

ՀՏԴ 796.431.2

DOI: 10.53068/25792997-2025.3.16-55

ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ

ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ ՀԵՌԱՑԱՏԿՈՒՄ

Մ.Ա. Հարությունյան,

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Հեռացատկի տեխնիկա, ուսուցում, կատարելագործում, ժամանակակից մոտեցումներ, թափավազք, հրում, ճախրում, արագաշարժություն, ցատկունակություն:

Հետազոտության արդիականություն: Աթլետիկան համարվում է աշխարհում ամենատարածված և ամենազանգվածային մարզաձևերից մեկը և ներառում է քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ և բազմամարտ: Աթլետիկական մրցումները մտնում են գրեթե բոլոր խոշորագույն մրցումների ծրագրերում՝ Օլիմպիական խաղեր, Աշխարհի և Եվրոպայի առաջնություններ, աֆրիկյան, ասիական, բալկանյան, բրիտանական, պանամերիկյան խաղեր և այլն:

Աթլետիկայի ցատկային մրցաձևերում հաջողության կարող են հասնել այն մարզիկները, որոնք տիրապետում են վարժության կատարման կատարյալ տեխնիկային, ունեն զարգացած մկանային համակարգ, ինչպես նաև շարժումների գերազանց կոորդինացիա և արագաուժային ընդունակություններ [1, 4, 6, 11]: Հեռացատկը համարվում է

բարդ տեխնիկական արագաուժային մրցաձև, որի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման համար պահանջվում է տարիների նպատակաուղղված աշխատանք: Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման համար կիրառվում են բազմաթիվ և բազմաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ: Ամեն դեպքում տեխնիկայի ուսուցման գործընթացն իրականացվում է արագավազքի տեխնիկայի ուսուցումից հետո:

Ուսուցման գործընթացում մեծ նշանակություն ունի նորարական տեխնոլոգիաների կիրառումը: Վերջին սերնդի տեսանկարահանող սարքավորումներն արձանագրում են վարժության կատարման տեխնիկայի կենսամեխանիկական ցուցանիշները: Այդ սարքավորումներից Optojump Next-ը էլեկտրոնային սարքավորում է, որը հնարավորություն է տալիս արձանագրել ցատկորդի կենսամեխանիկական ցուցանիշները՝ թափավազքի արագությունը, հրման և արտաթռիչքի անկյունը, հրման ուժը, ցատկի բարձրությունը և այլն [2, 5, 9]: Այս տվյալների հիման վրա հնարավորություն է

ստեղծվում ստանալ մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վերաբերյալ տվյալներ՝ առավելագույն ճշտությամբ, որն էլ կարող է հիմք հանդիսանալ ուսուցման գործընթացում ընտրել ավելի արդյունավետ և օպտիմալ միջոցներ [12]: Ուսուցման գործընթացում շատ կարևոր է նաև մարզումային ծրագրերի անհատականացումը՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը, ուժեղ և թույլ կողմերը [9, 11]:

Հեռացատկի տեխնիկայի հաջորդական ուսուցման մեթոդիկական իրականացվում է հատուկ միջոցների և մեթոդական ցուցումների օգնությամբ:

Հեռացատկում նորագույն մեթոդական մոտեցումների ուսումնասիրումը հնարավորություն կընձեռի պարզաբանել արդի արդյունավետ մոտեցումները՝ դրանք պրակտիկայում կիրառելու նպատակով:

Հետազոտության նպատակն է՝ բացահայտել հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման կատարելագործման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության խնդիրները: 1. Վերլուծել հեռացատկի տեխնիկայի կառուցվածքը՝ առանձնացնելով դրա հիմնական փուլերը: 2. Ներկայացնել նորարարական մոտեցումներ՝ հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման գործընթացում: 3.

