

Ք.Գ.ՔԵՇԻՇՅԱՆ

**ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ԳԵՐԱՆԻ ՎՐԱ
ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԱՌՄՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

(ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)



Ե Ր Ե Վ Ա Ն 2011

ՀՏԴ 796.413.14 (07)

ՊՄԴ 75.6 ց7

Ք 422

Քեչիշյան Ք.Գ.

Ք 422 Հավասարակշռության գերանի վրա կատարվող վարժությունների վերլուծությունը և ուսուցման առանձնահատկությունները: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ /Ք.Գ.Քեչիշյան.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2011.- 118 էջ:

Տպագրման է երաշխավորել Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի գիտական խորհուրդը

ԳՐԱՆՈՍՆԵՐ

Ֆ.Գ. Ղազարյան – մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Մ.Ա. Աբրահամյան – մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, պրոֆեսոր

Ուսումնամեթոդական ձեռնարկում ներկայացված են հավասարակշռության գերանի վրա կատարվող վարժությունների բնութագիրը, դասակարգումը, տեխնիկայի ընդհանուր տարրերը և ուսուցման առանձնահատկությունները:

Աշխատանքը նախատեսված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի և մանկավարժական բուհերի ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետներում սովորող ուսանողների համար:

ՀՏԴ 796. 413.14 (07)

ՊՄԴ 75.6 ց7

ISBN 978-9939-0-0175-3

© Քեչիշյան Ք.Գ., 2011

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

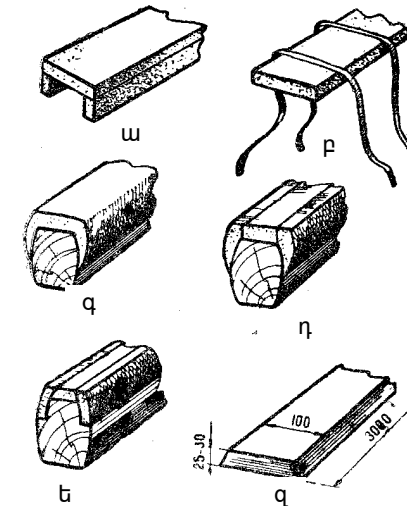
Գերանի վրա կատարվող վարժությունները կանանց քառամարտի ձևերից են: Այս վարժությունների շնորհիվ է, որ կանանց մարմնամարզությունը տարբերվում է տղամարդկանց մարմնամարզությունից: Բազմամարտի այս ձևը ունի երկու կարևոր առանձնահատկություն: Առաջին առանձնահատկությունը հավասարակշռության նուրբ զգացումն է այնպիսի պայմաններում, երբ ֆիզիկական ուժի շնորհիվ այն պահպանելու հավանականությունը շատ ցածր է, և միակ զենքը շարժումների ճշգրտությունն է: Երկրորդ կարևոր առանձնահատկությունը, շարժումների, տարրերի և կապակցությունների մեծ բազմազանությունն է, որոնք կատարվում են գերանի չափազանց նեղ մակերեսի վրա, որի վրա կատարվող նույնիսկ ամենապարզ և հասարակ շարժումները դառնում են հետաքրքիր և դիտարժան: Հավանաբար նշված առանձնահատկություններով է պայմանավորված արդեն տասնյակ տարիների ընթացքում գերանի վրա կատարվող վարժությունների արագ առաջընթացը և զարգացումը: Գերանի վրա կատարվող տարրերի և միացությունների մեծամասնությունը վերցված է ազատ վարժություններից: Վերջին տարիներում հստակ նկատվում է միտում՝ բարդացնելու կամավոր կոմբինացիան ակրոբատիկական ցատկերով և միացություններով:

ԳԼՈՒՆ I. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ԳԵՐԱՆԻ ՎՐԱ

1.1. Վարժությունների բնութագիրը և դասակարգումը

Գերանի վրա կատարվող վարժությունների առանձնահատուկ դժվարությունները, որոնց առնչվում է մարզուհին, կարելի է բաժանել 2 ենթախմբերի՝ հոգեբանական և շարժողական: Հոգեբանական գործոնները հաճախ վճռական դեր են խաղում տարրերի և միացությունների կատարման վրա ոչ միայն մրցումների ժամանակ, այլ նաև ուսուցման ընթացքում: Առաջին հերթին դա ընկնելու կամ սայթաքելու վախի զգացումն է, որի հետևանքով մարզուհին կաշկանդվում է և չի կարողանում ընկալել և կատարել վարժությունը: Այդ իսկ պատճառով ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է (ըստ հնարավորինս) օգտագործել այնպիսի միջոցներ, որոնք կնվազեցնեն վնասվածքներ ստանալու հավանականությունը: Լայնորեն կիրառվում են ցածր՝ հատակից 15-30սմ և միջին՝ 50-80 սմ բարձրության գերաններ: Գերանը ծածկում են պորոլոնե վրադիրով (նկ. 1ա,բ) կամ աշխատանքային մասի վրա դնում սովորական կամ պորոլոնե ներքնակ: Մարզուհին կարող է իր վրա կապել պորոլոնե կտորտանք մարմնի այն մասերում, որոնք շարունակ կարող է հարվածել գերանին: Հաճախ գերանը պատում են թաղիքով (փափուկ գերան նկ. 1գ,դ,ե): Շատ տարրեր կարելի է յուրացնել և մշակել հարթ տախտակի վրա (նկ. 1զ): Հանելով վրիպելու, ընկնելու, կապտուկներ և վնասվածքներ ստանալու վախը՝ կարելի հասնել նրան, որ կնվազի շատ ակրոբատիկական տարրերի և ցատկերի, ինչպես նաև կամավոր ծրագրի միացությունների աշխատատարությունը: Կայունությունը կորցնելու, տարրը կամ միացությունը վատ կատարելու վախը մարզումների ժամանակ գրեթե ի հայտ չի գալիս,

այդ պատճառով նրանց վերացումը հատուկ մեթոդական աշխատանք չի պահանջում: Մրցումների ժամանակ այն մնում է, հաշվի չառնելով նույնիսկ տարրի կամ միացության կատարման ամենակատարելագործված տեխնիկայի տիրապետումը: Դա նշանակում է, որ անհաջողության վախը մնում է, որը մեծ է և խանգարում է մարզուհուն լիարժեք օգտագործել իր շարժողական հնարավորությունները:



Նկ. 1

Շատ ժամանակ գերանի վրա անհաջողությունից հետո, մարզուհիները մրցումների ժամանակ չեն կարողանում վերագտնել իրենց ինքնավստահությունը, որի պատճառով նորից և նորից կրում են անհաջողություն: Ինքնավստահության վերականգնումը տեղի է ունենում մարզումների ընթացքում: Դրա համար մարզուհին պետք է նախազգա և ճիշտ ու կայուն կատարի տրված տարրերը և միացությունները:

Պահանջվում է զգայարանների բարձր զգայունություն, որը ապահովում է զգալ և տարբերել շարժման ընթացքի ամանձնահատկությունը և նկատել նույնիսկ աննշան շեղումները նրա կատարման նշված ընթացքից: Սակայն հարկավոր է ոչ միայն իմանալ ինչ անել, այլ նաև կարողանալ այդ անել: Դրա համար անհրաժեշտ է շարժողական սխալների շտկման հմտություն:

Նշված դժվարություններն են գլխավորապես որոշում են այն որակները, որոնց պետք է տիրապետի մարզուհին գերանի վրա հաջող ելույթ ունենալու համար: Որոնք են այդ որակները.

Առաջին հոգեբանական որակների խումբ՝ համարձակություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, էնոցիոնալ հավասարակշռություն, 1,5-2 բույս ժամանակահատվածում ուշադրությունը վստահ տիրապետելու ունակություն, հավաքվելու և կենտրոնանալու հմտություն, ճիշտ որոշումների ընդունում, իրավիճակների վերլուծում:

Երկրորդ - զուտ շարժողական պլանի որակներ՝ ուժ, ձկունություն, արագաշարժություն և շարժողական ռեակցիաների ճշգրտություն, շարժողական զգայարանների նրբություն, անհրաժեշտ հմտությունների և ընդունակությունների առկայություն՝ ճշգրիտ իրականացնելու գործողությունների ծրագիրը, ժամանակի զգացողություն, շարժողական շտկումների համապատասխանություն:

Հաճախ պետք է խոսել մրցումների ժամանակ ելույթների մասին: Նրանք շատ նշանակալի են այնպիսի հոգեբանական որակների դաստիարակության տեսակետից, ինչպիսիք են էնոցիոնալ կայունությունը, ինքնատիրապետումը, հավաքվածությունը:

Ելույթները մրցումների ժամանակ բոլորովին այլ կերպ են ազդում, քան մոտեցումները մարզումների ժամանակ: Դրա

համար միայն մրցումների ժամանակ կարելի է լուծել հոգեբանական որակների կատարելագործման որոշ կարևոր հարցեր: Նույնը կարելի է ասել նաև այնպիսի որակների մասին, ինչպիսիք են շարժողական զգայունությունների նրբությունը և ընկալումը մրցումային գրգռների պայմաններում, շարժողական խնդիրները ճիշտ կիրառելու ընդունակությունը, ուշադրությունը ղեկավարելը: Այդ բոլորը պահանջում են հաճախակի ելույթներ գերանի վրա, ընդ որում պատասխանատու ելույթները ավելի իրական են: Մարզումները և ելույթները գերանի վրա սերտ կապված են մարմնամարզության կանանց բազմամարտի մյուս ձևերի մրցումների և ելույթների հետ: Մարզուհիների մարզական հաջողությունները նշանակալի չափով կախված են նաև նրանից, թե ինչպես է կենսագործվում քառամարտի ձևերի փոխադարձ կապը:

Ինչպես մրցումների, այնպես և մարզումների ժամանակ գերանի լավագույն նախորդողը զուգափայտն է, վատագույնը՝ հենացատկը, որից հետո հատկապես դժվար է մարմնի կայունությունը պահպանելը: Ազատ վարժություններից կամ ակրոբատիկական ցատկերի մարզումներից հետո նույնպես դժվար է կատարել ճշգրիտ շարժումներ: Մարզուհու համար շատ դժվար է մրցումները սկսել գերանից, քանի որ մեկնարկային գրգռվածությունը կտրուկ իջնում է, նրա ընդունակությունը՝ ճիշտ չափավորելու մկանների կծկման ուժը և արագությունը, իրականացնելու շարժողական ինքնահսկողություն: Այս դեպքում մարզիչը և մարզուհին պետք է ջանադրաբար նախապատրաստվեն մրցումների մեկնարկին (հատկապես ընդհանուր և հատուկ նախավարժանքների ժամանակ):

Գերանի վրա բարձր կարգերի վարժություններում հիմնական դժվարությունները ներկայացնում են ակրոբատիկական և խորեոգրաֆիկ տարրերը, որը կապում է բազմամարտի

այս ձևի պատրաստությունը ազատ վարժությունների պատրաստության հետ: Մարզումները բազմամարտի այս երկու ձևերում այնքան սերտ են կապված, որ նպատակահարմար է այն պլանավորել ինչպես անբաժան միասնություն: Մարզումները գերանի վրա ակրոբատիկայից կամ խորեոգրաֆիայից, ինչպես նաև զուգափայտերի վարժություններից հետո բազմամարտի ձևերի հաջորդականության նորմալ տարբերակ է (ազատ վարժությունների մարզումից հետո ավելի վատ տարբերակ):

1. Արտահայտիչ շարժումներ և դիրքեր

ա) շարժումներ ձեռքերով, ոտքերով, գլխով, իրանով համակցված

բ) դիրքեր՝ կանգնած, կքանստած, նստած, պառկած, հենված:

2. Կապակցող շարժումներ և դիրքեր

ա) շարժումներ ձեռքերով, ոտքերով, իրանով, համակցված

բ) դիրքեր՝ կանգնած, կքանստած, կիսակքանստած, պառկած հենումով

3. Հավասարակշռություններ

«Մաքուր» հավասարակշռություններ

Կատարվում են մարմնի տարբեր մասերի հենումով կամ խառը հենումով:

ա) երկու ոտնաթաթերի վրա թեքումով առաջ, ետ և կողմ: Նույնը մեկ ոտնաթաթի վրա՝ մյուս ոտքի մատներին հենված: Նույնը կիսամատների վրա՝ հավասարակշռություն մեկ ոտնաթաթի վրա՝ «ծիծեռնակ»: Կողմնային, դեպի ետ, մատների վրա (մեկ կամ երկու ոտքի), մեկի ոտնաթաթին կքանստած, ոտնաթաթերի վրա՝ խորը կքանստած և այլն:

բ) կանգ երկու կամ մեկ ձեռքի վրա, իջեցումներ, որոնք մեծ ուժ չեն պահանջում, հավասարակշռություններ արմունկների վրա՝ արմունկին մյուս ձեռքի հենումով և այլն:

գ) հենումով ծնկի կամ սրունքի, դրովայնի, մեջքի, տարբեր բարդ դիրքի: Կանգ կրծքի վրա, թիակներին և այլն:

Ուժային հավասարակշռություններ

Կատարվում են ձեռքերի վրա՝ հորիզոնական հենումներ ոտքերը միասին կամ զատած, ուղիղ կամ ծալված, նույնը ուղիղ ձեռքերով, «դրոշակ» մեկ ձեռքի վրա, կանգ լայն տեղադրված ձեռքերի վրա, հենում ծալված (հենում բարձր անկյունով), հավասարակշռություն արմունկի վրա, նույնը բայց կողմ, սեղմումով կանգ մեկ կամ երկու ձեռքերի վրա, ուժային իջնում մեկ ձեռքի կանգից (կողմ, ետ) նիստի ոտքերը զատած և այլ ուժով անցումներ մեկ դրությունից այլ դրություն:

Ճկունային հավասարակշռություններ

Կատարվում են ոտնաթաթերի, դաստակների, մարմնի այլ մասերի հենումով կամ խառը հենումով:

ա) մեկ կամ երկու ոտքի վրա խորը թեքումով ետ (ոտքերի բռնումով կամ առանց դրա), մեկ ոտքին մյուսի օղակով (ձեռքի բռնվածքով կամ ձեռքերը գլխավերևում), ուղղահայաց երկայնակի լարան և այլն:

բ) կանգ մեկ կամ երկու ձեռքի վրա, մեկ ոտքի կամ երկուսի, օղակով, ուժեղ արտակորումով և ոտքերի հորիզոնական դրությունով (մեքսիկուսի), լայնակի լարանով և այլն:

գ) մեկ ոտքի կամ երկուսի, օղակով կրծքի վա կանգնած երկայնակի, երկայնակի կամ լայնակի ուղղահայաց լարան 3 ձեռքի լրացուցիչ հենումով, կամուրջե երկայնակի և այլն:

3. Տեղաշարժեր

Քայլեր

ա) հասարակ՝ առաջ (կից, փոփոխական), կողմ (կից, փոփոխական), ետ (կից, փոփոխական),

բ) արտակորոված առաջ (լայն, ոչ լայն), կողմ (լայն, ոչ լայն), ետ,

գ) կքանստած,

դ) դարձումներով՝ առաջ, ետ, դեպի կողմ,

Ոստյուններ

ա) տեղում՝ երկուս ոտքի վրա, երկուսից մեկ ոտքի վրա, մեկից երկու ոտքի վրա

բ) տեղաշարժումով՝ երկու ոտքի վրա, մեկի ոտքի վրա, երկու ոտքից՝ մեկի վրա, մեկ ոտքից՝ երկուսի վրա

Ցատկեր

ա) ցատկեր՝ երկու ոտքի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), մեկ ոտքի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), երկու ոտքից մեկի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), մեկ ոտքից՝ երկուսի վրա (առանց դարձումի, դարձումով)

բ) տեղաշարժումով՝ երկու ոտքի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), մեկ ոտքի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), երկու ոտքից մեկի վրա (առանց դարձումի, դարձումով), մեկ ոտքից՝ երկուսի վրա (առանց դարձումի, դարձումով)

Դարձումներ

ա) երկու ոտքի վրա

բ) մեկ ոտքի վրա՝ մյուսի հրումով կամ թափով

գ) ոստյունով՝ երկու ոտքի վրա, մեկ ոտքի վրա, երկու ոտքի հրումով՝ մեկի վրա, մեկ ոտքի հրումով՝ երկուսի վրա

դ) ձեռքերի վրա՝ հենված, կանգում

ե) իրանի վրա

4. Շրջումներ

Գլուխկոնծիներ և գլորումներ

ա) գլուխկոնծիներ առաջ (ձեռքերի հենումով մեջքի վրա հենումից հետո, դանդաղ, առանց ձեռքերի հենումի մեջքի վրա, հենումից հետո դանդաղ, արագ), ետ

բ) գլորումներ գլուխը վեր դրությունից գլխով ցած դրությամբ, գլուխը կախ դրությունից գլուխը վեր դրություն

Շրջումներ և կիսաշրջումներ

ա) Շրջումներ առաջ (դանդաղ, արագ, ցատկով, տեմպով), կողմ (դանդաղ, արագ, ցատկով), ետ (դանդաղ, արագ, ցատկով, ֆյակներ)

բ) Կիսաշրջումներ ոտքերից ձեռքերի վրա (առաջ՝ հրումով, ցատկով), դեպի կողմ հրումով, ցատկով, ետ՝ հրումով, ցատկով, ձեռքերից ոտքերի վրա:

Սալտո

ա) առաջ՝ երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով

բ) դեպի կողմ՝ երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով

գ) ետ՝ երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով

5.Տարրեր՝ հենման մակարդակի փոփոխումով

Վերցատկեր

ա) հասարակ՝ ձեռքերի հենումով(առանց դարձումի, դարձումով), առանց ձեռքերի հենումի (առանց դարձումի, դարձումով)

բ) թափանցով՝ ձեռքերի հենումից հետո (առանց ձեռքերը թողնելու, ձեռքերը թոնելով), մինչև հենումը ձեռքերով (հաջորդելով ձեռքերի հենումով, առանց ձեռքերի հաջորդումի)

գ) մարմնի շրջումով՝ ձեռքերի հենումից հետո (գլուխ-կոնծիով, կանգով, շրջումով), մինչև ձեռքերի հենումը

Վարցատկեր

ա) հասարակ՝ ուղիղ (երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով), դարձումով (երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով)

բ) ձեռքերի վրա կանգից կիսաշրջումով (առանց դարձումի, դարձումով), թափանցով (առանց ձեռքերի հրումի, ձեռքերի հրումով)

գ) շրջումով առաջ (դանդաղ-առանց դարձումի, դարձումով, արագ-առանց դարձումի, դարձումով, տեմպով-առանց դարձումի, ցատկով-առանց դարձումի), դեպի կողմ (դանդաղ՝ առանց դարձումի, դարձումով, արագ՝ առանց դարձումի, դարձումով), ետ՝ (դանդաղ-առանց դարձումի, դարձումով, արագ-առանց դարձումի, դարձումով, ցատկով-առանց դարձումի, դարձումով), ֆյակով-առանց դարձումի, դարձումով)

դ) սալտո՝ առաջ (երկու ոտքի հրումով- առանց դարձումի, դարձումով, թափով-հրումով, առանց դարձումի, դարձումով), դեպի կողմ (երկու ոտքի հրումով՝ առանց դարձումի, դարձումով, թափով-հրումով՝ առանց դարձումի, դարձումով), ետ (երկու ոտքի հրումով՝ առանց դարձումի, դարձումով, թափով-հրումով՝ առանց դարձումի, դարձումով)

ե) կրկնակի շրջումով. ձեռքերի հրումով՝ առանց ձեռքերի հրումի:

ԳԼՈՒՆ II. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՐ ՏԱՐԵՐ

2.1. Կեցվածք և մկանային տոնուս

Անկախ մարմնի դիրքի և գերանի հետ համագործակցելու բնույթի, ընտրվում է այս կամ այն կեցվածքը: Կեցվածք ասելով պետք է հասկանալ իրանի, ուսագոտու և գլխի որոշակի դրություն: Ճիշտ կեցվածքի չափանիշը նրա նպատակահարմարությունն է ու էսթետիկան:

Կանգնած տեղաշարժերի ժամանակ կեցվածքը գրեթե նույն է, ինչ ազատ վարժությունների ժամանակ: Իրանը ուղիղ է՝ ուղղահայաց դիրքով, կուրծքը բարձրացրած, ուսերը իջեցված, թիակները թեթևակի մոտեցված: Գլուխը դրված է ուղիղ, որպեսզի ոտքերի առջևում լավ երևա գերանը, աչքերը իջեցված՝ մարմնի կայունությունը պահպանելու համար: Սա աշխատանքային կեցվածքն է: Տեղաշարժի անհրաժեշտություն չլինելու կամ տարրական տեղաշարժերի ժամանակ գերանի վրա մարզուհին կարող է իրեն թույլ տալ բարձրացնել գլուխը, դա «դեկորատիվ» և ոչ թե տեխնիկական կեցվածք է: Շատ կարևոր է պահպանել աշխատանքային ճիշտ կեցվածքը դարձումների ժամանակ, նույնիսկ երկու ոտքի վրա, առավել ևս, ոտնաթաթերի վրա արագ կատարվող դարձումների ժամանակ: Աշխատանքային կեցվածքի կորուստը բերում է մարմնի կայունության կորստի:

Հենումներում աշխատանքային կեցվածքը այլ է. կուրծքը իջեցված է, ուսերը առաջ բերած: Այսպիսի կեցվածքը օպտիմալ պայմաններ է ստեղծում ձեռքերի աշխատանքի համար: Տպավորություն ստեղծելու համար, կեցվածքի կամ հասարակ շարժումների ցուցադրման ժամանակ, սովորաբար օգտագործվում է այս կամ այն «դեկորատիվ» կեցվածքը: Ավելի բարդ գործողությունների ժամանակ վերադառնում են

աշխատանքային կեցվածքի: Լուծելով որոշակի շարժողական խնդիրներ, մարզուհիները հաճախակի փոխում են կեցվածքը՝ ելնելով տվյալ գործողության յուրահատկությունից: Փոխում են նաև ձեռքերով շարժումների կեցվածքը:

Գերանի վրա մարմինը առավել կայուն պահելու համար անհրաժեշտ է մարմնի մկանների տոնուսը բարձր պահել, ավելի բարձր, քան ազատ վարժությունների ժամանակ, հատկապես՝ գոտկային հատվածում: Մկանների թուլացումը բերում է կեցվածքի հսկողության թուլացման, առաջանում են որոշակի խախտումներ մարմնի կայուն դիրքից: Հենց նրա առաջացման սկզբում մարզուհին չի կարողանում ժամանակին արձագանքել հավասարակշռության խախտմանը, քանի որ թուլացված մկանները անհրաժեշտ լարման աստիճանի բերելու համար անհրաժեշտ է որոշ ժամանակ: Խորեոգրաֆիայի մեջ կայունություն դաստիարակելիս մեծ նշանակություն են տալիս պինդ լարված, ուղղված գոտկատեղով իրանին: Դրա հետ միաժամանակ անհրաժեշտ է ձեռքերը հաճախ պահել փափուկ՝ առանց լարվելու: Մկանների տոնուսի բարձրացումը անհրաժեշտ է նաև նրա համար, որ շարժումները լինեն առաձգական, նրանում նկատվի սեղմված զսպանակը: Մկանային տոնուսի թուլացումը պայմանավորված է հոգնածության ֆիզիկական, էնոցիոնալ վիճակից, վատ տրամադրությունից, առողջական վատ վիճակից, որը բերում է շարժումների թեթևության և առաձգականության կորուստի:

Վերջապես մեծ նշանակություն ունի մկանային տոնուսը՝ ճիշտ վարցատկ կատարելու համար: Անբավարար մկանային տոնուսը դժվարացնում է պահպանել վարցատկի կայունությունը: Կեցվածքից է կախված նաև գործողությունների ճշգրտությունը վայրէջքի ժամանակ: Երբ մեջքը ուղղված է կամ թեթևակի արտակորված, գլուխը մի փոքր բարձրացված,

մարմնի մկանային տոնուսը ավելի բարձր է: Գլխի ուղղահայաց դիրքի ժամանակ լավանում է հավասարակշռության անալիզատորի աշխատանքը: Կորացած մեջքը, իջեցված գլուխը, ծավված գոտկատեղը խոսում են ոչ միայն մկանների տոնուսի թուլացման ի հայտ գալու, այլև տոնուսի նվազման պատճառների մասին: Դրա համար կեցվածքի խախտումը վայրէջքի ժամանակ, ինչպես նաև մյուս շարժումներում, տեխնիկական սխալներ են, որոնց լրջությունը չի կարելի չգնահատել:

2.2. Վայրէջքներ

Վայրէջքի մեղմացումը գերանի վրա: Տարբերվում են վայրէջքի մեղմացման երկու տարբերակ՝ փափուկ, (երբ մեղմացման ճանապարհը և ժամանակը մեծ են) և առաձգական, երբ նրանք համեմատաբար փոքր են: Առաջին դեպքում ճիգերը համեմատաբար ավելի երկարատև են, բայց և բավականին քիչ: Փափուկ վայրէջքը լավ համակցված է կատարման հուզական տարբերակի հետ: Վայրէջք կարելի է կատարել նաև երկու ծայրահեղների միջանկյալ ցանկացած տարբերակով: Կատարելով վայրէջքը՝ մարզուհին սովորաբար պետք է առաձգական թաթից անցնի ամբողջ ոտնաթաթի վրա: Ցատկերի սերիաներում մարզուհին, կատարելով վայրէջք, միայն իջեցնում է կրունկը կամ կրունկով հագիվ քսվում գերանին՝ թողնելով մարմնի քաշը ոտնաթաթի վրա:

Գերանի առաձգական վայրէջքի ժամանակ հաճախ անհրաժեշտ է պահպանել և երբեմն ավելացնել մարմնի հորիզոնական արագությունը: Ցատկերում դրան հասնում են ուղքերը «իրենց տակ» դնելով, այսինքն մարմնի ծանրության կենտրոնը դնում են ուղղահայացին մոտ: Ֆլյակների ժամանակ անհրաժեշտ է, ուղքերը գերանի վրա դնելով, շարունակել

նրանց ակտիվ ծախումը կոնք-ազդրային հողերում՝ արագացնելով կոնքի ետ շարժումը: Երկու դեպքում էլ պետք է կքանաստել ոչ խորը: Երբ անհրաժեշտ է ամբողջովին կանգնեցնել մարմնի հորիզոնական շարժումը, մարզուհին պետք է դիմադրելով ակտիվորեն կանգնեցնի կոնքի հորիզոնական շարժումը միաժամանակ ապահովի անհրաժեշտ առաձգականությունը ուղղահայաց հարթությունում ոտքի կամ ոտքերի ծախման հաշվին, ծնկան կամ ծնկների հողերում:

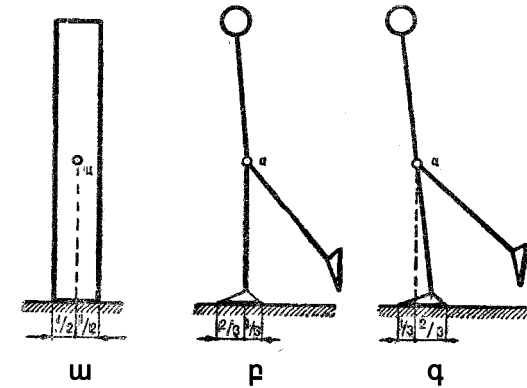
Վայրէջքների մեղմացումը վարցատկերում: Գործիքի բարձրությունը, գունարած մարմնի վերելքը դեպի վեր (հրվելու հաշվին), գերանից վայրէջքների ժամանակ, հավասար են մոտավորապես մարմնի ազատ անկմանը 1.5 մետր բարձրությունից: Այն համապատասխանում է մարմնի ուղղահայաց արագությանը հատակին կաչելու պահին՝ 5.5մ/վրկ: Այդ պատճառով վարցատկերի ժամանակ սխալ վայրէջքը հղի է վնասվածքներով: Վնասվում են հատկապես սրունք – վեզային հողերը, իսկ դարձումներով վարցատկերի ժամանակ (360 և ավելի) նաև ծնկան հողերը: Հաճախ դրա պատճառը հանդիսանում են թուլացած մկանները, որոնք շրջապատում են այդ հողերը: Դրա համար վայրէջքի ժամանակ անհրաժեշտ է մկանների խիստ լարած, ամուր սրունք-վեզային և ծնկան հողեր:

