

Ռ. Մ. ԽԻՋԱՆՑՅԱՆ, Ն.Վ.ՍԵԼՈՒՄՅԱՆ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ
ԴԱՀԼԻՃՆԵՐ, ՄԱՐՋԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐ ԵՎ
ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Ուսումնական ձեռնարկ

Երևան – 2014

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ
ԴԱՀԼԻՃՆԵՐ, ՄԱՐՋԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐ ԵՎ
ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Ուսումնական ձեռնարկ

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի և բուհերի
ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների,
մարզադպրոցների, հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական
կուլտուրայի ուսուցիչների համար

Գրախոսներ՝ Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
պրոֆեսոր՝ Ա.Ա.Գրիգորյան
Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
պրոֆեսոր՝ Մ.Ս. Աբրահամյան

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ԴԱՎԼԻՃՆԵՐ, ՄԱՐՋԱԳՈՐԾԻՔՆԵՐ ԵՎ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Ձեռնարկը նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի և բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար: Նրանում ընդգրկված են մարմնամարզական դահլիճները, կահավորանքը, մարզագույքը, հիմնական և օժանդակ սարքերն ու առարկաները, որոնք օգտագործվում են մարմնամարզության պարապմունքներին: Ձեռնարկում տեղ են գտել և տերմինաբանորեն վերլուծվել ուսուցման գործընթացի մի շարք կարևոր ու անհրաժեշտ հասկացություններ: Ձեռնարկն անհրաժեշտ կլինի հանրակրթական դպրոցի դահլիճների կահավորման, մարզագործիքների տեղադրման, պարապմունքների ճիշտ կազմակերպման, մարզվողների վնասվածքների կանխարգելման գործում:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարմնամարզական վարժությունների հարուստ զինանոցն ընդգրկում է կիրառական և արհեստական շարժումների պարզից բարդ անսահման տարբերակներ: Մարմնամարզության առարկան իր բովանդակությամբ լայնածավալ է: Գոյություն ունեն մարմնամարզության մի շարք տեսակներ և ձևեր, որոնցից յուրաքանչյուրի համար հրատարակվել և հրատարակվում են ձեռնարկներ ու դասագրքեր:

Դասավանդման մեր երկարամյա փորձը ցույց է տալիս, որ մարմնամարզության բոլոր բաժիններն էլ յուրովի կարևոր և անհրաժեշտ են առարկան յուրացնողների համար:

Սույն աշխատության յուրահատկությունն այն է, որ իր բովանդակությամբ առնչվում է մարմնամարզության բոլոր բաժինների հետ: Մարմնամարզության պարապմունքները կազմակերպվում են դահլիճներում, որոնք պարտադիր պետք է համապատասխանեն ընդունված պահանջներին: Դրանք պետք է կահավորված լինեն ժամանակի պահանջներին բավարարող և միջազգային չափանիշներին համապատասխանող բազմամարտի գործիքներով, օժանդակ սարքերով ու կահավորումով: Մարզագույքը և առարկաները նույնպես կարևոր են մարզումները գրագետ և բարձր մակարդակով կազմակերպելու համար: Ուսումնական ձեռնարկում մեկնաբանվում են դահլիճներին ներկայացվող հիմնական պահանջները, գործիքների կահավորումը, տեղադրման ձևերը, չափերը, ճիշտ օգտագործման եղանակները:

Ձեռնարկում կծանոթանաք առարկաների, գործիքների, մարզագույքի ծագման ու զարգացման պատմությանը: Տերմինաբանական ճշգրիտ մեկնաբանությունը կօգնի մայրենի լեզվով ծանոթանալու մարզագույքերի անվանումներին և դրանց առնչվող հասկացություններին:

Ուսումնական ձեռնարկը կնպաստի ֆիզիկական կուլտուրայի և մասնավորապես մարմնամարզության բնագավառի կադրերի պատրաստման գործընթացին: Ձեռնարկը կարող է օգտակարությամբ առանձնանալ ԲՈՒՀ-երի դասախոսների և մարմնամարզության մասնագիտացված մարզադպրոցների մարզիչների մասնագիտական գործունեության ընթացքում: Հանրակրթական դպրոցի պետական ծրագրից ելնելով և հաշվի առնելով մարմնամարզական վարժությունների ծավալն ու բովանդակությունը, սույն աշխատանքը պիտանի

կլինի նաև հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների համար:

Հարկ ենք համարում նշել, որ ուսումնական ձեռնարկն իր ուղղվածությամբ և բովանդակությամբ առաջինն է՝ մայրենի լեզվով: Պատրաստ ենք սիրով ընդունելու ընթերցողների դիտողությունները:

ԳԼՈՒԽ 1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ԴԱՀԼԻՃՆԵՐԸ, ԿԱՀԱՎՈՐՈՒՄԸ ԵՎ ՍԱՆԻՏԱՐԱՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

1.1. Մարմնամարզական դահլիճներ

Շինարարական նորմերով և կանոններով պայմանավորված մարմնամարզության դահլիճների համար նախատեսված են հատուկ չափեր (այդ. 1):

Աղյուսակ 1

N	Դահլիճի անվանումը	Չափերը (մետր)			Ծանոթություն
		Երկարությունը	Լայնությունը	Բարձրությունը	
1	Մարմնամարզության փոքր դահլիճ՝ մեկ համալիր գործիքներով	18	9	5,5	8 մ ² մեկ մարդու համար կամ միաժամանակ 40 մարդ
2	Մարմնամարզության դահլիճ՝ մեկ համալիր գործիքներով	24	12	6,0	կարող են մարզվել միաժամանակ 60 մարդ
3	Մարմնամարզության դահլիճ՝ մեկ համալիր գործիքներով	30	15	6,5	կարող են մարզվել միաժամանակ 70 մարդ
4	Մարմնամարզության դահլիճ (ընդլայնված)	36	18	6,5	-
5	Մարմնամարզության դահլիճ՝ երկու համալիր գործիքներով և մեկ մրցագորգով՝ ազատ վարժությունների համար	42	24	6,5	-
6	Գեղարվեստական մարմնամարզության դահլիճ (1 տարածքով 12 x 12 մ)	21	15	7,0	10մ ² մեկ մարդու համար

Նշված դահլիճներից ամենահարմարը մեծ դահլիճն է (թիվ 5)՝ երկու համալիր գործիքներով: Նման դահլիճները կարող են օգտագործվել նաև խոշոր մրցումների, ելույթների և տոնակատարությունների համար: Սովորաբար այդ

չափերի դահլիճները հատուկ հատկացված տեղեր են ունենում հանդիսատեսների համար (բալկոններ): Հատակից մինչև բալկոնների տակը եղած տարածությունը 2,8 մ-ից պակաս չպետք է լինի:

Բացառված չէ, որ բալկոններ կարող են լինել նաև փոքր դահլիճների տարածքում: Ելնելով դահլիճների չափերից սահմանված են մարզվողների թույլատրելի քանակակազմը (աղյ. 1):

1.2. Դահլիճների սանիտարահիգիենիկ պահանջները

Մարմնամարզական դահլիճ կառուցելուց առաջ պետք է հաշվարկվի և ապահովվի ընդունված սանիտարահիգիենիկ պահանջները: Նախ պատուհանների լուսավորության մասին. պատուհանների մակերեսը հատակի հարաբերությամբ պետք է լինի 1/5-1/6-ի սահմաններում: Արհեստական լուսավորումը պետք է լինի 50 լյուքսից ոչ պակաս՝ հատակի մակարդակից: Դահլիճի ջերմաստիճանը՝ 15⁰-18⁰ ըստ Ցելսիուսի: Օդի ջերմաստիճանին հետևելը հոկապես կարևոր է երեխաների հետ մարզումներ անցկացնելիս: Օդի խոնավությունը պեք է լինի 50-60 տոկոսի սահմաններում: Օդափոխությունը կարելի է կատարել հատուկ սարքերի (օդափոխիչների) օգնությամբ կամ ժամը մեկ անգամ օդափոխել դահլիճը (բաց թողնելով դռները կամ պատուհանները): Սանիտարահիգիենիկ պահանջների համաձայն հատակը պետք է ձկուն կամ սահուն չլինի: Հատակն անհրաժեշտ է կառուցել փայտե քառակուսի (ուղղանկյուն) ձողերից (կաղնի, սոճի և այլն):

Պատերը - պետք է լինեն հարթ, կարնիզները (քիվերը), տարբեր նպատակների համար կախիչները և մյուս հարմարանքները փակցվում են հատակից 175 սմ բարձրության վրա: Պատերը ներկվում են բաց գույնի ներկերով (յուղաներկ), որն ապահովում է լույսի բարձր անդրադարձ (սպիտակ գույնի դեպքում 92% անդրադարձ):

Դահլիճների առաստաղը նույնպես ներկվում է բաց գույնի ներկով: Տարբեր մարզագործիքների, օժանդակ սարքերի և այլ հարմարանքների համար նախատեսված ելուստները պետք է շատ ամուր և հուսալի լինեն:

1.3. Դահլիճների օժանդակ տարածքները

Օժանդակ տարածքներին են վերաբերվում հանդերձարանները (կանանց և տղամարդկանց), զուգարանները, լոգարանները, պահեստի սենյակը, բժշկի սենյակը (բուժկետը), դասատուների (մարզիչների) առանձնասենյակը, հանդերձարանը, մերսման սենյակը: Ժամանակակից դահլիճները ցանկալի է, որպեսզի ունենան նաև տեսաֆիլմերի դիտման սենյակ:

Մեծ առանձնացված դահլիճները, որոնք պլանավորված են նաև մրցումների և տոնակատարությունների համար, պետք է ունենան բուֆետ, ընդհանուր օգտագործման զուգարաններ, հանգստի սենյակ և այլն:

Օժանդակ տարածքների ճիշտ տեղաբաշխման նպատակով անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ պահանջները.

✓ Լոգարանները և նախալոգարանային հատվածները պետք է հանդերձարաններին կից լինեն:

✓ Օժանդակ տարածքները, դահլիճի մուտքերն ու ելքերը պետք է դասավորված լինեն այնպես, որպեսզի հանդիսատեսների շարժումը չխանգարի մարզիկների (մարզական հագուստով) տեղաշարժմանը: Հանդերձարաններն այնպես պետք է կառուցել, որպեսզի նրանց միջով անցնելով մարզիկները մտնեն դահլիճ:

✓ Պահեստի սենյակը (40 մ² մեծ և 30 մ² փոքր դահլիճների համար) նախատեսված է մարզագործիքների և մարզագույքի պահեստավորման համար: Դռների լայնությունը չպետք է պակաս լինի 2 մ - ից, հատակը դահլիճի հետ պետք է նույն հարթությամբ լինի: Պահեստային սենյակները ցանկալի է, որպեսզի ունենան դրսի դռներ՝ գործիքները ներս կամ դուրս տեղափոխելու համար: Դրսի հետ կապող այդ դռներն օգտագործվում են նաև որպես պահեստային ելքեր հրդեհի ժամանակ:

1.4. Մարմնամարզական գործիքների, մարզագույքի և առարկաների քանակը

Դահլիճներում մարմնամարզական գործիքների քանակը և դրանց տեղաբաշխումը պետք է լինի այնպիսին, որպեսզի հնարավորություն լինի դասերն

(մարզումները) անցկացնել մեթոդապես ճիշտ (արագ փոխվեն մարզագործիքները՝ հանվեն, տեղադրվեն և այլն):

Դահլիճի մարզագործիքների քանակը որոշելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նախատեսվող պարապմունքների բովանդակությունը, պարապողների կազմը, ենթախմբերի քանակը, դահլիճի չափերը, մարզագործիքների տեղադրման հնարավորությունները և այլն: Աղյուսակ 2-ում ներկայացված է տարբեր չափերի մարմնամարզական դահլիճներին անհրաժեշտ մարզագործիքների և մարզագույքի օրինակելի և ընդունված քանակությունները:

Աղյուսակ 2

№	Գործիքներ և մարզագույք	Դահլիճներ		
		18 x 9 մ	24 x 12 մ	36 x 18 մ
1	2	3	4	5
1	Հավասարակշռության գերան	2*	4	6
2	Մարմնամարզական պատ	12	18	24
3	Մարմնամարզական նստարան	4	8	10
4	Թափանժույգ	1	2	3
5	Ցատկանժույգ	1	2	4
6	Այծ	2	3	4
7	Պլինտ	1	2	3
8	Օղակներ	1	2	4
9	Զուգափայտ (տղամարդկանց)	1	2	3
10	Զուգափայտ ցածր	1	2	2
11	Զուգափայտ (տարաբարձր)	1	2	3
12	Պտտածող	2	3	5
13	Ուղղահայաց պարան կամ ձող	6	8	10
14	Ունիվերսալ ելարան	1	2	3
15	Սեղան կամ հարթակ՝ ուսուցչի համար	1	1	1
16	Հայելի	1	2	3
17	Դաշնամուր	1	2	3
18	Մարմնամարզական ներքնակներ	10	18	28
19	Ակրոբատիկական ցատկուղյակ	2	4	8
20	Ռետինե վազքուղյակ՝ ցատկերի համար	1	2	3
21	Կանգնակներ ցատկերի համար (զույգ) և պարան ավազապարկերով	1	2	3
22	Հարթակ՝ ցատկ խորության համար	3	6	8
23	Կամրջակ հավասարակշռության գերանի, ցատկերի համար և այլն	3	8	10
24	Անհատական օգտագործման մարզագույք՝ լցված գնդակներ, ցատկապարաններ, մարզափայտեր և այլն	պարապողների քանակության չափով		
25	Կանգնակներ	2	3	4
	2	3	4	5
26	Կանգնակներ փոքր չափերի	6	10	15 զույգ

27	Ծանրաձող	1	2	3
28	Մրցավարական ցուցանակներ	18	26	46
29	Մագնեզիումի սեղանիկներ	2	4	6
30	Մրցավարական կանգնակներ	3	6	10
31	Պորոլոնե ներքնակներ	8	12	18

*թվերով նշված են գործիքների և մարզագույքի քանակը:

1.5. Մարմնամարզական գործիքներ տեղադրելու և դրանցից օգտվելու հիմնական պահանջները

Դահլիճում մարզագործիքները ճիշտ տեղադրելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել՝

- դահլիճի նախագիծը,
- մարզագործիքների չափերը,
- մարզագործիքների ամրացման ձևերը,
- վարժությունների բնույթը,
- մարզագործիքների տեղաշարժման հնարավորությունը,
- մարզագործիքների մաքրման հնարավորությունը,
- դահլիճի օգտագործումն այլ մարզաձևերի համար:

Մարզագույքի տեղադրման համար ստանդարտ նախագծեր հնարավոր չէ առաջարկել, քանի որ այն կախված է կառույցի չափերից և մի շարք այլ պայմաններից: Հարկ է նշել, որ յուրաքանչյուր դահլիճում փակցված պետք է լինի տեղադրված մարզագործիքների նախագծերը, որոնցում նշված են պարապմունքից առաջ և հետո մարզագործիքների ձշգրիտ տեղերը:

Մարմնամարզական դահլիճներում հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել են մարզագործիքների (օղակներ, պտտածող և այլն) ամրացման կանոններին: Դրանց ճիշտ ամրացումը և դրանց պարբերաբար ստուգումն անհրաժեշտ հանգամանք է մարզիկների անվտանգության ապահովման առումով: Մետաղե նեցուկները, որոնցից կախվում են մարզագործիքները, խորհուրդ է տրվում ամրացնել ոչ թե առաստաղից, այլ պատից: Նեցուկները շատ հարմար են ամրացնել կախովի գործիքների տեղադրման ժամանակ:

Այն տեղերում, որտեղ մարզագործիքներն ամրացվում են հատակին, անհրաժեշտ է օգտագործել հատուկ փայտե ամրակներ: Այդ ամրակների

առկայությունը մեծացնում է տեղադրված մարզագործիքների ամրությունն ու հուսալիությունը:

Անհրաժեշտ է պարբերաբար ստուգել մարզագործիքների առանձին մասերը և ամրակները: Առաջին հերթին ուշադրություն պետք է դարձնել մանեկներին, պողպատաճոպաններին, պտուտակներին, գամասեղներին, շղթաներին և պարուրակներին:

Պարբերաբար պետք է ստուգել ելարանների, շվեդական պատի, մարզանստարանների և մյուս մարզագործիքների մետաղյա և փայտյա մասերի կցման տեղերը:

Դահլիճներում խորհուրդ է տրվում ունենալ հատուկ մատյան, որտեղ մարզագործիքների ստուգման և վերանորոգման գրառումներ կկատարվեն: Այդ մատյանի լրացման և նշումների իրականացման նպատակով պետք է դահլիճի տնօրինության կողմից նշանակվեն մարդիկ, որոնք պատասխանատու կլինեն անվտանգության միջոցառումների իրականացման համար: Մատյանի նշումները թույլատրում են ճիշտ ժամանակին տեղեկանալու այս կամ այն ամրակի, մարզագործիքի կամ այլ օժանդակ սարքի օգտագործման և վերանորոգման ժամկետների մասին:

Պահեստային մարզագույքն անհրաժեշտ է պահպանել պահեստի սենյակներում՝ սահմանված տեղերում: Մարզագործիքները, որոնք կաշեպատ են տարին 2-3 անգամ մշակվում են ճարպանյութերով: Փայտյա և կաշեպատ մարզահրերը չի կարելի պահել ջեռուցող սարքերի մոտ: Մարզագործիքների վրայի փոշին պետք է սրբել չոր շորով կամ ժամանակակից փորձված նյութերով:

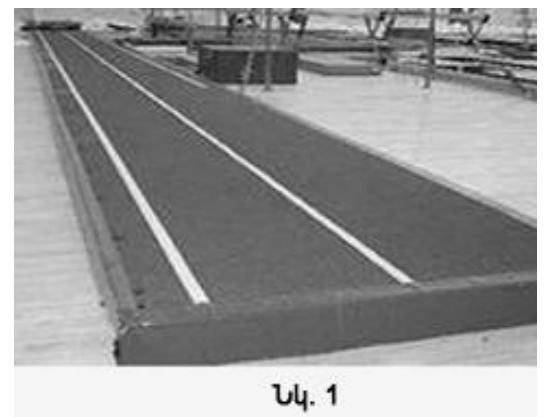
ԳՆՈՒՆ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐ, ՄԱՐՁԱԳՈՒՅՔ, ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ, ՕԺԱՆԴԱԿ ՍԱՐՔԵՐ, ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ֆիզիկական կուլտուրայի կրթական համակարգում մարմնամարզությունն ըստ էության հենքային դեր է խաղում, հետևապես նրա բազմակողմանի ուսումնասիրումը կարևոր նշանակություն ունի:

Ձեռնարկի այս բաժինը նվիրված է սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի գործիքներին (անվանում, տեղադրում, չափեր և այլն), մարմնամարզության և նրա ձևերում (գեղարվեստական մարմնամարզություն, ակրոբատիկա և այլն) օգտագործվող առարկաներին, մարզագույքին, օժանդակ սարքերի նկարագրին: Բացի մարզագույքի և առարկաների նկարագրումից, մեր կողմից ներկայացված են մի շարք կարևոր հասկացություններ, տերմիններ, տարրեր և վարժություններ, որոնց իմացությունն անհրաժեշտ է մարմնամարզության սույն բաժինն ամբողջությամբ յուրացնելու համար: Մարզագործիքների, մարզագույքի, իրերի, օժանդակ սարքերի և միջոցների հարուստ զինանոցում Ձեզ հետաքրքրող հասկացությունն արագ գտնելու և ծանոթանալու նպատակով ընտրել ենք մեկնաբանման այբենական սկզբունքը:

Ա

Ակրոբատիկական ցատկուղյակ – (նկ. 1) - մեկ ներքնակի չափերն են 205-285 սմ, հաստությունը՝ 3-4 սմ: Պատված է ամուր կտորով: Սովորաբար այդ ներքնակները շարում են հաջորդաբար, պատրաստելով երկար ցատկուղի ակրոբատիկական ցատկեր կատարելու համար (երկարությունը 8-10 մ):



Նկ. 1

Այծ (նկ. 2) - մարմնամարզական գործիք, որն օգտագործվում է հենացատկերի համար:



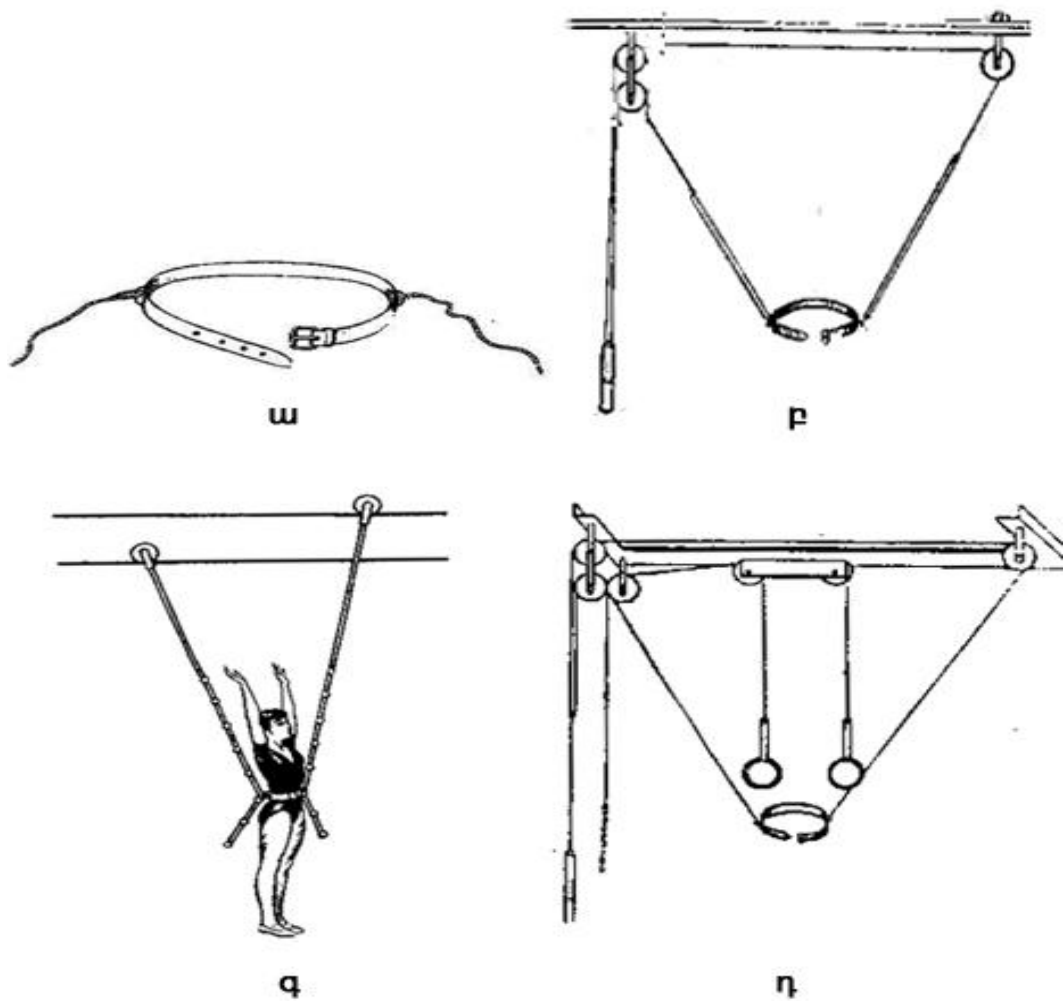
Նկ. 2

Այն տեղադրվում է 110-160սմ բարձրությամբ:

Այծի մարմինը պատված է կաշվով կամ կաշվին փոխարինող նյութով: Գործիքն օգտագործվում է նաև կիրառական վարժությունների և հենացատկերի նախնական յուրացման նպատակով:

Ապահովագրոտի (նկ. 3) - մարմնամարզական, ակրոբատիկական տարրերի ուսուցման ժամանակ օգտագործվող հատուկ գոտի: Լինում է ձեռքի (նկ. 3ա) և կախովի (նկ. 3բ): Տվյալ տեխնիկական միջոցից օգտվելիս մարմնամարզիկին հնարավորություն է ընձեռնվում կատարել ցատկային վարժություններ, ինչպես տեղում, այնպես էլ ընթացքում (նկ. 3գ): Տվյալ տեխնիկական միջոցը կիրառվում է, երբ ուսուցման ընթացքում անցում է կատարվում ինքնուրույն կատարմանը:

Նկ. 3դ-ում պատկերված է ապահովագրոտի՝ ռետինե ամրոտիզատորներով (հարվածամեղմիչներով), որը նախատեսված է օղակների վրա ինքնուրույն մարզվելու համար: Ըստ Պ.Լեվչայի այս տեխնիկական միջոցը նպատակահարմար է կիրառել արտոլոր հետ ձեռնականգ, շրջումով և այլ ուժային տարրեր ուսուցանելիս:



Նկ. 3

Ափակալ (նկ. 4) - հատուկ կաշվե հարմարանք ափերի մաշկի պահպանման համար: Այն նպաստում է մարզագործիքների առանցքի հետ ափերի շփման մեծացմանը և փորձերի ավելի շատ կրկնության հնարավորությանը:



Նկ. 4

Բ

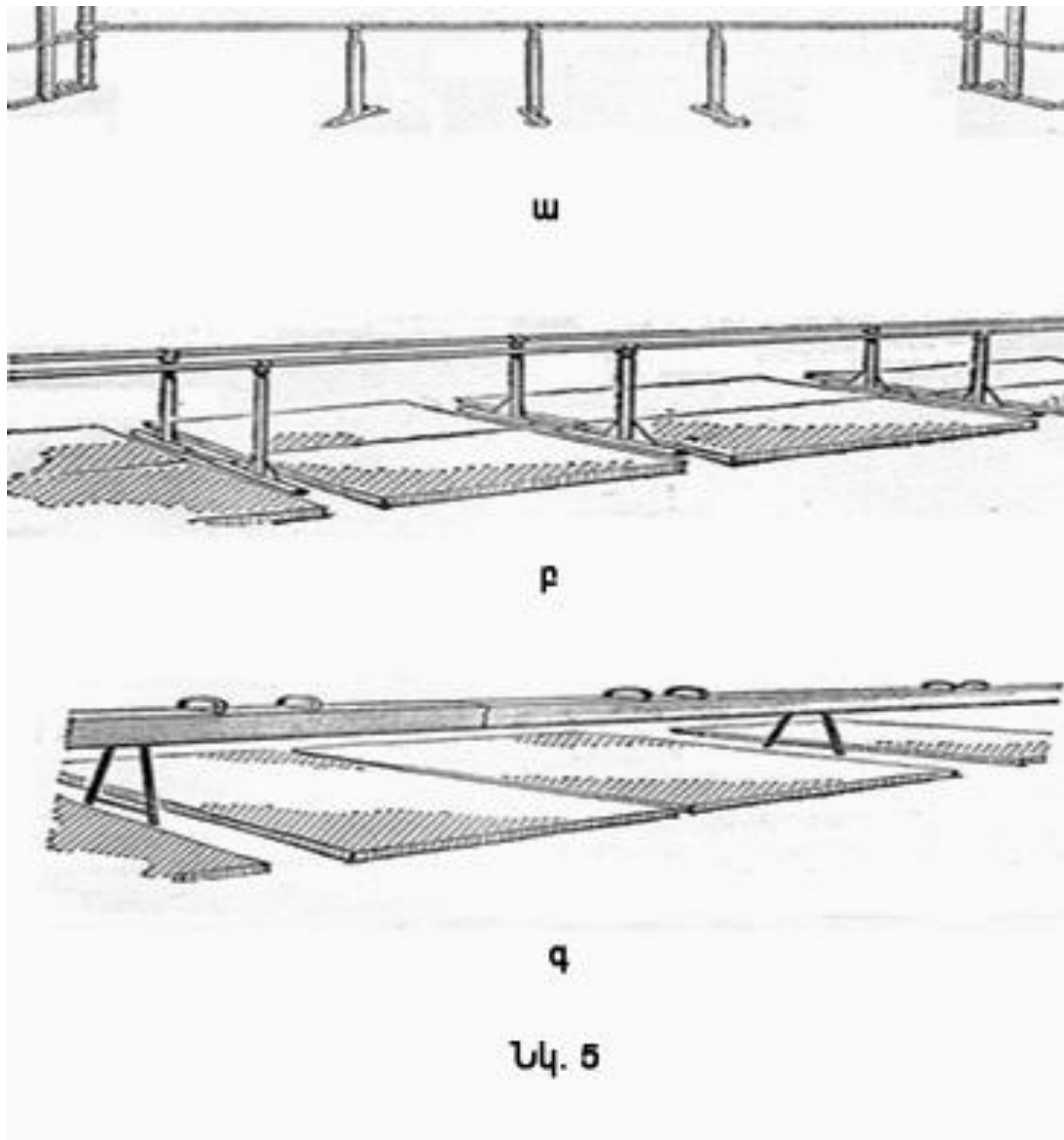
Բազմահամալիր մարմնամարզական գործիքներ (նկ. 5) – հնարավորություն են տալիս միաժամանակ կատարելու տարբեր առաջադրանքների վարժություններ մի քանի մարզիկների: Բազմահամալիր մարզագործիքների կառուցման համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ հիմնական ահանջները`

- դրանց չափերը պետք է համապատասխանեն պարապրոլների տարիքային առանձնահատկություններին,
- մարզագործիքի կառուցվածքը պետք է թույլատրի կատարելու վարժությունը խմբովի,
- մարզագործիքի կառուցվածքը պետք է լինի հուսալի և ամուր, արագ տեղադրվող և հեշտ հավաքվող:

Բազմահամալիր պտտածող (5 ա) - բաղկացած է մի քանի գրիֆներից, որոնք հենված են կանգնակներին: Այն կարելի է տեղադրել ցանկացած բարձրությամբ:

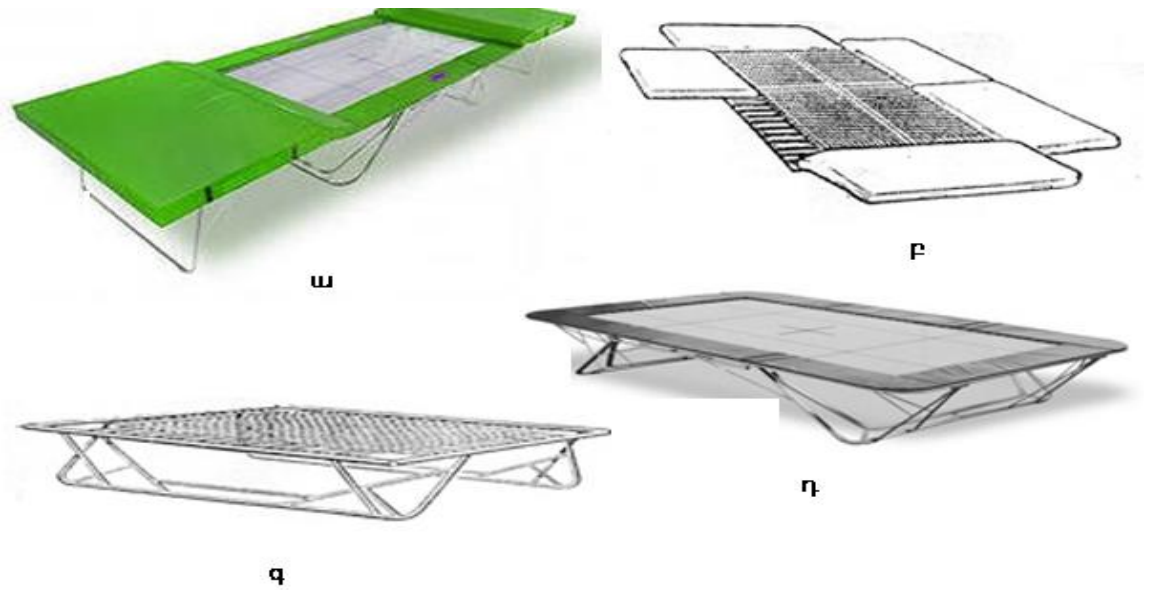
Երկարացրած զուգափայտ (5 բ) – կարող է լինել ցածր, տարբեր բարձրության: Տեղադրված է կազնակներին: Վարժությունները կատարվում են խմբովի:

Երկարացրած նժույգ (5 գ) - կառուցված է փայտից, որի վրա ձգված է արհեստական նյութից պատրաստված կաշի: Նժույգի վրա ամրացված են ստանդարտ բռնակներեր:



Բատուտ - ցատկացանց (ֆրանս. batoude – հարված) – նկ. 6ա – մարզաիր, որն օգտագործվում է «բատուտ» մարզաձևում: Միջազգային մրցումներն այս մարզաձևից կոչվում են թրեմպոլինինգ (trampolining): Բատուտը կիրառվում է և՛ մրցումների, և՛ մարզումների ժամանակ: Բատուտի վրա մրցում են անհատական և զույգերով՝ համաչափ ցատկեր կատարելով: Այն լավագույն օժանդակ միջոց է մի շարք մարզաձևերում: Կիրառվում է տարբեր բարդության հենազուրկ տարրերի յուրացման և կատարելագործման նպատակով: Որպես օժանդակ տեխնիկական միջոց կիրառվում են տարբեր չափսերի և ձևերի բատուտներ (6 բ, գ, դ):

Բատուտը մետաղյա հատուկ շրջանակին ռետինե զսպանակներով ամրացած հորիզոնական ցանց է: Շրջանակի չափերն են 4,7x2,8մ, բարձրությունը հատակից 1,1մ: Բատուտը կարելի է հարմարեցնել նաև հատակին հավասար բարձրությամբ (նկ. 6բ), որն ապահովում է կատարման ժամանակ բարձր անվտանգություն:



Նկ. 6

Բուժական գնդակ - բուժական մարմնամարզությունում և ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր պարապմունքներում օգտագործվող մարզաիր: Անվանվում է նաև լցված գնդակ: Այն կաշեծած է, լցված փափուկ նյութով (ծովային սպունգ, խոտ, բուրդ, բամբակ): Կիրառվում են տարբեր չափի և քաշի գնդակներ՝

N	քաշը (գր.)	տրամագիծը (սմ)
1	1000	31
2	2000	33
3	3000	35
4	4000	37
5	5000	39
6	6000	41
7	7000	42

Բուլավա – տես՝ գուրգ:

Գ

Գերան (հավասարակշռության), անգ. beam - գերան (նկ. 7) – կանանց սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի գործիք (նկ. 7 ա): Մարզուհիներն այդ գործիքի վրա կատարում են հավասարակշռության, ակրոբատիկական և այլ

բնույթի վարժություններ: Երկարությունն է 5մ, տեղադրված է հատակից 120սմ բարձրություն ունեցող կանգնակների վրա, լայնությունը՝ 10սմ :

Վարժությունների յուրացման նպատակով օգտագործվում է տարբեր բարձրություններ ունեցող (50սմ հատակից բարձր), կամ բարձրացվող և իջեցվող հարմարանքով մարմնամարզական գերաններ (նկ. 7 բ):

Գերանը տեղադրելիս անհրաժեշտ է ստուգել, որպեսզի այն լինի հորիզոնական և կայուն (առանց ճռճումների):



Նկ. 7

Գիմնաստիկա - (Հուն. gymnos) որը նշանակում է մերկ, մերկանալ: Սկզբում այդ քերականական ձևից կազմավորվել է գոյականը՝ «գիմնասիա», այսինքն՝ վայր (հետագայում-դպրոց), որտեղ տղաները և պատանիները հանելով հագուստը և կոշիկները զբաղվում էին ֆիզիկական վարժություններով:

Հետագայում ստեղծվեց «գիմնաստիկա» տերմինը (մ.թ.ա. 7-6դ.): Այն ուներ ուսումնադաստիարակչական ուղղվածություն և ամբողջությամբ վերաբերվում էր ֆիզիկական դաստիարակության բնագավառին:

Գնահատման միավորային համակարգ - սպորտային (մարզական) արդյունքների որոշումը կատարվում է պայմանական միավորներով (բալերով):

Գնդակ մարմնամարզական (նկ. 8) - առածգական նյութից պատրաստված գնդաձև մարզափր, որը հատակին դիպչելով հետ է թռչում: Մարմնամարզական

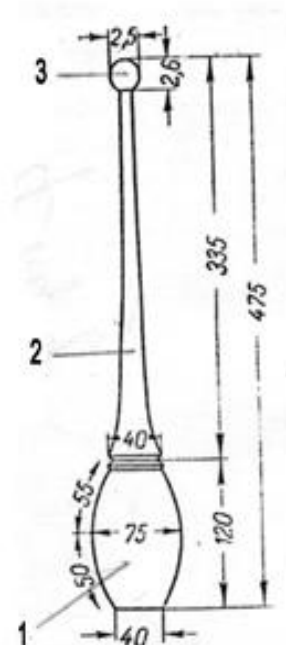
գնդակները լինում են փոքր 8-12սմ, միջին՝ 15-20սմ, մեծ՝ 20սմ և ավելի տրամագծերով: Գեղարվեստական մարմնամարզությունում օգտագործվող գնդակն ունի 20սմ տրամագիծ և 400գ քաշ:



Նկ. 8

Գոնգ (անգ. gong - երաժշտական հարվածագործիք, փոխ է առնված մալայերենից) – մարզագույք, որի օգնությամբ մի շարք մարզաձևերում ազդարարում են մրցամարտերի սկիզբը, ընդմիջումը կամ ավարտը: Գոնգը ափսեաձև տափակ մետաղից պատրաստված իր է, որն ազատ կախված է հատուկ պատվանդանից: Մրցավարը փոքր մուրճով հարվածելով գոնգին ազդարարում է անհրաժեշտ առաջադրանքը: Օրինակ՝ սպորտային մարմնամարզությունում նախավարժանքի ավարտը կամ առանձին գործիքների մոտեցումների սկիզբը և մրցաձևի ավարտը:

Գուրգ (նկ. 9) - մարզաիր, որն օգտագործվում է տարբեր բնույթի վարժությունների կատարման նպատակով (ը.գ.վ., զանգվածային մարմնամարզական ելույթներ, մարզական էստաֆետաներ և այլն):



Նկ. 9

Գեղարվեստական մարմնամարզությունում գուրգերը հանդիսանում են մարզագործիք, որով մարմնամարզուիհները հանդես են գալիս տարբեր ծրագրերով:

Գուրգը բաղկացած է մարմնից (1), վզիկից (2) և գլխիկից (3): Չափերը լինում են տարբեր`

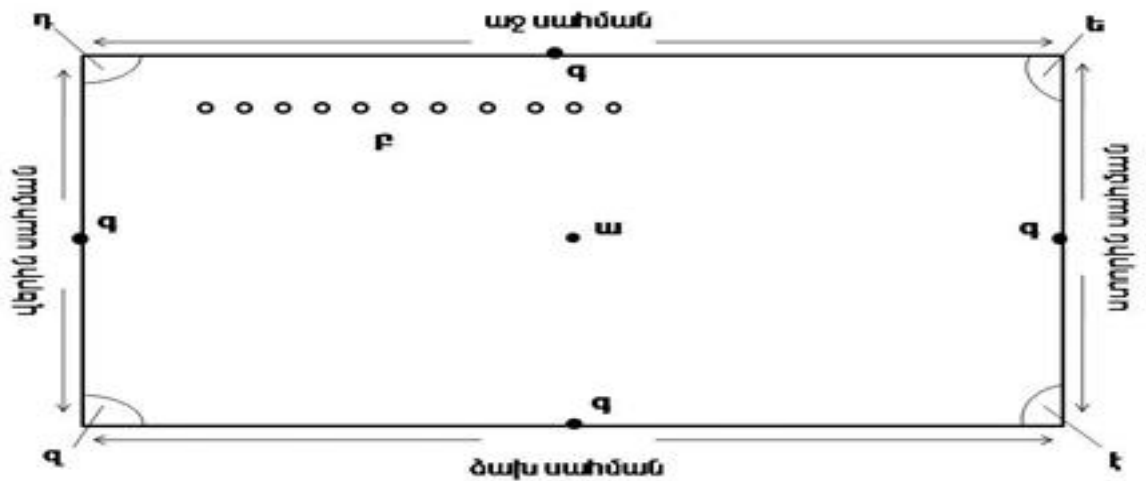
- 1 - երկարությունը 40 սմ, քաշը 400 գր,
- 2 – երկարությունը 45 սմ, քաշը 450 գր,
- 3 – երկարությունը 50 սմ, քաշը 500 գր,
- 4 - երկարությունը 55 սմ, քաշը 550 գր:

Դ

Դահլիճ (նկ. 10) – տե՛ս մարզադահլիճ:

Դահլիճի կենտրոն (նկ. 10ա) - դահլիճի չորս անկյուններից հավասար հեռավորության վրա գտնվող (մեջտեղում) կետն է:

Դահլիճի նշագծերը - մարմնամարզական դահլիճն ունենում է նշագծեր, սահմաններ և անկյուններ, որոնք որոշվում են ելնելով խմբի սկզբնական շարվածքից (նկ. 10բ):



Նկ. 10

Դահլիճի աջ սահման - դահլիճի երկար կողմերից է, պատուհանների մոտ, որտեղ պարապողների խումբը շարվում է տողանով (նկ. 10բ):

Դահլիճի ձախ սահման - դահլիճի աջ սահմանի դիմացի կողմն է :

Դահլիճի վերին սահման - դահլիճի այն կողմն է, որտեղ շարքի աջ թևն է գտնվում:

Դահլիճի ստորին սահման - վերին սահմանի դիմացի կողմն է:

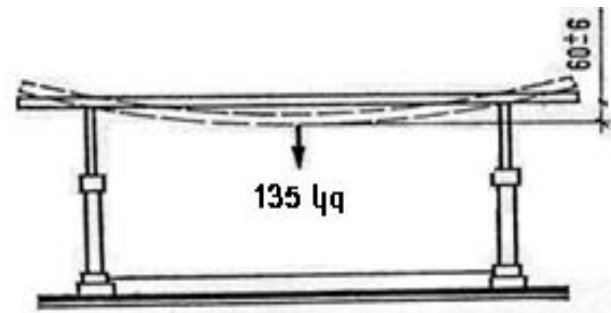
Դահլիճի միջակետ (աջ, ձախ, վերին և ստորին) – (նկ. 10գ) -դահլիճի յուրաքանչյուր սահմանի մեջտեղը գտնվող կետն է:

Դահլիճի վերին աջ անկյուն (նկ. 10դ)- դահլիճի աջ և վերին սահմանների անկյունն է: Համապատասխանաբար որոշվում են և մյուս անկյունները (վերին ձախ անկյուն (նկ. 10ե), ստորին աջ անկյուն (նկ. 10զ) և ստորին ձախ անկյուն (նկ. 10է):

Դինամոմետր (հուն. dynamis – ուժ metron – չափ) – տես՝ ուժաչափ:

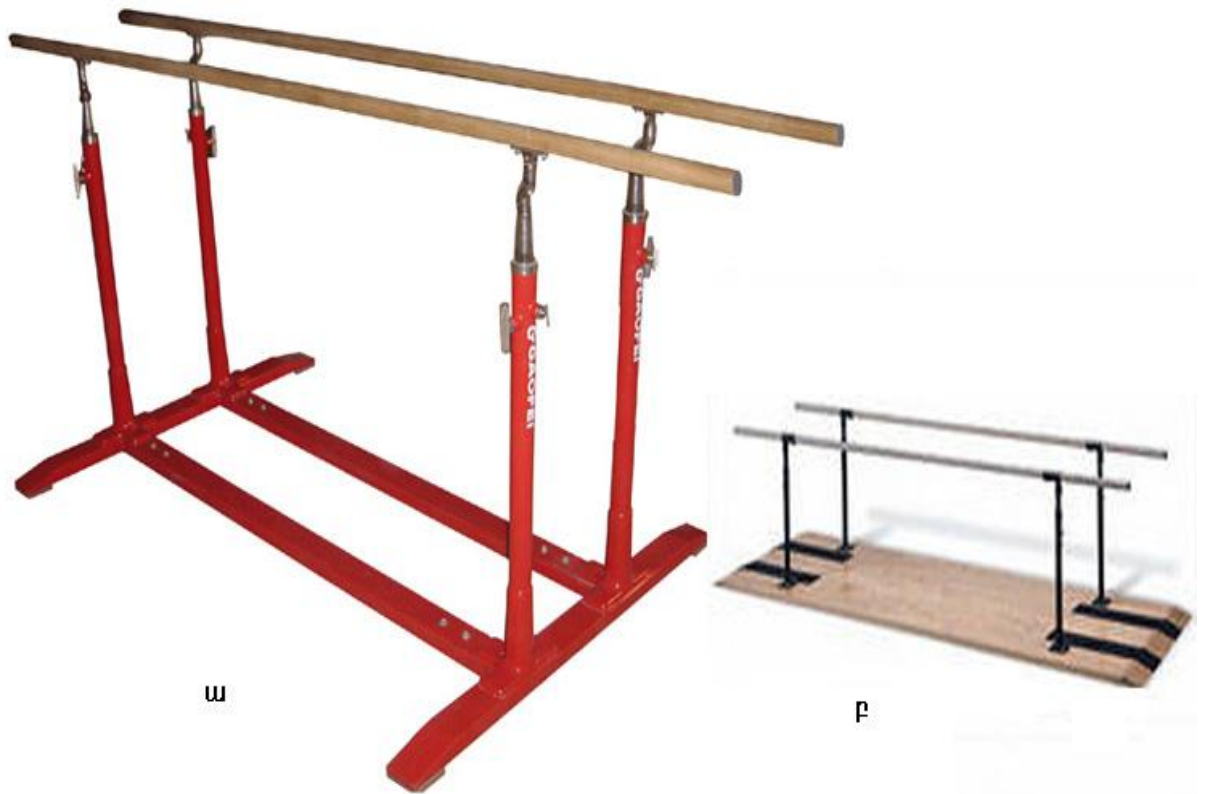
Ձ

Ջուգափայտ (նկ. 11ա) - տղամարդկանց սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ձև և մարմնամարզական գործիք: Այն բաղկացած է որոշակի բարձրություն ունեցող մետաղյա չորս հենակների վրա ամրացված երկու զուգահեռ ձողերից: Հենակներն ամրացված են շրջանակաձև հիմքի վրա: Հիմքից դուրս կան «թաթեր», որոնք ավելի են կայունացնում զուգափայտի հենումը հատակին: Ձողերը հատակից բարձր են 170-180սմ: Դրանք ձվաձև են և որոշակի ձկման ենթակա, երկարությունը՝ 350սմ: Ջուգափայտի առաձգականության աստիճանը և նորմային համապատասխանությունը ստուգելու համար ծանրության միջոցով ստուգվում է ձկման աստիճանը (նկ. 12): Ձողերի միջև եղած տարածությունը կարգավորվում է (նկ. 13ա) ըստ մարմնամարզիկի հայեցողության (42-62սմ): Ձողերը հատուկ դարձակներով և ամրակներով միանում են հենակներին (նկ. 13բ):



Նկ. 12

Գոյություն ունեն զուգափայտի այլ տարատեսակներ ևս, որոնց վրա հիմնականում կատարվում են նոր ուսուցանվող տարրերը (նկ. 12բ):

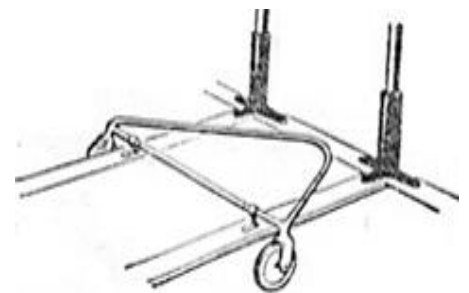


Նկ. 11



Նկ. 13

Ջուգափայտի տեղափոխման սայլակ (նկ. 14) – կազմված է մետաղե շրջանակից, անիվներից և գլխիկով երկու կեռերից: Կեռերը պտտվում են շրջանակի վրա: Կեռերի գլխիկով ծայրերը հազցնում են գործիքի հիմքին և շրջանակը սեղմելով ցած գուգափայտը բարձրանում է և հեշտանում է նրա տեղաշարժը:



Նկ. 14

Է

Էմբլեմա (Հուն. **emblema** – ցայտուն զարդարանք) - գաղափարների, հասկացողությունների պայմանական կամ սիմվոլիկ խորհրդանշան: Մարզական ընկերությունները, մարզադպրոցները և ակումբներն ունեն իրենց խորհրդանշանները, որոնք տվյալ ընկերության, մարզադպրոցի կամ ակումբի անդամները կրում են իրենց մարզահագուստի վրա: Հաճախակի խորհրդանշաններ են ստեղծվում նաև տարբեր մրցույթների կամ մրցաշարերի համար:

Էսպանդեր (նկ.15)–ուժը մշակելու համար մարզափր: Ուսագոտու էսպանդերը (ա) բաղկացած է երկու բռնակներից և նրանց հարմարեցված 4-5 ռետինե կամ մետաղե զսպանակներից: Դաստակի էսպանդերը (բ) ծառայում է նախաբազկի և դաստակի մկանների ուժի մշակման համար: Գոյություն ունեն էսպանդերների բազմաթիվ տարատեսակներ, որոնք նախատեսված են մարմնի տարբեր մկանախմբերի ուժը մշակելու համար: Դրանցից մի քանիսը ներկայացված է նկ. 15գ:



Ժ

Ժապավեն (մարմնամարզական) – (նկ.16) - գեղարվեստական մարմնամարզությունում օգտագործվող մարզաիր, որը 6 մ երկարությամբ, 4սմ լայնությամբ գունավոր կտորե ժապավեն է: Այն ամրացվում է 60սմ երկարություն ունեցող ձողիկի (բռնակի) վրա: Ժապավենով կատարվող վարժությունները բաժանվում են 2 հիմնական խմբի՝ ա) թափեր ու շրջաններ, բ) նետումներ:



Նկ. 16

Լ

Լոպինգ - (անգ. lope - թռիչք, թռչել) - (նկ. 17) - մետաղյա ճոճանակատիպ մարզասարք, որի օգնությամբ մարզիկները կատարելագործում են շրջանաձև և պտտական շարժումները: Լոպինգի օգնությամբ կարելի է մշակել վեստիբուլյար ապարատը և մի շարք շարժողական ընդունակություններ:



Նկ. 17

Կ

Կամրջակ (նկ. 18) – մարմնամարզությունում օգտագործվող փայտե մարզափր, որը մարզիկներին օգնում է մեծացնել հրման ուժն ու արագությունը: Այն բաղկացած է հիմքից (որը դրվում է հատակին) և առաձգական հարթակից, որից և հրվում են մարզիկները: Առաձգական հարթակը ռետինածածկ է, կամրջակի բարձրությունը 12սմ, լայնությունը 60սմ և երկարությունը՝ 120սմ, կայունությունն ապահովվում է ռետինե հարթակի կամ հատուկ հենակների միջոցով:



Նկ. 18

Կանգնակներ - զուգափայտի վրա ձեռնականգ և տարբեր դարձումներ յուրացնելու համար օժանդակ սարք: Այն բաղկացած է երկու միմյանց զուգահեռ կարճ ձողերից, որոնք ամրացրած են հենակներին: Հենակները կարող են ամրացրած լինեն զույգ ձողերին կամ առանձին-առանձին: Ձողերի բարձրությունը 40-45սմ հատակից, իսկ հենակներինը՝ 12-15սմ:

Կինովերահսկում - մարզիկին և մարզչին հնարավորություն է ընձեռնվում էկրանին տեսնել բոլոր մանրամասները, որոնք անհնար է տեսնել և վերլուծել սովորական դիտումների միջոցով:

Կցագունդ (նկ. 19) - մետաղյա մարզափր կարճ ձողից բռնակով և ծայրերին գնդերով:

Գոյություն ունի կցագնդի հավաքովի տեսակը (նկ. 19ա). ձողին ձգվում է մետաղյա տարբեր քաշի սկավառակներ: Այն շատ հարմար է, քանի որ հնարավոր

է փոխել կցագնդի քաշը, ելնելով վարժության բնույթից և մարզվողի պատրաստականությունից: Լայն կիրառում ունեն անփոփոխ քաշով զսպանակավոր կցագնդերը, որոնք կիրառվում են հիմնականում առողջարարական մարմնամարզությունում (նկ. 19բ), որոնց բռունցքների բազմակի սեղմումներով մարզում են դաստակների մկանները:

Կցագնդերով պարապմունքները նպաստում են ուժի զարգացմանը: Մշակված են բազմաթիվ մարմնամարզական հատուկ համալիրներ, որոնք նպաստում են ձեռքերի, ոտքերի, իրանի, որովայնի, պարանոցի մկանների զարգացմանը:

Կան ձուլած կցագնդեր 2, 3, 5, 6, 10կգ և ավելի (նկ. 19գ): Սովորաբար ամենաթեթև կցագունդը 1 կգ է:



Նկ. 19

Ներկայումս մարզադահլիճներում լայն կիրառում են գտել տարբեր չափերի և ձևերի տակդիրներ՝ կցագնդերի համար (նկ. 19.1):



Նկ 19.1

Հ

Հանտել – տես՝ կցագունդ:

Հասակաչափ (նկ. 20) - բժշկական հատուկ գործիք, որն օգտագործվում է մարդկանց, և հատկապես մարզիկ – մարզուհիների հասակը կանգնած և նստած վիճակում չափելու համար:

Հարթակ՝ ազատ վարժությունների) – հավաքվող հատուկ հարթակ է 12x12մ չափի, որը պատրաստված է ռետինի և նրբատախտակի միացությունից: Այն 2-3 տակ է և նպատում է ավելի արդյունավետ հրումներին: Հավաքված հարթակը ծածկված է գորգով՝ 12x12մ չափսի: Տես՝ նրցագորգ:



Նկ. 20

Հենացատկ – հենացատկը սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ձևերից մեկն է:

Տղամարդիկ կատարում են ցատկերը երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից (գործիքի երկայնակի առանցքը համընկնում է թափավազքի ուղղության հետ), իսկ կանայք՝ լայնակի տեղադրված նժույգի վրայից (գործիքի առանցքը լայնակի է թափավազքի ուղղության):

Գործիքի կառուցվածքն այնպիսին է, որ մեծ հնարավորություններ է ստեղծում ձեռքերով արդյունավետ հրման համար, այն սեղանաձև է, ձեռքերի հենման մակերեսի համար շատ հարմար: Ձեռքերի օգնությամբ արգելքների

հաղթահարումը, որպես ցատկերի տեսակ, միշտ էլ եղել է սպորտային մարմնամարզության կարևոր հիմնախնդիրներից մեկը:

Դեռևս 18-19-րդ դարերում հատուկ գործիքներ են օգտագործվել հենացատկերի համար (սեղան, նժույգ, այծ, պլինտ), որոնք ներկայումս շարունակվում են օգտագործվել մարմնամարզության տարբեր ձևերում: Սպորտային մարմնամարզության մրցումների միջազգային կանոնների համաձայն, կախված մարմնամարզիկի մարմնի դիրքից և ճախրման փուլերի գործողություններից, հենացատկերը բաժանվում են մի քանի խմբերի՝ ուղիղ, շրջումով, կողքի, կոմբինացված: Այդ դասակարգումների մեջ են մտնում ցատկեր, որոնք տարբեր ճախրման փուլերում կատարվում են դարձումներով: Ավելի ուշ ձևավորված ցատկերի խումբ են կազմում նաև կամրջակից ռոնդատով հրվելով ցատկերը:

Հենացատկերի կատարման տեխնիկայում գոյություն ունեն միմյանց հետ փոխկապակցված փուլեր: Այդ փուլերն են թափավազքը (25 մ. ոչ ավել մինչև մարզագործիքի եզրը), ոտքերով ոստնում և հրում կամրջակից, ճախրում մինչև ձեռքերի հավելը մարզագործիքին, հրում ձեռքերով, հաջորդող ճախրում և վայրէջք: Գնահատման հատուկ չափանիշներ են ճախրման փուլերը, վայրէջքի հեռավորությունը մարզագործիքից: Միջազգային մրցումների կանոնադրությունում կան շատ հենացատկեր, որոնք ՖԻԺ - ում հաստատվել են առաջին կատարողների անուններով (Ազնավուրյան, Հակոբյան և այլն): Այդպիսի ցատկերն ընդունված է անվանել «անվանակոչ» ցատկեր:

Կախված հենացատկի ունիվերսալ գործիքի ստեղծման հետ, ինչպես նաև հաշվի առնելով սպորտային մարմնամարզության բուռն զարգացումը միջազգային մրցասպարեզում, փոփոխման են ենթարկվել մրցավարական կանոնների որոշ դրույթներ:

2

Ձող – մարզագործիքի մի մասն է (զուգափայտ կամ ելարան): Ձողերը հիմնականում անվանվում են ըստ մարզիկի դիրքի.

ա) աջ և ձախ ձողեր. մարզիկը գտնվում է ձողերի ներսում՝ լայնակի ուղղությամբ:

բ) Առջևի և հետևի ձողեր. մարզիկը գտնվում է ձողերի ներսում՝ երկայնական դրությամբ:

զ) Մոտակա և հեռավոր ձողերի. մարզիկը գտնվում է մարզագործիքից դուրս՝ երկայնական դրությամբ:

դ) Ձողերի ներսի և դրսի կողմեր, ներսի կողմերը նրանք են, որ «նայում են» իրար, իսկ դրսի կողմերը՝ որ «նայում են» դեպի դուրս:

Մ

Մազլցման ձող - փայտե կամ մետաղե ձող է 4 – 5մ երկարությամբ, 4 – 5սմ տրամագծով: Ամրացվում է ուղղահայաց առաստաղից, մյուսը հատակից, կամ մի ծայրը միայն առաստաղից: Այն օգտագործվում է տարբեր մարզավարժություններ կատարելու համար: Հիմնականում այդ վարժությունները նպաստում են ձեռքերի, ուսագոտու և իրանի մկանները զարգացնելուն: Ձողը կարող է ունենալ թեք կամ հորիզոնական դիրք:

Մարզագործիք – սպորտային մարմնամարզությունում և այլ մարզաձևերում օգտագործվող սարքավորում կամ իր (պտտածող, զուգափայտ, ժանրածող և այլն), որոնց վրա կամ որոնց օգնությամբ մարզիկը (մարզուհին) կատարում է այս կամ այն վարժությունը:

Մարզագույք – մարզիկներին անհրաժեշտ իրեր, գործիքներ, հանդերձանք, մարզասարքեր, որոնք օգտագործվում են շարժողական ընդունակություններ մշակելու, մարզվելու և մրցումներին մասնակցելու ժամանակ:

Մարզադահլիճ - մի շարք մարզաձևերի մարզումների և մրցումների անցկացման համար նախատեսված ծածկով կառույց:

Մարզաիր – տարբեր մարզաձևերում օգտագործվող առարկա կամ իր (զնդակ, մարզափայտ, ժապավեն, գուրգ, սկավառակ, մական, սուսեր և այլն): Մարզաիր ասելով հասկանում ենք տարբեր բնույթի առարկաներ, որոնց միջոցով մարզիկը (մարզուհին) կատարում է այս կամ այն գործողությունը կամ վարժությունը: Գեղարվեստական մարմնամարզությունում որոշ իրերով (զնդակ, ցատկապարան, օղ, գուրգեր) կատարվող համակցությունները հանդիսանում են մրցման ծրագրի հիմնական մասը:

Մարզապալատ – ծածկած մարզակառույց հանդիսատեղերով, որտեղ տարբեր մարզաձևերի մարզիկներ կարող են մարզվել և մասնակցել մրցումների: ՀՀ-ում ամենամեծ մարզապալատը Կարեն Դեմիրճյանի անվան մարզահամերգային համալիրն է՝ Ծիծեռնակաբերդում (Երևան):

Մարզասարք (ռուս. тренажер) – ուսումնամարզական գործիք, որի օգնությամբ կարելի է կատարել բազմաբնույթ վարժություններ, ամենատարատեսակ լարվածության, քանակի և տևողության: Հիմնականում ունեն հետևյալ ուղղվածությունները՝ ուսումնական, մարզական, բժշկակենսաբանական: Ուսումնական մարզասարքերը կիրառվում են շարժողական կարողությունների ու հմտությունների ձևավորման գործընթացում: Մարզասարքերը կիրառվում են կիրառվում են առավելապես շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով (արագաշարժություն, մկանային ուժ, դիմացկունություն և այլն): Բժշկակենսաբանական ուղղվածություն ունեցող մարզասարքերը կիրառվում են շնչառական, սիրտանոթային և մյուս օրգան համակարգերի գործունեության բարելավման և վերահսկողության նպատակներով, իսկ սպորտում՝ առավելապես բժշկակենսաբանական վերահսկողության ապահովման և վնասվածքներից հետո արագ ապաքինման նպատակով:

Մարզում – մարզչամանկավարժական բազմաբովանդակ գործընթաց է՝ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման, մարզական, մասնագիտական, կիրառական շարժողական հմտություններ ձևավորելու, կատարելագործելու, մարզական ցուցանիշների և առողջության բարելավման նպատակով:

Մարմնամարզական բազմամարտ – մարմնամարզության դասական մարզաձև, երբ տղամարդիկ հանդես են գալիս 6 (ազատ վարժություններ, թափանժույգ, օղակներ, հենացատկ, զուգափայտ, պտտածող), իսկ կանայք 4 (հենացատկ, տարաբարձր զուգափայտ, հավասարակշռության գերան, ազատ վարժություններ) մրցաձևերից: Բազմամարտի հաղթողը որոշվում է բոլոր մրցաձևերում հավաքած միավորների գումարով: Տարբեր առաջնություններում խաղարկվում են նաև մեդալներ բազմամարտի առանձին ձևերում:

Մարմնամարզական մրցումներ – մարմնամարզական մրցումներն անց են կացվում նախօրոք կազմված, խիստ կանոնակարգված ծրագրերով, որոնք վարժություններ են համակցությունների ձևով: Մրցման ծրագրերը լինում են ըստ սպորտային դասակարգման կարգերի: Այդ կարգային վարժությունները կազմվում են մարմնամարզական ֆեդերացիաների կողմից:

Սպորտի վարպետի մրցման ծրագրերը մարզիկի կողմից կազմված կամովի վարժություններ են, որոնք համապատասխանում են մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիայի՝ (ՖԻՓ) կանոնադրական պահանջներին:

Մարմնամարզական նստարան – տես՝ շվեդական նստարան:

Մարմնամարզական պատ – տես՝ շվեդական պատ:

Մարմնամարզական սանդուղք (նկ. 21) – մարմնամարզական դահլիճներում կիրառական նպատակով օգտագործվող հատուկ ելարան է: Երկարությունը 5մ, լայնությունը՝ 47-50սմ: Ձողանների հեռավորությունը 25սմ է, իսկ հաստությունը՝ 3-4 սմ:

Մարմնամարզական փայտ (նկ. 22) – մարզափր է, որով կատարվող վարժությունները նպաստում են առավելապես մկանների ձգմանը, շարժումների ճշգրտությանը և հատկապես կեցվածքի մշակմանը:

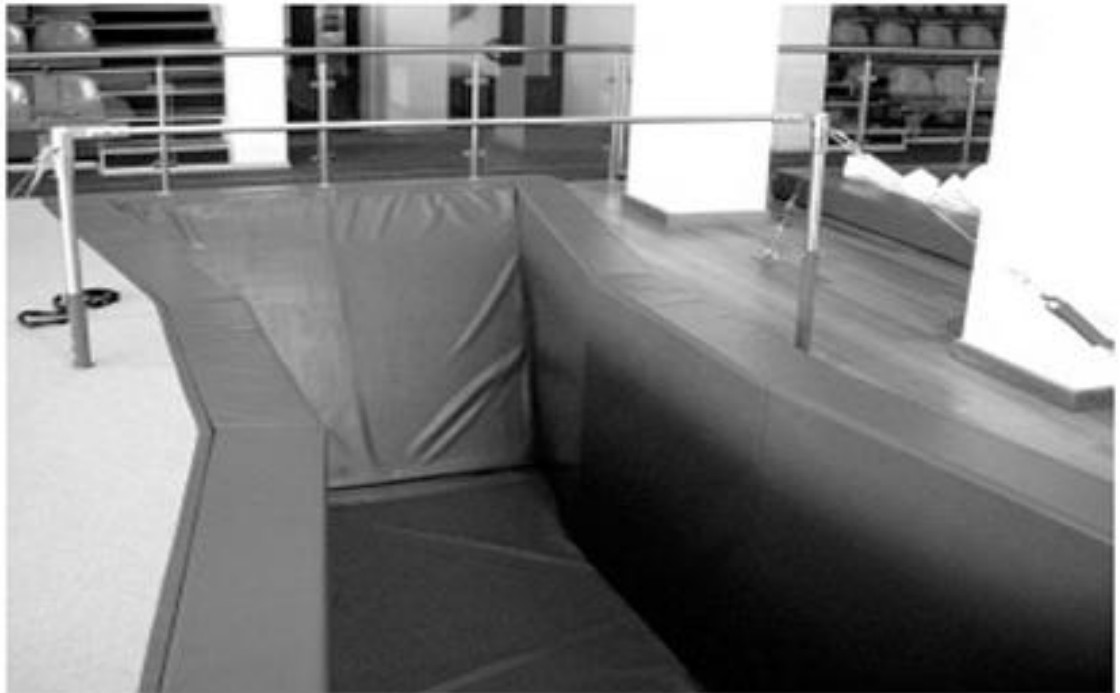
Մարմնամարզական փայտը տարբեր նյութերից կամ փայտից պատրաստված ձող է՝ 23-30սմ տրամագծով: Լինում է տարբեր երկարության՝ 110սմ (տղամարդկանց), 100սմ (կանանց) և 90սմ (երեխաների):

Փայտի դրությունները լինում են հորիզոնական, ուղղահայաց, թեք և միակողմանի: Փայտի բռնվածքները լինում են սովորական, նեղ, հակադարձ և այլն: Փայտով լինում են համաչափ և անհամաչափ դրություններ:

Մարմնամարզական փոս (նկ. 23) – մարզասրահներում մարմնամարզական գործիքների տակ տարբեր չափերի կառուցված փոս: Այն լցված է պորոլոնով, կամ այլ սինթետիկ փափուկ նյութերով և վարժությունների ուսուցման ընթացքում վայր ընկնելու դեպքում կանխարգելում է վնասվածքները:



Նկ. 22



Նկ. 23

Մարմնամարզիկ (ուհի) – մարմնամարզության տարբեր ձևերով զբաղվող մարզիկ (մարզուհի):

Մարմնամարզություն – ֆիզիկական դաստիարակության պատմականորեն ձևավորված միջոց է, ընդհանուր մանկավարժության անբաժանելի մաս: Ֆիզիկական դաստիարակության առջև դրված խնդիրները լուծվում են մարդու շարժողական գործառույթի ակտիվացման միջոցով՝ ֆիզիկական վարժություններով: Մարմնամարզական վարժությունները մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրությունը, շարժումը, կատարման ուղղությունը, կոորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրությունը և այլ պարամետրեր: Մարմնամարզական վարժությունները շարժողական ծրագիր են, որոնք կատարվում են նախօրոք ընտրած մեթոդով կամ հնարքով և որոնց նպատակն է թողնել առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական արդյունք:

Մարմնամարզության նպատակն է՝ նպաստել ազգաբնակչության համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակել ֆիզիկապես և բարոյապես առողջ քաղաքացիներ, պատրաստ հայրենիքի բարգավաճմանն ու պաշտպանությանը: Մարմնամարզության ձևերի բազմազանությունը ստեղծում է

նաև լրացուցիչ՝ առանձին նպատակներ, օրինակ՝ սպորտային մարմնամարզության բնագավառում՝ հաղթանակը մրցումներում, արտադրական մարմնամարզությունում՝ արտադրողականության բարձրացումը և այլն: Մարմնամարզության խնդիրները լուծվում են մարմնամարզական վարժությունների միջոցով, այդ իսկ պատճառով կոչվում են նաև մարմնամարզության միջոցներ: Ըստ կառուցվածքի ու նշանակության դրանք դասակարգվում են ութ հիմնական խմբերում՝ շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կիրառական վարժություններ, վարժություններ գործիքների վրա, ազատ վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, գեղարվեստական մարմնամարզության վարժություններ, ցատկեր: Մարմնամարզությունը որպես ուսումնական առարկա ընդգրկված է նախադպրոցական, դպրոցական, բուհական և բոլոր տեսակի ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում: Վերջինիս մեծ տեղ է հատկացվում նաև զինվորականների ֆիզիկական պատրաստության համակարգում:

Մասսայականություն են վայելում նաև մարմնամարզության սպորտային ձևերը՝ սպորտային մարմնամարզությունը, սպորտային ակրոբատիկան և գեղարվեստական մարմնամարզությունը:

Մարմնամարզության կիրառական ձևերն են՝ արտադրական, բուժական, մասնագիտակիրառական, ռազմակիրառական և մարզակիրառական մարմնամարզությունը:

Մարմնամարզության ընդհանուր զարգացնող (առողջարարական) ձևերն են՝ հիմնական, աթլետիկական, հիգիենիկ մարմնամարզությունը և աերոբիկան:

Մարմնամարզության տեսակներն ու ձևերը միմյանցից տարբերվում են իրենց խնդիրներով, վարժություններով, մեթոդներով, օրգանիզմում առաջացող փոփոխությունների բնույթով և մասշտաբով:

Մարմնամարզության միջազգային ֆեդերացիա (Ֆրանս. Fédération Internationale de Gymnastique) - համաշխարհային մարզական կազմակերպություն, որը զբաղվում է մարմնամարզության զարգացման հարցերով:

1881թ. հուլիսի 23-ին Բելգիայի մարմնամարզական ասոցիացիայի նախագահ Ն. Կուպերուսի նախաձեռնությամբ Լեժում ստեղծվում է առաջին միջազգային սպորտային կազմակերպությունը՝ Եվրոպական մարմնամարզական ասոցիացիան: Նրանում ընդգրկված էին Բելգիայի, Ֆրանսիայի և Նիդեռլանդների

ներկայացուցիչները: Նրա կազմն արագ մեծանում և կազմավորվում է մարմնամարզական միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻԺ): ՖԻԺ-ի կազմի մեջ ներկայումս մտնում են շուրջ 130 երկրների մարմնամարզության ազգային ֆեդերացիաներ: Պաշտոնական լեզուներն են ֆրանսերենը, գերմաներենը, անգլերենը և ռուսերենը: Նստավայրը որոշվում է ըստ գլխավոր քարտուղարի բնակավայրի:

Մեդալ (ֆրանս. medaille – նշան) – հիմնականում կլոր ձև և երկու երես ունեցող մետաղյա նշան: Մեդալը որպես պարգևատրման միջոց հանձնվում է տարբեր մասշտաբի մրցումների հաղթողներին:

Տարբեր մրցումների ժամանակ հաղթողներին պարգևատրում են ոսկե կամ ոսկեզօծ, իսկ մրցանակակիրներին՝ արծաթե կամ բրոնզե մեդալներով:

Միջազգային օլիմպիական կոմիտե (ֆրանս. Le Comité International Olympique, անգ. The International Olympic Committee) – օլիմպիական շարժման բարձրագույն ղեկավար մարմին է, որը հիմնադրվել է 1894թ. հունիսի 13-ին Փարիզում: ՄՕԿ-ի առաջին կազմն ընտրել և հիմնադիր կոնգրեսի հաստատմանն է ներկայացրել ֆրանսիացի մանկավարժ և հասարակական գործիչ, բարոն Պիեռ դը Կուբերտենը:

ՄՕԿ-ի առաջին անդամներ դարձան Ֆրանսիայի, Ռուսաստանի, Շվեդիայի, Բուհենայի (ներկայիս Չեխիայի), Հունգարիայի, Անգլիայի, Արգենտինայի, Նոր Զելանդիայի, Իտալիայի և Գերմանիայի ներկայացուցիչները: Առաջին արեզիդենտը դարձավ հույն բանաստեղծ Դ. Վիկելասը, իսկ գլխավոր քարտուղարը՝ Պիեռ դը Կուբերտենը: Ներկայումս ՄՕԿ-ը միավորում է 204 երկրների ազգային օլիմպիական կոմիտեները: Պաշտոնական լեզուներն են անգլերենը և ֆրանսերենը: ՄՕԿ-ի հիմնական խնդիրների թվին են դասվում՝ օլիմպիզմի գաղափարների քարոզումը, չորս տարին մեկ անգամ օլիմպիական խաղերի անցկացումը և դրանցում ողջ աշխարհի մարզիկների միավորումը, քաղաքական, ռասսայական կամ այլ խտրականությունների դեմ պայքարը, խաղերի մասնակիցների հավասար իրավունքների ապահովումը, միջազգային մարզական կապերի միջոցով տարբեր երկրների մարզիկների միջև փոխըմբռնման ու բարեկամության ամրապնդումը և այլն:

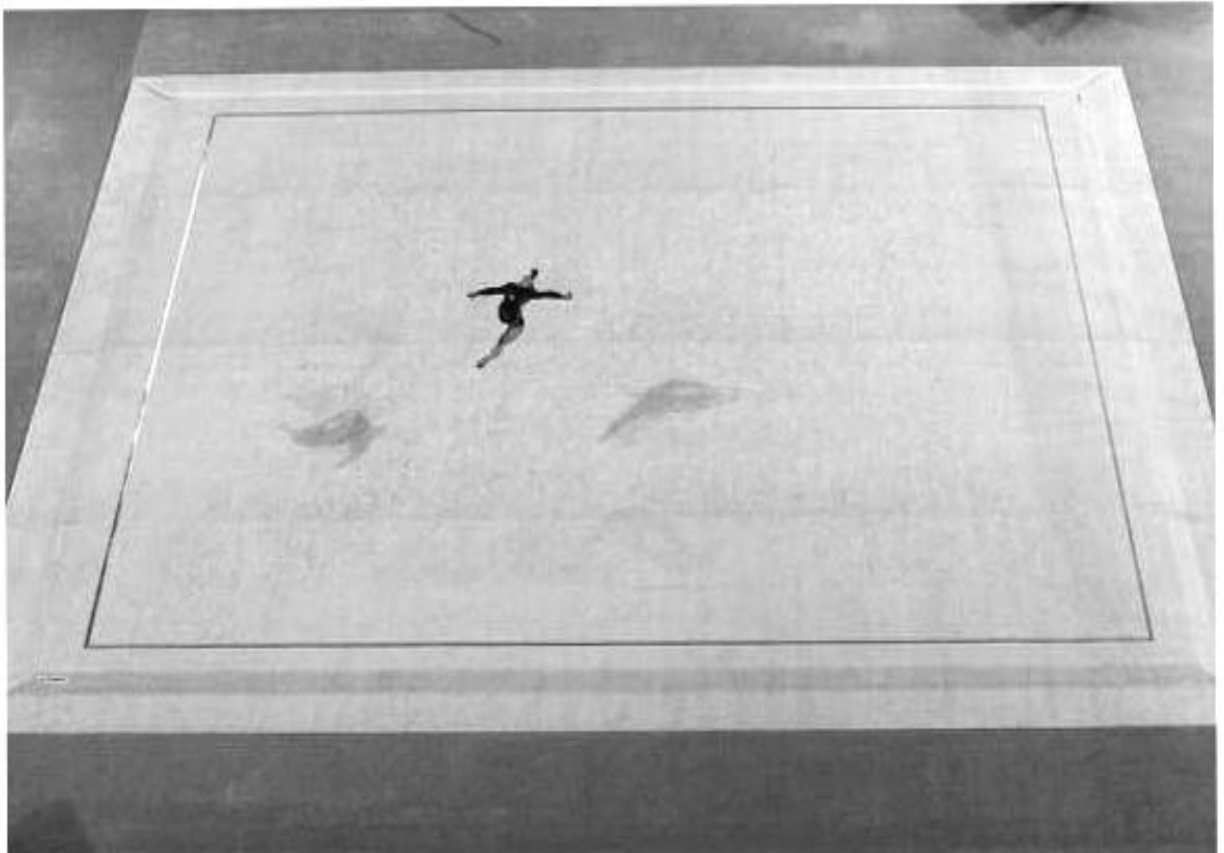
Մրցավարի ցուցանակ (նկ. 24) – մրցումների ժամանակ կիրառվող գույք, երբ համակցության (կոմբինացիա) ավարտից հետո ցուցադրվում է կատարման գնահատականը: Ներկայումս խոշոր մրցումների ժամանակ մրցավարների

գնահատականը համակարգչի օգնությամբ գումարվում և միջին ցուցանիշը ներկայացվում է հանդիսատեսին՝ մարզապալատի հատուկ ցուցանակի վրա:



Նկ. 24

Մրցագորգ (նկ. 25) - սպորտային մարմնամարզության, ակրոբատիկայի ազատ վարժությունների համար մարզվելու և մրցությունների անցկացման հատուկ գորգ: Ժամանակակից մրցագորգը հավաքվում է հատուկ զսպանակավոր



Նկ. 25

հարթակներից և վրան ծածկվում գորգով: Չափերն են՝ 12x12 մ: Մրցագորգ են անվանում նաև ըմբշամարտի տարբեր մրցածների մրցությունների անցկացման վայրը:

Մրցահարթակ - մի քանի մարզածների (մարմնամարզություն, ծանրամարտ, բռնցքամարտ և այլն) մրցումների անցկացման անմիջական վայր:

Մրցանակ - տարբեր կազմակերպությունների կողմից առանձին մարզիկների և թիմերի խրախուսման նպատակով սահմանված նյութական արժեք ներկայացնող իր կամ առարկա, որը մրցության ավարտից հետո հանձնվում է այդ մրցանակը ստանալու համար նախօրոք առաջադրված պահանջները կատարած թիմին (մարզիկին):

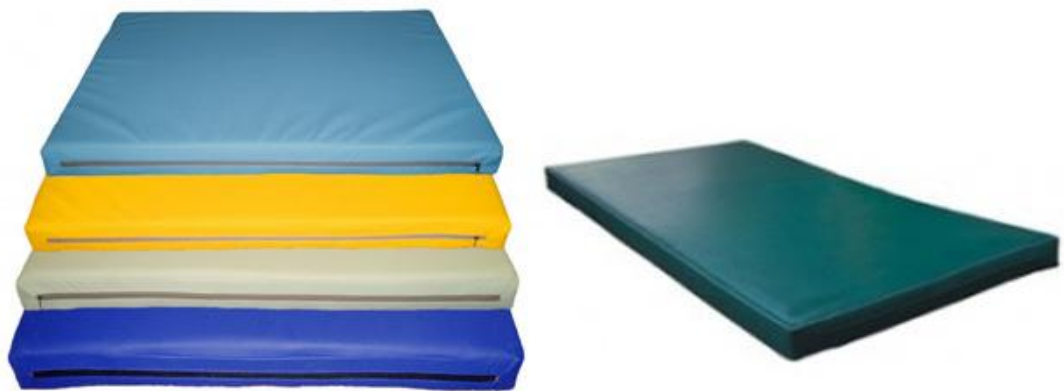
Մրցավար - մրցումների գլխավոր մրցավար նշանակում է ֆեդերացիան: Գլխավոր մրցավարը կազմում է մրցավարական բրիգադներն ըստ մրցածների, ձևավորում է թիմերի կազմը, պատրաստում է մրցման տեղը, համապատասխան պարագաները, անց է կացնում խորհրդակցություն թիմերի ներկայացուցիչների և մրցավարական համակազմի հետ, նշանակում է փորձնական մրցման ժամկետը և այլ աշխատանքներ: Այս բոլորն իրագործելու համար ընտրում է իր համար տեղակալներ և յուրաքանչյուրին տալիս է կոնկրետ հանձնարարություններ: Մրցման ընթացքում հսկում է նորմալ ընթացքը և գնահատումները:

Մրցումն ավարտելուց հետո գլխավոր մրցավարը մրցավարական համակազմի, մարզիչների և ներկայացուցիչների հետ անց է կացնում խորհրդակցություն և մրցման վերլուծություն: Վերջում ներկայացնում է հաշվետվություն մրցումն անցկացնող գերատեսչությանը:

Մրցության քարտուղար – նախքան մրցումները գերատեսչությունը (կամ ֆեդերացիան) նշանակում է գլխավոր մրցավար, քարտուղար և մանդատային հանձնաժողով: Գլխավոր քարտուղարը նախապատրաստում է մրցման բոլոր փաստաթղթերն, ապահովում ընթացիկ տեղեկատվական միջոցները: Իր տեղակալների օգնությամբ կատարում է թիմերի ընթացիկ միավորների հաշվարկները, մրցումների ընթացքի վերահսկումը: Մրցման ավարտին ներկայացվում է հաղթողների և տարբեր մրցանակային տեղեր գրաված մարզիկների անուններն՝ ըստ նվաճած միավորների:

Ն

Ներքնակ (նկ. 26) – մարզագույք մարզումների և մրցումների ժամանակ վնասվածքները կանխարգելելու, տարրերը յուրացնելու և կատարելագործելու նպատակով: Օգտագործվում է մարմնամարզությունում, ակրոբատիկայում և այլ մարզաձևերում: Կիրառվում են 120x200սմ, 200x300սմ կամ 400սմ չափերի, ինչպես նաև հատուկ ցատկահարթակ–ներքնակներ: Ներքնակների հաստությունը տարբեր է՝ 60-120սմ: Որպեսզի մարմնամարզիկները առգետնելիս վնասվածքներ չստանան, ներքնակները տեղադրում են երկտակ: Ներքնակները հաճախ փոխարինվում են պորոլոնե փոսերով:



Նկ. 26

Նժույգ (նկ. 27) - մարմնամարզական բազմամարտի գործիք, որի վրա մարմնամարզիկները կատարում են ճոճանակաձև (թափեր, թափանցներ) և տարբեր բարդության շրջանաձև վարժություններ: Նժույգը ոտքերի վրա հորիզոնական դիրքով տեղադրված, կաշեպատ, կլոր անկյուններով, երկարաձիգ իրանով գործիք է, որն իրանի վերին մասում ունի երկու բռնակ: Իրանի երկարությունը՝ 160-163սմ, լայնությունը՝ 34-36սմ, իսկ բարձրությունը սկսած հատակից մինչև բռնակների վերնամասը՝ 122սմ է: Փայտե կլոր, հարթ բռնակները տեղադրված են իրանի կենտրոնում 40-45սմ հեռավորության վրա: Բռնակների բարձրությունն իրանից հավասար է 12սմ-ի: Նժույգի իրանը երեսպատված է կաշվով կամ կաշին փոխարինող նյութով: Նժույգի վրա կատարվող վարժությունները ճիշտ անվանելու նպատակով նրա մարմինը բաժանվում է երեք մասի՝ աջ, ձախ և միջնամաս (բռնակների միջև): Դա



Նկ. 26.1

պայմանավորված է նրանով, թե ինչ դիրքում է գտնվում մարմնամարզիկը նժույգի նկատմամբ: Նույն սկզբունքով են անվանվում նաև բռնակները՝ աջ, ձախ, առջևի, հետևի, մոտակա և հեռավոր:

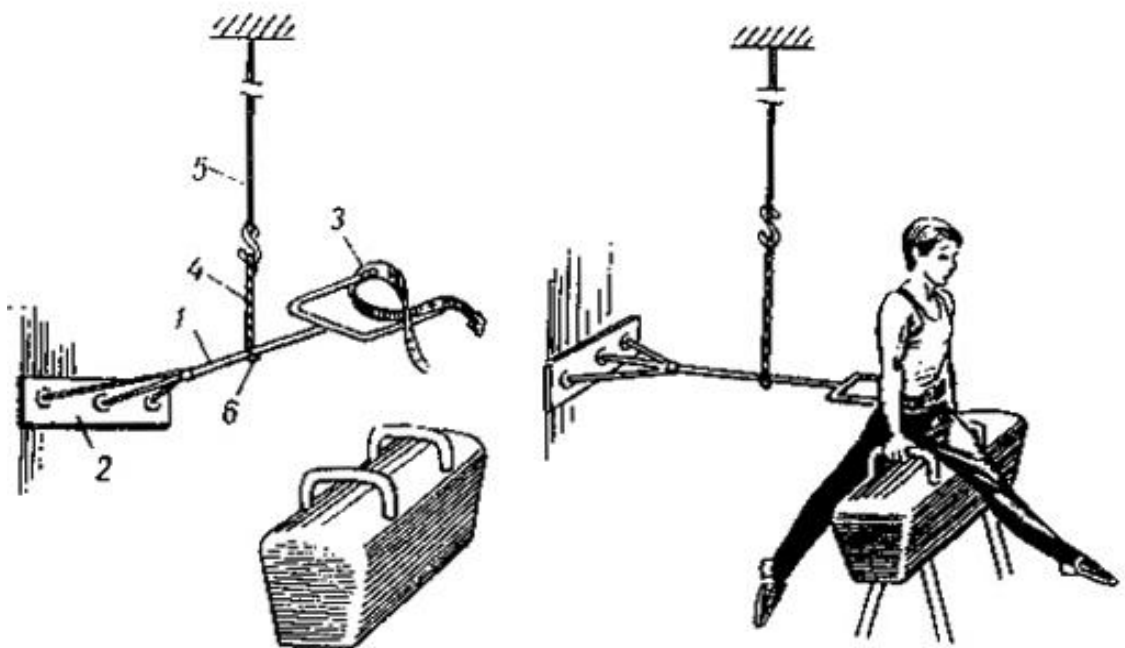


Նժույգի վրա կատարվող տարբեր բարդության վարժությունների ուսուցման և կատարելագործման նպատակով ներկայումս կիրառվում են օժանդակ մարզագործիքները (նկ. 27.1): Նման մարզագործիքների կիրառումը նպաստում է արագ և տեխնիկապես ճիշտ յուրացնել ճոճանակաձև և շրջանաձև շատ տարրեր ու կապակցություններ:



Նկ. 27.1

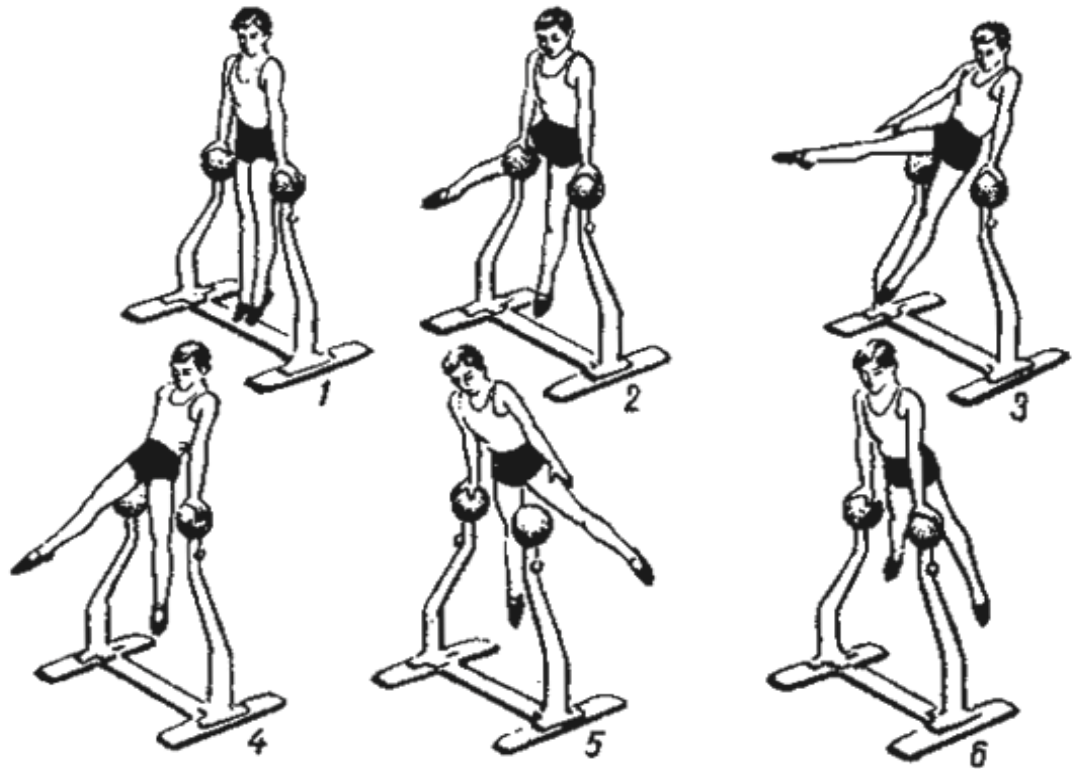
Նկ. 27.2 պատկերված է Ի.Ա. Ստանիշևսկու ստեղծած թափանցելի ուսուցման համար նախատեսված մարզասարքերից մեկը: Այս մարզասարքը ֆիզիկական ներգործություն ունենալով մարզիկի վրա, բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում նժույգի վրա կատարվող վարժությունները յուրացնելիս: Այս մարզասարքը ստեղծվել է հաշվի առնելով վարժության կատարման ընթացքում մարզիկի ԾԸԿ տեղաշարժման օրինաչափությունները:



Նկ. 27.2

Առավել պարզ կառուցվածք ունեցող մարզասարք է առաջարկել Կ.Վ. Գրոմովը, որը թույլ է տալիս նժույգի վրա կատարել շրջանաձև շարժումներ մարմնի տեղաշարժման ոչ մեծ արագությամբ, արդյունքում կարելի է շրջանաձև

շարժումները մասնատել թափանցերի: Այս մարզասարքը (նկ.27.3) իրենից ներկայացնում է հենոց, որի վրա տեղադրված են երկու թեք կանգնակներ՝ գլխներին անրացված փայտե գնդեր:



Նկ. 27.3

Նպատականետման վահան (թիրախ) – հատուկ վահանակ է, կեռերի միջոցով կախվում է մարմնամարզական պատից (100 x 100 սմ):

Կենտրոնական շրջանի տրամագիծը 18 սմ է, մնացած շրջանները՝ 40, 60, 80սմ տրամագծերով են: Վահանը ծառայում է տարբեր չափի գնդակների օգնությամբ նպատակակետին հարվածելու համար:

Շ

Շվեդական նստարան (նկ. 28) – մարզափր է, որն օգտագործվում է ԸԶՎ խմբակային կատարումների, հավասարակշռությունների, հենումների, ճարակության և այլ վարժությունների կատարման նպատակով: Այն միևնույն ժամանակ պարապողների



Նկ. 28

հանգստի համար է նախատեսված: Նստարանի երկարությունը 4 մ է, լայնությունը՝ 30 սմ: Նստարանի տակի մասում ամրացված է փայտե ձող, որպեսզի այն շրջված դնելիս օգտագործվի հավասարակշռության վարժություններ կատարելու համար: Նստատեղի տակից մի կողմում ամրացված են երկու մետաղե նեցուկներ, որոնց օգնությամբ նստարանը թեքությամբ ամրացվում է մարմնամարզական պատին:

Շվեդական պատ (նկ. 29) – բարձրությունը 300-320 սմ, լայնությունը՝ 82-100 սմ: Պատն ունի ձողաններ, որոնք հորիզոնական ամրացված են մինյանցից 14-24 սմ հեռավորությամբ: Ձողանները (տրամագիծը 34-44 սմ) ձվաձև են:

Ստորին ձողանն ամրացվում է հատակից 15սմ բարձրությամբ, իսկ վերինը 8-10սմ առաջ է մյուս ձողանների համեմատությամբ:



Նկ. 29

Ո

Ոստնակ (տրամալին) – (նկ. 30) - զսպանակավոր կամրջակ է, որից հրվելիս մարզիկը ստանում է լրացուցիչ արագություն և բարձրություն: Վերին եզրի բարձրությունը հատակից՝ 45 սմ, լայնությունը՝ 45 սմ, երկարությունը՝ 125 սմ:



Նկ. 30

Ոստնակի տեղադրումը - տեղադրվում է ռետինե վազքուղու վրա այնպես, որ գործիքի առջևի մասը հենվի կամ ներքնակին, կամ էլ անշարժ հենակին:

Ոստնակի հեռավորությունը գործիքից կախված է առաջադրանքից (վարժությունից):

Պ

Պարան մարմնամարզական (նկ. 31)–մագլցման համար նախատեսված մարզագործիք, որը պատրաստված է վուշե կամ այլ թելի հյուսվածքից: Տրամագիծը՝ 4-5սմ, երկարությունը՝ 5-6մ: Պարանի ստորին ծայրն ամրության համար փակվում է կաշվով: Վերին մասը հատուկ պատրաստված հանգույցով ամրացվում է պատին կամ առաստաղին փակցված հատուկ պարուրածն օղին (նեցուկի):



Նկ. 31

Պարարվեստի հենակ (նկ. 32) – կլոր (տրամագիծը 40x50մմ) մետաղե (փայտե) խողովակ է, որն օգտագործվում է պարարվեստում և տարբեր մարզաձևերում տարաբնույթ շարժումներ յուրացնելու համար: Ընդունված նորմերի համաձայն երկարությունը 4-5մ է, հատակից բարձրությունը՝ 100-110սմ, սակայն հաճախ կարելի է հանդիպել ոչ ստանդարտ չափերով հենակներ: Հենակի բարձրությունը պետք է համապատասխանի մարզվողների մարմնի հասակին, դրանից ելնելով պետք է անհրաժեշտության դեպքում բարձրացնել կամ իջեցնել բարձրությունը:



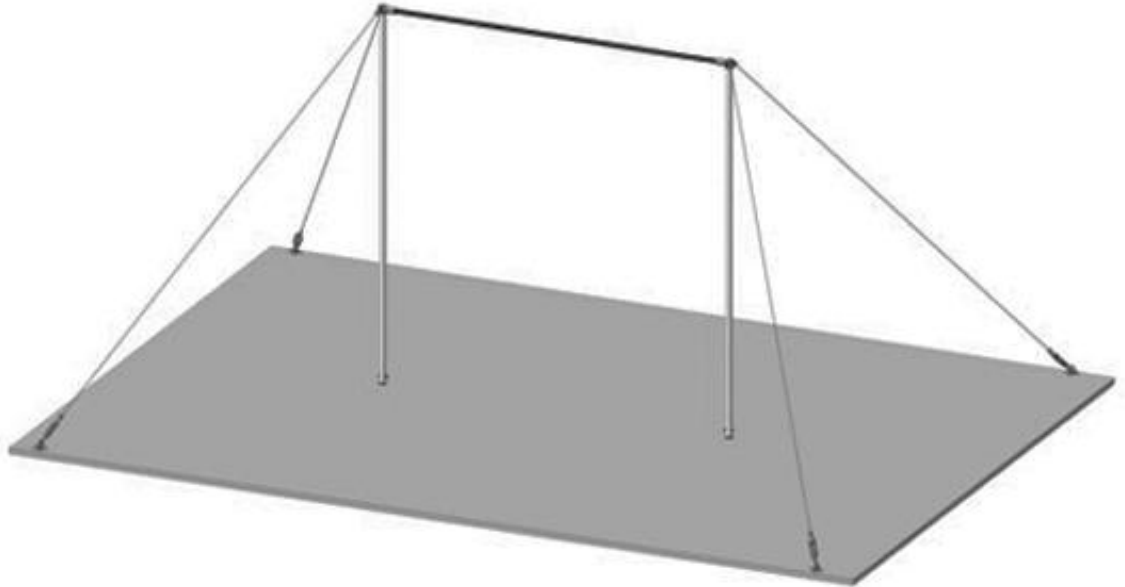
Նկ. 32

Պլինտ (նկ. 33) – հենացատկերի համար օգտագործվող օժանդակ գործիք: Այն բուրգաձև փայտյա իր է, որը բաղկացած է 5-6 մասերից (ուղղանկյուն շրջանակներ) և կափարիչից, որը կաշեպատ է: Պլինտի առավելագույն բարձրությունը 135 սմ է: Կափարիչի չափերն են՝ 155 x140 սմ:



Նկ. 33

Պտտաձող (նկ. 34) – տղամարդկանց սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ձև և մարմնամարզական գործիք: Հարթ մակերեսով պողպատի և այլ մետաղների խառը ձուլվածքից ձող է: Հորիզոնական դիրքով ամրացված է ուղղահայաց երկու կանգնակների վրա: Բարձրությունը՝ 250սմ, երկարությունը՝ 240սմ, տրամագիծը՝ 28մմ: Կախված վարժությունների բովանդակությունից և մարզվողների պատրաստվածության աստիճանից պտտաձողը կարելի է տեղադրել տարբեր բարձրության՝ 120-240սմ: Սկսնակ մարզիկների պարապմունքներին օգտագործվում է ցածր պտտաձող, որի մի կանգնակը պատին է ամրացված: Հորիզոնական ձողի հուսալիությունը ստուգվում է 220կգ կշռաքարեր կախելով ձողի միջին մասից: Եթե ձողը ճկվում է 100 ± 10 մմ, ապա այն հուսալի է բարձրակարգ մարմնամարզիկների կողմից վարժություններ կատարելու համար:



Նկ. 34

Ռ

Ռետինե վազքուղի – օգտագործվում է հենացատկեր կատարելիս թափավազքի համար: Չափերն են՝ 24 x 2մ և 10 x 1.2 մ:

Ս

Սպիրոմետր (անգ. spirometer) – (նկ. 35) – հատուկ սարք թոքերի տարողունակությունը չափելու համար: Հիմնականում օգտագործվում է բժշկական հաստատություններում: Սարքի օգնությամբ հնարավորություն է ընձեռնվում տեղեկություն ստանալ շնչառական համակարգի մասին:



Նկ. 35

Սպորտային բազա - մարզական կայան: Ամառային և ձմեռային բազմաթիվ մարզածների ուսումնամարզական պարապմունքներ և մրցումներ կազմակերպելու համալիր սպորտային կառույց:

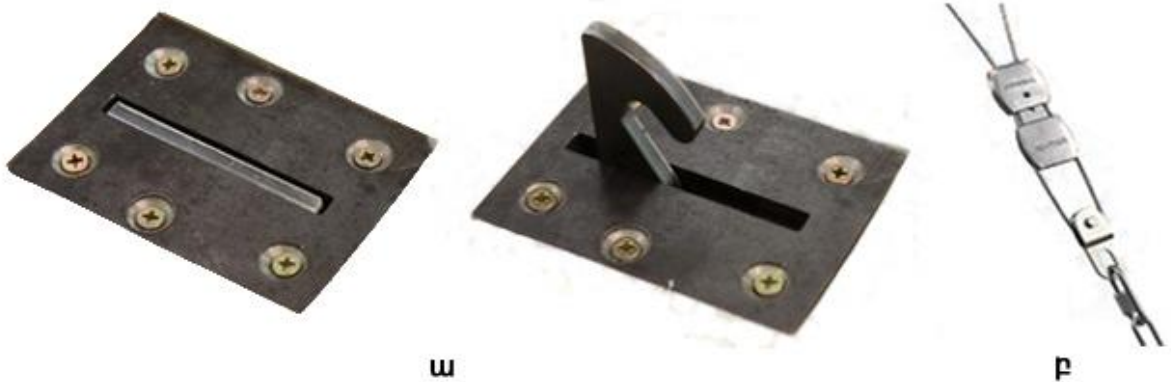
S

Տարաբարձր զուգափայտեր (նկ. 36) – կանանց սպորտային մարմնամարզության բազմամարտի ձև և մարմնամարզական գործիք: Այդ գործիքի վրա վարժություններ են կատարում միայն մարմնամարզուհիները:

Այն բաղկացած է վերին ձողից, որը հատակից բարձր է 240սմ, ստորին ձողից՝ 155սմ բարձրությամբ՝ հատակից: Վերջին մոդելի զուգափայտերն ամրացվում են հատակին՝ մետաղյա ճուպաններով:



Նկ. 36

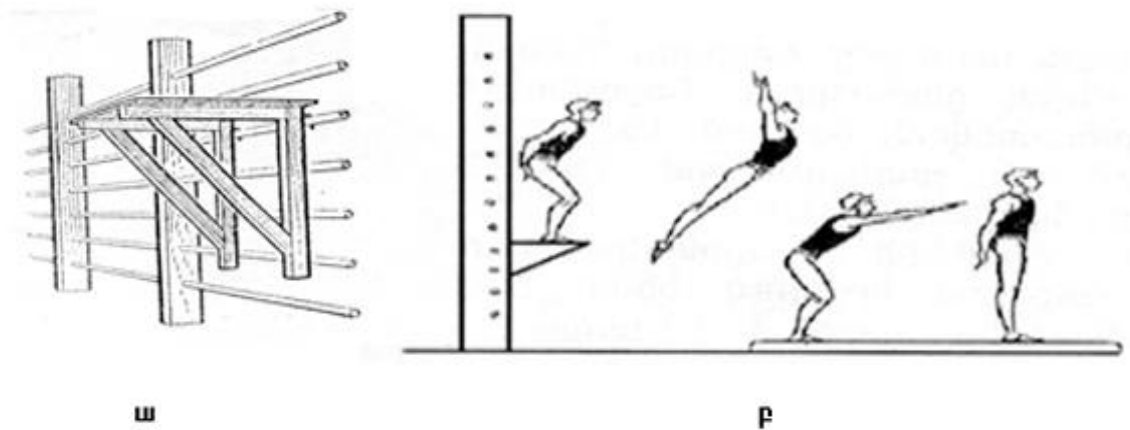


Նկ. 36.1

Տրամալին – տես՝ ուստնակ:

8

Ցատկահարթակ (նկ. 37) – 45x50 սմ չափի հարթակ է (նկ. 37ա), որը կենտրի օգնությամբ ամրացվում է մարմնամարզական պատի ձողանների: Հարթակից կատարվում են ցատկեր խորություն՝ հրունը մեկ կամ զույգ ոտքով (նկ. 37բ):



Նկ. 37

Ցատկանժույգ (նկ. 38) – կիրառվում է մարմնամարզության հենացատկերում: Մարմնամարզիկների շրջանում վնասվածքների քանակը նվազեցնելու նպատակով ժամանակակից ցատկանժույգներն (նկ. 38ա) իրենց տեսքով և կառուցվածքով զգալիորեն տարբերվում են նախորդներից (նկ. 38բ):



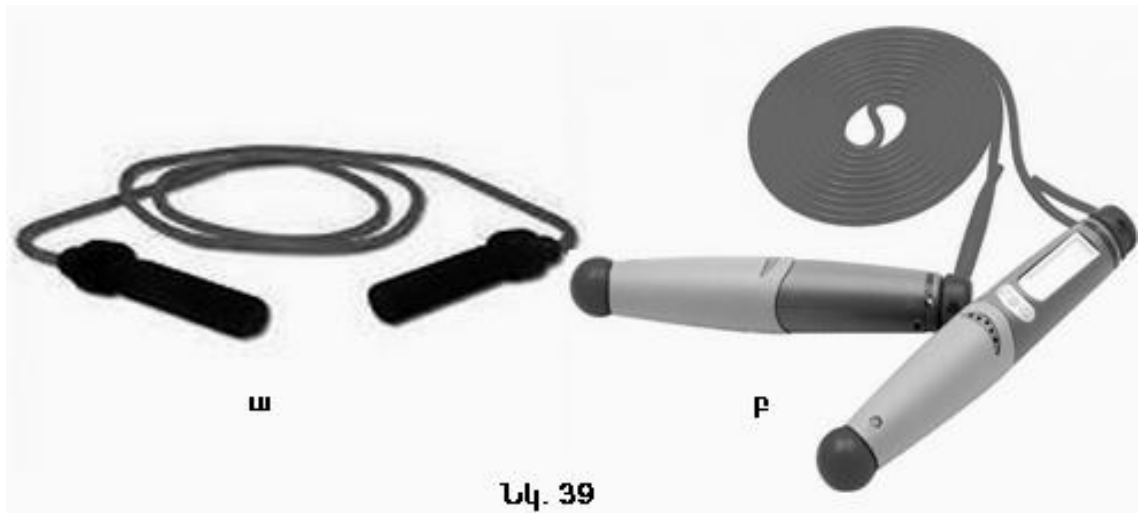
Նկ. 38

Ցատկապարան (նկ. 39) – Տարբերում են կարճ և երկար ցատկապարաններ.

1) կարճ ցատկապարանը (նկ. 39ա) վուշից կամ ձկուն նյութերից պատրաստված մարզափր է (երկարությունը՝ 200-265սմ, տրամագիծը՝ 0,5-0,8սմ): Այն օգտագործում են գեղարվեստական մարմնամարզուհիները՝ ցատկապարանով վարժություններ մրցաձևում: Օգտագործվում է նաև այլ մարզաձևերում, որպես օժանդակ մարզափր շարժողական ընդունակությունների մշակման նպատակով:

2) Երկար ցատկապարանը պատրաստված է վուշե պարանից (երկարությունը 400–500սմ):

Ներկայումս կիրառվում է նաև պարան էլեկտրական սարքավորումով, որը գրանցում է ցատկերի քանակը (նկ. 38բ):



Նկ. 39

Ցատկերի կանգնակներ – փայտից (կամ այլ նյութից) քառակուսի կտրվածքով ձողեր են 2,5 բարձրությամբ:

Ցատկի բարձրությունը չափելու նպատակով կանգնակներին 5-ական սմ հեռավորությամբ բաժանումներ են արված:

ՈՒ

Ուժաչափ (նկ. 40) - գործիք, որի օգնությամբ չափում են մարզիկների մկանային ուժը: Որոշակի մկանային խմբերի ուժը չափելու համար (իրանի, դաստակի և այլն) օգտագործվում են տարբեր բնույթի ուժաչափեր:



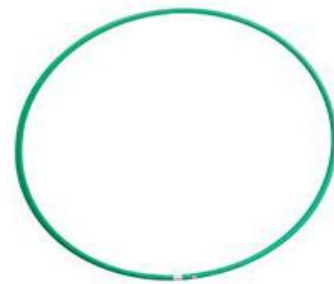
Նկ. 40

Օ

Օղ մարմնամարզական (նկ. 41) – մարզափր պատրաստված թեթև մետաղից կամ սինթետիկ նյութից: Տրամագիծը՝ 70-90սմ, հաստությունը՝ 1-3սմ: Գեղարվեստական մարմնամարզությունում օգտագործվող օղն ունի 90սմ տրամագիծ և կշռում է 300գ: Պաշտոնական մրցումներին մարզուհիները մասնակցում են միայն կամավոր ծրագրով: Ելույթի տևողությունը 1 - 1,5 րոպե:

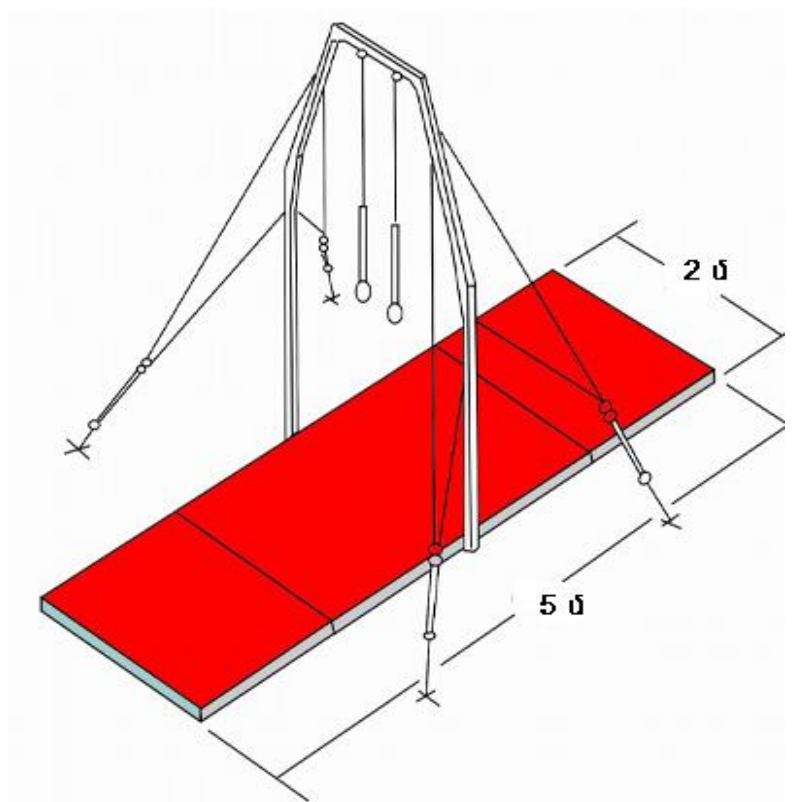


Նկ. 41



Օ

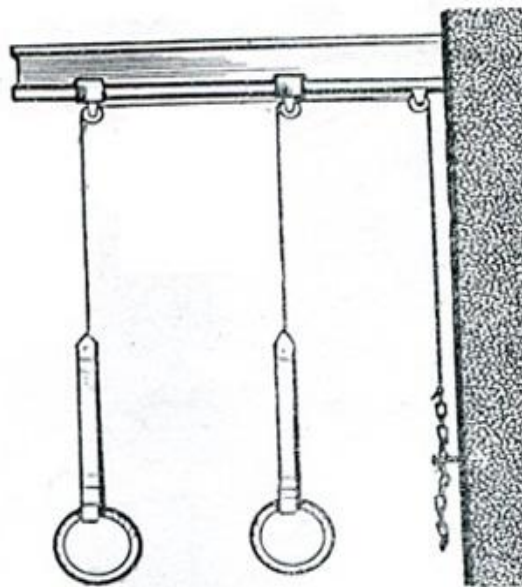
Օղակներ (նկ. 42) – սպորտային մարմնամարզության տղամարդկանց բազմամարտի ձև և գործիք: Գործիքը բաղկացած է երկու օղերից և կախելու հարմարանքից: Օղերի ներսի տրամագիծը 180սմ է, արտաքինը՝ 230-233սմ: Օղակի կտրվածքի տրամագիծը 28սմ է: Օղակները 70սմ գոտիով ամրացվում



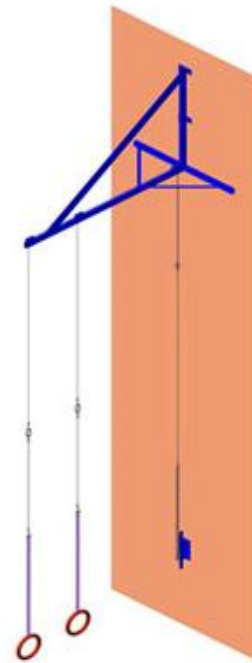
Նկ. 42

են մետաղե թռկերին, որոնք կախվում են առաստաղից և գտնվում են հատակից 2550մմ բարձրության վրա: Օղակները գտնվում են միմյանցից 50սմ հեռավորության վրա: Մետաղե թռկերը առաստաղին ամրացրած հատուկ սարքի (ճախարակ) օգնությամբ ձգվում են պատին հարմարեցրած ամրակին («կողպեք»): Նման սարքի օգնությամբ հնարավոր է օղակները սևեռել տարբեր բարձրության: Բարձր առաստաղ ունեցող դահլիճներում կամ մարզապալատներում օղակները տեղադրվում են հատուկ կանգնակներին և մետաղե թռկերի օգնությամբ, այն ամրացվում է սարքի վերին կամարից:

Բացի վերը նկարագրված օղակներից կիրառվում են նաև պատին ամրացված (նկ. 41.1ա) և հավաքովի օղակներ (նկ. 41.1բ):



ա



բ

Նկ. 42.1

Ձեռնարկում մեկնաբանված հիմնական տերմինների. անվանացանկը

Ակրոբատիկական ցատկուղի

Այծ

Ապահովագրոտի

Ափակալ

Բազմակրոնալիքտ մարմնամարզական գործիքներ

Բատուտ

Բուժական գնդակ

Բուլավա

Բում

Գերան

Գիմնաստիկա

Գնդակ մարմնամարզական

Գոնգ

Գուրգ

Դահլիճի նշագծերը

Դինամոմետր

Ջուգափայտ

Ջուգափայտի տեղափոխման սայլակ

Էմբլեմա

Էսպանդեր

Ժապավեն

Լոպինգ

Կամրջակ

Կանգնակներ

Կցագունդ

Հանտել

Հենացատկ

Ջող

Մազլցման ձող

Մարզաչափ

Մարզագործիք

Մարզագույք

Մարզադահլիճ

Մարզափր

Մարզապալատ

Մարզասարք

Մարզում
Մարմնամարզական փայտ
Մարմնամարզական փոս
Մարմնամարզական սանդուղք
Մարմնամարզական պատ
Մարմնամարզական նստարան
Մարմնամարզական մրցումներ
Մարմնամարզական բազմամարտ
Մարմնամարզիկ (ուհի)
Մարմնամարզական միջազգային ֆեդերացիա
Մարմնամարզություն
Մեդալ
Միջազգային օլիմպիական կոմիտե
Մրցագորգ
Մրցության քարտուղար
Մրցավարի ցուցանակ
Մրցավար
Մրցանակ
Մրցահարթակ
Ներքնակ
Նժույգ
Նպատականետման վահան
Շվեդական նստարան
Շվեդական պատ
Ոստնակ (տրամպլին)
Պարարվեստի հենակ
Պարան մարմնամարզական
Պլինտ
Պտտածող
Ռետինե վազքուղի
Սպիրոմետր
Տարաբարձր զուգափայտեր
Տրամպլին
Տրենաժոր
Ցատկահարթակ
Ցատկապարան
Ցատկերի կանգնակներ
Ռժաշակի
Օղակներ
Օղ մարմնամարզական

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Առաքելյան Վ.Բ., Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, Երևան, «Սոս և Վոզա», 2001:
2. Առաքելյան Վ.Բ., Խիզանցյան Ռ.Ս. և ուրիշներ, ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր, Բարձրագույն դպրոց, 1997:
3. Բաբայան Մ.Ա., Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքներին: Ուս. ձեռնարկ, ՖԿՀՊԻ-ի և ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետների ուսանողների համար, Երևան, 1987:
4. Բաբայան Կ.Գ., Մարմնամարզական տերմինների տեղեկատու բառարան, Երևան, 1985:
5. Բոյախչյան Փ.Ե., Մարմնամարզության կիրառական վարժությունները դպրոցահասակ երեխաների համար, ՖԿՀՊԻ, Երևան, 1992:
6. Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները, (մեթոդական նամակ ՖԿՀՊԻ-ի ուսանողների համար), Երևան, 1988:
7. Իսախրյան Մ.Ս., Մարզումների բացատրական բառարան, «Հայաստան», Երևան, 1984:
8. Խիզանցյան Ռ.Ս., Հենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանց կատարելագործումը բարձր կարգային մարմնամարզիկների մոտ, (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 1979:
9. Խիզանցյան Ռ.Ս., Մարմնամարզություն, դասագիրք, Երևան, 2009:
10. Խիզանցյան Ռ.Ս., Հենացատկերում ձեռքերով հրման տեխնիկայի կատարելագործման մեթոդիկական, մենագրություն, Երևան, 2006:
11. Խիզանցյան Ռ.Ս., Աբրահամյան Մ.Ս., Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստությունը, ուս. ձեռնարկ, Երևան, 2007:
12. Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Ա.Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, 1-ին մաս, Երևան, 2003:
13. Агашин Ф.К., Биомеханика ударных движений.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Аксенов Е.М., Евсеев Е.П., Комплекс средств для обучения маховым упражнениям на кольцах. – Гимнастика, 1974.

15. Аксенов Е.М., Кузнецов Ю.Л., Применение амортизаторов в технической подготовке гимнастов. – Гимнастика, 1975.
16. Боганов В.М., Тренажерное устройство для тренировки гимнастов в упражнениях на коне.- Теория и практика физической культуры, 1987.
17. Верхошанский Ю.М., Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М: Физкультура и спорт,, 1988.
18. Гавердовский Ю.К., Мамазин В.И., Профилирующие гимнастические упражнения. Гимнастика, 1975.
19. Громов К.В., Круговые движения на коне. - Гимнастика, 1986, вып. 1.
20. Евсеев С.П., Малеев А.И., Формирование динамической осанки у гимнастов. – Гимнастика, 1978.
21. Евсеев С.П., Как разместить отягощения на звеньях тела спортсмена ? - Теория и практика физической культуры, 1991.
22. Евсеев С.П., Тренажеры в гимнастике.- М., “Физкультура и спорт”, 1992.
23. Коренберг В.Б., Упражнение на бревне. Гимнастическое многоборье женские виды. Изд. 2-е / Под ред. Ю.К. Гавердовского. М.: Физкультура и спорт, 1986.
24. Курьсь В.Н., О применении вспомогательных снарядов в тренировке акробатов-прыгунов. – Гимнастика, 1983.
25. Накутный И.Д., Технические средства в спорте, Киев, <<Здоров'я>>, 1977.
26. Петросян Г.А., Туманян Г.Г., Русско-Армянский словарь зимних видов спорта и относящихся к ним научных отраслей. Ереван - 2002.
27. Станишевский И.А., Биомеханический анализ профилирующих упражнений на коне – махи и пути повышения эффективности технических средств (типа тренажеров), применяемых для обучения: Автореф. Дис...канд.пед.наук.-Л.,1976.
28. Хизанцян Р.М., Методика совершенствования техники толчка руками в опорных прыжках, монография, Ереван, 2005.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----

Գլուխ 1. Մարմնամարզական դահլիճներ, կահավորում, սանիտարահիգիենիկ պահանջները -----

1.1. Մարմնամարզական դահլիճներ-----

1.2. Դահլիճների սանիտարահիգիենիկ պահանջները.....

1.3. Դահլիճների օժանդակ տարածքները-----

1.4. Մարմնամարզական գործիքների, մարզագույքի քանակը և նրանց տեղաբաշխումը դահլիճներում-----

1.5. Մարմնամարզական գործիքները տեղադրելու և նրանցից օգտվելու հիմնական պահանջները-----

Գլուխ 2. Մարմնամարզական գործիքները, կահավորանք, մարզագույք, առարկաներ, օժանդակ սարքեր-----

Ձեռնարկում մեկնաբանված հիմնական տերմինների անվանացանը-----

Գրականության-----

Բովանդակություն-----

1. Խիզանցյան Ռ.Ս., Սելույան Ն.Վ. – Մարմնամարզական դասիկներ, մարզագործիքներ և առարկաներ, Ոս. ձեռնարկ, Երևան, 2014

1. Аксенов Е.М., Евсеев Е.П., Комплекс средств для обучения маховым упражнениям на кольцах. – Гимнастика, 1974.

2. Верхошанский Ю.М., Основы специальной физической подготовки спортсмеов.- М: Физкультура и спорт,, 1988.

3. Гавердовский Ю.К., Мамазин В.И., Профилирующие гимнастические упражнение. Гимнастика, 1975.

4. Громов К.В., Круговые движения на коне. - Гимнастика, 1986, вып. 1.

5. Коренберг В.Б., Упражнение на бревне. Гимнастическое многоборье женские виды. Изд. 2-е / Под ред. Ю.К. Гавердовского. М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Накутный И.Д., Технические средства в спорте, Киев, <<Здоров'я>>, 1977.

7. Хизанцян Р.М., Методика совершенствования техники толчка руками в опорных прыжках, монография, Ереван, 2005.