Բացահայտել **ուսուցման** գործընթացում կիրառվող հատուկ և օժանդակ վարժությունների արդյունավետությունը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ 1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն, վերլուծություն և ընդհանրացում, 2. հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման **նորարարական մոտեցում**, որը միավորում է տեսական, գործնական և վերլուծական բաղադրիչները՝ մեկ միասնական համակարգում: 3. **ուսուցման հատուկ վարժություններ**, որոնք ուղղված են հրման ուժի, թափավազքի կայունության, ճախրման և վայրէջքի կատարելագործմանը:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հեռացատկը, ինչպես և մյուս ցատկային մրցաձևերի տեխնիկական բաժանվում է փուլերի՝ թափավազքի, հրման, ճախրման և վայրէջքի: Հեռացատկի հեռավորությունը առաջին հերթին կախված է թափավազքի արագությունից և հրման հզորությունից:

Հեռացատկում թափավազքի նպատակն է՝ առանց ավելորդ լարվածության և շարժումների վերահսկողության կորստի, ձեռք բերել հորիզոնական առավելագույն արագություն: Լավ թափավազքի հիմնական պայմանները, որոնք ապահովում են ցատկի հեռավորությունը, հետևյալն են՝ արագությամբ:

յուն, ճշգրիտ ոտնադրում հրման տախտակին և արագ անցումը հրման: Այդ բոլոր շարժումները պետք է կատարել ազատ, սահուն և առանց ավելորդ լարվածության [2, 4, 7]: Թափավազքի ճշտգրտությունը կախված է վազքաքայլերի հավասարաչափ երկարությունից, տեմպի և ռիթմի քիչ փոփոխությունից: Գիտական հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունը փաստում է, որ բարձրակարգ մարզիկների մոտ այդ փոփոխությունը կազմում է մինչև 3,1 տոկոս, իսկ կարգային մարզիկների մոտ՝ մինչև 7,5 տոկոս [3, 6, 7, 11]:

Հեռացատկում թափավազքը կատարվում է արագացումով, և առավելագույն արագության պետք է հասնել վերջին քայլերում: Թափավազքի վերջնամասում քայլերի ռիթմը և տեմպը փոխվում են՝ հրմանը նախապատրաստվելու նպատակով [1, 9]:

Գործնականում թափավազքի սկիզբը կատարվում է երկու եղանակով՝ տեղից և մոտեցումով: Տեխնիկայի ուսուցման գործընթացում առաջին հերթին ուսուցումը իրականացվում է տեղից տարբերակով: Այս տարբերակն ավելի պարզ է և հատկապես ուսուցման սկզբնական փուլում՝ ավելի մատչելի: Մոտեցումով տարբերակը ավելի բարդ է և անհրաժեշտ է որոշակի պատրաստություն: Ներկայումս երկու տարբե-

րակներն էլ կիրառելի են և արդյունավետ: Թափավազքն իրականացվում է հետևյալ տարբերակներով՝ ա) հավասարաչափ արագացում ամբողջ թափավազքի երկայնքով, բ) թափավազքը կատարվում է համեմատաբար դանդաղ արագությամբ՝ աստիճանաբար հասնելով առավելագույնին, գ) արագ և ակտիվ սկիզբ, արագության աճ թափավազքի վերջին քայլերում: Թափավազքի կատարման բոլոր տարբերակներն էլ թույլ են տալիս տղամարդկանց հասնել 10.0-11.0 մ/վ, իսկ կանանց՝ 9.00-10.0 մ/վ արագության [1, 10]:

Թափավազքի ուսուցման համար անհրաժեշտ է ընտրել թափավազքի երկարություն, որը պետք է կրի անհատական բնույթ: Թափավազքի ուսուցման համար կիրառվում են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Լրիվ թափավազքի վազանցումներ 3/4 ուժով, ապա լրիվ ուժով՝ բարձր արագությամբ: 2. Նույն հատվածի հաղթահարում՝ շեշտը դնելով վերջին երկու-երեք քայլերի վրա: Երկու վարժություններն էլ պետք է կատարել ռիթմով և բարձր տեմպով: 3. Արագաշարժության մշակման համար նպատակահարմար է կատարել 30-100 մ վազքեր: Ներկայումս թափավազքի արագության բարձրացման նպատակով կիրառելի են դարձել նաև թափավազքի