Երբ մարմինը ընկնում է մեծ բարձրությունից, ծանրաբեռնվածությունը փոքրացնելու համար պետք է կատարել մեղմացնող աշխատանք՝ ծալելով հողերը, սակայն ոտքերի չափից դուրս ծախումը նույնպես բերում է ծանրաբեռնվածության մեծացման և վնասվածքների:

2.3. Մարմնի ստատիկ հավասարակշռության պահպանումը

Ի տարբերություն պինդ մարմինների՝ մարդու մարմինը կարող է (նկ. 3 ա) իր ծանրության կենտրոնը տեղադրել՝ փո-

փոխելով այն (նկ.3 բ.գ.), և միայն այս պատճառով է, որ հնարավոր է դառնում պահպանել նրա կայունությունը:



Նկ. 3

Մարմնի ծանրության կենտրոնի դրությունը ճիշտ կառավարելու համար հարկավոր է առաջին հերթին ճիշտ ընկալել տվյալ դրությունը՝ մարմնի հենման օղակներում կողմնորոշվելով շարժողական զգայունությունների վրա: Դրան հասնելը ավելի հեշտ է, երբ մարմնի բոլոր օղակները պահպանում են իրենց փոխադարձ տեղադրությունը, այսինքն հողերը, այսպես ասած, ամրացված են: Այդ դեպքում մարմնի դիրքը տարածության մեջ որոշվում է բազային «հիմքային» հողերի անկյուններով: Բազային հողերը այն հողերն են, որոնք անմիջապես համագործակցում են հենման հետ: Մարմնի ոչ բավարար «անդությունը» կարող է բերել նրա օղակների տեղադրության նշանակալի փոփոխության, որի հետևանքով բազային հողերից առաջ է գալիս ոչ համապատասխան ազդակ, մարմնի ծանրության կենտրոնի դրության մասին:

Կեցվածքային հավասարակշռությունների պահպանումը ոտնաթաթերի վրա: Առաջահետային հարթությունում կայունություն պահպանելու համար կարևոր դեր է խաղում ոտքերի մատների ուժը, ինչպես նաև այն, թե ինչպես է մարզուհին այն օգտագործում: Հենվելով թեթևակի ծավված մատների ծայրերի վրա՝ կարելի է սեղմել գերանի վրա ավելի ուժեղ, քան լրիվ ուղղված մատներով: Մատները, որոնք նախօրոք նախապատրաստված են ընդունելու ծանրաբեռնվածությունը, կարող են զարգացնել ավելի մեծ ճիգեր, քան նրանք, որոնք ընդգրկվում են ուշացումով, երբ արդեն տեղի է ունեցել ոտնաթաթի ծալում թիկունքային մասում՝ մարմինը առաջ տեղափոխելու պատճառով: Այդ հնարքները բարձրացնում են կայունության պահպանման արդյունավետությունը և շատ մեծ դեր են խաղում հավասարակշռությունների կատարման ժամանակ: Դրանք պետք է իմանալ և խելացի օգտագործել:

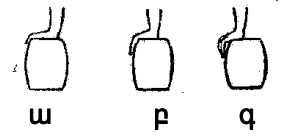
Կանգուն երկու ոտքի վրա լայնակի հետառաջային ուղղությունում կայունության պահպանման խնդիր չկա, իսկ որպեսզի ավելի լավ պահպանվի կայունությունը կողմնային ուղղությունում անհրաժեշտ է հենվել ոտնաթաթերի առաջնային մասերի վրա (նրանք լայն են և մատների զգայունությունը նուրբ է): Այսպես ավելի լավ է վերահսկվում մարմնի կայունության վիճակը և հեշտ են իրագործվում շտկումները թաթերի վրա: Նմանատիպ կանգի ժամանակ կայունությունը ավելի քիչ է:

Պետք է հաշվի առնել, որ մեկ ոտքի կանգուն կամ լայնակի հավասարակշռությունում մարմնի թույլատրելի շեղումները առաջ-հետային և կողմնային ուղղություններում փոխկապակցված են և պետք է հենվել հիմնականում թեթևակի դեպի ներս շրջված ոտնաթաթի առջևի մասի վրա: Այդ դեպքում կայունությունը կողմնային ուղղություններում մոտե-

նում է մաքսիմումին: Որպեսզի լիարժեք օգտագործվի ոտնաթաթի հենման մակերեսը, մարզուհին պետք է այն սեղմի գերանի ներսի կամ դրսի ծայրին:

Վարցատկի վայրէջքի ժամանակ անհրաժեշտ է «զգալ» հենումը մատների ծայրերով մարմնի կայունությունը պահպանելու համար: Առանց դրա չի կարելի մտցնել անհրաժեշտ շտկումներ: Որքան փափուկ է ներքնակը, այնքան դժվար է վերահսկել և շտկել մարմնի կայունությունը:

Կեցվածքային հավասարակշռությունների պահպանումը դաստակների վրա: Ինչպես ոտքերի, այնպես և ձեռքերի վրա երկայնակի հավասարակշռությունը պահպանելու համար, անհրաժեշտ է թեթև ծավված մատներով հենվել գերանի կողմնային մակերեսի վրա (նկ. 4), իսկ գործիքի աշխատանքային մակերեսի վրա դնել ափերի հետնամասերը: Այդպիսի հենումը շատ ավելի արդյունավետ է, քան ամբողջ ափով գերանի աշխատանքային մասի վրա հենումը: Այս դեպքում մատները ոչ լիարժեք են օգտագործվում ինչպես կայունությունը վերականգնելու, այնպես էլ մարմնի կայունությունը հսկելու համար:



Նկ. 4

Հենումը մատների ամբողջ մակերեսով (նկ. 4բ) նույնպես ավելի քիչ արդյունավետ է, քան ծայրերով (նկ. 4գ):

Ձեռքերի վրա լայնակի հավասարակշռությունների ժամանակ նույնպես պետք է մատների ծայրերով սեղմել գերանի կողմնային մակերեսները, որպեսզի նրբորեն կարգավորվի կայունությունը առաջիցստային հարթությունում:

Մեկ ձեռքի վրա հավասարակշռություն կատարելու համար հարկավոր է զգալ ավելի մեծ ճնշում մատների վրա: Այն պետք է լինի ավելի շատ քան երկու ձեռքերի վրա հավասարակշռության ժամանակ: Ձեռքերի վրա կայունությունը առաջ-հետստային հարթությունում կարելի է կարգավորել ուսագոտու աննշան տեղափոխումներով և ուսագոտու մկանների լարումով: Այդ դեպքում մարզուհու ուշադրությունը ուղղված է ուսագոտու շրջանի մկանների շարժողական զգայունությունների վրա: Նախընտրելի է ամբողջ կարգավորող ճիգերը իրականացնել մատներով և ուշադրությունը կենտրոնացնելով նրանց զգայունությունների վրա: Այդ զգայունությունները թույլ են տալիս զգալով վերահսկել մարմնի կայունության վիճակը: Մատների ռեակցիան ավելի արագ և զգայուն է, քան ուսագոտունը: Փոփոխելով մատների լարվածությունը, մարմնի կայունությունը կարգավորվում է առանց տատանումների, որից դժվար է խուսափել առաջին տարբերակի ժամանակ:

Մարմնի կայունության պահպանումը բարդացնող գործոնները: Պետք է հաշվի առնել, որ մարմնի մկանների ավելորդ լարվածությունը մեծացնում է նրանց ռեակտիվությունը և անցանկալի տատանումների ամպլիտուդան: Դրա համար ձեռքերի վրա կանգ կատարելու ժամանակ պետք է աշխատել խուսափել չափից ավելի լարվելուց:

Երկու ոտքերի կամ ձեռքերի վրա կանգից մեկ ոտքին հավասարակշռության անցնելու ժամանակ մատների լարվածությունը կրկնակի մեծ է, դրա համար մարզուհուն թվում է, թե ինքը մարմինը շեղել է առաջ: «Ուղղություն» մտցնելով՝ նա

աննկատ «սողում» է հետ՝ փոքրացնելով մատների լարվածությունը, արդյունքում մեծացնում է կայունությունը դեպի հետ կորցնելու հավանականությունը:

Երկու ձեռքի (ոտքի) հենումից մեկի ոտքի վրա հենման անցնելու ժամանակ անհրաժեշտ է կրկնակի լարել մկանները՝ կանխելով «սողումը»:

Պետք է նկատել, որ մարմնի շեղումը հետ մեծացնում է վարժության կատարման ժամանակ կայունությունը կորցնելու վտանգը, ոչ միայն այդ ուղղությամբ, այլ նաև կողմնային ուղղությամբ: Այս դրությունը վերաբերվում է հավասարակշռությանը ինչպես մեկ ոտքի, այնպես և մեկ ձեռքի վրա:

Հոգնածության հետ ի հայտ է գալիս դեպի հետ մարմնի հավասարակշռության շեղման միտում, որն էլ իր ետևից բերում է կայունության իջեցման: Այդ իմանալով, ըստ հոգնածության աստիճանի, անհրաժեշտ է մարմինը շեղել առաջ, ըստ սուբյեկտիվ զգայունության ավելի կայուն դրության, որպեսզի փոխհատուցվի շարժողական զգայունության աղավաղումը:

2.4. Մարմնի դինամիկ հավասարակշռության պահպանումը

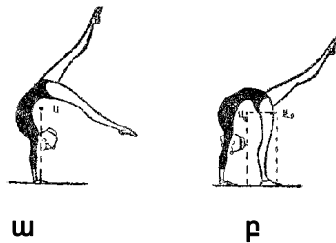
Մարմնի շարժման սկզբնական ուղղությունը: Երկայնակի գերանի վրա մարմնի տեղափոխումով կատարվող տարրերի ժամանակ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում շարժման սկզբնական ուղղությունը: Այն պետք է ճիշտ համընկնի գերանի առանցքի ուղղահայաց հարթության հետ, այլապես մարմինը կտեղափոխվի դեպի կողմ, և կխախտվի նրա կայունությունը:

Սա պարտադրում է մեծ նշանակություն տալ ելման դրությանը և շարժման սկզբնական ուղղությանը, ինչպես նաև շարժողական կողմնորոշմանը, որոնք թույլ են տալիս որոշել և

գնահատել հնարավոր շարժողական սխալները: Կողմնորոշիչներից անհրաժեշտ է օգտվել հիմնականում տարրի կատարման սկզբնամասում: Այդ դեպքում մարզուհին երկար ժամանակ է ունենում ուղղումներ մտցնելու համար:

Մարմնի հորիզոնական տեղափոխությունը շրջումների ժամանակ: Շրջումները, որոնք կատարվում են գերանի առանցքին ուղղահայաց հարթության մեջ (օրինակ շրջում առաջ երկայնակի կանգից), կապված չեն հենման տեղի տեղափոխման հետ: Դրա համար անհրաժեշտություն չկա մարմնի ծանրության կենտրոնը ուղարկել շրջման ուղղությամբ: Անհրաժեշտ է նույնիսկ մարմնի ծանրության կենտրոնը մի փոքր տեղափոխել դեպի հակառակ կողմը, որպեսզի չեզոքացվի մարմնի իներցիան շրջումի պտտման ժամանակ: Որքան արագ է շրջումը, այնքան արագ պետք է տեղափոխել մարմնի ծանրության կենտրոնը:

Գերանի երկարությամբ շրջումների ժամանակ (նույնիսկ ամենաձկուն մարզուհիների մոտ), հենման տեղը նշանակալի փոխվում է, և անհրաժեշտ է դառնում ամբողջ մարմինը (ավելի ճիշտ մարմնի ծանրության կենտրոնը) տեղափոխել:



Նկ. 5

Նկար 5-ում ցույց է տրված պահումը կանգում(ա) և մարմնի ծանրության կենտրոնի ճիշտ տեղաշարժը (բ) շրջումի

ընթացքում: Որքան փոքր է մարզուհու ձկունությունը, այնքան մեծ է հենման տեղի տեղափոխությունը շրջման ժամանակ և կարևոր ապահովելը ամբողջ մարմնի հորիզոնական տեղափոխությունը (5բ):

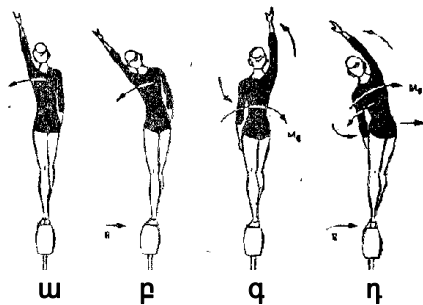
Մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժի կանխումը և հենման տեղի ընտրությունը: Փոփոխվող հավասարակշռություններում մարմնի օղակների շարժումները փոխում են հարաբերակցությունը դուրս գցող և վերականգնող պահերի միջև, որոնք համապատասխանում են տվյալ անշարժ կեցվածքին: Դրա համար կայուն (առանց հենման տեղը փոխելու) հավասարակշռություններում նպատակահարմար է մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժի կանխումը դեպի կողմ՝ կայունության կորուստի սպասվող կողմին հակառակ:

Օրինակ՝ բարձրանալով ձեռքերի վրա կանգի, անհրաժեշտ է մարմնի ծանրության կենտրոնը որոշակի տեղաշարժել առաջ: Հակառակ դեպքում մարմինը, ոտքերը, ուսագոտին, դրա հետ միասին ամբողջ մարմինը կտեղաշարժվեն հետ, որի դեպքում կամ կկորչի կայունությունը, կամ ստիպված պետք է դադարեցվի կանգի բարձրացումը: Դա հաճախ գործնականում տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ մարզուհին բարձրանում է կանգի միջանկյալ կանգառներով՝ մարմնի ծանրության կենտրոնը բերելով առաջ, որպեսզի հնարավորություն ունենա նորից բարձրացնելու ոտքերը: Որքան արագ է կանգի բարձրանալը, այնքան շատ պետք է ուներ տեղաշարժվեն առաջ: Ավարտելով բարձրանալը, մարզուհին պետք է տեղաշարժի մարմնի ծանրության կենտրոնը հետ (ուսագոտին), քանի որ մարմնի և ոտքերի շարժումը դանդաղում է: Հակառակ դեպքում մարզուհին կընկնի առաջ:

Մարմնի կայունության վերականգնումը շարժումներով: Վերը նշվել է, թե մարմնի շարժումը ինչպես է ազդում

մարմնի ծանրության կենտրոնի դրության վրա: Այդ արդյունքի հիման վրա կառուցված են մարմնի կայունությունը վերականգնող լայորեն կիրառվող միջոցներ: Մարմնի հետ ընկնելու ժամանակ, կայունությունը վերականգնելու համար օգտագործվում է աղեղնաձև և շրջանաձև շարժումներ ձեռքերով՝ ցածից առաջ- վեր -ետ-ցած: Առաջ ընկնելու վտանգի դեպքում պետք է ձեռքերով կատարել հակառակ շարժումներ: Կողմնային կայունության խախտման ժամանակ օգնում են ձեռքերի եռանդուն շարժումները դիմային հարթությունում: Երբեմն այդ նպատակի համար օգտագործվում է նաև ոտքի թափը, որը նույնպես առաջ է բերում մարմնի հանդիպակաց շարժում:

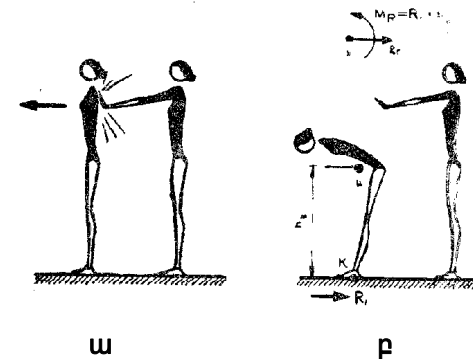
Անհրաժեշտ է նշել, որ նկարագրված բոլոր շարժումները նշանակալի չափով կապված են նաև հենման ռեակցիաների փոփոխման հետ: Հենման ռեակցիաների փոփոխման վրա է կառուցված երկրորդ հնարքը: Օրինակ՝ ընկնելով ձախ (նկ. 6 ա)՝ մարզուհին կտրուկ ծալվում է այդ նույն ուղղությունում (նկ. 6 բ), որը հնարավորություն է տալիս նրան հրվել գերանից (հենման ռեակցիա) դեպի աջ և վերականգնել մարմնի կայունությունը:



Նկ. 6

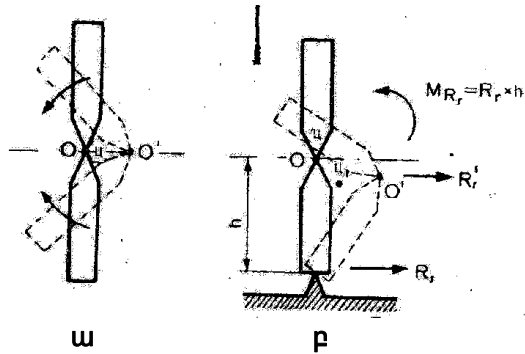
Առաջ ընկնելիս հարկավոր է եռանդուն ծալվել, հետ ընկնելիս՝ արտավորվել: Այդ շարժումները պետք է լինեն եռանդուն, այլապես նրանք քիչ արդյունավետ են: Որպես կանոն ճիշտ այդպիսի (իրենցից անկախ) շարժումներ են անում մարզուհիները կայունության հանկարծակի կորստի ժամանակ: Սակայն անհրաժեշտ է գիտակցորեն օգտագործել այդպիսի գործողությունները: Որքան բարձր է նրանց տեխնիկական արդյունավետությունը, այնքան աննկատ կլինի կայունության կորուստը և քիչ կլինի սխալների համար գնահատականի իջեցումը: Դրա համար փորձենք թեկուզ և սխեմատիկորեն հասկանալ դիտարկվող հնարքի մեխանիկան:

Մեջքին հրումը գրկեց մարմնի կայունությունը (նկ.7ա): Ցանկացած մարդ չընկնելու կամ չտեղաշարժվելու համար արագ կծալվի (նկ.7բ): Արդյունքում կառաջանա հորիզոնական ռեակցիա R դրված դեպի մարմինը K կետում (դեպի հենման կենտրոնը): Գործողությունը R մարմնի վրա հավասարազոր է գործողության ճիշտ նույն ուժին R , որը գործադրվում է դեպի մարմնի ծանրության կենտրոն (Ա կետ), և պտտվող պահը M_r : Դրա համար մարմնի ծանրության կենտրոնը կտեղաշարժվի ետ, և մարմնի կայունությունը կվերականգնվի:



Նկ.7

Նկարագրվող հնարքի մեխանիզմը կարելի է բացատրել՝ օգտվելով հստակ մոդելից: Հենագուրկ դրությունում մարմնի ծալման ժամանակ (նկ.8 ա) մարզուհու մարմնի ծանրության կենտրոնը մնում է անշարժ, իսկ ստորին ծայրը տեղաշարժվում է դեպի ծալման կողմը: Եթե ստորին ծայրը ֆիքսված է հենումի վրա (նկ.8 բ), մարմնի ծալման հետ առաջանում է հենման հորիզոնական ռեակցիա R , որը առաջացնում է մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժ դեպի կողմ՝ ծալմանը հակառակ:



Նկ. 8

Հաճախ առաջին և երկրորդ եղանակները կիրառվում են միասին (տես. նկ. 6դ), այդ դեպքում արդյունավետությունը բարձրանում է:

Ձեռքերին կանգի ժամանակ, դիտարկվող մարմնի կայունությունը վերականգնող երկրորդ եղանակը կայանում է հետևյալում՝ ուսերը արագ տարվում է առաջ, երբ կայունությունը կորում է դեպի ետ՝ մարմնի դիմային մակերեսի կողմը, կամ հավաքվում է ետ, որը ընկնում է առաջ, այսինքն գլխի

վրայով, այլ կերպ ասած մարմինը ծալվում է կամ արտավորվում ուսային հողերում:

Կայունության վերականգնումը հենման կետի փոփոխումով: Մարզուհին կարծես վերադարձնում է հենումը մարմնի տակ, եթե այն շեղվել է այնքան, որ հենումը հայտնվել է որևէ կողմի վրա և հնարավոր չէ վերականգնել կայունությունը առանց տեղաշարժի: Այդ կարելի է անել քայլով կամ ցատկով: Որքան դրանք շատ են և արագ, այնքան կարող են կարճ լինել, դրանք պետք է կարճատև լինեն նաև ժամանակի տեսակետից:

Կայունության կորստի քողարկումը: Պրակտիկան ցույց է տալիս, որ մարմնի կայունությունը վերականգնելու համար կատարվող շարժումների մասին հարցադրումը կարիք ունի ճշգրտումների: Գոյություն ունի տեսակետ, համաձայն որի, կայունության կորուստը (հետևապես նրա վերականգնման անհրաժեշտությունը) խոսում է մարզուհու ոչ բավարար պատրաստության մասին: Այսպիսի հարցադրումն ունի իր արժանիքները՝ մարզուհուն նպատակաուղղում են անհաշտ պայքարի հանուն առավելագույն պատրաստության: Բայց և կա լուրջ սխալ հաշվարկ, որ նկատի չի առնվում կատարված փորձերի խափանման տոկոսը, նույնիսկ յուրացված տարրի դեպքում: Առավել ճշգրիտ պետք է համարել այն մոտեցումը, որը կողմնորոշում է, որ անհրաժեշտ է պատրաստվել մանրակրկիտ, հղկել տարրերը, դրա հետ միասին կարողանալ ամենափոքր կորուստներով դուրս գալ կրիտիկական պահերից շարժողական վճռորոշ սխալներից, որոնք անխուսափելի են: Կայունության կորուստը քողարկելու և այն գործողություններով վերականգնելու հմտությունը ձեռք է բերվում նպատակաուղղված մարզումով: Այդ ընթացքում պետք է լուծվեն երկու խնդիրներ. 1) համընդհանուր (ունիվերսալ)

հմտություն՝ քողարկելու կայունության կորուստը տարբեր վարժություններում, 2) կոնկրետ տարրերում կայունության կորուստը քողարկելու հմտության ձեռքբերում: Քողարկման սկզբունքն է՝ քողարկել կայունության կորուստը «փրկարար» շարժումների միջոցով, որը կդիտվի որպես նախօրոք մտածված վարժություն: Ցանկալի է մտածել, թե ինչպես կարելի է քողարկել կայունության կորուստը առավել անհուսալի տարրերի կապակցությունների ժամանակ: Մարզումների ժամանակ՝ նմանատիպ վիճակների դեպքում, պետք է պատրաստել նրանցից դուրս գալու եղանակները, մշակել և ավտոմատացնել դրանք, և օգտագործել մրցումների ժամանակ (գործնականում):

ԳԼՈՒԽ III. ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ

3.1. Հավասարակշռություններ

Վորոհիշյալ դասակարգման մեջ տրված են ավանդական հավասարակշռությունները, այսպես ասած բոլոր ստատիկ և ուժային վարժությունները, ինչպես նաև ոչ ուժային անցումները մեկ կեցվածքից մյուսին: Մեկ կեցվածքից մյուսին անցումը տեղի է ունենում առանց հենման կետի փոփոխման և առանց նշանակալի դարձման:

Որոշ հավասարակշռություններ շատ դժվար են ինչպես սովորելու, այնպես էլ կատարելու տեսակետից: Բացի դրանից, տարրերի այս խումբը առանձնահատուկ է գերանի վրա կատարվող վարժություններում որպես բազմամարտի ձև:

Հավասարակշռություններ ոտքերի վրա

Հավասարակշռություն երկու ոտքերի վրա: Երկու ոտքի վրա կեցվածքային և փոփոխական հավասարակշռությունները մեծ մասամբ դժվար չեն: Սակայն մատների վրա և դեպի կողմ կամ հետ որոշակի թեքումով հավասարակշռությունները կապված են մարմնի կայունությունը կորցնելու ռիսկի հետ: Բացի այդ, երբեմն դժվարությունը որոշվում է ըստ ցուցաբերվող ճկունության աստիճանի: Հաշվի առնելով սա, և երկու ոտքի վրա կատարվող հավասարակշռությունների առանձնահատկությունները, հարկավոր է նրանց մտցնել կոմպլեքսների մեջ՝ չվախենալով օգտագործել բարդ տարրերակներ և ձգտել գտնել նոր արդյունավետ կեցվածքներ և նրբերանգներ: Եթե վարժություններում կան այլ հավասարակշռություններ, անհրաժեշտ է խուսափել ավելորդ կանգառ-

ներից: Կարելի է օգտագործել փոփոխակի հավասարակշռություններ՝ կեցվածքի կարճատև ֆիքսումով կամ առանց դրա:

Հավասարակշռությունները մատների վրա քիչ են օգտագործվում: Բարձրանալով մատների վրա, մարզուհին բարձրացնում է հավասարակշռության օբյեկտիվ դժվարությունը, անբռնազբոսիկ կատարման ժամանակ կեցվածքին տալիս է թեթևություն և եթերայնություն: Հավասարակշռությունները կանգում և կիսակքանստում ավելի կայուն են, քան նմանատիպ հավասարակշռությունները կքանիստում, ինչը գլխավորապես կապված է մարմնի կայունության պահպանման դինամիկ հնարավորությունների հետ:

Հավասարակշռություններ մեկ ոտքի վրա: Մարմնի կայունությունը մեկ ոտքի վրա հավասարակշռություններում առաջիկային և կողմնային ուղղությունում, նույնիսկ ողջ ներբանի վրա՝ քիչ է: Ինչպես և սովորական հավասարակշռություններում, երկու ոտքի վրա, կարելի է հենվել ողջ ներբանով, թաթով կամ մատներով (վերջինիս դեպքում հատկապես դժվարանում է կեցվածքային հավասարակշռությունը): Հավասարակշռություն կարելի է կատարել ուղիղ կանգնած կամ ծալած ոտքի վրա, մեկ ոտքի կքանիստով: Դժվար է պահպանել հավասարակշռության կայունությունը իրանի կամ գլխի թեքումով, հատկապես դժվար է հավասարակշռությունը գլխի հետ դարձնում: Ողնաշարի լավ ճկունությունը և կոնքազդրային հոդերի շարժունակությունը հնարավորություն են տալիս նշանակալի լավացնել դիտարժանությունը և մեծացնել հավասարակշռության դժվարությունը: Օրինակ՝ մեկ ոտքի վրա հավասարակշռությունը «ծիծեռնակ» կարող է վերածվել ավելի դժվարի՝ ուղղահայաց լարանի :

Մեկ ոտքի վրա հավասարակշռությունների շարքում գնահատվում է ոչ այնքան մարմնի կայունության պահպանումը, որքան ճկունության ցուցաբերումը՝ ուղղահայաց լարան երկայնակի և հատկապես լայնակի լարան հավասարակշռություն, օղակով՝ մեկ ոտքին, հավասարակշռություն մեկ ոտքին, մյուսը՝ կողմ- վեր և այլն: Այդպիսի դիրքերում ազատ ոտքը կարելի է բռնել ձեռքով, առավել բարձր գնահատվում է ակտիվ ճկունությունը:

Փոփոխական հավասարակշռությունները մեկ ոտքի վրա, տարբեր են իրենց ուղղություններով և ոտքի թափի ձևով: Այս վարժության կոմպոզիցիայի կարևոր տարրերն են նույնիսկ ազատ թափը: Եթե այն շատ լայն է, դիտվում է ավելի էֆեկտիվ:

Հավասարակշռությունները, որոնք կատարվում են ամբողջ ներբանի հենումով, կարելի է կտրուկ բարդացնել, բարձրանալ ոտնածայրին, առավել ևս՝ մատների վրա:

Հավասարակշռություններ ձեռքերի վրա

Կանգ ձեռքերի վրա: Կանգը ձեռքերի վրա կարելի է դարձնել բազմազան՝ ոտքերին տալով տարբեր դրություններ՝ երկայնակի կամ լայնակի լարան, մեկ ոտքը ծալած առաջ, մյուսը՝ ուղիղ կամ ծալած ետ և այլն: Կամ մարմինը ուժեղ արտակորելով մեկ կամ երկու ոտքի օղակով, ոտքերը ետ՝ հորիզոնական:

Պահպանել կայունությունը ձեռքերի կանգի ժամանակ հեշտ է, երբ մարզուհու տեսողությունը չի կենտրոնանում որևէ կոնկրետ առարկայի վրա, այլ աշխատում է տեսնել ամեն ինչ ոչ լիարժեք հստակ: Սա որոշակիորեն ուժեղացնում է ծայրամասային (պերիֆերիկ) տեսողությունը, որի առանձնահատկության շնորհիվ տեսանելի են դառնում գլխի դրության տեսա-

նելի փոփոխությունները տարածության մեջ, ինչպես նաև ամբողջ մարմնի դրությունը: Տվյալ դեպքում նրբորեն է աշխատում շարժողական անալիզատորը: Փոփոխական հավասարակշռությունները, ձեռքերի վրա կանգում, դրանք կանգերն են ձեռքերի վրա՝ ոտքերի դրության, արտակորվածության տարբեր փոփոխումով, ելքերը կանգի վրա՝ ուժով, հրումով, կանգից իջնելը՝ դանդաղ, արագ, թափանցումով :

Ուսուցումը

Հատակին, կանգ ձեռքերի վրա

-կատարել պատի մոտ՝ ներբաններով հպվելով պատին, ձեռքերը ուղիղ, գլուխը պահել հետ

-նույնը ոչ պատի մոտ, այլ օգնությամբ և կանգնած մնալ մի քանի վայրկյան

-նույնը մարմնամարզական նստարանի վրա

-նույնը գերանի վրա

Հնարավոր սխալները

Արտակորվելը և ոտքերի տատանումները

1) «Չամրապնդված» մարմինը, որոն անխուսափելի է հավասարակշռություններում, տարածության մեջ նույնիսկ փոքր տեղաշարժերի ժամանակ՝ բերում է արտակորվածության և կոնք -ազդրային հողերի անկյունների փոփոխության: Իսկ դա իր հերթին մեծացնում է մարմնի ծանրության կենտրոնի տատանումները: Անհրաժեշտ է սովորել մկանների լարման միջոցով ֆիքսել իրանի արտակորվածությունը գոտկային և կրծքային հատվածներում, ինչպես նաև, կայունացնել ոտքերի դրությունը իրանի համեմատ:

Դրան կարելի է հասնել մոտեցնող վարժությունների միջոցով:

-Կանգնել՝ ծանրաձողը պահելով գլխավերևում, հասնել նրան, որ այն չտատանվի նույնիսկ այն բանից հետո, երբ մարզիչը թեթևակի հրի ծանրաձողը կամ իրեն՝ մարզուհուն:

- Ձեռքերի վրա կանգի ժամանակ, մկանների լարումով ֆիքսել մարմինը այնպես, որ այն չփոխի արտակորվածությունը (նույնիսկ մարզչի կողմից ոտքերը վերևից ցած սեղմելու ժամանակ):

- Մարմինը ամրացված՝ քայլք ձեռքերի վրա՝ օգնությամբ բռնելով ոտքերից կամ առանց օգնության:

2) Մարզուհին ոտքերի հավասարակշռության միջոցով փորձում է պահպանել մարմնի կայունությունը: Անհրաժեշտ է հրաժարվել դրանից, նույնիսկ եթե նրան թվա, թե առանց այդպիսի հավասարակշռության ինքը կընկնի: Մարմնի կայունության պահպանմանը կարելի է հասնել՝ փոխելով մատների սեղման ուժը: Ծայրահեղ դեպքում, երբ մարմինը շատ է շեղվել, պահպանել ուսագոտու առաջ կամ ետ տեղաշարժով: Ուսագոտին միշտ կատարում է ոչ մեծ տատանումներ առաջից հետոյին ուղղությունում, իսկ ոտքերը՝ հակառակը:

Մարմնի կայունությունը ապահովելու համար, մարզուհին հիմնականում օգտագործում է ուսագոտու տեղաշարժը՝ ընդ որում գլխավորը պետք է լինի ձեռքի մատների աշխատանքը, իսկ ուսերի տեղաշարժից անհրաժեշտ է օգտվել միայն այն դեպքում, երբ դաստակների ուժը չի բավարարում: Դրան համապատասխան պետք է կենտրոնացնել ուշադրությունը դաստակների և ձեռքի մատների շարժողական զգայությունների և ոչ թե ուսագոտու զգայությունների վրա:

Հաճախ խախտվում է մարմնի կայունությունը և այն ընկնում է ետ՝ դեպի դիմային մակերեսի կողմը: Մարզուհին ճիշտ չի պատկերացնում իր զգայությունները դաստակներում և ձեռքերի մատներում, և այդ պատճառով մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղադրում է իր դրությանը օպտիմալ հետ: Հարկավոր է կանգնել այնպես, որ ողջ ժամանակ մարզուհին զգա ձեռքերի մատների զգալի լարումը և հակազդի մարմնի առաջ ընկնելու (զլխի վրայով) տենդենցին:

Կանգ մեկ ձեռքի վրա: Ի տարբերություն ձեռքերի վրա կանգի՝ մեծ դժվարությունը կայանում է մարմնի կայունության պահպանումը կողմնային և ոչ թե առաջիցտային ուղղությունում: Մեկ ձեռքի վրա կանգի տիրապետումը շատ բանով կախված է հենման ձեռքի ուսի դրվածքից: Պետք է հասնել նրան, որ ձեռքը կանգնած լինի ուղղահայաց, մամինը որոշակի թեքված հենման ձեռքի համանուն կողմի վրա:

Անցնելով կանգ ձեռքերի վրա դրությունից կանգ մեկ ձեռքի վրա՝ հարկավոր է մաքսիմալ ձգվել հենման ուսում, այսինքն բարձրացնել այդ կողմի ուսագոտին՝ ձգտելով կարծես թե ուսային հողը հասցնել ականջին: Դա օգնում է ապահովել մարմնի կայունությունը և հեշտացնում է հավասարակշռությունը: Ամրությունը մեծացվում է նաև ոտքերը սիստեմատիկ կողմ զատելով, կամ այսպես՝ մեկ ոտքը գտնվի հորիզոնական դրությունում, մյուսը՝ ուղղահայաց: Գեղեցիկ է դիտվում կանգ մեկ ձեռքի վրա՝ ոտքը առաջ կամ ետ ծալված: Այդ դեպքում, երկու տարբերակում էլ անհրաժեշտ է ծալել հենման ձեռքի տարանուն ոտքը: Բացի այդ, որը ոչ պակաս կարևոր է, այսպիսի դեպքում հեշտ է պահպանել կանգի «ամուր ձգված լարը», հենման ձեռքը և նրա հետ իրանի և ոտքի համանուն կողմը:

Ոչ պակաս նշանակություն ունեն *ազատ ձեռքի գործողությունները և նրա դրությունները*: Ոտքերը զատած կողմ դրությունում, այն պետք է լինի զուգահեռ տարանուն ոտքին, մյուս դեպքերում ավելի լավ է այն տեղադրել հորիզոնական: Դա գեղեցիկ է և հարմար կրիտիկական պահերին հավասարակշռությունը պահպանելու համար: Դիմային հարթությունում ձեռքի բարձրացումը և իջեցումը միջոց է՝ պահպանելու մարմնի կայունությունը դեպի կողմնային ուղղությունը փոքր շեղումների ժամանակ, և որոշիչ են մեկ ձեռքի կանգի ժամանակ: Ձեռքը պետք է լինի ուղիղ: Ձեռքը կողմ տանելով, մարզուհին ստեղծում է հակակշիռ ոտքերին, որը չկար, երբ ձեռքը գտնվում էր գերանին մոտ: Անհրաժեշտ է նախատեսել և հաշվի առնել այդ և տեղադրել մարմինը մի փոքր թեքումով դեպի հենման ձեռքի կողմը: Դժվար, բայց գեղեցիկ է կանգնել ձեռքը մարմնին սեղմած:

Հենումներից անցումներ կանգի և հակառակը՝ ծալված ուղիղ ձեռքերով: Նպատականարմար է զուտ ուժային և հրումով կամ թափով անցումները դիտարկել միասին, որպեսզի ընդգծվի նրանց տեխնիկական ընդհանրությունը: Տվյալ խմբի փոփոխական հավասարակշռությունների կիրառման համար շատ կարևոր է հաշվի առնել նրանց համար ընդհանուր հետևյալ մասերը(դետալները):

Կանգի անցման ժամանակ ցանկալի է ոտքերը մաքսիմալ մոտեցնել մարմնին, որը փոքրացնում է նրանց ծանրության ուժը ուսային հողերի առանցքի նկատմամբ և հեշտացնում է մարմնի վերելքը: Ոտքերի զատումը կողմ որոշակի նպատակների համար, լուծում է նույն խնդիրը:

Ավզբում հարկավոր է բարձրացնել իրանը մինչև ուղղահայաց դրությունը: Ավելի լավ է նույնիսկ ուղահայացից

դուրս, որպեսզի մեջքը և ձեռքերը գտնվեն մեկ հարթության մեջ, և ապա սկսել տարածվել կոնք-ազդրային հողերում: Մեջքը պետք է պահել ուղիղ, իսկ մոտենալով ուղղահայացին՝ արտակորվել գոտկատեղում: Դրանցից բացի, ոտքերը պետք է պահել իրանին մոտ: Հողերի անբավարար շարժունակությունը խանգարում է մոտեցնել ոտքերը իրանին, որի պատճառով դժվարանում է բարձրանալը:

Կանգի բարձրանալու համար, որպեսզի ճիգերը լիարժեք ներդրվեն, հարկավոր է նախապես մարմինը այնպես տեղադրել առաջ, որ մատների ուժեղ լարումով հնարավոր լինի մարմինը պահել ընկնելուց: Դա կկանխի մարմնի բարձրացման հետևանքով հակառակ կողմ ընկնելը: Նշենք, որ եթե մեկնարկի ժամանակ մարմինը շատ է տեղաշարժվում առաջ, մարզուհին կանգնած է կայունությունը կորցնելու վտանգի առաջ առջևի ուղղությունում և չի կարող դանդաղ բարձրանալ կանգի: Չընկնելու համար նա հարկադրված է ավելի մեծ ջանքեր ներդնել, և այդ շարժումը կատարել արագ: Իսկ դա պահանջում է ուժի մեծ պաշար:

Ոտքերը հորիզոնական դրություն անցնելուց ամիջապես հետո հարկավոր է սկսել մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժը հետ, որպեսզի կանխվի առաջ ընկնելը: Որքան արագ են շարժվում ոտքերը, այնքան արագ պետք է տեղաշարժել մարմնի ծանրության կենտրոնը: Դա շատ կարևոր պահ է: Որքան արագ է բարձրանալը, այնքան բարդ է կանգի դուրս գալու ժամանակ ընկնել կայուն դրության մեջ:

Այժմ կանգ առնենք առանձին տարրերի առանձնահատկությունների վրա: Հենումից ոտքերը գատած դուրս անկյունով կամ հենում անկյունով դրությունից կանգի բարձրանալու համար հարկավոր է հատուկ ուշադրություն դարձնել ոտքերի ակտիվ մոտեցմանը մարմնին, հենց սկզբից, նույնիսկ

այն ժամանակ, երբ գտնվում են անկյուն դրությունում: Սուբյեկտիվորեն մարզուհու կողմից դա ընկալվում է, ինչպես անկյունի բարձրացում գերանի վրա՝ պահպանելով ոտքերի դրությունը հորիզոնականին մոտ և կոնքի որոշակի հեռացումը հետ՝ մեջքի առավելագույն կլորացման հետ միասին: Երբ այդպիսի շարժումների հնարավորությունները սպառված են, կարելի է բարձրացնել կոնքը՝ չմոռանալով ողջ ընթացքում ավելի ուժեղ ձգել ոտքերը դեպի իրանը (ավելի ճշգրիտ դեպի նրա կրծքային մասի հարթությունը): Ձեռքերի վրա կանգից իջնելը հենում անկյունի կամ հենում անկյունով ոտքերը գատած դրության, գործողությունները կատարվում են հակառակ կարգով:

Օրինակ՝ երկայնակի հենում կքանստած ձախ ոտքին դրությունից, աջ ոտքի շրջանով կանգ ձեռքերի վրա տարրի կատարումը: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել երեք գլխավոր դժվարությունների վրա:

Առաջին դժվարություն - հարկադրված, ուշացած ձախ ձեռքի դրվածքը հենումի վրա դժվարացնում է աջ ոտքի շրջանի հետ ձուլված մարմնի բարձրացումը կանգի: Այդ դժվարությունը հաղթահարելու համար կարելի է սկսել հրումը ձախ ձեռքով և կանգի բարձրանալ՝ մինչև ձախ ձեռքի հենումը:

Երկրորդ դժվարություն - ձախ ոտքի լիարժեք հրման անհրաժեշտությունը այն ժամանակ, երբ աջը խաչաձև տեղադրված է առջևում՝ կոնքը որոշակի դարձված, իսկ հենվել կարելի է միայն մեկ ձեռքի վրա: Խնդիրը լուծելու համար հարկավոր է հրումը սկսել շատ փափուկ, հանգիստ՝ ուղղելով ձախը, միաժամանակ (իջեցնելով) նրան մոտեցնել աջ ոտքը:

Երրորդ դժվարություն - հրվելով անհարմար դրությունից՝ մարզուհին այնուամենայնիվ պետք է ճշգրիտ հաշվարկի կոնքի առաջ տեղաշարժը, որպեսզի ապահովի նրա կա-

յունությունը ինչպես բարձրանալու, այնպես էլ նրա ավարտից հետո: Դա ավելի դժվար է երկայնակի գերանի վրա հենումում, քան հատակի վրա, որովհետև չի կարելի ձեռքերը դնել հեռու և ոտքի հրումը ուղղել առաջ: Դրա համար հարկ է լինում ուսերը տանել առաջ՝ մեծացնելով ծանրաբեռնվածությունը:

Հավասարակշռություններ մարմնի վրա

Բոլոր այս հավասարակշռությունները գրեթե տարրական են և ունեն կոմբինացիայի կոմպոզիցիոն մասի նշանակություն: Կեցվածքների մեծ բազմազանությունը, նրանց ինքնատիպությունը, ոտքերին և ձեռքերին տարբեր դրություններ տալու հնարավորությունը, կատարման հուսալիությունը թույլ են տալիս մարզուհուն արդյունավետ ցուցադրել մարմնի հավասարակշռության նորանոր տարբերակներ: Սակայն նրանց մեջ կան այնպիսիները, որոնք իրենց ավանդն են մտցնում կոմբինացիայի ընդհանուր դժվարության մեջ, օրինակ՝ կանգ կրծքի վրա, որոշ հավասարակշռություններ պառկած:

Հավասարակշռություններ ոտքերի վրա ձեռքերի հենումով: Սրանք մեծամասամբ ոչ դժվար հավասարակշռություններն են, տարբեր հենումներ՝ կանգնած, կքանիստ մեկ կամ երկու ոտքի վրա, մեկ կամ երկու ձեռքի հենումով: Բայց այս խմբի մեջ են մտնում նաև բարդ հավասարակշռությունները, կանուրջները, ուղղահայաց լարանը գերանին հենումով կամ գերանի բռնումով:

3.2. Տեղաշարժեր

Տարբերվում են տեղաշարժերի 4 խմբեր՝ քայլեր, ուսյուններ, ցատկեր, դարձումներ:

Քայլերի խմբի մեջ են մտնում մեկ և մյուս ոտքի հենումների հերթականությունը, ոչ մեծ, մարմնի քաշը աննշան գերազանցող հենման ռեակցիաները, հենագուրկ փուլի բացակայությունը: Այդ խմբի մեջ են մտնում նաև արտանկները, որոնք իրենցից ներկայացնում են որպես ձևափոխված քայլերի տեսակներ:

Ուսյունների ժամանակ մարզուհին կարճ ժամանակ կորցնում է շփումը հենումի հետ, որը կապված է մարմնի ծանրության կենտրոնի բարձրացման և հենումային մեծ ծանրաբեռնվածությունների հետ: Աննշան պոկումը հենումից հնարավորություն է տալիս համեմատաբար թեթև և վստահ պահպանել մարմնի կայունությունը: Ուսյունները կատարվում են մեկ, հազվադեպ երկու ոտնաթաթերի վրա, որոնք միշտ ուղեկցվում են ձեռքերի, գլխի, ոտքի ազատ շարժումներով: Ուսյունների մեծ մասը կապված է գերանի վրա կատարվող տեղաշարժերի հետ: Շատ հաճախ նրանք միախառնվում են քայլերի հետ՝ մեկ համալիրի մեջ:

Ցատկերը ավելի դժվար են, քան քայլերը և ուսյունները: Նրանց մաքսիմալ լայն կատարումը կապված է կայունությունը կորցնելու ռիսկի հետ: Դա հարկադրում է ցատկերը համարել վարժություններ, որոնք կապված են մարմնի կայունությունը կորցնելու մեծ վտանգի հետ, որը մտնում է կոմբինացիայի մեջ որպես ռիսկի տարր: Դա վերաբերում է հատկապես մեծ ամպլիտուդայով կատարվող շարժումներին և դարձումներով ցատկերին: Ցատկի բարձրությունը նրա կատարման որակը բնութագրող գլխավոր գործոններից մեկն է: Մյուս գլխավոր բնութագիրը այն կեցվածքի կամ գործողության ցուցադրումն է, որը համարվում է ցատկի էությունը: Երրորդ բնութագիրը վայրէջքի կայունությունն է: Այն ոչ հազվադեպ ի հայտ է գալիս որպես ավելի ծանրակշիռ դեր

կատարող, քանի որ անհաջող վայրէջքը կարող է բերել գործիքից ընկնելուն:

Ցատկերը տեղում ավելի հեշտ են, քան նմանատիպ ցատկերը տեղաշարժով: Տեղաշարժի մեծացումից դժվարանում է (ցատկի «երկարության») կայունության պահպանումը: Տեղում ցատկերը կատարվում են մեծամասամբ երկու ոտքի հրումով, իսկ տեղաշարժերով ցատկերը՝ մեկ ոտքի հրումով և մյուսի թափով: Տեղաշարժերով ցատկերին սովորաբար նախորդում են մեկից երկու քայլ թափավազքը, վայրէջքը գրեթե միշտ կատարվում է մեկ ոտքի վրա, մյուսի արագ քայլով: Կարելի է կատարել 360° և ավելի դարձումով:

Տեղաշարժերի հատուկ ձևերից են հանդիսանում **դարձումները**, որոնք մարմնի պտտական շարժումներ են երկայնակի առանցքի շուրջը: Դարձումներով ցատկերը մտնում են ցատկերի խմբի մեջ և ոչ թե դարձումների, քանի որ նրանց բովանդակությունը ցատկն է: Ոստյունով դարձումները, ընդհակառակը, մտցված են դարձումների խմբի մեջ:

Դարձումները կատարվում են տեղում և տեղաշարժերով: Տեղաշարժերով դարձումները գլխավորապես դարձումներով քայլերն են: Դարձումները տեղում կատարվում են ոստյունով, մեկ ոտնաթաթի վրա պտույտով, երկու ոտնաթաթի, ձեռքերի, մարմնի այլ օղակների վրա հենումով:

Դարձումները ձեռքերի վրա կտրուկ տարբերվում են ոտքերի վրա կատարվող դարձումներից: Այն կարելի է կատարել անփոփոխ հենումով և երկու ձեռքի կամ մեկ ձեռքի հենումը փոխելով: Բոլոր դեպքերում մարմինը պետք է լինի խիստ ամրացված, քանի որ արատակորումները, ծալումները կողմ խոչընդոտում են մարմնի կայունության պահպանմանը:

Դարձումներ ձեռքերի վրա կանգում մեկ քայլով:

Սկսելով ուսով առաջ դարձումը՝ մարզուհին տեղափոխում է մարմնի քաշը հենման ձեռքի վրա: Եթե կատարվում է դարձում 90°, հարկավոր է մարմնի ծանրության կենտրոնը մի փոքր տեղափոխել առաջ, քանի որ հենման տեղը նույնպես տեղափոխվում է այդ ուղղության վրա: Ձեռքերի վրա կանգից երկայնակի «բռնվածքով տակից» կամ «տարբեր բռնվածքով»՝ 180° դարձում կատարելու ժամանակ հարկավոր է ձգտել մարմնի ծանրության կենտրոնը թեթևակի տեղափոխել հետ, քանի որ դարձման ժամանակ այն մի փոքր ընկնում է առաջ, իսկ հենման տեղը այդ ուղղությունում չի տեղաշարժվում:

Ուսով հետ դարձումները ավելի դժվար են, քան նմանատիպ դարձումները ուսով առաջ, քանի որ հոգեբանորեն դժվար է մարմնի ծանրության կենտրոնը ճիշտ տեղադրել: Հարկավոր է հաղթահարել այն խաբուսիկ տպավորությունը, որ մարմնի ծանրության կենտրոնի այդպիսի տեղադրման դեպքում դարձումը ավարտելուց հետո կկորչի կայունությունը և կառաջանա անկում առաջ «գլխի վրայով»: Ոչ մի դեպքում չի կարելի փոքրացնել հենման ձեռքի և իրանի միջև անկյունը: Նրանք պետք է տեղադրված լինեն մեկ հարթության վրա: Ուսային հողը պետք է լինի բարձրացված, այսինքն՝ «ուսը ձգված»:

Դարձումներ ձեռքերի վրա կանգում երկու քայլով:

Այն կարելի է դիտարկել երկու դարձումի միացում, մեկը՝ ուսով առաջ, մյուսը՝ ուսով ետ: Ելնելով նրանից, թե այդ «միաքայլ» դարձումներից որն է կատարվում առաջինը, որոշվում է «երկքայլանի»-ի անվանումը: Երկու քայլով կարելի է կատարել դարձումներ 180°, 270°, 360°:

Շատ կարևոր է դարձումից առաջ մարմնին տալ բավարար պտույտ երկայնակի առանցքի շուրջը, այլապես դժվար կլինի իրագործել շարժման երկրորդ մասը «երկրորդ քայլով»: Բացի դրանից դարձումը բաժանվում է երկու «միաքայլի»: Պտույտը սկսվում է քայլող ձեռքով: Մարմնի ծանրության կենտրոնը հարկավոր է տեղափոխել համապատասխան նրա, թե ինչպես կփոխվի հենման տեղը: Դարձումները երկու քայլով կարելի է կատարել արագ կամ դանդաղ: Առաջին դեպքում հարկավոր է մարմնին տալ արագ պտույտ երկայնակի առանցքի շուրջը՝ աշխատելով թաթերը պահել տարածության մեջ մեկ կետի վրա: Երկրորդ դեպքում քայլերը կատարվում են մարմնի քաշի հերթական տեղափոխումով նախ՝ առաջին, ապա՝ երկրորդ հենման ձեռքի վրա: Սակայն քաշի տեղափոխությունը պետք է լինի ոչ լրիվ, այլապես մարզուհին կկորցնի կայունությունը և տեղափոխման ուղղությունը:

Ազատ վարժություններում նույնպես շատ լավ է դիտվում դարձումը ետ երկու քայլով, «ուսով առաջ կամ ետ» կանգում ձեռքերի վրա երկայնակի լարանով և նրա փոփոխումով ոտքերի շարժումներով հորիզոնական հարթությունում «դեպի դարձումի կողմը»: Ոտքերի շարժումները հարկավոր է սկսել ավելի շուտ, քան դարձումը: Հարկավոր է պահպանել մեջքի և ուսագոտու ամրությունը: Պետք է քայլեն միայն ձեռքերը և ոտքերը: Վատ չի դիտվում նաև դարձումը, որը տրված է նկ. 12-ի 2-4 կադրերում:

ԳԼՈՒԽ IV. ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՄՆԻ ՇՐՋՈՒՄՈՎ

Շրջումների խմբի մեջ են մտնում գլուխկոնծիները և գլորումները, շրջումները և կիսաշրջումները, սալտոները՝ այսինքն ակրոբատիկական ցատկերի բոլոր տարրերը:

4.1. *Գլուխկոնծիներ և գլորումներ*

Գլուխկոնծիները և գլորումները գերանի վրա կատարվում են այլ կերպ, քան գորգի վրա: Սահմանափակ հենումը ստիպում է պահպանել կապը հենումի հետ՝ «գերանի», որը որոշակիորեն բարձրացնում է մարմնի կայունությունը և ճիշտ ուղղություն տալիս նրա շարժումներին: Օգտագործում են գերանի բռնվածքի երկու ձև՝ վրայից և տակից: Բռնվածքը վրայից չի ապահովում բարձր կայունություն, բայց ավելի քիչ է սահմանափակում շարժումների ազատությունը, հատկապես արագ կատարվող գլուխկոնծիների ժամանակ: Բարձրակարգ մարզուհիները աշխատում են չօգտվել գերանի տակից բռնվածքից:

Գլուխկոնծիները կատարվում են կամ գլխի կամ ուսի վրայով: Գլուխկոնծին ուսի վրայով չի պահանջում շատ բարձրացնել մարմնի ծանրության կենտրոնը, բայց անխուսափելի է կցորդումը մարմնի դրության ասիմետրիայի հետ գերանի առանցքին համեմատ ուսի վրայով գլորումից հետո, որը դժվարացնում է ճիշտ ավարտել տարրը:

Գլուխկոնծիներ և գլորումներ առաջ

Գլուխկոնծի առաջ առանց ձեռքերի հենումի: Արտաքնապես այդ տարրը շատ հասարակ է, պահանջում է հսկայական աշխատանք շարժումների հաստատունությունը ապահովելու համար, առանց որի անհնար է խուսափել ընկնելուց:

Վերջնական դրությունների տարբերակներն են՝ նիստ, նիստ ոտքերը զատած, նիստ ազդրի վրա, նիստ անկյունով, հենում անկյունով՝ ոտքերը զատած, լարան (մեկ ոտքի սրունքի վրայից սահումով՝ մյուսն առաջ):

Գլուխկոնծի առաջ ցատկով: Սա շատ էֆեկտիվ վարժություն է, եթե կատարվում է բարձր և հեռու ցատկով: Բարձր և կարճ ցատկը ոչ միայն մեծ տպավորություն չի թողնում, այլ նաև դժվարացնում է մեղմացնել վայրէջքը գերանի վրա և չի նպաստում գլորվելուն:

Ցատկով գլուխկոնծի առաջ կատարելու ժամանակ, օգտագործում են վերաբռնում ձեռքերով գերանի տակից, մեջքի վերևի մասը հենումին քսվելուց ամիջապես հետո, որը թույլ է տալիս խուսափել կայունությունը կողմնային ուղղությունում կորցնելուց և ուժով դանդաղեցնել մեջքի և կոնքի իջեցումը: Կարելի է կատարել նաև առանց ձեռքերի վերաբռնումի տակից, որի շնորհիվ գլուխկոնծի երկրորդ մասը կդառնա ավելի դիտարժան:

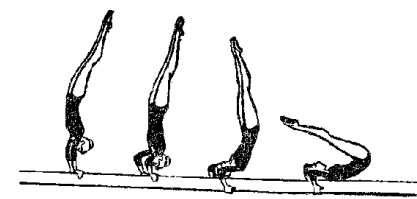
Գլուխկոնծի առաջ հետ թափով: Թափը ոտքերով հետ կատարվում է կա՛մ ոտքերի հրումով, կա՛մ թափով-հրումով՝ վերին կետում ոտքերը միացնելով, կա՛մ հենում՝ նստած ոտքերը զատած դրությունից:

Ծալումը՝ գլխի վրայով շրջումը կատարելու համար, պետք է լինի հստակ և շեշտադրված: Մեջքը հարկավոր է կորացնել, գլուխը մոտեցնել կրծքին (բայց ոչ լրիվ, որպեսզի հնարավոր լինի ծալել պարանոցը գլուխը գերանին քսվելուց հետո):

Ոտքերի հետ թափը պետք է ավարտել ոչ թե կայուն դրությունում, այլ առաջ ընկնելով, այլապես դժվար կլինի կատարել գլուխկոնծի երկրորդ մասը: Գլուխկոնծի առաջ հետ

թափով, հատկապես հենում նստած ոտքերը զատած դրությունից էֆեկտիվ է և ինքնատիպ:

Գլորում առաջ ձեռքերի վրա կանգ դրությունից, կամ գլխի և ձեռքերի վրա կանգից (նկ.9):



Նկ. 9

Այս գլորումը իր կատարման տեխնիկայով քիչ է տարբերվում հետ թափով գլուխկոնծի առաջ տարրի կատարման երկրորդ մասից, սակայն իջնելը, մինչև գլխի քսվելը, այստեղ կատարել ավելի հեշտ է, դրա համար մարզուհին կարող է ձեռքերը վերաբռնել տակից, չսպասելով նույնիսկ, որ պարանոցը քսվի գերանին:

Գլորումներ առաջ՝ ոտքերը զատած նիստից: Տարրը ավարտվում է կանգով՝ կրծքի կամ ուսի վրա լայնակի: Երկու դեպքում էլ ձեռքերը գերանի վրա պետք է դնել շատ փափուկ՝ առանց ընկնելուն դիմադրելու, այլապես դժվար կլինի բարձրանալ կանգի: Կատարելով գլորումով առաջ կանգ ուսի վրա՝ մարզուհին ազատում է հենման ուսը, գլուխը տանում հակառակ կողմ: Այդ ժամանակ իրանը ինքնըստինքյան ծալվում է կողմ դեպի չհենված ուսը: Կատարելով կանգ կրծքի վրա՝ հարկավոր է նախօրոք բարձրացնել գլուխը, որպեսզի լավ երևա արտակորումը իրանի կրծքային մասում:

Գլխկոնծիներ և գլորումներ հետ

Գլորում հետ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա կամ ձեռքերի վրա: Այս երկու տարրերը իրար նման են իրենց կատարման տեխնիկայով: Նրանք կատարվում են թիակների վրա ծավված դրությունից՝ մեջքին պառկած հենումից: Վերջին տարբերակը ավելի դժվար է: Հարկավոր է ոչ միայն ճշգրիտ կատարել գլորումը մեջքի վրայով, այլև վստահ դնել ձեռքերը: Բոլորից բարդը փոփոխական պայմանների ժամանակ գլուխը գերանին խփելուց խուսափելն է՝ ժամանակին և եռանդուն օգնելը՝ մարմինը գլխի հետ շարժումով բարձրացնելու կանգ գլխի: Առաջին տարբերակը հնարավոր է կատարել նաև թիակների վրա՝ հենում ծավված դրությունից՝ լայնակի:

Գլորումից կանգի կատարման տեխնիկայի հիմնական պահերից մեկը ձեռքերով գերանին եռանդուն սեղմումն է, գրեթե ամիջապես նրա դնելուց հետո: Ձեռքերի աշխատանքը պետք է զուգակցվի պարանոցի եռանդուն ուղղումով՝ գերանի վրա պարանոցի հետևի մասի հենումով:

Գլորումով հետ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա կատարման ժամանակ կարելի է ձեռքերով հենվել գլխի հետևում, այդ դեպքում կարիք չկա այն տեղափոխել առաջ:

Գլորում հետ կանգից: Գլորում հետ կրծքի վրայով կարելի է կատարել կրծքի վրա, գլխի և ձեռքերի վրա կանգից: Գլորման ժամանակ անհրաժեշտ է ակտիվորեն պահպանել մարմնի որոշակի արտակորումը: Սովորաբար կատարում են գլորում՝ հենում նստած ոտքերը զատած, սակայն կան մի քանի ավելի բարդ տարբերակներ՝ գլորում-հենում պառկած ազդրերի վրա: Երբ կատարվում է գլորումը՝ հենում պառկած մեկ ազդրի վրա, կարելի է առանց կանգի (ծնկան վրա հենվելով), անցնել ուրիշ տարբեր դրությունների, վեր կենալ և այլն: Կանգ

դրությունից կրծքի վրա իջնելու ժամանակ հարկավոր է հետևել, որ ժամանակից շուտ չկորչի կայունությունը մարմնի դիմային մակերեսի ուղղությամբ, այլապես կհետևի անկ գերանի վրա: Գլորման ճիշտ կատարման ժամանակ ձեռքի դաստակները ծածկվում են իրանի կրծքային մասի ստորին մասով:

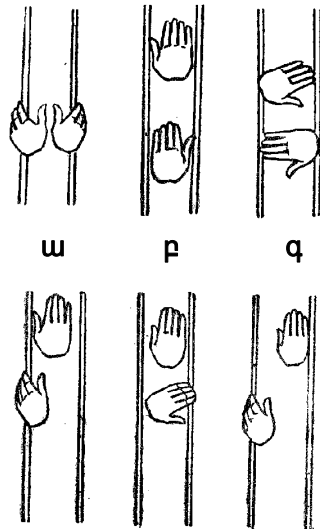
Գլխկոնծիներ հետ ուսի վրայով: Այդ գլխկոնծիները կարելի է կատարել ծավված (հենում ծնկան վրա, կքանստած, նստած ազդրի վրա, անկյունով՝ ոտքերը զատած, հորիզոնական հենում արմունկի վրա) կամ արտակորված (գլորումով հենում պառկած մեկ կամ երկու ազդրի վրա, հենում նստած ոտքերը զատած): Գլխկոնծիի առաջին մասը իրենից ներկայացնում է գլորում հետ կանգ ուսի վրա: Կրծքի վրայով գլորուման ժամանակ անհրաժեշտ է որոշակի ծալել իրանը դեպի կողմ, որպեսզի ոտքերը ճիշտ պառկեն գերանի վրա: Գլորում հետ կանգ ուսի վրա և գլխկոնծի հետ՝ արտակորված, ուսի վրայով տարրերը հարկավոր է կատարել արագ շարժումով: Դա և գեղեցիկ է և հեշտ: Մարմնի արտակորումը պետք է ավարտվի մինչև ուսի վրա կանգի գալը: Ձեռքերից բացի գերանի վրա հենում են ուսը և պարանոցի հիմքը: Պաշտպանելով պարանոցը գործիքի աշխատանքային մակերեսի կողքից՝ կարելի է այնպես դնել միանուն ձեռքի դաստակը, որ պարանոցը պառկի մեծ մատի վրա: Պարանոցը հեռացնել գերանից, այսինքն հենվել հիմնականում ուսի արտաքին մասի վրա պետք է, քանի որ դա դժվարեցնում է պահպանել մարմնի կայունությունը:

4.2. Շրջումներ և կիսաշրջումներ

Շրջումների խումբը իր մեջ ընդգրկում է գրեթե բոլոր այն շրջումները, որոնք կատարվում են ազատ վարժություններում, ինչպես նաև որոշակի նորաձևություններ, որոնք

կապված են ուտքերը հենումից ցած իջեցնելու հետ, որը անհնար է գորգի վրա: Սակայն ելնելով հենումի օգտագործման բարդությունից և գերանի վրա մարմնի կայունությունը պահպանելու դժվարությունից, այս խմբի շատ տարրեր չեն կատարվում: Գերանի վրա շրջումների կատարման տեխնիկան սկզբունքորեն նույնն է, ինչ ազատ վարժություններում: Այդ պատճառով մենք կանգ կառնենք այս խմբի վարժությունների կատարման յուրահատկությունների վրա:

Գործիքի առանձնահատկությունը շրջում կատարելու ժամանակ անդրադառնում է հենումի կատարման ձևի վրա: Որոշ դեպքերում, երբ մարզուհին պետք է անցնի ձեռքերի վրա լայնակի կանգի, օգտագործում են երեք հիմնական տարբերակներ: II-V մատներով դրսից (գերանի կողային մակերեսի վրա): Առաջ և ներս (նկ. 10):



Նկ. 10

Հենումի ձևը կանգ ձեռքերի վրա երկայնակի ցույց է տրված նկ. 4-ում: Այս կամ այն ձևի ընտրությունը որոշվում է ձեռքերի նախորդող հենումի առանձնահատկություններից, ինչպես նաև կատարողի մինչ այդ ձեռք բերած, մշակած հմտությունների կոնկրետ առանձնահատկություններից: Մատների վրա հենումը դրսից (նկ. 10 ա) հեշտացնում է կառավարել մարմինը և պահպանել նրա կայունությունը: Ձեռքերի տեղադրումը մատներով ներս (նկ. 10 գ) հնարավորություն է տալիս կոնպենսացնել մեծ անձշտությունները՝ այն գործիքի աշխատանքային մակերեսի վրա դնելու ժամանակ (տեղաշարժել դեպի կողմ): Մատներով առաջ (նկ 10 բ) հաճախ մեկ ձեռքը դրվում է մյուս ձեռքի հետ՝ կապակցելով մատներով դուրս կամ ներս: Կիսաշրջումները իրենցից ներկայացնում են շրջումի առաջին կամ երկրորդ կեսը՝ առանձնացված: Կատարման տեխնիկայով նրանք հազվադեպ են տարբերվում շրջումների համապատասխան մասերից:

Շրջումներ և կիսաշրջումներ առաջ: Այս խմբի շրջումների համար ընդհանուրն այն է, որ մարզուհին չի տեսնում, թե ոտքը ուր է դնում տարրի եզրափակիչ մասում: Դա էլ հենց տարրի կատարման հիմնական դժվարությունն է:

Հենումի վրա ոտքի ճշգրիտ տեղադրումը իրագործվում է առանց տեսողության հսկողության: Գոյություն ունեն նուրբ շարժողական զգայություններ, որոնք ճշգրիտ իրագործում են շարժումների և մարմնի օղակների դիրքերի հսկողությունը: Դրա համար, որպեսզի հուսալի կատարվի առաջ շրջումը, հարկավոր է շարժումների ողջ սիստեմի բարձր կայունություն:

Շրջում առաջ մեկ ոտքի վրա: Ելքը կանգի վրա, կատարվում է թափով-հրումով: Մարզուհին գերանի աշխատանքային մակերեսի վրա հենվում է մեծ մատներով և նրա հա-

րակից ավերով: Ավերի մեծ մասը և մատները պառկած են գործիքի կողային մակերեսի վրա: Ձեռքերի նեղ տեղադրված լինելու պատճառով ուսային հողերում շարժունակությունը ավելի փոքր է, քան գորգի վրա կատարման ժամանակ: Դրա համար մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել ուսերի հետ տանելու վրա, որը թույլ է տալիս կանգից հետո՝ շրջումի երկրորդ մասում, ավելի լավ արտակորվել, ոտքը մոտ դնել ձեռքերին և ուշացումով նրա վրա տեղափոխել մարմնի ծանրությունը: Դրա շնորհիվ գերանի վրա ոտքի դնումը փափկում է, որը շատ կարևոր է, քանի որ միշտ չէ, որ ոտքը դրվում է լրիվ ճիշտ:

Ուսուցումը

1. Շրջում առաջ մարմնամարզական նստարանի վրա: Նունը ցածր գերանի վրա:

2. Մարմնամարզական նստարանի վրա մեկ ոտքի հենումով կամուրջից բարձրանալ նրա վրա: Նույնը ցածր գերանի վրա: Վարժությունը հեշտացնելու համար կարելի է օգտագործել թեքությամբ դրված գերան:

3. Հատակի վրա: Շրջում առաջ, կամուրջ մեկ ոտքի հենումով, պահել: Նույնը կատարել նստարանի, ապա ցածր գերանի վրա: Հետևել, որ մարմնի քաշը հնարավորինս երկար մնա ձեռքերի վրա:

4. Շրջում առաջ՝ թեք դրված գերանի վրա (դեպի ցած)

Հնարավոր սխալները

- Ոտքի ոչ ճիշտ տեղադրումը, որը առաջացնում է մարմնի կայունության խախտում ոտքի վրա բարձրանալու ժամանակ:

- Անհրաժեշտ է շրջման կատարումը մշակել հատակին գծված գերանի վրա և, որ ավելի հարմար է, տախտակի վրա: Այնուհետև ցածր գերանի վրա՝ երկու կողմից դնելով ներքնակներ:

- Կայունության կորուստը բարձրանալու ժամանակ, նույնիսկ ոտքի ճիշտ դրման ժամանակ: Մարմնի շարժման ուղղությունը ոչ գերանի մակերեսով, որի պատճառով մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղաշարժվում է կողմ: Անհրաժեշտ է շրջումը կատարել գծած գոտու վրա՝ ընկերոջ օգնությամբ, որը շտկումներ է մտցնում խոսքով և մարմնին տալիս շարժման ուղղություն:

- Ոտքի դնելը գերանին հարվածով (որի պատճառով դժվար է բարձրանալ):

- Ուսերի ոչ ճիշտ տեղադրումը (ոչ լիարժեք տարված հետ):

Մշակել կատարման այս դետալը ձեռքերի կանգում հատակի վրա կամ ցածր գերանի վրա օգնությամբ, ապա նույնը առանց օգնության՝ ձգտելով մինչև ոտքի դնելը շատ քիչ խախտել մարմնի հավասարակշռությունը ձեռքերի վրա :

- Մարմնի ծալումը բարձրանալու ժամանակ՝ հետ ընկնելով: Ոտքը դնելուց հետո մարզուհին փորձում է ժամանակից շուտ՝ առանց մարմնի ծանրությունը տեղափոխելու (կամ անբավարար տեղափոխելու), ոտքի վրա բարձրացնել իրանը: Դա խանգարում է բարձրանալ: Անհրաժեշտ է մանրակրկիտ մշակել բարձրանալը, այս տարրի կատարման ժամանակ, հատակի վրա՝ կենտրոնացնելով ուշադրությունը կոնքի ակտիվ առաջ տեղաշարժի վրա՝ պահպանելով ուժեղ արտակորվածություն բարձրանալու առաջին փուլում (տես նկ. 5բ):

Դանդաղ շրջում առաջ՝ երկու ոտքի վրա: Ոտքերը պետք է դնել մեկը մյուսի առաջ՝ միաժամանակ: Ծնկները մի

փոքր զատված, որպեսզի հետ դրված ոտքը չխանգարի առջևի դրվածին: Հենվել հիմնականում հետևում դրված ոտքի վրա:

Դանդաղ շրջում առաջ (երկայնակի): Կատարվում է մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Առաջին տարբերակը ավելի դժվար է: Շրջումը պահանջում է լավ զարգացած ձկունություն և ձեռքերի կանգի երկայնակի նուրբ զգացողություն: Բարձրանալը մեկ ոտքի վրա՝ առանց կայունությունը կորցնելու, կապված է մեծ դժվարությունների հետ: Բացառված է ցանկացած տեղաշարժը առաջ կամ հետ, քանի որ փոքրացված է (գրեթե երկու անգամ) ոտքը հենումին դնելու մակերեսը: Դրա համար շրջումի սկզբից մինչև ոտքերի վստահ դնելը հենումի վրա, անհրաժեշտ է պահպանել լավ կայունություն՝ ձեռքերի վրա կանգում: Շրջումը կարելի է սկսել մեկ կամ երկու ոտքի հրումով՝ բարձրանալով ծավված ոտքերը միասին կամ զատած:

Դանդաղ շրջում առաջ մեկ ոտքի վրա՝ մեկ ձեռքի հենումով: Խորհուրդ է տրվում այս տարրը կատարել ավելի արագ, քան երկու ձեռքով կատարվող շրջումը: Այստեղ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում ճշգրիտ բարձրանալը ձեռքերի վրա (երկու ձեռքի հենումով շրջումի ժամանակ թեթև անձշտությունները հեշտությամբ ուղղվում են):

Շրջումից կարելի է բարձրանալ հենման ձեռքի միանուն կամ տարանուն ոտքի վրա, սակայն հենման ձեռքը պետք է լինի հրման ոտքի հետ միանուն: Առաջին դեպքում տեղի է ունենում դրության փոփոխություն կանգում, իսկ շրջումի երկրորդ մասը այնպես, ինչպես շրջում առաջ ձեռքերի հաջորդական հենումով վարժության կատարման ժամանակ:

Հնարավոր է շրջումի երկու տարբերակ՝ առանց արտաուղորի ուսային հողում և արտաուղորով: Նրանցից յուրա-

քանչյուրը կարելի է կատարել՝ բարձրանալով մեկ ոտքի վրա, կամ երկրորդ ոտքը ամիջապես առաջինից հետո դնելով: Երկրորդ տարբերակը ընկալվում է ինչպես շրջում առաջ հաջորդական հենումով, առաջին ձեռքի հենումի բացթողումով (մեկ ձեռքի վրայով):

Արագ շրջում առաջ: Կատարվում է մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Այստեղ անհրաժեշտ արտակորության հասնելը ավելի հեշտ է, քան դանդաղ շրջման ժամանակ: Դա ազատում է մարզուհուն ուսերը հետ տանելու անհրաժեշտությունից՝ ձեռքերին կանգի անցման ժամանակ: Մարմնի կողմնային կայունության վերահսկելու և շտկումներ մտցնելու հնարավորությունը աննշան է, դրա համար մեծ է հատկապես ճշգրիտ սկսելու դերը: Արագ շրջում կարելի է կատարել տեղից, 1-2 քայլից, վալսետից: Ավելի դժվար և բարդ է կատարել շրջում մեկ ձեռքի հենումով, որը մարզուհուց պահանջում է ավելի մեծ ձկունություն;

Շրջում առաջ՝ ձեռքերի հաջորդական հենումով: Ինչպես և ազատ վարժություններում գոյություն ունի այս շրջման կատարման երկու տարբերակ՝ երկրորդ հենման ձեռքի ուսային հողի արտաուղորով և առանց արտաուղորի: Բայց, եթե գորգի վրա պարտադիր չեն ձեռքերը և ոտքերը դնել մեկ գծի վրա, ապա գերանի վրա դա անհրաժեշտ է: Ձեռքերը պետք է դնել մատներով ներս (նկ. 10 գ): Երկու տարբերակն էլ կարելի է կատարել՝ բարձրանալով մեկ ոտքի վրա, մյուս ոտքը որոշակի հապաղումով դնելով (ավելի լավ է գալ ոչ լայն արտանկի) կամ մյուս ոտքի դնումով առանց հապաղելու: Ցանկալի է, որ վերջույթների հենման պահերի միջև ժամանակային միջանցները լինեն միանման: Միանման լինեն նաև հենման տեղերի հեռավորությունները: Երկրորդ ոտքի շուտ դնելը

սխալ է, բացառությամբ այն դեպքի, երբ այն արդարացված է նկարի ռիթմիկ տրամաբանությունով:

Ուսուցումը

1. Հատակի կանգնած, թեքում հետ՝ ուսերի դարձումով դեպի համանուն հենման (հետևից կանգնած) ոտքը, քսել ձեռքը հենումին և վերադառնալ հետ: Նույնը գերանի վրա:

2. Շրջում հատակի, մարմնամարզական նստարանի, ցածր գերանի վրա՝ ներքնակները դնելով մինչև գերանի բարձրության մակարդակը, կատարել օգնությամբ և ապահովումով:

Հնարավոր սխալները

Առաջին հենման ոտքը դրվում է տեղաշարժով դեպի տարանուն կողմը: Սա հաճախ լինում է արտաուղորդ տարբերակը օգտագործելու ժամանակ, որը հետևանք է նրա, որ մարզուհին քիչ է հեռացնում ոտքը, այսինքն անբավարար է ուղղորդում նրա շարժումը դեպի միանուն կողմը: Որքան մեծ է կոնքի և իրանի շրջադարձը, այնքան մեծ պետք է լինի ոտքի հեռացումը, որպեսզի նրա շարժումը տեղի ունենա գերանի վրա՝ հետևելով ոտքի շարժման ուղղությանը:

Շրջում ձեռքերի հաջորդական հենումով, հենում հետևից, կքանիստ: Կատարման հետաքրքիր տարբերակ է հենում հետևից կքանիստ մեկ ոտքի վրա, որտեղից հեշտ է առանց դադարի անցնել (ձեռքերի հաջորդական հենումով)՝ հետ շրջումի կատարմանը: Ինչպես և գորգի վրա, մարզուհին առաջին ոտքով հենումին քսվելուց հետո ամիջապես ծալում է այն՝ միաժամանակ ավարտելով հենման ձեռքի ուսային հողի արտուղորդ: Մյուս ոտքը մնում է կախված: Հենում հետևից

կքանիստի փոխարեն կարելի է գալ հենում հետևից նստած՝ ծալված ոտքի հենումով, որի համար առաջին հենման ոտքը անհրաժեշտ է դնել մի փոքր հեռու-առաջ, որպեսզի խուսափի նրա վրա մարմնի քաշի տեղափոխելուց:

Տեմպային շրջում առաջ՝ մեկ ոտքի վրա: Կատարելու համար անհրաժեշտ է ճախրման փուլ՝ ձեռքերի հրումից հետո: Գերանի վրա դա ավելի քիչ է արտահայտված, քան ազատ վարժություններում: Լավ հենվելու համար ձեռքերը գերանի վրա դնում են միաժամանակ, սակայն մեկը մյուսի առջևում՝ մատներով ներս, կամ մեկը՝ այս դեպքում առաջինը, մատներով առաջ:

Ուսուցումը

1. Քայլից կամ տեմպային ուսուցանող շրջում առաջ հատակի վրա՝ ձեռքերի վերը նշված դրությունով և ոտքի դնումով գծված գոտու վրա:

2. Նույնը՝ մարմնամարզական նստարանի, այնուհետև՝ ցածր գերանի վրա, նախ՝ նրա կողքերից դնելով ներքնակներ՝ մինչև աշխատանքային մակերեսի բարձրությունը, ապա՝ առանց դրա: Անհրաժեշտության դեպքում օգտագործել օգնություն և ապահովում:

Հնարավոր սխալները

- Ճախրման փուլի բացակայությունը կամ նրա աննշան լինելը: Դա հաճախ կապված է ձեռքերի հրման ուշ սկսելու հետ: Եթե ճախրման փուլը սկսում է շուտ, ապա առաջանում է մարմնի շրջման անբավարար արագություն, և ոտքը ոչ ճիշտ դնելու վախ: Առաջինը վերացնելու համար

անհրաժեշտ է վալսետ կատարելու ժամանակ հենման ոտքը դնել մարմնի ծանրության կենտրոնի պրոյեկցիայի հետևում՝ հեռու, որից հետո հրման ոտքը փափուկ դնելով, մաքսիմալ եռանդուն թափով-հրումով անցնել շրջումի: Երկրորդը կարելի է ուղղել միայն շրջումից հետո՝ ոտքը գերանի վրա հաստատուն դնելով, ճախրման փուլի առկայության դեպքում, այսինքն դրան կարելի է հասնել ցածր գերանի վրա տարրի բազմակի կրկնությունների շնորհիվ, ապահովվումով կամ առանց ապահովման, գերանի աշխատանքային մակերեսի մակարդակին հավասար՝ վայրէջքի տեղում դնելով ներքնակներ:

Երկու ոտքի վրա տեմպային շրջում առաջ: Վայրէջքի ժամանակ մեկ ոտքը դրվում է առջևում, մյուսը՝ նրան մոտ: Ոտքերի դրման միաժամանակությանը կարելի է հասնել հրման ոտքի արագացումով՝ աշխատելով կանգում այն միացնել ձեռքերին: Իրականում ոտքերը միանում են նշանակալի ուշ, սակայն ոտքերի շուտ միացնելու ցուցումը օգնում է ուսուցման ժամանակ, ինչպես և նրանից հետո:

Մեկ ձեռքի հենումով տեմպային շրջում առաջ: Հրումը լավ կատարելու համար հենման ձեռքը պետք է դնել մատներով առաջ: Հրումը պետք է կատարել ակտիվ, ուսերում մի փոքր անկյունով՝ ուսերի դարձումով, որպեսզի մեծացվի հրման արդյունավետությունը ի հաշիվ իրանի մկանների աշխատանքի: Որքան եռանդուն է թափ-հրումը ոտքերով, այնքան հեշտ է հրվել ձեռքով, որպեսզի ստացվի ճախրման փուլ, մինչև ոտքի դնելը գերանի վրա:

Տեմպային շրջում առաջ կքանիստ մեկ ոտքի վրա: Կատարելով այս շրջումը՝ մարզուհին ծավլում է կոնք-ազդրային հոդերում, բայց ծնկան հոդում ծավլում է այն ոտքը, որի վրա իջնում է, մյուսը մնում է ուղիղ: Նպատակահարմար է

օգտագործել միայն մարմնի ծավլումով տարբերակը (ոտքը գերանի վրա դնելուց հետո): Գալով կքանիստ՝ մարզուհին ձեռքերով կարող է հենվել գերանին (հենում կքանիստ): Կքանստումը բարձր ճախրման տպավորություն է թողնում:

Տարբերակ - Տեմպային շրջում առաջ ոտքերի փոփոխումով, մեկ ոտքին կքանիստով

Ցատկով շրջում առաջ: Շրջումի առաջին մասը կատարվում է ցատկով դուրս՝ գալով կանգ ձեռքերի վրա՝ շարունակելով մարմնի շարժումն առաջ: Ցատկը իրականացվում է մեկ կամ երկու ոտքի հրումով, ձեռքերը դրվում են մատներով ներս, առաջ կամ դուրս (երկուսը միանման կամ կոմբինացված): Երկրորդ մասը կատարվում է այնպես, ինչպես արագ առաջ շրջումը մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Երկու ոտքի հրման տարբերակի դեպքում ձեռքերի վրա գալու պահին մարմինը ծավլած է: Համատեղելով արտակորումը ձեռքերի հրման հետ՝ կարելի է կատարել տեմպային շրջում (ճախրման փուլով, ձեռքերի հրումից հետո) կանգով կամ կքանիստով մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Ցատկով շրջումը կարելի է կատարել ձեռքերի հաջորդական հենումով, նաև երկայնակի կանգից:

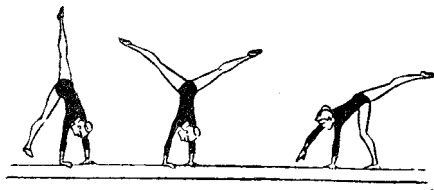
Կիսաշրջումներ առաջ: Լայնակի կիսաշրջումներն առաջ (ձեռքերի վրա կանգից սիմետրիկ դրությունով) իրենցից ներկայացնում են համապատասխան դանդաղ շրջումների երկրորդ կեսեր, որոնք նկարագրված են վերևում: Երկայնակի առաջ կիսաշրջումները մարմնի շրջումից հետո (առանց ձեռքերի փոխադրման) ձեռքերի վրա կանգից, մեկ ձեռքի քայլով կամ երկրորդ ձեռքի քայլով, կատարվում են ինչպես համապատասխան առաջ շրջումների կեսեր՝ ձեռքերի հաջորդական հենումներով:

Առաջ շրջումներին նախորդող բարդ ելքը ձեռքերի վրա կանգի, կամ տարբեր շարժումները ոտքերով, կարող են

դժվարեցնել մարմնի արտակրումը և ոտքերի (ոտքի) դրվածքը գերանի վրա: Այդ պատճառով ցանկալի է լիարժեք ավարտել նախորդող շարժումը, ապա անցնել կիսաշրջումի:

Շրջումներ և կիսաշրջումներ կողմ

Դանդաղ շրջում կողմ (նկ. 11): Որպեսզի տեխնիկապես ճիշտ և վստահ կատարվի դեպի կողմ շրջումը, հարկավոր է ճիշտ անցնել կանգ ձեռքերի վրա դրությունով: Սակայն լայն տարածում են գտել դեպի կողմ շրջումների այնպիսի կատարումներ, որոնց ժամանակ մարմինը տեղաշարժվում է ոչ ուղղահայաց հարթությունով, այլ նույնիսկ ծավաճ կոնք - ազդրային հողերում: Այդ դեպքում կորչում է կատարման դիտարժանությունը, առաջանում է տեխնիկական սխալ, և դրա հետ մեկտեղ մարզուհին զրկվում է լավ կողմնորոշվելուց: Անցնելով կանգ ձեռքերի վրա դրությունով հեշտ է զգալ նույնիսկ ամենաաննշան շեղումները շարժման ճիշտ ուղղությունից և ձեռնարկել անհրաժեշտ միջոցներ այն կոորդինացնելու համար:



Նկ. 11

Եթե վերապահում չկա, գերանի վրա կողմ շրջումը կատարում են ելման դրությունից դեմքով դեպի շարժման ուղղությունը:

Ուսուցումը

Հատակի վրա - շրջում դեպի կողմ կանգ ձեռքերի վրա, ոտքերը գատած: Կատարելագործել հատակի, ցածր գերանի, նստարանի վրա: Նույնը կատարել պատի մոտ:

Հնարավոր սխալները

Շրջման միջնամասում մարմինը ծավաճ է մեկ կամ երկու կոնք- ազդրային հողերում: Անհրաժեշտ է բարձրանալ կանգ ձեռքերի վրա դրության՝ ուղիղ կամ թեթևակի արտակորված մարմնով:

Մարզուհին հաճախ կորցնում է կայունությունը և ընկնում դեպի մարմնի դիմային մակերեսի կողմը:

1.Մարմինը շարժվում է ոչ ճիշտ ուղղությամբ: Անհրաժեշտ է կատարելագործել (օգնությամբ կամ առանց օգնության) ելքը կանգ ձեռքերի վրա՝ շրջում դեպի կողմ շարժումով: Դա կարելի է կատարել պատի մոտ:

2.Կայունության կորուստ կոնք - ազդրային հողում հրման ոտքի ծավման պատճառով: Ելնելով գերանի հարթությունից այն գերակշռում է և խախտվում է կայունությունը: Սխալների ուղղման մեթոդը նույնն է, ինչպես նախորդ դեպքում, սակայն զլխավոր խնդիրը ոտքերի (սիմետրիկ) ճիշտ դրության ֆիքսումն է:

Շրջում կողմ դարձումով դեպի տարանուն կողմը-լարան: Սկզբում շրջումը կատարվում է այնպես, ինչպես սովորական շրջումը, բայց անցնելով կանգ դրությունը, մարզուհին սկսում է շրջման եռանդուն շարժում միանուն ոտքով դեպի հենման ձեռքի ուղղությունը: Դա կատարվում է ոտքերը իջեցնելու համար, կոնքի դարձումից հետո: Գոյություն ունի երկու

տարբերակ՝ կանգուն ոտքերը միացնելով և առանց միացնելու:

Արագ շրջում կողմ: Կատարվում է ինչպես դանդաղ շրջումը, սակայն ավելի արագ: Մի կողմից դա զրկում է մարզուհուն մինչև վայրէջքը մարմնի կայունությունը շտկելու հնարավորությունից, մյուս կողմից՝ փոքրիկ անճշտությունները չեն հասցնում ազդել մարմնի դրության վրա: Շատ է մեծանում շրջումը ճշգրիտ սկսելու դերը: Ուղղության նույնիսկ աննշան անճշտությունը հանգեցնում է էական սխալների:

Կիսաշրջումներ կողմ: Շատ տարածված է և շատերն են կատարում դանդաղ կիսաշրջումով կանգ ձեռքերի վրա երկայնակի, ավելի հազվադեպ դարձումով՝ կանգ ձեռքերի վրա լայնակի: Այս կիսաշրջումները կարող են կատարվել ցատկով, թափով-հրումով: Նրանց կատարման գլխավոր դժվարությունը մարմնի կայունության պահպանումն է կանգուն՝ ոչ ճիշտ դրությունով կանգի գալու դեպքում:

Սովորական սխալն է բարձրանալը կանգի հետ տեղաշարժով (պատճառը կայունությունը դեպի մեջքի կողմը կորցնելու վախն է): Հետևաբար հարկավոր է համարձակ անցնել կանգի այնպիսի հաշվարկով, որպեսզի մարմնի քաշը անմիջապես տեղափոխվի մատերի վրա: Մյուսը սխալը՝ երբ մարմնի քաշը գերազանցապես մնում է առաջին հենման ձեռքի վրա, որի պատճառով խախտվում է կանգի վրա հավասարակշռելու սովորական զգայությունները: Դրա հետ միասին երկրորդ ձեռքի աշխատանքը լիարժեք լինել չի կարող՝ նրա վրա քիչ ծանրաբեռնվածության ընկնելու պատճառով:

Շրջումներ և կիսաշրջումներ ետ

Դանդաղ շրջում հետ: Հենումի վրա ձեռքերի նեղ դնելու անհրաժեշտությունը բավականին դժվարեցնում է շրջման

կատարումը, փոքրացնում է ձեռքերի և ուսային հողերի շարժունակությունը: Բացի դրանից, դրա պատճառով դժվարանում է կայունության պահպանումը ճակատային ուղղությունում: Նախընտրելի է առաջնությունը տալ ձեռքերի դրվածքին մատներով դուրս (II-V մատները հենվում են գերանի կողքային մակերեսին), քանի որ դա հնարավորություն է ստեղծում ապագայում բարդացնել տարրը (զլորումով, թափանցով և այլն (տե՛ս նկ. 14):

Գործնականում օգտագործվում է նաև ձեռքերի տափակ դրվածքը (մատներով առաջ կամ ներս): Գլուխը ավելի լավ է հետ թեքել հենց սկզբից: Դա որոշ չափով դժվարացնում է իրանը հետ թեքելու ժամանակ պահպանել մարմնի կայունությունը, բայց թույլ է տալիս շուտ տեսնել գերանը և ձեռքերի դրվածքի տեղը, լավացնում է կողմնորոշումը վճռական պահին: Հետշրջման ժամանակ շատ կարևոր է կատարել լավ արտակորում ողնաշարի կրծքային մասում և ձեռքերը տանել հնարավորին չափ հեռու՝ վեր-ետ: Դա ավելի է հեշտացնում շրջման կատարումը:

Հիմնական տարբերակներ.

- 1) Շրջում՝ ոտքերը միացնելով ձեռքերի վրա կանգ դրությունից:
- 2) Շրջում՝ ոտքերի փոփոխումով ձեռքերի վրա կանգ դրությունից:
- 3) Շրջում՝ հենում կքանիստ մեկ կամ երկու ոտքի վրա:
- 4) Շրջում՝ հենում ծնկան վրա կամ նիստ կրունկերի վրա:

5) Շրջում՝ դարձումով 90° կամ 180° բարձրանալու ժամանակ:

Ուսուցումը

Դանդաղ և արագ հետշրջումներ հատակի վրա

1. Մեկ ոտքի վրա կանգից թեքումներ մինչև մատներով քսվելը հետևում դրված նստարանին և վերադառնալ ելման դրությամբ: Այս վարժությունը օգնում է մարմնի քաշը պահել ոտքի վրա և (աանց շտապելու) այն տեղափոխել ձեռքերի վրա:

2. Հատակի վրա՝ կամուրջ ձեռքերի նեղ դրվածքով և մեկ ոտքի հենումով, մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով շրջում ետ:

3. Շրջում հետ մարմնամարզական նստարանի և ցածր գերանի վրա: Նստարանի վրա շրջումի կատարումը սովորեցնում է գերանի վրա ձեռքերը դնել տափակ դրվածքով: Գերանի վրա մարզման ժամանակ սկզբնական շրջանում կարելի է օգտագործել ներքնակ՝ դնելով վրայից, սակայն հարկավոր չէ չարաշահել այդ միջոցը քանի որ դա սովորեցնում է անփույթ վերաբերմունք դեպի ոտքի դրվածքը գերանի վրա:

4. Շրջում հետ թեք գերանի վրա (դեպի ցած):

Հնարավոր սխալները

Ձեռքերի անբավարար թափն առաջ-վեր, գլխի դարձ-նելը կողմ, անբավարար արտակորվելը:

Դանդաղ շրջում հետ հենում նստած՝ ոտքերը զատած, կամ հենում անկյունով՝ ոտքերը զատած: Ի տարբերություն հետշրջումի՝ մարզուհին ձեռքերի վրա կանգի դուրս գալուց հետո միացնում է ոտքերը, ուսերը տանում է առաջ և ուժով

դանդաղեցնում է արտակորված մարմնի իջեցումը: Ոտքերը կարելի է զատել կա՛մ նրա միացումից անմիջապես հետո, կա՛մ քիչ ուշ: Ավարտելով իջեցումը՝ կարելի է անցնել հենում անկյունով ոտքերը զատած (առանց գերանին քսվելու դրու-թյունից):

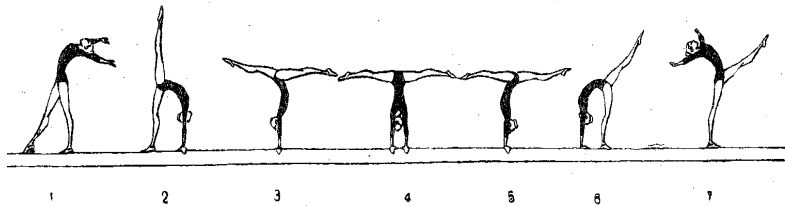
Դանդաղ շրջում հետ՝ թափանցով լարան: Նեղ բռնվածքը շատ է դժվարացնում թափանցը, այդ պատճառով որոշ կատարողներ ստիպված են, ափերը պոկելով գերանի վրայից, կատարել եռանդուն կուրբետ (տե՛ս նկ. 14, կադր 4-5): Ավարտելով շարժումը՝ մարզուհին կարող է ըստ ցանկության կատարել դարձումով լայնակի լարան: Լավ ձկունության առկայության դեպքում մարզուհին չի դժվարանում կատարել թափանց (անհրաժեշտ է միայն կոնքը պահել բարձր):

Դանդաղ շրջում հետ՝ մեկ ձեռքի հենումով: Շրջումը կարելի է կատարել միանուն կամ տարանուն հենման ոտքի, ձեռքի վրայով: Հեշտ է առաջին տարբերակը, քանի որ այդ դեպքում կոնքի և ուսերի որոշակի դարձումի հաշվին հնարավոր է լինում մեծացնել մարմնի ձկունությունը, և ձեռքը դնել հրման ոտքի մոտ: Անհրաժեշտ է զգուշանալ ուսային հողում չափից ավելի արտոլորից: Այդ ժամանակ դժվար է խուսափել ամբողջ մարմնի դարձումից և նորմալ կանգնել գերանի վրա: Ձեռքերը պետք է դնել մատներով առաջ կամ ներս, մատները հնարավորինս առբերված (առանց ուսային հողի արտոլորի շրջումի կատարման ժամանակ), կամ մատներով ներս, բայց հնարավորինս առբերված դրությամբ (արտոլորով կատարելու ժամանակ):

Կամուրջից մեկ ոտքի հենումով դարձում 360° (հենում կքանիստի և կամուրջի վրայով շրջում հետ): Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել միայն մեկ հանգամանքի վրա՝ ավարտելով հենման ձեռքի դարձումով արտոլորը և երկրորդ

ձեռքի դնումը գերանի վրա, հարկավոր է հենման ոտքի շեշտադրված ուղղումով և մյուս ոտքի հնարավորին չափ շուտ ուղղումով թափով անցնել շրջումի, հակառակ դեպքում կստացվի կանգառ «կամուրջ» դրությունում, և կխախտվի դարձումի և շրջումի միաձուլությունը, կստացվեն երկու տարբեր տարրեր:

Ձեռքերի վրա կանգ դրությունից շրջում հետ հետդարձով (նկ.12): Գոյություն ունի այս տարրի կատարման չորս հիմնական տարբերակ: Առաջին և երկրորդ տարբերակի ժամանակ մարզուհին դուրս է գալիս կանգի՝ ոտքերը միացնելով, կատարում է դարձում ուսով առաջ կամ հետ: Երրորդ և չորրորդ տարբերակի ժամանակ նա դուրս է գալիս ձեռքերի վրա կանգի լայնակի՝ լարանով և ուսով առաջ, կամ հետդարձումի ժամանակ չի փոխում ոտքերի դրությունը: Այսպիսով՝ անցնելով երկայնակի կանգի ձեռքերի վրա լայնակի լարանով դրությամբ, դարձումով անցնում է ձեռքերի վրա կանգի երկայնակի լարանով, բայց արդեն մյուս ոտքը առջևում (համեմատի 3 և 5 դրությունները):



Նկ. 12

Տարբերակները, որոնք կատարվում են ուսի դարձումով հետ, դժվար են, բայց էֆեկտիվ, քանի որ գերանի երկարությամբ մարմնի տեղաշարժի ուղղությունը դարձումի ժա-

մանակ համընկնում է նրա տեղաշարժի ուղղության հետ երկու կիսաշրջումների ժամանակ:

Դանդաղ շրջում ետ՝ հաջորդական հենումով: Երկրորդ ձեռքը կարելի է դնել գերանի վրա՝ մատներով ներս կամ դուրս, բայց առաջինը անպայման մատներով ներս, ուսի արտադրի տարբերակի դեպքում՝ փակելով այն, առանց արտադրի տարբերակի դեպքում՝ բացելով այն: Տարրը կարելի է ավարտել վեր կենալով կամ կքանստելով մեկ ոտքի վրա:

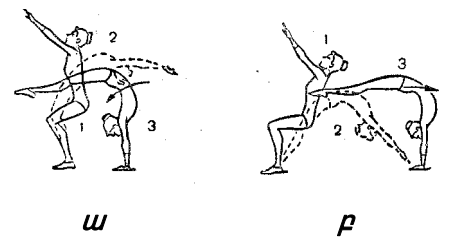
Հենում կքանիստ դրությունից դանդաղ շրջում հետ՝ հաջորդական հենումով: Մարզուհին առբերված ձեռքով հենվում է միանուն ձեռքի հենման ոտքին: Թափը ձեռքով և ոտքով պետք է ուղղված լինի գերանի երկարությամբ, մարմնի տեղաշարժի ընթացքի ուղղությամբ, որպեսզի նպաստի քաշի տեղափոխությանը ոտքի վրայից ձեռքի վրա: Անհրաժեշտ է նաև ուղղորդել ոտքի հրումը՝ իրագործելով նրա գրեթե լրիվ ուղղումը ծնկում:

Այս շրջումը կարելի է կատարել նաև հենում հետևից կքանիստից երկու ոտքի հրումով: Սակայն պետք է սկսել հենման ձեռքի տարանուն ոտքի թափային շարժումը մինչև հրման ավարտը: Արդյունքում ոտքերը զատվում են գերանի հարթությունում և մարզուհին կանգ ձեռքերի վրա դրության անցնում է ճիշտ այնպես, ինչպես հենում կքանստած մեկ ոտքի վրա տարբերակի դեպքում: Շրջումը կարելի է ավարտել կանգնելով կամ հենում կքանիստով մեկ կամ երկու ոտքի վրա:

Շրջում ետ ցատկով՝ երկու ոտքի հրումով: Այս տարրի հիմնական դժվարությունը գերանի վրա ձեռքերի ճիշտ դրվածքի ապահովումն է: Այն պետք է դնել նեղ, ընդ որում այնպես, որ ապահովի լավ հենում: Ձեռքերի դրվածքի հիմնական ձևերից են մատներով դուրս, առաջ և ներս (տե՛ս նկ. 10 ա,

բ, գ): Մարզուհիները սովորաբար օգտագործում են երրորդ տարբերակը, որի ժամանակ ձեռքերի դրվածքի վրա քիչ են ազդում ոչ մեծ անձշտությունները: Առաջին ձևի առավելությունը կայանում է նրանում, որ նրանից օգտվելիս հեշտ է կարգավորել մարմնի կողմնային կայունությունը, «արգելակել» նրան ոտքերը գատած նիստի կամ կրծքի վրայով գլորումի ժամանակ՝ թողնելով ոտքը թափանցով լարանի անցնելու ժամանակ: Օգտագործվում է նաև ձեռքերի կոմբինացված դրվածք. առջևինը՝ մատներով առաջ, հետևինը՝ մատներով ներս, ինչպես նաև ձեռքերի դրվածք մատներով առաջ, բայց մոտ:

Կատարելով շրջում հետ ցատկով գերանի վրա, կարևոր է մարմնին հաղորդել բավարար հորիզոնական արագություն: Եթե այն քիչ է, մարզուհին դանդաղ է անցնում կանգ ձեռքերի վրա դրության, վատագույն դեպքում նույնիսկ չի կարողանում հասնել դրան (նկ. 13 ա), որի հետ կապված տուժում է ոչ միայն կատարման գնահատականը, այլ նաև դժվարանում է մեղմացումը: Ոտքերի առավել եռանդուն ուղղումը ծնկային հողերում և ամբողջ մարմնի թեքումը հետ հրման ժամանակ (նկ. 13 բ), հնարավորություն են տալիս ցատկը կատարել ցածր և բարեհաջող փոխում հենման ռեակցիայի ուղղությունը ձեռքերի համեմատ, որը հեշտացնում է վայրէջքը նրա վրա:



Նկ. 13

Շրջում ետ թափով- հրումով: Այս տարրը կատարվում է տեղից, քայլից, հետ քայլից, տեմպից, (շրջումից հետո ոտքերի հաջորդական դրվածքով, կողմ շրջումից տարանուն դարձումով, ռոնդատորից ոտքերի հաջորդական դրվածքով): Առաջին երկու տարբերակների հիմնական դժվարությունն այն է, որ մարզուհու մարմինը գրեթե չի տեղաշարժվում հետ: Դրա հետ կապված շատ կարևոր է վայրէջքից հետո կանխել ուսերի առաջ տեղաշարժը ձեռքերի վրա: Ընդհակառակը, անհրաժեշտ է ակտիվորեն պահել այն և նույնիսկ ձգտել տեղաշարժել հետ: Չնայած նեղ բռնվածքի պատճառով դա կատարելը շատ դժվար է: Գորգի վրա ավելի հեշտ է: Բավականաչափ ձկունություն և ձեռքերի ուժ ունեցող մարզուհիների համար տվյալ տարրը բարդություն չի ներկայացնում:

Շրջում հետ ցատկով, գլորումով: Ի տարբերություն մյուս ցատկով շրջում հետ տարրերի՝ դիտարկվող տարրի ժամանակ անհրաժեշտ է հրվել ոչ թե վեր-հետ, այլ վեր և վայրէջք կատարել ձեռքերի վրա, ոտքերի հրման տեղին մոտ: Շրջում հետցատկով գլորումով տարրը կատարելու ժամանակ, շատ կարևոր է վայրէջք կատարել կանգ ձեռքերի վրա՝ ոտքերը մեջքից որոշակի «հետ ընկած» և մարմինը ոչ մեծ արագությամբ պտտել երկայնակի առանցքի շուրջը, այլապես շատ դժվար է կանգնեցնել այդ շարժումը գլորման ավարտի պահին, ինչպես և դնել իրանը գերանի վրա: Գլորման ժամանակ անհրաժեշտ է պահպանել արտակորվածությունը, երբ ավարտվում է գլորումը, ոտքերի արագ իջեցումը հնարավորություն է տալիս փոքրացնել հենման ռեակցիան: Որքան բարձր է ցատկը, այնքան էֆեկտիվ է կատարումը: Սակայն ցատկի բարձրության հետ մեծանում է նաև ձեռքերի զիջողական աշխատանք կատարելու դժվարությունը: Ցատկի բարձրության մեծացման հետ, մեղմացման աշխատանքի մեծ մասը

ընկնում է ձեռքերի վրա: Գլորումը սկսվում է ուշ և դառնում կարճ:

Տարբերակ. Ցատկ թափով հրումով՝ միացնելով ոտքերը ճախրման վերին կետում:

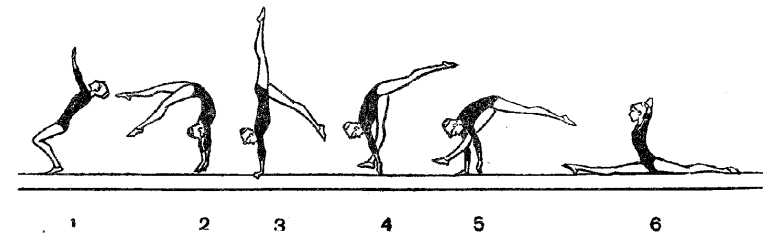
Շրջում հետ ցատկով, հենում նստած ոտքերը գատած:

Ինչպես և շրջում հետ ցատկով գլորումով տարրի կատարման ժամանակ, ձեռքերի հենումից հետո անհրաժեշտ է ուսերը անմիջապես տանել առաջ, որպեսզի մարմնի ծանրության կենտրոնի ուղղահայաց պրոյեկցիան մոտենա հենման տեղին: Այս դեպքում ստեղծվում է հնարավորություն հակազդելու մարմնի իջեցման արագացմանը, որն առաջանում է ծանրության ուժի հետևանքով և դրանով հնարավորություն է ստեղծվում խուսափել գերանին հարվածելուց:

Շրջում ետ ցատկով դարձումով մինչև ձեռքերի հենումը: Վարժության դժվարությունը կայանում է նրանում, որ դարձումը հրահրում է մարմնի տեղաշարժ՝ գերանի ուղղահայաց հարթության մակերեսի համեմատ: Այդ պատճառով հաճախ առաջանում են «ծռումներ», մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղաշարժ գերանի մակերեսից դեպի կողմ, առաջանում են դժվարություններ ձեռքերը «դիպուկ» գերանի աշխատանքային մակերեսի վրա դնելու համար: Դարձումը սկսում է մինչև ոտքերի հրման ավարտը և ուղեկցվում է մարմնի ծալումներով ուղղահայաց հարթության մակերեսում: 90° դարձման պահին դա ծալումն է ձախ, իսկ հետդարձման ավարտի պահին՝ ծալում առաջ: Մարզուհին ձեռքերը դնում է մատներով առաջ, բայց թույլատրելի է նաև ձեռքերի այլ դրվածք: Այդ տարրը ավարտվում է ինչպես սովորական շրջում առաջ տարրը:

Ցատկով շրջում հետ թափանցով լարան(նկ.14): Կատարման տեխնիկայով քիչ է տարբերվում գորգի վրա ֆլյակ

լարան վարժությունից: Դաստակները դրվում են մատներով դուրս այնպես, ինչպես ցույց է տրված (նկ. 10 ա-ում) կամ մատներով տարանուն կողմերի վրա (տե՛ս նկ. 10գ)՝ փոխբռնումով կուրբետից հետո՝ մատներով դուրս բռնվածքով:



Նկ. 14

Թափանցը նույնպես կարելի է կատարել երկու ձևով, ինչպես ցույց է տրված (նկ 14-ում), կամ կանգ ձեռքերի վրա դրությունից (ոտքերը միասին)՝ ծալվելով կոնք-ազդրային հոդերում:

Երկայնակի կանգից շրջումներ ետ ցատկով: Այդ շրջումները կարելի է կատարել երկու ոտքի հրումով կամ թափով-հրումով: Հրումը պետք է ուղղված լինի մի փոքր առաջ, որպեսզի ապահովի մարմնի շրջումը, միաժամանակ կանխի նրա հետ տեղաշարժը, որն իր հետևից կարող է բերել կայունության կորուստ: Նույն նպատակի համար մարզուհին կարող է օգտագործել բարձր ցատկ, սակայն այդ դեպքում պետք է հաշվի առնի ձեռքերի վրա վայրէջքը մեղմացնելու իր հնարավորությունները:

Դիտարկվող շրջման ավարտի տարբերակները բազմազան են՝ հենումով կանգնած մեկ կամ երկու ոտքի վրա, գատած ոտքերով (սովորական կամ լայն), լարանով (լայնակի

կամ դարձունով երկայնակի, ծավաճած թափանցով կամ ոտքերը դուրս գատելով, կամ հենում՝ հաջորդող ետ պտույտով):

Ցատկով շրջում հետ՝ ձեռքերի հաջորդական հենումով: Ցատկը կարելի է կատարել երկու ոտքի հրումով, բայց ավելի հեշտ է կատարել թափով-հրումով, վայրէջքով՝ հրման ոտքի միանուն ձեռքի վրա, այնուհետև գերանի վրա դրվում է մյուս ձեռքը և վարժությունը շարունակվում է ինչպես սովորական շրջում հետ հաջորդական հենումով տարրը: Առաջին ձեռքը հենումի վրա պետք է դնել մասնակի արտոլորով ուսային հողում, կամ առանց արտոլորի, սակայն երկու տարբերակում էլ մատներով ներս:

Ֆյակ: Ցատկով հետ շրջումից ֆյակը տարբերվում է նրանով, որ իր մեջ բովանդակում է կուրբետ: Լավ կուրբետ կատարելու համար մարմինը պետք է բավականին արագ տեղաշարժվի հետ, ընդ որում պետք է առաջացնել մկանների լարում մարմնի առաջնային մակերեսի վրա, որը հնարավորություն կտա եռանդուն ծավել և դրա շնորհիվ արդյունավետ հրվել ձեռքերով՝ տալով մարմնին պտտվող (հետ) և առաջընթաց (վեր-հետ) շարժում: Կուրբետի կատարման անհրաժեշտությունը ստիպում է մարզուհուն հետցատկից հետո հրաժարվել ձեռքերի վրա փափուկ վայրէջքից: Հետևաբար ձեռքերը ծանրաբեռնված են ավելի շատ, քան նույն բարձրությամբ ցատկով հետշրջումի ժամանակ:

Ֆյակ մեկ ձեռքի հենումով: Տարրի կատարումը կապված է ձեռքի վրա մեծ ծանրաբեռնվածություն ընկնելու հետ, ինչպես նաև ձեռքերի և մարմնի ասիմետրիկ շարժումների հետ, որը ֆյակի առաջին կեսում որոշակի ծավլում է դեպի անհենման ձեռքի կողմը, իսկ երկրորդ կեսում նորից ուղղվում է: Էֆեկտիվ է երկու ֆյակի համակցումը հենումով, առաջինում՝ մեկ ձեռքով, երկրորդում՝ երկրորդով:

Ֆյակ երկայնակի կանգից: Այս տարրի կատարման ժամանակ հարկավոր է հրվել առաջ՝ ֆյակի ավարտի ժամանակ հետ չընկնելու համար:

Տարբերակներ. Ոտքերի վրա կանգով, լայն կանգով, կանգով մեկ ոտքի վրա երկայնակի (դարձունով) կամ լայնակի լարանով: Իհարկե ֆյակի կատարումը տեղում պահանջում է ունենալ շատ լավ ձկունություն, իսկ այդպիսի սահմանափակ հենման պայմաններում նաև շարժումների բարձր ճշգրտություն: Կուրբետի կատարման ժամանակ անհրաժեշտ է տանել ուսերն առաջ, որպեսզի կանխվի մարմնի տեղաշարժը դեպի ետ:

4.3. Սալտո

Ամեն տարի գերանի վրա կատարվող վարժություններում, մարզուհու ակրոբատիկական պատրաստության բարձրացման հետ մեկտեղ, սալտոները ավելի մեծ տեղ են գտնում: Սկիզբը դրվել է թափային սալտոյով: Սկզբունքային նշանակություն է ունեցել Օլգա Կորբուտի խմբավորումով հետ սալտոն տեղից, Մաշա Ֆիլատովայի ֆյակ-սալտո արտակրկած կապակցությունը:

Գերանի վրա սալտոն կատարման տեխնիկայով տարբերվում է հարթակի վրա կատարվող սալտոյից հրման և վայրէջքի ժամանակ ոտքերի դրվածքով: Գերանի վրա կատարվող սալտոյի դժվարությունը որոշվում է հիմնականում՝

1. սահմանափակ հենման պայմաններում, գերանի սահմաններում վայրէջքի կայունության անհրաժեշտությամբ:
2. Ոտքերի լիարժեք հրումի դժվարությամբ:

3. Նախորդող տարրերի դժվարությամբ (ռոնդատ, ֆյակ, շրջուն առաջ և այլն), որոնք ճշգրիտ կատարման ժամանակ տեմպ են հաղորդում վարժությանը:

Մարզուհիների վարպետության բարձրացման հետ այդ պատճառները աստիճանաբար նահանջում են, իսկ գերանի վրա կատարվող սալտոնների զինանոցը՝ ընդլայվում:

Սալտո առաջ

Սալտո առաջ երկու ոտքի հրումով: Խմբավորումով առաջ սալտոն կատարվում է թափվազքից, ուստյունից, տեղից: Վայրէջքը ամեն դեպքում կատարվում է ոտքերի որոշակի դուրս դրվածքով, որը մեղմացնում է գերանի միջին գծից ներբանների շեղման հետևանքները: Ոտքերը դրվում են մեկը մյուսի առջևում: Թափվազքից կարելի է կատարել սալտո՝ անցումով սալտո ծալվածի: Սալտո առաջ կարելի է կատարել կողմ շրջումից հետո՝ միանուն կողմի դարձումով, արագ կամ տեմպային՝ առաջ շրջումից հետո: Այդ դեպքում սալտոյի որակը որոշվում է թվարկված շրջումների կատարման որակով և կայունությամբ: Նշակալի հետաքրքրություն է ներկայացնում խմբավորումով առաջ սալտոն տեղից՝ նիստով կամ հենումով նստած ծալված ոտքերով (փափուկ մեղմացումը շարունակվում է գրեթե մինչև լրիվ կքանստելը):

Ուսուցումը

1. Ցածր կամ միջին գերանի ծայրից համապատասխան տարրի կատարումը ներքնակի վրա՝ դրված գործիքի աշխատանքային մակերեսին հավասար կամ մի փոքր բարձր:

2. Ցածր, այնուհետև նորմալ գերանի վրա համապատասխան տարրի կատարում վայրէջքով՝ գործիքի վրա դրված ներքնակի վրա:

3. Ակրոբատիկական հարթակի կամ գորգի վրա համապատասխան տարրի կատարելագործում:

4. Սալտոյի կատարում ներքնակների բլրակի վրա:

Համապատասխան տարրի կատարումը հատակի վրա (առանց ներքնակի կամ գորգի):

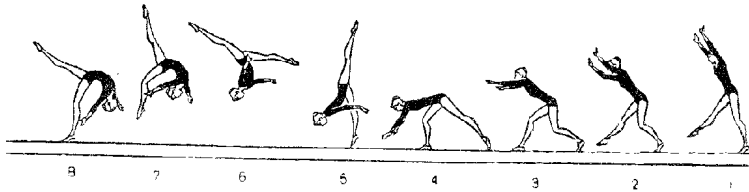
Ծանոթություն: Բոլոր այս վարժությունները խորհուրդ է տրվում կատարել 10սմ լայնությամբ գծված հարթակի վրա: Դա կօգնի մարզուհուն և մարզիչին նկատել և ուղղել վայրէջքի անճշտությունները:

Թվիստ: Գլխավոր դժվարությունը աղավաղման հաղթահարումն է, որը կապված է մարմնի երկայնակի առանցքի շուրջը պտտման հետ: Այդ խնդիրը հաջող լուծելու համար հարկավոր է դարձումը սկսել այն բանից հետո, երբ կուղղվի մեջքը և կամրապնդվի, որպեսզի խուսափվի մարմնի ժամանակից շուտ ծալվելուց: Մնացած դեպքերում թվիստի կատարումը քիչ է տարբերվում տեմպից առաջ սալտոյի կատարումից:

Թափային սալտո առաջ (նկ. 15): Կատարվում է տեղից կամ թափվազքից: Վարժության կատարման տեխնիկան գորգի վրա կատարվող նույն սալտոյի կրկնօրինակն է (առանց թափվազքի): Շատ կարևոր է նախապատրաստական գործողությունները կատարել միատեսակ՝ զգուշանալով շարժման ուղղության մինիմալ փոփոխությունից և մարմնի կայունության կորստից:

Հետևաբար պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հետևում կանգնած ոտքի հրմանը՝ առաջ-վեր: Այն արագացնում է մարմնի շրջումը և բարելավում է երկրորդ ոտքի

հրման պայմանները: Ոտքերի հրման հաջորդականության համազործակցությունը շատ բարդ է, բայց շատ էֆեկտիվ: Այնպես որ շատ մարզուհիներ անտեղի խուսափում են հետևում կանգնած ոտքի հրումից:



Նկ. 15

Ձեռքերի և թափային ոտքի ակտիվ բարձրացումը դեպի վեր պետք է լիարժեք (սկզբով և ավարտով) համընկնի հրման ուղղման հետ: Այդ դեպքում թափային շարժումները օգտագործվում են լավագույն ձևով՝ ապահովելու համար մարմնի բարձր ճախրումը և մարմնի շրջման բավարար արագությունը: Վայրէջքի ժամանակ շատ կարևոր է ձգտել կոնքը ակտիվորեն տանել առաջ (մինչև վերջ հրման ոտքը տանել հետ և ուժեղ արտակորվել): Կրունկը պետք է իջեցնել հնարավորին չափ շուտ և աշխատել նրանով սեղմել գերանի վրա, դրանով հասնում են կոնքի մաքսիմալ հնարավոր, այսպես ասած հենման կենտրոնի հետ տեղաշարժի, այսինքն այն տեղի վրա, որտեղ ստեղծվում է հենման ռեակցիային համազոր ուժը:

Ուսուցումը

1. Թափային ալտո առաջ հատակից, ներքնակի վրա վալսետից, քայլից: Վայրէջքը 10 սմ լայնությամբ ուղղակի վրա:

2. Թափային սալտո մարմնամարզական նստարանի, այնուհետև տախտակի վրա:

3. Թափային սալտո ցածր, ապա միջին գերանի վրա (ապահովումով և օգնությամբ): Սկզբում գերանը տեղադրել թեքությամբ:

4. Թափային սալտո ցածր գերանի վրա՝ վրան դնելով պորոլոնե ներքնակ, ապա առանց նրա: Սկզբում գերանը տեղադրել թեքությամբ:

5. Թափային սալտո բարձր գերանի վրա՝ վրան դնելով պորոլոնե ներքնակ, ապա առանց նրա:

Հնարավոր սխալները

Ցածր սալտո, մարզուհին «խրվում է» ոտքի վրա, ընկնում է հետ:

1. Հրման ժամանակ մարզուհին «սուզվում է» ուսերով ընկնում առաջ (նկ. 16): հրման տեղը արդեն հենց սկզբից մնում է մարմնի ծանրության կենտրոնի պրոյեկցիայից հեռու՝ հետևից (կադր 1- ճիշտ է , կադր 2 - սխալ է):

2. Մարզուհին չի կատարում կամ կատարում է շատ թույլ թափային շարժումներ ձեռքերով հետ-վեր և ոչ եռանդուն հրվում ոտքով:

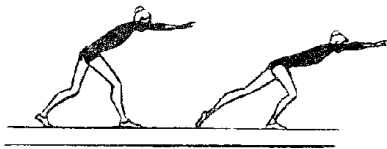
Երկու դեպքում էլ անհրաժեշտ է մշակել սալտոն՝ նստարանի և ցածր գերանի վրա, առանձին յուրացնել նշված գործողությունները, առավել «հավաքվել» յուրաքանչյուր փորձից առաջ, ակտիվորեն պայքարել «սուզումի» տենդենցի դեմ:

Ընկնել հետ առանց ոտքի վրա «խրվելու»:

1. Ընկնելու վախը նշանակալի չափով կաշկանդում է մարզուհու շարժումները: Չնայած սալտոյի նորմալ բարձրությանը՝ արդյունքում չի հաջողվում ավարտել մարմնի շրջումը:

Սխալը վերացնելու համար անհրաժեշտ է ամենից առաջ հասնել շարժումների ազատության, ցատկել համարձակ: Անհրաժեշտության դեպքում ուժեղացնել ապահովումը, վերադառնալ թեքությանը դրված գերանին:

2.Անբավարար եռանդուն թափը ձեռքերով ցած-հետ, թափը ոտքով: Վայրէջքի տեղը հայտնվում է չափազանց առաջ տեղաշարժված: Ոտքի թույլ թափը և անբավարար արտակորումը և վայրէջքից առաջ ոտքի առաջ տանելը: Նշված տարրերի տեխնիկան անհրաժեշտ է մշակել, կատարելով տեմպային շրջում առաջ գորգի վրա, հատկապես ուշադրություն դարձնելով ոտքերի դրվածքի վրա: Այն պետք է դնել հնարավորին չափ մոտ ձեռքերի հրման տեղին (իր առջևում): Այնուհետև նույնը մշակել թափային սալտոյի կատարման ժամանակ գորգի վրա կամ հատակի վրա առանց թափավազքի:



Նկ.16

Թափային սալտո առաջ խմբավորումով: Այս տարրը կարելի է կատարել հաջորդական կամ միաժամանակյա իջնումով՝ ոտքերի վրա կանգի կամ կքանիստի: Որպեսզի ապահովվի մարմնի բավարար պտույտը և հեշտանա ոտքերի վրա բարձրանալը, հարկավոր է հնարավորին չափ ավելի երկար և եռանդուն թափավազք և վալսետ: Թափը և հրումը ոտքով կատարվում են այնպես, ինչպես արտակորված սալտոյի ժամանակ: Մարմնի խմբավորումը անհրաժեշտ է սկսել

արդեն հրումի ավարտից և ոտքի թափից անմիջապես հետո, (բայց ոչ շուտ): Խմբավորվում կատարել շատ արագ:

Շատ ֆեկտիվ է այս սալտոյի միացությունը դանդաղ առաջ կամ կողմ շրջումի հետ:

Թափային սալտո առաջ դարձումով գորգի վրա: Այս տարրի յուրացման ժամանակ երբեմն ի հայտ են գալիս դժվարություններ՝ պահպանելու կայունությունը վայրէջքից հետո, որը կապված է կոնքի ոչ բավարար դարձումի հետ և մարմնի որոշ ծալումների հետ կոնք – ազդրային հողերում դարձումի ժամանակ, ինչպես նաև նրա ժամանակից շուտ սկսելու հետ: Արդյունքում մարմինը տեղաշարժվում է կողմ: Հարկավոր է շտապել դարձում կատարել, դա խանգարում է ոտքով լիարժեք հրվել և գլխավորը իր հետևից բերում է մարմնի շարժման ուղղության փոփոխության: Միաժամանակ, վտանգավոր է նաև ոչ լրիվ դարձումը, որը նույնպես իր հետևից բերում է «ծռում»՝ վայրէջքի ժամանակ (կոնքը տեղաշարժվում է կողմ):

Սալտո կողմ

Սալտո կողմ թափով – հրումով: Կատարվում է թափավազքից, կողմ շրջումից, առաջ շրջումից: Տարբերակներն են՝ խմբավորումով, ծալված՝ ոտքերը զատած, արտակորված: Արտակորված սալտոն իր կատարման տեխնիկայով նման է թափային առաջ սալտոյին, առավելագույն բարձր թափ ոտքով՝ իրանի միաժամանակյա թեքումով, նույն շարժումները համագործակցելով ոտքի հրման հետ՝ նույնանման թափ ձեռքերով (ասիմետրիկ): Հրումը կատարվում է ոչ թե ճիշտ կողքով՝ դեպի շարժման ուղղությունը, այլ իրանի և կոնքի որոշ դարձումով: Սկզբունքորեն այն շատ չի տարբերվում թափա-

յին առաջ սալտոյի մեկնարկային դրությունից: Իրանի և կոնքի նույնպիսի կիսադարձում կատարվում է նաև դեպի կողմ խմբավորումով կամ ծավալած սալտոյի մեկնարկի ժամանակ: Սակայն, իրանի թեքումը հրման ժամանակ ցանկալի չէ, իսկ թափը ձեռքերով, իրականացվում է հակառակ ուղղություններով:

Սալտո հետ

Սալտո հետ երկու ոտքի հրումով: Լայնակի կանգից, սալտո հետ տեղից տարրը կատարվում է շատ մարզուհիների կողմից: Առայժմ այդ սալտոն երկայնակի կանգից հազվադեպ են կատարում: Իրենից հետաքրքրություն է ներկայացնում տեղում հետ սալտոն դարձումով ցատկից հետո, առավել ևս առաջ ընթացքով: Սալտո հետ՝ արտակորված, կատարում են ինչպես տեմպային միացություններում, այնպես էլ տեղից: Այս սալտոն հետ սալտոներից ամենահեռանկարայինն է: Խմբավորումով սալտո հետ, կատարում են միացություններում : Շատ էֆեկտիվ է «Կոլպինսկու» սալտոն: Սալտո հետ ծավալած, կամ ծավալած ոտքերը զատած սալտոն տարբերվում է խմբավորումով սալտոյից միայն որոշ մեծ պահանջներով՝ գերանից հրվելու պահին ցատկի բարձրությամբ և լայնակի առանցքի շուրջը մարմնի դարձման արագությամբ (սալտո ծավալած ոտքերը զատած տարրը կատարելու համար, այդ պահանջը առաջանում է վայրէջքին շուտ նախապատրաստվելու համար:

Արժե կանգ առնել հետ սալտոների խմբի վրա, որոնց հատուկ են բարդ վայրէջքները: Խոսքը գնում է հետ սալտո հավասարակշռությունով մեկ ոտքի վրա, երկայնակի կամ լայնակի լարանի մասին: Գերանի վրա տեխնիկապես այն ավելի բարդ է, քան գորգի վրա: Գերանի վրա սալտո հետ տ-

վորելու ժամանակ կարելի է օգտագործել կախովի ապահովման գոտի, իսկ ցածր և միջին գերանի վրա՝ ձեռքի գոտի:

Սալտո հետ թափով-հրումով: Այս սալտոները շատ փոքրաքանակ խումբ են կազմում: Կատարվում են տեղից և քայլից խմբավորումով, խմբավորումով առաջընթացով («աուերբախ»), տեմպից՝ խմբավորումով, ծավալած, արտակորված («Մենիկելի»): Նշված սալտոներից միայն տեղից քայլով սալտոն է, համեմատաբար հեշտ, նույնիսկ հատակի վրա:

Սալտո՝ առաջընթաց շարժումով, կարելի է հաջորդել առաջ գլուխկոնծիով, որը թույլ է տալիս ոչ լրիվ «պտտել» սալտոն և կատարել վայրէջք՝ կիսակքանիստով:

Կատարելով քայլից սալտո հետ՝ խմբավորումով, մարզուհին չպետք է մարմնի քաշը ամբողջովին տեղափոխի հենման ոտքի վրա: Հակառակ դեպքում շատ դժվար է ձեռք բերել անհրաժեշտ պտույտ լայնակի առանցքի շուրջը: Անհրաժեշտ է հստակ շեշտադրել, ձգտելով կատարել լայն և եռանդուն թափ ոտքով (նույնը վերաբերվում է նաև «Մենիկելի» սալտոյին): Ձեռքերով թափը պետք է լինի եռանդուն և լայն (մինչև ձեռքերը վեր դրությունը), այն պետք է պահել՝ բարձրացնելով գլուխը վեր, աննշան արտակորվելով և բարձրացնելով կրծքավանդակը: Խմբավորումը պետք է լինի արագ և կիպ, այլապես ոչ միայն դժվար կլինի կատարել սալտոն, այլ նաև, նա կերևա «փնթի», քանի որ ճախրման փուլի սկզբում ոտքերը լայն զատված են առաջ-հետ: Կատարել սալտո առանց քայլի, մեկ ոտքի կանգից ավելի դժվար է:

ՉԼՈՒՄ V ՎԵՐՑԱՏԿԵՐ ԵՎ ՎԱՐՑԱՏԿԵՐ

5.1. Վերցատկեր

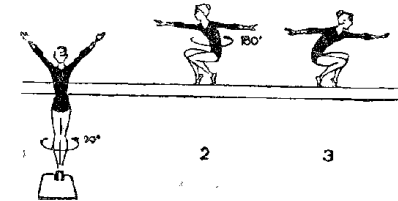
Ցանկացած վերցատկ իրենից ներկայացնում է վերը նշված խմբերից որևէ մեկը, որը կատարվում է կամրջակից հրումով: Նկարագրենք նրանցից մի քանիսը:

Հասարակ վերցատկեր

Հասարակ վերցատկեր ձեռքերի հենումով: Այս ոչ բարդ տարրերի խմբից կարելի է հիշատակել լայնակի և երկայնակի լարանով (առանց թեքումի և թեքումով), բարձր - հեռու ցատկով հենում ետ՝ թափով և անցումով, առանց դադարի հավասարակշռություն մեկ ոտքի վրա, ձեռքերի հրումով և դարձումով 180, 270, և 360՝ կքանիստով, ձեռքերի հրումով և դարձումով 270՝ նիստ ազդրի վրա վերցատկերը:

Հասարակ վերցատկեր առանց ձեռքերի հենումի: Վերցատկերը առանց ձեռքերի հենումի բարդ են և բավականին էֆեկտիվ: Մեկ ոտքի հրումով, հաճախ կատարում են վերցատկեր մեկ ոտքի վրա՝ անցումով կքանիստի կամ կանգի մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Այն կարելի է լավացնել՝ ցատկը սկսելով լայն քայլից՝ ֆիքսելով այդ դրությունը ճախրման ժամանակ: Ավելի բարդ, բայց էֆեկտիվ են վերցատկերը լայն քայլում ոտքերի փոփոխումով: Վերցատկը գերանի ծայրի վրա՝ հեռու նպատակասլաց ցատկերով կատարելու համար, անհրաժեշտ է ներբանը դնել գերանի հետևի կողմի վրա, որպեսզի աշխատանքային մակերեսից ցած իջեցրած կրունկով ստեղծվի լայն հենում՝ սայթաքելուց խուսափելու համար: Թվարկված վերցատկերը կարելի է կատարել ինչպես գերանի վրա, այնպես էլ միջնամասում՝ բարդացնելով դարձումներով և ձուլելով հաջորդ տարրերի հետ:

Երկու ոտքի հրումով կարելի է կատարել վերցատկ կքանիստով, նույնը դարձումով 90՝ և հետագայում դարձումով հետ (նկ.17), վերցատկը լայն կանգով (առանց թեքումի, թեքումով), լայնակի կամ երկայնակի (դարձումով 90՝) լարանով, դարձումով 220՝ ազդրի վրա՝ նիստով:



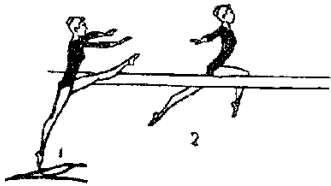
Նկ.17

Առանձնակի հետաքրքրություն կարող են ներկայացնել վերցատկերը կքանիստով՝ մեկ կամ երկու ոտքի վրա, որոնք կատարվում են ցատկով անկյունով կամ անկյունով ոտքերը գատած (երկրորդը գերանի ծայրի վրա):

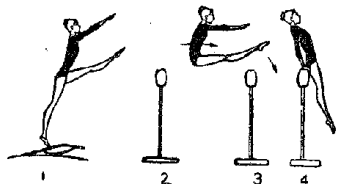
Վերցատկեր թափանցներով

Վերցատկերը հենումային թափանցներով: Հենումային թափանցները ոչ բարդ տարրեր են, բացառությամբ մի քանիսի, որոնք կատարվում են ոտքերի շրջանաձև շարժումներով և դարձումներով: Որպես օրինակ կարելի է բերել վերցատկը մեկ ոտքի շրջանով դարձումով հետ հենում անկյունով, ոտքերը գատած (դեմքով դեպի կամրջակը) կամ վերցատկը երկու ոտքի շրջանով դարձումով նիստ ազդրի վրա: Այս և նմանատիպ տարրերը հանված են տղամարդկանց մարմնամարզության զինանոցից (մտույզ, պտտածող), նրանք հիմնականում կատարվում են մեկ ձեռքի հենումով: Հետաքրքիր են

թափանցները առանց ձեռքերի հենումի և ձեռքերի բացթողումով թափանցի ժամանակ: Այդ խումբը բազմաքանակ չէ: Նրանց մեջ են մտնում նաև այնպիսի հասարակ տարրեր, ինչպիսիք են վերցատկ թափով-հրումով՝ ոտքերի հաջորդական թափանցով նիստը ազդրի վրա (նկ. 18) կամ վերցատկ թափանցով (ձեռքերի հրումով)՝ ոտքերը զատած հենումով հետևից: Բայց, նրանց մեջ են մտնում նաև վերցատկ անկյունով՝ առաջ հենումով հետևից (թափով-հրումով՝ նկ. 19. երկուսի հրումով) և վերցատկ թափանցով՝ ոտքերը զատած (առանց ձեռքերի հենումի) հենումով հետևից:



Նկ. 18



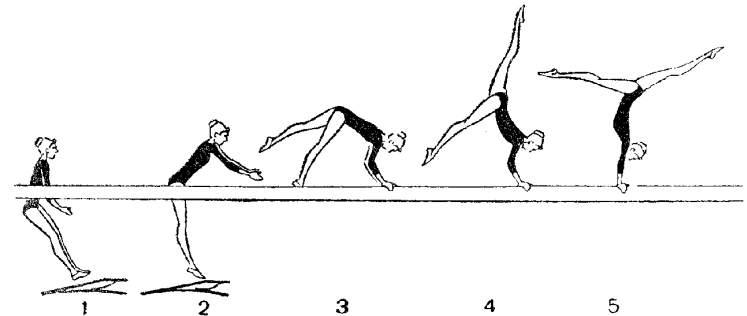
Նկ. 19

Քանի որ այս խմբի բոլոր վերացատկերը նախատեսվում է կատարել նիստով կամ հենումով և ոչ թե ոտքերի վրա, այդ պատճառով մեծ նշանակություն ունի նրա մեղմացումը: Այն իրականացվում է գլխավորապես ոտքերի արագ և ժամանակին իջեցման հաշվին: Ուսուցման ժամանակ հարկավոր է օգտագործել պորոլոնե վրադիր՝ այն դնելով գերանի վրա (տես նկ.1), եթե չկա, ամրացնել պորոլոնե կտորներ ազդրի վերին մասի վրա:

Վերցատկ կիսաշրջումով և շրջումով

Վերցատկ կրծքի վրա կանգով: Վերցատկի դժվարությունը կայանում է նրանում, որ հարկավոր է պահել կանգը և այն ֆիքսել ոտքերի տարբեր դրություններում: Կանգը կարելի է կատարել՝ ոտքերը միասին- ուղղահայաց, ոտքերը ծալած հետ կամ ծալած օղակ: Կարելի է կատարել կանգ կրծքի վրա լայնակի գերանի ծայրի վրա:

Վերցատկ ձեռքերի վրա կանգով (նկ. 20): Ի տարբերություն նախորդի, այս վերցատկը պահանջում է շատ ուժեղ հրում ոտքերով (երկուսով) և եռանդուն շարժում՝ սեղմելով մինչև վերջ բարձրանալ կանգի: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ուսերի ճիշտ տեղադրմանը ձեռքերի հենումից հետո՝ հաշվի առնելով թափավազքի արագությունը, հրման ուժը և կանգի բարձրանալու ուժային հնարավորությունները:



Նկ. 20

Հաճախ մարզուհիները չեն ֆիքսում կանգը ձեռքերի վրա՝ միանգամից անցնելով կիսաշրջումի կատարմանը: Այսպիսի դեպքում տարրը դառնում է վերցատկ շրջումով առաջ: Ավարտելով վերցատկը, առանց կանգառի կարելի է անցնել դարձումով 90° կամ 180° կանգի (ուսով առաջ կամ ետ):

Այս դեպքում դարձումը մտնում է վերցատկի կազմի մեջ: Լավ հրման դեպքում վերցատկը կատարում են ուղիղ ոտքերով:

Ուսուցումը

1. Սեղմումով՝ մինչև վերջ կանգ ձեռքերի վրա մեկ կամ երկու ոտքերի թույլ հրումից հետո: Սեղմումը պետք է կատարել այնպես, որ այն օգնի մարմնի շարժման իներցիային՝ առանց նրա կանգառի կամ դանդաղելու:

2. Վերցատկ կանգ ձեռքերի վրա՝ իջեցված գերանի վրա կամ կամրջակի տակ կոշտ ներքնակներ դնելով:

3. Վերցատկ կանգ ձեռքերի վրա վարժության կատարելագործում

Վերցատկ կիսաշրջումով կողմ կանգ ձեռքերի վրա:

Կատարվում է գերանի ծայրին կամ մեջտեղում, ընդ որում, մեջտեղում առաջին կամ երկրորդ հենման ձեռքի կողմից (երկրորդ տարբերակը ավելի հեշտ է): Լայն զատելով ոտքերը, (հնարավորին չափ շուտ) մարզուհին ավելի հեշտ կբարձրանա կանգի:

Վերցատկեր հենագուրկ շրջումներով

Այս խմբի մեջ են մտնում տարբեր տեսակի վերցատկեր՝ առաջ սալտոյով: Վերցատկ, թափային սալտո՝ նիստ կամ հենում հետևից երկայնակի, կարող է կատարվել ուղիղ թափավազքից, կամ թեք թափավազքից՝ նիստ կամ հենում նստած ազդրին լայնակի: Երկու դեպքում էլ անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել ցատկի երկարությունը և բարձրությունը, քանի որ այդ երկուսից յուրաքանչյուրի փոփոխումը բերում է անհաջողության: Իջնելը գերանի վրա մեղմացվում է թափային ոտքի ազդրով: Եվս մեկ տարբերակ՝ վերցատկ կախ մեջքի

վրա երկայնակի: Այստեղ մեղմացումը իրագործվում է արագ արտակորման հաշվին՝ մեկ կամ երկու ոտքի ծալումով:

Որպեսզի կատարվի վայրէջք գերանի վրա կքանիստ կամ կքանիստով, անհրաժեշտ է, որ կամրջից երկու ոտքի հրումով սալտոն կատարվի բավականին բարձր: Այնուամենայնիվ, այս վերցատկը շատ դժվար է՝ գործիքի վրա վայրէջքի ժամանակ մարմնի կայունությունը պահպանելու տեսանկյունից: Ավելի հասարակ տարբերակ է՝ վերցատկ գերանի ծայրի վրա լայնակի կքանիստը: Գերանի մեջտեղում կարելի է կատարել սալտո առաջ ձեռքերի հենումով՝ գլխի վրայից շրջվելուց հետո: Այս վերցատկը պետք է վերջացնել կքանիստով, այսինքն հենման ձեռքը թողնելով:

Ձեռքի դնելը գերանի վրա պետք է լինի հնարավորին չափ շուտ, որի համար անհրաժեշտ է կանգնեցնել ձեռքերի թափը դեպի վեր ոտքերի հրման ժամանակ՝ վերադարձնելով ձեռքը մեջքի հետևը և ակտիվորեն դնելով գերանի վրա, որպեսզի ուսը ամիջապես ստանա հենում և փափկեցվի ոտքի դնելը գերանի վրա: Ոտքի դնելուց հետո մարմնի քաշը անցնում է նրանց վրա՝ ազատելով ձեռքը: Ծավված սալտոյով վերցատկը կատարելու համար հարկավոր է բարձրացնել ցատկի բարձրությունը:

Վերցատկ սալտո առաջ խմբավորումով կամ ծավված կարելի է կատարել և՛ նիստով ազդրի վրա (լայնակի) և՛ հենումով հետևից (երկայնակի): Հենում հետևից վայրէջքի փափկեցման համար, հարկավոր է առաջ ընկնող շարժումներով ձեռքերը տանել մեջքի հետևը և նրանցով հենվել գերանի վրա:

Ազդրի վրա նիստ լայնակի ավելի հեշտ է կատարել ծավված սալտոյից հետո՝ վայրէջքի համար հեռացնելով մեկ ոտքը հետ: Այդ դեպքում մարմնի քաշը պետք է լինի հենման ձեռքի վրա:

Վերացատկեր՝ ռոնդատով շրջում կողքի վրա դարձումով, կամրջակի վրայից: Երկու ոտքի հրումով, կամրջակի վրա ռոնդատից հետո, կարելի է կատարել վերցատկեր կիսաշրջումով, կանգով ձեռքերի վրա, նույնը ճախրման փուլում՝ 90, 180, 270 և 360՝ դարձումով, շրջումով հետ կամ առաջ, սալտո հետ արտակորված, ծավված կամ խմբավորումով, «Կուլպինսկու» սալտոյով, սալտո պիրուետով, կողմ սալտո ծավված կամ խմբավորումով (նաև ատակորված ոտքերը գատած), թվիստ՝ ծավված կամ խմբավորումով, ցատկով դարձումով ճախրման մեջ գլուխկոնծիով: Իրենից հետաքրքրություն է ներկայացնում շրջում հետ խմբավորվելով կամ ճախրման փուլում՝ ծավվելով և ողղվելով վերցատկը:

Բոլոր այս վերցատկերը ավելի հեշտ է կատարել ձեռքերի և ոտքերի վրա լայնակի կանգով, ինչպես նաև բոլոր կանգերով երկայնակի, բացի գլուխկոնծիից, բոլորի կատարումները հնարավոր է:

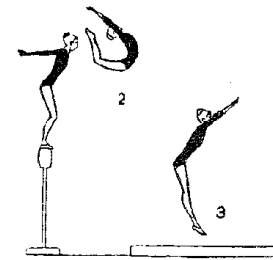
Կամրջակը ավելի լավ է դնել ցածր ծայրով դեպի գործիքը, որը կբարձրացնի հիման արդյունավետությունը:

5.2. Վարցատկեր

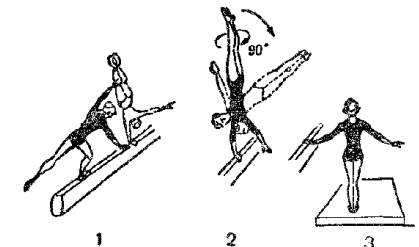
Հասարակ վարցատկեր, այսինքն վարցատկեր, որոնք կապված չեն մարմնի շրջման հետ: Դրանք այն վարցատկերն են, որոնք օգտագործվում են ցածր կարգային մարզուհիների կողմից: Ուշադրության են արժանի վարցատկերը՝ ծավվելով և դարձումով - ողղվելով (երկու ոտքի հրումով, թափով-հրումով, դարձումով 180, 270, 360՝): Դարձումը իրագործվում է շնորհիվ ոտքերի եռանդուն շրջանաձև շարժումների՝ ծավված կողմ դրությունից, դարձման հակառակ (ոտքերը կարծես թե նկարում են ձագար):

Նշենք նաև, վարցատկերը դարձումով 540-1080՝ (մարմինը պետք է լինի ուղիղ և խիստ ամրացված), անրաձիգ ցատկով, լրացուցիչ հետ դարձումով, «օղակով» (նկ.21), ծավված:

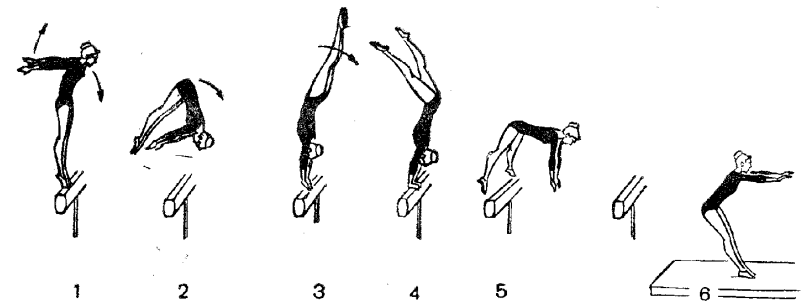
Վարցատկերը ձեռքերի վրայից փոքրաքանակ են: Նշենք նաև, վարցատկերը ոտքերը գատած կամ ծավված՝ մեկ կամ երկու ձեռքի վրա կանգից, վարցատկ կողքով՝ դարձումով համանուն կողմը, վարցատկ արտակորված՝ մեկ ձեռքի կանգի վրայով՝ դարձումով (նկ.22): Էֆեկտիվ միացություն է կիսաշրջում առաջ ցատկով (ծավվելով ուղղվելով) կանգ ձեռքերի վրա և վարցատկ ոտքերը գատած (նկ. 23):



Նկ. 21



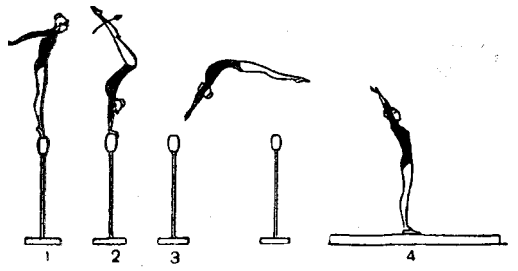
Նկ. 22



Նկ.23

Վարցատկեր շրջումներով

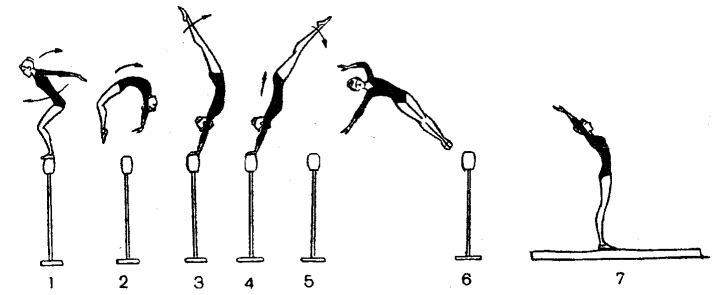
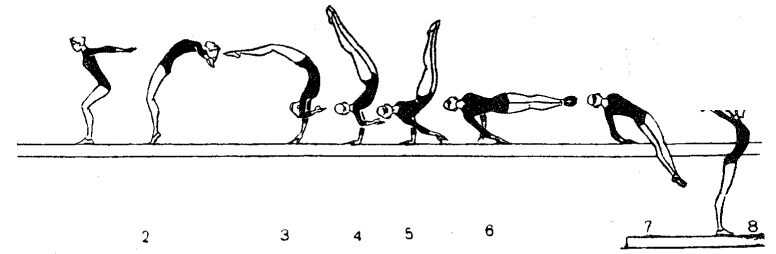
Վարցատկեր առաջ շրջումներով: Վարցատկերի այս խումբը, շաժումների կառուցվածքով, տարբերվում է համապատասխան շրջումներից նախ և առաջ ձեռքերի հրման ժամանակ ուսերի նկատելի առաջ տանելով: Բացի դրանից գերանի վրա գործնականում հնարավոր չէ կատարել շրջումները, որոնք համապատասխանում են վարցատկերին դարձումով 180, 270, 360 և ավելի: Երկայնակի կանգից վարցատկ կարելի է կատարել տեմպային շրջումներ թափով- հրումով կամ երկու ոտքի հրումով (նկ. 24):



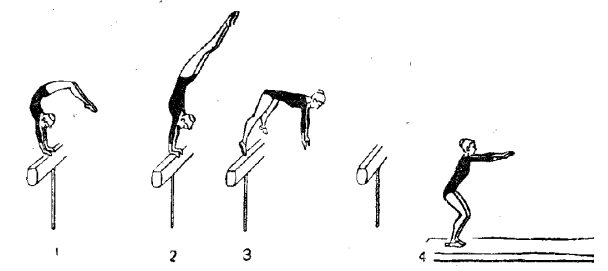
Նկ. 24

Վարցատկեր շրջումով հետ: Շարժումների կառուցվածքով այս խմբի ուղիղ վարցատկերը քիչ են տարբերվում համապատասխան հետ շրջումներից: Նկար 25-ում ցույց է տրված շրջում հետ ցատկով մեկ ձեռքի հենումով դարձումով հետ տարրը: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել լայնակի առանցքի շուրջը մարմնի արագ պտույտի վրա (գրեթե ինչպես արտակրկված սալտոյի ժամանակ), որը արտահայտվում է աջ ձեռքի դրվածքով թեքումով հետ և նրա ուսի հաջորդական տեղաշարժով առաջ: Մարմնի արագ շրջումը փոքրացնում է ծանրաբեռնվածությունը ձեռքի վրա:

Մի շարք վարցատկեր շրջումով հետ կարելի է կատարել երկայնակի կանգից՝ դանդաղ և արագ շրջումներով, դարձումներով և առանց դարձումների, ֆլյակով, ֆլյակ-դարձումով (նկ. 26), ֆլյակով թափանցով ոտքերը գատած (նկ. 27):



Նկ. 25, 26



Նկ. 27

Վարցատկ սալտո առաջ

Վարցատկեր սալտո առաջ երկու ոտքի հրումով՝

տեղից: Այս սալտոները կարելի է կատարել տեղից կամ թափավազքից՝ խմբավորումով, ծավված կամ ծավված ոտքերը գատած:

Երկայնակի կանգից սալտո առաջ կատարելու համար ներբանները այնպես պետք է դնել, որ մեծ մատների ծայրերը դուրս գան գերանի եզրից: Այդ դեպքում ոտքերը չեն սահի դեպի հետ: Գործիքի բարձրությունը թույլ է տալիս կատարել ձգձգվող սալտո: Բարձրության գագաթնակետին հասնելուց հետո, հարկավոր է արագ և կիպ խմբավորվել կամ ծավվել: Մինչ այդ, մարմինը պետք է պահել ուղիղ՝ ձեռքերը և ուսագոտին բարձրացրած, գլուխը մի փոքր կախված: Թափավազքից վարցատկեր կարելի է կատարել գերանի ծայրից կամ մեջտեղից: Սալտո առաջ ծավված վարցատկ կատարելու ժամանակ, ուղղվելիս կարելի է ձեռքերի և ոտքերի ձագարածև շարժումներով կատարել դարձում 180 կամ 360՝:

Ուսուցումը

1. Վարցատկ սալտո առաջ գերանի վրայից ներքնակների բլրակի վրա կամ միջին գերանի վրայից (քանի որ ելման բարձրությունը փոքր է, այն ստիպում է կատարել եռանդուն ցատկ և կիպ խմբավորվել):

2. Վարցատկ սալտո առաջ պարանի վրայից, ձգված այնպիսի բարձրության վրա, որը կստիպի մարզուհուն մոբիլիզացնել ուժերը՝ կատարելու բարձր սալտո

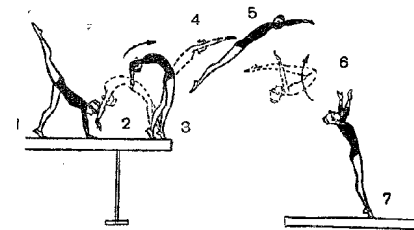
Հնարավոր սխալները

Սալտոյի անբավարար բարձրությունը:

1. Մարզուհին շտապում է խմբավորվել, որի պատճառով ոտքերի հրումը լիարժեք չի կատարում կամ նույնիսկ ոտքերը լրիվ չի ուղղում: Նա պետք է իրեն ստիպի նախ ցատկել որքան կարելի է բարձր, մեծ եռանդով վերջացնել հրումը և միայն դրանից հետո, երբ կզգա, որ պոկվել է հենումից, խմբավորվել (ծավվել) և արագ շրջվել:

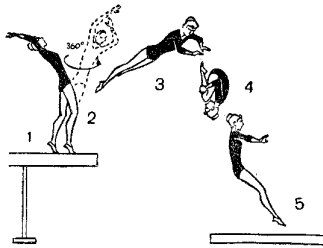
2. Մարզուհին ոտքերի հրման ժամանակ իրանը թեքվում է առաջ: Այդ սխալը թույլ չտալու համար, հարկավոր է պարանը ձգել մարզուհուն ավելի մոտ, որը կխանգարի նրան թեքվել: Կա նաև այլ հնարք՝ կախել առջևում-վերևից թուղթ այնպես, որ մարզուհին չկարողանա նրան հասնել, եթե չձգվի վեր:

Վարցատկ սալտո առաջ տեմպից: Առաջ շրջումից կամ շրջումով առաջ գլխի հենումով, ֆլյակ դարձումով, վարցատկ սալտո առաջ տարրերը միշտ կատարվում են ձեռքերը վերևից՝ թափով: Այդ դեպքում, սալտոյի ելման դրությունում մարզուհին արատակորված է և նրա մարմինը պտտվում է առաջ: Դա թույլ է տալիս հրման ժամանակ գլխավոր ուշադրությունը դարձնել վերցատկի և համեմատաբար շրջման արագության մեծացման վրա: Կարելի է յուրացնել վարցատկ ձգձգվող սալտոյով (նկ. 28) և նույնիսկ սալտո արտակորված (ուղիղ կամ դարձումներով):



Նկ. 28

Սալտո առաջ ցատկով դարձումով: Կատարվում է թափավազքից, առաջ շրջումից կամ առաջ գլխի հենումով (նկ. 29), կողմ շրջումից, ֆյակից կամ ռոնդատից: Ավելի դժվար է սալտո ցատկով դարձումով 360°: 180 կամ 360 դարձումով ցատկի ժամանակ մարմինը պետք է պահել ուղիղ, սակայն ծալումը պետք է սկսել 30–45-ի ընթացքում՝ մինչև դարձման ավարտը: Օգտակար է, այդ խմբի վարցատկերը կատարել պորոլոնե փոսի մեջ (ցատկացանցից՝ (բատուտից), զսպանակավոր կամ սովորական կամրջակից, գերանի վրայից):



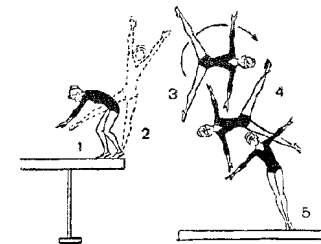
Նկ. 29

Վարցատկեր սալտո թափով-հրումով առաջ: Ի տարբերություն գերանի վրա կատարվող սալտոյի՝ սալտո առաջ թափով - հրումով (թափային սալտոյով) վարցատկերը կատարվում է առանց նշանակալի արտակրումի, իսկ դարձումներով վարցատկերի ժամանակ մարմինը պետք է լինի ուղիղ: Կատարելով վայրցատկ դարձումով, մարզուհին մարմնի շրջումը պետք է սկսի միայն հրման ամենավերջում, այլապես դժվար կլինի խուսափել տարբեր տեսակի «ծռումներից»: 360° և ավելի դարձում կատարելու համար հարկավոր է, որ մարզուհին ինքն իրեն օգնի ձեռքերով: Ճախրման հեռավորության մեծացումը կատարվում է շնորհիվ մարմնի առաջ ընկնելու և հետ դրված ոտքի հրման:

Սալտո առաջ թափով-հրումով վարցատկերը կատարում են նաև ճախրման փուլում՝ խմբավորումով կամ ծալումով : Քանի որ այս դեպքում շրջումը բավականին հեշտացած է, հաճախ օգտագործվում են թափ ձեռքերով ոչ թե ցած և հետ, այլ առաջ և վեր, իրանը թեքում են աննշան և ոտքի թափը չեն շեշտադրում: Որքան քիչ է ծալումը կամ խմբավորումը, այնքան գեղեցիկ է վարցատկերը: Վայրէջքից առաջ անհրաժեշտ է լիարժեք ուղղել կամ նույնիսկ մի փոքր արտակրել մարմինը: Ուղղվելով՝ ոտքերի և ձեռքերի ձագարածն շարժումների օգնությամբ կարելի է կատարել դարձում 180°, 270° և 360°:

Վարցատկեր սալտո կողմ

Վարցատկեր սալտո կողմ երկու ոտքի հրումով: Այս վարցատկերը կատարվում են ֆյակից կամ ռոնդատից, ավելի բարդերը՝ տեմպային առաջ շրջումից: Վարցատկերը խմբավորումով կամ ծալված ոտքերը զատած առանձնակի դժվարություն չեն ներկայացնում, իսկ արտակրված շրջումը իրագործել հեշտ չէ: Կարող է օգնել ոտքերի զատելը (նկ.30), ընդ որում պետք է սկսել որքան կարելի է շուտ՝ ոտքերի հրումից անմիջապես հետո, և նույնիսկ նրա ավարտին չսպասելով (տե՛ս ուրվագիծը): Դեպի կողմ բոլոր սալտոները պետք է առգետնել ոտքերը միասին:

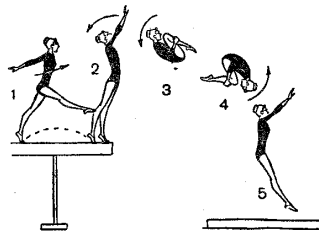


Նկ. 30

Վարցատկեր սալտո կողմ՝ թափով-հրումով: Կատարվում են թափավազքից կամ դեպի կողմ շրջումից: Ավելի դժվար է կատարել առաջ կամ հետ շրջումից՝ ոտքերի հաջորդական դրվածքով: Ձեռքերի աշխատանքը (թափը)՝ երկուսը դեպի կողմ-վեր: Վայրէջքի կատարման ժամանակ՝ հետ շրջումից հետո, հրման ոտքի միանուն ձեռքը սկսում է շարժում ցած և հետ: Եթե վարցատկին նախորդում է շրջում առաջ, հարկավոր է այն ավարտել ձեռքերը աղեղներով կողմ-ցած իջեցնելով, որպեսզի հնարավոր լինի նրանցով կատարել թափ կողմ և վեր՝ ոտքի հրման ժամանակ: Արտակորված սալտո կողմ վարցատկը պետք է կատարել ոտքերը լայն զատելով:

Վարցատկեր սալտո հետ

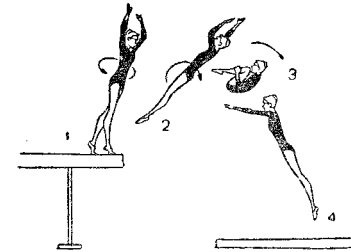
Վայրցատկեր սալտո հետ երկու ոտքի հրումով: Թափավազքից հետ սալտոները կարող են լինել երեք տեսակի: Առաջին՝ սալտո հետ առաջընթաց շարժումով (սալտո Աուէրբախ): Նկար 31-ում ցույց է տրված, որ մարզուհին հրման ժամանակ կոնքը տանում է առաջ՝ ապահովելով թափավազքի արագության պահպանումը, և դրա շնորհիվ հեռանում է գործիքից: Իրանի կրծքային մասի արտակորումով (նկ. 31) մարզուհին օգնում է իրեն հրման միջոցով ստեղծել պտտման պահ, առանց որի շրջումն անհնար է: Այդ վարցատկը կարելի է բարդացնել կատարելով պիրուետ կամ դարձում հետ:



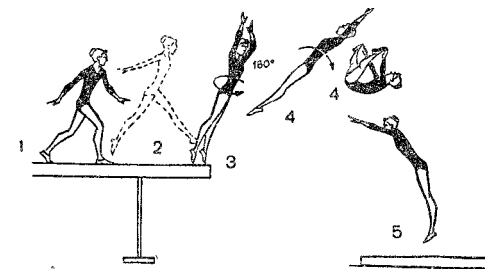
Նկ. 31

Վարցատկի երկրորդ տեսակը թափավազքից հետո ավարտվող ցատկն է դարձումով հետ:

Երրորդ տեսակը թափավազքից հետո կատարվող ցատկն է դարձումով հետ, որի վերջում մարզուհին խմբավորվում (նկ. 32) կամ ծալվում է՝ պահելով ոտքերը միասին կամ զատած (նկ. 33): Այդպիսի թվիստը դեպի հետ կարող է կատարվել նաև առաջ շրջումից հետո:



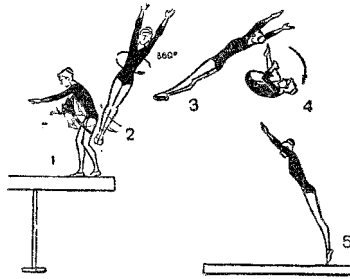
Նկ. 32



Նկ. 33

Այստեղ կարելի է նշել նաև ցատկով հետ դարձումով 360° և սալտո հետ վարցատկը (նկ. 34): Այն պետք է կատարել ֆլյակից կամ ռոնդատից, քանի որ առանց լավ տեմպի այն կատարելն անհնար է: Դարձումի ժամանակ մարմինը պետք է լինի լրիվ ուղիղ, խմբավորումը կամ ծալումը պետք է սկսել

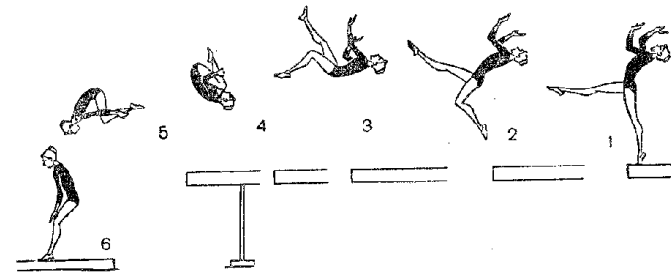
60–45° մինչև 360° դարձման ավարտը: Վերջապես վարցատկեր հետ սալտոյով դարձունով 180, 270, 360, 540, 720, 900, 1080:



Նկ. 34

Վարցատկեր սալտո հետ թափով-հրունով: Այս վարցատկերը կատարվում են տեղից, տեմպից և թափավազքից: Առաջին և երկրորդ դեպքերում մարմինը շրջվում է ընթացքի ժամանակ, իսկ երրորդում՝ մարմնի առաջընթաց շարժման հակառակ: Տեղից կամ տեմպից սալտո վարցատկերը շարժման կառուցվածքով քիչ են տարբերվում գերանի վրա կատարվող համապատասխան սալտոներից, սակայն վարցատկերում ավելի հեշտ է ապահովել մարմնի շրջումը: Դրա համար կանգ առնենք միայն թափավազքից սալտոյի վրա, որտեղ հետ պտույտը համակցվում է առաջընթացի հետ: Այդ սալտոները կարելի է կատարել խմբավորումով (նկ. 35), ծավլած, արտակորված, «ձգձգվող» խմբավորումով, ծավլած կամ խմբավորումով պիրուետով: Գերանի ծայրից վարցատկեր պահանջում է մարմնի նշանակալի տեղաշարժ առաջ, որպեսզի մարմինը չկպչի գերանին: Խնդիրը կարելի է հեշտացնել՝ գատելով ոտքերը: Կատարելով վարցատկեր ծավլած կամ արտակորված, հարկավոր է առաջահետային հարթությունում

ոտքերը միացնելուց հետո գատել, որը թույլ կտա գերանի ծայրը անցկացնել նրանց միջով և հետևանքում տեղաշարժ առաջ քիչ կլինի: Մեջտեղից վարցատկերի ժամանակ (լայնակի դրությունից) կարող է նույնիսկ մարմնի առաջ տեղաշարժ չլինել, քանի որ մարզուհին հեռանում է գործիքից դեպի կողմ: Սակայն արագ թափավազքը և մարմնի նշանակալի առաջ տեղաշարժը այդպիսի վարցատկերը դարձնում են ավելի էֆեկտիվ:



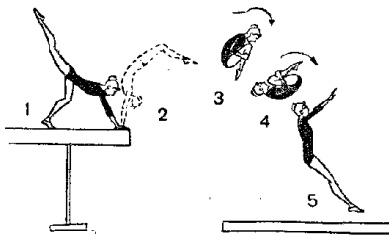
Նկ. 35

Այլ բնույթ ունի դարձունով վարցատկեր հրման ժամանակ: Այն պետք է սկսել ինչպես սալտո առաջ թափով-հրունով, բայց ձեռքերը աշխատում են այլ կերպ՝ հրման ոտքի միանուն ձեռքը ցածից-առաջ և վեր, մյուսը՝ վերևից առաջ, ցած և հետ (ինչպես դեպի կողմ սալտոյի կատարման ժամանակ): Եթե դարձունը 90° իրագործվում է հրման ժամանակ, ապա ճախրման մեջ, հետևում են առաջ անցնող դարձում ուսերով և խմբավորում՝ մինչև դարձունի ավարտը: Վայրէջքից առաջ դարձունը կանգնեցնելու համար մարզուհին ձեռքերը տարածում է կողմեր:

Վարցատկերը Մենիկելիի սալտոյով կատարվում են առանց դարձումի կամ դարձումով 180, 270, 360, 540, 720, 900:

Վարցատկեր մարմնի կրկնակի շրջումով: Խոսքը գնում է կրկնակի սալտո առաջ և հետ, ինչպես նաև շրջումներից սալտոների մասին՝ առանց միջանկյալ վայրէջքի (այսպես ասած մեկուկես սալտո): Նրանք նույնպես շատ չեն՝ շրջում – սալտո առաջ (նկ. 36), շրջում-սալտո կողմ, ֆյակ-սալտո հետ և ռոնդատ- սալտո հետ (ինչպես Ցուկահարա ցատկը):

Նշված բոլոր դեպքերում անհրաժեշտ են արագ շրջումներ. ձեռքերի ուժեղ հրում և կիպ խմբավորում կամ ծալում (ոտքերը միասին կամ զատած):



Նկ. 36

Թվարկված կրկնակի և «մեկուկես» սալտոներին կարելի է ավելացնել նաև վարցատկերը կրկնակի սալտոյով կողմ՝ երկու ոտքի հրումով կամ թափով-հրումով, կրկնակի սալտո հետ արտակորված, կրկնակի սալտո հետ տարբեր դիրություններում, նույնը բայց պիրուետով առաջին սալտոյում, նույն պիրուետը երկրորդում, կրկնակի թվիստով, «լուսնային սալտոյով»: Կարելի է նշել նաև եռակի սալտոն խմբավորումով:

Ընդհանրապես բոլոր այսպիսի վարցատկերի վայրէջքների հուսալիությունը ցածր է:

ԳԼՈՒԽ VI. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱԶՄԸ ԵՎ ԿՈՄՊՈԶԻՑԻԱՆ

Նպատակահարմար է տարանջատել *վարժությունների կազմ* և *վարժությունների կոմպոզիցիա* հասկացությունները:

6.1. Վարժությունների կազմ

Ակրոբատիկական տարրերը կոմբինացիայի մեջ: Այժմ բարձր որակավորում ունեցող մարզուհիները կոմբինացիայի գրեթե ողջ բարդությունը ապահովում են շրջումներով, սալտոներով, կանգերով: Այլ խոսքով կատարում են տարրեր, որոնք տիպիկ են ազատ վարժությունների համար և այս կամ այն համակցությունով ձևավորում են նրանց հիմնական կազմը: Բազմամարտի տվյալ ձևի յուրահատկությունը գերանի վրա կատարվող վարժությունները ակրոբատիկական տարրերով հարստացնելն է: Գերանի վրա վարժությունների համար յուրահատկություն են հանդիսանում զլխկոնծիները, քայլերը, դարձումները, ցատկերը և ոստյունները, հավասարակշռությունները, ինչպես նաև ակրոբատիկական տարրերի տեսանելի փոփոխությունները, որոնք հնարավոր չէ կատարել գորգի վրա: Կամավոր կոմբինացիայի ընտրության ժամանակ նախապատվությունը պետք է տալ այդպիսի տարրերին :

Կոմբինացիայի լրացնող կազմը: Այս տերմինով մենք ցույց կտանք կոմբինացիայի մեջ մտնող բոլոր տարրերի և միացությունների ամբողջությունը, բացի նրանցից, որոնք որոշում են նրա ձևական բարդությունը: Հասարակ տարրերին ավելի հեշտ է տալ անհատականացված ձևավորում, քան բարդերին, որտեղ հնարավոր չէ գործողությունների մեծ տարբերակում: Լրացնող կազմը շատ ավելի մեծ է, քան հիմ-

նականը, նրանց տարրերի միջև փոխադարձ կապը ավելի լայն է, քան հիմնական կազմի տարրերինը, որոնք անջատված են լրացնող տարրերով: Դրա համար լրացնող տարրերից կարելի է կազմել ամբողջական համալիրներ՝ կառուցված միասնական ոճով: Նախորդող և հաջորդող լրացնող տարրերի ճիշտ ընտրությունը հնարավորություն է տալիս ավելի էֆեկտիվ մատուցել հիմնական տարրը կամ միացությունը:

6.2. Վարժության կոմպոզիցիա

Վարժության կոմպոզիցիան իր մեջ ընդգրկում է տարրերի հորինվածքը կոմբինացիայի մեջ, կոմբինացիայի առանձին մասերի և ամբողջ կոմբինացիայի ոճական ձևավորումը, առանձին տարրերի և ամբողջ կոմբինացիայի կատարման ռիթմիկ կառուցվածքի մշակումը: Կոմպոզիցիոն խնդիրներին պետք է դասել նաև տարրերի ձևավորումը: Վարժության կոմպոզիցիան սերտ կապված է նրա կազմի ընտրությունից, այնպես որ այստեղ բերված բաժանումը պայմանական է:

Տարրերի ձևավորումը: Տարրերի և նույնիսկ ամենափոքր մասնիկների ձևավորումից է կախված վարժությունների կատարման դիտարժանությունը: Տարրերի ձևավորումը ամբողջությամբ պետք է լինի ոճապես միատեսակ և համապատասխանի մարզուհու կատարողական մաներային: Սակայն վատ չի լինի կոմբինացիայի մեջ մտցնել մեկ կամ երկու հատված, որոնք իրենց ձևավորումով, իրենց ցայտունությամբ կտարբերվեն մյուսներից (բայց ոչ մի դեպքում առանձին տարր, այլապես դա կդիտվի որպես սովորական կոմպոզիցիոն սխալ): Այս կամ այն տարրերը շատ դեպքերում ձևավորվում են ձեռքերի, ոտքերի, իրանի, գլխի շարժումներով, որոնք տարրի կատարման տեխնիկայի համար ոչ մի դեր չեն խաղում: Հաճախ այդ շարժումները իրենց չափերով մեծ չեն:

Նրանք կատարվում են այս կամ այն ռիթմով կամ տեմպով, այս կամ այն ռիթմիկ կապով՝ հաջորդող տարրերի հետ: Խորեոգրաֆիկ միջոցներով տարրին կարելի է տալ որոշակի էմոցիոնալ գունազարդում:

Վարժության հորինվածքը պետք է լինի այնպես, որ դժվարությունը կոմբինացիայի մեջ բաշխվի համեմատաբար հավասարաչափ, իսկ բարդ և դիտարժան տարրերը, որոնք լրացնում են կազմը, լինեն երևացող, ցայտուն: Կարևոր է ապահովել մարզուհու ռացիոնալ տեղաշարժը գերանի վրայով, ինչպես նաև ամբողջ կոմբինացիայի կառուցվածքի տրամաբանությունը:

Կոմբինացիայի ռիթմիկ կառուցվածքը որոշում է նրա կատարման տպավորությունը: Եթե ռիթմը հասարակ և միանման է, կոմբինացիան թվում է անշուք, ընկալման թարմությունը միջնամասում կորչում է և նույնիսկ հետաքրքիր բովանդակությունը արդեն անհրաժեշտ էֆեկտ չի տալիս: Վտանգավոր է նաև չափից ավելի բարդ, ամբողջ ժամանակ փոփոխվող «կտրտված ռիթմը»: Կտրուկ ռիթմիկ անցումները արտահայտիչ միջոցներ են, սակայն կոմբինացիայի մեջ դա կարելի է օգտագործել մեկ կամ երկու անգամ, որոշ դեպքերում երեք կամ չորս անգամ: Մեծ քանակի դեպքում նրանք հոգնեցնում են դիտողին և ընդհանրապես կոտրատում են կոմբինացիան, զրկում նրան ամբողջականությունից: Շարժման ռիթմը սահուն և աննշան կարելի է փոխել տարրից տարր, մի քանի անգամ իրար հետևից: Բայց այստեղ ևս պետք է զգուշանալ ռիթմիկ բազմազանության չարաշահումից: Դրա հետ մեկտեղ ռիթմի փոփոխությունները չեն տալիս այնպիսի վառ արդյունք, ինչպես անսպասելիները:

Բազմազանություն և ոճային միասնականություն: Եթե դիտարկենք կոմբինացիան ամբողջությամբ, լրացնող տար-

րերը իրենց կառուցվածքով, ձևավորումով, կատարման ռիթմով պետք է լինեն բազմազան: Սակայն կոմբինացիայի յուրաքանչյուր հատված պետք է լինի ոճապես միատեսակ: Միայն այդ դեպքում կոմբինացիան դիտվում է որպես ոչ պատահական տարրերի հավաքածու, թեկուզ և նրանք լինեն էֆեկտիվ, դժվարին և գերազանց կատարվող: Կատարման ռիթմի և ոճի բազմակի կտրուկ փոփոխությունները հոգնեցնում են: Բազմազանությունը ևս պետք է լինի լավ կազմակերպված, հակառակ դեպքում ընկալվում է որպես առաջին պատահական տարրերի ինչ որ ամբողջություն, բայց ոչ ամբողջական:

Բաժանումը կեցվածքներով: Սովորաբար կոմբինացիայի մասերը բաժանվում են ստատիկ տարրերով՝ կեցվածքներով, որոնք իրենցից ներկայացնում են դիրքեր, որոնք եզրափակում են «ֆրագայի» մասերը: Այսպիսի կեցվածքը տրամաբանորեն պետք է ավարտի ամբողջ մասը և ընդգծի նրա կատարման ոճը և կոլորիտը: Կեցվածքի ֆիքսումը չպետք է լինի երկարատև: Դա խախտում է կոմբինացիայի միասնությունը: Դրա հետ միասին կանգառների երկարատևությունը պետք է համապատասխանի եզրափակող կապակցության բնույթին և դիտարժանությանը: Առավել էֆեկտիվ է տարրերից հետո ընդգծված դադարը, արդարացուցիչ է և հակառակը՝ երկարատև կանգառները, որոնք հաջորդում են տարրական վարժությունները, տեղին չեն: Բավական է կես վայրկյան, երբեմն էլ ավելի քիչ ժամանակ, որպեսզի հանդիսականը որսա ցուցադրվող ստատիկ տարրի նկարը, բնույթը, ինքնատիպությունը և ընկալի այն երաժշտական հատվածի նման՝ շարժումների ավարտ: Բարդ հավասարակշռությունները պետք չէ ընդունել որպես ստատիկ կեցվածքներ, նրանք շուտ են գրավում դիտողի ուշադրությունը որպես վարժության

հիմնական դժվարություն և մարզուհու տեխնիկական պատրաստության որոշիչ:

Տարրերի բաժանումը և կասկադների ձևավորումը:

Ցանկալի չէ, որ բարդ տարրերը հաջորդեն ամիջապես մեկը մյուսին, հատկապես, եթե նրանք կապված չեն ամբողջական միացության մեջ: Կողք-կողքի տեղադրված բարդ տարրերը կարծես թե փոխադարձ խամրեցնում, նվազեցնում են նրանցից յուրաքանչյուրի տպավորությունը առանձին-առանձին, նշանակում է, նաև ամբողջ կոմբինացիայի տպավորությունը: Իհարկե, դա չի վերաբերվում բարդ տարրերի մացություններին, որտեղ սերտ կապը տեսանելի բարձրացնում է նրա ընդհանուր դժվարությունը և մեծացնում է տպավորությունը: Միացությունների շահեկանությունը հատկապես նկատելի է, երբ հաջորդ (մեկը մյուսի ետևից բարդ տարրերը) ստեղծում են յուրահատուկ հեղեղ՝ կասկադ: Այդ դեպքում հեղեղի (կասկադ) մեջ մտնող տարրերը պարտադիր չէ, որ լինեն շատ բարդ: Հետաքրքրություն՝ «հարվածային տարր» մտցնելով կասկադի (հեղեղ) մեջ, անհրաժեշտ է այնպես անել, որ այն առանձնանա մյուսներից, չձուլվի նրանց հետ:

Համարձակության հետ կապված տարրերը և միացությունները զարդարում են կոմբինացիան, ստիպում հանդիսականներին ապրել մարզուհու հետ, իսկ դատավորներին՝ ներողամիտ վերաբերվել նրա թույլ տրված սխալներին: Իհարկե, ռիսկը (համարձակությունը) պետք է հանգամանորեն կշռադատված լինի՝ հաշվի առնելով մարզուհու անհատական առանձնահատկությունները:

«Մաքոքածև» տեղաշարժերի էֆեկտիվ մեղմացումը:

Գերանի վրա մի ծայրից մյուսը տեղաշարժերի ժամանակ կոմբինացիան բնականորեն բաժանվում է մասերի: Սակայն գործիքի վրա «մաքոքածև» տեղաշարժերի մեջ աշխուժու-

թյուն, բազմազանություն մտցնելը պարտադիր է: Գոյություն ունեն դրան հասնելու մի քանի հիմնական հնարքներ:

Առաջ գնալով գերանի ծայրից մինչև նրա միջինամասը, մարզուհին կատարում է մեկ-երկու տարր՝ հակառակ ընթանալով, այնուհետև վերադառնում է նախկին ուղղությանը և պահպանում այն մինչև գերանի ծայրը: Այս հնարքը չարաշահել պետք չէ, քանի որ կարող է ստեղծվել փոքրիկ հրապարակի վրա դոփելու տպավորություն: Ավելի լավ է այն օգտագործել մեկ-երկու անգամ (եթե երկու անգամ, ապա ոչ կոմբինացիայի հարևան մասերում): Մեկ կամ երկու անցումը գերանի մեկ ծայրից մինչև մյուսը ծայրը անհրաժեշտ է: Նրանից յուրաքանչյուրը պետք է բաժանել երկու-երեք մասի, որոնք իրենց բնույթով, ոճով, ռիթմով, տարրերի ձևավորումով և կոմպոզիցիոն լուծումներով տարբերվում են նրանց մեջ մտցված հիմնական կազմի տարրերից: Բայց այստեղ ևս պետք է զգուշավորություն: Չի կարելի բաժանել կոմբինացիան բազմաթիվ մանր մասերի: Անցումները գերանի վրայով պետք է տարբերվեն իրենց տեղաշարժման ձևերով: Լավ չէ, երբ գերանի վրա անցումները հաջորդում են մեկը մյուսին՝ ընդգծելով տեղաշարժի «մաքոքած» բնույթը: Գերանի ծայրի վրա ցանկալի է կատարել մի քանի տարրեր, որոնք կապված չեն տեղաշարժերի հետ: Այդ դեպքում անցումները գերանի վրայով կլինեն մեկը մյուսից անջատված և շատ աչքի չեն ընկնի:

Որոշ անցումներ պետք է լինեն արագ, մյուսները դանդաղ: Տեմպի տարբերությունը կօգնի խուսափել գործիքի վրա տեղաշարժի ընդհանուր սխեմայի միատոնությունից:

Ոճային դարձումները ոչ միշտ են նշանակում միակերպություն: Պետք է զգուշանալ միատեսակ ոճով ձևավոր-

ված մի քանի մասերով կոմբինացիայից, հատկապես, երբ տեղադրված են իրար մոտ:

Լինում է, որ հաջողվում է գտնել էֆեկտիվ կերպարային շարժում կամ մի քանի շարժումների համալիր: Տպավորությունը կմեծանա, եթե կոմբինացիայի այդ նույն մասում 1-2 անգամ հանդիպեն բնույթով նման (բայց չափերով փոքր) շարժումներ կամ տարրեր: Ցանկալի չէ մեկ տեղում կուտակել միատեսակ տարրեր, չնայած այն քանի, որ նրանք ձևավորված են որպես միացություն: Ստեղծվում է ամբողջ վարժության միատեսակության տպավորություն:

Պետք չէ չարաշահել մարմնի հետ վերադարձող շարժումները (օրինակ, թափով-հրումով կանգ ձեռքերի վրա – իջնել հետ մեկ ոտքի վրա «ծիծեռնակ» կամ դանդաղ շրջում հետ կիսաարտանկ դրություն-գլխկոնծի առաջ): Երբեմն այդպիսի վերադարձող շարժումները լավ անդամագրվում են կոմպոզիցիոն նկարի մեջ, բայց շատ դեպքերում նրանք կոտրատում են այն: Հազիվ թե իմաստ ունենա տվյալ հնարքը օգտագործել կոմբինացիայի մեջ ավելի, քան մեկ անգամ:

Ցատկերի և ուսյունների օգտագործումը, որպես կոմպոզիցիոն տարրեր: Ցատկերը հաղորդում են թեթևություն, «թռիչքայնություն»: Նրանք կոմպոզիցիային կարող են տալ խաղային կամ հերոսական գունավորում, դրամայի, թեթևության և հանգստության երանգ հաղորդել: Ամեն ինչ կախված է ցատկերի կատարման ոճից, նրանց ընտրությունից և ձևավորումից: Հաճախ հանդիպում են կոմբինացիաներ, որոնց մեջ բացակայում են տեղում ցատկերը: Ղա կոմպոզիցիոն բացթողում է, քանի որ տեղում ցատկերը, ինչպես նաև տեղաշարժերով ցատկերը դիտարժանությամբ նշանակալի տարբերվում են մյուսներից և առանց նրանց վարժությունը երևում է աղքատիկ: Պետք չէ արհամարհել նաև ուսյունները, որոնք

ստեղծում են շարժումների թեթևության, անբռնազբոսիկության և դինամիկության տպավորություն: Ուսույունները, որպես օրենք, լավ են դիտվում, երբ նրանք միացված են սերիայի մեջ (2-3-ական): Նույնը կարելի է ասել նաև ցատկերի մասին: Միայնակ ցատկերը, որոնք կատարվում են կոմբինացիայի տարբեր մասերում, պետք է լինեն կառուցվածքով տարբեր, այլապես նրանք դիտվում են որպես հասարակ կրկնություններ:

Շատ լավ ընկալվում է միաձուլված, առանց դադարի ցատկերի և ուսույունների սերիաներից անցումը շրջումների (առաջ, հետ և կողմ), կամ ձեռքերի վրա կանգի՝ դարձումով հետ: Ընդ որում, պարտադիր չէ շատ բարդեցնել շրջման կատարումը, ամեն ինչ կախված է նրանից, թե ինչպես է կազմված միացությունը և նրա ձևակերպված անցումը:

Կոմպոզիցիայի և սպորտային պատրաստվածության փոխադարձ կապը: Կոմպոզիցիայի մեջ պետք է ճիշտ արտացոլվի մարզուհու և՛ ֆիզիկական, և՛ հոգեբանական, և՛, ամենակարևորը, տեխնիկական պատրաստվածությունը: Դա վերաբերվում է կոմբինացիայի ոչ միայն հիմնական կազմին: Կարևոր է նաև, որ լրացնող կազմը համապատասխանի մարզուհու տեխնիկական վարպետությանը: Նույնը կարելի է ասել նաև տարրերի միջև կապերի մասին (անցում մեկից դեպի մյուսը):

Մարզիչները չպետք է բավարարվեն հասարակ, մաքսիմալ թեթևացրած կոմպոզիցիաների կատարումով: Հարկավոր է վճռական քայլերի գնալ, որոնք կապված են կատարման հուսալիության իջեցման և կոմբինացիայի յուրացման աշխատատարության բարձրացման հետ: Միայն իր վարպետության մակարդակի բարձրացման համար բարդ վարժություններ կատարելով՝ մարզուհին արդյունավետ կերպով կատարելա-

գործում է իր շարժողական հնարավորությունները և, մասնակիորեն, տեխնիկական և հոգեբանական պատրաստությունը: Կարելի է բերել մի շարք օրինակներ, երբ մարզուհին (նույնիսկ ամենաբարձր կարգի), գայթակղվելով ռոպեական անհապաղ դրսևորված կոմպոզիցիոն շահավետությունից, որոնք պարզեցնում են վարժության կատարումը, համեմատաբար կարճ ժամանակում կորցնում է ընդունակությունը դեպի տեխնիկական կատարելագործումը և կոմպոզիցիոն բարդ կոմբինացիաների կատարումը: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ կոմպոզիցիոն կատարյալ վարժությունների վրա աշխատելը, դաստիարակում է մարզուհու կատարման ոճը, կուլտուրան, բարձրացնում ճաշակը: Կոմբինացիայի սկիզբը մեծ նշանակություն ունի մարզուհու մասին ընդհանուր տպավորություն ստեղծելու համար, որը ըստ արժանվույն չի գնահատվում մարզուհիների և մարզիչների կողմից: Բանը նրանում չէ, որ վերցատկի դժվարությունը պետք է համընկնի մարզուհու կատարման մակարդակի հետ: Ավելորդ է ասել, որ տեխնիկական հասարակ վերցատկը (կամ միացությունը), չնայած նրա դժվարությանը, շատ է փչացնում կոմբինացիան: Վերցատկը պետք է լինի հատկապես տեխնիկական դժվար և օբյեկտիվորեն ոչ շատ հուսալի (այսինքն բացահայտ պետք է զգացվի ռիսկի պահը): Սկզբի մի քանի տարրը, այսինքն կոմբինացիայի սկզբնամասը, տոն են տալիս: Օրինակ՝ նույնիսկ ամենաբարդ վերցատկերը (ասենք սալտո առաջ առանց ձեռքերի հենումի կքանիստով), անհրաժեշտ տպավորություն չի ստեղծում, եթե այդ տարրին հետևում են դադար և մի քանի աննշան, անհետաքրքիր տարրեր: Եվ ընդհակառակը, հասարակ վերցատկը կանգով մեկ ոտքի վրա և շրջում առաջ արագ կատարումով (ավելի լավ է տեմպային), այնուհետև գլխկոնծի առաջ և դարձումը 360-ի մեկ ոտքի վրա կքանիստ, տրա-

մադրում է հետագա կատարման բարեհաջողության ընկալում: Կոմբինացիայի ավարտի նշանակությունը, բարդությունը և էֆեկտիվությունը հայտնի է յուրաքանչյուրին: Անհրաժեշտ է միայն նշել, որ ավարտը պետք է պատրաստված լինի որոշակի ոճով: Բացի դրանից անհրաժեշտ է, որ մարզուհին ավարտը կատարելուց առաջ իր պահվածքով և շարժումներով նախապատրաստի հանդիսականներին, դատավորներին(այդ ժամանակ դիտողը ավելի ուշադիր է նայում և ավելի լավ ընկալում այն): Կոմբինացիայի անսպասելի ավարտը հանդիսականին հնարավորություն չի տալիս տրամադրվելու դեպի այն: Այդպիսի անսպասելիությունը պարտվողական է: Մարզուհին ավարտից առաջ պետք է կատարի թեթև դադար՝ բացահայտ ցույց տալով իր տրամադրվելը նախապատրաստական գործողություններին: Այսպես ասած, այդ ձևով էլ հարկավոր է առանձնացնել, պատրաստել հանդիսականի համար կոմբինացիայի առավել էֆեկտիվ տարրերը (եթե իրոք դրանք էֆեկտիվ են):

Եթե ավարտը դինամիկ է, այն ընդգծում է կոմբինացիայի դինամիկությունը: Չէ՞ որ ավարտը կոմբինացիայի վերջին ակորդն է:

6.3. Կոմբինացիայի կազմումը

Հիմնական կազմի ընտրությունը և տեղադրումը: Մարզուհին և մարզիչը կոմբինացիան պետք է կազմեն համատեղ: Հիմնական կազմի ընտրության ժամանակ պետք է հաշվի առնել մարզուհու տեխնիկական բազան և շարժողական հնարավորությունները: Եթե նրանք մեծ չեն, ապա կոմպոզիցիոն պահանջները պետք է թողնել երկրորդ պլանի վրա, եթե մեծ են՝ արդեն կոմպոզիցիոն պահանջները դուրս են գալիս առաջին պլան:

Հաջորդ փուլը դա հիմնական տարրերի օրինակելի տեղաբաշխումն է կոմբինացիայի մեջ, նրանց հաջորդականության կարգը, միացությունները, վարժության հավասարաչափ հագեցումը բարդ տարրերով և միացություններով: Այդպիսի նկատառում պետք է ունենա մարզիչը: Մարզուհին պետք է կշռադատի տեղաբաշխման սուբյեկտիվ դժվարությունը և ըստ անհրաժեշտության առաջարկի փոփոխություններ:

Լրացնող կազմի ընտրությունը և տեղադրումը: Եթե կոմբինացիա կազմելու ժամանակ մասնակցում է խորեոգրաֆը, ապա լրացնող կազմի ընտրությունը և բաշխումը գլխավորապես նրա խնդիրն է, մարզուհին և մարզիչը միայն պատմում են իրենց կարծիքները, գնահատումները, առաջարկությունները, որից հետո կատարվում են անհրաժեշտ /համաձայնեցված/ շտկումներ: Որպեսզի ընտրվեն առանցքային տարրեր լրացնող կազմից, մարզուհուն անհրաժեշտ է շատ աշխատել: Մարզիչը պետք է հաղորդի կամ հիշեցնի մարզուհուն վարժություն կազմելու հիմնական օրենքները և սկզբունքները, որպեսզի նա հնարավորինս նախազուշանա սկզբունքային սխալներից, կոմբինացիայի լրացնող կազմի ընտրության ժամանակ:

Վարժությունների ստեղծումը: Վերը նշվածները բոլորը նախնական աշխատանքներ են: Դրանից հետո սկսվում է վարժության կոմբինացիայի ստեղծումը ըստ մասերի: Այստեղ սովորաբար գլխավոր դեմքը խորեոգրաֆն է, իսկ եթե նա չկա՝ մարզիչը, չնայած երկու դեպքում էլ փորձված մարզուհին իր վրա կարող է վերցնել հիմնական աշխատանքը:

Երբ կոմբինացիայի բոլոր մասերը կազմված են, մնում է այն միացնել մեկ միասնության մեջ, տեսնել ողջ վարժությունը ամբողջական, շտկել որոշ անհաջող տեղերը, ստուգել

կոմբինացիայի տևողությունը համապատասխանում է կանոնադրության պահանջներին, թե՞ ոչ: Եթե անհրաժեշտություն կա, մտցնել ուղղումներ:

Հաջորդ, վճռական փուլը կոմբինացիայի ուսուցումն է գործնականում: Այս փուլում պարզվում է վարժության գործնականությունը և մատչելիությունը:

Ոչ հազվադեպ, հանուն կատարման հուսալիության, մարզուհին և մարզիչը ստիպված են լինում հրաժարվել առաջին տարբերակի կոմպոզիցիոն արժանիքներից: Վարժության այդպիսի շտկումները օրինաչափ են, հարկավոր է միայն խուսափել հնարավորինս քիչ այդպիսի զիջումներ կատարել: Անհրաժեշտ է պայքարել կոմբինացիայի առավել արտահայտիչ որոշումների համար: Վերջապես կոմբինացիան ուսուցված է, բայց դրանով աշխատանքը չի ավարտվում: Հետագա ողջ ընթացքում մարզիչը և մարզուհին պետք է ձգտեն կատարելագործել այն, մտցնեն նոր հետաքրքիր, էֆեկտիվ տարրեր և միացություններ հիմնական և լրացնող կազմերից՝ կատարելագործելով տարրերի ձևավորումը և կոմբինացիոն կապերը: Բնականորեն հարկավոր է դրսևորել չափի զգացում, չի կարելի ձևափոխել վարժությունը՝ թույլ չտալով մարզուհուն լավ յուրացնելու կատարումը: Երբեմն մարզուհիները լուրջ սխալ են թույլ տալիս՝ կառուցելով կոմբինացիան ըստ ստանդարտի կամ պատահականորեն, կամ ուղղակի դուր գալու պատճառով՝ առանց հաշվի առնելու կատարողի շարժողական յուրահատկությունները: Հիմնական տարրերի ձևավորումը, լրացնող տարրերի ընտրությունը և ձևավորումը, տեմպը և թիթմը, պետք է համապատասխանեն կոնկրետ մարզուհուն, նրա շարժողական հնարավորություններին և հմտություններին, շարժման բնույթին, պահվածքին մաներային:

Լիրիկական շարժումներով մարզուհուն պետք չեն «սուր» կոնտրաստ շարժումներ և կեցվածքներ, իսկ էներգիայով եռացող, տաքարյուն մարզուհուն՝ թախծոտ լողացող արտակրողումներ, փափուկ, օղակաձև շարժումներ ձեռքերով, դյուրափոխ կիսակքանիստեր:

Որպես եզրափակում կարելի է նշել, որ ցանակալի է ունենալ վարժությունների տարբերակներ, որոնք իրարից տարբեր կլինեն կոմպոզիցիոն մակարդակով, էնոցիոնալ տրամադրվածությամբ, կոմբինացիայի մեջ առանձին հարվածային տարրերի բնույթով և ոճով: Այդ դեպքում, ելնելով տակտիկական մտածողությունից, ինչպես նաև կապված ինքնազգացումի և տրամադրության հետ, կարելի է ընտրել այդ տարբերակներից ամենից համապատասխանը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Առաքելյան Վ. Բ., Ֆզիկական դախստիարակության և սպորտային պատրաստության բնագավառների գիտական հետազոտությունների տեսական հիմունքները, «Սոս և Վոգա» հրատ. Երևան, 2001:

Առաքելյան Վ. Բ., Խիզանցյան Ռ. Մ. և ուրիշներ, Ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր, Երևան, Բարձրագույն դպրոց, 1997:

Բաբայան Մ. Ա., Մարմնամարզիկի պատրաստության հիմնական կողմերը, Երևան, «Լույս» 1990:

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

Գրիգորյան Ա. Ա., Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցման մեթոդները (մեթոդական նամակ ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների համար), Երևան, 1988:

Իսախոյան Մ. Ս., Մարզանունների բացատրական բառարան, «Հայաստան», Երևան, 1984:

Խիզանցյան Ռ. Մ., Հենացատկերում ձեռքերով հրման որոշ առանձնահատկություններն ու նրանաց կատարելագործումը բարձր կարգային մարմնամարզիկների մոտ (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 1979:

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

Ղազարյան Ֆ. Գ., Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակաման մեթոդիկական, Երևան, 1974:

Ղազարյան Ֆ. Գ., Ֆզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա (մեթոդական ձեռնարկ), Երևան, 2003:

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

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գլուխ I. Վարժություններ հավասարակշռության գերանի վրա 4	
I.1. Վարժությունների բնութագիրը	4
I.2. Վարժությունների դասակարգումը.....	9
Գլուխ II. Տեխնիկայի ընդհանուր տարրեր	15
II.1. Կեցվածք և մկանային տոնուս	15
II.2. Վայելքներ.....	17
II.3. Մարմնի ստատիկ հավասարակշռության պահպանումը	18
II.4. Մարմնի դինամիկ հավասարակշռության պահպանումը	23
Գլուխ III. Հավասարակշռություններ և տեղաշարժեր	31
III.1. Հավասարակշռություններ.....	31
III.2. Տեղաշարժեր.....	40
Գլուխ IV. Վարժություններ մարմնի շրջումով	45
IV.1. Գլուխկոնծիներ և լորումներ	45
IV.2. Շրջումներ և կիսաշրջումներ.....	49
IV.3. Սալտո	73
Գլուխ V. Վերցատկեր և վարցատկեր	82
V.1. Վերցատկեր	82
V.2. Վարցատկեր	88
Գլուխ VI. Վարժությունների կազմը և կոմպոզիցիան	101
VI.1. Վարժությունների կազմը	101
VI.2. Վարժությունների կոմպոզիցիան.....	102
VI.3. Կոմբինացիայի կազմումը	110
Գրականության ցանկ	114

Օ
Օ
Օ
Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ Օ

(ուսումնամեթոդական ձեռնարկ)

Խմբագիր՝ Հ.Կ. Հարությունյան

Տեխ. խմբագիր՝ Ս.Գ. Գալստյան

**Համակարգչային
ձևավորումը՝** Լ.Ա. Մեծոյանի

Ստորագրված է տպագրության 25.10.2011 թ.

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

7.2 տպագրական մամուլ: Տպաքանակը՝ 120

Տպագրված է ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական
պետական ինստիտուտի տպարանում

