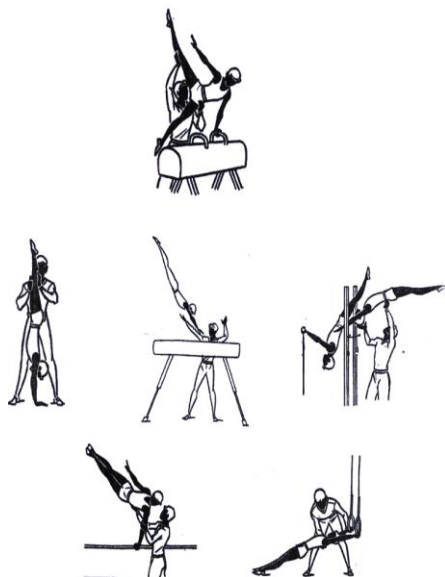


Մ.Ժ.ՄԱՐԳԱՐՅԱՆ Ռ.Մ.ԽԻՉԱՆՑՅԱՆ

ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Ուսումնական ձեռնարկ



Երևան 2013

Մ.Ժ.ՄԱՐԳԱՐՅԱՆ Ռ.Մ.ԽԻՋԱՆՑՅԱՆ

**ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ**

Ուսումնական ձեռնարկ

Երևան 2013

ՀՏԴ 37.037(07)
ԳՄԴ 74.200.54 ց7
Մ 350

***Հաստատված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական
պետական ինստիտուտի գիտական խորհրդի կողմից***

Գրախոսներ՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Հ.Կ. Հարությունյան
մ.գ.թ., պրոֆեսոր Մ.Ս. Աբրահամյան

Մարգարյան Մ.Ժ.
Մ 350 Ապահովումը և օգնությունը սպորտային
մարմնամարզությունում: Ուսումնական
ձեռնարկ /Մ.Ժ.Մարգարյան, Ռ.Մ.Խիզանց-
յան.-Եր.: Հեղ. Հրատ., 2013,- 94 էջ

Ուսումնական ձեռնարկում պարզաբանվում են սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի գործիքների վրա կատարվող վարժությունների ապահովման, օգնության և ինքնաապահովման գաղտնիքները: Առանձին գլուխներում մեկնաբանվում են մարզագործիքների վրա կատարվող վարժությունների ապահովումն ու օգնությունը:

Ուսումնական ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի, մանկավարժական բուհերի, ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների, ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչների և մարզադպրոցների մարզիչների համար:

ՀՏԴ 37.037(07)
ԳՄԴ 74.200.54 ց7

ISBN 978-9939-0-0481-5

© Մ.Ժ.Մարգարյան, Ռ.Մ.Խիզանցյան, 2013

ՆԱԽԱԲԱՆ

Սպորտային մարմնամարզությունը հատուկ նշանակություն ունի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական հաստատությունների կրթական համակարգում: Այն նախատեսվում է հարստացնելու ապագա մասնագետների շարժողական հենքը, ուսումնասիրելու շարժողական հատկությունների մշակման միջոցներն ու մեթոդները, զարգացնելու շարժողական գործառույթը և զինելու տեսական ու մեթոդական գիտելիքներով: Սպորտային մարմնամարզությամբ պարապողները յուրացնելով տարրական շարժումները, այդ հենքի վրա ձեռք են բերում բարդ շարժողական ունակություններ, կատարելագործում իրենց կոորդինացիոն ընդունակությունները և շարժումներ կատարելու գիտելիքները:

Մարմնամարզիկը պետք է իմանա ինչպես են իրեն ապահովում, պատկերացում ունենա ապահովողի տեղի և կատարած աշխատանքի մասին: Դա նրան օգնում է վարցատկերի, նույնիսկ ձախողումների ժամանակ խուսափել վնասվածքներից: Նա չպետք է կատարի այնպիսի շարժումներ, որոնք հնարավոր է վնասվածք հասցնեն ապահովողին: Հարվածելով ապահովողին մարմնամարզիկն իրեն զրկում է ապահովումից: Բացի այդ ապահովողի ուշադրությունը շեղվում է դեպի ինքնապաշտպանման:

Մարզչի գործունեությունը բավականին բարդ է և նրանից պահանջում է բարձր տեսական գիտելիքներ և գործնական կարողություններ, ընդհանուր և հատուկ

պատրաստականության որոշակի աստիճան: Այդ բացատրվում է նրանով, որ մարմնամարզության մարզչին հարկ է լինում բացատրել /ցուցադրել/ և նույնիսկ անմիջական օգնություն ցույց տալ մարզիկին: Մպորտային մարմնամարզության մարզիչը պարապմունքների ընթացքում կատարում է որոշակի ապահովում և օգնություն: Մարզման ընթացքում մարզիչը պետք է կարողանա բավարար քանակությամբ օգնություն ցույց տալ ամբողջ վարժության կամ էլ առանձին տարրի ուսուցման համար, նրանից պահանջվում է որոշ մկանախմբերի զարգացվածության աստիճան, ինչպես նաև հավասարակշռության ապարատի կայունություն, բազմաթիվ կոորդինացիոն գործողությունների կատարում: Բազմաթիվ շարժողական խնդիրներ, որոնք արտաքուստ նույնիսկ շատ պարզ են թվում, բավականին բարդ են այն առումով, որ դրանց կատարման համար մարզչից պահանջվում է արագաշարժություն, կողմնորոշում, կոորդինացիա և այլն:

Վերը շարադրածից պարզ է դառնում այն փաստը, որ մարզչի շատ կարևոր հատկություններ մինչ օրս հետազոտված չեն և այն պահանջում է շատ խորը և մանրակրկիտ հետազոտում: Տարեցտարի բարդանում են մարմնամարզական վարժությունները, տարրերի կատարման տեխնիկան, ավելի է մեծանում մարզիչների կողմից բարդ տարրերի և նրանց անթերի ապահովման ու օգնության պահանջը: Այդ իսկ պատճառով ներկայիս մարզչին անհրաժեշտ է ունենալ հատուկ պատրաստականություն, աշխա-

տանքային հատուկ հմտություններ և գիտելիքների բարձր մակարդակ:

Ուսումնական ձեռնարկը պատրաստելիս հաշվի ենք առել ֆիզիկական կուլտուրայի և մասնավորապես մարմնամարզական կադրերի պատրաստման ժամանակակից պահանջները: Այն կարող է օգտակար լինել նաև ուսումնական հաստատություններում, ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչների, ինչպես նաև մարզադպրոցներում մարզիչների համար:

ԳԼՈՒԽ 1. ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՅՈՒՐԱՑՄԱՆ ՓՈԻԼՈՒՄ

Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում հաճախ անհրաժեշտ է մարզչի անմիջական օգնությունը: Օգնությունը սեփական ուժերով միջնորդությունն է տարրի կատարման ընթացքում: Դա իրագործվում է մարզչի կողմից մարզիկի մարմնին կամ առանձին մասերին լրացուցիչ ուժ կամ արագություն հաղորդելով, արագությունը կարգավորելով կամ ձեռքերով նրանց ուղղություն տալով: Այս գործողություններով մարզիչը <<թեթևացնում>> է մարզիկի ճիգերը, ծանոթացնում վերջույթների շարժման ուղղությանը, մարմնին տրվելիք ձևի և այլ ցուցանիշների հետ: Հաճախ հարկ է լինում կանխել սխալը կամ ավելորդ շարժումները: Օգնությունը կատարվում է ոչ միայն անմիջական միջնորդությամբ, այլև տեխնիկական միջոցներով, ձայնային կամ շոշափողական ազդակներով և այլ ձևերով: Օգնության նպատակն է ոչ միայն հեշտացնել գործնական յուրացումը, այլև ճշտել ու խորացնել մտավոր պատկերացումը տարրի տեխնիկայի մասին:

Տարրի յուրացմանը զուգահեռ օգնությունն աստիճանաբար վերացվում է՝ պահպանելով սխալների վերացման մեթոդները և անմիջական ապահովման առկայությունը:

Օգնության հետ մեկտեղ իրագործվում է նաև ապահովումը: Մարմնամարզության մեջ <<Ապահովում>> տերմինը նշանակում է պարապողներին գերծ պահել վնասվածքներից: Վարժության գործնական յուրացման ընթաց-

քում մարզիկի կողմից հնարավոր են ձախողումներ, որոնք կարող են առաջանալ վարժության սխալ պատկերացման, անբավարար ճիգերի, անվստահության և այլ պատճառներով: Նման դեպքերում մարզագործիքից ընկնելը, մարմնի մասերով նրան հարվածելը, իներցիոն ուժերը չկառավարելն անխուսափելի են: Հետևաբար մարզիչը պետք է պատրաստ լինի դրանք կանխելու: Կանխելու համար մարզիչը հաշվի է առնում կոնկրետ վարժության բնույթը, կառուցվածքը, ձախողման հատվածը և համապատասխան հնարքով կանխում ձախողումը: Յուրաքանչյուր տարր ունի ապահովման իր հնարքները, որին մարզիչը տիրապետում է իր գիտելիքներով ու փորձով:

Գոյություն ունի նաև <<ինքնաապահովում>> տերմինը, որը նշանակում է ձախողման պահին մարզիկի կողմից համապատասխան հնարքով կատարել անվտանգ վայրէջք կամ վտանգը կանխելու մի ուրիշ շարժում: Ինքնաապահովման հնարքներն ուսուցանվում են և գործադրվում մարզիկի ճարակությամբ:

Ինքնաապահովման պահին մարզչի կողմից ապահովումը նույնպես անհրաժեշտ է: Ապահովման պայմաններից է նաև մարզագործիքների տակ և նրա շուրջը փափուկ մասսայի առկայությունը:

1.1. Միսյալների վերացման մեթոդները

Մարմնամարզական վարժությունների կառուցվածքային բարդության պատճառով նրանց գործնական յուրացման

ընթացքում սխալներն անխուսափելի են: Դա առավելապես վերաբերվում է մարգագործիքների վրա կատարվող տարրերին, որոնք բարդ կոորդինացված շարժումներ են և միաժամանակ պահանջում են հատուկ ֆիզիկական ճիգեր /արագաուժային՝ <<պայթուցիկ ուժ>>, ստատիկ ուժ, ճկունություն և այլն/: Նույնն այս կամ այն չափով կարելի է վերագրել ակորդատիկական և ազատ վարժություններին:

Նոր շարժողական ունակության ձևավորման ժամանակ նրա կատարման ընթացիկ ճշգրտումը ուսուցման խնդիրներից մեկն է:

Սխալներն առաջադրված շարժողական ծրագրերից շեղումներն են: Գոյություն ունեն սխալների առաջացման օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պատճառներ: Օբյեկտիվ պատճառներն են՝ շարժողական ազդակների ճառագայթումը, ֆիզիկական պատրաստականության անբավարարությունը, հին շարժողական ունակությունների ազդեցությունը նորի վրա, անհատի փորձի պակասը և այլն: Սուբյեկտիվ պատճառներն են՝ մարզիկի կողմից վարժության կառուցվածքի անբավարար կամ ոչ լիարժեք պատկերացումը, վախի զգացումը, տվյալ տարրի յուրացման ձգտում չունենալը և այլն:

Եթե սխալների շտկումը մարզման տվյալ ժամանակահատվածում անհատի համար անհաղթահարելի են, նշանակում է, որ տվյալ տարրը նրան դեռևս մատչելի չէ: Սխալների պատճառների վերացման ուղիներն են հատուկ ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստականության բարելավումը, տարրի մասնատումը, նրա դյուրին տարբերակ-

ների յուրացումը, ուսուցանող ծրագրերի օգտագործումը և այլն: Տարրի կառուցվածքային փուլերի տրամաբանական կապի հետևանքով մեկ սխալը կարող է պատճառ դառնալ սխալների շղթայի: Բոլոր դեպքերում պետք է թափանցել յուրացման գործընթացի խորքը, ճշգրտել, որոշել սխալի առաջացման պատճառը և այն կանխել:

Դրա համար պահանջվում է.

1. ուսումնասիրել պարապողի հարմարվելու հնարավորությունը տվյալ տարրին,
2. գիտենալ ուսուցանվող տարրին հարակից շարժումները տվյալ անհատի համար,
3. մարզիկի մեջ ստեղծել մտավոր ճշգրիտ պատկերացում տվյալ տարրի տեխնիկայի մանրամասների մասին, նկատի ունենալով ընթացիկ պատկերացումները,
4. ընտրել տվյալ տարրի համապատասխան ուսուցման մեթոդներ,
5. ուսուցումը վարել հնարավորին չափ անհատականացված:

Գոյություն ունեն նաև սխալների վերացման կանոններ՝

1. հայտնաբերել սխալների և նրանց շղթայի իրական պատճառը,
2. միշտ սկսել գլխավոր պատճառի վերացումից,
3. խուսափել տարբեր սխալների միաժամանակյա վերացումից,

4. սխալների վերացման վրա աշխատել մեթոդապես առավել հարմարավետ պայմաններում:

Ուսուցման գործընթացի կառավարման կարևոր պայմաններից մեկն արդյունավետ հակադարձ կապն է: Դա նշանակում է, որ տվյալ տարրի յուրացման ամեն մի քայլում մարզչի և մարզիկի գործողությունները պետք է կառուցվեն հետևյալ սխեմայով՝ <<ինֆորմացիա-գործողություն-վերահսկում-շտկում>>:

Ուսուցման գործընթացում դա արտահայտվում է հետևյալ կերպ.

1. մարզիչը մարմնամարզիկին ներկայացնում է յուրացվելիք տարրն իր բոլոր հատկանիշներով՝ ցուցադրում, բացատրում, համեմատում /ինֆորմացիա/:
2. Առաջադրանքը գործնականորեն կատարվում է մարզիկի կողմից մարզչի ղեկավարությամբ՝ մտավոր պատկերացում, կատարման փորձեր, վերլուծություն և այլն:
3. Յուրացման տարբեր փուլերում ստուգվում են պատկերացումն ու կատարումը, հայտնաբերվում սխալները, կատարվում վերլուծություն, որոշվում /վերահսկվում/ յուրացման որակը:
4. Վերահսկման հիման վրա ձևավորվում է ուսուցման գործընթացի հերթական խնդիրը: Ընտրվում են սխալների վերացման մեթոդներն ու միջոցները, վերացվում /շտկվում/ սխալները:

Յուրացման ստուգումը, սխալների հայտնաբերումը՝ որպես վերոհիշյալ սխեմայի բաղադրատարրեր, ուսուցման գործընթացի կառավարման այն անհրաժեշտ մասն են, որով իրականացվում է հակադարձ կապը:

Վարժության ուսուցման գործընթացը կառավարելու լավագույն միջոցներից է ծրագրավորված ուսուցումը: Այս դեպքում նախագծվում են այն մոտեցնող տարրերը, որոնք հերթով յուրացնելով մարմնամարզիկը քայլ առ քայլ մոտենում է հիմնական վարժությանը: Այդ քայլերը՝ մոտեցնող տարրերը պետք է մեթոդապես հիմնավորված լինեն:

1.2. Վարժության ամրապնդումն ու կատարելագործումը

Թեև ուսուցման բոլոր փուլերը հանդես են գալիս միասնաբար, այնուամենայնիվ, վարժության յուրացման աստիճանին համապատասխան, ուսուցման ընթացքում այս կամ այն խնդրին տրվում է առավելություն: Երբ շարժողական ունակությունն արդեն գործնականորեն ձևավորվել է, առավելությունը տրվում է նրա ամրակայմանն ու կատարելագործմանը: Հետևաբար՝ այդպես է վարժության ուսուցման ավարտական փուլը: Այս փուլում էլ գործում են մի շարք ենթափուլեր, որոնք են.