երկարությանը մոտ ընթացքից կատարվող 30–40 մ վազքային վարժությունները, ինչպես նաև ուժային և արագաուժային տարբեր բնույթի վարժությունները [1, 2, 3, 11]:

Թափավազքի արագությունը և հրումը փոխկապակցված են: Թափավազքի վերջին քայլերի արագությունը մեծապես ազդում է հրման արագության վրա. որքան արագ են վերջին քայլերը, այնքան հզոր է լինում հրումը: Բացի այդ, թափավազքից հրմանն անցնելու փուլը ցատկի տեխնիկայի առանցքային մասն է, որը զգալիորեն կանխորոշում է ցատկի հաջողությունը:

Թափավազքի և հրման փուլերի ուսուցման և մարզման գործընթացում կիրառվող վազքային և ցատկային վարժությունների ժամանակակից մոտեցումները պահանջում են առաջարկվող վարժությունների կատարում՝ ավելի փոքր ծավալով, կրկնումների համեմատաբար քիչ քանակով, բայց մեծ ինտենսիվությամբ [9, 10]:

Թափավազքը հեռացատկի արդյունավետության հիմնական նախապայմանն է, քանի որ այն ապահովում է անհրաժեշտ հորիզոնական արագությունն ու ստեղծում է հիմք արդյունավետ հրում կատարելու համար:

Հրում: Թափավազքի վերջին քայլերում տեղի է ունենում հրման նախապատրաստումը, որն իրենից ենթադրում է վերջին քայլին շատ քիչ

կքանստում, ինչը թույլ է տալիս ցատկորդին իջեցնել մարմնի զանգվածի ընդհանուր կենտրոնը՝ դրանով իսկ ստեղծելով բարենպաստ պայմաններ արդյունավետ հրում կատարելու համար [2, 7, 8]:

Հեռացատկի ժամանակակից տեխնիկան բնութագրվում է հրման տախտակին ակտիվ մոտեցմամբ, թափավազքից՝ հրման բնական և արագ անցմամբ: Հրման փուլում ցատկորդի հիմնական նպատակն է թափավազքի ժամանակ ձեռք բերած արագության պահպանումը: Այդ պատճառով վերջին քայլը կատարվում է և՛ արագ, և՛ կարճ, քան նախորդը: Ուտքը հրման տախտակին դրվում է ամբողջ ներբանով, մարմնի ծանրության կենտրոնից 30-40 սմ առաջ: Դրանից հետո հրման ուտքը զգալի ծավելվով կոնքազրային և ծնկահողերում, սկսում է արագ ուղղվել [2, 3, 4, 11]:

Արագ և լիարժեք հրմանը նպաստում է թափային ուտքի առաջ-վեր ակտիվ շարժումը, իրանի ուղղումը, ուսերի բարձրացումը և ձեռքերի շարժումները: Հրման տևողությունը հաջողված ցատկի ժամանակ չի գերազանցում 0,11-0,13 վայրկյանը, հրման անկյունը հասնում է 70-75° և ավելի: Այս ամենը ապահովում է ցատկորդին ճախրման փուլում ունենալ 60-70 սմ բարձրություն և 7,50-8,00 մետր ցատկի արդյունք [1, 4]:

Հրումը ամենակարևոր, բարդ և պատասխանատու փուլն է հեռացակում: Այս փուլով է որոշվում ցատկի արդյունավետությունը: Հրման գործընթացը բարդ է այն առումով, որ տվյալ «հանգուցակետում» բախվում են երկու իրարամերժ՝ հորիզոնական և ուղղահայաց բաղադրամասեր, ուժեր [7, 8]:

Հրման համար մեծ նշանակություն ունեն նաև ազատ վերջույթների շարժումները: Վերլուծելով այդ շարժումները, մասնագետները նշում են, որ տղամարդ ցատկորդների մոտ մարմնի զանգվածի ընդհանուր կենտրոնի տեղափոխությունը (միջինացված տվյալներով) վեր-առաջ՝ 73 տոկոսի չափով տեղի է ունենում հրման ոտքի ուղղման հաշվին, իսկ 27 տոկոսը՝ ազատ վերջույթների շարժումների հաշվին, որից 16 տոկոսը թափային ոտքի, իսկ 11 տոկոսը՝ ձեռքերի: Կանանց մոտ մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը 78,5 տոկոսով վեր-առաջ է տեղափոխվում հրման ոտքի ուղղման հաշվին, 13,5 տոկոսը՝ թափային ոտքի և 8 տոկոս ձեռքերի շարժումների հաշվին [3, 6]:

Հեռացատկի հրման փուլը համարվում է առաջնայինը և ուսուցման գործընթացը սկսվում է այս փուլից: Ուսուցման համար անհրաժեշտ են հատուկ նախապատրաստական վար-

ժություններ, որոնք օգնում են մարզվողներին ճիշտ պատկերացում կազմել հրման ուղղության, արագության և ուժի մասին: Հրման փուլի ուսուցման և կատարելագործման համար կիրառվում են բազմաթիվ վարժություններ 1. հրման ոտքը առաջ դնել ներբանով, թափայինը՝ հետ, այս դիրքից թափայինի առաջ-վեր շարժումով կատարել հրում, 2. նույնը կատարել 2-4 վազքաքայլից, 3. 6-8 վազքաքայլ թափավազքից կատարել հրում օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք ցատկափոսում թափային ոտքի վրա, այնուհետև վազելով դուրս գալիս ցատկափոսից, 4. 6-8 վազքաքայլ թափավազքից, հրվել՝ ձգտելով հասնել կախված առարկաներին՝ ձեռքերով, գլխով, թափային ոտքի ծնկով (բարձրությունները համապատասխանաբար՝ 2.5 մ, 2.0 մ և 1.3 մ, հրման տեղից 1,5-2,00 հեռավորության վրա), 4. ցատկեր «քայլ» դրությամբ ուղղահայաց տեղադրված խոչընդոտի հաղթահարմամբ (50-90 սմ բարձրությամբ)՝ տեղադրված հրման տեղից 1,5-2,0 մ հեռավորության վրա [4, 9, 11]: Մարզումային գործընթացում, հրման կատարելագործման համար օգտագործվում են նաև բազմաբնույթ ցատկային և արագաուժային բնույթի վարժություններ՝ տեղից և թափավազքից եռացատկ և հնգացատկ, հրումներ ոտքից ոտք, ուսյուններ հրման և

թափային ուղքերով, ցատկեր տարբեր բարձրությամբ հարթակից՝ վերև և ներքև: բազմակի ցատկեր կարճ թափավազքից և այլն [8, 10]:

Ճախրում: Հրման փուլի ավարտից հետո սկսվում է ճախրման փուլը: Այս փուլում ցատկորդի բոլոր շարժումներն ուղղված են հավասարակշռության պահպանմանը և արդյունավետ վայրէջքի կատարմանը: Ցատկի հեռավորությունն ապահովվում է թռիչքի նախնական արագությամբ, որը բարձրակարգ մարզիկների մոտ հասնում է 9,2-9,6 մ/վրկ.-ի [1, 2]: Հրման փուլում, փոխելով շարժման ուղղությունը, ցատկորդը ձեռք է բերում ճախրման անհրաժեշտ բարձրություն՝ 50-70 սմ: Ճախրման փուլով է բնութագրվում հեռացատկի երեք ցատկեղանակները՝ «կծկված», «արտակորված» և «մկրատած»: Ցատկի ճախրման փուլը, կապված ցատկեղանակի հետ, կարող է ունենալ որոշակի առանձնահատկություններ, բայց «քայլ» դրության կառուցվածքը բոլոր դեպքերում էլ հիմնականում նույնն է [4, 6]:

