում, հեռավազքում և գերերկար վազքատարածություններում:

Մարզման մեթոդիկան հետագա զարգացում ստացավ նոր մեթոդի՝ ֆարտլեկի հայտնվելով: Ֆարտլեկ անգլերենից թարգմանաբար նշանակում է «արագությունների խաղ»: Այդ մեթոդի հիմքում արագ վազքն է, որն անցկացվում է տեղանքում տարբեր վազքահատվածների հերթազայումով



(կրոս առաձգական փափուկ գետնին), մեկ պարապմունքի տևողությունը մինչև 2 ժամ է: Առաջիններից մեկը, ով կիրառել է այս մեթոդը, շվեդ մարզիչ Գ.Խոլմերն է (1930թ.), ով ֆարտլեկ ասելով հասկանում էր ոչ թե մեկ մարզական պարապմունք, այլ մարզական միջոցառումների համակարգ, այսինքն՝ մեկ պարապմունքում համակցվում էր ֆարտլեկը և վազքը ստադիոնում՝ կարճ կամ երկար վազքահատվածների վրա՝ բարձր արագությամբ, ֆարտլեկը և բարձր տեմպով վազքը խճուղիներում կամ ստադիոնում և առանձնացված ֆարտլեկը՝ որպես առանձին մարզական պարապմունք: Ֆարտլեկ կիրառած մարզիկների վառ ներկայացուցիչներից է Գունդեր Հեզը, ով 1942թ. ամռանը սահամանել է աշխարհի 10 ռեկորդ 7 տարբեր վազքատարածություններից, այդ թվում 1500մ՝ 3.43,0 և 5000մ՝ 13.58,2վրկ.:

Վազքում մարզման մեթոդիկայի հետագա զարգացումն ընթացավ բարձր արագության և գերազանց դիմացկունության կապի նշանակության ըմբռնմամբ: Դա հանգեցրեց դիմացկունության ֆիզիոլոգիական և կենսամեխանիկական հիմունքների ճանաչման անհրաժեշտության: Մարզման մեթոդիկայի էվոլյուցիայում սկսում են իրենց մեծ ներդրումը կատարել գիտնականները: Եթե 1920-ական թվականների սկզբում ստայերների մարզման հիմքում ընկած էր երկարատև հավասարաչափ վազքը, հետո վազքը փոփոխական արագությամբ, ապա 1930-ական թվականների վերջում մարզման մեջ զգալի ծավալով մտցվում է տեմպային վազքը, իսկ 50-ականների սկզբում՝ ինտերվալայինը:

Հետպատերազմյան տարիները բնութագրվում են նրանով, որ անգլիական, ամերիկյան, ֆիննական-շվեդական վազքի դպրոցների հիման վրա ձևավորվեցին վազքի այլ դպրոցներ: Այդ դպրոցների հաջողության հիմքում ընկած էր հանարաձանաչ վազորդների տաղանդը և նրանց համար օպտիմալ համարվող մարզման մեթոդիկան: Հենց

որ լքում էին այդ վազորդները վազքուղին, դադարում էր գոյություն ունենալ դպրոցը: Բայց և այնպես տեղին է նշել այնպիսի համարձանաչ վազորդների և մարզիչների, ովքեր մեծ ներդրում են կատարել նախապատրաստության համակարգի զարգացման գործում՝ Ժ.Լյադունեց, Ռ.Հաբինգ, Գ.Հեգ, Ռ.Բաննիստեր, Ու.Բրեշեր, Գ.Պիրի, Կ.Չատաուեյ, Իխարոշ, Տաբորի, Ռոժավելդի, Կշիշկովյակ, Խրոմիկ, Է.Ջատոպեկ և ուրիշներ:

Խորհրդային մարզման մեթոդիկայում այդ շրջանում, միացված էին ֆիննական վազքի դպրոցի և մյուս եվրոպական դպրոցների ուղղությունները: Այն ուներ թերություններ՝ բացակայում էին արագային ընդունակությունների մշակմանը նպատակաուղղված մարզումները:

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ավարտից հետո խորհրդային վազորդները դուրս են գալիս միջազգային մրցասպարեզ և ցույց են տալիս բարձր արդյունքներ: Դրանք էին Ֆ.Վանինը, Ն.Պոպովը, Վ.Կուզնեցովը, Բ.Գրիշակը և ուրիշներ: Նրանց ելույթների հաջողությանը նպաստեց խորհրդային մարզիչներ Դ.Իոնովի, Գ.Նիկոֆորովի և ուրիշների կողմից մշակված մարզման մեթոդիկան, որն իր մեջ ընդգրկել էր տվյալ շրջանի լավ և առաջավոր մեթոդները: Դա երկարատև վազքն էր հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ ինչպես տեղանքում, այնպես էլ խճուղով, կրկնվող վազքը ստադիոնում մեծ քանակի կրկնություններով 200-ից մինչև 1000մ վազքահատվածների վրա՝ մրցումային կամ այն գերազանցող արագությամբ, հանգստի համար կարճ դադարներով, տենպային վազքը, 50-150մ հատվածների վազանցները բարձր արագությամբ, վերականգնողական միջոցառումների ճիշտ կիրառումը, 2 մարզումը մեկ օրում՝ վազքի 120-160կմ շաբաթական ծավալի դեպքում: Եթե Է.Ջատոպեկը մեկ մարզման ժամանակ կատարում էր

40x400մ վազք, 200մ հանգստի ինտերվալով, 400մ հաղթահարելով 68-69վրկ., ապա Վ.Կուցի կրկնումների քանակը կրճատեց մինչև 15-20, բայց բարձրացրեց վազքի արագությունը՝ 63-64վրկ., իսկ Պ.Բոլոտինկովը նույն ծավալով աշխատանքում կրճատեց հանգստի տարածությունը մինչև 50-100մ: Դա թույլ տվեց նրանց դուրս գալ նոր որակական մակարդակի և դառնալ օլիմպիական չեմպիոններ ու աշխարհի ռեկորդակիրներ:

Հարկ է նշել, որ հետագայում Ավստրալիայում և Նոր Զելանդիայում (Պ.Չերուտի, Ա.Լիդյարդ) ձևավորված մարզման համակարգերը վազքում, փաստորեն հանդիսացել են խորհրդային մարզիկների, մարզիչների, գիտնականների գաղափարների զարգացման արդյունքը՝ հաշվի առնելով երկրների կլիմայական, աշխարհագրական գործոնները և մարզական օրացույցի առանձնահատկությունները:

Ի՞նչն է յուրահատուկ ժամանակակից մարզման մեթոդիկային.

1. ստրատեգիական և օպերատիվ պլանավորումը: Առաջինը՝ նախ և առաջ, կապված է մարզման հիմնական նպատակի հետ և պայմանավորված է գլխավոր մրցումներով և դրանց նախապատրաստությամբ:

Երկրորդը՝ առաջադրված խնդիրների լուծման համար կոնկրետ մեթոդների և միջոցների որոշակիացման հետ: Դա թույլ է տալիս ոչ միայն հասնել վազքային անհրաժեշտ ծավալների՝ որոշակի լարվածության ապահովումով, այլ նաև ժամանակին փոխել նախապատրաստության առանձին միջոցների ազդեցությունը, որը պահանջում է ստեղծել հակադարձ կապի համակարգեր,

2. պատասխանատու մրցումների քանակի զգալի ավելացում: Մեծ մրցումների բազմաստիճանությունից ծագեց անհրաժեշտություն՝ յուրաքանչյուր հաջորդ վազքահերթում ցույց տալ ավելի բարձր արդյունք,

3. տակտիկական տարբերակների բազմազանությունը տեղավորվում է երկու խնդիրների մեջ՝ «վազք հաղթելու համար» և «վազք արդյունքի համար»: Որոշակի տարբերակների ժամանակ այդ խնդիրները միավորվում են, ինչը հանգեցրել է նոր տիպի վազորդի հայտնվելուն, ով կարող է ամբողջ վազքատարածությունում պահպանել վազքի բարձր արագություն և ընդունակ է այն ավելացնել վազքատարածության երկրորդ կեսում,

4. փնտրել հնարավորություններ օպտիմալ ժամկետներում վազքի ծավալը մեկ շաբաթում 160-200կմ հասցնելու համար,

5. ստեղծել համակարգեր բժշկականսաբանական և մանկավարժական հսկողության համար, որը համարվում է մարզական պատրաստության ընդհանուր համակարգի անբաժանելի մասը,

6. մշակել վազորդների կազմաֆունկցիոնալ ցուցանիշների որոշակի ստանդարտ (հասակ, քաշ, թոքերի կենսական տարողություն, թթվածնի առավելագույն սպառում և այլն): Աշխարհի ուժեղագույն վազորդների մոտ այդ ցուցանիշներն իրար շատ մոտ են: Ավելի կարևոր գործոն է դառնում այն ժամանակը, որը ծախսվում է բարձր արդյունքների հասնելու համար, ինչպես նաև ձեռք բերված արդյունքների պահպանման շրջանի տևողությունը:

### **2.3. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ**

Ինչպես միջնավազքում, այնպես էլ հեռավազքում, ժամանակակից բարձրակարգ վազորդներն ունեն բարձր մակարդակի ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստություն, որոշակի սահմաններում արտահայտվող տարիքային, մարդաչափական և ֆունկցիոնալ ցուցանիշներ, ինչպես նաև բարձր տեխնիկական և տակտիկական վարպետություն (աղյուսակ 13):

**Աղյուսակ 13**

**Աշխարհի առաջատար հեռավազորդների բնութագիրը**

№	Անուն, ազգանուն	Երկիր	Ծննդյան թիվ	Հասակ/բաշ	Մարզական արդյունքներ		Լավագույն նվաճումներ
<b>Տղամարդիկ</b>							
1.	Մ. Ֆարախ	Մեծ Բրիտանիա	1983	175/65	12.53,11	26.46,57	աչ-5կմ
2.	Բ. Լազատ	ԱՄՆ	1984	175/61	7.29,00	12.53,60	աչ-5կմ
3.	Ի. Կոեչ	Քենիա	1993	166/57	7.32,43	12.48,64	աչ-3կմ
4.	Է. Կիպչոգե	Քենիա	1984	170/56	7.27,66	12.46,53	աչ-5կմ
5.	Հ. Գեբրեսելլասի	Եթովպիա	1973	154/54	7.25,09 12.39,36	26.22,75	օչ-5,10կմ
6.	Կ. Բեքելե	Եթովպիա	1982	174/66	12.37,35	26.17,53	աչ-5,10կմ
7.	Ի. Էլ-Գերուժ	Մարոկկո	1974	176/58	7.23,09	12.50,24	աչ-3կմ
8.	Ղ. Կոմեն	Քենիա	1976	170/55	7.20,67	12.39,74	աչ-5կմ
9.	Ս. Հիսուու	Մարոկկո	1972	176/62	12.50,80	26.38,08	աչ-5կմ
10.	Ս. Սիհինե	Եթովպիա	1983	165/48	7.29,92	12.47,04 26.39,69	օխ-2-րդ(2)-10կմ
<b>Կանայք</b>							
1.	Վ. Չերոյոտ	Քենիա	1983	175/65	8.28,66	14.20,87	աչ-5,10կմ, 8կմ կրոս
2.	Մ. Դեֆար	Եթովպիա	1983	155/45	8.24,51	14.12,88	օչ-5կմ(2), աչ-5կմ
3.	Տ. Դիբաբա	Եթովպիա	1985	155/44	14.11,15	29.54,66	առ-5կմ, օչ-5,10կմ, աչ-5,10կմ, աչ-8կմ կրոս
4.	Օ. Եզրովա	Ռուսաստան	1972	160/48	8.23,26	14.29,32	աչ-5կմ
5.	Պ. Ռեդկլիֆ	Մեծ Բրիտանիա	1973	173/54	14.29,11	30.01,09	աչ-8կմ կրոս Եվչ-10կմ
6.	Լ. Շոբուխովա	Ռուսաստան	1977	165/50	14.23,75	30.29,36	Եվչ-5կմ
7.	Մ. Մելկամու	Եթովպիա	1985	158/47	14.31,91	29.53,80	աչ-8կմ կրոս
8.	Է. Աբեյլեգեսե	Թուրքիա	1982	159/40	14.24,68	29.56,34	Եվչ-10կմ, կրոս
9.	ՈՒ. Ժունքիա	Չինաստան	1973	160/45	8.06,11	29.31,78	օչ-5կմ, աչ-10կմ
10	Թ. Ադերե	Եթովպիա	1973	170/48	14.29,32	30.04,18	աչ-10կմ

**Ծանոթություն** առ-աշխարհի ռեկորդ, աչ-աշխարհի չենպիոն, օչ-օլիմպիական չենպիոն, օխ-օլիմպիական խաղեր, Եվչ-Եվրոպայի չենպիոն:

Հեռավազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից: 5000-10000 մ վազքում տրվում է ընդհանուր մեկնարկ թեքուղու վրա: Սովորաբար, մեկնարկում մի ոտքը դրվում է մեկնարկային գծի մոտ, իսկ մյուսը՝ մի փոքր հետ: Խորհուրդ է տրվում ձախ ոտքը դնել առաջային դիրքով, վազքուղու ներսային գծի մոտ, իսկ հակառակ ուսը՝ շեղակի հանել առաջ: Աջ ձեռքի սկզբի հետ շարժումը համարվում է արդյունավետ պաշտպանության միջոց՝ դրսի կողմից հրումների դեմ:

Ազդանշանով մարզիկը սկսում է վազքը, առաջին քայլերը կատարելով մեծ թեքությամբ, որն աստիճանաբար փոքրանում է: Քայլերի երկարությունն ու վազքի արագությունը մեծանում են և մարզիկն անցնում է տարածության վրա ազատ վազքի:

Վազքի ժամանակ վազորդի իրանը թեթևակի թեքված է առաջ կամ ուղղաձիգ է: Ոչ մեծ թեքությունը հնարավորություն է տալիս լավագույն ձևով օգտագործել հրումը: Մեծ թեքության դեպքում դժվարանում է ծալված ոտքի առաջ հանումը, որից փոքրանում է քայլի երկարությունը, և, հետևաբար, իջնում է վազքի արագությունը: Բացի դա, մեծ թեքության դեպքում մշտապես լարված են իրանը թեք դրությամբ պահող մկանները, իսկ թեքության բացակայությունը դժվարացնում է հրման նախապայմանները՝ բայց և լավացնում է թափառոտի առաջ հանելու հնարավորությունը: Իրանի ճիշտ դիրքում ստեղծվում են նպատակահարմար պայմաններ մկանների և ներքին օրգանների աշխատանքի համար:

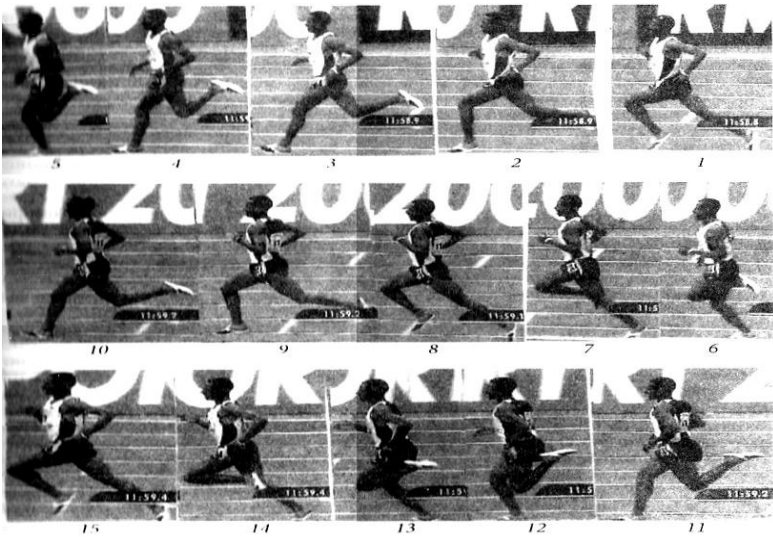
Վազքի ընթացքում իրանի թեքությունը փոփոխվում է 2-3° սահմաններում՝ մեծանում է հրման պահին և փոքրանում՝ վայրէջքի պահին: Գլխի դիրքն էականորեն ազդում է իրանի դիրքի վրա: Գլուխը պահվում է ուղիղ, հայացքն ուղղված է առաջ:

