

Է.Ա. ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ

**ԱԿՐՈՔԱՏԻԿ ՏԱՐՐԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱՐՐԵՐ
ՄԱՐԶԱՁԵՎԵՐՈՒՄ**

Ներկայացվել է տարբեր մարզներին վերաբերող ակրոբատիկ տարրերի կատարման գիտամեթոդական վերլուծություն: Ընդգրկվել են ակրոբատիկայի, ջրացատկի, պարաշյուտային սպորտի, սպորտային մարմնամարզության ակրոբատիկ հնարները: Ի հայտ է բերվել հարթակային (հենարանի զգացողության) և անկշիռ միջավայրում կատարվող հնարքների տարբերությունը: Աշխատանքը, ունենալով մեթոդական ուղղվածություն, ճանաչողական նշանակություն ունի ուսանողության համար:

Առանցքային բառեր. ակրոբատիկ տարրեր, անկշիռ միջավայր, հարթակ, սպորտային մարմնամարզություն, ակրոբատիկա, ջրացատկ, պարաշյուտային սպորտ:

Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է էքստրեմալ և դասական մարզաձևերում հենարանի զգացողության և անկշիռ միջավայրում ակրոբատիկ վարժությունների կատարման կուտակված փորձի ընդհանրացման և այդ մարզաձևերին ծանոթացման անհրաժեշտությամբ:

Ուսումնասիրության մեթոդներն են՝ մտային մոդելավորում, մանկավարժական դիտումներ, նշված մարզաձևերի գործնական պարապմունքների արդյունքների վերլուծություն:

Աշխատանքի նպատակը տարբեր մարզաձևերին վերաբերող ակրոբատիկ տարրերի կատարման գիտամեթոդական վերլուծությունն է:

Խնդիրներն են՝ 1. ջրացատկում ակրոբատիկ տարրերի կատարման առանձնահատկությունների վերլուծություն, 2. պարաշյուտային սպորտում՝ ազատ անկման պայմաններում, ակրոբատիկ տարրերի կատարման առանձնահատկությունների վերլուծություն, 3. մարմնամարզության ակրոբատիկ տարրերի կատարման առանձնահատկության վերլուծություն, 4. նշված մարզաձևերում ընդհանուր հատկանիշների ի հայտբերում:

Հետազոտության արդյունքները: **Ջրացատկում ակրոբատիկ տարրերի կատարման առանձնահատկությունները:** Ջրացատկում ցատկերը կատարվում են անհատական և զույգերով՝ սինխրոն մեկ, երեք, տասը մետր բարձրության հարթակներից: Մեկ և երեք մետր բարձրության ոստնակից ցատկը կոչվում է ոստնացատկ, տասը մետրից՝ աշտարակացատկ: Կարևորվում է հրումը ոստնակից դեպի վեր (նկ.1), որի ընթացքում հրման (տեղաշարժման) արագությունը պահպանվում է մարզիկի տեղաշարժումը դեպի ներքև ուղղելու շնորհիվ: Վարժությունները կատարվում են պարտադիր և ազատ համալիրներով [1, 2, 3]:



Նկ. 1. Ջրացատկ՝ մրցակցական ցատկի հրման պահը (պատկերում՝ ՍՍՀՄ սպորտի վարպետ՝ ՀԱՊՀ-ի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի դասախոս էլմիրա Անդրանիկի Դանիելյանն է)

Ոստնացատկի դեպքում կատարվում են հինգ պարտադիր և հինգ ազատ ցատկեր, աշտարակացատկերում՝ չորս պարտադիր, չորս ազատ ցատկեր: Կարևորվում են վարժությունների ճիշտ կատարումը և սահուն կերպով ջուր մտնելը (նկ. 2), այսինքն՝ առանց ջուրը ցայտեցնելու: Վարժությունները գնահատվում են ըստ տեխնիկայի կատարման և բարդության աստիճանի:



Նկ. 2. Ջրացատկ՝ ջուր մտնելու պահը

Պարաշյուտային սպորտում ազատ անկման պայմաններում ակրոբատիկ տարրերի կատարման առանձնահատկությունները: Ինչպես նշում է պրոֆ. Խ. Սանոսյանը, դասական պարաշյուտային սպորտում ընդգրկված են երեք վարժություններ. անհատական և խմբակային ցատկեր՝ ըստ դիպուկության, անհատական և խմբակային ակրոբատիկ ցատկեր: Անհատական ակրոբատիկան ներառում է երեք համալիր (աջ, ձախ, խաչ), որը ընդգրկում է աջ և ձախ 360 աստիճանի դարձեր (սպիրալ), սալտո ետ. Նշված երեք վարժությունը կրկնվում է երկու անգամ: Ձախ համալիրը սկսվում է ձախ սպիրալից, աջը՝ աջից; Խաչ համալիրի դեպքում վարժությունը սկսվում է աջից՝ աջ սպիրալ, ձախ սպիրալ, սալտո և շարունակվում է ձախ դարձ, աջ սպիրալից, սալտո համալիրը: Համալիրն ավարտելուց հետո պարաշյուտիստն ընդունում է կայուն անկման դիրք և բացում պարաշյուտը: Անհատական ակրոբատիկ ցատկերում վարժության կատարման առանձնահատկություններն են. մարզիկը դուրս է գալիս օդանավից 2000 – 2500 մ բարձրության վրա օդանավի համեմատ ուղղահայաց դիրքում (դեմքով դեպի առաջ՝ ընթացքը) (Նկ.3): Մարմնի դիրքը փոփոխելով ուղղահայացից դեպի հորիզոնականի (պառկելով հոսանքի վրա)՝ արագությունը փոխում է հորիզոնական անկման և ուղղահայաց բարձրացմամբ՝ դեպի գետնի վրա որևէ նշանակետը: Տասը վայրկյան ուղղահայաց անկման ընթացքում պարաշյուտիստ մարզիկի արագությունը կազմում է 50 մ/վրկ, որից հետո մարզիկը սկսում է կատարել ակրոբատիկ համալիրը: Կարևորվում են նշանակետից սկսելը և ավարտելը [4]:



Նկ. 3. Ան-2 օդանավից պարաշյուրիստ մարզիկի դուրս գալու պահը (նկարում՝ ՀՀ պարաշյուրային բազմամարտի հավաքականի անդամ Խ.Սանոսյանը. Արզնի օդանավակայան, 1975թ.)

Համալիրը կատարվում է ազատ անկման՝ անկշռության պայմաններում, ավելորդ շարժման արդյունքում մարզիկը կարող է հայտնվել անկառավարելի կամ շտոպոռի ընկնելու պայմաններում: Նշվածը կարևոր է նաև արագությունը հավաքելու պահին: Մարզիկը ակտիվորեն շարժումները կատարում է (գետնի համեմատ մարմնի հորիզոնական) խմբավորված դիրքում ձեռքերի և ուսագոտու շարժումների միջոցով՝ (ծավաճ ոտքերը և ձեռքերի կառավարվող լայնույթը նպաստում է ազատ անկման կայունության պահպանմանը: Վարժությունն ավարտելուց հետո մարզիկն ընդունում է կայուն անկման դիրքը պարաշյուտը բացելու համար: Պարաշյուտը մարզիկը պետք է սկսի կիրառել 800 – 1200 մ բարձրության վրա: Խմբակային (դասական) ակտիվության կատարում են չորս մարզիկները: Օդանավից մարզիկները դուրս են գալիս 3,5 – 4,5 հազար մետր բարձրության վրա հաջորդաբար: Մարզիկները կարող են սկսել հաջորդաբար կատարել խմբակային ֆիգուրները միայն հավաքվելուց հետո: Անհատական ակտիվության յուրացման մակարդակը նպաստում է խմբակային ակտիվության վարժությունների կատարմանը (նկ. 4) [5]:



Նկ. 4. Պարաշյուտիստ մարզիկը ազատ անկման պահին՝ արտակորված դիրքում (պարկերը ընդօրինակված է Yandex Երոնոդական համակարգով)

Արդյունքների մեկնաբանում: Դիտարկված են երեք մարզաձևերում ակրորատիկ վարժությունների կատարման առանձնահատկությունները՝ ըստ ընդհանուր հատկանիշների: Մարմնամարզության ակրորատիկ համալիրների ընդհանուր մասը հարթակի կայուն պայմաններում կատարված համալիրներն են, որոնց անվտանգության երաշխիքն է գեղեցիկ և ճիշտ վարժության ավարտը՝ վայրէջքը: Նշվածը բավականաչափ բարդ է, քանի որ պետք է չեզոքացվեն իներցիայի հետևանքով առաջացած ուժերը:

Ջրացատկի դեպքում վարժության սկզբի և ընթացքի վրա ազդում են հրման և իներցիոն ուժերը, որոնց կիրառումը վարժության հաջող կատարման երաշխիքն է: Վարժությունը հնարավոր է կատարել մինչև ջուր մտնելու պահը: Ջրացատկին վարժության կատարման ընթացքում բնորոշ է անկշռայնության առկայությունը:

Օդային՝ պարաշյուտային ակրորատիկան կատարվում է ազատ անկման, անկշիռ միջավայրի անկայուն անկման պայմաններում: Մարզիկը ազատ անկման պայմաններում իր գործողություններով (մարմնի և վերջույթների համապատասխան շարժումներով) պետք է ապահովի ցատկի կայուն անկումը՝ հասցնելով օդային ակրորատիկան կատարելու պատրաստվածությունը անկման արագությանը:

Նշված մարզաձևերում ընդհանուր հատկանիշներն են հարթակային (հենարանի զգացողության) և անկշիռ միջավայրում կատարվող հնարքների տարբերությունը: Նշվածը, բնականաբար, արտացոլում է մարզիկի հատուկ պատրաստվածության բովանդակությունը:

Մարզիկի պատրաստվածության հինգ բաղադրամասերի (ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, բարոյականային) կիրառման պայմանները նշված մարզաձևերում կարևորվում են դասական տեսությունում ընդունված ճկունության, արագային որակների և կոորդինացիոն (ժամանակակից տե-

սություն) հնարավորությունների՝ հավասարակշռության, դիպուկության, ցատկունակության դրսևորման անհրաժեշտությամբ: Բարոյականային որակների մշակումը կատարվում է ամեն մարզաձևին բնորոշ առանձնահատկությամբ՝ ապահովելով անկաշկանդ վարվելակերպը:

Եզրակացություններ: Ջրացատկ, պարաշյուտային սպորտ և սպորտային մարմնամարզություն մարզաձևերում ի հայտ է բերվել հարթակային (հենարանի զգացողության) և անկշիռ միջավայրում հնարքների տարբերությունը ակորբատիկ վարժությունների և տարրերի կատարման ընթացքում:

Դիտարկված մարզաձևերում կարևորվում է մարզիկի ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության՝ ճկունության, կոորդինացիոն հնարավորությունների (հավասարակշռության, դիպուկության, ցատկունակության) դրսևորման անհրաժեշտությունը: Կարևորվում են վարժությունների կատարման վերջնարկի դերը՝ ջրացատկում ջուրը մտնելը, մարմնամարզությունում՝ հարթակին անվտանգ՝ ոտքերի վրա կանգնելը, պարաշյուտային սպորտում՝ պարաշյուտի բացելը մարմնի ազատ անկման կայուն ճիշտ դիրքում և ճիշտ վայրէջքի՝ հարթակի կոնտակտի ապահովելը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. **Մկրտչյան Վ.Բ.** Ջրային մարզաձևեր. Ուս. ձեռնարկ.- Եր., 1985. - 83 էջ:
2. **Սանոսյան Խ.Ա.** Ջրային մարզաձևեր. Ուս. ձեռն.- Եր.: Ճարտարագետ, 2011.- 101 էջ:
3. Прыжки в воду: Электронный ресурс: bookseller.ru>book.php?n=1405, olimpdive.ru>pryzhki-v-vodu-metodika/osnovy...
4. Парашютный спорт: Электронный ресурс: pravilaigr.org>PravilaParahutnbIySport-P.html, SportSchools.ru>page.php?name=parachute_sport
5. Спортивная акробатика: Электронный ресурс: eva.ru>kids/messages-3289584.htm

Э.А. ДАНИЕЛЯН

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Обобщены общие компоненты и проведен научно-методический анализ выполнения акробатических элементов в различных видах спорта. Выявлено различие акробатических упражнений при их выполнении с опорой и невесомости. Работа имеет методическую направленность и может быть познавательна для студентов.

Ключевые слова: акробатические элементы, невесомость, опора, спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, парашютный спорт.

E.A. DANIELYAN

**PECULIARITIES OF PERFORMING ACROBATIC ELEMENTS
IN VARIOUS KINDS OF SPORT**

The general components are generalized, and scientific-methodic analysis of performing acrobatic elements in different kinds of sports is carried out. The difference between the acrobatic exercises at their performance with a support and at weightlessness is revealed. The work has a methodical orientation and contributes to the improvement of the students' knowledge.

Keywords: acrobatic elements, weightlessness, bearing, gymnastics, acrobatics, diving, skydiving.

УДК 005:797.21 (470.23-25)

Х.А. САНОСЯН, А.С. АРАКЕЛЯН, С.Г. КАКОЯН

**МЕРОПРИЯТИЯ “НЕДЕЛЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ” В САНКТ -
ПЕТЕРБУРГЕ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ**

Представлен анализ участия преподавателей НПУА в мероприятиях “Неделя спортивной науки” в Санкт-Петербурге. Составляющими компонентами мероприятий являются: тренерский семинар совместно с международной конференцией (практики совместно с учеными), курс лекций ведущих специалистов, “круглые столы”, обсуждения докладов и мастер-классы ведущих специалистов по плаванию, которые входят в программу краткосрочных курсов повышения квалификации. Проект способствует реализации накопленной информации передового опыта, развитию теории и методики спортивного плавания.

Ключевые слова: спортивное плавание, теория, опыт, “Неделя спортивной науки”, тренерские семинары, международная конференция.

Актуальность работы обусловлена необходимостью расширения содержательного и географического компонентов “Недели спортивной науки” как фактора, способствующего развитию теории и практики спортивного плавания.

Цель работы - ознакомление, анализ и развитие содержательного компонента “Недели спортивной науки” в Санкт-Петербурге как фактора развития теории и практики спортивного плавания.

Задачи исследования: 1. История вопроса. 2. Достижения. 3. Возможные пути развития проекта. 4. Пути использования возможностей проекта специалистами РА.

Методы исследования: обзор и анализ литературы, теоретическое моделирование.