«Կծկված» եղանակով հեռացատկը ամենահեշտ և բնական եղանակն է և կիրառվում է սկզբնական ուսուցման ժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո թափային ուղքը՝ ծավված ծնկային և կոնքազդրային հողերում, մեծ ակտիվությամբ տարվում է առաջ-վեր, օդում պահելով «քայլ» դրություն, որից հետո

հրող ուղքն արագ ծավլելով համանման հողերում միացվում է թափայինին: Այնուհետև ուղքերի խորը ծալումով և իրանի առաջ թեքումով ստեղծվում է «կծկված» դրություն ու շարժում՝ առաջ-ցած ուղղությամբ: Ճախրման վերջնամասում ցատկորդները ուղքերը մեծ ակտիվությամբ պարզում են առաջ և պահպանելով իրանի թեքությունը՝ նախապատրաստվում վայրէջքի [2]:

«Կծկված» եղանակով հեռացատկն ուսուցանվում է հետևյալ վարժությունների միջոցով՝ 1. Հրման ուղքն առաջ, թափայինը՝ հետ, այս դրությունից հրվել՝ թափայինը ծավված ազդրով ակտիվ տանել առաջ-վեր, օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջքը նույն ուղքի վրա: 2. Նույն վարժությունը կատարել 3-7 վազքաքայլով դանդաղ, ապա արագ վազքով: 3. Մի քանի վազքաքայլով կատարել հրում, ընդունել «քայլ» դրություն, որոշ դադարից հետո հրման ուղքը միացնել թափայինին, վայրէջք երկու ուղքի վրա: 4. Կարճ թափավազքից կատարել հրում, օդում «կծկել» ուղքերը, իրանով թեքվել առաջ, կատարել վայրէջք: 5. Նույնը կատարել լրիվ թափավազքից [1, 5]:

«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի շարժումները կատարվում են հետևյալ հերթականությամբ: Հրումից հետո օդում պահվում է քայլ դրություն, որից անմիջապես հետո թափային ուղքն ազդրով ակտիվ իջեցվում է ցած,

տարվում հետ, միացվում հրման ոտքին՝ ծավվելով ծնկահողում: Միաժամանակ կոնքը առաջ է շարժվում և ցատկորդը արտակորվում է գոտկային և կրծքային հատվածներում: Ձեռքերը տարվում են հետ-վեր: Այս դիրքով ցատկորդը շարժվում է առաջ՝ ճախրման փուլի կեսից ավելի պահպանելով «դադար» և նախապատրաստվում վայրէջքի [1, 2, 5]:

«Արտակորված» եղանակով հեռացատկի ուսուցանման և կատարելագործման գործընթացն իրագործվում է հետևյալ միջոցներով՝ 1. Մի քանի վազքաքայլից հրում՝ օդում պահելով «քայլ» դրությունը, թափայինը իջեցնել՝ տանել ցած-հետ, այնուհետև միացնել հրող ոտքը, շարունակելով արտակորվել՝ վայրէջք կատարել երկու ոտքերի վրա: 2. Կիսակքանիստ դիրքից կատարել վերհրում երկու ոտքով, օդում արտակորվել, վայրէջքը երկու ոտքի վրա կքանստունով: 3. Տեղից հեռացատկ, օդում արտակորվել ու ոտքերն առաջ նետելով կատարել վայրէջք: 4. Լրիվ թափավազքից ցատկեր «արտակորված» եղանակով [2, 6]:

«Մկրատած» եղանակով հեռացատկը ամենարդյունավետն է և համեմատաբար բարդ է տեխնիկայի կատարման առումով: Այս ցատկաեղանակում շարժումների իրականացումն անհրաժեշտ է դիտել, որպես վազքի

շարունակություն: Բարձրակարգ մարզիկները «մկրատած» ցատկաեղանակը իրականացնում են երկու և կես, և երեք ու կես քայլով:

Ուսուցման գործընթացում մկրատած եղանակով հեռացատկի ուսուցման, ամրապնդման և կատարելագործման համար կիրառելի են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Մի քանի վազքաքայլից հրում, օդում պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք թափայինի վրա: 2. Կարճ թափից հրվել, պահել «քայլ» դրություն, վայրէջք թափայինի վրա, հավելվել ավազափոսին հրման ոտքով կատարել մեծ քայլ առաջ: 3. 6-8 վազքաքայլով հրում, ընդունել «քայլ» դրություն, ևս քայլ հրման ոտքով, վայրէջք երկու ոտքին լայն բացվածքով՝ պահելով արտանկ դրություն: 4. Նախորդ վարժության կատարում, օդում ավելացնել կես քայլ թափայինով՝ միացնել հրման ոտքը, կատարել վայրէջք: 5. Ցատկեր լրիվ թափավազքով 3/4 և բարձր արագությամբ [3, 4, 9]:

Վայրէջքի փուլի կատարմամբ ավարտվում է ցատկը: Չնայած փուլի կարճատևությանը վայրէջքն ունի կարևոր նշանակություն: Ճիշտ և հաջող վայրէջքը ցատկորդին ապահովում է լավ մարզական արդյունք, ինչպես նաև անվտանգություն: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել վայրէջքի փափուկ

կատարման վրա: Վայրէջքին տիրապետելու համար պետք է աստիճանաբար բարդացնել հանձնարարվող վարժությունները: Մասնագետները առաջարկում են հետևյալ վարժությունները՝ 1. Ցատկեր քայլ դրությամբ՝ վայրէջքից առաջ ոտքերը առաջ տանելով: 2. Ցատկ՝ վայրէջք կատարելով դրա համար նշված գծից այն կողմ: 3. Ցատկեր 10-12 սմ խոչընդոտի վրայով (ռետինե ժապավեն), որը տեղադրված է վայրէջքի տեղից առաջ [7, 8]:

Հիմնական և հաճախ հանդիպվող սխալներից է համարվում, ոտքերի շուտ իջեցնելը, որի արդյունքում լիարժեք չի օգտագործվում ճախրման հետագիծը: Քիչ տարածված սխալներից է ուղիղ ոտքերի վրա կատարվող վայրէջքը (կոշտ), որը տեղի է ունենում ոտքերի մկանների չափազանց լարվածության պատճառով:

Տարբերվում է վայրէջքի երեք տարբերակ: Առաջին տարբերակը ամենատարածվածն է՝ խորը կքանստելով: Երկրորդը՝ խորը կքանստից ոտքերն առաջ պարզել՝ կոնքն ակտիվորեն առաջ տանելով: Բավականին արդյունավետ է համարվում երրորդ տարբերակը՝ վայրէջք՝ մարմինը առաջ-կողմ նետելով: Այս տարբերակը կատարման առումով մի փոքր բարդ է և այդ պատճառով հիմնականում կիրառում են բարձրակարգ ցատկորդները [1, 5, 5]:

Հեռացատկի ուսուցմանը հետզուգահետ պետք է ուսուցման գործընթացում ներառել վարժություններ արագավազից, ցատկերից և նետումներից: Այս մրցաձևերի պարամունքները հնարավորություն են տալիս լավացնել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածությունը և բարձրացնել արագաշարժության, ցատկունակության, ուժային և արագաուժային ընդունակությունների մակարդակը: Արագ վազքի տեխնիկային տիրապետելը հնարավորություն է տալիս թափավազքի լավ կատարման համար: Միևնույն ժամանակ պետք է մշակել ուժը՝ կատարելու հզոր հրում և բազմապիսի հատուկ ցատկային նետումային վարժություններ, որոնք կապահովեն ճախրման և վայրէջքի փուլերի արդյունավետությունը: Ուսուցման և կատարելագործման ժամանակակից մոտեցումները հիմնվում են գիտական ու տեխնոլոգիական մեթոդների և միջոցների վրա: Առաջնային դեր ունի կենսամեխանիկական ցուցանիշների ուսումնասիրությունը և վերլուծությունը, տեսաերիզների կամ 3D համակարգերով (տեխնոլոգիական հսկողություն՝ արհեստական բանականություն կիրառում, ֆունկցիոնալ ցուցանիշների ուսումնասիրում, հոգեբանական պատրաստություն):