Վազքի տեխնիկայում ամենից կարևորը ուտքերի շարժումներն են: Ուտքը՝ քիչ ծավված, դրվում է գետնին առաձգական, ներբանի առաջամասով՝ հետագա իջեցումով ամբողջ ներբանի վրա: Ուտքի դնումը ներբանի առաջամասին, թույլ է տալիս արդյունավետ օգտագործել հրմանն ակտիվորեն մասնակցող ներբանի և սրունքի մկանների առաձգական հատկությունները: Վազորդի ներբանների հետքերը վազքուղում գտվում են մեկ գծի վրա, ոտնաթաթերը գրեթե չեն թեքվում կողմերի վրա:

Արդյունավետ հրումը բնութագրվում է ուտքի ուղղումով բոլոր հողերում: Հրման անկյունը վազքում հավասար է մոտավորապես 50-55<sup>0</sup>: Եթե միջնավազքի առաջատար վազորդների մոտ թափառուքի ազդրի վեր հանումը հասնում է մինչև հորիզոնական դիրք, ապա հեռավազորդների մոտ թափառուքն այդքան շատ չի բարձրացվում: Ուտքի մկանները հրումն ավարտելուց հետո՝ ձախրման փուլում, հանգստանում են, և ուտքը ծավլելով ծնկահողում՝ արագ հանվում է առաջ: Ուղղաձիգի պահին կամ երբ թափառուքի ազդրը դուրս է գալիս մի փոքր առաջ՝ հենառուքի նկատմամբ, թափառուքն առավել ծավված վիճակում է: Ծավված ուտքը կարելի է արագ հանել առաջ, սակայն այդ ծավումը պետք է լինի անկաշկանդ՝ անտագոնիստ մկանների ոչ մեծ լարվածությամբ: Ազդրի առաջ շարժման մեծ արագությունը և թափի պահին մկանների թուլացման կարողությունն ազդում են թափառուքի ծնկահողի ծավման անկյան մեծության վրա: Տարբեր վազորդների մոտ այն տատանվում է 25-30<sup>0</sup>-ի սահմաններում:

Հեռավազորդների քայլի երկարությունը հավասար է 160-200սմ և կայուն չէ նույնիսկ նույն մարզիկի մոտ: Տատանումները կախված են հոգնածությունից, վազքատարածության առանձին հատվածների անհավասարաչափ

վազանցից, վազքուղու որակից, քանու ուժից և ուղղությունից, մարզիկի վիճակից:



*Կինոգրամա 1: Կ.Բեքելեի (Եթովպիա) վազքը*

Առաջարկվող թիվ 1 կինոգրամայում ներկայացված է օլիմպիական չեմպիոն և աշխարհի ռեկորդակիր Կ.Բեքելեի 5000մ (12.40,18վրկ.) վազքը, վերջնարկից 280մ առաջ, 57,75վրկ. 400մ (6,92մ/վրկ.) արագությամբ, քայլի մոտ 2մ երկարության և 3,4 քայլ/վրկ. հաճախության ժամանակ:

Քանի որ հեռավազորդի կինոգրաման հանված է միջնավազքին մոտ արագության ժամանակ, այն կարող է ցուցադրել դիմացկունության վազքին յուրահատուկ շատ օրինաչափություններ:

Նախ և առաջ, հարկավոր է ընդգծել գերազանց հրուճը, որն ավարտվում է ոտնաթաթի մատների աշխատանքով (կադրեր՝ 1, 6-8, 14-15): Կ.Բեքելեն գերազանց ծալում է թափառտքը հրման ավարտից հետո (կադրեր՝ 4-6, 11-13): Կրունկը գրեթե կաշում է նստատեղին:



Դա շարժումների ազատության և հողերում լավ շարժունության նշան է: Վազորդի կոնքը բավականաչափ հանված է առաջ: Թափառտքի ազդրի ակտիվ առաջ հանելն ապահովում է սրունքի ազատ շարժումն առաջ, առանց ավելորդ թիավարող շարժման (կադրեր՝ 7-10) և ոտքի դնումը վազքուղու վրա այնպիսի շարժումով, որը մոտ է «վերից-վար» շարժմանը (կադրեր՝ 3-5 և 10-12): Շփումը վազքուղու հետ կատարվում է ներքանի առաջային մասով, իսկ մեղմումն իրականացվում է, հիմնականում, սրունք-թաթային հողի միջոցով: Այդ ընթացքում ՄՇԸԿ անցնում է ուղղաձիգի պահը (կադրեր՝ 5-6 և 12-13):

Բեքելեի վազքը դյուրաշարժ է, ուղղաձիգ հարթությունում տատանումները նվազագույն են:

Վազքի արագության ավելացումը քայլի երկարության մեծացումով սահմանակ է, քանի որ շատ երկար քայլը պահանջում է ուժերի մեծ ծախս: Դրա համար էլ վազքի արագությունը մեծացվում է քայլերի հաճախության ավելացումով՝ պահպանելով նրանց երկարությունը:

Ձեռքերի շարժման լայնույթը կախված է վազքի արագությունից: Ընդ որում՝ առաջ շարժվելիս նրանք չեն հատում մարմնի միջին գիծը և բարձրանում են մոտավորապես մինչև անրակի մակարդակը, հետ շարժվելիս հասնում են մինչև իրանի հետին գիծը (եթե վազորդին նայենք կողքից): Ձեռքերը շարժվում են ճոճանակած, մատներն ազատ ծալված են, նախաբազուկները լարված չեն, ուսերը վեր չեն բարձրանում: Վազքատարածության ավարտին մոտ, հոգնածության հետևանքով, որոշ վազորդներ իրանը թեքում են հետ: Իրանի այսպիսի դիրքը չի նպաստում վազքի արդյունավետությանը, քանի որ հրման ժամանակ գործադրվող ճիգերն ավելի շատ ուղղված են վեր:

Վազքի ժամանակ ավելանում է օրգանիզմի պահանջարկը թթվածնի նկատմամբ, որի սպառումն աճում է մինչև 4-5 լիտր: Թթվածնի աճող պահանջարկը

բավարարվում է գլխավորապես շնչառության հաճախության մեծացումով: Շնչառության հաճախության, խորության և վազքի տեմպի միջև սահմանվում են որոշակի կապեր:

Շնչառության ռիթմը կախված է անհատական առանձնահատկություններից և վազքի արագությունից: Հեռավագորդի շնչառությունը շատ ռիթմիկ է, իսկ շնչառելու և արտաշնչելու պրոցեսը իրականացվում է շնչառական մկանների միջոցով, դրա համար էլ պետք չէ ձգտել շատ խորը շնչառության:

Րոպետում 3-3,6 քայլ հաճախության ժամանակ շնչառության ռիթմը 50-ից 100 շնչառական ցիկլ է ռոպետում, այսինքն՝ 2 քայլ շնչառում և 2 քայլ արտաշնչում կամ 1,5՝ 1,5 քայլում: Դանդաղ մարզումային և վերականգնողական վազքում այն կարող է լինել 3x3 և 4x4:

Անաերոբային շեմի մակարդակից բարձր վազքի արագության ժամանակ շնչառության հաճախության և խորության կարգավորումն օրգանիզմի կողմից իրականացվում է ավտոմատ:

#### **2.4. ՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

Մարզիկը ձեռնանուխ է լինում հեռավազքին կամ «միջնավազքի դպրոցն» անցնելուց հետո, կամ էլ միանգամից իր համար ընտրում է որպես մասնագիտություն 5000-10000մ: Առաջին դեպքում հատուկ նպատակառուղված վազքի տեխնիկայի ուսուցում տեղի չի ունենում, մարզիկը միայն իր անհատական տեխնիկան հարմարեցնում է ընտրված վազքատարածություններին (5000 կամ 10000մ): Քանի որ հեռավազքի տեխնիկայի յուրահատուկ կողմերից մեկը նրա խնայողականությունն է, ուստի վազքի տեխնիկայի կատարելագործումն այդ մարզիկների մոտ պետք է ընթանա այդ ուղղությամբ: Դրա համար էլ վազքի տեխնիկայի կատարելագործման կարևոր միջոցներն, այս դեպքում, համարվում են հիմնական մարզումային

միջոցները (վազք ստադիոնում, կրոսային վազք, վազք խճուղով), որոնք նպատակաուղղված են մարզավիճակի զարգացմանը:

Առաջարկում ենք հանձնարարականներ վազքի տեխնիկայի կատարելագործման համար:

1. Ձգտել անկաշկանդ վազքի: Դա ձեռք է բերվում քայլի երկարության փոքրացումով՝ հրման ժամանակ գործադրվող ճիգերի փոքրացման հաշվին: Քայլի երկարության կրճատումը նպաստում է քայլերի սովորական հաճախության պահպանմանը, բայց մի փոքր իջեցնում է վազքի արագությունը՝ մոտեցնելով այն մրցումայինին:

2. Աշխատել թուլացնել ուսագոտու և իրանի մկանների լարվածությունը՝ արմնկահողերում ծալման անկյունների մեծացման հաշվին, որը հանգեցնում է դաստակների ավելի ցածր դիրքի, նրանց շարժումների փոքր լայնության, ուսերի իջեցման: Իրանի ավելի ազատ դիրքը ձեռք է բերվում ավելի քիչ առաջ թեքվելով (2-3<sup>0</sup>) կամ նրա ուղղաձիգ դիրքով:

3. Հասնել ՄԾԸԿ ուղղաձիգ տեղաշարժերի փոքրացման՝ ձեռքերի և ոտքերի թափային շարժումների լայնության որոշ կրճատման հաշվին, որի արդյունքում թափառտքի ազդրը քիչ է բարձարանում, ձեռքերի շարժումներն ուղղված են լինում ավելի շատ առաջ, քան վեր:

4. Ձգտել հարմար, հեռավագորդին յուրահատուկ, շնչառության ռիթմի:

## **2.5. ՄԱՐԶՈՒՄ**

### **2.5.1. Բազմամյա նախապատրաստության առանձնահատկությունները**

Ինչպես արդեն ասվել է, հեռավագորդները բազմամյա մարզման են դիմում «միջնավազքի դպրոցն» անցնելուց հետո, դրա համար էլ «Հեռավազք» և «Մարաթոնյան վազք»

զլուխներում դիտարկվում է միայն մարզական կատարելագործման փուլը:

Հեռավազքում բարձր արդյունքների ձեռքբերումը պայմանավորված է մարզական մեծ աշխատանքի կատարումով (ինչպես ծավալով, այնպես էլ լարվածությամբ), մի շարք տարիների ընթացքում: Հեռավազքում մարզական արդյունքը կախված է օրգանիզմի անբոբ արտադրողականությունից, որի նշանակալից գործոններից մեկը ԹԱՍ-ն է: Հեռավազորդների մարզման ժամանակ նկատվում է ԹԱՍ-ի ամենամյա աճ՝ 5-6 մլ/կգ/րոպե և այդ ավելացումն ուղիղ կախվածության մեջ է կատարված աշխատանքի ծավալի հետ: Դրա համար, բեռնվածության մեծացումը պետք է կատարվի պլանավորված, մի քանի տարիների ընթացքում: Այսպես, օլիմպիական չեմպիոն Լ.Վիրենի (Ֆինլանդիա) մոտ վազքի ընդհանուր ծավալն ըստ տարիների փոփոխվել է հետևյալ կերպ. 1968թ.-1940կմ, 1969թ.-2967կմ, 1970թ.-3729կմ, 1971թ.-5332կմ, 1972թ.-7895կմ: XX օլիմպիական խաղերում 1972թ. Լ.Վիրենը հաղթել է 5000մ (13.26,4) և 10000մ (27.38,4): Ներկայումս աշխարհի ռեկորդը տղամարդկանց 5000 և 10000մ վազքում պատկանում է եթովպացի Կ.Բեքելեին և հավասար է համապատասխանաբար 12.37,35 և 26.17,53 րոպեի: Կանանց 5000մ ռեկորդը՝ 14.11,15 րոպե, պատկանում է նույնպես եթովպացի Տ.Դիրբաբային, իսկ 10000մ վազքի ռեկորդի (29.31,78) հեղինակը չինուիի Վանգ Յուն Սին է: Հեռավազքում բարձր արդյունքների հասնելը զգալի չափով պայմանավորված է արագային պատրաստության մակարդակով: Աշխարհի լավագույն հեռավազորդներն ընդունակ են 100մ վազել 10,8-11,0վրկ., ինչը նրանց թույլ է տալիս ամբողջ վազքատարածությունում ունենալ վազքի բարձր միջին արագության: Մյուս կարևոր ցուցանիշներից է հեռավազորդի ընդունակությունը՝ ցույց տալ շատ բարձր արդյունք, ավելի կարճ վազքում (1500մ)

կամ ավելի երկար վազքատարածություններում (20, 30կմ, մարաթոն)՝ կապված մարզիկի օրգանիզմի անհատական ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական առանձնահատկություններից: Այսպես, անցյալի և այժմյան ուժեղագույն վազորդները տիրապետում են բոլոր անհրաժեշտ որակներին, ինչը նրանց թույլ է տալիս հասնել հաղթական և ռեկորդային արդյունքների:

Ըստ բազմամյա դիտարկումների՝ հեռավազորդները յուրացրել են 5000-ի մինչև 7000կմ տարեկան մարզումային ծավալներ: Ընդ որում՝ շաբաթական տատանումները շատ տարբեր են և փոփոխվում են մեծ դիապազոնով՝ 80կմ մինչև 250կմ, իսկ առանձին վազորդների մոտ երբեմն գերազանցում է 300կմ: Ներկա ժամանակաշրջանում միտումը՝ ծավալի հետագա բարձրացման, փոքրանում է, բայց մեծանում է ընդհանուր ծավալի մեջ բարձր լարվածությամբ կատարվող վազքի բաժինը: Ուժեղագույն վազորդների մոտ ծավալի առանձին մասերը բաշխվում են մոտավորապես այսպես՝ վազք աներոբ ռեժիմում-60%, վազք խառը ռեժիմում-35%, վազք անաերոբ ռեժիմում-5%:

Դիմացկունությունը գտնվում է ուղղակի կապվածության մեջ մարզական բեռնվածության ծավալի աճի հետ, բայց մինչև որոշակի սահմանը (մոտավորապես 700-800 ժամ տարում, որը համապատասխանում է 7-7,5 հազար կմ): Մարզումային ծավալի հետագա մեծացումն արդեն չի առաջացնում էներգետիկ ցուցանիշների համապատասխան փոփոխություն, դրա համար վազորդի կողմից որոշակի (սահմանայինին մոտ) ծավալների հասնելուց հետո, հարկավոր է փոփոխել մարզումային բեռնվածության տարբեր ձևերի փոխհարաբերությունը: Վազքային բեռնվածության ներգործության չափը վազորդի օրգանիզմի վրա կարելի է որոշել, քանի որ գոյություն ունի ուղղակի կապ վազքի արագության, ՍԿՀ-ի (մինչև 180 գարկ/րոպե) և թթվածնի սպառման միջև: ՍԿՀ-ի պարբերաբար

չափումները մարզական պարապմունքի ընթացքում, կարող են ծառայել որպես մատչելի և ստույգ ցուցանիշ՝ գնահատելու համար այս կամ այն մարզման միջոցի ազդեցությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա: Մարզական աշխատանքում ավելի հաճախ կիրառվում են կրոս՝ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ՝ 10-15կմ/ժամ (ՍԿՀ-ն 130-150գարկ/րոպե), երկարատև տեմպային վազք՝ 15-19կմ/ժամ արագությամբ (ՍԿՀ-ն 160-175 գարկ/րոպե), վազք 300-1000մ հատվածների վրա՝ մարզումային և բարձր արագությամբ (ՍԿՀ-ն 190-200գարկ/րոպե), վազք 400-3000մ և ավել հատվածների վրա՝ մրցումայինից ցածր արագությամբ (ՍԿՀ-ն 170-190գարկ/րոպե), վազք 50-200մ հատվածների վրա, վազք սարն ի վեր և թեքությամբ ցած՝ մերձսահմանային արագությամբ:

### **2.5.2. Շուրջտարվա մարզում**

Հեռավագորդի տարեկան ցիկլը բաղկացած է 280-320 մարզական օրերից, օրը երկու անգամ պարապմունքներով: Այդ ցիկլը բաղկացած է երեք շրջաններից, որոնք իրենց հերթին բաժանվում են մի շարք փուլերի:

*Նախապատրաստական շրջան* (նոյեմբերի 1-ից-ապրիլի 30): Շրջանի գլխավոր նպատակն է՝ ստեղծել բազա (հիմք) մարզական բարձր արդյունքների հասնելու համար: Նախապատրաստության մասնակի խնդիրներ լուծվում են յուրաքանչյուր փուլում:

Ներկա ժամանակներում հեռավագորդների մոտ էլ արդարացվել է երկափկանոց շուրջտարվա մարզման կազմակերպումը: Դրա համար, մրցումների օրացույցից կախված, հեռավագորդները (և մարաթոն վազորդները) նախապատրաստական շրջանում հանդես են գալիս տարբեր վազքարշավներում, կրոսային մրցումներում,

մրցում են փակ մարզասրահներում: Այդ մրցումներն օգնում են ստուգել նախապատրաստության ընթացքը և նպաստում են վազորդների մարզվածության բարձրացմանը: Ընդ որում՝ նախապատրաստական շրջանում առանձնացվում է հատուկ փուլ (ծմեռային մրցումներ), որի տեղը նախապատրաստությունում որոշվում է մրցումների օրացույցով, իսկ տևողությունը՝ մեկնարկների քանակով և պատասխանատվությամբ:

Նախապատրաստական շրջանում պարապողները մարզվում են շաբաթական 5-6 անգամ՝ զուգակցելով պարապմունքները մանեժում և դրսում: Ղահլիճում պարապում են շաբաթական երկու անգամից ոչ հաճախ, մինչև մարզման գարնանային փուլի սկիզբը: Պարապմունքի տևողությունը դահլիճում 1,5-2 ժամ է, դրսում՝ 2 ժամ և ավելի: Առանձին պարապմունքներ կարելի է անցկացնել սկզբում բացօթյա, իսկ հետո՝ մարզադահլիճում:

Ձմռանը հարկավոր է ստեղծել բազա ամառային նվաճումների համար, դրա համար այդ շրջանում հարկավոր է կատարել աշխատանքի մեծ ծավալ՝ փոքր (1-ին և 2-րդ գոտիներ) և միջին (մեծ չափով) լարվածությամբ: Բեռնվածության ընդհանուր ծավալը պետք է աճի աստիճանաբար, մինչև փետրվար-մարտ և հետո պահպանվի մինչև նախապատրաստական շրջանի վերջը:

Մեծ ուշադրություն է դարձվում ընդհանուր դիմացկունության (աերոբ) մշակմանը՝ կիրառելով կրոսներ և հավասարաչափ վազք, երկարատև վազք առավոտյան մասնագիտական մարզալիցքի և նախավարժանքի ժամանակ (աղյուսակ 14):

Մեկ պարապմունքի բեռնվածության ծավալը կազմում է 10-ից մինչև 30 կմ կախված վազորդի պատրաստվածությունից և մասնագիտացումից: Մարզումը, որը նպատակաուղղված է ընդհանուր դիմացկունության (աերոբ) մշակմանը, անցկացվում է տեղանքում՝ անտառում, զբոսայգում

(ծեծված ձյան վազքուղով և ձյան մեջ): Եթե աշուն-ձմեռ փուլում վազքն անցկացվում է գլխավորապես հավասարաչափ արագությամբ, ապա նախապատրաստական շրջանի ավելի ուշ փուլերում ներառվում է փոփոխական վազքը, որտեղ աստիճանաբար մեծացվում են լարված վազանցվող հատվածների երկարությունը և արագությունը:

**Աղյուսակ 14**

**Մարզման միջոցներ աերոբ դիմացկունության բարելավման համար**

<b>Մեթոդներն ու միջոցները</b>	<b>Բնորոշ մանրամասներ, դետալներ</b>
Երկարատև վազք	Վազք կայուն արագությամբ (առանց հանգստի) 15-80 րոպեի ընթացքում
Երկարատև փոփոխական վազք	Երկարատև վազք փոփոխական տեմպով, տևողությունը՝ 30-60 րոպե
Ֆարտլեկ	Վազք փոփոխական տեմպով, չալանավորված հատվածներով՝ խճուղով, կամ անտառում 3-5կմ, հանգիստը մանրաքայլ վազքով և քայլքով
Ինտերվալային վազք երկար հատվածների վրա	Վազք հանգստի կարճ ինտերվալներով, լարվածությունը՝ փոքրից մինչև մեծ
Չափավորված վազք հատվածների վրա	Ցածր լարվածության վազք (հանգիստը մանրաքայլ վազքով) հատվածների վրա, օրինակ՝ 2-3-6-3-2 րոպե
Կրոսավազք	Վազք միջին անփոփոխ արագությամբ, քլրաշատ տեղանքով
Սարն ի վեր վազք	Բարձր լարվածությամբ վազք՝ սարն ի վեր և ցած (ինտերվալային մեթոդի կանոններին համապատասխան)
Վազք ֆուտբոլի դաշտի անկյունագծով	Վազք խոտի վրա (ստադիոնի անկյունագծով), օրինակ՝ 2-3 սերիա 10-ական հատվածներով 120մ, հանգիստը՝ մանրաքայլ վազք 50մ
Ֆարտլեկ լեհական	Ֆարտլեկի տարբերակ խաղերով (վարժություններ թուլացման և ճկունության համար)



*Աղյուսակ 14-ի շարունակությունը*

Երկարատև մանրաքայլ վազք	Երկարատև վազք (25-50կմ), հավասարաչափ տեմպով, ցանկալի է ձանապարհներով կամ անտառի արահետներով
Երեքրոպեանոց վազք	Կրկնվող երեքրոպեանոց վազք (ՍԿՀ 160գարկ/րոպեից ոչ ավել)՝ հանգստանալով մանրաքայլ վազքով մինչև ՍԿՀ-ն հասնի 120գարկ/րոպե

Փոփոխական վազքը կարելի է անցկացնել ինչպես որոշակի փոխհարաբերությամբ (օրինակ՝ 4 ռոպե դանդաղ, մեկ ռոպե արագ, կրկնել 10-15 անգամ), այնպես էլ վազորդի ընտրությամբ և ինքնազգացողությամբ, հաճախ առանց ժամանակի հաշվառման՝ կողմորոշվելով ինքնազգացողությամբ: Տվյալ աշխատանքը հերթագայվում է վազորդի արագային ընդունակությունների մշակման և ԸՖՊ-ի համար կատարվող աշխատանքների հետ:

Վազքի արագության մշակմանը հասնում են կիրառելով արագացումներ, վազք մեկնարկից և ընթացքից, արագային վազք, կրկնողական վազանցներ 50-ից մինչև 200մ՝ բայց արագությամբ՝ կիրառելով արագաուժային բնույթի վարժություններ (ցատկեր, վարժություններ ծանրություններով և այլն):

Հատուկ դիմացկունության մշակմանը հատկացվում է շաբաթական 1-2 պարապմունք: Այս նպատակի համար կիրառվում է կրկնվող և փոփոխական վազք՝ միջին և երկար հատվածների վրա՝ վազանցելով մրցումայինից ցածր արագությամբ: Ընդ որում՝ մրցումային շրջանի սկզբին մոտենալիս վազքի արագությունն աստիճանաբար աճում է, մարզման մեջ են ներառվում ավելի կարճ հատվածներ, հաղթահարելով մրցումային և բարձր արագությամբ (աղյուսակ 15):

**Մարզման միջոցներ՝ հատուկ դիմացկունության բարելավման համար**

<i>Մեթոդներ ու միջոցներ</i>	<i>Բնորոշ մանրամասներ, դետալներ</i>
Վազք թեքությամբ ցած	Վազք թեքությամբ ցած՝ «արագային արգելքի» հաղթահարման համար
Ազատ վազք	Թուլացած (ազատ) վազք՝ բարձր արագությամբ
Վազք մանր ցատկերով	Ցատկավազք ոչ մեծ առաջընթացով ծունկն առաջ հանելով, ներբանն ամբողջությամբ տարածվում է հրման ժամանակ
Արագ վազք	Վազք առավելագույն արագությամբ (ստուգողական վազք 20-30մ)
Վազք՝ ազդրերի վեր բարձրացումով	Վազք ազդրերի վեր բարձրացումով՝ շարժումների միջին երկարությամբ ու հաճախությամբ, քայլի նորմալ երկարությամբ և ազդրերի միջին բարձրացումով
Վարժություններ «արագ ներբանի» համար	Ցատկավազք ծնկների առաջ հանումով, քայլի բավարար երկարությամբ և առավելագույն հաճախությամբ
Ինտերվալային սպրինտ	Վազք լրիվ ուժով 30մ, հանգիստը մանրաքայլ վազքից մինչև միջին տեմպով վազք
Երկար ինտերվալներ	Վազք 300-600մ կարճ հանգստով
Վազք՝ հատվածների փոփոխվող երկարությամբ (сорка)	Տեմպային վազքի ձևերի համակցություն (կոմբինացիա) տարբեր երկարության հատվածների վրա, օրինակ՝ 100-150-200-250-200-150-100մ
Տեմպային վազք	Վազք առավելագույն և մերձառավելագույն արագությամբ. մի քանի կրկնումներ լրիվ վերականգնումով, օրինակ՝ 8x100 կամ 2x600մ
Տեմպային վազքի սերիաներ գատվածների վրա	3x200, 3x200, 2x500 վերականգնումը քայլքով կամ մանրաքայլ վազքով
Վազք տարբեր արագությամբ	Վազք տարբեր արագությամբ, սովորաբար, կրկնողական մեթոդով: Ազատ վազք՝ 30-60մ երկարատև վերականգնումով ( 1-2 ռոպե)
Վազք կողորդինացիայի համար, կրկնվող վազք	Տեմպային վազք՝ բարձր արագությամբ, երկարատև վերականգնումով (մի քանի ռոպե), հատվածները սովորաբար, 200-ի և 500-ի միջև, երբեմն 1000մ և ավելի

Ձմռանը վազորդները շաբաթական 1-2 անգամ քայլում են դահուկներով՝ կատարելագործելով ընդհանուր դիմացկունությունը, ամրապնդելով առողջությունը, զարգացնելով շնչառական օրգանները: Դահուկներով քայլքից հետո օգտակար է կատարել այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են ցատկերը՝ ոտքից ոտք, վազքը՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով և այլ վազքային վարժություններ: Դահուկներով քայլքը խորհուրդ է տրվում զուգակցել խորը ծյան մեջ կատարվող վազքի հետ:

Նախապատրաստական շրջանում (աշուն-ձմեռային մարզումներ) ընդհանուր զարգացնող և հատուկ նախապատրաստական վարժությունները կարևոր տեղերից մեկն են զբաղեցնում և անցկացվում են ինչպես տանը (ազատ ժամանակ), այնպես էլ մարզադահլիճում: Դրանք կատարվում են առանց գործիքների, գործիքների վրա (զուգափայտ, նժույգ, պտտաձող, պարան, օղակներ, մարմնամարզական պատ) և գործիքներով (կցագնդեր, ծանրաձող, լցված գնդակներ, ցատկապարաններ և այլն): Հատուկ ուշադրություն է դարձվում ոտքերի մկանների և կապանների ամրապնդմանն, այնպիսի վարժությունների օգնությամբ, ինչպիսիք են ցատկավազքը, ցատկերը ոտքից ոտք և երկու ոտքով, հենացատկերը, ցատկերը գործիքների և բնական խոչընդոտների վրայից, վազքը և քայլքը ծնկների վեր բարձրացումով, վազքը՝ շեշտադրելով հրման ժամանակ ոտքի ուղղումը:

Նախապատրաստական շրջանում վազորդները պետք է նաև աշխատեն մշակել ձկունություն: Այս նպատակի համար նրանք կատարում են բազմաթիվ տարբեր վարժություններ մեծ լայնույթով, թափեր ազատ ոտքով՝ մարմնամարզական պատի մոտ կանգնած, ճոճումներ՝ ոտքերը լայն զատած դիրքով և այլն: Առանձին մարզական պարապմունքներ կարող են ամբողջությամբ

կազմված լինել ընդհանուր զարգացնող և մասնագիտական վարժություններից:

Մարզումների այս շրջանում կիրառվում են նաև բասկետբոլ, վոլեյբոլ և այլ մարզախաղեր, որոնք թույլ են տալիս կատարելագործել ճարպկությունը, հնարամտությունը, ռեակցիայի արագությունը:

Հեռավագորդների նախապատրաստության ընթացքի ստուգման և մարզվածության բարձրացման նպատակով անցկացվում է ձմեռային մրցումների ցիկլ (կրոսային վազք՝ ինչպես մարզադահլիճում, այնպես էլ դրսում):

Գարնանը վագորդներն աստիճանաբար անցնում են ավելի մասնագիտացված մարզումների՝ բնորոշ մրցումային շրջանին: Մեծ ուշադրություն է դարձվում հատուկ դիմացկունության մշակմանը, բարձրացվում է վազքի արագությունը՝ կրկնողական և փոփոխական վազքով վազանցվող հաստվածներում: Այս շրջանում բարձրացվում է մարզումային աշխատանքի լարվածությունը՝ պահպանելով նրա մեծ ծավալը: Գարնանը վագորդները հաճախ են մասնակցում մրցումների:

Փոփոխական վազքի ժամանակ մեծացվում է բարձր արագությամբ վազանցվող վազքատարածությունը: Առանձնահատուկ տեղ է տրվում կրոսներին: Վազքային մասնագիտական վարժությունների քանակն այս շրջանում կրճատվում է: Արագաշարժության մշակման համար կիրառվում է վազքը թեք վազքուղով (թեքությունը 3-ից ոչ ավել), ընդ որում, արագության բարձրացման համար օգտակար է վազել ոչ միայն թեքությամբ ցած, այլ նաև դեպի վեր: Այս վարժությունը թույլ է տալիս մեծացնել հրման հզորությունը վազքում:

**Մրցակցական շրջան** (մայիս-սեպտեմբեր): Մարզաշրջանի գլխավոր խնդիրն է՝ հասնել բարձր (մարզիկի համար ռեկորդային) մարզական արդյունքների, ամենապատասխանատու մրցումներում: Մրցակցական

շրջանի առաջին փուլում հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել արագային ընդունակությունների կատարելագործմանը, վազքի ռիթմին, վազքի խնայողականությանը, վազորդին մրցումներին մոտեցնելուն (նախապատրաստելուն):

Որպես կանոն, այդ ժամանակ կիրառում են վազքի հետևյալ ձևերը-կրոսային՝ փոփոխական և հավասարաչափ, տեմպային վազք՝ ինչպես խճուղով, այնպես էլ ստադիոնում, կրկնվող և փոփոխական վազք ստադիոնում և դրանց տարբեր համակցությունները:

Կրոսային վազքը ծառայում է ոչ միայն որպես ֆունկցիոնալ կարողությունների բարձրացման միջոց, այլ նաև համարվում է ակտիվ հանգստի գործոն, որը թույլ է տալիս վերականգնել ուժերը մրցումից կամ ծանր մարզական պարապմունքից հետո: Ակտիվ հանգստի համար վազքն անցկացվում է թույլ կտրտված տեղանքում, ոչ մեծ արագությամբ, հնարավոր է ընդգրկել թեթև արագացումներ: Ֆունկցիոնալ հնարավորությունների պահպանման և բարձրացման համար կրոսային վազքն անցկացվում է այնպիսի արագությամբ, որն առաջացնում է պոլսային ռեակցիա՝ մինչև 170-180 գարկ/րոպե:

Կրկնվող, փոփոխական և տեմպային վազքը հեռավազորդի պատրաստության հիմնական մեթոդներն են մրցումային շրջանում: Կրկնվող և փոփոխական վազքում արագ հատվածների գումարային ծավալը պետք է գերազանցի հիմնական վազքատարածությունը (6-12կմ): Հատվածներում միջին արագությունը պետք է լինի հավասար կամ գերազանցի մրցումային համար պլանավորվածին և առաջացնի պոլսային ռեակցիա՝ լիովին համապատասխան մրցումայինին:

Տեմպային վազքն անցկացվում է ինչպես ստադիոնում, այնպես էլ խճուղում: Վազքի այս ձևը բեռնվածությամբ առավել մոտ է մրցումայինին: Եթե վազքն

անցկացվում է ստադիոնում, ապա վազքի տարածությունը մի փոքր պակաս է մրցումայինից (4-8կմ), խճուղով տեմպային վազք անցկացնելիս, տարածությունը մեծ է մրցումայինից (8,12,15կմ): Վազքն անցկացվում է ՍԿՀ-ի բարձր ռեժիմներում (170 զարկ/րոպեից բարձր), որպես կանոն՝ տեմպային վազանցների արագությունը հավասար է կամ աննշան գերազանցում է մրցումայինին, իսկ խճուղով վազքի ժամանակ այն մոտ է ձգնաժամայինին (կրիտիկական):