1. շարժողական ունակության կայունացման և ամրապնդման ենթափուլ,
2. դասական և ինքնատիպ կատարման ենթափուլ,

3. այլ վարժությունների հետ կապակցելու և համակցության մեջ ընդգրկելու ենթափուլ,
4. մրցողական պայմաններում և բուն մրցումներում կատարելու ենթափուլ:

Շարժողական ունակության ամրապնդումը կատարվում է նրա բազմակի կրկնություններով ինչպես ստանդարտ, այնպես էլ ոչ ստանդարտ պայմաններում: Այս ենթափուլում վերացվում է անմիջական օգնությունը: Ուսուցումն առավելապես ամբողջական մեթոդով է: Երբեմն կարելի է տարրը մասնատել՝ առանձին մասերն ամրապնդելու համար:

Վարժության դասական կատարման նպատակով ընդօրինակվում են լավագույն ձևերը, և ընտրվում է կապակցման ռացիոնալ տեխնիկա: Ճշգրտվում են առանձին մասերի լայնույթը, ուժերի ներդրման աստիճանը, մարմնի կեցվածքը: Տարբին ինքնատիպություն հաղորդելու համար օգտագործվում են մարմնամարզիկի մարմնի կառուցվածքային առանձնահատկությունները, հարակից տարրերի պաշարը:

Ինքնատիպությունը ստեղծվում է ինչպես առանձին մասերի, այնպես էլ ամբողջ վարժության համար: Հետևաբար, օգտագործվում են թե՛ մասնատման, և թե՛ ամբողջական ուսուցման մեթոդները: Ինքնատիպությունը հիմնականում ձեռք է բերվում շարժումների լայնույթի, ցատկերի բարձրության միջոցով, իսկ ստատիկ դրություններում՝ մարմնի ծանրության կենտրոնի և նրա հատուկ դիրքերով:

Այլ վարժությունների հետ կապակցելու և համակցության մեջ ընդգրկելու ենթափուլում առանձին վարժությունների ուսուցման մեթոդները փոխադրվում են կապակցման և համակցման ուսուցման բնագավառը: Այս դեպքում օգտագործվում են հետևյալ հնարքները.

1. Նոր յուրացրած տարրը նախ կապակցվում է իրեն նախորդող կամ հաջորդող տարրերից մեկի՝ ավելի պարզի հետ, ապա՝ բարդի: Եթե տարրերը բարդ չեն, ապա կապակցվում են միաժամանակ:

2. Այդ նույն կապակցությունը ամրապնդելուց հետո այն միացվում է նախորդող կամ հաջորդող կապակցությանը:

3. Ի վերջո նոր տարրը կատարվում է համակցման մեջ, որը և մրցման ծրագիրն է: Կատարելագործման նպատակով այն կարելի է փորձել նաև տարբեր բնույթի ուսումնական համակցություններում:

1.3. Վնասվածքներից խուսափելու միջոցների նախագգուշացման նշանակությունը

Վնասվածքը մարզիկի մարմնի կամ նրա առանձին մասերի որոշակի խախտումն է: Այն կարող է ի հայտ գալ օրգանիզմի պահանջները չապահովելու, ինչպես նաև մարմնամարզության պարապմունքների և մրցումների անցկացման անհամապատասխան պայմաններից:

Վնասվածքներն ըստ տեղի լինում են ընդհանուր և տեղային, ըստ ծանրության՝ թեթև, միջին և ծանր: Թեթև

վնասվածքներից են հարվածները, ավերի մաշկի պոկումները և այլն, որոնք չեն բերում աշխատունակության անկման: Միջինները՝ աննկատ ցնցումներ, մկանային խմբերի և հյուսվածքների լարվածություն և այլն, որոնք պահանջում են երկարատև բուժում: Ծանր վնասվածքները՝ ոսկրերի կոտրվածքներ, մկանաթելերի և հյուսվածքների կտրվածքներ, ուղեղի ցնցումներ և այլն: Այդ վնասվածքները թույլ չեն տալիս երկար ժամանակ մարզվել, դրանց հետևանքով ընկնում է աշխատունակությունը:

Մարմնամարզական տարրերի մեծ մասը՝ հատկապես ցատկերը, ակրոբատիկական տարրերը, մարզագործիքների վրա կատարվող վարժությունները և շատ այլ տարրերը, որոնք կատարվում են ոչ սովորական պայմաններում, կապված են հնարավոր վնասվածքների հետ: Ապահովման միջոցների չիմանալը կամ նրանց օգտագործման կարողության պակասը, ինչպես նաև մարմնամարզական պարապմունքների ժամանակ կազմակերպչական և մեթոդական խախտումներն ու չպահպանումը նույնպես կարող են առաջացնել վնասվածքներ:

Պարապմունքի ժամանակ յուրաքանչյուր խախտում վնասում է մարզվողներին ինչպես ֆիզիկապես, այնպես էլ հոգեպես.

1. խախտվում է ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքը՝ պարապմունքի սիստեմատիկությունը,
2. նվազում է ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստականությունը,

3. նվագում է աշխատունակությունը և թուլանում մարզավիճակը,
4. առաջանում է վախ գործիքի նկատմամբ և ապահովման ռեակցիա,
5. կորչում է վստահությունը սեփական ուժերի նկատմամբ:

Հաճախ մարզիչ-մանկավարժը երկար ժամանակ է կորցնում օգտագործելով լրացուցիչ ուժեր՝ խուսափելու վնասվածքից առաջ եկող հետևանքներից, հաղթահարելով հոգեկան արգելքները: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ այն հաճախ անհնար է լինում և որ մարզիկն այլևս չի հասնում սպորտային բարձունքների:

Այսպիսով, վնասվածքներից խուսափելու նախազգուշական միջոցառումները ոչ միայն պահպանում են մարզիկի առողջությունը, այլև ապահովում նրա ֆիզիկական և սպորտային տեխնիկական պատրաստության հետզհետե բարձրացումը:

ԳԼՈՒԽ 2. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Մարմանամարզական պարապմունքներին հնարավոր վնասվածքները կարելի է նախատեսել և կանխարգելել: Վնասվածքների պատճառները շատ են: Դրանք կարելի է բաժանել մի քանի խմբերի:

Կազմակերպչական պատճառներ.

1. պարապմունքների կամ մրցումների համապատասխան պայմանների խախտումը: Դա մարմնամարզական դահլիճների և գործիքների ոչ ստանդարտ լինելն է, գործիքի և ներքնակների սխալ դասավարտումը, ամրագոտիների անապահով վիճակը և այլն:
2. Մարզագույքի և օժանդակ մարզասարքերի սխտեմատիկ ստուգման բացակայությունը:
3. Կարգապահության ցածր մակարդակը՝ խախտումները, ուշացումները, անուշադրությունը, թեթևամտությունը, մանկավարժի պահանջների չկատարումը և այլն:
4. Մարզական կոշիկների և համազգեստի անհամապատասխանությունը:

Այսպես, պարապմունքի սկզբից ուշացումներն ու անկազմակերպվածությունը հանգեցնում են նախապատրաստական մասի ոչ լիարժեք անցկացմանը, օրգանիզմը պատրաստ չէ հիմնական ծանրաբեռնվածությանը, որի հետևանք

քով կարող են առաջանալ մկանների և հյուսվածքների լարումներ, պոկումներ և այլն:

Մեքորդական պատճառներ.

1. ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքների խախտումները /հաջորդականության, մատչելիության և այլն/, որի հետևանքով մարզվողները չեն կարողանում լուծել իրենց առջև դրված բարդ խնդիրները, այդ պատճառով բարդ վարժությունների կատարումն առաջացնում է տարբեր տեսակի վնասվածքներ:
2. Ուսումնամարզական գործընթացի սխալ կազմակերպումը, պարապմունքի շատ կարճ նախապատրաստական մասը, հիմնական և եզրափակիչ մասերի սխալ բաշխումը: Արդյունքում վարժությունը կատարվում է ոչ լիարժեք, և հնարավոր են վնասվածքներ:
3. Հատուկ և ընդհանուր նախավարժանքի բացակայությունը կամ թերի լինելը: Հաճախ մարզվողներն անցկացնում են միայն ընդհանուր նախավարժանք և անտեսում հատուկը, որը պետք է անցկացվի ամեն մի մարզագործիքից առաջ: Հատուկ նախավարժանքը պետք է տաքացնի և պատրաստի այն մկանախմբերը, հյուսվածքներն ու կապանները, որոնց վրա է ընկնում հիմնական ծանրաբեռնվածությունն այս կամ այն մարզագործիքի վրա պարապելիս:
4. Անհրաժեշտ օգնության և ապահովման բացակայությունը: Օգնությունը մարզչի պատրաստականու-

թյունն է՝ օգնելու մարզիկին կրիտիկական պահերին: Կիրառվում են անհատական և խմբակային օգնություններ, կիրառելով տեխնիկական միջոցներ, հատուկ գոտիներ /ապահովման գոտի/, շարժական հարթակներ, դաստակների համար ավակալներ, ներքնակներ, փոսեր և այլն: Վնասվածքների առաջացման պատճառ կարող են դառնալ նաև օգնության սխալ դիրքի ընտրությունը և նրանց յուրահատուկ կիրառումը:

5. Մարզագործիքից ընկնելու ժամանակ ինքնաապահովման կարողության բացակայությունը: Ինքնաապահովումը մարզիկի կարողությունն է՝ իրեն ապահովել վտանգավոր պահերին, ժամանակին ընդհատել տարրի կատարումը կամ փոխել նրա ձևը՝ վնասվածքներից խուսափելու համար: Ինքնաապահովման հնարքները պետք է մանրազնիմ մշակել:

Անհաջող վարցատևից հետո գլուխկոնծի կամ գլորում չկատարելը, սխալ ցատկի ժամանակ ձեռքերի հավաքումը կամ ոտքերի ծալումը և այլն:

Ստորև նշվում են, ըստ մեզ, կարևոր դաստիարակչական պահեր, որոնց չանտեսելը զգալի կնվազեցնի վնասվածքները:

1. Մարզիկները ոչ միշտ են կարողանում հսկել իրենց գործողությունները և կարողությունները: Հաճախ, ոգևորվելով նոր տարրի յուրացման հաջողություններով, մարմնամարզիկը հոգնածություն չի զգում և

ձգտում է կրկնել վարժությունը շատ անգամ: Վերջնական հաշվարկում այն կարող է վնասվածքների պատճառ դառնալ:

2. Հաճախ մարզիկը պարապմունքի է գալիս վատ տրամադրությամբ՝ կապված հիվանդության կամ այլ պատճառների հետ: Այդ վիճակում ծանրաբեռնվածությունը բերում է գերհոգնածության և շատ հաճախ դառնում է ոչ ցանկալի հետևանքների պատճառ:
3. Հաճախ մարզիկն իր ընկերներին ուզում է ցույց տալ ինչ-որ բարդ տարր և, որպես կանոն, դա կատարում է մարզչի բացակայության ժամանակ, պարապմունքից առաջ կամ հետո: Այդպիսի արարքները կարելի է կանխել միայն մարզիկների ճիշտ դաստիարակման միջոցով:

2.1. Սանիտարահիգիենիկ պայմանների խախտումը

Չկահավորված /թափթփված/ դահլիճը, պտտածողի, ձողերի, օղակների, զուգափայտի ոչ մաքուր վիճակը, դահլիճի ոչ լիարժեք լուսավորվածությունը և այլ սանիտարահիգիենիկ պայմանների խախտումները կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ:

Միստեմատիկ բուժհսկողության և ինքնահսկողության բացակայությունը նույնպես լուրջ վնասվածքների պատճառ կարող են հանդիսանալ: Դրա համար բոլոր մարզիկները

տարին մեկ անգամ պետք է ենթարկվեն բուժզննման և անցնեն պարբերական դիտարկում:

Մարմնամարզությունում վնասվածքների առաջացման հիմնական պատճառներից մեկն է մարզիկի գերլարումը, գերմարզումը: Դրա հիմնական նշաններն են թուլությունն ու ապատիան, մարզման նկատմամբ հետաքրքրության պակասը, շարժումների հստակության և կոորդինացիայի խախտումները, վարժության կատարման որակի նվազումը և ընդհանուր ինքնազգացողության վատացումը:

Ուսուցման հիմնական դիդակտիկ սկզբունքների հաշվառումը, մարզման գործընթացում ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ճիշտ բաշխումը և ժամանակին բուժ-հսկողությունը կնպաստեն գերլարվածության և վնասվածքների վերացմանը:

Ինքնահսկողությունը նույնպես կօգնի կանխազգալու շատ վնասվածքների առաջացումը:

2. 2. Վնասվածքների կանխարգելումը

Մարմնամարզությամբ պարապելիս վնասվածքներից խուսափելու համար հիմնականում անհրաժեշտ է.

1. կազմակերպել աշխատանքներ՝ կանխելու վնասվածքների առաջացման պատճառները:
2. Հաշվի առնել մարմնամարզական գործիքների առանձնահատկությունները, կատարվող տարրի բարդությունը և բնույթը:

Առաջին դեպքում դա ամենից առաջ ուսումնամարզական գործընթացի հստակ կազմակերպումն է, բոլոր մարզվողների բարձր կարգապահությունը, վնասվածքների առաջացման պատճառներից խուսափելու պայմանների և միջոցառումների պահպանումը:

Երկրորդ դեպքում դա պտտաձողի, զուգափայտի, օղակների, հավասարակշռության գերանի և այլ մարզագործիքների վրա կատարվող տարրերի կազմության ու բնույթի, նրանց առանձնահատկությունների պարտադիր հաշվառումն է:

Մարզագործիքների վրա վնասվածքների առաջացման պայմաններից է մարզիկի տեխնիկական և ֆիզիկական պատրաստականության պակասը: Թուլացած մկանները, ոչ ամուր հոդերը բերում են խախտումների հենումներում /նժույգի վրա, զուգագափայտերում, հենացատկերում/, կախերի ժամանակ և այլն: Դրա համար մեծ ուշադրություն պետք է դարձվի նախապատրաստական վարժությունների վրա:

Օրինակ՝ սրունք-վեզային և դաստակային հոդերի ամրապնդման համար կատարում են պտտական շարժումներ դաստակներով և սրունքներով, հենում պառկած դիրքում և կանգնած մարմնամարզական պատի մոտ ուսույուններ և այլ տարրեր:

Նպատակաուղղված նախապատրաստական վարժությունները պետք է լայնորեն կիրառվեն նաև մյուս մկանախմբերի և հյուսվածքների ամրապնդման համար,

որպեսզի կախերի և հենումների ժամանակ խուսափեն վնասվածքներից:

Վարժության վստահ կատարումը նույնպես կնպաստի վնասվածքներից խուսափելուն: Տարբերը նախ պետք է կատարվեն հատակին, մարմնամարզական նստարանին կամ շվեդական պատին, ցածր մարզագործիքի վրա, հետո նոր անցնել միջին բարձրության և բարձր մարզագործիքի վրա կատարելուն՝ սկզբում օգնելով, ապահովելով, հետո՝ ինքնուրույն:

Այստեղ կարևոր է տեխնիկական միջոցների կիրառումը /ապահովման գոտիներ, փոսեր և այլն/, որոնք մարզիկին վստահություն կներշնչեն:

Հուսալի ապահովումը նույնպես կկանխի վնասվածքների առաջացումը: Այն որոշվում է տվյալ տարրի տեխնիկայի իմացությամբ, ապահովման դիրքի և տեղի արագ ու ճիշտ ընտրությամբ, ինչպես նաև ճիշտ ժամանակին կատարված օգնությամբ: Ապահովողը հստակ պետք է պատկերացնի մարզիկի աշխատանքի առանձնահատկությունն ամեն մի գործիքի վրա:

Այսպես՝ օղակների վրա թափերի ժամանակ ուղղահայացից անցումը կատարվում է ուժեղ պոռթկումով, որը մեծացնում է մարզագործիքից պոկման հնարավորությունը: Դրա համար այս մարզագործիքի վրա ապահովումը կատարվում է մարզիկի կողքից: Առաջնաթափի ժամանակ ապահովվում է մեջքի տակից, ետնաթափի ժամանակ՝ կրծքավանդակից: Պտտաձողի վրա մեծ շրջապտույտներ կատարելիս ապահովումը կատարվում է հաշվի առնելով

տվյալ տարրի անհատական կատարումը: Այսպես, հետ շրջապատույտի ժամանակ հնարավոր է պոկում առաջ-նաթափին /ապահովել կանգնած կողքից-առջևից/, իսկ առաջ շրջապատույտների ժամանակ ապահովողը պետք է կանգնած լինի պտտաձողի կողքից հետևից: Ձուգափայտի վրա վարժությունն ապահովելիս ձեռքերը պետք է պահել ձողերի տակից կամ վրայից: Ամեն մի մարզագործիքի վրա և կոնկրետ տարրի կատարման ժամանակ կիրառվում են ապահովման տարբեր ձևեր, նրանց իմացությունն ու լիարժեք պահպանումը մեծացնում են վնասվածքների կանխարգելման հավանականությունը:

2.3. Ձեռքերի խնամքը

Մարմնամարզական գործիքների վրա վարժություններ կատարելիս շատ մեծ ծանրաբեռնվածության և փորձարկման են ենթարկվում ձեռքերի ափերը: Օրինակ՝ ուժեղ շփվելով պտտաձողին, ափերը կարող են ծածկվել կոշտուկներով, ջրապարկերով, ներմաշկային արյունով լցված պարկերով, ճաքերով և այլ վնասվածքներով:

Դրանից խուսափելու համար առաջին երկու երեք պարապմունքը պտտաձողի վրա սկսնակների, որակավորված մարզիկների և որոշ ժամանակ չպարապող մարզիկների հետ պետք է անցկացնել շատ զգույշ, որպեսզի ափերը նախապատրաստվեն և խուսափեն վնասվածքներից: Հնարավորին չափով կոշտուկների աստիճանական առաջացման համար անհրաժեշտ է հետզհետե ավելացնել

մարզումների ծանրաբեռնվածությունը: Երբեմն առանձին կոշտուկները մեծանում են այնքան շատ, որ մարզիկին խանգարում են լավ զգալ մարզագործիքը, այդ իսկ պատճառով դրանք պետք է պեմզայով մաքրել: Որոշ մարզիկների մոտ մարզումների ժամանակ ափերը շատ են քրտնում:

Մինչդեռ, խոնավ ափերում փոքրանում է մարզագործիքներից բռնվելու ամրությունը, որի արդյունքում մարզագործիքից պոկվելը գրեթե անխուսափելի է դառնում: Պոկումից խուսափելու համար խորհուրդ է տրվում մարզումներից առաջ ձեռքերը լվանալ սառը ջրով և օճառով, օգտագործել մագնեզիում մինչև մարզագործիքին մոտենալը, իսկ մարզումների վերջում պարտադիր ձեռքերը լվանալ օճառով:

ԳԼՈՒԽ 3. ՊՏՏԱԶՈՂԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Պտտաձողի վրա վարժությունները հիմնականում ունեն դինամիկ բնույթ: Պտտաձողի վրա վարժությունները կատարվում են թափով, իսկ թափային տարրեր կատարելիս պոկումներն ու անկերը լինում են հաճախակի, քան ուժային վարժություններ կատարելիս, այդ իսկ պատճառով վնասվածքները լինում են հաճախակի: Վնասվածքները կանխելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է ստուգել մարզագործիքի տեխնիկական հուսալիությունը, ներքնակների դասավորությունը, ավակալները և այլն:

Մինչ նոր և բարդ տարրեր ուսուցանելն անհրաժեշտ է կատարել մի շարք նմանեցնող շարժումներ ցածր և միջին պտտաձողին, որտեղ ապահովումը և օգնությունը հեշտ է և արդյունավետ: Այդպիսի ուսուցման հաջորդականությունը մարզիկների մոտ առաջ է բերում պատկերացում նոր ուսուցանվող շարժումների մասին: Հետագայում այդ տարրերը յուրացվում են բարձր պտտաձողին ավելի արագ և անվտանգ: Բարձր պտտաձողի վրա բարդ տարրերի և վարցատկերի ուսուցման համար հաճախ օգտագործվում են ապահովման գոտիներ: Այդպիսի հուսալի ապահովումը թույլ է տալիս մարզիկներին վարժությունները կատարել վստահ:

3.1. Կախեր

Կախ կանգնած: Կանգնել մարզիկի կողքից օգնել, որ ճիշտ ընդունի մարմնի *դիրքը* /կեցվածքը/:

Կախ կանգնած հետևից: Կանգնել մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի բազկից, մյուսով՝ օգնել, որ ընդունի ճիշտ դիրք:

Կախ պառկած: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ մեջքից:

Կախ պառկած ձեռքերը ծալված: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է ինչ որ նախորդ վարժությունում:

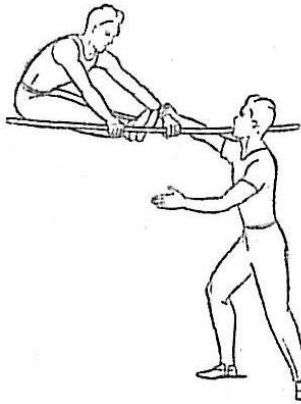
Կախ պառկած հետևից: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ձեռքից՝ ուսահողի մոտից, մյուսով՝ որովայնից կամ ազդրերից:

Կախ պառկած կողքով: Կանգնել մարզիկի հետևից, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ գոտկատեղից:

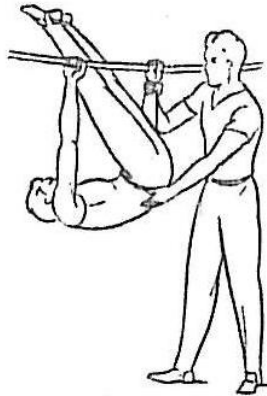
Կախ հենված ոտնաթաթերին /նկ.1/: Կանգնել պտտաձողի տակ, մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ որովայնից կամ ազդրերից:

Կախ ծալված /նկ.2/: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից, մյուսով՝ կոնքից կամ մեջքից:

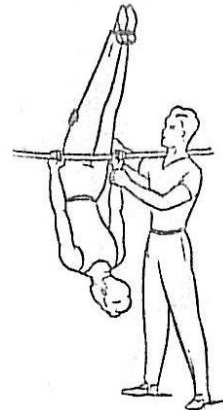
Կախ ծալված հետևից: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ գոտկատեղից:



Նկ.1



Նկ.2



Նկ.3

Կախ արտակոր /նկ.3/: Կանգնել պտտաձողի առջևում մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել դաստակից, մյուսով՝ ոտքերից:

Կախ ծավաճ ոտքերը զատած դուրս: Կանգնել պտտաձողի հետևում մարզիկի կողքից մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ կոնքի տակից:

3.2. Թափահարումներ և աղեղնաթափեր

Թափահարումների ժամանակ կանգնել պտտաձողի տակ, մարզիկի կողքից, երբ մարզիկը ոտքերով շարժումը կկատարի առաջ-վեր, օգնել նրան մեկ ձեռքով կոնքից, մյուսով՝ ուսի տակից: Ետնաթափի ժամանակ հնարավոր է պոկում պտտաձողից, այդ իսկ պատճառով ապահովողը պետք է մեկ ձեռքով բռնի մարզիկի բազկից, մյուսով՝

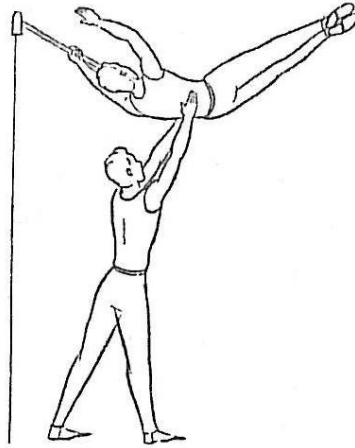
պատրաստ լինի բռնել մարզիկի կրծքավանդակից կամ մեջքից:

Հենումից աղեղնաթափ: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի կողքից: Շարժումը սկսելու հետ միաժամանակ մեկ ձեռքով բռնել մեջքից՝ պարանոցի մոտից, մյուսով՝ օգնել ոտքերից: Ետնաթափի ժամանակ հնարավոր է պոկումը մարզագործիքից: Այս դեպքում պետք է մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ իրանից:

Հենումից աղեղնաթափ, հետ դարձումով կախ տարբեր բռնվածքով /նկ.4/: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից /բաց թողնվող ձեռքի կողմից /: Դարձումը կատարելիս ձեռքը թողնելու պահին բռնել իրանից:

Ետնահենումից աղեղնաթափ հետ կախ հետևից: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի կողքից: Ապահովումը կատարել այն պահին, երբ մարզիկը կատարում է անկր հետ-ցած, մեկ ձեռքով բռնել ազդրի հետևից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ որովայնից:

Թափահարումներից աղեղնաթափով ետնակախ /բռնվածքը վրայից, տակից, խառը/: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժության ժամանակ, սակայն նախ պետք է բռնել ոտքերից և օգնել մարզիկին, որ շարժման ուղղությունը դեպի հետ-վեր ճիշտ կատարի:



Նկ.4

3.3. Դարձումներ

Դարձումներ կախում: Կանգնել պտտաձողի տակ ազատվող ձեռքի կողմից և բռնել մարզիկի իրանից մինչև դարձման ավարտը:

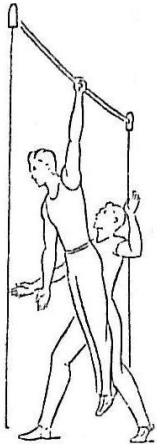
Թափահարումներից դարձում: Առաջնաթափին թողնելով աջ ձեռքը կատարել 180° դարձում՝ անցնելով կախ խառը բռնվածքով: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի ձախ կողմից, ձեռքը թողնելու պահին բռնել իրանից, օգնել մարզիկին կատարել դարձումն ամբողջությամբ:

Թափահարումներից խաչաձև բռնվածքով դարձում: Ետնաթափին վերաբռնելով աջ ձեռքը ձախ ձեռքի վրայից խաչաձև, առաջնաթափին կատարել դարձում ձեռքերի հաջորդաբար վերաբռնումով /բռնվածքը վրայից/: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի ձախ կողմից: Ետնաթափին

բռնել մարզիկի ձախ ձեռքից, իսկ առաջնաթափին բռնել իրանից:

Խառը բռնվածք /աջ ձեռքը տակից /: Առաջնաթափին թողնելով ձախ ձեռքը կատարել հետ դարձում ընդունելով կախ դրություն /բռնվածքը վրայից/: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի ձախ կողմից և ձեռքը թողնելու պահին բռնել իրանից:

Խառը բռնվածք /ձախ ձեռքը տակից/: Թափահալումներից աղեղնաթափ առաջ դեպի աջ, հետ դարձումով ընդունել կախ դրություն՝ բռնվածքը վրայից: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի ձախ կողմից: Շարժումը սկսելիս բռնել մարզիկի կոնքից, իսկ դարձում կատարելիս բռնել իրանից:



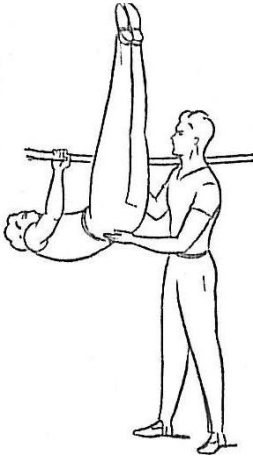
Նկ.5

Կախ հակառակ բռնվածքով /նկ.5/:

Ետնաթափին թողնելով աջ ձեռքը կատարել դարձում, ընդունելով կախ դրություն /բռնվածքը վրայից/: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի աջ կողմից: Ձեռքը թողնելու պահին կիսակլքանստեղծ երկու ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, որպեսզի մարզիկի ձեռքը չդիպչի ապահովողին:

3.4. Վերելքներ

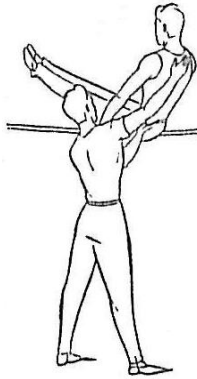
Շրջավերելք /նկ.6/: Կանգնել պտտաձողից առաջ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել նախադասականից, մյուսով՝ մեջքից, օգնել մարզիկին ոտքերը մոտեցնի պտտաձողին և անցնի ձողի վրայից: Ապահովողը մեկ ձեռքով բռնում է մարզիկի ոտքերից, մյուսով՝ ուսի տակից և օգնում է, որ դուրս գա հենման:



Նկ. 6

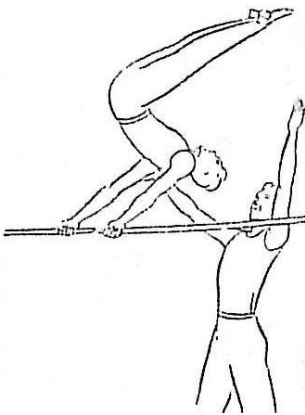
Առաջնավերելքով անկ, կախ հետևից բռնվածքը տակից: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի կողքից: Վերելքի պահին օգնել մեկ ձեռքով կոնքից, մյուսով՝ մեջքից: Օգնությունը կատարել այն պահին, երբ մարզիկն անցնում է կախ հետևից դրության: Անհրաժեշտ է բռնել ոտքերից և մեջքից: Ետնավերելք դարձումով կախ / բռնվածքը վրայից / տարրի կատարման համար կանգնել պտտաձողից մի փոքր առաջ, մարզիկի կողքից /տեղափոխվող ձեռքի կողմից /: Դարձումը և վերաբռնումը կատարելիս մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից կամ որովայնից, մյուսով՝ մեջքից:

Վերելք երկոտն /նկ.7/: Կանգնել պտտաձողից մի փոքր հետ մարզիկի կողքից: Վերելքի պահին օգնել մեկ ձեռքով կոնքի տակից, մյուսով՝ մեջքից: Բարձրանալուց հետո բռնել ուսագոտուց:



Նկ.7

Ետնահենումից արտաթափ շրջումով հետ և ետնակախ առաջնավերելք /նկ.8/: Օգնությունը կատարվում է երկու ապահովողով: Առաջինը կանգնում է պտտաձողի հետևում, որպեսզի անհաջող կատարման ժամանակ բռնի մեջքից /թիակների մոտից/:

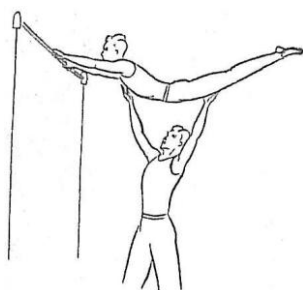


Նկ.8

Երկրորդ ապահովողը կանգնում է պտտաձողի առջևում մարզիկի կողքից և մեկ ձեռքով պտտաձողի տակից բռնում է նախադաստակից, մյուսով վերելքի պահին՝ ազդրի հետևից կամ կոնքից:

Բարձր պտտաձողին կատարելիս առաջին ապահովողի օգնությունը նույնն է: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է պտտաձողից մի փոքր առաջ, վերելքի պահին օգնում կոնքից և մեջքից, որպեսզի անցումը դեպի հենում կատարվի սահուն:

Ետնավերելք թափանց ոտքերը դուրս գատելով /բռնվածքը վրայից/: Կանգնել պտտածողի տակ մարզիկի կողքից: Թափանցի պահին օգնել կոնքի տակից: Եթե կատարման ժամանակ մարզիկի ուսերն առաջ լինեն, հնարավոր է ընկնի առաջ, այս դեպքում պետք է մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ.9

Ետնավերելք /նկ.9/: Կանգնել պտտածողից մի փոքր հետ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերից: Եթե մարզիկը չի հասել հենում և վերադառնում է կախ, անհրաժեշտ է օգնել նույն տարբերակով: Եթե մարզիկն ավարտել է թափը և չի հասցրել ուղղվել, անհրաժեշտ է բռնել իրանից, հակառակ դեպքում, մարզիկը կարող է պոկվել պտտածողից: Այս դեպքում պետք է մեկ ձեռքով բռնել ուսից, մյուսով՝ մեջքից:

Մեծ շրջապտույտ առաջ 180° դարձում թափանց հենում ոտքերը գատած դուրս: Առաջին ապահովողը պետք է կանգնի մարզիկի աջ կողմում, պտտածողից մի փոքր առաջ: Երբ դարձումով թափանցն անհաջող է կատարվում, անհրաժեշտ է բռնել մեջքից: Երկրորդ ապահովողը պետք է կանգնի մարզիկի ձախ կողմից մի փոքր հետ: Տարրն անհաջող կատարելու դեպքում պետք է երկու ձեռքով բռնել կրծքավանդակից:

Ետնավերելք թափանց հետ դարձումով հենում /խառը բռնվածքով/: Ապահովողը կանգնում է պտտածողից առաջ:

Տարրն անհաջող կատարելու դեպքում անհրաժեշտ է բռնել մարզիկի իրանից:

Ետնավերելք խառը բռնվածքով: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է մարզիկից առաջ՝ աջ կողմում, իսկ երկրորդ ապահովողը հետևից՝ ձախ կողմում: Անհաջող կատարման ժամանակ հնարավոր է, որ մարզիկն ընկնի առաջ կամ հետ: Բոլոր դեպքերում պետք է բռնել մարզիկի իրանից:

Ետնավերելք խառը բռնվածքով, անկյունաճախրանց 180° դարձումով: Կանգնել պտտաձողի տակ մարզիկի կողքից /տարանուն թափանցի կողմից/: Թափանցի սկզբում պետք է հրել կոնքից: Եթե ճախրանցից հետո մարզիկը ձողը բռնում է մեկ ձեռքով անհրաժեշտ է օգնել կոնքից և կրծքավանդակից:

Վերելք ուղղվելով: Կանգնել պտտաձողի հետևում՝ մարզիկի կողքից: Ձողին մոտենալու պահին մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից, մյուսով՝ մեջքից և օգնել մարզիկին հասնելու հենում դրության:

- Հենումից անկ հետ և վերելք ուղղվելով: Կանգնել պտտաձողից հետ՝ մարզիկի կողքից: Անկը կատարելու պահին մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ոտքերից: Վերելքի պահին պահպանելով ձեռքերի դիրքը օգնել մարզիկին, հասնելու հենում դրության:
- Նշված վերելքը միջին բարձրության պտտաձողին կատարելիս անհրաժեշտ է կանգնել մարզագործիքի տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից

և օգնել շարժմանը տրված ուղղությամբ, մյուսով՝ ապահովել մեջքից հասնելու հենում դրության:

Վերելք ուղղվելով, վերաբռնում /բռնվածքը տակից/:

Կանգնել պտտաձողի հետևում՝ մարզիկի կողքից: Վերաբռնման պահին բռնել մեկ ձեռքով ոտքերից, մյուսով՝ ուսի տակից կամ մեջքից:

Վերելք ուղղվելով, ձեռնականգ 180° դարձում: Կանգնել պտտաձողի առջևում՝ մարզիկի կողքից / հենման ձեռքի կողքից/: Մեկ ձեռքով բռնել հենման ձեռքի ուսից, մյուսով՝ դարձումը կատարելիս օգնել կրծքավանդակից: Տարբն անհաջող կատարելիս հնարավոր է պոկվել մարզագործիքից: Այդ դեպքում ապահովողը պետք է բռնի կրծքավանդակից և թեթևակի հրի կողմ, որպեսզի մարզիկի ոտքերը չդիպչեն պտտաձողին:

Վերելք ուղղվելով, արտաթափ, 180° դարձում էտնահենում /բռնվածքը տակից/: Կանգնել պտտաձողի հետևում՝ մարզիկի կողքից /հենման ձեռքի կողմից/: Դարձումը կատարելիս մեկ ձեռքով բռնել հենման ձեռքի բազկից, մյուսով՝ օգնել մարզիկին, կատարելու դարձումը և բռնելու պտտաձողը:

Ետնավերելք /հենում հետևից/: Կանգնել պտտաձողից առաջ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի նախադաստակից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ ուսից և օգնել, որ դուրս գա հենում հետևից դրության:

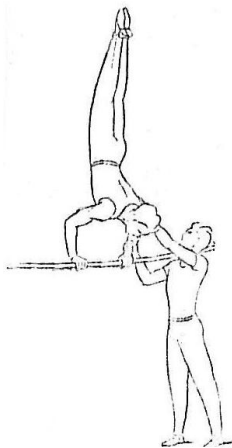
3.5. Շրջապտույտներ

Շրջապտույտ հետ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից /պտտածողի տակից/, մյուսով՝ օգնել ուսից, հասնելու հենում դրության:

Շրջապտույտ առաջ: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժությունում:

Շրջապտույտ հետ չհավելով ձողին: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժությունում: Եթե այս շրջապտույտը կատարվում է բարձր պտտածողին, ապա անհրաժեշտ է կանգնել պտտածողի տակ՝ մարզիկի կողքից և ձախողման ժամանակ բռնել ոտքերից:

Շրջապտույտ հետ՝ չհավելով ձողին ձեռնականգ /նկ.10/: Կանգնել պտտածողից առաջ՝ մարզիկի կողքից:



Նկ.10

Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից /պտտածողի տակից/, մյուսով՝ /շրջապտույտի երկրորդ կեսում/ ուսի տակից և օգնել մարզիկին, հասնելու ձեռնականգ: Բարձր պտտածողին կատարելիս կանգնել պտտածողի տակ՝ մարզիկի կողքից: Եթե ուղղվելը կատարվել է ժամանակից շուտ և մարզիկը չի հասել ձեռնականգ, ապա անհրաժեշտ է մեկ ձեռքով բռնել ուսի տակից, մյուսով՝ մեջքից: Ձեռնականգ չհասնելիս կատարել դարձումով կամ առաջնաշրջումով վարցատկ:

Ետնահենումից շրջապտույտ առաջ ծալված: Կանգնել պտտաձողից հետ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակը՝ պտտաձողի տակից, մյուսով /շրջապտույտի երկրորդ կեսում/՝ կոնքի տակից կամ մեջքից օգնել մարզիկին, հասնելու ետնահենում: Բարձր պտտաձողին կատարելիս ապահովողը կանգնում է պտտաձողի տակ՝ մարզիկի կողքից: Շրջապտույտի առաջին կեսում ապահովողը բռնում է ուսի տակից, իսկ շրջապտույտի երկրորդ կեսում՝ կոնքից կամ մեջքից և օգնում է, մարզիկին հասնելու ետնահենում:

Ետնահենումից շրջապտույտ հետ ծալված: Կանգնել պտտաձողից առաջ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից, մյուսով՝ ուսից: Տարրն անհաջող կատարելու դեպքում երկու ձեռքով բռնել իրանից:

Շրջապտույտ հետ թաթերով: Կանգնել պտտաձողից առաջ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից՝ պտտաձողի տակից, իսկ մյուսով շրջապտույտի երկրորդ կեսում՝ ուսի տակից կամ կրծքավանդակից և մարզիկին օգնելով ավարտել շարժումը: Բարձր պտտաձողին կատարելիս կանգնել մարզագործիքի տակ՝ մարզիկի կողքից: Շրջապտույտի առաջին կեսում բռնել մեջքից, իսկ երկրորդ կեսում՝ մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ բազկից:

Ոտնգատ հենականգ շրջապտույտ հետ: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժությունում:

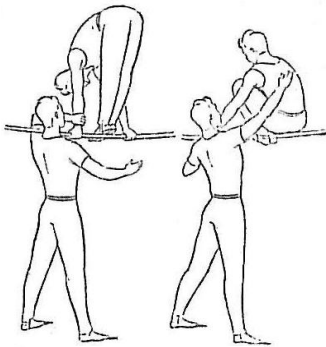
Մեծ շրջապտույտ առաջ: Որպեսզի մարզիկն ուսուցանվող տարրը կատարի վստահ, ապա առաջին փուլում

ապահովումը կատարել երկուսով կամ ապահովման գոտիով:

Երկրորդ փուլում հնարավոր է պոկվել մարգագործիքից, այդ իսկ պատճառով ապահովողներից մեկը կանգնում է պտտաձողի տակ՝ մարզիկի աջ կողմից, իսկ մյուսը՝ ձախ կողմից, պտտաձողից երկու-երեք քայլ հեռավորությամբ:

Ինքնաապահովում. Պտտաձողից պոկվելու դեպքում մարզիկը պետք է փորձի կատարել առաջնասալտո, իսկ ձեռնականգ չհասնելու դեպքում՝ կատարել ետնավարցատկ:

Հենականգ շրջապտույտ առաջ /նկ.11/: Կանգնել պտտաձողից հետ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել նա-



Նկ.11

խադաստակից՝ պտտաձողի տակից, մյուսով՝ կոնքից կամ մեջքից:

Ինքնաապահովում. Պտտաձողից պոկվելու դեպքում մարզիկը պետք է փորձի կատարել առաջնասալտո, իսկ ձեռնականգ չհասնելու դեպքում՝ կատարել ետնավարցատկ:

Մեծ շրջապտույտ հետ: Այս տարրի կատարման ժամանակ ապահովումը և օգնությունն իրականացվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է պտտաձողից երկու քայլ առաջ՝ ձախ կողմում, իսկ երկրորդը՝ աջ կողմում՝ պտտաձողի տակ: Եթե մարզիկը չի հասնում

ձեռնականգ և սկսում է հետ ընկնել պետք է մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ուսից, մյուսով՝ մեջքից կամ իրանից:

Մեծ շրջապտույտ առաջ 180° դարձում: Կանգնել պտտաձողի տակ՝ մարզիկի /հենման ձեռքի կողմից/: Դարձումն անհաջող կատարելու դեպքում ձեռքերով բռնել մարզիկի իրանից: Ուսուցումը սկսել ցածր պտտաձողին: Ուսուցման առաջին փուլում անհրաժեշտ է յուրացնել արտաթափ 180° դարձում ձեռնականգը ետնաթափին: Ապահովողը պետք է կանգնի պտտաձողից առաջ՝ մարզիկի կողքից, տեղափոխվող ձեռքի կողմից: Դարձումը կատարելիս պետք է մեկ ձեռքով բռնել հենման ձեռքի բազկից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ մեջքից:

Մեծ շրջապտույտ հետ 180° դարձում: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է պտտաձողից երկու քայլ առաջ, որպեսզի առաջ պոկվելու դեպքում բռնի մարզիկի իրանից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է պտտաձողի տակ՝ հակառակ կողմում: Դարձումն անհաջող կատարելու դեպքում, երբ մարզիկը չի հասնում ձեռնականգ՝ բռնել կրծքավանդակից և մեջքից:

Մեծ շրջապտույտ առաջ հակառակ բռնվածքով:

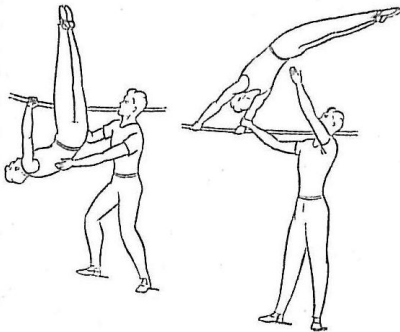
- Կանգնել բարձր դիրքում պտտաձողից առաջ: Օգնել մարզիկին կողքից՝ բռնելով ձեռքից և գոտկատեղից:
- Կանգնել պտտաձողի տակ՝ մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնել կոնքից, մյուսով՝ մեջքից կամ պարանոցից:
- Պոկվելիս մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից կամ որովայնից, մյուսով՝ մեջքից:

3.6. Վարցատկեր և Տկաչովի ճախրանց

Բարձր պտտածողից բարդ վարցատկերը ուսուցանվում են պորտլոնե փոսերում կամ ապահովման գոտիներով: Ճիշտ, վստահ յուրացումից հետո միայն կարելի է անցնել վարցատկերի ինքնուրույն կատարմանը:

Կախից առաջնաթափ վարցատկ: Կանգնել պտտածողից մեկ քայլ առաջ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է շարժման սկզբից մինչև առգետնումը:

Աղեղնավարցատկ /նկ.12/: Կանգնել առգետնման



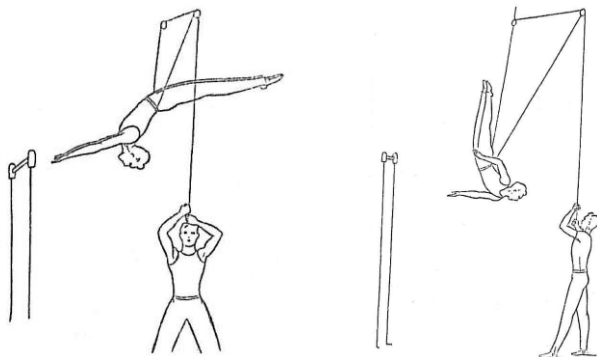
Նկ.12

տեղում՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքից կամ կոնքից, օգնելով ոտքերի առաջ շարժմանը: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ ուսից:

Ետնասալտո: Ուսուցման սկզբնական շրջանում նպատակահարմար է ապահովել ապահովման գոտիով, իսկ հետագայում՝ երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է պտտածողի տակ, իսկ երկրորդը՝ հակառակ կողմում, մարզիկի կողքից պտտածողից մոտավորապես երկու երեք քայլ առաջ: Սալտոն կատարելիս, եթե մարզիկը շուտ է

թողնում ձողը, պետք է բռնել կրծքավանդակից կամ իրանից: Ուշ թողնելիս հնարավոր է սալտոն արագ պտտվի: Այս դեպքում անհրաժեշտ է բռնել մեջքից կամ իրանից, չթողնելով մարզիկին ընկնի մեջքի կամ գլխի վրա:

Արտակոր ետնասալտո /նկ13/: Ապահովումը կատարվում է երկուսով կամ ապահովման գոտիով: Առաջին ապահովողը կանգնում է մարզիկի ձախ կողմից՝ պտտաձողից մոտավորապես երկու երեք քայլ առաջ: Ձողը շուտ թողնելիս անհրաժեշտ է բռնել մարզիկի մեջքից կամ կրծքավանդակից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է պտտաձողին մոտ՝ աջ կողմից: Մարզիկի ոտքերը ձողին դիպչելիս բռնել իրանից: Ետնասալտոն նախ ուսուցանվում է թափերից և արտաթափից, այնուհետև՝ շրջապտույտից:



Նկ.13

Ետնասալտո 360° դարձում: Ուսուցման սկզբնական փուլում ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին

ապահովողը կանգնում է պտտաձողին մոտ, պատրաստ լինելով կասեցնելու մարզիկի անկը ձախողման դեպքում: Մյուս ապահովողը կանգնում է հակառակ կողմում պտտաձողից երկու- երեք քայլ առաջ, որպեսզի անհաջողության դեպքում մեկ ձեռքով բռնի կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

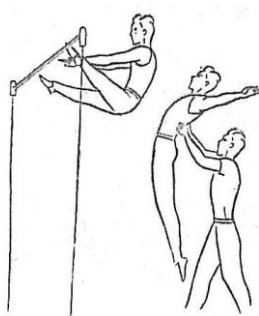
Կրկնակի ետնասալտ: Ուսուցման սկզբնական փուլում օգնությունը կատարվում է ապահովման գոտիով: Վարցատկի յուրացումից հետո այն կարելի է կատարել ինքնուրույն՝ երկու ապահովողների օգնությամբ: Ապահովողները կանգնում են պտտաձողից առաջ միմյանց հակառակ կողմերում և ձախողման դեպքում բռնում են մարզիկի իրանից և ձեռքերից:

Առաջնասալտ: Ապահովողը կանգնում է պտտաձողից հետո՝ մի քանի քայլ հեռավորության վրա, որպեսզի սալտոն ոչ լրիվ պտտվելիս բռնի մարզիկի մեջքից, իսկ պտուտանցի դեպքում՝ կրծքավանդակից:

Առաջնասալտ պտտաձողի վրայով: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է պտտաձողի տակ, իսկ մյուսը՝ առջևում՝ մարզագործիքից երկու երեք քայլ հեռավորությամբ, որպեսզի անհաջող կատարման դեպքում բռնեն մարզիկի կրծքավանդակից և մեջքից:

Տկաչովի ճախրանց /նկ.14/: Օգնությունն իրականացվում է ձեռքերով ուղղորդելով շարժումը, իսկ ապահովումը՝ ապահովման գոտիով, ձողին տեղադրված ներքնակով,

օգտագործելով նաև պորոլոնե փռսում տեղադրված
պտտաձողը:



Նկ.14

ԳԼՈՒԽ 4. ԶՈՒԳԱՓԱՅՏԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Զուգափայտը կազմված է զուգահեռ ձողերից տղամարդկանցը՝ հավասար, կանանցը՝ տարբեր բարձրության: Հիմքի վրա դրված են չորս կանգնակներ, որոնց վրա ամրացվում են ձողերը: Կանգնակների վրա ձողերը կարելի է բարձրացնել և իջեցնել, ինչպես նաև՝ հեռացնել և մոտեցնել: Զողերը կարող են դրվել տարբեր բարձրության վրա՝ ցածր, միջին, բարձր, ինչպես նաև մեկը՝ ցածր, մյուսը՝ բարձր: Կարևոր նշանակություն ունի ձողերի միջև եղած հեռավորությունը: Այն ընտրվում է հաշվի առնելով մարզիկի առանձնահատկությունները:

4.1. Կախեր և հենումներ

Հենում: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Ապահովումը կատարել այն ժամանակ, երբ մարզիկի ուսերն առավելագույնս կշարժվեն առաջ կամ հետ, այս դեպքում բռնել մարզիկի իրանից:

Ծալահենում: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը, մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կոնքից:

Անկյունահենում: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը, մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի բազկից, մյուսով՝ օգնել ոտքերի տակից, որպեսզի անկյունը սկետվի:

Ծալակախ: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ մեջքից:

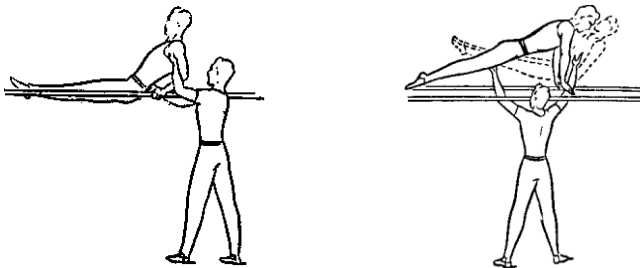
Արտակոր կախ: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ մեջքից կամ ոտքերից:

Ձեռնծալ հենում: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը, մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի կրծքավանդակից /ձողերի տակից/, մյուսով՝ բազկից:

4.2. Վերելքներ

Առաջնաթափ վերելք բազկահենումից: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքից օգնելով մարզիկին հասնել հենում դրության: Վարժության ավարտին ապահովել մեջքից և սրունքների հետևից:

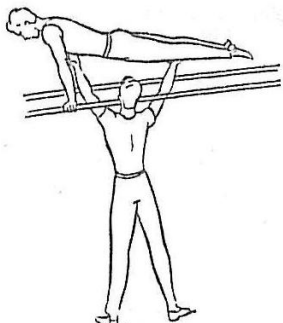
Առաջնաթափ վերելք դարձումով /նկ.15/: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը: Թեթևակի հրել մեջքից, որպեսզի մարզիկը հասնի հենում դրության, իսկ դարձումը կատարելիս մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ ոտքերից:



Նկ.15

4.3. Տարբեր առաջնաթափին և ետնաթափին

Ետնաթափ վերելք բազկահենումից /նկ.16/: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Ետնաթափին մեկ ձեռքով բռնել



Նկ.16

նել կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերից և օգնել, հասնելու հենում դրության: Ապահովումը կատարել ձողերի տակից:

Ետնաթափ վերելք բազկահենումից ձեռնականգ: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Ետնաթափին օգնել մարզիկին, հասնելու ձեռնականգ:

Մեկ ձեռքով բռնել ուսատակից, մյուսով՝ որովայնից կամ կրծքավանդակից:

Ետնաթափ վերելք բազկահենումից 360° դարձում: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը՝ պատրաստ լինելով վերաբռնման պահին պահել մարզիկի ոտքերից և մեջքից:

Ետնաթափ 180° դարձում: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը: Ետնաթափի վերջնակետում դարձումը կատարելիս աջ ձեռքով պահել մարզիկի կոնքից, ձախով՝ մեջքից:

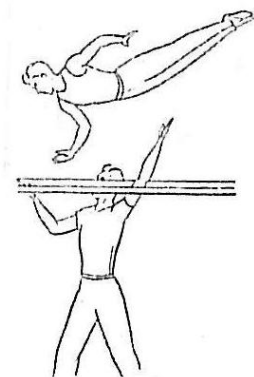
Ետնաթափ 180° դարձում ձեռնականգ: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը: Դարձումը կատարելիս մեկ ձեռքով պահել որովայնից, մյուսով՝ ուսից:

Ձեռնականգից անցում երկայնակի ձեռնականգի: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Մեկ ձեռքով պահել ուսից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Ձեռնականգից 180° դարձում հետ: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Պահել մարզիկի տեղափոխվող ձեռքի ուսից և կրծքավանդակից:

Առաջնաթափին 180° դարձում բազկահենում: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը: Դարձումը կատարելիս պահել մեկ ձեռքով մարզիկի կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերից:

Առաջնաթափին 180° դարձում հենում /նկ.17/: Կանգնել դարձման տարանուն կողմը: Դարձումը կատարելիս մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի կրծքավանդակից կամ որովայնից, մյուսով՝ ոտքերից:



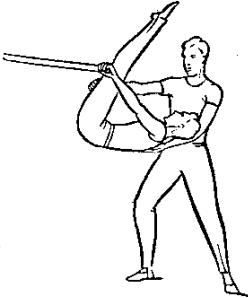
Նկ.17

4.4.Շարժումներ ուղղվելով և սալտոներ

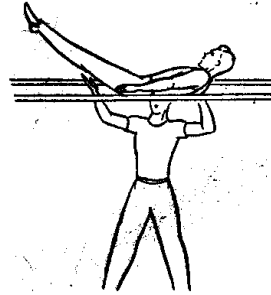
Վերելք ուղղվելով բազկահենում: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Մեկ ձեռքով պահել մարզիկի ուսից, մյուսով՝ հրել մարզիկի մեջքից կամ կոնքից առաջ-վեր:

Վերելք ուղղվելով /նկ.18/: Կանգնել մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով պահել մեջքից, մյուսով՝ կոնքից կամ ոտքերից:

Աղեղնավերելք /նկ.19/: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Մեկ ձեռքով պահել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ ոտքերից կամ կոնքից:



Նկ.18



Նկ.19

Մալտո ձողերի տակ կախ: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Մարմնի ուղղվելու պահին մեկ ձեռքով պահել մարզիկի կրծքավանդակից, մյուսով՝ ոտքերից: Կախ դրությունում մեկ ձեռքով պահել մեջքից, մյուսով՝ ձեռքից:

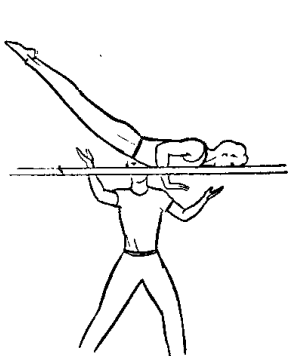
Առաջնասալտո բազկահենում: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Մեկ ձեռքով պահել մարզիկի կոնքից, մյուսով՝ մեջքից: Ապահովումը կատարել ձողերի տակից: Կարելի է նաև օգտագործել ներքնակներ՝ ձողերին տեղադրված:

Անկյունահենումից ուժական գ ձեռքերին: Կանգնել դեմքով դեպի գուգափայտը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ուսից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

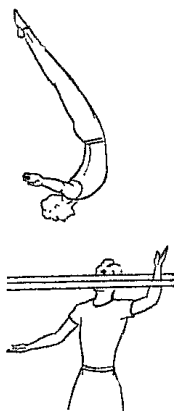
Սալտո ձողերի տակ քազկահենում /նկ.20/: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Մարմնի ուղղվելու պահին մեկ ձեռքով պահել մարզիկի կրծքավանդակից, մյուսով՝ ոտքերից: Ապահովումը կատարել ձողերի տակից:

Եռնասալտո քազկահենում /նկ.21/: Կանգնել դեմքով դեպի զուգափայտը: Եթե սալտոյի պտույտը սկսվի ժամանակից շուտ, ապա հնարավոր է պտույտը դանդաղի: Ապահովել ձողերի տակից՝ մեկ ձեռքով պահելով ուսերից, մյուսով՝ ուղղորդել ոտքերի շարժումը դեպի վեր:

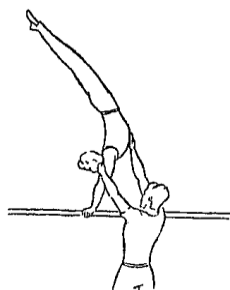
Թափերից ձեռնականգ /նկ.22/: Ձեռնականգ տարրի ուսուցումը պետք է սկսել ցածր զուգափայտի ծայրերին՝ դեմքով ներս: Միայն լավ յուրացման դեպքում կարելի է կատարել զուգափայտի կենտրոնում: Ապահովողը կանգնում է մարզիկի կողքից, մեկ ձեռքով բռնում է ուսից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ ոտքերից:



Նկ. 20



Նկ. 21



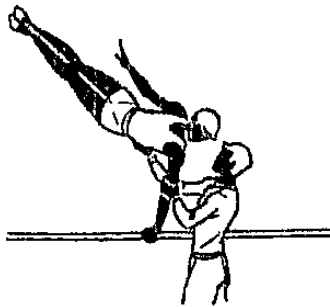
Նկ. 22

4.5. Վարցատկեր

Եռնասալտո: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է վարցատկի կողմը՝ դեմքով դեպի զուգափայտը: Անհաջող կատարման դեպքում մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է հակառակ կողմում՝ մեկ ձեռքով բռնելով մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կոնքից:

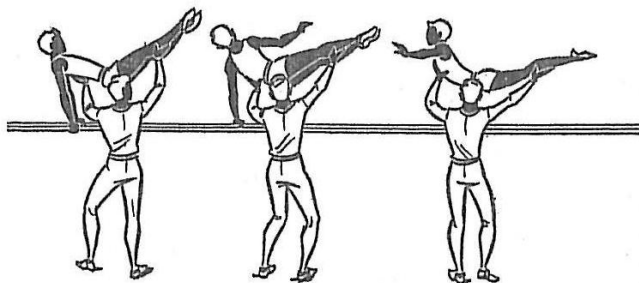
Առաջնասալտո: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է բարձր հարթակին և ուղղորդում շարժումը դեպի դուրս-վեր՝ մեկ ձեռքով հրելով մարզիկի ուսից, մյուսով՝ ոտքերից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է վարցատկի կողմը և առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնում է մարզիկի կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

Առաջնաթափին վարցատկ 180° դարձում դեպի դուրս /նկ.23/: Կանգնել վարցատկի կողմը: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ.23

Առաջնաթափին վարցատկ 180° դարձում դեպի ներս /նկ. 24/: Կանգնել վարցատկի կողմը: Առաջնաթափի ժամանակ մեկ ձեռքով պահել մեջքից, մյուսով՝ արունքների տակից: Դարձումը կատարելիս մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ արունքների առջևից:



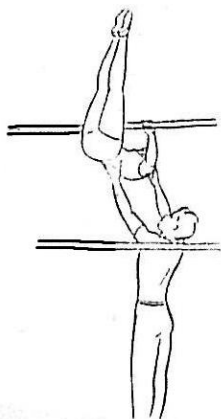
Նկ.24

ԳԼՈՒԽ 5. ՏԱՐԱԲԱՐՁԻ ԶՈՒԳԱՓԱՅՏԵՐԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

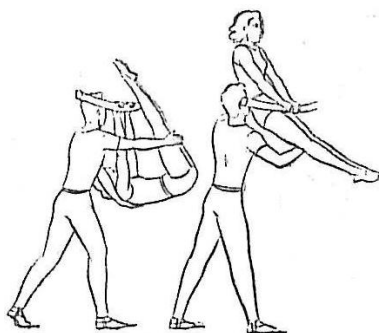
Տարաբարձր զուգափայտը կանանց մարմնամար-
զության բազմամարտի ամենաերիտասարդ մարզագործիքն
է և մեծ մրցակցություն ունի: Տարաբարձր զուգափայտին
կատարվող վարժությունների տեխնիկան իր կենսամե-
խանիկական նկարագրով նման է պտտաձողի վրա
կատարվող վարժություններին: Վերջին տասնամյակում
այդ մարզագործիքի վրա կատարվող տարրերը բարդացել և
ավելի դինամիկ են դարձել: Մարմնամարզուհիների սահ-
մանափակ շարժողական հնարավորությունները բարձրաց-
նում են վնասվածքների հավանականությունը: Այդ կա-
պակցությամբ շարժումների որոշ ձևեր ներկայումս հա-
կացուցված են /օրինակ՝ հարված գոտկատեղով ձողին/:
Սակայն գործնականում օգտագործված տարրերի քանակը
բազմազան է և վերցված է ամենահնարավոր համակցու-
թյուններից:

5.1. Վերելքներ

Շրջավերելք /վերին ձողին/, /սկ.25/: Կանգնել ձողերի
տակ, մարզուհու կողքից: Մեկ ձեռքով օգնել մեջքից, մյու-
սով՝ ուսից:



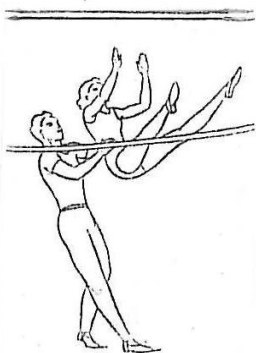
Նկ.25



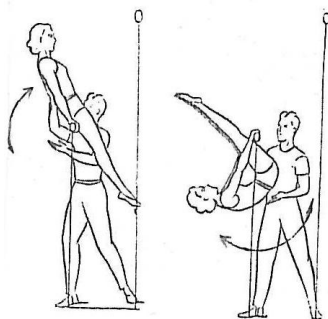
Նկ.26

Անկ հետ վերելք ուղղվելով /նկ.26/: Կանգնել ձողերի տակ, մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու ոտքերից, մյուսով՝ մեջքից: Օգնել մարզուհուն, հասնելու հենում դրության:

Ծալակախից հետ թափանցով ճախրանց՝ կախ վերին ձողին /նկ.27/: Կանգնել վերին ձողի տակ՝ մարզուհու թիկունքից: Ճախրանցումը կատարելիս երկու ձեռքով բռնել մարզուհու գոտկատեղից, մինչ նա կբռնի վերին ձողը:



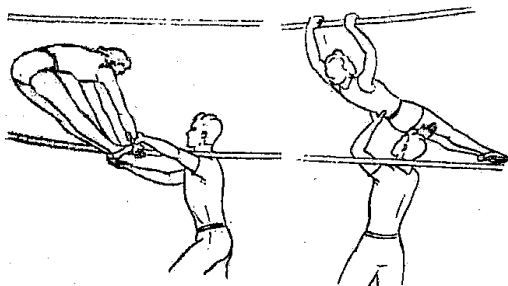
Նկ.27



Նկ.28

Ցածր ձողին վերելք երկուսն /նկ. 28 /: Կանգնել մար-
զուհու կողքից, մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից,
մյուսով՝ ուսից:

**Ցածր ձողին հենականգից աղեղնաթափով ճախրանց
կախ վերին ձողին /նկ.29/:** Կանգնել ձողերի տակ կողքով
դեպի ստորին ձողը: Աղեղնաթափը կատարելիս մեկ ձեռ-
քով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ սրունքներից՝ չթողնե-
լով, ոտքերը ժամանակից շուտ հեռանան ձողից: Ճախրան-
ցի պահին բռնել մեջքից և ազդրերի հետևից:



Նկ.29

Ոտնգատ անկ հետ-վերելք ոտնգատ հենում դուրս:
Կանգնել կողքով դեպի ձողը: Անկը կատարելիս մեկ ձեռքով
բռնել կոնքից, մյուսով՝ մեջքից: Վերելքի պահին նույն
բռնվածքով դարձումն ուղղորդել դեպի վեր: Արտաթափի
ժամանակ ապահովողը պետք է կանգնի մի փոքր հետ,
որպեսզի չխանգարի ոտքերի կողմ շարժմանը, իսկ
ուղղվելու պահին թեթևակի հրի մարզուհու կոնքի տակից և
մեջքից, որպեսզի նա հասնի հենում դրությամբ:

Ետնավերելք՝ հենում հետևից: Ապահովողը կանգնում է կողքով՝ ձողից մի փոքր առաջ, և մեկ ձեռքով բռնում մարզուհու նախադաստակից, մյուսով՝ ոտքերից: Վերելքը չստացվելու դեպքում պահել որովայնից և մեջքից:

5.2. Շրջապտույտներ

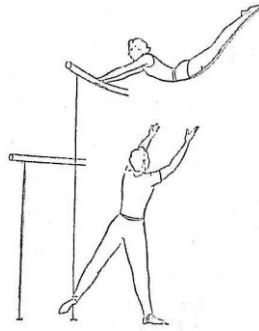
Շրջապտույտ հետ: Ստորին ձողին կատարելիս կանգնել զուգափայտի տակ, կողքով դեպի ստորին ձողը: Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ ուսից ուղղորդելով շարժումը հասնելու հենում դրության:

Ետնահենումից շրջապտույտ առաջ /բռնվածքը տակից/: Կանգնել զուգափայտի տակ, կողքով դեպի ստորին ձողը: Մեկ ձեռքով բռնել նախադաստակից, մյուսով՝ մեջքից կամ ուսից ուղղորդելով շարժումը հասնելու հենում հետ դրության:

Վերին ձողին արտաթափ-կախ /նկ.30/: Կանգնել ձողի տակ՝ մարզուհու կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել որովայնից, մյուսով՝ ոտքերից:

Ոտնգատ դուրս շրջապտույտ հետ: Կանգնել մարզուհու առջևից: Վերելքի պահին երկու ձեռքով օգնել գոտկատեղից հասնելու ելադիրք:

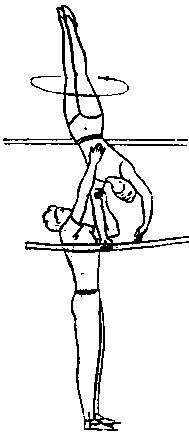
Հենականգ շրջապտույտ հետ: Կանգնել կողքից, մեկ ձեռքով բռնել նախաբազկից, մյուսով՝ ուսից:



Նկ.30

5.3. Ձեռնականներ և աղեղնաթափեր

Ձեռնականգ ստորին ձողին: Կանգնել կողքով դեպի ստորին ձողը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու բազկից, մյուսով՝ ուսից կամ կրծքավանդակից:



Նկ. 31

Ձեռնականգ 180° հետ դարձումով /նկ.31/:

Ապահովողը կանգնում է զուգափայտի ներսում՝ լայնակի և օգնում մարզուհուն մեկ ձեռքով բռնելով ուսից, մյուսով՝ ազդրերից կամ իրանից:

Ոտնգատ հենականգից աղեղնաթափի հետ դարձումով: Ապահովողը կանգնում է զուգափայտի ներսում՝ լայնակի: Անկը կատարելու պահին բռնել մարզուհու կոնքից և մեջքից, իսկ աղեղնաթափի ժամանակ՝ նախադաստակից:

Աղեղնավարցատկ: Վարցատկ կատարելու ժամանակ կանգնել զուգափայտից դուրս՝ լայնակի: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու նախադաստակից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից, կարելի է նաև մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կոնքից:

ԳԼՈՒԽ 6. ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ԳԵՐԱՆԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հավասարակշռության գերանի վրա կատարվող վարժությունները կանանց բազմամարտի ամենայուրահատուկ ձևերից են: Հատկապես, այս մարզագործիքի շնորհիվ է, որ կանանց մարմնամարզությունը տարբերվում է տղամարդկանց մարմնամարզությունից: Բազմամարտի այս ձևն ունի երկու կարևոր առանձնահատկություն.

1. հավասարակշռության նուրբ զգացումն է այնպիսի պայմաններում, երբ ֆիզիկական ուժի շնորհիվ այն պահպանելու հավանականությունը շատ փոքր է և միայն շարժումների ճշգրտության շնորհիվ է այն պահպանվում,

2. շարժումների, տարրերի, կապակցությունների և համակցությունների մեծ բազմազանությունն է, որոնք կատարվում են հավասարակշռության գերանին չափազանց նեղ մակերեսի վրա: Այդ պատճառով է, որ նույնիսկ ամենապարզ և հասարակ շարժումները դառնում են հետաքրքիր և դժվար:

Ուսուցման սկզբնական փուլում խորհուրդ է տրվում շարժումները և տարրերը կատարել հատակին, անցնել ցածր և միջին հավասարակշռության գերանին, ապա շարժումները ճիշտ յուրացնելուց հետո մարզումները շարունակել բարձր հավասարակշռության գերանին:

Կանգից կքանիստ: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Շարժումը սկսելիս մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու ձեռքից, մյուսով՝ մեջքից:

Կանգից անցում մեջքին պառկած դրության: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Շարժումը սկսելիս անհրաժեշտ է մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ձեռքից:

Կանգից արտանկ աջով կողմ /երկայնակի/: Կանգնել դեմքով դեպի մարզուհին: Աջ ձեռքով բռնել ձախ դաստակից, ձախով՝ գոտկատեղից:

Կանգից ոտնգատ հենականգ/լայնակի/: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը, մի փոքր մոտ: Ոտքերը գատելիս երկու ձեռքով բռնել մարզուհու բազուկներից:

Հենում կքանիստ ձախին, աջը կողմ, դարձում հետ: Կանգնել աջ կողմով դեպի հավասարակշռության գերանը /մարզուհու մեջքի կողմից/: Ձախ ձեռքով բռնել մարզուհու ձախ բազկից, աջով՝ մեջքից, մինչև դարձման ավարտը:

6.1. Ուսույուններ և վերցատկեր

Ուսույուններ գույգ ոտքին /երկայնակի, լայնակի/: Կանգնել դեմքով դեպի մարզուհին և բռնել նրա դաստակներից:

Ունափռի ուսույուններ տեղում: Ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժության ժամանակ:

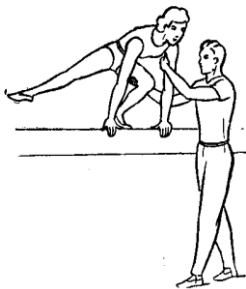
Ոստյուններ տեղում ոտքերը հետ ծալելով: Ուսուցման սկզբում ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչպես առաջին վարժության ժամանակ: Այս դեպքում մարզուհին ցատկում է բարձր ձեռքերի սրընթափ շարժումով վեր: Ապահովողը պետք է կանգնի դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը և անհրաժեշտության դեպքում պատրաստ լինի մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու մեջքից, մյուսով՝ ուսից կամ ձեռքից:

Ոստյուններ տեղում ոտքերը զատելով: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է այնպես, ինչպես նախորդ վարժությունների ժամանակ:

Ոստյուններ դարձումներով /180°, 270°, 360°, 540° և այլն/: Ապահովողները կանգնում են հավասարակշռության գերանի երկու կողմերից՝ դեմքով *դեպի* մարզուհին: Անհրաժեշտության դեպքում բռնել ձեռքից և իրանից:

Վերցատկից հենում կքանիստ: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու բազկից, մյուսով՝ ազդրի հետևից:

Վերցատկից հենում կքանիստ ձախին՝ աջը կողմ /նկ.32/: Կանգնել աջ կողմով դեպի հավասարակշռության գերանը: Ձախ ձեռքով բռնել մարզուհու ձախ բազկից, աջով՝ ազդրի հետևից:



Նկ. 32

Վերցատկից հենում կքանիստ աջին՝ ձախը հետ: Կանգնել աջ կողմով դեպի հավասարակշռության գե-

րանը: Ձախ ձեռքով բռնել մարզուհու ձախ ձեռքից, աջով՝ ձախ ազդրից:

Վերցատկից հենում կքանիստ ձախին՝ աջն առաջ: Կանգնել աջ կողմով դեպի հավասարակշռության գերանը: Ձախ ձեռքով բռնել մարզուհու ձախ ձեռքից, մյուսով՝ ոտքից:

Վերցատկից կքանիստ աջին՝ ձախն առաջ /նկ.33/: Կանգնել մարզուհու ազատ ոտքի կողմից: Մեկ ձեռքով բռնել ազատ ոտքից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ.33

6.2. Գլուխկոնծիներ և շրջումներ

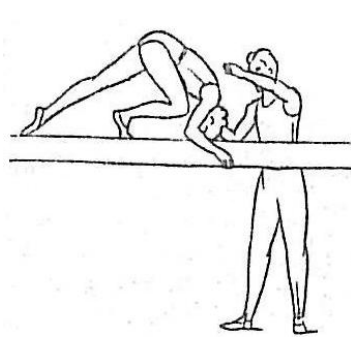
Գլուխկոնծի առաջ /նկ.34/: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու ուսից, մյուսով՝ գոտկատեղից:

Գլուխկոնծի հետ ձեռնականգ: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Ապահովումը կատարվում է այն պահին, երբ մարզուհին անցնում է ձեռնականգի:

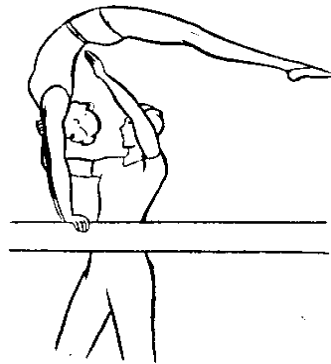
Ապահովողը պետք է մեկ ձեռքով բռնի մարզուհու ուսից, մյուսով՝ ոտքերից:

Կամուրջից շրջում հետ: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու ուսից, մյուսով՝ մեջքից:

Առաջնաշրջում /նկ.35/: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու ուսից, մյուսով՝ մեջքից:

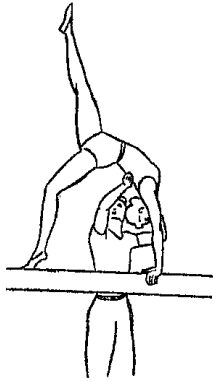


Նկ. 34

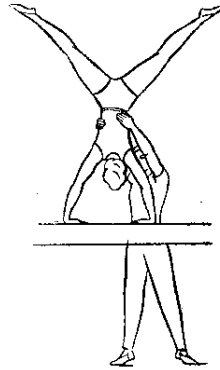


Նկ. 35

Ետնաշրջում աջը զատելով /նկ. 36/: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու բազկից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ. 36

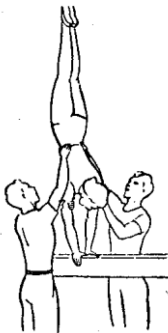


Նկ. 37

Շրջում կողմ /նկ.37/: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է մարզուհու մեջքի կողմից, իսկ երկրորդը՝ առջևից: Ապահովել բռնելով մարզուհու իրանից:

6.3. Կանգեր, կամուրջներ, լարաններ և հավասարակշռություններ

Մեկի թափով, մյուսի հրումով ձեռնականգ /լայնակի/ /նկ.38/: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը երկու կողմերից: Մեկ ձեռքով բռնել ուսից, մյուսով՝ իրանից կամ ոտքից:

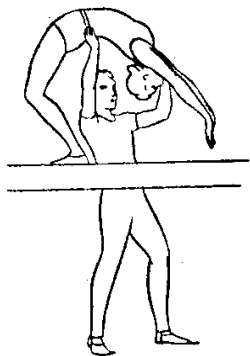


Նկ. 38

Մեկի թափով, մյուսի հրումով ձեռնականգ /երկայնակի/: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Կանգնել կողքով հավասարակշռության գերանը՝ երկու կողմերից: Առաջին ապահովողը մեկ

ձեռքով բռնում է մարզուհու բազկից, մյուսով՝ մեջքից: Երկրորդ ապահովողը մեկ ձեռքով բռնում է մարզուհու ձեռքից, մյուսով՝ ոտքից:

Կանգից կամուրջ /նկ.39/: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու

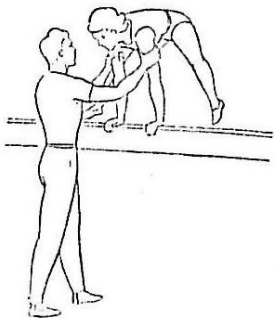


Նկ. 39

գոտկատեղից, մյուսով՝ ուսից, ուղղորդելով շարժումը մինչև ձեռքերի հենումը:

Ձեռնականգից կամուրջ: Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը: Մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու բազկից, մյուսով՝ մեջքից /տես նկ. 39/:

Լարան ձեռքերի և առանց ձեռքերի օգնության /նկ. 40/:



Նկ. 40

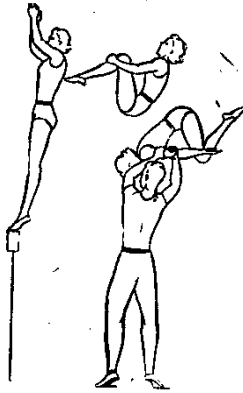
Կանգնել դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը և երկու ձեռքով բռնել մարզուհու իրանից կամ բազուկներից:

Հավասարակշռություն /աջին, ձախին/: Կանգնել մարզուհու կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել հենման ոտքից, մյուսով՝ ազատ ոտքից:

Կողմնային հավասարակշռություն: Կանգնել դեմքով դեպի մարզուհին: Մեկ ձեռքով բռնել հենման ոտքի ծնկից, մյուսով՝ ազատ ոտքի ազդրից:

6.4. Վարցատկեր

Ետնասալտո կծկված և արտակոթ /նկ.41/: Կանգնել առգետնման տեղում մարզուհու աջ կամ ձախ կողմից: Տարրը կատարելու պահին, երբ մարզուհին հենագուրկ վիճակում է գտնվում, բռնել ուսից կամ ձեռքից: Առգետնման պահին, եթե մարզուհին հետ է ընկնում, բռնել մեջքից, իսկ առաջ ընկնելու դեպքում՝ որովայնից կամ կրծքավանդակից:

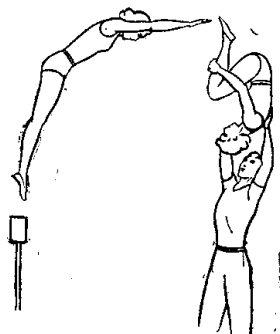


Նկ.41

Առաջնասալտո /նկ.42/: Ապահովողը կանգնում է կողքից՝ մի փոքր առաջ, որպեսզի պատրաստ լինի մեկ ձեռքով բռնել մարզուհու կոնքից, մյուսով՝ ուսից կամ մեջքից:

Սալտոներ երկայնակի /առաջ, հետ/: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը՝ վարցատկի կողմից և առգետնման պահին երկու ձեռքով բռնում մարզուհու ուսերից, որպեսզի չդիպչի մարզագործիքին:

Երկրորդ ապահովողը կանգնում է այնտեղ, որտեղ կատարվում է վարցատկը, դեմքով դեպի հավասարակշռության գերանը և անհրաժեշտության դեպքում բռնում մարզուհու մեջքից կամ կրծքավանդակից:



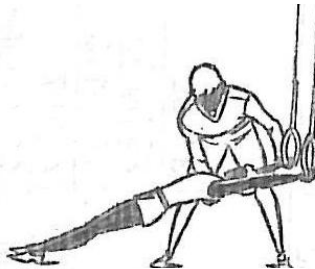
Նկ.42

ԳԼՈՒԽ 7. ՕՂԱԿՆԵՐԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Օղակների շարժունությունը բավականին բարդացնում է վարժությունների կատարումը: Ինչպես կախված, այնպես էլ հենված վիճակներում իներցիոն ուժերի ներգործությամբ կարող են առաջանալ անցանկալի ճոճեր: Օղակների վրա կատարվում են ինչպես թափային, այնպես էլ ուժային տարրեր: Ուժային տարրերը լինում են դինամիկ և ստատիկ, ուստի մարզիկից պահանջվում է մեծ ուժային պատրաստվածություն և ուսահողերի մեծ ձկունություն: Հետևելով մարզիկի շարժումներին մարզիչը պետք է գտնվի համապատասխան տեղում, որտեղ պետք է կատարվի ապահովումը և օգնությունը, որպեսզի խուսափեն վնասվածքներից:

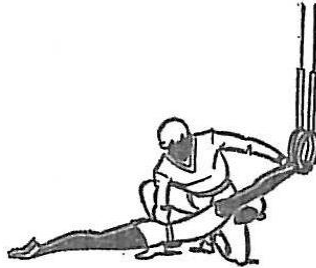
7.1. Կախեր և շարժումներ աղեղով

Կախ պառկած ոտքերն առջևից /նկ. 43/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ձեռքից, մյուսով՝ մեջքից և օգնել, որպեսզի ճիշտ դիրք /կեցվածք/ ընդունի:



Նկ. 43

Կախ պառկած ոտքերը հետևից /նկ.44/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել դաստակից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ որովայնից:



Նկ.44

Կախ ծալված /տես նկ.2/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից՝ պարանոցի մոտից, մյուսով՝ կոնքից:

Արտակոոր կախ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքից կամ ոտքերից:

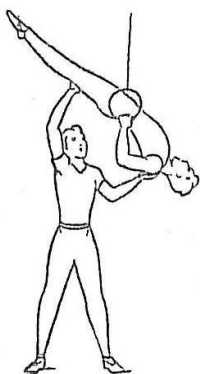
Արտակոոր կախից էտնաթափ ծալված ձեռքերով /նկ.45/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից, մյուսով՝ մեջքից կամ ուսից:

Ետնակախ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Շարժումը սկսելու հետ միաժամանակ մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ուսից, մյուսով՝ որովայնից կամ ոտքերից:

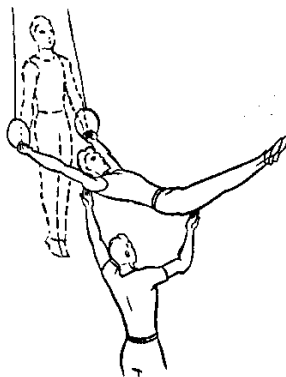
Թափահարումներ կախում: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ ետնաթափին՝ կրծքավանդակից:

Ծալակախից ետնաթափ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել արմնկային հոդի վերնից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Հենումից արտաթափ առաջ, անկ, կախ /նկ.46/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Այն պահին, երբ մարզիկն անցնում է կախի, մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կոնքից:



Նկ.45



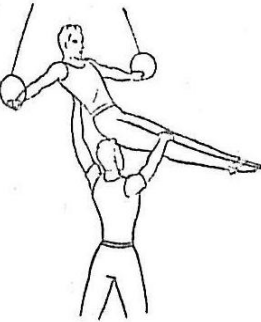
Նկ.46

7.2. Վերելքներ, շարժումներ առաջնաթափին և ետնաթափին

Ուժավերելք: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ազդրից և օգնել, որպեսզի հասնի հենում: Ուսուցման ժամանակ հետևել, որ այն կատարվի խորը բռնվածքով:

Շրջավերելք: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով թեթև հրելով ուսից օգնել նրան, հասնելու հենում դրություն, մյուսով՝ բռնել ոտքերից:

Վերելք առաջնաթափին /նկ.47/: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով թեթև հրել մարզիկի



մեջքից, որպեսզի հասնի հենում, մյուսով՝ անհրաժեշտության դեպքում պահել ոտքերից, որպեսզի շատ վեր չբարձրանան: Վերելք առաջնաթափին անկյուն տարրը կատարելիս մեկ ձեռքով օգնել մեջքից /վերելքի պահին/, մյուսով՝ բռնել ոտքերի տակից:

Նկ.47

Շրջավերելք ձեռնականգ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Երբ մարզիկը կատարի թափ առաջ վեր, մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ թեթև հրելով ուսից՝ օգնել, հասնելու ձեռնականգ դրության: Անհաջող կատարման դեպքում, երբ մարզիկը չի հասնում ձեռնականգ, պետք է բռնել ոտքերից կամ իրանից:

Թափերից ետևավերելք: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով հրելով ազդրերից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ որովայնից և օգնում հասնելու հենում դրության: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է հակառակ կողմում և հենման պահին բռնում մարզիկի ոտքերից կամ իրանից:

Շրջավերելք: Ապահովումը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է մարզիկի կողքից և ուղղորդում շարժումը դեպի վեր, մեկ ձեռքով բռնելով կրծքավանդակից կամ ուսից, մյուսով՝ ոտքերից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է հակառակ կողմում՝ պատրաստ լինելով տարրն անհաջող կատարելու դեպքում բռնել մարզիկի ոտքերից կամ մեջքից:

Վերելք ետնաթափին: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից կամ որովայնից, մյուսով՝ ազդրերից: Երբ մարզիկը հասնում է հենում դրության՝ բռնել ոտքերից:

Ետնաթափ վերելք, ձեռնականգ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով հրել մարզիկի ոտքերից, մյուսով՝ կրծքավանդակից, որպեսզի հասնի ձեռնականգ: Չնախատեսված առաջ անկի դեպքում, բռնել մեջքից և ոտքերից կասեցնելով հնարավոր պոկումը:

7.3.Անկեր

Հենումից վարանց առաջ, ծալակախ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել կոնքից, մյուսով՝ մեջքից:

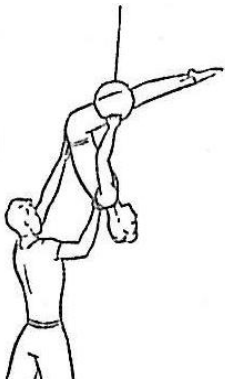
Հենումից վարանց հետ, ծալակախ: Կանգնել մարզիկի կողքից դեպի անկի կողմը վարանցի կատարման ուղղությամբ: Երկու ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից:

Հենումից առաջնաթափին անկ, կախ: Կանգնել մարզիկի կողքից անկի կատարման ուղղությամբ: Մեկ ձեռքով բռնել ազդրերի տակից, մյուսով՝ մեջքից:

Հենումից արտաթափ, կախ: Կանգնել մարզիկի կողքից մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

7.4.Շարժումներ ուղղվելով, շրջապտույտներ և արտոլորներ

Վերելք ուղղվելով / նկ.48 /: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով պահել կոնքից կամ ոտքերից, մյուսով՝ թեթև հրել մեջքից՝ օգնելով, հասնելու հենում դրությամբ:



Նկ. 48

Վերելք ուղղվելով անկյունախաչ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ազդրերի հետևից, մյուսով՝ մեջքից, օգնելով վերելքի կատարմանը և անկյունախաչի սևեռմանը:

Արտոլոր առաջ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից:

Մեծ շրջապտույտ առաջ ձեռնականգ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով հրել կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից օգնել մարզիկին հասնելու ձեռնականգ: Անկն անհաջող կատարելու դեպքում բռնել մարզիկի իրանից:

Շրջապտույտ հետ հենում: Կանգնել մարզիկի կողքից: Շարժման առաջին մասում բռնել մարզիկի մեջքից, իսկ շարժման երկրորդ մասում, մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից կամ ուսից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից:

Կախից արտակոր շրջապտույտ հետ հենում /թափով կամ ուժով/: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է այնպես, ինչպես նախորդ վարժությունում: Տարբը ձեռնականգով կատարման ժամանակ կանգնել մարզիկի կողքից: Վերելքի պահին մեկ ձեռքով հրել մարզիկի ուսից կամ կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերից:

Մեծ շրջապտույտ հետ ձեռնականագ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով հրել մեջքից, մյուսով ուսից օգնել մարզիկին հասնելու ձեռնականագ: Ձեռնականգից անկն անհաջող կատարելու դեպքում բռնել մարզիկի իրանից /մինչ կախ հասնելը/:

Ձեռնականգից արտակոր վարանց կախ արտակոր: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի ուսից, մյուսով՝ մեջքից կամ ոտքերից:

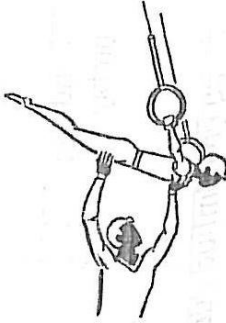
Ձեռնականգից վարանց հորիզոնական ետնակախ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Շարժումը սկսելիս, մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից:

Կախից ուժով անցում արտակոր կախի /ծաված կամ ձգված ձեռքերով/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով օգնել ուսից, մյուսով՝ ազդրերից:

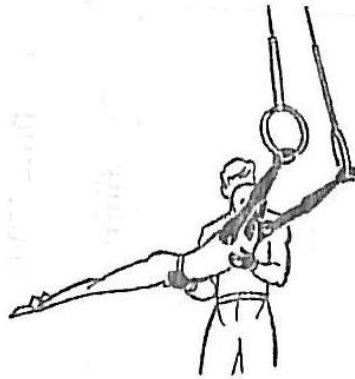
Ծաված ուժականգ ձեռքերին: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ուսից, մյուսով՝ կրծավանդակից կամ ազդրերի առջևից օգնելով հասնելու ձեռնականգ:

Արտուրը առաջ /նկ.49/: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի բազկից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից կամ որովայնից:

Արտուրը հետ /նկ.50/: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի կրծքավանդակից կամ ուսից, մյուսով՝ օգնել ոտքերից:



Նկ.49



Նկ.50

Արտուրը կատարելիս անհրաժեշտ է հետևել մարզիկի ձեռքերին, որպեսզի նրանք չծալվեն և լիարժեք տարածվեն կողմ: Միայն այս դեպքում արտուրը կկատարվի սահուն և առանց վնասվածքների:

7.5. Վարցատկեր

Ետնաթափ վարցատկ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից /մի փոքր հետ/: Մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

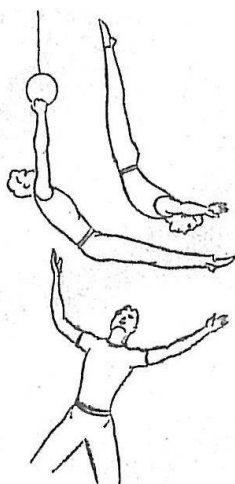
Առաջնաթափ վարցատկ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից /մի փոքր առաջ/: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ուսից կամ կրծքավանդակից:

Աղեղնավարցատկ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կոնքից, որպեսզի ոտքերի շարժումն ընթանա ճիշտ ուղղությամբ: Առգետնման ժամանակ հնարավոր է, որ մարզիկն ընկնի առաջ՝ ձեռքերի կամ հետ՝ մեջքի վրա: Այս դեպքում անհրաժեշտ է մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Վարցատկ շրջումով հետ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի բազկից, մյուսով՝ կոնքից: Առգետնման պահին բռնել կրծքավանդակից և մեջքից:

Արտոլոր վարցատկ: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Առգետնման ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ուսից կամ կրծքավանդակից:

Ետնասալտո արտակոր /նկ. 51 /: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝



Նկ. 51

թեթևակի հրել մեջքից, նպաստելով դեպի վեր պոկումային շարժմանը: Եթե մարզիկը ժամանակից շուտ է թողնում օղակները և պոկումային շարժումը դեպի վեր թույլ է ստացվում, ապա պետք է բռնել կրծքավանդակից, որպեսզի նա չընկնի ձեռքերի վրա: Եթե ոտքերի շարժումն առաջ է անցել կրծքավանդակի շարժումից, ապա առգետնման պահին պետք է բռնել մարզիկի մեջքից կանխելու մեջքին կամ ծոծրակին ընկնելուց:

Ետնասալտոն դարձումներով կատարելու համար ապահովողը պետք է կանգնի օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից /դարձումի տարանուն կողմից/: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ ուսից:

Առաջնասալտո: Կանգնել օղակների տակ՝ մարզիկի կողքից: Շարժման առաջին մասում մեկ ձեռքով հրել ազդրերի առջևից, որպեսզի պտույտը կատարվի թեթև և սահուն: Երկրորդ մասում՝ առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Առաջնասալտո դարձումով: Կանգնել դարձումի տարանուն կողմից: Շարժման առաջին մասում օգնել մարզիկին, որպեսզի պտույտը թեթև կատարի: Օղակները թողնելու և առգետնման պահին երկու ձեռքով բռնել մարզիկի կրծքավանդակից և մեջքից:

ԳԼՈՒԽ 8. ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐՈՒՄ

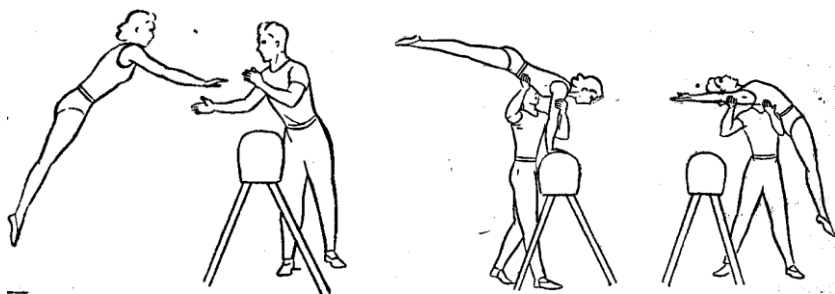
Որպես մարմնամարզական կարևոր միջոց ցատկերի տեխնիկական առանձնահատկությունների նկարագրությունը և ուսուցման հարցերի մեկնաբանումն ունեն տեսական և գործնական նշանակություն: Հենացատկերը թե՛ կանանց, թե՛ տղամարդկանց բազմամարտի ձևերից մեկն է: Նրանցում ծնունդ են առնում նորագույն բարդ հենացատկեր: Հենացատկերը հիմնականում արհեստական ցատկեր են, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների՝ այծի, նժույգի և այլ մարզագործիքների վրայից: Մինչև մարզագործիքի վրայով ցատկ կատարելը մարզիկ-մարզուհիները պետք է յուրացնեն ցատկի առանձին փուլերը: Խորհուրդ է տրվում սկզբում ուսուցանել հաստատուն առգետնումն, այնուհետև հրումը, ճախրման փուլը /մինչև ձեռքերի դնելը/, ձեռքերով հրվելը և ճախրումը նրանից հետո:

Ցատկ հենում կքանիստ, արտակոր վարցատկ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել դաստակից, մյուսով՝ ուսից: Ճախրման առաջին փուլում մեկ ձեռքով բռնել դաստակից, մյուսով՝ հրել ազդրերից: Վայրէջքի պահին մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Ցատկ՝ զատած ոտքերով: Ապահովողը պետք է կանգնի դեմքով դեպի մարզագործիքը, կատարման ժամանակ բռնի ուսերից և շարժվի հետ: Կարելի է նաև կանգնել

մարզագործիքի կողքից և բռնելով բազկից շարժվի ցատկի ուղղությամբ:

Ցատկ՝ շրջումով առաջ /նկ.52/: Առաջին ապահովողը կանգնում է կամրջակի մոտ՝ կողքից, կամրջակից հրվելուց հետո օգնում է ազդրերից՝ ոտքերին արագություն տալով: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է մարզագործիքի կողքից և բռնում բազկից: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել բազկից, մյուսով՝ մեջքից:



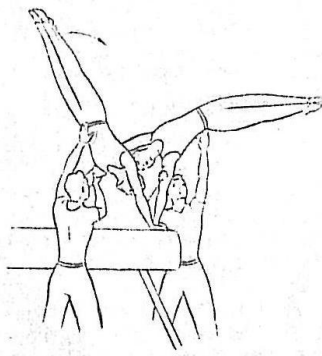
Նկ.52

Ցատկ՝ շրջում կողմ /նկ. 53 /: Ապահովողը կանգնում է մարզագործիքի կողքից, մեկ ձեռքով օգնելով գոտկատեղից, մյուսով՝ բազկից:

Ցատկ՝ շրջում առաջ, կծկված մեկ և կես սալտո առաջ: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է մեկ կամ երկու հոգով: Վայրէջքի ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

Շրջում առաջ, կծկված երկու և կես սալտո առաջ: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է այնպես, ինչպես նախորդ վարժությունում:

Ցատկ՝ շրջում դարձումով, կծկված մեկ և կես սալտո հետ /Ցուկահարա/: Ապահովողը կանգնում է գործիքից առաջ առգետնման տեղում, մարզիկի կողքից: Վայրէջքի ժամանակ մեկ ձեռքով բռնում է կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ.53

Ցատկ՝ շրջում դարձումով կամրջակին, շրջում հետ, արտակոթ ետնասալտո: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է երկուսով: Առաջին ապահովողը կանգնում է կամրջակի մոտ՝ կողքից: Կամրջակից հրվելուց հետո՝ առաջին ճախրման փուլում մեկ ձեռքով բռնում է մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից: Երկրորդ ապահովողը կանգնում է առգետնման տեղում՝ մարզիկի կողքից: Առգետնման ժամանակ մեկ ձեռքով պահում է կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

ԳԼՈՒԽ 9. ԱԿՐՈՐԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ժամանակակից սպորտային մարմնամարզության մեջ ազատ վարժությունները կատարվում են հատուկ գորգապատ հարթակի վրա: Ազատ վարժությունները սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ձևերից է: Այստեղ նրանց կոմպոզիցիաները հարստացվում են ակրոբատիկական տարրերով, կապակցություններով և կատարվում են մրցման կանոնագրքի հատուկ պահանջներով:

Ապահովման և օգնության համար մարզիչն առաջին հերթին պետք է ճիշտ ընտրի կանգնելու տեղը, որից հետո կատարի ապահովումը:

9.1. Գլուխկոնծիներ և կամուրջներ

Գլուխկոնծի առաջ: Ապահովումը և օգնությունը կատարվում է մարզիկի կողքին ծնկած: Մեկ ձեռքով պահել թիակներից, մյուսով՝ սրունքներից՝ հեշտացնելով գլորումը:

Ճախրազլուխկոնծի: Ապահովողը կանգնում է մարզիկի կողքին ծնկած, մի փոքր առաջ: Ճախրման փուլում պահել կրծքավանդակից և ազդրերի առջևից՝ ուղեկցելով շարժումը մինչև ձեռքերի գորգին հպումը: Գլորումից հետո օգնել պարանոցից կամ ուսից:

Գլուխկոնծի հետ: Օգնությունը կատարվում է մարզիկի կողքին ծնկած: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ կոնքից՝ հեշտացնելով գլորումը:

Գլուխկոնծի հետ ձեռնականգով: Ծնկել մարզիկի կողքին: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ ոտքերից օգնելով մարզիկին դուրս գալու ձեռնականգ դրության, իսկ ձեռնականգից իջնելու ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել ազդրերից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ որովայնից:

Ձեռնականգից գլուխկոնծի առաջ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Տարրը կատարելու ժամանակ բռնել մեջքից կամ կոնքից, մյուսով՝ ուսից:

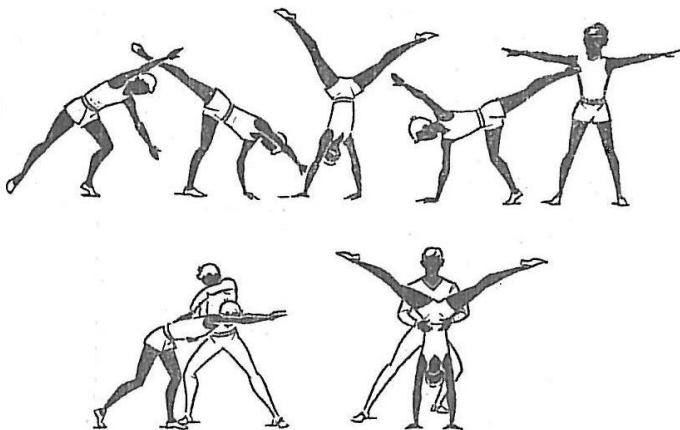
Կամուրջ պահած դիրքից: Կանգնել կողքից օգնելով գոտկատեղից բարձրացնելով կամուրջ դրության:

Կանգից կամուրջ: Կանգնել մարզիկի կողքից մեկ ձեռքով պահել գոտկատեղից, մյուսով՝ ուսերից:

Ձեռնականգից կամուրջ: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել գոտկատեղից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից:

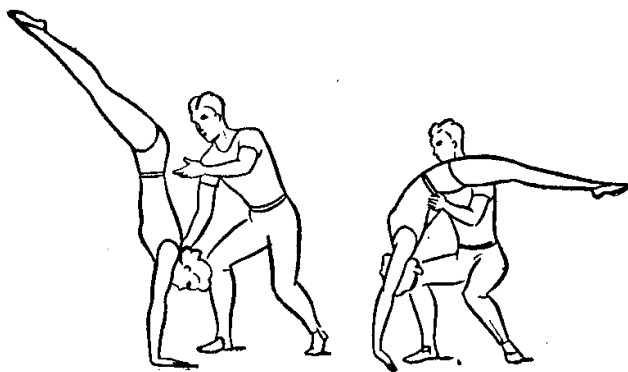
9.2. Շրջումներ

Շրջում կողմ /նկ. 54/: Կանգնել մարզիկի մեջքի կողմից՝ ոտքերը գատած: Բռնել գոտկատեղից խաչված: Կատարման ընթացքում օգնել, որպեսզի մարմինն անցնի ուղղահայաց **դրությամբ**:



Նկ.54

Շրջում առաջ /նկ.55/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ուսից և օգնել, կատարելու շրջումը:



Նկ.55

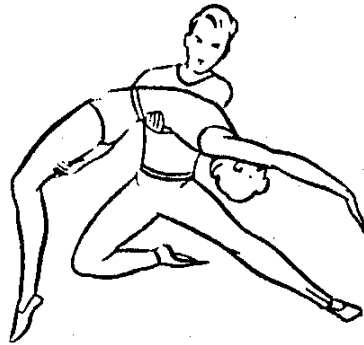
Շրջում առաջ մեկ ոտքին: Կանգնել մարզիկի կողքից՝ ձեռքերի հիման տեղում: Մեկ ձեռքով բռնել ուսից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից:

Վերելք ուղղվելով գլխից /նկ. 56 /: Կանգնել մարզիկի կողքին՝ ծնկելով գլխի և ձեռքերի հենման տեղում: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ազդրերի առջևից:

Շրջում հետ /նկ.57/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով պահել մեջքից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից կամ կոնքից: Ուսուցման սկզբում անհրաժեշտ է մարզիկին օգնել թեթևակի հրելով վեր-հետ, իսկ հատակին հենվելու պահին՝ մեկ ձեռքով բռնել գոտկատեղից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից կամ կոնքից, որպեսզի մարզիկը հեշտությամբ կատարի կուրբետը:



Նկ.56



Նկ.57

9.3.Սալտոներ

Առաջնասալտո թափավազքից: Կանգնել մարզիկի կողքից: Հրումից հետո բռնել մեջքից, նպաստելու լիարժեք պտտական շարժմանը: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից: Առաջնասալտոն

տեղից կատարելիս բռնել կրծքավանդակից և մեջքից խաչված:

Ետնասալտո տեղից /նկ.58/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Որպեսզի վերցատկը լիարժեք կատարվի հրել գոտ-կատեղից, իսկ պտույտի ժամանակ պահել մեջքից: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից: Ուսուցման սկզբնական փուլում անհրաժեշտ է մարզիկին սովորեցնել, որ ցատկը կատարի վեր-հետ խմբավորումը՝ սեղմ: Ապահովողը կանգնում է կողքից, մի փոքր հետ: Վերցատկի պահին մեկ ձեռքով բռնել պարանոցից, մյուսով՝ մեջքից:



Նկ.58

Ետնասալտո արտակոր: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, առգետնման պահին՝ նաև կրծավանդակից:

Ետնասալտո 360° դարձումով: Կանգնել մարզիկի կողքից՝ պտույտի ուղղության տարանուն կողմը: Օգնել թեթև հրելով կոնքից կամ գոտկատեղից՝ հեշտացնելով պտտական դարձումները: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից:

9.4. Կանգեր և հենումներ

Թիկնականգ: Կանգնել մարզիկի կողքին ծնկած: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ոտքերից:

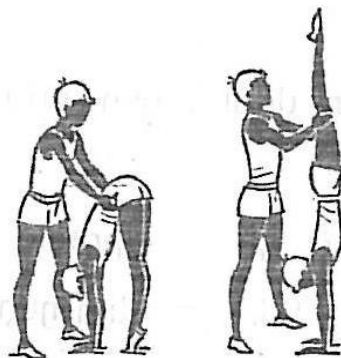
Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Կանգնել ծնկած մեկ ոտքով մարզիկի կողքին: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ սրունքից:

Ձեռնականգ մեկի թափով՝ մյուսի հրումով: Կանգնել մարզիկի կողքից: Ձեռնականգ հասնելիս մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ սրունքից:

Ինքնաապահովում. մեջքին ընկնելը մեղմելու համար ծալել ձեռքերը, գլուխը թեքել առաջ և գլորվելով պառկել մեջքին:

Ոտնգատ ուժականգ ձեռքերին: Կանգնել ծնկած աջին /ձախին/ մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել ոտքերից, մյուսով՝ ուսից:

Ծալված ուժականգ ձեռքերին /նկ. 59/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով բռնել մեջքից՝ ուսի մոտից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից օգնելով հասնելու ձեռնականգ, կամ կանգնել դեմքով դեպի մարզիկը: Երկու ձեռքով բռնել գոտկատեղից օգնելով հասնելու ձեռնականգ:



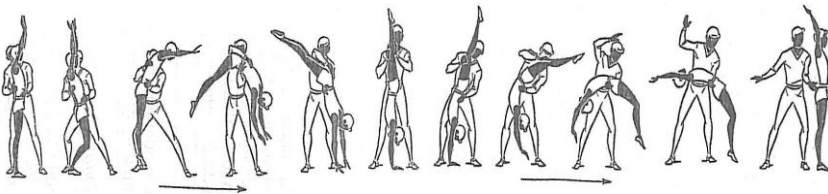
Նկ.59

9.5.Ցատկային կապակցություններ

Առաջնաշրջում աջին-առաջնաշրջում /երկու առաջնաշրջում/: Կանգնել մարզիկի կողքից: Տարբը կատարելիս ապահովողը պետք է տեղափոխվի շարժման ուղղությամբ, ընթացքին համաչափ: Մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի մեջքից՝ թիակների մոտից, մյուսով՝ ուսից: Երկրորդ առաջնաշրջման ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել ուսի տակից, առգետնման պահին՝ մեջքից:

Առաջնաշրջում աջին-առաջնաշրջում-առաջնասալտո /երկու առաջնաշրջում և սալտո/: Առաջին և երկրորդ տարբերի ապահովումը և օգնությունը նույնն է, ինչ նախորդ վարժությունում: Առաջնասալտոն կատարելու ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել գոտկատեղից, մյուսով՝ մեջքից: Առգետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ կրծքավանդակից կամ ուսից:

Առաջնաշրջում գույգ ոտքի հրումով /նկ. 60 /: Կանգնել մարզիկի կողքից: Մեկ ձեռքով պահել մեջքից, մյուսով՝ հրել ոտքերից:



Նկ.60

Շրջում դարձումով-ետնասալտո: Կանգնել կողքից՝ շրջման ուղղության տարանուն կողմը: Ետնասալտոն կատարելիս հրել մեջքից՝ ուղղորդելով շարժումը դեպի վեր: Առ-

գետնման պահին մեկ ձեռքով բռնել կրծքավանդակից, մյուսով՝ մեջքից:

Առաջնաշրջում-առաջնասալտո: Կանգնել մարզիկի կողքից, առգետման տեղում: Առաջնասալտոն կատարելու ժամանակ մեկ ձեռքով բռնել մարզիկի որովայնից, մյուսով՝ մեջքից կամ պարանոցի մոտից, որպեսզի հեշտանա պտտական շարժումն առաջ: Այդ շարժումը թերի կատարելու դեպքում առգետնման ժամանակ հնարավոր է մարզիկը նստի կամ ընկնի մեջքի վրա: Այս դեպքում պետք է բռնել մեջքից, իսկ առաջ ընկնելու դեպքում՝ կրծքավանդակից կամ ուսից:

Ձեռնականգից ցատկ ոտքերին-ետնաշրջում: Կանգնել մարզիկի կողքից: Ուսուցման սկզբում մեկ ձեռքով օգնել ուսից, որպեսզի ցատկը ձեռքերից ոտքերին կատարի հեշտությամբ: Ոտքերի հրումից հետո մեկ ձեռքով բռնել մեջքից, մյուսով՝ ազդրերի հետևից, ետնաշրջումը տեխնիկապես ճիշտ կատարելու համար:

ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Բաբայան Կ.Գ., Մարմնամարզական տեքնիկաների տեղեկատու բառարան, Երևան, 1985:

Բաբայան Մ.Ա., Մարմնամարզության հիմունքները, Երևան, 1989:

Բաբայան Մ.Ա., Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, <<Լույս>>, 1990:

Բոյախյան Փ. Ե., Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար, Երևան, 1992:

Իսախրյան Մ.Ս., Մարզանունների բացատրական բառարան, <<Հայաստան>>, Երևան, 1984:

Խիզանցյան Ռ.Մ., Աբրահամյան Մ.Ս., Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը, Երևան, 2007:

Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2009:

Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, գիտամեթոդական հանդես, Երևան, 2010:

Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզական ցատկեր, Երևան, 2003:

Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն դասագիրք, Երևան, 2009:

Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա /մեթոդական ձեռնարկ հեռակա ուսուցմամբ ուսանողների համար/, Երևան, 2003:

Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 1-ին մաս, դասագիրք, Երևան, 2003:

Շահինյան Հ.Հ., Մարմնամարզության գաղտնիքները, <<Շանչ>>, Երևան, 2003:

Бражник И.А., Страховка и помощь при занятиях гимнастикой, ФИС, М., 1971.

Брыкин А., Князев В., Страховка в спортивной гимнастике ФИС, Москва, 1961.

Меньшикова Н. К.- СПб.: РГПУ им. Герцена А. И., Гимнастика и методика ее преподавания:/учеб./, 1998.

Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М., Спортивная гимнастика, ФИС, 1979.

Гавердовский Ю.К., Гимнастическое многоборье: Женские виды, ФИС, 1986.

Гавердовский Ю.К., Гимнастическое многоборье: Мужские виды, ФИС, 1987.

Заицев В.Н., Травм можно избежать - в жур. Гимнастика, вып. второй, ФИС, М., 1973.

Захарян Л.Л., Новый облик гимнастического зала, в жур. Гимнастика, вып. второй, ФИС, М., 1973.

Коренберг В., Как тебя страхуют, в кн. Маленькие секреты гимнастики, ФИС, М., 1967.

Лагутин А. Б., Общая гимнастика в школе: сборн. Документов по проведению соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ/Лагутин А. Б., Михалина Г.М.-М., 2002/.

Лагутин А. Б., Командная гимнастика в школе, метод пособие, М., <<Физическая культура>>, 2008.

Орлов Л.П., Страховка и помощь в гимнастике, ФИС, М., 1952.

Пацекин П.В., Упражнения на брусьях разной высоты, ФИС, Москва, 1963.

Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов вузов., М., ВЛАДОС, 2003.

Попов М.А., Физическая помощь и страховка, в кн. Гимнастика, под общ. ред. Брыкина А.Т., ФИС, М., 1971.

Смолевский В.М., Курысь В.Н., Вольные упражнения мужчин, Москва, ФИС, 1976,

Семенов Л. П., Опорные прыжки мужчин, Москва, ФИС, 1975.

Смолевский В.М., Гимнастика и методика преподавания, ФИС, 1987.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителей – Вып.1.-2-е изд.-М.: Сов. спорт, 2004.

Шлемин А.М., Юный гимнаст, ФИС, 1973.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ.....	4
ԳԼՈՒԽ 1. ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ	
ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՅՈՒՐԱՑՄԱՆ ՓՈԽԼՈՒՄ.....	7
1.1. Սխալների վերացման մեթոդները.....	8
1.2. Վարժության ամրապնդումն ու կատարելագործումը.....	12
1.3. Վնասվածքներից խուսափելու միջոցների նախագգուշացման նշանակությունը	14
ԳԼՈՒԽ 2. ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ.....	17
2.1. Սանիտարահիգիենիկ պայմանների խախտումը	20
2. 2. Վնասվածքների կանխարգելումը.....	21
2.3. Ձեռքերի խնամքը	24
ԳԼՈՒԽ 3. ՊՏՏԱԶՈՂԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	26
3.1. Կախեր	27
3.2. Թափահարումներ և աղեղնաթափեր	28
3.3. Դարձումներ.....	30
3.4. Վերելքներ.....	32
3.5. Շրջապատյուններ	37
3.6. Վարցատկեր և Տկաչովի ճախրանց.....	41
ԳԼՈՒԽ 4. ԶՈՒԳԱՓՈՅՏԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	45
4.1.Կախեր և հեղուկներ	45
4.2.Վերելքներ.....	46

4.3.Տարբեր առաջնաթափին և ետնաթափին.....	47
4.4.Շարժումներ ուղղվելով և սալտոներ.....	48
4.5.Վարցատկեր.....	51
ԳԼՈՒԽ 5. ՏԱՐԱԲԱՐՁՐ ԶՈՒԳԱՓԱՅՏՏԵՐԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐ- ՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	53
5.1. Վերելքներ.....	53
5.2. Շրջապտույտներ	56
5.3. Ձեռնականգեր և աղեղնաթափեր	57
ԳԼՈՒԽ 6. ՀԱՎԱՍՏԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ԳԵՐԱՆԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	59
6.1. Ոստյուններ և վերցատկեր.....	60
6.2.Գլուխկոնծիներ և շրջումներ.....	62
6.3. Կանգեր, կամուրջներ, լարաններ և հավասարակշռություններ.....	64
6.4.Վարցատկեր.....	66
ԳԼՈՒԽ 7. ՕՂԱԿՆԵՐԻ ՎՐԱ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	68
7.1.Կախեր և շարժումներ աղեղով.....	68
7.2.Վերելքներ, շարժումներ առաջնաթափին և ետնաթափին.....	70
7.3.Անկեր.....	72
7.4.Շարժումներ ուղղվելով, շրջապտույտներ և արտոլորներ.....	73
7.5.Վարցատկեր.....	75

ԳԼՈՒԽ 8. ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐՈՒՄ	78
ԳԼՈՒԽ 9. ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ	81
9.1. Գլուխկոնծիներ և կամուրջներ.....	81
9.2. Շրջումներ.....	82
9.3. Սալտոներ.....	84
9.4. Կանգեր և հենումներ.....	85
9.5. Ցատկային կապակցություններ	87
ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	89
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	92

Մ.Ժ. Մարգարյան Ռ.Մ. Խիզանցյան

*ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ ԵՎ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ*

Ուսումնական ձեռնարկ

Խմբագիր՝ Ս. Ն. Գալստյան

Տեխնիկական խմբագիր՝

Համակարգչային ձևավորումը՝ Ա.Մ.Մարգարյանի

Ստորագրված է տպագրության 24.10.2013 թ.

Չափը՝ 60x84, 1/16: Տպագրությունը՝ օֆսեթ

6 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 120