Եզրակացություն: 1. Հեռացատկի տեխնիկայի ուսուցումը պետք է ներառի

վարժության բոլոր փուլերը՝ թափավազք, հրում, ճախրում և վայրէջք, որոնք պետք է կատարելագործվեն համակարգված՝ ապահովելով նրանց միջև արդյունավետ կապ: 2. Վերջին սերնդի Optojump Next սարքավորումը հեռացատկի ուսուցման գործընթացում հնարավորություն է ստեղծում ստանալ այնպիսի կենսամեխանիկական ցուցանիշներ, որոնք բացահայտում են մարզվողների անհատական առանձնահատկությունները, ֆիզիկական և տեխնիկական կարողությունները, ինչպես նաև կարող են հիմք հանդիսանալ արդյունավետ մշակելու և առաջ քաշելու նոր մեթոդներ և միջոցներ թափավազքի արագության, հրման հզորության, ճախրման բարձրության, վայրէջքի

տեխնիկայի ուսուցման և կատարելագործման համար: 3. Թափավազքի և հրման փուլերի ուսուցման և մարզման գործընթացում կիրառվող վազքային և ցատկային վարժությունների ժամանակակից մոտեցումները պահանջում են առաջարկվող վարժությունների կատարում՝ ավելի փոքր ծավալով, կրկնումների համեմատաբար քիչ քանակով, բայց մեծ ինտենսիվությամբ: 4. Հեռացատկում բարձր մարզական արդյունքների հասնելու համար կարևոր նախապայման է ցատկորդի ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության մակարդակի բարելավումը, հատկապես՝ արագաշարժության, ուժի, ցատկունակության և արագաուժային ընդունակությունների կատարելագործումը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բարայան Կ.Ա., Հեռացատկ և եռացատկի տեխնիկան, ուսուցման մեթոդիկան և մարզումը, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 125 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ., Ընդհանուր խմբագրության, Աթլետիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Джекенов П.С., Макарова Е.А., Методика обучения легкоатлетическим прыжкам. Тараз. ТарГУ им. М.Х. Дулати. ФиС.- 2014.– 68 с. <https://surl.lt/hetawa> [մուտք՝ 15–19. 09. 2025]
4. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика. Система ИААФ Обучение и сертификация тренеров УРОВЕНЬ I/II ПРЫЖКИ. М.: ФиС., 2004.– 187
5. Никитушкина В.Г., Легкая атлетика.- Учебник, Издательство «Физическая культура» 2010.- 440 с.

6. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н. Легкая атлетика Учебник для.- институтов физической культуры.- М.: ФиС.- 1989.- 671 с.
7. Попов В.Б., Прыжок в длину: многолетняя подготовка. М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001.- 160 с.
8. Попов В.Б., Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов пригунов. Terra-Спорт, 2003.- 134 с.
9. Сорокин С. А., Аршинник С. П., Ляпин В. М. Тенденции и перспективы развития прыжка в длину у мужчин.- «Физическая культура» Спорт, Туризм, Двигательная рекреация.- 2021.- Т. 6, № 4. С. 49-54
10. Тер-Ованесян И. А., Подготовка легкоатлета: Современный взгляд. М.: Terra-Спорт, 2000.- 128 с.
11. <https://surl.li/ysitjx> [մուտք՝ 13–17. 10. 2025]
12. <https://surl.li/jwtlya> [մուտք՝ 15–22. 10. 2025]

MODERN APPROACHES TO TEACHING AND IMPROVING LONG JUMP TECHNIQUE

*M. A. Harutyunyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: long jump technique, instruction, skill improvement, modern approaches, run-up, take-off, flight, movement speed, jumping ability.