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել մարզման պայմանների բազմազանությանը, քանի որ մարզումային բեռնվածության և պարապմունքի վայրի միօրինակությունը հանգեցնում են վազորդի ավելի արագ հոգնածությանը: Մարզումային բեռնվածությունը վազորդների մոտ պետք է աճի աստիճանաբար: Մեծ բեռնվածությամբ առանձին մարզումային պարապմունքներն օգտակար է հերթագայել փոքր և միջին բեռնվածությամբ պարապմունքների հետ: 2-3 շաբաթ լարված պարապմունքներից հետո ցանկալի է մեկ շաբաթ մարզվել փոքր բեռնվածությամբ:

Բարձր կարգային վազորդների մարզումներում կարևոր նշանակություն ունեն պարապմունքները փափուկ, առաձգական գետնի վրա, մարզական մերսումը, տարբեր հիգիենիկ միջոցառումների կիրառումը:

Եթե մարզիկը երկար ժամանակ չի մասնակցում մրցումների, ապա հարկավոր է անցկացնել ստուգողական վազք՝ լրիվ կամ կարճացված (3/4) վազքատարածության վրա:

Խորհուրդ է տրվում հաճախակի վայրկենաչափով որոշել վազքի արագությունը հատվածների վրա, որպեսզի վազորդն իր մեջ զարգացնի «արագության զգացողություն» և կարողանա ճշտորեն որոշել այն: Մարզիկին առաջարկվում է որոշել հատվածի վազանցման ժամանակը՝

հիմնվելով իր զգացողությունների վրա, որից հետո հաղորդվում է վայրկենաչափի ցուցմունքը:

**Մարզումը միջին լեռնային գոտում:** Փորձագետների մեծամասնությունն ընդգծում է միջնավազորդների և հեռավազորդների բարձունքում մարզման նշանակությունը:

**Մարզումային միկրոցիկլերի նմուշօրինակ (մոդել)**  
(շաբաթը 6 մարզման օրինակ)

Նախապատ- րաստական շրջան, փուլ	Երկու շաբթի	Երեք շաբթի	Չորեք շաբթի	Հինգ շաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ	Կիրակի
<b>I</b> Սեպտեմբեր-նոյեմբեր	Նախավարժանք 30 րոպե: Արագային վարժություններ 30 րոպե: ԸՖՊ 30րոպե: Խաղեր 30 րոպե:	Մարմնամարզական վարժություններ 15 րոպե: Կոորդինացիոն վարժություններ 15 րոպե: Երկատու վազք 45 րոպե: Արագացումներ 6x100մ:	Նախավարժանք: Կոորդինացիոն վարժություններ 30 րոպե: ԸՖՊ 60 րոպե: Խաղեր 30 րոպե:	Մարմնամարզական վարժություններ 15 րոպե: Արագացումներ 4x100մ: Բազմցատկեր 8x50մ Ֆարտուկե	Նախավարժանք: Կոորդինացիոն վարժություններ 30 րոպե: Երջանան մարզու 45 րոպե: Խոչընդոտվազք 15 րոպե: Դանդաղ վազք 15 րոպե:	Տևական դանդաղ վազք 60-90 րոպե: Մարմնամարզական վարժություններ 10րոպե: Արագացումներ 4-6x100մ:	Հանգիստ
<b>II</b> Դեկտեմբեր-հունվար	Նախավարժանք 30 րոպե: Արագային վարժություններ 45 րոպե: ԸՖՊ-30րոպե: Սնդնդիստ վազք 15 րոպե:	Մարմնամարզական վարժություններ: Կոորդինացիայի հանդը 30 րոպե: Արագացումներ 4x100մ: Սնդնդիստ վազք 45 րոպե: Արագացումներ 6x100մ	Նախավարժանք: Մարմնամարզական վարժություններ 30 րոպե: Արագացումներ 4x100մ: 3 x1000մ (հանգիստը 3 րոպե մանրաթալ վազք), 3 x 200մ (հանգիստը 200մ քայլք): Դանդաղ վազք 15 րոպե:	Մարմնամարզական վարժություններ 15 րոպե: Արագացումներ 4x100մ: Ցատկային վարժություններ: Սնդնդիստ վազք 45 րոպե:	Նախավարժանք: Կոորդինացիոն վարժություններ 30 րոպե: Արագացումներ 4x100մ: Խոչընդոտվազք 30 րոպե: 2x 2000մ (հանգիստը 5րոպե), 3 x300մ(հանգիստը քայլք 300մ): Դանդաղ վազք 15րոպե:	Տևական դանդաղ վազք 60-90 րոպե: Մարմնամարզական վարժություններ 10րոպե: Արագացումներ 4-6x 100մ:	Հանգիստ

Նմուշօրինակի շարունակությունը

<p>IV Մյուսակցական շրջան</p>	<p>III Սարտ-մայիս</p>
<p>Նախալարժանք 30 թուփ: Վազք ընթացքից 4 x 30: Վազք մեկմարկից 4 x 50: Վազք ընթացքից 4 x 40: Ցառվեր 120: Սնդնրիստ վազք 30 թուփ:</p>	<p>Նախալարժանք 30 թուփ: Արագություն 45 թուփ: Շրջանաձև մարզում 30 թուփ: Սնդնրիստ վազք 15 թուփ:</p>
<p>Նախալարժանք 30 թուփ: Արագություն 4 x 100: 2000-1600-1200-1000-600 (հանգիստը 8-7-6-5 թուփ): Դանդաղ վազք 10 թուփ:</p>	
<p>Սնդնրիստ վազք միջին լարվածությամբ 45 թուփ:</p>	<p>Օտարաստորագրած գործությունները ս կողորինացիոն վարժություններ 30 թուփ: Սնդնրիստ վազք 45 թուփ: Արագություն 6 x 100: Վազք ընթացքից 5 x 30: Վազք մեկմարկից 5 x 40: 4 x 200-4 x 400-4 x 200 (հանգիստը 2 թուփ): 4000 մանրաբայլ վազք: Վերականգնումը սերիաների միջև 5-8 թուփ: Դանդաղ վազք 20 թուփ:</p>
<p>Նախալարժանք 30 թուփ: Արագություն 4 x 100: Վազք ընթացքից 3 x 30 -3 x 50: 2 x (4 x 300) (հանգիստը մանրաբայլ վազք 300: վերականգնումը սերիաների միջև 8-10 թուփ): Դանդաղ վազք 15 թուփ: Եթե միջուս չկա 4 x 200 կամ 4 x 300</p>	
<p>Սնդնրիստ վազք 30-40 թուփ: Արագություն 4-6 x 100:</p>	<p>Նախալարժանք կողորինացիոն վարժությունների հետ 30 թուփ: Արագություն 4 x 100: Ցառվային վարժություններ 30 թուփ: Սնդնրիստ վազք 45 թուփ:</p>
<p>Հանգիստ</p>	<p>Նախալարժանք/ մարմնամարզական վարժություններ 30 թուփ: Արագային վարժություններ 30 թուփ: 6 x 3000 վազք տարբեր արագությանը (հանգիստը 5 թուփ թայլթ): Սնդնրիստ վազք փոփոխական տեմպով 60-90:</p>
<p>Միջուս</p>	<p>Հանգիստ</p>

Հավաքները՝ ծովի մակերևույթից 1800-ից մինչև 2800մ բարձրության վրա, նպաստում են թթվածնի անբավարարության (որն առաջանում է մթնոլորտային ճնշման իջեցումով) նկատմամբ ֆիզիոլոգիական հարմարվողականության բարձրացմանը: Ամենակարևոր դրական արդյունքը մարզիկների համար թթվածնի սպառման



ընդունակության ավելացումն է և դրա օգտագործման լավացումը կմախքային մկանների կողմից:

Փորձարկումները, որոնք կատարվել են Սուսլովի (1986թ.), Բայրոնի, Կոլլի, Մելլերովիչի կողմից հանգեցրել են լեռնային գոտում մարզումների պլանավորման հետևյալ սկզբունքներին.

- վազքատարածությունները, որոնցով մարզումը բարձրության վրա ամենամեծ օգուտն է բերում, պետք է ունենան մեկ րոպեից ավել տևողություն,

- մարզումը պետք է անցկացվի 1800-ից մինչև 2500մ բարձրության վրա,

- մարզումը բարձրության վրա կարող է անցկացվել տարվա մեջ մինչև երկու անգամ, ինչպես նախապատրաստական շրջանում, այնպես էլ անմիջականորեն մրցումներին նախապատրաստվելու ժամանակ,

- մարզումները բարձրության վրա պետք է տևեն երեք շաբաթից ոչ պակաս,

- բարձրակարգ մարզիկների համար բարձրության վրա մարզումների անհրաժեշտ արդյունավետության ձեռքբերման համար, հարկավոր է հաշվի առնել օրգանիզմի վրա լեռնային կլիմայի և բեռնվածության ազդելու աստիճանը, որն արտահայտվում է բեռնվածության որոշակի դինամիկայով՝ հաշվի առնելով բարձրության մակարդակը, բեռնվածության ծավալը և լարվածությունը,

- մարզման ծավալը պետք է մնա այնպիսին, ինչպիսին էր սովորական բարձրության վրա: Լարվածությունը՝ սկզբնական միկրոցիկլերում, հարկավոր է կրճատել ի հաշիվ ավելի երկար վերականգնող հանգստի ինտերվալների: Ոչ բարձր լարվածությամբ բեռնվածություն պետք է կատարվի, մոտավորապես, առաջին շաբաթվա ընթացքում,

- մարզումը բարձրության վրա՝ նախապատրաստական շրջանում, մեծ չափով նպաստում է մարզիկի աշխատունակության բարձրացմանը, իսկ լեռներից իջնելուց

հետո մարզումը կարող է անցկացվել ավելի բարձր լարվածությամբ,

- մոտավորապես երկու շաբաթ անց, բարձրությունից վերադառնալուց հետո, բարձունքում մարզման արդյունքներն ավելի նկատելի են արտահայտվում: Աշխատունակության բարձրացման ժամանակաշրջանն ունի ալիքաձև բնույթ (3-6, 14-25, 33-45 օրերը):

***Մրցումներին նախապատրաստվելը և մասնակցությունը:*** Մրցակցական շրջանի երկրորդ կեսում մարզումային բեռնվածությունը փոփոխություն է կրում. իջնում է վազքային աշխատանքի ծավալը, բարձրացվում է լարվածությունը աճում է մրցումային արագությամբ կատարվող վազքի ծավալը, հնարավոր է պակասեցվի մարզումային պարապմունքների քանակը: Առաջիկա մրցումներին մասնակցելու նպատակային դիրքորոշումը կարող է արտահայտվել կամ մրցումներում հաղթելու ձգտումով (գրավել բարձր տեղ), կամ իր համար ցույց տալ լավագույն արդյունք՝ անկախ գրաված տեղից: Այսպիսով, տակտիկական տարբերակների մեծ բազմազանությունը տեղավորվում է երկու նպատակային դիրքորոշման մեջ, վազք՝ հաղթելու համար և վազք՝ արդյունքի համար: Որոշակի հանգամանքների դեպքում այդ տարբերակները կարող են միավորվել: Դա պայմանավորված է նոր տիպի վազորդի ի հայտ գալով, որն ընդունակ է ամբողջ վազքատարածությունում պահպանել վազքի բարձր արագությունը և ունակ է այն բարձրացնել վազքատարածության երկրորդ կեսում:

Վազորդի տակտիկական պլանը պետք է կազմվի նախօրոք և կախված է մարզիկի առջև դրված խնդիրներից, հակառակորդներից, եղանակից, տվյալ մարզիկի պատրաստվածությունից, մրցումների հաջորդ շրջան դուրս գալու կարգից:

Հաղթելու համար վազքի ժամանակ վազորդները, սովորաբար, գնում են խմբով՝ ուշադիր հետևելով հիմնական մրցակիցներին: Այս դեպքում մարզիկները հաճախ վազում են 2-րդ և 3-րդ վազքուղիներով նույնիսկ թեքուղում՝ այն բանի համար, որ բաց չթողնեն առաջատարի պոկումը: Այս դեպքում պայքարը հաղթանակի համար կարող է սկսվել հանկարծակի արագացումով՝ վերջնարկից 800-1000մ առաջ, առավել սրվում է պայքարը վերջնարկից 200-400մ առաջ: Որպես կանոն, այս տակտիկայի ժամանակ հաղթող է դառնում այն վազորդը, ով տիրապետում է վերջնարկային լավ արագության: Վազորդներն, ովքեր չունեն այդ կարողությանը, պետք է սովորեն վազանցել ամբողջ վազքատարածությունն առավել բարձր միջին արագությամբ:

Որոշ վազորդներ վազքը սկսում են շատ արագ տեմպով: Հեռավազքում 40-50մ հետ մնալը ճնշող, ընկճող ազդեցություն է գործում հետ մնացած մարզիկների վրա: Որպեսզի պոկվեն իրենց մրցակիցներից, վազորդները կիրառում են պոկումներ և արագացումներ: Եթե մրցակիցը պատրաստված չէ այդպիսի վազքի, ապա նա, սովորաբար, չի կարողանում պահպանել տեմպը և հետ է մնում, իսկ եթե նա հետ չի մնում, չնայած ձեռնարկված պոկումներին, ապա վազորդը պետք է հույսը դնի միայն վերջնահատվածի արագացման վրա:

Լավագույն արդյունքի հասնելու համար հարկավոր է վազել հավասարաչափ: Եթե անցկացվում են նախնական և եզրափակիչ վազքահերթեր, ապա նախնական վազքահերթում հարկավոր է վազել եզրափակիչ մտնելու համար՝ աշխատելով որքան հնարավոր է քիչ ուժ ծախսել, քանի որ առաջին տեղի բախտը որոշվելու է եզրափակիչ վազքահերթում: Ավելի պատկերավոր լինելու համար ներկայացնենք 2007թ. աշխարհի առաջնությունում 10000մ վազքում մրցանակային տեղեր գրաված վազորդներին և

նրանց կողմից վազքատարածության տարբեր հատվածների անցման ժամանակները (աղյուսակներ 16, 17):

**Աղյուսակ 16**

**2007թ. աշխարհի առաջնության մրցանակակիրների բնութագիրը**

Տեղը	Մարզիկը	Հասակը, սմ	Քաշը, կգ	Արդյունքը	Անձնական ռեկորդը
1.	Բեքելե (Եթովպիա)	160	54	27.05,90	26.17,53
2.	Սիլխինե (Եթովպիա)	171	55	27.09,03	26.39,69
3.	Մատատի (Քենիա)	167	52	27.12,17	27.08,42

**Աղյուսակ 17**

**10000մ վազքատարածության հաղթահարման միջանկյալ արդյունքները**

Վազքատարածությունը	1. Բեքելե (Եթովպիա) Վազքահատվածի ընդհանուր ժամանակը	1. Սիլխինե (Եթովպիա) Վազքահատվածի ընդհանուր ժամանակը	3. Մատատի (Քենիա) Վազքահատվածի ընդհանուր ժամանակը
1000	2.44,36	2.44,53	2.45,38
2000	5.27,61 / 2.43,25	5.27,79 / 2.43,26	5.28,19 / 2.42,81
3000	8.13,59 / 2.45,98	8.13,79 / 2.46,00	8.14,04 / 2.45,85
4000	10.58,21 / 2.44,61	10.58,36 / 2.44,56	10.58,36 / 2.44,31
5000	13.43,41 / 2.45,20	13.43,62 / 2.45,27	13.43,76 / 2.45,40
6000	16.29,22 / 2.45,82	16.29,39 / 2.45,77	16.29,52 / 2.45,77
7000	19.13,07 / 2.43,85	19.13,32 / 2.43,93	19.13,37 / 2.43,85
8000	21.55,20 / 2.42,13	21.55,42 / 2.42,10	21.55,53 / 2.42,16
9000	24.35,79 / 2.40,59	24.35,96 / 2.40,54	24.35,54 / 2.40,01
10000	27.05,90 / 2.30,11	27.09,03 / 2.33,07	27.12,17 / 2.36,63

Հեռավագորդների համար մեկնարկների քանակը տարեկան ցիկլում 15-20 է: Մարզական կատարելագործման փուլում մեկնարկների քանակը 10%-ով քիչ է: Երկցիկլային տարեկան մարզման կառուցվածքի ժամանակ, ձմեռային մրցակցական փուլում վազորդները մոտավորապես կատարում են մեկնարկների տարեկան

թվի 1/3-ը: Մեկնարկների քանակը, բացի ամեն ինչից, կախված է նաև վազորդի տիպից: Վազորդների մի մասի համար մրցումներին մասնակցելը համարվում է շատ ուժեղ գրգռիչ և նրանց հարկավոր է երկար ժամանակ վերականգնվելու համար, մյուսների համար, մրցումներին մասնակցելը մարզական ձևի մեջ մտնելու ուղիներից մեկն է: Առաջին դեպքում անհրաժեշտ է պակասեցնել մեկնարկների քանակը՝ սահմանափակվելով հիմնականներով, երկրորդում՝ կարելի է հիմնավորված և խելացիորեն ավելացնել դրանց քանակը:

**Ստուգողական վարժություններ:** Հատուկ դիմացկունության մշակման մասին դատում են ստուգողական վազքի արդյունքով: Հեռավազորդների հիմնական ստուգողական վարժությունները հիմնական կամ դրան մոտ վազքատարածություններն են, որոնցում նրանք մասնակցում են ոչ պատասխանատու մրցումներին: Հիմնականի փոխարեն կարելի է կիրառել կարճացված վազքատարածություններ 5000մ վազորդների համար՝ 1500, 3000մ, իսկ 10000մ վազորդների համար՝ 5000, 8000մ:

Արագային ընդունակությունների մշակման մասին կարելի է դատել 100մ ընթացքից կամ մեկնարկից վազքի արդյունքով, ավելի ճիշտ՝ 20մ ընթացքից վազքի արդյունքով (էլեկտրոնային ժամանակով):

Ուժային ընդունակությունների մշակման մակարդակը որոշում են տեղից ցատկերի արդյունքներով (միակի և տասնակի):

Նախապատրաստական մարզաշրջանում պատրաստ վածության մակարդակի ստուգման համար անցկացվում է ստուգողական վազք երկարատև վազքատարածություններում՝ ավելի հաճախ խճուղով 15-ից 20կմ:

Մրցակցական շրջանում նույն նպատակի համար անցկացվում է 4000մ +1000մ կամ 2 x 3000մ ստուգողական վազք:

Բոլոր դեպքերում ստուգողական վարժությունների անցկացման պայմանները պետք է լինեն անփոփոխ:

Հեռավագորդի մարզումները լրացնում են դահուկավազքը, լողը, մարզախաղերը: Առավոտյան մասնագիտական լիցքը պարտադիր է, առանձին օրերին՝ առավոտյան մարզմանը համապատասխան:

**Անցումային շրջան:** Մարզաշրջանի հիմնական խնդիրն է մրցումային շրջանի լարված մարզումային բեռնվածությունից աստիճանաբար անցում նախապատրաստական շրջանի ծավալային մարզումների: Ջուզահեռաբար լուծվում են մի շարք այլ խնդիրներ՝ վնասվածքների, հիվանդությունների բուժում, մրցումային բեռնվածություններից հանգստանալ և այլն: Այս նպատակի համար շրջանի սկզբում զգալիորեն կրճատվում է մարզումային բեռնվածությունը (ինչպես ծավալով, այնպես էլ լարվածությամբ): Անցումային շրջանի երկրորդ կեսում բեռնվածության ծավալն աստիճանաբար աճում է, սահուն անցնելով նախապատրաստական շրջանի մարզման համակարգին: Մարզումներն անցկացվում են շաբաթական 3-5 անգամ, մարզումներից ազատ օրերին անցկացվում են մասնագիտական առավոտյան լիցքեր:

Մարզման հիմնական միջոցներն են կրոսավազքը՝ հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով, մարզախաղերը և լողը: Շաբաթը մեկ անգամից ոչ պակաս, մարզումային ծրագրի մեջ անհրաժեշտ է ընդգրկել վազքը 400-ից մինչև 2000-3000մ հատվածների վրա՝ մրցումային արագությամբ, հանգստի երկարատև դադարներով:

### **ԳՆՈՒՆ 3 ԳԵՐԿԵՌԱՎԱԶՔ**

Գերհեռավազքին են վերաբերում 15-ից մինչև 42 կմ 195 մ վազքը, բացի դա, անցկացվում են մրցումներ 20կմ, 30կմ, 50կմ, 100կմ, ժամային, օրական վազքում, լեռնավազքում: Ժամային և օրական վազքում արդյունքը որոշվում է այն հեռավորությամբ, որը հաղթահարում է վազորդը մեկ ժամվա և մեկ օրվա ընթացքում: Բոլոր վազքատարածություններում, որոնք անցկացվում են ստադիոնի վազքուղով, գրանցվում են աշխարհի և ազգային ռեկորդներ: Մարաթոնյան վազքում, որն անցկացվում է տարբեր մայրուղիով, որոնք ունեն տարբեր քանակության վերելքներ ու վայրէջքներ, ծովի մակերևույթից տարբեր բարձրություններ, մինչև 21.08.2003թ. գրանցվում էր որպես բարձրագույն նվաճում, իսկ 2004թ. հունվարի մեկից հետո արձանագրվում է որպես աշխարհի ռեկորդ:

#### **3.1. ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ**

«Մարաթոնյան վազք» անվանումն առաջացել է Հին Հունաստանի Մարաթոն տեղանքից, որտեղ մ.թ.ա. 490թ. տեղի է ունեցել ձակատամարտ հույների և պարսիկների միջև: Լեգենդն այն մասին, թե ինչպես է հույն զինվորը՝ սուրհանդակ Ֆիդիպպիդը, վազել Մարաթոնից մինչև Աթենք և հասնելով բացականչել «ուրախացեք աթենքցիներ, մենք հաղթեցինք» և ապա ընկել ու մահացել է, լավ հայտնի է աթլետիկա սիրողներին: Այն տարածությունը, որը հաղթահարել է հույն զինվորը, հավասար է 37,5 կմ:

Ղարեր հետո, մեր ժամանակների առաջին օլիմպիական խաղերում՝ 1896թ. Աթենքում, առաջին անգամ անցկացվեցին մրցումներ մարաթոնյան վազքից՝ տղամարդկանց համար: Այդ վազքահերթի կազմակերպման գաղափարն առաջարկել է ֆրանսիացի բանասեր Մ.Բրեալը: Այդ գաղափարը ջերմորեն պաշտպանել են

Պ.Կուբերտենը՝ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի հիմնադիրը, ինչպես նաև հույն կազմակերպիչները: Մարաթոնյան վազքի մրցումներն անցկացվեցին Մարաթոն-Աթենք մայրուղով, հաղթեց հույն Ս.Լուիսը, ում արդյունքը հավասար էր 2:58.50,0: Մարաթոնի երկարությունը տարբերվում էր ներկայումս ընդունված տարածությունից և կազմում էր 40կմ կամ 24,85 մղոն:

1908թ. չորրորդ օլիմպիական խաղերում՝ Լոնդոնում, մարաթոնյան վազքատարածության երկարությունը փոխվել է և հասցվել դասականին՝ 42կմ 195մ (26,22 մղոն): Դա այն տարածությունն էր, որն ընկած էր Վինգորսկի պալատի (որտեղ տրվեց օլիմպիական մարաթոնի մեկնարկը) և թագավորական օթյակի (որտեղից թագավորական ընտանիքը ցանկացել էր հետևել մարաթոնականների վերջնարկին) միջև:

16 տարի տևած վիճաբանություններից հետո միայն 1921թ., Աթլետիկայի Միջազգային Ֆեդերացիայի (IAAF) կողմից, որպես մարաթոնյան վազքի պաշտոնական երկարություն, հաստատվեց 42 կմ 195 մ կամ 26,22 մղոնը:

Համեմատության համար աղյուսակ 18-ում ներկայացվում է օլիմպիական խաղերում մարաթոնյան վազքատարածությունների երկարությունները:

*Աղյուսակ 18*

Տարի	Երկարություն (կմ)	Երկարություն (մղոն)
1896	40	24.85
1900	40.26	25.02
1904	40	24.85
1908	42.195	26.22
1912	40.2	24.98
1920	42.75	26.56
1924-ից	42.195	26.22



Հետագա տարիներին մարաթոնյան վազքը միշտ ընդգրկվել է բոլոր խոշոր մրցումների ծրագրերում: Հաղթողներ և մրցանակակիրներ են դարձել աշխարհի տարբեր երկրների ներկայացուցիչներ: Մարաթոնյան վազքի զարգացման գործում զգալի ավանդ ունի Է. Ջատոպեկը (Չեխոսլովակիա): Հելսինկիի օլիմպիական խաղերում (1952թ.) Է.Ջատոպեկը նվաճեց երեք ոսկե մեդալ, այդ թվում և մարաթոնյան վազքում հաղթելու համար (2:23.03,2): Նա առաջիններից մեկն էր, որ հրաժարվեց վազքատարածությունում սնվելուց, բացի դա, նա վազեց վազքատարածությունը՝ գետնին դնելով ներբանի առաջային մասը:

XVII օլիմպիական խաղերը համաշխարհային մրցասպարեզ դուրս բերեցին աֆրիկացի հանրահայտ վազորդների: 1960թ. Հռոմում անակնկալ հաղթանակ տոնեց եթովպացի վազորդ Ա.Բիկիլան (2:15.16,2), ով հաղթեց և հաջորդ օլիմպիադայում՝ Տոկիոյում (2:12.11,2), իսկ Մեխիկոյի օլիմպիական խաղերում հաղթանակ տարավ նրա հայրենակից Մ.Վոլդեն:

40-ական թվականների վերջում գերմանացի մարզիկ է.Աակենը, իսկ ավելի ուշ Պ.Չերուտտին Ավստրալիայից, մարզման ծրագրում մտցրեցին երկար դանդաղ հեռավազքը: Նորգելանդացի Ա.Լիդյարդը 50-ական թվականների վերջում կատարելագործեց մարզման համակարգը, որը հիմնված էր «ծանր» օրերի, որոնք ընդգրկում էին երկար վազքատարածություններ, և «թեթև» օրերի հերթագայման վրա: Այս մարզման ռեժիմին այս կամ այն չափով, հետևում են բազմաթիվ մարզիկներ նաև մեր օրերում:

Եթե 1904թ. Թ.Խիկսը դարձավ Սենտ-Լուիսի մարաթոնյան վազքի հաղթող՝ ցույց տալով 3:28.53 ժամանակ (այդ ժամանակ վազքատարածությունը 40 կմ էր), ապա այսօրվա լավագույն արդյունքը գերազանցում է

այդ ցուցանիշը 1 ժամ 24 րոպեի 54 վայրկյանով, չնայած այժմ վազում են 2195մ ավելի: Մարզական ցուցանիշների նման զգալի աճը կապված է վազքի տեխնիկայի էվոլյուցիայի, մարզման մեթոդիկայի, նրա անցկացման նոր, ավելի արդյունավետ միջոցների և մեթոդների որոնման, ավելի կատարելագործված հոգեբանական պատրաստության հետ:

Առաջատար մարաթոնականների մարզման բնութագրման հիմնական առանձնահատկությունը բարձր միջին արագությունն է վազքային աշխատանքի բոլոր ձևերում: Եթե անցյալում՝ 50-60-ական թվականներին, երկարատև վազքի ժամանակ (անտառում) միջինում վազորդը 1 կմ հաղթահարում էր 6-7 րոպեում, ապա այժմ այն զգալիորեն բարձրացել է՝ 5-4,5 րոպե: Վազքի լավագույն տարեկան ծավալը ներկայումս կազմում է 7000-ից մինչև 8000 կմ և ավելի: Մարաթոնյան վազորդների զգալի առաջընթացը վկայում է մարզման մեթոդիկայի մշտական կատարելագործման, վազքային միջոցների և ուժային պատրաստության հաջող զուգակցման, վազքի ծավալի և լարվածության աճի, պատասխանատու մրցումներին խելացի մոտեցման, մարզումային գործընթացի և ռեժիմի լավ կազմակերպման մասին:

Գերհեռավազորդների մարզման հիմնական մեթոդն անընդհատ երկարատև վազքն է տեղանքում, լրացուցիչը՝ կրկնվող, փոփոխական, ինտերվալային վազքը: Այսպիսով, մարաթոնականների մոտ չկա առանձնակի տարբերություն նախապատրաստության միջոցների և մեթոդների կիրառման առումով՝ հեռավազորդների համեմատությամբ: Սակայն, վազքի տեմպը մարաթոնականների մոտ փոքր ինչ ցածր է, հանգստի ինտերվալները՝ կարճ, բայց վազքային բեռնվածության ծավալը զգալիորեն բարձր է: Մարզման առաջնային միջոցներն են երկարատև վազքը տեղանքում

2-4 ժամ, ինչպես նաև փոփոխական վազքը 400-ից մինչև 3000 մ հատվածների կրկնումների մեծ քանակով:

Մինչև 2004թ. մարաթոնյան վազքում ցույց տված լավագույն արդյունքներն Աթլետիկայի միջազգային Ֆեդերացիայի կողմից հաստատվում էին որպես աշխարհի բարձրագույն նվաճումներ, իսկ 2004 թ. հունվարի 1-ից այդ արդյունքներն ընդունվում են որպես աշխարհի ռեկորդներ: Մարաթոնի վազքատարածությունը պետք է համապատասխանի միջազգային ֆեդերացիայի ստանդարտներին, որպեսզի լավագույն նվաճումը ճանաչվի որպես աշխարհի ռեկորդ: Սակայն, մարաթոնյան երթուղիները մինչև այժմ էլ խիստ տարբերվում են ռելիեֆով, ծովի մակերևույթի նկատմամբ բարձրությունով, ծածկույթի որակով, որն անհնար է դարձնում համեմատությունը: Որպես կանոն՝ մարաթոնյան վազքը, որն անցկացվում է հարթ, ծովի մակերևույթից ոչ մեծ բարձրությամբ տեղանքում, դյուրահարմար եղանակին և պեյսմեյքերների (շարժմանը տեմպ տվող վազորդներ) մասնակցությամբ, համարվում են ամենից ավելի արագները:

Տղամարդկանց աշխարհի ռեկորդը հավասար է 2 ժամ 2 րոպե 57 վայրկյանի, այն սահմանվել է 2014թ. սեպտեմբերի 28-ին Բեռլինի մարաթոնում քենիացի Ղ.Կ.Կիմետոյի կողմից: Իսկ մինչ այդ ռեկորդի կայացումը, մարաթոնյան վազքի «սահմանները» հաղթահարվել են, հետևյալ մարզիկների կողմից՝ նշված ժամկետներում (աղյուսակ 19).

**Մարաթոնյան վազքի ռեկորդները, հեղինակները և սահմանման ժամկետները**

2:20	2:18.41	Ջիմ Պետերս (Մեծ Բրիտանիա)	13.06.1953թ.
2:15	2:14.28	Բադդի Էդելեն (ԱՄՆ)	15.06.1963թ.
2:10	2:09.37	Դերեկ Քելթոն (Ավտրալիա)	03.12.1967թ.
2:09	2:08.34	Դերեկ Քելթոն (Ավտրալիա)	30.05.1969թ.
2:08	2:07.12	Կարլուշ Լոպեշ (Պորտուգալիա)	20.04.1985թ.
2:07	2:06.50	Բելեյնե Ղենսամո (Եթովպիա)	14.04.1988թ.
2:06	2:05.42	Կալիդ Խանուչի (Մարոկկո)	24.10.1999թ.
2:05	2:04.55	Պոլ Թերզատ (Քենիա)	28.09.2003թ.
2:04	2:03.59	Հայլե Գեբրեսելասի (Եթովպիա)	28.09.2008թ.
2:03	2:02.57	Դենիս կիպրոտո Կիմետո (Քենիա)	28.09.2014թ.

1980թ. Աթլետիկայի եվրոպական ասոցիացիան (EAA) որոշում ընդունեց 1982թ. Եվրոպայի առաջնության ծրագրում ընդգրկել 42կմ 195մ վազքը կանանց համար:

Կանանց մարաթոնը՝ տղամարդկանց հետ համեմատած, ունի ավելի կարճ օլիմպիական պատմություն: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում այն ընդգրկվել է 1984թ. Լոս-Անջելեսում (ԱՄՆ): Առաջին օլիմպիական չեմպիոնուհի ամերիկուհի Դ.Բենոիտի արդյունքը հավասար էր 2:24.52: Չնայած նրան, որ կանայք նոր էին մրցում օլիմպիական մարաթոնում, նրանք միանգամից ցույց տվեցին շատ բարձր արդյունքներ: Առաջին օլիմպիական չեմպիոնուհու Դ. Բենոիտի ցույց տված արդյունքը 1984թ., կանանց մարաթոնի ամբողջ պատմության մեջ երկրորդ արդյունքն է և 13-րդը՝ տղամարդկանց 20 օլիմպիական չեմպիոնական արդյունքներից՝ 1896թ. մինչև 1984թ. ընկած ժամանակահատվածում: Դա հնարավոր է եղել շնորհիվ նրա, որ մինչև օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ մտնելը կանանց մարաթոնն արդեն բավարար չափով տարածված էր աշխարհում և կանայք հաջողությամբ կիրառում էին տղամարդ-մարաթոնականների նախապատրաստության

պրակտիկայում ընդունված մարզման առաջավոր մեթոդիկան:

Առաջինը գրանցված համաշխարհային նվաճումը մարաթոնյան վազքում կանանց մոտ պատկանում է Վ.Պերսիին Մեծ Բրիտանիա (3:40.22, 03.10.1926թ.): Աշխարհի լավագույն արդյունքը ցույց է տվել Պ.Ռեդկլիֆը Մեծ Բրիտանիայից Լոնդոնի մարաթոնում 2003թ. ապրիլի 13-ին, որը հավասար է 2 ժամ 15 րոպե 25 վայրկեանի:

Տարեկան ավելի քան 800 զանգվածային մարաթոնյան վազքահերթեր են անցկացվում աշխարհի շատ երկրներում: Առավել զանգվածային և հեղինակավոր մրցումներն անցկացվում են Բոստոնում, Նյու-Յորքում, Չիկագոյում, Լոնդոնում, Բեռլինում: Մարաթոնյան վազքից մյուս հայտնի մրցումներն անցկացվում են Վաշինգտոնում, Գոնոլուլույում, Լոս-Անջելեսում, Հռոմում, Փարիզում, Մոսկվայում և մի շարք այլ քաղաքներում:

### **3.2. ՎԱՋՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ**

Ժամանակակից լավագույն գերհեռավագորդները բնութագրվում են բարձր ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, բարձր շարժողական ընդունակությունների՝ հատկապես, դիմացկունության մակարդակով, օրգանիզմի օրգան համակարգերի ֆունկցիոնալ բարձր հնարավորություններով, տեխնիկական և տակտիկական վարպետությամբ (աղյուսակ 20):

**Աշխարհի առաջատար գերհեռավազորողների բնութագիրը**

№	Անուն, ազգանուն	Երկիր	Ծննդյան թիվ	Հասակ/ քաշ	Մարզական արդյունքներ		Լավագույն նվաճում
<b>Տղամարդիկ</b>							
1.	Խ. Խանուչի	ԱՄՆ	1971	165/57	1:00.27	2:05.38	առ-մար.
2.	Պ. Թերզաթ	Քենիա	1969	182/62	59.17	2:04.55	առ-մար., աչ-կ/մար.
3.	Հ. Գերբեսելասի	Եթովպիա	1973	165/56	58.55	2:03.59	առ(3), աչ(4)- մար.
4.	Կ.Ուանժիրու	Քենիա	1986	163/52	58.33	2:05.10	օչ-մար.
5.	Ժ. Ղարիբ	Մարոկկո	1972	176/66	59.59	2:05.27	օխ-2-րդ, աչ(2)-մար.
6.	Ռ. Լինո	Քենիա	1980	167/53	1:02.23	2:06.45	աչ-մար.
7.	Մ. Կոստեյ	Քենիա	1978	175/57	59.07	2:09.15	աչ-կ/մար.
8.	Մ. Տանուի	Քենիա	1965	165/65	59.47	2:06.16	աչ-10կմ, աա-2-րդ կ/մար.
9.	Ժ. Ոեյ	Իսպանիա	1972	166/51	1:02.10	2:06.52	աա-2-րդ- մար.
10	Ռ. Կոստա	Պորտու- գալիա	1970	167/59	1:02.64	2:06.05	Եվգ-կ/մար., աա-5-րդ
<b>Կանայք</b>							
1.	Կ. Նդերերա	Քենիա	1972	160/45	1:07.54	2:18.47	օխ-2րդ(2), աչ(2),առ- մար.
2.	Պ. Ռեդկլիֆ	Մեծ Բրի- տանիա	1973	173/54	1:06.47	2:15.25	առ, աչ- մար.,աչ(3)- կ/մար.
3.	Է.Կիպլագատ	Քենիա	1979	168/50	1:09.00	2:19.50	աչ-մար.
4.	Ն.Տակահաշի	Ճապոնիա	1972	161/52	1:08.55	2:19.46	օչ-մար.
5.	Բ. Ադերե	Եթովպիա	1973	170/48	1:07.52	2:20.42	աչ-կ/մար., աչ-10կմ
6.	Ղ. Կաստոր	ԱՄՆ	1973	163/48	1:07.34	2:19.36	օխ-3-րդ- մար.
7.	Յ. Սան	Չինաստան	1979	164/50	1:08.40	2:19.39	աչ-կ/մար.
8.	Բ. Բեկելե	Եթովպիա	1983	145/42	1:08.07	2:20.30	աչ(3)- կ/մար.
9.	Կ. Լորուպե	Քենիա	1973	163/40	1:07.32	2:20.43	աչ-կ/մար., աչ-10կմ
10	Կ. Դիտա	Ռումինիա	1970	165/48	1:08.07	2:21.30	օչ-մար., աչ-կ/մար.

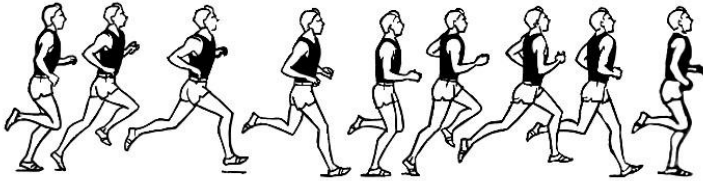
**Ծանոթություն՝** մար.–մարաթոն, կ/մար.–կիսամարաթոն, աա-աշխարհի առաջնություն:

Տեխնիկայի բնութագրման ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել, որ վազքատարածության երկարության մեծացման և արագության իջեցման հետ, փոփոխվում են վազքի տեխնիկայի առանձին տարրերը՝ փոքրանում են քայլերի երկարությունն ու հաճախությունը, փոխվում է հենման և ճախրման փուլերի ժամանակների հարաբերությունը և ոտքի գետնին դնումը, փոքրանում է իրանի թեքությունը՝ հատկապես մեկնարկային թափի ժամանակ և ձեռքերի աշխատանքի ակտիվությունը:

Կապված նրա հետ, որ գերհեռավազքը երկարատև է և վազքի միջին արագությունն էլ բավական բարձր՝ 5,50-5,20վրկ., տեխնիկային ներկայացվող հիմնական պահանջը խնայողականությունն է: Վազքի տեխնիկայի առավել օբյեկտիվ գնահատականը համարվում է ուղու մետաբոլիկ արժեքի (ՈւՄԱ) որոշման միջոցը, որը բնութագրում է վազքի խնայողականությունը, օգտագործելով ԹԱՍ-ի և մարզական արդյունքի տվյալները: Գերհեռավազքում խնայողականության մեծացման համար հարկավոր է պակասեցնել ՄԾՈԿ-ի ուղղաձիգ տատանումների մեծությունը, դա փոքր ինչ կարճացնում է ճախրման փուլի ժամանակը և ավելացնում հենման ժամանակը, որը նպաստում է հրման անկյան փոքրացմանը և հետևաբար՝ վազքի արագության մեծացմանը:

Մարաթոնականների վազքաքայլի երկարությունը (140-165 սմ) կախված է վազքի արագությունից, տեղանքի ռելիեֆից, ոտքերի երկարությունից, մարզիկի ուժային պատրաստությունից: Վազքաքայլում մեծ նշանակություն ունի մեղմման փուլը, որի ճիշտ կատարումը նվազագույնի է հասցնում հորիզոնական արագության կորուստը և ստեղծում է նախադրյալներ հրման արդյունավետության բարձրացման համար: Ոտքը հենման պետք է իջնի վերևից,

թաթի առաջնային մասի վրա, հետագա իջեցումով ամբողջ ներբանին՝ հնարավորին մոտ ՄՇԸԿ-ի պրոեկցիային: Մարաթոնականների մոտ արտահայտված չէ թիավարող շարժումը՝ ոտքը հենման դնելու ժամանակ, դրա համար էլ նրանց վազքն արտաքնապես աչքի է ընկնում փափկությամբ և շարժումների ազատությամբ (նկար 3):



*Նկար 3. Չերհեռավազք*

Ոտքի օպտիմալ հենման դնելու մասին կարելի է դատել սրունքի դիրքով: Որպես կանոն՝ վազորդի ոտնաթաթը հենման մակերեսի վրա դնելու պահին, սրունքը գրավում է ուղղահայաց դրություն (անկյունը՝ հորիզոնական մակերեսի և սրունքի առանցքի միջև, հավասար է  $90^\circ$ ): Առանձին վազորդների մոտ, ովքեր տիրապետում են վազքի լավ տեխնիկայի, այդ անկյունը փոքրանում է  $1-3^\circ$ , այսինքն՝ ոտնաթաթը դրվում է վազորդի ՄՇԸԿ-ի պրոեկցիային մոտ, որով նվազագույնի է հասցվում հենման ռեակցիայի բացասական ազդեցությունը՝ ոտքը գետնին դնելու պահին:

Հրումը սկսվում է ՄՇԸԿ-ի պրոեկցիան հենման մակերեսից առաջ դուրս գալուց հետո, առանց շեշտադրելու ոտքի լրիվ ուղղումը ծնկահոդում: Անհրաժեշտ է հետևել ոտքի լրիվ ուղղմանը կոնքազդրային հոդում (ազդրի հետ տանելն իրանի նկատմամբ) և ոտքի ակտիվ տարածմանը սրունք-թաթայինում: Ոտնաթաթի հենումից կտրելուց հետո ոտքը ծավլելով ծնկահոդում, տարվում է առաջ, ընդ որում, ծնկահոդում ծալումը քիչ է, իսկ ազդրի բարձրացումը՝



ցածր, քան ավելի կարճ վազքում, որը հետևանք է հրման ուժի և թափառտքի ազդրի անկյունային արագության փոքր լինելուն:

Մարաթոնակաների մոտ ձեռքերը ծալվում են արմնկային հողերում  $90 \pm 10 - 15^\circ$ , շարժվում են առաջ-հետ ուղղությամբ, փոքր լայնությով, քայլերի հաճախության ռիթմով՝ չհատելով իրանի սագիտալ հարթությունը: Իրանը պահվում է ուղիղ (հնարավոր է աննշան թեքություն առաջ՝  $1 - 2^\circ$ ), գլուխը պահվում է իրանը շարունակող գծով: Տրասայի ռելիեֆի փոփոխության ժամանակ փոխվում է և վազքի տեխնիկան: Վերելքի ժամանակ մեծանում է իրանի թեքությունն առաջ, ոտքը հստակ դրվում է ոտնաթաթի առաջային մասով առաձգական, քան հարթ տեղանքում: Վազքաքայլի փոքրացումն արագության պահպանման համար լրացվում է հաճախության բարձրացումով: Վայրէջքում իրանը գրավում է ուղղահայաց դիրություն, աննշան մեծանում է քայլի երկարությունը:

Վազորդի շնչառությունը շատ ռիթմիկ է, իսկ շնչառման և արտաշնչման գործընթացն իրականացվում է շնչառական մկանների միջոցով: Դրա համար էլ պետք է ձգտել շատ խորը շնչառության: Ռոպեում 3-3,6 քայլ հաճախության ժամանակ շնչառության ռիթմը 50-ից 100 շնչառական ցիկլ է ընդգրկում, այսինքն՝ 2 քայլ շնչառում, 2 քայլ արտաշնչում, կամ 1,5-ը՝ 1,5 քայլ: Դանդաղ մարզումային և վերականգնողական վազքում այն կարող է լինել  $3 \times 3$  և  $4 \times 4$ : Անաերոբ շեմի մակարդակից բարձր արագության ժամանակ շնչառության խորությունը և հաճախությունն օրգանիզմն իրականացնում է ինքնակարգավորմամբ:

### **3.3. ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՏԵՆՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մարզիկները գերհեռավազքի մարզումների և մրցումների անցնում են, որպես կանոն, «միջնավազքի և հեռավազքի դպրոցը (մարզում և մասնակցություն մրցումների)» յուրացնելուց հետո՝ վաղ պատանեկան և պատանեկան տարիքում, քանի որ նրանք արդեն տիրապետում են մարզական վազքի տեխնիկային: Մարզական բեռնվածության գործընթացում, որը նպատակաուղղված է գերհեռավազքին նախապատրաստվելուն, վազորդների մոտ կատարելագործվում է վազքի տեխնիկան, նրա խնայողականությունը և արդյունավետությունը, տեղի է ունենում հենաշարժողական ապարատի հարմարեցում պինդ գետնին (խճուղի), գտնվում է վազքի տեխնիկայի լավագույն տարբերակները՝ տարբեր ռելիեֆի տեղանքով վազելու համար (վայրէջքներ, վերելքներ, շրջադարձեր), հաստատվում է շնչառությունը:

Պինդ գետնի (խճուղի), ստադիոնի վազքուղու և փափուկ գետնի (անտառ) մշտական հերթագայումը գերհեռավազորդների տեխնիկական պատրաստության կանոններից մեկն է:

### **3.4. ՄԱՐԶՈՒՄԸ ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔՈՒՄ**

#### **3.4.1. Բազմամյա մարզման առանձնահատկությունները**

42կմ 195մ վազքում բարձր արդյունքների ձեռքբերումը պայմանավորված է մեծ ծավալի մարզական աշխատանքի կատարումով՝ բավարար լարվածությամբ, մի շարք տարիների ընթացքում: Ընդ որում՝ մարզումային բեռնվածությունը տարեցտարի աճում է (աղյուսակ 21):

**Աղյուսակ 21**

**Մարզումային բեռնվածության և մարզական արդյունքների դինամիկան 42կմ 195մ վազքում, օլիմպիական ցիկլերում (ըստ Ա. Մաքսիմովի տվյալների, 1984թ.)**

Տարին	Տարվա լավագույն արդյունքը	Ծավալը մեկ տարում, կմ	Բեռնվածության աճը 1952թ.	Բեռնվածության աճը 1952թ. նկատմամբ, %	Տարին	Տարվա լավագույն արդյունքը	Ծավալը մեկ տարում, կմ	Բեռնվածության աճը 1952թ.	Բեռնվածության աճը 1952թ. նկատմամբ, %
1952	2:27.28	1749	-	100	1968	2:21.17	7656	5907	437
1956	2:21.52	4001	2252	228	1972	2:14.27	8401	6652	477
1960	2:19.19	5308	3559	302	1976	2:12.40	8177	6428	466
1964	2:19.17	7610	5861	423	1980	2:10.58	8140	6391	465

**Ծանոթություն.** «Միջնավազք» գլխում գետեղված թիվ 9 աղյուսակից պարզ է դառնում, որ արդի ժամանակաշրջանում մարաթոնականների մարզումային բեռնվածությունը հասնում է մինչև 10000կմ:

Տարեկան ցիկլում 305-320 մարզումային օրերի դեպքում, դա 30կմ և նույնիսկ ավելի է՝ մեկ օրում: Մրցումային շրջանում, հատկապես անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլում, տեղի է ունենում վազքային ծավալի իջեցում:

Բազմամյա մարզման գործընթացում վազորդները պետք է անընդհատ բարձրացնեն վազքի ընդհանուր ծավալը, սակայն, բարձրակարգ մարզիկներն, ովքեր արդեն հասել են անհատական բարձր մարզումային ծավալների, հիմնական ուշադրությունը դարձնում են լարվածության մակարդակի բարձրացմանը, որն անհրաժեշտ է հետագա կատարելագործման համար: Ծավալի պարբերական ավելացում, այդ վազորդների համար, խորհուրդ չի տրվում, եթե նրանք հասել են շաբաթական 250կմ ցուցանիշի:

Այսպիսով, կարելի է հաշվել, որ վազքային մարզումային բեռնվածությունը կայունանում է տարում 8-10 հազար կիլոմետրերի մակարդակի վրա և մարզական

արդյունքի հետագա բարելավումը 42կմ 195մ վազքում տեղի է ունենում մարզումային գործընթացի լարվածության բարձրացման հաշվին:

Մարզումային բեռնվածության չափորոշիչների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վազորդ մարաթոնականների կողմից իրենց համար վազքի լավագույն ծավալների հասնելու ժամանակ, որոշ ցուցանիշներ իջնում են (ընդհանուր ծավալը, մեկնարկների քանակը և այլն), մյուսները՝ բարձրանում:

Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ մարզումային բեռնվածությունը կարելի է փոփոխել անբարձր-անբարձր գոտում վազքի ավելացման հաշվին՝ պահպանելով ձեռք բերված վազքի ընդհանուր ծավալը:

Մարաթոնականի մարզմանը բնորոշ առանձնահատկություններից է վազքային մարզումային բեռնվածության կատարումը բավականին բարձր լարվածությամբ, ընդ որում, վազքը՝ պլանավորվող մրցումային արագությամբ, պետք է ընդգրկվի մարզումներում՝ շուրջտարվա ցիկլի բոլոր փուլերում:

### **3.4.2. Շուրջտարվա մարզում**

Սովորաբար, մարաթոնյան վազքից մարզումների, մարզիկները ձեռնամուխ են լինում միջնավազքում և հեռավազքում մարզումներից և ելույթներից հետո (նախնական մարզումների, սկզբնական և խորացված մասնագիտացման փուլերը մարաթոնականներն անցնում են պատանեկան և ավագ պատանեկան տարիքում): Մարաթոնականների շուրջտարվա մարզման ցիկլի կառուցվածքը որոշ չափով տարբերվում է միջնավազորդների և հեռավազորդների մարզման կառուցվածքից: Եթե սպորտային պրակտիկայում հաճախակի կիրառվում է երկցիկլային մարզման կառուցվածք, ապա մարաթոնյան վազքում ավելի հաճախ հանդիպում ենք երեք ցիկլային կառուցվածք: Երեք

ցիկլայինը մարաթոնականների կողմից կիրառվում է երեք մարաթոններից յուրաքանչյուրին նախապատրաստվելու համար, որոնք բաշխվում են հետևյալ կերպ. առաջինը՝ մարզումային, ընտրական (գարուն), երկրորդը՝ գլխավոր (ամառ), երրորդը՝ կոմերցիոն (աշուն): Պրակտիկայում հանդիպում են դեպքեր, երբ աշխարհի ուժեղագույն մարզիկներն իրենց շուրջտարվա պատրաստությունը կառուցում են չորս տարվա ցիկլով՝ մեկ և երկու ցիկլային կառուցվածքի հերթագայումով: Քանի որ մարզման գործընթացում, հատկապես սկզբնական շրջանում, սկզբունքային տարբերություն չկա դիմացկունության վազորդի պատրաստությունում, դրա համար էլ այս գլխում խոսք կգնա միայն մարզական կատարելագործման փուլի վերաբերյալ (աղյուսակ 22):

**Աղյուսակ 22**

**Շուրջտարվա մարզումային բեռնվածության չափանիշները քարծրակարգ մարաթոնականների մոտ (ՄԿ և ՄԿՄԿ)**

Բեռնվածության բնույթը	Մարզաշրջանները				Ընդամենը՝ տարում	
	Նախապատրաստական		Մրցակցական		կմ	%
	կմ	%	կմ	%		
Վազքի ընդհանուր ծավալը:	3600±100	100	3100±100	100	6800±100	100
Ծավալը՝ աերոբային ուղղվածությամբ բեռնվածություն,	3000±100	80±3	2600±100	80±3	5600±100	80±3
աերոբան-աերոբային ուղղվածությամբ բեռնվածություն,	550±50	15±2	500±50	16±1	1000±50	15±1
անաերոբային ուղղվածությամբ բեռնվածություն:	90±5	2,5±0,5	100±5	3,0±0,5	180±5	2,5±0,5

Մարաթոնականի մարզման տարեկան ցիկլը կազմված է մարզման երեք շրջաններից. իրենց հերթին յուրաքանչյուր շրջան բաժանվում է մի շարք փուլերի:

**Նախապատրաստական շրջան** (նոյեմբեր-ապրիլ): Շրջանի կարևոր խնդիրն է՝ ստեղծել բազա, բարձր մարզական արդյունքների ձեռքբերման համար: Նախապատրաստության մասնակի խնդիրները լուծվում են յուրաքանչյուր փուլում:

**1-ին փուլ- ներգրավիչ** (նոյեմբերի 1-15). խնդիրը՝ վազորդի օրգանիզմի աստիճանական նախապատրաստումն է ծավալով և լարվածությամբ զգալի բեռնվածությամբ աշխատանք կատարելու համար:

**2-րդ փուլ-** առաջին բազային (նոյեմբերի 15-ից փետրվարի 15-ը): Խնդիրները՝ աերոբային կարողությունների հետագա բարձրացում, ԸՖՊ-ի կատարելագործում:

**Միջոցները.** հավասարաչափ վազք (բեռնվածության 1-ին գոտի) մինչև 50կմ, փոփոխական վազք (հատվածները 400-ից մինչև 1600մ)՝ արագ հատվածների գումարային ծավալը 10-15կմ, տեմպային վազք 4-ից մինչև 20կմ, կրկնվող վազք կարճ հատվածներում (8-12 x 60մ, 6-10 x 100մ):

**3-րդ փուլ -** ձմեռային մրցումների փուլ (փետրվարի 15-ից-մարտի 1-ը): Խնդիրը՝ վազորդների պատրաստության մակարդակի ստուգում:

**Միջոցները՝** մասնակցել մրցումների կրոսից, մասնակցել մրցումների ստադիոնում (մանեժում)՝ ավելի կարճ վազքատարածություններում, ստուգողական վազք խճուղով: Հնարավոր է վազորդ-մարաթոնականների մարզման պլանավորում, առանց առանձնացնելու ձմեռային մրցումները որպես առանձին փուլ:

**4-րդ փուլ -** երկրորդ բազային (մարտի 1-ից - մարտի 30-ը): Խնդիրները՝ մարզիկի օրգանիզմի աերոբային կարողությունների հետագա բարձրացում, վազքի խնայողական

կառուցվածքի ձևավորում: Միջոցները՝ հավասարաչափ վազք՝ 45-50կմ, տեմպային վազք՝ մինչև 30կմ, փոփոխական վազք միջին և երկար հատվածների վրա՝ մինչև 20կմ:

**2-րդ և 4-րդ փուլերում** մարզումային բեռնվածության չափանիշներն են՝ շաբաթվա վազքի ընդհանուր ծավալը կազմում է առավելագույնի 90-100%, վազքի ծավալն անատերոբ ռեժիմում՝ 3%, վազքի ծավալը խառը ռեժիմում՝ 15-20%, վազքային բեռնվածության շաբաթական ծավալը՝ 190-220կմ:

**5-րդ փուլ** - երրորդ բազային փուլ (ապրիլ): Խնդիրը՝ հատուկ աշխատունակության բարձրացում (պահպանելով նախորդ փուլերի խնդիրները): Միջոցները՝ նախորդ միջոցներին ավելացվում է կրկնվող վազքը կարճ և միջին հատվածների վրա, որոնք վազանցվում են գլիկոլիտիկ ապահովման գոտում (8-12կմ), վազք ուժային բնույթի և ցատկեր 200-300մ հատվածների վրա (մինչև 10կմ):

Մարզումային բեռնվածության չափանիշներն են՝ շաբաթական վազքի ընդհանուր ծավալը կազմում է առավելագույնի 85-95%, վազքի ծավալը խառը ռեժիմում՝ 20-25%, վազքի ծավալն անատերոբ ռեժիմում՝ 5%:

Նախապատրաստական շրջանում կատարված աշխատանքի արդյունավետությունը ստուգելու նպատակով անցկացվում է ստուգողական վազք երկարացված վազքատարածություններում, ավելի հաճախ խճուղով՝ 40-50կմ:

**Մրցակցական շրջան** (մայիս-սեպտեմբեր): Այս շրջանում լուծվում է մարզաշրջանի հիմնական խնդիրը՝ հասնել բարձր մարզավիճակի՝ առավել պատասխանատու մրցումների նախաշեմին:

**6-րդ փուլ** - նախամրցումային (ապրիլի 15-ից մայիսի 15-ը): Խնդիրները՝ մարզումային գործընթացի լարվածության բարձրացում, վազորդին աստիճանաբար նախապատրաստել մասնակցելու մրցումների: Միջոցները նույնն

են, ինչ-որ նախորդ փուլում, ստուգողական վազք 20-30կմ, հնարավոր է մասնակցություն մրցումների 1500-10000մ:

Մարզումային բեռնվածության չափանիշները՝ շաբաթվա ընդհանուր վազքի ծավալը կազմում է առավելագույնի 75-90%, վազքի ծավալը խառը ռեժիմում՝ 25-30%, վազքի ծավալն անաերոբ ռեժիմում՝ 5-8%: Մարզումային բեռնվածության շաբաթական ծավալը կազմում է 140-180կմ:

**7-րդ փուլ** - վաղ մրցումների փուլ: Խնդիրները՝ հիմնական վազքատարածության մրցումներին վազորդի պատրաստվածության ստուգում, մարզումային գործընթացի ճշտում: Միջոցները՝ հավասարաչափ վազք մինչև 40կմ, ստուգողական վազք 10-ից մինչև 30կմ, կրկնվող վազք 3-ից մինչև 10կմ, փոփոխական վազք 15-ից մինչև 25կմ, մասնակցություն մրցումների 10-ից մինչև 42կմ 195մ:

Մարզումային բեռնվածության չափանիշները՝ շաբաթական ընդհանուր վազքի ծավալը՝ առավելագույնի 60-80%, վազքի ծավալը խառը ռեժիմում՝ 30-35%, բեռնվածության շաբաթական ծավալը՝ 110-180կմ:

**8-րդ փուլ**- մրցումներին անմիջական նախապատրաստության փուլ: Տևողությունը՝ 35-40 օր: Խնդիրները՝ մարզիկին հասցնել բարձր մարզավիճակի, շարժողական ընդունակությունների ձեռք բերված մակարդակի պահպանում: Միջոցները նույնն են, ինչ-որ 7-րդ փուլում: Մեծ նշանակություն է ստանում մարզումային գործընթաց կառուցելու կարողությունն այնպես, որ վազորդը մոտենա հիմնական մեկնարկին թարմ, մրցելու ցանկությամբ: Փուլը սկսվում է 40կմ ստուգողական վազքին վազորդի մասնակցությունով, որում դրվում է հետևյալ խնդիրը՝ վազանցել վազքատարածությունն այնպիսի արագությամբ, որը մոտ է այդ հատվածի առավելագույնին: 40կմ ստուգողական վազքի և հիմնական մեկնարկի միջև հնարավոր է մասնակցություն մրցումների ավելի կարճ (10-



20կմ) վազքատարածությունների վրա, բայց պայմանով, որ այդ մեկնարկների և հիմնական մրցումների միջև լինի 21-28 օր ընդմիջում: Մարզումային բեռնվածության չափանիշները՝ շաբաթական ընդհանուր վազքի ծավալը կազմում է առավելագույնի 55-70%, վազքի ծավալը խառը ռեժիմում՝ 35-40%, վազքն անատերոբ (գլիկոլիտիկ) ռեժիմում և ցատկային վարժությունները բեռնվածությունից հարկավոր է հանել, բեռնվածության շաբաթական ծավալը կազմում է 100-150կմ:

**9-րդ փուլ**- հիմնական մրցումների փուլ: Տևողությունը- 40-60 օր: Խնդիրները՝ հասնել բարձրագույն մարզավիճակի և այդ հիմքի վրա ցույց տալ ռեկորդային արդյունքներ: Միջոցները նույնն են, ինչ-որ 8-րդ փուլում: Հնարավոր է մասնակցել մեկ մարաթոնի և 2-3 մեկնարկի 5000-10000մ վազքատարածություններում, թույլատրելի է (լավ պատրաստված վազորդների համար) մասնակցություն երկու մարաթոնների՝ մեկնարկների միջև 60-80 օրվա ընդմիջման դեպքում: Այս դեպքում, հիմնական մրցումների փուլը կառուցվում է անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլի ձևով:

Շաբաթական մարզումային բեռնվածության չափանիշները նույնն են, ինչ-որ նախորդ փուլինը:

Մրցակցական շրջանում պատրաստվածության մակարդակի ստուգման համար անցկացվում է ստուգողական վազք խճուղով 30-35կմ (3-րդ գոտի):

Մրցակցական պրակտիկան բարձրակարգ մարաթոնականների մոտ ունի որոշակի առանձնահատկություններ: Տարեկան ցիկլում մեկնարկների քանակը կազմում է 10-12, որոնցից 2-3 մարաթոնյան վազքն է:

**Անցումային շրջան** (հոկտեմբեր): Խնդիրը՝ մարզիկին հասցնել նոր մարզումային ցիկլի սկիզբը լրիվ հանգստացած, առողջ, ընդհանուր առմամբ չիջեցնելով հիմնական շարժողական ընդունակությունների մակար-

դակը և տեխնիկական կարողությունները: Շրջանը կարող է բաժանվել երկու փուլի:

**10-րդ փուլ** - բեռնվածության աստիճանական իջեցման փուլ՝ վազքի ծավալի փոքրացման հաշվին՝ բացառելով վազքն աներոբ և խառը գոտիներում:

**11-րդ փուլ** - բեռնվածության կայունացում նվազագույն մատչելի մակարդակի վրա՝ այն բանի համար, որպեսզի ապահովելու ավելի սահուն անցում նոր ցիկլի: Միջոցները՝ երկարատև հավասարաչափ վազք, լող, մարզախաղեր:

Ստուգողական նորմերը: Կից վազքատարածությունների արդյունքների միջև գոյություն ունի «զույգային» կապվածություն (400-800, 1500-3000 և այլն), նմանատիպ կապվածություն նկատվում է և ավելի երկար վազքատարածություններում: Այս դեպքում, արագային պոտենցիալի իրացման չափանիշները հարկավոր է հաշվարկել 10000 մետրից: Աշխարհի ուժեղագույն մարաթոնականները միաժամանակ բարձր արդյունքներ են ցույց տալիս 10 և 5կմ (աղյուսակ 23):

**Աղյուսակ 23**

**42195մ և 10000մ արդյունքների հարաբերակցությունը և «արագության պաշարի» ցուցանիշը մարաթոնականների մոտ (ըստ Ա. Մաքսիմովի տվյալների, 1984թ.)**

Մարզիկը	Երկիրը	Մարաթոնի արդյունքը	10կմ միջին արդյունքը	10կմ լավագույն արդյունքը	“ԱՊ” մ/վրկ.
Դ. Կլեյտոն	Նոր Զելանդիա	2:08.33,6	30.28,0	28.24,0	2,04
Լ. Մոսեն	ԽՍՍՀ	2:11.57,0	31.15,0	28.03,0	3,12
Վ.Ցերայինսկ	ԳԴՀ	2:10.24,0	30.57,0	28.28,2	2,29
Տ. Սեկո	Ճապոնիա	2:08.45,0	30.30,0	27.43,0	2,47
Ա. Սալազար	ԱՄՆ	2:09,41,0	30.45,0	27.43,3	2,56

Աղյուսակից երևում է, որ արագության պաշարի («ԱՊ») ցուցանիշները մարաթոնականների մոտ՝ նրանց կողմից

անձնական ռեկորդին մոտ արդյունք ցույց տալու ժամանակ, մոտենում է 2 ռոպեին: Արագության պաշարի մոտ 3 ռոպեն վկայում է հատուկ պատրաստվածության անբավարարության մասին: Մարաթոնականների պատրաստվածության մյուս ցուցանիշներից է 20կմ վազքը, որը պետք է ներգրավել մարզումային ցիկլի յուրաքանչյուր փուլի ավարտից հետո: Ընդ որում՝ 40կմ վազքի արդյունքով հեշտ է կանխորոշել 42կմ 195մ վազքի արդյունքը, իսկ 40կմ վազքի միջին արագությունը համարվում է հիմնականը՝ անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլի բեռնվածության պլանավորման ժամանակ:

### **3.4.3. Մարզումային բեռնվածության հաշվառումը**

Օրգանիզմում ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի որոշման հիման վրա, որոնք առաջացել են մարզումային բեռնվածությունից, հարմար է անցկացնել պլանավորում և հաշվառում երեք գոտիներով:

I գոտի - աերոբային արտադրողականության: Մինչև 150 զարկ/րոպե,  $O_2$  սպառումը  $\text{ԹԱՍ-ի}$  մինչև 65%-ը: Միջոցները՝ կրոսային և խճուղով վազք 4,0-4,5մ/վրկ. արագությամբ, վազքատարածությունը մինչև 50կմ: Նախավարժանքային, եզրափակիչ, վերականգնիչ վազք 3,33մ/վրկ. արագությամբ, վազքատարածությունը մինչև 10կմ:

II գոտի - աերոբ - անաերոբային արտադրողականության: ՍԿՀ-ն մինչև 180զարկ/րոպե,  $O_2$  սպառումը  $\text{ԹԱՍ-ի}$  մինչև 80%: Միջոցները՝ տենպային վազք (խճուղով և տեղանքում) 4,76-5,55մ/վրկ. արագությամբ, վազքատարածության երկարությունը մինչև 30կմ, վազք կարճ և միջին հատվածների վրա, առավելագույնի մոտավորապես 80% արագությամբ, մասնակցություն մրցումների 5000-ից երկար վազքատարածություններում:

III գոտի-անաերոբ (գլիկոլիտիկ) ռեժիմի: ՍԿՀ-ն 185զարկ/րոպեից բարձր,  $O_2$  սպառումը մոտ է  $\text{ԹԱՍ-ին}$ :

Միջոցները՝ վազք և ցատկեր սարն ի վեր (200-800մ), վազք հատվածների վրա, առավելագույնի 80% բարձր արագությանը, արագավազք, մասնակցություն մրցումների (ստադիոնում) մինչև 3000մ:

#### **3.4.4. Մրցումներին նախապատրաստվելը և մասնակցությունը**

Մրցաշրջանի հիմնական մրցումներին նախապատրաստվելն ունի կարևոր նշանակություն: Որպես օրենք, այն սկսվում է գլխավոր մեկնարկից մինչև 70-80 օր առաջ՝ վազորդը մոդելավորում է անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլը: Այդ ժամանակ մանրազնին պլանավորվում է մարզումային բեռնվածությունն ըստ ծավալի և վազքի արագության, ընդ որում, վազքի արագությունը չպետք է զգալիորեն գերազանցի պլանավորված մրցումայինին (առանձին դեպքերում 0,2-0,3մ/վրկ-ով): Արագային ընդունակությունների ստուգման և նյարդային լարվածության թուլացման նպատակով, ավելի լավ է մեկ անգամ մեկնարկել 5 կամ 10կմ վազքատարածության մրցումներում: Մարզումային բեռնվածության և մարզական արդյունքի դինամիկայի փոխհարաբերությունը ներկայացված է աղյուսակ 24-ում:

Տակտիկական տարբերակները կարող են լինել միանգամայն տարբեր և կախված են մրցումներին մասնակցելու նպատակից, մարզիկի պատրաստվածության մակարդակից, մայրուղու ռելիեֆից, եղանակից: Որպես օրենք, վազորդը կազմում է վազքի հիմնական պլան և 1-2 պահեստային տարբերակ: Տակտիկական պայքարի տարբերակների վառ օրինակ է աշխարհի լավագույն մարաթոնական եթովպացի Հ.Գեբրեսելասիի լավագույն մարաթոնների 5կմ անցման ժամանակների համեմատությունը (աղյուսակ 25): Հ.Գեբրեսելասին սահմանել է 26 համաշ-

խարհային ռեկորդ (19 պաշտոնական աշխարհի ռեկորդ և 7 համաշխարհային նվաճում):

**Աղյուսակ 24**

**Մարզումային բեռնվածության և մարզական արդյունքների դինամիկան հիմնական մրցումներում, ՄԿՍԿ մոտ**

Ամիսները	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Ընդամուտ ծավալի / 8332կմ/ 2%	6,84	9,24	9,00	8,70	8,22	9,00	9,30	9,60	8,18	9,30	7,80	4,80
Վազբա- տարածու- թյունը, մ			3000	25000	3000		20000		42195		42195	42195
Մարզական արդյունքը			8.25,0	1.17.30	51.34,42		1.01.24		2.14.27		2.20.17	2.19.47

**Աղյուսակ 25**

**Հ. Գերբեսելասիի լավագույն մարաթոններում 5կմ հատվածների անցման ժամանակները**

Բեռլին 2007թ. (աշխարհի ռեկորդ)			Դուբայ 2008թ.			Բեռլին 2008թ. (աշխարհի ռեկորդ)		
Հատվածները	Հատվածների ժամանակը	5կմ-երի ժամանակը	Հատվածների ժամանակը	Տարբերությունը նախորդից	5կմ-երի ժամանակը	Հատվածների ժամանակը	Տարբերությունը արագիմից	5կմ-երի ժամանակը
5կմ	14.44	14.44	14.17	-27	14.17	14.35	-9	14.35
10կմ	29.27	14.43	28.29	-58	14.12	29.13	-14	14.38
15կմ	44.16	14.49	43.20	-56	14.51	44.03	-13	14.50
20կմ	59.10	14.54	58.10	-60	14.50	58.50	-20	14.47
21,097կմ	1:02.29	3.19	1:01.27	-62	3.17	1:02.05	-24	3.15
25կմ	1:14.05	14.55	1:13.04	-61	14.56	1:13.41	-24	14.51
30կմ	1:28.56	14.51	1:28.01	-55	14.57	1:28.27	-29	14.46
35կմ	1:43.38	14.42	1:43.12	-26	15.11	1:43.05	-33	14.38
40կմ	1:58.08	14.30	1:58.20	+12	15.08	1:57.36	-34	14.29
42,195կմ	2:04.26	6.18	2:04.53	+27	6.33	2:03.59	-27	6.25

Մարզաշրջանում վազորդ-մարաթոնականը հիմնական վազքատարածությունում (42,195մ) մեկնարկում է 2-3 անգամ, ընդ որում, երկու մեկնարկում նա կարող է ցույց տալ իր համար ռեկորդային արդյունքներ: Բացի դա, մարաթոնականը պետք է տարվա ընթացքում մեկնարկի մրցումներում 5-6 անգամ 5-10կմ, 2-3 անգամ 20կմ, 1-2 անգամ 30կմ: Խորհուրդ է տրվում մի քանի մեկնարկ կատարել ավելի կարճ վազքատարած՝ 5-10 կմ: Կարևոր է հետևել իր ֆիզիկական վիճակին և չօգտագործել իր ուժը:

### **3.4.5. Մարաթոնականի սնունդը**

Մարաթոնականների սնունդը կախված է մարզումային գործընթացի ուղղվածությունից: Անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլում ստուգվում է սնվելու սխեման վազքատարածությունում և սննդի կազմը: Այն պետք է լինի հատուկ՝ անմիջական նախամրցումային պատրաստության փուլում, մարզման ժամանակ և վերականգնման ընթացքում: Մեծ նշանակություն ունի նախամրցումային դիետան: Դիետայի որոշակի տարբերակներ օժանդակում են գլիկոգենի կուտակմանը մկաններում, դրանք նկարագրված են հատուկ ձեռնարկներում: Մրցման օրը ճաշացանկը պետք է լինի սովորական, հագեցված վիտամիններով, ածխաջրերով, սպիտակուցներով: Նախամրցումային օրերին և մեկնարկի օրն անհրաժեշտ է ընդունել C և B վիտամիններ, գլյուտամինային թթու, ֆոսֆորենա: Էներգիայի պաշարի ավելացմանը նպաստում են բժշկի կողմից նշանակված և այլ պրեպարատներ (պատրաստուկներ): Եթե մրցումն անցկացվում է առավոտյան, նախաճաշը պետք է լինի թեթև, վիտամինացված, հեղուկի մեծ քանակությամբ: Օրվա երկրորդ կեսում մեկնարկի ժամանակ, նախաճաշը պետք է լինի հարուստ՝ ընդգրկելով սպիտակուցային սննդամթերքներ և բնական մրգային հյութեր:

Մրցումային վազքատարածությունում՝ վազքի ժամանակ, բարձրակարգ մարզիկները, որպես կանոն, սնունդ չեն ընդունում, բայց լրացնում են հեղուկի կորուստը վազքի ժամանակ՝ օգտագործելով սովորական խմելու ջուր կամ չեզոք հանքային: Կարելի է 1-2 սնվելու կետերում ընդունել վիտամինացված հեղուկ՝ պատրաստված մրգային հյութերի և հեշտ յուրացվող ածխաջրերի հիմքով:

Հատուկ ուշադրություն է դարձվում մրցումներից հետո սնվելուն: Ճիշտ դիետան նպաստում է օրգանիզմի ավելի արագ վերականգնմանը:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԱ

1. *Աթլետիկա.* Ուսումնական ձեռնարկ /Կ.Սամաջանյանի ընդ.խմբ.-Երևան,Սոս և Վոգա. 2003.-187 էջ
2. *Աթլետիկա Կ.Պ.* Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում.-Եր.-Լույս-1985, 374 էջ
3. *Թեթև ատլետիկա* Սաս Լ /Ն.Գ.Օզդիլիի և Դ.Պ.Սարկովի ընդ. խմբ.- Երևան. Լույս.-1977-476 էջ
4. *Իսպիրյան Ս.Ս.* Օլիմպիական շարժման պատմություն.- Երևան. 1995.-129 էջ
5. *Հակոբյան Ռ.Յ., Ղազարյան Ֆ.Գ.* Ուսուցման և մարզման ընդհանուր հիմունքները թեթև ատլետիկայում.- Երևան.- 1968.- 52 էջ
6. *Վեբիլյան Ս.Ս.* Թեթև ատլետիկան Երևանում.- Երևան.- 101 էջ
7. *Տարեգիրք* 1998-2003թ.թ. /Ս. Խաչատուրյանի ընդ. խմբ.- Երևան.- 83, 65, 55, 46, 42, 54 էջ
8. *Арсели Э., Гилмор Р.* Тренировка в марафонском беге: Научный подход.-М.Терра-Спорт. 2000.- 80 с.
9. *Бегай, прыгай, метай.* Уровен І. Система ИААФ по обучению и сертификации тренеров.- под общ. ред. В.Зеличенка.- 2000- с.190
10. *Бойко А.Ф.* А вы любите бег?-М.-ФиС. 1989.-159 с.
11. *Вакуров С.А.* Бег на средние дистанции. М.- ФиС. 1971.
12. *Все о спорте.* Справочник /Сост. А.А. Добров.- М.ФиС.- 1978- с.520
13. *Зеличенко В.Б.* Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Уровен І/ І І.- Программа развития ИААФ.
14. *Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г. Губа В.П.* Легкая атлетика: Критерий отбора.- М.ФиС.- 2000-с.128
15. *Кайтмазова Е.Н. Теннов В.П.* Легкая атлетика за рубежом. На старте женщины.- М.ФиС.- 1978-с.262
16. *Лидьярд А., Гилмор Г.* Бег с Лидьярдом.- М.ФиС, 1987.-256с.
17. *Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А.* Практикум по легкой атлетике.- М. Академия.- 1999- с.158
18. *Легкая атлетика.* Учебник для институтов физической культуры /под общ. ред. Н.Д.Озолина и В.И. Воронкина.- М.ФиС.-1979- с.595
19. *Легкая атлетика.* Учебник для институтов физической культуры /под общ. ред. О.В.Колодия,



- Е.М.Лутковского и В.В. Ухова.- М. ФиС.- 1985- с.271
20. *Легкая атлетика.* Учебник для институтов физической культуры /под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.- М. ФиС.- 1989- с.671
  21. *Легкая атлетика за рубежом.* Под ред. Кайтмазовой Е.Н.- М. ФиС.- 1974- с.430
  22. *Легкая атлетика.* Справочник /Сост. П.В. Орлов.- М. ФиС.- 1983- с.392
  23. *Лутковский Е.М. Филиппов А.А. Матвеев Л.П.* Легкая атлетика.- М. ФиС.-1986- с.174
  24. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки.- М. ФиС.-1977-с.165
  25. *Озолин Н.Г.* Современная система спортивной тренировки.- М. ФиС.-1970- с.172
  26. *Платонов В.Н.* Современная спортивная тренировка.-Киев: Здоровья, 1980.-334с.
  27. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М. Терра-спорт.- 2000- с.207
  28. *Суслов Ф.П. и др.* Подготовка сильнейших бегунов мира.- Киев: Здоровья, 1999.- 209с.
  29. *Суслов Ф.П. и др.* Бег на средние и длинные дистанции.- М.: ФиС, 1982.- 176с.
  30. *Суслов Ф.П.* Бег на средние и длинные дистанции.- М.: ФиС, 1986.- 166с.
  31. *Сиренко В.А.* Бег на средние и длинные дистанции.- Киев.- 1985
  32. *Тер-Ованесян А.И. Тер-Ованесян И.А.* Педагогика спорта.-Киев.-Здоровья. 1986-204 ст.
  33. *Тер-Ованесян И.А.* Подготовка легкоатлета. Современный взгляд.- М. Терра-спорт.- 2000- с.128
  34. *Ференц Мезэ* Шестьдесят лет олимпийских игр.- М. ФиС.- 1959.- с.219
  35. *Фред Уилт* Бег, бег, бег.- М.: ФиС, 1967.- 375с.
  36. *Хоменков Л.С.* Учебник тренера по легкой атлетике.- М. ФиС.- 1980- с.534
  37. *Хоменков Л.С.* Книга тренера по легкой атлетике.- 1987- с.399
  38. *Шорец П.Г.* Стайерский и марафонский бег.-М. ФиС, 1970
  39. *Энциклопедия современного Олимпийского спорта.* Под ред. В.Н. Платонова.- Киев. Олимпийская литература.- 1998

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌԱՋԱԲԱՆ .....	3
Գլուխ 1. ՄԻՋՆԱՎԱԶՔ .....	5
1.1 ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ ԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՆ .....	5
1.2. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ .....	19
1.2.1. Սահմանում և մրցաձևի համառոտ բնութագրում ...	19
1.2.2. Տեխնիկայի վերլուծություն .....	22
1.2.3. Տեխնիկայի կինեմատիկական և դինամիկական չափանիշները .....	26
1.2.4. Վազքի տեխնիկայի գնահատման չափանիշները ..	29
1.3. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ .....	30
1.3.1. Ուսուցման խնդիրները, միջոցները և մեթոդները ...	31
1.4. ՄԱՐԶՈՒՄ .....	36
1.4.1. Բազմամյա նախապատրաստության փուլերը .....	37
1.4.2. Նախնական պատրաստության փուլ .....	39
1.4.3. Սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլ ..	44
1.4.3.1 Միջնավազորդի պատրաստության որոշ առանձնահատկություններ սկզբնական մարզական մասնագիտացման փուլում .....	47
1.4.4. Մարզումը խորացված մասնագիտացման և մարզական կատարելագործման փուլերում .....	54
ԳԼՈՒԽ 2 ՀԵՌԱՎԱԶՔ .....	79
2.1. ՀԱՄԱՌՈՏ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ .....	79
2.2. ՄԱՐԶՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ԷՎՈԼՅՈՒՑԻԱՆ .....	86

2.3. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ.....	92
2.4. ՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈւՍՈՒՑՈՒՄ .....	98
2.5. ՄԱՐԶՈՒՄ .....	99
2.5.1. Բազմամյա նախապատրաստության առանձնահատկությունները .....	99
2.5.2. Շուրջտարվա մարզում .....	102
ԳԼՈՒԽ 3 ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔ.....	119
3.1. ՀԱՄԱՌՈՑ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԱԿՆԱՐԿ .....	119
3.2. ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ.....	125
3.3. ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՌԱՆՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	130
3.4. ՄԱՐԶՈՒՄԸ ԳԵՐՀԵՌԱՎԱԶՔՈՒՄ .....	130
3.4.1. Բազմամյա մարզման առանձնահատկությունները .....	130
3.4.2. Շուրջտարվա մարզում .....	132
3.4.3. Մարզումային բեռնվաճության հաշվառումը .....	139
3.4.4. Մրցումներին նախապատրաստվելը.....	140
և մասնակցությունը .....	140
3.4.5. Մարաթոնականի սնունդը.....	142
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	144

**Մ.Ս.ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ**

**ԱԹԼԵՏԻԿԱ**

**ՄԻՋՆԱԿԱԶՔ, ՀԵՌԱԿԱԶՔ, ԳԵՐՀԵՌԱԿԱԶՔ  
Ուսումնական ծեռնարկ**

**Խմբագիր՝ ՄԳԹ, Պրոֆեսոր Վ.Մ.Մամաջանյան  
Տեխնիկական խմբագիր Ս.Գ.Գալստյան  
Համակարգչային ձևավորումը Ն.Լ.Մկրտչյան**

Ստորագրված է տպագրության 2016 թ.

Ծավալը՝ 4.5 պայմանական մամուլ: Չափը՝ 60x84

Տպագրությունը՝ օֆսեթ: Տպաքանակը՝ 200

---

---

**Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական  
ինստիտուտի տպարան**