Research Relevance. In the jumping disciplines of track and field, high performance is achieved by athletes who demonstrate well-developed technique, a strong and coordinated muscular system, refined motor coordination, and pronounced speed–strength qualities. The application of innovative technologies plays a crucial role in the teaching and learning process. Consideration of these factors enables the optimal selection of instructional tools and teaching methods, thereby increasing the effectiveness of technical training.

Research Aim. To describe the individual stages of long jump technique and to analyze methods for teaching and improving these stages, with particular emphasis on the application of innovative instructional approaches.

Research Methods and Organization. The study employed the study, analysis, and generalization of scientific and methodological literature; an innovative approach to teaching and improving long jump technique integrating theoretical, practical, and analytical components into a unified system; and the presentation of instructional methods and special exercises aimed at enhancing take-off force, run-up stability, flight execution, and landing technique.

Research Results Analysis. The long jump technique, similar to other jumping events, consists of distinct stages: run-up, take-off, flight, and landing. Jump distance is primarily determined by the speed of the run-up and the force generated during take-off. In the process of learning and refining long jump technique, the appropriate selection of teaching methods and training equipment is of critical importance, as it largely determines the overall effectiveness of the training process.

Conclusion. The long jump is a complex speed–strength technical discipline, and technical training must comprehensively address all its stages, including the run-up, take-off, flight, and landing. These elements should be improved in a systematic and coordinated manner, ensuring effective interaction between them. The training process should incorporate innovative approaches alongside exercises designed to develop both physical and technical abilities, and the teaching and improvement of long jump technique should be individualized, taking into account the specific characteristics and capabilities of each athlete.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

*М. А. Арутюнян,
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения*

Аннотация

Ключевые слова: техника прыжка в длину, обучение, совершенствование, современные подходы, разбег, отталкивание, полёт, быстрота движений, прыгучесть.

Актуальность исследования. В прыжковых дисциплинах лёгкой атлетики успеха могут добиться спортсмены, которые владеют совершенной техникой выполнения упражнения, обладают развитой мышечной системой, отличной

координацией движений и скоростно-силовыми качествами. В процессе обучения большое значение имеет применение инновационных технологий. Учитывая эти показатели, появляется возможность более оптимально подбирать средства и методы обучения.

Цель исследования. Описать отдельные этапы техники прыжка в длину, а также методы обучения и совершенствования, подчеркнув инновационные подходы.

Методы и организация исследования. 1. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Инновационный подход к обучению и совершенствованию техники прыжка в длину, объединяющий теоретический, практический и аналитический компоненты в единую систему. 3. Представление методов обучения специальным упражнениям, направленным на совершенствование силы отталкивания, устойчивости разбега, техники полёта и приземления.

Анализ результатов исследования. Техника прыжка в длину, как и других прыжковых дисциплин, делится на этапы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Дальность прыжка в первую очередь зависит от скорости разбега и силы отталкивания. В процессе обучения технике прыжка в длину большое значение имеет правильный выбор методов и средств, от которого зависит эффективность всего процесса обучения.

Краткие выводы. Прыжок в длину это сложная скоростно-силовая техническая дисциплина, и обучение технике должно включать все её этапы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Эти элементы необходимо совершенствовать системно, обеспечивая эффективную связь между ними. В процессе обучения следует применять инновационные подходы, а также такие упражнения, которые способствуют развитию физических и технических способностей занимающихся. Обучение и совершенствование техники должны носить индивидуальный характер с учётом личных особенностей спортсменов.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Մարինե Արամյախի Հարությունյան՝ Ֆիզիկ մարզաձևերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, E-mail: marine.harutunyan@sportedu.am

Information about the author

Marine Aramays Harutyunyan, Lecturer of the Chair of Cyclic Sports, Armenian State institute of physical culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E-mail:marine.Harutyunyan @sportedu.em

Հոդվածն ընդունվել է 03.11.2025–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.11.2025–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան