

ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი

ნ ა წ ი ლ ი მ ე ო რ ე

(თარგმანი მეორე რუსული გამოცემიდან)

სასწავლო-პედაგოგიური ლიტერატურის
საქელმწიფო გამომცემლობა
„ც ო ლ ნ ა“
თბილისი — 1960

იარაღებზე ვარჯიში

ზოგადი მითითებანი

იარაღებზე ვარჯიშების ნაირსახეობამ და მათი გართულების თითქმის უსაზღვრო შესაძლებლობამ განაპირობა ამ ვარჯიშთა წამყვანი ადგილი სპორტულ ტანვარჯიშის შეჯიბრებებში, რამაც, თავის მხრივ, ხელი შეუწყო მათი შესრულების ტექნიკის სრულყოფას.

ამ ვარჯიშებიდან უმარტივესი ვარჯიშები წარმატებით გამოიყენება ძირითად ტანვარჯიშში, სადაც ისინი ხელს უწყობენ საერთო ფიზიკურ მომზადებას, პირველ რიგში მოქნილობის განვითარებას და ჰქმნიან პირობებს ბჯენის უჩვეულო პირობებში საკუთარი მოძრაობების დაუფლებისათვის.

ვიწრო უტილიტარული ამოცანები, რაც, თავის მხრივ, კაპიტალისტურ ქვეყნებში სპორტულ ტანვარჯიშის არასაკმარისი თეორიული დამუშავების შედეგია, იარაღებზე ვარჯიშების განვითარებას უწესრიგო, სტიქიურ ხასიათს აძლევდა.

საბჭოთა ტანვარჯიშის ნათელმა მიზანმა და ამ ამოცანათა ნაკადით ფორმულირებამ, მოაწესრიგა და დააჩქარა იარაღებზე ვარჯიშების განვითარების პროცესი. შეიცვალა ვარჯიშთა შინაარსი (ყველა არასაკმარის ვარჯიში, რაც მხოლოდ ჯამბაზობისათვის გამოიყენებოდა, უკუგდებული იქნა, ყველა სრულფასოვანი კისისტემაში მოყვანილი და გაუმჯობესებულია), გაუმჯობესდა მათი სწავლების მეთოდოლოგია, რამაც საშუალება მოგვცა შედარებით მოკლე დროში აკვემალღებინა საბჭოთა ტანვარჯიშეების ტექნიკური დონე და უზრუნველგვეყო მათი მნიშვნელოვანი უპირატესობის სწავა ქვეყნების ტანვარჯიშეებზე.

იარაღები — ღერძი, ორძელი, რგოლები და სახელურებიანი ტაიპი — წარმოდგენენ ძირითად იარაღებს, რადგან მათი კონსტ-

რუქციული თავისებურებანი საშუალებას იძლევა შესრულდეს კიღსა და ბჭენში სხეულის გადაადგილების ყველა ძირითადი საშუალებანი. იხმარება აგრეთვე ის იარაღები, რომლებიც ნაწილობრივ ავსებენ ძირითად იარაღებს (ტრაპეცია) ან გამოიყენებიან როგორც მათი სახეცვლილებანი (დაბალი ლერძი, ნაირსიმაღლის ორბელი და ა. შ.).

იარაღებზე ვარჯიშები წარმოადგენენ ტანმოვარჯიშის სხეულის სხვადასხვაგვარ მდგომარეობასა და მოძრაობას ბჭენის სხვადასხვა პირობებში.

ამ მოძრაობებისა და მდგომარეობების წარმატებით ათვისება ხელს უწყობს მოძრაობის სრულყოფილი კოორდინაციის, კუნთური მგრძნობიარობის, ძალის, მოქნილობის, მოხერხებულობის, გამბედაობის, სწრაფი ორიენტირებისა და გამძლეობის განვითარებას.

იარაღებზე ვარჯიშები ინტენსიურ ზეგავლენას ახდენენ ადამიანის მთელ ორგანიზმზე. მათი დიდი უმრავლესობა, რომლებიც დაკავშირებულია ტანის, ხელებისა და მხრის სარტყელის კუნთების მნიშვნელოვან დატვირთვასთან, ხელს უწყობს ამ კუნთური ჯგუფების ძალის განვითარებას. გარდა ამისა, იარაღებზე ვარჯიშები დადებითად მოქმედებენ ნერვ-კუნთოვანი აპარატის სრულყოფაზე. ხოლო სხვა ვარჯიშებთან კომპლექსში, ანვითარებენ და ამაგრებენ სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოებს.

გაკვეთილის დიდი ხანგრძლივობისა და სიმკვიდროვის შემთხვევაში, როდესაც იარაღებზე მისვლა მრავალჯერ ხდება, მათზე შესრულებული ვარჯიშები ანვითარებენ სპეციფიკურ გამძლეობასაც.

დიდი მნიშვნელობა აქვს იარაღებზე ვარჯიშებს ჯარის ზოგიერთ სახეობის სპეციალური ფიზიკური მომზადებისათვის. ვარჯიშები, რომლებიც წარმოადგენს სწრაფ ტრიალს ფრონტალური და ვერტიკალური ლერძების გარშემო დიდი ცენტრიდანული ძალით (ტრიალები და ბრუნები), სხეულის უჩვეულო მდგომარეობანი (სელსიერები, კიდეები თავით ქვევით), წარმოადგენენ საუკეთესო საშუალებას სისხლის მიმოქცევის ორგანოებისა და ვესტიბულარული აპარატის წვრთნისათვის; ვარჯიშების ნაწილს აქვს უშუალოდ გამოყენებითი მნიშვნელობა: ზოგიერთი ასელები, გამოყენებული როგორც წინააღმდეგობაზე აცოცვის ხერხი, ჩამოხტომები და სხვა. თვით იარაღები თავისთავად შეიძლება გამოყენებული იქნეს როგორც ორიგინალური დაბრკოლება ამანათრბენისა და თამაშების ჩატარების დროს და ა. შ.

იარაღებზე ვარჯიშის სირთულისა და სიძნელის სხვადასხვა ხა-

რისხი საშუალებას იძლევა გამოყენებული იქნეს ეს ვარჯიშები სხვადასხვა მომზადების, სხვადასხვა ასაკისა და სქესის ჯგუფებთან.

საჭიროა აგრეთვე აღინიშნოს იარაღებზე ვარჯიშების სანახაობითობა. იარაღებზე ვარჯიშები ფიზიკულტურული აღლუმებისა და გამოსვლების განუყოფელ ნაწილად იქცა; ამ ვარჯიშების მხატვრული გაფორმება იზიდავს მაყურებელს ტანვარჯიშულ შეჯიბრებაზე, იგი საბჭოთა ფიზიკური კულტურის აგიტაციის საშუალებაა.

იარაღებზე ვარჯიშების ტექნიკის ანალიზი

იარაღებზე ვარჯიშები, როგორც ყველა ნებისმიერი მოძრაობა, რომელსაც ადამიანი ასრულებს, უნდა განვიხილოთ როგორც დროებითი პირობით-რეფლექსური კავშირის გამოვლინება (იხ. თავი „წერტნის საერთო საფუძვლები“).

ყველა ძირითადი ვარჯიშები იარაღებზე წარმოადგენს ერთიან რთულ მოძრაობას. მათი ფორმა განისაზღვრება სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის თანმიმდევრობით.

მიუხედავად ძირითადი ფორმებისა და გამსაკეთრებით მათი ვარიანტების სიუხვისა, იარაღებზე ვარჯიშებს საერთო მსგავსი ნიშნები აქვთ. ყველა ისინი სრულდება კიდში ან ბჯენში. ასეთ ბჯენში (ხელებზე) შეიძლება შესრულდეს მოძრაობა მარტო ფეხებით, ტანითა და თავით, ისიც შედარებით ვიწრო ფარგლებში; უფრო მეტად შეზღუდულია ხელები, რომლებიც განაზოციელებენ მთელი სხეულის ბჯენის ფუნქციას.

სხვადასხვა იარაღის კონსტრუქციული თავისებურებანი საზღვრავენ ვარჯიშების შესაძლო ნაირსახეობას, განაპირობებენ რა სხეულისა და მისი შემადგენელი ნაწილების მიმართულებას, ზოგჯერ კი მათ ამპლიტუდასა და კუნთური დაძაბულობის ხარისხსაც.

იმ მოძრაობის ფორმაზე, რომელთა შესრულება შეიძლება იარაღებზე, არსებით გავლენას ახდენენ აგრეთვე მექანიკური პირობები, რომლებიც თან ახლავს შესასრულებელ ვარჯიშებს — სიმძიმის ძალის, ცენტრიდანული ძალის, ბჯენის რეაქციისა და სხვა ფაქტორების მოქმედება.

ტანვარჯიშული სტილის მიერ წაყენებულმა მოთხოვნებებმა კიდევ უფრო დააზუსტა იარაღებზე ვარჯიშების შესრულების ფორმა — თითქმის ყველა ვარჯიშის შესრულების დროს ფეხები შეერთებული და გამართულია, ხოლო ცერები გაჭიმულია; სხეულის ყველა მდგომარეობაში ტანგამართულობა კარგი უნდა იყოს და ა. შ.

შეიძლება დაეასკვნათ, რომ ნებისმიერი მოძრაობების რიცხვი, რომელთა შესრულება შეიძლება იარაღებზე, შეზღუდულია. ტანმოვარჯიშის შეუძლია შესცვალოს სხეულის მდგომარეობა იარაღზე ან გადაადგილდეს იარაღის მიმართ, ი. ე. შეასრულოს მოცემული ფორმის ვარჯიში სხეულის ცალკეულ ნაწილების მოძრაობების შედეგად, რომელიც ცვლიან მათ ურთიერთ განლაგებას.

იარაღის მიმართ ტანმოვარჯიშის სხეულის გადაადგილება და მისი შემადგენელი ნაწილების ურთიერთგანლაგების შეცვლა, თუნდაც ყველაზე რთულ ვარჯიშებში, ხორციელდება ელემენტარული მამოძრავებელი აქტების გზით. ეს, უმთავრესად გამოიხატება მენჯ-ბარძაყის და მხრის სახსარში სხვადასხვა მოხრასა და გაშლაში, ხერხემლის მოხრასა და გაშლაში, თავის მოძრაობაში გვერდითი და პორიზონტალურ (ბრუნები) სიბრტყეებში, აგრეთვე იდაყვის სახსარში და მუხლის სახსარში მოხრასა და გაშლაში, რაც შედარებით იშვიათად გვხვდება. ელემენტარულ მოძრაობათა რიცხვი დიდი არ არის როგორც სხეულის ნაწილების მცირე რიცხვის, ისე იმ მოძრაობათა რიცხვის შეზღუდულობის შედეგად, რომელიც შეიძლება ტანმოვარჯიშემ შეასრულოს.

ამიტომ ყველა ის მრავალფეროვანი ვარჯიში, რომელიც იარაღებზე სრულდება, შეიძლება დაყვანილ იქნეს შედარებით არც ისე მრავალრიცხოვან ტიპიურ მოძრაობით სტრუქტურებამდე.

ვარჯიშები, რომლებიც რომელიმე ტიპიური მოძრაობით სტრუქტურას მიეკუთვნებიან, ერთიმეორისაგან განსხვავდებიან სხვადასხვა ტემპით, სისწრაფითა და განსაზღვრულ კუნთურ ჯგუფების დაძაბულობით.

ვარჯიშების დაუფლებისა და მისი შესრულების ტექნიკის სრულყოფის პროცესი წარმოადგენს დიდი ჰემისფერობის ქერქში ნერვული პროცესების შესაბამისი დინამიკური სტერეოტიპის დადგენისა და ჩამოყალიბების შედეგს, რომელიც გარკვეული რიტმითა და თანმიმდევრობით მიმდინარეობს და დამახასიათებელია ვარჯიშთა მოცემული მოძრაობითი სტრუქტურისათვის (იხ. თავი — „სწავლებისა და წვრთნის ზოგადი საფუძვლები“).

ასე მაგალითად, რგოლებზე წინქნევით ასვლა, რომელიც ეკუთვნის წინქნევით მოძრაობის ტიპიურ მამოძრავებელ სტრუქტურას, როგორც ამ ჯგუფის ყველა ვარჯიში ხასიათდება წინქნევის მეორე ნახევარში მენჯ-ბარძაყის სახსარში სხეულის თანმიმდევრობით მოხრითა და გაშლით. თუმცა რგოლებზე ასვლის რიტმი დეტალებში განსხვავდება ორძელზე მკლავბჯენიდან გაქნევით წინქნევზე აბჯე-

ნის რიტმისაგან. მოხრისა და გაშლის ამპლიტუდა და აგრეთვე კუნთური ძალის ინტენსივობა და ხანგრძლიობა რგოლებზე ასევე ასევე დიდი იქნება. (ბჯენის მერყეობისა და ტანმოვარჯიშის სხეულის მიმართ გრძელი გზის გავლის გამო). სხვაგვარი იქნება აგრეთვე აქტიური კუნთური ძალის დრო.

ყოველი ვარჯიშის სტრუქტურის აგება არის საფუძველი იარაღებზე ვარჯიშების ტექნიკის სწორი ანალიზისათვის.

ამასთან დაკავშირებით ნათელი ხდება იარაღზე ვარჯიშების ტექნიკის ანალიზის დროს მნიშვნელობა და ადგილი მექანიკური პირობებისა, რომლებშიაც მიმდინარეობს ტანმოვარჯიშის მიერ ვარჯიშის შესრულება. ჩვეულებრივ, ტანმოვარჯიშის მიერ შესრულებული მოძრაობის მექანიკურ კანონზომიერებებს პირველ რიგში აყენებდნენ და ძირითად მნიშვნელობას აკეთებდნენ ვარჯიშების ტექნიკის დასაბუთების დროს. მამოძრავებელი ჩვევების ფორმირების პროცესის ფიზიოლოგიური კანონზომიერებანი კი, როგორც წესი, მხედველობაში არ მიიღებოდა.

მაშასადამე, იმისათვის, რათა ანალიზი გავუქეთოთ იარაღზე ვარჯიშების ტექნიკას, სწორად განვსაზღვროთ სწავლების მეთოდიკა და მასთან მჭიდროდ დაკავშირებული ვარჯიშთა კლასიფიკაცია, საჭიროა გამოვდიოდეთ აგრეთვე ფიზიოლოგიურ საფუძველებიდან, რომლებიც განსაზღვრავენ ასათვისებელი ვარჯიშების არსსა და შინაარსს. განვიხილავთ რა ყოველ ვარჯიშს როგორც ძირითადი მამოძრავებელი სტერეოტიპის კერძო ვარიანტს, რომელიც დაზუსტებულია გარკვეულ მექანიკურ გარემოში გამოყენებით, რომელშიაც სრულდება ვარჯიში. შეიძლება უფრო კარგად და ზუსტად განვსაზღვროთ და დავასაბუთოთ იარაღებზე ვარჯიშის ტექნიკა.

იარაღებზე ვარჯიშები სრულდება როგორც ძალით ისე გაქნევით, ე. ი. საკუთარი მოძრაობის სხეულის ინერციის გამოყენებით.

ძალით ვარჯიშებს მიეკუთვნება იარაღებზე ტანმოვარჯიშის სტატიკური მდგომარეობანი და, როგორც წესი, ტანმოვარჯიშის სხეულის ნელი გადაადგილებანი.

სტატიკურ მდგომარეობებს, უმთავრესად, წარმოადგენენ საწყისი ან შუალედური მდგომარეობანი კიდებში და ბჯენში. აგრეთვე ცალკეული ვარჯიშები, რომლებიც ხასიათდებიან მნიშვნელოვანი ძალისმიერი დატვირთვით (პორიზონტალური კიდები და ბჯენები, რგოლებზე შლიბჯენი, ყირები და სხვ.).

ტანმოვარჯიშის სხეულის გადაადგილება შეიძლება იყოს წინსვლითი (უპირატესად ზევით ან ქვევით იარაღის მიმართ, სიბრტყეში, რომელიც ახლოსაა ვერტიკალურთან), მბრუნავი ან ორივე ერთ-

დროულად. გადაადგილების ტექნიკა, მოძრაობის მოცემული ფორმისათვის, დამყარებულია სხეულის ნაწილების ყველაზე უფრო ხელსაყრელ ურთიერთ მდებარეობაზე, (ნაკლები ძალის დახარჯვის მიზნით). ეს ვარჯიშები არ არის რთული, მაგრამ თავისუფალი შესრულებისათვის მოითხოვს ძალის, უპირატესად ხელების კუნთებისა და მხართა სარტყელის მნიშვნელოვან განვითარებას (საკუთარი წონის მიმართ).

ქ ნ ე ვ ი თ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ხასიათდებიან ტანმოვარჯიშის სხეულის ბრუნვითი მოძრაობით. ბრუნვითი მოძრაობა შეიძლება იყოს სრული — დამაგრებული ღერძის გარშემო (ტრიალები, ყირამალები, კოტრიალები) ან თავისუფალი ღერძის გარშემო (მალაყი) და არასრული (გაქნევი, ქანება, ასვლები და ა. შ.).

ბრუნვითი მოძრაობის დროს ტანმოვარჯიშის სხეულზე მოქმედებს სხვადასხვა ძალა: სიმძიმის ძალა, ბჯენის რეაქცია, ჰაერის წინააღმდეგობა, კუნთების დაძაბულობა, ძვალ-იოგოვანი აპარატის წინააღმდეგობა. ტანმოვარჯიშეს შეუძლია შეგნებულად შესცვალოს თავის სხეულის ნაწილების ურთიერთმდებარეობა სხვადასხვა სახსრებში მოძრაობის ხარჯზე. ბრუნვითი მოძრაობის მექანიკური კანონზომიერების ცოდნა ხელს გვიწყობს განვსაზღვროთ, თუ როგორია სხეულის ნაწილების განლაგება და მოძრაობის რომელი მომენტი იქნება ყველაზე უფრო ხელსაყრელი მოცემული ვარჯიშის შესასრულებლად. ამასთან, მხედველობაში უნდა გვქონდეს სხეულის ნაწილების ურთიერთ-კავშირი და მოძრაობის გადაცემა სხეულის ერთი ნაწილიდან მეზობელ ნაწილზე (რეაქტიული ძალები). თანმიმდევრობა და ინტენსიურობა სხეულის ნაწილებისა, რომელიც საჭიროა კუნთური ძალის მიზანშეწონილი განლაგებისათვის, შეეფარდება მოცემული ძირითადი მამოძრავებელი სტერეოტიპის საერთო რიტმს.

სხეულის ბრუნვითი მოძრაობის დროს, მისი ყოველი ნაწილი „III“ მასასთან ერთად შემოხაზავს წრეს ან მოძრაობს რკალზე რომელიმე „R“ რადიუსით; ამასთან, ამ მასას აქვს სისწრაფე „V“ ნამრავლი „III V“ არის მოცემული ნაწილის მოძრაობის რიცხვი. თუ მოცემული ნაწილის მოძრაობის რაოდენობას გავამრავლებთ უმოკლეს მანძილზე, მისი მოძრაობის ღერძიდან ე. ი. „R“ რადიუსზე, მივიღებთ ახალ სიდიდეს „III V R“, რომელსაც ეწოდება მოძრაობის რაოდენობის მომენტი მოცემული ღერძის მიმართ.

უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ძალის მომენტიც, რომელიც ბრუნვის ღერძის პერპენდიკულარულ სიბრტყეში მდებარეობს, ამ

კვრო შემთხვევაში კი სიმძიმის ძალის მომენტი, რომელიც განაპირობებს ბრუნვით მოძრაობას, ანალოგიურად განისაზღვრება: $M = Pr$

მბრუნავი სხეულის ყველა ნაწილაც მოძრაობის რიცხვის მომენტების ჯამი არის მთელი მოცემული სხეულის მოძრაობათა რიცხვის მომენტი — Σmvr .

ვინაიდან $v = \omega r$, სადაც „ ω “ არის კუთხური სიჩქარე, მაშინ $\Sigma mvr = \Sigma mv \cdot \omega r = \Sigma m\omega r^2$.

ყველასათვის საერთო მამრავლის ჯამის ნიშნის გარეთ „ ω “-ს გამოტანით, და, რადგან $\Sigma m\omega r^2$ არის ინერციის მომენტი „ J “ მივიღებთ:

$$\Sigma mvr^2 = \omega \Sigma mr^2 = J\omega.$$

ამგვარად, მოძრაობის რიცხვის მომენტი ბრუნვის ღერძის მიმართ უდრის ინერციის მომენტის წარმოების ნამრავლს კუთხურ სიჩქარეზე.

შედარებისათვის მოგვყავს მბრუნავი სხეულის კინეტიკური ენერჯიის ფორმულა, რომელიც აგრეთვე გვიჩვენებს ინერციის მონენტისა და კუთხური სიჩქარის ურთიერთდამოკიდებულებას:

$ER = \frac{J\omega^2}{2}$; ვინაიდან $J = mr^2$, ამიტომ:

$$ER = \frac{J\omega^2}{2} = \frac{mr^2 \cdot \omega^2}{2} = \frac{\omega^2}{2} mr^2.$$

აქ ნაჩვენები დამოკიდებულება თვალსაჩინოა, რადგან ω (კუთხური სიჩქარე) და r -იც (ბრუნვის რადიუსი) — მეორე ხარისშია აყვანილი.

ორივე ფორმულაში აშკარაა ინერციის მომენტისა და კუთხური სიჩქარის ურთიერთდამოკიდებულება: ამ სიდიდეთაგან ერთ-ერთის შემცირებით ვადიდებთ მეორეს. ტანმოვარჯიშის მოქმედება პრაქტიკულად დაიყვანება იქამდე, რათა სიმძიმის საერთო ცენტრი მიუახლოვდეს ან დაშორდეს ბრუნვის ღერძს. სიმძიმის საერთო ცენტრის დაშორების დროს გაიზრდება ინერციის მომენტი, ხოლო მიახლოების დროს კი — კუთხური სიჩქარე. არ უნდა დაგვაფიქსედეს, რომ მანძილი ბრუნვის ღერძიდან სიმძიმის საერთო ცენტრამდე არ უდრის „ r “-ს, რომელიც შედის ინერციის მომენტის ფორმულაში, რადგან „ინერციის მომენტი რომელიმე ბრუნვის ყოველი ღერძის მიმართ უდრის ინერციის მომენტს პარალელური ღერძის მიმართ, გამავალს სიმძიმის ცენტრზე, შეჭამებულს სხეულის მასის ნამრავლთან, ბრუნვის ღერძიდან სიმძიმის ცენტრის მანძილის კვადრატზე“ — $J = J_c + ma^2$, სადაც a — არის მანძილი სიმძიმის ცენტრიდან ბრუნვის ღერძამდე.

¹ Путилов К. А., Курс физики, стр. 1937, 94, 95.

ყოველგვარი ქნევითი ვარჯიშის პროცესში ტანმოვარჯიშის სხეული იწყებს მოძრაობას ან უძრავი მდგომარეობიდან (გაქნევის უკიდურესი წერტილები წინ ან უკან, საწყისი მდგომარეობა ბჯენში ტრიალისათვის) ან უკვე მიღებული საწყისი სიჩქარიდან (თუ წინა ელემენტის მოძრაობის საბოლოო მიმართულება იგივეა, რაც შემდგომი ელემენტის საწყისი მიმართულება).

სიმძიმის ძალის ზემოქმედებით ან კუნთური დაძაბულობით, რასაც ტანმოვარჯიშე გამოყავს უძრავი საწყისი მდგომარეობიდან, ტანმოვარჯიშის სხეული იწყებს მოძრაობას პირობითი ღერძის ირგვლივ წრეხაზზე. იძენს რა უკიდურეს ქვედა მდგომარეობაში, მაქსიმალურ კუთხურ სიჩქარეს, (ტაცის წერტილში გამავალი სიბრტყის გადაკვეთის დროს) როგორც ჩანს ტანმოვარჯიშისათვის ქნევითი მოძრაობის ამ ნახევარში გამოსადეგია საერთო სიმძიმის ცენტრის დაშორება ბრუნვის ღერძიდან, ე. ი. რაც შეიძლება დიდად გაიწელოს, მიიღოს სხეულის სწორი მდგომარეობა, რითაც გადაიდებს საკუთარი ინერციის მომენტს — $J = J_c + m a^2$

გაივლის რა ვერტიკალურ სიბრტყეს, ტანმოვარჯიშის სხეული მცირე დროით მოძრაობს ზევით აღმავალი რკალით და შემდეგ ჩერდება. ასეთ შედეგს ჩვენ მივალწევთ, თუ სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგება უცვლელი იქნება და მოვარჯიშე არაეითარ დამატებით კუნთურ დაძაბვას არ გააკეთებს. მართლაც, მოძრაობის დასაწყისში სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი აწეულია ყველაზე მაღლა და ტანმოვარჯიშის სხეულს აქვს პოტენციური ენერჯიის მაქსიმუმი ($E_p = H P$) რომელიც სხეულის მოძრაობასთან ერთად

მცირდება და გადადის კინეტიკურში ($E_k = \frac{w^2}{2} m a^2$), რომელიც აღწევს თავის უდიდეს მნიშვნელობას სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრის ქვედა უკიდურეს მდგომარეობაში. ქნევითი მოძრაობის მეორე ნახევარში ხდება საწინააღმდეგო მოვლენა: სხეულის ზევით გადაადგილების შესაბამისად პოტენციური ენერჯია იზრდება, კინეტიკური კი სიმძიმის ძალის მოქმედების გამო — კლებულობს, და ტანმოვარჯიშე, შეასრულებს რასრულ ტრიალს, მიდის საწყის მდგომარეობაში ან ადის საწყის სიმაღლეზე ($E = E_p + E_k = \text{const.}$). მაგრამ, მოძრაობის ენერჯიის ნაწილი ქრება ხახუნისა და ჰაერის წინააღმდეგობის გამო და ამიტომ ტანმოვარჯიშე უფრო ნაკლებ სიმაღლეზე ადის, ვიდრე მოძრაობის დასაწყისში.

იმისათვის, რათა ავიდეს ადრინდელ სიმაღლეზე ან გადაადგილოს სხეული უფრო მაღალ მდგომარეობაში (რაც ჩვეულებრივად ასვლებს დროს ხდება), ტანმოვარჯიშემ უნდა გამოიყენოს კუნ-

თური ძალა, ის ზევით ეწევა საერთო სიმძიმის ცენტრს და უახლოვებს მას ბრუნვის ღერძს, სხეულის ნაწილების მდებარეობის შეცვლით, ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრის ანგარიშზე, ტანისა და ხელებს შორის კუთხის შეცვლით და თავის ზნექვით საჭირო მხარეს. ამასთან, ინერციის მომენტი მცირდება და კუთხური სიჩქარის დაკარგვა სიმძიმის ძალის ზეგავლენით ნელდება. მთელ რიგ ვარჯიშებში ასეთი მუშაობა შეიძლება საქმარისი აღმოჩნდეს (ზოგიერთი ტრიალებისათვის, სადაც სიმძიმის საერთო ცენტრი საბოლოო მდგომარეობაში უფრო ქვევით მდებარეობს, ვიდრე საწყის მდგომარეობაში). ვარჯიშთა უმრავლესობისათვის ეს ცოტაა, რადგან ყველაზე ხშირად საჭირო არის სხეულის გადაადგილება შედარებით უფრო მაღალ მდგომარეობაში ან სრული ბრუნვისას (ტრიალი), იგი უნდა დამთავრდეს ზუსტად საწყის მდგომარეობაში, იმავე სიმაღლეზე.

ამიტომ, ტანმოვარჯიშემ არა მარტო უნდა მიუახლოვოს სიმძიმის საერთო ცენტრი ბრუნვის ღერძს, არამედ დამატებითი კუნთური ძალით უნდა გადაადგილოს სხეული საბოლოო მდგომარეობაში, ე. ი. კიდევ ერთხელ უნდა ასწიოს სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი. ქნევითი ვარჯიშის ამ საბოლოო ფაზაში ტანმოვარჯიშე იყენებს ხელების აქტიურ მუშაობას, რაც ხელს უწყობს მისი სხეულის გადასვლას საბოლოო მდგომარეობაში საჭირო სიმაღლეზე, და ხელმეორედ სცვლის თავისი სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგებას, რაც საშუალებას აძლევს წარმატებით დაასრულოს ვარჯიში. სხვადასხვა ტიპიურ მოძრაობითი სტრუქტურებში სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგება იცვლება სახსრების აღნაგობის ანატომიურ თავისებურებასთან დაკავშირებით და მოძრაობის კონკრეტული რიტმით.

ტრიალის რადიუსის სიდიდე იცვლება უპირატესად მოძრაობის ხარჯზე, რომელიც ცვლის სხეულის ნაწილების განლაგებას. მათი სხვადასხვა განლაგება განაპირობებს ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მდებარეობას ბრუნვის ღერძის მიმართ და, მაშასადამე, ინერციის მომენტის სიდიდისა და კუთხური სიჩქარის მიმართ. მოძრაობის ერთნაირი თანმიმდევრობა, რომელიც სცვლის სხეულის ნაწილების ურთიერთმდებარეობას, საფუძვლად დაედო იარაღებზე ვარჯიშებში ძირითადი ტიპიური მოძრაობითი სტრუქტურების გამოყოფას.

ქნევითი ვარჯიშებში ასეთი ტიპიური სტრუქტურა ხუთია:

1. მოძრაობა გამართვით, 2. ტრიალები, 3. მოძრაობანი ქნევით წინ, 4. მოძრაობანი ქნევით უკან და 5. მოვლები ფეხებით (სახელუ-

რებიან ტაიქზე და ნაწილობრივ ორძელზე). გაქნევი და ქანება არ არის ცალკე გამოყოფილი, ვინაიდან ისინი წარმოადგენენ საწყის მოძრაობას ყველა ქნევითი ვარჯიშისათვის. იარაღებზე ვარჯიშების კლასიფიკაციაში ეს მდგომარეობანი დამოუკიდებელ ნაწილად არის წარმოდგენილი.

ტიპიური სტრუქტურების შედარებით მცირე რაოდენობა დამოკიდებულია იარაღის კონსტრუქციის თავისებურებაზეც. ძირითადი იარაღების კონსტრუქცია მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ბჯენის პირობებს და შესაძლებელ მოძრაობებს — იარაღზე ჩაჭიდების ხერხს (ტაცი), მოძრაობის მიმართულებას, შესაძლო გაჩერებებს და სტატიკურ მდგომარეობებს, მომხრელებისა და გამშლელების უპირატეს მუშაობას (კილი ან ბჯენი), კუნთური დატვირთვის და წონასწორობის პირობებს. ასე, მაგალითად, ორძელის ძელების პარალელური განლაგება საშუალებას იძლევა — მხოლოდ ორი მიმართულების მოძრაობის წარმოებისათვის — წინ და უკან; ეს შეეხება აგრეთვე ღერძს, რომლის ჰორიზონტალური მდგომარეობა განსაზღვრავს ტაცის ხერხებს, მთელ რიგ ვარჯიშებში შეუძლებელს ხდის შესრულდეს ქნევით წინ მოძრაობანი (ასვლები), მაგრამ, ამასთან მეტად მოსახერხებელია მასზე ტრიალების შესრულება. რგოლები-სათვის ტიპიური იქნება იარაღის მოძრაობითობა, რასაც თან ერწყმის ქანების დიდი ამპლიტუდა. ისეთი იარაღის მოწყობილობა, როგორიცაა ტაიქი, მისი სიმაღლე და სახელურების განლაგება ქმნის თავისებურებას როგორც მიმართულებაში (განზე), ისე თვით მოძრაობის შინაარსში (ფეხებით მოვლები, სადაც არ არსებობს სტატიკური მდგომარეობა).

ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ცენტრიდანულ ძალას, რომელიც წარმოიშევა ყველა ქნევით ვარჯიშებში და რომელიც გარკვეულ ფარგლებში ზღუდავს მოძრაობის ფორმის შეცვლის შესაძლებლობას.

მასწავლებელმა უნდა იცოდეს ყველა სტრუქტურის შინაარსი, რათა მათ შორის გაანაწილოს ვარჯიშები სიძნელისა და სირთულის მიხედვით.

ამ თავის ქვემოთ ჩამოთვლილ ქვეთავეებში წარმოდგენილია ძირითადი ვარჯიშები ცალკეულ იარაღებზე. ისინი დაჯგუფებულია ძირითადი სტრუქტურების კლასიფიკაციის შესაბამისად, სწავლების მეთოდური თანმიმდევრობით, სტრუქტურული ჯაჭვის განსაზღვრული წესის განსაზღვრით, ძირითადი ვარჯიშების დეტალურ ანალიზსა და სტრუქტურებს შორის კავშირის დამყარებით.

იარაღებზე ვარჯიშების კლასიფიკაცია

იარაღებზე ვარჯიშების კლასიფიკაცია აგებულია მათი ტექნიკის ანალიზის საფუძველზე, ძირითადი მამოძრავებელი სტრუქტურებისა და მათი ვარიანტების მიხედვით. ვარჯიშების შესრულების ტექნიკური საფუძვლების მნიშვნელობა ნებას გვაძლევს ამ ნიშნის მიხედვით სისტემაში მოვიყვანოთ სხვადასხვაგვარი ვარჯიში იარაღებზე. ასეთი კლასიფიკაცია პრაქტიკულად დაკავშირებულია სწავლების მეთოდოლოგიასთან, იგი ხელს უწყობს ვარჯიშების შედარებითი სიძნელის განსაზღვრას, მათი შესწავლის თანმიმდევრობის უფრო ზუსტად დადგენას.

ყველა ვარჯიში იარაღებზე, მათი საფუძველის მიხედვით, იყოფა ორ ძირითად ჯგუფად: ძალისმიერი ვარჯიშები და სტატიკური მდგომარეობანი და ქნევითი ვარჯიშები.

ძალისმიერი ვარჯიშები და სტატიკური მდგომარეობანი

1. კიდები

1) შერეული კიდები (რთული კიდები)

1) დგომკიდები, ბუქნკიდები, წვივკიდები, წოლკიდები (წინიდან, უკან, გვერდით, ფეხები წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ).

2) დაკიდით კიდები (მუხლქვეშ, ცერებით, ქუსლებით);

3) ერთი შერეული კიდიდან მეორე შერეულ კიდში გადასვლა: ა) უშუალო გადასვლები (ნაბიჯით, წახტომით, ფეხების, ხელების, ტანის მოძრაობებით), ბ) ჯენის შეცვლით (დაკიდვის ან დგომის ხერხების) და ხელების მდგომარეობით (ტაცის სიგანე, ხელების მოხრა); ბ) გადატაცები (თანმიმდევრობით, მონაცვლეობით და ერთდროულად); გ) ბრუნები (ხელების გაშვებით და გაუშვებლად); დ) აღნიშნული ხერხების ნაერთებით გადასვლები (ბრუნები გადატაცებით, ხელსელა ბრუნვებით და გადატაცებით და ა. შ.).

4) ჩამოხტომები შერეული კიდებიდან და შერეულ კიდებიდან ძირითად დგომში გადასვლა.

2. მარტივი კიდები

1) წინითი, უკნითი კიდები, ზეშვერკიდი, მართზეშვერკიდი, ღუნკიდები, თარაზული კიდები (წინით, უკნით). კიდში წინშვერები;

2) მუხლქვეშდაკიდები, ცერდაკიდები;

3) ერთი კიდიდან მეორე კიდში გადასვლა: ა) უშუალო გადას-

ვლები ხელების მოხრით, ხელების გაშვებით, ფეხების მოძრაობით, დეხების მოვლებით; ბ) გადატაცები (რიგრიგობით, ცვალებადი, ერთდროული); გ) ბრუნები (ხელების გაშვებით და გაუშვებლად); დ) ხელსვლები (ერთდროული და რიგრიგობით გადატაცით, გაქნევით და გაუქნევლად); ე) გადასვლები ნაჩვენები ხერხების ნაერთებით.

4) ჩამოხტომები მარტივი კიდებიდან.

II. ბჯანები

1) შერეული ბჯანები (რთული ბჯანები)

1) დგომბჯანები, წოლბჯანები, წვიებჯანები, ბუქნბჯანები, დაკიდით ბჯანები, წინითი და უკნითი ბჯანები.

2) ჯდომები;

3) გადასვლები ერთი შერეული ბჯანიდან ან ჯდომიდან მეორეში; ა) უშუალო გადასვლები (ფეხების, ხელების, ზეტანის მოძრაობით, ფეხების ბჯანის შეცვლით, ფეხებისა და ხელების მოხრითა და გაშლით); ბ) გადატაცები (რიგრიგობით, ცვალებადი, ერთდროული); გ) ბრუნები; დ) ხელსვლები (რიგრიგობითი და ერთდროული გადატაცით); ე) გადასვლები ნაჩვენები ხერხების ნაერთებით.

4) ჩამოხტომები შერეული ბჯანებიდან.

მარტივი ბჯანები

1) ბჯანი, წინამხარბჯანი. მკლავბჯანი, ლუნბჯანი, ჰორიზონტალური ბჯანები, წინშვერი ბჯანში.

2) ხელყირა, მხარყირა, მკლავყირა, წინამხარყირა;

3) ერთი ბჯანიდან მეორე ბჯანში გადასვლა: ა) უშუალო გადასვლები ხელების მოხრით, ფეხების მოძრაობით, ფეხების მოვლებით, ბ) გადატაცები (რიგრიგობით, მიმდევრობით და ერთდროული); გ) ბრუნები (რიგრიგობითი და ერთდროული გადატაცებით); დ) გადასვლები ნაჩვენები ხერხების ნაერთებით;

4) ჩამოხტომები მარტივი ბჯანებიდან.

III. კიდიდან ბჯანში გადასვლები და პირიქით

1) ა ძ ლ ა: ა) უკნით ბჯანში; ბ) ბჯანში მონაცვლეობით და ერთდროულად, წინითი და უკნითი კიდიდან, სხვადასხვა ტაციით; გ) გვერდითი კიდიდან — წინითი და უკნითი, ბრუნები და უბრუნოთ; დ) ძალით გადაბრუნე — კიდიდან ბჯანში;

2. ძალით ტრიალები (წინითი და უკნითი ბჯენიდან — მოხრილი, გამართული, წინ და უკან, მოღუნულ და გამართულ მკლავებზე);

3. ბჯენიდან კიდში გადასვლები: ა) ძალით ნელ წინ და უკან დასვლა (დატანა, დაძლა).

ძნევეთი ვარჯიშები

I ბაძნევეთი და ძანება

1. კიდში ქვევლით გაქნევები (ღერძი და მაღალი ორძელი).
2. კეცეთი ქნევები: ა) რგოლებზე, ტრაპეციაზე; ბ) ღერძზე და მაღალ ორძელზე.
3. ბჯენში გაქნევები (ორძელი, რგოლები).
4. ქანება მოძრავ იარაღებზე (რგოლები, ტრაპეცია) კიდში და სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან (დგომში, ჯდომში).
5. გვერდითი ქნევები და ქანება.
6. ბრუნები გაქნევებში და ქანებში; კიდში და ბჯენში გადასვლების სხვა ხერხები.
7. ბჯენიდან კიდში და მაღალი ბჯენიდან დაბალში გადასვლები:
ა) ქნევით წინ (უკუდასვლით და დიდი გაქნევით);
ბ) უკუქნევით (წინდასვლით და დიდი გაქნევით გადასვლები).
8. ჩამოხტომები გაქნევებიდან და ქანებიდან.

II. მოძრაობანი ბაბართმით

1. დაკიდით ასვლები

1. მუხლებქვეშდაკიდი, ასვლა წინ და უკან (ცალ ფეხზე შიგნით, ცალ ფეხზე გარეთ, ერთსახელიანი და ნაირსახელიანი; ერთი ფეხით შიგნით, გარეთ, ერთი გარეთ, მეორე შიგნით; სხვადასხვა ტაციით).

2. ასვლები ცერდაკიდით და ქუსლდაკიდით.

2. ლაჯური ასვლები

წინ და უკან, ერთი ფეხით შიგნით; გარეთ; სხვადასხვა ტაციით.

3. წინ ასვლები უკნით ბჯენში

სხვადასხვა ტაციით (მოხრილი და გამართული).

4. ამართასვლები

1. კიდიდან მკლავბჯენში და ბჯენში, ზეშვერკიდიდან სხვადასხ-ტაცით, ქნევით უკან.
2. მკლავბჯენიდან და წინმხარბჯენიდან.
3. კიდიდან მკლავბჯენში და ბჯენში, ქნევით წინ (ქვევლით ასვლები).

5. უკნითი აკვრით ასვლები

სხვადასხვა ტაცით, გაქნევიდან და აკვრით.

6. მოძრაობანი ქვევლით

- 1) ქვევლით გაქნევი — წინით და უკნით კიღში.
- 2) ქვევლით ჩამოხტომები — წინითი და უკნითი კიდიდან.

III ტრიალები

1. ბჯენიდან ტრიალები (წინითი და უკნითი ბჯენიდან)

1. მუხლქვეშდაკიდიტ ტრიალი:

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| ა) უკან (ქნევით წინ), | } | ცალი და ორი ფეხით: შიგნით, გარეთ, ერთსახელიანი და ნაირსახელიანი, ერთი ფეხი გარეთ, მეორე შიგნით, შესაბამისი ტაცებით. |
| ბ) წინ (ქნევით უკან) | | |

2) ლაჯური ტრიალები:

- | | | |
|----------------------|---|------------------------------------|
| ა) უკან (ქნევით წინ) | } | შიგნით, გარეთ, შესაბამისი ტაცებით. |
| ბ) წინ (ქნევით უკან) | | |

3) ტრიალები ბჯენში და უკნით ბჯენში:

- | | | |
|----------------------|---|---|
| ა) უკან (ქნევით წინ) | } | მოხრილი, გამართული, მიკარებით და მიუკარებლად, ძალით; მოხრილ ხე-ლებზე. |
| ბ) წინ (ქნევით უკან) | | |

4) ტრიალები ცერებზე დაბჯენით და ცერდაკიდიტ:

- | |
|---|
| ა) უკან — ცალი და ორი ფეხით, შიგნით, მარჯვნივ, მარცხნივ; |
| ბ) წინ — მარცხნივ, მარჯვნივ, გარეთ, ერთი ფეხით შიგნით, მეორე გარეთ. |

5) აღმატრიალები:

- ა) უკან — მართკიღში და უკნით კიღში (ქნევით წინ);
- ბ) წინ — მართკიღში და უკნით კიღში (ქნევით უკან);
- 6) ტრიალებიდან ჩამოხტომები;

2. მალაყი (სალტო)

- 1) უკან — ქნევით წინ;
- 2) წინ — ქნევით უკან;
- 3) ჩამოხტომები (მალაყის შესრულებით).

8. გრეხილები

- 1) წინ (შეკუზი) — ქნევით წინ და უკან.
- 2) უკან (გრეხილი) — ქნევით წინ და უკან.
- 3) გრეხილით ჩამოხტომები.

IV. მოძრაობანი წინ კნევით

1) გადასვლები ერთი კიდიდან ან ბჯენიდან მეორეში. ქნევით წინ: ა) უმოკლესი გზით, ბ) ბრუნებით.

2) წინქნევით ასვლა, აბჯენი მკლავბჯენიდან წინმხარბჯენიდან და ლუნბჯენიდან.

3) აკვრით ასვლები ნაირტაყებით, რიგრიგობით და ერთდროულად კიდიდან და მკლავბჯენიდან.

4) ასვლები გადაბრუნით წინ ქნევით: კიდიდან, მიხტომით, დიდი გაქნევით.

5) კოტრიალები და ყირამალები: ა) კიდიდან კიდში, ბ) ბჯენიდან ბჯენში, გ) ბჯენიდან კიდში, დ) ჩამოხტომები კოტრიალებით და ყირამალებით — მოხრილი და გამართული.

V. მოძრაობანი უკან კნევით

1) გადასვლები ერთი კიდიდან ან ბჯენიდან მეორეში უკუქნევით: ა) მოკლე გზით, ბ) ბრუნებით.

2) უკუქნევით ასვლები და აბჯენები: კიდიდან, ბჯენიდან, მხარბჯენიდან და ლუნბჯენიდან.

3) უკუქნევით გადაბრუნით ასვლები: უკნით კიდიდან უკნით ბჯენში.

4) კოტრიალები და ყირამალები უკუქნევით: ა) კიდიდან კიდწი, ბ) ბჯენიდან ბჯენში, გ) ბჯენიდან კიდში, დ) ჩამოხტომები კოტრიალებით და ყირამალებით — მოხრილი და გამართული.

VI. ფეხებით ბაძნებები

1) წინ და უკან.

2) გვერდქნევები: ა) ბჯენიდან ცალი ფეხის გაქნევით, ბ) ცალი ფეხის გაქნევი უკნითი ბჯენიდან, გ) ორი ფეხის გაქნევები.

3) ფეხების ქნევებით (მოვლები) ჩამოხტომები.

ვარჯიშების ცალკეული ჯგუფები შეიძლება შეერთებულ იქნეს ცილებისა და ბჭენების ნაერთების ვარიანტების ანალოგიურად. ისინი შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა ტაყებით, სხვადასხვა ღამაღლისა და კომბინირებულ იარაღებზე. როგორც მოყვანილი კლასიფიკაციიდან ჩანს, ვარჯიშები მიეკუთვნებიან ამა თუ იმ ჯგუფს — მათი შინაარსისა და ტექნიკური საფუძველის მიხედვით. ყოველი განაყოფის შიგნით, ვარჯიშების დაჯგუფება შედგენილია იარაღის მიმართ ტანმოვარჯიშის საწყის მდგომარეობასთან, შესრულებული ვარჯიშის საბოლოო მდგომარეობასა და, აგრეთვე, შესრულების სერხთან დაკავშირებით. ამგვარად, ერთნაირი სტრუქტურისა და, მაშასადამე, ერთიდაიგივე დამახასიათებელი ნიშნების მქონე ყველა ვარჯიში ერთ ჯგუფშია გაერთიანებული.

მასწავლებელს უნდა შეეძლოს მონახოს მეთოდური დამოკიდებულება სხვადასხვა განაყოფებისა და ჯგუფების ვარჯიშებს შორის. რამდენადაც იარაღებზე ყველა ვარჯიშს საერთო ტექნიკური საფუძველი აქვს, ადვილია ამ ჯგუფებს შორის კავშირის პოვნა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევებში, როდესაც მათ მსგავსი ნიშნები აქვთ. ძნელი არ არის მუხლქვეშადაკიდით ასვლებისა და ტრიალების შესრულებას ტექნიკაში საერთო მსგავსების შენიშვნა; აგრეთვე ლაჯურ ასვლებს, უკნით ბჯენში წინ ასვლებსა და ამართასვლებს შორის, უკუკოტრიალებს, უკუტრიალებსა და უკუგადაბრუნით ბჯენს შორის და ა. შ.

ასეთი ურთიერთკავშირი ხელს გვიწყობს დავადგინოთ თანმიმდევრობა იმ ვარჯიშებისა, რომლებიც სხვადასხვა იარაღზე სრულდება და სხვადასხვა ჯგუფებს მიეკუთვნება, ე. ი. ასეთი ურთიერთკავშირი შესაძლებლობას იძლევა დალაგდეს ყველა ვარჯიში გაძნელებისაკენ მიმართული აღმავალი წესით. ვარჯიშების ცალკეულ ჯგუფებსა და განაყოფებს შორის კავშირის გარჩევა ქვემოთ, ცალკეულ იარაღებზე ძირითადი ვარჯიშების აღწერის დროს იქნება მოყვანილი.

მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს აგრეთვე ის ფაქტორები, რომლებიც მოქმედებენ ვარჯიშის სიძნელეზე, განსაკუთრებით ვარჯიშის სირთულეზე და დატვირთვის ხარისხზე, რაც ვარჯიშის ტექნიკურ საფუძველსა და მომეცადინეთა მომზადებულობაზეა დამოკიდებული. და დასასრულ, არსებითი მნიშვნელობა აქვს ფსიქიკური დატვირთვის ხარისხის გამოვლენას მოცემული ვარჯიშის შესრულების დროს. ამ მითითებულ ფაქტორთაგან ერთ-ერთის

უპირატესობა სხვადასხვა შემთხვევებში და სხვადასხვა პირობისათვის გადამწყვეტი გახდება ვარჯიშის სიძნელის განსაზღვრის დროს. ხშირად, ფორმით მარტივი, მაგრამ ჩამოვარდნის საშიშროებასთან დაკავშირებული ან დიდ სიმაღლეზე, უჩვეულო პირობებში, შესრულებული ვარჯიშები ზოგიერთი მომეცადინისათვის მეტად ძნელია.

იარაღებზე ვარჯიშების ძირითადი ჯგუფების მოკლე დახასიათება

ქალისმიერი ვარჯიშები

1. კიდები

კიდები წარმოადგენს ჩვეულებრივ საწყის მდგომარეობას რგოლებზე და მაღალ ღერძზე ვარჯიშებისათვის. ისინი ძირითადად რთული არაა და გამოიყენება სწავლების დაწყებით ეტაპზე. არჩევენ მარტივსა და შერეულ (რთულ) კიდებს, რომლებიც სრულდება სხვადასხვა ტაციტ, პირისახით ან ზურგით იარაღისაყენ; მათ სხვადასხვაგვარი სიძნელე ახასიათებთ, სხვადასხვაგვარია აგრეთვე მათი მოქმედება კუნთებზე.

1. შერეული კიდები (დგომში, წოლში და ბუქნში)

ეს ვარჯიშები არის კიდების სწავლების საწყისი საფეხური. მათ აქვთ უმთავრესად ჰიგიენური მნიშვნელობა და გამოიყენება, უპირატესად, ძირითად ტანვარჯიშში.

დგომკიდები ხასიათდებიან ტანის გამართული მდგომარეობით; ძირითადი დატვირთვა მოდის ზურგის კუნთებზე. რაც უფრო დაბალია ღერძი, მით მეტია ტანის კუნთების დატვირთვა. უკნით დგომკიდებში, უკნით წოლკიდებში და წოლკიდებში ფეხებით უკან ძირითადი დატვირთვა მოდის მუცლის კუნთებზე. დგომკიდები და წოლკიდები ამზადებენ მხრის სახსრებს მნიშვნელოვანი დატვირთვის მარტივ უკნით კიდებში, განსაკუთრებით ქნევითი ვარჯიშების დროს და ჰიმავენ მკერდის კუნთებს.

წოლკიდები განსხვავდებიან დგომკიდებისაგან იატაკის მიმართ ტანის დახრის კუთხით; წოლკიდების დროს დახრის კუთხე უნდა იყოს 45°-ზე ნაკლები. ამიტომ, წოლკიდების დროს სხეულის მთელ სიმძიმეს იკავებს არა მარტო ფეხები, არამედ ზეტანის, ხელებისა და მხრის სარტყლის კუნთები.

ფეხების მოძრაობანი წოლკიდებში და დგომკიდებში მუშაობა-

ში აბამენ მენჯ-ბარძაყის სახსრების კუნთებს და ნაწილობრივად ტანის კუნთებს. გამართული და მოხრილი ფეხის მოძრაბანი უკან, ხელს უწყობენ თქმის წინა ზედაპირის კუნთების გაჭიმვას და თქმის უკანა ზედაპირის კუნთების გამაგრებას. უკნითი წოლკიდები და გადასვლები უკნით წოლკიდებში, ფეხები წინ (და პირიქით) ხელს უწყობენ ზურგის კუნთების დაჭიმვას წელისა და მკერდის ქვედა ნაწილში, ისევე, როგორც მეტი წილი ვარჯიშებისა, რომლებიც დაკავშირებულია ფეხებთან ტანის დახრასთან. უკნითი წოლკიდები, და განსაკუთრებით სხვადასხვა გადასვლები მათში, ხელს უწყობენ მკერდის დიდი კუნთების დაჭიმვას და მუცლის პრესის კუნთების გამაგრებას.

ახალბედების იარაღებზე ვარჯიშების შესრულების ტექნიკასთან გაცნობა იწყება შერეული კიდებიდან. ამ მდგომარეობაში იძენენ ტექნიკის უმარტივეს ჩვევებს და დაწყებით მამოძრავებელ წარმოდგენებს (ტაცის ხერხები, ბჯენის პირობები, სხეულის სიმძიმის გადაადგილება, ერთი ელემენტის კავშირი მეორესთან და ა. შ.).

კიდის ცალკეული სახეები (მუხლქვეშდაკიდები, ნაწილი მარტივი კიდებისა) მოითხოვენ უკვე ერთგვარ მომზადებულობას და ახალბედებისათვის გამოიყენება, როგორც ძირითადი ვარჯიშები სპორტულ ტანვარჯიშში.

2. მარტივი კიდები

მარტივ კიდებში ვარჯიშების დროს ძირითადი დატვირთვა — მთელი სხეულის წონა — მოდის ხელებისა და მხრის სარტყელის კუნთებზე. დანარჩენი კუნთები იცავენ სახსრებს მათი ზედაპირის გაშლისაგან. ნაკლები დატვირთვა აქვთ ფეხებისა და ტანის კუნთებს, რომლებიც სტატიკურად არიან შეკუმშულნი. მკერდი ფიქსირდება შესუნთქვის მდგომარეობაში. ჭუნთქვის პირობები ცოტაოდენ გართულებულია. ფეხებით მოძრაობანი, როგორც მარტივ, ისე შერეულ კიდებში აღიდებენ დატვირთვას უპირატესად ტანის კუნთებზე.

ვარჯიშების დიდი უმრავლესობა რთული არ არის. გამონაკლისს წარმოადგენს ბრუნები კიდებში და ისეთი მდგომარეობანი, რომლებშიც თავი იმყოფება ქვემოთ, რაც ორიენტირებას აძნელებს. ყველა მოძრაობა, რომელიც მარტივ კიდში სრულდება, იწვევს სხეულის სხვა ნაწილების მდგომარეობის კომპენსატორულ ცვლილებებს სიმძიმის საერთო ცენტრის მდგომარეობის შესანარჩუნებლად ბჯენტან ერთ ვერტიკალზე. ასე მაგალითად, ლუნკიდის შეს-

რეულების დროს სხეული ღებულობს დახრალ მდგომარეობას, რაც კომპენსირდება (წონასწორობის შესანარჩუნებლად) ან ფეხების წინ მოხრით მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ან გაზნექით. შესრულების მეორე ვარიანტი ტანვარჯიშული სტილის (ყაიდის) თვალსაზრისით სწორად ითვლება.

ის კომპენსატორული ცვლილებანი, რომლებიც განპირობებულია აღნიშნული მექანიკური კანონზომიერებებით, წარმოადგენენ კრიტერიუმს მიღებული მდგომარეობის სწორი შეფასებისათვის. ასე მაგალითად, რგოლებზე ზეშვერკიდურ მდგომარეობაში არ შეიძლება მოვითხოვოთ, რომ ტანი იყოს ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. ტანის მდგომარეობა განისაზღვრება ფეხების მოხრის ხარისხით და მათი ისეთი მდებარეობით ტანის მიმართ, რომლის დროსაც სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი აღმოჩნდება ვერტიკალურ სიბრტყეში, რომელიც გადის თოკებზე და ტაცის წერტილებში.

ბრუნების დროს ერთი ხელის გაშვებით იზრდება დატვირთვა მეორე ხელის კუნთებზე და იცვლება სხეულის მდგომარეობა ბჯენის მიმართ (წონასწორობის შესანარჩუნებლად), ე. ი. სხეული გადაადგილდება საბჯენი ხელისაკენ. სხეულის მოსაბრუნებლად საჭირო მიმართულებისაკენ უნდა შესრულდეს თავით მოძრაობა ბრუნის მხარეს, გასაშვები ხელის არეკნით და წინასწარ გადატანილ იქნეს სხეულის სიმძიმე საბჯენ ხელზე.

II. ბჯენები

კიდების მსგავსად ბჯენები იყოფა მარტივ და შერეულ ბჯენებად. შერეული ბჯენები სრულდება, როგორც იატაკზე, ისევე იარაღზე დაბჯენით. შერეული ბჯენების ძირითადი ელემენტები ბევრი არაა, ისინი წარმოადგენენ მხოლოდ საწყის მდგომარეობებს თითქმის ყველა ვარჯიშების შესრულებისას ორძელზე და სახელურებიან ტაიქზე.

მარტივი ბჯენების შესრულება, როდესაც მხრის სარტყელისა და ტანის კუნთები სუსტად არის განვითარებული, შეიძლება გახდეს სწორი ტანგამართულობის დარღვევის მიზეზი, მაგრამ სათანადო მომზადებულობის დროს იგი ხელს შეუწყობს ამ კუნთების გამაგრებას.

მარტივი და შერეული კიდები სრულდება სხვადასხვა ტაციით, ფეხებისა და მკლავების მოძრაობებით, ფეხების მოვლებით და ა. შ. ბჯენები ერთმანეთს აღვილად უერთდება; ეს ნაერთები გამოიყენება ძირითადი ვარჯიშების გასართულბლად.

სწავლების პირველ ეტაპზე ბჭენებს ისეთივე მნიშვნელობა აქვთ, როგორც კიდებს; შემდგომში ისინი გამოიყენებიან კომბინაციებში, როგორც საწყისი, შუალედური და საბოლოო მდგომარეობანი. ახალბედებთან, ბავშვებთან და ქალებთან მეცადინეობის დროს დიდი მნიშვნელობა აქვთ ჯდომებს იარაღებზე. თეძოთი დამატებითი ბჭენის არსებობა ამცირებს ხელის კუნთების დატვირთვას. დაბალ იარაღებზე (სახელურებიანი ტაიკი, უსახელურო ტაიკი, დაბალი ორძელი, ნაირსიმადლის ორძელი) ჯდომიდან ჩამოხტომები იარაღებზე დამატებითი ტაციის წყალობით, დახტომის დროს ხელს უწყობენ კოჭის სახსრის თანდათან გამაგრებას და მოწეცადინებებს ამზადებენ სიღრმეში ხტომისათვის.

III. კიდიდან ბჯენში გადასვლა და პირიქით

ეს ვარჯიშები ხასიათდებიან ძალისმიერი ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელი ნელი შესრულებით. მათ შორის მთავარს წარმოადგენენ აძლები (ძალით ასვლა), რომელთა შესრულება წარმოადგენს მკლავებისა და მხრის სარტყლის კუნთების ძალოვან განვითარების მაჩვენებელს, რაც აუცილებელია იარაღებზე ვარჯიშების შესასრულებლად. ასვლების შესრულების დროს ტანმოვარჯიშე ცდილობს სხეული გადაადგილოს საბოლოო მდგომარეობაში (ბჯენში) უმოკლესი გზით, ამასთან სიმძიმის საერთო ცენტრი წინსვლითი მოძრაობისას თითქმის არ გამოდის ვერტიკალური სიბრტყიდან, რომელიც ტაციის წერტილში გადის. რათა შემსუბუქდეს უშუალო გადასვლა კიდიდან ბჯენში, აუცილებელია მოხრა (ბჯენში ასვლების დროს) ან გამართვა (უკნით ბჯენში გადასვლის დროს).

ძნევეთი ვარჯიშები

1. გაძნევი და ქანავა

ამ ვარჯიშთა დინამიკური ხასიათის გამო, დატვირთვა კუნთების იმავე ჯგუფებზე, რომლებიც მონაწილეობენ კიდებსა და ბჯენებში მნიშვნელოვნად იზრდება. საჭიროა უფრო გულდასმით დაზღვევა, რაც ავალდებულებს მასწავლებელს იცოდეს გაქნევებისა და ქანების ცალკეული დამახასიათებელი შესრულების ტექნიკის ყველა დეტალი. ეს საჭიროა კიდევ იმისათვის, რათა განისაზღვროს გაქნევები. სა და ქანების მითითებული ხერხების შესწავლის სწორი თანამიმდევრობა. გაქნევების შესწავლის დროს მომეცადინეები პირველად ეცნობიან ქნევითი ვარჯიშების თავისებურებებს.

გაქნევებში და ქანებში ის კანონზომიერებანი, რომლებიც დამახასიათებელია იარაღებზე ყოველგვარი ბრუნვითი მოძრაობისათვის, თავს იჩენენ უფრო მარტივ ფორმებში. გაქნევის დროს (უკანა უკიდურესი წერტილიდან წინ მოძრაობის დროს) ქნევითი მოძრაობის პირველ ნახევარში ტანმოვარჯიშის სხეული გამართულია. გაივლის რა ვერტიკალურ სიბრტყეს, ტანმოვარჯიშე ფეხებს ხრის მენჯ-ბარძაყის სახსარში. წინა უკიდურესი წერტილის შემდეგ, უკან მოძრაობის დასაწყისში, ტანმოვარჯიშე იმართება და, ვერტიკალური სიბრტყის გავლის შემდეგ, კვლავ იზნიჭება. მოძრაობისა და მდგომარეობის ეს თანმიმდევრობა დაახლოებით ერთნაირია ყველა გაქნევებისათვის კიდებსა და ბჯენებში.

გაქნევებისა და ქანების თავდაპირველი შესწავლისათვის ყველაზე უფრო მოსახერხებელია ამ მოძრაობათა შესრულება რგოლებზე, სადაც იარაღის მოძრაობითობა ხელს უწყობს მომეცადინეს. ამის შემდეგ საჭიროა ბჯენში გაქნევის შეთვისება (დაბალ ორძელზე), სადაც იარაღზე მიხტომი შეიძლება გამოყენებული იქნეს მოძრაობის საწყისი სიჩქარის მისაღებად და ადვილად შეიცვალოს ტრიალის რადიუსის სიდიდე ტაციის წერტილების მიმართ სხეულის ზემო ნაწილის მდებარეობის შეცვლის ხარჯზე. ეს უკანასკნელი საჭიროა, აგრეთვე წონასწორობის შესანარჩუნებლად, რაც ხელებისა და თავის საბრტყელის კუნთების საკმაოდ განვითარებას მოითხოვს. გაქნევების უფრო რთული ფორმებია: გაქნევები ორძელზე მკლავბჯენიდან და კიდში მაღალ ღერძზე.

II. მოძრაობა გამართვით

ამ ვარჯიშთა ჯგუფისათვის ტიპური იქნება მოძრაობის შემდეგი თანამიმდევრობა: საწყისი მდგომარეობიდან — ზეშვერკილი (ან მკლავბჯენი ზეშვერიდან) — ტანმოვარჯიშე იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხებს მიმართავს წინ და ზევით. ამ გაშლის შემდეგ სწრაფად ჩაერთვის მომხრელები, რომლებიც აკავებენ ფეხების მოძრაობას, ე. ი. სხეულის გამართვისთანავე საჭიროა ხანმოკლე მოხრა.¹ რადგან ფეხებმა რაღაც სისწრაფე უკვე მიიღეს და ფლობენ გარკვეული რაოდენობის მოძრაობას ღერძის მიმართ, რომელიც გადის მენჯ-ბარძაყის სახსარზე. ტანი იწყებს მოძრაობას ფეხებისაკენ, რომლებიც მომხრელების მოქმედების შედეგად ცოტაოდენ ანელებენ თავიანთ მოძრაობას, ხოლო ზოგიერთი გამართვით ასე-

¹ ყველაზე ნაკლებად ეს შეკავება შესაძენვეია ღერძზე ამართავლის დროს, რადგან ტანმოვარჯიშის სხეულს, რომელიც მოძრაობს მიმართულებით უკან ზეშვერკილის მდგომარეობაში, უკვე მნიშვნელოვანი სისწრაფე აქვს.

ლების დროს (მაგალითად, რგოლებზე წინშევერში აძართასვლის დროს) ჩერდებიან კიდევ. ტანის ეს მოძრაობა ძლიერდება ხელების ძალვით, მხრების აკვრით და ა. შ., რითაც ტანი მოდის ვერტიკალურ მდგომარეობაში, როცა ტანი გადავა საბოლოო მდგომარეობაში, მომხრელები გამოითიშებიან და ფეხები განაგრძობენ გამართვის დროს დაწყებულ მოძრაობას, ე. ი. ასრულებენ უკუქნევს ტანის შედარებით უძრაობის დროს.

ქვევლით გაქნევებისათვის ტიპიურია სხეულის გამართვა წინქნევით ზემოვარკიდიდან. ქვევლით გაქნევების მოძრაობების უმრავლესობაში მომხრელების მუშაობას, რაც ტიპიურია გამართვით მოძრაობისათვის, ადგილი არა აქვს; ამიტომ, ქვევლით გაქნევებით მოძრაობანი მოცემულ ვარჯიშთა ჯგუფში რამდენადმე პირობითადაა შესული. თუმცა ზოგიერთ ვარჯიშებში, მაგალითად, წინშევრით ქვევლით ჩამოხტომების დროს და ქვევლით ასვლების დროს, მოძრაობათა თანმიმდევრობა ზუსტად შეესაბამება აძართასვლებს, განსხვავება მხოლოდ გაქნევის მიმართულებაშია. ქვევლით გაქნევის მოძრაობანი გამოიყენება, როგორც მოსახერხებელი გადასვლა ბჯენადან კიდში, რომელიც იძლევა ყოველგვარი ძალის გაქნევს ბრუნებთან ნაერთებში და ეფექტურ ჩამოხტომებში.

III. ტრიალეგი

ვარჯიშთა მოცემულ ჯგუფს მიეკუთვნებიან: ტრიალები, რომელთა დროს ტრიალის ღერძი გადის უშუალოდ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრთან ახლოს, ტერფებზე დაბჯენითი ტრიალები, აღმატრიალები, ბრუნვითი მოძრაობანი დაუმაგრებელი თავისუფალი ღერძის გარშემო და გრეხილები. პირველი მათგანისათვის დამახასიათებელია ტანმოვარჯიშის სხეულის ნაწილების განლაგება ღერძის ბრუნვის ორივე მხარეს. მეტი წილი ტრიალებისა უკნითი და წინითი ბჯენიდან სრულდება ფეხების წინასწარი აქნევის შემდეგ, რაც გაძლიერებულია ტანის მოძრაობით. ქნევითი მოძრაობის მეორე ნახევარში ტანი იხრება (წინ მოძრაობის დროს) ან იმართება (უკან მოძრაობის დროს), რითაც მალა ეწევა სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრს და აჩქარებს სხეულის ტრიალის ღერძის გარშემო, რაც ხელს უწყობს საბოლოო მდგომარეობაში მოსვლას.

სხვა ტრიალებისათვის, რის შესრულების დროსაც სხეული იმყოფება მბრუნავი ღერძის ერთ მხარეს, პირობები სხვაგვარი იქნება.

ქვემოთ, კონკრეტულ მაგალითზე გარჩეულია ამ ჯგუფის ტიპიური ვარჯიშის შესრულება — ღერძზე უკუაღმატრიალი.

ტრიალის I და II მეოთხედებში ტანმოვარჯიშე იმართება იმისათვის, რათა სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი მაქსიმალურად დააშოროს ტრიალის ღერძს და ამით გაადიდოს ინერციის მომენტი. ტრიალის მესამე მეოთხედის დასაწყისში ტანმოვარჯიშე აქტიურად ახრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ამცირებს კუთხეს ტანსა და ხელებს შორის, თავს ხრის უკან, რის შედეგადაც მაღლა იწევს მისი სიმძიმის საერთო ცენტრი, და აახლოებს მას ტრიალის ღერძთან.

თუ მოვარჯიშეს არ ექნება მისწრაფება დაამთავროს ტრიალი იმ მდგომარეობაში, რომელიც ემთხვევა საწყისს, ჩატარებული მუშაობა (მოხრა) საკმარისი იქნება იმისათვის, რათა ბჯენში მოვიდეს მოხრილი მდგომარეობით, რომელიც მიიღო ტანმოვარჯიშემ ტრიალის III მეოთხედში.

მოცემულ შემთხვევაში სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის სიმალღეთა განსხვავება საწყისსა და საბოლოო მდგომარეობას შორის დამოკიდებულია კინეტიკური ენერჯის დანაკარგზე, ხახუნის ძალის გადალახვასა და ჰაერის წინააღმდეგობაზე, რომელთა აღდგენა ხდება არასრულად (ტანის მესამე მეოთხედში მოხრის გამო). სწორედ ეს განაპირობებს ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის დაბალ მდებარეობას საბოლოო მდგომარეობაში, სიმძიმის ძალის უარყოფითი ზემოქმედების გამო.

რათა აღმატრიალი დამთავრდეს ხელყირაში, საჭიროა კიდევ ერთხელ ჩატარდეს მუშაობა, რომ მოხდეს სრული კომპენსაცია იმ დაკარგული ენერჯისა, რომელიც დაიხარჯა ხახუნის ძალისა და ჰაერის წინააღმდეგობის გადალახვაზე. ამიტომ, ტრიალის მეოთხე მეოთხედში (ყველაზე უფრო ხელსაყრელია მის ბოლოს) ტანმოვარჯიშე სწრაფად იმართება, იმისათვის, რათა მიიღოს ხელყირის მდგომარეობა. გამართვის შედეგად სიმძიმის ცენტრი შორდება ტრიალის ღერძს და ისევ, როგორც ტრიალის მესამე მეოთხედში, აიწევს ზევით. თუმცა ინერციის მომენტი იზრდება და კუთხური სიჩქარე მცირდება, მთელი სხეულის მოძრაობათა რიცხვი იგივე რჩება და ტანმოვარჯიშე ამთავრებს ტრიალს ადრინდელ მდგომარეობაში, რომელიც საწყის მდგომარეობას ემთხვევა, ე. ი. ხელყირაში.

საჭიროა გვახსოვდეს, რომ სხეულის მენჯ-ბარძაყის სახსარში გამართვის დროს ტანმოვარჯიშის ფეხები (აღმატრიალის მეოთხე მეოთხედში) იძენენ მოძრაობათა რიცხვის გარკვეულ ოდენობას, რაც სხეულის ტრიალის საწინააღმდეგო მიმართულებებისაა.

აშკარაა (მოძრაობათა რიცხვის შენარჩუნების კანონის თანახმად), რომ სხეულის სხვა წაწილები და პირველ რიგში ტანი, როგორც ახლოს მდებარე, აგრეთვე იძენენ მოძრაობათა იმავე რიცხვს,

მაგრამ სრულიად საწინააღმდეგო მიმართულებით. ტანი მიიღებს სათანადო მოძრაობათა რიცხვს იმ მიმართულებით, რომელიც ემთხვევა მთელი სხეულის ტრიალს, რაც უზრუნველყოფს ტანმოვარჯიშის სწრაფ გადასვლას საბოლოო მდგომარეობაში — ხელყირაში.

ორივე მუშაობა, რომელიც შესრულებულია ტრიალის მესამე და მეოთხე მეოთხედებში კუნთების ძალვის ხარჯზე, რის შედეგადაც სიმძიმის საერთო ცენტრი გადაადგილდა ზევით, ექვივალენტურია იმ კინეტიკური ენერჯის რაოდენობისა, რომელიც დახარჯული იყო ხახუნის ძალის მოქმედებისა და ჰაერის წინააღმდეგობის გადასალახავად.

კუნთების ძალვის დროული გამოყენება, რომელიც შეგნებულად რეგულირდება ტანმოვარჯიშის მიერ, განსაზღვრავს ვარჯიშის შესრულების შედეგს.

აღმატრიალისათვის ტიპიურს წარმოადგენს გამართვა უკანასკნელ ფაზაში, რის საშუალებითაც სხეული მოდის საბოლოო მდგომარეობაში. მისი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ფეხები მიემართება უკან. მაგრამ, მოძრაობის გადაცემით სხეულის მეზობელ ნაწილზე ეს მოძრაობა იწვევს მენჯის და მკერდის კვრას წინ, რაც ჰქმნის თითქოს „დროებით საყრდენს“ ჰაერში, რომელიც საშუალებას იძლევა, რომ ტანმა წაიწიოს წინ საბოლოო მდგომარეობისაკენ.

ტრიალების შემდგომი ქვეჯგუფის ვარჯიშების ტექნიკას — მაღაყს — დამახასიათებელი თავისებურებანი გააჩნია. მაღაყის შესრულების დროს სხეული ტრიალდება უსაყრდენო მდგომარეობაში: ტრიალის დაწყება საჭიროა ბჯენის დროს და ხელები გაშვებული უნდა იქნეს ადრე ქნევის უკიდურეს წერტილებამდე. (იხილე თავი „აკრობატული ვარჯიშები“).

გრეხილების ტექნიკა აგებულია ტანის მოძრაობებზე, რომლებიც მიმართულია მხრის სახსარზე დატვირთვის არახანგრძლივი მოღუნებისაკენ (სიმძიმის საერთო ცენტრის აწევის ხარჯზე); ეს მოღუნება გამოიყენება ხელებით მოძრაობის სწრაფად შესრულებისათვის, რაც საშუალებას იძლევა გადავიდეთ სხვა კიდში (წინითი კიდიდან უკნით კიდში და პირიქით) უმოკლესი გზით. ზოგიერთი თავისებურებით გამოირჩევა უკან გრეხილი ღერძზე, სადაც სხეულის მოძრაობის დროს ბჯენიდან კიდში საჭიროა ხელების მთლიანი გამართვა იმ მომენტამდე, სანამ ისინი თავის თავზე მიიღებენ მთელი სხეულის სიმძიმეს.

უკან გრეხილის შესრულებისათვის საჭირო არ არის ცდა, ვიდრე გაიმართება სხეული, საჭიროა მხრების აქტიურად დაშვება ქვევით, უშუალოდ გრეხილის შემდეგ ხელების გამართვა, როცა ჯერ

კიდევ ტახი და ფეხები იმყოფება მხრით ღერძის ზევით. ეს უზრუნველყოფს ტანმოვარჯიშის მიერ ქვედა საბოლოო მდგომარეობის რბილად შესრულებას და ტრამის თავიდან აცილებას. ამიტომ, გრეხილების შესწავლა შეიძლება მხოლოდ მოსამზადებელი ვარჯიშების სისტემატური შესრულების შემდეგ, რომლებიც ხელს უწყობენ მხრის სახსრების მოძრაობითობის გადიდებასა და კუნთების გამაგრებას.

ტრიალებისათვის ტიპურია სრული ბრუნვითი მოძრაობა (საბოლოო მდგომარეობა ემთხვევა საწყისს). გაქნევის მიმართულებასთან დაკავშირებით ამ ვარჯიშების ტექნიკისათვის დამახასიათებელი იქნება: ტანის მოხრა და გაშლა (წინქნევის დროს); გამართვა წინასწარი მოხრის შემდეგ ან წელში გამართვა (უკუქნევის დროს); ფეხების მოხრა და გაშლა (ტერფებზე დაბჯენით ტრიალების დროს).

IV. წინმნაპიტი მოძრაობანი

წინქნევითი მოძრაობანი ხასიათდებიან ტანმოვარჯიშის სხეულის მოხრით და შემდგომი გაშლით მენჯ-ბარძაყის სახსარში. მოძრაობა მხრის სახსრებში სხვადასხვა ვარჯიშებში სხვადასხვაგვარია და დამოკიდებულია შესასრულებელი ელემენტის საწყის და საბოლოო მდგომარეობაზე. ტანმოვარჯიშე ვერტიკალური სიბრტყის გადაკვეთის შემდეგ, რომელიც გადის ბრუნვის ღერძზე (ტაცის წერტილებში), იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში (ე. ი. ფეხები მიაქვს წინ), რითაც ეწევა თავისი სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრს, უახლოვდება რა ბრუნვის ღერძს და ინარჩუნებს მიღებულ კუთხურ სიჩქარეს. შესასრულებელ ვარჯიშებში, რომლებიც კიდიდან უნდა შესრულდეს, ეს მიახლოება ხორციელდება ხელებსა და ტანს შორის კუთხის შემცირებით. საბოლოო ფაზაში ტანმოვარჯიშე იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, მთელი სხეულის კინეტიკური ენერჯის მარაგი, გამართვის მომენტში, არ იცვლება, მაგრამ სხეულის ნაწილების ურთირთაკავშირის გამო, ფეხები მოძრაობას რამდენიმედან ეწელებს, ხოლო სხეულის შუა ნაწილი — ტანი — აჩქარებს მას. სხეული მიიღებს უფრო გამართულ მდგომარეობას, რის გამოც სიმძიმის საერთო ცენტრი აიწევეს კიდევ უფრო მაღლა; ეს კი საშუალებას იძლევა წარმატებით დამთავრდეს ვარჯიში მოცემულ საბოლოო მდგომარეობაში. ვარჯიშის ფორმისაგან დამოკიდებულებით ამ ფაზაში კუთხე ხელებსა და ტანს შორის ისევე გაიზრდება (ყირამალით ხელყირაში), ან კიდევ უფრო მცირდება (წინქნევზე აბჯენი), ან არ შეიცვლება (ორძელზე უკუკოტრიალი გამართული წელით). მოძრაობის გადაცემა სხეულის ერთი ნაწილიდან მეორეზე შეპირობე-

ბულია სხეულის ცალკეული ნაწილების კინეტიკური ენერჯის სხვადასხვა მარაგით.

გაქნევის მეორე ნახევარში თანმიმდევრობითი მოხრისა და გაშლის დროს, იცვლება ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ტრაექტორიაც, რასაც არსებითი მნიშვნელობა აქვს მოცემული ფორმის მოძრაობის შესასრულებლად.

ამ სტრუქტურის ყველა თავისებურების გარჩევა მოხერხებულია კონკრეტულ ტიპიურ მაგალითზე — რგოლებზე წინქნევით ასვლა, რასაც შეუძლია აშკარა გახადოს ამ სტრუქტურის მოძრაობის წამყვანი კომპონენტები და უფრო კარგად გამოავლინოს მათი ტექნიკის საფუძვლები.

გაქნევის მეორე ნახევარში, ვერტიკალური სიბრტყის გადაკვეთის შემდეგ, ტანმოვარჯიშე ფეხებს ხრის მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და ამცირებს კუთხეს ხელებსა და ტანს შორის, ე. ი. ეწევა ტანს. როდესაც ფეხები (ტერფებით) მიაღწევს იმ სიმაღლეს, რა სიმაღლეზედაც უნდა იყვნენ ისინი საბოლოო მდგომარეობაში, ტანმოვარჯიშე სწრაფად იმართება და ერთდროულად ხელების ინტენსიური კუნთური ძალვით სხეული მიყავს საბოლოო მდგომარეობაში. ბჯენის მოძრაობითობა საშუალებას იძლევა რგოლები სწრაფად დავაყენოთ ტანის მიმართ საჭირო ადგილას.

მოცემულ კონკრეტულ შემთხვევაში ასვლის საბოლოო ფაზაში გამართვა ქმნის სხეულის ქვედა ნაწილის დროებით „ბჯენას ინერციაზე“¹, ეს კი მნიშვნელოვნად აადვილებს ხელების მუშაობას, რომელიც უზრუნველყოფს ბჯენის გადასვლას. ასვლის ტექნიკის აღწერიდან გასაგებია, თუ როდისაა ხელსაყრელი საბოლოო გამართვის შესრულება. თუ იგი იწყება ადრე, ვიდრე ცერები მიაღწევენ თავიანთ საბოლოო სიმაღლეს, ასვლა შესრულებული იქნება მოღუნული ხელებით ან მის შესრულებაზე დაიხარჯება მეტად დიდი ძალა. თუ იგი შესრულდება გვიან, მაშინ ბჯენში წონასწორობის შენარჩუნება მეტად ძნელი იქნება ან მკლავების დატვირთვა მათი ძალინათვის შეუფერებელი.

V. უკუქნევითი მოძრაობანი

უკუქნევითი მოძრაობის დროს ბრუნვის რადიუსის შემცირება ქნევითი მოძრაობის მეორე ნახევარში ხორციელდება ტანის გაზნექვით წელში და მხრის სახსარში მოძრაობით (ხელებით იარაღზე დაწოლით).

¹ Шевес и Украин, „Теория и практика физической культуры“, 1948, выпуск IV.

სულ მცირე რაოდენობის ვარჯიშებში მცირდება ტრიალის რადიუსი სხეულის მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრის შედეგად.

ამ ვარჯიშთა ჯგუფის ტექნიკაში მთავარია მკლავების კუნთების ძალვისა და ტანის გაზნეკვის დროული შეთანხმება.

ტანმოვარჯიშე ბჯენს უახლოვდება კუნთური ძალვის შეთანხმების შედეგად, მცირდება კუთხე ტანსა და ხელებს შორის, მალლა იწვევა ტანმოვარჯიშის სიმძიმის საერთო ცენტრი, რასაც აგრეთვე ხელს უწყობს ფეხების უკან და ზევით აქტიური აქნევი. რაც მეტია სხეულის გაზნეკვა, მით უფრო მეტი იქნება ზემოთ მიმართული მოძრაობა. ქნევითი მოძრაობის მეორე ნახევარში, რაც უფრო ადრე დააწვება ტანმოვარჯიშე იარაღს, ტანის მოძრაობის მიმართულება და მის წინ „გამსწრები“ ფეხები უფრო მეტად მიუახლოვდება ვერტიკალს.

ამ ძალვით, ტანმოვარჯიშეს უხდება ცენტრიდანული ძალის გადალახვა, რომელიც მიისწრაფვის გამართოს სხეული. გარდა ამისა, საჭიროა გავითვალისწინოთ, რომ ფეხების უკან მოძრაობის ამპლიტუდა განიზაზღვრება მენჯ-ბარძაყის სახსარის მოწყობილობით. ამის გამო, უკუქნევითი მოძრაობანი სხვა ჯგუფთა ანალოგიურ ვარჯიშებზე უფრო ძნელია.

ახალბედები თითქმის ყოველთვის ცდილობენ უკუქნევითი ასვლების შესასრულებლად სიმძიმის საერთო ცენტრი ტრიალის ღერძს მიუახლოვონ ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრის ხარჯზე. სწავლების პირველ ეტაპზე თითქმის აუცილებლად შეგვხვდება ეს. მოხრის მიზეზს ყველაზე ხშირად წარმოადგენს აქტიური კუნთური ძალვის დაგვიანება, რადგან რაც უფრო გვიან გამოიყენება იგი, მით უფრო ნაკლებადაა საჭირო ცენტრიდანული ძალის გადალახვა, რომელიც ცდილობს დააშოროს სხეული ტრიალის ღერძს, გამართოს იგი. შესრულების ასეთი ხერხის გამოყენების დროს, საბოლოო ზდგომარეობაში მისვლა ხშირად წარმოებს უკვე წინქნევის დასაწყისში, რაც არ იძლევა საშუალებას შეერთებულ იქნეს ეს ასვლა უკან გაქნევის სხვა ელემენტებთან.

ბჯენიდან კიდში გადასვლები მიმართულების მიხედვით საწინააღმდეგოა ასვლებისა; ისინი გამოიყენებიან კომბინაციაში ძირითადი ელემენტების ნაერთებისათვის და დიდი გაქნევის მისაღებად. დიდი გაქნევი წარმოადგენს ტრიალის რადიუსის მნიშვნელოვანი გადიდების შედეგს (ხელების სიგრძეზე) წინქნევით ან უკუქნევით გადასვლების დროს.

VI. ფეხებით ძნეობი

ფეხებით მოვლები ხასიათდებიან მთელი სხეულის და ფეხების მოძრაობებით პირით და გვერდით სიბრტყეში ბჯენზე ან ბჯენის იქით. ამ თავისებური გაქნევების ტექნიკა აგებულია სხეულის სიმძიმის გადაადგილებაზე მარცხნივ და მარჯვნივ (ხელიდან ხელზე), ტანისა და თავის სათანადო გვერდზე ზნექებით — ფეხების (ფეხის) მოძრაობის. საწინააღმდეგო მიმართულებით. ბჯენის მცირე ფართობი (ძირითადად ერთ ხელზე) და სხეულის მნიშვნელოვანი ინერცია, ტანმოვარჯიშისაგან მოძრაობის დიდ სიზუსტეს და წონასწორობის გრძნობას მოითხოვს. ფეხებით მოვლები ამაგრებს ტანისა (უპირატესად მუცლის პრესის) და ფეხების კუნთებს. ხელებისა და მხრის სარტყელის კუნთების მუშაობის სტატიკურ ხასიათთან დაკავშირებით, საჭიროა ფრთხილად შევარჩიოთ ეს ვარჯიშები ქალებთან, ახალბედებთან და ბავშვებთან მეცადინეობის დროს. მათთვის ფეხებით ქნევები იცვლება სპეციალური ბჯენებისა და ჭდომების შეტანით (იხ. ვარჯიშები ტაიპზე და შერეული ბჯენები ორძელზე). ქნევებით ჩამოხტომები არსებითად არ განსხვავდებიან ბჯენითი ხტომებისაგან, რაც სწავლების დროს საშუალებას იძლევა მეთოდურად დავუკავშიროთ ეს ორი ჯგუფი.

წონასწორობის შენარჩუნება ამ ვარჯიშების საფუძველია. მათი შესრულების დროს შექანიკური პირობები ხასიათდებიან ცენტრიდანული ძალის მოქმედებით (გაგვერდმოვლების დროს) იმ სიბრტყეში, რომელიც უახლოვდება ჰორიზონტალურს, რაც კიდევ უფრო ბეტად ართულებს წონასწორობის პირობებს. ტანსა და ფეხებს შორის კუთხის შეცვლით ტანმოვარჯიშე არეგულირებს გაგვერდმოვლებსა და გადაქნევების შესრულებას სისწრაფეს, რასაც რთულ ელემენტებში არსებითი მნიშვნელობა აქვს.

ქნევითი ვარჯიშების სიძნელის შესაფასებლად საჭიროა, აგრეთვე, მხედველობაში მივიღოთ ცენტრიდანული ძალის მოქმედება, შედარებითი სიდიდეების მაჩვენებლები, რომელიც უფლებას მოგვცემს ვიმსჯელოთ სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგების ცვლის სიძნელესა და მის თავისდროულობაზე. ასე მაგალითად, მაღალ ლერძზე უკუქნევით ასვლის შესრულების დროს, ცენტრიდანული ძალის სიდიდე ყველაზე დიდი ვერტიკალურ მდგომარეობაში იქნება და, მაშასადამე, ხელებს და ტანს შორის კუთხის შეცვლა კუნთური ძალის უდიდეს დახარჯვას მოითხოვს. უკუქნევის უკიდურეს წერტილთან ახლოს მდგომარეობაში კი ცენტრიდანული ძალა ნულს მიუახლოვდება და ძალის დახარჯვა ლერძთან სხეულის მიახლოებისას შედარებით ნაკლები იქნება. ცენტრიდანული ძალის სიდიდის

შეცვლის ცოდნა საშუალებას გვაძლევს ვიმსჯელოთ ცენტრისკენ-
ლი ძალის სიდიდეზე (კუნთების გაქიმვა) და გაგვიადვილებს ვარ-
ჯიშების შერჩევას მომეცადინეთა მომზადებულობის შესაფერისად.

სწავლების მეთოდია

სპორტული ტანვარჯიშისათვის მთლიანად და უმთავრესად, ია-
რალეზე ვარჯიშებისათვის არსებით თავისებურებას „გამკრავი“
ნორმატივების არარსებობა წარმოადგენს, ე. ი. ერთნაირი ფორმისა
და სირთულის მოძრაობანი სპორტულ-ტექნიკური მომზადებულობის
სხვადასხვა დონეზეა.

მომეცადინეები ტექნიკურ ზრდასთან ერთად, ყოველთვის უნდა
ეუფლებოდნენ ახალ, უფრო რთულ ვარჯიშებს. ეს თავისებურება
მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სასწავლო პროცესის შინაარსზე.
ამიტომ, იარაღებზე ვარჯიშების სწავლების პროცესის სწორი ორ-
განიზაციისა და დაგეგმვისათვის საჭიროა ყველა ძირითადი ელემენ-
ტის გარკვეული თანმიმდევრობით განლაგება.

ვარჯიშების თანმიმდევრობით მზარდი სირთულისა და სიძნელის
მიხედვით შერჩევის დროს მასწავლებელმა დასაწყისში უნდა შეად-
გინოს ჯაჭვი ვარჯიშებისა, რომელთაც ერთი და იგივე ტექნიკური
საფუძველი ექნება. ამ ჯაჭვის პირველი რგოლი მოცემული სტრუქ-
ტურის უმარტივესი ფორმა იქნება, ხოლო მომდევნო რგოლი — თა-
ნდათანობით გართულებული ელემენტებით. იარაღებზე ვარჯიშების
ტექნიკის თავისებურების გათვალისწინებით საჭიროა ვისწრაფვო-
დეთ იმისაკენ, რათა მოცემული ტიპური სტრუქტურის ვარჯიშთა
ჯაჭვის პირველი რგოლის შეთვისება წარმოდგენას იძლეოდეს შემ-
დგომი ვარჯიშის ტექნიკაზე და ყოველი წინა რგოლი ხელს უწყობ-
დეს შემდგომს — მომდევნო ვარჯიშებს. ასეთი თანმიმდევრობა
მნიშვნელოვნად აჩქარებს ახალი ვარჯიშების ათვისების პროცესს.

მასწავლებელს უნდა ახსოვდეს, რომ რთული მამოძრავებელი
ლინამიკური სტერეოტიპები შედგება მთელი რიგი მარტივი სტერეო-
ტიპებისაგან. იგი ვალდებულია, მოახდენს რა ვარჯიშების განლა-
გებას მათი სირთულის მიხედვით, განიხილოს თვითეული ვარჯიში
რომელიმე მითითებულ ტიპურ სტრუქტურასთან მათი შესაბამი-
სობის თვალსაზრისით.

ვარჯიშების შერჩევის დროს, აგრეთვე საჭიროა გათვალისწინე-
ბული იქნეს შემსწავლელის მომზადებულობა, მისი ძალის განვი-
თარება, ფიზიკური ჩვევების განვითარების ხარისხი და სხვ.

სწავლების პროცესის შინაარსზე დაწვრილებით არის მოთხო-

ბილი თავში „ტანვარჯიშში სწავლებისა და წვრთნის ზოგადი საფუძვლები“. მაგრამ მიზანშეწონილია, ხაზი გაესვას ახალი ვარჯიშების ათვისების პროცესის ზოგიერთ მნიშვნელოვან დეტალს, იარაღებზე ვარჯიშების ტექნიკის სპეციფიკურ თავისებურებასთან დაკავშირებით.

ახალი ვარჯიშის შესწავლისას წინასწარი მოძრაობითი წარმოდგენის შექმნა მიიღწევა ჩვენებით და მოკლე ახსნა-განმარტებით.

ახსნა-განმარტება უნდა იყოს ნათელი და გამომსახველობითი, რათა შემსწავლელებში მოცემული მამოძრავებელი ამოცანების გააზრების საფუძველზე და აგრეთვე საკუთარი მოძრაობითი გამოცდილების საფუძველზე, გამოვიწვიოთ შესაბამისი მოძრაობითი წარმოდგენა. უკანასკნელი უფრო მეტად ახასიათებს იარაღებზე ვარჯიშების შესწავლას, რადგან მარტივი და რთული ვარჯიშების მოძრაობითი სტრუქტურების ერთობლიობა საშუალებას იძლევა შედარებით ადვილად გაკეთდეს ეს. ახსნა-განმარტების დროს ყოველივე შეიძლება დავეყრდნოთ მოსწავლეთათვის უკვე ცნობილ უფრო ადვილ ვარჯიშებს, რომლებიც თითქმის იმავე რიტმში სრულდება. ახსნის არსი უმეტეს შემთხვევაში მდგომარეობს უკვე ათვისებულ ვარჯიშებსა და შესწავლილ ვარჯიშებს შორის არსებული განსხვავების გამოვლინებაში.

განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს რიტმის ბგერითი აღქმის ეფექტურობა შესასწავლი ვარჯიშის ტექნიკის ახსნის დროს, რომელიც, როგორც გამოცდილებამ გვიჩვენა, უფრო მალე იწყებს სათანადო წარმოდგენასა და შეგრძნებას.

ვინაიდან ყველა ტიპიურა სტრუქტურა დაკავშირებულია ერთმანეთთან და სწავლების პირველ ეტაპზე, ტანმოვარჯიშემ უნდა მიიღოს წარმოდგენა ყოველ მათგანის თავისებურების შესახებ, საჭიროა მათი ერთმანეთთან შედარება, უნდა განისაზღვროს სხვადასხვა ტექნიკური საფუძვლის მქონე ელემენტების შესწავლის თანმიმდევრობა, ელემენტებისა, რომლებიც სხვადასხვა სტრუქტურებს წიკუთვნებიან. ცალკეულ იარაღებზე შესასრულებელი ძირითადი ვარჯიშები, ამ მოთხოვნათა შესაბამისად, წარმოდგენილია ქვემოთ.

ყველა თანრიგში, ხოლო ახალბედებისათვის სწავლების ყველა ეტაპზე, საჭიროა ელემენტების შედარება სიძნელის მიხედვით; ამასთან უნდა გავითვალისწინოთ: 1) ელემენტის სირთულე, 2) დატვირთვა, რომლებსაც ეს ელემენტები იძლევიან, 3) სხვადასხვა ფაქტორები (იარაღის სიმაღლე, ჩაშლისა ან ჩამოვარდნის შესაძლებლობა და ა. შ.); ამასთან, ორიენტაცია უნდა ავიღოთ კონკრეტული კოლექტივის თავისებურებაზე.

ძალისმიერი ვარჯიშების სიძნელე დამოკიდებულია მომეცადინეთა ფიზიკურ მომზადებულობაზე, და უმეტეს შემთხვევაში, ამ ვარჯიშების შესწავლის თანმიმდევრობის განსაზღვრა ძნელი არ არის.

ქნევითი ვარჯიშების შესწავლის დროს, საჭიროა წინასწარ ათვისებულ იქნეს გაქნევი, ქანება და ძირითადი საწყისი მდგომარეობანი. გაქნევებისათვის დამახასიათებელია ქნევითი ვარჯიშების ყველა განმასხვავებელი ნიშანი (მათ მარტივ ფორმებში).

დაწყებითი სწავლების პროცესში მნიშვნელოვანია სხეულის ცალკეული ნაწილების განსაზღვრულ მდგომარეობაში დაჭერის უნარის შეძენა, პრაქტიკულად ეს მოთხოვნა გამოიხატება იმაში, რომ ბომეცადინეებს ვასწავლოთ ფეხების გამართულად. შეერთებულად, გაკიმული ცერებით დაჭერა, თავი „პირდაპირ“, რაც ემთხვევა ტანვარჯიშულ სტილის მოთხოვნებს.

მაგრამ. თუ ყოველივე ეს შესწავლილი იქნება მარტო სტატიკურ მდგომარეობაში, მაშინ მოძრაობა შეიძლება შეზღუდული გახდეს. ამიტომ უკვე სწავლების პირველ საფეხურზე საჭიროა მომეცადინეებს ერთდროულად გავაცნოთ მარტივი ქნევითი ვარჯიშები.

ამ მოთხოვნების დაცვა უნდა გახდეს სწორი „ტანვარჯიშული სკოლის“ საფუძველი.

დაახლოებით შეიძლება განისაზღვროს იარაღებზე ვარჯიშების სწავლების ძირითადი ეტაპები, რომლებიც შემდგომში დაემთხვევა არსებულ თანრიგებს.

I ეტაპი. ვარჯიშები კიდში და ბჯენში. ქანები, გაქნევები, მარტივი ჩამოხტომები, ქნევით უკან და წინ. ძირითადი ამოცანა: ძალისა და მოქნილობის განვითარება, ცალკეული ტექნიკური ჩვევების ათვისება (გაქნევი, წარმოდგენა ქნევითი ვარჯიშების ტექნიკაზე, ძირითადი საწყისი მდგომარეობანი კიდში და ბჯენში), მომეცადინეთა გაცნობა უმთავრეს იარაღებზე შესასრულებელი ვარჯიშების თავისებურებებთან (ტაცები, მარტივი ქნევითი ელემენტები).

მასწავლებლის ყურადღება მიქცეული უნდა იყოს ტანგამართულობაზე, აგრეთვე მარტივი ქნევითი მოძრაობების ზუსტ და თავისუფალ შესრულებაზე.

ეს ამოცანა თითქმის მთლიანად ძირითადი ტანვარჯიშით გადაწყდება. იგი უნდა გადაიჭრას იარაღებზე ვარჯიშების და აგრეთვე უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშებისა და განსაკუთრებით ხტომების გამოყენებით. მასწავლებელს უნდა ახსოვდეს, რომ ამ ეტაპზე საფუძველი ეყრება მოსწავლეთა მთელ შემდგომ საერთო

ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებას. განსაკუთრებით ყურადღება უნდა მიექცეს მოძრაობის შესრულების სიზუსტეს.

II ე ტ ა პ ი. ამ ეტაპის მიზანია ყველა იარაღზე (გარდა ტაიქისა) მარტივ ელემენტებში სტრუქტურების ძირითადი ტიპების ათვისება. ამასთან, ვარჯიშის სიძნელე დამოკიდებულია მომეცადინეთა საერთო ფიზიკურ განვითარებაზე. ტაიქზე — გადაქნევები და ცალი ფეხით მოვლები კომბინაციებში.

მუშაობა გრძელდება საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის და მშთ კომპლექსის ნორმების ჩაბარებისათვის, რის გამოც საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების ხვედრითი წონა მეტად დიდია.

თუ მომეცადინე მალე შეითვისებს მოცემული ტიპიური სტრუქტურის რომელიმე ელემენტს, შეიძლება მას წინადადება მიექცეს შეასრულოს ამავე სტრუქტურის უფრო ძნელი ელემენტი. ამასთან, არ უნდა დაირღვეს მოძრაობის თანმიმდევრული შეთვისების სტრუქტურა და სისტემატურობა.

ვინაიდან ამ ეტაპზე ყველა ხტომების შეთვისება ვერ ხერხდება, ძირითადი ხტომების შესრულება უნდა დავიყვანოთ ტექნიკურ სრულყოფამდე, იარაღის ზღვრულ სიმაღლეზე აწევით.

III ე ტ ა პ ი. მესამე თანრიგის საპროგრამო მასალის შესწავლა; შეჯიბრებებზე გამოსვლა. გრძელდება მუშაობა საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის. იწყება მშთ II საფეხურის ნორმების ჩაბარება.

IV ე ტ ა პ ი. მთავრდება მომზადება მეორე თანრიგის ჩაბარებისათვის, აგრეთვე სპეციალური მუშაობა საერთო მომზადებასა და მშთ მეორე საფეხურის ნორმების ჩაბარებისათვის.

V ე ტ ა პ ი. მომზადება პირველი თანრიგის ნორმით შეჯიბრებაში მონაწილეობის მისაღებად და შემდგომი სრულყოფა.

სპორტულ ტანვარჯიშში ქალებისათვის იარაღებზე ვარჯიშების ხვედრითი წონა გაცილებით მცირეა, ვიდრე მამაკაცებისათვის. ერთდღივივე თანრიგებში ვარჯიშებს სხვადასხვა ხასიათი აქვთ. ცალკეული ელემენტები ერთნაირია, მაგრამ ქალები სწავლობენ მათ გაცილებით გვიან. ასე მაგალითად, ელემენტი, რომელსაც ასრულებს ახალბედა მამაკაცი — ამართასვლა — ქალებისათვის პირველი თანრიგის ნორმატივში შედის.

ამიტომ, მუშაობის შინაარსი და საშუალებანი ქალებთან სწავლების პირველ ეტაპზე სხვაა. ძირითადი იქნება უშუალოდ გამოყენებითი, უმთავრესად კი, თავისუფალი ვარჯიშები.

ცალკეული ვარჯიშის შესწავლა შედგება შემდეგი ეტაპებისაგან: ა) ელემენტის ან ახალი ნაერთის შესწავლა, ბ) მისი შესრულება ნაცნობ ელემენტთან ნაერთში, გ) მისი შესრულება თანდათან გართულებულ კომბინაციებში, დ) ნაცნობი ელემენტებისა და ნაერთებისაგან სხვადასხვა კომბინაციების შესრულება.

ოკრბანიზაციულ-მეთოდური მითითებანი იარაღებზე პარჯიშებისათვის

1. გავითვალისწინებთ რა ტანვარჯიშული დარბაზებისა და მოვლენების მოწყობილობას, აგრეთვე იარაღების მოწყობილობის თავისებურებას და მათზე ვარჯიშების ხასიათს, გაკვეთილის სიმჭიდროვის გასადიდებლად საჭიროა სასწავლო ჯგუფი დამატებით მცირე ქვეჯგუფებად დაიყოს. ქვეჯგუფების რაოდენობა დამოკიდებულია დარბაზის სიდიდეზე, მომეცადინეთა რაოდენობაზე, არსებულ ინვენტარზე და ა. შ. როცა სასწავლო ჯგუფში საშუალოდ 25 კაცი შედის, უნდა შედგეს არანაკლები 3 ჯგუფი, 8-9 კაცი თითოეულში.

საწვრთნელ მეცადინეობებზე მომეცადინეთა რაოდენობა ქვეჯგუფებში მნიშვნელოვნად ნაკლები უნდა იყოს (3-დან 5 კაცამდე).

2. დრო, რომელსაც იარაღებზე სავარჯიშოდ გამოყოფენ გაკვეთილზე, დამოკიდებულია გაკვეთილის საერთო გეგმაზე, ჯგუფის მომზადებულობაზე და ა. შ., მაგრამ, როგორც წესი, ის 90 წუთიან გაკვეთილში არ უნდა აღემატებოდეს 50-60 წუთს, ხოლო გაკვეთილზე იარაღების რაოდენობა ორზე მეტი არ უნდა იყოს. (ბჭენითი ხტომებისათვის იარაღებისა და წინალობის გადალახვის ჩაუთვლელად). ერთ იარაღზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა მერყეობს 20-დან 30 წუთამდე. მოყვანილი დროს განაწილება საორიენტაციო-ოსტატებისა და პირველი თანრიგის ტანმოვარჯიშეებისათვის ეს დრო შეიძლება გადიდდეს 50 წუთიდან 60 წუთამდე. იარაღებზე ვარჯიშის დოზირების საკითხი შეიძლება სწორად გადაწყდეს, თუ გავითვალისწინებთ მთელი გაკვეთილის დატვირთვის და მომეცადინეთა კოლექტივის მომზადებულობას, თუ დარბაზის მოწყობილობა და იარაღები საშუალებას იძლევა, უნდა გადიდდეს გაკვეთილის სიმჭიდროვე ერთდროულად რამდენიმე ერთნაირი იარაღის გამოყენებით ან რამდენიმე მომეცადინის მიერ ვარჯიშის ერთ იარაღზე შესრულებით (საიმედო დაზღვევის დროს). ეს განსაკუთრებით რეკომენდებულია უმცროს ჯგუფებში, დიდ ქვეჯგუფებში, მცირე ხანგრძლიობის და მარტივი ვარჯიშების დროს.

3. გაკვეთილზე ორი იარაღის შეთავსების ხასიათი დამოკიდებუ-

ლია მთელი გაკვეთილის აგებულებაზე. გაკვეთილზე ორ იარაღზე მეცადინეობის დროს საჭირო არ არის ყოველივე მათგანზე ახალი, რთული ვარჯიშების შესრულება. საჭიროა ერთ (ძირითად) იარაღზე რთული მოძრაობის დაუფლების მონაცვლეობა უკვე ნაცნობი ელემენტების საბოლოო ათვისებასა და სხვა (დამატებით იარაღზე) კომბინაციებთან. ამასთან გათვალისწინებულ უნდა იქნეს კუნთური მუშობის დატვირთვა და ხასიათი თვითველ იარაღზე.

4. ძირითად იარაღზე შესწავლილი კომბინაციის შედგენისას საჭიროა მისი სიგრძისა და სირთულის შეთანხმება იმ დროსთან რაც საჭიროა მის შესასწავლად. ყველაზე კარგია, თუ კომბინაციის საბოლოო და ყველაზე რთული ვარიანტი იქნება დამამთავრებელი, უკანასკნელი ვარჯიში მოცემულ იარაღზე, ხოლო წინა ვარჯიშები შედგენილი იქნება ამ კომბინაციის ძირითადი ელემენტებისაგან.

5. ჯგუფი უნდა განლაგდეს ისე, რომ ვარჯიშის შესასრულებლად მომეცადინე იარაღთან მივიდეს შეძლებისდაგვარად უმოკლესი გზით და ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ არ შეხვდეს შემდგომ მომეცადინეს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს იარაღთან მისვლისა და წასვლის სიზუსტეს. ასეთივე მოთხოვნები წაიყენება ვარჯიშის დასაწყისში ზაწყისი მდგომარეობის სიზუსტეს; ამასთან, უნდა მივალწიოთ მთელი ჯგუფის მიერ ვარჯიშის ერთნაირად შესრულებას. ვარჯიშის შესრულების დროს უნდა ვადვივოთ თვალყურით მომეცადინის ტანგამართულობას, თავდაჭერის სწორ, დაუძაბავ მანერას. გარდა ჰიგიენური მნიშვნელობისა, თავდაჭერის სწორი მანერის ათვისება, ვარჯიშის შესრულებას მკაფიო ხასიათს აძლევს. მასწავლებელი უნდა იხედოს იარაღთან ისე, რომ ხედავდეს მთელ ჯგუფს, მოხერხებულად აძლევდეს ახსნა-განმარტებას, მითითებასა და ძახილს და, რაც მთავარია, უწევდეს დაზღვევასა და დახმარებას.

6. რეკომენდებულია ახალი ვარჯიშის შესწავლა დაწყებული იქნეს შედარებით დაბალ სიმაღლეზე. ეს საჭიროა პირველ ყოვლისა იმისათვის, რომ დაბლა დაყენებულ იარაღზე საწყისი მდგომარეობის მისაღებად იხარჩება გაცილებით ნაკლები ძალა, ადვილდება დაზღვევა, რასაც ამ შემთხვევაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს.

მარჯიშები ღერძზე

ღერძის დაყენება შეიძლება სხვადასხვა სიმაღლეზე — 140-დან 240 სანტიმეტრამდე. ამ იარაღის კონსტრუქცია საშუალებას იძლევა კედლში ქნევითი ვარჯიშებისა და განსაკუთრებით ტრიალების შესრულებისათვის.

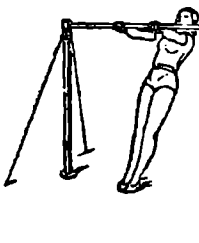
ძიკითალი ვარჯიშები

ქალისმიერი ვარჯიშები და სტატიკური მდგომარეობანი

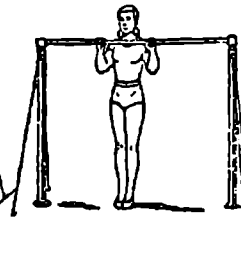
კიდები.

შერეული კიდი

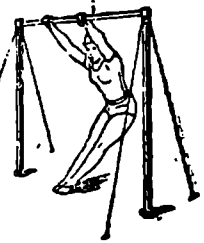
დგომკიდი, წოლკიდი, ბუქნკიდი, და ჩოქკიდი. გარდა ძირითადი სტატიკური მდგომარეობებისა, ამ ჯგუფს მიეკუთვნება აგრეთვე გადასვლები ერთი კიდიდან სხვა კიდში. ეს გადასვლები შეიძლება შესრულდეს: ბუქნებით, ფეხების ერთდროული და რიგ-რიგობითი გადაღვით, წახტომებით, ფეხების იატაკზე გაცურებით, ფეხის მოძრაობით, ცალი ხელის გაშვებით, გადატაცებით, ბრუნებით, ხელების მოხრით, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით და გაშლით, აგრეთვე კომბინირებული ხერხებით. მაგალითად: ა) ბრუნებით ერთდროულად ფეხების მოძრაობებით; ბ) ცალი ხელის გაშვებით, ერთდროულად ფეხის მოძრაობებით; გ) ბრუნებით ცალი ხელის გაშვებით; დ) გადატაცები ბრუნებით; ე) ბრუნები ცალი ხელის გაშვებით და ფეხის მოძრაობებით; ვ) ფეხის მოძრაობა მკლავების მოხრით და ა. შ.



სურ. 209



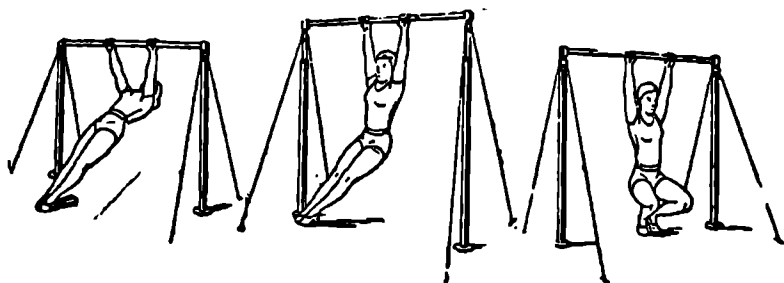
სურ. 210



სურ. 211

1. დგომკიდი (სურ. 209).
2. ღუნვით დგომკიდი. (სურ. 210). ორივე ვარჯიში გამოიყენება საწყის მდგომარეობებად ვარჯიშთა უმეტესობაში დაბალღერძზე.
3. წელმოხრით დგომკიდი (სურ. 211).
4. ფეხგაშლით დგომკიდი წარმოადგენს ხელსაყრელ საწყის მდგომარეობას დგომკიდიდან წოლკიდში, ცალი ხელის გაშვებით გადასასვლელად.

5. წოლკიდი (წოლკიდი — სურ. 212).
6. ლუნწოლკიდი.
7. წელმოხრით წოლკიდი (სურ. 213).



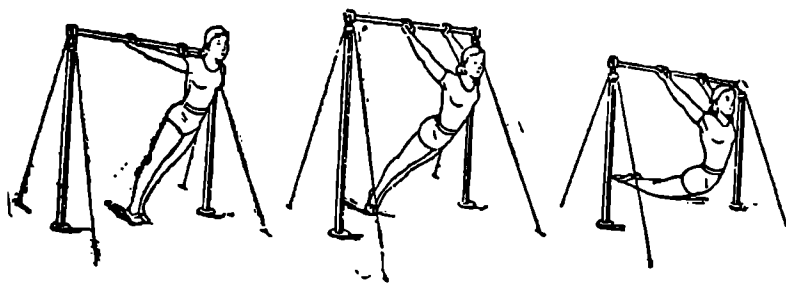
სურ. 212

სურ. 213

სურ. 214

8. ბუქნკიდი, ჩეულებრივად სრულდება დგომკიდიდან ან ლუნწოლკიდიდან და აგრეთვე ფეხების რიგრიგობითი და ერთდროული გადადგმით წოლკიდიდან (სურ. 214).

9. უკნითი დგომკიდი (სურ. 215).
10. უკნითი წოლკიდი (სურ. 216).
11. უკნითი წოლკიდი, ფეხები უკან (სურ. 217).
12. გვერდითი წოლკიდი (სურ. 218).



სურ. 215

სურ. 216

სურ. 217

13. განივად წოლკიდი (სურ. 219) ხასიათდება ლერძზე განსაკუთრებული ფორმის ტაციით.

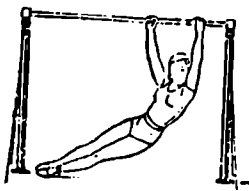
14. განივად გვერდითი წოლკიდი (სურ. 220).

ვარჯიშები დგომელა, წოლელა და ბუქნკიდებში გამოიყენება უმთავრესად ძირითად ტანვარჯიშში.

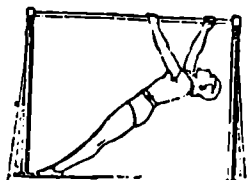
ეს ვარჯიშები პირველ რიგში აძლიერებენ სამოძრაო აპარატს და სრულყოფენ მოძრაობათა კოორდინირების უნარს. ამიტომ, ვარ-

ჩიშთა შერჩევის დროს უპირატესობა უნდა მიეცეს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ამაგრებენ ძირითად და განვითარებაში ჩამორჩენილ კუნთთა ჯგუფებს.

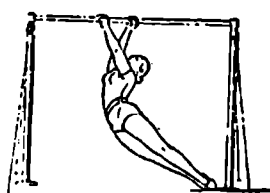
შესწავლა უნდა დავიწყოთ საწყის მდგომარეობებიდან. შემდეგ უნდა გადავიდეთ ისეთ ვარჯიშებზე, რომლებიც სხეულის გადაადგილებასთან არიან დაკავშირებული, თანდათან უნდა გადიდდეს დატვირთვა (ვარჯიშები ხელის გაშვებით, ტრიალები და ა. შ.).



სურ. 218



სურ. 219



სურ. 220

კიდი დაკიდით მუხლქვეშდაკიდის შესრულების საწყის მდგომარეობად (დაბალ ლერძზე) შეიძლება გამოყენებულ იქნეს:

ა) უკნითი დგომიდან ორივე ფეხის არეკნით წელმოხრით კიდი და მუხლქვეშდაკიდი;

ბ) ღუნვით დგომიდან ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით, ხელების გამართვით ცალი ფეხის ცერზე მუხლქვეშდაკიდი;

გ) იმავე საწყისი მდგომარეობიდან ორივე ფეხის არეკნით, ხელების გამართვით, ფეხების მოხრით წელმოხრით კიდი (მუხლები ხელებს შუა), შემდგომ ფეხების ან ცალი ფეხის გაყრით მუხლქვეშდაკიდით;

დ) ხტომით წელმოხრით კიდი (ზეშვერკიდი), შემდგომი გადაქნი მუხლქვეშდაკიდადმდე;

ე) ძალით, ზეშვერკიდის გადაცილებით მოხრილი და გამართული ფეხებით;

მაღალ ლერძზე მუხლქვეშდაკიდები სრულდება მიხტომით, ძალით, გაქნევებიდან და კიდეებიდან ზემოხსენებულ შუალედური მდგომარეობის გავლით.

ძირითადი კიდები დაკიდებით.

1. ცალი ფეხით მუხლქვეშდაკიდები; შესრულების ვარიანტები: შიგნით, გარეთ (სურ. 221), გასწვრივად და განივად, დატაცით, ამოტაცით და ნაირტაცით. ცალ ხელზე (ნაირსახელიანი და თანასახელი-

ანი ფეხის მიმართ, რომელიც იმყოფება მუხლქვეშ დაკიდში). მეორე ფეხის ცერით ან ქუსლით დაკიდით, უკნითი წელმოხრით კიდოდან.

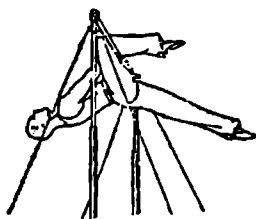
2. ორი ფეხით მუხლქვეშ დაკიდი — შესრულების ვარიანტები: შიგნით, მარცხნივ, მარჯვნივ (ფეხები ერთად, მუხლები შეერთებული); ფეხშლით (გარეთ, ცალი ფეხი შიგნით, მეორე გარეთ), გასწვრივად და განივად; სხვადასხვა ტაციით; ცალ ხელზე.

3. კიდები ცერებით (ცერით), ქუსლებით (ქუსლით), სრულდება იმავე საწყისი მდგომარეობებიდან და იმავე ძირითად ვარიანტებში. ცერკიდი სრულდება ქვევიდან, ქუსლკიდის დროს ფეხი მოთავსებულია ზევიდან ღერძზე. ცერკიდი შესრულებული უკნითი ზემოვერკიდოდან ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ადვილი ვარიანტთაგანია. ცერკიდები წინითი ზემოვერკიდოდან, შეიძლება გამოვიყენოთ მოსამზადებელ ვარჯიშებად ზემოვერკიდებში.

4. მუხლქვეშკიდები იატაკზე ხელების დაბჯენით. ეს ვარჯიშები წარმოადგენენ მუხლქვეშკიდების ვარიანტებს და სრულდება დაბალღერძზე. ასეთი კიდები სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვოვანი სისტემის წვრთნისათვის; მომეცადინეები სწავლობენ ორიენტირებას, როდესაც სხეული უჩვეულო პირობებში იმყოფება.

მარტივი კიდები

1. კიდი სრულდება მაღალ ღერძზე. ამ კიდის დროს ტანი გამართულია, თავი ოდნავ გადაზნექილია უკან, ფეხები შეერთებული და გამართულია, ცერები გაჭიმული, ტაცი მხრების სიგანეზე (სურ. 222). შესრულების ვარიანტები: გასწვრივად და განი-



სურ. 221



სურ. 222



სურ. 223

ვად; სხვადასხვა ტაციით; ფეხების მოძრაობებითა და სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით (ყველაზე უფრო დამახასიათებელია წინშვერით კიდი); ცალ ხელზე.

2. ღუნკიდი — საწყის მდგომარეობას ამ ვარჯიშის შესასრულებლად წარმოადგენს კიდი. უადვილესი ვარიანტი — ამოტაცით ღუნკიდი; სრულდება: გასწვრივად, განივად, სხვადასხვა ტაცით, ფეხების მოძრაობით და სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით.

3. ზეშვერკიდი. ასეთი კიდის დროს ტანი აწეულია, სხეული მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსარში, გამართული ფეხების ცერები ღერძთანაა მიტანილი (სურ. 223).

4. უკნითი ზეშვერკიდი გაცილებით ადვილი შესასრულებელია, რადგან ფეხები ხელებს შორის იმყოფება და წონასწორობის შენარჩუნება ადვილია (სურ. 224). ამ კიდის შესრულება შეიძლება კიდიდან ფეხების სწრაფი ან ნელი აწევით (დაბალ ღერძზე დგომკიდიდან ცალი ან ორივე ფეხის არეკნით), ბჯენიდან დატანით, წინითი ზეშვერკიდიდან ღუნვით უკუგადაქნით, უკნითი კიდიდან. (სხეულის აწევა ძალვით). უკნითი ზეშვერკიდი ყველაზე ადვილად სრულდება უკნითი დგომკიდიდან ორივე ფეხის არეკნით.

შესრულების ვარიანტები: ფეხების ღუნვით, ცალი ფეხის წინ მოხრით; სხვადასხვა ტაცით; გასწვრივად და განივად, (განივი მდგომარეობის დროს ფეხები იმყოფება ღერძიდან მარჯვნივ, ან მარცხნივ, ან გაშლილი); ზეშვერკიდიდან გადაქნევებით. ცალით მარცხნივ ან მარჯვნივ ორივეთი.

უკანასკნელი ვარჯიშები საჭიროებს სპეციალურ დაზღვევას.

დაზღვევა — გვერდითი დგომიდან ცალ ხელს ვიკერთ კისრის ქვეშ, მეორეს ფეხებზე (მენჯზე).

5. მართზეშვერკიდი. გამართული წელი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, თავი ქვევით; ხელები სხეულის გასწვრივაა მოთავსებული და ჩაჭიდებულია ღერძს. ამ კიდს სამი ძირითადი ვარიანტი აქვს: წინითი, ლაჭური და უკნითი. უკანასკნელი მარტივია და ყველაზე უფრო ხშირად გამოიყენება (სურ. 225).

წინითი მართზეშვერკიდი ეკუთვნის რთულ ძალისმიერ ვარჯიშებს. ჩვეულებრივ ეს კიდები სრულდება შესაფერისი ზეშვერკიდებიდან.

შესრულების ვარიანტები: სხვადასხვა ტაცით, ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით (ფეხშლით, მუხლკეცით).

სხეულის უჩვეულო მდგომარეობა, თავით ქვევით, რომელიც ტანვარჯიშის დამწყებ ახალბედებში ართულებს ორიენტირებას, გულდასმით დაზღვევას მოითხოვს.

დაზღვევა — უნდა დავდგეთ გვერდიდან, ცალი ხელი გვიკირავს მხარ ქვეშ, მეორე კი იმავე მხრიდან მაჯაში ან წინამხარეში ჩაჭიდებით.

6. უკნითი მართკიდი (სურ. 226) სხეული უარამდე დაშვებულია ქვევით, თავი აწეულია, უკნითი მართკიდის საწყის მდგომარეობად გამოიყენება უკნითი ზეშვერკიდი.

შესრულების ვარიანტები: სხვადასხვა ტაციით (დატაციით, ამოტაციით, წაირტაციით); ფეხების მოძრაობებითა და სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით.

7. ჰორიზონტალური კიდები. თუ უკნითი მართზეშვერკიდიდან გამართულ სხეულს დაეუშვებთ ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდის, მიიღება უკნითი ჰორიზონტალური კიდი, ხოლო თუ მართკიდიდან აწვევთ სხეულს, მიიღება წინითი ჰორიზონტალური კიდი. პირველი მნიშვნელოვნად ადვილი შესასრულებელია. ყველაზე უფრო ადვილი, მოსამზადებელი ვარიანტები ორივე კიდისათვის შეიძლება იყოს ჰორიზონტალური კიდები ცალი ფეხის ღუნვით, ხოლო უფრო ძნელია ცვლებადი ტაცი და ბრუნები ჰორიზონტალურ კიდში.

ამ ვარჯიშთა ჩგუფს მიეკუთვნება გვერდითი ჰორიზონტალური კიდები ცალ ხელზე. ცალ ხელზე გვერდითი კიდის დროს, რომელიც სრულდება კიდიდან, სხეული ოდნავ მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსარში, საბჯენი ხელი სხეულის მხრის თანასახელიანია, მიმართულია ქვევით; მეორე ხელი გამართულია წინ და ზევით. გვერდით კიდის დროს, რომელიც სრულდება უკნით კიდიდან, სხეული გამართულია, საბჯენი მკლავი სხეულის უკანაა.

მუხლქვეშკიდი სრულდება შიგნით ორივე ფეხით მუხლქვეშკიდიდან: ხელების გაშვება, სხეულის გამართვა, თავი ქვევით, ფეხები გაიყრება მუხლის სახსარში სწორ კუთხეზე ცოტა უფრო მაღლა, რათა არ მოხდეს დერძიდან ჩამოცურება. ეს კიდი წარმოადგენს საწყის მდგომარეობას, მასში გაქნელების დროს ჩამოხტომისათვის და შუალედურ მდგომარეობას ზოგიერთი ტრიალების დროს.

დაზღვევა რთული არ არის; გვერდით დგომიდან ვიჭერთ ერთი ხელით მხარს ქვემოდან, ხოლო მეორეთი კი ხელზე ტაციით.

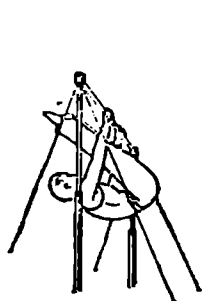
კიდების ელემენტები კარგად უერთდებიან ერთმანეთს; ერთი კიდიდან მეორეში გადასვლა შეიძლება სხვადასხვა სირთულის ხერხებით.

ძირითადი ხერხი კიდიდან კიდში გადასასვლელად ოთხია:

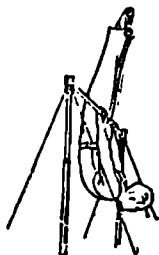
1) უშუალოდ გადასვლა, შესრულებული უმოკლესი გზით. მაგალითად; კილი — ლუნკილი — კილი; ლუნდგომელაკილიდან წახტობით წოლკილი — წინშვერკილი — ბუქნკილი — ადგომი საწყის მდგომარეობაში.

2) გადატაცი მაგალითად: კილი — კილი ნაირტაციით — კილი ამოტაციით, ტაცი ჩვეულებრივი სიგანით — ვიწრო ტაცი და ა. შ.

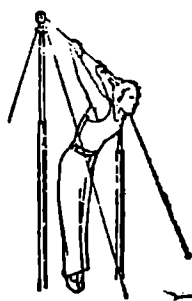
3) ბრუნი. მაგალითად: კილიდან მარცხენა ამოტაციით, მარჯვენის გაშვებით, ბრუნი მარჯვნივ კილამდე.



სურ. 224



სურ. 225



სურ. 226

4) მოვლები. — მაგალითად: წინით ზეშვერკილიდან — ლუნგაქნი (ფეხების გაყრა), უკნით კილამდე ან უკნით ზეშვერკილამდე.

გადასვლა შეიძლება იყოს არა მარტო ერთი რომელიმე ხერხით, არამედ რამდენიმე ხერხის კომბინაციით, რაც მნიშვნელოვნად ზრდის ძირითადი ნაერთების ნაირსახეობას. ასეთ ვარჯიშებს მიეკუთვნება სხვადასხვა ხელსულები კილში, შესრულებული პორიზონტალურ კიბეზე. ასეთი გადასვლები კერძო შემთხვევას წარმოადგენენ ზემოთ მითითებულ გადასვლების ხერხებში (გადატაციები და ზოგჯერ ბრუნები).

ღერძზე კილიდან კილში გადასვლა გრეხილით მიეკუთვნება რთულ ვარჯიშთა რიცხვს. თუ ხელები გაიშლება განივრად, უკნით კილში ამოტაციით, მაშინ შეიძლება შესრულდეს უკუგრეხილი წინით კილში ბრუნტაციით, ეს გრეხილი ყველაზე ხშირად სრულდება გაქნევით, ამიტომ იგი ჩაწერილია ქნევითი ვარჯიშების განაყოფში.

ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ე ბ ი — მარტივი კილიდან სრულდება, ჩვეულებრივ წინითი ან უკნითი კილში გადასვლის შემდეგ, ხელების გაშვებით და ჩვეულებრივი დახტომით — ნახევარი ბრუნითა და მკლავების აწევით წონასწორობის შესანარჩუნებლად.

შირიული და მარტივი ბჯენები

ღერძზე ბჯენები ძირითადად მრავალრიცხოვანი ქნევით ვარჯიშების საწყის მდგომარეობად გამოიყენება ან წარმოადგენს შუალედს კომბინაციის შესრულების დროს, სადაც ბჯენი საბოლოო მდგომარეობის, ცალკეულ ელემენტებსა და ნაერთებს შორისაა. ბჯენების პირველდაწყებითი შესწავლისა და შესაბამისი კუნთების ჯგუფების გამაგრებისათვის მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ არა ღერძი, არამედ დაბალი ორძელი, ღვირი ან სკამი, ამ ვარჯიშების წინასწარ იატაკზე შესრულებით.

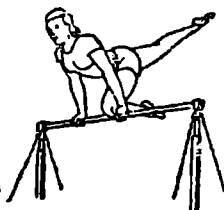
წინითი და უკუნიითი ბჯენები ღერძზე დაკავშირებულია ღერძთან თედოს შეხებაზე. იმისათვის, რათა ორივე სახის



სურ. 227



სურ. 228



სურ. 229

ბჯენის დროს წონასწორობა შევინარჩუნოთ, სხეული უნდა იყოს დახრილ მდგომარეობაში. ორივე სახის ბჯენის ძირითადი ვარიანტებია: სხედასხვა ტაციები; მოხრილი და გამართული; ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობანი (მაგალითად, უკნით ბჯენში წინშეერი); ლაჯური ბჯენი — შიგნით, გარეთ; ბრუნები წინით, უკნით, ან ლაჯურ ბჯენებიდან. ბჯენი წვივზე და წვივებზე; ჯლომი გასწვრივად და განივად (ერთ თედოზე) წოლბჯენი წელზე და მუცელზე.

დაზღვევა გამოიყენება ბჯენიდან ყოველგვარი მოძრაობების დროს, რომლებიც დაკავშირებულია წონასწორობის დაკარგვის შესაძლებლობასთან (მაგალითად ბრუნები ბჯენში). ამ ვარჯიშების სწავლება იწყება დაბალ ღერძზე, სადაც დაზღვევა საჭიროა საყრდნობი ხელის დაჭერით.

მაღალ ღერძზე საჭიროა გამოვიყენოთ თვითდაზღვევა — წონასწორობის დაკარგვის შემთხვევაში ჩამოხტომი.

ღერძზე დგომბჯენებს და წოლბჯენებს დამხმარე მნიშვნელობა აქვთ და ადვილად შეიძლება შეცვლილ იქნენ სხვა შესაფერი ვარჯიშებით იარაღებზე და ღვირზე.

ძირითად ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ დაბალ ღერძზე ბჯენებისა და ჯდომების ძირითადი ვარიანტები. მაგალითები: თეძოზე ჯდომიდან (განივად), მობრუნებით, ფეხების შეერთება — უკნითი ბჯენი (ჯდომით). ბჯენიდან ან ლაჭურ ჯდომიდან, შიგგადაქნევი უკნით ჯდომამდის, ბჯენიდან — ლაჭური ჯდომი, გარე ლაჭური ჯდომი.

წოლბჯენი თეძოებზე (სურ. 227) და მუცელზე (სურ. 228).

დგომბჯენი მუხლზე (სურ. 229). სრულდება ბჯენიდან, მუხლი იდგმება ღერძზე, ხელებს შუა.

დაზღვევა სწარმოებს წინიდან, მხრის ქვეშ დაქვრივ.

ჯდომები: თეძოზე ჯდომი და ტყუპფეხჯდომი. თეძოზე ჯდომის დროს საბჯენი ფეხი მოხრილია მუხლში.

ღერძზე ჰორიზონტალური ბჯენები სრულდება ბჯენიდან. მათ მიეკუთვნებიან: ჰორიზონტალური იდაყვბჯენი ერთ ხელზე (საყრდნობი ხელი ყოველთვის ამოტაცვია, სხეული გამართული და თავი აწეული), ან ორივე ხელზე (ორივე ხელი ამოტაცვია), ან ჰორიზონტალური ბჯენები მოღუნულ და გამართულ ხელებზე. ეს შემოაღნიშნული ვარჯიშები მიეკუთვნება რთულ ძალისმიერ ვარჯიშთა რიცხვს.

ხელყირები. ღერძზე ხელყირა სრულდება ბჯენიდან ძალით და გაქნევით. სხვა ბჯენების ანალოგიურად ხელყირა უპირატესად ტრიალის საწყისი და საბოლოო მდებარეობის (დიდი), ტრიალების, ყირამალებისათვის ჩამოხტომებისა და კომბინაციების შუალედურ მდგომარეობისათვის გამოიყენება. ხელყირების ძალისმიერად შესრულების ხერხები (მოხრილად, გამართულად, მოღუნულ და გამართულ ხელებზე) დაწვრილებითაა წარმოდგენილი ორძელზე ვარჯიშების აღწერის დროს. ღერძთან დაკავშირებით კი საჭიროა აღინიშნოს შემდეგი დამახასიათებელი თავისებურებანი: სხვადასხვა ტაცი (დატაცი, ამოტაცი და ნაირტაცი); ხელყირაში ბრუნები და გადატაციები ჩვეულებრივ სრულდება ნაერთებში, დიდი ტრიალებით (ძირითადი ნაირსახეობანი იხ. ქვემოთ, გაქნევების აღწერის დროს).

გასწვრივად ხელყირების სწავლება საჭიროა საყირაობზე — ცალი ფეხის არეკვნით. მისი სიძნელე, განივ ბჯენში შესრულებულ ხელყირასთან შედარებით, იმაში მდგომარეობს, რომ წონასწორობის შესანარჩუნებლად ხელების მოხრა გართულებულია და თვით ტაციც იმავე მიზეზით ნაკლებად მოხერხებულა. ამოტაცის დროს ხელები თავისუფლად იხრება. მაგრამ წონასწორობის შენარჩუნება მართო ხელების მოძრაობით გაცილებით ძნელია. შემდეგ საჭიროა

ხელყირის სწავლება დაბალ ღერძზე ბჯენებიდან (უკუაქნევით). შემდგომ საჭიროა შესრულდეს მაღალ ღერძზე ამოტაცით, წელგამართვით წინ ყირამალა ბჯენიდან ხელყირის გადაცილებით და შემდეგ გადავიდეთ თავისუფალი გაქნევით ხელყირის შესრულებაზე ამართაველისა და უკუქნევით ასვლის შემდეგ; ასევე ადვილია შესრულდეს დაბალ ღერძზე ხელყირა ამართაველის შემდეგ.

ხელყირის შესრულების დროს აუცილებელია დაზღვევა. თუ ხელყირა სრულდება დაბალ ღერძზე, მაშინ დაქერა საჭიროა ერთი ხელით. მაღალ ღერძზე დიდი მნიშვნელობა აქვს თვითდაზღვევას: უკან ვარდნის დროს შეიძლება დაბრუნება ბჯენში ან ჩამოხტომა. ხელების ღერძიდან აკვრით და წინ ვარდნის დროს. საჭიროა შესრულდეს მარტივი ჩამოხტომი (ლუნვა, ან უკუფეხა), ხოლო თუ ხელები ამოტაცვია, უნდა შესრულდეს წელგამართვით წინყირამალა. იმ შემთხვევაში, თუ ვერ შესრულდა ჩამოხტომი ან ჩამოხტომის დროს ტანმოვარჯიშე მოედო ფეხებით იარაღს, საჭიროა მისი დაზღვევა ქვემოდან, ორივე ხელით.

ბჯენიდან ჩამოხტომები

1. ბჯენიდან უკუქნევით ჩამოხტომი — წინასწარ საჭიროა წინქნევის შესრულება (ფეხებით ღერძის ქვეშ) და, ხელების ოდნავ მოხრა, შემდეგ სრულდება უკუქნევით, ხელების გამართვით და მხრების წინ წაწევით. ჩამოხტომის დროს საჭიროა შენარჩუნებულ ქნეს წელში გამართვა და დახტომი ღერძის ახლოს ბუქნიდის მდგომარეობაში. ხელებს ვუშვებთ მხოლოდ ძირითად დგომში გადასვლის მომენტში.

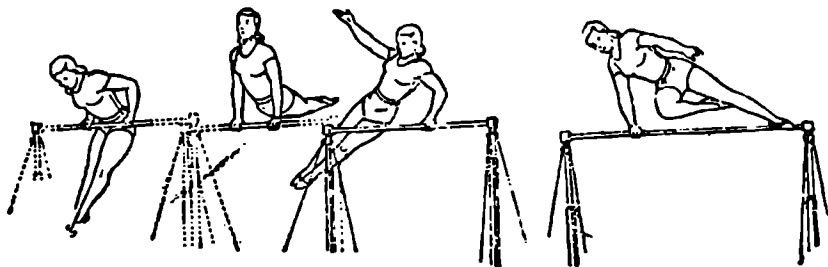
2. წინითი ბჯენიდან უკუქნევით ჩამოხტომი 90, 180 და 270°-ზე ბრუნით. ბრუნი სრულდება უკუქნევზე ღერძიდან ხელის არეკნით. 90°-ზე ბრუნის დროს ბრუნის ნაირსახელიანი ხელი რჩება ღერძზე (სურ. 230). 180—270°-ზე ბრუნის შესრულების დროს, სწავლების დასაწყისში, საჭიროა ხელებით არეკნი თანმიმდევრობით, ხოლო ჩამოხტომის ათვისებისას კი ერთდროულად.

დაზღვევა — ვიქვრთ ზურგიდან (წონასწორობის დაკარგვის დროს შესაძლებელია ღერძზე თავის დაზიანება).

3. წინითი ბჯენიდან გაკვერდა, ცალფეხზე დაბჯენით. სრულდება ღერძზე გამართული ფეხის დაბჯენით (ტერფის შიგნითა სიბრტყით). თავისუფალი ფეხი იხრება და გადაიტანება საბჯენი ფეხის ქვეშ (სურ. 231). ერთდროულად ვუშვებთ ერთ ხელს ან საბჯენი ფეხი აირეკნება ღერძიდან ზევით და მას მაშინვე ქნევით უერთდებ-

ბა მეორე ფეხი, ხელის ერთდროული არეკნითა და გაზნეკვით. ეს ჩამოხტომი შეიძლება შესრულდეს ბრუნით.

4. წინქნევით ჩამოხტომი უკნითი ბჯენიდან ან უკნითი ჯდომიდან. ქნევის შემდგომ (მის დამთავრებისას) უნდა მოხდეს ლერძიდან ხელების არეკნი. სრულყოფილი ხერხით შესრულების დროს ფეხების ქნევის შემდეგ (უბჯენო ფაზაში) სხეული გამართული უნდა იყოს.



სურ. 230

სურ. 231

5. უკნითი ჯდომბჯენიდან ზეაქნევით ჩამოხტომი 90 და 180° ბრუნით წარმოადგენს აღრინდელი ვარჯიშის ვარიანტს. მისი შესრულების დროს მიზანშეწონილია წინასწარ შესრულდეს გადატაცი ამოტაცში იმ მხარეს, საითაც სრულდება ბრუნი.

6. ლაჭური ბჯენიდან გადაქნით ჩამოხტომი ბრუნით. ტანის მობრუნებასთან ერთად საჭიროა ფეხის აწევა განზე და უკან (ლერძზე გადატანის გარეშე). ტანის შემდგომი ბრუნის დროს ის ფეხი, რომელიც გადაგვაქვს. მიყვება ტანს (წელი გამართულია). ხოლო წინ გასული ფეხი მოძრაობს მისკენ, საყრდნობი ხელი ამოტაცში უნდა იყოს.

7. ლაჭური ბჯენიდან გადაქნით ჩამოხტომი ბრუნის გარეშე. ფეხის გადაქნევი სრულდება ხელის ლერძიდან არეკნის ერთდროულად სხეულის სიმძიმე გადაიტანება საყრდნობ ხელზე, მხრები იწევა წინ.

8. ლაჭურ ბჯენიდან გადაქნით ჩამოხტომი ზურგისაკენ ან 270°-ზე ბრუნით. ბრუნის პირველ ნახევარში საჭიროა რამდენადმე შეჩერება ბჯენში, შემდგომ კი დახტომით პირით ლერძისაკენ ან გვერდით (270°-ზე ბრუნის დროს).

9. ლუჭურ ბჯენიდან გადაქნით თანამოსახელე მხარეს ბრუნით ჩამოხტომი. (მარჯვენა ფეხით გადაქნის დროს — მარჯვნივ). ტანის განზე დახრასთან ერთად საჭიროა შესრულდეს ფეხის აქნევი

ღერძზე. გაშვებული ხელით საჭიროა ხელმეორედ შესრულდეს ტაცი ღერძზე.

10. ლაჭური ბჯენიდან უკუგადაქნევით ჩამოხტომი. სრულდება ფეხის ძლიერი აქნევით განზე, სხეულის სიმძიმის გადატანით ნაირსახელიან ხელზე. მოძრაობა მთავრდება დახტომით, პირისახით ღერძისაკენ, ორივე ხელის ტაციტ.



სურ. 232

11. ლაჭური ბჯენიდან უკუგადაქნევით ჩამოხტომი — ბრუნით თანამოსახელე მხარეს. ბრუნი სრულდება ღერძიდან ხელის ენერჯულად არეკნის საშუალებით, რომელთან ერთდროულად თანამოსახლე ხელის მხარი გადაიწევა უკან.

მარცხენა ფეხის გადაქნევის დროს, საჭიროა მეტად სწრაფად ხელმეორედ შესრულდეს ტაცი მარცხენა ხელით; ამ მომენტში მარჯვენა ხელი აირეკნება ღერძიდან და მარჯვენა მხარი ბრუნდება უკან.

12. გაგვერდა (სურ. 232). სრულდება ტანის მოხრით, ფეხების ზეაქნევითი მოძრაობით განზე, მენჯის ზევით აწევით და შემდგომი, შედარებით ნელი გამართვით.

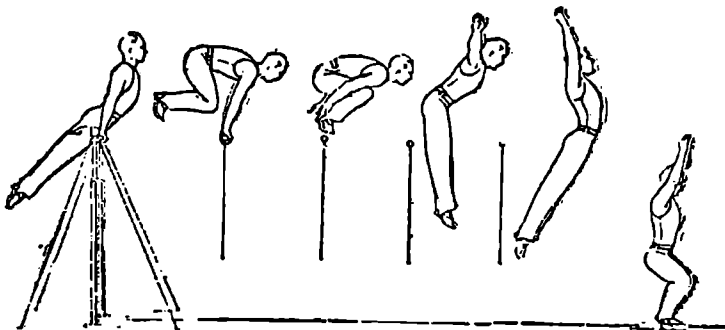
13. ღუნვა (სურ. 233). ამ ვარჯიშებში ჩამრთავი ვარჯიშებია — ბუქნუბეტომი და ღუნვადაქნევი ცალი ფეხით. ჩამოხტომი სრულდება ბჯენიდან აქნევით ან ვარჯიშებთან ნაერთში, მთავრდება უკუქნევით.

დაზღვევა — წარმოებს მკლავში ჩავლებით (დაბალ ღერძზე).

14. წინფეხა, უკუფეხა, მუხლკეცვა, ფეხშლა (სურ. 234) — კეცვა სრულდება წინა ჩამოხტომების ანალოგიურად წინასწარი უკუ

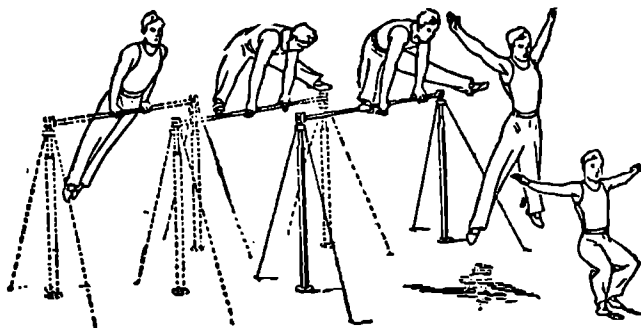
აქნევებით და ღერძზე სხეულის აწევით (მოცემული ხტომის შესაფერისი ფორმის ხერხით).

15. ხელყირიდან ჩამოხტომები: ღუნვა და ფეხშლა, კეცვა, მუხლკეცვა, წინფეხა, გაგვერდა, უკუფეხა (გამართული წელით). ეს ჩამოხტომები სხვადასხვა სიძნელისაა, ტექნიკური საფუძველი კი ერთ-



სურ. 233

ნაირი აქვთ. ხელყირაში ფეხები მიმართული უნდა იქნეს ჩამოხტომის მიმართულებით თავს ზევით, ხოლო მხრები — უკან, ისე, რომ ხელები ვერტიკალურ მდგომარეობაში დარჩეს. იმ მომენტში, როდესაც სხეული დაიწყებს წინ ვარდნას, საჭიროა ღერძიდან ხელე-



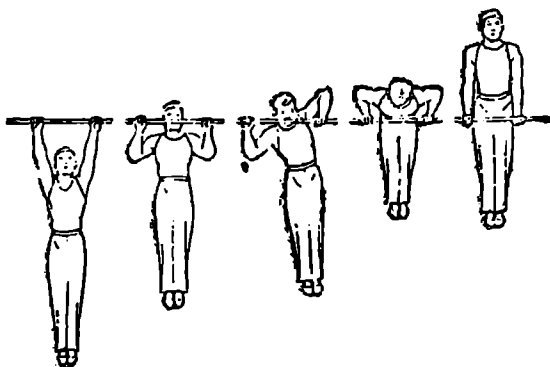
სურ. 234

ბით ძლიერი არეკნისა და ჩამოხტომის შესრულება. არეკნი მიმართული იქნება ზევით და წინ, რაც შეპირობებულია ხელების, ტანისა და ფეხების მდგომარეობით.

ამ ჩამოხტომის შესრულების დროს ჩამოვარდნა, რაც მოსალოდნელია ღერძზე ფეხების მოდებისა და მეტისმეტად წინ გადახრის გამო, უნდა ავიცილოთ დაზღვევით. დამზღვევე დგას ჩამოხტომის ადგილას და იჭერს მოვარჯიშეს მხარკვეშ, მკერდის ქვეშ ან მკლავზე ტაციტ.

ბადასვლავი კიდიდან ბჯენში და პირიქით

აძალვეები სრულდება კიდიდან. ეს მოძრაობანი აგებულია კიდიდან ბჯენში ტანმოვარჯიშის სხეულის უმოკლესი გზით გადაადგილებაზე, როდესაც სიმძიმის საერთო ცენტრი მოძრაობის დროს თითქმის არ გამოდის ვერტიკალური სიბრტყიდან. აძალვის პირველი ნახევარი წარმოადგენს ღუნკილში გადასვლას. ამას შემდგომ მოკ-



სურ. 235

ყვება ყველაზე რთული გადასვლა ღუნკიდიდან ღუნბჯენში — მკლავების შემდგომი გამართვით ბჯენში. იმისათვის, რათა შევინარჩუნოთ წონასწორობა და მაქსიმალურად მივუახლოვოთ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი გადაადგილების ვერტიკალურ მიმართულებას, ტანმოვარჯიშე იხრება (ბჯენში ასვლის დროს) ან იმართება (უკნითი ბჯენში ასვლის დროს), რითაც აადვილებს ბჯენში გადასვლას.

აძალვების შესწავლის თანმიმდევრობა შემდეგი სახის უნდა იყოს:

1. კიდიდან ღუნკილში გადასვლა სხვადასხვა ტაციტით.
2. კიდიდან ხელების ცვლით აძალვა. ამისათვის ღუნკილში საჭიროა სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთ ხელზე, ხოლო მეორე ხელით შესრულდეს გადატანი ბჯენში ისე, რომ ხელის მტევნები და წინამხარი ვერტიკალურ მდგომარეობაში იყოს. შემდეგ, მასზე

სხეულის სიმძიმის გადატანით, მეორე ხელით სრულდება გადატაცი ღუნბჯენში და შემდეგ ძალვით გადავდივართ ბჯენში (სურ 235).

3. უკნითი მართზეშვერკიდიდან უკნით ბჯენში ატანა — ხელები ჩხრება იქამდე, ვიდრე ფეხები ღერძზე გაცურებით სხეულს გადასძლევენ. წელზე უკნითბჯენში გადასვლისას ხელები იმართება.

4. კიდიდან აძალვა ხელების ერთდროული გადატაციით — ღუნკიდიდან სრულდება ორივე ხელის ერთდროული გადატაცი, რაც შეიძლება ღრმად და, ღერძზე ზევიდან დაწოლით გადავდივართ ბჯენში.

5. კიდიდან ხელების მონაცვლებით ბრუნით უკნით ბჯენში აძალვა. ერთი ხელით შესრულდება გადატაცი ბჯენში, სხეულის სიმძიმე გადადის მასზე და ბრუნით მასზევე სრულდება, მეორე ხელის ბჯენში გადატაციით მოვდივართ ღუნბჯენში, შემდეგ, გამართვით და თავის უარამდე უკან გადაწევით ძალით გადავდივართ უკნით ბჯენში.

6. ატანა. ატანა სწორად შესრულებულად შეიძლება ჩაითვალოს თუ ხელები არ მოიხრება იმაზე ადრე, ვიდრე არ შესრულდება ზეშვერკიდი, ე. ი. მაშინ, როდესაც ზურგი გაივლის ჰორიზონტალურ მდგომარეობას. ატანის მოსამზადებელ ვარჯიშებად შეიძლება გამოდგეს ატანა უკნითი ზეშვერიდან ღუნგადაქნის შემდეგ. (ღუნგადაქნის დროს საჭირო არ არის ზურგის დაშვება).

7. ატანა ხელებით ერთდროულად, გადატაცის გარეშე.

8. უკნითი კიდიდან უკნითი აძალვა (ატანა) ბრუნით, ბჯენში. ამ ასვლის დაწყება უფრო ხელსაყრელია ამოტაციდან.

9. უკნითი კიდიდან უკნითი აძალვა უკნით ბჯენში ტაცის მონაცვლებით.

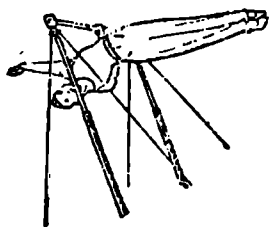
10. უკნითი კიდიდან აძალვა ერთდროული გადატაციით.

ორი უკანასკნელი ასვლა მიეკუთვნება ურთულეს ძალით ასვლებს.

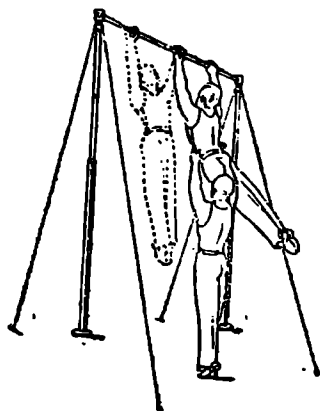
კ ი დ ი დ ა ნ გ ვ ე რ დ ი თ ი ა ს ვ ლ ე ბ ი - გვერდით კიდეში (წინითი ან უკნითი) სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი ტაცთან ძალიან ახლოს იმყოფება (სურ. 236). ასვლის ტექნიკა მდგომარეობს იმაში, რომ სხეულს მიეკუთნება ნელი ბრუნვითი მოძრაობა დაბჯენილ მკლავების (ღერძის) გარშემო, ამასთან ფეხები ქვევითაა, თავი და მხრები კი იწევა ღერძის ზევით. საჭიროა თავისუფალი ხელის დროული გადატაცი ღუნბჯენის მდგომარეობაში, მასზე სხეულის სიმძიმის გადატანით და, ტაცის მონაცვლებით ბჯენში ან უკნით ბჯენში გადასვლით. რაც უფრო ახლოა მენჯთან ხელი, რომელზედაც სრულდება კიდი, მით უფრო ნაკლები ძალის დახარჯვაა საჭი-

რო ბჯენში ასვლისათვის, რადგან ბჯენში გადანაცვლებული ხელის მხარი ფეხების დაშვების შემდეგ ზევით იქნება და ხელიც ნაკლებად იქნება მოხრილი. ამ ასვლის ერთ-ერთ ვარიანტში დატვირთვა იმ ხელზე, რომელიც პირველად გადანაცვლება შეიძლება კიდევ უფრო შემცირდეს. ამის მიღწევა შეიძლება უკნითი მართზეშვერკიდიდან ფეხების სწრაფი დაშვებით გვერდითი კიდის მდგომარეობის გავლით. ამ მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშე არ ჩერდება; სხეულის ბრუნვითი მოძრაობა ძლიერდება იმ ხელით, რომელიც გადაიტაცება ბჯენში.

1. უკნითი მართზეშვერიდან ნაირტაციით ბრუნით წინითბჯენში მოსვლა. საწყისი მდგომარეობიდან გადასვლა გვერდითი კიდის მდგომარეობაში შესრულდება იმ ხელის მხარეს, რომელიც ამოტაცში იმყოფება. ბჯენში შენაცვლებული ხელი იცვლის ტაცს და გადადის ტანთან, რაც შეიძლება ახლოს. ბრუნი იწყება ტაცის შენაცვლების დროს და მთავრდება ბჯენილი ხელის გაშვების შემდეგ. ვარიანტები: უკნითი ჰორიზონტალური კიდიდან, ამოტაციით ან ნაირტაციით.



სურ. 236



სურ. 237

2. უკნითი კიდიდან ამოტაციით ან ნაირტაციით უკნით ბჯენში ასვლა. ეს ასვლა წინა ასვლისაგან იმით განსხვავდება, რომ ხელის გარშემო ბრუნი და დაბჯენილი ხელის გაშვება ამ შემთხვევაში არ ხდება. ბჯენში ასვლა სრულდება ხელების შენაცვლებით ღუნბჯენის გადაცილებით. სხეული ყოველთვის გამართულია.

3. კიდიდან ასვლა. გვერდითი კიდის მდგომარეობა ჩვეულებრივ მიიღება ზეშვერკიდიდან 90° -ზე ბრუნით. წონასწორობის შენარ-

ჩუნების მოხერხებულობისათვის სხელი ოდნავ მოხრილია ქენჯ-ბარძაყის სახსარში და საბჯენი ხელი სხეულის მოხრის გამო წარმოქმნილ სიღრმეში იმყოფება, მეორე ხელი სხეულის მიმართ წინ და ქვევითაა გამართული, იმისათვის, რათა დაწყებული ბრუნების შემდეგ ადვილი იქნეს მისი გადატაცი ბჯენში და სხეულის სიმძიმის მასზე გადაცემა. გადატაცის შემდეგ ფეხების დაშვება, რომელიც შესაბამისად ტანის ზედა ნაწილს სწევს, ეხმარება ბჯენში გადასვლას ხელების შენაცვლებით. ღერძზე გვერდითი კიდიდან ასვლები საჭიროა განვიხილოთ მხოლოდ როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები რგოლებზე ასეთივე ასვლებისათვის. ეს ვარჯიშები ისე, როგორც ღერძზე შესრულებული ყველა ძალისმიერი ვარჯიშები არ წარმოადგენენ ტიპიურს ამ იარაღისათვის.

ბჯენიდან კიდში გადასვლა ძალვით.

1. ბჯენიდან ღუნკიდში გადასვლა ღუნბჯენის გადაცილებით და ღუნკიდი (დაძალვა). მოძრაობა — აძალვის საწინააღმდეგოა. გამოიყენება, როგორც დამხმარე ვარჯიში, რათა გამარტივდეს ბჯენიდან ჩამოხტომა. სრულდება ხელების შენაცვლებით და ერთდროულად გადატაციით.

2. ბჯენიდან ნელი წინდასვლა (ვარდნა) ზეშვერკიდში ან კიდში (დატანა). გამოიყენება როგორც მოსამზადებელი ვარჯიში ბჯენში ძალით უკუგადაბრუნის (უკუყვირამალის) შესასრულებლად.

ძნევეთი ვარჯიშები

ბაძნევეთი

გაქნეების ხერხები. არსებობს ღერძზე გაქნეების შემდეგი ხერხები: კეცვით გაქნევი, მუხლქვეშდაკიდით გაქნევი, ბჯენში გაქნევი და, ბოლოს კიდში გაქნევი. პირველი წარმოადგენს სხეულის თანმიმდევრობით მოხრას და გაშლას და მოგვაგონებს რგოლებზე გაქნევს. ბჯენში გაქნევი საჭიროა წინასწარი გაქნევის მისაღებად, ვარჯიშების ბჯენიდან დაწყების დროს და ცალკეულ ელემენტებს შორის კავშირისთვის. მუხლქვეშდაკიდით გაქნევი საჭიროა ქნევის მისაღებად მუხლქვეშდაკიდით ასვლების შესრულების დროს.

არსებობს კიდში გაქნევის ბევრი მრავალფეროვანი ვარიანტი. კიდში გაქნევი წარმოადგენს პირველ ვარჯიშს, რომელიც დიდი გაქნევით სრულდება მაღალ ღერძზე. იგი საჭიროა ინერციის მისაღებად, რომელიც გამოიყენება კიდში ქნევით ვარჯიშთა უმეტესობის შესასრულებლად. ვიდრე კიდში გაქნევის შესწავლას დავიწყებდეთ, საჭიროა უფრო ადვილი ვარჯიშის — რგოლებზე კიდში გაქნევისა და ქანების, აგრეთვე ორძელზე ბჯენში გაქნევის გაცნობა.

იმისათვის, რათა შევინარჩუნოთ ძალა და ავიცილოთ გადატაცებები ღერძზე, დიდი მნიშვნელობა აქვს, საჭირო ძალის გაქნევის „აღებას“ საწყისიდანვე. ამისათვის არსებობს რამდენიმე ხერხი, ყოველ მათგანს აქვს თავისი უპირატესობა და შეიძლება ვურჩიოთ ტანმოვარჯიშეს სხვადასხვა მათგანი, იმის მიხედვით თუ როგორი აგებულებისაა იგი ან როგორია მისი ძალვითი შესაძლებლობანი.

1. ღერძის ქვეშ დგომიდან მიხტომით ღუნკიდი და ზეშვერკიდი, ხელების გამართვა ზევით და წინ. ფრიად მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რომ გამართვის დროს ხელი არ ტრიალდებოდეს ხელის-გულით ზევით, რასაც შეუძლიან სწავლების დასაწყისში გამოიწვიოს უკუქნევზე ღერძიდან მოწყვეტა, ხოლო შემდგომში შევხვდებით წინააღმდეგობას ქნევით უკან მოძრაობების შესრულების დროს, სუსტი ტაციის გამო. იმისათვის, რათა ავირილოთ ამას თავი, მომეცადინეს ნებას ვაძლევთ სწავლების დროს, უკუქნევის უკიდურეს წერტილში შეასრულოს უფრო ღრმად გადატაცვი.

2. კიდიდან ნახევარი ქნევით გაქნევი სრულდება ღუნკიდის გადაცილებით ზეშვერკიდი უკუქნევზე შემდგომი გამართვით წინქნევით, წინ და ზევით. ეს ხერხი საშუალებას იძლევა მივიღოთ ყოველგვარი ძალის გაქნევი.

3. გაქნევი ქნევებით (კეცქნევებით). ამ ხერხს, ჩვეულებრივ, ირჩევენ მაღალი ტანმოვარჯიშეები, მოვარჯიშეები, რომლებსაც არასაკმარისად აქვთ განვითარებული მუცლისა და ზედა სარტყლის კუნთური ძალა. ამ ხერხის ვარიანტად შეიძლება მივიჩნიოთ ღერძის უკან დგომიდან მიხტომით ღუნკიდში გაქნევი.

კიდში გაქნევების ძირითადი ვარიანტები: გაქნევები სხვადასხვა ტაცში, გაქნევების უკიდურეს წერტილებში გადატაცები (ხელების გაშვება შემდგომი სწრაფი ტაციით), ბრუნები.

ბრუნები სრულდება როგორც წინ ქნევზე, ისე უკუქნევზე; იმ ხელის გარშემო, რომელიც იმყოფება დატაციის მდგომარეობაში, — მხრით წინ, ხოლო ხელის გარშემო, რომელიც ამოტაცშია, — მხრით უკან. ბრუნების შესრულების დროს უკნით კიდში და პირიქით (წინით კიდში) მხრით მოძრაობის მიმართულება სათანადოდ იცვლება.

ბრუნები სრულდება: წინქნევით, — ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსარში წინასწარ მოხრის და შემდგომი გამართვის ხარჯზე, ხელის გაშვებით და გადატაცით; უკუქნევზე ბრუნის სრულდება გაზნექვის და შემდგომ ფეხების მენჯ-ბარძაყში მცირედ მოხრის ხარჯზე. ორივე მოძრაობა იწყება სათანადო მხარეს თავის მობრუნებით და სიმძიმის საბჯენ ხელზე გადატანით. გარდა ამისა, ბრუნამდე საჭი-

როა ფეხების ოდნავ მიმართვა ბრუნვის თანასახელიან მხარეს, რათა ავირიდოთ ირიბი მიმართულებით გაქნევი, რადგან ბრუნის დროს გადატაცით ტანმოვარჯიშე გადადის მარცხნივ ან მარჯვნივ — მხრების სიგანეზე.

ყველაზე ხშირად პრაქტიკაში შემდეგი სახის ბრუნები გვხვდება:

1. ბრუნები კიღში გაქნევიდან ერთი ხელის გარშემო:

- ა) წინქნევით მხრით წინ — კიღში ნაირტაციით ან ამოტაციით;
- ბ) უკუქნევით მხრით წინ — კიღში ნაირტაციით ან ამოტაციით;
- გ) უკუქნევით მხრით უკან — კიღში დატაციით ან ნაირტაციით;
- დ) წინქნევით მხრით უკან — კიღში დატაციით ან ნაირტაციით;
- ე) ქნევით წინ, ზევიდან ჯვარედინად გადატაცის შემდეგ — კიღში ნაირტაციით ამოტაციით (მეორე ხელის დამატებითი გადატაცით);
- ვ) იგივე, ქნევით წინ ქვემოდან ჯვარედინი გადატაცის შემდეგ (ხელის ქვეშ დატაციით ან ამოტაციით);
- ზ) დატაციდან უკუქნევით მხრით უკან — ამოტაციით უკნით
- თ) დატაციდან წინქნევით, მხრით უკან — ამოტაციით მხრით უკან.

2. ბრუნები კიღში გაქნევიდან ხელების ერთდროული გადატაციით სხვადასხვა ტაციდან, წინ ქნევით — გადატაციით კიღში.

3. ბრუნები უკნით კიღში გაქნევიდან — ცალი ხელის ირგვლივ:

- ა) ამოტაციით უკნით კიღიდან წინ აქნევით და მხრით წინ — დატაციით კიღში;
- ბ) ამოტაციით უკნით კიღიდან ქნევით უკან, მხრით წინ — წინით კიღში;

ბრუნები წინით და უკნით ზეშვერტიკიღში კარგად შეერწყმება ახვლებს.

დაზღვევა ბრუნების შესრულების დროს უნდა სწარმოებდეს, ისე როგორც ნაჩვენებია 237 სურათზე.

გ ა ქ ნ ე ვ ე ბ ი დ ა ნ ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ე ბ ი. 1. კეცქნევებიდან უკუქნევით. ღერძის გაშვება საჭიროა უკუქნევის ბოლოს, რისთვისაც საჭიროა ხელების აწევა ზევით — განზე, ფრენის ფაზაში ტანმოვარჯიშე უნდა ისწრაფოდეს მაქსიმალურ გაზნევისაკენ.

2. კეცქნევებიდან ჩამოხტომი ქნევით წინ.

3. კიღში წინშვერის მდგომარეობიდან უკუქნევით ჩამოხტომი სრულდება ისევე, როგორც კეცქნევიდან ქნევით უკან, მხოლოდ

ეგნების დაშვება ქვევით საჭიროა დაიწყოს ნარნარად და ნელა, დამთავრდეს სწრაფად.

4. ჩამოხტომი უკნითი კიდიდან გამართულად. დასაწყისში საჭიროა შესრულდეს წინქნევი, შემდეგ უკუქნევი და, უკუქნევის ბოლოს, ხელების გაშვებით გავიზნიქოთ.

5. კიდიდან გაქნევით უკუქნევზე გამართულად ჩამოხტომი. სრულდება დიდ ქნევში, ხელების გაშვება საჭიროა უკუქნევის ბოლოს და ხელებისვე არეკნით შესრულდეს ბიძგი ზევით და გარეთ.

6. უკუქნევზე ჩამოხტომი 90 და 180°-ზე ბრუნით. ღერძიდან ხელი უნდა აირეკნოს ტანის ბრუნთან ერთად. მოცემული ჩამოხტომის მეორე ვარიანტი — ხელებით არეკნი სრულდება ერთდროულად.

7. კიდიდან გაქნევში წინქნევზე ჩამოხტომი. ქნევის ბოლო მესამედში, ოდნავ მოხრილ მდგომარეობაში უნდა შესრულდეს ფეხებით ბიძგი უკან და მაშინვე მკერდით წინ, რის შემდეგ გავუშვებთ ხელებს. თავი დახტომამდე უკან გაზნეკილი უნდა დარჩეს. ეს ხტომი სრულდება აგრეთვე 90 და 180°-ზე ბრუნებით.

მოძრაობანი გამართვით და ჰვევლით

ასვლები მუხლქვეშ დაკიდით — მუხლქვეშდაკიდებით ასვლები ეკუთვნის უმარტივეს ასვლებს, ამიტომ მათი საშუალებით უნდა დაიწყოს ასვლების სწავლება. მათ საწყის მდგომარეობას წარმოადგენს მუხლქვეშდაკიდი. მუხლქვეშდაკიდების ფორმასთან დაკავშირებით — ცალი ან ორივეთი გარეთ, შიგნით — არსებობს მუხლქვეშდაკიდით ასვლების სხვადასხვა ვარიანტები:

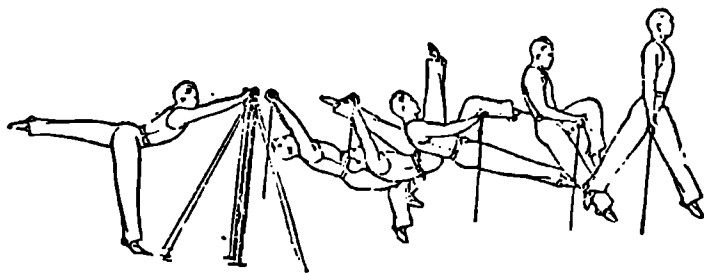
მუხლქვეშდაკიდით ასვლა წარმოადგენს მუხლქვეშდაკიდიდან გადასვლას ლაჭურ ბჯენში — თავისუფალი ფეხის ქნევით.

გავარჩიოთ ძირითადი ვარჯიშის ტექნიკა — მუხლქვეშდაკიდიდან გაქნევით მუხლქვეშდაკიდით ასვლა. მოცემული ვარჯიშის სწორი შესრულებისათვის საჭიროა:

1. შესრულდეს ქნევი თავისუფალი ფეხით, ზევით, წინ და ქვევითა მიმართულებით, ხოლო შემდეგ უკან, შეძლებისდაგვარად დიდი რკალით, რათა მივიღოთ გაქნევი უდიდესი ამპლიტუდით; მოძრაობის დასაწყისში ფეხი, რომელიც დაკიდშია, იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, უარამდე; ამასთან სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრია ყველაზე უფრო დაშორებული იქნება ღერძიდან, რაც საშუალებას მოგვცემს მივიღოთ მაქსიმალური გაქნევი.

2) დავაწვეთ მუხლითა და ხელებით (ხელები იხრება) ღერძს მ. შინ, როდესაც ქნევითი ფეხი წაეა უკან და ზევით და თან ასწევს ტანს, ე. ი. როდესაც იგი გაივლის ქვედა ვერტიკალურ მდგომარეობას; ასვლის დამთავრებისას გადავდივართ ლაჭურ ბჯენში.

ძირითადად ასევე სრულდება ცალი ფეხით მუხლქვეშდაკიდებით ყველა ასვლა.



სურ. 238

მუხლქვეშდაკიდიან ასვლის სწავლების დაწყება საჭიროა გაქნევით მუხლქვეშდაკიდიდან. ქნევით ფეხზე ხელის ოდნავ დაწოლით მასწავლებელი აგრძნობინებს რაც შეიძლება დიდი რკალის ქნევის შესრულების აუცილებლობას, რათა ტანმა აიწიოს ზევით. სასარგებლოა მოვიყვანოთ ასეთი სახოვანი გამოთქმები; როგორცაა: „ქნევითი ფეხით შეეხეთ იატაკს“, „ფეხით მოხაზეთ რაც შეიძლება დიდი სივრცე“, „გასწიეთ ფეხები, რაც შეიძლება შორს“ და ა. შ. ფეხზე დაქერით და მეორე ხელით ზურგის ან ხელის დაქერით, მასწავლებელი ეხმარება მოსწავლეს გადავიდეს ლაჭურ ბჯენში, რაც ერთდროულად დაზღვევასაც წარმოადგენს.

სხვადასხვა მუხლქვეშდაკიდების ასვლების სიძნელე სხვადასხვაა. ამიტომ, მათი სწავლების დროს რეკომენდებულია შემდეგი თანმიმდევრობა:

1) დაბალ ღერძზე გარე და შიგამუხლქვეშდაკიდიან გაქნევები (წინასწარ უნდა იყოს ათვისებული მუხლქვეშდაკიდები და მათი რესურსების ხერხები).

2) მუხლქვეშდაკიდიდან შიგნით და გარეთ დაბალ და მაღალ ღერძებზე გაქნევიდან მუხლქვეშდაკიდიან ასვლა.

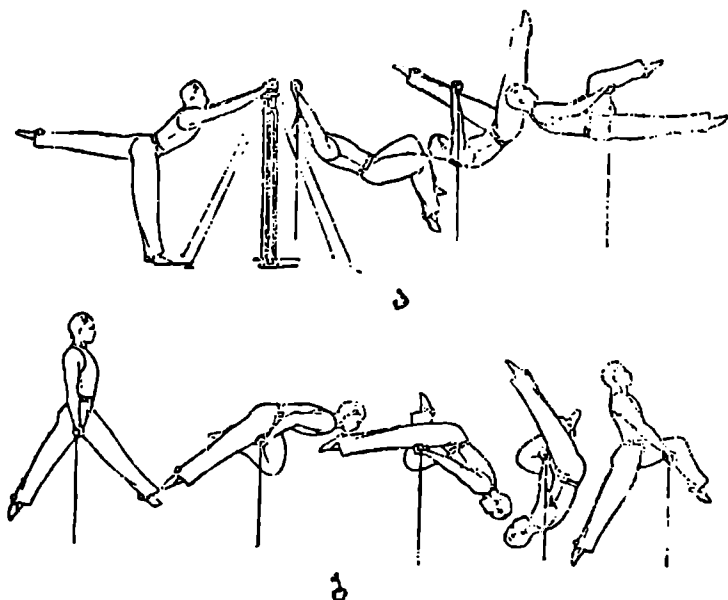
დამწყებებთან მეცადინეობის დროს რეკომენდირებულია შესწავლილი იქნეს ასვლების შემდეგი უფრო მარტივი ხერხები:

ა) მუხლქვეშდაკიდიდან მესამე და მეორე ქნევით ასვლები;

ბ) მაღალ ღერძზე კეცქნევიდან პირველი გაქნევით მუხლქვეშდაკიდიან ასვლა;

3) მუხლქვეშდაკიდით ასვლა გარეთ და შიგნით — წახტომით დგომიდიდან და გარბენით (სურ. 238).

4) კიდიდან გაქნევით მუხლქვეშდაკიდით ასვლა შიგნით და გარეთ (მუხლქვეშდაკიდით ასვლა ქნევით წინ ზეშვერკიდის გადაცილებით). ეს ვარჯიში შემდგომში დაეხმარება ამართასვლის შესწავლას, ლაჭურ ასვლას და წინსვლას უკნით ბჯენში.



სურ. 239

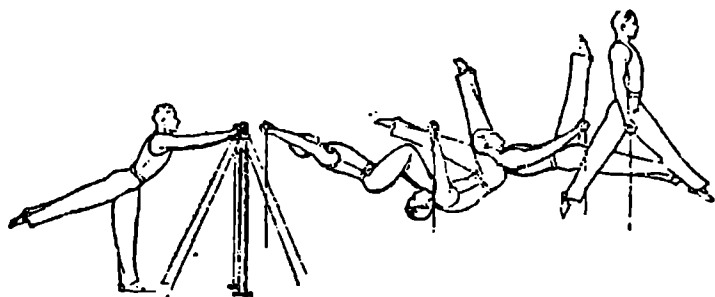
5) მუხლქვეშდაკიდით ასვლა შიგნით და გარეთ ზეშვერკიდიდან დაბალ და მაღალ ღერძზე.

მუხლქვეშდაკიდით უკნითი ასვლები სრულდება იმავე ვარიანტებში და იგივე საწყისი მდგომარეობებიდან. ვინაიდან ბჯენში ასვლა დაკავშირებულია ამოტრიალებასთან, ამიტომ ამასთან დაკავშირებული ორიენტირების შესაძლო დაკარგვა მათ უფრო რთულს ხდის. მათი შესრულების ტექნიკა ძალიან ემსგავსება მუხლქვეშდაკიდით უკუტრიალის მეორე ნახევრის შესრულებას, მხოლოდ მუხლქვეშდაკიდით უკუ ასვლები სრულდება წინასწარი ნაკლები გაქნევით, რის გამოც მთელი მოძრაობა მუხლქვეშდაკიდით გაქნევის ჩართვით ენერგიულად სრულდება (სურ. 239 ა, ბ).

მუხლქვეშდაკიდით გაქნევიდან წინქნევის დასაწყისში საჭიროა თავისუფალი ფეხი ძალიან ქვევით არ დაეშვას, ენერგიულად დაიხაროს თავი წინ და მოიხაროს წელი (რაც აგრეთვე ხელს უწყობს ქნევითი მოძრაობის გაძლიერებას), ტრიალის ბოლოს, წელი-სა და თავის გამართვით, დაიშვას ფეხები ლაჭურ ბჯენში.

ასვლები ლაჭურ ბჯენსა და უკნით ბჯენში — ლაჭურ ასვლებში, მუხლქვეშდაკიდით ასვლებისაგან განსხვავებით, არ ხდება ფეხების დაბჯენა ღერძზე, რაც აახლოებს მათ ამართასვლებთან; ამ უკანასკნელთა შესასწავლად ეს ვარჯიშები გამოიყენებიათ, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები. ლაჭური ასვლის უშუალოდ საწყისი მდგომარეობა იქნება ლაჭური ზეშვერკიდი, ხოლო უკნით ბჯენში ასვლისათვის უკნითი ზეშვერკიდი. მაგრამ ამ კიდებში გაქნევები იმდენად რთულია, რომ ეს ასვლები, ჩვეულებრივად სრულდება კიდიდან გაქნევით ან უკუდასვლიდან — შესაბამის ზეშვერკიდში, რათა მივიღოთ საკმაოდ დიდი გაქნევი.

ლაჭური ასვლა სრულდება შემდეგნაირად: კიდში გაქნევიდან წინქნევზე ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ უნდა მოვიხაროთ, რათა წინქნევის ბოლოს აღმოვჩნდეთ ზეშვერკიდში. უკუქნევის დასაწყისში (ზეშვერკიდში) სრულდება გაქნევი, ხელების აქტიური მოძრაობით მენჯს თანდათანობით ვუახლოვებთ ღერძს; ამ მოძრაობის შედეგად ხდება კიდეც გადასვლა ლაჭურ ბჯენში. ხელებით მოძრაობა (ღერძზე დაწოლა) ბოლოს მკვეთრად ძლიერდება. თავისუფალი ფეხი მიდის უკან, რაც ხელს უწყობს ასვლის შესრულებას.



სურ. 240

მნიშვნელოვანი შეცდომა იქნება ფეხის წინ ნაადრევი წაწევა, რაც საშუალებას არ იძლევა გამოვიყენოთ ხელებით მოძრაობა.

წინ ასვლა უკნით ბჯენში სრულდება ლაჭური ასვლის ანალოგიურად, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ უკნით

ბჯენში გადასასვლელად გადამწყვეტი მნიშვნელობისაა ხელების დროული მოძრაობა და არა გაშლა და ტანის შემდგომი მოხრა, რასაც მიეყვება მხოლოდ მოძრაობის შენელებისაკენ, უკნით ბჯენში გაჩერებისაკენ. თუ ამას თვით დასაწყისშივე არ ავითვისებთ, მაშინ, უკნითი ბჯენის მაგიერ, მომეცადინე უკეთეს შემთხვევაში, მოხვდება წელზე წოლბჯენის მდგომარეობაში.

ორივე ასელის სწავლება საჭიროა დაიწყოს ლაჯურ ზეშვერკილიდან და უკნით ზეშვერკილიდან, უკან დასვლის შემდეგ უკნითი ბჯენიდან და ლაჯური ბჯენიდან (დაბალ ლერძზე). დასვლის დროს საჭიროა თვალუკუბრუნება, რათა ფეხი ან ფეხები სრიალდებოდეს ლერძზე (ერთდროულად ტანის თანდათანობით მოხრით) მხოლოდ ქუსლებამდე. მომეცადინეთა ყურადღება უნდა მივაპყროთ იმას, რომ საჭიროა დაველოდოთ მოძრაობის უკან დაწყებას და მხოლოდ ამის შემდეგ, როგორც კი მხრები ზევით წავა, ლერძი ხელებით თავისაკენ მივიზიდოთ.

დაზღვევა — გვერდიდან დგომში, მომეცადინეს ვიქვრთ ერთი ხელით მაჯაში ტაციით და მეორეთი კი ვეხმარებით ზურგს ქვემოთ.

ამ ასვლების ძირითადი ვარიანტების შესწავლა რეკომენდებულია შემდეგი თანამიმდევრობით:

1. დაბალ ლერძზე ლაჯური ბჯენიდან უკუდასვლა ლაჯურ ზეშვერკილში და ლაჯური ასვლა;
2. დაბალ ლერძზე, გარბენით ლაჯური ასვლა (სურ. 240).



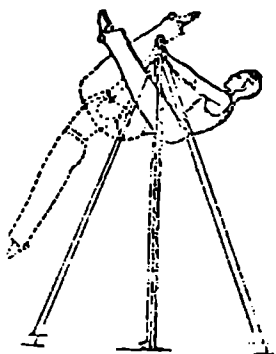
სურ. 241

4. იგივე, კილიდან გაქნევით შიგნით და გარეთ.
3. იგივე, დაბალ ლერძზე მიხტომით ზეშვერკილიდან.
5. დაბალ ლერძზე უკნითი ბჯენიდან უკუდასვლის შემდეგ წინ ასვლა უკნით ბჯენში.

6. დაბალ ლერძზე ლაჭური ბჯენიდან უკუდასვლის შემდეგ უკნით ზეშვერკიდში (ლუნგადაქნით) წინ ასვლა უკნით ბჯენში.
7. დაბალ ლერძზე გარბენით და მიხტომის შემდეგ წინ ასვლა ზეშვერკიდში.
8. კიდიდან გაქნევით წინ ასვლა (სურ. 241).
9. გაქნევიდან ბრუნების შემდეგ სხვადასხვა ტაცში ლაჭური და წინ ასვლა.
10. სხვადასხვა ტაცით ლაჭური და წინ ასვლები შემდგომი ბრუნებით.
11. ნაირტაცით და ამოტაცით გაქნევიდან ლაჭური და წინ ასვლები.
12. დაბალ ლერძზე უკნითი ბჯენიდან უკუდასვლის შემდეგ ზეშვერკიდში, წინ ასვლით იატაკზე დახტომი (უკნით ბჯენში წინშვერით).
13. დაბალ ლერძზე მიხტომით ზეშვერკიდი და წინ ასვლით იატაკზე დახტომი.
14. იგივე, გაქნევიდან კიდში.
წინ ასვლით იატაკზე დახტომის დროს (ვარჯიშები: 12, 13, 14) ან გადასვლით უკნით კიდში (იხილე ქვევით) საჭიროა, რომ ბჯენში ასვლის დროს ფეხები არ დაეშვას ჰორიზონტალური მდგომარეობის ქვევით, რაც ხელს შეგვიწყობს ჩამოხტომის შესრულებაში ან გაქნევის შენარჩუნებაში უკნით კიდში გადასვლის დროს. ამისათვის საჭიროა ცოტა ადრე შევასრულოთ ხელებით მოძრაობა და იმავე მომენტში ენერგიულად გავმართოთ ტანი.
15. ამოტაცში კიდში გაქნევიდან, წინ ასვლით უკნითი კიდი (უკნითი ბჯენის გადაცილებით).
16. იგივე, ბრუნვით კიდში.
17. უკნით კიდში გაქნევიდან წინ ასვლა.
უკანასკნელი სამი ვარჯიშის შესრულების შემდეგ უკნით კიდში გადასვლისას, საჭიროა ფეხები და მთელი სხეული მიემართოს ჰორიზონტალური სიბრტყის ზევით. სხეული ხელების მიმართ წინ. უარამდე უნდა იყოს წაწეული. ხელები კი გამართული, მაშინ უკნითკიდში ადგილი არ ექნება არავითარ ბიძგებს და გადასვლა ნარნარად შესრულდება. თუ არ დავიცავთ ამ პირობებს, მაშინ უკნით კიდში გადასვლისას (ქვევით) შეიძლება მოხდეს ძლიერი ბიძგი. მხრის სახსრების ტრავმა და. ხშირად, მოსხლეტა (ჩამოვარდნა).

შემსწავლელის დაზღვევა საჭიროა კვეციდან, ფეხებში ჩავლებით არასწორად შესრულების შემთხვევაში ბიძგის შესამსუბუქებლად.

ამართასვლები. ამართასვლები სრულდება კილიდან გაქნევით (ძირითადი ვარიანტი) და ზეშვერკილიდან (ბჯენიდან უკუ დასვლით ან ლუნკიდში მიხტომის შემდეგ). ამ ასვლის ძირითადი ვარიანტი წყდარებით აღვილია, კარგად უერთდება სხვა ელემენტებს და ღიდ გაქნევს არ საჭიროებს. მისი შესრულები ტექნიკა შემდეგში მდგომარეობს:



სურ. 242

კილიდან გაქნევით წინქნევის უკიდურეს წერტილზე (სულ 242) ან ცოტა გვიან (რაც უფრო მეტად გასცილდება მხრები ვერტიკალურ სიბრტყეს, მით უფრო ხელსაყრელია ეს შემდგომი ქნევისათვის) საჭიროა ფეხების მიტანა ლერძთან (ზეშვერკიდში). ამ მდგომარეობაში სხეული უკვე იწყებს უკან მოძრაობას. მენჯ-ბარძაყის სახსარში ფეხების სწრაფი გამართვით წინ და ზევით (მათი ლერძიდან დაუშორებლად), ე. ი. სხეულის მოძრაობის მიმართულების საწინააღმდეგოდ, ტანმოვარჯიშე აჩქარებს სხეულის ბრუნვით მოძრაობას, აძლიერებს გაქნევს და ხელების ლერძზე

ინტენსიური დაწოლით გადადის ბჯენში. ფეხები აგრძელებენ მოძრაობას უკან და მაღალ ზეაქნევამდე, რაც საჭიროა ამ ასვლის სხვა ელემენტებთან შესაერთებლად.

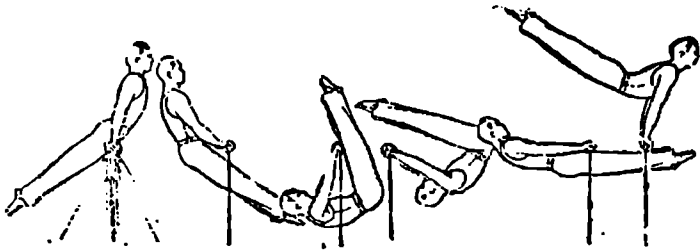
სხვა იარაღებზე, სხვა საწყის მდგომარეობებში, მომხრელების მოქმედება უფრო შესამჩნევია (რგოლებზე, ორძელზე მკლავბჯენიდან), რადგან იქ ადგილი არა აქვს ლერძზე ამართვის დროს არსებულ სხეულის წინასწარ მოძრაობას ზეშვერკიდში, რაც ბჯენში ასვლას აადვილებს.

ამართასვლის სწავლება უნდა დაიწყოს დაბალ ლერძზე, გამორბენით. ეს ვარიანტი საშუალებას აძლევს მასწავლებელს დახმარება გაუწიოს მომეცადინეს ფეხებსა და ზურგზე ხელის შეხებით. აქ აღვილია ტანმოვარჯიშის ყურადღების მიქცევა მხრების წინ გადაადგილებაზე, რაც სწავლების დასაწყისში, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ძალიან მნიშვნელოვანია. მომეცადინე უნდა ფლობდეს მაღალ ლერძზე გაქნევს, ასრულებდეს წინშვერს, იცოდეს ნელა (ძალით) ან

სწრაფად ფეხების აწევა ზეშვერკიდში და შეეძლოს არანაკლებ სამჯერ ტანის აწევა მოღუნულ ხელებზე. თუ ეს პირობები შესრულებული იქნა მასწავლებლის დახმარებით ბჯენში პირველი ასვლის შემდეგ, მომეცადინე შესძლებს შემდეგი ცდისას დამოუკიდებლად შეასრულოს ეს ასვლა. შეუსრულებლობის მიზეზი, ჩვეულებრივ არის კუნთური ძალის არასაკმარისად განვითარება (განსაკუთრებით, მუცლის პრესის კუნთების) და გამართვის არასწორი მიმართულება.

ამართასვლის ძირითადი ვარიანტების შესწავლის თანმიმდევრობა ასეთია:

1. დაბალ ღერძზე მიხტომით ზეშვერკიდიდან ამართასვლა. საკიროა ზეშვერკიდში, თუნდაც უმნიშვნელო, გაქნევა, რადგან უამისოდ ასვლა ვერ შესრულდება.
2. ამართასვლა კიდეში გაქნევიდან.
3. ამართასვლა დაბალ და მაღალ ღერძზე დასვლის შემდეგ ზეშვერკიდში (სურ. 243).



სურ. 243

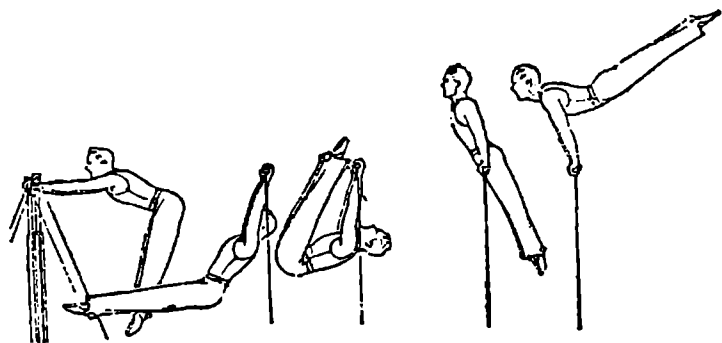
4. ამართასვლა დაბალ ღერძზე ნახევარი ქნევით (სურ. 244).
5. ამართასვლა დატაცით, ბრუნვის შემდეგ კიდეში წინქნევზე და უკუქნევზე.
6. კიდიდან ნაირტაკით გაქნევიდან ამართასვლა და ბრუნების შემდეგ, კიდიდან წინქნევით და უკუქნევით.
7. ამართასვლა ბრუნვით უკნით ბჯენში ამოტაცით.
8. ამართასვლა შემდგომი გადაქნევებით და ჩამოხტომებით: ღუნვით (ცალი ფეხის ღუნვით), გაგვერდით (მარჯვნივ და მარცხნივ ტყუპფეხა), ცალი ფეხით თანასახელიანი და ნაირსახელიანი გადაქნევებით.
9. ამართასვლა ზეშვერკიდიდან — შესრულებული უკუქნევიდან.
10. ამართასვლა კიდეში ამოტაცით გაქნევიდან, აგრეთვე კიდეში ბრუნების შემდეგ.

11. ამართასვლა კიდში ამოტაცით, გაქნევიდან, ხელყირაჰდე. ძლიერი, მაღალი უკუქნევის მისაღებად ბჯენში ასვლის შემდეგ კარგია ფეხების მიტანა ზეშვერკიდში ჩვეულებრივზე გვიან და ბჯენში ასვლისას თავისა და მხრების უფრო მეტად წინ წაწევა.

12. უკნითი კიდიდან უკუქნევით ბრუნი წინით ზეშვერკიდამდის და ამართასვლა.

ქვევლით მოძრაობანი — ქვევლით მოძრაობანი წარმოადგენენ სხეულის გამართვას წინითი ზეშვერკიდიდან ქნევით წინ ან უკან, რის შედეგადაც ტანმოვარჯიშე გადადის სათანადო კიდში ან იატაკზე დგომში. გამართვის მიმართულება, ამპლიტუდა და სისწრაფე, აგრეთვე სხეულის სიახლოვე ღერძთან, განსაზღვრავს ქვევლითი გაქნევის სიდიდეს და ჩამოხტომის სიმაღლეს.

ქვევლით ჩამოხტომების დროს გაძნელებულია ზუსტი დახტომი. წინ ჩამოხტომის დროს შემსწავლელი ვერ ხედავს დახტომის ადგილს, ხოლო უკან ჩამოხტომისას კი ადვილად კარგავს ორიენტაციას სხეულის გადაბრუნების შედეგად.



სურ. 244

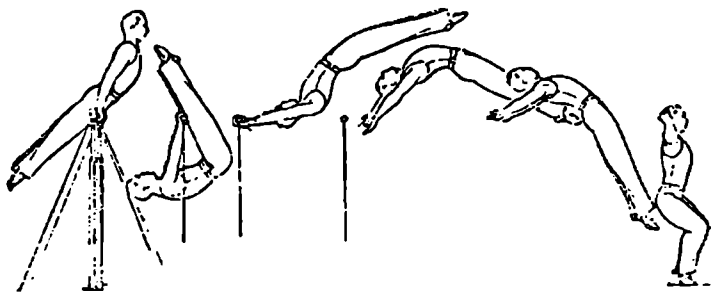
დამზღვევი დგას დახტომის ადგილას და იჭერს შემსწავლელს წინ ან უკან დავარდნისაგან.

რეკომენდებულია ქვევლით მოძრაობების შესწავლა შემდეგი ანბიმდეგრობით:

1. ღერძზე გაქნევის სწავლება. გაქნევა — უმარტივესი ქვევლით გაქნევის ვარიანტია. ერთდროულად სპარაკებლოა შესრულდეს: ა) დაბალ ღერძზე დგომიდიდან ქვევლით ჩამოხტომი, ბ) ბჯენიდან გადასვლა უკუ დასვლით კიდში, ზეშვერკიდში.

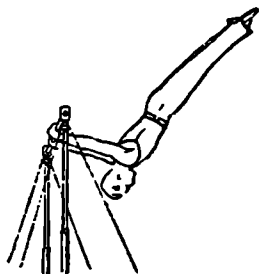
2. ბჯენიდან ქვევლით გაქნევით კიდში.

3. ბჯენიდან ქვევლით ჩამოხტომი (სურ. 245). მაღალი ჩამოხტომისათვის ფრიად მნიშვნელოვანია, რომ სხეულმა ღერძთან რაც შეიძლება ახლოს, თითქმის გამართული მდგომარეობით გაიაროს, რათა მოხრილ ღროს მენჯმა დაბლა არ დაიწიოს. მაშინ შემდგომი გამართვა შესრულდება უფრო მაღალ მდგომარეობიდან და ქვევლის ფრენი მაღალი იქნება. წონასწორობის შესანარჩუნებლად საჭიროა



სურ. 245

თავის უკან გადახრა და ხელების განზე გაწევა. თუ კი თავს წინ გადავხრით. მაშინ ეს დაჩქარებს სხეულის გადატრიალებას უსაყრდენო მდგომარეობაში და გამოიწვევს წინ ვარდნას.



სურ. 246

4. ამოტაცით უკნითი ბჯენიდან ქვევლით გაქნევი უკნით კიდში. გაზნეპილი ტანით და სავსებით გამართული ხელებით უნდა დაიწიოს წინ ვარდნა. როდესაც სხეული მიაღწევს ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, იგი უნდა გაიწიოს უკან და ზევით უარამდე; ამ მომენტში ხდება დასვლა უკნით კიდში. ამის შემდეგ ფეხები მიდის ძირს, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით და შემდეგ ძლიერდება წინქნევი უკნით კიდში.

5. უკნით ბჯენიდან უკნით ქვევლით ჩამოხტომი. მოძრაობის დასაწყისი წინა მოძრაობის ანალოგიურია. უკნით კიდში დაშვების შემდეგ, როდესაც სხეული ოდნავ მოხრილია და ფეხები უკან და ზევით მოძრაობს, საჭიროა გამართვა და ხელების გაშვება.

6. კილიდან გაქნევით უკნითი ქვევლით გაქნევი უკნით კიდში (ლუნგადაქნევით). შესრულების დასაწყისი უკნითი ბჯენში წინ

ასვლის მსგავსია. კეცვით ან ღუნგადაქნევისთანავე საჭიროა სხეულის წაწევა და გამართვა უკან და ზევით უარამდე, ბიძგის ასაცილებლად (სურ. 246).

7. კიღში გაქნევიდან წინასწარ ღუნ ან კეცგადაქნევით უკნით ქვევლით ჩამოხტომი. ხელების გაშვება და სრული გამართვა საჭიროა სხეულის უშუალოდ უკან წაწევის დროს. უფრო მაღალი და გრძელი ფრენისათვის კარგია გადაქნევის წინ მენჯის უფრო დაბლა დაწევა (სურ. 247).

8. წინითი ბჯენიდან ქვევლით გაქნევი ბრუნებით. ბრუნის წინ საჭიროა ფეხების ოდნავ წაწევა ბრუნის მხარეს, იმისათვის, რათა ამის შემდეგ არ მოხდეს გაქნევი ირბობი მიმართულებით. თუ ბრუნი სრულდება იმ ხელის გარშემო, რომელიც იმყოფება ამოტაცში, ე. ი. მხრით უკან, მაშინ სხეულის სიმძიმის გადატანა მასზე საჭიროა არა ისე, როგორც ეს ჩვეულებრივ ხდება, არამედ მხოლოდ კიღში გადასვლის შემდეგ.

9. ქვევლით ჩამოხტომი ზურგისაკენ ბრუნით. ბრუნი სრულდება გამართვის ერთდროულად, რის შემდეგ საჭიროა გაზნეკვა, თავის უკან გადახრით და ხელების განზე აწევით.

10. ქვევლა წინშევრით ჩამოხტომში. ამ ვარჯიშში ძირითად განმართვასა და ხელების გაშვებას მოსდევს ენერგიული მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსარში, რის შედეგად ტანი ღებულობს ვერტიკალურ მდგომარეობას; ხოლო ფეხები კი მის მიმართ წინშევრის მდგომარეობას.

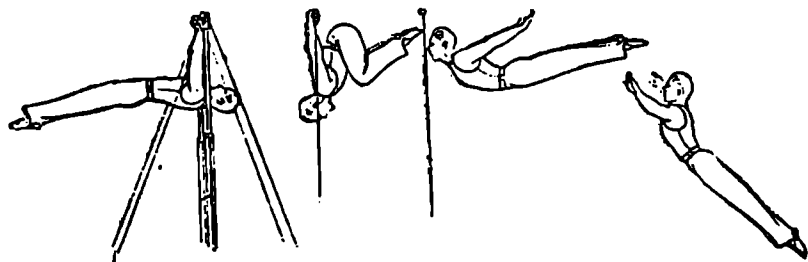
11. ამოტაცით კიღში გაქნევიდან უკნით ქვევლით გაქნევით ბრუნი. მოძრაობის დასაწყისი ანალოგიურია ქვევლით გაქნევისა ბრუნის გარეშე; გადაქნევის დროს საჭიროა სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთ ხელზე, გამართვისას ეშვება მეორე ხელი და სრულდება ბრუნი კიღში დატაცში გადატაცით.

12. ბჯენიდან ქვევლით გაქნევი ბრუნით და ბჯენში ასვლა. რათა ქვევლით გაქნევი შევასრულოთ ბრუნვითა და ასვლით, საჭიროა შესრულდეს მაღალი გაქნევი, მენჯი არ უნდა იმყოფებოდეს ღერძის დაბლა, ხოლო ფეხები კიდევ უფრო ზევით. ერთი ხელის გაშვებით, ბჯენში შესრულდეს ბრუნი. ფეხები ჭერ სწრაფად იხრებიან მენჯ-ბარძაყის სახსარში, რითაც ადვილდება ბრუნი, ხოლო ბრუნის შემდეგ იმართებიან.

ქვევლით ჩამოხტომის შესწავლის დროს მკლავების მოხრის მიზეზით შეიძლება ადგილი ექნეს თავის დაზიანებას.

დაზღვევა საჭიროა გვერდზე დგომით; ხელს ვდებთ ტან-მოვარჯიშის მხარზე, ხოლო მეორე ხელით ვიჭერთ ფეხებ ქვეშ.

უკნითი აკვრით ასვლები წარმოადგენს უმოკლესი გზით გადასვლას უკნითი ზეშვერკიდიდან უკნით ბჯენში. ეს ვარჯიშები სრულდება კილიდან გაქნევით ღუნგადაქნევით, უკნით ზეშვერკიდის შემდეგ ქნევით წინ და ქნევით უკან, გაქნევით უკნით კილსა და უკნით ზეშვერკიდში. ყველა ჩამოთვლილი ვარიანტისათვის საჭიროა საკმაო წინასწარი ქნევი.

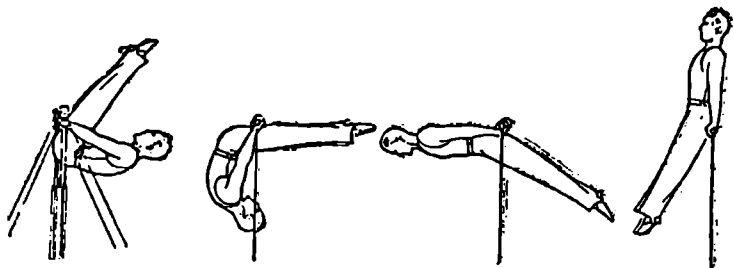


სურ. 247

განვიხილოთ მოძრაობათა თანმიმდევრობა ძირითად ვარჯიშებში — უკნითი კილში გაქნევიდან უკნით აკვრით ასვლის დროს (სურ. 248). უკუქნევის უკიდურეს წერტილში, მოხრით, საჭიროა მკნჯის მიტანა ღერძთან და, მენჯ-ბარძაყის სახსარში უკან გაშლით, გადასვლა უკნით ბჯენში. ტანის მოძრაობა უკან და ზევით მნიშვნელოვნად ძლიერდება თავის წინ დახრით. ბჯენში ასვლის შემდეგ სხეული მთლიანად იმართება. ხოლო თავი უკან იზნიქება. როგორც კილიდან ამართასვლის დროს, აქაც ორი უშუალოდ ერთი მეორის მომდევნო მოძრაობა სრულდება მენჯ-ბარძაყის სახსარში. მაგრამ მათი თანამიმდევრობა სხვაა უკნით აკვრით ასვლაში: ჭერ იწყება მოხრა, შემდეგ გამართვა, და მეორე. გადამწყვეტი, მოძრაობის ამალიტუდა მნიშვნელოვნად დიდია. არსებითი მნიშვნელობა აქვს მოხრის დროს ღერძთან მენჯის დაახლოებას და მომხრელების სტატიკურ მუშაობას. რომლებიც არ უშვებს ფეხებს უკან; საჭიროა, რომ წელი ოდნავ გასცდეს გამართული ხელების სიბრტყეს. თუ ტანმოვარჯიშე ღერძს არასაკმარისად მიუახლოვებს მენჯს, მაშინ იგი გამართულ მკლავებზე ბჯენში ასვლას ვერ მოახერხებს. გარდა ამისა, უნდა გვახსოვდეს, რომ არ შეიძლება ნადრევი გამართვა. საჭიროა დაეუცადოთ, როცა ღერძის გარშემო მბრუნავი სხეული, წინასწარი ქნევის შედეგად, მიუახლოვდება საბოლოო მდგომარეობას.

ამ ასვლის სწავლების დროს მოძრაობის საჭირო თანამიმდევრობის ათვისება სასურველი სისწრაფით ყოველთვის ვერ ხდება. უკ-

ნით კიდში შესაძლო მოძრაობების შეზღუდულობა და სხეულის უჩვეულო მდგომარეობა შეიძლება ორიენტირების დაკარგვის მიზეზი გახდეს. ამიტომ, მოსამზადებელი ვარჯიშების არჩევისას საჭიროა უპირატესობა მივცეთ ისეთებს, რომლებიც განაპირობებენ



სურ. 248

მოძრაობის საჭირო თანამიმდევრობას. ასეთი მოსამზადებელი ვარჯიშებია: უკნითი ბჯენიდან უკუტრიალი (რომლის სტრუქტურასაც ბევრი საერთო აქვს უკნით აკვრით ასვლასთან) და ღუნგადაქნევი დაბალ ღერძზე დგომიდან მიხტომით, შემდგომ უკნით აკვრით ასვლით. უკუტრიალის დროს სიმარტივისათვის საწყისი მდგომარეობაა ბჯენში წინშეერი. უკან ვარდნის დროს სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგება არ უნდა იცვლებოდეს, რაც ტრიალის მეორე ნახევარში თავისუფლად გამართვისა და უკნით ბჯენში ასვლის საშუალებას იძლევა. ასვლის მეორე ვარიანტში (ღუნგადაქნევის შემდეგ) შეიძლება პირველად არ შესრულდეს მთლიანი გადაქნევი, არამედ მიხტომით. წინ მოღუნული ფეხების შუა ტერფები დაიდგას ღერძზე და გამოყენებული იქნეს ამის შედეგად წარმოქმნილი გაქნევი, რათა გადავიდეთ ბჯენში, ფეხების ქვევით გამართვით და სხეულის გამართვით, იმის შემდეგ, როგორც კი წელი გაივლის ვერტიკალურ სიბრტყეს.

შემდგომში საჭიროა შესრულდეს ამ ასვლის ვარიანტები შემდეგი თანამიმდევრობით:

1. დაბალ ღერძზე უკნით ზეშვერკიდიდან უკნით აკვრით ასვლა. უკნით ზეშვერკიდში მოსვლა მიხტომით ზეშვერკიდისა და ღუნგადაქნევის შემდეგ.

2. იგივე. კიდში გაქნევიდან. ზეშვერკიდში საჭიროა გადასვლა ქნევით წინ, რასაც უნდა მოყვეს ღუნგადაქნევი.

3. ამოტაცით უკნით კიდიდან გაქნევით უკნით აკვრით ასვლა. საჭიროა წინასწარ ავითვისოთ: ამოტაცით უკნითი ბჯენიდან ქვევლით

გაქნევი უკნით კიდში და ამოტაცით კიდიდან ქვევლით გაქნევით უკნით კიდში.

იგივე, ნაერთებში ბრუნვით წინით ბჯენში.

4. კიდში გაქნევიდან უუქნევით უკნით აკვრით ასვლა ღუნგა-დაქნევით უკნით ზეშვერკიდის შემდეგ.

5. კიდიდან წინზნექით ბრუნვის შემდეგ ამოტაცით უკნით ზე-შვერკიდში უკნით აკვრით ასვლა.

ყველა აღნიშნული ვარიანტი შეიძლება შესრულდეს ნაირტა-ეებში.

თუ უკნით აკვრით ასვლას არასწორად შევასრულებთ, შესაძ-ლებელია წინქნევის დროს ღერძიდან მოწყვეტა და ჩამოვარდნა. დაბალ ღერძზე ამ ასვლის შესწავლა სახიფათო არ არის, რადგან ადვილად მოსახერხებელია ხელში (მაჯაში) ჩავლებითა და ფეხების ქვეშიდან დაჭერით და ა ზ ღ ვ ე ე ა. მაღალი ღერძიდან მოწყვეტი-ლი ტანმოვარჯიშე დაეცემა ზურგზე, ხოლო მაღლა აწეული ფეხე-ბით — კისერზე ან კეფაზე, რადგან სხეული აგრძელებს ბრუნვას უკან. ასეთი ჩამოვარდნა შესაძლებელია სახიფათო იქნეს. მაღალ ღერძზე უკნით აკვრით ასვლის შესრულება შეიძლება მხოლოდ მა-შინ, როდესაც იგი დარწმუნებით შესრულდება დაბალ ღერძზე.

და ა ზ ღ ვ ე ე ა: თუ შემსწავლელი ვერ ავიდა უკნით ბჯენში, სა-ჭიროა ფეხებში ხელების ჩაღება და უკნით ბჯენში ასვლაში დახ-მაკრება; მოსხლეტოს დროს გვერდით, პირისაზით შემსწავლელისაკენ, დგომით საჭიროა ორივე ხელით დაჭერა ზურგში და კისერში, რომ მომეცადინე ზურგზე არ დაეცეს.

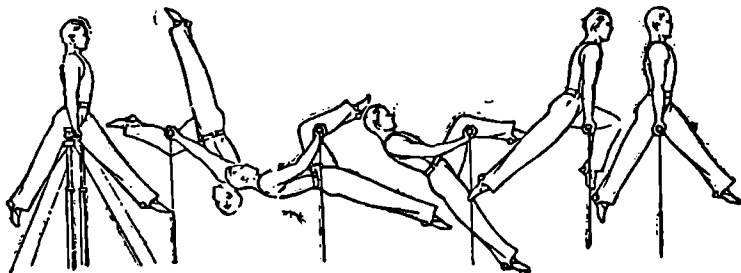
ტრიალები

ღერძის კონსტრუქცია მოსახერხებელია ტრიალების შე-სასრულებლად. ამიტომ, მათი რიცხვი და ნაირსახეობა მეტად დი-დია, მათი კლასიფიკაცია ხდება უპირატესად შესრულების ხერხის მიხედვით: 1. მუხლქვეშდაკიდით ტრიალები, 2. ტრიალები ლაჭუ-რად, 3. ტრიალები ბჯენიდან და უკნითი ბჯენიდან, 4. ტრიალები ცერდაკიდით ან ქუსლდაკიდით და ტერფების მიბჯენით, 5. აღმა-ტრიალები, ყოველ ჩგუფში თავის მხრივ ხდება დაყოფა ქვეჯუფე-ბად, რაც დამოკიდებულია ტრიალის მიმართულებაზე, საწყის და საბოლოო მდგომარეობაზე, ტაცზე დამატებითი გართულებების შე-ტანაზე (ბრუნვები, გადაქნევები და ა. შ.). ამავე სტრუქტურის ვარ-ჯიშებს მიეკუთვნება მალაყები და გრეხილები.

მუხლქვეშდაკიდით ტრიალები სრულდება: 1. მუხლქვეშდაკი-დით ცალ ფეხზე (მარცხენით და მარჯვენით) შიგნით და გარეთ —

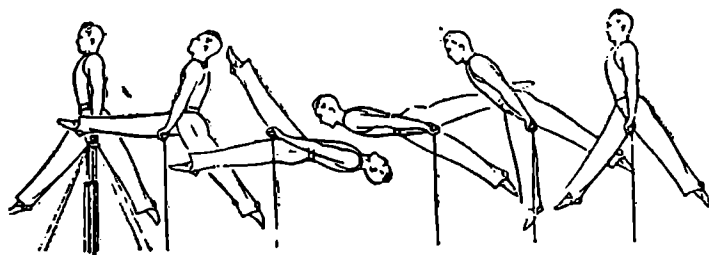
ბანასახელიანად, არათანასახელიანად, წინ და უკან; შესაბამისი ლაჯურ ბჯენიდან; 2. მუხლქვეშდაკიდი ორივე ფეხით შიგნით, მარჯვნივ, და მარცხნივ, ფეხშლით, ფეხშლით — ერთი შიგნით, წინ და უკან, შესაბამისი უკნითი ბჯენიდან; 3. მუხლქვეშდაკიდი ორივეთი, ხელების გაშვებით — უკან უკნით ბჯენში ან ბრუნით წინ ბჯენში. მუხლქვეშდაკიდით წინტრიალები სრულდება ამოტაცით, უკან-დატაცით, ორივე შემთხვევაში შესაძლოა ნაირტაცი.

1. ამოტაცით ლაჯური ბჯენიდან მუხლქვეშდაკიდით წინტრიალი. არსებობს მისი შესრულების ორი ვარიანტი. პირველი წარმოადგენს ლაჯური ბჯენიდან წინდასვლას შემდგომი დაკიდითა და, ბოლოს, ასვლას იმ ქნევით, რაც დასვლის დროს მიიღება (სურ. 249).



სურ. 249

დასვლის დროს მენჯი სცილდება ღერძს მუხლქვეშდაკიდის მოძენტამდე, რაც ხელს უწყობს გაქნევის გაძლიერებას. მეორე ვარიანტში, უკვე ლაჯურ ბჯენში საჭიროა აწევა მუხლქვეშდაკიდის შესრულებით და თავისუფალი ფეხის უკან აწევით ტრიალის დაწყება. მისი მეორე ნახევრის ბოლოს თავისუფალი ფეხი რჩება ქვევით, ხოლო ის ფეხი, რომელიც დაკიდშია მიდის ლაჯურ ბჯენში.



სურ. 250

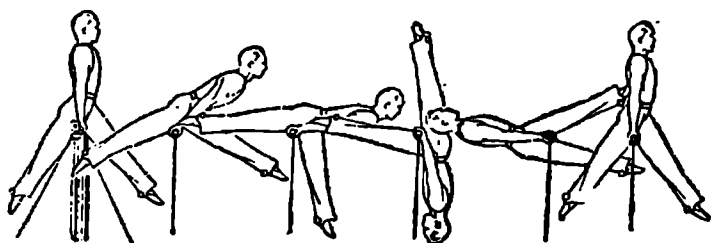
2. ლაჯური ბჯენიდან მუხლქვეშ დაკიდით უკუტრიალი გამართულ ხელებზე აწევით, ვარდნა უკან, წინმდებარე ფეხის კიდში მო-

ხრით და ქნევითი ფეხის უკან გაწევით (სურ. 250). ტრიალის ბოლოს საჭიროა ფეხების დაშვება ლაჯურ ბჯენში და შემდეგ გაზნეკა.

3. ტყუბფეხმუხლქვეშდაკიდით ტრიალები უკნით ბჯენიდან: წინ — ამოტაცით, უკან — დატაცით. ტრიალის დასაწყისში საჭიროა ხელების გამართვა და ტანის ზევით აწევა, ტრიალის ბოლოს კი — ტანის მოხრა. ორივე ტრიალი სასარგებლოა, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები უკნით ბჯენიდან კეცვით წინ და უკუტრიალებს: შესწავლის დროს.

4. უკუტრიალი ტყუბფეხმუხლქვეშდაკიდით, ხელების გაშვება. იგივე, ბრუნით წინ ბჯენში. წინა ტრიალებთან შედარებით ამ ტრიალებში გაქნევი დიდია რადგან ხელების გაშვებასთან დაკავშირებულია ტანის გამართვაც და აქედან გამომდინარე გაქნევის მნიშვნელოვანი გაზრდაც. ხელების გაშვება მოითხოვს გაბედულებას, ამიტომ ამ ტრიალების შესწავლისას საჭიროა თანდათანობით გადასვლა (მუხლქვეშდაკიდი, გაქნევი მუხლქვეშდაკიდით, მუხლქვეშდაკიდიდან უკუდასვლა და ჩამოხტომი) და სათანადო დაზღვევა.

ჩამოთვლილი მუხლქვეშდაკიდით ტრიალები — ამ ჯგუფის ძირითადი ვარჯიშებია. სწავლების დაწყება საჭიროა ცალ ფეხზე მუხლქვეშდაკიდით წინტრიალიდან, წინასწარ მუხლქვეშდაკიდით ასვლის ათვისებით. შემდეგ საჭიროა გადასვლა უკუტრიალზე და ტყუბფეხმუხლქვეშ დაკიდით ტრიალებზე. რადგანაც სწავლების დასაწყისში ტრიალების შემდეგ ორიენტირება ძნელია, შეიძლება უკუტრიალების შეერთება შემდგომ დასვლებთან. მაგრამ ასეთი ვარიანტი განსაკუთრებით არ უნდა განმტკიცდეს.



სურ. 251

დაზღვევა საჭიროა ხელში ჩავლებით. წელში და მკერდზე ზელის მოკიდებით წარმოებს დახმარება ბჯენებში ასასვლელად. არასაკმარისი გაქნევის დროს უკან დაბრუნებისას ან არასწორი ტაცის დროს (განსაკუთრებით ტყუბფეხმუხლქვეშდაკიდით ტრიალის დროს), საჭიროა დაზღვევა.

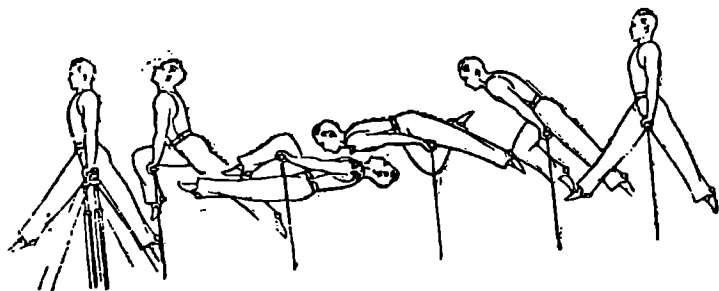
ლაჭური ტრიალები — ლაჭური ტრიალის პირველ ნახევარში მცლებული გაქნევი შეინარჩუნება სხეულის მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით და თავის დახრით. დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ ტრიალის პირველ ნახევარში ხელები გამართული იყოს; თავი ოდნავ უკან არის დახრილი და უკან მდებარე ფეხი ტანის გაგრძელებას წარმოადგენს.

ყველა მითითება და მეთოდური ხერხი, რომლებიც გამოიყენებიან სწავლების დროს, მიმართული უნდა იყოს ტრიალის შესრულების გადამწყვეტი პირობების შენარჩუნებისაკენ. საჭიროა მომეცადინეს დავეხმაროთ შემდეგში: მიუვითოთ მოხრის მომენტზე ხშოვანი სიგნალით ან ზურგში დამატებითი ბიძგი. მიეთითოს იმაზე, რათა ასწიოს ის ფეხი, რომელიც ლაჭურ ბჯენში იმყოფება და ეცადოს წინტრიალის დროს წასწიოს რაც შეიძლება წინ, ხოლო უკუტრიალის დროს, რაც შეიძლება უკან, ეს უზრუნველყოფს სხეულის უფრო მოხერხებული საწყისი მდგომარეობის შექმნას და ა. შ.

დაზღვევა — მუხლქვეშადაკიდით ტრიალების დროს წარმოებული დაზღვევის ანალოგიურია.

ამ ჯგუფის ძირითად ვარჯიშებს მიეკუთვნება:

1. ამოტაცით ლაჭური ბჯენიდან ლაჭური წინტრიალი (სურ.251).
2. დატაცით ლაჭური ბჯენიდან ლაჭური უკუტრიალი (სურ. 252);



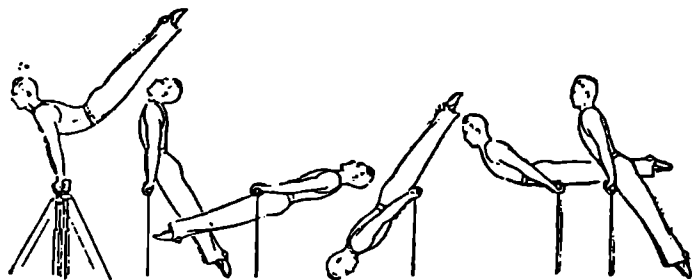
სურ. 252

შესრულების ვარიანტები: ნაირტაცით გარე ლაჭური ბჯენიდან ტრიალები, ბრუნები, ბჯენის ცვლა გადაქნევებით (ტრიალების დროს).

ტრიალები წინითი და უკნითი ბჯენიდან. იმისათვის, რათა ტრიალების დროს სხეული დავიჭიროთ ღერძთან, საჭიროა მოძრაობა დროულად და სწრაფად იქნეს შესრულებული. მაგალითად, ბჯენი-

დან ტრიალების დროს ჰაჰიროა სწრაფად მოხრა (წინ ტრიალის დროს) და გამართვა (უკუტრიალის დროს), რათა ტრიალი საწყის მდგომარეობაში დასრულდეს. რამდენადმე ადვილია სხეულის დაკავება საჰირო მდგომარეობაში უკნითი ბჯენიდან ტრიალების დროს.

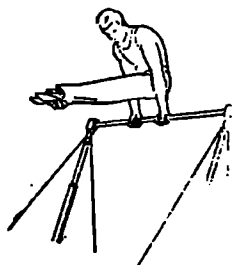
მარტივი ბჯენიდან ტრიალების შესწავლა შემდეგი თანამიმდევრობით წარმოებს:



სურ. 253

1. ბჯენიდან უკუტრიალი მოხრით. ეს ტრიალი ზოგჯერ გამოაყენება, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიში გამართული წელით უკუტრიალის შესწავლისათვის.

2. ბჯენიდან უკუტრიალი გამართული წელით (სურ. 253). ბჯენში ჩართულობა წინასწარი უკუქნევი. წინქნევით სხეული ღერძამდე მიდის. შემდეგ ფეხები განაგრძობს მოძრაობას წინ. ტანი და თავი კი უკან. სხეული ყოველთვის გამართულ მდგომარეობაშია. კერტიკალურ მდგომარეობაში (თავი ქვევით), სწრაფად შესრულებული გაზნეკვა და თავის უკან გადახრა აღიდებს ბრუნის სისწრაფეს, ეს კი სავსებით საკმარისია ტრიალის დამთავრებისათვის.



სურ. 254

დაზღვევა — საჰიროა თვალყურის დევნება, რათა სხეული არ მოსცილდეს ღერძს.

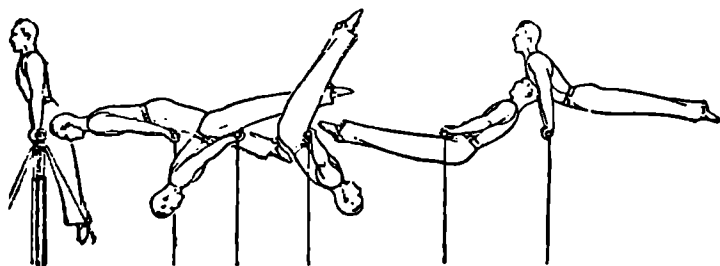
3. ამოტაცით უკნითბჯენიდან კეცვით წინტრიალი (სურ. 254). მისი ტექნიკა ემყარება ტრიალის პირველ ნახევარში მენჯის აწევას და მენჯის ღერძთან დაახლოებას ტრიალის მეორე ნახევარში, მისი შესწავლა

საქიროა ლაჭური ასვლების სწავლებისა და უკნით ბჯენში უკნითი გადაბრუნით ასვლების შესწავლის პარალელურად. თუ ამ ტრიალის დროს მენჯს ისე მალა აეწევთ, რომ ქუსლები ღერძთან იქნება მიტანილი, შეიძლება შესრულდეს ჩამოხტომი, ხელების გაშვებით ტრიალის მეოთხე მეოთხედის ბოლოს. სხეული, რომელიც მოხრილია წინშვერის მდგომარეობაში, ცოტათი მოსცილდება ღერძს, და ტანმოვარჯიშე, გამართვით, შეასრულებს დახტომს ნახევრადბუქნში. ხელების გაშვებამდე ტანმა არავითარი მოძრაობა არ უნდა შეასრულოს.

4. უკნითი ბჯენიდან კეცვით უკუტრიალი (იხილე უკნით აკვრით ასვლა უკნით ბჯენში).

ამ ვარჯიშის შესრულებისას და ზღვევას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს.

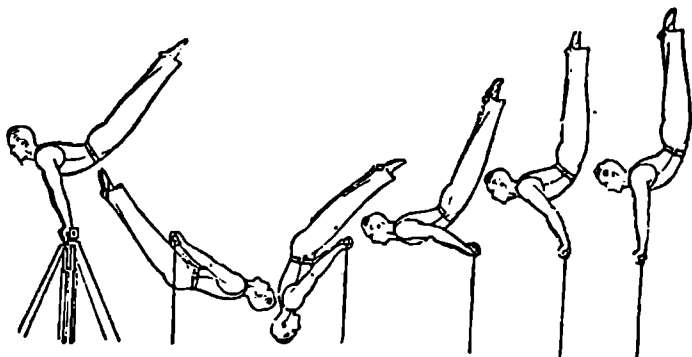
5. ბჯენიდან დატაკით წინტრიალი (სურ. 255). წინდასვლა შეძლებისდაგვარად გაზნექილი წელით იწყება. ვიდრე ვერტიკალურ მდგომარეობამდე მივიდოდეთ, უნდა შესრულდეს სწრაფი მოხრა (თეძოების ღერძზე დაყრდნობით იქმნება უკეთესი ბჯენი და ჩქარ-



სურ. 255

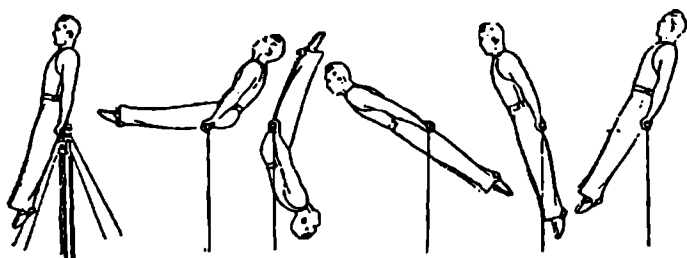
დება ტრიალი) და, ღერძზე ხელების დაწოლით, ბჯენში გადასვლა. როგორც ვხედავთ, რაც უფრო მეტად იქნება საწყის მდგომარეობაში სხეული გამართული, მით უფრო ძლიერი იქნება ბრუნვა და ადვილად შესრულდება ტრიალი. ტრიალის პირველ ნახევარში ძირითადი ბჯენი მოდის არა ხელებზე, არამედ, თეძოებზე, რაც საშუალებას იძლევა შესრულდეს კარგი ტაკი, ხოლო ტრიალის ბოლოს კი გადატაკი. საწყის მდგომარეობაში ზურგის აწევა ხელს შეუწყობს ცენტრიდანული ძალის გაზრდას, ე. ი. ღერძიდან ტანის დაცილებას, რამაც შეიძლება ტრიალის შეუსრულებლობა და ღერძიდან სხეულის დაცილება გამოიწვიოს. ტრიალის შეუსრულებლობის მეორე მიზეზი შეიძლება იყოს სხეულის უდროოდ მოხრა.

6. წინითი ბჯენიდან უკუტრიალი მიუკარებლად. მოძრაობის დასაწყისი ჩვეულებრივი უკუტრიალის ანალოგიურია. შემდეგ სხეული არ ეკარება ღერძს, ტანმოვარჯიშე უმნიშვნელოდ იხრება მენჯბარძაყის სახსარში, მაშინვე მართავს ტანს, თავს ხრის უკან და მი-



სურ. 256

დის ბჯენში. თუ მოხრას გაეადიდებთ და ორივე მოძრაობას (მოხრას და გაშლას) შევასრულებთ ადრე, მაშინ ფეხები ბჯენში გადასვლისას შესაბამისად ზევით იქნება. ეს საშუალებას იძლევა ტრიალის მაღალი ზეაქნევის მდგომარეობის ბჯენში დასასრულებლად, შემდგომ კიდში და ხელყირაში გადასვლით. ასეთი ტრიალები ხშირად გამოიყენება დიდი უკუტრიალის დასაწყისად, ესენია:



სურ. 257

7. წინათი ბჯენიდან უკუტრიალი კიდში (ბჯენში მაღალი უკუქნევის გადაცილებით). იგივე, ხელყირაში (სურ. 256).

8. უკნითი ბჯენიდან გამართული წელით წინ და უკუტრიალები (სურ. 257) წარმოადგენენ კეცვითი ტრიალის მნიშვნელოვან გარ-

თულებას: უმნიშვნელოდ მოხრილი სხეული ძალით მაგრდება ღერძთან, ხოლო მხრებითა და თავით შესრულებული ენერგიული მოძრაობანი ხელს უწყობენ ბრუნს.

9. წინითი ბჯენიდან უკუტრიალი ბრუნვით უკნით ბჯენში. ბრუნის სრულდება ტრიალის მეორე ნახევრის ბოლოს, სხეულის სიმძიმის გადატანით ერთ ხელზე და თავის სწრაფი მობრუნებით ხელის თანახაზელიან მხარეს.

10. ბჯენის ცვლით ტრიალი წინ და უკან:

ა) ამოტაცით უკნითი ბჯენიდან წინტრიალი, ამოტაცით წინით ბჯენში — ტრიალის პირველ ნახევარში საჭიროა ძლიერი მოხრა, ფეხების მოხრით ორივე სახსარში ზეშვერკიდში და მეორე ნახევარში, წინითი ბჯენში გადასვლისას ფეხების უკუგადაქნი.

ბ) ბჯენში დატაცით უკნითბჯენიდან უკუტრიალი სრულდება წინა ტრიალის მსგავსად; მთავარია რომ სხეული არ მოსცილდეს ღერძს; იგივე ტრიალი შეიძლება შესრულდეს ბჯენში — მაღალი უკუხნეკის მდგომარეობაში ან ხელყირაში, თუ ადრე გავუყრით ფეხებს და გავმართათ მათ საჭირო მიმართულებით (იხ. მიუჯარებლივ უკუტრიალი);

გ) ბჯენიდან უკუტრიალი უკნით ბჯენში. ეს ტრიალი მოძრაობის სტრუქტურით უკნით აკვრით ასვლას მოგვაგონებს, რომელიც სრულდება უკუქნევეზე ღუნგადაქნევის შემდეგ ან დაბალ ღერძზე მიხტომიდან. ამ ტრიალის სწავლების დროს მოსამზადებელი ვარჯიშები იქნება: ამოტაცით ლაჭური ბჯენიდან წინტრიალი უკნით ბჯენში ან ბჯენში, ლაჭურ ბჯენიდან უკუტრიალი წინათ და უკნით ბჯენში; ამ ტრიალების შესრულებისას საჭიროა ერთი ფეხის ღუნგადაქნევი ტრიალის დროს.

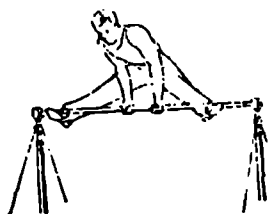
11. დატაცით ბჯენიდან მიუჯარებლივ წინტრიალი. შესრულების სიზუსტე დამოკიდებულია სხეულის მიმართ ხელების მუდმივად დამაგრებულ მდგომარეობაზე.

12. ბჯენიდან წინტრიალი დატაცით, ერთდროულად გადატაცით ბჯენში ამოტაცი, გადატაცი უნდა შესრულდეს ტანის სწრაფად მოხრასთან ერთად.

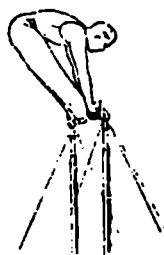
13. ბჯენიდან უკუტრიალი ხელყირაში ბრუნით და ამოტაცში გადასვლა. ბრუნის სრულდება გამართვის შემდეგ, რომელიც უზრუნველყოფს ხელყირაში მოსვლას. ამასთან, გამართვა უნდა იყოს მიმართული არა ზუსტად ზევით, არამედ ცოტა უკან, ბჯენში ძალიან მაღალი უკუქნევის მდგომარეობაში, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მომეცადინე შემობრუნების შემდეგ ვერ მიაღწევს ხელყირას, ტანის ხელყირაში გამართვის გამო.

დაზღვევა: ზოგიერთი ტრიალის შესწავლა დაკავშირებულია ღერძზე დაზიანების საშიშროებასთან (უკუტრიალის დროს მუცლის ქვედა ნაწილით, ლაჯურ ბჯენში ტრიალის დროს შორისისა და სხვათა დაზიანებანი), ამიტომ ქალებთან და ახალბედებთან მეცადინეობის დროს მასწავლებელმა დახმარებისას წინააღმდეგობა უნდა გაუწიოს ღერძიდან სხეულის მოცილებას, მხრისა ან თეძოს ქვეშ სელის შეშველებით.

ცერდაკილით და ტერფების მიბჯენით ტრიალები: 1. ამოტაკით ბჯენიდან ცერდაკილით წინტრიალი (სურ. 258) ზურგის მალა აწევითა და ფეხების გაშლით (ისე, რომ ტერფის ზურგი ეხებოდეს ღერძს, ცერები კი აწეულია მოვარჯიშისაკენ), სრულდება ვარდნა წინ. ცერდაკილი წინააღმდეგობას უწევს სხეულის გამართვას და ღერძიდან მის მოცილებას.



სურ. 258



სურ. 259

2. უკუტრიალი შიგნით ცერდაკილით. ამ სახის ტრიალის შესრულების დროს ფეხები მოხრილია და ხელებს შორისაა მოთავსებული. ტერფების ზურგი ეხება ღერძს. პრაქტიკაში ხშირად გვხვდება: ჩამოხტომები. რომლებიც სრულდება ამ ტრიალის უკანასკნელ ნეოთხედში (ფეხების არეკნი ღერძიდან ხელის გაშვება).

3. ტერფებზე დაბჯენით წინ და უკან ტრიალი. სრულდება ერთი ფეხით, შიგნით ან ორივე ფეხით ტყუპად (სურ. 259) ფეხშლით, ბჯენში ჩაჯდომით და კეცვით. ბუქნბჯენში ტრიალის შესრულების დროს, ტრიალის დასაწყისში საჭიროა ფეხის გამართვით ბუქების აწევა; ხოლო ტრიალის პირველი ნახევრის ბოლოს საწინააღმდეგო მოძრაობის შესრულება. არ არის საჭირო ფეხებს გვიან მოხრა. რადგან ცენტრიდანული ძალის მოქმედების შედეგად ფეხები შეიძლება ჩამოცურდეს. დგომბჯენში (კეცვით) ტრიალების დროს (გამართული ფეხებით) ზიმძიმის ცენტრის მიახლოება ბრუნვის ღერძთან, ტრიალის მეორე ნახევარში, შეიძლება განხორციელდეს ფე-

ხებასა და ტანს შორის კუთხის მაქსიმალურად შემცირებით, ე. ი. მენჯ-ბარძაყის სახსარში კიდევ უფრო მეტად მოხრით. ამ მოხრის მომენტი უნდა იყოს დროული, წინააღმდეგ შემთხვევაში ფეხები შეიძლება ღერძიდან ჩამოცურდეს.

ცენტრიდანული ძალის გამოყენებაზე, რაც ტერფების ჩამოცურებასა და ფეხებით ბჯენის დაკარგვას იწვევს, აგებულია გადასვლები ტერფების მიბჯენით ტრიალებიდან ხელყირაში და აღმატრიალებში. ეს გადასვლები წარმოადგენენ ეფექტურსა და საინტერესო ნაერთებს.

ტრიალები ტერფების მიბჯენით, მეტად კარგად შეერწყმება ჩამოხტომებს. ჩამოხტომი სრულდება ტრიალის ბოლო მეოთხედში ხელების გაშვებით, ტანის დაუყოვნებლივ გამართვით და ფეხების შემდგომი არეკვნით; წინ ტრიალის დროს ჩამოხტომი სრულდება უკან, უკუტრიალის დროს — წინ.

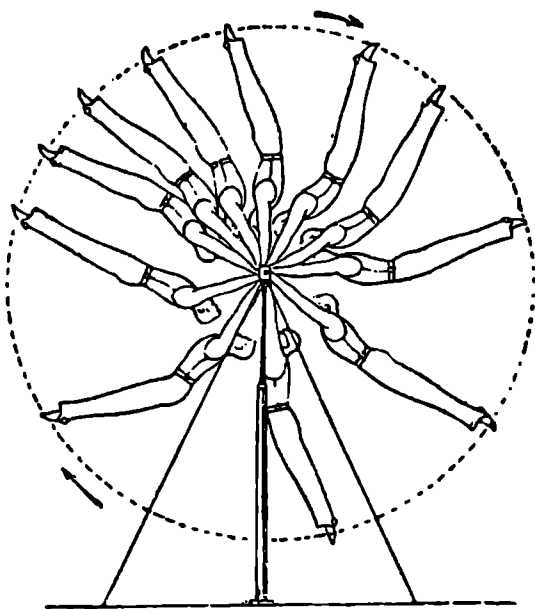
აღმატრიალები — ამ ტრიალების დროს ძვალ-სახსროვანი აპარატი და კუნთები, რომლებიც იკავებენ სხეულს მოწყვეტისაგან, სხვა იარაღებზე ვარჯიშებთან შედარებით, დიდ დატვირთვას განიცდიან. მათი შესრულების დროს საჭიროა გამბედაობა და სიმარჯვე. უკუაღმატრიალი სრულდება ტაცით ხევით. (დატაცით), წინ აღმატრიალი — ამოტაცით.

უკუაღმატრიალი (სურ. 260). ტრიალის რადიუსის შემცირება იწყება მესამე მეოთხედის დასაწყისში, ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით და ხელებსა და ტანს შორის კუთხის შეცვლით (ტანის აწევა), თავის მოხრით უკან. საწინააღმდეგო მოძრაობა (გაშლა), რომელიც უზრუნველყოფს სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ხელმეორედ აწევას, იწყება მეოთხე მეოთხედში.

წინაღმატრიალის დროს (სურ. 261), მოძრაობის დასაწყისში, თავი იხრება წინ (ხელებს შორის); ტრიალის მეორე ნახევარში ბრუნვის ღერძთან სხეულის სიმძიმის ცენტრის მიახლოება ხორციელდება ხელებსა და ტანს შორის კუთხის შემცირებით, ე. ი. მხრების აწევით (თავი გამოდის ხელების სიბრტყიდან და იხრება უკან, რაც ხელს უწყობს აღნიშნულ აწევას) და სხეულის ოდნავ მოხრით მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ამ მოძრაობების შედეგად ბჯენში გადადის სხეულის ჭერ ზედა ნაწილი (მკლავები და ზეტანი) შემდეგ კი (გამართვით) ფეხები.

დახლევი აღმატრიალების დროს, განსაკუთრებით მათი სწავლების დროს, აუცილებელია. აღმატრიალების ტექნიკის ანალიზი გვიჩვენებს, რომ ღერძიდან მოწყვეტა შეიძლება მოხდეს ცენტრიდანული ძალის ყველაზე მეტად განვითარების მომენტში, ე. ი.

მაშინ, როდესაც სხეული გადის ქვედა ვერტიკალურ მდგომარეობას. ამიტომ, დამზღვევი ღებვა ღერძიდან ცოტა მოშორებით (ორი ნაბიჯით), ჩამოვარდნის შესაძლო მხარეს და ემზადება, რათა მოწყვეტის შემთხვევაში ორივე ხელით დაიჭიროს მომეცადინე. რეკომენდებუ-



სურ. 260

ლია დაზღვევა მოეწყოს ორის მიერ, რადგან ერთი ყოველთვის ვერ ახერხებს ჩამოვარდნილის დაჭერას. ლეიბები საკმარისი რაოდენობით უნდა იყოს გაშლილი ღერძიდან მნიშვნელოვან მანძილზე, რადგან მოწყვეტის დროს ფრენი საკმაოდ დიდია.

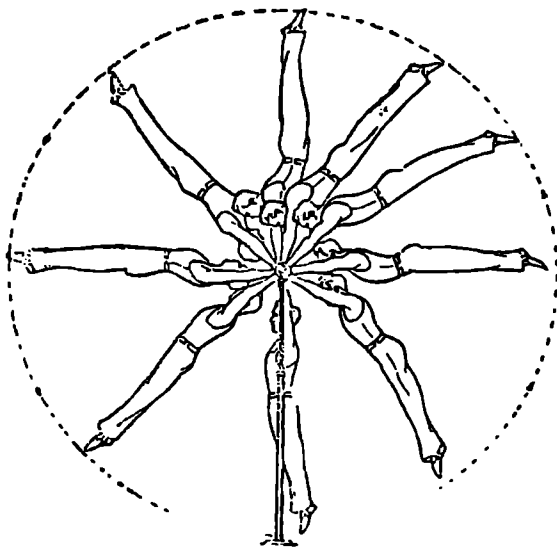
ალმატრიალების მოსამზადებელ ვარჯიშებს წარმოადგენს: უკუალმატრიალებისათვის — დიდი გაქნევით ასეა ბჯენში გადაბრუნით, იგივე, მიუჯარებლად, ქნევის თანდათან გაზრდით, უკუტრიალი კიდში, ხელყირაში, დიდი გაქნევით ყირამალით ასეა ხელყირაში, კიდში უკუტრიალის შეერთება ყირამალით ასეა ასთან ხელყირაში, ალმატრიალი ბჯენიდან აქნევით — კიდში გადასვლის შემდეგ.

წინალმატრიალისათვის — ამოტაკი გაქნევიდან. უკუქნევით ასეა. ბჯენიდან მოხრილ მკლავებზე გამართული წელით წინყირამალა, ბჯენიდან წინ ყირამალა და უკუქნევით ასეა.

უფრო რთულ ნაერთებს წარმოადგენს:

1. წინაღმატრიალიდან გადასვლა უკუაღმატრიალზე ხელყირაში ბრუნვით. ბრუნვის წინ საჭიროა სხეულის სიმძიმე გადატანილ იქნეს ბრუნვის თანასახელიან ხელზე. უკეთესია ბრუნი ხელყირის გავლის შემდეგ შესრულდეს (ღერძზე დაცემის თავიდან ასაცილებლად) თავის სწრაფი მიბრუნებით და გადასატაცი ხელის ბიძგებით.

2. უკუაღმატრიალებიდან გადასვლა წინაღმატრიალზე წინქნევზე ასვლებით ბრუნით ხელყირაში (იხილე წინქნევით ასვლები) ამოტაცით:



სურ. 261

- ა) ცალი ხელის ხელყირაში ჯვარედინად გადატაცით;
- ბ) აგრეთვე ამოტაცით;
- გ) ბრუნით ცალი ხელის გარშემო.

3. წინაღმატრიალიდან გადასვლა ჯვარედინ აღმატრიალზე ხელყირაში ბრუნით ამოტაცში. გადასვლა სრულდება ბრუნით ხელყირაში ხელისკენ, ბრუნის თანასახელიან მხარეს, მეორის გადატაცით ჯვარედინად ხელის ქვეშ დატაცით.

4. უკუაღმატრიალიდან ხელყირაში მხარით უკან ბრუნით გადასვლა წინააღმატრიალზე.

5. ჯვარედინი ტაცით უკუაღმატრიალი.

6. გადასვლა წინაღმატრიალიდან უკუაღმატრიალზე, ხელყირაში ცალი ხელის ბრუნტაცში გადატაცით და მის გარშემო ბრუნით მეორეს დატაცში გადატაცით. ასეთივე გადატაცი შეიძლება შესრულდეს ზევიდან ჯვარედინ ტაცში.

7. უკნითი ბჯენიდან უკუაქნევით უკნითი კიდი და წინაქნევით ასვლა უკნით ბჯენში.

8. ამოტაცით უკნითი ბჯენიდან წინაქნევით უკნითი კიდი და წინ ასვლა უკნით ბჯენში.

9. უკნით კიდში აღმატრიალები წინ და უკან.

10. წინაღმატრიალი 360°-ზე ბრუნით. ბრუნი სრულდება ორი ხერხით: 1) ბრუნი ხელყირაში ზურგისაკენ დატაცით, ჯვარედინად ზევიდან და 2) წინქნევით ბრუნით ასვლა ამოტაცით ხელყირამდე.

11. უკუაღმატრიალი 360°-ზე ბრუნით.

პირველი ხერხი. ჯერ სრულდება წინქნევით ბრუნით ასვლა ამოტაცით ხელყირამდე, მაშინვე სრულდება ბრუნი ცალი ხელის გარშემო და უკუაღმატრიალი.

მეორე ხერხი. ხელყირაში ზევიდან ჯვარედინი გადატაცი, წინქნევით ბრუნით ასვლა ამოტაცით ხელყირაში, შემდეგ ბრუნი ცალი ხელის გარშემო ხელყირაში.

12. ბრუნტაცით წინაღმატრიალი. ჩვეულებრივ სრულდება წინასვლის შემდეგ უკნით კიდში გრეხილი, (უკუქნევზე ასვლით) და უკუქნევზე ასვლით ხელყირაში ბრუნტაცი.

გალაჟი

კიდში ბჯენიდან ან იატაკზე დგომიდან შესრულებული ყირამალები, რომელთათვისაც დამახასიათებელია პირით სიბრტყეში, ღერძის გარშემო სხეულის ტრიალი. შედის ვარჯიშთა ამავე ჯგუფში.

ღერძზე შესრულებულ ძირითად ყირამალებს მიეკუთვნება სწავლების თანმიმდევრობით:

1. წინყირამალა გამართული წელით, მოხრილ ხელებზე ბჯენიდან. ბჯენში სრულდება ძლიერი უკუქნევი, და, ერთდროულად, მხრების წინ წაწევით ხელები იხრება ისე, რომ მხრები ღერძთან მივიდეს. სხეული განაგრძობს მოძრაობას ვერტიკალურ მდგომარეობიდან ბჯენში მოხრილ ხელებზე. ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ, ხელები იმართება, და ტანმოვარჯიშე, მხრების ქვევით დაწვევის გარეშე, ძლიერი უკუქნევით გადადის კიდში. თუ ხელების გამართვისას ღერძიდან შევასრულებთ არეკნს ხელებით, მაშინ ყირამალა იატაკზე დგომით დასრულდება.

2. გამართული წელით წინყირამალა კიდში ან იატაკზე დგომით. ბჯენიდან უკუქნევით ხელყირაში მოსვლით და შემდეგ მოძრაობის გაგრძელებით კიდში ან ხელების არეკნით იატაკზე დგომში.

კიდში შესრულებული ორივე ყირამალა კარგად უერთდება უკუქნევით ასვლებს და წარმოადგენს წინაღმატრიალისათვის მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

დაზღვევა ყირამალების შესრულების დროს საჭიროა ისევე, როგორც წინაღმატრიალების დროს.

3. უკნითი ბჯენიდან უკუქნევით უკუყირამალა უკნით კიდში. ჩვეულებრივ გამოიყენება იმ მიზნით, რომ უკნით კიდში ძლიერი წინ ქნევი მივიღოთ; იგი კარგად უერთდება უკნით კიდიდან წინქნევით ასვლებს.

4. წინქნევით იატაკზე დგომით უკუმალაყი. წინასწარ, როგორცაა, ადგილზე და ქანებში შესწავლილ უნდა იქნეს უკუმალაყი. შესწავლის დაწყება საჭიროა კეცვით მალაყიდან, რომელიც უფრო მარტივ ვარიანტს წარმოადგენს. ძლიერი გაქნევის შემდეგ ვერტიკალური მდგომარეობის გავლენას სხეული ოდნავ იხრება მენჯბარძაყის სახსარში და იწევა ზევით. საკმარისია ენერგიულად თავის უკან გადახრა და ხელების გაშვება, რომ ჰაერში გადაბრუნებული მოვარჯიშე დახტეს ჩვეულებრივ ნახევარბრუნში. რაც უფრო მეტია სხეულის მოხრა, მით მეტია სხეულის ტრიალის სისწრაფე და უფრო ნაკლებია გაქნევის სიძლიერე. გამართული წელით უკუმალაყის შესრულების დროს სხეული ზევით იწევა უფრო ენერგიულად და თავის უკან მოძრაობა სწრაფად სრულდება.

დაზღვევა ხორციელდება მხარქვეშ და წელზე დაჭერით, დახტომის დროს ფრიად-სახიფათო ვარდნის თავიდან ასაცილებლად.

5. წინ ქნევით უკუმალაყი ზურგისაკენ ბრუნით.

6. წინქნევით ორმაგი უკუმალაყი. ორივე უკუმალაყი სრულდება მოხრით ან პირველი — გამართულად და მეორე — მოხრილ მდგომარეობაში. ამ ვარიანტში პირველი მალაყი უნდა შესრულდეს ჩვეულებრივზე მნიშვნელოვნად მალა, ამასთან გაქნევი ძლიერი უნდა იყოს.

7. მალაყი წინ უკუქნევით სრულდება კეცვით და გამართულად. ძლიერი გაქნევის შემდეგ (ჩვეულებრივი ხელყირიდან). ხელების გაშვება საჭიროა დაახლოებით სხეულის პერიზონტალურ მდგომარეობაში უკუქნევაზე. თუ ხელებს ადრე გავუშვებთ, მაშინ ტანი ბიუახლოვდება მიწას და ტანმოვარჯიშე ვერ დაასრულებს ბრუნს, თუ ხელებს გვიან გავუშვებთ, მაშინ შეიძლება ფეხები ღერძს მოედოს და ტანმოვარჯიშე დაეცეს კისერზე და ზურგზე, ეს კი დაკავ-

წირებულია ხერხემლის შესაძლო მეტად სახიფათო დაზიანებასთან. ამ ჩამოხტომის სირთულე ღრმავდება უბჯენო მდგომარეობაში ორ-ენტირების გართულებით, რადგან სხეული ბრუნავს პირისახით ძირს. ამიტომ, საჭიროა მის შესწავლაზე თანდათანობით გადასვლა და განსაკუთრებული დაზღვევა. შესრულების პირველ ცდებზე რეკომენდებულია ქამრით დაზღვევა.

8. უკუქნევით წინმალაყი ზურგისკენ ბრუნით.

9. წინაღმატრიალის შემდეგ ღერძზე წინმალაყი მოხრით.

10. მაღალი ქვევლა წინშვერით და წინმალაყი მოხრით.

გამხილვები

გრეხილები წარმოადგენს დამახასიათებელს რგოლებზე ვარჯიშებისათვის, ამიტომ მისი შესრულების ტექნიკა რგოლებზე ვარჯიშების განყოფილება ალწერილი. როგორც წესი, გრეხილები ღერძზე სრულდება მხოლოდ აღმატრიალებთან და უკუქნევით ასვლებთან შენაერთებში (იხილე სათანადო განყოფილება) და როგორც ერთ-ერთი ხერხი ბჯენიდან კიღში გადასასვლელად.

მოძრაობანი ძვევითაჲნ და უკან

ღერძზე, მისი კონსტრუქციული თავისებურების გამო, წინ ქნევით შესასრულებელი ვარჯიშები შედარებით მცირეა. ამასთან, მათი ნაწილი მჭიდროდ არის დაკავშირებული მოძრაობებთან უკან ქნევით. ამიტომ ორივე ჯგუფის ვარჯიშები ერთ განყოფილება ალწერილი.

აკვრით ასვლები სრულდება კეცვით ქნევებიდან ან კიღში მისტომის შემდეგ. აქ ყველაზე ძნელი იქნება ღუნკიდიდან გადასვლა ღუნბჯენში. წონასწორობის შესანარჩუნებლად საჭიროა მოხრა და თავისა და მხრების რაც შეიძლება წინ წაწევა, რათა გავაადვილოთ ბჯენში გადასვლა. ეს მომენტი ადვილად დასაძლევია, თავისა და მხრების წინ მოძრაობის დროს ფეხების უკან გატანით, რაც ნკერდით წინ აკვრის წარმოდგენას ქმნის. ამიტომ, აკვრით ასვლის ზოგიერთი ვარიანტი ხელს უწყობს მოსამზადებელ ვარჯიშებს წინ-ქნევზე ასვლებისათვის.

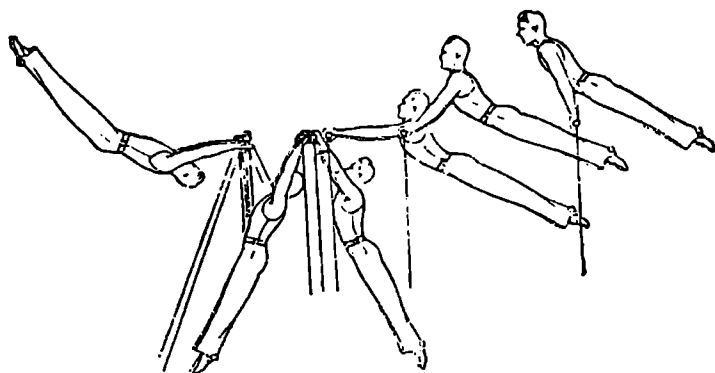
ამ ვარჯიშების შესწავლა შემდეგი თანმიმდევრობით ხდება:

1. კიდიდან წინ ქნევით ღუნკიდეები სხვადასხვა ტაციით.
2. კიღში კეცვით გაქნევები (წინასწარ ათვისებული უნდა იყოს რგოლებზე კიღში გაქნევები).

3. კიღში კეცქნევებიდან ხელების ცვლით აკვრით ასვლა. ეს ასვლის ყველაზე მარტივი ფორმაა. აკვრის ხარჯზე საჭიროა მოხრილ ხელებზე ბჯენში გადასვლა და მაშინვე მეორე ხელის გადატაცი.

4. ხელების ერთდროულად აკვრით ასვლა.

ასვლები წინქნევით და უკუქნევით. მათ მიეკუთვნება: 1. კიღში ქნევიდან უკუქნევით ასვლა, ბჯენიდან გამართული წელით წინყირამალის შემდეგ და ხელყირიდან სხვადასხვა ტაციით; 2. წინქნევით ბრუნით ასვლა — კიღიდან გაქნევით და ხელყირიდან კიღში გადასვლის შემდეგ ან ბჯენიდან უკუქნევით სათანადო ტაციით (მათი ნაირსახეობა იხილეთ ქვემოთ); 3. წინქნევით ასვლები სხვადასხვა ტაციით უკნით კიღიდან, კიღში უკნით ქვევლით გაქნევის შემდეგ ან ბჯენიდან და უკნით აღმასვლების შემდეგ უკნით ბჯენიდან. ლერძზე კიღიდან წინქნევით ასვლები შეიძლება შესრულდეს მხოლოდ წინასწარი ბრუნვით, რაც ზოგიერთ ვარიანტებში შესრულების ტექნიკის მიხედვით მათ ამსგავსებს უკუქნევით ასვლებს, ამიტომ, დიდი ქნევითი ასვლების ტექნიკისათვის დამახასიათებელი ძირითადი ნიშნები შეიძლება განვიხილოთ ამ ჯგუფის ძირითადი ვარჯიშებისათვისაც — კიღში გაქნევითი უკუქნევით ასვლა.



სურ. 262

დიდი გაქნევის აღებისთანავე, საჭიროა თვალყურის დევნება, რათა ვერტიკალურ მდგომარეობაში მისვლამდე სხეული გამართული იყოს, მხრები კი ფეხების მიმართ უკან იყოს დაწეული (უკუქნევის მდგომარეობა კეცვით ქნევების დროს). ვერტიკალური მდგომარეობის გასვლის შემდეგ, ხელების მნიშვნელოვანი დაძაბვით, ლერძზე დაჭერით, ერთდროულად თავის უკან მოძრაობით და გაზნექვით უნდა შესრულდეს ბჯენში მისვლა (სულ. 262). ეს ბჯენში მისასვლელად გადამწყვეტი აქტიური მოძრაობაა, რის ხარჯზე თავი და მხრები მიდიან ზევით და წინ, შეიძლება შევადაროთ აკვრით ასვლის მოძრაობას კეცვითქნევებიდან წინქნევაზე. ამ მოძრაობის

დროს ტანსა და ხელებს შორის წარმოქმნილი კუთხის შემცირება ტანმოვარჯიშის სიმძიმის საერთო ცენტრს უახლოებს ტრიალის ღერძს და ხელს უწყობს ბჯენში გადასვლას. აშკარაა, რომ უკუქნევით ასვლაში კუნთების აქტიური ძალვის ხვედრითი წონა მეტი იქნება, ვიდრე სხვა ასვლებისა, რადგან აქ ხდება ცენტრიდანული ძალის მოქმედების გადალახვა, რომელიც სხეულის ყველა ნაწილის გამართვას იწვევს.

ძირითად შეცდომებს, რომლებიც ასვლის შეუსრულებლობას იწვევენ, პირველ რიგში, მიეკუთვნება არასაკმარისად ძლიერი გაქნევი. აუცილებელია, რომ გაქნევის დროს მაჯა ვერტიკალურ მდგომარეობაში დარჩეს, რაც ხელს შეუწყობს ღერძზე ძლიერ დაწოლას (დაჭერას). მაჯის შებრუნება ხელისგულებით ზევით, არ იძლევა ძლიერი ტაციის საშუალებას. არანაკლებ მნიშვნელოვანია დროულად (ვერტიკალური მდგომარეობის მიღწევისთანავე) შესრულდეს აქტიური მოძრაობა ხელებით. უკუქნევით ასვლის შესრულების ყველაზე ადვილი ვარიანტი იქნება მისი შეერთება უკუტრიალთან.

ამ ხერხით ასვლის სწავლების დაწყება შეიძლება მაშინ, როდესაც უკვე შეთვისებულია ძლიერი გაქნევი და შესწავლილია ორძელზე მკლავბჯენიდან უკუქნევზედ აბჯენი, აგრეთვე კარგად ცნობილი ელემენტები, რომლებიც სხვა იარაღებზე უკუქნევით სრულდება. (რგოლებზე ღუნკიდი, წინგრეხილი და ა. შ.). როგორც უკუქნევზე ასვლისათვის მოსამზადებელი ვარჯიში, აუცილებლად უნდა იქნეს გამოყენებული მალაღ ორძელზე შიგტაციით გაქნევიდან უკუქნევით ასვლა მკლავბჯენში; ამ ასვლის სტრუქტურა სავსებით შეფარდება ღერძზე ასვლას.

კიდში დაბრუნების შემთხვევაში ან მაჯების გადაბრუნების დროს, ქნევის დასაწყისში უკან ქნევზე შესაძლოა ღერძიდან მოწყვეტა.

დაზღვევა საპირთა ხელში და წელში, ქვევიდან ხელის მოცილებით — გვერდიდან ღერძის ქვეშ, პირისახით მომეცადინისაკენ დგომით (რამდენადმე ახლოს, შესაძლო ჩამოვარდნის ადგილთან).

ღერძზე დიდი ქნევითი ასვლების შესწავლის ვარიანტები (მათი შესწავლის თანმიმდევრობით):

- 1) კიდში გაქნევიდან უკუქნევით ასვლა, შემდგომი უკუტრიალით.
- 2) კიდში გაქნევიდან უკუქნევით ასვლა წინბჯენში.
- 3) იგივე, ამოტაციით მოხრილ მკლავებზე გამართული წელით წინ ყირამალის შემდეგ.
- 4) უკუქნევით ასვლა ღუნგადაქნევით და თანასახელიანი გადაქნევებით ბჯენში, შემდგომი ლაჭური უკუტრიალით.

5) იგივე ლაჭურ ბჯენში შიგნით და გარეთ.

6) ბჯენიდან უკუქნევით კიდში ჯვარედინად გადასვლის შემდეგ წანქნევით ბრუნით ასვლა. ჯვარედინ ტაცში შეიძლება მივიდეთ გადატაცით ზევიდან და გადატაცით ქვევიდან, ამასთან დამოკიდებულებით იცვლება შესრულების ტექნიკა. ზევიდან გადატაცით ტანმოვარჯიშე მოუბრუნებლად მიდის წინ ჯვარედინ ტაცში და, ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ, ისრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ფეხები მიაქვს უკან, აკეთებს ბრუნს უკან აქნევით ასვლასთან შეერთებით და ასრულებს ბჯენს ნაირტაცით და ნაირსახელიანი მხრით გადატაცს. ქვევიდან გადატაცის დროს (ამოტაცში) ბრუნი იწყება ადრე და გადასვლა ბჯენში სრულდება უკუქნევით ასვლის მოძრაობით. გადატაცის დროს არ უნდა დაგვაიწყოს დეს ის, რომ წინასწარ მეორე ხელზე უნდა იქნეს გადატანილი სხეულის სიმძიმე. ამ პირობის შეუსრულებლობა შეიძლება ჩამოვარდნის მიზეზი გახდეს (განსაკუთრებით ქვევიდან გადატაცის დროს, სადაც გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია დროა გადატაცის შესრულება). აღმატრიალის შესრულების ათვისების შემდეგ ეს ასვლები უნდა შესრულდეს არა ბჯენიდან, არამედ ხელყირიდან.

7. უკუქნევით ასვლა შემდგომი ღუნგადაქნევით და გაგვერდგადაქნევით მარჯვნივ ან მარცხნივ.

8. კიდში გაქნევით წინქნევით ბრუნით ასვლა. ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ საჭიროა, წინასწარ, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი ფეხების უკან გადატანა და ბრუნის შესრულება (ბრუნი უნდა დასრულდეს ბჯენში). სწავლების დროს უნდა შესრულდეს ვიწრო ტაცი, რაც მნიშვნელოვნად აადვილებს ბრუნის შესრულებას. შემდგომში სამივე წინქნევით ასვლა შეიძლება შესრულდეს ხელყირაში, რაც ხელს შეუწყობს ბრუნით აღმატრიალების შესწავლას.

9. ამოტაცით კიდში გაქნევით უკუქნევით ასვლა ხელყირამდე. წინასწარ ათვისებული უნდა იქნეს ამოტაცით წინაღმატრიალები.

10. უკუქნევით ასვლა და ჩამოხტომები: ღუნვა, ფეხშლა, გაგვერდა, წინფეხა, კეცვა, უკუფეხა, მუხლკეცვა. ისევე, როგორც სათანადო გადაქნევების დროს, ჩამოხტომებისათვის საჭირო ტანის მოძრაობა უნდა დაიწყოს (წელის აწევა და ა. შ.) ქვედა ვერტიკალურ მდგომარეობაში.

11. უკუქნევით ასვლა შემდგომი გადაქნევებით უკნით კიდში, გაგვერდგადაქნი მარცხნივ ან მარჯვნივ, ღუნგადაქნი და შლიფეხგადაქნი.

12. უკუქნევით ასვლა უკნით ბჯენში ბრუნით.

13. უკნით კიდიდან წინქნევით ასვლა. უკნით ბჯენიდან ძლიერი უკნითი ქვევლით გაქნევის შემდეგ ან უკნით კიდში გაქნევიდან ევრტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ, გამართული მკლავებით უნდა მივიზიდოთ ზურგი ღერძისაკენ და გადავიდეთ უკნით ბჯენში. ეს ასვლა სრულდება სხვადასხვა ტაციტ. შესწავლა უნდა დავიწყოთ დატაციდან.

დაზღვევა საჭიროა ორივე ხელით, ქვევიდან, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ტანმოვარჯიშე ვერ ადის ბჯენში და კიდში ბრუნდება.

14. უკნითი ბჯენიდან ამოტაციტ (განიერი ტაცი) წინქნევით გადასვლა კიდში ბრუნტაციტ (გრეხილით) და უკუქნევით ასვლა გადატაციტ ბჯენში. მოცემულ ნაერთს ადვილად ასრულებენ ის ტანმოვარჯიშეები, რომლებიც კარგ მოძრაობითობას ფლობენ მხრის სახსარში. სახსრების გამაგრებას წინასწარვე უნდა მიექცეს განსაკუთრებული ყურადღება. იგივე ასვლა სრულდება ხელყირაში, რისთვისაც საჭიროა ძლიერი გაქნევი. ამის მიღწევა შეიძლება სხეულის მაღალი მდგომარეობით ბჯენიდან უკნით კიდში გადასვლის დროს. ყველაზე მოხერხებულია წინასწარ შესრულდეს მაღალი წინ ასვლა.

15. ასვლები წინქნევით ბრუნით და შემდგომ ღერძზე გადავლებით ჩამოხტომები: ღუნა, გაგვერდა, წინფეხა, ფეხშლა, მუხლკეცვა და ა. შ. ამ ასვლის ყველაზე ადვილი ნაერთის ვარიანტი ჩამოხტომით, არის ასვლა ქვევიდან გადატაციტ შემდეგ, სადაც საყრდნობი ხელი გვერდით ჩამოხტომებისათვის (წინფეხა, გაგვერდა) იქნება ის ხელი, რომელიც ასვლის შესრულების შემდეგ დატაციტ მდგომარეობაშია. ამ შემთხვევაში დასრულებული ბრუნის, ინერციის გამო, აადვილებს ფეხების საჭირო მხარეს გადატანას. პირდაპირი ჩამოხტომების დროს სხეულის სიმძიმე ძირითადად გადაიტანება იმავე ხელზე.

16. უკუქნევითი ასვლები შემდგომი გაგვერდმოვლებით და გაგვერდმოვლით ბრუნით ზურგისაკენ ცალი ხელის გარშემო. წრიული ქნევით მოძრაობა, რომლითაც სრულდება ეს მოვლები, აუცილებლად წარმოიქმნება ცენტრიდანული ძალის ზემოქმედების გამო, რომელიც თან ახლავს უკუქნევით ასვლას. ტანმოვარჯიშის ყურადღება პირველ რიგში უნდა მიექცეს ბჯენში გადასვლის დროს წინასწორობის დაცვას. ამის მიღწევა შეიძლება თავისა და ტანის დახრით, ფეხების მოძრაობის საწინააღმდეგო მხარეს, აგრეთვე იმის ცდით, რომ მომეცადინემ გადაქნევი შესრულოს რაც შეიძლება ახლოს საყრდნობ ხელთან. რეკომენდებულია გაგვერდმოვლების შესწავ-

ლამდე, ათვისებული იქნეს გაგვერდგადაქნევები ბჯენში ბრუნით ზურგისაკენ. ხელი, რომლის გარშემო სრულდება ბრუნი, როგორც გადაქნევების, ისე მოვლების დროს, ამოტაცში უნდა იყოს.

ასვლები გადაბრუნებით. ამ ვარჯიშთა ჯგუფი ხასიათდება სიძნელის მნიშვნელოვანი დიაპაზონით: ახალბედათათვის განკუთვნილი ელემენტებიდან, ოსტატთან თანრიგის ვარჯიშებამდე. თუმცა ამ ასვლების სტრუქტურა სიძნელის ყველა საფეხურზე დაახლოებით ერთნაირი რჩება. ეს ასვლები წარმოადგენენ გადასვლას კიდიდან ან დგომკიდიდან (დაბალ ლერძზე) ბჯენში, ფეხების ლერძზე უფრო მაღლა აწევით და მოხრილი წელით ისე, რომ ფეხებმა, ლერძის გავლით და ქვევით დაშვებით, სხეული ბჯენში გადააბრუნონ. სხეული ყოველთვის ლერძის წინა ზედაპირისკენაა მიმართული. შესრულების ტექნიკა აგებულია სხეულის მოხრის საშუალებით ტრიალზე და მენჯ-ბარძაყის სახსარში ტანის შემდგომ გამართვაზე, რაც ძლიერდება თავის უკან ძლიერი გადახრით. არანაკლები მნიშვნელობა აქვს სხეულის ხელებთან (მაშასადამე ლერძთანაც) აქტიურ მიახლოებას ბჯენში ყველა გადაბრუნით ასვლების დროს, გარდა ხელყირამდე და მისი მსგავსი მოძრაობებისა, სადაც საბოლოო მდგომარეობა ბჯენი არ იქნება¹.

ყველა გადაბრუნი ბჯენში, სრულდება უპირატესად დატაცით, ქნევით წინ. მაგრამ თუ ვარჯიშებში, რომლებიც სრულდება ქნევით წინ, ძირითად ნიშანს წარმოადგენს ფეხების მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსარში და შემდგომ სწრაფად გამართვა, მაშინ ბჯენში გადაბრუნით ასვლის დროს ამ ორი მოძრაობის შესრულებას შორის იქნება პაუზა. ეს პაუზა უზრუნველყოფს სხეულის გადატრიალებას, რაც საშუალებას იძლევა გამართვის დროს აწეულ იქნეს ტანი ზევით, მაშინ ხდება ტანსა და მკლავებს შორის კუთხის შემცირება და ტანის მიახლოება ლერძთან.

ბჯენში გადაბრუნის შესწავლამდე გამოსადეგი იქნება ისეთი ვარჯიშები, როგორიცაა: ლუნკიდი, კიდში წინშვერი, ზეშვერკიდი ნელა და სწრაფად — ბჯენიდან დატანა ზეშვერკიდის გადაცილებით კიდში და ა. შ. სწავლება დაბალ ლერძზე ცალი ფეხის არეკნითა და ლუნკილში მეორე ფეხის აქნევით ზევით და უკან გადაბრუნით უნდა დაიწყოს. მომეცადინებ სხეული უნდა დაიჭიროს ლუნკილში, ვიდრე არეკნი და ზეაქნევი არ გადაატრიალებს სხეულს წოლბჯენში მუცელზე. შემდგომში გადასვლა ბჯენში ძნელი არ არის. მასწავლებელი

¹ ასეთი გადაბრუნით ასვლები, შესრულების ტექნიკის მხრივ, უკუაღმართი-ლებს ანალოგიურია.

დგას პირისახით ტანმოვარჯიშისაკენ და, ერთი ხელით იქერს რა მას მხარქვევში, ეხმარება გადატრიალებაში, მეორეთი კი ტანს ლერძიდან მოშორების საშუალებას არ აძლევს.

ბჯენში გადაბრუნის შესწავლა შემდეგი თანამიმდევრობით ხდება:

1. ბჯენში ასვლა გადაბრუნით დაბალ ლერძზე ლუნდგომკიდიდან ცალი ფეხის არეკნით და მეორეს აქნევით (ვარჯიშის აღწერილობა იხილეთ ზემოთ).

2. ბჯენში ასვლა გადაბრუნით დაბალ ლერძზე ტყუბფეხარეკნით. საწყის მდგომარეობაში დგომკიდიდან ტანი ოდნავ გადაზნექილია უკან, ფეხები წაწეულია წინ — ლერძის ქვეშ. ზევით წახტომის შემდეგ ოდნავ მოხრილი ტანი მაშინვე უახლოვდება ლერძს და გადატრიალებით (გადაბრუნე ძლიერდება ტანის უკან გაზნექვით) სრულდება ბჯენში მისვლა.

3. ლუნკიდიდან ბჯენში ასვლა გადაბრუნით (მიხტომით). მიხტომს ლუნკიდში იგივე მნიშვნელობა აქვს როგორც ზევით ახტომს (წინა ვარჯიში).

4. ბჯენში ასვლა გადაბრუნით კიდიდან ლუნკიდის გადაცილებით.

5. ბჯენში ასვლა გადაბრუნით, ნახევარი გაქნევით ლუნკიდის გადაცილებით.

6. კიდში გაქნევიდან ასვლა გადაბრუნით (საშუალო სიძლიერის გაქნევით). ლერძზე მუცლით შეჭახების თავიდან ასაცილებლად, რაც ხშირად ხდება ვარჯიშის შესრულების პირველი ცდის დროს, საჭიროა სხეულის აწევა მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ მოხრით — მაშინვე, როგორც კი სხეული გაივლის ვერტიკალურ მდგომარეობას. თავი შესაბამისად იწყებს უკან გადახრას. არ დაეუცდით რა სხეულის ლერძზე შეხებას, საჭიროა გაზნექვა და თავის მოძრაობის დასრულება, რაც ხელს უწყობს ბჯენში ასვლას. გაზნექვის შემდეგ, ლერძზე მუცლის შეხება უსარგებლო იქნება. ამ ელემენტის სწავლების დასაწყისში, მისი შესრულების გასაადვილებლად, შეიძლება, სხეულის აწევით, ხელების მოხრა და მათი გამართვა სხეულის გაზნექვასთან ერთდროულად.

7. ბჯენში აქნევიდან კიდში გადასვლით დიდი ქნევით ასვლა გადაბრუნით (სურ. 263).

8. უკუტრიალის შემდეგ კიდში ასვლა გადაბრუნით ხელყირაში. ამ ილეთის შესრულების ტექნიკა უკუაღმატრიალის მეორე ნახევრის ანალოგიურია.

9. დატაცით და ამოტაცით კიდიდან ნახევარი გაქნევით ლუნკიდის გადაცილებით ასვლა გადაბრუნით ხელყირამდე (იხ. უკუტრიალი ხელყირაში).

ამ ჯგუფის ვარჯიშთა ნაირსახეობას წარმოადგენს გადაბრუნები ბჯენის გადაცილებით კიდში. ზემოთ აღნიშნული ასვლები (ვარჯიშები 7,8), რომლებშიაც საბოლოო მდგომარეობა იქნება ბჯენში სხეულის ჰორიზონტალური მდგომარეობა ან ხელყირაც კი, საშუალებას იძლევა ადვილად იქნეს გაწეული სხეული შორს კიდში.

მათი მოსამზადებელი ვარჯიშებია:

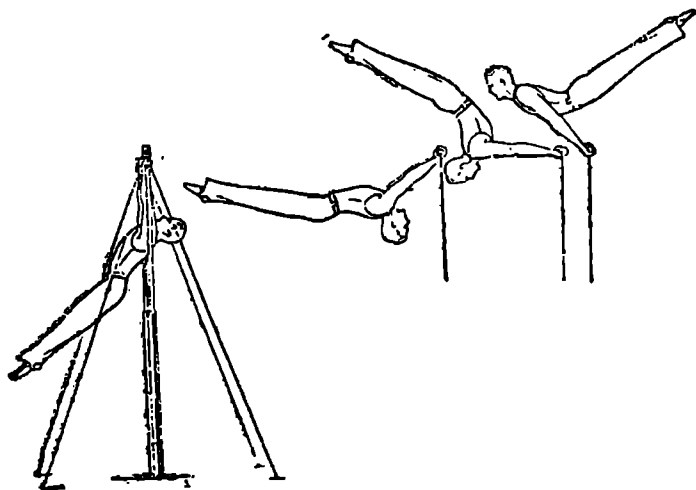
ა) დგომკიდიდან მიხტომით გადაბრუნე (ბჯენის გადაცილებით) იატაკზე დგომში (მიუკარებლად). მისი ტექნიკა ტყუბუფეხარეკნით გადაბრუნის ანალოგიურია. გამართვა საჭიროა შესრულდეს ადრე;

ბ) ბჯენიდან უკუტრიალი იატაკზე დგომამდე ბჯენში მაღალი უკუქნევით მდგომარეობის გავლით;

გ) ბჯენში მოხრილი ხელების გადაცილებით კიდიდან ნახევარი გაქნევით გადაბრუნე კიდში ან იატაკზე დგომამდე.

ქნევით წინ და ქნევით უკან ბჯენი და კიდში გადასვლა. ამ გადასვლების რიცხვი დიდი არ არის, მათ მიეკუთვნება:

1. ბჯენიდან უკუქნევით კიდში გადასვლა. ბჯენში საჭიროა შეს-



სურ. 263

რულდეს მაღალი უკუქნევი და ქნევის უკიდურეს წერტილზე ადრე ხელებით სხეულის კიდში გადაწევა.

2. ამოტაცით უკნითი ბჯენიდან წინქნევით გადასვლა უკნით კიდში. უკნით ბჯენში გამართული მდგომარეობით, საჭიროა შესრულ-

დეს ძლიერი წინქნევი, ფეხების მოხრით მენჯ-ბარძაყის სახსარში. როგორც კი ფეხები მიადწევენ ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, სხეული უნდა წაიწიოს ენერგიულად წინ და ნარნარად გადავიდეს უკნით კიდში. სხეულის არასაკმარისი წინ წაწევა ან ხელების მოხრა შეიძლება გახდეს კიდში ძლიერი ბიძგის მიზეზი. ამიტომ, შემსწავლელის დაზღვევისათვის საჭიროა ფეხების ქვეშ ორივე ხელით დაჭერა, რათა ეს ბიძგი უხიფათო გავხადოთ.

3. უკნით ბჯენიდან ამოტაცით გადასვლა კიდში ბრუნტაცით (გრეხილი) სრულდება ისე, როგორც წინ გადასვლა, მხოლოდ ძლიერ წინქნევთან ერთად, საჭიროა ხელების გაშლა (ხელისგულებით ღერძზე გატურებით), რათა შევამსუბუქოთ გრეხილის შესრულება.

ფეხებით ძნევი

ღერძზე ფეხებით ქნევი გამოიყენება უპირატესად ნაერთებში. მათი შესრულება უფრო ძნელია, ვიდრე სახელურებიან ტაიქზე, ტაცის ნაკლებად მოხერხებულობის და იარაღის დიდი სიმძლავისა და ბჯენის ფართობის გამო.¹ რეკომენდებულია ამ ჯგუფის ვარჯიშთა ძირითადი ელემენტების შესწავლა შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. მიხტომი ბჯენში და თანასახელებიანი გადაქნევები ბჯენში (იხილე „ბჯენები“).

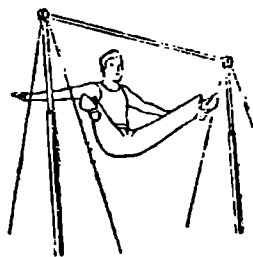
2. ბჯენში, უკნით და ლაჯურ ბჯენში თანასახელებიანი გადაქნევები. იგივე, ბრუნებით.

3. ბჯენიდან სხვადასხვა სახელებიანი გადაქნევები ცალით და ორთავეთი.

4. ლუნგადაქნევები ცალი ფეხით, ღერძზე შეხტომით, ლუნგადაქნევი ორივე ფეხით.

5. გადაქნევები ამართასვლის შემდეგ. ყველა გადაქნევი, გარდა თანასახელიანისა, ხასიათდება წინასწარი ქნევით უკან. ეს ქნევი საშუალებას იძლევა მივიღოთ სხეულის მდგომარეობა, რომელიც საჭიროა გადაქნევის შესასრულებლად — ავწიოთ ტანი და გადავიტანოთ იგი საბოლოო მდგომარეობაში.

6. ბჯენიდან ფეხშლით გადაქნევი, უკნით კიდში ამოტაცით. იარაღზე შემდგომი გადატაცით ყველა გაქნევის შემდეგ, წარმატება დამოკიდებულია სწორ მიმართულებაზე და ხელებით აკვრის ძალაზე,



სურ. 264

¹ ფეხების ქნევით ჩამოხტომები იხ. განყოფილება „ბჯენიდან ჩამოხტომები“.

რომელიც არ უნდა იყოს ინტენსიური (რათა უზრუნველყოფილად იქნეს აღნიშნული ტაცი).

7. უკნითი ზეშვერკიდიდან უკუქნევით ფეხშლით ჩამოხტომი იატაკზე დგომით (სურ. 264). ამ ჩამოხტომის დროს მოძრაობის დასაწყისი საჭიროა გავუტოლოთ წინასვლას უკნით ბჯენში, მხოლოდ ძირს დაწეული მენჯით. როგორც კი იწყება სხეულის მოძრაობა ზევით, საჭიროა ხელების გაშვება, ფეხების გატანა უკან, ტანის გასწრებით, რაც საშუალებას იძლევა შესრულდეს დახტომი ვერტიკალურ მდგომარეობაში.

8. უკნითი ზეშვერკიდიდან ფეხშლით უკუგადაქნი კიდში.

ორი უკანასკნელი ელემენტის შესრულების დაზღვევა საჭიროა კისერში ან კეფის ქვეშ, რათა არ მივცეთ ტანმოვარჯიშის უკან ჩამოვარდნის საშუალება.

პარჯიშები ორძელზე

ორძელზე ძირითადი ქნევითი ილეთები სრულდება განივ ბჯენში, ძელებს შორის სხეულის თავისუფალი მოძრაობით; იარაღის კონსტრუქციისაგან დამოკიდებული ეს თავისებურება, სხვა იარაღებთან შედარებით, უფრო ზუსტი მიმართულების ქნევით მოძრაობას მოითხოვს. ტანმოვარჯიშის განივი მდგომარეობა და ძელების საკმაო სიგრძე გადატაცებისა და ძელებზე გადანაცვლებების შესრულების საშუალებას იძლევა, უმთავრესად ქნევის მიმართულებით.

იმისაგან დამოკიდებულებით, თუ რა სიმაღლეზე მდებარეობს ღერძები იატაკიდან, ანსხვაებენ: დაბალ, საშუალო და ნაირსიმაღლის და მაღალ ორძელებს, რაც კიდში მუშაობის საშუალებას იძლევა. ვარჯიშთა უმეტესობა სრულდება საშუალო სიმაღლის ორძელზე.

ახალბედებთან და არასაკმარისი ფიზიკური ძალის მქონე პირებთან ორძელზე მეცადინეობისას საჭირო არაა დიდი დროის გამოყოფა მარტივ კიდში ვარჯიშებისათვის. ზოგჯერ ეს ვარჯიშები შეიძლება გახდეს სხეულის კარგი ტანგამართულობის დაკარგვის მიზეზი.

ორძელზე შესრულებული ვარჯიშების ჩასაწერად საჭიროა ვიცოდეთ იარაღის ცალკეული ნაწილების სახელწოდებანი. ძელებში გარდიგარდმო ვარჯიშების შესრულებისას, მარჯვნივ მყოფ ხელს ეწოდება მარჯვენა, მარცხნივს — მარცხენა. ტანმოვარჯიშის ზურგისაკენ ბრუნის შემდეგ შესაბამისად იცვლება ძელების სახელწოდებანი. ორძელს შიგნით, გასწვრივად დგომისას, ტანმოვარჯიშის

წინ იქნება წინა ძელი, უკან — უკანა. პირისახით და ზურგით ორ-
ძელისაკენ გარედან გასწვრივად დგომისას ძელები იწოდება უახ-
ლოეს და უშორეს ძელებად. ამა თუ იმ ვარჯიშის დასახელების
დროს საჭიროა მივუთითოთ ორძელის რომელ ნაწილში სრულდება
იგი (თუ ვარჯიში იწყება არა ორძელის შუიდან), ე. ი. ბოლოებზე
ან დასაწყისში პირისახით შიგნით, ან პირისახით გარეთ.

სხვადასხვანაირ ამანათრბენის ჩატარებისას ორძელი შეიძლება
გამოყენებული იქნეს როგორც წინაღობა და როგორც იარაღი ბჭე-
ნითი ხტომებისათვის (გასწვრივად მდგარი). ამ დროს ვიყენებთ
დრეკად ბოვს. დრეკადი ბოვი გამოიყენება აგრეთვე მაღალ ორძელ-
ზე კიდში გაქნევის შესასრულებლად, ამ შემთხვევაში იგი უნდა
დაიდგას განივად, ორძელის ბოლოებში ისე, რომ მისგან არეკნილმა
ტანმოვარჯიშებმ შეასრულოს ფრენი ძელების შვეულ დგარებს შო-
რის და ტაციის მომენტში იყოს უკუქნევის ბოლო წერტილში.

ძირითადი ვარჯიშები

ძალიწვიმრი ვარჯიშები და სტატიკური მდგომარეობანი

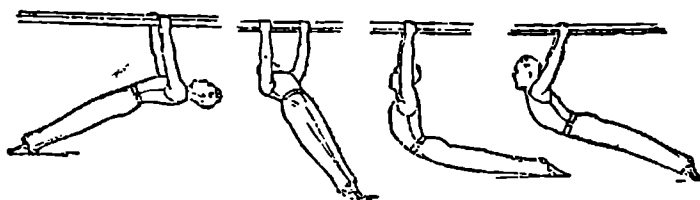
კ ი ღ ე ბ ი

ორძელზე კიდები გამოიყენება დამხმარე ვარჯიშებად. ორძელზე
შესრულებული კიდების ძირითადი ფორმები იგივეა, რაც ღერძზე
შესრულებული. ცალ ძელზე კიდები სავსებით ემთხვევა ღერძზე
შესრულებულ კიდებს. ხოლო განივი კიდები ორივე ძელზე, განსხ-
ვავდება ტაციის ხერხებით: შიგნითა, გარეთა, შებრუნებული, ტაცი
და ნაირტაცი. ორძელზე ტაცი არაა ისეთი მაგარი, როგორც ღერძზე
(დიდი თითი იმყოფება იმავე მხარეზე, სადაც სხვა თითებია, რაც
მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ქნევითი ვარჯიშების შეს-
რულების დროს).

შ ი რ ე უ ლ ი კ ი ღ ე ბ ი

საშუალო და დაბალ ორძელზე დგომი და წოლკიდები
სრულდება: შიგნით, გარეთ, ბოლოებზე, წინიდან, უკნიდან, გვერ-
დით; გასწვრივად ან განივად, ზევიდან, ქვევიდან, შიგნიდან ან გა-
რედან ტაციებით; და ნაირტაციით; ცალ და ორივე ძელზე; ფეხები
წინ ან უკან; მოხრილ ან გამართულ ხელებზე. მაგალითად: გარეთა
ტაციით (გარეტაციით). წოლკიდი (სურ. 265); ქვევიდან ტაციით (ამო-
ტაციით) გასწვრივად წოლკიდი (სურ. 266); წოლკიდი, ფეხები უკან
(სურ. 267); უკნითი წოლკიდი (სურ. 268).

ბუქნიკი დები სრულდება წინიდან (სურ. 269) ან უკნიდან (სურ. 270), შიგნითა ან გარეთა ტაციტ, ცალ ან ორივე ძელზე, გასწვრივად (სურ. 271), ან განივად.



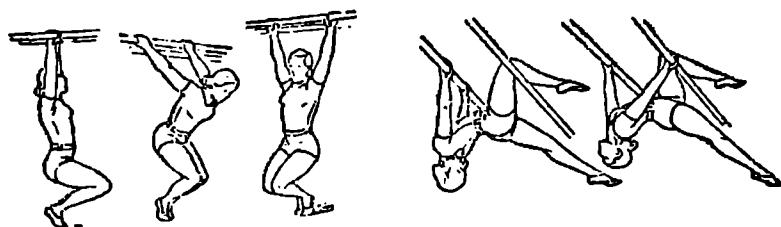
სურ. 265

სურ. 266

სურ. 267

სურ. 268

კიდები დაკიდვით. ღერძზე დაკიდვითი კიდებისაგან განსხვავებით, ორძელზე დაკიდვითი კიდები შეიძლება შესრულდეს ცალ და ორთავე ძელზე; ცალ ძელზე ტაციტსა კიდი შეიძლება შესრულდეს იმავე ან მოპირდაპირე ძელზე. ეს თავისებურება საშუალებას გვაძლევს გავაადვილოთ ზოგიერთი დაკიდვითი კიდები და გამოვიყენოთ ისინი, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები ღერძზე და რგოლებზე ძირითადი დაკიდვითი კიდებისათვის.



სურ. 269

სურ. 270

სურ. 271

სურ. 272

სურ. 273

დაკიდვით კიდებზე სრულდება ცალი ან ორივე ფეხით; გარედან ან შიგნიდან, თანამოსახელე ან ნაირსახელიან ძელზე და ორთავე ძელზე, გასწვრივად და განივად; სხვადასხვა ტაციტით ცალი ან ორივე ხელით, ხელის გაშვებით, ბრუნებით და ა. შ.

1. განივად დაკიდვით კიდი (ერთით ან ორივეთი) მეორე ძელზე ტაციტ.

2. გასწვრივად — ერთით ან ორივეთი მუხლქვეშდაკიდი — სურ. 272 (უშორეს ძელზე, უახლოესზე ტაციტ).

3. უშორეს ძელზე მუხლქვეშდაკიდი (ერთით ან ორივეთი), ერთით უახლოეს, ხოლო მეორეთი უშორეს ძელზე ტაციტ (სურ. 273).

4. შიგნიდან შლიფეხცერდაკიდით კიდი შიგნითა ან გარეტაციით (სურ. 274).

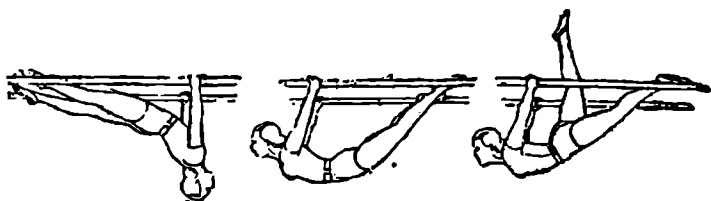
5. შიგნიდან შლიფეხქუსლდაკიდით კიდი, გარეთა (ან შიგნითა) ტაციით.

6. ცალ ძელზე შიგნიდან (ან გარედან) ტერფდაკიდით (ან ქუსლებით) კიდი, გარეტაციით ან შიგეტაციით).

7. გარედან შლიფეხცერდაკიდით (ან ქუსლებით) კიდი გარეთა ან შიგნითა ტაციით.

8. თანამოსახელე (ან ნაირსახელიანი) ძელზე შიგნიდან ან გარედან ცერდაკიდით (ან ქუსლებით) კიდი.

9. შლიფეხცერდაკიდით უკნითი კიდი შიგეტაციით ან გარეტაციით (სურ. 275).



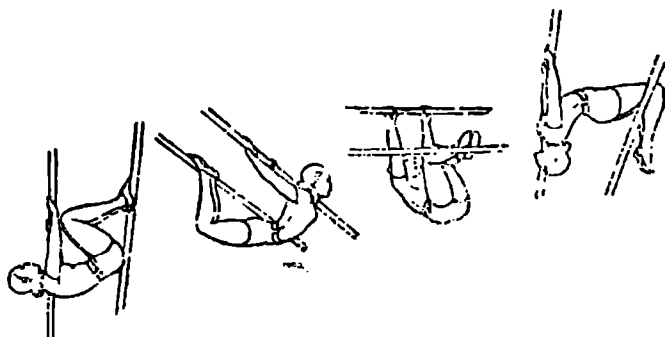
სურ. 274

სურ. 275

სურ. 276

10. თანამოსახელე ძელზე ცერდაკიდით უკნითი კიდი შიგეტაციით ან გარეტაციით (სურ. 276).

11. ნაირსახელიან ძელზე ცერდაკიდით უკნითი კიდი გარეტაციით (ან შიგნიტაციით).



სურ. 277

სურ. 278

სურ. 279

სურ. 280

12. მოხრილი (ან გამართული) ფეხების უშორეს ან უახლოეს ძელზე დაბჯენით კიდი.

13. მოხრილი (ან გამართული) ფეხების უშორეს ძელზე დაბჯენით და უახლოესზე ტაციით კიდი (სურ. 277).

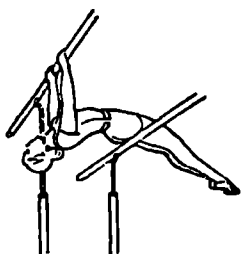
14. უშორეს ძელზე ქუსლდაკიდითა და უახლოესზე ტაციით კიდი

15. უკანა ძელზე ცერდაკიდითა და წინა ძელზე ტაციით უკნითა კიდი (სურ. 278).

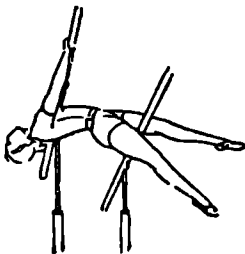
ნაირსიმაღლის ორძელზე შერეული კიდების ვარიანტები.

16. მოხრილი ფეხების ტერფებით ძელზე დაბჯენით გამართულ მკლავებზე კიდი (სურ. 279); სრულდება ზედა ძელზე ტაციით, დგომკიდიდან, ქვედა წელზე წოლკიდიდან და ზედა ძელზე ბჯენიდან (პირისახით ქვედასაკენ), უკუდასვლით.

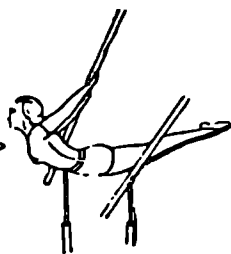
17. ერთით ან ორივეთი ქვედაძელზე მუხლქვეშდაკიდი (სურ. 280).



სურ. 281



სურ. 282



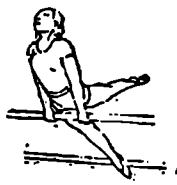
სურ. 283

18. ქვედა ძელზე წოლკიდი (სურ. 281); სრულდება გაზნეკილი და მოხრილი წელით. წოლკიდის ვარიანტები იხილეთ 282-ე და 283-ე სურათებზე.

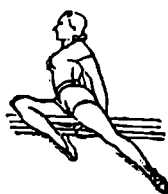
19. მართხშევერათ კიდი, ფეხი (ფეხები) ზედა ძელზეა (სურ. 284).



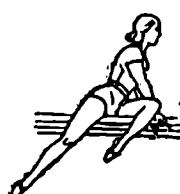
სურ. 284



სურ. 285



სურ. 286



სურ. 287

20. ზედა ძელზე ორივეთი მუხლქვეშდაკიდი.

21. ზედა ძელზე მუხლქვეშდაკიდი (სურ. 285).

ზედა ძელზე კიდები ღერძზე კიდების ანალოგიურია.

22. ზედა ძელზე გამართული წელით ცერდაკიდვით და მენჯით და ქვედა ძელზე დაყრდნობით კილი.

მარტივი კიდეები

მარტივ კიდეებს მიეკუთვნება: შიგნითა გარეტაციით და ნაირტაციით შესრულებული კილი; ზეშვერკილი შესრულებული სხვადასხვა ტაციით, (საჭირო არაა მითითებულ იქნეს წინითა თუ უკნითი ისევე, როგორც რგოლებზე); სხვადასხვანაირი ტაციით ღუნკილი (ყველაზე ძნელი ვარიანტია შიგტაციით კილი); უკნითი კილი. ამ კიდეებს შეიძლება ასლდეს ფეხების მოძრაობები, ბრუნები ან მოძრაობის გამართულებელი სხვა უკვე ნაცნობი ხერხები.

ორძელზე კიდეებს შესრულებას, გარდა კუნთების საერთო გაზაგრებისა, აქვს ტაცის ხერხების ათვისებისა და სხეულის უჩვეულო მდგომარეობის გაცნობის დანიშნულება. ყველა ეს ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს, როგორც საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები, სადაც ძელების სიგრძე იძლევა საშუალებას შესრულდეს ვარჯიში რამდენიმე მომეცადინის მიერ ერთდროულად. მარტივი კიდეები სრულდება: წინითი, უკნითი მართზეშვერიდან; სხვადასხვანაირი ტაციებით; გასწვრივად და განივად; ფეხების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობით; ცალ ხელზე და ა. შ.

ბ ჯ მ ნ მ ბ ი

შეიარაღი ბჯინები

ჯდომები — ორძელზე (დაბალზე) შერეული ბჯინების ჯგუფი უფრო მრავალფეროვანი და დიდი.

ძირითად ტანვარჯიშში. აგრეთვე ქალებთან და ახალბედებთან სპორტულ ტანვარჯიშში მეცადინეობისას შერეული ბჯინები წარმატებით გამოიყენება და ხელს უწყობს მარტივ კილში მომდევნო ვარჯიშების შესწავლას.

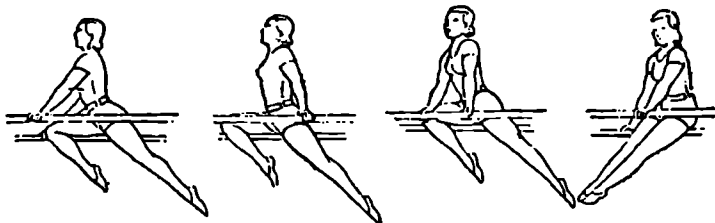
იატაკზე დგომიდან ორძელზე ჯდომში უმარტივესი გადასვლები იქნება (ძელებს შიგნით დგომიდან მიტრომით): წინ ძელზე ტაციით უკანა ძელზე გასწვრივად ჯდომი; ხელებს წინ თეძოზე განივად ჯდომი შიგნით.

ჯდომები დაბალ და საშუალო ორძელზე. 1. თეძოზე ჯდომი (სურ. 286). ფეხები ძელებს გარეთაა, ერთ-ერთი მათგანი მოხრილია მუხლში და ებჯინება ძელს, თეძოს ქვედა ნაწილით მთელ

ლიგრძეზე, ხოლო მეორე კი გამართულია და გაწეულია უკან. მოხრილი ფეხის წვივი გამართული ფეხის პარალელურია. ტაცი ორთავე ძელზე სხეულის უკან. ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია.

2. თეძოზე ჯდომი ხელებს უკან (სურ. 287), ამ ჯდომის შესწავლა უნდა დავიწყოთ თეძოზე ძირითად ჯდომიდან წინ გადატაცით: შემდგომში სხვა ჯდომებიდან ან წოლბჯენებიდან დგომში და ბუქნში გადასვლებით. მაგალითად: უახლოეს ძელზე გასწვრივად ჯდომიდან ბრუნით, ხელების გადატაცით; შლიფეხჯდომიდან ცალის გადაქნით, გადატაცით და ზურგისაკენ ბრუნით; მარცხენა ძელზე მარჯვენა ფეხით ხელს უკან ბუქნბჯენიდან; მარცხენა ძელზე, მარჯვენა წვივზე დგომბჯენიდან; ბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით; შიგჯადაქნით შლიფეხწინით წოლბჯენიდან უკუქნევით; თავისუფალი ფეხის უკუქნევით ცალზე ფეხებით წოლბჯენიდან და სხვა ამგვარი.

ხელს უკან თეძოზე ჯდომი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს აგრეთვე როგორც მხარყირიდან ჯდომში გადასვლის ერთ-ერთი ხერხი-თავანი.



სურ. 288

სურ. 289

სურ. 290

სურ. 291

3. ძელებს შიგნით ხელებს უკან თეძოზე ჯდომი (სურ. 288).
4. ძელებს შიგნით თეძოზე ჯდომი (სურ. 289).
5. თეძოზე ჯდომი ხელების მეორე ძელზე ტაციით.
6. ძელებს შიგნით თეძოზე ჯდომი, ორივე ხელებით მეორე ძელზე ქვევიდან ტაციით (სურ. 290).
7. ჯდომი — ფეხები ერთად (სურ. 291), შესრულების ხერხები და ვარიანტები თეძოზე ჯდომების ანალოგიურია.
8. შლიფეხჯდომი (სურ. 292).
9. შლიფეხჯდომი ხელებს უკან.
10. ლაჭური ჯდომი, განმკლავი (სურ. 293).

ერთი ჯდომიდან მეორეში გადასვლები მრავალფეროვანი და მარტივი, მაგალითად:

1. მარჯვენა თეძოზე ჯდომიდან მარცხნივ ბრუნით გასწვრივად ჯდომი, ფეხები ერთად, მარჯვენით უკანა ძელზე ტაცით;

2. წინა ძელზე ტაცით უკანა ძელზე ჯდომიდან — მარცხნივ ბრუნით და მარცხენა ძელზე გადატაცით სხეულს უკან, ძელებს შიგნით განივად ჯდომი;

3. მარცხენა ძელზე ჯდომიდან — მარცხნივ ბრუნით და მარჯვენის მარცხენა ძელზე გადატაცით გასწვრივად ჯდომი;

4. ხელებს უკან შლით ჯდომიდან — უკან გადატაცით და მარჯვენის მარცხენა ძელზე გადაქნით, მარჯვენა თეძოზე ჯდომი.

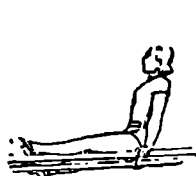
5. მარჯვენა ძელზე ჯდომიდან — ტყუპგადაქნით, მარცხენა ძელზე მარჯვენა თეძოზე ჯდომი.

6. ძელებს შიგნით ხელს უკან მარცხენა თეძოზე ჯდომიდან წინქნევით მარჯვენა ძელზე ჯდომი.

7. წინაზე ტაცით ძელზე ჯდომიდან ტყუპგადაქნი მარცხნივ და მარცხნივ ბრუნით მარჯვენაზე გადატაცით, მარცხენა ძელზე ჯდომი.

ძირითად გასწვრივ ჯდომებს მიეკუთვნება: უკანა ძელზე ჯდომი წინაზე ტაცით (სურ. 294); უკანა ძელზე ჯდომი, ფეხების წინა ძელზე ქვევიდან მიბჯენით; (სურ. 295). უშორესზე ტაცით უახლოეს ძელზე ლაჭური ჯდომი (სურ. 296); წინა ძელზე გასწვრივად დაკიდით ლაჭური ჯდომი (სურ. 297).

ჯდომები ნაირსიმაღლის ორ ძელზე ხასიათდება სხვადასხვაგვარი ბჯენების შესრულების შესაძლებლობით (ზედა და ქვედა ძელზე).



სურ. 292



სურ. 293



სურ. 294



სურ. 295

1. თეძოზე ჯდომი ცალის ზედა ძელზე ტაცით. ძირითადი მდგომარეობიდან ყოველგვარი გადახრები საჭიროებს განმარტებას; მაგალითად: საყრდენი ფეხის გამართვით, თავისუფალი ფეხის მოხრით, თავისუფალი ხელის მოხრით, წინამხრით ძელზე, თავისუფალი მკლავი განზე და სხვ. ჯდომი შეიძლება შესრულდეს შიგნით და გარეთ.

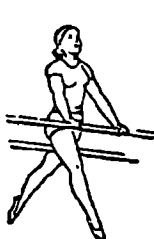
2. პირისახით ზედა ძელისაკენ გასწვრივად ჯდომი ზედა ძელზე ტაციტ.

3. გასწვრივად ჯდომი, ფეხები ერთად ზედა ძელზე ცერდაკიდით.

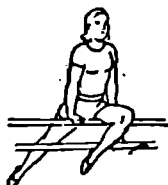
4. ზედა ძელზე თეძოზე ჯდომი, გამართული ფეხის ქვედა ძელზე დაბჯენით, ცალის ზედა ძელზე უკანიდან ტაციტ და უტაციტ.

5. გასწვრივად ჯდომი ფეხები ერთად ქვედა ძელზე ცერდაკიდით, ზედა ძელზე ტაციტ და უტაციტ.

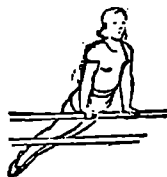
ბჯენები — წოლითი, დგომში, ბუქნში და წვივზე. გასწვრივად წოლბჯენები, როდესაც ხელები ერთ ძელზეა, ფეხები კი მეორეზე, მეტად ნაირფეროვანია. გასწვრივი წოლბჯენიდან (სურ. 298), შეიძლება შესრულდეს ყველა ძირითადი ქნევები ფეხებით და მრავალგვარი ჩამოხტომები.



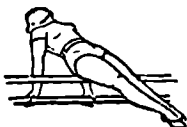
სურ. 296



სურ. 297



სურ. 298



სურ. 299

1. წინა ძელზე ტაციტ გასწვრივი ლაჯური წოლბჯენი. ბჯენის ეს სახე წარმოადგენს ძირითადი ვარჯიშის ვარიანტს, რომლის დროსაც ცალი ფეხი ეყრდნობა ძელს, მეორე კი დაშვებულია დაბლა ძელებს შიგნით.

2. გასწვრივი უკნითი წოლბჯენი (სურ. 299).

3. ხელებს წინ ლაჯური გასწვრივი წოლბჯენი.

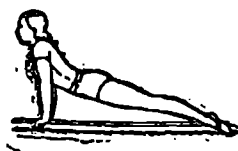
გასწვრივი წოლბჯენები შეიძლება გართულებულ იქნეს ცალი ფეხის მოძრაობებით, ცალი ხელის დაშვებით და ორივე ხელის მოხრით.

განივი წოლბჯენები უფრო ძნელია, ისინი ადვილად ერთდება ბჯენში გაქნევებთან.

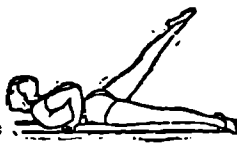
4. შლიფეხწოლბჯენი (სურ. 300) სრულდება: ხელებს წინ შლიფეხჯდომიდან და ფეხების ძელზე თანმიმდევრობით დაბჯენით: გაქნევიდან უკუქნევით და შლიფეხჯდომიდან.

არსებობს ბჯენის მრავალი ვარიანტი:

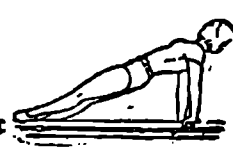
1. ფეხშლით წოლღუნბჯენი;
2. წოლბჯენი ტერფის თანამოსახელე ძელზე დაბჯენით;
3. წოლღუნბჯენი ტერფის შიგნითა მხარეს თანამოსახელე ძელზე დაბჯენით, თავისუფალი ფეხის უკან აწევით (სურ. 301);



სურ. 300



სურ. 301

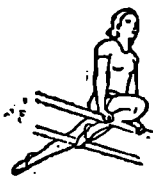


სურ. 302

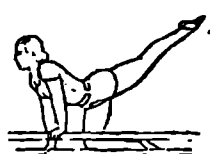
4. ფეხშლით მკლავებზე ან წინამხრით წოლბჯენი; საყრდნობად გამოიყენება ხელები ან წინამხარი ან ცერები ან ტერფის შიგა მხარე;
5. ხელებს უკან ფეხშლით მკლავებზე ან წინამხრებზე წოლბჯენი (თეძობებზე დაბჯენით);



სურ. 303



სურ. 304



სურ. 305

6. ფეხშლითუკნითი წოლბჯენი; ფეხები ტერფის გარეთა მხრით ებჯინებიან ძელებს (სურ. 302);

7. კეცვით ფეხშლითუკნითი წოლბჯენი;

8. წინამხრით ფეხშლითუკნითი წოლბჯენი;

წ ვ ი ვ ე ბ ზ ე დ გ ო მ ბ ჯ ე ნ ე ბ ი — 1. წვივზე გასწვრივად უახლოეს ძელზე, დგომბჯენი შორეულ ძელზე ტაციით (სურ. 303). სრულდება გასწვრივ წოლბჯენიდან ცალი ფეხის მოხრით და მეორის უკან უარამდე აწევით.

2. უახლოეს ძელზე წვივებზე გასწვრივად დგომბჯენი, ტაციით უშორესზე.

3. უკანა ძელზე ქვევიდან მიბჯენით გასწვრივი დგომბჯენი, წვივით წინა ძელზე.

4. წინა ძელზე წვივით გასწვრივი დგომბჯენი, მეორე ფეხით უკანა ძელზე ზევიდან დაბჯენით (სურ. 304). სრულდება ცალი ფეხის მოხრით და წინა ძელზე ბჯენიდან მეორის უკან გადაქნით.

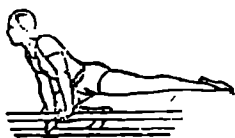
წვივზე ვანივად დგომბენები სრულდება თანამოსახელე (სურ. 305) ან ნაირსახელიან ძელეზზე. თავისუფალი ფეხი შეიძლება იმყოფებოდეს სხედასხვა მდგომარეობაში და მისი მოძრაობა (ქნევათ) გამოიყენება წვივზე დგომბენიდან გადასვლებისათვის. ამ ბჯენების ძირითადი ფორმები, ბუქნბჯენების ანალოგიურია.

ბუქნბჯენები დაბალ და საშუალო ორძელზე.

1. ბუქნბჯენი ცალ ფეხზე თანამოსახელე ძელზე, ხელს უკან. (სურ. 306), საყრდენი ფეხი ცერზეა, მუხლი თანამოსახელე მკლავის გარეთ. თავისუფალი ფეხი გამართულია უკან.

2. ბრუნები ცალ ფეხზე, თანამოსახელე ძელზე, ხელს უკან, მუხლები ერთადაა. ამ მდგომარეობაში საყრდენი ფეხის მუხლი მდებარეობს მკლავებს შორის და მჭიდროდაა მიტანილი თავისუფალი ფეხის მუხლთან.

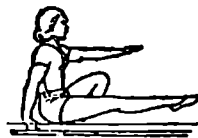
3. ბუქნბჯენი თანამოსახელე ძელზე ცალფეხზე, თავისუფალი ფეხის სხედასხვა მდგომარეობით. თავისუფალი ფეხი შეიძლება იყვეს დაშვებული ქვევით, გაშვებული უკან ან განზე.



სურ. 306



სურ. 307



სურ. 308

4. ბუქნბჯენი თანამოსახელე ძელზე, ცალფეხზე თანამოსახელე ხელის გაშვებით.

5. ბუქნბჯენის ცალ ფეხზე, ნაირსახელიან ძელზე ხელს უკან.

6. ბუქნბჯენი ცალ ფეხზე, თანამოსახელე ძელზე ხელს წინ. (სურ. 307).

7. ჰორიზონტალური წინითი ბუქნბჯენი, თანამოსახელე ან ნაირსახელიან ძელზე.

8. ბუქნბჯენი მარცხენაზე თანამოსახელე ძელზე, მარცხენის წინმკლავი (სურ. 308).

ბუქნბჯენები ნაირსიმაღლის ორძელზე გაცილებით ადვილი შესასრულებელია.

9. ბუქნბჯენი ზედა ძელზე ტაცით, პირისახით ძელისაკენ გასწვრივად. სრულდება განივ ბუქნბჯენიდან ბრუნით ან ბუქნით ქვედა ძელზე დგომბენიდან.

10. განივი ბუქნბჯენი ცალ ფეხზე, ცალის ზედა ძელზე ტაცით, ზეორით ქვედაზე სხეულის უკან ბჯენით. შეიძლება არ დავებჯინოთ ქვედა ძელს, მიუთითებთ რა მის მდგომარეობას. (განზე, წინ და ა. შ.). სრულდება განივი ჯდომიდან ცალი ტერფით ძელზე დაბჯენით. გამოიყენება ერთ-ერთ საწყის მდგომარეობად ქვედა ძელზე დგომბჯენში გადასასვლელად.

დ გ ო მ ბ ჯ ე ნ ე ბ ი ო რ ძ ე ლ ზ ე. წარმოადგენენ იატაკზე ან დვირზე დგომბჯენების ვარიანტს. გამონაკლისს წარმოადგენენ დგომბჯენები ნაირსიმაღლის ორძელზე, სადაც სხვადასხვა ბჯენის ვარიანტებია.

1. განივი ბუქნბჯენი ცალ ფეხზე ზედა ძელზე ტაცით. თავისუფალი ხელი და ფეხი შეიძლება მდებარეობდეს სხვადასხვა მდგომარეობებში (წინ, განზე, უკან და ა.შ.). სრულდება ცალ ფეხზე განივად ბუქნბჯენიდან ცალის ზედა ძელზე ტაცით; თავისუფალი ფეხის დაშვება ქვევით, ან წინ აწევა.

2. პირისახით ან ზურგით ზედა ძელისაკენ გასწვრივი მდგომბჯენი ზედა ძელზე ტაცით. სრულდება ზედა ძელზე ტაცით, გასწვრივ ბუქნბჯენიდან ან ბუქნით ცალ (ორივე) ფეხზე განივი მდგომარეობიდან.

3. ბჯენი ზედა ძელზე, ცერები ქვედა ძელზე.

მარტივი ბჯენები

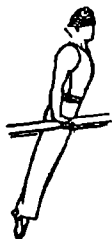
ძირითადი ბჯენები: 1. ბჯენები. ამ ძირითადი ელემენტისა და საწყისი მდგომარეობის შესწავლა იწყება დაბალ ორძელზე — ძელებს შუა განივად დგომიდან მიხტომით. შესრულების პირველივე ცდებისთანავე აუცილებელია მიღწეულ იქნეს სხეულის კარგად დაჭერა. ბჯენის დროს — თავი, მხრები და ტანი ისეთ მდგომარეობაში უნდა იყოს, როგორც სამწყობრო დგომის დროს, მხოლოდ გამართული ფეხები გაკვიმული ცერებით, რამდენადმე უკანაა გატანილი. თავი არ უნდა იყოს მხრებში „ჩაყარდნის“ (სურ. 309).

ცალ ძელზე გასწვრივი ბჯენი ღერძზე ბჯენის ანალოგიურია.

2. წინამხრით ბჯენი (სურ. 310). სხეულის მდგომარეობა ისეთივეა როგორც ზემოხსენებულ ბჯენში. იდაყვები მოთავსებულია ძელებს შიგნით ხოლო ხელის მტევნებით მომეცადინე უნდა ჩაეკიდოს ძელებს გარედან ოდნავ ქვევით ისე, რომ წინამხარი მყარ მდგომარეობაში იყოს. წინამხარის არასაკმარისად მყარმა მდგომარეობამ, შეიძლება ძელებიდან მოსხლეტა და დაზიანება გამოიწვიოს.

3. მკლავბჯენი (სურ. 311). ამ მდგომარეობაში მთავარი დაწოლა მხრებზე მოდის. იდაყვებში ოდნავ მოხრილი ხელები მოთავსებულია ძელებზე, ხელის მტევნებით ვიჭერთ ძელს გარედან, სხეული ოდნავ გაზნეჟილია, თავი აწეულია; აუცილებელია, რათა ეს ბჯენი მომეცადინებმა თანდათანობით შეისწავლონ. მკლავბჯენის შესრულების პირველი ცდები ხშირად მტკივნეულ შეგრძნობებსა და დალუჯებებსაც კი იწვევენ მკლავების შიგნითა მხარეს. შემდგომ, სისტემატური მეცადინეობისას, ასეთი შეგრძნებები ქრება.

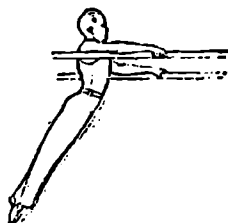
თუ მკლავბჯენიდან ხელები ჩამოეშვება და ჩაევლება ძელებს უკან გარედან, ოდნავ ქვევიდან, მიიღება უკნითი მკლავბჯენი (სურ. 312), რომელიც წარმოადგენს საწყის მდგომარეობას მეტად მცირერიცხოვანი ვარჯიშებისათვის.



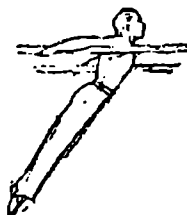
სურ. 309



სურ. 310



სურ. 311



სურ. 312

ყველა ზემოჩამოთვლილი მდგომარეობიდან შეიძლება შესრულდეს ჩამოხტომები იატაკზე დგომში ხელების არეკნით. ამ ჩამოხტომების სწავლება საჭიროა ძირითადი ბჯენების შესწავლის პარალელურად, ვინაიდან ეს მოძრაობა საჭიროა თვითდაზღვევისათვის. ჩამოხტომების შესწავლის დროს რეკომენდებულია, რომ დახტომის შესრულებამდე ტანმოვარჯიშემ ძელს ხელი არ გაუშვას.

ბრუნები ბჯენში სრულდება წინ და უკან ხელების მორიგეობით და ერთდროული გადატაცით. განივი ბჯენიდან მორიგეობით გადატაცისა და მხარით წინ ბრუნის დროს, საჭიროა სხეულის სიმძიმის გადატანა ბრუნის მიმართულების თანასახელიან ხელზე, შემდგომ მეორე ხელის აკვრით და თავის მიბრუნებით გასწვრივ ბჯენში გადასვლა; სხეულის სიმძიმის მეორე ხელზე გადატანით, სრულდება მეორე ბრუნი მხრით უკან განივ ბჯენში. მხრით უკან ბრუნის დროს იგივე მოძრაობები სრულდება შებრუნებული თანამიმდევრობით და პირველი გადასვლა სრულდება ამოტაცით გასწვრივ უკნით ბჯენში. ხელების ერთდროული გადატაცით ბრუნი

სრულდება ხელების ზევით და ბრუნის მხარეს აკვრით, თავის იმავე მხარეზე მიბრუნების დახმარებით.

პორიზონტალური ბჯენები — წარმოადგენენ ტიპიურ ძალსამიერ ვარჯიშებს; მათ მიეკუთვნება: პორიზონტალური ბჯენი გამართულ (სურ. 313) და მოხრილ ხელებზე; პორიზონტალური ბჯენი ცალ და ორივე იდაყვებზე დაყრდნობით განივ და გასწვრივ ბჯენში; წინითი და უკნითი პორიზონტალური მკლავებჯენი.

ბჯენში წინშვერი (სურ. 314).

უჩაღები და სტატიკური მდგომარეობები

ყირები სრულდება ქნევით (იხ. გაქნევები) და ძალით. ძირითადი ვარიანტებია: მხარყირა (სურ. 315). ხელყირა გასწვრივად და განივად (სურ. 316), მკლავყირა (უკნითი მკლავბჯენიდან) გასწვრივად და განივად. ბჯენში ბრუნების ანალოგიურად ხელყირაში სრულდება ბრუნები მხარით წინ და მხარით უკან 90°-ზე (სურ. 317) და 180°-ზე სხვადასხვა ტაყში. ყველა ყირაში სხეული უნდა იყოს ოდნავ გაზნექილი, თავი უკან გადაწეული, ფეხის ქუსლები გაჭიმული ცერებით უნდა იყოს კეფის ზემოდან.

ქალებისათვის შერჩეული უნდა იქნეს უფრო მარტივი ყირები, რომელთა ნაწილი წარმატებით გამოიყენება აგრეთვე ვაჟებთან მეცადინეობაშიც, ხოლო აღსანიშნავია მათი შესრულების ხერხების სიადვილე.



სურ. 313



სურ. 314



სურ. 315

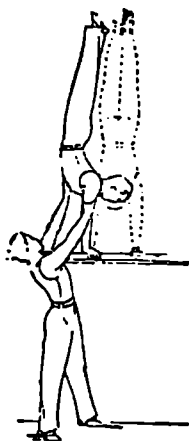


სურ. 316

1. მხარყირა გამოიყენება ქალთა ყველა თანრიგში, იგი სრულდება (ყველაზე ადვილი ვარიანტები):

ა) თანამოსახელე ძელზე ჩოქბჯენიდან — მკლავების მოხრით და თავისუფალი ფეხის აქნევით. მოსამზადებელი ვარჯიში იქნება ჩოქბჯენიდან წინკოტრიალი ფეხშლით ჯდომში.

დაზღვევა საჭიროა გვერდიდან დგომით, წონასწორობის წინ დაკარგვის დროს ცალ ხელს ჩაეველებთ თეძოს ქვემოდან, მეორეს კი ბეჭქვეშ ან კისერზე. წონასწორობის უკან დაკარგვის შემთხვევაში, ცალ ხელს ჩაეველებთ თეძოზე ქვემოდან, მეორეს კი მხარს ქვემოდან. თვითდაზღვევა წონასწორობის წინ დაკარგვის დროს — ფეხები იშლება განზე, ერთდროულად წელში მოხრით და სრულდება ფეხშლით ჯდომში გადასვლა: წონასწორობის უკან დაკარგვის დროს, ხდება ტყუპფეხჯდომში ან ხელს უკან თეძოზე ჯდომში გადასვლა.



სურ. 317

ბ) ფეხშლით წოლბჯენიდან წელმოხრით დგომბჯენის გადაცილებით ხელების მოხრით, ტანი იხრება წინ და ფეხების ძელებზე გაცურებით (სანამ მენჯი არ გადასცილდება ვერტიკალურ მდგომარეობას) იწევა ზევით, შემდეგ სხეული იმართება.

ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობა მიიღება, ან უშუალოდ მხარყირაში, ან მისი შესრულების პროცესში.

2. გასწვრივი მხარყირა (სურ. 318).

უახლოეს ძელზე დატაცით ან ამოტაცით, მხრები ეყრდნობა უშორეს ძელს. სრულდება უახლოეს ძელზე ბჯენიდან ფეხების

მომდევნო მოხრით და აწევით ან უკუქნევით (წელგამართვით). მოპირდაპირე ძელზე მხრებით დაყრდნობა. ყირა შეიძლება გაკეთდეს უახლოეს ძელზე ჩოქბჯენიდან უშორეს ძელზე ტაცით, ტანის წინ დახრასთან ერთდროულად ხელების მოხრით და მომდევნო გადატაცით უშორეს ძელზე. ისევე როგორც განივ ყირაში, შესაძლებელია ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობები და მოძრაობები.

3. ყირა წინამხრებზე (სურ. 319). ფეხების, ტანის და თავის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც მხარყირაში; წინა მხარი ებჯინება ძელებს გარე ტაცით (იდაყვები შიგნითაა), კუთხე მხარსა და წინამხარს შორის ჩვეულებრივ სწორკუთხეზე ოდნავ ნაკლებია. სრულდება უკუქნევით წინამხრის ბჯენში გაქნევიდან.

გაქნევიდან წინა მხარის ყირის შესწავლის წინ საჭიროა მისი შესრულება ჩოქბჯენიდან, საიდანაც მოსდევს თავისუფალი ფეხის აქნევი და საყრდენი ფეხით არეკნი. ზოგიერთი ელემენტი, რომელიც თავისუფალ ვარჯიშში გვხვდება სრულდება ორძელზე და ირთვება კომბინაციაში.

1. ხიდურა განივ ბჯენში. სრულდება მხარყირიდან და წინამხრით ყირიდან დაშვებით, წელში შემდგომი გაზნექით, ხიდური სრულდება აგრეთვე მკლავბჯენში წოლიდან ხელების უკუგადატაცით (ყურებთან) და ფეხების მუხლის სახსრებში მოხრით, წელში მომდევნო გაზნექით (სურ. 320).

2. ნახევრადშლიჯდომი მუხლკეცით. სრულდება ბუქნბჯენიდან ან ჩოქბჯენიდან თავისუფალი ფეხის ძელზე წინ გაცურებით, იმ მუხლის განზე მომდევნო გატანით რომელიც იხრება ხელის გამვებით.

3. ნახევრადშლიჯდომი ღუნვით. სრულდება ჩოქბჯენიდან ან ბუქნბჯენიდან.

4. შლიჯდომი. სრულდება ბუქნბჯენიდან საყრდენი ფეხის ძელზე წინ გაცურებით.

ნ ა ი რ ს ი მ ა ლ ლ ი ს ო რ ძ ე ლ ზ ე ეს ვარჯიშები რამდენადმე თავისებურია, მაგალითად:

5. ზედა ძელზე გულადმა წოლბჯენი, ქვედა ძელზე ცერდაკიდით.

6. ზედა ძელზე ან ქვედა ძელზე გულადმა ჰორიზონტალური წოლბჯენი.

7. ძელებზე გულადმა ჰორიზონტალური წოლბჯენი ძელზე ტაცით. უნითი ბჯენიდან უკუზნექის შესაბამისად საჭიროა მკლავების ოდნავ მოხრა და გავის ქვევით დაშვება.

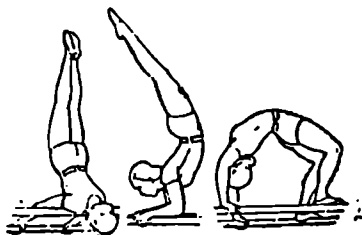
8. ზედა ძელზე განივი წოლბჯენი, გამართული ხელის ქვედა ძელზე დაბჯენით და ცალი ფეხის უკუაწევით.

9. ქვედა ძელზე ცალ ფეხზე დგომი, წინზნექით მეორის უკუფეხი.

10. ქვედა ძელზე დგომიდან, ზურგით ზედა ძელისაკენ და მასზე ტაცით დაძაბული აზნექი.

11. ხიდური ქვედა ძელზე დგომში ზედა ძელზე დაბჯენით. ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს: ქვედა ძელზე დგომიდან უკუზნექით: ქვედა ძელზე ტერფების მიბჯენით და ზედა ძელზე ტაცით კიდიდან გაზნექით; ქვედა ძელზე დგომბჯენიდან პირისახით ზედა ძელისაკენ ცალი ხელის ირგვლივ ბრუნით ზურგისაკენ.

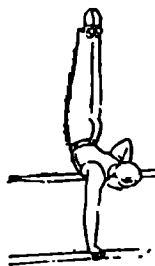
12. ნახევრადშლიჯდომი ქვედა ძელზე, უკან მდებარე ფეხის მუხლში მოხრით და ცალი ხელის ზედა ძელზე ტაცით. სრულდება ქვე-



სურ. 318 სურ. 319 სურ. 320

და ძელზე განივი დგომიდან. ცალი ფეხის წინ გაცურებით და მეორის მუხლში მოხრით.

13. ქვედა ძელზე ნახევრადშლიჯდომი წინა ფეხის ტერფით ძელზე დაყრდნობით. სრულდება ქვედა ძელზე დგომიდან ცალი ხელის ზედა ძელზე ტაციით, ფეხის უკან გაცურებით და წინა ფეხის მუხლში მოხრით.



სურ. 321

14. ქვედა ძელზე ნახევრადშლიჯდომი წინაფეხის წვივით ძელზე დაბჯენით ცალი ხელის ზედა ძელზე ტაციით. სრულდება ცალი ფეხის ძელზე უკან გაცურებით და მეორის მუხლში მოხრით, ძელზე მუხლის შემდგომი დაშვებით.

15. ქვედა ძელზე განივად ან გასწვრივ დგომი, განმკლავი.

16. ზედა ძელზე ცალ მხარზე ყირა (სურ. 321). სრულდება ქვედა ძელზე ცალი ფეხით განივი დგომიდან, ცალი ხელით ქვედა ძელზე დაბჯენით, მეორე ზედა ძელზეა და თავისუფალი ფეხის აქნევით.

და ზღვევა უნდა მოხდეს ზურგის მხრიდან. თვითღაზღვევა — ზედა ძელზე გულდაღმა დაშვება.

კილიდან ბჯენში გადასვლელი დაპირიკით

ა ძ ლ ე ბ ი (ძალით ასვლები). ორძელზე ამ ჯგუფის ვარჯიშებს მიეკუთვნება არა მარტო კილიდან აძლები, არამედ გადასვლები სხვადასხვაგვარი ბჯენიდან ბჯენში, მხარყირაში და ხელყირაში.

1. განივად მუხლქვეშდაკილით კილიდან ან მკლავბჯენიდან მუხლქვეშდაკილით აძლა ცალი ფეხით ხელს წინ, განივ ჯდომში, ხელების რიგ-რიგობით გადატაციით და მხრების ხელებისაკენ წინასწარ გადაწევით საბოლოო მდგომარეობაში გადასვლა მუხლის ძელზე დაბჯენით.

2. მკლავბჯენიდან, აძლა ხელების რიგ-რიგობით გადატაციით. მხრები გადაიწევა ხელებისაკენ, სხეულის სიმძიმე გადაიტანება ცალ მხარეზე, მეორე ხელი (მოხრილი) გადავა ბჯენში და მასზე გადაიტანება სხეულის სიმძიმე, პირველი ხელი გადავა იმავე მდგომარეობაში და ხდება ბჯენში გადასვლა ძალით.

3. ხელებს უკან ფეხშლით ჯდომიდან, ძალით მხარყირა. ხელები იხრება და სხეულის სიმძიმე გადაიტანება მათზე, ზურგის მაღლა აწევით და წონასწორობის შენარჩუნებით, სხეული იმართება თანდათანობით. მხრები ეშვება ძელებზე, გადაიშლება განზე და სრულდება მხარყირაში მოსვლა.

4. ძელების ბოლოებზე პირისახით იარაღსაქენ აძლა ხელების ერთდროული გადატაცით. სრულდება სხვა იარაღებზე აძლის ანალოგიურად. ტაცთან დაკავშირებით აღნიშნული აძლის ვარიანტები შეიძლება სხვადასხვაგვარი იყოს:

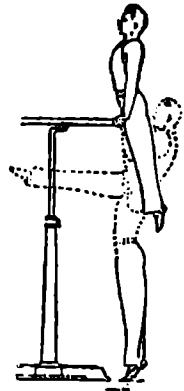
ა) შიგტაცით დგომკიდიდან (გადატაცის გარეშე);

ბ) მაჯებზე დგომკიდიდან ხელების ბჯენში ჩვეულებრივ ტაცში შესრულებით — ყველაზე ადვილი ვარიანტია, ვინაიდან შეიძლება მხრები გადაიწიოს ტაცის საყრდენ წერტილთან ახლოს.

გ) დატაცით დგომკიდიდან (სურ. 322).

5. უკნითი მკლავებჯენიდან მკლავყირა ძალით; მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით, სხეული აიწევა ზევით (თავი იხრება წინ) შვეულ მდგომარეობამდე და იმართება მკლავყირაში.

6. მკლავებჯენიდან, ძალით მხარყირა წინამხარზე დაბჯენით. ხელების გაშვებითა და ხელების იდაყვის სახსრებში მოხრით, ერთ ხელს ჩაეკიდებთ მეორეს. წინამხრით ძელებზე დაწოლითა და წელმოხრით, მხრები ძელებიდან აიწევს ზევით და ხდება წინამხრით ბჯენში (წინამხარი ძელების განივად) გადასვლა. შემდგომ, სხეულის ზევით მოძრაობის მიხედვით, მხრებს დავდებთ ძელებზე და სხეულს გავმართავთ მხარყირაში, წინამხარზე დაბჯენით. შემდეგ საჭიროა გადატაცი ჩვეულებრივ მხარყირაში. გადატაცამდე და თვით გადატაცის შესრულებისას წონასწორობის დაკარგვის შემთხვევაში, აუცილებელია ორივე ხელით ქვევიდან დაზღვევა.



სურ. 322

7. გადაჯვარედინებული ხელებით შიგტაცით გვერდით კიდიდან — აძლა. საწყისი მდგომარეობა: დგომკიდი ან კილში წინშევრი, ფეხების ზეშვერკიდში და შემდგომ მართზეშვერკიდში აწევით, სხეული ბრუნდება მხარით უკან. გამართული სხეულის იმ ხელზე დაშვებით, რომელიც წინ საწყის მდგომარეობაში იმყოფება და, შემდგომ სხეულის სიმძიმის მასზე გადატანით, მეორე მოხრილი ხელით სრულდება გადატაცი ბჯენში. სხეულის სიმძიმის მასზე გადატანითა და მეორე კილში მყოფი ხელის ბჯენში გადატაცის შემდეგ, ხდება ნელი გადასვლა ბჯენში. ეს აძლა ხშირად სრულდება ხტომის (მოწყვეტის) შემდეგ ბჯენში წინშევრის მდგომარეობიდან და გადაჯვარედინებული მკლავ-

ვებით კიდიდან. ამ ხტომის შესრულების დაზღვევა ხდება ფეხებზე ორივე ხელის ქვევიდან ჩავლებით.

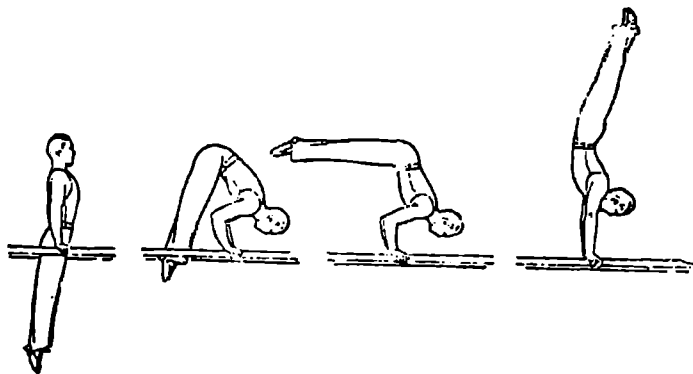
8. განივ ბჯენიდან, წელმოხრით ძალით ხელყირა ღუნბჯენის გადაცილებით, (სურ. 323). მოძრაობის დასაწყისი ძალით მხარყირის მსგავსია. მკლავები უფრო ნაკლებად უნდა იყოს მოხრილი, ვინაიდან, წინააღმდეგ შემთხვევაში, შემდგომში მათი გამართვა გაძნელებდა. სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში გადასვლისას ხელები ისევ ოდნავ მოხრილია და მხოლოდ შემდეგ იმართება.

9. იდაყვთარაზულიდან ხელყირა. ძალით.

10. მხარყირიდან ხელყირა-ძალით.

11. განივ ბჯენიდან, წელგამართვით ხელყირა ძალით (ღუნბჯენის გადაცილებით).

12. წელმოხრით ხელყირა ძალით (ბჯენის გადაცილებით, (სურ. 324).



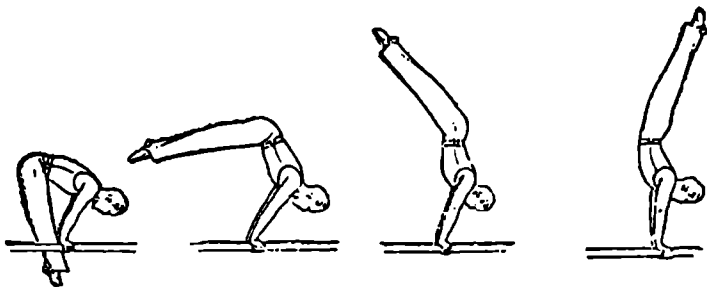
სურ. 323

13. წელგამართვით ძალით ხელყირა (ბჯენის გადაცილებით). იდაყვების შიგნით შებრუნებისას ხელყირაში გადასვლა ადვილდება.

ყველა ყირა, რომელიც ძალით სრულდება, ხასიათდება თავისა და მხრების წინ წაწევით, რაც ამსუბუქებს ტანის ზევით აწევას, ამ გადაადგილების ხარისხი დამოკიდებულია მომეტადინის ძალის განვითარებაზე, ამიტომ თვითეულმა ტანმოვარჯიშემ თავისთვის პრაქტიკულად უნდა განსაზღვროს ხელების მოხრისა და წინ დახრის ხარისხი და მოხრისა და დახრის ყველაზე ხელსაყრელი მომენტი.

ნაირსიმაღლის ორძელზე აძლების უმრავლესობა სრულდება წინასწარი ქნევის გარეშე, რის გამოც ისინი ამ ჯგუფის ვარჯიშებს მიეკუთვნებიან.

14. პირისახით ორძელისაყენ დგომიდან ზედა ძელზე ბჯენში ასვლა ცალი (ორი) ფეხის ქვედა ძელზე არეკნით. სრულდება კიდიდან, დგომკიდიდან ან მიხტომით ფეხების გამართვით, ქვედა ძელის ორეკადობის გამოყენებით. გამართულ მკლავებზე ბუქნიკიდიდან ტანმოვარჯიშე მოძრაობს ზევით და უკან და შემდეგ მხრები გააქვს წინ, თავისუფალი ფეხი აკეთებს უკუქნევს.



სურ. 324

უფრო მოსახერხებელია ძელზე ცერის მიბჯენა, რამდენადაც ამ დროს ბიძგი უფრო ძლიერი იქნება.

დაზღვევა უნდა მოხდეს გვერდიდან საყრდენი ფეხის ახლო ღვრით, ცალი ხელის წელს ქვევით, ხოლო მეორეთი თეძოებს ქვევით წინიდან ჩავლებით.

15. იგივე, ასვლა გამართული ფეხების არეკნით.

16. იგივე ასვლა ძალით (აძლა). სრულდება, როგორც აძლა ხელების რიგ-რიგობით და ერთდროული გადატაცით ფეხების დამატებითი დაბჯენით. მისი შესრულება უფრო ადვილია ცალი ფეხის გადაბჯენით, რადგანაც თავისუფალი ფეხი უკან მოძრაობით ეხმარება შვეულ მდგომარეობაში გადასვლას.

ნაირსიმაღლის ორძელზე ბჯენიდან კიდში და ერთი ბჯენიდან მეორეში გადასვლა სრულდება სწრაფად და ნელა.

1. ზედა ძელზე წინით ბჯენიდან პირისახით ქვედაძელისაყენ, წინდასვლა ქვედა ძელზე წოლკიდში. დასვლა სრულდება ნელა, ზეშვერკიდის ვადაცილებით. ზეშვერკიდის მომენტში მკლავები გამართული უნდა იქნას, ფეხებით ქვედა ძელზე დაბჯენისას მკლავების უმნიშვნელოდ მოხრა არ შეიძლება შეცდომად ჩაითვალოს, რადგანაც უამისოდ ძნელაა მოძრაობის დამთავრებისას ტემპის შენარჩუნება. ვარჯიშის შესრულება შეიძლება ყოველგვარი ტაციტ.

2. ქვედა ძელზე წოლბჯენიდან ფეხების ზედა ძელზე დაბჯენით, წინ დასვლა ქვედა ძელზე ტაციტ წოლკიდში. სრულდება ამოტაციტით. მოძრაობა იწყება ხელების მოხრით (ქვედა ძელისაკენ მკერდის მიახლოებით) და ფეხების ზედა ძელზე დაცურებით. თავი ამ მომენტში აწეულია (ვიყურებით წინ). შემდგომ საჭიროა სხეულისა და თავის წინ დახრა, ფეხების ქვედა ძელზე დაცურებით. ვარჯიშის ბოლოს ხელები გამართული უნდა იყოს.

3. ქვედა ძელზე წოლბჯენიდან ფეხების ზედა ძელზე დაბჯენით, წელგამართვით წინ დასვლა, ფეხების მოხრით (მუხლმოხრით) ქვედა ძელზე ბჯენში.

4. ძელზე განივი დგომიდან, ცალი ხელის ზედა ძელზე ტაციტ, ქვედა ძელზე ჩაჯდომი. მოცემული გადასვლა სრულდება ცალ ფეხზე ჩაბუქნით. საყრდენი ხელი იხრება ქვევით დაშვების მიხედვით და ებჯინება ზედა ძელზე თანამიმდევრობით — წინა მხარით და მთელი ხელის სიგრძეზე.

5. იგივე, გადასვლა პირისახით ზედა ძელისაკენ დგომბჯენიდან ქვედა ძელზე ჯდომში, რიგ-რიგობით.

6. ზედა ძელზე ბჯენიდან ცერებით ქვედა ძელზე დასვლა თეძოზე ჯდომში. სრულდება ბრუნი 90-ზე, ნელა (მკლავების მოხრით), ძელზე ცალი ფეხის გაცურებით და მეორის უკუქნევით.

ორ ძელზე გადაბრუნებებს და კოტრიალებს ძალიან ბევრი ვარიანტი აქვს, რაც დამოკიდებულია იარაღის კონსტრუქციაზე (ძელების სიგრძეზე) და უპირატესად ამ ვარჯიშების შესრულების დროს სხეულის განივ მდგომარეობაზე. ეს ვარჯიშები სრულდება ძირითადი ბჯენებიდან იმავე ბჯენებში იატაკზე დგომში ან კედლში. გადაბრუნება აძნელებს ორიენტირებას, რის გამოც განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს თავის დროულ მოძრაობას.

მომეცადინის დაზღვევა უნდა მოხდეს ორივე ხელით ქვევიდან, იმ შემთხვევაში, თუ ის ჩავარდება ძელებს შორის. სწავლების დროს საჭიროა ლეიბი დაიდოს ორძელის შიგნით.

გადაბრუნებებსა და კოტრიალებს, რომლებიც წინასწარ ქნევის გარეშე სრულდება მიეკუთვნება:

1. ხელს უკან ფეხშლით ჯდომიდან წელმოხრით წინკოტრიალი ისეთივე ჯდომში ან მკლავბჯენში (ნელა და სწრაფად). სასარგებლოა, განსაკუთრებით ქალებთან მეცადინეობის დროს, წინასწარ წესწავლილი იქნეს უმარტივესი წინკოტრიალი — ჩოქბჯენიდან და ნაირსახელიან ან თანასახელიან ძელზე ბუქნბჯენიდან. რათა შესრულდეს ჩოქბჯენიდან კოტრიალი, საკმარისია მხრების ძელებზე

დაშვება და დაჯგუფება, თავისუფალი ფეხით ზომიერი აქნევისა და საყრდენი ფეხის ძელიდან არეკნის გამოყენებით. წინასწარ საჭიროა იატაკზე კოტრიალების ათვისება.

2. ძელების ბოლოებზე, პირისახით გარეთ, ხელს უკან ფეხშლით ჯდომიდან წინკოტრიალი და წინგადაბრუნის იატაკზე დგომში.

3. მხარყირიდან წელმოხრით წინკოტრიალი ფეხშლით ჯდომში ან მკლავბჯენში.

განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ის კოტრიალები და გადაბრუნებები, რომლებიც გასწვრივი ბჯენიდან სრულდება. ამ ჯგუფის ძირითად ვარჯიშებს მიეკუთვნება:

1. უკუკოტრიალი გასწვრივი უკნითი წოლბჯენიდან. ძელებზე გულაღმა წოლიდან ხელების წინა ძელებზე გადატაცით, ფეხები აიწევა გასწვრივ მკლავბჯენში ზეშვერის გადაცილებით და, ფეხების და სხეულის უკან უარამდე მოძრაობის განგრძობით, ხელები ეშვება და სრულდება კოტრიალი იატაკზე დგომში. რათა თავის დროზე შესრულდეს გადაბრუნის, არ შეიძლება ხელების გაშვების წინ შეჩერებული იქნეს სხეულის მოძრაობა.

დაზღვევა გვერდიდან, პირისახით მომეცადინისაკენ დგომში — ქვევიდან მხარზე ჩაღება, იმ შემთხვევაში, თუ იგი ადრე გაუშვებს ხელს.

2. გასწვრივი მკლავყირიდან, წელმოხრით გადაბრუნის ამოტაცით ლუნკილში. მკლავყირის გავლით და ხელების გაშვებით, მხოლოდ წინა ძელზე ჭერ მხრების, შემდეგ კი წინამხრის დაყრდნობით, მასზე მოხრილი ხელების ამოტაცში ჩაღლებით, წელმოხრით და თავის წინ დახრით სრულდება წინგადაბრუნის.

გადაბრუნებები და კოტრიალები, რომლებიც წინქნევით ან უკუქნევით სრულდება, იხილეთ ქვემოთ შესაბამის განყოფილებაში.

ბჯენიდან ჩამოხტომები

ჩამოხტომები, რომლებიც ახალდამწყებთა და ქალთა ჯგუფებთან მცადინეობის დროს შეისწავლება, უნდა იყვეს მარტივი და ნაკლებად საშიში. ამის მიღწევა შეიძლება საწყისი მდგომარეობის შერჩევით (ჯდომიდან, ჩოქიდან) და თვით ჩამოხტომის შემსუბუქებით (დახტომით ძელებს შიგნით ძელზე გადასვლის გარეშე, დამატებით საყრდენი და სხვ.).

მაგალითად:

1. თქოზე გარედჯდომიდან წინქნევით ჩამოხტომი (ჯდომის მხარეს).

2. მარჯვენა თეძოზე ჯდომიდან წინშევრით (წინფეხი) ჩამოხტომი მარჯვნივ, სრულდება ძლიერი წინქნევით, სხეულის სიმძიმის მარჯვენა ხელზე სწრაფად გადატანით და ჩამოხტომის მხარეზე მენჯის გადაწვევით, ხელებით გადატაცის სრულდება თანმიმდევრობით.

3. წელგამართვით ძელებს შორის ჩამოხტომი შიგგადაქნით. თეძოზე ჯდომიდან ტანი ისრება ოდნავ წინ, ერთდროულად თავისუფალი ფეხი გადის უკან და მაშინვე სრულდება შიგგადაქნი ტანის უკან გადახრით. შემდგომ, უკუქნევის შესაბამისად, მხრები უკნიდან გადაიტანება წინ წელგამართვით, ფეხები რამდენიმე ხნის განმავლობაში ტანთან ერთად ეშვება დაბლა (წელგამართვით); დახტომის დროს ხელები ძელებზე რჩება.

4. თეძოზე ჯდომიდან (ორივე ძელის გადაცილებით გაგვერდით ჩამოხტომი) ვაგვერდა ორთავ ძელზე. მარცხენა თეძოზე ჯდომიდან მარჯვენა ფეხი აკეთებს ძლიერ აქნევს წინ და ზევით, ერთდროულად მარცხენა ფეხი აირეკნება ძელიდან და უერთდება მარჯვენას, სხეულის სიმძიმე გადაიტანება მარცხენა ხელზე, ტანი შემობრუნდება და იმართება, რასაც ხელს უწყობს მარჯვენა ხელის აკვრა.

ამვე ვარჯიშის გართულებულ ვარიანტს წარმოადგენს მარჯვენა ხელის დაბჯენის გარეშე თეძოზე ჯდომიდან ჩამოხტომი. ამ შემთხვევაში თავისუფალი ხელი ფეხთან ერთად აკეთებს ქნევს.

5. თანასახელიან ან ნაირსახელიან ძელზე ჩოქბჯენიდან წელგამართვით ჩამოხტომი. აუცილებელია თავისუფალი ფეხის უკუაქნევთან ერთდროულად სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე გადატანა (ჩამოხტომის მხარეს) ხელების შემდგომი გადატაცით, როგორც ეს ჩვეულებრივ ხდება წელგამართვით ჩამოხტომის დროს. დახტომი შეიძლება მოხდეს ორძელს შიგნით და გარეთ.

6. ჩამოხტომები ღუნვით, გაგვერდით და ფეხშლით ორთავ ძელის გადაცილებით ან უახლოეს ძელზე — უშორეს ძელზე ტაცით, ჩოქბჯენიდან. თავისუფალი ფეხის უკან ძლიერი აქნევისა და საყრდენის ძელიდან არეკნის შემდეგ საჭიროა მენჯის მაღლა აწევა და ფეხების მოღუნვა ან გაშლა; გაგვერდით ჩამოხტომის დროს სხეულის სიმძიმე ცალ ხელზე გადაიტანება.

ჩ ა მ ო ხ ტ ო მ ე ბ ი წ ო ლ ბ ჯ ე ნ ი დ ა ნ :

1. ჩამოხტომები გაგვერდით, წინშევრით (წინფეხით) და წელგამართვით. წელგამართვით ჩამოხტომის დროს ჩამოხტომის მიმართულების საწინააღმდეგო ხელი შეიძლება იყოს ამოტაცში.

2. ლაჭური წოლბჯენიდან (ცალი ფეხი შიგნითაა) ჩამოხტომები გაგვერდით (სურ. 325) და წინშევრით (წინფეხით). სრულდება უპირატესად თანამოსახლე — შიგნით მოთავსებული ფეხის აწევით

და უკან ძელიდან თეძოს არეკნით. წინშვერით (წინფეხით) ჩამოხტომის დროს არეკნს მაშინვე მოსდევს ბრუნი და დახტომისას გაშვებული ხელის წინა ძელზე ტაცი.

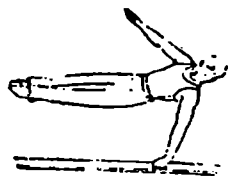
3. გასწვრივი წოლბჯენიდან ლუნვით ჩამოხტომი ან ლუნგადაქნი წინა ძელზე ბჯენში.

4. გასწვრივი წოლბჯენიდან ფეხშლით ჩამოხტომი.

5. გასწვრივი წოლბჯენიდან კეცვით და მუხლკეცვით ჩამოხტომები.

ჩამოხტომები ნაირსიმაღლის ორძელზე. სრულდება ორივე ხელის გადაცილებით, ქვედა ძელზე ჯდომებიდან, განივი გაქნევიდან.

1. ორძელს შიგნით ჯდომებიდან წინშვერით (წინფეხით) უკუჩამოხტომი. ძელებს შიგნით მარჯვენა თეძოზე ჯდომიდან წინშვერით მარცხნივ უკუჩამოხტომის დროს. მარჯვენა ხელი დაიდება ქვედა ძელზე წინიდან, ნეკი თითით წინ, მარცხენა კი აორეკნება ზედა ძელიდან, საჭირო ბრუნი აქ სრულდება ჯდომში.



სურ. 325

დაზღვევა უნდა ჩატარდეს მომეცადინის ზურგის მხრიდან, მარცხენა მხრისკენ დგომით; შეკავება უნდა შესრულდეს მუცლის ან ზურგის ქვეშ.

2. განივი გაქნევიდან წინშვერით ჩამოხტომი. არაა საჭირო აჩქარდეს ზედა ძელიდან არეკნი. ძელს დასაწყისში სცილდება მხარი და წინამხარი, და მხოლოდ შემდგომ მოსდევს ხელის აკვრა ქვედა ძელზე მომდევნო გადატაცით.

3. განივი გაქნევიდან მარჯვენა გვერდით ქვედა ძელისაკენ, მარცხენის ქვედა ძელზე წინიდან გადაქნი და მარჯვენის უკუგადაქნით, წელგამართვით ჩამოხტომი.

4. ქვედა ძელზე განივი გარე ჯდომიდან, მარცხენის ზედა ძელზე დაბჯენით, მარჯვენის მარცხნივ მოვლით ჩამოხტომი. სრულდება მარცხენა თეძოზე გადაგორებით, 90-ით ბრუნის შემდეგ მარჯვენის ზედა ძელზე ტაციით და, ზურგისკენ ბრუნის შემდეგ, მარცხენის ქვედა ძელზე გადატაცით.

5. ზედა ძელზე ცალ მხარეზე ყირიდან წელგამართვით ჩამოხტომი ქვედა ძელის გადაცილებით.

6. ქვედა ძელზე ცალფეხზე დგომბჯენიდან, ცალი ხელის ქვედა ძელზე და მეორის ზედა ძელზე დაბჯენით, წელგამართვით ჩამოხტომი ფეხის აქნევით.

7. ზედა ძელზე წოლბჯენიდან პირისახით ქვედა ძელისკენ, ცალი ხელის ზედა ძელზე და მეორის ქვედა ძელზე ტაციოთ, წელგამართვით ჩამოხტომი ორივე ძელის გადაცილებით. უკუქნევის წინ აუცილებელია სხეულის რამდენადმე მოხრა (ფეხები გადაიტანება ძელს ქვემოთ) და ქნევთან ერთდროულად გამართული ხელის მხარის წინ გატანა.

8. ქვედა ძელზე პირისახით ზედა ძელისაკენ დგომიდან ზედა ძელზე ნაირტაციოთ (მარჯვენა ამოტაცში), მარცხნივ გაგვერდჩამოხტომი. სრულდება ქვედა ძელიდან ფეხების არეკნით. დაზღვევა წარმოებს დახტომის ადგილას, საყრდენი ხელის მხრიდან.

9. ზედა ძელზე წოლბჯენიდან ქვედა ძელზე ტაციოთ ან ქვედა ძელზე წოლბჯენიდან (ფეხები ზედა ძელზეა), წელგამართვით წინ გადაბრუნები.

ჩამოხტომები ხელყირიდან; საჭიროა ხელებით ძლიერი აკრა, რათა დახტომისას ფეხზე დავედგეთ. გარდა ამისა, საჭიროა იარაღიდან წინ გასვლა, ჩამოხტომის დროს ფეხი არ წამოედოს იარაღს.

ამ ჩამოხტომების შესრულებისას, ჯერ კიდევ ხელყირაში ფეხები წინასწარ უნდა გავიტანოთ წინ (თითქოს სრულდებოდეს წელგამართვით წინგადაბრუნები); ამავე დროს მხრები უნდა გადაიწიოს უკან, რათა არ დაიკარგოს ხელების აკერისათვის საჭირო საყრდენი. წონასწორობის დაკარგვის მომენტში ხელების ძლიერი აკრა საშუალებას იძლევა სხეული მოსცილდეს იარაღს და მიღებულ იქნეს საბოლოო მდგომარეობა — იატაკზე დგომი; ფრენში ტანისა და ფეხების მდგომარეობა დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ როგორი ხერხით სრულდება ჩამოხტომი.

1. ძელების ბოლოებზე (პირისახით გარეთ) ხელყირიდან წელგამართვით ჩამოხტომი, ცალ ხელზე ბრუნით. (გასწვრივ ცალ ხელზე და შუა ნაწილში განივი ხელყირიდან).

2. ძელების ბოლოებზე პირისახით გარეთ ხელყირიდან ფეხშლით ჩამოხტომი.

3. ცალ ხელზე გასწვრივი ხელყირიდან ღუნით ჩამოხტომი.

4. ცალ ხელზე გასწვრივი ხელყირიდან; ფეხშლით, წელმოხრით კეცვით, მუხლკეცვითა და ფრენით ჩამოხტომები.

5. უახლოეს ძელზე გასწვრივი ხელყირიდან ჩამოხტომები უშორეს ძელზე გადაცილებით.

დაზღვევა და დამარება ამ ჩამოხტომებისას თითქმის ისეთივეა როგორც ბჯენითი ხტომების დროს. დამზღვევი დგას წინიდან ან გვერდიდან, პირისახით მომეცადინისაკენ ძელებს გარეთ

და ცალი ხელით უქირავს ჩამოხტომის მხარის (გვერდის) ნაირსახე-
ლიანი ხელის მაჯა, მეორეთი კი მხარი.

კოტრიალები და გვერდითი ყირამალები ასევე სრულდება ხელ-
ყირიდან ან მხარყირიდან.

6. მხარყირიდან, კოტრიალი და გვერდითი ყირამალა წელ-
გამართვით. მხარყირაში ხდება ცალი ხელის აკვრა და საწინააღმდე-
გო მხარეს გვერდით გადაეარდნა—საყრდენი ხელი მოხრილია უარა-
მდე და ეხება (კოტრილისას) ან არ ეხება (ყირამალისას) ძელს
მხარით. დახტომისას, წონასწორობის შენარჩუნებისათვის, ხდება
საყრდენი ხელის გადატაცი დატაცში.

7. განივი ხელყირიდან, წელგამართვით გვერდითი ყირამალა.
ეს ელემენტი უფრო ხელსაყრელია შესრულდეს მეტად უმნიშვნე-
ლო გაზნექით („სწორი“ ყირიდან). სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე
გადატანით, მეორე ხელის აკვრით, ხტომის მხარეზე გადაზნექით,
და, გამართულ ხელზე დაყრდნობით, ხდება ცალ ხელზე ყირის გა-
დაცილებით გადასვლა და დახტომისას ხელის გადატაცი დატაცში.

დაზღვევა გადაბრუნების დროს: პირისახით მომეცადინისა-
კენ დგომით, ცალი ხელი ჩავლებულია ბექქვეშ, რათა სხეული არ
გამოვიდეს პირითი სიბრტყიდან.

ძნევეთი ვარჯიშები

ბ ა ჯ ნ ე მ ე ბ ი

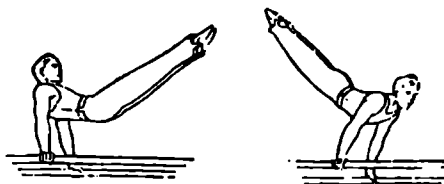
გაქნევები ბჯენში. სწავლება უნდა დაიწყოს დაბალ ორძელზე,
გამართული ხელებით ბჯენში გაქნევებიდან. წინქნევის უკანასკნელ
წერტილზე სხეული ოდნავ მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსრებში,
თავი წინაა დახრილი, ხელები უკანაა; უკუქნევის უკანასკნელ
წერტილზე სხეული გაზნექილია, თავი უკანაა გადახრილი, ხოლო
მკლავები წინაა (სურ. 326 ა. ბ.). წონასწორობის პირობათა ცვლილე-
ბების უკეთესი შეგარძნებისათვის გაქნევის უკანასკნელ წერტილებზე
სხეული უნდა იმყოფებოდეს ძელების სიბრტყის ზევით.

დაზღვევა უნდა ჩატარდეს გვერდიდან, მკლავში ჩავლებით
(სურ. 327); გარდა ამისა, აუცილებელია ორძელის შუაში ლეიბის
დაფენა, წონასწორობის დარღვევის შემთხვევაში შიგნით ჩამოხტო-
მისათვის.

გაქნევებისათვის მომზადება ქალებთან იწყება ჯერ კიდევ ორ-
ძელზე შეჯდომების სწავლების დროს; წარმოებს გაქნევების ცალ-
კეული ელემენტების ათვისება, და შემდეგ თანდათანობით, მის
მთლიან ამპლიტუდაზე გადასვლა.

მკლავებში და წინამხრით ბჯენში გაქნევები კოორდინაციის მსრივ უფრო მარტივია, მაგრამ თვით ბჯენი, როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, მნიშვნელოვნად რთულია.

ახალბედებთან, გამართულ ხელებზე ბჯენში გაქნევების შესწავლისას, დასაწყისში საკმარისია ძელების დონემდე გაქნევები, რაც ჯდომებში გადასვლების შესაძლებლობას იძლევა.



სურ. 326

არ არის საჭირო ზედიზედ შესრულდეს 3-4 ქნევზე მეტი; საჭიროა, ეს ქნევები შერწყმული იქნეს ჯდომში გაჩერებებთან ან სხვა შერეულ ბჯენებთან. შემდგომში აუცილებელია მარტივი ბჯენისა და იმ ვარჯიშების მონაცვლეობა, რომლებიც შედარებით ასვენებენ ხელებსა და მხრის სართყელს.

გაქნევების შესწავლისათვის კარგია შესრულდეს შემდეგი ვარჯიშები:

1. ბჯენში გაქნევიდან ცალი, ორი ფეხით წინქნევით და უკუქნევით შეჯდომები, შედგომები და ამ მდგომარეობებიდან ჩამოხტონები.

2. წინამხარბჯენში და მკლავბჯენში გაქნევიდან შეჯდომები (წოლბჯენში გადასვლები) ისე, რომ არ შეიცვალოს თვით ბჯენი.

3. ბჯენში გაქნევები ღუნბჯენში გადასვლით და პირიქით:

ა) წინქნევის დასაწყისში ხელები იხრება უარამდე და წინქნევის ბოლოს იმართება;

ბ) იგივე, მხოლოდ ხელები იხრება უკუქნევის დასაწყისში და იმართება დამთავრებისას.

გ) ყოველ ქნევზე იხრება და იმართება ხელები.

4. ბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით მკლავბჯენში გადასვლა; ბჯენში და მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით კიდში (მაღალ ორძელზე) ან ნახევარ ქნევით კიდში გადასვლა. პირველ და მეორე ვარიანტში გადასვლა სრულდება უკუქნევის ბოლო წერტილზე ადრე, მხრების უკან გაწევიით სხეული გაზნეკილ მდგომარეობაშია. ეს უზრუნველყოფს ხელების რბილად შეხებას ძელებზე (მკლავბჯენში გა-

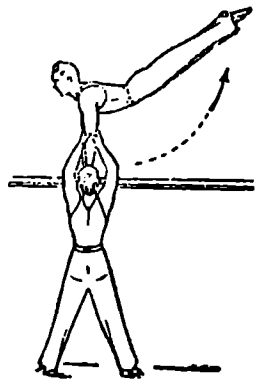
დასვლის დროს) ან კიდში ნელა გადასვლას. კიდში გადასვლის დროს (მაღალ ორძელზე) ქნევი იზრდება, ტაცი კი, ღერძთან შედარებით ნაკლებ მტკიცეა. ამიტომ იზრდება დამზღვევის პასუხისმგებლობა. კიდში ნახევარქნევი გადასვლის დროს სხეული ოდნავ იხრება წინ — მენჯ-ბარძაყის სახსრებში (უკუქნევის ბოლო წერტილზე ადრე), რაც იწვევს მხრების ძელებიდან აწევას და კიდში გადასვლას ისე, რომ ფეხები არ შეეხოს იატაკს. კიდში კი ტანმოვარჯიშე წინქნევაზე, ბუნებრივად იმართება შესაძლებლობის ფარგლებში (რათა ფეხებით არ შეეხოს იატაკს).

ბ რ უ ნ ე ბ ი გ ა ქ ნ ე ვ ე ბ შ ი.
წ ი ნ ქ ნ ე ვ ზ ე ბ რ უ ნ ი. ვინაიდან წინქნევის დროს სხეული მოხრილია, ტანმოვარჯიშე, მენჯის, მხარისა და თავის ბრუნის მხარეს შებრუნებასთან ერთდროულად ტანის გაზნეკითა და ფეხების უკან გაზავებით, გადადის საბოლოო მდგომარეობაში, ბრუნის შესრულებისათვის საჭიროა ხელების აკვრა. სრულდება რიგ-რიგობით ან ერთდროულად. ამ ბრუნების სამი ძირითადი ვარიანტი:

ბრუნი ბჯენიდან ბჯენში; ბჯენიდან მკლავბჯენში; მკლავბჯენიდან მკლავბჯენში. პირველი ორი შეიძლება შესრულებული იქნეს როგორც რიგ-რიგობით, ისე ხელების ერთდროული გადატაცით, უკანასკნელი კი ხელების ერთდროული არეკნით. გაქნევიდან წინქნევით ბრუნი ბჯენში ზურგისაკენ, ხელების რიგრიგი გადატაცით, სრულდება ქნევის შუა ნაწილში, ბრუნის მიმართულების ნაირსახელიანი ხელის გასწვრივ ბჯენში გადატაცითა და მხრით უკან ბრუნთან ერთდროულად, მეორის გადატაცით განივ ბჯენში. მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რომ ბრუნის დროს ხელი არ ჩამორჩეს მხარს, ე. ი. სხეულის სიმძიმე უნდა გადაიტანებოდეს თავის დროზე ჯერ ბრუნის თანასახელიან მკლავზე, შემდეგ კი ნაირსახელიანზე.

რთულ ბრუნებს ეკუთვნის ბჯენში გაქნევიდან ერთდროული გადატაცით მხარეირაში და ხელეირაში ბრუნები, სადაც ბრუნი სრულდება მეტად ძლიერი ქნევით, რამდენიმედ გვიან. (წინა ჰორიზონტალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ).

უ კ უ ქ ნ ე ვ ზ ე ბ რ უ ნ ი — ბრუნი სრულდება ერთდროული ძლიერი აკვრით, ხელების გადატაცითა და თავის შებრუნებით, ზე-



სუო. 327

და ტანის შემდგომი წინ დახრით, რათა იგი შევეულ მდგომარეობას მიუახლოვდეს (წონასწორობის შენარჩუნებისათვის). რიგ-რიგობითი გადატაცის დროს ძელებზე დაყრდნობა თითქმის გარდუვალია, რაც აადვილებს ბრუნს, ძირითადი ბრუნები შემდეგია: ბჯენიდან ბჯენში ხელების რიგ-რიგობით გადატაცი. სწავლების დასაწყისში ეს ბრუნნი შეიძლება შესრულდეს თეძოების ძელზე მიბჯენით; ბჯენიდან მკლავებჯენში; მკლავებჯენიდან მკლავებჯენში.

მხარყირები, ხელყირები და ჰორიზონტალური ბჯენები გაქნევიდან. ბჯენში გაქნევების დაუფლების შემდეგ, მომეცადინეს შეიძლება შეასრულოს სხვადასხვა ამპლიტუდისა და ინტენსივობის ქნევები, ეს საშუალებას იძლევა, რათა უკუქნევი დამთავრდეს იდაყვზე დაყრდნობით ჰორიზონტალურ ბჯენში, მხარყირაში და ხელყირაში შეჩერებით (გაჩერებით).

ჰორიზონტალური ბჯენები. ბჯენში მცირე უკუქნევზე, უკანა ბოლო წერტილის შემდეგ, მხრები გაიწევა წინ და სხეული გაზნექილი ჰორიზონტალური მდგომარეობის შენარჩუნებით ეშვება: იდაყვზე (იდაყვებზე) ჰორიზონტალურ ბჯენში მოხრილ ხელებზე, ან რჩება ჰორიზონტალურ ბჯენში.

მხარყირა. მცირე უკუქნევზე, ქნევის მეორე ნახევარში მკლავები იხრება მხარყირამდე. საუკეთესო შესრულება ხასიათდება დიდი ქნევით და ძელების მიმართ მხრების უფრო მაღალი მდგომარეობით, რაც შესაძლებლობას იძლევა შესრულდეს ზევიდან დაშვება.

ხელყირა. ძლიერი უკუქნევის ბოლოს აუცილებელია მხრების წინ წაწევა, ხელების მოუხრელად, რითაც ადვილდება ხელყირაში ასვლა. ხელყირაში ასვლამდე, ოდნავ ადრე, საჭიროა მხრების უკან დაბრუნება, და ყირისათვის ხელების ჩვეულებრივი შევეული მდგომარეობა. თუ ქნევი ძალიან ძლიერია, მაშინ წონასწორობის დარღვევის ასაცილებლად, საჭიროა თავის უკან, უარამდე გადახრა; თუ ქნევი არასაკმარისია, თავი იხრება წინ. ხელყირის შესწავლა საჭიროა დაწყებულ იქნეს დაბალ ორძელზე, სადაც ადვილად შეიძლება დახმარებისა და დაზღვევის წარმოება; საშუალო სიმაღლის ორძელზე ყირის შესწავლა უნდა მოხდეს ძელების ბოლოებზე, პირისახით გარეთ, სადაც ხელყირის გადაცილების შემთხვევაში შეიძლება შესრულდეს წელგამართვით ბრუნით ჩამოხტომი.

დაზღვევა ხელყირის შესრულებისას იმაში გამოიხატება, რომ მომეცადინე არ გადავარდეს ზურგით წინ. გარდა ამისა, სწავლების დასაწყისში უნდა შესრულდეს დახმარება წონასწორობის შენარჩუნებისათვის. დამზღვევი დგას გარეთ, პირისახით ორძელი-

საქენ, ცალი ხელი ჩავლებული აქვს მომეცადინის მაჯაზე, მეორე მხარზე — ისე, რომ იგი მზად იყოს გადაიტანოს ხელი წელს ქვევით ან უფრო ზევით, რათა მომეცადინე არ გადავარდეს ყირიდან წინ.

მხარყირის შესრულებისას საჭიროა მომეცადინის სხეულის ორივე ხელით დაჭერა (დამზღვევის ხელები ორძელს ქვემოდანაა ამოღებული).

უკუდასვლები სხვადასხვა ბჯენში გაქნევიდან — წინქნევით შეიძლება გადასვლა ერთი ბჯენიდან მეორეში (ბჯენში), უკუდაბჯენით. მკლავებში ზეშვერიდან უკუდასვლა ზეშვერკიდში სრულდება ისევე, როგორც ღერძზე. მკლავბჯენიდან ზეშვერკიდში დასვლისათვის საჭიროა მხრების ძელებიდან ოდნავ აწევა წინქნევით ბჯენის მოძრაობით, მკლავების გამართვა და ზეშვერკიდში გადასვლა.

ბჯენში გაქნევიდან ჩამოხტომები. ამ ჩამოხტომების ტექნიკა აგებულია ჩამოხტომის მხარეს თანასახელიან ხელზე სხეულის სიმძიმის გადატანაზე, მეორე ხელის იმავე ძელზე გადატაცით და ხელების იმ მომენტში აკვრით, როდესაც ფეხები გადასცილდება ძელს და ეშვება ქვევით.

დაზღვევა უნდა შესრულდეს ჩამოხტომის მხარედან ხელზე ჩავლებით, საჭიროების შემთხვევაში, უნდა გაეწიოს დახმარება სხეულის სიმძიმის გადაწევასა და ფეხების ძელებს ზემოდან გადატანაში (ცალი ხელის ქვევიდან ჩავლებით).

1. ჩამოხტომები ბჯენში გაქნევიდან წინშვერით (წინფეხით) და წელგამართვით.

2. ბჯენში გაქნევიდან გაგვერდით ჩამოხტომები წინქნევით და უკუქნევით. წინქნევის (ან უკუქნევის) შუა ნაწილში სხეულის სიმძიმე გადაიტანება ცალ ხელზე, სხეული ოდნავ იხრება და, მეორე ხელის აკვრით, ხდება ძელს ზემოდან გადასვლა გვერდით, მისკენ შებრუნებით და იატაკზე დგომში მისვლა — ზურგით (ან პირისახით) ორძელისაკენ.

3. ძელების ბოლოებზე ბჯენში გაქნევიდან ფეხშლით ჩამოხტომი. სრულდება წინ — პირისახით გარეთ ბჯენიდან (სურ. 323) და უკან — პირისახით შიგნით ბჯენიდან.

4. წინშვერით (წინფეხით) ჩამოხტომი 90 და 180°-ზე შიგბრუნით ბრუნი იწყება ჯერ კიდევ ძელების შიგნით ყოფნისას და მას აჩქარებს ჩამოხტომის საწინააღმდეგო მხარეს მდებარე ხელის აცვრა.

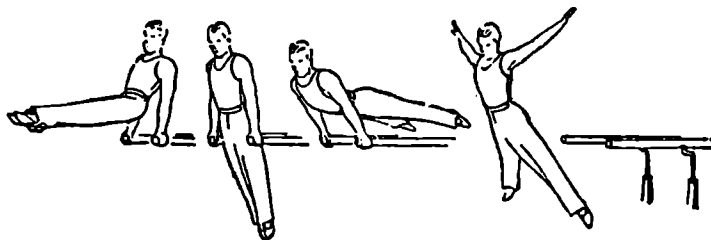
5. წელგამართვით ჩამოხტომი ნაირსახელიანი ბრუნით 90 და 180°-ზე. ბრუნი უნდა შესრულდეს ძალიან სწრაფად, ხელების ერთ-

დროული ან რიგ-რიგობით გადატაცით. დასაშვებია ძელზე ცალი ხელის მომღვენო დაბჯენი.

6. წინშვერით (წინფეხით) ჩამოხტომი ზურგისაკენ გარებრუნით. კარგი შესრულებისათვის საჭიროა ძლიერი ქნევი. სხეულის სიძქმე გადაიტანება საყრდენ ხელზე წინქნევის შუა ნაწილში.

7. წელგამართვით ჩამოხტომი თანასახელიან მხარეს ბრუნით 90 და 180°-ზე სრულდება თანმიმდევრობითი გადატაცით.

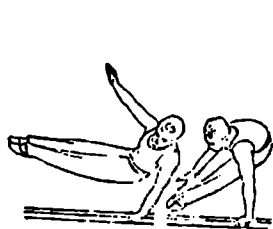
8. უკუქნევით გაგვერდჩამოხტომი ორივე ძელის გადაცილებით (სურ. 329). უკუქნევის ბოლო წერტილამდე მისვლამდის, სხეული



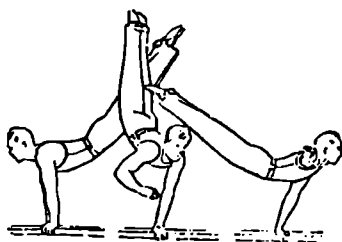
სურ. 328

იხრება მენჯის მაღლა აწევით და სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე გადატანით. დაწყებული წინქნევით ხელის ირგვლივ სრულდება შემობრუნება 90°-ზე, მეორე ხელის გაშვებით, და, წელში გამართვით, ხდება დახტომი ზურგით ორძელისაკენ.

9. ბჯენში გაქნევიდან (წინფეხით) ჩამოხტომი ორივე ძელის გადაცილებით. უკანა ბოლო წერტილის შემდეგ წინქნევის დასაწყისს, სხეული იხრება და, სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე გადატანით. ფეხები წრიული მოძრაობით გადადის ორივე ძელის გადაცილებით.



სურ. 329



სურ. 330

10. უკუქნევით წელგამართვით ჩამოხტომი ორივე ძელის გადაცილებით წრიული ბრუნით (სურ. 380). სხეული მთელი ხნის გან-

მავლობაში გამართულია. ბრუნი იწყება უკუქნევის მეორე ნახევარში, სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე გადატანითა და მეორის აკვრით. წონასწორობის შესანარჩუნებლად (ცენტრიდანულ ძალასთან დაკავშირებით) ამ შემთხვევაში სხეულის სიმძიმე საჭიროა გადატანილ იქნეს საყრდენი ხელის მხარეზე (ბრუნის დასაწყისში) უფრო მეტად ვიდრე ორივე ძელის გადაცილებით სხვა ჩამოხტომების დროს. კარგი იქნება, თუ სამივე ჩამოხტომი შეისწავლება ჯერ უსახელო რო ტაიქზე, ფეხშლით, განივი ჯდომიდან.

11. ბჯენში გადაქნევიდან წინშევრით უკუჩამოხტომი ორივე ძელის გადაცილებით. სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიშები, მხოლოდ ყოველი მოძრაობა წარმოებს საწინააღმდეგო მიმართულებით. ხელის ირგვლივ მხრით უკან ბრუნის შესრულებისათვის; იწყებელია ხელის წინასწარი გადატატი შებრუნებულ ტაციში (ნეკით წინ). ფეხები ბრუნის დროს იმყოფება წინშევრის მდგომარეობაში და მოძრაობენ ძელებს ზემოდან.

12. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენი მომდევნო გაგვერდით და წინფეხით ჩამოხტომი ძელების ბოლოებზე პირასახათ გარეთ.

13. ორძელის შუა ნაწილში, ბჯენში გაქნევიდან წინასწარი ბრუნით ფეხშლით ჩამოხტომი. უკუქნევაზე, ბოლო წერტილზე მისვლამდის წარმოებს მოხრა, მენჯის მალა აწევითა, და, სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე გადატანით სრულდება მობრუნება 45°-ზე, საყრდენი ხელის მხარეს. ფეხების გაშლითა და საყრდენი ხელის აკვრით შესრულდეს ჩამოხტომი იატაკზე დგომში, ზურგით ორძელისაკენ.

აბაკით და ძვევლით მოძრაობები

დაკიდით ასვლები. 1. მუხლქვეშ შიგდაკიდიდან მუხლდაკიდათ ასვლა. სრულდება რიგ-რიგობით მკლავბჯენში, ხოლო შემდგომ ბჯენში, თქმზე ჯდომის მდგომარეობაში გადასვლით. ფეხშლით დაკიდის დროს, შეიძლება დამატებითი გარეცერდაკიდი, რაც მნიშვნელოვნად აადვილებს ასვლას (წარმატებით გამოიყენება დამწყებ მოვარჯიშებთან, როგორც საშუალო ორძელზე ბჯენში გადასვლის გაადვილებული ხერხი; დამხმარე ვარჯიში).

2. წინა ძელზე მუხლდაკიდათ უკუასვლა გასწვრივ ლაჯურ ბჯენში. სრულდება უშორეს ძელზე მუხლქვეშდაკიდიდან უშორეს ძელზე ტაციით ან უშორეს ძელზე მუხლქვეშ დაკიდიდან წინა ძელზე ტაციით. პირველ ვარაიანტში შესრულების ტექნიკა ღერძზე ჩვეულებრივი მუხლდაკიდათ უკუასვლის ანალოგიურია. მეორე ვარიანტი უფრო რთულია, სრულდება მეორე ქნევით. უშორეს ძელზე

გადატაცი წარმოებს ქნევითი ფეხის წინ მოძრაობის ერთდროულად. შემდეგ მოსდევს უკუქნევი, ხოლო მომდევნო წინქნევით სრულდება ასვლა. ვარჯიში სრულდება საშუალო სიმაღლის ორ ძელზე.

3. ნაირსიმაღლის ორძელის ქვედა ძელზე მუხლქვეშაიდიდან ზედა ძელზე გადატაციტ ქვედა ძელზე მუხლქვეშაიდიდან გადასვლა. სრულდება თავისუფალი ფეხის უკუქნევის შემდგომ ზელების ერთდროული გადატაციტ.

4. ნაირსიმაღლის ორძელის ზედა ძელზე ტაციტ ქვედა ძელზე მუხლქვეშაიდიდან მუხლდაკიდით უკუასვლა ქვედა ძელზე ლაჭურ ბჯენში. ქნევითი ფეხის წინ მოძრაობის დაწყებასთან ერთად სრულდება ერთდროული გადატაციტ დაბალ ძელზე, რასაც მაშინვე მოსდევს მუხლდაკიდით უკუასვლის ჩვეულებრივი მოძრაობა (იხ. ვარჯიშები ღერძზე).

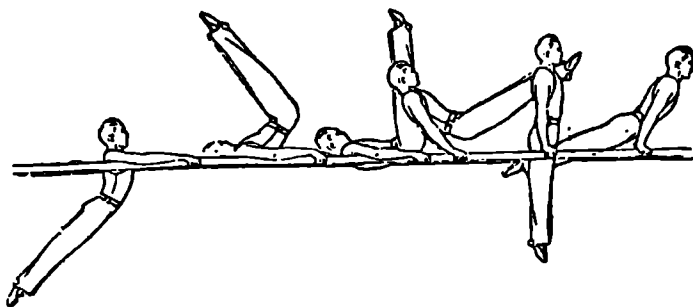
დაზღვევა — უნდა წარმოებდეს გვერდიდან ერთი ზელის ქვევიდან ჩავლებით, მეორის მხარზე შებრუნებული ტაციტ.

ამართასვლები. ამართასვლები ორძელზე სრულდება მკლავბჯენიდან, ზეშვერკიდიდან, მიხტომით ან ზეშვერკიდიში უკუდასვლის შემდეგ და მაღალ ორძელზე კიდიში გაქნევიდან. ყველა ასვლა შეიძლება შესრულდეს როგორც ორძელის შუა ნაწილში, ასევე ბოლოებზე. მკლავბჯენიდან ამართაბჯენი ამართასვლებიდან ყველაზე ადვილი შესასრულებელია. მაღალი საწყისი მდგომარეობა და უძრავი (მყარი) საყრდენი, საშუალებას იძლევა მთელი ყურადღება გამახვილებულ იქნეს ფეხების მოძრაობაზე; დაზღვევა და დახმარება უფრო მოსახერხებელია. ამიტომ, ამ ჯგუფის ვარჯიშების სწავლებას მკლავბჯენიდან ამართაბჯენის შესწავლით იწყებენ, მით უმეტეს, რომ ორძელზე ამ ელემენტისათვის ძალიან ბევრია მოსამზადებელი ვარჯიშები. მენჯ-ბარძაყის სახსარში ფეხების წინ მოხრის შესაძლებლობა საშუალებას იძლევა, რათა სხეულის მაღალი მდგომარეობითა და შემდგომი ძლიერი უკუქნევით გადავიდეს ბჯენში. ამართასვლებისა და მოსამზადებელი ვარჯიშების სწავლება უნდა ხდებოდეს შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. მკლავბჯენში გაქნევით და ძალით ბჯენზეშვერი.
2. მკლავბჯენში ზეშვერიდან ცალ ძელზე შეჯდომი ხელის წინ.
3. მკლავბჯენში ზეშვერიდან (ძელზე თეძოების დაბჯენით) ფეხშლითშეჯდომი ხელების წინ.

4. მკლავბჯენში გაქნევიდან (სურ. 331) ამართით აბჯენი. წინქნევით მენჯ-ბარძაყის სახსარებში მოხრით, უკანასკნელ მომენტში საკიროა ბჯენზეშვერის მდგომარეობის მიღება. ზურგი ეშვება ქვე-

ერთ ძელების დონემდე (პარალელურად) და სწრაფი, მაგრამ მოკლე (მკვეთრი) მოძრაობით სხეული იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ისე რომ მენჯი მეტად აღარ დაეშვას ქვევით. როგორც კი მოკლე გამართვა დამთავრდება, ე. ი. ფეხების მოძრაობა იწყება შენელებას (აქტიურად მუნრუქდებიან), სხეული მიისწრაფვის გამართვისაკენ და გადადის შვეულ მდგომარეობაში. სხეულის შვეულ მდგომარეობაში გადასვლა ძლიერდება ძელებიდან მხრების აკვრით; მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გამართვა გრძელდება უკვე ბჯენში. რაც ხელს უწყობს ამ მომენტში დაწყებულ უკუქნევს. უკუქნევი საშუალებას იძლევა ამართაბჯენი გადაებას სხვა ელემენტებს.



სურ. 331

5. მკლავებჯენში გაქნევიდან, ამართაბჯენი მხარყოლაში.

6. ბჯენში გაქნევიდან წინკოტრიალი წელმოხრით აბჯენში. ამ ნაერთში მოცემულია ორი ელემენტი (ეს ნაერთი წარმოადგენს ორ ელემენტს): წინკოტრიალი წელმოხრით მკლავებჯენში ზეშვერამდე (იხ. ქვემოთ — კოტრიალები, გადაბრუნები) და ამართაბჯენი. გამოცდილ ტანმოვარჯიშეებს შეუძლიათ ამართაბჯენის შესასრულებლად გაიმართონ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში უფრო ადრე, ვიდრე კოტრიალის შესრულებისას მოხდებოდეს გადატაცი და ძელება ხელი ჩაავლონ უკვე ბჯენში.

7. ამართასვლა მკლავებჯენში მიხტომით და გამორბენით.

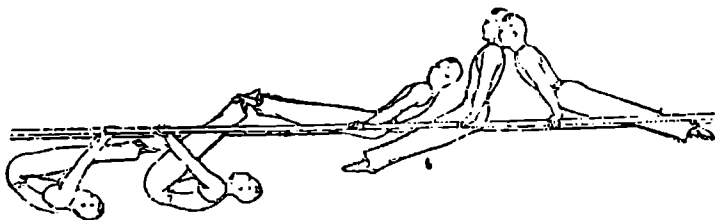
8. ამართასვლა ბჯენში ძელების ბოლოებზე, პირისახით შიგნით.

9. ამართასვლა ბჯენში ორძელის შუა ნაწილში (სურ. 332).

10. ამართასვლა წინშვერში ძელების ბოლოებზე და შუა ნაწილში. მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გამართვის შემდეგ საჭიროა ენერგიული მოკეცვა და ბჯენში წინშვერის მდგომარეობაში შეჩერება.

შედარებით იშვიათად სრულდება ამართაბჯენი წინამხრით ბჯენიდან და მკლავბჯენიდან წინშვერში, ამ შემთხვევაში საჭიროა უფრო მაღლა გამართვა და შემდგომ ენერგიულად მოკეცვა.

11. ამართასვლა ხელყირაში ძელების ბოლოებზე და შუა ნაწილში. აღნიშნული ელემენტის შესრულებისას აუცილებელია ხელების ძლიერი აკერა, ფეხების ზევით არეკნი და, ბჯენში გადასვლისას მენჯის წაწევა საკმარისი ქნევის მისაღებად.



სურ. 332

12. ქვევლით ასვლა (წინქნევზე გამართვით) ზეშვერკილიდან მკლავბჯენში ან ბჯენში. ეს ასვლა წარმოადგენს ამართასვლას, რომელიც წინქნევზე სრულდება. მოძრაობის ხასიათით ეს ელემენტი შეიძლება ღერძზე წინშვერით ქვევლით ჩამოხტომს შევადაროთ. ამ ელემენტის შესწავლა უკეთესია უკუდასვლიდან ზეშვერკიდში (დიდი ქნევის მიღებისათვის). საჭიროა ზეშვერკიდში წინქნევზე სწრაფი გამართვა და მაშინვე მოკეცვა ფეხების სხეულთან მიტანით. ამასთან, ერთდროულად, ხელებით აკერა ზევით და, მკვეთრი მოკეცვით. გადატაცი მკლავბჯენში ან ბჯენში.

13. ამართასვლა მკლავბჯენში მაღალ ორძელზე სრულდება ისევე, როგორც ღერძზე.

14. ნაირსიმაღლის ორძელზე ზევითა ძელზე ბჯენიდან. ქვევლით გაქნევი ქვედა ძელზე წოლკიდში ზევითა ძელზე ტაცით.

15. ზევითა ძელზე ბჯენიდან ან დგომკიდიდან მიხტომით ქვევლით ჩამოხტომი ქვევითა ძელის გადაცილებით (იხ. დაბალ ღერძზე ქვევლით ჩამოხტომი)

დაზღვევა უნდა ხდებოდეს დახტომის ადგილას ხელის ზურგზე ჩავლებით, რათა აცილებული იქნეს ქვედა ძელზე დაცემა.

უკუასვლები. 1. ორძელის შუა ნაწილში უკუასვლა მკლავბჯენში სრულდება მიხტომით, ღერძზე დგომკიდიდან (ლუნგადაქნით)

ფეხების უარამდე გაშლით სრულდება წინ „ჩაფარდნა“; ვერტიკალურ მდგომარეობაში სხეულის სწრაფი მოხრით თავი იწევს წინ, მკერდისკენ და ძელების დანახვისთანავე სრულდება ხელებით მათზე დაბჯენი.

უკუტრიალი საჭიროა დაწყებული იქნეს მოხრილი, ხოლო მის მეორე ნახევარში უნდა გაიმართოს სხეული და თავი გადაიწიოს უკან; ფეხები კი გაიშალოს დაძაბულად უარამდე.

დაზღვევა ხორციელდება ტანის უკანა მხრიდან, დახმარება უნდა მოხდეს კისერზე და მკერდზე ხელების ჩავლებით.

სანამ შეისწავლებოდეს ტრიალი, საჭიროა თემოებზე დაბჯენით ხელების დაუხმარებლევ ფეხშლით მართკიდის შესწავლა და ასეთ კიდში ქნევების შესრულება.

3. ძელების ბოლოებზე პირისახით გარეთ უკუტრიალი ბჯეში. სრულდება ისევე, როგორც ღერძზე უკნით ბჯენიდან უკუტრიალა. ორძელზე უკუტრიალის თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ მისი შესრულების მეორე ნახევარში, სხეულის გამართვასთან ერთად საჭიროა ხელებს ბჯენში გადატაცვი.

ტრიალის პირველ ნახევარში არ შეიძლება სხეულის ქვევით დაშვება, რადგანაც შესაძლებელია ამ მიზეზით იარაღიდან მოწყვეტა (წინ ვაფარდნა) და ხელებს მძიმე დაზიანება.

დაზღვევა ბრუნების დროს უნდა ხდებოდეს გვერდიდან ორივე ხელით.

4. უკუტრიალი ბჯენიდან მკლავბჯენში. სრულდება ბჯენიდან უკუდასვლით ისევე, როგორც უკუასვლა (იხ. ზევით).

5. უკუტრიალი ბჯენიდან ბჯენში ეს ელემენტი შეიძლება შესრულდეს ორი ხერხით.

პირველი ხერხი მეტად წააგავს ღერძზე უკნით ბჯენიდან უკუტრიალს. ტრიალის მეორე ნახევრის ტექნიკა უკნით ბჯენში უკუასვლის ანალოგიურია.

მეორე ხერხი მოძრაობის სტრუქტურის მიხედვით შეფარდება ღერძზე მაუჯარებლევ უკუტრიალს (სურ. 333). მეორე ხერხი საფუძველს ქმნის აღნიშნული ტრიალის, უფრო რთულ ვარიანტებში შესრულებისათვის (იხ. ვარჯიში 6,7).

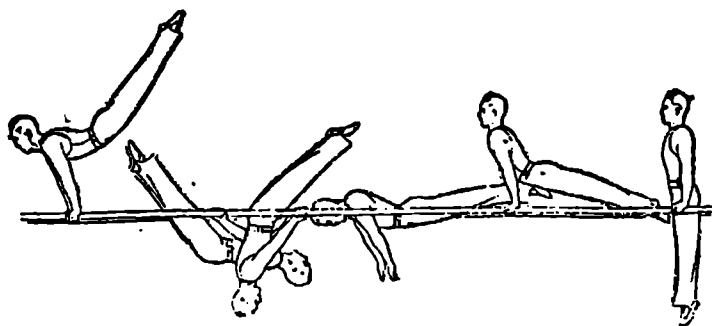
დაზღვევა ტრიალების ორივე ხელით შესრულებისას: უნდა დავდგეთ პირისახით მომეცადინისაკენ და ძალიან სწრაფი გადაბრუნის შემთხვევაში თავიდან ავიცილოთ უკან, კისერზე დაცემა, ხოლო ხელების ადრე გაშვების შემთხვევაში — წინ პირისახით დაცემა და ორძელის შევულ დგარებზე მიჯახება.

შედარებით იშვიათად პრაქტიკაში გვხვდება მკლავბჯენიდან უკუტრიალი მკლავბჯენში ან ბჯენში, რაც სრულდება კიღში უკუდასვლით წინქნევზე მოკეცვით.

6. ბჯენიდან უკუტრიალი მხარყირასა და ხელყირაში.

7. უკუტრიალი ზურგისაკენ ბრუნით, ბჯენიდან ბჯენში.

შ ა ლ ა ყ ი: 1. ბჯენში გაქნევიდან, უკუმართმალაყი მკლავბჯენ-



სურ. 333

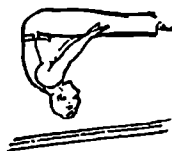
ში. ძლიერ წინქნევზე (ყველაზე უკეთესია ხელყირიდან) ფეხები მიემართება ზევით ისე, რომ მივიღოთ შეგრძნება, თითქოს სხეული, რომელიც ინერციის ძალით აღნიშნული მიმართულებით მოძრაობს, უნდა მოწყდეს ძელებს. ამ მომენტში. ცოტა ადრე, ვიდრე წინქნევი დამთავრდებოდეს, საჭიროა ხელების ზევით აკვრა, მათი განზე გაშლა და წელში სწრაფი გამართვა. ტანმოვარჯიშე ნელა. ნარნარად გადაბრუნდება ჰაერში და, ქვევით დაშვებით, გადავა მკლავბჯენში. თავისუფალი ქნევის შესრულებისათვის, რაც საშუალებას აძლევს ტანმოვარჯიშეს, რათა იგი ნამდვილად „მოწყდეს“ ძელებს, საჭიროა ხელყირიდან ნელა დაშვება და მხრების მოღუნება მხოლოდ ქვევით. ქნევის მეორე ნახევარში კი მისი აქტიურად გაძლიერება. გარდა ამისა, დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე იმას, რომ ქნევის მეორე ნახევარში და ხელების აკვრის მომენტში ხელები ძელების მიმართ შვეულად იყოს; ამ შემთხვევაში აკვრა მოხდება: საჭირო მიმართულებით და სხეული გადაბრუნდება დიდ სიმაღლეზე. ასეთი მოთხოვნების დაცვა განსაკუთრებით მაშინაა საჭირო როდესაც ჩრულდება უფრო რთული მალაყი. ასეთებია:

2. ბჯენში გაქნევიდან უკუმართმალაყი ბჯენში და ხელყირაში.

3. ძელების ბოლოებზე პირისახით შიგნით ბჯენში გაქნევიდან, უკუმართმალაყი იატაკზე დგომში დახტომით. ხელებით აკვრა და

გამართვა სრულდება მოგვიანებით; ხოლო მხრები აკერის წინ ოდნავ იწევს უკან, რათა ტანი მოცილდეს ორძელს.

4. ორძელის შუა ნაწილზე ბჯენში გაქნევიდან, უკუმართმალაყი ცალი ძელის გადაცილებით იატაკზე დგომში დახტომით. სრულდება ზემოხსენებული ელემენტის ანალოგიურად, მხოლოდ აკერის მომენტში საჭიროა გაკეთდეს ბრუნე 45°-ით, რათა სხეული გადასცილდეს ძელს და დახტომი შესრულდეს გარედან, იარაღთან გვერდით დგომში.



სურ. 334

მალაყის შესრულებისას დაზღვევა უნდა შესრულდეს მხარს ქვევიდან, რათა თავიდან ავიცილოთ ორძელსშუა ჩაყარდნა და ძელზე შვეულად ლავიწით დაცემა.

5. ბჯენში გაქნევიდან წინ მალაყი მკლავბჯენში (სურ. 334). ამ ელემენტის პირდაპირ მოსამზადებელ ვარჯიშს წარმოადგენს ბჯენიდან წინკოტრიალი მკლავბჯენში. ბჯენში უკუქნევის შუა ნაწილში წელმოხრით (კეცვით) ზურგი ადის ზევით, თავი ეშვება მკერდისაკენ და სრულდება ხელებით ზევით აკვრა. ხელების ძელებზე შეხებამდე სხეული იმართება და გადაბრუნდება წინ. ასეთივე მალაყი შეიძლება შესრულდეს იატაკზე დგომში დახტომით— ორძელის გარეთ ან შიგნით.

მოძრაობები წინძევით

ვარჯიშები, რომლებიც ორძელზე წინქნევით სრულდება, შედარებით ადვილია, ვიდრე სხვა იარაღებზე შესრულებული ასეთივე ვარჯიშები, ვინაიდან ორძელზე საწყის მდგომარეობას, ჩვეულებრივ, მკლავბჯენი წარმოადგენს და არა კიდი.

წინქნევით აბჯენები. ამ ჯგუფის ვარჯიშები დალაგებულია საქნელის თანმიმდევრობის მიხედვით:

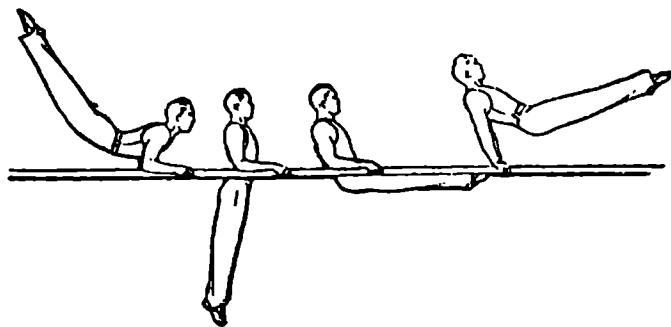
1. წინამხრებით ბჯენში გაქნევიდან წინქნევით აბჯენი (სურ. 335).

2. მკლავბჯენში გაქნევიდან წინქნევით შეჯდომები. ჯდომში გადასვლა გამართული ხელებით ხორციელდება არა მარტო თეძოებით ძელებზე დაყრდნობით, არამედ მენჯ-ბარძაყის სახსარში აქტიური გამართვითა და მკერდის აკვრით, რასაც მხრების აკვრაც აძლიერებს.

3. წინქნევით ლუნბჯენში გადასვლა, უკუქნევით ხელების გამართვა.

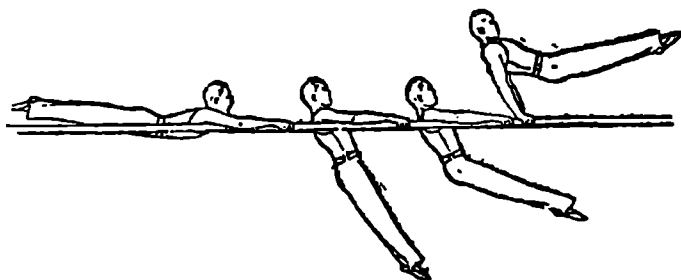
4. მკლავბჯენში გაქნევიდან წინქნევით აბჯენი. (სურ. 336).

5. მკლავბჯენიდან აკვრით აბჯენი. სრულდება მკლავბჯენში უძრავ მდგომარეობიდან. მოძრაობის თანმიმდევრობა ისეთივეა, როგორც წინქნევით აბჯენის დროს, განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ აქ აღვილი არა აქვს წინასწარ ქნევს. წელში გაზნექით ფეხები მიდის უკან და სრულდება მხრებით აკვრა, მხოლოდ არა უადრეს, ვიდრე ფეხები ძელების ზემოთ აიწეოდეს.



სურ. 335

6. მკლავბჯენში გაქნევიდან წინქნევით აბჯენი წინშვერში. სრულდება ბჯენში გადასვლის შემდგომ ტანის წინ, მკვეთრი მოკეცივით და ძელებიდან მხრების უფრო ძლიერი აკვრით, ვიდრე ეს ზდება ჩვეულებრივ წინქნევით აბჯენის დროს. ყველა სხვა წინასწარი მოძრაობა იგივეა.



სურ. 336

7. წინქნევით აბჯენი ბრუნით მკლავბჯენში და ბჯენში. პირველ შემთხვევაში სანამ დამთავრდებოდეს ბჯენი, ასცილდება თუ არა ძელებს მხრები, ერთდროულად იწყება ბრუნი ხელებით. მკლავ-

ბჯენში გაქნევიდან ბრუნის ცოდნა საკმარისია იმისათვის, რათა დაწყებულ იქნეს ამ ნაერთის სწავლება. მეორე ვარიანტში შესრულების ტექნიკა უფრო რთულია. საჭიროა მკერდისა და მხრების იმდენად ენერგიული აკვრა, რომ ხელების აკვრის შემდეგ, რომელიც ბრუნისათვის არის საჭირო, სხეული განაგრძობდეს ზევით მოძრაობას. ეს მომენტი გამოყენებულ უნდა იქნეს ხელებით ერთდროული ბრუნისათვის. ამიტომ, ბრუნი და ხელების გადატაცი სრულდება მაქსიმალური სისწრაფით. იმ შემთხვევაში, თუ ბრუნის შემდეგ დაგვიანდება ხელების ჩაღება ძელებზე, მაშინ სხეული დაეშვება ქვევით და უკეთეს შემთხვევაში მომეცადინე აღმოჩნდება ლუნბჯენში (დაიწყებს წინქნევის შესრულებას). აღნიშნული ნაერთის საუკეთესოდ შესრულებისას, ბრუნი მთავრდება ბჯენში უკუქნევის უკანასკნელი წერტილის მდგომარეობაში.

8. მაღალ ორძელზე კიდიდან წინქნევით ასვლები დაკავშირებულია გარკვეულ მომენტში ხელის გაშვების აუცილებლობასთან. ამიტომ, საჭიროა მეტად გულმოდგინე დაზღვევა. ყოველი მოძრაობის დროულ და ზუსტ შესრულებას მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს. კილში წინქნევაზე, გასცილდება თუ არა ტანი შვეულ მდგომარეობას 45° კუთხით (ხელებისათვის), საჭიროა მენჯბარძაყის სახსრებში გამართვა. ასეთი მოძრაობა იწვევს მკერდის წინ და ზევით მკვეთრ აკვრას, რასაც აძლიერებს ხელების ენერგიული მიზიდვა, რამდენადაც ასეთი მოძრაობის შედეგად მხრები უახლოვდება ძელების დონეს და სხეული დებულობს ვერტიკალურ მდგომარეობას, იმდენად შესაძლებელია ხელების გაშვება და მკლავბჯენში ან ბჯენში გადასვლა. ბჯენში ასვლისათვის საჭიროა უფრო ძლიერა წინასწარი დადი აქნევი კილში და უფრო სწრაფი და ენერგიული მოძრაობა.

მაღალ ორძელზე ძირითად ასვლებს წარმოადგენს:

ა) კილში გაქნევიდან შიგტაცით ან გარეტაცით (გარეტაცით შესრულებისას ბჯენში გადატაცი უფრო სწრაფად სრულდება) წინქნევით ასვლა მკლავბჯენში;

ბ) კილში გაქნევიდან შიგტაცით ან გარეტაცით (გარეტაცით შესრულებისას ხელების გაშვება ხდება ადრე, გაქნევი კი ძლიერია) წინქნევით ასვლა ბჯენში; საწყის მდგომარეობად, ჩვეულებრივად, მიღებულია ბჯენიდან უკუქნევით კილში გადასვლა.

ასვლა გადაბრუნით. ორძელზე შიგტაცით ან გარეტაცით კიდიდან ბჯენში გადასვლის შესრულებისათვის აუცილებელია გადატაცი და ხანმოკლე უსაყრდენო მდგომარეობა.

ცალ ძელზე გასწვრივ კიდში შეიძლება შესრულდეს იგივე ას-
ვლები გადაბრუნით, ზაც ღერძზე სრულდება, მაგრამ ყველა მათ-
განის შესრულება არ არის მოსახერხებელი.

1. ორძელის გარეთ დგომიდან ცალ ძელზე, გარეტაციით ასვლა
გადაბრუნით ზურგისაკენ ბრუნით მკლავებზეწოლში ან შლიფეხ-
ჯლომში.

2. ასვლა გადაბრუნით გასეწრივ წოლბჯენში. სრულდება ისევე,
როგორც ღერძზე.

3. პირისახით გარეთ ძელების ბოლოებზე ასვლა გადაბრუნით
ხელებს უკან შლიფეხჯლომში. კარგია თუ წინასწარ შესწავლილი
იქნება პირისახით გარეთ ძელების ბოლოებზე ქუსლდაკიდით
უკასვლა.

4. პირისახით გარეთ, ძელების ბოლოებზე ასვლა გადაბრუნით
ბჯენში: ამ ვარჯიშში მთავარია: ა) მეტად მაღალი წახტომი ზევით
ზეშვერკიდში, რათა მიღებულ იქნეს საკმაო ქნევი, რომელიც გამო-
იყენება ფეხების ძელებს ზევით გადატანისათვის; ბ) მოძრაობა
ზურგით უკან, რაც აჩქარებს სხეულის ტრიალს ტაცის წერტილე-
ბის შემაერთებელი ღერძის გარშემო; გ) ამ მოძრაობასთან ერთ-
დროულად ხელების გადატაცი ბჯენში (სურ. 337).

5. პირისახით გარეთ, ძელების ბოლოებზე ასვლა გადაბრუნით
ხელყირაში. სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში, მხოლოდ
სხეულის გამართვა მიმართულია ზევით და სრულდება ხელებით
მეტად ძლიერი ბევრა.

თუ ძელების ბოლოებზე აღნიშნული ასვლის გადაბრუნით შეს-
რულებისას გამართვა მოხდება ძალიან ადრე ანდა მისი მი-
მართულება არაზუსტი იქნება, მაშინ შესაძლებელია იარაღიდან
ჩამოვარდნა, ქვევით ან წინ. ყველაზე უკეთესია დაზღვევა
ჩატარდეს ორი პირის მიერ გვერდიდან — პირისახით მომეცადი-
ნისაკენ დადგომით. ცალი ხელი უნდა გვეჭიროს წინა მხარზე, მეო-
რე კი მხარზე, რათა ჩამოვარდნის შემთხვევაში თავიდან იქნეს
აცილებული ტანმოვარჯიშის ძირს დაცემა.

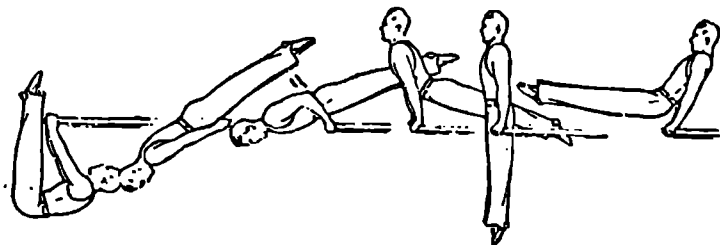
ნ ა ი რ ს ი მ ა ლ ლ ი ს ო რ ძ ე ლ ზ ე ასვლები გადაბრუნით
მნიშვნელოვნად უფრო ადვილია.

6. ქვედა ძელზე წოლკიდიდან ცალი ფეხის ქვედა ძელზე დაბ-
ჯენით ასვლა გადაბრუნით ზედა ძელზე ბჯენში ცალი ფეხის არეკ-
ნითა და მეორის აქნევით.

წარუმატებლად შესრულებისას შესაძლებელია ფეხის ან გავის
დაზიანება. ამიტომ, დაზღვევა უნდა ხდებოდეს გვერდიდან

ისე. რომ საჭიროების შემთხვევაში აღმოჩენილი იქნეს დახმარება ზურგის ან თეძოებს ქვევიდან დაჭერით.

7. ასევე გადაბრუნით ქვედა ძელზე წოლკიდიდან ზედა ძელზე ბჯენში ფეხების აქნევით. სრულდება ისევე როგორც წინა ვარჯიში, მხოლოდ ქვედა ძელზე ფეხის დაბჯენის გარეშე. ფეხებით აქნევის წინ საჭიროა წელში ძლიერ გაზნეკვა და ერთდროულად ფეხების ქვევით დაშვება ხელების მოხრასთან.



სურ. 337

8. მართზეშვერკიდიდან ქვედა ძელზე ტაციით და ფეხების ზედა ძელზე მიბჯენით, ასევე გადაბრუნით ქვედა ძელზე ბჯენში ცალი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით (ან არეკნის გარეშე ორივე ფეხის აქნევით).

საჭიროა გათვალისწინებული იქნეს, რომ შესრულებისას მოსალოდნელია ზედა ძელზე შეხების გამო თავის დაზიანება; აუცილებელია, რათა ძელების სიმაღლესა და მკლავების მოხრას შორის საკმაო სხვაობა იყოს. დაზღვევის დროს ცალი ხელი, მომზადებული მოსახმარებლად, უნდა იყოს ძელთან ახლოს.

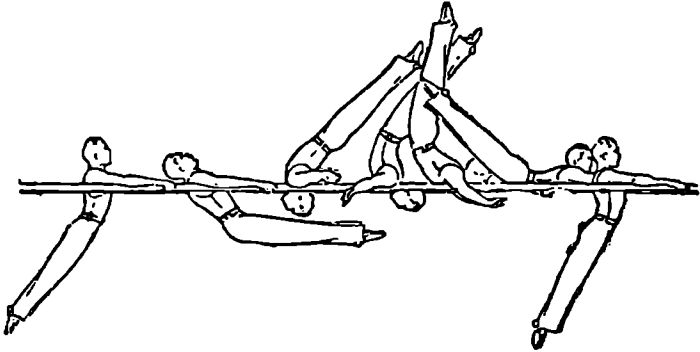
9. ზედა ძელის წინ დგომიდან ზურგით ქვედა ძელისაკენ ასევე გადაბრუნით ზედა ძელზე ბჯენში, ცერების ქვედა ძელზე მიბჯენით. შესრულების ტექნიკა ისეთივეა, როგორც ღერძზე ასევე გადაბრუნით დროს (იხ. ვარჯიშები ღერძზე). ქვედა ძელზე ტერძების დაზიანების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა მზადყოფნა იუხლსქვემოდ ხელის მოკიდებით და ხ მ ა რ ე ბ ი ს ა ლ მ ო ს ა ჩ ე ნ ა დ.

კოტრიალები და გადაბრუნებები წინქნევით. 1. მკლავებჯენში გაქნევიდან უკუკოტრიალი წელგამართვით (სურ. 338). წინქნევის დამთავრებისას საჭიროა წელის გამართვა თავის უკან გადაწევით და ხელების განზე გაშლით (უკან შებრუნებით). გამართული სხეულით შვეული მდგომარეობის გადაცილების შემდეგ გრძელდება წინქნევი მკლავებჯენში. გამართვა, რაც დამახასიათებელია წინქნე-

ვითი მოძრაობისათვის, ამ ვარჯიშში სრულდება შედარებით უფრო გვიან, ვიდრე წინქნევითი აბჯენის დროს.

უკუკოტრიალის მოსამზადებელი ვარჯიშებია:

- ა) იატაკზე წელმოხრით უკუკოტრიალი;
- ბ) მკლავებჯენში ზეშვერი, და ზევით — უკან მიმართულებით გამართვით უკუკოტრიალი მკლავებჯენში.

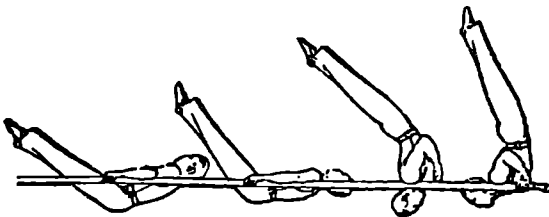


სურ. 338

- გ) იგივე, ხელების გადატაცით, წელმოხრით მხარყირაში.
- დ) იგივე, რაც „ბ“ პუნქტში, მხოლოდ მკლავებჯენში გაქნევიდან.

აღნიშნული კოტრიალის უფრო რთული ვარიანტებია:

2. მკლავებჯენში გაქნევიდან უკუკოტრიალი ბჯენში ან მხარყირაში (სურ. 339). გამართვის მომენტში საჭიროა იდაყვში მოხრილი ხელების განზე გაშლა (რათა არ მოხდეს ძელებს შუა ჩაყარდნა) და ძელებზე დატაკი ზევიდან.



სურ. 339

3. უკუკოტრიალი მბჯენიდან მკლავებჯენში—ეს არის შერწყმულად შესრულებული უკუდაბჯენი მკლავებჯენში (ზეშვერში) და წელგამართვით უკუკოტრიალი მკლავებჯენში.

დაზღვევა. ყველა აღნიშნული კოტორიალის შესრულების დროს დაზღვევმა მხედველობაში უნდა მიიღოს, რომ შესაძლებელია მომეცადინის მიერ ორიენტირების დაკარგვა; მან უნდა დაიცვას მომეცადინე ძელებს შუა მოსალოდნელი ჩამოვარდნის და აგრეთვე ტანის არასწორი მიმართულებით მოძრაობის დროს, ძელებს ზემოდან დაცემისაგან. პირველ შემთხვევაში საჭიროა ორივე ხელით ქვევიდან დაზღვევა, მეორეში კი — ხელით სწორი მიმართულება უნდა მიეცეს სხეულს, ორძელს შუა.

4. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუკოტორიალი ხელყირაში. არსებობს ამ ვარჯიშის შესრულების ორი ხერხი:

ა) მაქსიმალურ წინქნევე იმ მომენტში. როდესაც მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ მოხრილი სხეული მიაღწევს ვერტიკალურ მდგომარეობას, იდაყვებში მოხრილი ხელებით სრულდება უკან გადატაცი და ძელიდან მხრების ძლიერი არეკნით და თავის უკან გადაწევიტ სხეული ზევით გამართვით გადადის ხელყირაში. გამართვა უნდა იყოს ნელი; გადატაცის შემდეგ ხელები მაშინვე იმართება;

ბ) გამართვა სრულდება მკვეთრად, გადატაცის შესრულებამდე, ხოლო ძელებზე დატაცი ხდება მაშინ. როცა ტანმოვარჯიშის მხრები ძელის ზემოთაა მოქცეული.

მოძრაობები უკუძნევიდ

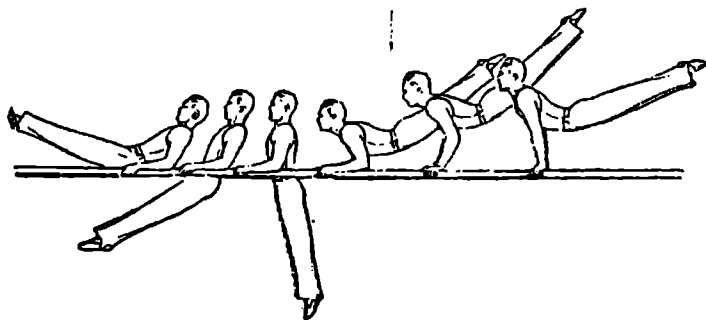
ამ ჯგუფის ვარჯიშები ორძელზე სრულდება ორი ძირითადი ვარიანტით.

პირველ ვარიანტში ტანმოვარჯიშის სიმძიმის საერთო ცენტრის მიახლოება ტრიალის ღერძთან ხორციელდება წელის არეში ხერხემლოს გაზნექის შედეგად და ფეხების მაქსიმალურად უკან გატანით. უკანასკნელი მოძრაობის დროს ტანის კუნთები დუნდება, რაც ფეხებით ეგრეთწოდებული „მოსხლეტილი“ უკან მოძრაობის საშუალებას იძლევა. ფეხებით ასეთი მოძრაობა უკან არა მარტო აახლოებს ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრს ტრიალის ღერძთან, არამედ სწევს მას ზევითაც. ამასთან, ხელებით წარმოებული დამატებითი დახმარებისა (ძელებიდან, მხრების აკვრა) და ხელებსა და ტანს შორის კუთხის დამაგრების შედეგად, მთელი სხეული იწყებს მოძრაობას ზევით. ეს სტაბილიზირება, რომელიც დამახასიათებელია მკლავბჯენიდან აბჯენისათვის, აჩერებს ტანის (შუა ნაწილის) უკან და ზევით მოძრაობას, აძლიერებს ფეხების (ქვედა ნაწილის) მოძრაობის ოდენობის მომენტს ისე, რომ არ ცვლის ტანმოვარჯიშის მთელი სხეულის მოძრაობის ოდე-

ნობის მომენტს. რგოლებს შორის უზოთიერთკავშირის შედეგად ფეხები სწრაფად უსწრებენ ტანს, რაც ხელს უწყობს საბოლოო მდგომარეობის მიღებას. ამ უკანასკნელ (გადამწყვეტ) ფაზას თან ახლავს ხელების აქტიური გამართვა (აბჯენებისას) ზევით და წინ. ამასთან, ტანმოვარჯიშის სხეულის გადაადგილება წინ (ხელების მიმართ) უფრო მეტად ეხმარება ვარჯიშის დასრულებას კუთხური სიჩქარის შენარჩუნებით. ამ ვარიანტს მიეკუთვნება ყველა აბჯენი მკლავბჯენიდან.

მეორე ვარიანტში სიმძიმის საერთო ცენტრის მიახლოება ხორციელდება ქნევის მეორე ნახევარში სხეულის წინ მოხრით მენჯბარძაყის სახსრებში, რაც ხელს უწყობს კუთხური სიჩქარის შენარჩუნებას და სხეულის საბოლოო მდგომარეობაში გადასვლას. ასე სრულდება წინკოტრიალები და წელმოხრით წინგადაბრუნება.

უკუქნევით ასვლები. უკუქნევით ასვლები ორძელზე სრულდება მკლავბჯენიდან (აბჯენები) ბჯენში ან კიდიდან (ასვლები) მკლავბჯენში და ბჯენში. მხრების მდგომარეობის შეცვლა (საყრდენის მიმართ) ხელების აქტიური დაძაბვით იწყება მაშინვე, როგორც კი სხეული გასცდება შვეულ მდგომარეობას; ეს კი საშუალებას იძლევა შენარჩუნებული იქნეს უკუქნევი ბჯენში გადასვლის შემდეგაც. მაღალ ორძელზე კიდიდან უკუქნევით ასვლები სრულდება ისევე, როგორც ღერძზე.

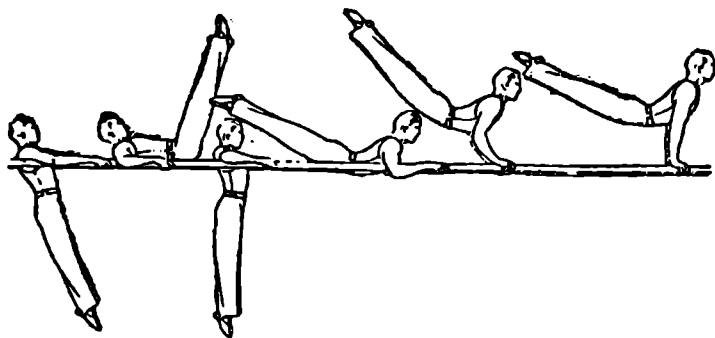


სურ. 340

უკუქნევით ასვლების (აბჯენის) შესწავლის თანმიმდევრობა:

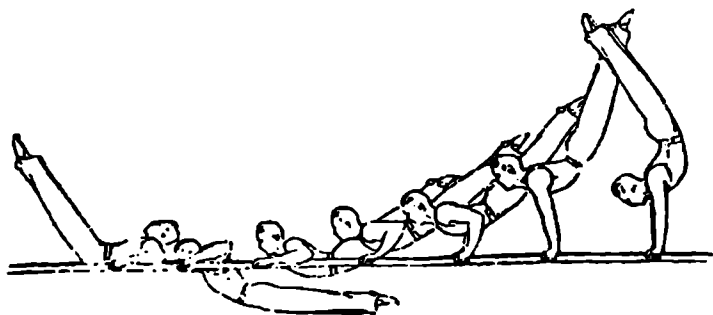
1. წინამხრებით ბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენი (სურ. 340).
2. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით შეჯღომები ხელს უკან.
3. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენი (სურ. 341).

ძლიერი ქნევის შესასრულებლად. ჩვეულებრივ, წინასწარ სრულდება ზეშვერი მკლავებზე. გამართვით და მხრების ხელებთან მიწვევით (ტაცის გაუშვებლად), საჭიროა მაქსიმალურად ძლიერი ქნევის შესრულება. ამისათვის, გამართვასთან ერთად, აუცილებელია სხეულის რაც შეიძლება მაღლა აწევა. მაგრამ, ამასთან, არ



სურ. 341

უნდა მოხდეს სხეულის სრული გამართვა, რათა ქნევის მეორე ნახევარში, ფეხების უკან „მოსხლეტილი“ მოძრაობით, გაძლიერდეს სიჩქარე ისე, რომ შეიქმნას ხელსაყრელი მდგომარეობა



სურ. 342

სხეულის ზევით მოძრაობისათვის. თუ უკან მოძრაობის პირველ ნახევარში შესრულდება მთლიანი გამართვა, მაშინ ქნევი მიმართული იქნება არა უკან და ზევით, არამედ ქვევით და ბჯენში გადასვლა მოხერხდება მხოლოდ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრის ხარჯზე.

როდესაც სხელი გაივლის შველ (ყველაზე დაბალ) მდგომარეობას, საჭიროა ხელების აკრით მხრები გადავიდეს წინ და ზევით; ამასთან ერთად, ფეხები დროულად უნდა გაიგზავნოს უკან და ზევით; გამართვით მაღალი უკუქნევით შესრულდეს ბჯენში გადასვლა. ამ აბჯენის შესრულებისას, საყურადღებოა ძელებიდან მხრების მოცილებისა და სხელის გამართვასთან შერწყმის მომენტი. კარგ შედეგს იძლევა ხელების აკვრის წინ მხრის სარტყელის კუნთების მოღუნება.

ამ აბჯენის ყველა უფრო რთული ვარიანტებისათვის საჭიროა ძლიერი ქნევი, რომელიც მიიღწევა ზემოთ აღწერილი ხერხით.

4. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენი მხარყირაში.

პრაქტიკულად აუცილებელი არ არის ბჯენში გადასვლა შესრულდეს გამართულ ხელზე. საკმარისია მხრები გადატანილ იქნეს ტაცის წინ (რაც უფრო მაღლა აიწევა მხრები, მით სრულყოფილად იქნება შესრულებული აბჯენი).

5. უკუქნევით აბჯენი იდაყვთარაზულაში. იდაყვთარაზულაში დაშვება უნდა მოხდეს მაღალი უკუქნევით (ჰორიზონტალურ მდგომარეობაზე მაღლა აბჯენის შემდეგ).

6. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენი ხელყირაში (სურ. 342). ეს აბჯენი ზემოხსენებულ აბჯენისაგან განსხვავდება ხელებით აკვრის უფრო მაღლა მიმართულებით და უფრო ძლიერი ქნევით.

7. მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი ზურგისაკენ ბრუნით (იხ. გაქნევები და უკანქნევებით ბრუნები). კიდევ უფრო რთულ ნაერფს წარმოადგენს: აბჯენი ზურგისკენ ბრუნით და უკუქნევით ხელყირა. ეს ნაერთი შეიძლება კარგად შესრულდეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც ბრუნი სრულდება ხელებს ზევით.

მაღალ ორძელზე კიდიდან უკუქნევით ასვლა მკლავბჯენში, ხელს უწყობს ღერძზე უკუქნევით ასვლების შესწავლას; დრეკადი ბოგი ეხმარება ტანმოვარჯიშეს, რათა შეხტეს მაღალ ორძელზე კიდში; ამის შედეგად ვლებულობთ დიდ ქნევს, რაც საშუალებას იძლევა შესრულდეს ეს ასვლა მანამ, ვიდრე ტანმოვარჯიშე შეისწავლიდეს ღერძზე გაქნევებს.

მაღალ ორძელზე ძირითად უკნით ასვლებს მიეკუთვნება:

1. შიგტაცით და გარეტაცით, კიდში გაქნევიდან, უკუქნევით ასვლა მკლავბჯენში.

2. შიგტაცით და გარეტაცით კიდში გაქნევიდან, უკუქნევით ასვლა ბჯენში.

გარეტაცით კიდიდან ყველა ასვლის შესრულებისას, რაც ხელის გაშვებასთან არის დაკავშირებული, საჭიროა გულმოდგინე და ზ-

დ ვ ე ვ ა; სახიფათოა კიდში უკან დაბრუნება (წარუმატებლად შესრულების შემთხვევაში); გარდა ამისა, შესაძლებელია წინქნევაზე მოწყვეტა. დაზღვევა უნდა ჩატარდეს ორივე ხელის ტანზე ჩავლებით.

კოტრიალები და გადაბრუნები უკუქნევით. კოტრიალებს და გადაბრუნებებს, რომლებიც უკუქნევით სრულდება, მიეკუთვნება:

1. ბჯენში გაქნევიდან წინკოტრიალი წელმოხრით ფეხშლით ჯდომში.

ამ კოტრიალს წინ უნდა უძღვოდეს წინკოტრიალები იატაკსა და ორძელზე. ეს კოტრიალები სრულდება წინასწარი უკუქნევის გარეშე.

2. ბჯენში გაქნევიდან წინკოტრიალი წელგამართვით მკლავბჯენში. ამ ელემენტის დასაწყისი არ განსხვავდება უკუქნევით მხარყირისაგან. სხეული, მხარყირის გავლის შემდეგ, ოდნავ (სწორ, პირდაპირ მდგომარეობამდე) იხრება, თავი ეშვება მკერდზე, ხოლო ხელები იშლება განზე.

3. ძელების ბოლოებზე, პირისახით გარეთ, ბჯენში გაქნევიდან, წინგადაბრუნე წელგამართვით მოხრილ ხელებზე იატაკზე დგომში დახტომით.

4. უკნითი მკლავბჯენიდან წინკოტრიალი წელგამართვით მკლავბჯენში. უკნით მკლავბჯენში გაქნევის შემდეგ საჭიროა წელში გაზნექით, უკუქნევით მკლავყირაში გადასვლა და მაშინვე ხელების განზე გაშლა, თავი ეშვება მკერდზე, სხეული ოდნავ იხრება მენჯბარძაყის სახსარში. როდესაც სხეული გადაცილდება მკლავყირას და მიუახლოვდება ძელებს, სრულდება ხელების წინ მკლავბჯენში გადატაცე. შესრულების პირველი ცდის დროს, მოსალოდნელია, ირიენტირების დაკარგვის შედეგად, თავით ქვევით მეტად საშიში ჩამოვარდნა.

დაზღვევა უნდა ჩატარდეს გარედან, ცალი ხელის კისერზე, ხოლო მეორის — ბეჭქვეშ ჩავლებით; საჭიროა მზადყოფნა მოვარჯიშის ორივე ხელით დასაჭერად.

5. მკლავბჯენში გაქნევიდან წინკოტრიალი წელგამართვით. კოტრიალი შესწავლილ უნდა იქნეს მას შემდეგ, როდესაც ათვისებული იქნება მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი, რომლის შესრულების ტექნიკა ძალზე წააგავს აღწერილ ელემენტს. ხელებით აკვრის ნაცვლად, საჭიროა გაშვება და ხელების განზე გაშლა, მათი შებრუნება წინ და ქვევით და თავის წინ დახრა. ფეხების „მოსხლეტილი“ მოქნევა უკან, ვერტიკალურ მდგომარეობამდე გადაიყვანს სხეულს, რის შემდეგაც თავი უნდა დაიხაროს წინ (მკერდზე) და მოხდეს ხე-

ლების გადატაცვი მკლავბჯენში. თუ კოტრიალი უერთდება ისეთ ელემენტს, რომელიც სრულდება უკუქნევით, მაშინ უკეთესია გადატაცთან ერთად შესრულდეს მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ოდნავ მოხრა. ამ ვარჯიშის შესწავლას წინ უნდა უსწრებდეს ისეთი წინკოტრიალების ათვისება, რომლებიც უფრო ადვილი საწყისი მდგომარეობებიდან სრულდება.

6. ძელების ბოლოებზე. პირისახით გარეთ, ბჯენში გაქნევიდან წელგამართვით წინგადაბრუნე. გამართული ხელებით იატაკზე დგომში დახტომით. იგივე. გასწვრივი ხელყირიდან.

7. ორძელის შუა ნაწილზე წელგამართვით წინგადაბრუნე მკლავ-ბჯენში. ეს ელემენტი შეიძლება გამოყენებული იქნეს, როგორც თვითდაზღვევის ხერხი ხელყირის წარუმატებლად შესრულების დროს. ვარჯიში სრულდება ბჯენიდან უკუქნევით. ხელყირის გადაცილებით შესრულების დროს თავი უნდა დაიხაროს მკლავებს შორის და, დახრილი მდგომარეობის გავლის შემდეგ. (ვერტიკალური მდგომარეობიდან დაახლოებით 45° კუთხით), საჭიროა ხელების გაშვება და განზე გაშლა მკლავბჯენში მომდევნო გადატაცით. ამასთან, სხეული ოდნავ იხრება. რათა ძელებზე ხელებით შეხება მოხდეს რბილად.

ფეხებით ძნევაში

ორძელზე ფეხებით ქნევები იყოფა სამ ჯგუფად: ფეხებით ქნევები გასწვრივ წოლბჯენში; ძელების ბოლოებზე; განივ ბჯენში გაქნევიდან. პირველი ჯგუფის ქნევები მოგვაგონებს ანალოგიურ ვარჯიშებს, რომლებაც სრულდება სახელურებიან ტაიქზე (გასწვრივი მდგომარეობის გამო), იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში სხეული დახრილ მდგომარეობაშია. ხოლო თქმობები ებჯინება უკანა ძელზე. ამასთან, გვერდით სიბრტყეში მოძრაობის ამპლიტუდა შეზღუდულია (ძელებს შუა ცალ ხელზე ბჯენის დროს). მეორე ჯგუფის ვარჯიშები ხასიათდება იმით, რომ ფეხებით ქნევითი მოძრაობის ერთი ნახევარი შეიძლება შესრულდეს პირით სიბრტყეში. მესამე ჯგუფის ქნევები ადვილად უერთდება ყველა სახის ქნევით ვარჯიშს. ცალკე ჯგუფს წარმოადგენს ფეხებით ქნევები ნაირსიმაღლის ორძელზე.

ფეხებით ქნევი გასწვრივ წოლბჯენში. იმისათვის. რათა შესრულდეს ფეხით ქნევი, აუცილებელია ძელიდან ბარძაყით აკერა და ერთდროულად სხეულის სიმძიმის ხელებზე გადატანა. იმავე ტექნიკურ საფუძველზე არის აგებული აგრეთვე წინ ჩამოხტომები წოლბჯენიდან (იხ. ზევით). რომელთა შესრულების დროსაც საჭი-

როა თქმობის აკვრით ზურგის აწევა და სხეულის სიმძიმის წინ, უარამდე გადატანა (წონასწორობის დაკარგვის მომენტამდე), რის შემდეგაც ფეხები გადადის წინა ძელს ზემოდან და ხელების აკვრით სრულდება დახტომი.

ძირითად ელემენტებს მიეკუთვნება: 1. თანამოსახელე და ნაირსახელიანი მოვლები წოლბჯენში, მათი შესრულების უფრო ადვილი ვარიანტი შეიძლება იყოს ბრუნი უკანა ძელზე ჯდომში, ნაირსახელიანი გადაქნის დროს;

2. გასწვრივი წოლბჯენიდან ტყუპგადაქნები მარჯვნივ და მარცხნივ — წინა ძელზე ბჯენში.

3. გასწვრივ წოლბჯენში (ცალი ფეხი შიგნით) ჯდომები კარგად უერთდება გადაქნებს და ჩამოხტომებს.

4. გასწვრივი წოლბჯენიდან ფეხშლით გადაქნი წინა ძელზე ბჯენში.

თუ გასწვრივ წოლბჯენში ფეხებით ქნევები სრულდება დაბალ ორძელზე, მაშინ გადაქნები შეიძლება გაკეთდეს არა მარტო წინა ძელზე ბჯენში, არამედ ძელებს შუა დგომშიც. შეიძლება აგრეთვე შესრულდეს შეხტომი ძელებს შუა და წოლბჯენში მიხტომით ან უახლოეს ძელზე გადაქნით (მიხტომით ან გამორბენით). საშუალო სიმაღლის ორძელზე ასეთი ვარჯიშებისათვის, ჩვეულებრივ, იყენებენ დრეკაბოგს.

ძელებს შუა გასწვრივ დგომიდან გასწვრივ წოლბჯენში მიხტომით შეიძლება შესრულდეს მრავალი გადაქნი ორივე ფეხით — გვერდიდან, ღუნვით, წელმოხრით, ფეხშლით.

ფეხებით ქნევები ძელების ბოლოებზე. მათი შესწავლა საჭიროა დაბალ ორძელზე დგომბჯენიდან. ძელების ბოლოებზე (პირისახით შიგნით), შემდგომ, საჭიროა გადასვლა ძელების ბოლოებზე (პირისახით გარეთ) ბჯენში; და მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება მათი შესრულება საშუალო სიმაღლის ორძელზე, დაბალ ორძელზე ქნევები სრულდება იატაკზე დგომიდან ბჯენში და იატაკზე დგომში, აგრეთვე ბჯენიდან ისევ იატაკზე უკნით დგომში. ძირითადი ელემენტებია:

1. თანამოსახელე გადაქნები და მოვლები (გარედან) ამ ქნევების დროს მოძრაობის პირველ ნახევარში ფეხი მიდის განზე, ხოლო შემდგომ წინ, რათა შესრულდეს გადასვლა ძელს ზემოთ.

2. წინგადაქნები თანამოსახელე ან ნაირსახელიანი ძელზე (შიგნიდან).

3. ნაირსახელიანი მოვლები და გადაქნები (გარედან). ამ ქნევების შესრულება იწყება ბჯენში შეხტომით: ამასთან, შეხტომთან

ერთად სრულდება გადაქნი (წინქნევით). თუ გადაქნი მთავრდება იატაკზე დგომში, მაშინ დაწყებულ გაქნევთან ერთად მომეცადინემ ძელებიდან აკვრა ისე უნდა შეასრულოს, რომ დახტომის მომენტში სხეული შვეულ მდგომარეობაში აღმოჩნდეს. ამ „შებრუნებულ“ მოძრაობას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ორივე ფეხით უკან ჩამოხტომებისათვის.

უკუქნევები, დაბალი ორძელის ბოლოებზე, წარმოადგენენ მეტად აუცილებელ მოსამზადებელ ვარჯიშებს ფეხებით ქნევებით ჩამოხტომებისათვის ჩვეულებრივი სიმაღლის ორძელის შუა ნაწილიდან. ასეთი ვარჯიშებია (ძირითადი ელემენტები):

4. ფეხშლით უკუგადაქნი იატაკზე დგომში.

5. ფეხშლით წინ ჩამოხტომები; ცალი ფეხით ფეხშლით ჩამოხტომი (პირისახით გარეთ).

6. მიხტომით ფეხშლით გადაქნი ბჯენში.

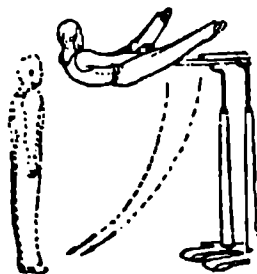
7. ორივე ფეხით გადაქნი წინ და უკან მიხტომით, აგრეთვე ბჯენიდან.

8. ტყუპმოვლები მარცხნივ და მარჯვნივ. საბჭოთა ტანმოვარჯიშეები უკვე ასრულებენ ამ მოვლებს ორძელის შუა ნაწილზე.

9. პირისახით შიგნით ბოლოებზე. ზემოვერტიდან ფეხშლით უკუგადაქნი იატაკზე დგომში (სურ. 343) ან ფეხშლით უკუგადაქნი კიდში ნახევარქნევით. ეს ვარჯიში სრულდება ისე, როგორც ამართასვლა წინშევრში და ფეხშლით უკუჩამოხტომი, ხოლო გადაქნი კეთდება ცოტა აღრე ვიდრე მოხდებოდეს ბჯენში მთლიანად გადასვლა. მენჯი ეშვება ქვევით ისე რომ სხეული მიუახლოვდეს ვერტიკალურ მდგომარეობას — ეს აადვილებს წონასწორობის შენარჩუნებას დახტომის დროს. (შესაძლებელია უკან დაცემა).

დაზღვევა უნდა ჩატარდეს ბექქვეშ ან კისერში ჩავლებით — გვერდით უკან დგომიდან.

ფეხებით ქნევები განიც ბჯენში გაქნევიდან. სრულდება ბრუნებით და ბრუნების გარეშე ქნევების ტექნიკა ცალი და ორივე ფეხის ქნევებით, ბრუნის გარეშე, გამომდინარეობს იქიდან, რომ სხეულის სიმძიმე გადატანილ იქნეს იმ ძელის საწინააღმდეგო ხელზე, რომელზედაც გადაქნი სრულდება. სხეულის სიმძიმე გადაიტანება ხელის გაშვების მომენტში, ხელის აკვრის მეუხებით, რაც იძლევა ფეხის გადაქნის საშუალებას: ფეხი, რომელიც



სურ. 343

ასრულებს გადაქნს, მეორე ფეხს ცილდება ქნევის უკანასკნელ წერტილში. ცალი ფეხით ქნევის დროს მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ ფეხი, რომელიც ასრულებს მოძრაობას, არ ჩამორჩებოდეს ან არ უსწრებდეს იმ ფეხს, რომელიც თავისუფლად მოძრაობს ძელებს შუა.

ბრუნების ერთდროულად ფეხებით ქნევის დროს, უკანასკნელი პირობა სრულდება არა ისეთი სიზუსტით, ვინაიდან ის ფეხი, რომელიც ასრულებს მოძრაობას, ყოველთვის შედარებით დიდი ამბლიტუდით მოძრაობს. ბრუნების დროს ის ხელი, რომლის გაშვება ხდება, არ უნდა ჩამორჩეს მხარს; წინააღმდეგ შემთხვევაში სხეულის სიმძიმის სწრაფი გადაცემა და მეორე ბჯენში გადასვლა ვერ მოხერხდება. აუცილებელია, რომ მომეცადინეებს შეეძლოთ განივ ბჯენში ცალი და ორივე ფეხით შეჯდომების შესრულება.

1. ბჯენში გაქნევიდან ცალი ფეხით წინ და უკან გადაქნები (ხელის წინ და ხელს უკან).

2. ნაერთები: ნაირსახელიან ძელზე წინგადაქნი ხელის გადატაცით და მეორე ფეხის უკუგადაქნით ჩამოხტომი იატაკზე დგომში, თანასახელიან ძელზე წინგადაქნი და მეორე ფეხის უკუგადაქნი ზურგისკენ ბრუნით იატაკზე დგომში.

3. ბჯენში გაქნევიდან ნაირსახელიანი უკუგადაქნები და თანასახელიანი წინგადაქნები (მიკარებით). ფეხები მოძრაობს ძელს ზევით; იმ მომენტში, როდესაც ქნევი მუხრუჭდება ფეხის ძელზე ხახუნის გამო, საჭიროა გადაქნის გაძლიერება აქტიური ძალვით.

4. ბჯენში გაქნევიდან თანასახელიანი უკუგადაქნი და ნაირსახელიანი წინგადაქნი მიკარებით.

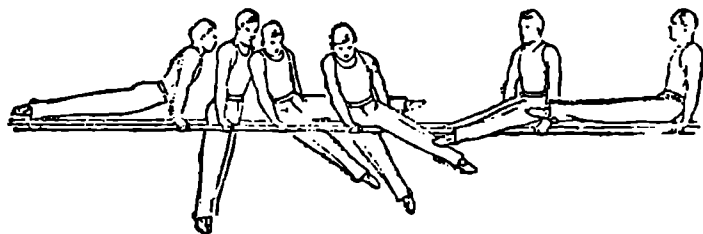
5. ნაირსახელიან ძელზე წინქნევით მოვლი ზურგისაკენ ბრუნით და ხელების რიგ-რიგობით გადატაცით (სურ. 344). წინქნევის შუა ნაწილში (ცალი ფეხი (ნაირსახელიანი) გადის წინ, ხოლო ტანი და თავი ბრუნდება მეორე მხარეს. ამასთან, ერთდროულად ხდება ხელის გაშვება და სხეულის სიმძიმის ბჯენში დარჩენილ ხელზე გადატანა. ბრუნისა და ძელს ზემოდან მყოფი ნაირსახელიანი ფეხის გაყოლებით, ხელის გადატაცით მომეცადინე ერთ მომენტში იმყოფება ცალ ძელზე, გასწვრივი ლაჯურ ბჯენის მდგომარეობაში. შემდგომ, სხეულის სიმძიმე გადაიტანება იმ ხელზე, რომლითაც კეთდება გადატაცი და მხრის უკუბრუნით ორივე ფეხის აქნევთან ერთად. სრულდება მეორე გადაქნი; ხელის გაშვება ხდება ბრუნის დასაწყისში. ყველა მოვლი ბრუნით, ანალოგიურად სრულდება.

6. თანასახელიან ძელზე ცალი ფეხით მოვლი. ზურგისკენ ბრუნით და ხელების რიგრიგობით გადატაცი. (იხ. ვარჯიში 5).

7. წინქნევით ტყუპმოვლი ზურგისკენ ბრუნით. სწავლების დასაწყისში შეიძლება შესრულდეს ჯდომში.

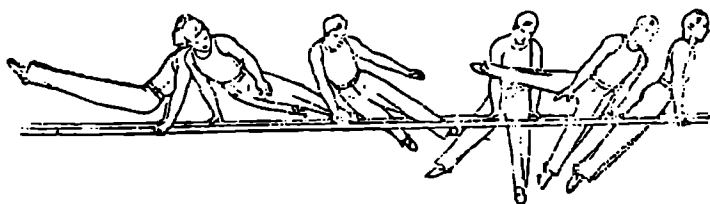
8. წინქნევით, ტყუპწინგადაქნები მარჯვნივ და მარცხნივ, ცალო ფეხით წინგადაქნები მიუჯარებლად. გადაქნისათვის მოხრა საჭიროა უკუქნევის უკანასკნელ წერტილში მისვლის შემდგომ.

9. უკუქნევით მოვლები — თანასახელიანი (სურ. 345) და ნაირსახელიანი, ზურგისკენ ბრუნით და ხელების რიგ-რიგობით გა-



სურ. 344

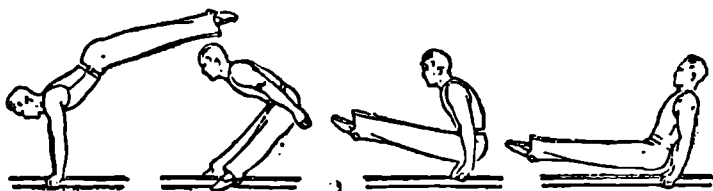
დატაცით. თანასახელიანი მოვლი სრულდება ისევე, როგორც მისი ანალოგიური წინქნევითი მოვლი, მხოლოდ ყოველი მოძრაობა სრულდება მეორე მიმართულებით. ნაირსახელიანი მოვლის შესრულებისას, ლაჭურ ბჯენში, პირველი გადაქნის შემდეგ, ვიდრე გაგრძელებოდეს ბრუნი, საჭიროა ფეხებით მაღალი აქნევი (როგორც უკნითი ჯდომისას), რის ბოლოსაც მთავრდება ბრუნი განივ ბჯენში.



სურ. 345

10. წინქნევით ფეხშლით წინგადაქნე (სურ. 346). ეს გადაქნე უნდა შესრულდეს უკუქნევის უკანასკნელი წერტილის შემდგომ — პირველად ზურგი უნდა აიწიოს მაღლა, ხოლო შემდეგ ხელებით სრულდება ერთდროული აკვრა ზევით და რამდენადმე უკან, რათა წინქნევის ბოლოს, ძელებზე დატაცის შემდეგ, ხელები მოხვდეს მათთვის ჩვეულებრივ მდგომარეობაში (უკან დახრილი).

11. უკუქნევით ტყუპმოვლი ზურგისკენ ბრუნით. სრულდება: წელმოხრით და წელგამართვით. უკუქნევის უკანასკნელ წერტილთან მისვლამდე ზურგის მალა აწევით წელი იხრება და სრულდება გადაქნი ბრუნით ამოტაცით, ბჯენში; დაწყებული წინქნევით, სრულდება მეორე ტყუპგადაქნი მარჯვნივ, ისე, რომ ზურგი არ დაეშვას ქვევით, ხოლო შემდგომ უკვე სრულდება ბრუნი (სურ.

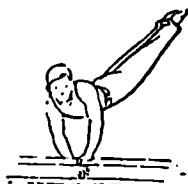


სურ. 346

347). ორივე ბრუნი სრულდება შერწყმულად, შეწყვეტის გარეშე. სწავლების დასაწყისში, შეიძლება ნებადართული იქნეს მოვლის თანასახელიანი მიმართულებით ხელის გადატაცი ცოტა წინ, რათა შემსუბუქდეს ბრუნი. წელგამართვით ტყუპმოვლის შესრულება წააგავს ორივე ძელის გადაცილებით წელგამართვით ჩამოხტომს, იმ განსხვავებით, რომ სხეული ყოველთვის ძელებს ზემოდან იმყოფება (სურ. 348). ბრუნი შეიძლება შესრულდეს ხელების ერთდროული ან რიგ-რიგობით გადატაცით.



სურ. 347



სურ. 348

12. მკლავბჯენში გაქნევიდან უკუქნევით აბჯენის შენაერთი ფეხშლით წინგადაქნთან; აგრეთვე მარჯვნივ ან მარცხნივ ტყუპწინგადაქნთან.

ფეხებით ქნევები ნაირსიმაღლის ორძელზე. ფეხებით ქნევები ქვედა ძელზე, ზედა ძელზე ტაცით.

1. კიდში ქვედა ძელზე წოლკიდიდან ტყუპუკუგადაქნი მოხრილი ფეხების ტერფის ქვედა ძელზე მიბჯენით. სრულდება ფეხების წინქნევით, ტანის შემდგომი მოხრით.

ამ ტიპის ვარჯიშებში გამოიყენება ძელის დრეკადობა.

2. ზედა ძელზე ტაციტ დგომკიდიდან ფეხების ღუნვით (ან წელ-
მობრით, კეცვით) გადაქნი, ცალი ფეხით იატაკზე, ხოლო მეორეთი
ქვედა ძელზე ან კიდევ ლაჯურ წოლკიდში.

3. ქვედა ძელზე ლაჯური წოლკიდიდან კდობა მოხრილი ფეხებით.
მოდრაობის პირველი ფაზის ბოლოს საჭიროა ფეხების მოხრა და
მკერდთან რამდენადმე მიზიდვა. შემდგომ ფეხები უნდა გაიმართოს;
ამასთან, მოძრაობის მეორე ნახევრის ბოლოს ფეხი უნდა დაეყრდ-
ნოს ძელს (არ გაცურდეს ძელზე).

4. ზედა ძელზე ტაციტ დგომკიდიდან, თანასახელიანი გადაქნი
ქვედა ძელზე ლაჯურ წოლკიდში.

5. ზედა ძელზე ტაციტ, დგომკიდიდან, ნაირსახელიანი გადაქნი
ქვედა ძელზე ლაჯურ წოლკიდში.

6. ზედა ძელზე ტაციტ, დგომკიდიდან მარჯვნივ, ტყუპგა-
დაქნი ქვედა ძელზე წოლკიდში.

7. ზედა ძელზე ტაციტ, დგომკიდიდან ფეხშლით გადაქანი ქვედა
ძელზე წოლკიდში.

8. ქვედა ძელზე ლაჯური წოლკიდიდან წინითი კდომები. ფეხები
გადაჯვარდინდება ძელს წინ. შესრულებისას საჭიროა ფეხით ძე-
ლიდან აკვრა ჯერ ზევით, შემდეგ გვერდზე გაგზავნა.

9. ქვედა ძელზე მარჯვენის ლაჯური წოლკიდიდან, უკნითი კდო-
მი (მარჯვნივ).

10. ქვედა ძელზე მარჯვენის ლაჯური წოლკიდიდან, მარჯვენია
თანასახელიანი და ნაირსახელიანი უკუგადაქნი (დგომკიდში ან კიდ-
ში).

11. ქვედა ძელზე ლაჯური წოლკიდიდან წინ და უკუგადაქნები.

12. ქვედა ძელზე წოლკიდიდან, უკუგადაქნები.

მოვლები შეიძლება შესრულდეს ფეხების ძელზე მიკარებით ან
მიუკარებლად. მეორე ვარიანტი გაცილებით ძნელია. მოვლები
სრულდება ისევე, როგორც გადაქნები: ა) მკლავების მობრით;
ბ) ღუნკიდში; გ) კიდში.

13. ზედა ძელზე ტაციტ დგომკიდიდან, თანასახელიანი, ნაირსა-
ხელიანი და ტყუპმოვლები მიხტომით.

14. მოვლი ქვედა ძელზე ლაჯურ წოლკიდში (მარჯვენა ძელს
ზემოდან) — მარჯვენის უკუმოვლი, მარჯვენის უკუმოვლი მარცხ-
ნივ, მარცხენის მოვლი, მარცხენის მოვლი მარჯვნივ.

15. მოვლები ქვედა ძელზე წოლკიდში: თანასახელიანი უკუ-
მოვლი, ნაირსახელიანი უკუმოვლი, ტყუპუკუმოვლი.

16. ზედა ძელზე ბჯენიდან ფეხების ქნევები ქვედა ძელს ზემოდან. ეს ვარჯიშები საინტერესოა, როგორც მარტივი ბჯენის, რამდენადმე გართულება; ეს მოძრაობა საშუალებას იძლევა გადაბმული იქნეს ბჯენიდან დაბალ ძელზე ჯდომში გადასვლა.

17. ფეხების ქნევები დაბალ ძელზე ჯდომში (ხელს უწყობს ერთი ჯდომიდან მეორეში, ჯდომიდან კიდში ან ბჯენში და ბჯენიდან ჯდომში გადასვლას):

ა) ქვედა ძელზე მარცხენა თეძოზე გარეჯდომიდან, მარცხენის ზედა ძელზე ტაციტ, ტყუპგადაქნი მარჯვენა თეძოზე ძელების შიგნით ჯდომში (ძელს ზემოდან ფეხები მალა უნდა იყოს აწეული, მარჯვენა ხელი ებჯინება ქვედა ძელის ტანს უკან, ხოლო შემდგომ კი ღებულობს ყოველგვარ მდგომარეობას, დასასრულს, ორივე ხელი შეიძლება დაშვებული იქნეს ქვევით);

ბ) იგივე გადაქნი, მხოლოდ ბრუნით 90°-ზე ფეხებით ერთად ჯდომში, პირისახით ზედა ძელისკენ, ზედა ძელზე ტაციტ ან ბრუნით ზურგისკენ მარცხენა თეძოზე შიგჯდომში, მარჯვენის ზედა ძელზე ტაციტ;

გ) ქვედა ძელზე ბჯენიდან (პირისახით ზედა ძელისკენ), მარჯვენის გადაქნი მარჯვენის ზედა ძელზე გადატაციტ ლაჯურ ჯდომში ან ორივე ფეხის რიგ-რიგობით გადაქნი ფეხებით ერთად ჯდომში პირისახით ზედა ძელისკენ;

დ) ქვედა ძელზე ჯდომიდან პირისახით ზედა ძელისკენ და მასზე ტაციტ ტყუპგადაქნი მარჯვნივ, ზურგისკენ ბრუნით, ქვედა ძელზე წოლკიდში (ვარჯიში სრულდება წელგამართვით, ბრუნის დროს მარჯვენა ხელის გაშვებით, მარცხენა ხელი იმყოფება ამოტაცში ან ჭვარჯღინ ტაცში);

ე) ქვედა ძელზე ლაჯურ ჯდომიდან (მარცხენა წინ), მარცხენის ამოტაციტ მარცხენის მარჯვნივ გადაქნი, მარჯვნივ ზურგისკენ ბრუნით, მარჯვენა ხელის გაშვებით ქვედა ძელზე წოლკიდი (ბრუნის დროს თავისუფალი ხელი უნდა ეკვროდეს ტანს);

ვ) იგივე გადაქნი, მხოლოდ თანასახელიანი და მარცხნივ ზურგისკენ ბრუნით (ამ შემთხვევაში საწყის მდგომარეობაში მარჯვენა ხელი ამოტაცშია);

ზ) ძელებს გარეჯდომიდან შიგჯადაქნი განივ ბჯენში (ცალი ხელი ზედა ძელზე ბჯენში, მეორე ქვედა ძელზე ტანს უკან).

თ) გასწვრივი ჯდომიდან პირისახით ზედა ძელისკენ, ფეხების წინქნევით ღუნჯადაქნი დაბალ ძელზე უკნით წოლკიდში; ვარჯიში სრულდება ღუნჯიდის გადაცილებით. ხელები იმართება გადაქნისა მომენტში. სწავლების დროს, ხელები ამოტაცშია;

ი) ქვედა ძელზე მარცხენა თეძოზე გარეჯდომიდან, ტყუპწინ-მოვლი 90° ბრუნით, ქვედა ძელზე ბჯენში პირისახით ზედა ძელისაკენ.

ფეხების ძელებს შიგნით გადაქნის შემდეგ, მარჯვენა ხელი (ნეკი თითით წინ) ებჯინება ქვედა ძელს და გადაიქცევა საყრდენად მოვლის მეორე ნახევარში. მარცხენა ხელი ზედა ძელზეა, და მხოლოდ საბოლოო მდგომარეობაში გადაიტანება ქვედა ძელზე.

ფეხების ქნევეები ზედა ძელზე, ქვედა ძელზე დგომბჯენში: 1. ზედა ძელზე ბჯენიდან პირისახით ქვედა ძელისაკენ მარჯვენა ფეხის ქვედა ძელზე დაბჯენით გადაქნი ლაჭურ ჯდომში.

2. ზედა ძელზე მარჯვენით ლაჭურჯდომიდან, ქვედა ძელზე დაბჯენით, მარცხენის გადაქნი მარჯვნივ, ზურგისაკენ ბრუნი ქვედა ძელზე დგომბჯენში, გასწვრივ ან განივად ზედა ძელზე ტაცი (ბრუნით 90°-ზე).

3. ქვედა ძელზე განივი დგომბჯენიდან, მარცხენის წინგადაქნი ბრუნით 90°-ზე, მარცხენის ლაჭურბჯენში გასწვრივი დგომით ან ზედა ძელზე ლაჭურ ბჯენში.

4. ქვედა ძელზე განივი დგომბჯენიდან, მარცხენის ზედა ძელზე ტაციით, მარჯვენის უკუგადაქნი ბრუნით მარჯვნივ ზედა ძელზე მარჯვენის ლაჭურ ბჯენში (ზურგით ქვედა ძელისაკენ).

5. ქვედა ძელზე გასწვრივი დგომბჯენიდან თანასახელიანი და ნაირსახელიანი მოვლები ზედა ძელზე.

6. ქვედა ძელზე განივდგომიდან, მარჯვენის ზედა ძელზე ტაციით ცალი ფეხით წინ და უკუმოვლი ზედა ძელზე.

ფეხების ქნევეები ქვედა ძელზე გაქნევიდან: 1. ქვედა ძელისკენ — მარჯვენა (მარცხენა) გვერდით, განივი გაქნევიდან ცალი ფეხით წინ და უკუგადაქნები.

2. ქვედა ძელისკენ — მარჯვენა (მარცხენა) გვერდით, განივი გაქნევიდან ცალი ფეხის უკუმოვლი ქვედა ძელზე (თანასახელიანი და ნაირსახელიანი).

ფეხების ქნევეები ბრუნებით: 1. ქვედა ძელზე წოლკიდიდან, ბრუნი 90°-ზე, ქვედა ძელზე თეძოზე გარეჯდომში. მისი შესრულება შეიძლება წოლკიდში ჯვარედინ ტაცში (მარცხენა მარჯვენის ზემოდან) წინასწარი გადატაცის გარეშე (მარცხნივ ბრუნის დროს); მაგრამ, აღნიშნული გადატაცი მოძრაობას უფრო მოსახერხებელს ხდის. მოძრაობის დასაწყისში ის ხელი, რომელიც გაშვებული უნდა იქნეს, აქტიურ როლს თამაშობს (უფრო მოსახერხებელია, რომ ის ხელი იყოს ამოტაცში).

2. ქვედა ძელზე წოლკიდიდან, ზედა ძელზე ჭვარედინი ტაციტ (მარცხენა მარჯვენის ზემოდან შებრუნებული ტაციტ), ბრუნი მარცხნივ 270°-ზე ქვედა ძელზე მარჯვენა თედოზე გაჩეჯლომში. დასაწყისი ისეთივეა, როგორც წინა ვარჯიშში; შემდგომ ბრუნისას კი ხდება გადაგორება ქვედა ძელზე, ჯერ მარცხენა, ხოლო შემდეგ მარჯვენა თედოზე ჯდომამდე. 90°-ით ბრუნის შემდეგ ხდება მარჯვენა ხელის ტაცი ზედა ძელზე. ორივე ხელი მოხრილია და ამ მდგომარეობაში რჩება, ვიდრე მოხდებოდეს ზურგისაკენ ბრუნი. რის შემდეგ ძელიდან თავისუფლდება მარცხენა ხელი.

3. პირისახით ძელისაკენ დგომკიდიდან, ზედა ძელზე ჭვარედინი ტაციტ და ამოტაციტ, მიხტომით ბრუნი მარცხნივ ზურგისაკენ ქვედა ძელზე გასწვრივ ჯდომში, პირისახით ზედა ძელისაკენ.

4. ქვედა ძელზე მარჯვენის ლაჯური წოლკიდიდან (მარჯვენა ამოტაციტში, მარცხენა მარჯვენის ზემოდან შებრუნებულ ტაციტში), ბრუნი მარცხნივ 270°-ზე, ქვედა ძელზე მარჯვენა თედოზე ჯდომში. ბრუნის დროს მარცხენა ხელის იდაყვი უნდა აიწიოს ზევით და დაიდოს ძელზე (რათა დაბჯენი მთელ წინამხარზე მოვიდეს), მომეცადინის ზედა ძელიდან დაუშორებლად, რამდენადაც სხევანიარად ძნელი იქნება მარცხენა ფეხის ძელზე გადატანა. მომეცადინე მარცხენა ხელს უშვებს ძელს, მარჯვენის ზედა ძელზე წინამხრით დაბჯენისთანავე.

5. ქვედა ძელზე მარჯვენის ლაჯური წოლკიდიდან (მარცხენა მარჯვენის ქვემოდან ამოტაციტში), ბრუნი მარცხნივ 270°-ზე, ქვედა ძელზე მარცხენა თედოზე ჯდომში. ბრუნის დროს მარცხენა მკლავი წინამხრით ეყრდნობა ძელს. ქვედა ძელზე გორება ჯერ სრულდება მარჯვენა თედოზე, ხოლო ზურგისაკენ ბრუნის შემდეგ — მარცხენაზე.

6. ქვედა ძელზე წოლკიდიდან ბრუნი მარცხნივ — 270°-ზე, მარჯვენის ნაირსახელიანი მოვლით მარჯვენა თედოზე ჯდომში. ბრუნის დროს, ისევე, როგორც წინა ორ ვარჯიშში, ცალი ხელის იდაყვი უნდა დაიდოს ზედა ძელზე. ძელზე გორება ხორციელდება მარცხენა თედოზე.

7. ქვედა ძელზე უკნითი წოლკიდიდან, ბრუნი მარცხნივ, ზურგისაკენ, მარჯვენა ხელის გაშვებით, წოლკიდში ან ბრუნით 270°-ზე, ქვედა ძელზე მარცხენა თედოზე ჯდომში.

ის ხელი, რომელიც ეშვება (მარჯვენა), ზურგისაკენ ბრუნის ბოლოს დაიდება ზედა ძელზე, ამის შემდეგ ხდება მეორე (მარცხენა) ხელის გადატაცი ზემოდან.

8. ქვედა ძელზე ლაჯური წოლკიდიდან ჭვარედინი ტაციტ (მარჯვენა მარცხენის წინ), ბრუნი მარცხნივ, ზურგისაკენ, მარცხენა ხე-

ლის გაშვებით, მოხრილ ხელებზე უკნით წოლკიდში. ბრუნის დამთავრება უნდა ემთხვეოდეს მკერდის ზედა ძელისაკენ მიწვევას. მოძრაობა უნდა შესრულდეს სწრაფად, გასაშვები ხელის ძლიერი ქნევით.

9. ხელებს შუა ქვედა ძელზე გასწვრივი ჯდომიდან მარჯვენის ზედა ძელზე ამოტაცით, ტყუპგადაქნით მარცხნივ და მარცხენა ხელის გაშვებით ბრუნი მარცხნივ, ზურგისაკენ, ქვედა ძელზე წოლკიდში.

10. ქვედა ძელზე უკნითი ბჯენიდან (პირისახით გარეთ) ტყუპგადაქნით მარცხნივ ბრუნი მარცხნივ, განივ ბჯენში. გადაქნი სრულდება ჯდომის მდგომარეობაში. მარცხენა ხელი მთელი სიგრძით იდება ზედა ძელზე.

11. ცალი ფეხით ქვედა ძელზე დგომბჯენიდან წინხნეჭით მეორის უკუფეხი, ბრუნი 90°-ით, ზედა ძელზე ბრუნში, ქვედა ძელზე ფეხის ცერების მიბჯენით. სრულდება თავისუფალი ხელისა და ფეხის ერთდროული დაშვებით. საყრდენი ფეხი ცილდება ძელს; ამასთან, ერთდროულად, მხრები გადადის წინ და თქძოები ებჯინება ზედა ძელს.

რგოლებზე ვარჯიშები

რგოლებზე ვარჯიშების შესრულების დროს საყრდნობის მოძრაობითობა განსაკუთრებულ პირობებს ქმნის. ბაგირები, მათზე დაკიდებული რგოლებით, შეიძლება განვიხილოთ როგორც დამატებითი მოძრავი ნაწილი, რომელიც მონაწილეობას ღებულობს ტანმოვარჯიშის მიერ შესრულებულ ყველა მოძრაობებში, მისი სხეულის ძირითად ნაწილებთან ერთად. სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგების ყოველგვარი ცვალებადობა იწვევს ბაგირების ვერტიკალურ მდგომარეობიდან გადახრას სხეულის მიერ წონასწორობის შენარჩუნებისაკენ მისწრაფების გამო, ე. ი. ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მდებარეობის ტაცის წერტილებს ქვემოთ, სიმძიმის ხაზზე შესანარჩუნებლად.

კიდში, რგოლებზე ადგილზე, გაქნევის დროს ფეხების წინქნევი, საყრდენის მოძრაობითობის შედეგად განაპირობებს მხრების რგოლებთან ერთად უკან მოძრაობას და პირიქით — უკუქნევისას — მხრები და ხელები წინ გადადის. ამასთან, წარმოებს შესაბამისი მოძრაობა მხრის სახსარში. საყრდენის მოძრაობითობა აადვილებს ძირითად ქნევით მოძრაობებს და ხელს უწყობს ვარჯიშების შესრულების დროს კუნთური დამაბულობის უკეთესად რეგულირებას.

რგოლების მოძრაობითობა აადვილებს ქნევის პირველდაწყებით ათვისებას. საყრდენის მოძრაობების სწორი გამოყენება, რგოლების მდგომარეობის შეცვლით, საშუალებას იძლევა გაძლიერდეს გაქნევი და შემოკლდეს სხეულის გადაადგილება მოვარჯიშის მიმართ. ეს თავისებურება ყველაზე უფრო შესამჩნევია ქანებაში ვარჯიშების შესრულების დროს, სადაც გაქნევითი მოძრაობისაგან მიღებულ ინერციას ემატება ქანის ინერცია. ამიტომ, რგოლებზე ვარჯიშები ქანებაში, საჭიროა სწავლების დაწყებით ეტაპზე ქნევით მოძრაობებზე ძირითადი წარმოდგენის ჩამოყალიბებისათვის. ამავე დროს, ბჯენებში ვარჯიშის დროს, რგოლების მოძრაობითობა, სხვა იარაღებისა შედარებით, მოითხოვს ხელებისა და მხრის სარტყელის კუნთების ძალის მნიშვნელოვნად მეტ დახარჯვას. ამ იარაღზე ძალისმიერი ვარჯიშების ხვედრითი წონა ძალზე დიდია და რგოლებზე ვარჯიშებში დიდი წარმატების მიღწევა, სპეციალურად ძალის გამომუშავების გარეშე შეუძლებელია. ბჯენში გაქნევითი ვარჯიშებიც კი მოითხოვენ უპირატესად სტატიკური ხასიათის მნიშვნელოვან კუნთურ ძალეას.

რგოლებზე ვარჯიშების უმეტესობა სრულდება მნიშვნელოვან სიმალლეზე (განსაკუთრებით ჩამოხტომის დროს), რაც დადებით ზეგავლენას ახდენს გამბედაობის, გადამწყვეტელობისა და სივრცეში ორიენტირების გამომუშავებაზე.

ადვილზე და ქანებაში, თავით ქვევით კიდში ვარჯიშები, აგრეთვე ყველა გადაბრუნება და მალაყი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სისხლძარღვოვანი სისტემისა და წონასწორობის ორგანოების სპეციალური წვრთნისათვის.

რგოლების კონსტრუქციული თავისებურებანი ნაკლებ შესამჩნევს ხდის სხვადასხვა მოძრაობითი სტრუქტურის მქონე ვარჯიშებს შორის ძირითად განსხვავებას. ასე მაგალითად, წინქნევით შესასრულებელი გადაბრუნები, მიზანშეწონილია მალაყთან ერთად ერთ ჯგუფში გაერთიანდეს. გადაბრუნების ტექნიკა უმნიშვნელოდ განსხვავდება მალაყისაგან, ამიტომაც, გადაბრუნებანი შეიძლება გამოიყენებოდეს როგორც დაწყებითი ხასიათის ვარჯიშები მალაყის სწავლების დროს.

რგოლებიდან ჩამოვარდნამ, განსაკუთრებით ქანებში ვარჯიშის დროს, შეიძლება ძალზე სერიოზული ტრავმები გამოიწვიოს. ამიტომ, საჭიროა მომეცადინეთა დაწვრივად დიდი ყურადღებით ჩატარდეს და რგოლების ქვეშ საკმარისი რაოდენობით ლეიბები

დაიგოს. რეკომენდებულია ვარჯიშების სწავლება დაწყებულ იქნეს დაბლა დაშვებულ რგოლებზე (როცა ეს შესაძლებელია), რაც აადვილებს დაზღვევას და ამარტივებს საწყისი მდგომარეობის მიღებას.

ძირითადი ვარჯიშები

ქალისძივარი ვარჯიშები და სტატიკური მდგომარეობები

კიდები და ბჯენები

რგოლების მოძრაობა აადვილებს კიდში ზოგიერთი ძირითადი ვარჯიშის შესრულებას (აღწერა იხ. ღერძზე და ორძელზე ვარჯიშების განაყოფებში). ქვემოთ ჩამოთვლილია მხოლოდ რგოლებისათვის განკუთვნილი სპეციალური კიდები და ბჯენები და მათი შესრულების თავისებურებანი. ისინი ტიპური არიან ძირითადი ტანვარჯიშისათვის.

შერეული კიდები

დ გ ო მ კ ი დ ე ბ ი. 1. დგომკიდი, ფეხები უკან ან წინ. სრულდება მოხრილი ხელებით, ჩვეულებრივ დგომკიდიდან — ხელების გამართვით და ფეხების რიგ-რიგობით გატანით ან წახტომით.

დგომკიდები რთულდება: ტანის ბრუნებით, ხელების მოხრითა და გამართვით, ერთი ფეხის მოძრაობის შეთანხმებით ტანის და ხელების სხვადასხვა მოძრაობებთან, სხვა დგომკიდში გადასვლით და სხვა.

2. დგომკიდი რგოლებზე მხრების დაყრდნობით (გავუყაროთ ხელები რგოლებში) და ბაგირებზე ტაციოთ. ხელების საყრდნობი ნაწილი — მხარი განლაგებულია პორიზონტალურად, წინამხარი ვერტიკალურადაა.

3. დგომკიდში ტრიალი. სრულდება სხეულის თანმიმდევრული გადაადგილებით — წინ, განზე, უკან, განზე, წინ. ამასთან ერთად, ტერფები ადგილიდან არ უნდა იძროდეს, ხოლო ტანი არ უნდა ბრუნდებოდეს. (საჭიროა, რომ მკერდი ყოველთვის მიმართული იყოს წინ).

4. მოხრილი ხელებით დგომკიდიდან — დაშვება არასრულ ან სრულ სწორხაზოვან განივად ფეხშლით ჯდომში. რგოლების სიმალე უნდა იყოს ისეთი, რომ ხელები იმართებოდეს მხოლოდ სწორკუთხემდის, რაც კვლავ საწყისი მდგომარეობაში გადასვლის საშუალებას იძლევა. ეს ვარჯიში არ არის დამახასიათებელი რგოლები-

სათვის და გამოიყენება, ჩვეულებრივ, როგორც მოსამზადებელი ეარჯიშა სწორხაზოვანი განიფეხშლით ჯდომის შესწავლის დროს.

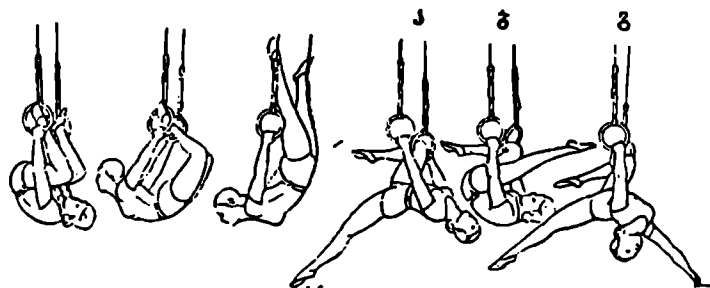
წოლკიდები. წოლკიდები, ფეხები უკან ან წინ. სრულდება და რთულდება დგომკიდებში მითითებული საშუალებებით.

ასეთი კიდების სხვადასხვა ვარიანტი რეკომენდებულია ძირითად ტანვარჯიშში მეცადინეობების დროს, განსაკუთრებით ქალთა ჯგუფებთან მოკლე კომბინაციების სახით, მაგალითად:

1. დგომკიდიდან წინ ნაბიჯით (ხელების მოხრით და წელში გაზნექით) წელგამართვით დგომკიდი ცერებზე, შემდგომი ბრუნით ზურგისაკენ (წინ გაწეულ ფეხზე) და წინ ნელი დაშვება ფეხებით უკან წოლკიდში, აწეული თავისუფალი ფეხის უკან დატოვებით.

2. ერთი რგოლის წინ გატყორცნით და მეორე რგოლზე ტაციტ წოლკიდში, შემდგომ თავისუფალი რგოლის უკან დაბრუნებისას დაქვრით.

3. წოლკიდში ტრიალები ფეხების გადაადგილებით სრულდება



სურ. 349 სურ. 350 სურ. 351

სურ. 352

საყრდნობ ფეხზე გადაბიჯებით; ამასთან, საყრდნობი და გადასადგმელი ფეხი ყოველთვის იცვლება. თუ ვარჯიში იწყება წოლკიდიდან და ბრუნი სრულდება მარცხნივ, მაშინ მარჯვენა ფეხი იდგმება ჯვარედინად მარცხენის ზემოდან, შემდგომი ბრუნისას იგი ხდება საყრდნობი, ხოლო მარცხენა უკანა და მარჯვნივ მოძრაობით იდგმება ჯვარედინად, მარჯვენის ზემოდან და ა. შ.

დაკიდით კიდები. დაკიდით კიდების სწავლება რგოლებზე საჭიროა დაწყებული იქნეს დაბალი სიმაღლიდან. სრულდება ფეხების იატაკიდან არეკნით. გაქნევისა და ზოგიერთი მარტცივი კიდების ათვისების შემდგომ (ზეშვერკიდი, უკნითი კიდი და სხვ.), გადავიდეთ მაღალ რგოლებზე, ხოლო შემდეგ — რგოლებზე ქანებაში.

დაკიდით კიდები სრულდება: ა) ცერებით, ქუსლებით, მუხლებით და თეძოებით; ბ) რგოლებში გაყრით, დაკიდით, რგოლზე, იდაყვზე და მაჯაზე; გ) ცალი და ორივე ფეხით; დ) ორივე ან ცალი ხელის ტაციით და ხელებზე დაყრდნობის გარეშე; ე) რგოლებზე და ქამრებზე ტაციით; ვ) წელში გამართვითა და მოხრით.

1. რგოლებზე ან თოკზე (ქამრებზე) ცერდაკიდი. წელში და ფეხებში მოხრით (სურ. 349). საწყის მდგომარეობად გამოიყენება ბუქნიკი ან მოხრილი ხელებით დგომკიდი, ხოლო შემდეგ ზეშვერკიდი.

2. რგოლებზე ან ბაგირებზე წელგამართვით ცერებზე დაკიდვით უკნით კიდი (სურ. 350). სრულდება რგოლებზე ცერებით დაკიდით კიდიდან წელში გაზნექით. ფეხების მოხრით.

დაზღვევა — ცალი ხელის მხარზე, მეორის ფეხებს ქვემოდან ტაცი.

3. თოკებზე დაკიდით მართზეშვერი (სურ. 351). გამოიყენება მართზეშვერისათვის მოსამზადებელ ვარჯიშად. სრულდება დასაწყისში ცერებით დაკიდით კიდიდან თოკებზე ან რგოლებში, ფეხების მოხრით, წელში გაზნექით და ფეხების ბაგირზე ზევით გატურებით. შემდგომში — ზეშვერკიდიდან ფეხების გაშლით და მაღლა აწევით და, ბოლოს, კიდიდან წინქნევით.

4. რგოლზე მუხლქვეშდაკიდი (სურ. 352 — ა, ბ, გ.) სრულდება ზეშვერკიდიდან.

5. რგოლებზე მუხლქვეშდაკიდი (სურ. 353). სრულდება ზეშვერკიდიდან ფეხების რგოლებში ერთდროული ან რიგ-რიგობით გაყრით.

ეს წარმოადგენს საწყის მდგომარეობას რგოლებზე ჯდომში ასვლისათვის. ტაცი სრულდება რგოლების გარეთა ნაწილებზე, რათა შესაძლებელ იქნეს ბაგირებზე დაკიდი.

6. ხელების გაშვებით მუხლქვეშდაკიდი (სურ. 354). ხელების გაშვებას თან სდევს ტანის ქვევით დაშვება თავით ქვემოთ, წელგამართვით, ვერტიკალურ მდგომარეობამდის. დასაწყისში ეს ვარჯიში სრულდება დაბალ რგოლებზე, ხელების იატაკზე დაყრდნობით.

დაზღვევა. ერთი ხელის მხრის ქვეშ ქვემოდან ტაცი, მეორის — წვივებზე ზემოდან დაწოლა.

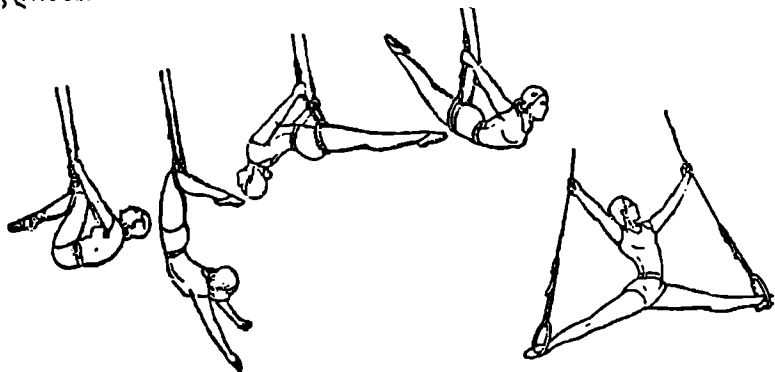
7. რგოლებზე დაკიდით კიდი.

8. მაჯაზე დაკიდით კიდი. გამოიყენება საწყის მდგომარეობად თანასახელიანი ასვლისათვის.

ხელზე დაკიდით კიდების დროს (მაჯაზე, იდაყვზე), დაზღვევა საჭიროა გვერდიდან დგომში. ერთი ხელი მოკვიდრით იმ ხელზე, რომელზედაც სრულდება დაკიდი, ხოლო მეორე — თეძოს ქვეშ.

9. რგოლებში გაყრით თეძოებზე დაკიდით ჰორიზონტალური კიდი (სურ. 355), სრულდება ჯდომიდან რგოლებში ფეხების გაყრით, ბავირებზე ტაცით.

10. რგოლებში გაყრით თეძოებზე დაკიდით უკნითი ჰორიზონტალური კიდი (სურ. 356). სრულდება რგოლებში გაყრით ჯდომიდან თოკების განზე გაშლით წინ დასვლით. ამ ელემენტის შესწავლის დროს საჭიროა მხრების რიგ-რიგობით წინ გატანა უკნით ჯდომში.



სურ. 353

სურ. 354

სურ. 355

სურ. 356

სურ. 357

11. რგოლებში გაყრით თეძოზე დაკიდით ჰორიზონტალური კიდი (წინითი და უკნითი) თავისუფალი ფეხი შეიძლება იყოს სხვადასხვა მდგომარეობაში. სრულდება რგოლში გაყრით ლაჭურ ჯდომიდან ხელების თოკებზე მხრების სიმბალზე ტაცით.

12. რგოლებზე დგომში ფეხშლა (სურ. 357). ეს ვარჯიში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს იატაკზე ფეხშლით ჯდომის შესრულების მოსამზადებელ ვარჯიშად.

დაზღვევა — გვერდიდან დგომში; თუ ფეხი დაუცდება რგოლიდან, შეკავება ხდება წელზე ხელების მოკიდებით.

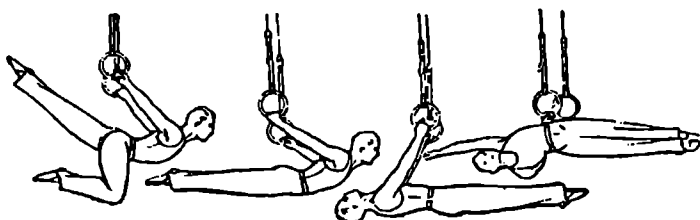
მარტივი კიდები და ბჯმნები

დამწყებ მოვარჯიშებთან (განსაკუთრებით ქალებთან) მეცადინეობის დროს რგოლებზე მარტივი კიდები შეისწავლება შერეული კიდების შესწავლის შემდეგ, რომლებიც საჭიროებისამებრ ამზადებენ ძვალ-იოგოვან აპარატსა და კუნთებს.

მარტივი კიდების უმრავლესობა სრულდება წინასწარი გაქნევებით ან ძალით.

ქვემოთ ჩამოთვლილია რგოლებზე ძირითადი კიდები, ბჯენები და ზოგიერთი მათი ნაერთები.

1. კიდები და ბჯენები დგომით და წოლით (იხ. ვარჯიშები ღერძზე და ორძელზე).



სურ. 358

სურ. 359

სურ. 360

სურ. 361

2. კილი.

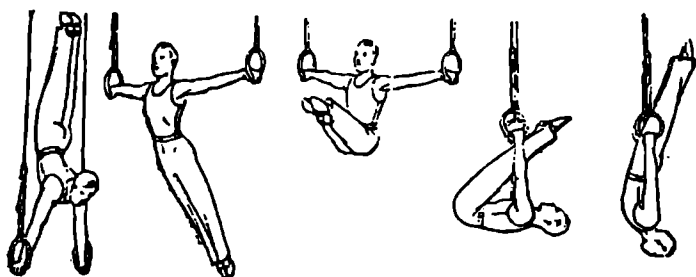
3. ზემეგრკილი და უკნითი კილი.

4. ლუნკილი და ლუნბჯენი (კილიდან და ბჯენიდან).

5. კილში წინშვერი.

6. ბჯენში წინშვერი.

7. ცალი ფეხის მოხრით უკნითი პორიზონტალური კილი (სურ. 358).



სურ. 362

სურ. 363

სურ. 364

სურ. 365

სურ. 366

8. ცალი ფეხის მოხრით წინითი პორიზონტალური კილი.

9. უკნითი პორიზონტალური კილი (სურ. 359).

10. წინითი პორიზონტალური კილი (სურ. 360).

11. ცალ ხელზე გვერდითი კილი, მეორის ზემკლავი; შეიძლება შესრულდეს კილში უკუქნევით (სურ. 361).

12. ძალით მოღუნული წელით ხელყირა (სურ. 362).

13. იგივე, წელგამართვით.
14. მოღუნული ხელებით ჰორიზონტალური ბჯენი.
15. მოღუნული წელით და გამართული ხელებით ძალით ხელ-
ყარა.
16. განბჯენი (სურ. 363). (შლიბჯენი).
17. გამართული ხელებით ჰორიზონტალური ბჯენი.
18. ძალით გამართული წელით და გამართული ხელებით ხელ-
ყარა.

19. განბჯენი და ჰორიზონტალურ კიდშა გადასვლა.

20. განბჯენში წინშვერი (სურ. 364).

21. ჩამოხტომები კიდეებიდან და ბჯენებიდან.

ამ კიდეებიდან და ბჯენებიდან ზოვიერთი გამოიყენება უფრო
ძნელი ვარჯიშებისათვის საწყის მდგომარეობებად. მაგალითად:

1. ღუნკიდი. სრულდება დგომკიდიდან მიხტომით და ზეშვერ-
კიდიდან ხელების მოხრის ერთდროულად ფეხების დაშვებით.

2. უკნითი კიდი. სრულდება უკნითი დგომკიდიდან ფეხების
არეკნით და ზეშვერკიდიდან დაშვებით.

3. ზეშვერკიდი (სურ. 365). შესრულების უადვილესი ხერხები:
ა) ბუქნკიდიდან მიხტომით — ფეხების მოხრით ზეშვერკიდი ფეხ-
ების შემდგომი გამართვით; ბ) მოხრილი ხელებით დგომკიდიდან
ერთი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით; გ) მოხრილი ხელებით
დგომკიდიდან მიხტომით; დ) დგომკიდიდან ან უკნითი ბუქნკიდიდან
მიხტომით. შემდგომში ზეშვერკიდი სრულდება კიდიდან გაქნევით
და ძალით.

4. მართზეშვერკიდი (სურ. 366). სწავლების დასაწყისში შეიძლე-
ბა რგოლებთან ერთად ხელების თეძობზე მიჭერა. სრულდება ზე-
შვერკიდიდან ტანის გამართვით. *

დაზღვევა ერთი ხელით მხრის ქვეშ, ქვემოდან; მეორე —
თეძოს ქვეშ ჩაჭიდებით.

კიდებიდან და ბჯენებიდან ჩამოხტომები

1. კიდიდან ჩამოხტომი — ამ ვარჯიშით იწყება სწორი დახტო-
მის სწავლება.

2. ღუნკიდიდან ჩამოხტომი.

3. უკნითი კიდიდან ჩამოხტომი. შესრულება: გავუშვათ რგო-
ლებს ხელები და გამოვიტანოთ ხელები წინ. შემდგომში საჭიროა
უკნითი კიდიდან, წელში გამართვით, გავუშვათ ფეხები წინ და
ტემპში ისევ უკან; მოძრაობის დასასრულს უნდა გავუშვათ რგო-

ლებს ხელები და ფეხების განმეორებით წინ მოძრაობასთან ერთად, სწრაფად გამოვიტანოთ ხელები წინ.

4. მართზეშვერკიდიდან წელგამართვით ჩამოხტომი. სრულდება სხეულის დაშვებით, უკნითი ჰორიზონტალური კიდის გადაცილებით. რგოლებს ხელი უნდა გაუშვავთ მაშინ, როდესაც სხეული გაივლის ჰორიზონტალურ მდგომარეობას.

დაზღვევა. ვიქერთ მკლავში და მხარში ტაციო; რგოლების გაშვების შემდეგ მოვიკიდოთ მხრის სახსარში ხელი ან დავიქირათ მუცელს ქვემოთ.

5. ბჯენიდან ჩამოხტომი; სრულდება რგოლების ოდნავ წინ ან განზე გატანით.

6. ბჯენიდან ჩამოხტომი — სწრაფად გადავიდეთ ღუნკიდის გადაცილებით კიდში და კიდიდან იატაკზე დგომში.

გადასვლები კიდიდან ბჯენში და პირიქით

ძალით ასვლები. საყრდენის მოძრაობითობის გამო რგოლებზე ძალით ასვლებს შესრულება უფრო ადვილია, ვიდრე ღერძზე. ასვლების დროს მნიშვნელოვანია, რათა დროულად და აქტიურად მივიტანოთ რგოლები მხრების ქვეშ; ამას აადვილებს სხეულის მენჯბარძაყის სახსრებში მოხრა.

ამ ჯგუფის ძირითადი ვარჯიშებია:

1. აძალვა ხელების მონაცვლეობით.
2. აძალვა ხელების ერთდროული მოძრაობით.
3. გვერდითი ჰორიზონტალური კიდიდან ატანა.
4. ატანა უკნითი ჰორიზონტალური და უკნითი კიდიდან გვერდითი ჰორიზონტალური კიდის გადაცილებით.
5. ატანა გადაბრუნით ბჯენში და მოხრილ ხელებზე ჰორიზონტალურ ბჯენში.
6. აძალვა გამართული ხელებით განბჯენის გადაცილებით.
7. აძალვა მართზეშვერიდან ბჯენში ან ხელყირაში.
8. უკნითი კიდიდან აძალვა ხელების მონაცვლეობით.
9. უკნითი კიდიდან აძალვა ხელების ერთდროული გადანაცვლებით.

ტრიალები. ბჯენიდან ძალით წინ და უკუტრიალი წელში მოხრით და წელგამართვით.

ბჯენიდან კიდში ძალით გადასვლები. 1. ბჯენიდან წინ და უკუდატანა ზეშვერკილში.

2. ბჯენიდან წელგამართვით წინ დატანა უკნით კიდში, უკნით პორიზონტალურ კიდში და მართზეშვერკიდში. სრულდება ბჯენში ხელისგულების წინ მიბრუნებით.

3. დატანა (ნელი დასვლა) ხელყირიდან მართზეშვერკიდში.

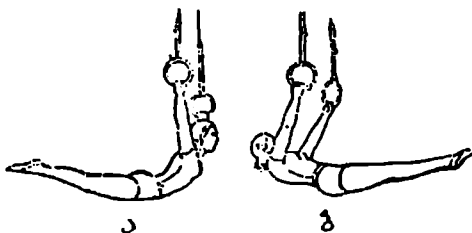
4. ბჯენიდან და ხელყირიდან დატანა განბჯენში.

ქნევითი ვარჯიშები

განხეობები და მანება

რგოლებზე კიდში გაქნევი (სურ. 367 ა, ბ) მოძრაობის ფორმის მიხედვით ღერძზე კლაკნილით გაქნევის ანალოგიურია; განსხვავება იწინაა, რომ აქ მოძრაობაში მონაწილეობს თვით იარაღი, რომელიც ამსუბუქებს მოძრაობას და მომეცადინებს საშუალებას აძლევს უფრო სრულყოფილად შეიგრძნოს სხეულის ნაწილების ურთიერთგანლაგების ცვლილებანი. მოძრაობის ხასიათი ქმნის სხეულის კუნთების ტონუსის აუცილებელი რეგულირების წინაპირობას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს სხვადასხვა ქნევითი ელემენტებში კუნთური ძალვის ეფექტიურობისათვის.

ქანების დროს, იარაღთან სხეულის ერთად მოძრაობის გარდა წარმოებს გაქნევიც, რომლის საბოლოო მდგომარეობა უნდა ემთხ-



სურ. 367

ვეოდეს ქანების საბოლოო მდგომარეობას: ერთ ქანებას (წინ ქანი პლუს უკუ ქანი) შეესაბამება სამი გაქნევა (სამი წინქნევი და სამი უკუქნევი, სურ. 368) ამ მოძრაობების საბოლოო წერტილების დამთხვევაზე, რაც მნიშვნელოვნად აძლიერებს ქანებს, არის აგებული ქანებში ყველა ქნევითი ვარჯიშების შესრულება.

ამ ძირითად ვარჯიშს (არა მხოლოდ რგოლებისათვის) წინ უნდა უსწრებდეს მთელი რიგი მოსამზადებელი ვარჯიშები, აგრეთვე თვითდაზღვევის ხერხების სწავლებაც. ასეთი ვარჯიშები იქნება: უმარტივესი ძალისმიერი ვარჯიშები და რგოლებზე ძირითადი ვარ-

ჯიშებისა და მდგომარეობების საწყისი ფორმები, დგომკიდებში წინა და უკუგარეხილები და წინა და უკუგადაბრუნები, კიდში გაქნევის საბოლოო წერტილში ჩამოხტომები, დგომკიდები და მარტივი ბჯენი დაბალ რგოლებზე.

ბ ა ქ ნ ე ვ ი

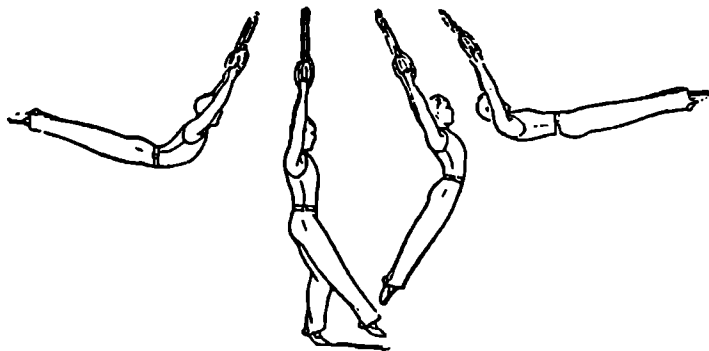
1. გაქნევები კიდში და ლუნკიდში (სურ. 369), გაქნევები განზე (მარჯვნივ, მარცხნივ, სურ. 370), კიდში ტრიალი.

2. წინქნევით ზეშვერკიდი, ლუნკიდი.

3. წინქნევით მართზეშვერკიდი (ზეშვერკიდის გადაცილებით), კიდში გაქნევიდან ჩამოხტომები:

4. კიდში გაქნევიდან უკუქნევით ჩამოხტომი. ახალბედათათვის ეს ვარჯიში გაქნევიდან თითქმის ერთადერთ ჩამოხტომას წარმოადგენს. ძლიერი უკუქნევის საბოლოო წერტილის შემდეგ უნდა გავუშვათ რგოლებს ხელები.

დაზღვევა საკიროა გვერდიდან დგომში. ამასთან, უნდა გვახსოვდეს, რომ ხელების არა თავისდროული გაშვების შედეგად შეიძლება მომეცადინე დაეცეს. ეს ჩამოხტომი იქნება უფრო ძნელი ზეშვერკიდიდან, კიდში წინშვერიდან, მართზეშვერკიდიდან და სხვ.



სურ. 368

5. ლუნკიდიდან უკუქნევით ჩამოხტომი. უნდა გავუშვათ რგოლებს ხელი განზე გატანით.

6. კიდში გაქნევიდან წინქნევით ჩამოხტომი. წინქნევის უკანასკნელ მესამედ ნაწილში ოდნავ წინ მოხრით, შემდეგ გამართვა და რგოლებზე ხელების გაშვება.

7. ლუნკიდში გაქნევიდან წინქნევით ჩამოხტომი. საჭიროა რგოლებზე ხელების დროულად გამშება (გამართვის შემდეგ არაუგვიანეს საბოლოო წერტილისა).

8. ბჯენში გაქნევი. მხრების ბაგირებზე დაყრდნობით და დაყრდნობის გარეშე.

9. ბჯენიდან წინქნევით უკუდასვლა ზეშვერკიდში.

10. ბჯენიდან უკუქნევით წინდასვლა ზეშვერკიდში.

11. ბჯენში გაქნევიდან წინ და უკუდასვლები წელგამართვით.

12. ბჯენიდან უკუქნევით კიდი.

13. ბჯენიდან წინქნევით კიდი.

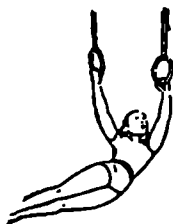
ქანება

ქანების დროს საჭიროა სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობები შეთანხმებული იქნეს თვით იარაღის მოძრაობასთან. ქანება ხელს უწყობს სივრცეში და დროში ორიენტაციის განვითარებას. რგოლებზე ქანებას დამწყებ ტანმოვარჯიშეებთან მეცადინეობების დროს, გარკვეული მნიშვნელობა აქვს კიდევ იმიტომ,

რომ იარაღის მოძრაობითობა ხელს უწყობს ქნევითი მოძრაობის პირველი შეგარძნებების წარმოქმნას.



სურ. 369



სურ. 370

1. კილში ფეხების რიგ-რიგობითი არეკნით ქანება. (სურ. 368). რგოლებს გამართავენ ისეთ სიმაღლეზე, რომ მათზე გამართული ხელებით ტაციისას, მთელი ტერფი იდგმებოდეს იატაკზე. ფეხებით არეკნი სრულდება რიგ-რიგობით, წინქანზე წინ დაბიჯებით და უკუქანზე უკან დაბიჯებით. არეკნი როგორც წინ ქანზე, ისე უკუქანზე უნდა ხდებოდეს რგოლების დაკიდვის ვერტიკალურად, ამასთან, არეკნის ამ ფართობის სიდიდეს შეიძლება რამდენადმე იცვლებოდეს ქანის ამპლიტუდის სიდიდესთან დამოკიდებულებით. ქანის სიდიდეს დამოკიდებულება არა მარტო სწორ არეკნზე, არამედ ქანში სწორ გაქნევაზედაც. ქანში გაქნევებში უნდა ვიგულისხმოთ ფეხების წინქნევის უკუქნევთან რიტმიული რიგ-რიგობა. ქანის ერთ ამპლიტუდაში ასეთი ქნევები უნდა იყოს სამი, ხოლო წინ და უკუ ქანში — ექვსი.

წინქანი. წინქანის დასაწყისში ფეხები უკანაა უკუქანზე

უკანასკნელი უკუქნევის შედეგად. პირველი წინქნევი იწყება სხეულის წინ მოძრაობით და მთავრდება არეკნისათვის ფეხების დაშვების მომენტში. მეორე ქნევი (უკუქნევი), მოსდევს ფეხების რიგ-რიგობით არეკნს. მესამე ქნევი (წინქნევი), რომელიც უფრო ინტენსიურია, მთავრდება წინქანთან ერთდროულად, სხეულის რაც შეიძლება მაღალ მდგომარეობაში.

უკუქანი. პირველი ქნევი იწყება სხეულის პასიური მოძრაობით ქვევით; იმისათვის, რათა გაძლიერდეს მოძრაობა, ქნევის ბოლოს ფეხები გაიტანება უკან, შემდეგ ხდება ფეხების რიგ-რიგი უკუაქნევი, ფეხების წინ აქნევი და უკანასკნელი (მესამე) გაზნევის საშუალებით ქანების ამპლიტუდის გამაძლიერებელი, ყველაზე ენერგიული — უკუაქნევი.

2. ქანები კიდში ფეხების ერთდროული არეკნით. ქანების ეს ხერხი ნაკლებად ეფექტიურია, ვიდრე ზევით აღწერილი. შეერთებული და გამართული ფეხებით ერთდროულად სრულდება არეკნი (არ უნდა დავუშვათ ვერტიკალიდან ძლიერი გადახრა).

3. ქანება ღუნკიდში, ფეხების რიგ-რიგობით არეკნით. ქანების ეს ხერხი გამოიყენება იმისათვის, რათა გავაადვილოთ დაზღვევა და დახმარება, ქანების ბოლო წერტილებში იმ შემთხვევაში, როდესაც რამდენადმე ნაკლები სიმაღლის რგოლებზე სდგება ვარჯიშის კომპინაცია. ქანის ამპლიტუდისა და აგრეთვე გაქნევების ცალკეული ეტაპების სიდიდე მნიშვნელოვნად ნაკლებია, ვიდრე კიდში, ხოლო ხელების და მხრის სარტყელის კუნთების სტატიკური დატვირთვა მნიშვნელოვნად მეტია.

ქანების სწავლების დროს საჭიროა ლეიბების დალაგება ქანის ამპლიტუდის მთელ სიგრძეზე (ჩვეულებრივ 6 ლეიბი ვერტიკალიდან ორივე მხარეს).

დაზღვევა საჭიროა ვერტიკალის ქვეშ დგომში; ამასთან, მწვრთნელი მზად უნდა იყოს გაუწიოს დახმარება ქნევის ბოლო წერტილებში და, საჭიროების შემთხვევაში, — შეაჩეროს ქანი.

4. ქანება განზე (გვერდით). სრულდება დგომკიდში წინასწარი 90 ან 270° ბრუნის შემდეგ, ან კიდში გამართული ხელებით, ფეხების რიგ-რიგობით არეკნით ქანების შესრულების დროს, ბრუნის შემდეგ. ქანების ეს ფორმა შედგება მარჯვნივ და მარცხნივ ქანისაგან, რაც განზე ნაბიჯების გადადგომით სრულდება (ფეხების რიგ-რიგობით არეკნი). მოცემული ვარჯიშის ტექნიკა ზემოაღწერილი, ფეხებით რიგ-რიგობით არეკნით შესრულებული ქანების ანალოგიურია.

5. ქანება ბჯენში ფეხების არეკნით. შეიძლება შესრულდეს ფეხების რიგ-რიგობით და ერთდროული არეკნით. დამწყებ ტანმოვარჯიშეებთან მეცადინეობის დროს, რგოლები გატანილი უნდა იქნეს რამდენადმე უკან; ამასთან, ხელის მტევნები ზურგის ზედაპირით მწიდროდ მიეკვრის ტანს. სწავლების პირველ საფეხურზე ეს ვარჯიში საინტერესოა, როგორც ქანება გართულებულ პირობებში, შემდგომში იგი წინ უნდა უსწრებდეს ასვლების სწავლებას ბჯენში, შემდგომი გაქნევით და ქანებით.

6. ქანება დახმარებით. გამოიყენება იმისათვის, რათა შევინარჩუნოთ ძალა ქანში შესასრულებელი სხვა ვარჯიშებისათვის, იმ შემთხვევაში, თუ თვით ქანება არ წარმოადგენს ძირითად ვარჯიშს გაკვეთილში. მაღალ რგოლებზე მეცადინეობის დროს ქანების ეს ხერხი ერთადერთია; მიღებული ქანი შეიძლება შევინარჩუნოთ და გაავალიეროთ კიდევ შემდგომი მოძრაობებით. მაღალ რგოლებზე ქანებში გაქნევი შედგება ფეხების იგივე თანმიმდევრობით, წინ და უკუ ქნევებისაგან, რომელთა სიზუსტე, შესრულების დროს და ინტენსიურობის ოდენობის მიხედვით, გადამწყვეტ ფაქტორს წარმოადგენს ვარჯიშთა უმეტესობის კარგად შესრულებისათვის.

დახმარება ქანების დროს შეიძლება იქნეს სხვადასხვა ხერხებით; მაგრამ ყველაზე ხელსაყრელია და უფრო ხშირად გამოიყენება ორი მათგანი, სახელდობრ:

ა) უკნიდან დგომში, მოკვიდებთ ხელს მომეცადინეს თეძოზე ან წელზე და, ვასრულებთ მასთან ერთად რამდენიმე ნაბიჯს უკან, გავირბნთ წინ, მოვარჯიშის წინ და მალა გაკვრით; მომეცადინეს ფეხები ისე უნდა ეჭიროს, რომ დამხმარემ გაკვრის შესრულების შემდეგ თავისუფლად შეძლოს წინ გარბენა.

ბ) სახით მოვარჯიშისაკენ დგომში და მის წინ აწეული ფეხების ტერფებზე ხელების მოკიდებით გავირბნთ წინ და გავკრავთ მას ზევით; გაკვრის შესრულებამდე მოვარჯიშე რჩება მოხრილ მდგომარეობაში და იმართება მხოლოდ დამხმარის მიერ გაკვრის შესრულების შემდეგ.

7. წინაქანზე და უკუქანზე წინქნევით ლუნკიდი.

8. წინქნევით ზეშვერკიდის გადაცილებით მართზეშვერი.

9. წინქანზე და უკუქანზე უკუქნევით ჩამოხტომი.

10. წინქანზე და უკუქანზე ზეშვერკიდი.

11. ზეშვერკიდიდან წინქანზე და უკუქანზე უკუქნევით ჩამოხტომი (სურ. 371).

12. ბჯენში გაქნევი. ეს ვარჯიში საჭიროა რგოლებზე ვარჯიშების ადგილზე შესრულების დროს, როგორც ბჯენში ასვლის მოსაშადებელი ვარჯიში. საჭიროა ვაჩვენოთ ახალბედა ტანმოვარჯიშეებს, უკნით კიდში თვითდაზღვევის როგორი ხერხებით შეიძლება დააცვას თავი ჩამოვარდნისაგან და მოწყვეტისაგან, ე. ი. ვასწავლოთ ხელებით თოკებზე და თასმებზე ბჯენების გამოყენება და რგოლების ზურგს უკან გატანა ხელის გულების უკან მიბრუნებით¹. გარდა ამისა, ბჯენში გაქნევის ცოდნას დიდი მნიშვნელობა აქვს ქანში ასვლების შესრულების დროს, სადაც ეს გაქნევი უნდა დაემთხვეს ბჯენში ქანების საბოლოო მდგომარეობებს (კიდში ქანების ანალოგიურად).

13. ზეშვერკიდში ქანება, წინაქანისა და უკუქანის ბოლო წერტილებში წელში გამართვით.

14. ზეშვერკიდიდან წინქანზე ქვევლით გაქნევით ქანება და, უკუქანზე (წინქნევით) ზეშვერკიდის მდგომარეობის მიღება. ეს ორი შედარებით რთული ხერხი გამოიყენება სწავლების შემდგომ ეტაპებზე, გრძელი კომბინაციების შესრულების დროს შენელებული ქანების გასაძლიერებლად.



სურ. 371

კიდში გაქნევს და ქანებას უშუალოდ თან სდევს წინქნევით და უკუქნევით შესრულებული უმარტივესი ელემენტები. ისინი წარმოადგენენ დამოუკიდებელი ჯგუფების დაწყებით ელემენტებს და აქ მოყვანილია მხოლოდ იმისათვის, რათა აშკარა იყოს პირდაპირი კავშირი ყველა ქნევითი ხასიათის მოძრაობებს შორის. ქნევის შესწავლასთან ერთად საჭიროა ვარჯიშთა ორი ჯგუფის შესწავლა, რომლებიც შემდგომში მოგვეხმარება შეეკმნათ ზოგიერთი პირველადი წარმოდგენა რგოლებზე ასვლებზე და ტრიალებზე. ეს ჯგუფები განსაკუთრებულ ადგილზე დგანან და შესდგებიან უპირატესად ადვილი ვარჯიშებისაგან — დაკიდით ასვლებისა და ტრიალებისაგან.

ქანების შესწავლისას იყენებენ ფეხებითა და სხეულით სხვადასხვა მოძრაობებს (ქანის ბოლო წერტილში, შუაქანში), რომლებიც განსაზღვრავენ ქანების ტექნიკის სწორად ათვისებას (ერთი და ორივე ფეხის მოხრა, მათი გაშლა და სხვ.).

¹ ხელებით თოკებზე და თასმებზე დაყრდნობა უნდა გამოვიყენოთ მხოლოდ სწავლებისა და თვითდაზღვევისათვის.

რგოლებზე მუდმივკტაცთან დაკავშირებით, რომელიც იარაღის მოძრაობითობითაა პირობადებული, არსებობს მხოლოდ ოთხი ძირითადი ბრუნი, რომელთა ათვისება წარმოადგენს ქანების ტექნიკის სრული დაუფლების მაჩვენებელს.

ბრუნები სრულდება წინქნევით ან უკუქნევით. თვითეულ ბრუნს იან სდევს თოკების დახვევა (გადაჯვარდინება), ხოლო საწინა-აღმდეგო მხარეს ბრუნისას ზდება გამოხსნა.¹ ყველა ბრუნის შესრულების საერთო ტექნიკა აგებულია სხეულის მოხრა-გაშლაზე მენჯ-ბარძაყის სახსრებში (წინქნევისათვის), ხოლო გამართვა-გაზნეკვაზე შემდგომი მოხრით (უკუქნევისათვის). ეს მოძრაობები სრულდება წინქანის და უკუქანის ბოლოს და მთავრდება ქანის ბოლო წერტილებთან.

ბრუნების სწავლება შერწყმული უნდა იქნეს წინქნევით და უკუქნევით შესასრულებელ სტრუქტურულად ანალოგიური ვარჯიშების სწავლებასთან. ქვემოთ ეს ვარჯიშები განლაგებულია თანმიმდევრულად მხარდ სიძნელის მიხედვით ბრუნებთან ერთად.

ბრუნების შესრულების დროს დაზღვევა საჭიროა ქანის ბოლო წერტილებთან.

1. წინქანზე ბრუნი ზურგისაკენ.
2. წინქანზე წინქნევით, ღუნკიდი.
3. წინქანზე უკუქნევით ღუნკიდი.
4. ბრუნი წინქანზე, ზურგისაკენ ღუნკიდში.
5. წინქანზე უკუბრუნი, ზურგისაკენ, ღუნკიდში.
6. უკუქანზე, ზურგისაკენ ბრუნი.
7. უკუქანზე წინქნევით, ღუნკიდი.
8. უკუქანზე უკუქნევით, ღუნკიდი.
9. უკუქანზე ზურგისაკენ ბრუნის შემდეგ უკუქანზე წინქნევით, ღუნკიდი.
10. უკუქანზე, ზურგისაკენ ბრუნი ღუნკიდში.
11. წინქანზე 90°-ით, ბრუნი.

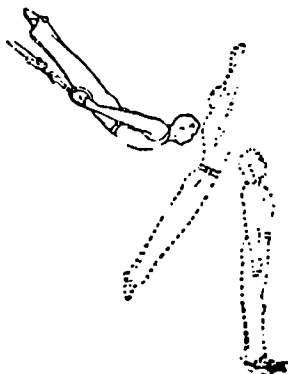
¹ თოკთა გახსნა.

12. გვერდზე ქანებიდან, უკუბრუნნი.
13. გვერდზე ქანებიდან უკუბრუნნი, ღუნკილში.
14. გვერდზე ქანებიდან, ბრუნნი ზურგისაკენ.
15. წინქანზე 270°-ით ბრუნნი.
16. უკუქანზე 270°-ით ბრუნნი.
17. წინქანზე და უკუქანზე, უკუ-ბრუნნები 270°-ით.

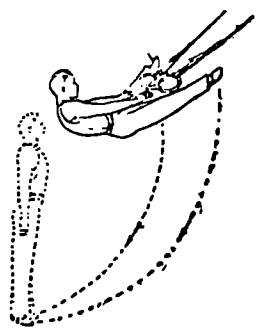
18. წინქანზე, ბრუნნი 360°-ით.
19. ღუნკილიდან წინქანზე ან უკუქანზე, უკუბრუნნი მართკილში 360°-ით.
20. წინქანზე 360°-ით ბრუნის შემდეგ, უკუბრუნნი უკუქანზე ზურგისაკენ.
21. წინქანზე 360°-ით ბრუნის შემდეგ უკუქანზე უკუბრუნნი ზურგისაკენ ღუნკილში შემდგომ უკუქანზე ზურგისაკენ უკუბრუნით, კილში.

22. წინქანზე 360°-ით ბრუნის შემდეგ უკუქანზე უკუბრუნნი ზურგისაკენ, შემდგომი უკუქანზე ზურგისაკენ ბრუნით, ღუნკილში.

ბრუნების ღუნკილში გადასვლასთან შერწყმის მოყვანილი მაგალითები, სრულად ვერ ამოწურავენ სწავლების საწყისი ეტაპისათვის ამ ძირითადი ელემენტების კომბინირების შესაძლებლობებს. უფრო ძნელი იქნება ბრუნების შერწყმა ზეშვერკიდან.



სურ. 372



სურ. 373

კილში ქანებიდან ჩამოხტომები

1. უკუქანზე უკუქნევით ჩამოხტომები — ხელების გაშვება ზღვება ქნევის დამთავრების მომენტში, ქანის ბოლო წერტილში ან ცოტა გვიან, სხეულის გამართული მდგომარეობის შენარჩუნებით.

ქანის ბოლო წერტილში უკუქნევით ჩამოხტომები შეიძლება გართულებულ იქნეს. ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით; ეს

მდგომარეობები მიიღება უკუქნევის დასასრულს, რომელიც შეიძლება კიდევ შესრულებული იქნეს ზეშვერკიდიდან.

2. წინქანზე უკუქნევით ჩამოხტომი (სურ. 371). სრულდება წინქნევის შუა წერტილში წინქნევის შემდეგ ან ზეშვერკიდიდან. პირველ შემთხვევაში უკუქანზე უკუქნევთან მიყოლებით ფეხები გამოიტანება წინ. ფეხები უნდა იწეოდეს მაღლა, რათა შემდგომი უკუქნევი არ იყოს დროზე ადრე.

რგოლებს ხელი უნდა გაუშვათ სრული უკუქნევის შემდეგ. ზეშვერკიდიდან ეს ჩამოხტომი სრულდება წინქანის შუა წერტილის გავლის შემდეგ მენჯის ძირს დაშვებით და შემდგომი (უარამდე) უკუქნევით.

3. ზეშვერკიდიდან წინ ქანზე ან უკუქანზე ქვევლით ჩამოხტომი.

4. მართზეშვერკიდიდან წინქანზე ჩამოხტომი (სურ. 372).

5. ზეშვერკიდიდან უკუქანზე ფეხშლით ჩამოხტომი (სურ. 373).

მოდრაობები გამართვით და ძვევლით

დაკიდით ასვლები

დაკიდით ასვლებში განასხვავებენ რგოლში გაყრით, ხელზე (მაჯაზე), რგოლზე და თოკზე დაკიდით ასვლებს. ჩამოთვლილთაგან პირველი ასვლები შეიძლება შესრულდეს დაკიდის თანასახელიან ხელის თოკზე გადატაციით და გადატაცის გარეშე. რგოლებზე დაკიდით ასვლების თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ ასვლა სრულდება არა იმდენად თავისუფალი ფეხის ქნევითი მოძრაობით, რომელიც, თავისთავად, იწვევს სხეულის მოძრაობას, არამედ რგოლზე დაკიდში მყოფი ფეხის თეძოზე დაბჯენისა და დაკიდის ნაირსახელიანი ხელის მოძრაობის გამო, რომელსაც, მეორე რგოლზე დაყრდნობით, მოაქვს იგი სხეულთან.

ძირითადი ვარჯიშები იქნება:

1. რგოლში გაყრით დაკიდით ასვლა თოკზე გადატაციით. გადატაცი უნდა შესრულდეს იმ მომენტში, როდესაც ქნევითი ფეხი დაეშვება ვერტიკალურად ქვევით, დროზე ადრე გადატაცის შემთხვევაში სხეული აღმოჩნდება მოღუნულ მდგომარეობაში.

2. რგოლში გაყრით დაკიდით ასვლა ორივე თოკზე გადატაციით. სრულდება ერთდროული და თანმიმდევრული გადატაციით.

3. რგოლში გაყრით დაკიდით ასვლა, საწინააღმდეგო ხელის გადატაციით. ამ ვარიანტში საყრდენს წარმოადგენს დაკიდის თანასახელიანი ხელი.

4. რგოლში გაყრით დაკიდით ასვლა. შესრულებისას უნდა ვეცადოთ, რომ თავისუფალი რგოლი არ იქნეს გადატანილი განზე.

5. რგოლებში ორივე ფეხის გაყრით დაკიდით ასვლა. ვარჯიში სრულდება ორივე ფეხის დაკიდით, ხელების თოკებზე გადატაცით და ხელებზე შემდგომი მიზიდვით. სწავლების დასაწყისში რეკომენდებულია გადატაცის წინ. ორივე ფეხზე დაკიდით კიდში მცირე გაქანება. საბოლოო მდგომარეობა — რგოლებში გაყრით — ჯდომი — გამოიყენება, როგორც საწყისი მდგომარეობა თეძოებზე დაკიდით კიდში მთელი რაგი ვარჯიშებისათვის და ტრიალებისათვის.

6. მუხლქვეშ ცალ ხელზე და რგოლზე დაკიდით ასვლა. ამ ასვლაში, ბჯენში გადასვლის მომენტში და თვითბჯენში სხეულის თითქმის მთელი სიმძიმე აწეება ხელის მტევანს. ამიტომ, ძირითადი დატვირთვა უნდა ხდებოდეს დაკიდის ნაირსახელიან ხელზე.

7. ცალ ფეხზე დაკიდით უკუასვლა.

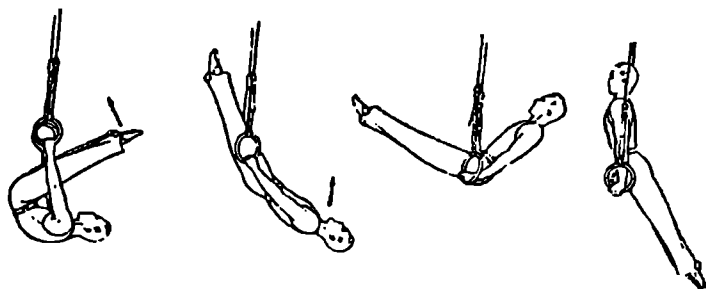
ამართასვლები და ძვევლით ჩამოხტომაში

ძირითადი ვარჯიშები: ზეშვერკიდიდან ამართასვლა (სურ. 374). იგივეა, რაც სხვა იარაღებზე: გამართვის მოძრაობის სტრუქტურა რთულდება ზეშვერკიდში წინასწარი გაქნევის გამორიცხვით და საყრდნობის მოძრაობითობით. ეს გვაძლევს მოძრაობა შეეასრულოთ დიდი ინტენსიურობით და ამპლიტუდით. ასვლა სრულდება ზეშვერკიდიდან მენჯ-ბარძაყის სახსრებში სწრაფი გამართვით სხვა იარაღებზე ამართასვლებთან შედარებით მნიშვნელოვნად დიდი ამპლიტუდით და ვერტიკალურიდან უმნიშვნელოდ გადახრილი მიმართულებით. ხელახალი მოხრა, რომელიც თან სდევს გამართვას, სრულდება მეტად მკვეთრად და აქტიურად. ასევე ენერგიულად უნდა დაეაწვეთ რგოლებს ხელებით (განმეორებით მოხრასთან ერთდროულად) და გადავიდეთ ბჯენში. ამ მითითებების დარღვევა გამოიწვევს ვარჯიშის წარუმატებლად შესრულებას ან ბჯენში მოღუნული ხელებით მოსვლას. რეკომენდებულია ზეშვერკიდის წინ სხეულის რამდენადმე მაღლა ატანა, რათა მაქსიმალურად მოვიხაროთ ზეშვერკიდში და ეფექტურად მოვახდინოთ შემდგომი გამართვა. რგოლებზე ამართასვლა მიეკუთვნება ყველაზე რთულ ამართასვლებს:

მოყვანილი ვარჯიშები განლაგებულია სირთულის მიხედვით:

1. ზეშვერკიდიდან ლუნკიდში გადასვლა გამართვით.
2. იგივე, წინქანზე და უკუქანზე.
3. ამართასვლა ბჯენში.
4. ამართასვლა ზეშვერკიდში, წინ გრეხილის შემდეგ.
5. ზეშვერკიდიდან ქვევლით ჩამოხტომა (სურ. 375).

6. წინქანზე ქვევლით ჩამოხტომი.
7. ზეშვერკიდიდან ცალი ფეხის გადაქნი კიდში (ხელის გაშვებით).
8. ზეშვერკიდიდან ფეხშლით გადაქნი იატაკზე დგომში — ფეხშლით ჩამოხტომი.



სურ. 374

ეს ვარჯიში აგებულია იმავე საფუძველზე, როგორც ამართასვლა, მხოლოდ გამართვა მიმართულია უფრო ქვევით. რგოლებს ხელები უნდა გაუშვათ, როგორც კი სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობას მიუახლოვდება; გამართვა, რომელიც მას მოსდევს, საშუალებას გვაძლევს წონასწორობის დაუკარგავად დავხტეთ ფეხებზე.

ყველა ჩამოთვლილი მოძრაობების ძირითად მიზანს წარმოადგენს სხეულის ზეშვერკიდიდან ვერტიკალურ მდგომარეობაში გადაყვანა.¹

9. იგივე, უკუქანზე ზეშვერკიდიდან იატაკზე დგომში. ქანებაში ან ვარჯიშის შესრულების პირობები უფრო ხელსაყრელია, რადგან სხეული საბოლოო მდგომარეობასთან ახლოს იმყოფება და ფრენის დრო უფრო ხანგრძლივია (იხ. სურ. 373).

10. იგივე, კიდში. ხელების გაშვებისთანავე საჭიროა რგოლების ხელახლა დაქერა; ამიტომ, ტანის ფეხებისაკენ წამოხრა ძალზე აქტიურად უნდა შესრულდეს.

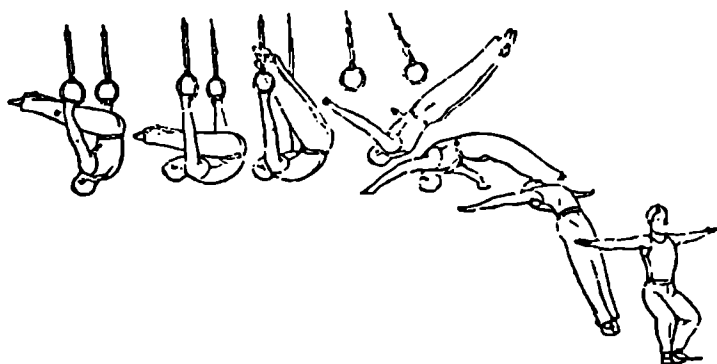
11. უკუქანზე ზეშვერკიდიდან უკნითი ქვევლით ჩამოხტომი.

12. ამართასვლა ბჯენში წინშვერის მდგომარეობამდის (ამ ვარიანტის შესრულებისას გამართვა უფრო მაღლა შესრულდება).

13. ზეშვერკიდიდან უკუასვლა ბჯენში. ეს ასეა, ტექნიკის მხრივ, რამდენიმედ წააგავს ყირამალით ასვლას, ხოლო რგოლებზე

¹ ეს ჩამოხტომი ხელსაყრელია შესრულდეს ზეშვერკიდში წინგარეხილის შემდეგ, რის შემდეგაც, ჩვეულებრივ შენარჩუნებულია ხოლმე ტრიალის ინერცია. სწავლების დროს საჭიროა მოვარჯიშის დაქერა, კისერზე ხელის ტაცით.

უკნით ზეშვერკიდსა და წინით ზეშვერკიდს შორის განუსხვავებლობა მათ გარეგნულადაც ამსგავსებს. მაგრამ, ვინაიდან წინასწარა



სურ. 375

ქნევი არ არის, ასევე სრულდება სხეულის უკან გამართვით და ფეხების ქვევით დაშვებით, ერთდროულად ხელების აქტიური მოძრაობით და რგოლების მობრუნებით.

14. იგივე, ქანებში.

15. უკუასვლა ხელყირაში.

ტრიალები

დაკიდით ტრიალები¹

1. უკუტრიალი რგოლებზე ჯდომში. ბჯენში წინასწარი გაქნევის შემდეგ ჩვეულებრივ წინქნევისა და ზურგით უკან მოძრაობის მიყოლებით, მოძრაობა გრძელდება მოხრილად და მთავრდება თასმების განზე გაშლით და ხელების შემდგომი მოხრით (სწავლების დასაწყისში ვარჯიში შეიძლება დამთავრდეს თასმების რიგ-რიგობით განზე გატანით). ტრიალის მომენტში სხეულის სიმძიმე გადატანილია რგოლებზე, მხრების სიმძიმეზე ტაცში მყოფ ხელზე, ტაცის ქვემოთ თასმების ნაწილი რგოლებთან ერთად თავისუფლად მისდევს ფეხებს.

2. რგოლებზე ჯდომში წინ ტრიალი. სრულდება მოხრით (როგორც წინა ვარჯიში). იწყება თოკების განზე გაშლით და შემდგომი წინ დასვლით, ვარჯიშის ბოლოს საჭიროა თასმებისკენ მიზიდვა.

¹ მოყვანილია მხოლოდ უფრო მეტად ტიპური დაკიდით ტრიალები.

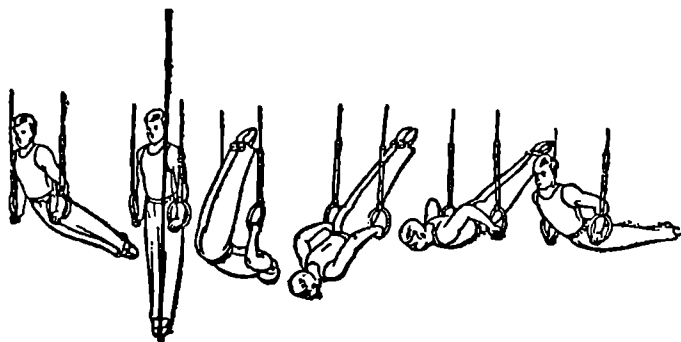
3. უკუტრიალი რგოლში გაყრით დაკიდით. სრულდება უკუტრიალის ჩვეულებრივი მოძრაობით (იხ. ვარჯიშები ღერძზე), დაკიდის თანასახელიანი ხელის თოკზე ტაციით. რგოლი და ტაციის ქვემოთ თოკის ნაწილი მიყვება ფეხებს.

4. რგოლში გაყრით დაკიდით წინტრიალი იწყება წინ დასვლით და მთავრდება ხელზე მიზიდვით.

5. რგოლში გაყრით დაკიდით კიდში უკუტრიალი ცალი ხელის მეორე რგოლზე ტაციით. საწყის მდგომარეობად გამოიყენება წელგამართვით განივად დაკიდით კიდი თანასახელიანი ხელის მეორე რგოლზე ტაციით. სრულდება თავისუფალი ხელის და ფეხის შიგნით (თოკებს შორის) ქნევით. საყრდენი ხელი ყოველთვის გამართული უნდა იყოს.

ბჯენიდან ტრიალები

სრულდება ისევე, როგორც ღერძზე მათი მსგავსი ვარჯიშები. უძრავი საყრდნობის უქონლობა მოითხოვს სხეულის მიმართ ხელებს მდგომარეობის ფიქსირებას და შესაბამის მომენტებში რგოლების მობრუნებას.



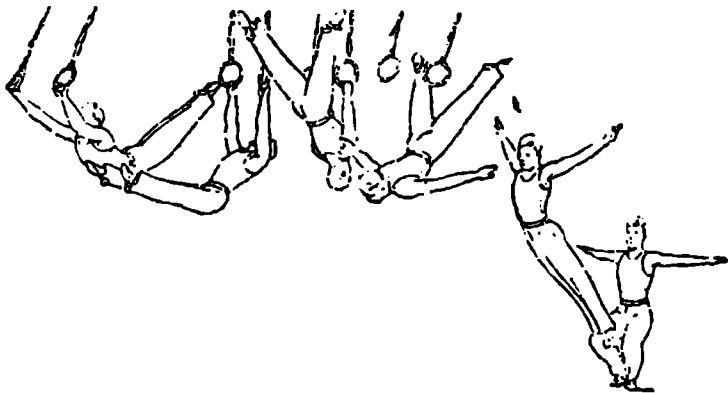
სურ. 376

1. წინტრიალი მოხრილი წელით და მოღუნული ხელებით.
 2. წინტრიალი ქნევით მოხრილი წელით.
 3. უკუტრიალი წელში მოხრით (სურ. 376).
 4. წელგამართვით წინ და უკუტრიალები.
 5. უკუტრიალი ხელყირაში.
- ეს ტრიალები სრულდება როგორც ადგილზე, ისე ქანში.

სრულდება გაქნევისაგან მიღებული და სხეულის მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით გაძლიერებული ინერციით. სხეულის შემდგომი გამართვა, თავის უკან მოძრაობით, კიდევ უფრო აღიდებს პირითი (ფრონტალური) ღერძის ირგვლივ ტრიალის სიჩქარეს და ამთავრებს მოცემულ ვარჯიშს. უკუგრეხილების დროს ეს გამართვა უკან და მალაყ მიმართულებით ხელს უწყობს მხრის სახსრებზე დატვირთვის შემცირებას და იძლევა ხელების კიდის მდგომარეობაში მობრუნების საშუალებას. გამართვის შედეგად დატვირთვის შემცირება საშუალებას იძლევა, რათა მალაყის შესრულების დროს გავუშვათ ხელები — თავით ქვემოთ, სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში მისვლამდე და დავამთავროთ ვარჯიში შემდგომი ტრიალის ხარჯზე.

ქვემოთ მოყვანილია ამ ჯგუფის ელემენტები იმ თანამიმდევრობით, რაც შესწავლისათვის არის საჭირო:

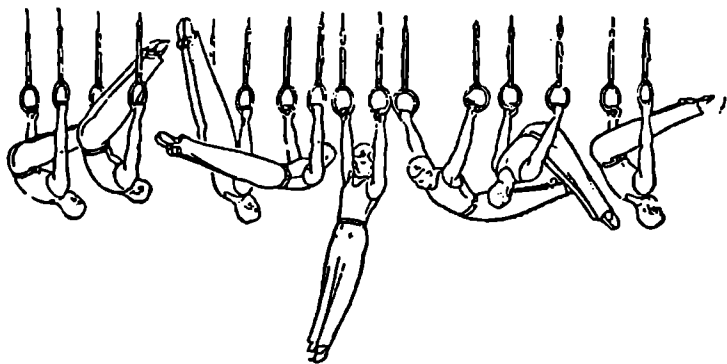
1. დგომკიდიდან ზეშვერკიდის გადაცილებით უკუგადაბრუნის უკნით დგომკიდში.
2. უკნით დგომკიდიდან წინ გადაბრუნის დგომკიდში.
3. იგივე გადაბრუნები მარტივ კიდში, ძალით და ქნევით.
4. კიდიდან უკუგადაბრუნის იატაკზე დგომში.
5. ცალ ხელზე ფეხშლით უკუგადაბრუნის იატაკზე დგომში.



სურ. 377

6. ფეხშლით უკუგადაბრუნის იატაკზე დგომში (სურ. 377).
7. წინქნევით წელში მოუხრელად მართზეშვერი.
8. უკუგრეხილი იატაკზე დგომში.

გრეხილები წარმოდგენენ მხრის სახსრებში ხელების თავისებური მოძრაობის დახმარებით წინითი კიდიდან უკნით კიდში გადასვლას (წინ გრეხილი) და პირიქით (უკუგრეხილი). ამ მოძრაობისათვის საჭიროა სახსრების სპეციალური მომზადება, წინააღმდეგ შემთხვევაში შესაძლებელია მძიმე ტრავმის მიღება და ზოგჯერ ტანმოვარჯიშის მწყობრიდან გამოყვანა ხანგრძლივი დროით. ეს მომზადება მდგომარეობს მხრის სახსრის კუნთების სპეციალური ძალის განვითარებაში და ამავე სახსრებში მოძრაობითობის სისტემატურად მატებაში. საჭიროა აგრეთვე გრეხილების შესრულებაში თანამიმდევრობა, გრეხილების ტექნიკის ზუსტად ათვისება, მთელი რიგი მოსამზადებელი ვარჯიშების შესრულების გზით. ამ ვარჯიშებით პარალელურად გადაიკრება სახსრების სპეციალურად მომზადების ამოცანა. ეს ვარჯიშები წარმოდგენს გადასვლებს დგომილებიდან უკნით დგომილებში და პირიქით. ფეხებით დაყრდნობა ამსუბუქებს მხრის სახსრებზე დატვირთვას, ეხმარება მომეცადინეს, რათა ვაამხვილოს ყურადღება ერთი კიდიდან მეორეში გადასვლის ტექნიკაზე და მასწავლებელს საშუალებას აძლევს მისცეს საჭირო მითითებები ვარჯიშის შესრულების დროს. ეს უკანასკნელი ხელს უწყობს, რათა მომეცადინეს სრული წარმოდგენა შეექმნას გრეხილის ტექნიკაზე. რგოლების მაღლა აწევით შეიძლება თანდათანობით გადავიდეთ გრეხილის შესრულებაზე მარტივ კიდში.



სურ. 378

უკუგრეხილის შესრულების დროს დაზღვევა საჭიროა თეძოს ქვეშ ხელის მოკიდებით ისე, რომ არასაკმარისი ამოგრეხვის შემთხვევაში დავიკვიროთ ქვევით წამოსული ტანმოვარჯიშე.

9. უუქნევით წინგრეხილი ზეშვერკიდში. ვერტიკალური მდგომარეობის გავლისას, სხეულის გამართვასთან ერთდროულად, საჭი-

როა აქტიური ძალვით, რგოლების გაუშვებლად, ხელების გულე-
ბით ქვემოთ და გარეთ მობრუნება და გარე რკალებით, გამართულა
ხელებით უკნითი კიდში რგოლების შეერთება. მდგომარეობის შე-
ცვლის მომენტში ხელები სხეულის სიშიმით არ არის დატვირთუ-
ლი, რადგანაც სხეული ზევით მოძრაობს.

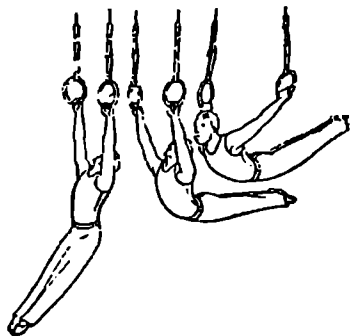
დაზღვევა. არასაკმარისი უკუქნევის შემთხვევაში მასწავ-
ლებელი ერთი ხელით ეხმარება თეძოს ქვემოდან ხელის მოკიდვით
ან ორივე ხელით იჭერს მომეცადინეს ქვემოდან.

10. წინგრეხილი ზეშვერკიდი (სურ. 378) ადგილზე და ქანში.
11. წინგრეხილი უკნითი თარაზულ კიდში (სურ. 379)
12. წინქნევით წინგრეხილი ზეშვერკიდი უკუქანზე და წინ-
ქანზე.
13. ჩამოხტომი წინქანზე მართზეშვერკიდიდან.
14. ჩამოხტომი ზეშვერკიდიდან, წინქანზე უკუგადაბრუნით.
15. უკუქანზე უკუგრეხილი და წინქანზე უკუგრეხილით ჩამოხ-
ტომი.

16. ფეხშლით უკუმალაყი იატაკზე დგომში მოსვლით.

17. უკუმართმალაყი იატაკზე დგომში მოსვლით.

ამ ვარჯიშის შესრულების
დროს ხელების გაშვება საჭიროა
არა უგვიანეს, ვიდრე სხეული თა-
ვით ქვემოთ მოვა ვერტიკალურ
მდგომარეობაში. ეს პირობები წა-
მოყენებულია შეჯიბრების პრაქ-
ტიკით. რადგან წინააღმდეგ შემთ-
ხვევაში; ძნელი იქნება კიდიდან
წელგამართვით გადაბრუნსა და
მართმალაყს შორის ზუსტი სხვაო-
ბის დადგენა.



სურ. 379

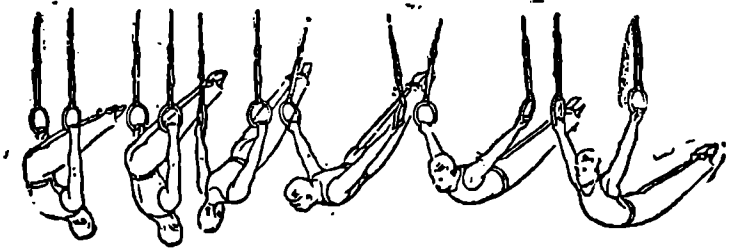
18. წინქანზე მართზეშვერი და
ჩამოხტომი.

19. წინქანზე წელგამართვით ფეხშლით უკუგადაბრუნე იატაკ-
ზე დგომში.

20. კიდში გაქნევიდან უკუ გრეხილი კიდში (სურ. 380).

უკუგრეხილის შემდეგ წარმოშობილი ქნევი საშუალებას იძლე-
ვა ძალიან მოხერხებულად შევადერთოთ გრეხილი წინქნევით შეს-
რულებულ ელემენტებთან. გრეხილის შესრულებიას, ქნევის შე-
მაჩერებელი და მხრის სახსრებში ტკივილის შეგრძნებების გამომწ-
ვევი ქვევით ვარდნითი მოძრაობის თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა

მაშინვე, როგორც კი ხელები გადავა კიღში, მხრების სიგანეზე მათი შეერთება და მხრების აქტიურად ქვევით დაშვებით, ხელების თითქმის მოზიდვა. ამ პირობების დაცვისას მაგარ ბიძგს აღარ ექნება ადგილი.



სურ. 380

21. უკნითი კიდიდან უკუქნევით უკუგარეხილი წინით კიღში.
 22. უკუქანზე უკუმართმალაყი იატაკზე დგომში.
 23. ბჯენიდან წინქნევით ფეხშლით უკუგადაბრუნე იატაკზე დგომში (უკუტრიალთ ფეხშლით ჩამოხტომი).
 24. წინგრეხილი უკნით ჰორიზონტალურ კიღში (ყოვნა).
 25. ხელყირიდან გამართული და მოღუნული ხელებით წელგამართვით წინ გადაბრუნე კიღში.
 26. წელგამართვით წინგრეხილი.
 27. კიღში გაქნევიდან წელგამართვით უკუგარეხილი.
 28. წინქნევზე და უკუქნევზე ბრუნების შემდეგ წინქნევით უკუგადაბრუნე.
- ეს ვარჯიში სრულდება ქანში, უკუქანზე ბრუნის შემდეგ. დაზღვევა — ორივე ხელით ქვევიდან.
29. ჩამოხტომი უკუქანზე მართზეშვერიდან.
 30. წინქნევით წინგრეხილი ზეშვერკიღში.
 31. უკუქანზე უკუქნევით წინმალაყი იატაკზე დგომში.
 32. კიღში გაქნევიდან წინმალაყი.
- წინ და უკუ მალაყი და უკუგადაბრუნები რთულდება ბრუნებით 90 და 180°-ზე.

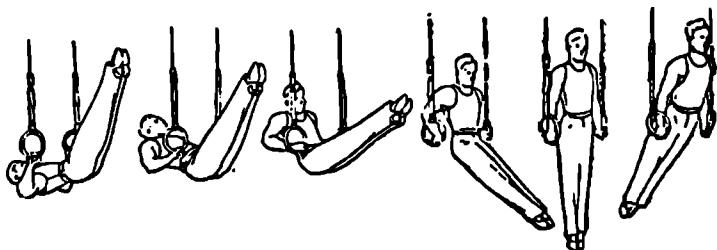
მოძრაობები წინწევით

წინწევით ასვლა

ძირითადი ვარჯიშების — კიდიდან წინქნევით ასვლისა და ყირამალით ასვლის ტექნიკა ქვემოთ არის განხილული. მათ სწავლებას, როგორც წესი, წინ უნდა უსწრებდეს ძალით ასვლების შეს-

წავლა. წინქნევით ასვლების სწავლების თანამიმდევრობა შემდეგი სახით არის წარმოდგენილი:

1. კიღში გაქნევები.
2. კიღიდან წინქნევით ღუნკიდი.
3. იგივე, წინქანზე და უკუქანზე.
4. წინქანზე წინქნევით ბრუნები ზურგისაკენ.



სურ. 381

5. წინქნევით (აკერით) ასვლები ღუნბჯენში. გამოიყენება მხოლოდ სწავლების პროცესში, როგორც მიმყვანი ვარჯიში.
6. წინქანზე და უკუქანზე წინქნევით ასვლა.
7. წინქნევით ასვლა ბჯენში (სურ. 381).

წინასწარი გაქნევების დროს, რგოლების მოძრაობითობის გამო, სიმძიმის ცენტრის რყევის ამპლიტუდა ნაკლები იქნება, ვიდრე სხვა იარაღებზე. მაგრამ, რგოლების იგივე მოძრაობითობა, თვით ასვლის დროს, ამცირებს სხეულის სიმძიმის ცენტრით განვლილ გზას.

დიდი გაქნევის მისაღებად საჭიროა, რომ გაქნევის დროს მიღწეულ იქნეს სხეულის სიმძიმის ცენტრის მაქსიმალური დაშორება თოკების დამაგრების ადგილზე (საკიდის ღერძი) გამავალ ვერტიკალურ სიბრტყიდან. უკუქნევის ბოლო წერტილიდან სხეული მოძრაობს ქვევით და წინ ვერტიკალური სიბრტყის გადაკვეთის მომენტში, განსაკუთრებულად ძლიერი სიჩქარის მიღწევით. საჭიროა, რომ სხეული ამ ფაზაში იყოს გამართული (სხეულის ყველა ნაწილი ერთ სწორ ხაზზე იყოს), რადგან ამ დროს სიმძიმის ცენტრი უფრო მეტად იქნება დაცილებული ტაცის წერტილებიდან და, აქედან გამომდინარე, ინერციის მომენტი უდიდესი იქნება. ვერტიკალური მდგომარობის გავლის შემდეგ საჭიროა ფეხების წინ, მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრა. და ხელებსა და ტანს შორის კუთხის შემცირება. აქტიური კუნთური ძალეობათვის ყველაზე უფხზო ხელ-

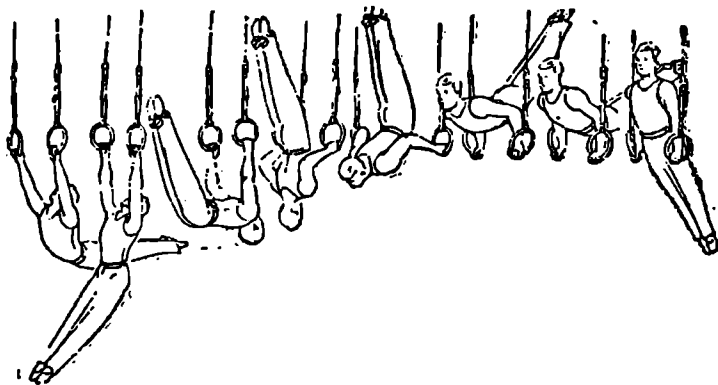
საყრელ მდგომარეობაში, ე. ი. იმ მომენტში, როდესაც კუთხური სიჩქარე ჯერ კიდევ დიდია, ხოლო ფეხების წინ მოხრით სიმძიმის ცენტრი უკვე აწეულია და საბოლოო მდგომარეობასთან ახლოს იმყოფება, საჭიროა ფეხების გამართვით და ხელების ენერგიული ძალეით ბჯენში გადასვლა.

ბადაბრუნით ასვლები

8. გადაბრუნით ასვლა რგოლების ზემო ნაწილზე მუცელზე დაყრდნობით.

9. გადაბრუნით ასვლა კიღში გაქნევიდან (სურ. 382).

ძლიერი გაქნევის შემდეგ წინქნევზე, ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ, საჭიროა ფეხების მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში. ამ მოხრის შემდეგ იზრდება ტრიალის მოძრაობის სიჩქარე



სურ. 382

და სიმძიმის ცენტრი იწევა მაღლა, მის საბოლოო მდგომარეობასთან მიახლოებით.

შემდგომში საჭიროა ხელების მოხრით ტანის მაღლა აწევა, სხეულის მოძრაობის სიჩქარის კიდევ უფრო გაზრდით. ამ მომენტში ფეხები განაგრძობენ მოხრას და სიმძიმის ცენტრის თითქმის იმ მდგომარეობამდის აწევას, რა მდგომარეობაშიც იგი იქნება ბჯენში ყოფნის დროს. აქ ტანი, მოხრილი ხელებით, ღებულობს მართხეშვიერის მდგომარეობას რგოლების ღერძში გამავალი ვერტიკალური სიბრტყის ცოტა წინ; ამასთან, სხეული ბრუნავს დაახლოებით მენჯის არეში გამავალი ფრონტალური ღერძის ირგვლივ. ეს ბრუნვა ძლიერდება ტანისა და თავის უკან გამართვით, ხელების ბჯენში გა-

მართვასთან ერთდროულად. უკეთესი ბჯენისათვის ამ გამართვის დროს საჭიროა რგოლების მობრუნება და მათი სხეულთან მიახლოება. ბჯენში გადასვლისას სხეული აგრძელებს მოძრაობას უკან, ვერტიკალურ მდგომარეობამდის, ფეხები კი ამ ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ იხრებიან მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ბჯენში წინქნევის მდგომარეობამდის. თუ მენჯი გაივლის რგოლებზე დაბლა, ე. ი. ხელები არ იქნება საკმარისად მოხრილი და, მაშასადამე, სხეულის სიმძიმის ცენტრი იქნება თავის საბოლოო მდგომარეობაზე დაბლა, გადაბრუნე ბჯენში არ შესრულდება.

დაზღვევა. წარუმატებლად შესრულებისას შესაძლებელია ჩამოვარდნა კიღში — ან უკან კიღში. ორივე შემთხვევაში საჭიროა ხელებით ქვევიდან დაჭერა.

10. წინქანზე და უკუქანზე ასვლა გადაბრუნით.

11. წინქნევით ასვლა განბჯენის გადაცილებით ბჯენში და წინ შვერით ბჯენში.

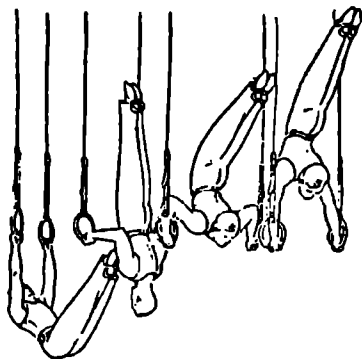
12. იგივე, ქანში.

13. კიღში გაქნევიდან გადაბრუნით ასვლა ხელყირაში (სურ. 383).

14. წინქანზე და უკუქანზე გადაბრუნით ასვლა ხელყირაში.

15. ხელყირიდან ქნევით კიღში გადასვლა და წინქნევით გადაბრუნით ასვლა ხელყირაში (ხელყირიდან აღმატრიალი).

16. მართზეშვერიდან განბჯენის გადაცილებით გადაბრუნით ასვლა ხელყირაში.



სურ. 383

მოძრაობები უკუქნევით

უკუქნევით ასვლა

ძირითადი ვარჯიში — კიღში გაქნევიდან უკუქნევით ასვლა. გაქნევის წინითი საბოლოო მდგომარეობიდან სხეული მოძრაობს უკან (ვერტიკალურ მდგომარეობაში ფეხები ოდნავ მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსრებში), ფეხების მოქნევით მოწყვეტილი მოძრაობით უნდა გაიმართოს სხეული და ფეხები გაიგზავნოს უკან და მაღლა. სწავლების დასაწყისში, იმისათვის, რათა მივიღოთ დიდი გაქნევი, ასევე უნდა დავიწყოთ ზეშვერკიდიდან: უკუქნევის მოძრაობა უნდა

იწყებოდეს სხეულის მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ბოლომდის გამართ-
ვით. ფეხები აქტიურად იგზავნება უკან, მხოლოდ ვერტიკალურ
მდგომარეობაში, რაც საშუალებას იძლევა სიმძიმის ცენტრი მივ-
მართოთ ზევით, ე. ი. ასვლის შესრულებისათვის საჭირო მიმართუ-
ლებით.

მითითებული ხერხით შესრულებული სხეულის დროულად გა-
მართვა აძლიერებს მოძრაობის სიჩქარეს უკუქნევის მეორე ნახე-
ვარში. ამავე დროს სხეულის ზემო ნაწილი (ხელები) ახლოსაა ვერ-
ტიკალურ მდგომარეობასთან (რგოლების წინ მოძრაობის გამო).
შესრულებული მოძრაობის შედეგად, ზურგით ზემოთ მოძრავი გა-
მართული სხეული აღწევს თითქმის ჰორიზონტალურ მდგომარეო-
ბას. შესასრულებელი რჩება მხოლოდ ხელების აქტიური ძალვით
რგოლების მიტანა სხეულის ქვემოთ, ბჯენში.

1. კიდში გაქნევები.
2. ზეშეერკიდიდან უკუქნევით ჩამოხტომი (ადგილზე და ქანში)
3. უკუქნევით ღუნკიდი ადგილზე, წინქანზე და უკუქანზე.
4. უკუქანზე უკუქნევით ბრუნი ზურგისაკენ.
5. ზეშეერკიდიდან და კიდში გაქნევებიდან უკუქნევით ასვლა.
6. იგივე. წინქანზე და უკუქანზე ხელების მოხრით და განბჯე-
ნის გადაცილებით.
7. უკუქნევით ასვლა წინშეერში.
8. უკუქნევით ასვლა კიდში წელგამართვით, წინ გადაბრუნის
შემდეგ.
9. უკუქნევით ასვლა მოღუნული ან გამართული ხელებით ჰო-
რიზონტალურ ბჯენში.
10. უკუქნევით ასვლა ხელყირაში.
11. ხელყირიდან წინ აღმატრიალი — წინ გადაბრუნის და უკუ-
ქნევით ასვლა ხელყირაში.

მოძრავი საყრდენის იარაღთა რიცხვს, ე. ი. სელის ან ფოლადის
თოკებზე ჩამოკიდებულ რგოლებს გარდა, მიეკუთვნება „გიგან-
ტური ნაბიჯები“ („ГИГАНТСКИЕ ШАГИ“) და ტრაპეცია.

„გიგანტური ნაბიჯები“ პრაქტიკულად, როგორც ტანვარჯიშუ-
ლი იარაღი არ გამოიყენება, მათზე შესრულებულ მეტად მცირე და
ერთფეროვანი ვარჯიშებს გამო. უფრო ხშირად შეიძლება მას შევ-
ხედეთ კულტურისა და დასვენების პარკებში, სადაც იგი ახალგაზ-
რდობაში პოპულარობით სარგებლობს, ესევე როგორც ღერძიანი
საქანელა და ჩვეულებრივი საქანელა სელის თოკებზე. მაგრამ, ეს
იარაღები შეიძლება გამოიყენებული იქნეს სპეციალური ფიზიკუ-

რ. მომზადებისათვის, როგორც ვესტიბულიარული აპარატისა და სისხლძარღვოვანი სისტემის წვრთნის საშუალება. ამ მოსაზრებით მიზანშეწონილად უნდა ჩაითვალოს ბავშვთა და მოსწავლეთა მოედნებზე და აგრეთვე საზოგადოებრივ ბაღებსა და პარკებში „გიგანტური ნაბიჯების“-ა და საქანელების მოწყობა.

ტრაპეცია გამოიყენება, როგორც ტანვარჯიშული იარაღი. იგი წარმოადგენს თოკზე პორიზონტალურად დაკიდებულ ღერძს. ტრაპეცია ღერძსა და რგოლებს შორის შუალედი იარაღია. მასზე მრავალი ვარჯიში მეტად წაავსებს ღერძზე ვარჯიშებს.

ტრაპეციაზე ვარჯიშები განხილულ უნდა იქნეს რგოლებზე ვარჯიშებთან მჭიდრო კავშირში. კერძოდ, რგოლებზე ბჯენის შესწავლას, როგორც უფრო ადვილი, წინ უნდა უსწრებდეს ტრაპეციაზე ბჯენი. ტრაპეციაზე გადაბრუნით ახვლა ისეთივე სიძნელისაა როგორც ღერძზე. იგივე უნდა ითქვას მასზე ადგილზე და ქანში დაკიდით ასვლებზე და ტრიალებზე. სასურველია დარბაზში იყოს ტრაპეცია; მასზე ვარჯიშები შეიძლება გამოიყენებოდეს, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები რგოლებზე ძირითადი ვარჯიშებისათვის. ტრაპეციაზე განსაკუთრებით ბევრია ადვილი ვარჯიშები შერეულ კედში და ბჯენში, რომლებიც შეიძლება წარმატებით გამოვიყენოთ დამწყებ ტანმოვარჯიშეთა და ბავშვთა ჯგუფებში მეცადინეობის დროს.

ვარჯიშები ტაიჭზე

ვარჯიშები სახელურებიან ტაიჭზე, წარმოადგენს ფეხებით შესრულებულ ქნევით მოძრაობებს ბჯენში. ეს მოძრაობები დაკავშირებულია წონასწორობის შენარჩუნებასთან, ტანისა და თავის გადაადგილებასთან — უპირატესად პირით და ფრონტალურ სიბრტყეში. უსახელურო ტაიჭზე ფეხებით ქნევები სრულდება ჯდომში უპირატესად გვერდითი სიბრტყეში.

ტაიჭზე ვარჯიშები ხასიათდება დიდი დინამიკურობით (შეჩერებები ძლიერ იშვიათია) და დიდი სირთულით; ტანმოვარჯიშისაგან ტაიჭზე ვარჯიში მოითხოვს წონასწორობის შეგრძნების დიდ სიზუსტეს. ტაიჭზე წონასწორობის დაცვის სირთულე გამომდინარეობს საყრდენს ზემოთ ფეხების მოძრაობის შედეგად, ტანმოვარჯიშის ტანის პერიოდულად ხშირ გადაადგილებიდან.

ფეხებით ქნევითი მოძრაობა ამაგრებს ზეტანისა (უმთავრესად მუცლის პრესის) და ფეხების კუნთებს. სახელურებიან ტაიჭზე ვარჯიშების დროს, ვინაიდან ხელები ასრულებენ საყრდენის ფუნქციას,

მკლავებისა და მხარის სარტყლის კუნთები უპირატესად სტატიკურ მუშაობას ეწევიან. ტაიკზე ვარჯიშებისათვის, დაზიანებისათვის უფლებით მოძრაობის შესრულების დროს, რაც დაკავშირებულია დაბჯენის ადგილზე ხელების რიგ-რიგობით გაშვებასთან, შესაძლოა პერიოდულად განმეორებული ხანმოკლე შესვენება.

ჯდომში ვარჯიშების შესრულებისას, მკლავებზე და მხრის სარტყელზე დატვირთვა უმნიშვნელოა, რაც საშუალებას იძლევა ასეთი სახის ვარჯიშები წარმატებით იქნეს გამოყენებული ახალბედებთან, ბავშვებთან, მოზრდილებთან და ქალებთან მეცადინეობის დროს — ტანის და ფეხების კუნთების გამაგრების მიზნით. ლაჯურ ჯდომში გასწვრივად და განივად სპეციალურად შერჩეული ფეხებით შესრულებული მოძრაობანი შეიძლება წარმატებით იქნეს გამოყენებული ძირითად ტანვარჯიშში — ქალებთან მეცადინეობის დროს.

შემდგომში, ახალბედებთან მეცადინეობისას მკლავებზე დატვირთვის თანდათანობით მომატების შემდეგ, ჯდომში ვარჯიშებიდან საჭიროა შესრულდეს ქნევითი ვარჯიშები მარტივ ბჯენში. ამ დროს, ზედა სარტყელის კუნთების გამაგრებასთან ერთად, ტანმოვარჯიშე ეუფლება ტაიკზე ვარჯიშის ტექნიკის ძირითად საფუძვლებს. უფროს თანრიგოსან ტანმოვარჯიშეებთან მეცადინეობისას რეკომენდებულია სპეციალური დამატებითი ძალიანმიერი ვარჯიშები (მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ზემოთ აღნიშნული მნიშვნელოვანი დატვირთვა ხელების კუნთებზე).

ტაიკი გამოიყენება აგრეთვე ბჯენით ხტომებისათვის (იხ. თავი „ხტომები“). ფეხების ქნევის მთელი რიგი მოსამზადებელი ვარჯიშები (აქნევები, შეხტომები და ა. შ.) და ზოგიერთი ჩამოხტომები, ერთდროულად წარმოადგენენ ბჯენითი ხტომების მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

ვარჯიშები ტაიკზე სრულდება ბჯენში, სახელურებზე, სახელურზე და ტაიკის ტანზე. ყველა ისინი შეიძლება აგრეთვე შესრულდეს მარტო ტაიკის ტანზე, რაც მნიშვნელოვნად ათულებს ვარჯიშს.

დაზღვევა სახელურებიან ტაიკზე ვარჯიშობისას საჭიროა იმ შემთხვევაში, როდესაც შესაძლებელია წონასწორობის დარღვევა და იატაკზე დაცემა. ჩვეულებრივ ეს მდგომარეობა იქმნება ორივე ფეხით მოძრაობის დროს. ფეხებით წრიული მოძრაობის გამო, დაზღვევა შესაძლოა დაცემის ადგილას უხერხულია ამისთვის მასწავლებელი ირჩევს ისეთ ხელსაყრელ ადგილს, რომ, საჭიროების შემთხვევაში, სწრაფად მიიღობინოს მომეცადინესთან და მხრებზე შეხებით შეაკავოს იგი ისე, რომ ხელი არ შეეშალოს ვარჯიშის შესრულებას.

ძირითადი ვარჯიშები

ყველა ძირითადი ვარჯიში ტაიკზე წარმოადგენს ფეხებით ქნევებს. სხვა ხასიათის ვარჯიშები ამ იარაღზე არ სრულდება. ზოგიერთი ძალისმიერი ვარჯიში (ყირები, თარაზული ბჯენი, წინშვერი ბჯენში და სხვ.) თუმცა შეიძლება შესრულებულ იქნეს ტაიკზე, მაგრამ ამ იარაღისათვის ტიპიურს არ წარმოადგენს. ცალკეული შერეული ბჯენები ისწავლება ფეხებით ქნევისათვის, როგორც ძირითადი საწყისი მდგომარეობა. მათ მიეკუთვნება: ჯდომები — უქნითი, ლაჭური, განივი, გასწვრივი, სახელურებს შუა და მის გარე; ბჯენები — წვივზე და წვივებზე; ბჯენები — წინითი, უქნითი, ლაჭური, სახელურებზე, ტაიკის ტანზე, სახელურზე და ტაიკის ტანზე. ზოგიერთი ეს საწყისი მდგომარეობა შეიძლება აგრეთვე გამოყენებული იქნეს ტაიკზე ბჯენით ხტომების შესასწავლად, რაც უნდა გავითვალისწინოთ წვრთნის დაგეგმვის დროს.

ტაიკზე ვარჯიშების შესწავლა იწყება ჯდომში საწყისი მდგომარეობებისა და ფეხებით ქნევების სწავლებით (აქნევები, გადაქნევები და მოვლები, რომლებიც სრულდება სახელურებზე ბჯენში). ვარჯიშები ჯდომში შედარებით ადვილი შესასრულებელია, ვინაიდან ხელებით დაყრდნობის გარდა ტანმოვარჯიშეს, თვითიული მოძრაობის შემდეგ, ან მოძრაობის შესრულების პროცესში აქვს დამატებითი საყრდენი (ჯდება იარაღზე). ამიტომ, ფეხებით ქნევები ქვემოთ მოყვანილი არაა (გამონაკლისს წარმოადგენს ზოგიერთი განსაკუთრებული ხასიათის ვარჯიშები). ფეხებით ქნევის შესწავლა უნდა იქნეს დაწყებული ყველაზე უფრო იოლი ჯდომიდან — უქნითი ჯდომიდან. ამ ქნევების ტექნიკა და სწავლების მეთოდიკა მოცემულია უსახელურო ტაიკზე ვარჯიშების ნაწილში, რომელთა შესწავლა რამდენადმე წინ უნდა უსწრებდეს ვარჯიშებს სახელურებიან ტაიკზე.

ვარჯიშები სახელურებიან ტაიკში (სიგანეში)

ფეხებით ქნევები ჯდომში

1. უქნით ჯდომიდან ხელები სახელურებზე, უკუგადაქნი თანამოსახლე მხარეს ბრუნით განივ ლაჭურ ჯდომში და ლაჭურ ჯდომში.

2. ლაჭური ჯდომიდან გარე გადაქნი სახელურზე და პირიქით. სრულდება ხელების გაშვების გარეშე, ტანის საწინააღმდეგო მხარეს გადახრით.

3. მარცხენით ლაჭურბჯენიდან მარჯვენის გადაქნი მარცხნივ

ბრუნით 270°-ზე, განივად ლაჭურ ჯდომში (პირისახით სახელურე-ბისაკენ).

4. უკნით ჯდომიდან ბრუნი ზურგისაკენ და გადაქნი ტაიკის ტანზე ლაჭურ ჯდომში. დასაწყისში გადავდივართ უკნით ბჯენში, ტანის უკან მოხრისა და ერთდროულად მობრუნებით, თითქოს ვა-ეფებდეთ გადაგორებას თედოს უკანა ზედაპირიდან გარე ზედაპირ-ზე და, ბოლოს, წინა ზედაპირზე. მეორე ფეხი უნდა აიწიოს წინ — ბრუნის დასაწყისშივე და ამით შესრულდეს გადაქნი ტაიკის ტანზე.

5. უკნითი ჯდომიდან ბრუნი მარცხნივ, 360°-ზე, მარჯვენის გა-დაქნით ტაიკის ტანზე ლაჭურ ჯდომში — მარცხენა წინაა. მარჯვე-ნის გადატაცი უნდა მოხდეს ტაიკის მარცხენა სახელურზე (ყველა-ზე ძნელი ვარიანტი) ან ტაიკის ტანზე (როგორც პირველი, ისე მე-ორე შემთხვევაში მარჯვენით გადაქნის შესრულებამდე), მარცხენით გადატაცი უნდა შესრულდეს 270°-ზე ბრუნის შემდეგ. მარჯვენის გადაქნის შემდეგ საჭიროა ტაიკს თეძოებით დავეყრდნოთ.

მნიშვნელოვანი მოხრილი ფეხებით

მოხრილი ფეხებით ქნევების ყველა მოძრაობა სრულდება გვერდით სიბრტყეში. ისინი ხასიათდებიან ტანის სიმძიმის წინ და უკან გადატანით, ამით გამოწვეულ წონასწორობის შენარჩუნებით, ერთდროულად ტანის აწევით, მაშასადამე, სხეულის სიმძიმის საერ-თო ცენტრის აწევითაც. ქნევები მოხრილი ფეხებით ძლიერ მარ-ტივი მოძრაობებია, რადგან მათი შესრულების დროს საჭირო არ არის სახელურს ზევით ფეხის გადატანა, არ არის სავალდებულო ტანის სიმძიმის გადატანა ერთი ხელიდან მეორეზე. სხეულის გა-დაადგილება გვერდითი სიბრტყეში იძლევა წარმოდგენას ტაიკზე ვარჯიშის ტექნიკის ერთმხრივ გართულების შესახებ. ზემოთ აღ-ნიშნული მოხრილი ფეხებით ქნევის შესრულების სიმარტივე შე-საძლებელს ხდის რათა გამახვილებულ იქნეს ყურადღება მოძრაო-ბის შესრულების ტემპის მიმართ, ეს აუცილებელია ფეხების ქნე-ვის შესრულების დროს.

ამ ჯგუფის ვარჯიშები ლაგდება შემდეგი რიგით (მოსამზადებე-ლი ვარჯიშების ჩართვით):

1. გამორბენით და მიხტომით ბჯენი სახელურებზე.
2. გამორბენით და მიხტომით ბჯენი ერთ მუხლზე, მეორე ფეხი დაშვებულია; უკან ჩამოხტომი ან კიდევ ჩოქბჯენში გადასვლა და ა. შ.

3. ჩოქბჯენში, წინ ან უკან ჩამოხტომი; ღუნგადაქნი უკნით ჯდომში და წინ ან უკან ჩამოხტომი (მოხრილ ფეხებით).

4. გამორბენით და მიხტომით ცალი ფეხით ღუნგადაქნი (სურ. 384) ლაჭურ ჯდომში და ლაჭურ ბჯენში. იგივე, ბჯენიდან.

5. გამორბენით და მიხტომით ჩოქშეხტომები (ცალი და ორივე ფეხით), ბუქნშეხტომები (ცალი ფეხი განზეა).

6. ლაჭური ბჯენიდან ან ლაჭური ჯდომიდან ღუნუკუგადაქნი იატაკზე დგომში.

7. გამორბენით, მიხტომით და ბჯენიდან — ღუნგადაქნი უკნით ჯდომში ან ბჯენში.

8. უკნით ჯდომიდან ან ბჯენიდან — ღუნუკუგადაქნი ბჯენში ან იატაკზე დგომში.

9. ლაჭური ჯდომიდან ან ბჯენიდან ჯდომები მოხრილ ფეხებით (ხასიათდება ზურგის მალლა აწევით).

ქნევები მოხრილი ფეხებით კარგად ერთვის გამართული ფეხით თანამოსახელე გადაქნებს და შეიძლება გართულდეს მათი სახელურებზე ლაჭური ბჯენიდან, გარე ლაჭური ბჯენიდან, სახელურებზე და ტაიქის ტანზე ბჯენიდან შესრულებით. აღნიშნული ელემენტების უმრავლესობა წარმოტებით გამოიყენება ბჯენითი ხტომების სწავლების დროს.



სურ. 384

ფხეზებით ქნევაში წვივზე ბჯენში და ბუქნგადაქნის

ჩოქბჯენიდან (წელგამართვით) ჩოქბჯენში. მეორე ფეხი წინ ან ძირს (და პირიქით) ღუნგადაქნი, გარე გადაქნები და პირიქით; თანასახელიანი გადაქნები საჭიროა მხოლოდ როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები; ყველა მათგანი იოლია.

ამ ჯგუფის ძირითად ვარჯიშებს წარმოადგენს თანასახელიანი მოვლები წვივბჯენიდან. დასაწყისში ფეხი გადაიტანება წინ, შემდეგ სრულდება არათანასახელიანი ქნევი, ტაიქიდან დაბჯენილი ფეხის მოშორებით და სიმძიმის ცენტრის საყრდნობ ხელზე გადატანით; ის ფეხი, რომელიც ქნევაშია, გადის ბჯენს ქვევით.

ბუქნბჯენში ფეხით ქნევები უფრო მრავალნი არიან, ისინი კარგად ერთვიან საყრდნობი ფეხის ცერზე ბრუნვებს ორივე ხელის გაშვებით. ნაირსახელიანი გადაქნებისას ქნევაში მყოფი ფეხი გადის საყრდნობი ფეხის ქვევით, რომლის მუხლი სახელურებს შორის რჩება. საყრდნობი ფეხი ამ ვარჯიშის შესრულების დროს მოხრილი უნდა დარჩეს; მეორე ფეხით გადაქნის დროს თქმოს მალლა აწევა საჭირო არ არის.

1. თანასახელიანი გადაქნი ნაირსახელიან მხარეს ბრუნით გასწვრივ ცალზე ბუქნბჯენში. ბრუნი უნდა მოხდეს საყრდნობი ფეხის ცერზე, თანასახელიანი ხელის მეორე სახელურზე გადატაცით. ფელი, (თუ ის საბოლოო მდგომარეობაში უკან უნდა იყოს), პასიურად მიყვება ტანს ან გადაადგილება წინ ან განზე.

2. თანასახელიანი გადაქნი ზურგისაკენ ბრუნით (ნაირსახელიან მხარეს). ბუქნბჯენში ან ცალზე ბუქნბჯენში. მოძრაობის პირველი ნახევარი სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში, ხოლო მეორე ნახევარი კი წარმოადგენს (გაჩერების გარეშე) ცერზე ბრუნის გაგრძელებას გასწვრივ მდგომარეობამდე აქნევიში მყოფი ფეხის საყრდნობ ფეხზე მიდგმით. ხელებით გადატაცი დასაწყისში სრულდება რიგ-რიგობით, შემდეგში კი ერთდროულად.

3. თანასახელიანი გადაქნი ზურგისაკენ ბრუნით (ნაირსახელიან მხარეს) საყრდნობი ფეხის შეცვლით ცალზე ბუქნბჯენში. ფეხების წეცვლა სწარმოებს ბრუნის ბოლოს, ორივე ხელით გადატაცის შემდეგ.

4. ბუქნბჯენიდან თანასახელიანი მოვლი ცალზე, 360°-ზე ბრუნით ნაირსახელიან მხარეს. ბრუნი სრულდება როგორც ერთი მთელი. ფეხი მისდევს ტანს. ბრუნის პირველ მეოთხედში ხდება მარჯვენის მარცხენა სახელურზე გადატაცი, მეორე მეოთხედში მარცხენით მარცხენა სახელურზე, ბრუნის მესამე და მეოთხე მეოთხედშიც მეორდება იგივე. ორტემპიანი გადატაცის დროს (უფრო ძნელია) ბრუნის პირველ ნახევარში ხდება მარჯვენის გადატაცი მარცხენა სახელურზე, მარცხენა ხელით ქვემოთ, ჯვარედინად, ხოლო ბრუნის მეორე ნახევარში გავუშვებთ მარცხენა ხელს და სახელურზე გადატაცი სრულდება ბრუნის დამთავრებისას.

5. ბუქნბჯენიდან ცალზე თანასახელიანი მოვლი. მოვლის პირველი ნახევარი — თანასახელიანი გადაქნი წინ შესაბამისი ხელის გაშვებით. მოვლის მეორე ნაწილი სრულდება ფეხის ძლიერი აქნევით და მარცხენა ფეხით ტაიპიდან, ხოლო მარცხენა ხელით სახელურიდან ერთდროული არეკნით.

6. ბუქნბჯენიდან მარცხენაზე, მარჯვენის მარცხნივ გადაქნი, მარჯვენაზე ბუქნბჯენში, მარცხენა წინ. სრულდება მარჯვენის მარცხნივ ენერგიული აქნევით და საყრდნობი ფეხით ტაიპიდან და მარცხენა ხელის სახელურიდან ერთდროული არეკნით.

7. ბუქნბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი ცალზე. მოვლის პირველი ნახევარი წინა ვარჯიშის ანალოგიურია, ხოლო მეორე — წარმოადგენს არართულ თანასახელიან უკუგადაქნს.

8. თანასახელიანი გარეგადაქნი საყრდნობი ფეხის ტაიპის ტან-

ზე გადატანით და პირისახით სახელურებისაყენ ბრუნით. გარეგადაქნი სრულდება ენერგიული აქნევით, საყრდნობი ფეხის ტაიკის ტანზე ერთდროული გადატანით, შემდგომი ბრუნითა და ხელების ახლომდებარე სახელურზე გადატაცით.

9. ცალფეხზე ბუქნბჯენიდან თანასახელიანი მოვლი, ტაიკის ტანზე ბუქნბჯენში გადასვლით სახელურებზე ტაცით. გადასვლა ხდება თანასახელიან მხარეს.

10. ცალფეხზე ბუქნბჯენიდან მოვლი განივად წინ. სრულდება წინა სახელურზე გადაქნით, ხელების გაშვებით და უკანა სახელურზე შემდგომი გადაქნით. ამ მომენტში ხდება სხეულის სიმძიმის ხელებზე გადატანა და არეკნი საყრდნობი ფეხით.

11. ბუქნბჯენიდან უკუმოვლი განივად პირისახით სახელურისაკენ. სხეულის სიმძიმე გადაიტანება ხელებზე (ახლო მდებარე ხელებზე), საყრდენი ფეხი აირეკნება ტაიკიდან, ხოლო ქნევაში მყოფი ფეხი კი გადაიტანება ჯერ საყრდნობი ფეხის ქვევით, შემდგომ სახელურებზე, რიგ-რიგობითი ან ერთდროული გადატაცით.

12. იგივე მოვლა, ბუქნბჯენიდან ზურგით სახელურებისაკენ.

13. გარებუქნბჯენიდან თანასახელიანი მოვლი.

ფეხებით ქნევები ჯდომებში. ჩოქბჯენებში და ბუქნბჯენებში ადვილად უერთდება ერთმანეთს, ამით, ერთდროულად, მდიდრდება პროგრამული მასალა ახალბედათათვის (განსაკუთრებით ბიჭთათვის და ქალთათვის).

მაგალითად:

1. ბჯენიდან მარჯვენაზე მარცხენის ლუნგადაქნი მარჯვენაზე ბუქნბჯენში, მარცხენა წინ.

2. მარჯვენაზე ბუქნბჯენიდან მარცხენა წინ, მარცხენის უკუგადაქნი ბჯენში ან მარჯვენით ლაჯურ ჯდომში.

3. მარჯვენით ლაჯურბჯენიდან — მარჯვენის ლუნუკუგადაქნი მარცხენაზე წვივბჯენში.

4. მარცხენაზე ბუქნბჯენიდან მარჯვენის მოვლი წვივბჯენში.

5. მარცხენა ბუქნბჯენიდან მარჯვენის ლუნგადაქნი უკნით ჯდომში.

**თანასახელიანი და ნაირსახელიანი ჰნეზები ფხეზები,
რომელიც ბჯენიდან და ლაჯური ბჯენიდან სრულდება**

ეს ვარჯიშები მარტივ ფორმებში მოიცავს ყველა იმას, რაც ტაიკზე ვარჯიშების ტექნიკისათვის არის დამახასიათებელი. ვინაიდან ბჯენში წონასწორობის შენარჩუნებისათვის საჭიროა ტანის წინ წაწევა, ამიტომ ბჯენიდან ფეხების მოძრაობის დროს სხეული უმ-

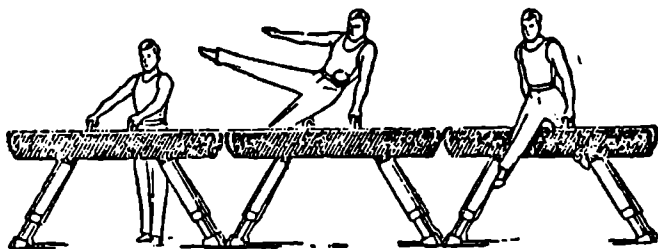
ნიშვნელოდ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ხოლო ზურგი აიწევა ზევით (საწყის მდგომარეობაში და ფეხებით ქნევების შესრულების დროსაც), მოხრა დიდი იქნება იარაღზე ფეხის გადატანის დროს (განსაკუთრებით ნაირსახელიანი გადაქნევებისას) და მცირე, საწყის მდგომარეობაში და ლაჯურ ბჯენში. ორივე ფეხი ერთდროულად იწყებს მოძრაობას, მიუხედავად იმისა, თუ რომელი ფეხით სრულდება ვარჯიში. ფეხების საწყისი მოძრაობა განზე, ტაიპის კორპუსის პარალელურია.

ერთ კომბინაციაში შერწყმული გადაქნებისა და მოვლების შესრულების დროს, მიღწეულ უნდა იქნეს გადაქნისა და აქნევების დროს ფეხის საკმაოდ მაღლა აწევა, ხოლო მეორე ფეხით შესრულდეს იგივე ქანქარისებური მოძრაობა იმავე მიმართულებით და დაახლოებით იგივე ზომის გაქნევით (მოძრაობის მიმართულების თანასახელიანი ფეხი აიწევა რამდენადმე მაღლა). ამ პირობების დაცვით, ტანის შეუბრუნებლად, შეიძლება შესრულდეს ვარჯიში მაქსიმალური ამპლიტუდის თავისუფალი ქნევითი მოძრაობით. კომბინაცია აუცილებლად უნდა სრულდებოდეს შეუჩერებლად, ამასთან არ უნდა დაიკარგოს ტემპი და წონასწორობა. ფეხები არ უნდა ეხებოდეს ტაიპის ტანს, რისთვისაც ხელები გამართულია. ხელების მოხრის შემთხვევაში, ტანმოვარჯიშე ფეხებით შეეხება ტაიპს ან შეიძლება დაჯდეს ტაიპზე, რაც გამოიწვევს შეჩერებას და ტემპის დაკარგვას. აღნიშნული მითითებანი შეეხება უფრო რთულ ვარჯიშებსაც.

რეკომენდებულია ამ ჯგუფის ვარჯიშების მოხრილი ფეხის ქნევთან შეერთებულ ელემენტების შესწავლის შემდეგი წესი (სწავლების დასაწყისში):

1. თანასახელიანი შეჯდომები მიხტომით.
2. გასწვრივი ლაჯური ჯდომიდან ზურგისაკენ ბრუნები ხელების რიგ-რიგობითი და ერთდროული გადატაცით.
3. თანასახელიანი გადატაცები მიხტომით: მიხტომით შეჯდომებისა და გადაქნების შესრულების დროს საჭიროა ყურადღება მიექცეს იმას, რომ არეკნის შემდეგ ორივე ფეხი მოძრაობდეს გადაქნის ან შეჯდომის მხარეს (სურ. 385).
4. ბჯენიდან თანასახელიანი აქნევის შემდეგ, თანასახელიანი იეჯდომები და გადაქნები.
5. ლაჯური ბჯენიდან თანასახელიანი უკუგადაქნი ბჯენში და იატაკზე დგომში.
6. ლაჯური ბჯენიდან ან ლაჯური შეჯდომიდან თანასახელიანი უკუგადაქნები უკნით ბჯენში ან იატაკზე დგომში.

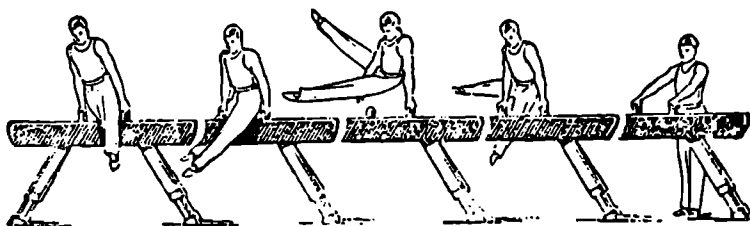
7. ბჯენიდან თანასახელიანი გარეგადაქნი. ეს ელემენტი საჭიროა საწყისი ქნევის მისაღებად, სრულდება: პირისახით სახელურებისა-
კენ ტანის შებრუნებით, ზურგის უმნიშვნელო აწევით და ორივე



სურ. 385

ფეხის წინ აქნევით, მომდევნო უკუქნევი (ფეხების შეერთება ხდებ-
ბა ბოლოს) საწყისი ქნევის სწორედ მიღების საშუალებას იძლევა.

8. თანასახელიანი წინითი და უკუგადაქნების შეერთება. გადაქნს
თან უნდა ახლდეს მაღალი აქნევი გადაქნის მხარეს, შემდეგ, გადა-
ქნის საწინააღმდეგო მხარესაც.



სურ. 386

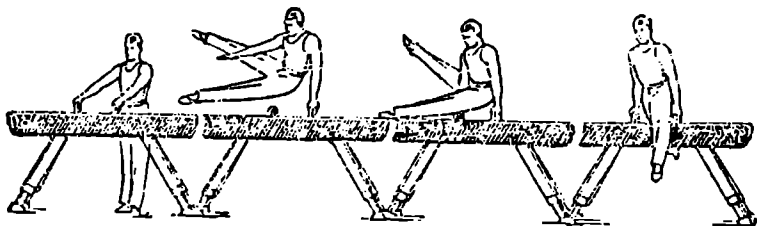
9. გასწვრივი ლაჭური ბჯენიდან ნაირსახელიანი გადაქნები
ბჯენში და იატაკზე დგომში (სურ. 386). კარგია წინასწარ ლაჭური
ბჯენიდან შესრულდეს შეხტომი ორივე ფეხით განზე გვერდზე
წოლბჯენში.

10. მიხტომით (სურ. 387), ბჯენიდან თანასახელიანი გარე გადაქ-
ნის ან აქნევის შემდეგ ნაირსახელიანი გადაქნი გასწვრივ ლაჭურ
ბჯენში.

11. ნიხტომით და ბჯენიდან თანასახელიანი მოვლი იატაკზე
დგომში და ბჯენში (სურ. 388).

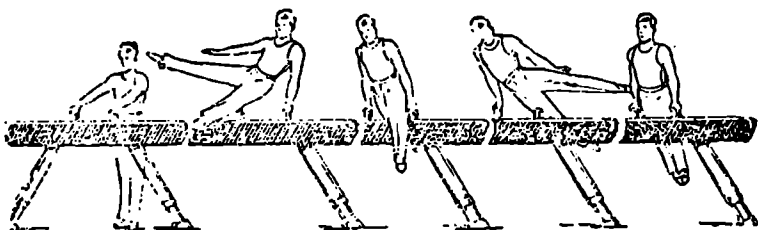
12. მიხტომით და ბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი იატაკზე დგომში და ბჯენში (სურ. 389).

13. თანასახელიანი და ნაირსახელიანი მოვლების შეერთება მომდევნო თანასახელიან გადაქნებთან.



სურ. 387

14. პირდაპირი ჯდომები ლაჭური ბჯენიდან (სურ. 390). ამ ელემენტის შესრულება ბჯენიდან ცალი ფეხით მოვლების ათვისების მაჩვენებელია. მისი შესწავლა იწყება აღნიშნული მოვლების თანასახელიან გადაქნებთან.



სურ. 388

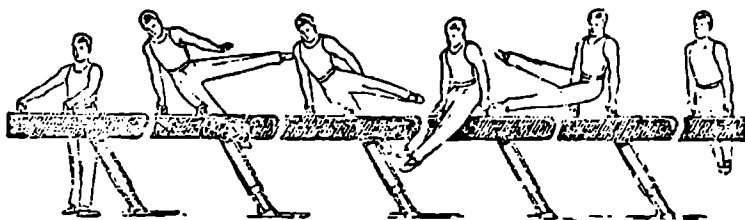
საჭიროა გავეცნოთ არეთვე ამ ჯგუფის ზოგიერთ ვარჯიშს, რომლებიც საფუძველს ჰქმნის მომდევნო, უფრო რთული ვარჯიშებისათვის.

ამგვარ ვარჯიშებს უნდა მიეკუთნოს:

15. ბჯენიდან თანასახელიანი მოვლი, ბრუნით უკნით ბჯენში; ამ ელემენტს წინ უნდა უძლოდეს დაახლოებით შემდეგი თანამიმდევრობის მოსამზადებელი ვარჯიშები:

ა) დგომბჯენიდან ერთი ხელი ტაიკის ტანზე, მეორე უახლოეს სახელურზე ბრუნტაცში. ნაირსახელიანი გადაქნი ბრუნით უკან, ლაჯურ ბჯენში.

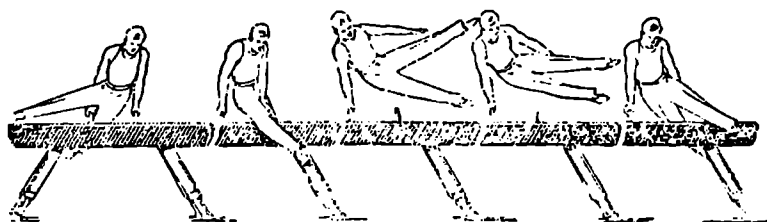
ბ) ტაიკის მიმართ გვერდით დგომიდან უკუგადაქნი განივ ლაჯურ ბჯენში და გასწვრივ ლაჯურ ბჯენში ბრუნით;



სურ. 389

გ) იგივე გადაქნი ბრუნით და შემდგომი თანასახელიანი გარე-გადაქნით სახელურებზე ლაჯურ ბჯენში;

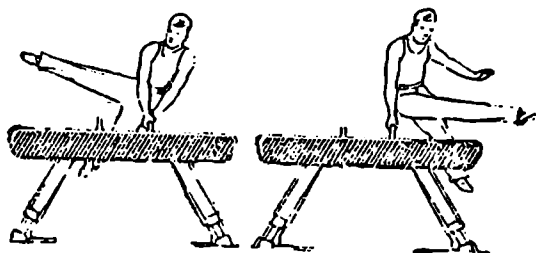
დ) თანასახელიანი ხელის გარშემო თანასახელიანი მოვლი 270°-ზე ბრუნით, მეორე ხელის ტაიკის ტანზე გადატაცით იატაკზე დგომში (ნაირსახელიანი თედოთი ტაიკის ტანზე მიბჯენით). ეს მოვლი წინასწარ სრულდება უსახელურო ტაიკზე ჯდომში.



სურ. 390

16. ბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი სახელურზე და ტაიკის ტანზე ბჯენში გადასვლით (სურ. 391). წინასწარი თანასახელიანი აქნევის ან გარე (ტემპში) უკუგადაქნის შემდეგ, საჭიროა სხეულის სიმძიმის გადატანა მოვლის მიმართ თანასახელიან სახელურზე. მეორე ხელი გადატანილ უნდა იქნეს ამავე სახელურზე და შესრულ-

დეს ტაიკის ტანზე ნაირსახელიანი გადაქნი. ის ხელი, რომელიც ვარჯიშის დასაწყისშივე სახელურზეა დაყრდნობილი, დაეყრდნობა ტაიკის ტანს მაშინვე, როდესაც ის ფეხი, რომელიც გადაქნს აკეთებს გადავა ტაიკზე. სხეულის სიმძიმის ამავე ხელზე გადატანასთან ერთად მოვლი თავდება ტაიკის ტანზე და სახელურზე დაყრდნობით. ამავე წესით სრულდება თანასახელიანი მოვლი გადასვლით, ის უფრო ძნელია, ვინაიდან მეორე, ამასთან ნაირსახელიან, გადაქნისას ფეხი გადადის სახელურებს ზევით. გადასვლის ტექნიკის ათვისებას წინ უძღვის მნიშვნელოვნად უფრო რთული გაგვერდმოვლების შესწავლა ტაიკის ტანზე და სახელურზე ბჯენში გადასვლით.



სურ. 391

17. ლაჯური ბჯენიდან პირდაპირი ჯდომი ზურგისკენ ბრუნით ლაჯურ ბჯენში. ბრუნი სრულდება უკან მდებარე ფეხის თანასახელიან მხარეს. შესრულების ტექნიკა აგებულია გასაშვებ ხელის მეორე სახელურზე სწრაფ გადატაცზე; ამ მომენტში ტანი ზურგით იარაღისაკენაა მიმართული. ბრუნის გაგრძელებასთან ერთად უნდა შესრულდეს ჯდომი ლაჯურ ბჯენში მეორე ხელის სახელურზე გადატაცით.

თანასახელიანი და ნაირსახელიანი ჰენჯები,

რომლებიც უსინთი ბჯენიდან და ლაჯური ბჯენიდან სრულდება

უკნითი ბჯენიდან და ლაჯური ბჯენიდან ცალი ფეხით მოვლები ზემოთაღნიშნულ ქნევებზე უფრო რთულია. ეს ვარჯიშები წარმოადგენს მიმყვან ვარჯიშებს გაგვერდმოვლების შესასწავლად.

ამ მოვლების უკნობჯენიდან შესრულებისას ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი მდებარეობს ძირს და იარაღთან ახლო. ეიღრე ბჯენში, რაც გადაქნევის დროს დიდ სიმაღლეზე და დიდი ამპლიტუდით გადაადგილების საშუალებას იძლევა. ამავე მიზეზით

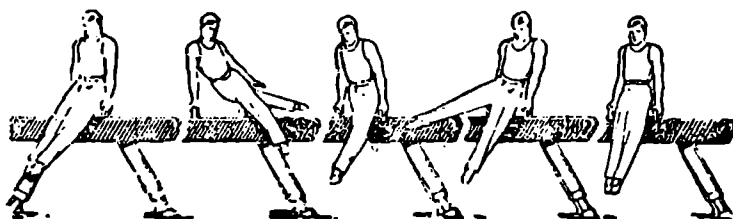
გადაქნების დროს ფეხები მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მცირედ იბრუნა, რაც წონასწორობას ართულებს.

ამიტომ, უკნითი ბჯენიდან მოვლებში წრიული მოძრაობის ამპლიტუდა გვერდით და წინა-უკუ მიმართულებაში უფრო დიდია, ვიდრე აქვე აღწერილ ვარჯიშთა ჯგუფებში. დიდია აგრეთვე მოძრაობის სისწრაფეც, რაც წონასწორობის შენარჩუნებისათვის ხელის კუნთების მეტ სტატიკურ დაძაბვას იწვევს.

კომბინაციის შედგენისას რეკომენდებულია ამ მოვლების შეერთება გავერდგადაქნებთან. ამგვარი ნაერთების შესწავლა ხელს უწყობს წონასწორობის შენარჩუნების უნარის განვითარებას უფრო რთულ პირობებში და აგრეთვე წარმოადგენს კარგი მომზადების საშუალებას გავერდმოვლებისათვის.

შესწავლის თანმიმდევრობა:

1. უკნითი ბჯენიდან თანასახელიანი უკუგადაქნი.
2. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი გადაქნი ლაჯურ ბჯენში.
3. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი იატაკზე დგომში და უკნითი ბჯენში (სურ. 392).



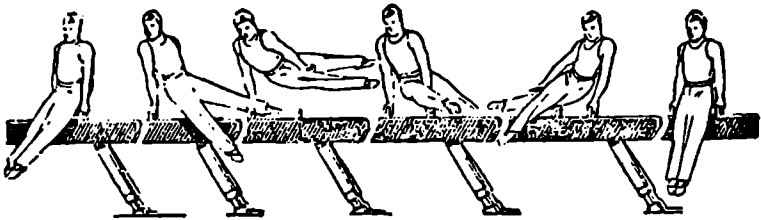
სურ. 392

4. ლაჯური ბჯენიდან, თანასახელიანი წინგადაქნის შემდეგ, ნაირსახელიანი მოვლი. ეს მოვლი სრულდება უკნითი ბჯენიდან მენჯ-ბარძაყის სახსრებში სწრაფი და უმნიშვნელო მოხრით, (ზურგის ზევით აკვრით). მოვლის მხარეს ნაირსახელიანი ხელის ერთდროული გაშვებით. ამ მოვლის ცალკე შესწავლისას სასარგებლოა საწყის მდგომარეობაში (უკნით ბჯენში) წინასწარი გაზნეკა.

5. ლაჯური ბჯენიდან ნაირსახელიანი წინგადაქნი იატაკზე დგომში.

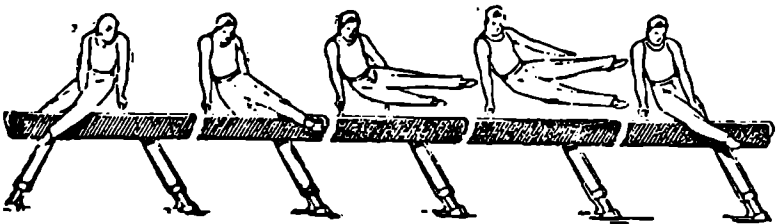
6. უკნითი ბჯენიდან თანასახელიანი უკუმოვლი (სურ. 393). ყველა ეს ელემენტი და მათ რიცხვში უკნითი ჯდომი, სრულდება ლაჯურ ბჯენში უკან მდებარე ფეხის მოძრაობაში აქტიურად

მოყვანის ხარჯზე. ფეხი სავესებით უნდა იყოს გამართული, ცერი დაკიშული, ვინაიდან ყოველგვარი მოხრა მაშინვე გამოიწვევს ტაიკის ტანზე ან სახელურებზე შეხებას და მოძრაობის შეჩერებას (ტემპის დაკარგვას).



სურ. 393

7. სახელურზე გარე ლაჯური ბჯენიდან უკნითი კდომი.
8. ლაჯური ბჯენიდან უკნითი კდომი (სურ. 394).
9. ლაჯური ბჯენიდან უკნითი კდომი ზურგისაკენ ბრუნით. ბრუნის სრულდება წინამდებარე თანასახელიანი ფეხის მხარეს.



სურ. 394

შესრულების ტექნიკა, ბრუნვასთან ერთად პირდაპირი კდომების შესრულების ტექნიკის ანალოგიურია.

გადაქნები და მოვლები ბრუნით და ტაიკის სახელურებზე და ტანზე ბჯენში გადასვლით:

1. უკნითი ბჯენიდან ცალი ფეხის გადაქნები მხრით წინ, ბრუნით ლაჯურ ბჯენში (თანასახელიანი ხელის გარშემო).
2. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი მხრით წინ, ბრუნით იატაკზე დგომში (ნაირსახელიანი ხელის გარშემო).

3. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი მოვლი მხრით წინ. 270°-ზე ბრუნით იატაკზე დგომში (თანასახელიანი ხელის გარშემო).

4. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი და თანასახელიანი მოვლები მხრით წინ, ბრუნით სახელურებზე და ტაიკის ტანზე ბჯენში.

ამ მოვლებში (როგორც 10, 11 და 12 ვარჯიშები) საჭიროა მოვლის მიმართულების თანასახელიან ხელზე სხეულის სიმძიმის ზუსტად და თავისდროული გადატანა ისე, თითქოს ვჯდებით ხელზე; პირველი გადაქნის შემდეგ, მაშინვე, მეორე ხელი უნდა დავდოთ ტაიკის ტანზე და მასზე გადავიტანოთ სიმძიმის ცენტრი. ხელზე გადასვლის დროს აუცილებელია, მეორე ფეხის დაბლა დაშვება და ოდნავ გაზნეკი, რითაც შესაძლებელია წონასწორობის ადვილად შენარჩუნება.

5. ბჯენიდან გაგვერდგადაქნის შემდეგ უკნითი ნაირსახელიანი მოვლი უკნითი ბჯენიდან.

6. სახელურებზე და ტაიკის ტანზე ბჯენიდან გაგვერდგადაქნის შემდეგ თანასახელიანი მოვლი ბჯენში, მხრით წინ — სახელურებზე ზურგისაკენ ბრუნით. ორთავ ნაერთში გაგვერდგადაქნის შემდეგ საჭიროა ფეხის დაბლა დაშვება და გაზნეკა.

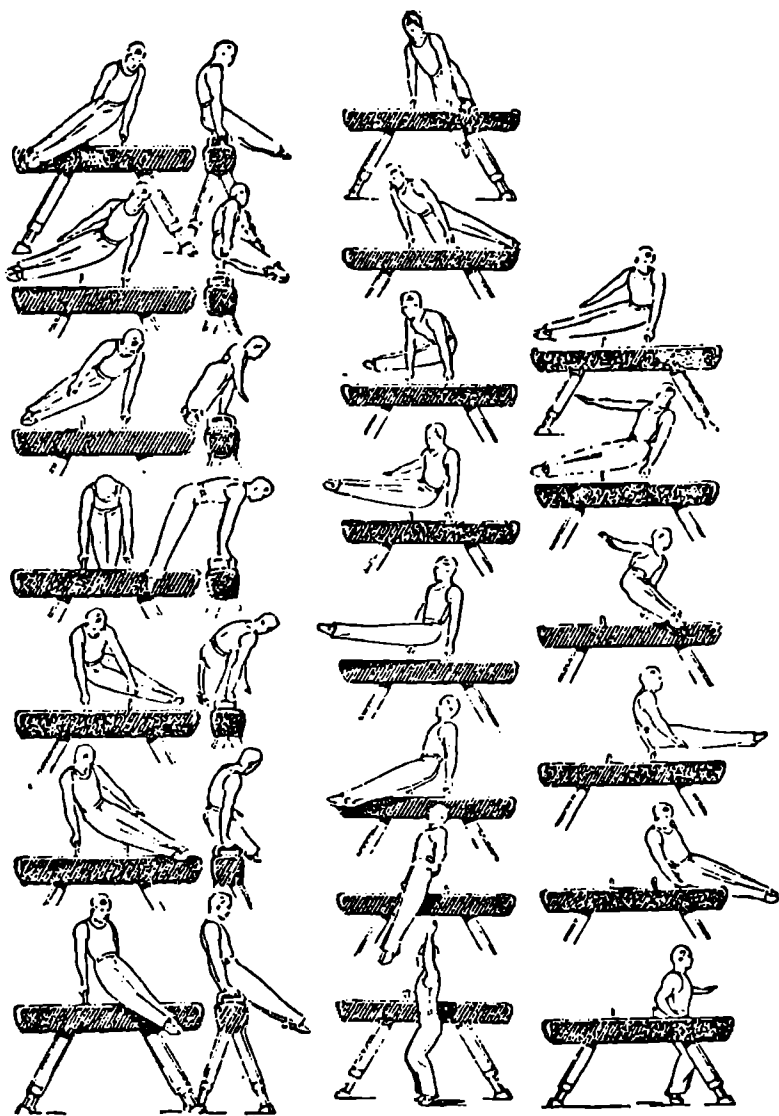
7. ბჯენიდან გაგვერდგადაქნის შეერთება თანასახელიან უკუ-მოვლთან უკნითი ბჯენიდან.

8. უკნითი ბჯენიდან თანასახელიანი უკუგადაქნი და უკნითი კლომი; უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი უკუგადაქნი და პირდაპირი კლომი. პირველი ნაერთი მეორეზე უფრო იოლია. უკუგადაქნი ანარტივებს კლომის შესრულებას, ვინაიდან იძლევა საჭირო წინასწარ ქნევს.

რათა მეორე ნაერთში წარმატებით შესრულდეს პირდაპირი კლომი, საჭიროა გადაქნის შემდეგ სხეულის სიმძიმის უკან გადატანა.

ქნევები ორივე ფეხით (ფეხები ერთად)

ეს ქნევები შეიძლება დაიყოს ორ ჯგუფად. პირველი ჯგუფის ძირითად ვარჯიშს წარმოადგენს გაგვერდმოვლი ბჯენიდან; მეორე ჯგუფს შეადგენს ორივე ფეხით შესრულებული ქნევები ბრუნით მხრით უკან და წინ, მარცხნივ და მარჯვნივ. გადასვლები სახელურებზე და ტაიკის ტანზე ბჯენში და მათი შენაერთები ბრუნებით. (ეს მოვლები სრულდება უფრო დიდი ამპლიტუდით, ვიდრე წინა ჯგუფის ფეხებით შესრულებული ქნევები).



სურ. 395, 396, 397.

სახელურებზე ბჯენიდან გაკვერდმოვლებში (სურ. 395) მენჯ-
ზარდაყის სახსრებში მოხრა და გაშლის შენაცვლება იძლევა მოძრა-
ობის საჭირო ტემპს და ისევე, როგორც სხვა მოვლებში, რამოდენიმედ ცვლის ტრიალის რადიუსის სიდიდეს.

მრუდი, რომელსაც შემოხაზავს ტერფები, უფრო მეტად უბნ-
ლოვდება წრეს, რაც ადიდებს ცენტრიდანული ძალის მოქმედებას
და აძნელებს წონასწორობის შენარჩუნებას. ამისათვის ზედა სარ-
ტყელის კუნთების დატვირთვა ამ მოვლებში ტაიქზე ვარჯიშობი-
სათვის მაქსიმალურ სიდიდეს აღწევს.

მხრით წინ და მხრით უკან ბრუნით მოვლებში დამახასიათე-
ბელი იქნება სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთ ხელზე, რომლის
რგვლივ სრულდება ბრუნი. მოძრაობა ხდება წრიული და ყო-
ველგვარ არახუსტ მოძრაობას მიმართულებისა და ამპლიტუდის
პირივ თან ზღვეს წარუმატებლობა.

ორივე ფეხით ქნევების შესწავლის თანმიმდევრობა (ფეხები
ერთად):

1. ბჯენიდან და უკნითი ბჯენიდან გაკვერდგადაქნები წინ და
უკან.

2. ბჯენიდან თანასახელიანი და ნაირსახელიანი მოვლების ნა-
ერთი გაკვერდით და წინფეხით ჩამოხტომებში. მაგალითად: სა-
ხელურებზე ბჯენიდან მარცხენის მარჯვნივ მოვლის შემდეგ წინფე-
ხ. მარცხნივ (სურ. 396).

3. გაკვერდგადაქნების ცალი ფეხით გადაქნებთან და მოვლებთან
შეერთება.

4. გაკვერდგადაქნების და ცალი ფეხით წინ ბრუნის მოვლებთან
შეერთება.

5. უკნითი ბჯენიდან უკუწინფეხა წინბრუნით.

6. იგივე ჩამოხტომის შეერთება უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელი-
ან მოვლთან.

7. ბჯენიდან გაკვერდგადაქნა და წინფეხა — მხრით წინ ბრუ-
ნით, ტაიქის სახელურზე დამატებითი დაბჯენის გარეშე (ნახ. 397).

8. უკნითი ბჯენიდან უკუგაკვერდმოვლი იატაკზე დგომში.

9. ბჯენიდან გაკვერდმოვლი იატაკზე დგომში.

10. გაკვერდმოვლი ბჯენიდან და უკუბჯენიდან. ბჯენში, დამო-
უკიდებლად მიმართულებისა და საწყისი მდგომარეობისა, ტანი
ყოველთვის მოხრილია და მენჯი აწეული; უკუბჯენში კი ტანი
გამართულია ან თითქმის გამართული და მენჯი შედარებით ძირსაა.
გაკვერდგადაქნის დროს ტანი იმართება, გაკვერდუკუგადაქნისას
კი იხრება (ზურგის ზევით — განზე სწრაფი აწევით). გაკვერდ-

მოვლებში ფეხი უფრო მეტ მანძილს გაივლის ტაიკის ტანზე, ვიდრე ცალი ფეხით მოვლებისას.

უკნითი ბჯენში მენჯი სახელურების ხაზიდან გადის და გადაქნის დროს სახელურებს ზევითაა, ბჯენში თავი და მხრები წინ წაიწევა, უკნით ბჯენში კი — უკან (წონასწორობის შენარჩუნების მიზნით). რეკომენდებულია ამ მოვლის შესრულება უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიან მოვლთან ნაერთში, რათა შეიქმნას თეძოს სწორი მდგომარეობის საკირო შეგრძნება.

11. გაგვერდმოვლი და გაგვერდა ბჯენიდან. ეს ნაერთი საკიროა რამოდენიმე გაგვერდმოვლის თანმიმდევრობით შესრულებისათვის.

12. ბჯენიდან ან უკნით ბჯენიდან ორი გაგვერდმოვლი.

13. გაგვერდმოვლი ბრუნით, იატაკზე დგომში. სრულდება ხელის გარშემო ბრუნით და მეორე ხელის ტაიკის ტანზე დაბჯენით (ანალოგიურია თანასახელიანი ბრუნით მოვლისა). გაგვერდგარეგადაქნები წინასწარ კარგად უნდა იყოს ათვისებული.

14. უკნითი ბჯენიდან ნაირსახელიანი ბჯენისა და გაგვერდ-უკუგადაქნის შემდეგ, გაგვერდმოვლი წინბრუნით იატაკზე დგომში.

15. იგივე მოვლი ბჯენიდან სახელურზე და ტაიკის ტანზე. მისი ტექნიკა ცალი ფეხით შესრულებული ასეთივე მოვლის ანალოგიურია. წრიული მოძრაობით ფეხები დიდი ამპლიტუდით მიდის ტაიკის ზევით. საკიროა სხეულის სიმძიმე (ბრუნის დროს) გადატანილ იქნეს დაბჯენილ ხელზე ერთდროულად, ბრუნის დასაწყისშივე, თავისუფლდება მეორე ხელი და ტაიკის სხეულს ებჯინება, რაც შეიძლება სახელურთან ახლოს (ფეხების გავლის შემდეგ). ბრუნის დასაწყისში ტანი ოდნავ გამართულია, თავი და მხრები წაწეულია უკან. ვინაიდან ფეხები გადადის სახელურის ზევით, მეორე გადაქნის სრულდება პირველზე მაღლა.

16. გაგვერდმოვლი ბჯენიდან სახელურზე და ტაიკის ტანზე ბჯენში გადასვლით. გადასვლა სრულდება პირველ გადაქნასთან ერთდროულად, ისე, როგორც გადასვლით ნაირსახელიანი მოვლის დროს.

17. ბჯენიდან გაგვერდმოვლი ბრუნით უკუბჯენში. სრულდება ისე, როგორც მოვლი იატაკზე დგომში. მოძრაობის ბოლოს, წონასწორობის შენარჩუნებისათვის, საკიროა მხრების უკან წაწევა უკნით ბჯენში.

18. ბჯენიდან გაგვერდგადაქნი ზურგისაკენ ბრუნით ბჯენში. მოძრაობა წაავსებს ბრუნით პირდაპირ კლომებს. 90°-ზე ბრუნი საკიროა დაიწყოს ბჯენშივე და გასაშვებ ხელის მეორე სახელურზე

ბრუნტაცში გადატაცით; ბრუნის გაგრძელებასთან ერთად ხდება მეორე ხელის გადატაცი ბჯენში.

19. გაგვერდგადაქნი ბრუნით უკან და წინფეხა — ბრუნით უკან. მოძრაობა იწყება ბჯენიდან ცალი ხელის ირგვლივ. მხრით უკან ბრუნით და ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით; ბრუნის გაგრძელებასთან ერთად, საჭიროა დამთავრდეს გადაქნი ან შესრულდეს ჩამოხტოში. მოხერხებულობისათვის შეიძლება ბრუნის დროს დაბჯენილი ხელის ბრუნტაცში გადატაცი (ნეკით წინ).

20. ბჯენიდან გაგვერდმოვლი ბრუნით უკან უკნით ბჯენში. სრულდება ისე, როგორც წინა ვარჯიში. ხელი, რომლის ირგვლივ სრულდება ბრუნის, იმყოფება ბრუნტაცში.

21. გამართული წელით გაგვერდგადაქნი და გაგვერდმოვლი გამართული წელით იატაკზე დგომში ან ბჯენში. სრულდება ბჯენიდან ზურგისაკენ (გადაქნი) და 270°-ზე (მოვლი) ბრუნით. სასურველია წინასწარი გადატაცი ბრუნის გაადვილების მიზნით.

22. გაგვერდმოვლი განივ ბჯენში.

გაგვერდმოვლები განივ ბჯენში პრაქტიკაში პირველად საბჭოთა ტანმოვარჯიშეების მიერ იქნა შემოღებული. ეს ვარჯიშები წარმოადგენენ გაგვერდმოვლების უძნელეს ვარიანტს. ეს მოვლები სრულდება განივი ბჯენიდან ტაიქის ტანზე. ტანმოვარჯიშე ამ დროს იმყოფება ტაიქის ერთ-ერთ ბოლოში, პირისახით იარაღისაკენ. ჩვეულებრივი გაგვერდმოვლებისაგან განსხვავებით, ეს მოვლები ტაიქის სიგანეზე სრულდება ძირითადად წინ და უკუ მიმართულებით; მათი მეორე ნახევარი სრულდება არა იარაღის ზევით, ძირს დაშვებული ფეხებით. ეს მოვლები ორძელის ბოლოებზე პირისახით შიგნით მოვლებს მსგავსია. მიმყვანი ვარჯიშების სახით შეიძლება გამოყენებული იქნეს პირისახით შიგნით ცალი ფეხით მოვლები ორძელის ბოლოებზე და გაგვერდმოვლები ხარისხზე (ხარისხის შედარებით მოკლე ტანი ადვილს ხდის ამ ვარჯიშების შესრულებას).

ტაიქზე შესრულებული ოთხი ჯგუფის ვარჯიშების თანმიმდევრული ათვისება: ქნევები მოხრილი ფეხებით, ცალი ფეხით მოვლებით ბჯენიდან, ცალი ფეხით მოვლები უკნით ბჯენიდან და გაგვერდმოვლები — უზრუნველყოფენ ამ ტიპური სტრუქტურის ქნევით ვარჯიშების ათვისებას ყველა თავისებურებებითა და ნაირსახეობით. პირველ ჯგუფში (ქნევები მოხრილი ფეხებით), ტანმოვარჯიშე ასრულებს რა მარტვ ვარჯიშებს, სწავლობს წონასწორობისა და ტანის წინა და უკუ მიმართულებით გადანაცვლების რეგულირებას. ბჯენიდან ქნევებში წონასწორობის პირობები ძნელდება; საჭი-

როა დამატებით გადანაცვლებული იქნეს სხეულის სიმძიმე (ხელიდან ხელზე) პირით სიბრტყეზე.

მესამე ჯგუფში, უკნით ბჯენიდან გაგვერდუკუმოვლების შესრულების დროს, ტანმოვარჯიშის სიმძიმის საერთო ცენტრის ტრაექტორია უახლოვდება წრიულს, ე. ი. სხეულის გადანაცვლება ორივე სიბრტყეში უფრო დიდი ამპლიტუდით ხდება; იზრდება ხელების დატვირთვა, რთულდება კოორდინაცია. და, ბოლოს, გაგვერდმოვლებში ყველა ეს თავისებურება მაქსიმალურადაა გამოხატული.

მარჯნიშები უსახელურო ტაიპზე

სახელურებიან ტაიპზე ფეხებით ქნევები (ზემოთ აღწერილი) სრულდება აგრეთვე უსახელურებო ტაიპზედაც. უსახელურო ტაიპზე შესრულებული ვარჯიშების უმრავლესობა მეტად მარტივია. ვინაიდან არ არის საჭირო ფეხების სახელურებზე ზევით ატანა, და თითქმის ყველა ელემენტების შესრულებისას გამოიყენება ტაიპის კორპუსზე თქმითი დამატებითი დაბჯენი. გარდა ამისა, შეიძლება შეჯდომის ადგილიდან ტაიპის კორპუსზე სასურველ მანძილზე ხელებით დაბჯენი, რითაც გამოინახება შესრულების ყველაზე ხელსაყრელი და იოლი ხერხი.

ფეხებით ქნევები გასწვრივ ჯდომში ხასიათდება ქნევის მიმართულების საწინააღმდეგო მხარეს ტანის მოხრით და იმავე მხარეს ტაიპის კორპუსზე ხელის დაბჯენით. ასე სრულდება უუჯდომიდან და ლაჭური ბჯენიდან თანასახელიანი და ნაირსახელიანი გადაქნები და მოვლები (უფრო ხელსაყრელი საწყისი მდგომარეობაა). გაგვერდგადაქნისა და გაგვერდმოვლის დროს ტაიპის ტანზე ფეხების გადასვლის გაადვილებისათვის გადაქნებს წინ უძღვის გადაქნის მხარეს ბრუნის ტანით, შემდგომი უკუბრუნით განივ მდგომარეობაში.

ტანმოვარჯიშის მდგრადობა იარაღზე შერეული ბჯენის საშუალებით ბრუნებთან ფეხებით ქნევების ადვილად შეერთების საშუალებას იძლევა.

1. უუჯდომიდან ნაირსახელიანი უკუწინგადაქნი თანასახელიანი ბრუნით ლაჭურ ჯდომში. ბრუნი სრულდება ტაიპზე ფეხების გადატანის მომენტში.

2. უუჯდომიდან მოვლი, მარჯვნივ 360°-ზე ბრუნით იგივე ჯდომში. ყველა ვარჯიში უნდა შესრულდეს შერწყმულად, ქნევაში მყოფი ფეხის მოძრაობის შეუჩერებლად. იგი იწყება ტანის მარცხნივ ზნექით, მარცხენა ხელის გარშემო ბრუნით და მხოლოდ ზურგისკენ ბრუნის ბოლოს სრულდება მარჯვენის გადაქნი. ამ მომენტში

მარჯვენით მოვლის გაგრძელებასთან ერთად ხდება დაბჯენილი ხელის სწრაფი შეცვლა, ზეტანის შებრუნება და მარცხენა ხელის უკუგადატაცი (უკნით ბჯენში).

3. უკუბჯენიდან მარცხნივ გავერდგადაქნი თეძოებზე ან მუცელზე წოლბჯენში. წინასწარ საკიროა მოვარჯიშის მარჯვენა ხელის ტანიდან მოცილება, რის შემდეგ, ტანის მარჯვნივ ზნექთან ერთად, ორივე ფეხით სრულდება ძლიერი აქნევი მარცხნივ. ტაიქის ტანზე ფეხების გადატანასთან ერთად ხდება ტანის მცირედი ბრუნი მარცხნივ. ფეხების შემდგომი მოძრაობა გრძელდება ხელებზე და თეძოების წინა ზედაპირზე დაბჯენით.

4. უკუჯდომიდან მარცხნივ უკუგავერდგადაქნი 270° -ზე ბრუნით მარცხენა თეძოზე ჯდომში. მოძრაობა იწყება ტანის ბრუნით: ფეხების წინ აწევით. 90° -ზე ბრუნის შემდეგ (განივი მდგომარეობის მიღწევის შემდეგ) მოძრაობა წყდება და შემდგომ 180° -ზე ბრუნთან ერთდროულად მარჯვენა ფეხი ჩამოიშვება ძირს, ხოლო მარცხენა კი იხრება მუხლში.

5. უკუჯდომიდან მარცხნივ უკუგავერდგადაქნი მარცხნივ და ზურგისაკენ (უკუჯდომში) იმავ ჯდომში ბრუნით; პირისახე საწინააღმდეგო მხარესაა.

6. უკუჯდომიდან მარცხნივ უკუგავერდგადაქნი მარჯვნივ და ზურგისაკენ ბრუნით უკუჯდომში. გავერდგადაქნი იწყება ფეხების განზე მოძრაობით, ტანის დიდი ზნექით და ერთდროულად მარჯვნივ ბრუნით; შემდგომ ფეხები გადაეცლება ტაიქს, რის შემდეგ სრულდება ბრუნი მარჯვნივ (მუცელზე გადაგორებით) საბოლოო მდგომარეობაში.

7. მარჯვნივ ლაჯურ ჯდომიდან (გასწვრივ) მარცხენის თანასახელიანი მოვლი, მარცხნივ ბრუნით, განივად ლაჯურ ჯდომში. მარცხნივ ბრუნი სრულდება მეორე გადაქნეეთან ერთად.

8. მარჯვნივ ლაჯურ ჯდომიდან, მარჯვენის მარცხნივ უკუმოვლი მარცხნივ ბრუნით განივად ლაჯურ ჯდომში. მოვლი იწყება მარჯვენის მარცხნივ მოძრაობით, მარჯვენა ხელი ეყრდნობა ტაიქისაგან მოშორებით. მას შემდეგ, რაც მარჯვენა ფეხი შეეხება ტაიქის ტანს მარცხნივ (მარჯვენა გვერდზე წოლბჯენის მდგომარეობაში), საკიროა მისი შემდგომი გადატანა და წინგადაქნის შესრულება. ბრუნი სრულდება მოვლის მეორე ნახევარში წინგადაქნითა ერთად.

9. მარჯვნივ ლაჯური ჯდომიდან ჯდომი მარცხნივ. სრულდება ფეხების მარცხნივ შემხვედრი მოძრაობით; მარჯვენა ხელით უნდა

დავეყრდნოთ ტანისაგან მოშორებით. ფეხები გადაეკდობა ტაიქს ზევით, მარცხენა გვერდზე წოლბჯენის მდგომარეობაში.

ფეხებით ქნევეები განივად ლაჭურ ჯდომში სრულდება წინ და უკუმიმართულებით. წინქნევეების დროს ხელები ტაიქის კორპუსს ეყრდნობა მოვარჯიშის ტანს უკან, ფეხები კი აიწევა ჯდომში მაღალ წინშვერის მდგომარეობაში. უკუქნევეების დროს ტანი გამართულად იხრება წინ. მოლუნულ ხელებზე, მუცელზე ბჯენში. ძირითადი ქნევეებია წინ და უკუმოვლები. მათი შესრულების დროს ფეხები ერთდება ტაიქის მარჯვნივ ან მარცხნივ; ტანი დახრილია საწინააღმდეგო მხარეს და ეყრდნობა იარაღს თემოს გარეთა ზედაპირით. ყველა ეს ქნევი აგრეთვე მოხერხებულად უერთდება ბრუნებს:

1. განივად ლაჭური ჯდომიდან უკუგადაქნი ნაირსახელიანი ბრუნით თემოზე ჯდომში.

2. განივად ლაჭური ჯდომიდან ხელების წინ, მარჯვენის გადაქნი მარცხნივ და ზურგისაკენ ბრუნით მარცხენა თემოზე ჯდომში: გადაქნი იწყება მარჯვენის წინ და მაღლა აწევით. რომელსაც მოსდევს ჯდომში ბრუნი. ამ დროს მარჯვენა ფეხი რჩება ძირს, ხოლო მარცხენა კი იხრება.

3. განივად ლაჭური ჯდომიდან მარჯვენის მოვლი მარცხნივ და ზურგისაკენ ბრუნით იმავე ჯდომში. ბრუნი უნდა დაიწყოს წრის მეორე ნახევარში, როდესაც მარჯვენა ფეხი გადადის ტაიქის იქეთ, ხოლო მარჯვენა რჩება საწინააღმდეგო მხარეს.

4. განივად ლაჭური ჯდომიდან მარჯვენის მოვლი მარჯვნივ ბრუნით, მარცხენა წინ ლაჭურ ჯდომში (წინა ვარჯიშის ვარიანტია მოვლის ბოლო ბრუნი 90° -ზე).

5. განივად ლაჭური ჯდომიდან წინ ქნევით ჯდომი. სრულდება ორივე ფეხით ენერგიული შემხვედარი აქნევი — წინ მდგომარეობაში ერთი ფეხი გადადის მეორის ქვეშ. ფეხების ჯდომის დასაწყისი ემოხვევა ბრუნს ზურგისაკენ და ორივე ხელის ერთდროულად დაშვებას.

6. გარე ლაჭური ბჯენიდან მარჯვენის უკუგადაქნით მარცხენა ბარძაყზე ჯდომამდე მარჯვნივ ირგვლივ ბრუნი. სრულდება მარცხენა ხელის ირგვლივ ბრუნით, გადაქნის შემდეგ თავისუფლდება მარჯვენა ხელი და ტაიქის ტანზე გადაგორებით მთავრდება მოძრაობა. იგივე ვარჯიში შესაძლებელია შესრულდეს უკუჯდომში 270° -ზე ბრუნით და განივ ლაჭურ ჯდომში 360° -ზე ბრუნით.

7. გარე ლაჭური ჯდომიდან უკუქნევით ჯდომი. ამ ჯდომის შესრულება წინქნევით შესასრულებელი ჯდომის მოძრაობაზე ადვი-

ლია. ხელების ძლიერი მოხრით სრულდება ენერგიული უკუქნევ-
და წინწნეკი; ტანმოვარჯიშე ტაიქის გვერდით უახლოვდება და ია-
რალის ზევით აკლობს ფეხებს. თუ მარცხენა ფეხი მარჯვენის ქვეშ
გაივლის, მაშინ ბრუნე მარჯვნივ ირგვლივ სრულდება.

8. მაჯის გარე მარჯვენა ბარძაყზე ჯდომიდან უკუგაგვერდმოვ-
ლი. ხელების მოხრით მკერდი უახლოვდება ტაიქს. ერთდროულად
ფეხების შეერთებასთან ხდება წინწნეკი და ორივე ფეხის უკუ გა-
დატანა. შემდეგ ხელები უნდა გადაიტაცოს უკან, ტანი დაიხაროს
საწინააღმდეგო მხარეს და ამრიგად, ორივე ფეხი გადაიქნოს წინ
ტაიქის ზევით.

9. მარჯვენა ბარძაყზე ჯდომიდან გაგვერდმოვლი. სრულდება
ისევე. როგორც ვარჯიში 8, მხოლოდ საწინააღმდეგო მხარეს.

10. მიხტომით ან გარბენით ერთსახელიანი მოვლები ბრუნით
180—360°-ზე. ხელები ტაიქზე დაყრდნობილი გასწვრივ ბჯენით
დგომიდან, წახტომით სრულდება მარჯვენის გარეგადაქნი და თან-
მიყოლებით მარცხენა ხელის ტაიქზე დაყრდნობით მარცხენა მხრით
უკან ბრუნე. შემდეგ ხდება მარჯვენა ხელით ბიძგი და ბრუნის
დასრულება მარცხენა მხრით იარაღთან დგომამდე. მოვლის დროს
გავა აწეულია, ტანა მოხრილია, იატაკთან შეფარდებით მარჯვენა
ფეხი ჰორიზონტალურადაა, მარცხენა ფეხი დაშვებულია ქვევით
და ბრუნის დროს ბარძაყით ტაიქს ებჯინება.

11. მიხტომით ან გამორბენით ნაირსახელიანი მოვლი ბრუნით
180 და 360°. გასწვრივ ბჯენდგომიდან, ხელებით ტაიქზე დაბჯენი-
ლი, სრულდება მარცხენის მარჯვნივ გადაქნი; ერთდროულად, ფე-
ხის მოძრაობასთან ერთად, ხდება მარცხენა მხრით უკუბრუნე ტა-
იქთან მარჯვენა მხრით იატაკზე დგომამდის (ირგვლივ ბრუნის
დროს).

12. განივი ფეხშლითჯდომიდან ჩამოხტომები წინშევრით, გვერ-
დით და გამართული ბრუნით. სრულდება უკუქნევით, ზურგი იწევა
ზევით (წინშევრით და გაგვერდა ჩამოხტომებისას) და ტანის სიმძიმე
გადაეცემა წინ ხელებზე. გამართული ჩამოხტომის დროს, ტანის
სიმძიმე მარცხენა ხელზე გადაეცემა, ერთდროულად სრულდება
უკუქნევი და იმავე მხარეს ბრუნე. ეს ჩამოხტომები, როგორც მო-
სამზადებელი ვარჯიშები, ხელს უწყობენ ორძელზე ბჯენიდან ორ-
თავ ძელზე ჩამოხტომების შესრულებას.

ხტომები

ზოგადი დახასიათება

ხტომები მიეკუთვნება აციკლურ ლოკომოტორულ მოძრაობებს, რომელთა უშუალო მიზანს წარმოადგენს სხვადასხვა წინააღმდეგობათა გადალახვა სწრაფად და ძალ-ღონის დაზოგვით.

ყოველდღიურ სყოფაცხოვრებო პრაქტიკაში გამოყენებული ხტომის ძირითადი მიზნისაგან განსხვავებით, ტანვარჯიშულ ხტომებს წაყენება განსაკუთრებული, ზუსტად რეგლამენტირებული მოთხოვნილებანი. ამ მოთხოვნილებებში იგულისხმება არა გადასალახი წინააღმდეგობის სიდიდე, არამედ ხტომის შესრულების ზუსტი ფორმა, ე. ი. მოძრაობის სტრუქტურა და მასში შემავალი პოზა, რაც ტანვარჯიშული ხტომების ტექნიკაში ყველაზე საყურადღებოა.

ტანვარჯიშში არსებული ხტომების სიმრავლე და მრავალფეროვნება ხელს უწყობს მოვარჯიშეს, რათა შეგნებულად წარმართოს საკუთარი მოძრაობა და კონტროლი გაუწიოს მას, ამდიდრებს ტანმოვარჯიშეთა სამოძრაო გამოცდილებას და საშუალებას აძლევს მ.ს. ათთვისოს მრავალრიცხოვან ვარჯიშთა ფორმები, რომლებიც საკურობებისადრის შეიძლება გამოყენებული იქნეს ცხოვრებაში.

შესაფერისი მეთოდის საშუალებით. გარდა ამისა, ტანვარჯიშში ხტომები შესაძლოა გამოყენებული იქნეს ისეთი მორალური და ნებელობითი თვისებების გამოსამუშავებლად, როგორცაა გამბედაობა. გადამწყვეტელობა, ურყევობა. ამ ხრივ განსაკუთრებული მნიშვნელობა ბჯენით ხტომებს აქვს.

ტანვარჯიშში ხტომები ფართოდაა გამოყენებული, როგორც საერთო ფიზიკური აღზრდის საშუალება. ხტომების საშუალებით ვითარდება ფეხებისა და ტანის კუნთები, ხოლო ბჯენითი ხტომების შესრულებისას, გარდა ამისა, ვითარდება ზედა კუნთებისა და მხრის სარტყელის კუნთებიც.

მოძრავ აპარატზე ინტენსიური ზემოქმედების მეშვეობით, ხტომები ხელს უწყობს სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების მოქმედების ამაღლებას.

დასასრულს, საჭიროა მიეთითოს ხტომების ემოციურ ხასიათზე. გამოცდილი პედაგოგები არაიშვიათად იყენებენ ხტომებს, როგორც ემოციური ტონუსის ამაღლებას საშუალებას. ორგანიზმის ფუნქციური საშუალებების უკეთ მობილიზაციის მიზნით.

ხტომები ტანვარჯიშულ გაკვეთილში გამოიყენება მოსამზადებელ და ძირითად ნაწილებში. „მოთელვის“ მიზნით, გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილში, ასრულებენ კარგად შესწავლილ ხტომებს. გაკვეთილის ძირითად ნაწილში შეისწავლება და დაიხვეწება. ტანვარჯიშში გამოყენებული მრავალი სხვადასხვა სახის ხტომების ტექნიკა. ხტომადობის განვითარების მიზნით, გარდა ამისა, გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის დასასრულს გამოიყენება სპეციალური ხტომითი ვარჯიშები.

ხტომის ტექნიკის საერთო საფუძვლები

ყოველი ხტომი თავისთავად წარმოადგენს მრავალფაზიან პროცესს, რომელშიც წინა ფაზა ამზადებს და განაპირობებს მომდევნოს. განასხვავებენ ხტომის ოთხ ფაზას: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დახტომი. ბჯენით ხტომებში დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ხელებით არეკნს, რომელიც ფრენის ფაზას ორ ნაწილად ჰყოფს. ხელებით არეკნზეა დამოკიდებული მოცემული ხტომის ფორმის შესრულება და აგრეთვე ტანმთავარჯიშის ფრენის ტრაექტორიის შეცვლა.

მარტივ ხტომებში მხტომელის სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ფრენის ტრაექტორიის სიგრძე და სიმაღლე პირდაპირ დამოკიდებულია ჰორიზონტალურ სიჩქარეზე. რომელიც გამორბენის დროს ვითარდება. აგრეთვე ვერტიკალურ სიჩქარეზე; რომელიც ერთი ან ორი ფეხის არეკნით წარმოიშვება. ბჯენით ხტომებში სიგრძე და ტრაექტორიის სიმაღლე დამოკიდებულია აგრეთვე ვერტიკალურ სიჩქარეზე, რომელიც ხელებით არეკნის დროს ვითარდება.

გარბენის სიგრძე და მასთან დაკავშირებული სიჩქარე უპირველესად დამოკიდებულია გადასალახე წინააღმდეგობის სიგრძეზე. წინ მოძრაობასთან ერთად. გარბენი ზრდის არეკნის ეფექტურობას. ამიტომ, რთული ხტომების შესრულებისას, რომელიც დაკავშირებულია სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ფრენის მაღალ და გრძელ ტრაექტორიასთან, გარბენის სიგრძე შედარებით დიდდება. აქედან გამომდინარე, გარბენის სიგრძე და სიჩქარე იცვლება იარაღის სიგრძის, სიმაღლისა და გადალახვის ხერხთან შეფარდებით.

ტანმოვარეობაზე განსაზღვრული რაოდენობის რბენითი ნაბიჯების შემდეგ ასრულებს არეკნს ერთი ფეხით (ამრეკნით) და არეკნის შესასრულებლად ახტება ბოგს ტყუპი ფეხით. გარბენით განვითარებული სიჩქარე დამოკიდებულია გარბენის სიგრძეზე. ე. ი. სირბილის ნაბიჯების რაოდენობაზე.

დაკვირვებამ გვიჩვენა, რომ ხარისხზე. ტაიპზე (სახელურებით და უსახელუროდ — მამაკაცებისათვის) სხვადასხვა შეხტომების, გვერდითი ხტომებისა და მარტივი პირდაპირი ხტომების შესრულებისას საკმარისია გარბენი შესრულდეს 5—8 რბენითი ნაბიჯის რაოდენობით. ტაიპზე სიგრძით — მამაკაცისათვის და ტაიპზე სიგანეზე — ქალათვის, სადაც სრულდება ხტომი წინასწარი აქნევით, აუცილებელია გარბენი 10—11 რბენითი ნაბიჯის რაოდენობით. არ არის მიზანშეწონილი რბენითი ნაბიჯების რაოდენობა, როდესაც ის 13-ს აღემატება. რადგან ასეთის დროს სიჩქარე შესაძლებელია აღემატოს წამში 7 მეტრს, რაც საკმარისზე მეტია ყველაზე რთული და ძნელი ხტომების შესასრულებლად.

გარბენი უნდა იქნეს აჩქარებითი, ნაბიჯის სიხშირისა და ამპლიტუდის თანდათანობით მომატებით, მაქსიმალური სიჩქარის მხოლოდ გარბენის დასასრულს განვითარებით. გარბენის დროს, მოძრაობა უნდა იქნეს თავისუფალი და გადამწყვეტი, ნაბიჯები მსუბუქი და მტკიცე. საჭიროა გარბენი ყოველთვის ერთნაირი რიტმით შესრულდეს, რაც საბოლოოდ ხტომებში კარგ სტაბილურ შედეგებს უზრუნველყოფს.

გარბენი საჭიროა ტანის ოდნავ წინ დახრით. ცერებზე დაიწყოს. უკანასკნელი ორი საბი ნაბიჯი ბოგზე დახტომის წინ, რეკომენდებულია შესრულდეს ქუსლიდან ცერზე გადანაცვლებით.

დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ხელების მოძრაობის შერწყმას ფეხების მოძრაობასთან. ხელებით სწორი მოძრაობა მეტად უწყობს ხელს, სირბილის სიჩქარის განვითარებას, მოხტუნავის სხეულის მდგომარეობის გაუმჯობესებას, მის მსუბუქ და დაუძაბავ მოძრაობას. ყველაზე უფრო რაციონალურად ითვლება ხელების შეკრული წრიული მოძრაობა. ამ დროს წინ მოძრაი ხელი სწრაფად იხრება იდაყვის სახსარში. ხოლო უკან მოძრაი კი იმართება; ამასთან ხელი შემოსწერს შეკრულ მრუდს.

გარბენის შეცდომებს მიეკუთვნება:

ა) ყველა დამატებითი მოძრაობა, რომელიც ართულებს ჰორიზონტალური სიჩქარის შექმნას (წახტომები, ცალფეხზე აქცენტი, „დაბალი“ სირბილი მოხრილ ფეხებზე, ხელებით არაკოორდინირებული მუშაობა და ა. შ.);

ბ) ზედმეტი მოძრაობის დაქიმულობა და შებოქილობა, რაც დაკავშირებულია მოხტუნავის სურვილთან, რათა მან მაქსიმალურ სიჩქარეს მიაღწიოს;

გ) გარბენში ხტომის დარღვევა (სწრაფი სტარტი და გარბენის დასასრულს სირბილის შენელება, ნაბიჯთა გაწევა ან კიდევ მისი ზედმეტად შემოკლება, სირბილის სიჩქარის უთანაბროდ გაზრდა);

დ) გაუბედავი გარბენი, რომელიც დაკავშირებულია უკანასკნელ ნაბიჯთან ამრეკნი ფეხის აცილებაზე.

მარტივ ხტომებში გარბენი მთავრდება ცალი ფეხის არეკნით. ბჭენით ხტომებში ერთი ფეხის არეკნის შემდეგ ხდება ცერებზე წინასწარ ხტომი, რომლის დროსაც ფეხები მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილია. ამ ხტომისას ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია ან კიდევ ოდნავ არის დახრილი წინ. ხტომში ხელები მოძრაობენ განზე და უკან; შემდეგ სრულდება ენერგიული აქნევი წინ-ზევით. წინასწარი ხტომის სიგრძე, გარბენის სიგრძეზე დამოკიდებულებით, ცვალებადობს ერთი მეტრიდან (3 რბენითი ნაბიჯის დროს), 2,4 მეტრამდე (10-11 რბენითი ნაბიჯისას).

გარბენი უნდა განისაზღვროს ისე, რომ არეკნი, ბოგზე დახტომის წინ, „ამრეკნ“ ნაბიჯზე შედარებით ძლიერი იყოს. გარბენის სიგრძის განსაზღვრისათვის არსებობს რამოდენიმე ხერხი. ამ ხერხებთაგან ყველაზე უფრო ხელსაყრელია ის, რომელიც საშუალებას იძლევა განისაზღვროს გარბენის სიგრძე სხვადასხვა კონსტიტუციის ტანმომარჯობისათვის და შეიცვალოს იგი გადასალახი წინააღობის სიგრძის, სიმაღლისა და ხტომის ფორმაზე დამოკიდებულებით. არის ხერხი, რომელიც განისაზღვრება გარბენში სარბენი ნაბიჯის განსაზღვრული შეფარდებით(II) და ბოგზე ჩვეულებრივ ნაბიჯზე ორჯერ მეტი დახტომით (2 II).

გარბენის სიგრძის განსაზღვრისათვის აუცილებელია:

ა) განისაზღვროს რბენითი ნაბიჯების საჭირო რაოდენობა (დამწყებთათვის ყოველთვის იქნება კენტი) მაგალითად 3;

ბ) დავდგეთ ბოგზე, იარაღთან ზურგით არეკნის ადგილას, განიარაღთ ექვსი ჩვეულებრივი ნაბიჯი წინ, მივადგათ ფეხი და მივბრუნდეთ ზურგისაკენ, სირბილი დავიწყოთ ამრეკნი ფეხით და სამი ნაბიჯის გავლის შემდეგ შევასრულოთ დახტომი ბოგზე.

გარბენის შესწავლა უნდა დაიწყოს 3 რბენითი ნაბიჯით, რომლის დროსაც საჭიროა გადაილახოს მარტივი წინააღმდეგობა. შემდეგ, თანდათანობით, უნდა გაიზარდოს გარბენის სიგრძე, ე. ი. რბენითი ნაბიჯების რაოდენობა. მომატება უნდა ხდებოდეს ორ-ორი რბენითი ნაბიჯით, რაც ჩვეულებრივ 4 ნაბიჯს შეეფარდება.

თანრიგისაწმა ტანმოვარჯიშებმა სხვადასხვა ხტომებისათვის უნდა იცოდნენ საკუთარი გარბენის სიგრძე, რადგან შეუჩვეველ დარბაზში, რაც უფრო შეჯიბრებების დროს ხდება, იცვლება გარბენის სიგრძის მხედველობითი შეფასება.

ბჯენით ხტომებში ერთი ან ორი ფეხით არეკნი ხდება ბოგიდან, რაც თავისთავად ხელს უწყობს არეკნის ადგილის განაწილებას, ხტომის სიგრძისა და სიმაღლის სრულყოფილად შესრულებას. ბოგის იარაღიდან დაშორება, რომელზედაც სრულდება ხტომი, დამოკიდებულია იარაღის სიმაღლეზე, სიგრძესა და ხტომის ფორმაზე. მაგალითად, მარტივი ბჯენითი ხტომების დროს, როგორც არის გვერდითი ან კიდევ ხტომები პირდაპირი წინასწარი აქნევის გარეშე (ხარისხზე, ტაიქზე სიგანით), ბოგი თითქმის მკიდრად მიიდგმება იარაღთან. ყირამალებისა და პირდაპირი წინასწარი აქნევით შესასრულებელი ხტომების დროს მანძილი ბოგსა და იარაღს შორის 1,5 მეტრამდე იზრდება. ტაიქზე სიგრძითი ხტომისას, როდესაც ხელებით არეკნი შორეულ ნაწილში ხდება, ასეთი მანძილი იქნება 0,5—0,9 მეტრი. ხოლო ახლო ნაწილში ხელებით არეკნის დროს, ეს მანძილი ცვალებადობს, 0,7—1,2 მეტრამდე.

წინასწარი წახტომის შემდეგ, რომელიც ოდნავ მოხრილი ფეხებით ცერების ბოგზე დახტომით მთავრდება, იწყება ფეხებით არეკნის ფაზა. ცერებით ბოგზე შეხებისას ტანმოვარჯიშე ამორტიზირებს შემხვედრ „დარტყმას“. ამ ამორტიზირებულ „დარტყმების“ შემდეგ ხდება შეუმჩნეველი მოხრა მუხლისა და კოკის სახსარში, ე. ი. ცერებიდან მთელ ტერფზე გადასვლა. ამასთან — თეძოს, კოკის გამშლელი დაკვიპული კუნთები და ტერფის მომხრელები იწელებს. კუნთთა ასეთი მდგომარეობა ხელს უწყობს მათ მომდევნო ძლიერ და სწრაფ შეკუმშვას, რომელიც აუცილებელია აკრისათვის. არეკნში მონაწილე კუნთთა შეკუმშვას ძლიერებს აგრეთვე ხელებით აქნევი.

შემდეგ ხდება მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრების სწრაფი გაშლა. კოკის სახსრის მოხრით მთავრდება ფეხებით არეკნი. არეკნის დამთავრების მომენტში ტანმოვარჯიშის ტანი ოდნავ მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ზურგი მომრგვალებულია, გამართული ფეხები მაქსიმალურად დაკვიპული ცერებით თითქმის ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ხელები თავის დონეზე დაკვიპულია წინ. სხეული გადადის ფრენის ფაზაში. ფრენის სიმაღლე (H) პირდაპირ დამოკიდებულია საწყისი ვერტიკალური სიჩქარის კვადრატზე (V) და პერიოდით — სიმძიმის ძალის აჩქარებაზე (g) ეს ჩანს შემდეგი

$$\text{ფორმულიდან: } H = \frac{v^2}{2g}$$

თავის მხრივ, საწყისი ვერტიკალური სიჩქარე დამოკიდებულია იმ სიმძლავრეზე, რომელიც შესაძლებელია განავითარონ კუნთებმა. არეკნის დროს: $V = \frac{2h}{t}$ სადაც h სიმაღლეა, ე. ი. ის გზა, რომლის მანძილზე ხდება სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის აჩქარების შერწყმა. ამიტომ, ტანმოვარჯიშე მთლიანი გამართვით და მაქსიმალურად ცერებზე აწევით უნდა ცდილობდეს არეკნის დროს რაც შეიძლება მაღლა ასწიოს თავისი სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი. არეკნის მომენტში ხელების აქნევი წინ-ზევით ხელს უწყობს სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ამაღლებას. ზემკლავის მდგომარეობიდან ხელების ქნევი წინ. საერთოდ. არ არის ხელსაყრელი, მაგრამ, ტანმოვარჯიშის კარგი ხტომადობის შემთხვევაში, ყირამალის შესრულებისას, ხელების ასეთი მოძრაობა ტანის წინ ტრიალს აჩქარებს.

სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ასვლის სიმაღლე ბევრად დამოკიდებულია მოხტუნავის შესაძლებლობაზე. სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის გადაადგილების გზა შესაძლებელია გადიდებულ იქნეს მხოლოდ ფეხების მოხრით (ე. ი. სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის დაქვეითება არეკნით): მაგრამ ასეთი მოძრაობით ხდება არეკნის შენელება, რადგან კუნთებს მხოლოდ ოპტიმალურ კუთხეებში მოხრისას შესწევთ უნარი მაქსიმალური დაძაბვით შეასრულონ სწრაფი გაშლა. მუხლის სახსარში, ჩვეულებრივ, ასეთი კუთხე $130-135^{\circ}$ უდრის, რადგან სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მანძილი განსაზღვრულია, ვერტიკალური სიჩქარის გასადიდებლად რჩება არეკნის დროის (t) შემცირება. ამის შესრულება კი მეტად რთულია, რადგან, ისედაც, ფეხებით არეკნი ხდება დროის მეტად მცირე მონაკვეთში ($0,12-0,14$ სექუნდში). აქედან გამომდინარე, არეკნის ეფექტურობის (სიძლიერის) გასადიდებლად საჭიროა კუნთებში განვითარდეს უნარი, რათა კიდურების ოპტიმალური ამპლიტუდის მოძრაობისას ხდებოდეს შეკუმშვა დიდის ძალით და სიჩქარით, ე. ი. განვითარდეს ხტომადობა.

ფეხებით არეკნი ავითარებს არა მარტო ვერტიკალურ სიჩქარეს, არამედ ეხმარება სხეულს, რათა შეასრულოს ბრუნის პორიზონტალური ღერძის ირგვლივ. სხეულის ბრუნის წინ, დამოკიდებულია არეკნის ძალის მიმართულებაზე. ბრუნის შესაძლებელია დაიწყოს მხოლოდ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრისა და ადგილზე მიყენებულ ძალას შორის არსებული მხარის შემთხვევაში. ამიტომ, ფეხებით არეკნი ძირითადად მიმართულია ზევით—უჯან, ხოლო მის დასრულებისას თითქმის ვერტიკალურად.

ბჯენით ხტომებში ფრენის ფაზის ხანგრძლიობა იარაღზე ხელით შეხებამდე სხვადასხვაა და დამოკიდებულია მანძილზე ბოგიდან იარაღამდე ან მის იმ ნაწილამდე, სადაც ხდება ხელებით არეკნი.

ხტომების დროს, როდესაც იგი სრულდება ბოგთან ახლო მდგომ იარაღზე (ხარხიხა, ტაიკი სიგანეზე) ან ტაიკზე სიგრძით, სადაც ხელებით არეკნი მის ახლო ნაწილზე ხდება, ფრენის პირველი ფაზა მინიმუმამდე უნდა შემცირდეს. ამ შემთხვევაში საჭიროა, რომ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის ტრაექტორია ფეხების არეკნიდან დახტომამდე, მიუახლოვდეს პარაბოლურ მრუდს. ამის მიღწევა კი შესაძლებელია მხოლოდ ფეხებით ბოგზე და ხელებით იარაღზე ერთდროული არეკნით.

შორს მდგომ იარაღზე ან კიდევ ტაიკზე სიგრძივ ხტომების შესრულებისას, როდესაც ხელებით არეკნი შორეულ ნაწილზე ხდება, ფრენის პირველი ნაწილი ხანგრძლივი იქნება. ამ შემთხვევაში საჭიროა ფრენის პირველ ნაწილში სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მაღალი ტრაექტორია შედარებით ამაღლდეს მის მეორე ნაწილში, რაც ხელების ძლიერი არეკნის საშუალებით ხორციელდება. მთლიანად იგი უნდა გამოიყურებოდეს როგორც ორი პარაბოლური, ერთმანეთზე დამთხვეული მრუდი.

ფეხებით არეკნის შემდეგ ტანმოვარჯიშის სხეული სწრაფად გადაადგილდება წინ-ზევით, ერთდროული ბრუნით ჰორიზონტალური ღერძის გარშემო. იარაღის ახლო მესამედზე ხელების არეკნით შესრულებული ხტომებისას (ყირამალების გარდა) წინ ბრუნის, ხელებით აკვრის გამო, სწრაფად წყდება. იმ ხტომებისას, როდესაც ხელებით აკვრა (არეკნი) ხდება იარაღის შორეულ ნაწილზე, ფრენი შედარებით ხანგრძლივია და ტანმოვარჯიშის სხეულმა იარაღზე ხელებით შეხების მომენტამდე წინ ბრუნით უნდა მიიღოს დახრილი მდგომარეობა; ჰორიზონტალურ და დახრილ სწორს შორის შექმნილი კუთხე, რომელიც მხრისა და კოკის სახსარს აერთებს, უნდა უდრიდეს 30—45°. სხეულის უფრო დაბალი მდგომარეობა მსაჯობის დროს, შეფასებას ამცირებს. ტანმოვარჯიშე დახრილ მდგომარეობაში გამართული უნდა იყოს ან კიდევ ოდნავ მოხრილი მენჯბარძაყის სახსარში. ასეთი დახრილი მდგომარეობის მიღება, იარაღზე ბჯენში მოსვლის შემდეგ (ფეხების უკან მოძრაობით) არ იქნება სწორი. ამიტომ, პრაქტიკაში ხმარებული ტერმინი „ფეხების წინასწარი უკუაქნევი“, რომელიც სხეულის დახრილ მდგომარეობას განსაზღვრავს იარაღზე ბჯენით მდგომარეობაში, მცდარია. სხეულის

საქირო დახრილი მდგომარეობა მიიღება მხოლოდ ფეხებით არეკნის შემდეგ.

ხელეებით არეკნი იწყება იარაღზე გამართული და დაჭიმული ხელების შეხების მომანტიდან.

ხელებით არეკნი სხეულს აძლევს ვერტიკალურ სიჩქარეს, რაც აუცილებელია ტანმოვარჯიშის გადასაადგილებლად ზევით და მის ვერტიკალურ მდგომარეობაში დასაბრუნებლად. გამონაკლისს წარმოადგენენ ხტომები ყირამალით, რომლის დროსაც ხელებით არეკნი ხელს უწყობს დაწყებული მიმართულებით სხეულის მოძრაობას, რათა შესრულდეს ფეხებზე დახტომი.

ვერტიკალური სიჩქარის განვითარება, როგორც უკვე იყო ნათქვამი, შესაძლებელია სწრაფი და ძლიერი არეკნით. ამ დროს მხრის სარტყელისა და ზედა კიდურების მოძრაობის ამპლიტუდა მეტად უმნიშვნელოა. ამიტომ, ყველა ხტომაში, გვერდითი და ყირამალების გარდა, ნახევრად ვერტიკალურ სიჩქარეს ტანმოვარჯიშე მიიღებს არა მარტო ხელების „დამამუხრუქებელი“ არეკნის და მხრის სახსარში ამორტიზირებული მოძრაობის ხარჯზე, არამედ მენჯ-ბარძაყის სახსარში სხეულის გაშლა-მოხრის საშუალებითაც, ე. ი. კუნთთა აქტიური დაძაღვის მეშვეობით ზურგისა და მენჯის აწევის ხარჯზე. ამას მნიშვნელოვნად ხელს უწყობს სხეულის ერთი რგოლის მოძრაობის რაოდენობის გადაცემა მეორეზე. ხტომის მომენტში, იარაღზე ფეხის ტერფი და წვივი სწრაფად გადაინაცვლებს ზევით. შემდეგ, იარაღზე ხელების აქტიური დაბჯენის შედეგად, მათი შემდგომი მოძრაობა ზევით სწრაფად მუხრუქდება. ამის შემდეგ ზევით მოძრაობას იწყებს ბარძაყი და მენჯი. მენჯის ზევით გადაინაცვლება სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მდებარეობას მალე სწევს, რაც მეტ ეფექტს აძლევს არეკნს.

ხტომების შესრულებისას („ფეხშლა“, „მუხლკეცა“, „ფრენი“ და სხვ.), ხელებით არეკნის დასასრულს, როდესაც ისინი (ხელები) ვერტიკალურ მდგომარეობას იღებენ, მენჯ-ბარძაყში მაქსიმალური მოხრის შემდეგ, ფრენის ფაზის მეორე ნაწილში გადასვლასთან ერთად, იწყება გაშლა; მხრების გადაადგილება ზევით ხდება მენჯის კომპენსატორული გადაადგილების ხარჯზე ქვევით.

ხტომების შესრულებისას („ღუნა“ — ხტომი მოხრილი ფეხებით), („კეცა“ — ხტომი მოხრილი წელით), მენჯ-ბარძაყში მოხრა გრძელდება უბჯენო ფაზაშიც (ხელებით აკვრის შემდეგ); მოკლევადიანი პაუზის შემდეგ, იწყება სწრაფი გაშლა, რომლის დროსაც ტერფები ანელებენ და კიდევაც სწყვეტენ გადაადგილებას ქვევით — წინ, მხრები გადაადგილდება წინ — ზევით და მაქსიმალურ-

რი სიმალლის მიღწევის შემდეგ წამიერად ჩერდება. ამასთან, მენჯი გადაადგილდება წინ—ქვევით. მხრების გადაადგილებას ზემოთ ჩამოთვლილ ხტომებში ხელს უწყობს აგრეთვე ხელები, რომლებიც ასრულებენ წრიულ მოძრაობას უკან-ზევით და წინ.

ამრიგად, ხტომების ამ ორი ჯგუფისათვის საერთოს წარმოადგენს არეკნის პროცესში მოხრა და უბჯენო ფრენის ფაზაში გაშლა.

პირველი ჯგუფის ხტომებისათვის („ფრენი გამართული წელით“ და სხვ.) დამახასიათებელია მოხრისა და სწრაფი გაშლის მცირე ამპლიტუდა. მეორე ჯგუფის ხტომისათვის (მოხრილი წელით — „კეცი“ და სხვ.) კი დამახასიათებელია მოხრისა და გაშლის დიდი ამპლიტუდა და მათ შორის გრძელი პაუზა. ხტომი ფეხშლით შესაძლებელია შესრულდეს ორივე ხერხით.

ყირამალებით ხტომები მეტად განსხვავდება სხვა ხტომებისაგან, რადგან ამ შემთხვევაში ხდება პორიზონტალური ღერძის ირგვლივ სრული ბრუნა. ასეთი ხტომების შესრულებისას, ხელებით აკვრის შემდეგ, აუცილებელია გაგრძელდეს პირვანდელი მოძრაობა. ასეთის შესრულება კი ძნელდება, რადგან ბრუნის შესანარჩუნებლად საჭიროა სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი აწეული იქნეს მაღლა. მოხრილი წინყირამალის დროს ამ ამოცანის შესრულება ადვილდება, რადგან მოხრილი წელით ტანი ბრუნდება სწრაფად და სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრიც ქვევით მდებარეობს. ეს კი აადვილებს ხელყირაში მოსვლას.

მოხრილი წელით ხელყირაში ასული ტანმოვარჯიშე ტანის გამართვით კიდევ უფრო ადიდებს წინ ტრიალს და ფრენის ფაზაში გადასვლით მთავრდება ყირამალა.

გამართული წინყირამალა შედარებით რთულია. ამ ხტომის შესასრულებლად საჭიროა იარაღს ზევით შესრულდეს ხტომი გამართული ან კიდევ ოდნავ მოხრილი — 45° კუთხით. მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლასთან და წელის არეში შეუმჩნეველი გაშლით, საჭიროა ფეხები აიწიოს უკან-ზევით ხელყირაში, რომლის დროსაც იგი უსწრებს წინმითმავალ მხრებსაც. როდესაც ხელები გაივლის ვერტიკალურ მდგომარეობას, აუცილებელია ხელებით არეკნი. ამ დროს ხდება გაზნეკის შემცირებაც. უბჯენო ფაზაში სხეულის ასეთი მდგომარეობა შენარჩუნებული უნდა იქნეს, რის შემდეგაც სრულდება ყირამალის დამთავრება და დახტომი.

გვერდითი ყირამალით ხტომები ხასიათდება ხელების რიგ-რიგობით არეკნით და აგრეთვე მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრა-გაშლით.

ამრიგად, ბჯენითი ხტომები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან

მოძრაობებით, რომელსაც ტანმოვარჯიშე ხელებით არეკნის პროცესში და მის მომდევნო ფრენის ნაწილში ასრულებს.

ფრენის მეორე ნაწილში, როდესაც მოცემული ხტომი სრულდება, ტანმოვარჯიშის სხეული განაგრძობს წინ-ზევით გადანაცვლებას, ხოლო შემდეგ, სიმძიმის ძალით, ეშვებზე დაქვევით. ყოველგვარი ხტომის შესრულებისას, როდესაც დახტომი გამართვით უნდა დამთავრდეს, ტანმოვარჯიშე წინასწარ იხრება, წარმართავს ფეხებს წინ ისევე, როგორც ბოგზე დახტომისას. ფეხებით ბჯენზე შეხებისას ტანმოვარჯიშე ამუხრუქებს სხეულის შემდგომ წინ მოძრაობას. კარგი, მყარი დახტომი ბევრადაა დამოკიდებული ხტომის წინა ფაზების შესრულებაზე, მართებული, დამაჯერებელი დახტომი იქნება იმ შემთხვევაში, როდესაც სწორი, რომელიც აერთებს ბჯენის ცენტრსა და სიმძიმის საერთო ცენტრს, მიმართულებით ემთხვევა სიმძიმის საერთო ცენტრის მოძრაობის პარაბოლას. დახტომი სრულდება დაქიმული ფეხების ცერებზე, ყველა ძირითადი სახსარი ოღნავ იზიარია. შემდეგ, ტანის გამართვასთან ერთად, ტანმოვარჯიშე გადადის მთლიან ტერფზე. კუნთების „დამთმობი“ მუშაობის გარდა, დახტომის ამორტიზაცია ხორციელდება სახსრების ელასტიკური ძალით, კუნთებით და ლეიბის დეფორმაციით. დახტომის შემდეგ საჭიროა ხელები სწრაფად აიწიოს ზევით-გარეთ ან კიდევ განზე და სწრაფადვე დაშვებულ იქნეს ქვევით. დახტომის შემდეგ წონასწორობის შენარჩუნებას მუდმივად უნდა მიექცეს ყურადღება.

ხტომების კლასიფიკაცია

I. მარტივი ხტომები — გამორბენით და ადგილიდან:

1. სიმაღლეზე.
2. სიგრძეზე.
3. შორს-მაღლა.
4. სიღრმეში (სიმაღლიდან).
5. დახრილი ფიკრიდან.
6. ხის ტრამპლინიდან ან ღრეკაბოგიდან.

II. ხტომები სახტუნელო თოკებით:

1. გრძელით.
2. მოკლეთი.

III. ბჯენითი ხტომები.

1. პირდაპირი: ხარისხაზე, ტაიკზე, პლინტზე, მაგიდაზე — სიგანესა და სიგრძეზე. იარაღის უახლოეს და უშორეს მესამედზე ხელების არეკნით; მარტივი ბოგით და ხის ღრეკაბოგით.

ა) ხტომები სხეულის შესამჩნევი მოხრით და მომდევნო გაშლის წინ ფრენში პაუზით: ფეხების მოხრით (ლუნა), წელის მოხრით (ყეცა).

ბ) ხტომები სხეულის ოდნავი მოხრით და მომდევნო სწრაფი გაშლით:

- ფეხშლით,
- ფეხების უკუ მოხრით (მუხლკეცა),
- „ფრენით“.

გ) ხტომები ჰორიზონტალური ღერძის ირგვლივ ბრუნით:

- კოტრიალები,
- ყირამალები — მოხრილი,
- ყირამალები — გამართული.

2. გვერდითი: ხარხაზე სიგრძეზე და სიგანეში, ტაიქზე, მაგი- დაზე და პლინტზე სიგანეზე; წინშევრით, გვერდით, გამართული.

მეთოდური მითითებანი

რადგან ყოველი ხტომი, თავისთავად, მთლიან მოქმედებას წარმოადგენს, სადაც ყოველი შემდგომი ფაზა დამოკიდებულია წინამდებარე ფაზის შესრულებაზე, ამიტომ, უპირველესად, საჭიროა მომეცადინეებს ჭერ სწორი გარბენი და არეკნი შევასწავლოთ.

გარბენის სიჩქარის, არეკნის მიმართულების და ძალის შერწყმანზე ძირითადად დამოკიდებული ხტომის სწორი შესრულება.

ხტომების შესწავლა ამ მიზნით საჭიროა დაწყებული იქნეს მარტივი ხტომებიდან და გარბენიდან.

თავიდანვე საყურადღებოა რბილი დახტომი (წონასწორობის დაუბრუნებლად) და აგრეთვე ტანმოვარჯიშის სწორი ტანგამართულობა (ისეთი, როგორც ტანვარჯიშულ სტილს შეეფერება) ხტომის უბჯენო ფაზაში. ტანვარჯიშის ყველა ხტომისათვის დახტომის წინ დამახასიათებელია გაზნეკი.

მარტივი ხტომებიდან ბჯენითი ხტომებზე გადასვლისათვის საჭიროა შესწავლილ იქნეს იარაღზე შეხტომი და ჩამოხტომი, ამ ვარჯიშების შესწავლის ძირითადი ამოცანაა ხელებით სწორი არეკნისა და ფრენის ფაზაში ტანდაჭერის შესწავლა. ხელებით სწორი არეკნის შესწავლა მაშინ იქნება წარმატებული, როდესაც იარაღზე ნეხტომის რიტმი შეეფარდება შესასწავლ ბჯენით ხტომას. ამ დროს მეტად მნიშვნელოვანია იარაღზე ფეხებით შედგომა მის შემდეგ, როდესაც მომეცადინებ ხელებით არეკნი უკვე დაამთავრა.

ისეთ შეხტომებზე, სადაც ხელებით არეკნი არ სრულდება, შეჩერება არ არის საჭირო; სხეულის ფრენი შეჯდომით ან კიდევ იარაღზე ბუქნშედგომით შეჩერებული, ვერ განავითარებს ტანმოვარჯიშეში ხელებითა და ფეხებით ძლიერ არეკნს, რაც შემდეგში ხტომის შესრულების სწორი ტექნიკის შესწავლას მეტად შეაფერხებს.

ძირითადი ბჯენითი ხტომებიდან შედარებით მარტივია: სიგანით ხარისხაზე ფეხშლით ხტომი, სახელურიან ტაიპზე ხტომი მოხრჩლი ფეხებით („ლუნა“), ტაიპზე სიგრძით ირიბი გარბენიდან ერთი ფეხის არეკნითა და მეორის აქნევით ხტომი წინშვერით. ასეთი ხტომებიდან უნდა დავიწყოთ ბჯენითი ხტომების შესწავლა. იარაღის სიმაღლე უნდა იყოს ისეთი, რომ მის გადასალახად მართლაც საჭირო იყოს გარბენი, ფეხებითა და ხელებით ძლიერი არეკნი. ამასთან, იგი უნდა იყოს მისაწვდომიც.

უფრო რთულ ხტომებზე გადასვლა საჭიროა მოხდეს მხოლოდ სწრაფი და დამაჭერებელი გარბენის, ფეხებით და ხელებით ძლიერი არეკნის ათვისების შემდეგ.

ახალი ხტომების ასათვისებლად გამოყენებული უნდა იქნეს „მიმყვანი“ ვარჯიშები. მთლიანი ხტომის შესრულების ცდისას შესაძლებელია დაშვებულ იქნეს შეცდომები, რომლის გამოსწორებაც ღიდ სიძნელეს წარმოადგენს. მთლიანი ხტომის ხშირი გამეორება კი მოითხოვს ღიდ ენერგეტიკულ ხარჯს.

ხტომის ტექნიკის მოკლე ვადაში ასათვისებლად, „მიმყვან“ ვარჯიშებს უნდა ჰქონდეს იგივე ტექნიკური საფუძველი, რაც შესასწავლ ხტომას აქვს, მაგრამ შედარებით იოლი და მისაწვდომი. ხტომის ცალკეული ელემენტების ტექნიკის წინასწარი შესწავლისას, ტანმოვარჯიშეს შეუძლია გაიმეოროს იგი ნაკლები ენერგეტიკული ხარჯით.

მაგალითისათვის შესაძლებელია მოვიყვანოთ ტაიპზე სიგრძით, შორეულ მესამედზე ხელების არეკნით გამართული წინყირამალა. დასაწყისში აუცილებელია შესრულდეს იარაღზე ხტომი ხელყირაში და შემდეგ, ორიენტაციის დაუკარგავად, მაღალი ფრენითი წინყირამალა.

პირველი ამოცანა სწყვეტს ხტომადობას (სპეციალური ვარჯიშების შესრულების გზით) და მაღალი ტრაექტორიით ფრენის შესწავლას (მაგინა სიგრძეზე, სიმაღლე 120—130 სმ, სრულდება ხტომი ხელყირაში, შემდგომი წინკოტრიალით).

მეორე ამოცანა წყდება „მიმყვანი“ ვარჯიშებით: წინყირამალის ათვისება იატაჰზე, შემდეგ ტაიპზე დგომში, ერთი ფეხის არეკნით

და მეორის აქნევით, ხელეზზე დაბჯენით წინყირამალა შორეულ მესამედზე.

ყოველი ამ ელემენტის ტექნიკის სწორი და დამაჯერებელი შესრულების შემდეგ, შესაძლებელია შევუდგეთ შესასწავლი ხტომის მთლიანად შესრულებას.

პირველი ცდების დროს, დაზღვევის მიზნით, საჭიროა ტანმოვარჯიშეს დავეხმაროთ შესრულებაში. შეცდომების შემთხვევაში, რომელიც მთლიანი შესრულებით ვერ გამოსწორდება, საჭიროა დაუბრუნდეთ მიმყვან ვარჯიშებს.

მიმყვანი ვარჯიშები, რომლებიც მიმართულია ხელებით არეკნის და ფრენში ხტომის ფორმის ათვისებისაკენ, სასარგებლოა გამეორებულ იქნეს სპეციალური მოთელვის დროს.

ერთ გაკვეთილზე 16—20 ხტომზე მეტის შესრულება უარყოფითად მოქმედებს ხტომების შემდეგ მომდევნო ვარჯიშების შესრულებაზე.

გაკვეთილის შედგენისას უნდა გათვალისწინებულ იქნეს 20-25 „მიმყვანი“ ვარჯიშის შესრულება შერწყმული 10—12 ხტომის შესრულებასთან (აუცილებლობის შემთხვევაში).

რადგან მაღალი ფრენისათვის აუცილებელია ფეხებით ძლიერი და სწრაფი არეკნი, საჭიროა გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის დასასრულს და სპეციალური მოთელვისას, აგრეთვე მასწავლებლის მიერ მიცემული ვარჯიშებში, დიდი ყურადღება მიექცეს „ხტომადობის“ განვითარებას. რადგან ხტომადობა მომეცადინეთა მიერ ძნელად აითვისება და მოითხოვს სპეციალურ წვრთნას, ამიტომ ხტომები ან სპეციალური ვარჯიშები საჭიროა ჩაირთოს ყველა მეცადინეობაში.

ხტომადობაზე უარყოფითად მოქმედებს ღრეკადი ხის ბოგის ხშირი ხმარება. ისინი გაკვეთილში იშვიათად უნდა ჩაირთოს, ფეხებით არეკნის სწავლების დასაწყისში კი იგი სავსებით არ არის საჭირო.

ხტომების სწავლებისას, დაზღვევა უნდა იყოს მეტად ზუსტი. დაზღვევის ხერხები უნდა იკოდნენ აგრეთვე თვით მომეცადინეებმაც, რათა შეცვალონ მასწავლებელი. დაზღვევაზე მდგომ მასწავლებელს არ აქვს საშუალება შეამჩნიოს ტანმოვარჯიშის მიერ დაშვებული ყველა შეცდომა. იარაღის წინ მდგომი მასწავლებელი ხშირად ვერ ხედავს გარბენს, რაც უმეტესად უხარისხო ხტომის მიზეზია.

მასწავლებელმა უნდა დაიკაოს ისეთი ადგილი, რომ შეეძლოს ხტომის დროს თვალყურის დევნება — გარბენის დასაწყისიდან დახტომამდე.

რბილი დახტომის ათვისებისათვის მოსაზრებელი ვარჯიშები

1. ტანვარჯიშულ კედელზე ხელებით დაყრდნობილი: მესამე ან მეორე მანაზე რბილი შეხტომი და ჩამოხტომი: ღრმა ბუქნშეხტომი ნეხეთე მეექვსე მანაზე.
2. ზამბარისებრი ბუქნები.
3. ადგილზე ბუქნში ხტომები და ადგილზე ხტომები ღრმა ბუქნში.
4. ბუქნიდან ხტომები სიღრმეში, დახტომის შემდეგ დამატებით წინ წახტომი ბუქნში.

არამენის ასათვისებლად მოსაზრებელი ვარჯიშები

1. მოღუნებული ხელებით ხტომები ადგილზე და ხტომები ადგილზე, ყოველ მეოთხე ხტომზე ბუქნში გადასვლით.
2. გამართულ ფეხზე სირბილი ადგილზე (პირდაპირ ზევით არეკნით).
3. ტანვარჯიშული კედლის მეოთხე მანაზე დაიდგას მოხრილი ფეხი — მეორე ფეხით არეკნის შემდეგ საყრდენი ფეხის გამართვასთან ერთად, რაც შეიძლება მაღლა ხელით შეეცხოთ კედელს.
4. ზამბარისებრი ნახევარბუქნით ხელების ქნევი წინ და უკან, შემდეგ ყოველი ქნევის დასასრულს წახტომი.
5. ადგილზე წახტომების დროს თავით ან ხელით საგანზე შეხება, რომელიც 20—30 სმ-ით დაკიდებულია თავზე მაღლა (სურ. 398).
6. სირბილი მაღალი წახტომებით.
7. 50—70 სმ სიმაღლეზე მდგარი ტანმომარჯიშე (ლეიბზე ან პლინტზე) დაქიმულ ფეხებზე ასრულებს უკან ხტომს, დაუყოვნებლივ წახტომით ბრუნს ირგვლივ. ამ დროს ხელებით სრულდება წრე განზე, უკან-ქვევით და მთავრდება სწრაფი აქნევით წინ-ზევით, რომელიც წახტომს შეეფარდება. ვარჯიში მეორდება 10—20-ჯერ.



სურ. 398

ორივე ჯგუფის ვარჯიში ტარდება ან საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშებში ჩათვლით, ან სპეციალური მოთელვისას, ან კიდევ ძირითადი ნაწილის დამთავრებისას ძალაზე და მოქნილობის ვარჯიშების შესრულების დროს.

ბჯენით ხტომებში ფრენის ასათვისებალი მარჯიშები

1. ადგილიდან და გამოვრბენით. წახტომით წინკოტრიალი, ხელების იატაკზე (ლეიბზე) დადებამდე საჭირო გაზნეკით.

ფრენში ფეხებით არეკნის დასკვნით ნაწილში საყურადღებოა ფეხებით და ხელებით მოძრაობის სწორი შესრულება (ხელებით სრულდება აქნევი წინ-ზევით).

2. 6—10 ფენა ლეიბზე სრულდება იგივე ვარჯიში. მხოლოდ წახტომის სიმაღლის მოსამატებლად ლეიბების წინ უნდა დაიკიმოს თოკი. თოკი შესაძლებელია შეიცვალოს ხარხით, ტაიკით ან მაგიდით. მათი სიმაღლე უდრის 120 სმ და მეტს.

3. წახტომით-ხელყირა იატაკზე ან კიდევ რამდენიმე ფენიან ლეიბზე. ამ ვარჯიშის შესრულებისას დაზღვევა აუცილებელია. თანდათანობით, სიმაღლის მოსამატებლად, ლეიბების ფენათა რაოდენობა უნდა გაიზარდოს; შემდეგში იგივე მოძრაობა შესაძლებელია შესრულდეს მაგიდაზე.

ზემოთ ჩამოთვლილი ვარჯიშები გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ჩაირთვება ბჯენითი ხტომების მაგივრად. შესაძლებელია აგრეთვე იგივე შესრულდეს პირველი ნაწილის ან კიდევ ძირითადი ნაწილის (დასასრულს. განსაკუთრებით 1 და 2 ვარჯიში რეკომენდებულია ჩართული იქნეს წვრთნის მოსამზადებელ პერიოდში.

ბჯენით ხტომებში ხელვებით არეკნის ასათვისებალი მარჯიშები

1. წოლბჯენში წახტომები ხელებსა და ფეხებზე. ადგილზე და მოძრაობით — წინ, გვერდზე, უკან.

2. წოლბჯენიდან ფეხების და შემდეგ ხელების არეკნით ნახევარბუქნში გადასვლა, ფეხები განზე, გამართულ ფეხებზე წინზნეკი.

3. გარბენით, 6—10 ფენის ლეიბზე ხტომი, ხელებით ისეთი მოძრაობის შესრულება, როგორც საჭიროა შესწავლილი ხტომის შესრულებისას, შემდეგ დახტომი ფეხშლით, მოხრილი ფეხებით და მოხრილი წელით — გამართულ ფეხებზე; „ფრენით“ ხტომის შესრულებისას და სხვადასხვა ყირამალების დროს, ფეხებით დახტომი ლეიბების იქით. ხტომები ლეიბებზე შესასწავლი ხტომის ფორმების გამოყენებით, სრულდება გაკვეთილის ძირითად ნაწილში — ბჯენითი ხტომების შესწავლისა და მათი დახვეწის დროს.

მარტივი ხტომები

ხტომები სიმაღლეზე

სიმაღლეზე ყოველგვარი მარტივი ხტომის საფუძველს წარმოადგენს პირდაპირ გარბენიდან მოხრილი ფეხებით ხტომა. ამ ხტომის სწავლებისას მომეცადინე ითვისებს ხტომის ტექნიკის საფუძველებს და ხტომადობას.

სხვა ხტომების ტექნიკა, მათ რიცხვში სპორტიულისაც, განსხვავდება პირდაპირი ხტომისაგან მხოლოდ თამასაზე გადასვლის ხერხით. ეს ხერხები დამახასიათებელია თამასაზე გადავლების დროს სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობებით, რაზედაც დამოკიდებულია ზეტი სიმაღლის გადალახვა.

თუ მეცადინეობა ტარდება მოედანზე, ტანვარჯიშში შეიძლება მიღებული იქნეს მძლეოსნური ხტომაც. მარტივი ხტომების შესწავლისას საყურადღებოა არა მარტო ხტომის ფორმა, არამედ მისი სიმაღლაც.

1. პირდაპირ გარბენიდან მოხრილი ფეხებით ხტომა („ლუნა“). ერთი ფეხით არეკნის შემდეგ ფეხები ძლიერ უნდა მიიზიდოს მკერდთან; ხელებით სრულდება აქნევი წინ-ზევით. შემდეგ (როდესაც ტანმოვარჯიშე თამასას გადაეცლება) მოჰყვება ფეხების ძირს დაშვება და გაზნეკა. დახტომა სრულდება ორივე ფეხზე.

2. პირდაპირი გარბენიდან სიმაღლეზე გამართული ფეხებით ხტომა (წინშვერით). არეკნი სრულდება ერთი ფეხით, მეორე გამართული უნდა აიწიოს წინ-ზევით; მას მაშინვე უერთდება (ისიც გამართული) ამრეკნი ფეხი და თამასის ზევით ხდება გამართვა.

ამ ხტომის შესრულებისას ბოგი თამასიდან იღმება გამართული, წინ აწეული ფეხის მანძილზე. თამასის ამაღლებასთან ერთად ბოგი იწევა უკან.

ამ ხტომის გართულება შესაძლებელია სიმაღლის მომატებით, დახტომის წინ 90, 180 და 360°-ზე ბრუნის შესრულებით. აგრეთვე, შესაძლებელია ხტომის დროს შესრულდეს ფრენში ხელებით დამატებითი მოძრაობა, (ხელისგულების მუხლებზე, ტერფებზე დაკვრა, ხელები ტანზე, ზევით, უკან) და დამძიმება (ხელებში ჯოხი, ბურთი, ტანვარჯიშული საწონები).

3. ხტომა „ფანჯარაში“. „ფანჯრის“ მომზადება ხდება შემდეგნაირად: ჩვეულებრივი ხტომის დროს დაყენებული თამასის საკვრებზე ჩამოკიდებენ ორ თოჯს სხვადასხვა სიმაღლეზე ისე, რომ წარმოიშვას „ფანჯარა“, რომელშიც სრულდება ხტომა. „ფანჯარაში“ ხტომა სამი ხერხით სრულდება:

ა) ფეხით არეკნის შემდეგ თავი და ფეხები „ფანჯარაში“ ერთდროულად გადის;

ბ) ფეხით არეკნის შემდეგ ტანი რჩება უკან და „ფანჯარაში“ გადის ჯერ ფეხები და შემდეგ ტანი;

გ) გამართული წელით და წინ მდგომი თანამოვარჯიშის მხრებზე დაბჯენით ხელებითა და თავით ხტომი წინ. ამ ხტომის შესრულებისას არეკნი ხრულდება ორივე ფეხით;

„ფანჯარაში“ ხტომის გართულება ხდება ზევითა და ქვევითა თოკების სიმაღლის შეცვლით და დამჭერების ერთმანეთთან მიახლოებით.

სიგრძეზე ხტომები

1. ადგილიდან სიგრძეზე ხტომი. საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომი, ხელები ზევით (ზემკლავი). ნახევრად ბუქნის დროს, ხელებით ხდება ქნევი ქვევით-უკან და შემდეგ წინ-ზევით, რომლის დროსაც ზემკლავში სრულდება ხტომი. ხტომი მთავრდება ფეხების გამართვით წინ. დახტომი ორივე ფეხზე.

2. გარბენით სიგრძეზე ხტომი. გარბენი შედარებით გრძელი და ინტენსიური, ვიდრე სიმაღლეზე ხტომის შესრულებისას. ფეხებისა და ტანის მოძრაობა ფრენის დროს, ტექნიკის მხრივ, სიმაღლეზე ხტომის შესრულების მსგავსია.

3. გარბენით ხტომი ერთ ფეხზე დახტომით (დარბაზის პირობებში ლეიბი აუცილებელია). არეკნის შემდეგ ამრეკნი ფეხი იჭიმება უკან, მეორე ქნევით იწევა შორს-წინ. ასეთი ხტომი გამოყენებულია დაბალი, განაერი წინაღობების გადალახვისას.

ხტომები შორს და მაღლა

ჩვეულებრივ, სიგრძეზე ხტომის მოსამზადებელ ხტომებად გამოიყენება ხტომები შორს და მაღლა. თამასის სიმაღლე, იატაკიდან 80—90 სმ უდრის, საკერები თანდათან იწევა უკან, ხოლო მასთან წეფარდებით თამასა მაღლდება. ამ ხტომისათვის აუცილებელია ძლიერი გარბენი.

ხტომები სიღრმეში

1. ზურგით ტანვარჯიშულ კედელზე დაკიდებული წინქნევით ჩამოხტომი;

2. კიბეზე ან კედელზე დამაგრებულ ფიცარნაგზე დაკიდებული, ხტომი სიღრმეში;

3. ჯდომის მდგომარეობიდან ფეხების წინქნევით და ფიცარნაგის წინა ნაპირზე ხელების არეკნით ხტომი სიღრმეში;

4. ბუქნბჯენიდან ხტომი სიღრმეში;

5. დგომის მდგომარეობიდან ერთი ფეხის არეკნით (მეორის წინ აქნევით) ტყუაწახტომით ხტომი სიღრმეში.

6. იგივე, უკან.

სიღრმეში ხტომები რთულდება ხელებისა და ფეხების დამატებითი მოძრაობით, ბრუნებით, ხელებში სხვადასხვა საგნის ქერით, დახტომის ადგილის დაშორებით.

ფრთხილად უნდა ჩატარდეს ხტომი სიღრმეში ქალთა ჯგუფებთან მეცადინეობის დროს. არ არის რეკომენდებული აგრეთვე სიღრმეში, ხტომები ახლადდამწყებთათვის, რომელთა ფეხებისა და მუცლის კუნთები სათანადოდ არაა გამაგრებული.

ქალებთან სიღრმეში ხტომების სწავლება უნდა დაიწყოს ბუქნბჯენისა და ნახევრადბუქნის მდგომარეობიდან დაბალ სიმაღლეზე.

სიმაღლის მომატება შესაძლებელია მხოლოდ მიცემული სიმაღლიდან რბილი დახტომის ათვისების შემდეგ.

ხანშესულ ქალთა ჯგუფებთან მეცადინეობის დროს ექიმის ნებართვის გარეშე სიღრმეში სპეციალური ხტომების მიცემა არ არის საჭირო.

ხტომები დახრილი ფიცრიდან

დახრილი ფიცარი წარმოადგენს მკვირვ ფიცარს, სიგრძით დაახლოებით 2,5—3 მეტრს და სიგანით 60-სმ-მდე, რომლიდანაც სრულდება არეკნი.

მისი ერთი მხარე სადგომზე იმყოფება და შესაძლებელია აიწიოს 150—სმ-ზე და მაღლა. დახრილი ფიცრიდან ხტომის შესასრულებლად საკმარისია 8—10 ნაბიჯის შესრულება. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ზუსტ არეკნს, რადგან შესაძლებელია ამრეკნი ფეხის გადაცდენა.

დახრილი ფიცრიდან სრულდება ხტომები სიმაღლეზე, სიგრძეზე, შორს-მაღლა, ერთი და ორი ფეხის არეკნით.

სწავლება იწყება 50—60 სმ სიმაღლეზე დაყენებული ფიცრიდან.

1. შესრულდეს არბენი, ირგვლივ ბრუნე და ჩამორბენი.

2. იგივე, მხოლოდ სამი ნაბიჯით.

3. ერთი, ორი და სამი ნაბიჯის გარბენით ერთი ფეხის არეკნით წინ ხტომი.

4. ფიცრის სიმაღლეზე გაჭიმულ თოკზე იგივე ხტომი სიგრძეში (თოკის საქერები თანდათან შორდება).

5. ხტომი გარბენით სიმაღლეზე.

6. ხტომი შორს და მაღლა (ბოგის დაშორებასთან ერთად იზრდება სიმაღლეც).

7. მარცხენა ფეხის არეკნით ხტომი მარჯვნივ ან მარცხნივ.

8. მარჯვნივ ფეხის არეკნით ხტომი მარჯვნივ — 90, 180, 360°-ზე — მარჯვნივ ან მარცხნივ ბრუნით.

9. ბრუნით და ბრუნის გარეშე ორი ფეხის არეკნით ხტომი, მარჯვნივ (მარცხნივ).

დახრილი ფიცრიდან ხტომები რთულდება ფიცრის ბოლოს ამალღებით, თოკის ამალღებით, დახტომის ადგილის დაშორებით, ცრენის დროს ფეხებისა და ხელების მოძრაობით და ფეხების მდგომარეობის ფიქსირებით (წინშვერით, მოხრილი ფეხებით, ფეხშლით, ფეხების უკუ მოხრით).

დახრილი ფიცარი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს, როგორც ბჭენითი იარაღი. ამ შემთხვევაში მის ზედა ბოლოზე ხელების დაბჭენით სრულდება ტყუპარეკნი ფიცრის შუა ნაწილში. შესაძლებელია შესრულდეს ხტომები: ფეხშლით, მოხრილი ფეხებით, გვერდით, გამართული და ყირამალები.

და ზღვევისათვის საჭიროა დგომა ფიცარსა და საქერებს შორის. მოსალოდნელია უკან იარაღზე დაცემა ან მეტად მოკლე ხტომის დროს, თუ შემსრულებელი არეკნის დროს ფიცრის ნაპირზე ფეხს ააცილებს, წინვარდნა.

ზამბარისებურ ან ღრეპაბოგიდან შესრულებული ხტომები

ზამბარისებური ბოგი უმთავრესად გამოიყენება მაღალი სიმაღლის ბჭენითი ხტომების შესასრულებლად. ასეთი ბოგიდან სრულდება აგრეთვე ხტომები სიმაღლესა და შორს სიმაღლეზე.

მარტივი ხტომების შესრულებისას არეკნი შეიძლება შესრულდეს ერთი ან ორი ფეხით. მოხრილი ფეხებით („ღუნა“) სიმაღლეზე ხტომისას, მოხრილი უკუფეხით (მუხლკეცა), წინშვერით, ფეხშლით, „ფრენით“. მალაყის დროს არეკნი სრულდება ორი ფეხით.

ხტომები სახტუნაო თოკებით (სახტუნაოლებით)

ტანვარჯიშში ხტომები სახტუნაო თოკებით ფართოდაა გამოყენებული; მით სარგებლობენ აგრეთვე მძლეოსნების, მოკრივეების, მოჭიდავეების და სპორტის სხვა სახეებისათვის განკუთვნილ სპეციალურ ტანვარჯიშში. სახტუნებელით შესრულებული ვარჯიშება

უმთავრესად გამოყენებულია სუნთქვისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის საწვრთნელად. ფეხების სახსრებისა და კუნთების გასამაგრებლად, ხტომადობის გასაძვივებლად და ა. შ.

ფეხების კუნთების დიდი ჯგუფების რიტმული შეკუმშვისა და მოღუნების ცვალებადობა აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას და სუნთქვის ორგანოს მოქმედებას. სახტუნელათი ხტომების შესრულებისას გულმკერდისა და დიაფრაგმის გაძლიერებული სუნთქვითი მოძრაობა თავისუფლად ხდება, რადგან მუცლისა და მხრის სარტყელის კუნთები ამ დროს მოღუნებულია.

ხტომები სახტუნაო თოკებით ემოციურია, მრავალფეროვანი და შესაძლებელია ჩატარდეს ნებისმიერ პირობებში.

ვარჯიშები სახტუნელათი აგრეთვე ხელს უწყობს მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას. სახტუნელათი შემოხაზული წრიული ხაზი მოითხოვს სხეულის ცალკეული ნაწილის ზუსტად შეთანხმებულ მოძრაობას და იმ მიმართულებისა და სიჩქარის შენარჩუნებას, რომელიც თოკის ტრიალმა გამოიწვია.

დასასრულ. კომბინაციის სახით გაფორმებული სახტუნაო თოკებით შესრულებული ვარჯიშები ხტომებში, სხვადასხვა ნაბიჯებთან. ტანის მოძრაობასთან და მუსიკასთან შეთანხმებით წარმოადგენს საუკეთესო მასალას ტანვარჯიშული გამოსვლებისათვის, განსაკუთრებით, ბავშვთა ჯგუფებისათვის.

ხტომები ბრძელ სახტუნაო თოკზე

გრძელი სახტუნელა მისი ერთი ბოლოთი უნდა დამაგრდეს 150 სმ სიმაღლეზე, მეორე ბოლოს საშუალებით კი მოხდეს მისი ტრიალი (შესაძლებელია სახტუნელა ორმა დაიჭიროს).

გრძელ სახტუნელაზე შესრულებული ვარჯიშები იყოფა სამ ნაწილად: ა) გარბენი, ბ) გადახტომა, გ) ხტომები.

გარბენი შედარებით იოლი შესასრულებელია, ამიტომ, იგი წინ უნდა უძღოდეს გადახტომასა და ხტომებს. გარბენის დროს, სახტუნელა თითქმის იატაკზე შეხებით თანაბარი სიჩქარით უნდა ტრიალებდეს: თუ მომეცადინე ვარჯიშის შესრულებისას თოკს შეეხო, დაუყოვნებლივ გაუშვებს ხელიდან მას, რათა თავიდან აიცილოს მოსალოდნელი დაცემა.

გარბენი იწყება მაშინვე, მას შემდეგ, როდესაც თოკი სახესთან გაივლის (თითქოს მას მისდევს). სირბილის დაწყებამდე უკეთესია მომეცადინე დადგეს სახტუნელათი შემოხაზული წრის უახლოესი წერტილიდან ერთი ნაბიჯის დაცილებით.

1. გარბენი სახტუნელას რამდენიმეჯერ დატრიალების შემდეგ.
2. გარბენი განსაზღვრული რაოდენობის წრის შემდეგ.
3. გარბენი მასწავლებლის მიერ მიცემულ მოულოდნელ ნიშანზე.

4. გარბენი ხელის განსაზღვრულ მდგომარეობაში დაქვრით (სარტყელზე, თავსუკან, ზურგსუკან) ან კიდევ ხელების მოძრაობით (ტაში ტანს წინ, ტანს უკან, თავს ზევით).

5. გარბენი ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით (მუხლის აწე-
ვით; ფეხების უკუგდებით და სხვ.).

6. გარბენი ტანის სხვადასხვა მდგომარეობით.

7. გარბენი ირიბი მიმართულებით.

8. გარბენი გვერდით ან ზურგით წინ.

9. გარბენი შუაზე. როდესაც სახტუნელი თავზევითაა, შესრულ-
დეს ბრუნე 90, 180, 360°-ზე.

10. გარბენისას იატაკზე ბურთის დარტყმა ან მისი ზევით აგდება
და დაქვრა.

11. გარბენი რამდენიმე სახტუნელას ქვეშ.

12. გარბენის შემდეგ წინკოტრიალი.

13. გარბენი ზემოთ ჩამოთვლილი ხერხებით — ორ-ორად ან
მეტე რაოდენობით, ერთდროულად.

14. ორის გარბენი; პირისახით ერთმანეთისაკენ სარტყელზე ჩა-
ჭიდებული (ერთ-ერთი მათგანი მირბის უკან, მეორე წინ).

15. გარბენი მწკრივში ან ჯგუფში; მხრებზე ან სარტყელზე ხე-
ლების დაწყობით.

გადახტომი ხტომების სწავლების მოსამზადებელი ვარჯიშია. ამ
დროს სახტუნელა სახიდან ფეხებისაკენ უნდა ტრიალებდეს წინ
(ე. ი. გარბენის საწინააღმდეგო მიმართულებით).

გადასახტომად შესვლა საჭიროა მაშინვე, როდესაც კი თოკი სა-
ხესთან გაივლის, გადახტომის შემდეგ შემსრულებელი დაუყოვნებ-
ლივ გამორბის.

მოსამზადებელი ვარჯიშების სახით, რეკომენდებულია 5—10
სმ-ის სიმაღლეზე გაჩერებულ ან კიდევ ქანქარისებრ მოძრავ თოკზე
გადახტომების შესრულება.

გადახტომის დროს საჭირო არ არის ზედმეტი სიმაღლე, გადახ-
ტომი უნდა შესრულდეს რაც შეიძლება გამართული ფეხებით ისე,
რომ თოკს არ შეეხოს, დახტომი კი სასურველია იყოს რაც შეიძლე-
ბა რბილი.

1. ხტომები უძრავ სახტუნელაზე:

ა) წინ, უკან;

ბ) წინ და მაშინვე უკან;

გ) მარჯვნივ და მაშინვე მარცხნივ;

დ) ერთ ფეხზე წინ, უკან, გვერდზე;

ე) ბრუნებით ერთ ან ორ ფეხზე;

ვ) იგივე, მხოლოდ თოკზე გადახტომების შუალედში ირთვება წახტომები ადგილზე.

ზ) ნახევრადბუქნში და ბუქნში.

2. ნაბიჯიდან ან გარბენიდან მოძრავ თოკზე გადახტომები წინ, გვერდზე ან უკან. ეს ხტომები წარმოადგენს „მიმყვან“ ვარჯიშებს წრიულად მოძრავ სახტუნელაზე შესასრულებელ ხტომებისათვის.

3. წრიულად მოძრავ სახტუნელაზე ნაბიჯიდან ან გარბენიდან გადმოხტომები წინ, გვერდზე და უკან.

4. შერბენით და გამორბენით ერთ ფეხზე წახტომებით გადახტომები ერთ ფეხზე.

5. ჭგუფური გადახტომები (ორნი, სამნი და ა. შ.).

6. ორ მოძრავ სახტუნელაზე თანამიმდევრობით გადახტომები: იგივე, წრიულად მოძრავ თოკზე.

7. ერთი მიმართულებით გარბენის შემდეგ ბრუნის ირგვლივ და გადახტომები საწინააღმდეგო მიმართულებით.

8. ერთდროულად ორნი, ურთიერთმოპირდაპირე მხრიდან ასრულებენ გარბენს და საწინააღმდეგო მხარეს გადახტომს.

გრძელ ან მოკლე სახტუნელაზე ახალი ხტომების შესასწავლად საჭიროა წინასწარ იგივე წახტომები შესრულებული იქნეს გაადვილებულ ფორმებში.

1. წრიულად მოძრავ თოკზე სახით პირდაპირ შუალედური და შუალედგარეშე წახტომებით ხტომები ორთავე ფეხზე.

2. წრიულად მოძრავ თოკზე გვერდითი ხტომები.

3. ხტომები ფეხების მუხლებში უკუმოხრით. იგივე, მოხრილი მუხლების წინ აწევით.

4. შენაცვლებით ხტომები მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე. ამ დროს ერთი ფეხი იდგმება ოდნავ წინ.

5. ხტომები ერთ ფეხზე.

6. ხტომები გადაჯვარედინებული ფეხებით.

7. ხტომები ფეხების გადაჯვარედინებით და ფეხშლით.

8. ხტომები ფეხშლით, წრიულად მოძრავ თოკზე გვერდით დგომიდან (თოკი გაივლის ჭერ ერთი შემდეგ მეორე ფეხის ქვეშ).

9. ხტომები სხვადასხვა ხერხით.

10. ხტომები ნახევრადბუქნსა და ბუქნში.
11. ხტომები ბურთის აგდებითა და დაქერით.
12. ხტომები სხვადასხვა ხერხით — ერთდროულად 90 ან 180°ზე ბრუნებით.
13. შუალედური წახტომით ხტომები 360°-ზე ბრუნით.
14. ორთა ხტომები. სახით ერთმანეთისაყენ, გვერდით, ზურგით და ზურგსუკან ბრუნებით.
15. ხტომები წრიულად მოძრავ თოკზე სხვადასხვა სიჩქარით (სიჩქარის თანმიმდევრული მომატებით ან დაკლებით).
16. ხტომები დახრილ მდგომარეობაში წრიულად მოძრავ თოკზე; ან დროს მისი ერთი მხარე მაგრდება ჩვეულებრივზე დაბლა.

ხტომები მოკლე სახტუნელებით

ტანვარჯიშულ დარბაზში ჯგუფური მეცადინეობის ჩასატარებლად უნდა იყოს სხვადასხვა სიგრძის სახტუნელები. სახტუნელის სიგრძის განსაზღვრისათვის საჭიროა შემდეგი: მომეცადინე მხრების სიგანეზე გადგმული ფეხებით უნდა დადგეს სახტუნელას შუაზე, დაუშვას ხელები და შემდეგ მოხაროს იგი იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით. ამ დროს სახტუნელა დაკიმული უნდა იქნეს (სურ. 399).



სურ. 399



სურ. 400

ახალბედათათვის, ძირითად ღიძნეულს ამ ვარჯიშების შესრულებისას წარმოადგენს სახტუნელას მოძრაობის შეუთანხმებლობა ხტომებთან. მოკლე სახტუნელათი სწავლება საჭიროა დაწყებული იქნეს მისი წინ მოძრაობით. სახტუნელას მოძრაობა ამ დროს მოხტუნავეს მხედველობით კონტროლირდება, რაც ეხმარება მომეცადინეს დროული წახტომის შესრულებაში. წახტომი მხოლოდ ისეთ სიმაღლეზე უნდა შესრულდეს, რომ მოძრავი თოკი თავისუფლად

გატარდეს (არ მოედოს ფეხებს). ფეხებით არეკნის შემდეგ მუხლები იმართება, ცერები იჭიმება, ტანი კი ყოველთვის სწორ მდგომარეობას ინარჩუნებს.

სახტუნელა, უმთავრესად, წრიულად მოძრაობს მაჯების წრიული მოძრაობის ხარჯზე და არა ხელების ტრიალით მხრების სახსარში. ხელები არ უნდა იყოს დაკიმული — ისინი მიმართულია პირით სიბრტყეში — განზე-ქვევით (სურ. 400).

დამწყებთა ჩვეულებრივი შეცდომაა ის, რომ ისინი, ცდილობენ რა თოკს ფეხი არ მოსდონ, ზედმეტად ხტებიან მაღლა და ფეხებს ხრიან მუხლის სახსარში.

სახტუნელა წინტროლის დროს საჭიროა წინასწარ, საწყის მდგომარეობაში, თავს უკან იქნეს გადაგდებული.

1. ავიქნით სახტუნელა თავს ზევით და გადავაბიჯოთ. ეს მოძრაობა მეორდება დასაწყისში დინჯად და შემდეგ თანდათან ჩქარდება (სურ. 401).

2. ძირითად დგომში შუალედური წახტომებით წახტომები ადგილზე.

3. იგივე, შუალედური წახტომების გარეშე.

4. წახტომი დგომში ერთ ფეხზე, მეორე მის წინაა (სურ. 402).

5. წახტომები უკან სწორ კუთხემდე, მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხებით; იგივე, მუხლების წინ აწევით.

6. წახტომები გადაჯვარედინებული ფეხებით. იგივე, ფეხების მდგომარეობის შეცვლით.

7. საწყისი მდგომარეობიდან

მარცხენა (მარჯვენა) წინ. შენაცვლებითი წახტომები ერთ ფეხზე. სახტუნელა გაივლის ჭერ ერთი მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის ქვეშ. შემდეგ მარჯვენის (მარცხენის) ქვეშ: დახტომი წინმდგომი ფეხზე.

8. წახტომები ფეხშლით დგომიდან ერთი ფეხი წინ, წახტომების დროს ფეხების მდგომარეობა იცვლება.

9. წახტომები ერთ ფეხზე. ამ დროს თავისუფალი ფეხი მომეცალინეს გამოაქვს წინ, გვერდზე ან უკან (სურ. 403); იგივე, ორი სამი ხტომის შემდეგ ფეხის შენაცვლებით.

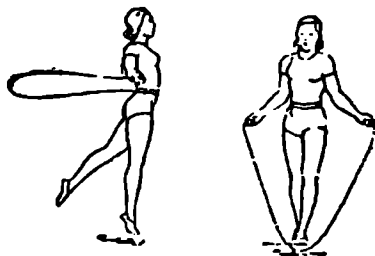
10. ხტომები სახტუნელას გვერდითი, მარჯვენა ან მარცხენა მიმართულების ტრიალით; მარცხნივ ტრიალის დროს, მარცხენა ხელი ტანს უკანაა (სურ. 404).

11. იგივე, ფეხშლით დგომიდან; ფეხების სახტუნელაზე თანმიმდევრობით გადაბიჯება.

12. ხტომები სახტუნელების სახელურების შენაცვლებით (შენაცვლება ხდება იმ დროს, როდესაც სახტუნელა თავს ზევითაა).

13. მუხლების მაღლა აწევით სახტუნელათი ადგილზე სირბილი.

14. სახტუნელათი სირბილი წინ, უკან ან გვერდზე.

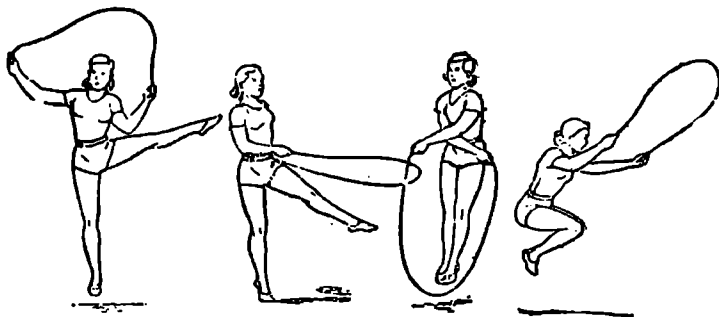


სურ. 401 სურ. 402

15. ტანის გადაადგილების გარეშე, ორი ფეხის არეკნით ხტომები წინ, გვერდზე ან უკან იგივე, ერთ ფეხზე.

16. სხვადასხვა ხერხებით ხტომები 90 და 180°-ზე ბრუნით.

17. ადგილზე ხტომები, სახტუნელას ტანის გვერდზე მარჯულის ტრიალით. მარჯულის შესაქმნელად მკერდის წინ ხელები გადაჯვარედინდება და სახტუნელა ტანს გვერდით გაივლის, შემდეგ წინ ქნევის დროს იგი იღებს ჩვეულებრივ მდგომარეობას და ხდება ხტომის შესრულება.



სურ. 403

სურ. 404

სურ. 405

სურ. 406

18. ხტომები მარჯულებით. ხელები ჯვარედინდება იმ მომენტში, როდესაც სახტუნელათი ეშვება წინ-ქვევით (სურ. 405).

19. ხტომები ნახევრადბუქნსა და ბუქნში. ამ ხტომების შესრულებისას საჭიროა შეფარდებით აჩქარდეს სახტუნელას ტრიალიც (სურ. 406).

20. ხტომები მუხლზე დაშვებით და ადგომით.

21. „მეტელოჩკა“. ამისათვის სახტუნელა იკეცება ორად, ერთი ხელით იგი მოივლება ფეხებს ქვეშ (სურ. 407).

ხტომები შესაძლებელია შესრულდეს ორი ან ერთი ფეხის არეკნით, შენაცვლებით ორ ფეხსა და ერთ ფეხზე.

22. ხტომები სახტუნელას ორმაგი ტრიალით. ახტომის შემდეგ სახტუნელა ორჯერ გაივლება ფეხებს ქვეშ. საჭიროა მაღალი ახტომი და მუხლების მკერდთან მიტანა.

23. პირისახით ერთმანეთისაკენ მდგომნი ერთი სახტუნელათი — წყვილთა ხტომა. ერთი ხელით იკერენ თანამოხტუნავეის სარტყელს, მეორეთი ატრიალებენ სახტუნელას (სურ. 408).

24. გადაჯვარედინებული სახტუნელებით ერთმანეთის გვერდზე წყვილთა ხტომები.

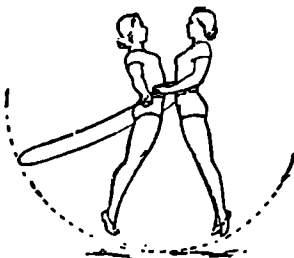
25. იგივე, სამნი. სახტუნელას ნაპირზე მდგომნი იპერენ.

26. ზურგს უკან მდგომ წყვილთა ხტომი; სახტუნელას წინ ან უკან მდგომი ატრიალებს. იგივე, სამნი; სახტუნელას ატრიალებს შუაში მდგომი (სურ. 409).

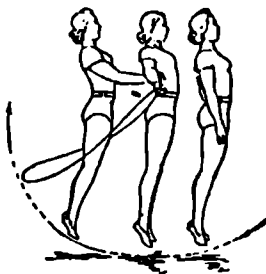
27. წყვილთა ხტომი. წრიულად მოძრავ სახტუნელას ქვეშ თანამოხტუნავე რიგრიგობით შედის და გადის. შესვლა შესაძლებელია წინიდანაც და უკნიდანაც.



სურ. 407



სურ. 408



სურ. 409

28. წყვილთა ხტომი. თანამოხტუნავე, სახტუნელას ქვეშ შესული, ასრულებს ერთდროულად ბრუნებს.

29. წყვილთა ხტომი. წრიულად მოძრავი სახტუნელას გადაცემა თანამოხტუნავეს. გადაცემის ზიადვილისათვის თანამოხტუნავე წინასწარ ჰკიდებს ხელებს მაჯაში და მასთან ერთად ასრულებს წრიულ მოძრაობას.

ყველა ზემოთ აღწერილი ხტომი უნდა შესრულდეს სახტუნელას ტრიალით უკან, წინ და გვერდზე; გადაადგილებით წინ, უკან და გვერდზე.

მეთოდური მითითებანი

საჭიროა გვახსოვდეს, რომ სახტუნელათი შესრულებული ხტომები მეტად სწრაფად იწვევს სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების გაძლიერებულ მოქმედებას. ამიტომ მისი სწავლების პროცესში დოზირებას საჭიროა ძირითადი ყურადღება მიექცეს.

მომეცადინის ტრენირების ხარისხზე დამოკიდებულით, სახტუნელათი ხტომების შესრულებისას უკეთესია შესვენებების მიცემა: ერთი წუთიდან ორ წუთამდე. როგორც წესი, პირველ მეცადინეობებზე შესვენების დრო აღემატება მეცადინეობის დროს. შემდეგში შეიძლება მისი შემცირება.

მოქმედადებელ ჯგუფებში ხტომების ხანგრძლიობა ერთ წუთს არ უნდა აღემატებოდეს (ერთი შესვენებით). შემდეგში ხტომების ხანგრძლიობა შეიძლება 2—2,5 წუთამდე გაიზარდოს, რის შემდეგ მიეცემა 3—4 წუთიანი შესვენება.

ტანეარჯიშულ გაკვეთილზე, ხტომებზე დახარჯული საერთო დროის რაოდენობა შესაძლებელია 5—6 წუთი და მეტი იყოს, მაგრამ დასვენებისათვის აუცილებელი ორი ან სამი შესვენებით.

საჭიროა გვახსოვდეს, რომ სახტუნელებით შესრულებულა ხტომები წარმოადგენს გამძლეობის გამომუშავების საუკეთესო საშუალებას. ამიტომაც, დატვირთვა განუხრელად უნდა იზრდებოდეს.

ხტომების დროს სუნთქვის შეჩერება არ არის საჭირო. სუნთქვა უნდა იყოს თანაბარი. თუ თანაბარი სუნთქვა ირღვევა და იქმნება სიძნელე, ხტომები უნდა შეჩერდეს და მიეცეს დასვენება.

სახტუნელებით ხტომების საფუძველს წარმოადგენს შუალედური და მის გარეშე ტყუპფეხარეკნით შესრულებული წახტომები — სახტუნელა თოკის წინ წრიული მოძრაობით. სანამ მისი შესრულება არ იქნება სწორი, დამთავრებული, ახალი ხტომების სწავლება მიზანშეუწონელია. ამ მიზნით მომეცადინემ უნდა შეისწავლოს ხტომი სხვადასხვა სიჩქარით დატრიალებულ სახტუნელაზე.

შემდეგ ხდება იგივე ხტომების შესწავლა, მხოლოდ უკან წრიულად მოძრავ თოკზე, რის შემდეგ შესაძლებელია სხვადასხვა სახის ხტომების შენაერთებზე გადასვლა.

შედარებით მარტივი შენაერთებიდან აღსანიშნავია: 1. ადგილზე წუალედური წახტომით ტყუპფეხზე 4 ხტომი, 4 ხტომი ადგილზე მის გარეშე; 2. ადგილზე ტყუპფეხარეკნით ხტომი, 4 წახტომი ადგილზე, მარჯვენაზე და მარცხენაზე რიგ-რიგობით. 3). მარჯვენა წინ, 4 წახტომი მარცხენაზე. მარცხენა წინ, 4 წახტომი მარჯვენაზე, მარცხენა წინ, 4 წახტომი მარცხენაზე, მარჯვენა უკან, 4 წახტომი მარჯვენაზე, მარცხენა უკან, 8 წახტომი ტყუპფეხარეკნით; 4 ჩვეულებრივი ხტომების შენაცვლება გადაჯვარედინებული ხელებით შესრულებულ ხტომებთან (მარყუქით).

ამ შენაერთების შესრულება საჭიროა არა მარტო ადგილზე, არამედ წინ და უკან გადაადგილების დროსაც. დასაწყისში დარბაზის ირგვლივ სახტუნელათი სირბილი სრულდება თვითთელის მიერ ცალ-ცალკე, ხოლო შემდეგ ჯგუფებად — სხვადასხვა ფიგურებით. მეცადინეობაში სახტუნელათი ჩატარებულ შეჯიბრს დიდი გამოცოცხლება შეაქვს.

სახტუნელებით ხტომებას სწავლებისას მუსიკალური თანხლება დადებით როლს თამაშობს. ასეთ მუსიკალურ ნაწარმოებად შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს ორთელიანი ზომა, წყვეტილი ხასიათით.

ბჯენითი ხტომები

პირდაპირი ხტომები

ფეხშლით ხტომები

ფეხშლით ხტომი შედარებით მარტივი ბჯენითი ხტომაა (განსაკუთრებით ხარხხაზე). სიმძიმის საერთო ცენტრის მცირე სიმაღლეზე ატანა, რაც ამ ხტომისათვის დამახასიათებელი და ბევრი მომეცადინისათვის ნაცნობი მოძრაობაა (რომელიც ბავშვების თამაშ — „ჩეხარდასთან“ არის დაკავშირებული), საშუალებას აძლევს თითქმის ყველა ახალბედს გადაახტეს ხარხხას განსაკუთრებული, წინასწარ მოსამზადებელი ვარჯიშების გარეშე. წარუმატებელი ხტომის მიზეზია, მხოლოდ არასწორი გარბენი და არეკნი.

ფეხშლით ხტომის წინასწარ მოსამზადებელ ვარჯიშებად გამოიყენება ზოგიერთი მოძრაობა იატაკზე, მაგალითად: 1. გარბენით ან ადგილიდან ტყუპფეხარეკნით წინხტომი ფეხების გაშლით; 2. წოლბჯენიდან ფეხების არეკნითა და მენჯის ზევით აწევით ფეხშლით ბჯენდგომში გადასვლა.

ხ ა რ ი ხ ა ზ ე ხ ტ ო მ ე ბ ი. 1. გარბენით ფეხშლით ხტომისათვის დამახასიათებელია ფეხებით ძლიერი არეკნი და მათი შემდგომი განზე გაშლა. ხელებით იარაღზე არეკნი სრულდება მაშინ, როდესაც ტანი აღმაველ მრუდზე იმყოფება. ფრენის ფაზაში ხელები სწრაფად უნდა აიწიოს წინ-ზევით, მენჯის წინ რბილად მოძრაობასთან ერთად ოდნავ მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი ფეხები იმართება. რაც უფრო დიდხანს იქნება გამართული მდგომარეობა შენარჩუნებული, მით უკეთესი (სურ. 410).

2. ხელების დაუხმარებლად ხარხხაზე მუხლებით შესტომი და ფეხშლით ჩამოხტომი.

3. ირიბად დადგმულ ხარხხაზე ფეხშლით ხტომი.

4. ერთ ხელზე დაბჯენით ფეხშლით ხტომი.

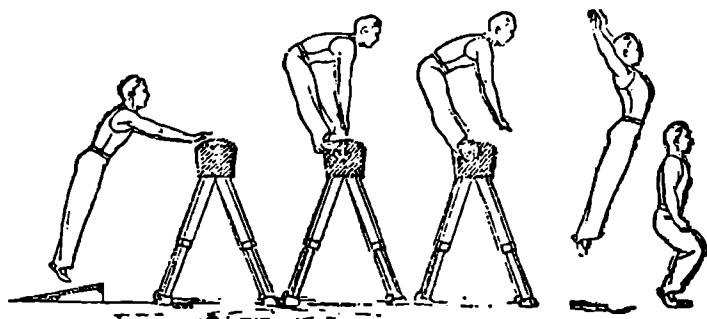
5. ბჯენის გარეშე ფეხშლით ხტომი.

6. წინასწარი უკუაქნევის შემდეგ ფეხშლით ხტომი. აქნევის ასათვისებლად ხარხხასა და ბოგს შორის ჯერ მუხლების სიმაღლეზე, ხოლო შემდეგ იარაღის დონემდე იჭიმება თოკი.

7. ხარხხასა და ვაჭიმულ თოკზე ფეხშლით ხტომი.

სტომები შესაძლებელია დახტომის დროს გართულებული იქნეს ბრუნებით 90, 180, 360 და 270°-ზე, აგრეთვე ბჯენის ადგილის შეცვლით არეკნამდე და ფრენის დროს ტაშის შემოკვრით, ბოგის ან ლეიბის დაშორებით, ხარისხის სიმაღლის მომატებით.

დაბალი სიმაღლის ხარისხზე ხტომის დროს, და მზღვევი დგას იარაღის კუთხეში, მოშორებით (რაც უფრო მაღალია ხარისხა, მით უფრო შორსაა საჭირო დგომა) და წარუმატებელი ხტომის დროს მხრებზე ორივე ხელის მოკიდებით იჭერს ტანმოვარჯიშეს. კარგი ხტომის შემთხვევაში იხევს უკან და უთავისუფლებს დახტომის ადგილს.



სურ. 410

8. ხარისხა სიგარძეზე. ფეხშლით ხტომები უკან და გვერდით. ახ ხტომების შესასრულებლად ახალბედებს სჭირდება გამბედაობა, რადგან ოდნავ მერყევი ტანის ბრუნნი და ფეხების მოძრაობა იწვევს ტანმოვარჯიშის ჩამოვარდნას. ამიტომ დაზღვევა მეტად კარგი უნდა იყოს.

9. მარცხნივ გვერდით ფეხშლით ხტომი. მარცხენა ხელის იარაღზე დაბჯენით (ხარისხა სიგარძეში). ფეხებითა და ხელებით არეკნის შემდეგ, მარჯვენა ფეხი გაქნევით მარცხენის წინ ჯვარედინად იწვევა, მარცხენა ფეხი კი ასრულებს უკუგაქნევს. ფეხების მიმდევრობით სხეული ბრუნდება მარცხნივ, 90°-ზე. დახტომი ხელების იარაღზე დაბჯენით მსუბუქდება.

10. უკუფეხშლა ხარისხაზე, ხელების შემდგომი დაბჯენით (ხარისხა სიგანესა და სიგარძეზე). ხტომი სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში მხოლოდ ფეხების უფრო სხარტი მოძრაობით. ბრუნნი ძლიერდება განსაკუთრებით უკანმდებარე ფეხის საშუალებით.

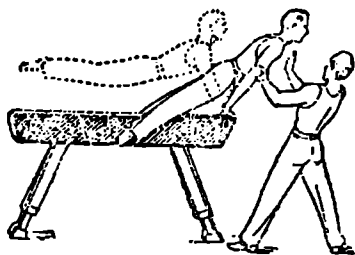
11. იგივე, მხოლოდ დახტომის დროს იარაღზე დაბჯენის გარეშე. ხტომები გვერდით და უკან სრულდება დახტომის, დროს ერთსახე-

ლიან და საწინააღმდეგო მხარეს შესრულებული ბრუნებით. მარცხნივ ბრუნთან ერთად შესრულებული ხტომების დროს დამზღვევი დგას ხარისხის მარჯვენა მხარეს, ერთი ხელით იგი მხარზე შეხებით იქერს შემსრულებელს, ხოლო მეორეთი ახლევებს მას წინ ან უკან ჩამოვარდნისაგან.

ხტომები ტაიკზე. 12. ტაიკი სიგრძეში; ფეხშლით ხტომი (სურ. 411).

მოცემული ხტომის შესრულებასთან დაკავშირებული შეგრძნება საფუძვლად უნდა დაედოს მოსამზადებელ ვარჯიშებს. ეს შესაძლებელია განხორციელდეს ტაიკზე შესრულებული შეხტომებისა და შეჯდომების საშუალებით. ფეხშლით ხტომისათვის მოსამზადებელი ვარჯიში ისევე ფეხშლით ხტომია. მხოლოდ შედარებით მცირე სიდიდის იარაღზე შესრულებული. შემდეგში იარაღის სიგრძე და სიმაღლე თანდათანობით იზრდება. რეკომენდებულია ფეხშლის შესრულება ირიბად დადგმულ ტაიკზე. ასეთი ხტომისას ბოგი ტაიკის შორეულ მესამედთან ახლოს იდგმება, შემდეგ კი შუაწელთან და ახლო მესამედთან. იცვლება ტაიკის მიმართულებაც — გარბენის მიმართ მახვილი კუთხით და ბოლოს იგი იდგმება ჩვეულებრივად, პირდაპირი გარბენიდან ტაიკზე სიგრძით ფეხშლის შესასრულებლად.

ტაიკზე სიგრძით ფეხშლის შესრულებისას მეტად საყურადღებოა შენარჩუნებულ იქნეს გარბენისა და არეკნის საშუალებით გამოქმულებული ინერცია — იგი არ უნდა შესუსტდეს. ფეხებით არეკნის შემდეგ ტანი გაზნეკილია, ხელებით არეკანმდე შეერთებული ფეხები უკან რჩება. ხელებით არეკნის შემდეგ ფეხები იშლება — სრულდება სხეულის გამართვა და დახტომი.



სურ. 411

თუ მომეცადინეს ეწინია შორეულ მესამედზე ხელებით დაყრდნობის, საჭიროა რამდენიმე ხნის განმავლობაში ტაიკზე ხტომი შესრულდეს ირიბ მდგომარეობაში.

ტაიკზე სიგრძეში, ფეხშლით ხტომი რთულდება დაბჯენის ადგილის შეცვლით: ტაიკის შუაზე, ახლო მესამედზე ან კიდევ ორი იარაღის კომბინირებით — ტაიკსა და ბოგს შორის გაკეპულ თოკზე, ფეხშლით ტაიკსა და ხარისხზე და ა. შ.

დამზღვევი დგას ტაიქის შორეულ მესამედთან გვერდზე და ორივე ხელის მხრებზე შეხებით მოხტუნავესთან ერთად მოძრაობს წინ.

13. ტაიქი სიგრძეში — უცნითი ფეხშლა. ამ ხტომის ფაზები ხელეებით არეკნის მომენტამდე არაფრით არ განსხვავდება ჩვეულებრივი ფეხშლის შესრულებისაგან, მხოლოდ ხელებით არეკნის შემდეგ ტანმოვარჯიშე მარცხნივ ან მარჯვნივ ასრულებს ბრუნს ზურგსაქენ. დახტომი სრულდება იარაღზე ხელების დაყრდნობის გარეშე.

ხტომი რთულდება იარაღის წინ თოკის გაქიმვით და დახტომის დროს ბრუნის შესრულებით.

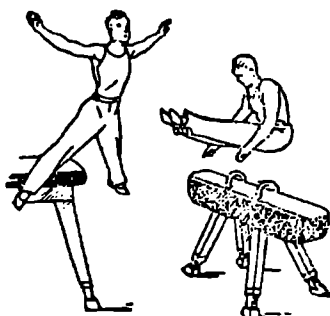
ამ ხტომის დროს მომეცადინის დაზღვევა საჭიროა მოხდეს გულმკერდზე ან მხრებზე ხელის მოკიდებით.

ხტომები მაგიდაზე — 14. მაგიდა სიგანეზე; ფეხშლით ხტომი. ამ ხტომის შესწავლას შესაძლებელია წინ უძღოდეს რიგი ვარჯიშებისა შეხტომებსა და ჯდომებში. მაგიდის კონსტრუქტიული თავისებურება საშუალებას იძლევა განსაკუთრებით ახალბედებთან და ქალებთან მეცადინეობის დროს ფართოდ იქნეს გამოყენებული ასეთი სახის ვარჯიშები. ჩვეულებრივად, მაგიდაზე ხტომის დროს ხმარობენ ხის დრეკად ბოგს (ზამბარისებრ ბოგს).

სწავლების დასაწყისში ხელეებით არეკნი სრულდება მაგიდის შორეულ კიდეზე, ხტომები ახლო კიდეზე არეკნით, შედარებით რთულია. ჩვეულებრივ, ახალბედები მეტად ადრე ებჯინებიან იარაღს.

15. მაგიდის შუა ნაწილზე ფეხშლით შეხტომი — წინ ჩამოხტომი.

16. მაგიდის ახლო ნაპირზე ხელების შორეულ კუთხეზე დაბჯენით ფეხშლით შეხტომი (მარჯვენა, მარცხენა), ფეხშლით ჩამოხტომი.



სურ. 412

სურ. 413

17. მაგიდის შორეულ კუთხეზე ფეხშლით ხტომი (სურ. 412).

18. მაგიდის შორეულ ნაპირზე ფეხშლით შეხტომი და წინ ჩამოხტომი.

19. ფეხშლით ხტომი.

20. მაგიდაზე ჩოქბჯენში მყოფ ტანმოვარჯიშეზე გადავლებით ფეხშლით ჩამოხტომი. მაგიდაზე მყოფი ტანმოვარჯიშე რაც შეიძლება ჰხრის თავს და ტანს და მხრებით მაგიდას ეხება. ხტომის შემსრულებელი მის ზურგს ებჯინება.

21. მოხრილი ფეხებით მაგიდაზე შეხტომი და მაგიდის შორეულ კიდეზე მოხრილ მდგომარეობაში მყოფ ტანმოვარჯიშეზე გადავლებით ფეხშლით ჩამოხტომი.

იგივე, ზემოთ აღწერილი ფეხშლით ხტომები, მხოლოდ სიგრძეზე დადგმულ მაგიდაზე შესრულებით.

ხტომები მოხრილი ფეხებით (ლუნა)

მოხრილი ფეხებით შესრულებული ხტომები, ფეხშლასთან შედარებით, მეტი კოორდინაციით ხასიათდება. ფეხშლით ხტომისაგან განსხვავებით, მოცემულ ხტომს შესაძლებელია წინ უძლოდეს მოსამზადებელი ვარჯიშები — იარაღზე შეხტომების სახით. ასეთებია:

- ა) ფეხების მკერდთან მიწვეით. ადგილზე წახტომები;
- ბ) ბუქნბჯენის მდგომარეობიდან ცერებზე აწვეით სწრაფი ადგომა და ხელების აქნევი ზევით-განზე;
- გ) იგივე, მხოლოდ ზევით ახტომით, იატაკზე დახტომისას საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
- დ) ღრმა ჩაჯდომიდან ზევით ახტომი ფეხების მკერდთან მიტანით;
- ე) წოლბჯენიდან ფეხების არეკნით ბუქნბჯენში გადასვლა (მუხლები ერთად).

მოხრილი ფეხებით ხტომი სრულდება ხარისხზე, ტაიკზე (სახელურებით და უიმისოდ) მაგიდასა და პლინტზე.

ხ ტ ო მ ე ბ ი ტ ა ი კ ზ ე ს ა ხ ე ლ უ რ ე ბ ი თ . 1. ცალი ფეხით მოხრილ ფეხზე შეხტომი, მეორის მიდგმის შემდეგ წინ ჩამოხტომი.

2. შეხტომი მუხლებზე. ხელები უკან, ხელების დაუხმარებლად წინ ჩამოხტომი.

3. შეხტომი მოხრილი ფეხებით. წინ ჩამოხტომი.

4. ხტომი მოხრილი ფეხებით. ხტომის დროს მუხლები ძლიერად უნდა მიიწიოს მკერდთან, ხელებით (სახელურებიდან) ხდება სწრაფი არეკნი წინ-ზევით, ტანი საჭიროა წაიწიოს ოდნავ წინ და მაშინვე გაიმართოს.

5. ტაიკის ტანზე ორი ხელის არეკნით ხტომი მოხრილი ფეხებით (სახელურებს შუა); იგივე, ერთი ხელით.

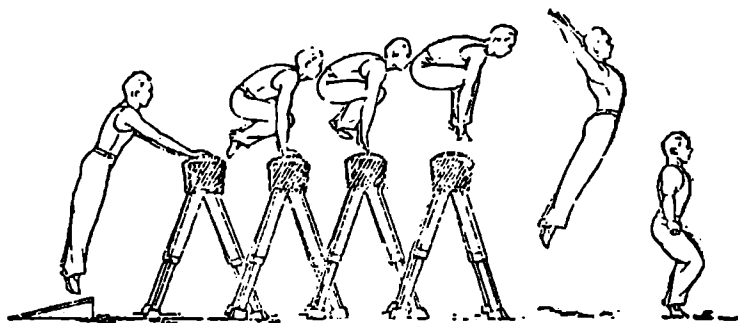
6. ტაიკის ტანზე დაბჯენით (სახელურებს გარეთ), ხტომი მოხრილი ფეხებით.

7. ხტომი ფეხებით წინ (სურ. 413), ერთი ფეხით არეკნის შემდეგ მეორე გამართული ფეხი. მიდის წინ, მას, შეძლებისდაგვარად, გამართულ მდგომარეობაში უერთდება ამრეკნი ფეხი. ფეხები იარაღს გაივლიან უფრო ადრე, ვიდრე მოხდება ხელებით არეკნი. ამ ხტომის შესრულებისას რეკომენდებულია ბოგი იარაღიდან მოცილებული იქნეს დაახლოებით ერთ მეტრზე.

ხტომები ხარისხზე. 8. შეხტომი ერთ მუხლზე, მიედგას მეორე, ხელების დახმარებით და დაუხმარებლად შესრულდეს ჩამოხტომი წინ.

9. შეხტომი მუხლებზე, ჩამოხტომი ხელების დაუხმარებლად.

10. შეხტომი ერთ ფეხზე ბუქნბჯენში, მეორის მიდგმა და ადგომის შემდეგ წინ ჩამოხტომი.



სურ. 414

11. შეხტომი ბუქნბჯენში — გამართული ჩამოხტომი წინ.

12. ხტომი მოხრილი ფეხებით (სურ. 414).

ამ ხტომის წარმატებით შესრულებისათვის უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია მაღალი ფრენი. ფეხებით არეკნის შემდეგ მუხლები რაც შეიძლება ახლოს უნდა მიიწიოს მკერდთან. თითქმის ერთდროულად სრულდება ხელებით ძლიერი არეკნი, შემდეგ აქნევი წინ-ზევით და იარაღზე გადავლების შემდეგ სწრაფი გამართვა. რაც უფრო ადრე და სწრაფად გაიმართება ტანმოვარჯიშე მით, უფრო ლამაზი იქნება ხტომი.

ერთ-ერთი ხშირი შეცდომათაგანია ხარისხზე ხელების შეჩერება.

ხტომის გართულება ხდება იარაღის ამღლებით, დახტომის დროს ბრუნებით, ხელების დამატებითი მოძრაობით, არეკნის შემდეგ ტანის შემოკვრით და სხვ.

დასაზღვევად მასწავლებელი დგას დახტომის ადგილას, ერთი ხელით იჭერს მხარს ან ერთი ხელით მაჯას და მეორეთი მხარს.

13. შეხტომი მუხლებზე, ხელების დაუხმარებლად, შეხტომი ბუქნში, წინ ჩამოხტომი.

14. ხტომი მოხრილი ფეხით, მეორე ფეხი განზეა (ერთი მოხრილი) ფეხი ხარისხზე გაიტანება წინ, მეორე (გამართული) გაშვერილია გვერდზე, ტანი გამართულია. ეს ხტომი შესაძლებელია შესრულდეს სხვა ხერხითაც (როგორც ერთი მოხრილი ფეხით გაგვერდა); ამ დროს მთელი სიმძიმე გადაიტანება ერთ ხელზე.

დასაზღვევა ამ ხტომის დროს ისეთივეა, როგორც მოხრილი ფეხებით ხტომისას, მაგრამ დადგომა საჭიროა იმ მხარეს, რომელთანაც მოხრილი ფეხი ტარდება.

ტაიკი სიგრძეში. ხტომი მოხრილი ფეხებით. ამ ხტომის სწავლება უკეთესია ირიბი გარბენიდან (იხილე ფეხშლით ხტომი ტაიკზე სიგრძეში, როდესაც იგი ირიბად დგას) თუ ტაიკზე (სიგრძეზე) ფეხშლით ხტომი ათვისებულია, შესაძლებელია ირიბად დადგმულ ტაიკზე მოსამზადებელი ხტომები არ შესრულდეს.

ძირითადი ვარჯიშის — მოხრილი ფეხებით ხტომის — მოსამზადებლად შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს შემდეგი ხტომები.

15. ტაიკის უახლოეს მესამედზე მოხრილი ფეხებით შეხტომი და ერთი (ორი) ფეხის შორეულ მესამედზე არეკნით ჩამოხტომი გამართულად. ტაიკზე უშუალოდ მომდევნო შესასრულებელი მოძრაობის: გარბენის, ტაიკზე ფეხით არეკნის და მთელი სხეულის გამართვის საწყის მდგომარეობად ამ ხტომისათვის ითვლება ბუქნბჯენი.

16. ტაიკის უახლოეს მესამედზე მოხრილი ფეხებით შეხტომი და შორეულ მესამედზე ხელების დაბჯენით მოხრილი ფეხებით ჩამოხტომი.

17. ტაიკის უახლოეს მესამედზე მოხრილი ფეხებით შეხტომი და შორეულ მესამედზე დაბჯენით მოხრილი ფეხებით ჩამოხტომი. ბუქნბჯენის მდგომარეობიდან უნდა შესრულდეს სწრაფი გამართვა წინ-ზევით, ერთდროულად ხდება არეკნი ფეხებით და ტაიკის სიგრძეზე მოხრილი ფეხებით გადახტომი.

18. ტაიკის შორეულ მესამედზე დაბჯენით ხტომი მოხრილი ფეხებით. ფეხებით არეკნის შემდეგ მოხტუნავე იმართება და გამართული ფეხებით ასრულებს ფრენს ტაიკის ზემოთ. ხელებით არეკნის წინ იგი სწრაფად ხრის ფეხებს და მიაქვს მკერდთან. ხელებით მოკლე და ძლიერი არეკნის შემდეგ ტანმოვარჯიშე იმართება და ასრულებს დახტომს (სურ. 415).

მოხრილი ფეხებით ხტომები რთულდება იარაღის ამაღლებით, დახტომის წინ ბრუნებით, ტაიქის შუა და ახლო მესამედზე დაბჯენით და ახლო მესამედიდან შორეულ მესამედზე არეკნით (ხელე-ბით ორმაგი არეკნი).

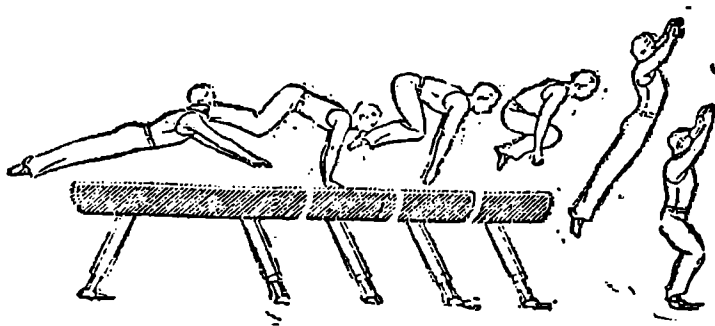
დაზღვევა ხორციელდება ისევე, როგორც ფეხშლით ხტომის დროს.

მაგიდაზე მოხრილი ფეხებით ხტომი მოითხოვს სპეციალურ მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

19. შეხტომი ბუქნბჯენში ან მარცხენა (მარჯვენა) მუხლზე; მარჯვენა (მარცხენა) ფეხი გაჭიმულია ქვევით ან ჰორიზონტალურად უკან — უკუაქნევით ბუქნბჯენი და წინ ჩამოხტომი.

20. შეხტომი მუხლებზე, სხეულის გამართვით დგომი მუხლებზე, შეხტომი მაგიდაზე დგომში, წინ ჩამოხტომი (ბრუნით და უბრუნოდ).

21. მარჯვნივ (მარცხნივ) ბრუნით ბუქნბჯენში შეხტომი.



სურ. 415

22. ბოგის მხარეს ზურვისაკენ ბრუნით (ორივე მხარეს) შეხტომი, მუხლებზე და უკან ჩამოხტომი.

23. შეხტომი ბუქნბჯენში და მაგიდის შორეულ კიდეზე მუხლებზე მდგომ თანამოვარჯიშეს გადაცილებით, მოხრილი ფეხებით ჩამოხტომი.

24. მაგიდა სივანეზე. ხტომი მოხრილი ფეხებით.

25. მაგიდის მოკლე მარჯვენა (მარცხენა) მხარეზე მოხრილი ფეხებით ხტომი.

26. მაგიდაზე სიგრძეზე ხტომი მოხრილი ფეხებით.

27. ხელების დაუხმარებლად მაგიდის ახლო შუა ან კიდევ შორეულ ნაპირზე ცალი ფეხის არეკნით მოხრილი ფეხებით შეხტომი.

ხტომები მოხრილი წელით (კეცვით)

კეცვით ხტომი ხასიათდება იმით, რომ მოხტუნავე იარაღს ზემოთ იხრება მხოლოდ მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ხტომის სიძნელე ძირითადად იმაში მდგომარეობს, რომ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი ხტომის შესრულების დროს უნდა იყოს ისეთ სიმაღლეზე, რომ გამართული ფეხები იარაღის ზედაპირს არ შეეხოს; გარდა ამისა, თვით ხტომის სტრუქტურა აგებულია ფეხებისათვის უჩვეულო მოძრაობის კოორდინაციაზე (მუხლებში გამართული ფეხები, მოხრილი მენჯ-ბარძაყის სახსარში).

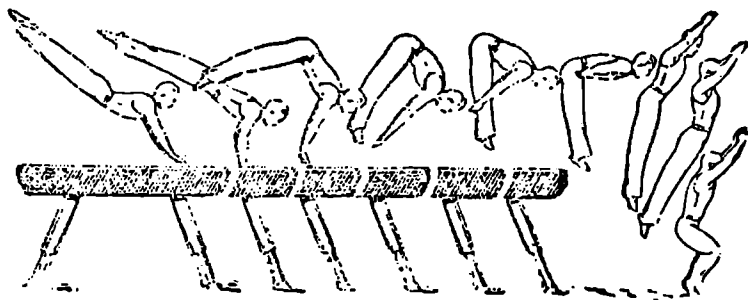
კეცვის მოსამზადებელი ვარჯიშები შეიძლება იყოს:

ა) წოლბჯენში ფეხების არეკნით მუხლებში გამართული ფეხები მიიწიოს ხელებთან, შემდეგ საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

ბ) წახტომის მომენტში გამართული ფეხები აიწიოს წინ და ცერებს შეეხოს ხელები.

ამ ვარჯიშის დროს სხეულის მდგომარეობა არ შეეფერება მოხტუნავის მდგომარეობას იარაღზე კეცვის შესრულების დროს; მიუხედავად ამისა, ეს ხტომი შესაძლებელია დაეხმაროს ძირითადი მოძრაობის ათვისებაში — მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწრაფი მოხრა-გამართვით.

ხ ტ ო მ ე ბ ი ტ ა ი კ ზ ე . 1. სახელურებზე დაყრდნობით კეცვ-შედგომი, ჩამოხტომი.



სურ. 416

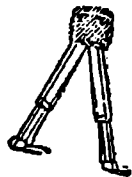
2. ტაიკზე სახელურებით კეცვითი ხტომი. ფრენის ფაზაში ტან მოვარჯიშე ასრულებს ერთმანეთის მომდევნო ორ სწრაფ მოძრაობას — იხრება და იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ფეხებით არეკნის შემდეგ მენჯი იწვევა, ხოლო მოხრილი სხეული კუთხეს ქნის. ამ დროს უმაღლეს წერტილს მენჯი წარმოადგენს (ეს მეტად მნიშვნელოვანია კეცვითი ხტომის სწორ შესრულებაში). ხელებით

სწრაფი და ძლიერი არეკნის შემდეგ (ხელები ინარჩუნებს ბჯენს მენჯ-ბარძაყის სახსარში სრულ მოხრამდე) სხეული იმართება. კარგად შესრულებულ ხტომში უნდა იყოს მკვეთრი გადასვლა მოხრილი მდგომარეობიდან გამართულ მდგომარეობაში. აუცილებელია ფეხების საეხებით გამართვა, ცერების დაქიმვა და სხეულის მოხრამდე წინასწარი უკუაქნევის შესრულება.

3. უსახელურო ტაიქზე სიგრძეში კეცვით ხტომი.

ტაიქზე სიგრძეზე კეცვით ხტომის შესრულება მოითხოვს ხანგრძლივ მომზადებას. გამართული წელით ფრენის მოკლე ფაზის შემდეგ ტანი მენჯ-ბარძაყის სახსარში იხრება, იწვევა ზევით, ფეხები კი ეშვება ქვევით. იარაღებზე ხელებით არეკნის მომენტში მენჯი იკავებს უმაღლეს მდგომარეობას. ამ მოხრილი მდგომარეობიდან ტანი იმართება ზევით, ხოლო წელის ნაწილი ერთდროულად იზნიქება წინ (სურ. 416).

დაზღვევა საჭიროა ისევე, როგორც მოხრილი ფეხებით ხტომის დროს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს წონისწონის დარღვევის შესაძლებლობას და დახტომის დროს წინ ვარდნას. ხტომის გართულება შესაძლებელია ისევე, როგორც წინამდებარე ხტომები. ყველაზე რთული ვარიანტია — იარაღის ახლო ნაწილიდან არეკნით კეცვა.



სურ. 417

ხტომები ფეხების უაუზოხრით (მუხლკეცვა)

არსებობს ამ ხტომის შესრულების ორი ხერხი. პირველი ხერხი: არეკნის შემდეგ ფეხები მხოლოდ მუხლის სახსარში იხრება, მენჯბარძაყის სახსრები გამართული რჩება (სურ. 417).

მეორე ხერხით ხტომის დროს ტანმოვარჯიშე ხრის ფეხებს მუხლსა და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და მხოლოდ იარაღის ზემოთ ფრენის დროს იმართება (იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და წელის არეში).

1. მუხლკეცვა — ხ ა რ ი ხ ა ზ ე ს ი გ ა ნ ე შ ი.
2. ხარიაზე სიგანეში მუხლკეცვა. — ერთი ფეხის განზე გაშვებით.

3. მაგიდა სიგრძესა და სიგანეზე. შორეულ მესამედზე არეკნით მუხლკეცვა. გართულებული ხტომი ხელების მაგიდის შუა და ახლო ნაპირზე დაბჯენით.

4. ტაიქი სიგრძეზე. მუხლკეცვა შორეულ, შუა და ახლო ნესამედზე დაბჯენით.

ხტომი ფრენით¹

ძლიერი გარბენისა და ორი ფეხით არეკნის შემდეგ გამართული და „შეკრული“ ფეხებით გაზნეკილ მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშე მიფრინავს იარაღის ზევით. ასრულებს ხელებით არეკნს, ინარჩუნებს გაზნეკილ მდგომარეობას და ასრულებს დახტომს. მოსამზადებელ ვარჯიშებად შეიძლება გამოყენებულ იქნას თანამოვარჯიშის მხრებზე დაბჯენით ხტომი, რომელიც იარაღთან ლეიბზე დგას და შემდეგ უკან დახევით ანთავისუფლებს დახტომის ადგილს.

როგორც ყველა სხვა, ფრენით ხტომი შესაძლებელია გართულდეს იარაღის ამალგებით, მის შუა და ახლო მესამელებზე დაბჯენით. დასაწყისში ეს ხტომი უნდა შეისწავლებოდეს ხარისხზე სიგანეში, შემდეგ მაგიდაზე სიგრძეში, დასასრულ ტაიპზე სიგრძეში. ყველაზე რთულ ვარიანტად ითვლება — ტაიპზე სიგრძეში ახლო მესამელებზე არეკნით ფრენი.

გვერდითი ხტომები (გაგვერდა)

გაგვერდით ხტომები

ბჯენით ხტომებში ამ ჯგუფის ხტომების ძირითად ხტომებს გაგვერდით ხტომები წარმოადგენს. დანარჩენი ხტომები (წინშვერით და გამართული) წარმოადგენენ გაგვერდით ხტომის გართულებულ სახეს. ამიტომ, გაგვერდითი ხტომის შეუსწავლელად არ შეიძლება სხვა ხტომებზე გადასვლა.

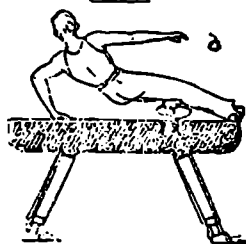
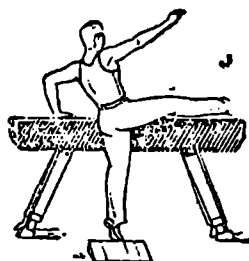
გაგვერდითი ხტომების დროს განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს იარაღის ზევით სხეულის მაღალ მდგომარეობას.

იმისათვის, რათა შეიქმნეს ხტომისათვის აუცილებელი კუნთური გრძობა, როგორც მოსამზადებელი ვარჯიშები, საჭიროა იატაკზე შესრულდეს შემდეგი მოძრაობა: წოლბჯენიდან ორი ფეხის გადაქნით მარცხნივ (მარჯვნივ) გვერდით წოლბჯენში გადასვლა.

ხ ტ ო მ ე ბ ი ტ ა ი კ ზ ე ს ი გ ა ნ ე შ ი — 1. ტ ა ი კ ი ს ა ხ ე ლ უ რ ე ბ ი თ და უ ს ა ხ ე ლ უ რ ო დ. ერთი ფეხისა და ხელის დაბჯენით გაგვერდით ხტომი (სურ. 418). ტანმოვარჯიშე გარბენის შემდეგ ერთ ხელს დებს იარაღზე, იმავე სახელიანი ფეხის არეკნით ოდნავ მოხრილ მეორე ქნევით ფეხს შემდეგ აბჯენს იარაღის გვერდზე. ამრეკნი ფეხი ტარდება ტაიკის ზევით — ხელსა და ფეხს შუა.

¹ ფრენით ხტომს უწოდებენ ისეთ ხტომს, როდესაც გამართული სხეული იარაღს ზევით გადაელება — რუს „Ласточка“ (რედ. შენიშვნა).

დახტომის შემდეგ საჭიროა შენარჩუნებული იქნეს სიჩქარე სირბილის გასაგრძელებლად. ამ ხტომის დროს საყურადღებოა თავისუფალი გარბენი და მისი მომდევნო არეკნი.



სურ. 418

2. იარაღს ზევით გაუზნეკავად გაგვერდით ხტომი. ორი ფეხით და ხელით არეკნის შემდეგ ფეხები იწევა გვერდზე, რაც შეიძლება მოკლე გზით გადაიტანება იარაღის ზევით და მაშინვე ეშვება იატაკზე.

3. გაგვერდით ხტომი (სურ. 419). ფეხებით ძლიერი არეკნის შემდეგ მთელი ტანი იწევა გვერდზე, ხოლო მთელი სიმძიმე გადადის დაბჯენილ ხელზე. ამ დროს ფეხები ტანზე მალაა აწეული. ფრენის უმაღლეს წერტილში აუცილებელია გაზნეკი. გაზნეკის უკეთესი შესრულებისათვის ფრენის ტრაექტორიის დასაწყისში მომეცადინე მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ უნდა მოიხაროს, დაბჯენილი ხელი სავესებით გამართულია. თავისუფალი ხელი ქნევით, ან იწევა წინ და ზევით, რითაც ეხმარება სხეულის მოძრაობას, ან კიდევ მოთავსდება ბარძაყის პარალელურად. თუ სხეულის სიმძიმე სწორად იქნება გადატანილი დაბჯენილ ხელზე, მაშინ დახტომი შესრულ-

დება ზუსტად ტაიქს შუა.

დაზღვევა საჭიროა ისე, როგორც ნაჩვენებია 420-ე სურათზე. გაგვერდით ხტომში სრულდება აგრეთვე ხ ა რ ი ხ ა ზ ე, როგორც ს ი გ რ ძ ე შ ი, ისე საგანეში. ხტომის ტექნიკა ისეთივეა, როგორც ტაიქზე სიგანეში.

გაგვერდა ტუუპარეკნით ტაიქზე სიგრძეში ისევე, როგორც წინშვერით და გამართული ტანით ხტომები ნაკლებად გამოსაყენებელია. სრულდება იგი ტაიქის შორეულ მესამედზე დაბჯენით. ტაიქზე ხტომებიდან უფრო დამახასიათებელია ერთი ფეხის არეკნით გაგვერდითა და წინშვერით ხტომები, რომელიც ტაიქის პარალელურად დადგმული ბოგიდან სრულდება. ხტომი მარჯვნივ სრულდება მარჯვენა ფეხის არეკნით და მარცხენა ხელზე დაყრდნობით. ამ დროს ბოგი ტაიქის მარჯვენა მხარეზეა.

მაგიდაზე ხტომები (სიგრძესა და სიგანეზე) სასარგებლოა შესწავლილ იქნეს მთელი რიგი მოსამზადებელი ვარჯიშების ათვისების შემდეგ.

4. მარცხენივ (მარჯვნივ) გვერდით წოლბჯენში შეხტომი, წინ (უკან) ჩამოხტომი.

5. მარცხნივ (მარჯვნივ) გვერდით წოლბჯენში შეხტომი და შეუჩერებლივ, მაშინვე, წინ ჩამოხტომი.

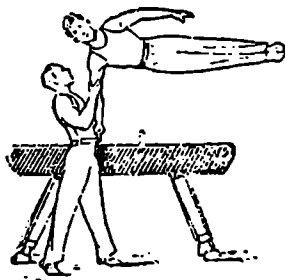
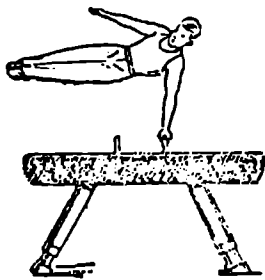
6. მარცხნივ (მარჯვნივ) გაგვერდით ხტომი მაგილის მარცხენა (მარჯვენა) ნაპირის გვერდზე დახტომით, უფრო მოსახერხებელია ხტომის შესრულება სიგრძეში დადგმულ მაგიდაზე.

7. მარცხნივ (მარჯვნივ) გაგვერდით ხტომი.

8. მარცხნივ (მარჯვნივ) გაგვერდით შეხტომი, მარცხნივ (მარჯვნივ) ირგვლივ ბრუნით, მარცხნივ (მარჯვნივ) გვერდითი წოლბჯენის მდგომარეობამდე — უკან ჩამოხტომი.

9. ბრუნით 90° -ზე უკან გაგვერდით ხტომი. გაგვერდით — ხტომები სრულდება 180 , 270 და 360° -ზე ბრუნებით ერთსახელიან ან ნაირსახელიან მხარეს; მაგალითად, ხტომი მარცხნივ, მარცხნივ 270° -ზე ბრუნით, იარაღზე დაბჯენილი ხელის შენაცვლებით.

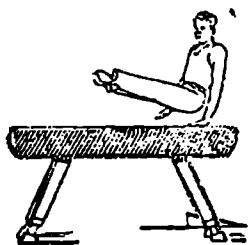
10. ხელყირიდან გაგვერდით ხტომი. და ზღვევა ხდება დახტომის ადგილზე დგომით. საყრდენი ხელის მხარზე შეხებით.



წინშვერით ხტომები

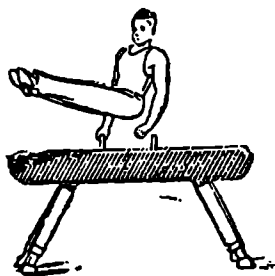
ამ ჯგუფიდან ყველაზე ადვილი ერთი ფეხის არეკნით წინშვერით ხტომია. იგი სრულდება სიგანეზე დადგმულ სახელურიან და უსახელურო ტაიქზე.

1. ერთი ფეხის არეკნით წინშვერით ხტომი (სურ. 421). ამ ხტომისათვის გარბენი სწარმოებს ირიბად, იარაღის მიმართ 45° კუთხით. ერთი ფეხის არეკნით და მეორის წინ-ზევით აქნევით, ფეხები ერთდება იარაღის ზევით. დასაწყისში ტაიქს ებჯინება ახლოს მყოფი სელი.



სურ. 419, 420, 421.

2. წინშევრით ხტომი (სურ. 422). ფეხების არეკნის და ხელების დაბჯენის შემდეგ, მოხტუნავე ბრუნდება 90°-ზე მარჯვნივ ან მარცხნივ. დასაწყისში ბრუნის მხარეს მოდის ფეხებიც. იარაღს ზევით სხეული იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ხელებით არეკნის შემდეგ, რათა ფეხებმა იარაღს ზევით გაიაროს, ერთი ხელი (იმ მხარეს, საითაც წავა ფეხები) თავისუფლდება ბჯენისაგან. როგორც



სურ. 422

კი ფეხები იარაღს გადასცილდება, გათავისუფლებული ხელი კვლავ ებჯინება იარაღს, ხოლო მეორეთი კი სწარმოებს არეკნი.

ხტომი რთულდება წინასწარი უკუაქნევის და ბრუნების დამატებით. მარჯვნივ ხტომების დროს ბრუნი სრულდება მარცხნივ — 90, 180, 270 და 360°-ზე.

ხტომები სიგანეზე დადგმულ მაგიდაზე. 3. სიგანეზე დადგმულ მაგიდაზე წინშევრით შეხტომი

მარჯვნივ (მარცხნივ) განივ ჯდომამდე (მაგიდის ახლო, შუა და შორეულ ნაპირზე).

4. მარჯვნივ წინშევრით შეხტომი განივად — უკნით წოლბჯენამდე.

5. სიგანით დადგმულ მაგიდაზე მარჯვნივ წინშევრით ხტომი სრულდება მცირე გარბენით, მაგიდის შუა ნაწილზე ხელების დაბჯენით. ბრუნის შემდეგ ფეხები გადის თავის სიმაღლეზე. მარცხენა ხელი არეკნის შემდეგ კვლავ მაგიდის ნაპირს ებჯინება. იგივე ხტომი სრულდება 90 და 180°-ზე ბრუნით.

6. მაგიდის მარცხენა ან მარჯვენა ნაპირზე წინშევრით ხტომი. მარჯვნივ ხტომის დროს საყრდენი ხელი ებჯინება მაგიდის წინა მარჯვენა კუთხეს, მარცხენა ხელი მარჯვენისაგან დაშორებულია მხრის სიგანეზე. ფეხებით არეკნის შემდეგ სხეულის სიმაღლეზე გადადის მარჯვენა ხელზე. ფეხები ჰორიზონტალური წრეული მოძრაობით გაიტანება მარცხნივ. მენჯი მალლა არ უნდა აიწიოს. მარცხენა ხელი დახტომის დროს კვლავ ებჯინება მაგიდის მარჯვენა ნაპირს, მოსამზადებელ ხტომად გამოყენებულია მაგიდის შუა განივად შეჯდომი.

ხტომები გაბართული წელით

გვერდითი ხტომებიდან გამართული წელით ხტომები შედარებით რთული შესასრულებელია. გამართული ხტომი შესაძლებელია შეს-

რულდეს დაბალი, მაღალი, ხელყირიდან და ხელყირის გადაცილებით.

1. ტაიკი სიგანეზე (სახელურებითა და უსახელურად). ერთი ფეხის არეკნით გამართული ხტომი. ირიბი გარბენი 45° კუთხით. არეკნი ხდება ნებისმიერი ფეხით და იარაღთან ახლოს მყოფი ხელით. ფრენში ტანმოვარჯიშე სახით იარაღისაგან ბრუნდება.

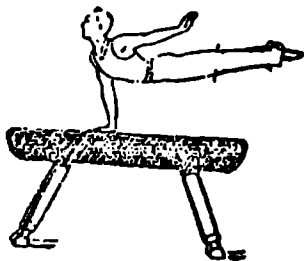
2. გამართული ხტომი (სურ. 423). ამ ხტომის დროს მიზანშეწონილია, რომ ის ხელი, რომელ მხარესაც სრულდება ბრუნნი, ეყრდნობოდეს იარაღს მეორე ხელისაგან რამდენადმე დაცილებით. ფეხებით არეკნისა და მაღალი უკუაქნევის შემდეგ გაზნეპილი სხეული საყრდენი ხელის ირგვლივ ბრუნდება 90° -ით მარჯვნივ ან მარცხნივ (ყოველთვის მკერდით ტაიკისაკენ).

გამართული ხტომები რთულდება იარაღის ამაღლებით, ერთსახელიან და ნაირსახელიან მხარეს $90, 180^\circ$ -ზე ბრუნებით. ერთსახელიან მხარეს ბრუნის დროს ფეხები იწევა მაღლა, ტანი იხრება წინ და იარაღის გადაცილების შემდეგ იღებს წინშევრით ხტომის ანალოგიურ მდგომარეობას.

მარცხნივ გამართული ხტომის დროს დაზღვევისათვის საჭიროა მარჯვენა მხრიდან დადგომა. ერთი ხელით მწვერთნელი იჭერს მოვარჯიშის ხელს, მეორეთი ქვევიდან მკერდს ქვეშ ამაგრებს მას.

3. ტაიკი სიგანეზე. ირგვლივ ბრუნით გამართული ხტომი. ამ ხტომის დროს ტანმოვარჯიშე ტაიკოს ზემოთ შემოსწერს მთელ წრეს და ასრულებს დახტომს იმავე მხარეს, საიდანაც შესრულებული იქნა არეკნი. მარცხნივ ირგვლივ ბრუნით ხტომის დროს ფეხები უკუაქნევით მიდის მარცხნივ; სხეულის ზედა ნაწილი ბრუნდება 90° -ზე, მარჯვნივ, ბჯენი გადაიტანება მარჯვენა ხელზე, არეკნის შემდეგ იღება ტაიკის ტანზე. მთელი ვარჯიში სრულდება უკუქნევით, ერთ ტემპში.

დაზღვევი დგას ტაიკის მარჯვენა მხარეს, მარცხენა ხელით იჭერს ტანმოვარჯიშის მარჯვენა მხარს, მარჯვენა ხელს კი ადებს ქვევიდან მუცელზე და ტანმოვარჯიშეს თავისაკენ ეწევა.



სურ. 423

4. მაგიდა სიგანეზე. მარცხნივ (მარჯვნივ) გამართული შეხტომი მუხლბჯენში; ბჯენი ერთ მუხლზე, მეორე ფეხი უკან; ბუქნბჯენი.

5. მარჯვნივ (მარცხნივ) გამართული შეხტომი წოლბჯენში.

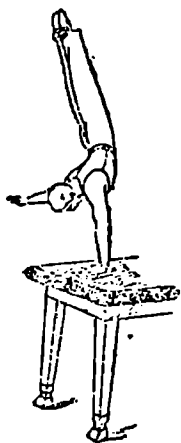
6. მარჯვნივ გამართული ხტომი, მაგიდის მარჯვენა მხარეს დახტომით (მაგიდა სიგანეში).

7. მარცხნივ 180°-ზე ბრუნით, მარჯვნივ გამართული შეხტომი, ფეხები ჯდომამდე (მაგიდა სიგანეზე).

8. მარცხნივ 180°-ზე ბრუნით, მარჯვნივ გამართული შეხტომი უკნით წოლბჯენში (მაგიდა სიგანეზე).

9. მაგიდა სიგანეზე. გამართული ხტომი, ეს ხტომი რთულდება 90—180°-ზე ბრუნებით (სურ. 424).

10. მაგიდის მარჯვენა ან მარცხენა ნაპირზე გამართული ირგვლივ ხტომი. ამ ხტომის დროს დახტომი სრულდება მაგიდის გვერდით-სახით გარბენისაკენ. სრულდება აგრეთვე ერთ ხელზე დაყრდნობით.



სურ. 424

ხტომები სხეულის ჰორიზონტალური ღერძის ირგვლივ ბრუნებით

ამ ჯგუფის ხტომები ხასიათდება ტანმოვარჯიშის სხეულის პირითი ღერძის ირგვლივ ჰაერში გადაბრუნებით.

შესრულების ხერხის მიხედვით განასხვავებენ:

ა) კოტრიალებს, რომლის დროსაც ხელებს გარდა იარაღს ეხება თავი და ტანი.

ბ) ყირამალებს, რომლის დროსაც იარაღს მხოლოდ ხელები ეხება. ყირამალა სრულდება მოხრილი ტანით;

გ) გამართულ ყირამალებს, რომლის დროსაც ყირამალა სრულდება გამართულად, გაწნევილად და იარაღს ეხება მხოლოდ ხელები.

ამ ხტომების მოსამზადებელ ვარჯიშებად რეკომენდებულია ხელყირები, კოტრიალები და ზოგიერთი მოსამზადებელი ყირამალები იატაკზე. იარაღებიდან ყირამალებისათვის შედარებით მოხერხებულად ითვლება სახელურებიანი ტაიკი — სიგანეზე დადგმული.

1. ტაიკი სიგანეზე სახელურებით — წინკოტრიალი;

2. ტაიკი სიგანეზე სახელურებით. მოხრილი მარცხენა ფეხით შეხტომი (სახელურებზე დაბჯენილი მარცხენა ფეხის არეკნით და მარჯვენის უკუაქნევით ყირამალა მოხრილ ხელებზე).

3. შეხტომი ერთი მოხრილი ფეხით და ყირამალა გამართულ ხელებზე (სიგანეზე დადგმულ ტაიკზე).

4. ყირამალა გარბენით მოხრილ ხელეებზე — მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილი ფეხებით ტაიქიდან დაახლოებით ერთი ნაბიჯის დაშორებით. ფეხებით არეკნის შემდეგ მოხრილ ხელეებზე დაყრდნობილი ტანმოვარჯიშე გადაბრუნდება. ფეხები იხრება მხოლოდ მენჯ-ბარძაყის სახსარში; თავი იხრება წინ; ზურგი გამართულია. როგორც კი ტანი გაივლის ვერტიკალურ მდგომარეობას, ხელეებით არეკნთან ერთდროულად იმართება ფეხები და გაზნევილ მდგომარეობაში სრულდება გადაბრუნის და დახტომი. რაც უფრო მკაფიოდ იქნება შესრულებული მოხრილ მდგომარეობიდან გამართულ მდგომარეობაში გადასვლა, მით უფრო ლამაზი იქნება ხტომი.

5. სიგანეზე დადგმული ტაიქი ან პლინტი. გამართული ტანითა და ფეხებით ყირამალა მოხრილ ხელეებზე.

6. ხტომი ხელყირაში და გამართული ყირამალა იატაკზე დახტომამდე. რათა ხელყირიდან ტანი წონასწორობიდან იქნეს გამოყვანილი და შესრულდეს ყირამალა, საკმარისია მკერდზე თავის დახრა.

დაზღვევა უკეთესია ორის მიერ, ორივე მხრიდან. წინ და უკან დაცემის დასაზღვევად საჭიროა ერთი ხელით მოხრა და მეორე ხელით ტანის დაჭერა.

7. ტანის შორეულ მესამედზე დაყრდნობით წინკოტრიალი იატაკზე დახტომამდე (თავითა და ბეჭებით).

8. ყირამალა. ტაიქი სივრცეზე. ეს ერთ-ერთი რთული ბჯენითი ხტომია. ფეხებით არეკნის შემდეგ ტანმოვარჯიშე იარაღს ზევით მოძრაობის შეუჩერებლად ასრულებს ფრენს ხელყირამდე, რაც სწარმოებს ხელეების არეკნის ხარჯზე. ყირამალას ამთავრებს იატაკზე დახტომით. დასაწყისში ეს ხტომი საჭიროა მოხრილ ხელეებსა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრილ ფეხებზე შესრულდეს.

მაგიდაზე კოტრიალებსა და ყირამალებს აქვს დიდი რაოდენობის მოსამზადებელი ვარჯიშები და ვარიანტები.

9. მაგიდასივრცეზე. შეხტომი ბუქნბჯენში. წინკოტრიალი ჯდომში, წინ ჩამოხტომი.

10. მაგიდასივრცეზე. შეხტომი მოხრილი ფეხებით დგომში, წინკოტრიალი ჯდომში, წინ ჩამოხტომი.

11. მაგიდასივრცეზე. შეხტომი მოხრილი ფეხებით დგომში, მაგიდის შორეულ მარცხენა ან მარჯვენა კუთხემდე წინკოტრიალი ფეხშლათ ჯდომში, წინ ჩამოხტომი.

12. მაგიდა სიგრძეზე. მაგიდის ახლო მესამედზე დგომბჯენში შეხტომი (მოხრილი), წინკოტრიალი ჯდომში, გადაჯვარედინებული ტეხებით ადგომი ორგვლივ ბრუნით, ჩამოხტომი გვერდზე ან უკან.

13. მაგიდა სიგრძეზე. წინკოტრიალი ძირითად დგომში, წინ ჩამოხტომი.

14. მაგიდა სიგრძეზე. წინკოტრიალი იატაკზე დგომამდე.

15. მაგიდის მარჯვენა ან მარცხენა კუთხეზე წინკოტრიალი.

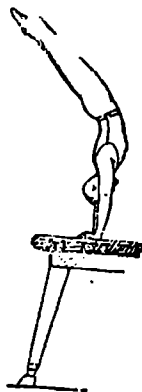
16. შეხტომი მარჯვენაზე ბუქნბჯენში, მარცხენა გამართულია უკან (მაგიდის შორეულ ნაპირზე დაბჯენით), მარცხენის უკუაქნევიით, გამართული წინყირამალა იატაკზე დგომამდე.

17. მაგიდა სიგრძეზე. მაგიდის ახლო მესამედზე ან შუაზე შეხტომი ხელყირაში, წინკოტრიალი ჯდომში, მაგიდაზე ან იატაკზე დგომამდე.

18. მაგიდის შორეულ მესამედზე შეხტომი ხელყირაში და გამართულ (მოხრილ) ხელებზე წინყირამალა (სურ. 425).

19. მაგიდის შორეულ მესამედზე დაბჯენით გამართულ და მოხრილ ხელებზე წინყირამალა იატაკზე დგომამდე.

20. მაგიდა ზიგანესა და სიგრძეზე. გვერდით გამართული ყირამალა.



სურ. 425

კომბინირებული ხტომები

კომბინირებული ხტომების შესრულებისათვის საჭიროა უნარი, მიღებული ჩვევების უფრო რთულ პირობებში გამოყენებისათვის. ამასთან, ტანმოვარჯიშეს ამალღებულ მოთხოვნილებას უყენებენ.

აღსანიშნავია კომბინირებული ხტომების დიდი ემოციურობა. ამ ხტომების ჩატარებისას აუცილებელია დაზღვევის გაძლიერება. ზოგჯერ რეკომენდებულია დაზღვევა ჩატარდეს ორი-სამი ტანმოვარჯიშის მიერ.

ჩვეულებრივად ასეთი ხტომები ორ იარაღზე სრულდება. იარაღები შესაძლებელია იყოს ერთი ტიპის, მაგალითად: ორი ხარიხა და ორი ტაიჭი, ან სხვადასხვა ტაიჭი და მაგიდა, ხარიხა და კლინტი და ა. შ.

კომბინირებული ხტომების ყველაზე მარტივ ფორმად ითვლება ორი თანმიმდევრო ხტომი: ერთ იარაღზე და მაშინვე, დახტომის

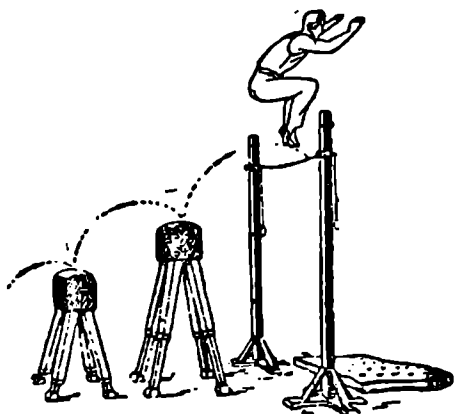
შემდეგ, მეორე იარაღზე. ორივე იარაღი უნდა იქნეს დაყენებული ერთნაირ სიმაღლეზე.

მაგალითად, ორი ხარიხა სიგანეზე: დაყენებულია ერთმანეთისაგან ერთი მეტრის დაშორებით. სრულდება:

ა) პირველ ხარიხაზე ფეხშლით ხტომი და ფეხშლით ხტომი მეორეზე.

ბ) პირველ ხარიხაზე ხტომი მოხრილი ფეხებით და ფეხშლით ხტომი მეორეზე;

გ) მოხრილი ფეხებით ორი თანამიმდევრული ხტომი;



სურ. 426

დ) პირველ ხარიხაზე უკნითი ფეხშლით ხტომი, ადგილზე შუალედური წახტომი ირგვლივ ბრუნით და ფეხშლით ხტომი მეორე ხარიხაზე;

ე) იგივე ხტომები, მხოლოდ საწინააღმდეგო თანამიმდევრობით.

3) თანამიმდევრობით სხვადასხვა ხტომები ორ სხვადასხვა სიმაღლის ხარიხაზე.

ორი ხარიხა ერთმანეთთან მკიდროდაა დადგმული. სრულდება:

ა) პირველ იარაღზე ბუქნბჯენში შეხტომა, მეორე იარაღის გადაცილებით, წინ ჩახტომი.

ბ) პირველი იარაღიდან მეორე იარაღზე ხელების არეკნით ბუქნბჯენში შეხტომი.

გ) ორი თანამიმდევრობითი ფეხშლით ხტომი პირველ და მეორე იარაღზე არეკნით.

დ) მეორე იარაღზე დაბჯენით მოხრილი ფეხებით ხტომი.

ერთმანეთისაგან 1—1,5 მ დაცილებით ხარისხა და ტაიქისიგანეზე, სრულდება:

ა) ხარისხზე ბუქნბჯენში შეხტომი, წინ იატაკზე ჩამოხტომი, ტაიქზე მუხლებით შეხტომი და წინ ჩამოხტომი;

ბ) ხარისხზე ფეხშლით (ან კიდევ მოხრილი ფეხებით) ხტომი, ტაიქზე ბუქნბჯენში შეხტომი და წინგამართული ჩამოხტომი;

გ) ხარისხზე ფეხშლით ხტომი და ტაიქზე გაგვერდა.

დ) ხარისხზე მოხრილი ფეხით ხტომი და ტაიქზე წინშვერით ხტომი.

ე) მოხრილი ფეხებით შეხტომი ერთ ხარისხზე, შემდეგ მეორეზე და მოხრილი ფეხებით თოკზე გადახტომი (სურ. 426).

ერთმანეთთან მჭიდროდ დადგმულ ხარისხაზე (სიგანე 5 ს) და ტაიქზე (სიგრძეზე) სრულდება:

ა) მოხრილი ფეხებით შეხტომი ხარისხაზე და ტაიქის შორეულ მესამედზე დაყრდნობით ფეხშლით ხტომი.

ბ) მოხრილი ფეხებით შეხტომი ხარისხაზე, ტაიქზე წინკოტრიალი, ფეხშლით ჯდომამდე. უკუაქნევით გამართული ჩამოხტომი მარჯვნივ (მარცხნივ);

გ) ხარისხზე ხელების არეკნით მარჯვნივ (მარცხნივ) წინშვერით ხტომი. ამასთან, ფეხები გაივლიან ტაიქის ზევით.

დ) ხარისხზე დაბჯენით გაგვერდით მარჯვნივ (მარცხნივ) ტაიქზე ხტომი;

ე) ხარისხზე და ტაიქის შორეულ მესამედზე თანმიმდევრული ხელების დაბჯენით ფეხშლით ხტომი.

მაგიდაზე დგას სიგანეზე ხარისხა. სრულდება:

ა) ხელებზე დაბჯენით შეხტომი მოხრილ ფეხებზე და ხარისხაზე ფეხშლით ხტომი.

ბ) მაგიდაზე შეხტომი ხელების დაუბჯენლად და ხარისხაზე ფეხშლით ხტომი.

გ) მაგიდაზე შეხტომი ხელების დაუბჯენლად და ხარისხაზე მოხრილი ფეხებით ხტომი.

დ) ხარისხაზე დაბჯენით ფეხშლით ხტომი.

ე) ხარისხაზე დაბჯენით მოხრილი ფეხებით ხტომი.

აკრობატული ვარჯიშები

აკრობატული ვარჯიშები მრავალმხრივ ზემოქმედებას ახდენენ ადამიანის მოძრაობითი უნარიანობის განვითარებაზე; სწორი შერჩევის დროს ეს ვარჯიშები შეიძლება ძალის განვითარების, სიმარდისა და ვესტიბულარული აპარატის ფუნქციების სრულყოფის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებად იქცეს.

იმისათვის, რათა შესრულებული იქნეს სპეციალური აკრობატული ვარჯიშები, საჭიროა მოძრაობის საერთო კოორდინაციისა და ძირითადი ფიზიკური თვისებების მაღალი დონე. აკრობატული ვარჯიშები ხელს უწყობენ საკუთარი მოძრაობის თანამოვარჯიშის მოძრაობებთან შეთანხმების უნარის დაუფლებას, ე. ი. „ურთიერთ“ კოორდინაციის სრულყოფას (ორეულების, სამეულების და ა. შ. ვარჯიშების დროს).

აკრობატული ვარჯიშების უმარტივესი ფორმები გამოიყენება ძირითად ტანვარჯიშში. სპორტულ ტანვარჯიშში (თავისუფალ ვარჯიშებში და იარაღებზე ვარჯიშებში) მათ მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავთ. სპორტის ცალკეულ სახეებს შორის (ცურვა, წყალში ხტომები, მძლეოსნობა, ჭიდაობა და სხვ.) აკრობატული ვარჯიშები წვრთნის აუცილებელ დამხმარე საშუალებას წარმოადგენს.

აკრობატული ვარჯიშები შეტანილია იმშთ და მშთ I და II საფეხურის კომპლექსის ყველა ასაკობრივ ჯგუფში. ეს ვარჯიშები კარგი სანახაობითობის გამო შეიტანება აღლუმებისა და გამოსვლების პროგრამებში.

აკრობატული ვარჯიშები კლასიფიცირდება იან ორ ძირითად ჯგუფად:

1. დინამიკური ვარჯიშები (უპირატესად).
2. სტატიკური ვარჯიშები. (უპირატესად).

I. დინამიკური ვარჯიშები იყოფიან შემდეგ სახეობებად:

გ ა დ ა გ ო რ ე ბ ე ბ ი — (სრულდება წინ, უკან, განზე და ბრუნ-
ნით; შეკუმშვით და გამართვით).

კ ო ტ რ ი ა ლ ე ბ ი (სრულდება წინ და უკან); ერთის, ორის და
სამის მიერ: შეკუმშვით და გამართვით).

ყ ი რ ა მ ა ლ ე ბ ი (სრულდება წინ, უკან განზე და ბრუნით;
წელმოზრით და გამართვით);

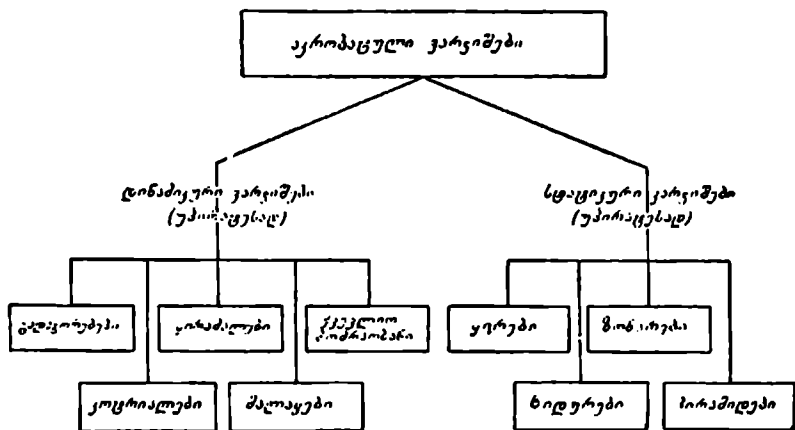
მ ა ლ ა ყ ე ბ ი (სრულდება წინ, უკან, განზე, ბრუნის გარეშე და
ბრუნით, შეკუმშვით და გამართვით; მალაყები აგრეთვე სრულდება
დრეკადი ბოგიდან, ამგდები ფიცრიდან და ამგდები ბადიდან).

ქ ე ვ ე ლ ი თ მ ო ძ რ ა ო ბ ა .

II. ს ტ ა ტ ი კ უ რ ი ვ ა რ ჭ ი შ ე ბ ი ი ყ ო ფ ა :

ყ ი რ ე ბ ი — ერთის, წყვილთა და ჯგუფის მიერ შესრულებით,
უკუ გაზნექით ბჭენი ხელებზე (ხ ი დ უ რ ე ბ ი) შ ლ ი ჯ ლ ო მ ე ბ ი
და სხე.

აკრობატულ ვარჯიშთა კლასიფიკაციის სქემა¹



1. სრულდება ერთის მიერ
2. თანამოვარჯიშესთან ერთად
3. იარაღზე (დრეკადი ბოგი ამგდები ფიცარი, ამგდები ბადე).

1. სრულდება ერთის მიერ
2. წყვილებში (ძალისმიერი და შერეული)
3. ჯგუფურვარჯიშობებში (სამეუღლებში და ოთხეულებში)

სხეულის გადანაცვლებასთან დაკავშირებული აკრობატული ვარჯიშების შესრულებისას, უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა გავით-

¹ შლიჯლომებს ზოგჯერ ზონარსაც უწოდებენ — რედ.

ვალისწინოთ გარეგანი ძალების მოქმედება (სიმძიმის ძალები, გარემოს წინააღმდეგობის ძალები, საბჯენის რეაქციის ძალები):

ა) სიმძიმის ძალა (P) უდრის სხეულის წონას, მოქმედებს მუდმივად ქვევით, ვერტიკალური მიმართულებით.

ბ) გარემოს წინააღმდეგობის ძალა (Q) მოძრაობის დროს წარმოადგენს დამმუხრუქებელ ძალას, მოქმედებს არეკნის ტიპის მსგავსად. მისი სიდიდე დამოკიდებულია სისწრაფეზე, წინა ზედაპირზე, სხეულის ფორმაზე და გარემოს სიმკვრივეზე. იგი მიმართულია სხეულის გადანაცვლების მიმართულების საწინააღმდეგო მხარეს.

გ) საყრდენის რეაქციის ძალა (R) წარმოადგენს ცვალებად ძალას სიდიდის, მიმართულებისა და მოქმედების დროის მხრივ მისი სიდიდე დამოკიდებულია სხეულის წონაზე, მოძრაობის სისწრაფესა და კუნთების მუშაობაზე. საყრდენის ყველა ძალის რეაქციის ტოლქმედის მიმართულება ემთხვევა საყრდენის ფართობზე დაწოლის ცენტრისა და სიმძიმის ცენტრის შემაერთებელ ხაზს. ბრუნვითი მოძრაობის დროს, რაც დაკავშირებულია ტანმოვარჯიშის გადაადგილებასთან, ტოლქმედი არ ემთხვევა ამ ხაზს.

ირიბად მიმართული წნევის და საყრდენის რეაქციის ძალა ნაწილდება ორ შემადგენელ ძალად. ვერტიკალურ, ანუ ნორმალური დაწოლისა (N) და პორიზონტალურ, ანუ ხახუნის ძალად (T). ნორმალური წნევის ძალა მიმართულია ზევით და სიმძიმის ძალი: საწინააღმდეგოა. მათი სიდიდის განსხვავებისას სწარმოებს სხეულის სიმძიმის ცენტრის გადანაცვლება ვერტიკალზე. თუ N ძალა P -ზე მეტია, მაშინ სიმძიმის ცენტრი აიწევეს. ხოლო თუ საყრდენის რეაქციის ძალა N ნაკლებია P -ზე, სიმძიმის ცენტრი დაბლა დაიწევეს.

$$N > P \rightarrow \uparrow \quad N < P \rightarrow \downarrow$$

ქვემოთ განსახილველ იმ აკრობატული ვარჯიშებისათვის, რომლებიც წარმოადგენენ თავისუფალი ღერძის (ფრონტალურ, საგიტალურ და იშვიათ გრძივ) ირგვლივ შესრულებულ ბრუნვით მოძრაობებს, დიდი მნიშვნელობა აქვს შინაგანი ძალების¹ მოქმედების ანალიზს, რომელთა დახმარებით შეიძლება შეეცვალოთ სხეულის ბრუნვის კუთხური სიჩქარე (ω).

სხეულის ცალკეული ნაწილების ურთიერთგანლაგების შეცვლასთან დამოკიდებულებით (მოხრისა და გამართვის, მიზიდვის და

¹ შინაგან ძალებს ეკუთვნის: კუნთური ძალა (აქტიური), ჩაქიდვის ძალა: ქსოვილთა ელასტიური ძალები და სხვ. (პასიური ძალები).

განზიდვის გზით), ე. ი. ბრუნვის ღერძთან მათი მიახლოებითა და მოცილებით, იცვლება კუთხური სიჩქარისა და ინერციის მომენტი.

ყირამალების ჭგუფის ყველა ვარჯიში შეიძლება დაყვანილ იქნეს ძირითადი ტიპური მოძრაობების მცირე რიცხვამდე; ეს ვარჯიშები ერთმანეთისაგან განსხვავდება სხეულის ცალკეული ნაწილების მდგომარეობათა სხვადასხვაგვარი შერწყმით, რაც, ამავე დროს, ამ ვარჯიშების ტექნიკურ საფუძველს წარმოადგენს.

მაგალითის სახით გავარჩიოთ უკუმაღაყი, ეს მოგვცემს ამ ჭგუფის ვარჯიშთა შესრულების ტექნიკის განსაზღვრის შესაძლებლობას.

უკუმაღაყი იწყება ზევით ოდნავ უკან ხტომით და ხელების აქნევით. ამ დროს სიმძიმის ცენტრი მალე იწევს, რამდენადაც N ძალა მეტია P ძალაზე. სხვადასხვა მხარეს მიმართული (r მხარის დროს) სიმძიმის ძალისა და N ძალის მოქმედების გამო, სხეულს სიმძიმის ცენტრზე გამავალ ფრონტალური ღერძის მიმართულებით ეძლევა განსაზღვრული ბრუნვითი მომენტი¹. ამ მდგომარეობისას (სხეული გაკიშულია, ხელები ზევითაა, დაბოლოებათა წერტილებსა და სიმძიმის ცენტრს შორის მანძილი უდიდესია) აკრობატის სხეულს აქვს ინერციის უდიდესი მომენტი და ძალიან მცირე კუთხური სიჩქარე.

კუთხური სიჩქარის გაზრდისათვის გამოიყენება შეკუმშვა, რომლის დროსაც ფეხები იხრება ყველა სახსარში, ხელები ეშვება წინ. სრულდება ტაცი ფეხის წვივებზე და მათი მხრებთან მოზიდვა.

ასეთი მოძრაობის დროს სხეულის დაბოლოებათა წერტილებსა და ბრუნვის ღერძს შორის მანძილი მცირდება, ე. ი. მცირდება ინერციის რადიუსი და რადგანაც $E_k = \frac{w^2}{2} M R^2$,

ამიტომ დიდდება კუთხური სიჩქარე, რაზედაცაა დამოკიდებული სწრაფი გადაბრუნება უსაყრდენო მდგომარეობაში.

მაღაყის სწორად დამთავრებისათვის აუცილებელია ბრუნვის სიჩქარის შემცირება, რისთვისაც მოხტუნავე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ყოფნისას (პირისახით ქვევით) სწრაფად იმართება და ხელებს ზევით სწევს. ასეთი მოძრაობა ტანმოვარჯიშის სხეულის დაბოლოებათა წერტილებსა და ბრუნვის ღერძს შორის ადიდება მანძილს, ე. ი. ინერციის რადიუსს და ამცირებს კუთხურ სიჩქარეს, ტანმოვარჯიშე ამთავრებს მაღაყს და ეშვება ძირს ფეხებით.

¹ მაღაყი შეიძლება შესრულდეს ზუსტად ზევით მიმართული ხტომის დროსაც კი.

კუნთური ძალის ხასიათი და თანმიმდევრობა განსაზღვრავს სხეულის ცალკეული ნაწილების ურთიერთგანლაგების შეცვლას.

ზევით ახტომისას მუშაობაში ჩართულია ფეხების გამშლელი და ხელების ზევით ამწევი კუნთები; კუნთური ძალა იხარჯება უძრავობის გადალახვაზე, სიმძიმის ძალის დაძლევაზე და გარემოს წინააღმდეგობის ძალის გადალახვაზე.

შეკუმშვის დროს მოქმედებაში ჩართულია ფეხების გამშლელი კუნთები — ანტაგონისტები, ე. ი. მომხრელები და ხელების ძირს დამშვები კუნთები.

საქაროა მოვიხსენიოთ ის, რომ ბრუნვის სისწრაფის გადიდების დროს კუნთურ დაძაბულობაზე დიდ ზეგავლენას ახდენს ცენტრიდანული ძალა, რომელიც სხეულის გაშლისაკენ არის მიმართული ($I = m \cdot r^2$).

ზედა და ქვედა კიდურების კუნთებს (მომხრელებს) უხდებათ სხეულის შეკავება შეკუმშულ მდგომარეობაში, ე. ი. ცენტრიდანული ძალის გადალახვა. ცენტრისკენული ძალა (შემკავებელი ძალა) იზრდება ცენტრიდანული ძალის გაზრდით.

გამართვისას, მუშაობაშია ჩართული ფეხების სახსრებში გამშლელი და ხელების ზევით ამწევი კუნთები, მოცემულ შემთხვევაში კუნთური დაძაბულობა დიდი არაა, რამდენადაც ცენტრიდანული ძალა ხელს უწყობს გაშლას. დახტომისას ფეხები იმართება ყველა სახსარში, მაგრამ არასრულად, იმის გამო, რომ ეს სახსრები წარმოადგენს ამორტიზატორებს და ამსუბუქებენ დახტომის დროს სხეულის მიერ მიღებულ შტრყევებს.

ყირების ძირითად ტექნიკას წარმოადგენს წონასწორობის შენარჩუნება. მომეცადანეები ყირების შესრულებისას არამყარ წონასწორობულ მდგომარეობაში იმყოფებიან. რადგანაც სიმძიმის ცენტრი საყრდენი ფართობის ზევითაა მოთავსებული.

წონასწორობა დამოკიდებულია ორი გარეგანი ძალის ურთიერთმოქმედებაზე: სიმძიმის ძალებზე და საყრდენის რეაქციის ძალებზე, რომლებიც უნდა იქნეს თანაბარი და საწინააღმდეგოდ მიმართული (ერთ სწორზე).

ხელყირა ხასიათდება მნიშვნელოვანი ძალებით, რადგანაც სხეული ამ დროს უჩვეულო მდგომარეობაშია — თავით ქვევით; სხეულის დიდი მასა მოცილებულია საყრდენ ფართობს. სიმძიმის ცენტრი საყრდენ ფართობზე მაღლაა, რაც მეტად უმნიშვნელოა, სიმძიმის ხაზი კი მას ჰკვეთს უკანა ზღვართან. ხელყირაში წონასწორობის შენარჩუნების პირობები ძლიერ შეზღუდულია, რადგანაც

თითების მომხრელები და ხელები გაჭიმულ მდგომარეობაშია. ამ კუნთების შეზღუდული ძალოვანი შესაძლებლობანი საშუალებას არ იძლევა გადანაცვლებული იქნეს სიმძიმის ხაზი წინ — მაჯის სახსრებიდან.

ფეხებისა და სხეულის გაწონასწორებისათვის იძაბება ფეხებისა და ტანის წინა ზედაპირის კუნთები. ძირითადი დატვირთვა მოდის მხრის სარტყელისა და განსაკუთრებით ხელების კუნთებზე. თავი წონასწორდება კისრის სახსრის გამშლელებით. სხეულის გაწონასწორებისათვის მუშაობაში ჩაბმულია არა მარტო დიდ კუნთთა ჯგუფები, არამედ სხეულის მცირე კუნთების უმრავლესობაც.

დინამიკური ვარჯიშები

გადაგორებებისა და კოტრიალების შესწავლამდე საჭიროა ჯდომში, ზურგზე წოლში და ბუქნში შეკუმშვის ათვისება.

შეკუმშვა ჯდომში. იატაკზე დაჯდომით ფეხები იხრება მუხლებში, ტერფები დაიდგება იატაკზე (ოდნავ გაშლილი), ხელები ჩაივლება წვივებზე — მუხლის ქვეშ, ფეხები მკიდრად მიიზიდება მკერდთან. იდაყვები ვკვრის ტანს, მუხლები გაშლილია და თავი დახრილია მუხლებს შუა (სურ. 427).



სურ. 427



სურ. 428



სურ. 429

შეკუმშვა ბუქნში. ფეხები განზეა გადგმული. სრულდება სწრაფი ჩაბუქნვა და შეკუმშვა.

ბუქნის დროს ტანი გაიწევეს წინ. დასაწყისში ბუქნი სრულდება ცერებზე. შემდგომ მთლიან ტერფებზე (სურ. 428).

შეკუმშვა ზურგზე წოლში. ზურგზე დაწოლით ფეხები იხრება, ხელები ჩაივლება წვივებზე, ფეხები მიიზიდება მხრებთან, თავი დახრილია მუხლებს შუა.

შეკუმშვის სისწორის გასასინჯად რეკომენდებულია ზურგზე წოლში შეკუმშვა და წინ და უკან რამოდენიმე გადაგორების შესრულება. თუ შეკუმშვა სწორია, მაშინ გადაგორება შესრულდება რბილად და დარტყმების გარეშე. შემდგომში ხდება გადაგორების დახმარებით ჯდომში და ბუქნში შეკუმშვით მდგომარეობაში მოსვლა.

ზოგიერთი აკრობატიული ვარჯიშის შესრულებისას გამოიყენება

„განიერი“ შეკუმშვა: ხელები ჩაივლება გაშლილი ფეხების თეძობ ქვემოთ, გარედან, მუხლქვეშ.

გადაგორებები

გადაგორებები ხასიათდება სხეულის ცალკეული ნაწილების იატაკზე თანმიმდევრობითი შეხებით — თავზე გადაუბრუნებლად.

გ ა დ ა გ ო რ ე ბ ე ბ ი წ ი ნ. ჩოქდგომიდან ძლიერი გაზნექითა და თავის უკან გადახრით, მკერდზე გადაგორება წინ ვარდნით, თეძოებისა და მუცლის ლეიბზე შეხებით; ხელები მოხრილია წინ, ხელის მტევნები მკერდთანაა — ზურგს უკან ან ზეტანის გასწვრივ.

გადაგორებები გამოიყენება, როგორც შემაერთებელი ელემენტები თავისუფალ ვარჯიშებში. მაგალითად, ჩოქდგომიდან წინ გადაგორებით მკერდყირა, ყირა ცალმხარზე, თავყირა, ყირა წინამხრებზე, ხელყირა; ბეჭყირიდან წინ გადაგორებებით: ჯდომბჯენი, ჯდომი, ბუქნბჯენი და სხვ.

უ ქ უ გ ა დ ა გ ო რ ე ბ ე ბ ი სრულდება ბუქნბჯენიდან, ჯდომბჯენიდან, ჯდომიდან — ბეჭყირაში; თავყირიდან, წინამხრებით ყირიდან და ხელყირიდან წოლბჯენში (თეძოები ეხება იატაკს), ჩოქდგომში და სხვ.

გ ვ ე რ დ ზ ე გ ა დ ა გ ო რ ე ბ ე ბ ი ხასიათდება ტანის ბრუნით შეეული ღერძის ირგვლივ: სრულდება წელგამართვით და შეკუმშვით.

1. მკერდზე დაწოლა, გაზნექი, ზემკლავი. გადაგორება მარჯვენა გვერდზე, წელზე, მარცხენა გვერდზე და მკერდზე.

გვერდზე გადაგორებები სრულდება აგრეთვე ჩოქდგომიდან შეკუმშვით.

2. ბუქნბჯენში ფეხები გაშლილია მხრების სივანეზე, ხელები ტერფების წინაა ნახევარი ნაბიჯით, წელი ჰორიზონტალურ მდგომარეობაშია. თანასახელიანი ხელ-ფეხის მოხვრითა და გვერდზე დაწოლით გადაგორება გვერდზე, წელზე, მეორე გვერდზე და საწყის მდგომარეობაში ადგომი.

3. იგივე, მხოლოდ ზურგზე გადაგორების დროს შეკუმშვა.

4. გადაგორება მარჯვნივ, სიგრძეზე. ვარდნა მარჯვნივ, შესრულდეს „ფართოდ შეკუმშვა“; მარჯვენა მხარეს დაწოლა, გადაგორება ზურგზე, მარცხენა მხარზე და ადგომი ფეხშლით დგომში (იგივე. მარცხნივ).

ბ რ უ ნ ე ბ ი თ გ ა დ ა გ ო რ ე ბ ე ბ ი. ფეხშლით ჯდომში (შექ-
ლებისდაგეარად განზე), ხელებით ვეჭიდებით მუხლებს ქვეშ, ფე-
ხებს გარედან, გვერდზე დაწოლით, გადაგორებები წელზე, მეორე
გვერდზე და დაჯდომი საწყის მდგომარეობაში. ამ ელემენტის შეს-
რულების დროს ტანმოვარჯიშე ბრუნდება ზურგისაკენ.

შესწავლა უნდა დავიწყოთ გვერდზე გადაგორებებიდან (წელგა-
მართვით და შეკუმშვით), შემდგომში — უკან და წინ.

კოტრიალები

კოტრიალები ხასიათდება სხეულის ცალკეული ნაწილების
იატაკზე თანმიმდევრობითი შეხებით და განივი (ფრონტალური)
დერძის ირგვლივ თავზე გადაბრუნებით.

კოტრიალები წინ. ბუქნბჯენში ტერფები პარალელურა-
დაა და ოდნავაა გადგმული განზე, მუხლები გაშლილია, ხელები
ეხებება მუხლებს წინ და გარეთ, წინვარდნის დროს (სურ. 430),
ხელების მოხრითა და თავის წინდახრით, ფეხებით არეკნი, ბეჭებზე
გადაბრუნება, შეკუმშვა და ბუქნში მოსვლა. შეკუმშვის დროს ხე-
ლები სწრაფი რკალისებური მოძრაობით მიდის წვივებზე, თავი და
მხრები ენერგიულად მიიზიდება მუხლებთან. ყოველივე ეს უზრუნ-
ველყოფს ბრუნვით მოძრაობას წინ. ფავი იატაკს ეხება მხოლოდ
კეფით.

ძირითადი შეცდომები: ტერფების დონეზე ხელების დაბჯენი,
ზურგზე ვარდნა, არამჭიდროდ შეკუმშვა. ფეხით არეკნის შეუსრუ-
ლებლობა.

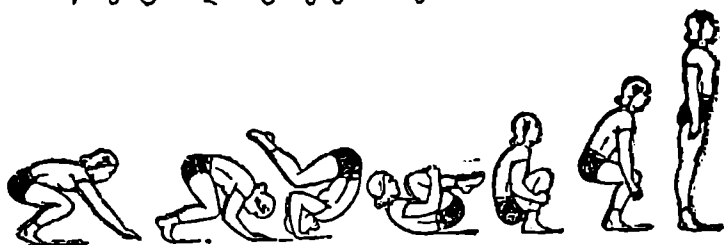
წინკოტრიალების შესწავლა საჭიროა შემდეგი თანმიმდევრო-
ბით:

1. წინკოტრიალი ბუქნიდან, ხელებზე დაბჯენით.
2. წინკოტრიალი დასრულებული წახტომით.
3. წინკოტრიალი გადაჯვარედინებული ფეხებით, ადგომი ზურ-
გისკენ ბრუნით.
4. წინკოტრიალი ზურგისკენ ბრუნის შემდეგ.
5. წინკოტრიალი ცალ ხელზე დაბჯენით და მეორის სარტყელ-
თან დადებით (საყრდნობი ხელი მოთავსდება შუა ხაზის ახლოს,
წვივებზე შემოეკლდება ორივე ხელი).
6. წინკოტრიალი ფეხშლით დგომიდან ხელებზე დაყრდნობის
გარეშე, ხელები იდაყვებით წინ, ხელის გულები თავზე ან გან-
მკლავში.
7. წინკოტრიალი წინა მხარზე დაყრდნობით (თავი იხრება ნაად-
რევად).

8. წინკოტრიალი მარცხენა (მარჯვენა) ფეხით წინვარდნილ მდგომარეობიდან. ხელები ჩაეველება იმ ფეხის კოკ-წვივის სახსარზე, რომელიც აკეთებს ვარდნას.

9. რამოდენიმე წინკოტრიალი ზედიზედ (ორი და მეტი).

10. წინკოტრიალი მცირე გამორბენით.



სურ. 430

11. წინკოტრიალი სიგრძეზე (სურ. 431). უკუმკლავით ნახევარბუქნიდან წინვარდნილ ფეხების გამართვა (ხტომის გარეშე). წინქნევით ხელები დაიდება შეძლებისდაგვარად მოშორებით და კოტრიალი შეკუმშვით მთავრდება.

12. წელგამართვით წინ ვარდნა, წინვარდნილ და ხელებზე დაბჯენით წინკოტრიალის შესრულება.

13. წინკოტრიალი წახტომით. უკუმკლავით ნახევარბუქნიდან სრულდება ხელების წინ აქნევი, ერთდროულად ფეხებით არეკნი, ხელებზე დახტომი მათი რბილად მოხრით და თავის წინ დახრით ბეჭებზე გადაგორება და შეკუმშვით კოტრიალის დასრულება.

შესწავლა იწყება დახტომიდან. რისთვისაც საჭიროა შემდეგი მოსაშადებელი ვარჯიშების ათვისება:

ა) ძირითადი დგომიდან წინ ვარდნა ხელებზე (ვარდნა რბილდება ხელების მოხრით).

ბ) ოდნავ წინხნეკით, ნახევრად ბუქნიდან ხელების ქნევით და ფეხების არეკნით ხტომი წინ ხელებზე.

გ) 50—60 სმ სიმაღლეზე ჩოქდგომიდან წინ ვარდნა ხელებზე, თავის წინ დახრა და კოტრიალის შესრულება. შემდგომში შეიძლება შევეუდგეთ ძირითადი ვარჯიშის შესწავლას — ადგილიდან და გამორბენით ხტომი წინააღმდეგობაზე, სიმაღლის თანდათანობითი გადიდებით (ფრენის დროს სხეული გაზნეკილია).

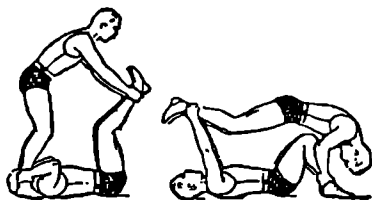
14. კოტრიალი ორის შესრულებით — ორი შემსრულებელი ხელის ხელზე გამოდებით ასრულებს კოტრიალს წინ ცალ ხელზე (გარეთა) დაყრდნობით. სრულდება ადგილიდან, ნაბიჯით და გამორბენით.

15. კოტრიალი ორის შესრულებით — პირველი წინმოხრილი ფეხებით წევს ზურგზე, მეორე დგას თავის მხრიდან, პირისახით მისკენ. ორივენი ჩაექდება ერთმანეთის წვივებს. კოჭ-წვივის სახსართან ახლოს, მეორე აკეთებს წინწნექს, პირველს დაადებინებს ფეხებს (მოხრილს მუხლებში) ტერფებით იატაკზე, ხრის ხელებს და ასრულებს წინკოტრიალს ხოლო პირველს ფეხებით წამოაყენებს (სურ. 432).

16. კოტრიალი სამის შესრულებით. პირველი ტერფებით იატაკზე, მოხრილი ფეხებით წევს ზურგზე, მეორე დგას პირველის თავს უკან პირისახით მისკენ, მესამე წვება ზურგზე — თავით პირველის ფეხებთან და სწევს ფეხებს, შემდგომ გადააქვს ფეხები მეორესთან. სამივეს ჩაელებული აქვთ ხელები ერთმანეთის კოჭ-წვივის სახსრებზე (პირველს მეორისაზე, მეორეს მესამისაზე და მესამეს პირველის კოჭ-წვივზე). მესამე ხრის ფეხებს მუხლებში, სწევს მეორეს წინ, მეორე მესამის ფეხებს ტერფებით დებს იატაკზე და წინ კოტრიალის შესრულებით სწევს ფეხებით პირველს, პირველი ასევე ასრულებს წინკოტრიალს და ა. შ. ტერფები და მუხლები ყველას გაშლილი აქვთ განზე. კოტრიალის შესრულების დროს თავი უნდა ჩაიმალოს თანამოვარჯიშის ტერფებს შუა.



სურ. 431



სურ. 432

17. კოტრიალები ხტომებთან მონაცვლეობით. პირველი და მეორე დგას პირისახით ერთმანეთისაკენ 4—5 მეტრის დაშორებით, მესამე დგას შუაში, პირისახით პირველისაკენ და ასრულებს წინკოტრიალს პირველის ქვეშ, შემდეგ დგება ბოლოში; მეორე გადაახტება პირველს, (ფეხშლით), დახტება შუაში მდგომის ადგილზე, ასრულებს კოტრიალს მეორე ბოლოში მდგომის ქვეშ და წახტომით ბრუნდება ზურგისაკენ (კოტრიალს ასრულებს შუათანა, ხოლო მას რიგ-რიგობით გადაახტებიან ბოლოში მდგომები).

18. ზურგით ლეიბისაკენ, ნახევრად ბუქნიდან ხელების ზევით და უკან აქნევით შესრულდეს წახტომი ბრუნით ზურგისაკენ, ხელებზე დახტომი და წინკოტრიალის დამთავრება შეკუმშვით.

უკუკოტრიალეზი. უკუკოტრიალის შესრულების დროს, აუცილებელია კოტრიალის დამთავრებისას ხელებზე დაყრდნობა.

უკუკოტრიალეზის მოსამზადებელი ვარჯიშები:

ა) ზურგზე წოლში შეკუმშვითი მდგომარეობიდან წინ და უკან გადაგორებები. უკან გადაგორებებისას ხელების დადება ბჯენში, მხრებს უკან და უკან დაბრუნებისას, ხელები ივლება წვივებზე;

ბ) ბუქნი, შეკუმშვა და უკან გადაგორების შესრულება ბექებზე, ხელებით მხრებით უკან, იატაკზე დაბჯენა, უკუ მოძრაობით ხელების ჩაღება წვივებზე და ადგომი;

გ) ბუქნბჯენიდან ხელების არეკნი უკან, შეკუმშვის მიღება, ბექებზე გადაგორებისას, ხელებით თავს უკან დაყრდნობა და უკუკოტრიალის დამთავრება ჩოქბჯენში და ბუქნბჯენში.

უკუკოტრიალეზი. განზე გადგმულ ტერფებზე დგომიდან, ჩაბუქნი, შეკუმშვა, მხრების ცოტათი უკან წაწევა და, წონასწორობის დაკარგვისას, ქუსლებთან ახლოს ჩაჯდომი. ბიძგით მუხლების მხრებთან მიზიდვა, თავის მუხლებს შუა ჩამალვა და ბექებზე გადაგორების ბოლოს ხელების მხრებს უკან დადება, ხელისგულზე. იატაკზე, თითებით მხრებისაკენ. ხელებზე დაყრდნობითა და მათი გამართვით ბუქნბჯენში მოსვლა.

უკუკოტრიალეზის შესწავლა საჭიროა შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. უკუკოტრიალეზი ბუქნიში შეკუმშულ მდგომარეობიდან.
2. უკუკოტრიალეზი ჯდომის მდგომარეობიდან.
3. უკუკოტრიალეზი წოლითი მდგომარეობიდან.
4. უკუკოტრიალეზი ძირითადი მდგომარეობიდან.
5. უკუკოტრიალეზი უკან ნაბიჯით.
6. პირისახით ლეიბისაკენ დგომიდან უკუკოტრიალეზი, ბრუნვი წახტომით ზურგისაკენ, ბუქნი და უკუკოტრიალეზი.
7. სიგრძეზე უკუკოტრიალეზი. ბუქნიდან, წინზნექითა და ფეხების სწრაფი გამართვით, ჩაჯდომი (ტერფები ადგილზეა) უკუზნექი და შეკუმშვით გამართული ფეხებით უკუკოტრიალის შესრულება ჯდომბჯენში.
8. უკუკოტრიალეზი გამართული ფეხებით (ფეხები გაშლილია ან ერთად) წინზნექით დაჯდომი და გამართული ფეხებით უკუკოტრიალეზი.
9. ბექყირიდან უკუკოტრიალეზი ჩოქბჯენამდე, ცალზე ჩოქბჯენამდე, დგომბჯენამდე და სხვა.
10. მხრის გადაცილებით წელგამართვით უკუკოტრიალეზი სხვა-

დასხვა მდგომარეობაში. მხრის გადაცილებით კოტრიალის დროს თავი იხრება თავისუფალი მხრისაკენ, ხელები განზეა.

11. უკუკოტრიალი ხელყირის გადაცილებით.

12. თავყირა, ხელყირა უკუკოტრიალით.

13. ორნი ხელის ხელზე გამოდებით აკეთებენ უკუკოტრიალს „გარეთა“ ხელზე დაბჯენით.

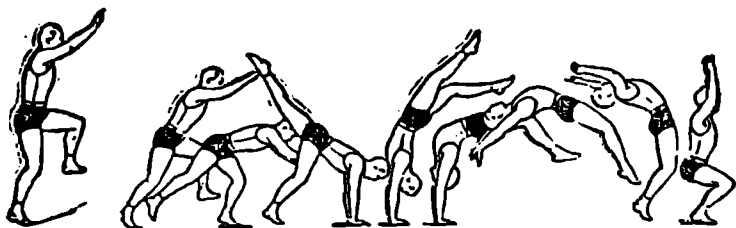
14. უკუკოტრიალი ორის შესრულებით. ფეხებზე ტაცი ისეთი-ვეა, როგორც ორის მიერ წინკოტრიალის შესრულებისას.

ყირამალები

ყირამალები ხასიათდება ჰაერში გადატრიალებით ხელებზე და თავზე დაყრდნობით, ან მხოლოდ თავზე გადატრიალებით, ან მხოლოდ ხელებზე დაყრდნობით.

ყირამალების შესწავლისას საჭიროა წინასწარ ათვისებული იქნეს ცალ ფეხზე წახტომი (მეორე ფეხის ღუნით და ზეწინმკლავით სურ. 433), რაც ხელს უწყობს ამ მოძრაობისათვის საჭირო ტემპის შექმნას.

წინყირამალები: 1. წელმოხრით ყირამალა წინ გამორბენით და წახტომით, მოღუნული (ამრეკნი) ფეხის ცერი დაიდგმება ლეიბზე, ამასთან, ერთდროულად ტანი იხრება წინ და ხელები ებჯინება ამრეკნი ფეხიდან ერთი ნაბიჯის მანძილზე; ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით ხელყირის გავლა და მხრებისა და თავის უკან გატანით ხელების ლეიბიდან აკვრა და ნახევრად მოხრილ ფეხებზე დახტომი მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით (სურ. 434).



სურ. 433—434

2. წინყირამალა. მისი დასაწყისი წელმოხრით ყირამალის ანალოგიურია იმ განსხვავებით, რომ დახტომი უნდა შესრულდეს დაჭიმული ფეხების ცერებზე წელგამართვით და მენჯის წინ გატანით. ამისთვის თავი იხრება უკან და ამ მდგომარეობაშია დახტომის შესრულებამდე.

წინყირამალა დასაწყისში შეისწავლება გამორბენით. ამ შემთხვევაში, წახტომის შემდეგ ხელები ეყრდნობა ამრეკნი ფეხიდან ერთ ნაბიჯზე ან ოდნავ მოშორებით.

დაზღვევა წინყირამალის შესრულების დროს ტარდება შემდეგი წესით. მასწავლებელი დგას დაჩოქილი, ხელების დაბჯენის ადგილას და ტანმოვარჯიშეს იქერს ცალი ხელით, ბექს ქვემოდან, ხოლო მეორე ხელით მხარს ქვემოდან, თუ საჭიროა ეხმარება კიდევ.

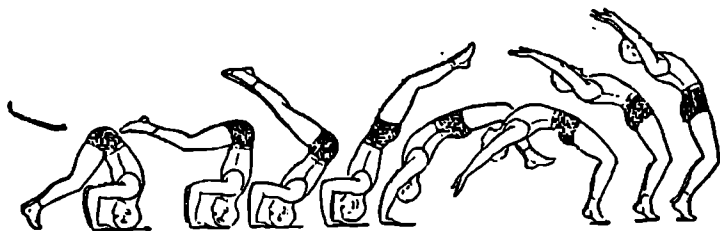
3. წინყირამალა ცალ ფეხზე (წელგამართვით ცალ ფეხზე დახტომით).

4. იგივე, მხოლოდ ცალ ხელზე დაბჯენით.

5. წინყირამალა თავზე დაყრდნობით. ბუქნბჯენიდან ტყუპარეკნით თავი ებჯინება ხელებს წინ და თავყირის გადაცილების შემდეგ (წელმოხრით), მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გამართვით, ხელები იმართება იატაკიდან აკვრით. სრულდება ფეხზე დახტომი წელმოხრით ან წელგამართვით (სურ. 435).

6. წინყირამალა ცალ ფეხზე. შესრულების ტექნიკა თითქმის იგივეა, რაც მეორე ვარჯიშში, ხოლო ფეხები შეერთების ნაცვლად ფართოდ არის გაშლილი განზე — ქნევითი ფეხი უკანაა, ამრეკნი კი წინ.

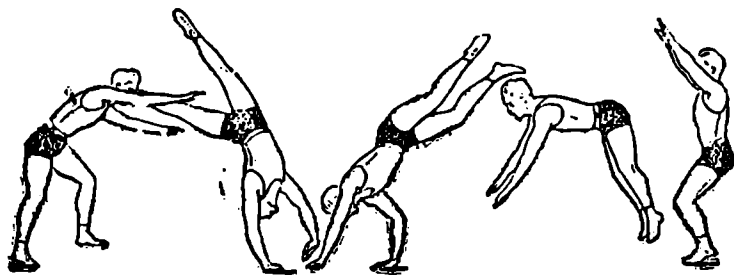
7. წინყირამალა ფეხშენაცვლებით. სრულდება ისევე, როგორც მეექვსე ვარჯიში, მხოლოდ ხელყირის გავლის დროს ამრეკნი ფეხი უსწრებს ქნევითს. დახტომი ხდება ამრეკნ ფეხზე, ხოლო შემდეგ ქნევითზე.



სურ. 435

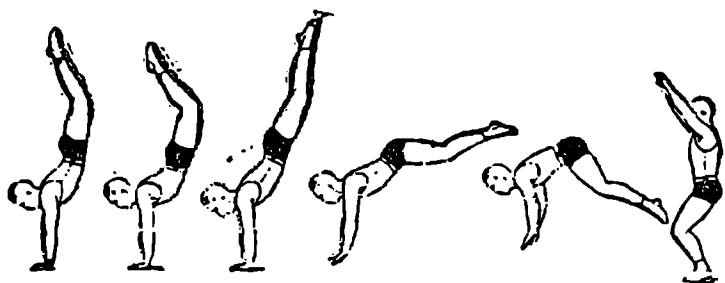
8. წინყირამალა წახტომით. გამორბენით, ტყუპარეკნით (ზემკლავი), ხელებზე დახტომით წელმოხრილი ხელყირაში მოსვლა, წელში გამართვა და ხელების იატაკიდან აკვრით, ორივე ფეხზე დახტომი. (წელმოხრით ან წელგამართვით).

9. წინყირამალა მარტო თავზე დაყრდნობით (ხელების დაყრდნობის გარეშე). წახტომის დროს წინ დახრა, თავით დაყრდნობა (ამრეკნი ფეხის ახლოს) და ცალი ფეხის აქნევითა და მეორის არეკნით სრულდება წელმოხრით წინყირამალა, განმკლავი.



სურ. 436

10. ყირამალა ბრუნით. გამორბენითა და მარჯვენაზე წახტომით, მარცხენის ღუნვით სრულდება მარჯვენის აქნევი, ხელები მონაცვლეობით ეყრდნობა ლეიბს (მარჯვენა ხელი რაც შეიძლება მოშორებულია ამრეკნ მარცხენა ფეხთან, მარჯვენა ხელის მტვევანი თითებით მარცხნივ), გადავდივართ ხელყირაში მარცხნივ ბრუნით და, ბრუნის 180°-მდე გაგრძელებით, ფეხები ერთდება და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით სრულდება ხელებით აკვრა და დაძაბულ ფეხებზე დახტომი; ზემკლავი (სურ. 436).



სურ. 437

ბრუნით ყირამალის შესწავლა დაწყებულ უნდა იქნეს ამ ვარჯიშის მეორე ნახევრიდან, ე. ი. ხელებიდან ფეხებზე დახტომით (სურ. 437), ხოლო შემდგომ შესრულდეს ვარჯიში.

დაზღვევა საჭიროა გვერდიდან, ბექქვეშ, უკან დაცემის საცილებლად.

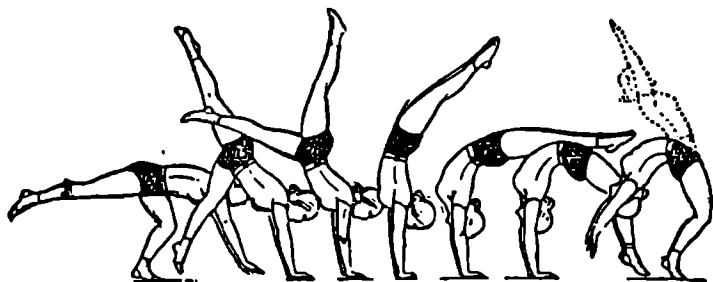
გარდა იმ ყირამალებისა, რომლებიც სწრაფად სრულდება და რომელთაც ახასიათებს ჰაერში ყოფნის ფაზა (ბჯენის გარეშე), არსებობს აგრეთვე ყირამალები, რომლებიც სრულდება ნელა, ნაბიჯიდან ან ადგილიდან (ხილურის გადაცილებით).

1. ნელი წინყირამალა. ხელების დაყრდნობით, ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით ხელყირაში მოსვლა; წონასწორობის დაკარგვით მხრები და თავი გადის უკან და სრულდება ხილური; მენჯის წინ გატანით და სხეულის სიმძიმის ფეხებზე გადატანით სრულდება ხელების იატაკიდან აკვრა და წელგამართვით ადგომა. ვარჯიში უნდა შესრულდეს შერწყმულად (სურ. 438).

2. იგივე, ცალ ფეხზე დაბჯენით, სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში, ხოლო იატაკზე დაიდგმება ქნევითი ფეხი — ტერფის გარეთ შებრუნებით.

3. წინყირამალა ცალ ხელზე დაყრდნობით.

4. წინყირამალები თანმიმდევრობით და დაბჯენით სრულდება



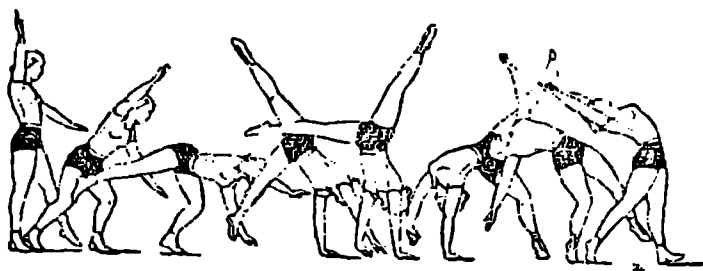
სურ. 438

ადგილიდან და გამორბენით. ხელების დაყრდნობის დროს ტანი შებრუნებულია 45° -ზე მარცხნივ (თუ პირველად ეყრდნობა მარცხენა ხელი), ხოლო ფეხების იატაკზე დადგმისას 45° -ზე მარჯვნივ. ფეხების დადგმა იატაკზე ხდება რიგ-რიგობით — ჯერ მარჯვენა, შემდეგ კი მარცხენა ფეხით (სურ. 439).

წახტომის ან ნაბიჯის შემდეგ მარცხენა ფეხის უკუაქნევთან ერთად ხდება ზეტანის წინდახრა, მარჯვენა ხელით დაყრდნობა (ერთ ნაბიჯზე არეკნი, მარჯვენა ფეხიდან), სრულდება არეკნი მარჯვნივ, მარცხენა ხელი ეყრდნობა (თითებით მარჯვნივ) მარჯვენა ხელის წინ, მარჯვენა ხელის აკვრით მარცხენა ფეხი დაიდგმება ია-

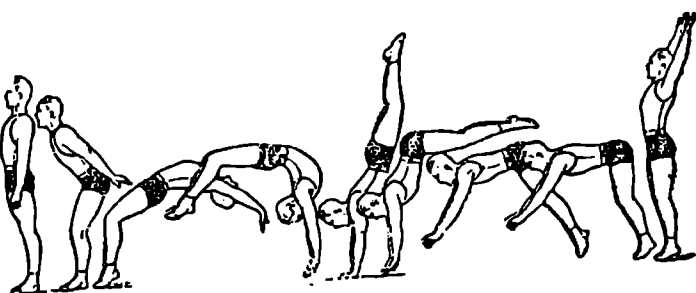
ტაკზე, მარჯვენა წინაა, ხოლო შემდეგ მარცხენა ხელის აკვრით დაიღმება მარჯვენა იატაკზე და სრულდება ადგომა. მარცხენა ფეხის დადგმის დროს მენჯი უნდა გავიდეს წინ და მარჯვნივ. ამ ყირამალის ათვისების შემდეგ უნდა შესწავლილი იქნეს მისი შესრულება ორ-სამჯერ ან უფრო ხშირად — მიყოლებით. თანმიმდევრობითი ყირამალა შეიძლება შესრულებულ იქნეს ცალ ხელზე დაყრდნობით.

5. იგივე, წინ წახტომით.



სურ. 439

6. იგივე, ადგილზე. სრულდება, როგორც მეოთხე ვარჯიში, ხოლო ქნევით ფეხზე დახტომისას სრულდება ნაბიჯი უკან ამრეკნი ფეხით. ხელების დაყრდნობის წერტილები ერთმანეთთან და ამრეკნი ფეხთან ახლოს უნდა იყოს.



სურ. 440

უკუყირამალები. ოდნავ ფეხშლით დგომიდან ტერფები პარალელურადაა, სრულდება მცირე ნახევრადბუქნი, წინხნექით, უკუმკლავი. უკან ვარდნით, ხელები სწრაფად აქნევით წარიმართე-

ბა ზევით და უკან, თავი და მხრები გადადის უკან, ფეხების არეკნით და წელში გაზნექით, გამართული ხელები ეყრდნობა იატაკზე, ხელყირის გადაცილების შემდგომ სხეული იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ხელების აკვრით სრულდება დახტომი ფეხებზე, ზემო-ლაევით (სურ. 440).

ვიდრე ვარჯიში მთლიანად შეისწავლება, აუცილებელია ათვისებულ იქნეს ხელებიდან ფეხებზე დახტომი, რომლის შესრულების ტექნიკა შემდეგში მდგომარეობს:

ხელყირაში ფეხები იხრება მუხლის სახსარში. უკან ვარდნით ფეხები იმართება და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით სრულდება ხელების აკვრა იატაკიდან და ფეხებზე დადგომა. უკუყირამალის შესწავლისას დაზღვევა უნდა ჩატარდეს ხელის „სარტყელით“, ხოლო შემდგომ ხელის ბექქვეშ მიშველებით.

უკუყირამალა სრულდება: ადგილიდან, ხელებიდან ფეხებზე დახტომიდან, ბრუნით ყირამალის შემდეგ (იხ. ვარჯიში 10), რამდენიმეჯერ, მიყოლებით. ეს ყირამალა კარგად უერთდება მალაყს. უკუყირამალა შეიძლება შესრულდეს ნელა, ორივე ან ცალ ხელზე დაბჯენით, ცალი ფეხიდან და ა. შ.

გ ვ ე რ დ ი თ ი ყ ი რ ა მ ა ლ ე ბ ი : 1. ადგილიდან მარცხნივ ყირამალა, სრულდება მარცხენის განფეხდგომიდან, გარეშემკლავი, მარცხნივ სწრაფი დახრით, მარცხენა ფეხი იდგმება იატაკზე და მარჯვენა ფეხის აქნევით მარცხენა ხელი ეყრდნობა იატაკს, შემდეგ გადავლივართ ფეხშლით ხელყირაში; ხელყირის გადაცილების შემდეგ მარცხენა ხელის აკვრით, გადავლივართ მარჯვენაზე და მარჯვენა ხელის აკვრით ვასრულებთ ფეხშლით დგომში გადასვლას, განმკლავს.

დაზღვევა და დახმარება წარმოებს უკნიდან, წელში ჩაელებით.

2. იგივე, მხოლოდ დაწყება პირისახით მოძრაობის მიმართულებით დგომიდან, ხელებზე დაყრდნობის დროს სრულდება ბრუნა 90°-ზე.

3. გვერდითი ყირამალა გამოიხრებით. გამოიხრებით და მარჯვენაზე წაბტომით ხელები დაიღება იატაკზე თანმიმდევრობით — მარცხენა უფრო ახლოს, მარჯვენა მოშორებით — სწორ ხაზზე, გამოიხრების მიმართულებით, ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით მარცხნივ ბრუნით 90°-ზე, ხელყირის გავლა ფეხშლით. მარცხენა და მარჯვენა ხელის თანმიმდევრობითი აკვრით გადავლივართ მარჯვენა და შემდეგ მარცხენა ფეხზე ფეხშლით დგომში, განმკლავი.

4. გამორბენით მარჯვნივ (მარცხნივ) ყირამალა ცალ ხელზე დაბჯენით. გამორბენით და მარცხენაზე წახტომით მარჯვენა ხელზე დაბჯენი და, ფეხშლით ხელყირის გავლის შემდეგ, სრულდება ხელის აყვრა და დახტომი ჯერ მარცხენა, შემდეგ კი მარჯვენა ფეხზე.

გვერდითი ყირამალები ამ ჯგუფის ყველაზე ადვილი ვარჯიშებია, ამიტომ ყირამალების სწავლებაც მათგან უნდა იწყებოდეს.

მალაყი

მალაყები ხასიათდება შუალედური დაყრდნობის გარეშე, პაერში, თავზე გადატრიალებით.

წინ მალაყი. სრულდება გამორბენით ტყუპი ფეხის ზევით არეკნით; არეკნის მომენტში ტანი ოდნავ წინაა დახრილი, ხოლო ხელებით სრულდება აქნევი წინ და ზევით. მენჯი აიწევა ზევით, თავი იხრება წინ და ხდება შეკუმშვა. გადაბრუნების შემდეგ ხდება სწრაფი გამართვა ფეხების ქვევით დაშვებით. გამორბენი ტყუპარეკნი და ხელების წინ და ზევით აქნევი საჭიროა მალალი წახტომისათვის, ხოლო თავის წინ დახრა, მენჯის აწევა და შეკუმშვა უზრუნველყოფს ტრიალს. გამართვა საჭიროა ადრე, ვიდრე ტანი შვეულ მდგომარეობაში მივა, რათა შენელდეს ტრიალი, წინააღმდეგ შემთხვევაში, დახტომის შემდეგ შესაძლებელია წინ დაცემა.

ორის მიერ აკრობატული ვარჯიშების შესრულების დროს, თანამოვარჯიშეთ ეწოდება „ზედა“ და „ქვედა“. ზედა ხტომებს ასრულებს ქვედას დახმარებით ან ასრულებს ყირას ქვედაზე დაყრდნობით; ქვედა აგდებს ან იკერს ზედას.

გამორბენით მალაყის შესრულების წინ, რეკომენდებულია შესწავლილ იქნეს შემდეგი მოსამზადებელი ვარჯიშები:

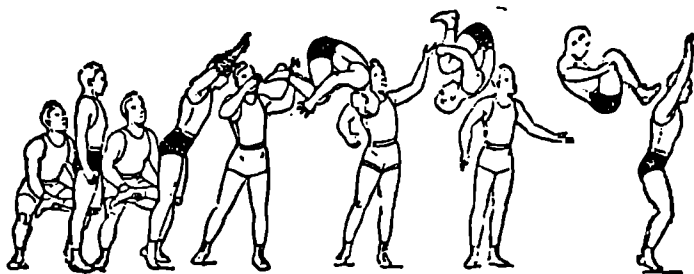
ქვედა მოვარჯიშე დგას ზედას ზურგს უკან და ხელს ავლებს ხელებში. ზედა, ქვედას ხელებზე დაყრდნობით ასრულებს ახტომს ზევით, სწევს მენჯს ზევით, თავს ხრის წინ და შეკუმშული ასრულებს გადაბრუნს ქვედას დახმარებით. ეს უკანასკნელი ზევით აგდებით აძლიერებს ზედას ახტომს. შესწავლის დასაწყისში ქვედა ხელს არ უშვებს ზევითას დახტომის მომენტამდე.

1. წინმალაყი თანამოვარჯიშის ფეხის აგდებით. ქვედა დგას ზედას ზურგს უკან, ზედა ხრის მარცხენა ფეხს მულში უკან, ქვედა იკერს მის ფეხს — მარჯვენა ხელით კოჭის სახსართან, ხოლო მარცხენით მუხლზე (სურ. 441). ზედა მოვარჯიშე მარჯვენის არეკნით ხტება ზევით, მარცხენა ფეხის ქვედას ხელებზე დაყრდნობით ხელების წინ და ზევით ერთდროული აქნევით. ახ-

ტომის მომენტში ქვედა აგდებს ზედას მაღლა და გადააბრუნებს მას წინ. ეს ვარჯიში სრულდება შეკუმშვითა და შეკუმშვის გარეშე.

2. გამორბენით წინმალაყი ღრეკადი ბოგიდან და მის გარეშე.

3. წინმალაყი დამატებითი ხტომით. ახტომი სრულდება ადგილზე ხელების ზევით აწევით, შემდეგ კეთდება დახტომი დაჭამულ



სურ. 441

ფეხების ცერებზე; მეორე წახტომით ხელების ზევიდან ქვევით წრიული მოძრაობით, მენჯის მაღლა აწევითა და მხრების დაშვებით ხდება შეკუმშვა და სრულდება წინმალაყი.

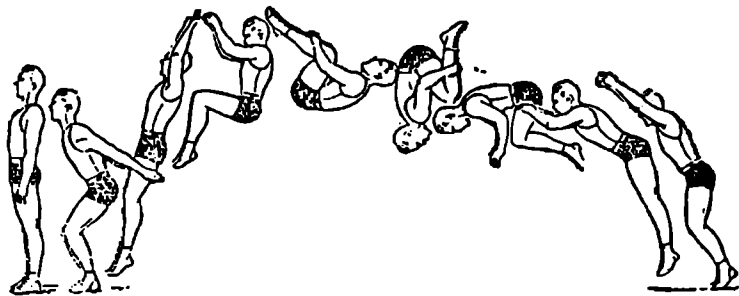
4. წინმალაყი ადგილიდან.

და ზღვევა მალაყის სწავლების დროს უნდა მოხდეს ხელის სარტყელის გამოყენებით. შემდგომ გვერდიდან დგომში ხელის კისრის ქვემოდან ჩავლებით.

5. წინმალაყი, ქვედაზე გადაცილებით. ქვედა მარცხენა ხელის მტევანს ზურგით დებს მარჯვენა ხელის გულზე. მარცხენა ხელის ცერს იპერს მარჯვენის ცერსა და საჩვენებელ თითს შუა; ფეხშლით დგომში აკეთებს ნახევრად ბუქნს ისე, რომ ხელის გულები ზევი-თაა მამართული და წინამხრით ეყრდნობა თეძოებზე, ტანი კი გამართულია. ზედა მიდის ქვედასთან, ადგამს მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის ტერფს ხელებზე, ხელებით ეყრდნობა მხრებზე და მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის იატაკიდან არეკნით და ხელების მხრებიდან აკვრით, სხეულის სიმძიმე გადააქვს მარცხენა ფეხზე და სწრაფად მართავს მას, მენჯის შემდგომი წინ გატანით (მხრებით აიზიდება წინ და ზევით). ქვედა, ზედას მიერ ახტომის შესრულებასთან ერთად მართავს ფეხებს და აგდებს ზედას თავს უკან. ზედა წევს მენჯს მაღლა. იკუმშება და ასრულებს წინმალაყს ქვედას გადაცილებით.

6. წინმალაყი ბრუნის შემდეგ. ზევით და უკან ახტომის შემდეგ ზემკლავი. ზურგისკენ ერთდროული ბრუნით, შესრულდეს წინმალაყი შეკუმშვით.

უკუმაღაყი. 1. უკუმაღაყი ადგილიდან (სურ. 442). სრულდება პარალელური ტერფებით დგომიდან. ფეხების მუხლებში ოდნევი მოხრით, ხელებით წარმოებს ზევით აქნევი და სრულდება ახტომი მაღლა (მხრები აიზიდება ზევით). ფეხები იხრება წინ, ხელები ჩაივლება მათზე მუხლს ქვემოთ და მიიზიდება მხრებთან (ხდება



სურ. 442

შეკუმშვა) თავზე გადაბრუნების შემდეგ ხდება სწრაფი გამართვა და დახტომი დაქიმული ფეხის ცერებზე.

დახტვევა და დახმარება წარმოებს ხელის დამცველი სარტყელით, შემდგომ კი — ხელის წელს ქვევით ჩავლებით.

შენიშვნა: მკლავების აქნევი ხელს უწყობს მაღალი ახტომის შესრულებას (საჭიროა მხრების აზიდვა ზევით). შეკუმშვის მომენტში თავი გადაიწევა უკან. შეკუმშვის დროს, ე. ი. მუხლების მხრებთან მიზიდვის დროს, მენჯი მოძრაობს წინ და ზევით, ხოლო ხელები ფეხებისკენ (რაც უფრო მკვეთრად ხდება შეკუმშვა, მით უფრო ძლიერია მენჯის ეს მოძრაობა), რაც ხელს უწყობს სხეულის ჰაერში გადატრიალებას.

რეკომენდებულია წინასწარ შესწავლილ იქნეს შემდეგი მოსამზადებელი ვარჯიშები:

1. ხელების აქნევით, წელში გაზნექვის გარეშე, ზევით ახტომი.
2. გულაღმა ქვემკლავით წოლიდან, ფეხების კედელზე მიბჯენით, ხელების აქნევი, ფეხებით კედლიდან არეკნი და შეკუმშვა. შემდეგ ისევ გამართვა, შემკლავი. ეს ვარჯიში ხელს უწყობს მოძრაობის კოორდინაციის ათვისებას, რაც აუცილებელია უკუმაღაყის შეკუმშვით შესრულებისათვის, ამ ვარჯიშის წოლითი მდგომარეობიდან შესრულების შემდეგ იგი, იგივე დგომში თანმიმდევრობით სრულდება.

დაზღვევა. იმისათვის, რათა მომეცადინე არ დაეცეს უკან, საჭიროა მისი დაჭერა ხელით კისერს ქვემოთ — გვერდით ან ოდნავ უკან დგომიდან. შემდგომ შეიძლება თანამოვარჯიშის დახმარებით უკუმაღაყის შესწავლაზე გადასვლა, ხოლო დაზღვევისათვის გამოყენებულ უნდა იქნეს ხელის ან ჩამოსაკიდი დამხმარე სარტყელი.

უკუმაღაყის შესწავლის თანმიმდევრობა შემდეგი სახის უნდა იქნეს: ა) მოსაზრადებელი ვარჯიშები; ბ) უკუმაღაყი თანამოვარჯიშის დახმარებით; გ) უკუმაღაყი იატაკზე; დ) უკუმაღაყი ხელებიდან ფეხებზე დახტომის შემდეგ, ბრუნით ყირიმალის უკუყირამალასთან ნაერთში და სხვა ვარიანტები.

1. უკუმაღაყი თანამოვარჯიშის დახმარებით. ქვევითა ზის იატაკზე ფეხშლით, ხელები დაწოებილი აქვს ფეხებს შუა, ხელის გულებით ზევით იატაკზე. ზედა დგებ ქვედას ხელებზე, პირისახით მისკენ. ზედა ხტება მალა (ქვედა აგდებს მას) და ასრულებს უკუმაღაყს შეკუმშვით.

შემდგომში შესწავლილი უნდა იქნეს უკუმაღაყი იატაკზე, ხელებიდან ფეხებზე დახტომისა და ბრუნით ყირამალის შემდეგ, აგრეთვე უკუყირამალებთან ნაერთში.

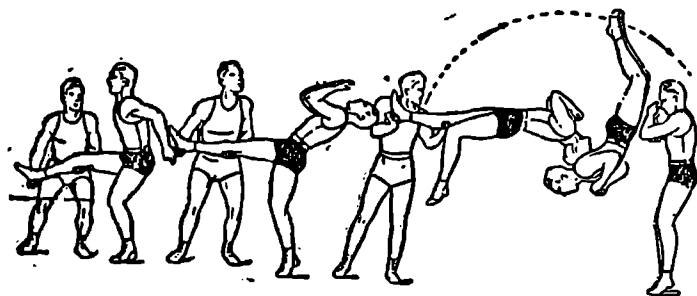
2. ტემპიანი უკუმაღაყი. ამ მაღაყის დამახასიათებელ თავისებურებას წარმოადგენს ის, რომ იგი სრულდება შეკუმშვის გარეშე. აკრობატი თავზე გადატრიალდება შეკუმშვის გარეშე. პარალელურად განლაგებული ტერფებით დგომიდან, საჭიროა ნახევრად ბუქნის გაკეთება ქვემკლავში; ხელების სწრაფი აწევით ზევით და უკან, მხრები და თავი გადაიწევა უკან. ამ მომენტში აუცილებელია წელგაზნექით მკერდის წინ და ზევით წაწევა და იატაკიდან ფეხებით არეკნი. უსაყრდენო მდგომარეობაში მენჯ-ბარძაყის სახსრებში სწრაფი მოხრით სრულდება დახტომი იატაკზე. ეს მაღაყი, ჩვეულებრივ, სრულდება ბრუნით — ყირამალის ან უკუყირამალის შემდეგ.

3. უკუმაღაყი ფეხიდან აგდებით (სრულდება შეკუმშვითა და წელგამართვით). ქვედა დგას ზედას გვერდით, ზედა წევს ცალ ფეხს წინ. ქვედა ჩაავლებს ზედას ფეხში ქვევიდან ცალი ხელით ქუსლთან და მეორე ხელით მუხლქვეშ ან ოდნავ ზევით. ზედა ცალი ფეხით ხტება მალა, მეორე ფეხის ქვედას ხელებზე დაყრდნობით და ხელებით აკეთებს აქნევს ზევით და უკან. ქვედა აგდებს ზედას ფეხზემოკიდებით და ზედა ასრულებს უკუმაღაყს (სურ. 443).

დაზღვევა ხდება დახტომის ადგილას, უკნიდან ბუქებქვეშ ჩავლებით (დახტომის შემდეგ უკან დაცემის თავიდან ასაცილებლად) ან მუცელს ქვემოდან (წინ ვარდნის შემთხვევაში).

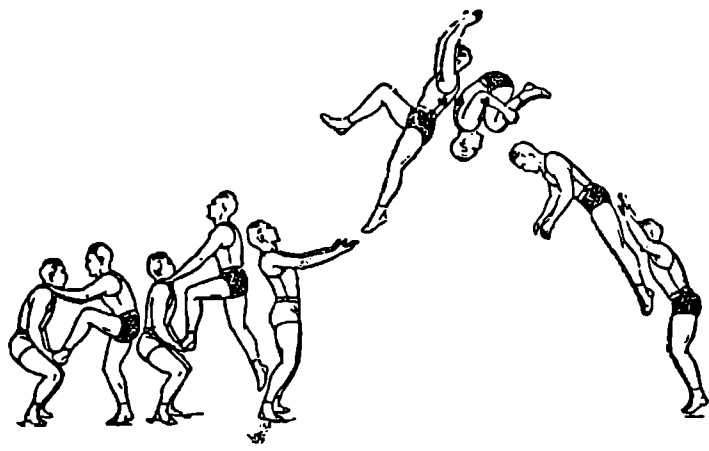
4. უკუმაღაყი აგდებით. ქვედა მოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა

რეობა გამოსახულია 444-ე სურათზე. ზედა მილის ქვედასთან, ადგამს მარცხენა (მარჯვენა) ფეხს ცერით ხელებზე, ხელებით ეყრდნობა მხრებზე და მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის იატაკიდან არეკნითა და ხელების მხრებიდან აკვრით გადააქვს ტანის სიმძიმე მარცხენა (მარჯვენა) ფეხზე; შემდეგ სწრაფად მართავს მას მენჯის წინ გატა-



სურ. 443

ნით (მხრები აიზიდება ზევით და უკან). ქვედა, ზედას მიერ ახტომის შესრულების ერთდროულად, მართავს ფეხებს და აგდებს მას მალა და წინ; ზედა აკეთებს უკუმაღაყს შეკუმშვით ან წელგამართ-

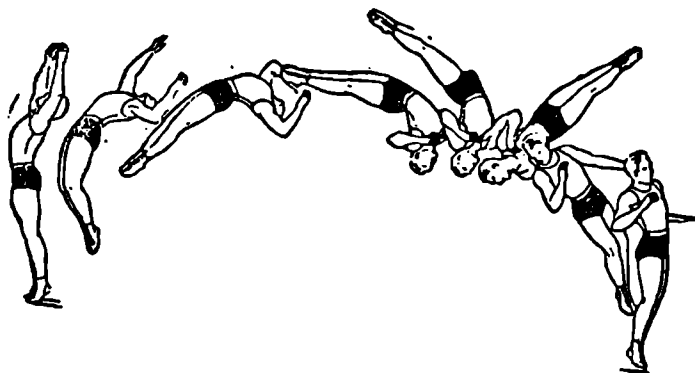


სურ. 444

ვით. იგივე მალაყი შეიძლება შესრულდეს ქვედას ზურგს უკან დახტომით. ამისათვის ზედა შეკუმშვის დროს მხრებს მიმართავს უკან და ფეხებს იზიდავს მხრებთან; ქვედა აგდებს ზედას თავს უკან.

5. აგდებით უკუმაღაყი ქვედას მხრებზე დგომიდან. ზედა დგას ქვედას მხრებზე, ქვედას ხელები ჩავლებული აქვს. ზედას წვივების ქვედა ნაწილზე (ხელის ცერით წინ), ქვედა ოდნავ ხრის ფეხებს; ზედა ხტება ზევით და უკან და აკეთებს უკუმაღაყს; ქვედა ამ მომენტში აგდებს მას ფეხების გამართვით.

6. უკუმაღაყი წელგამართვით. ამ მაღაყის თავისებურებაა ვარჯიშის შეკუმშვის გარეშე შესრულება. გადატრიალება წარმოებს ზევით და უკან ხტომის, ხელებს ზევით და უკან აქნევის, თავის უკან გადაწევისა და მკერდის არეში გაზნექვის შემდეგ. ახტომის შემდეგ ტელები იხრება მკერდთან. მაღაყის მეორე ნახევარში მოხტუნავე, რომელაც კორიზონტალურ მდგომარეობაში იმყოფება, ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და ასრულებს დახტომს.

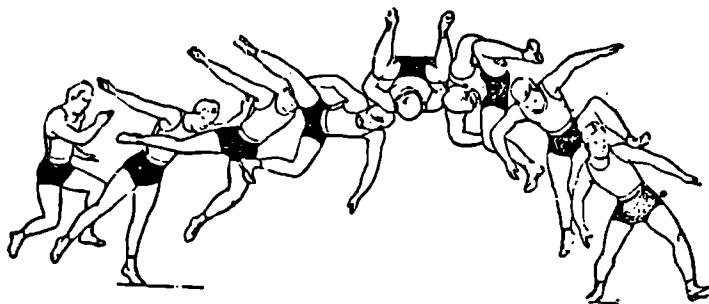


სურ. 445.

7. უკუმაღაყი ზურგისკენ ბრუნით. სრულდება გამორბენით ბრუნით ყირამალის შემდეგ, ფეხიდან აგდებით, ქვედას მხრებიდან და ა. შ. არეკნის, ხელების აქნევისა და ახტომის შემდეგ მაღაყის შემსრულებელი ხელებს ხრის მკერდთან, აბრუნებს თავს მხრებს მარცხნივ (მარჯვნივ), მენჯით ბრუნავს შევეული ღერძის გარშემო და ერთდროულად ასრულებს ტრიალს თავის უკან, ბრუნდება და ხტება: ფეხებზე, პირისახით მეორე მხარეს (სურ. 445). ეს მაღაყი სრულდება ბრუნითაც $360-450^{\circ}$ -ზე და უფრო მეტზე.

მაღაყი გვერდითი მიმართულებით. მარცხნივ (მარჯვნივ) მაღაყი, გამორბენით ფეხების რიგ-რიგობით (მარჯვენით, შემდეგ მარცხენით) არეკნით, ხელების ერთდროული აქნევით (მარჯვენის უკან და მარცხენის წინ), მარჯვენა ფეხის უკუაქნევით და მარცხენის

არეკნით, მარცხენა მხარის ქვევით დაშვებით და მარჯვენის აწევით, თავი იხრება მარცხენა მხარისაკენ და სრულდება ხტომი ზევით და წინ. ამ დროს აკრობატი ბრუნდება მარჯვნივ და ლებულობს ფართო შეკუმშვას, გადატრიალების შემდეგ იმართება და ასრულებს დახ-



სურ. 446

ტომს. დახტომი სრულდება თანამიმდევრობით — ჯერ მარჯვენა ფეხზე, შემდეგ კი მარცხენაზე — მარცხენა მხარით მოძრაობის ხაზისკენ. შეიძლება შესრულდეს რამდენიმე მალაყი მიყოლებით (სურ. 446).

ქვევლით მოძრაობები

ქვევლით მოძრაობები ხასიათდება ბეჭზე ზეშვერბჯენიდან დგომში ან შერეულ ბჯენში გადასვლით.

ქვევლით მოძრაობებს მიეკუთვნება:

1. ქვევლით ადგომი. ზურგზე წოლში, ხელები ხელისგულებია; თავსდება იატაკზე თავთან, ფეხები აიწევა და სრულდება ბეჭზე ზეშვერი. (მუხლები თავს ზემოდანაა). მენჯ-ბარძაყის სახსრებში სწრაფი გამართვით (მენჯი არ უნდა დაეშვას ქვევით), ხელების გამართვით, ხელებისა და თავის იატაკიდან არეკნით; წელგამართვით ადგომი.

2. იგივე, წელმოხრით.

3. ქვევლით ადგომი ხელების თქობებზე დაყრდნობით.

4. ქვევლით ადგომი ხელების დაყრდნობის გარეშე (ხელები გადაჯვარედინებულია მკერდზე).

5. ქვევლით ადგომი წინკოტრიალის შემდეგ (ადგომი ბეჭების იატაკზე შეხების მომენტში).

შესწავლისას დახმარება სრულდება ხელით წელს ქვე-
მოდან.

6. ქვევლით ბრუნი წოლბჯენში, დგომბჯენში (ფეხშლით ან მი-
ქუსლებზე დგომში).

აკრობატულ ვარჯიშთა სანიმუშო კომბინაციები

1. წინკოტრიალი — წინყირამალა თავზე დაბჯენით — წინკოტ-
რიალი.

2. წინკოტრიალიდან ქვევლით შეხტომი — წინყირამალა — წინ-
კოტრიალი.

3. თანმიმდევრობითი წინყირამალა — თანმიმდევრობითი წინ-
ყირამალა წახტომით.

4. გამორბენით ბრუნით ყირამალა — უკუყირამალა — უკუმა-
ლაყი.

5. გამორბენით წინყირამალა — წინმალაყი შეკუმშვით.

6. გამორბენით წინყირამალა—ყირამალა ბრუნით—უკუმალაყი.

7. თანმიმდევრობითი ყირამალა — ყირამალა ბრუნით — უკუ-
მალაყი წელგამართვით.

8. გამორბენით ყირამალა ბრუნით — სამი უკუყირამალა — უკუ-
მალაყი წელგამართვით.

9. გამორბენით ყირამალა ბრუნით — უკუყირამალა — ტემპიან-
ი უკუმალაყი — უკუყირამალა — უკუმალაყი (ტემპიანი ან შე-
კუმშვით).

10. მარჯვნივ ყირამალა — მარჯვნივ მალაყი — მარჯვნივ ყირა-
მალა — მარჯვნივ მალაყი.

11. ყირამალა ბრუნით — უკუყირამალა — უკუმალაყი — წინ-
მალაყი.

სხვადასხვა ელემენტებისა და კომბინაციების შესწავლის დროს
დაზღვევისა და დახმარებისათვის გამოიყენება
ხელის დამხმარე სარტყელი. მასწავლებელი და მისი თანაშემწე და-
ზღვევისათვის უნდა მოძრაობდნენ გვერდიდან ისეთივე სისწრა-
ფით, როგორც შემსწავლელი. თუ ახალი ელემენტი სრულდება კომ-
ბინაციაში, მაშინ დაზღვევა შეიძლება დამხმარე სარტყელის გარე-
შე — გვერდიდან იმ ადგილზე დგომით, სადაც ეს ელემენტი სრულ-
დება. ზოგიერთ შემთხვევაში აუცილებელია რამდენიმე დამზღვევის
დგომა, რათა ადგილიდან მოუნაცვლებლად, მოხდეს შემსწავლელის
დაზღვევა მთელი კომბინაციის განმავლობაში.

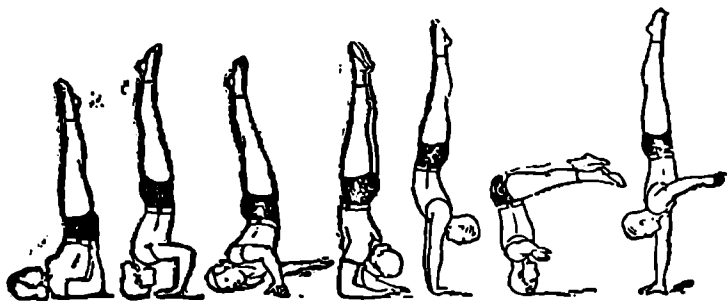
სტატიკური ვარჯიზები

უ ი რ მ ბ ი

ყირების შესრულებისას ფეხები უნდა გვეკიროს გამართულად, გავკიბვით ცერები, წელში თითქმის არ უნდა ვიზნიქებოდეთ, თავი გადავწიოთ უკან.

ერთეულთა ყირები

1. ბეჭყირა სრულდება გულადმა წოლის მდგომარეობიდან, ხელები ტანის გასწვრივ. აწვიოთ ფეხები და ტანი იატაკიდან (რაც შეიძლება მაღლა), დავეყრდნოთ წელით ხელებზე და თავზე დაბჯენით გავიზნიქოთ, ფეხები ვერტიკალურადაა ზევით. კარგი მდგრადობისათვის იდაყვები დავდოთ ერთმანეთთან ახლოს (სურ. 447).



სურ. 447 სურ. 448 სურ. 449 სურ. 450 სურ. 451 სურ. 452 სურ. 453

2. ბეჭყირა, ხელები იატაკზე ან ტანის გასწვრივ.

3. თავყირა. ცალ მუხლზე დგომბჯენიდან, მეორე უკან, ცერზე: მოვლუნოთ მკლავები, დავეყრდნოთ იატაკზე შუბლის ზემო ნაწილით ისე, რომ შეხების წერტილებიდან წარმოიქმნას, შესაძლებლობისდაგვარად, ტოლფერდა სამკუთხედები. ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით შევასრულოთ თავყირა (სურ. 448).

თავყირა სრულდება აგრეთვე ბუქნბჯენიდან — ორივე ფეხის არეკნით და ძალით.

4. ყირა ცალ მხარეზე (სურ. 449). მარჯვენა მუხლზე დგომიდან, მარცხენა ფეხი უკან. ზნექით, დავეყრდნოთ ლეიბზე მარჯვენა მხარით, მარცხენა მხარისაკენ გადახრილი თავით და გამართული ხელებით ან ერთი მოღუნული ხელით (მარჯვენა ხელი მარჯვნივ და წინ, მარცხენა მარცხნივ და წინ) მარჯვენის არეკნითა და მარცხენის აქნევით შევასრულოთ ყირა ცალმხარეზე.

5. ყირა წინამხრებზე და თავზე. მარცხენა მუხლზე დგომბჯენიდან მარჯვენა უკან, ცერზე; დავლოთ მარჯვენა ხელის ზურგის ნაწილი მარცხენა ხელის გულზე, დავაყრდნოთ წინა მხრები იატაკზე (იდაყვები ერთმანეთთან ახლოს); დავეყრდნოთ თავით ხელის გულზე. მარცხენის არეკნით და მარჯვენის აქნევით შევასრულოთ ყირა.

6. ყირა წინამხრებზე. მარცხენა მუხლზე დგომბჯენიდან, მარჯვენა ფეხი უკან, ცერზე; დავეყრდნოთ წინამხრებით იატაკზე (მხრების სიგანეზე); ცალი ფეხის არეკნითა და მეორის აქნევით შევასრულოთ ყირა წინამხრებზე (სურ. 450).

7. ხელყირა (სურ. 451). მარცხენაზე ბუქნბჯენიდან, მარჯვენა უკანა ცერზე (ხელები იდება მოღუნული ფეხის წინ, დაახლოებით ერთი ნაბიჯის მანძილზე, ნებები თითებით წინ, თითები ოდნავ გაშლილია და ნახევრად მოღუნული). მარცხენის არეკნით და მარჯვენის აქნევით შევასრულოთ ხელყირა. ფეხებით არეკნისა და აქნევის წინ მხრები წაფწიოთ წინ იმდენად, რომ ისინი თითების ზემოთ იყონ მოთავსებული. ხელყირაში არ უნდა მოხდეს ძლიერი გაზნეკვა.

8. იგივე, ორივე ფეხის არეკნითა და ძალით.

9. თავყირა ხელებით დაბჯენის გარეშე (სურ. 452). ხელებზე დაყრდნობით შევასრულოთ მოკეცვით თავყირა, გავშალოთ ფეხები და, ბჯენის თავზე გადატანით, მოვაცილოთ იატაკიდან ჯერ ხელის ვულები, შემდეგ თითები. წონასწორობა შევინარჩუნოთ ვეხების მოძრაობით. ხელების დაყრდნობის გარეშე თავყირის შესწავლა შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როდესაც კისრის კუნთები საკმაოდაა განვითარებული.

ეს ყირა შედარებით იშვიათად გვხვდება სასწავლო-საწვრთნო მეცადინეობათა პრაქტიკაში. იგი უნდა სრულდებოდეს უპირატესად წყვილთა ვარჯიშებში.

10. ხელყირა ცალ ხელზე (სურ. 453). ხელყირაში ფეხების გაშლა, სხეულის ტიპიძიმის ცალ ხელზე ნელი გადატანით, ავილოთ მეორე ხელი იატაკიდან. შემდგომში იგი შევასრულოთ შეერთებული ფეხებით და თავისუფალი ხელის თეძოზე მიჰკერით.

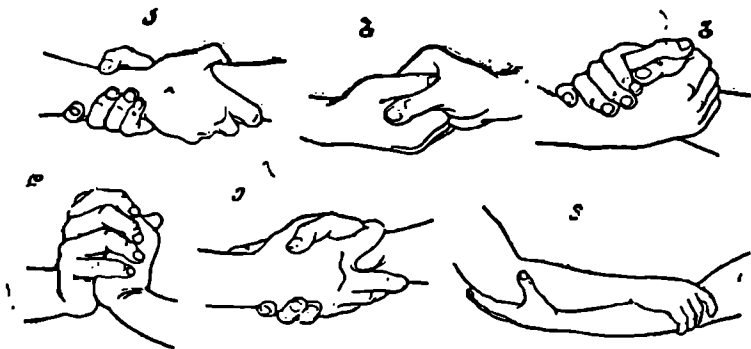
ყირების შესწავლა საჭიროა ზემოთ მითითებული თანამიმდევრობით; წინასწარ შევასრულოთ მასწავლებლის დახმარებით, შემდეგ, ფეხების კედელზე მიყრდნობით და კედლიდან ფეხების მოცილებით.

დახმარება და დაზღვევა საჭიროა ხელების ფეხებზე წებებით. შემდგომში შევაჩვიოთ მომეცადინეები თვითდაზღვევას, ხელყირაში წინ ვარდნისას, გაუშვათ ხელი და ბრუნით დავდგეთ ფეხზე.

ყირები ორის შესრულებით

ორის მიერ ყირის შესწავლამდე საჭიროა ხელებით ტაცებისა და თანამოვარჯიშის თეძოებზე და მხრებზე ასვლის ხერხების გაცნობა.

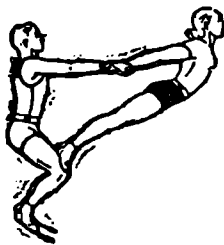
- ხელებით ტაციის ხერხები — (სურ. 454). ა) ღრმა ტაცი — მაჯის სახსრებზე თანასახელიანი ხელების ორმხრივი ტაცი; ბ) თითებით ტაცი — მოღუნული თითებით ორმხრივი ტაცი. გ) თანასახელიანი ხელების ცერა თითებზე ტაცი.



სურ. 454

დ) განივი ტაცი — ხელები ხელისგულებით ერთმანეთისაკენ, განივად.

ე) პირდაპირ ტაცი — ხელის გულებით ერთმანეთისაკენ, თითები სხვადასხვა მხარეს, მაჯის სახსრები საჩვენებელ და შუათითებს შუაა.



სურ. 455

ვ, მხრებზე ტაცი — ქვედა (სახით ზედასაკენ) მოვარჯიშე ზედას კიდებს ხელებს იდაყვქვეშა ნაწილის ზემოთ, ზედა—ქვედას; ხელებზე.

თანამოვარჯიშის თეძოებზე ასვლის ხერხები. 1. ქვედა დგება ზედას ზურგს უკან (ფეხშლით) და კიდებს მას ხელებს წელზე. ზედა ხტება მაღლა (ან რიგ-რიგობით ადგამს ფეხებს). ქვედა, ფეხების მუხლებში მოხრით, ეხმარება ზედას, რათა იგი ავიდეს მის თეძოებზე, მუხლებზე ცოტა ზემოთ (ზევითას ტერფები შებრუნებული აქვს გარეთ), აკეთებს გადატაცს, რიგრიგობით ზედას მუხლებზე და, უკან გადახრით, მართავს

ხელებს, ზედა აწვდის ხელებს უკან; ქვედა რიგ-რიგობით კიდებს ზედას ხელებს, უკან გადახრით, მართავს ხელებს, ზედა კი იზნიქება წელში (სურ. 455).

2. ქვედა დგას ზედას ზურგს უკან, ორივე ფეხშლით დგომში; ქვედა, წინწინებით და ფეხების მოხრით, ეყრდნობა ხელებით თეძოებზე, უყრის თავს ზედას ფეხებს შორის და, ზემართით, სწევს მას. აკეთებს გადატაცს ზედას მუხლებზე, ჩაჯდომით, ისეაძს მას თავის თეძოებზე და, თავის წინ დახრით, ჩამოყავს მხრებიდან.

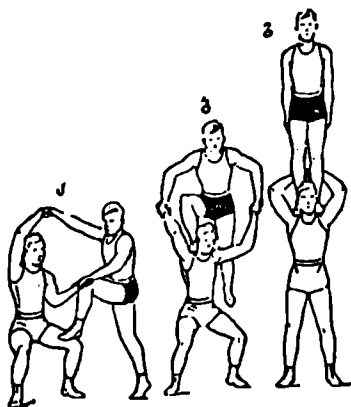
შენიშვნა: მხრებზე ჯდომისას, ზედამ ფეხები უნდა შემოხვიოს ქვედას ტანზე, რათა უკან არ გადაეარდეს. მთელი ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს საწინააღმდეგო თანმიმდევრობითაც.

3. ზედა და ქვედა დგას სახით ერთმანეთისაკენ. ქვედა — ფეხშლით დგომში, კიდებს ხელებს ზედას წელზე; ზედა ახტომით ან ფეხების რიგ-რიგობით დაბიჯებით ადის ქვედას თეძოებზე (ტერფები შემობრუნებულია გარეთ); ქვედა აკეთებს გადატაცს ზევეითას თეძოებზე, მუხლქვეშა ნაწილის ცოტა უფრო ზემოთ.

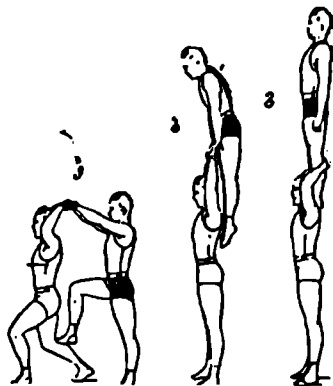
4. ქვედა—უკნით წოლბრჯენიდან, სწევს ერთ ხელს (ფეხები მოღუნულია მუხლში); ზედა მიდის ფეხების მხრიდან, აწვდის თანასახელიან ხელს ქვედას, დგება თეძოებზე, უკან გადახრით, ეწევა ქვედას, რომელიც ცალი ხელით იატაკზე ეყრდნობა.

თანამოვარჯიშის თეძოებზე შეიძლება აგრეთვე შესრულდეს ხელყირა, წელზე ხელების შეშველებით.

თანამოვარჯიშის მხრებზე ასვლის ხერხები:
1. გვერდით ასვლა (სურ. 456) ქვედა დგას ნახევრად ბუქნით, ფეხ-



სურ. 456



სურ. 457

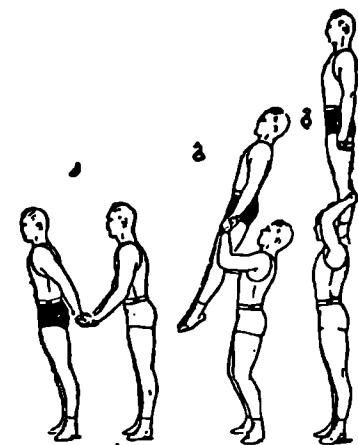
შლით დგომში, მარჯვენა ხელი მოღუნული აქვს მაღლა, თავს ზევით, მარცხენა მოღუნულია განზე (ხელის გულებით ზემოთ). ზევითა დგას მარცხენა მხრიდან ქვევითაზე რამდენადმე წინ. ხელების ტაცი პირდაპირია. ზედა ადგამს მარცხენა ფეხს ქვედას მარცხენა ფეხზე, მარჯვენა ფეხის იატაკიდან არეკნითა და ქვედას ხელებზე დაყრდნობით მართავს მარცხენა ფეხს. ხოლო მარჯვენა ფეხს ადგამს მარჯვენა მხარეზე: ქვედა ეწევა ხელებით მაღლა და მართავს ფეხებს იმის შემდეგ, როგორც კი ზედა დაადგება მას მხრებზე, შემდეგ უშვებს ხელებს და კიდებს ზედას ფეხებზე. წვივის კუნთის ზემო ნაწილზე, თითებით შიგნით, ამავე დროს იდაყუებს შლის განზე. ზედა ეყრდნობა წვივებით ქვედას კეფაზე.

2. უკნიდან ახტომით ასვლა (სურ. 457). ქვედა ღუნავს ხელებს, ხელის გულებით ზემოთ (ხელები მხრებს ზემოთაა). ოდნავ მოღუნულ მარჯვენა (მარცხენა) ფეხს დგამს უკან, ცერზე; ზედა უკნიდან კიდებს ხელებს პირდაპირი ტაციით ქვევითას, ქვედას მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის წვივის კუნთის ზემო ნაწილზე დაბჯენით ხტება მაღლა და ადგება მას მხრებზე; ქვედა, იმართება და ეწევა ზედას.

3. წინიდან ახტომით ასვლა (სურ. 458). ქვედა დგას ზედას ზურგს უკან (ტაცი პირდაპირ); ზედა, ქვედას ხელებზე დაყრდნობით, ახტომით აღის ბჯენში და დგება მის მხრებზე; ქვედა ეხმარება ზედას ახტომაში, ხელების გამართვით.

4. სახით ერთმანეთისაკენ დგომი, ტაცი პირდაპირი (ხელები გადაჯვარედინებული). ზედა ახტომით და ზურგისაკენ ბრუნით აღის ქვედას ხელებზე ბჯენში და ადგება მხრებზე. არის ამ ხერხის სხვა ვარიანტიც. ზედას ახტომის მომენტში ქვედა ბრუნდება ზურგისაკენ.

5. ზედა წევს ზურგზე, მარჯვენა ფეხი გამართულია, მარცხენა



სურ. 458

მოღუნული; ქვედა, ფეხების მხრიდან დგამს მარცხენა მუხლში მოღუნულ ფეხს ზედას მარცხენა ფეხის ტერფის გვერდზე (ტაცი პირდაპირი, ხელები გადაჯვარედინებული, მარჯვენები ზემოდან); ქვედა,

აკერით ეწევა ზედას, რომელიც დგება და ასტომით ზურგისაკენ ბრუნით აღის ქვევითას ხელებზე ბჯენში და ადგება მხრებზე.

უმარტივესი ყირები ორის შესრულებით. ორთა უმარტივეს ყირებს მიეკუთვნება ყირები ქვედას მხრებზე ასელის გარეშე.

1. მუხლებზე ყირა, მხრებით ქვევითას ხელებზე დაყრდნობით (სურ 459). ქვედა წევს ზურგზე, ფეხები მოღუნული აქვს. ტერფები იატაკზე. მხრების სიგანეზე. ასრულებს წინმკლავს: ზედა ხელებით ქვედას მუხლებზე დაყრდნობით იხრება წინ. ებჯინება მხრებით ქვედას ხელებზე. და ცალი ფეხის არეკნითა და მეორის აქნევით ასრულებს ყირას. იგივე, ყირა სრულდება თავით. ქვედას ხელებზე დაყრდნობით.

2. მხარყირა ქვედას ხელებზე დაყრდნობით. საწყისი მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც პირველ ვარჯიშში. ფეხების ნელი წინ გადატანით სრულდება თანმიმდევრობითი გადატატი ქვედას იდაყვებზე ან მხრებზე.

3. ყირა ქვედას მკერდზე დაყრდნობით — ქვედა წევს ზურგზე, ქვედა ხელებს შორის უყრის ხელებს ზედას. თითონაც ეყრდნობა ორს მკერდს: ზედა ერთი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით, ქვედას მკერდზე დაყრდნობით ასრულებს ყირას.

4. თავყირა ქვედას ზურგზე დაყრდნობით. ქვედა დგას ჩოქბჯენში: ზედა — ფეხშლით დგომში. მის ზემოთ, სახე თავისკენ აქვს მიმართული: ზედა, ხელებით წელზე დაქიდებით და თავით ქვედას ბეჭებშუა დაყრდნობით. ასრულებს ყირას.

5. მხარყირა ხელებზე დაყრდნობით. ქვედა წევს ზურგზე და მიმართავს ფეხებსა და ხელებს წინ: ზედა, ქვედას ხელებზე ტაციით აღებს მხრებს ქვედას ცერებზე და ასრულებს ყირას.

6. მხარყირა ქვედას ტერფებზე დაყრდნობით. ქვედა წევს ზურგზე და გააქვს ფეხები წინ, ხელები ტანის გასწვრივია: ზედა, ფეხების მხრიდან, ეყრდნობა მხრებით ტერფებზე, ხელებს შემოხვევს ქვედას წვივებზე და არეკნით ასრულებს ხელყირას.

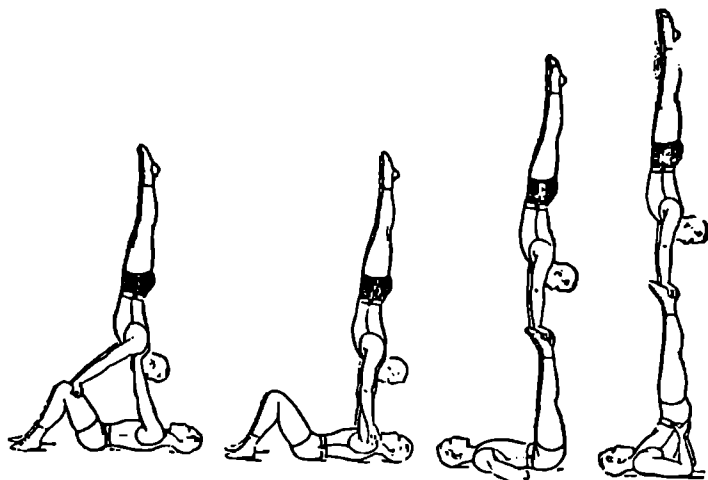
7. ხელყირა ქვედას ხელებზე დაბჯენით. ქვედა წევს ზურგზე, ასრულებს წინმკლავს, ზედა თავის მხრიდან კიდებს ქვედას ხელებს პირდაპირი ტაციით და ასრულებს ყირას.

8. ქვევითა იმყოფება თავზე, „ხიდურის“ მდგომარეობაში, სრულდება წინმკლავი, ზედა ასრულებს ყირას (ტაცი განივი ან პირდაპირი);

9. ხელყირა ქვედას ტერფებზე დაყრდნობით (სურ. 461). ქვედა წევს ზურგზე და გააქვს ფეხები წინ; ზედა — დგას ფეხშლით ქვე-

დას ზევით სახით ფეხებისაკენ და, ტერფებზე ტაცით, ასრულებს ხელყირას.

10. ქვედა იმყოფება ბეჭყირაში (ფეხები მოღუნული); ზედა კიდებს ტერფებზე ქვედას თავის მხრიდან და ხტება ზევით; ზედას ახტომის მომენტში ქვედა მართავს ფეხებს, ხოლო ზედა ასრულებს ყირას (სურ. 462).



სურ. 459

სურ. 460

სურ. 461

სურ. 462

ორის მიერ იატაკზე ყირების შესრულება შეიძლება ცალი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით, ორივე ფეხის არეკნით, ძალით — მოღუნული ფეხებით და ძალით — წელგამართვით.

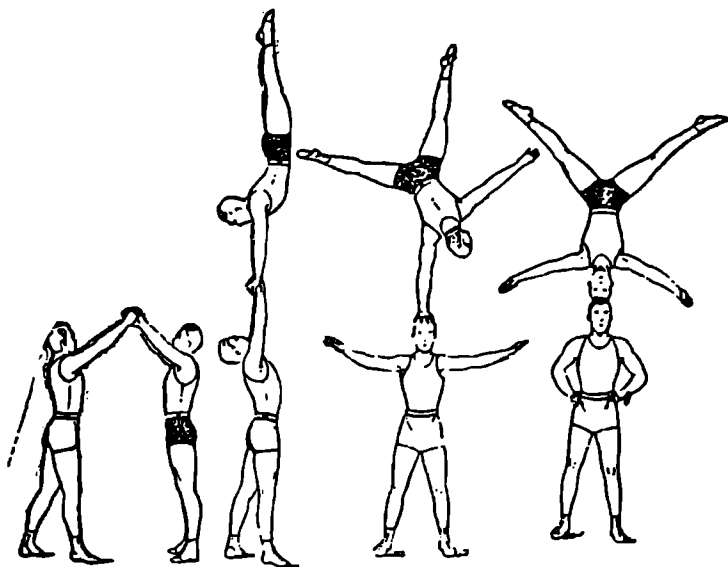
11. ზედა დგას ქვედას მხრებზე (ტაცი პირდაპირი). ქვედას ხელები მოღუნული აქვს, იდაყვები წინ, ხელის გულები ზევით; ზედა, არეკნით ასრულებს ყირას (ქვედა ეხმარება ზედას ფეხების აკვრით). იგივე, ყირა სრულდება ქვედას გამართულ ხელებზე არეკნითა და ძალით.

ბჯენში გადასვლა სრულდება უკნიდან და წინიდან შეხტომით; წოლის მდგომარეობიდან და ა. შ. (იხ. მხრებზე ასვლა), დაუყოვნებლივ ყირაში გადასვლით.

12. ქვედა დგას ზედას ზურგს უკან, ტაცი პირდაპირი; ზედა, ახტომით ასრულებს ყირას; ქვედა სწევს ზედას და ღუნავს ხელებს იმ მომენტში, როდესაც ზედა ამთავრებს ყირას (ხელები მხრებთანაა, იდაყვები წინ).

13. ზედა და ქვედა დგას სახით ერთმანეთისაკენ (სურ. 463). ტაცი განივია, ზედა ქვევითას ხელებზე ახტომით ასრულებს ყირას (ზევით).

14. ზედას საწყისი მდგომარეობა — ფეხშლით ხელყირა ქვედას მოღუნულ ხელებზე. სხეულის სიმძიმის ცალ ხელზე თანდათანობით ვადატანით, მეორის გაშვება; ფეხები გაშლილი ან ერთად.



სურ. 463

სურ. 464

სურ. 465

15. ქვედას თავზე დაყრდნობით ყირა ცალ ხელზე (სურ. 464). ზედა დგას ქვედას მხრებზე და მარჯვენა ხელით ეყრდნობა მის თავზე, ხოლო მარცხენა ხელით მარცხენა ხელზე; ზედა ასრულებს ხელებზე ყირას ფეხების არეკნით ან ძალით, სხეულის სიმძიმე გადააქვს მარჯვენა ხელზე და უშვებს მარცხენა ხელს.

16. ქვედა და ზედა დგებიან სახით ერთმანეთისაკენ. ქვედა კიდებს ხელებს ზედას მხრებზე ტაცით (ზედას ხელები გარედანაა). ზედა ახტომით ასრულებს მხარყირას ქვედას ხელებზე დაყრდნობით. ქვედა დაიყენებს ზედას თავით თავზე, ერთიმეორის მიყოლებით ასრულებს ვადატაცს ზედას ხელებზე, უშვებს მათ ქვემოთ, რის შემდეგ უშვებს ხელებს; ზედას ფეხები გაშლილი აქვს (სურ.

465) ან ერთმანეთთან მიტანილი და ოდნავ მოხრილი მენჯ-ბარძაყის სახსრებში.

შენიშვნა: მოცემული ვარჯიშის წარმატებით შესრულებისათვის ქვედა თავზე იღებს რგოლის მსგავს პატარა ბალიშს, შუაში ნახვრეტით, რომელიც დამაგრებელია ნიკაზე რეზინით.

ორის მიერ ყირების შესრულების დროს წონასწორობას ძირითადად ქვედა იცავს.

ხიდურები და შლიჯდომები

აკრობატიკაში არის ვარჯიშთა ჯგუფი, რომლებისთვისაც დამახასიათებელია შემსრულებლის მოქნილობა, ე. ი. რომელიც განსაზღვრავს სახსრებში სრულ ანატომიურ მოძრაობითობას. ამ ვარჯიშების ხელსაყრელი გამოყენების მიზნით, ისინი შეტანილია სტატისტიკური მდგომარეობის ერთ ჯგუფში.

ხიდურები და შლიჯდომები უპირატესად სრულდება ქალების მიერ. ისინი გამოიყენება თავისუფალ ვარჯიშებში აკრობატულ ვარჯიშებსა და შერეულ წყვილთა ვარჯიშებში.

ხ ი დ უ რ ე ბ ი 1. ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან მოვლუნოთ ფეხები, დაუდგათ ისინი გაშლილად, ხელებით დავეყრდნოთ მხრებს უკან (თითებით მხრებისაკენ). ფეხებზე და ხელებზე დაყრდნობით, გავიზნიქოთ და თავი გადავწიოთ უკან (სურ. 466).



სურ. 466

2. ფეხშლით დგომიდან ხელები ავწიოთ ზევით და, უკუზნიქით, და მენჯის წინ წაწევით, შევასრულოთ ხიდური.

სწავლების დასაწყისში უკუზნიქის შესრულების დროს ფეხები შეიძლება გვექვიროს გაშლილად, შემდგომში ფეხები, შეძლებისდაგვარად, ერთმანეთის ახლოს უნდა იყოს. ხელების იატაკზე შეხებამდე სხეულის სიმძიმე განაწილებულია ფეხებზე.

3. შევასრულებთ რა ხიდურს, გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე ფეხებზე, წაწვიოთ მენჯი წინ, შევასრულოთ ხელებით არეკნი და ავდგეთ.

4. ხიდური ცალ ხელზე. ორი ხელით ხიდურის შესრულების შემდეგ გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე ცალ ხელზე და მეორე ხელი წინ.

5. ფეხშლით დგომიდან ავწიოთ მარჯვენა (მარცხენა) ხელი ზე-

ვით, მარცხენა (მარჯვენა) ხელი წინ. გადავიხაროთ უკან (თავი უკან), მენჯი გავწიოთ წინ, შევასრულოთ ხიდური ცალ ხელზე.

6. ხიდური ცალ ფეხზე. ხიდურის შესრულების შემდეგ გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე ხელებზე და ცალ ფეხზე, მეორე გამართული ან მოღუნული ფეხი ავწიოთ ზევით.

7. ცალ ფეხზე დგომიდან ხიდური ორივე ხელზე.

8. ხიდური ცალ ხელზე და ცალ ფეხზე: შევასრულებთ რა ხიდურს ავიღოთ ნაირსახელიანი ხელი და ფეხი.

9. იგივე, მხოლოდ ავწიოთ თანასახელიანი ხელი და ფეხი.

10. ხიდური წინამხრებზე დაყრდნობით. შევასრულებთ რა ხიდურს გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე ფეხებზე და დავეშვათ წინამხრებზე (სურ. 467).

11. ხიდური მუხლებზე. მუხლებზე დგომიდან ზემკლავი, უკუზნექით, შევასრულოთ ხიდური (სურ. 468).

12. ხიდურიდან ფეხების მუხლებში მოხრით, შევასრულოთ ხიდური მუხლებზე.

13. ხიდური ხელყირიდან. მარცხენაზე ბუქნბჯენიდან, მარჯვენა უკან, ცერებზე (ხელებით ვეყრდნობით მარცხენა ფეხის წინ ნახევარი ნაბიჯის მანძილზე), მარჯვენის აქნევითა და მარცხენის არეკნით შევასრულოთ ხელყირა, ხელყირიდან გადასვლის შემდეგ, მხრების უკან წაწვევით (თავი გადაწეულია უკან). დაუშვებთ ფეხებს ქვევით და შევასრულებთ ხიდურს.

14. იგივე, ორივე ფეხის არეკნით.



სურ. 467



სურ. 468



სურ. 469

15. ხიდურიდან ხელყირის გადაცილებით უკუგადაბრუნით ადგომი. სხეულის სიმძიმე გადავიტანოთ ფეხებზე და მაშინვე ფეხებიდან — ხელებზე; გადავწიოთ მხრები და თავი უკან, შევასრულოთ ფეხებით არეკნი და ხელყირის გადაცილებით დავდგეთ ძირითად დგომში. ამის შესრულება შეიძლება ორივე ფეხის არეკნით ან ცალი ფეხის არეკნითა და მეორის აქნევით.

16. ხიდური გრეხილით. ბუქნბჯენიდან სხეულის დაყრდნობით ხელებზე, ფეხებიდან ერთი ნაბიჯის მანძილზე. სხეულის სიმძიმის

მარცხენა ხელზე და მარცხენა ფეხზე გადატანითა და მარჯვენა ფეხის უკან და მარჯვნივ გადატანით მოვებრუნოთ მენჯი მარჯვნივ, წელში გაზნექით შევასრულოთ გრეხილი მარცხენაზე. ავილოთ მარჯვენა ხელი და გავიტანოთ იგი უკან, მხრების მარჯვნივ მობრუნებით, შევასრულოთ ხიღური. ხიღურიდან გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე მარჯვენა ხელზე, ავილოთ მარცხენა ხელი და, მხრების მარჯვნივ მობრუნებით, გავიტანოთ მარცხენა ფეხი წინ და მარცხნივ და დავებრუნდეთ საწყის მდგომარეობას (სურ. 469).

17. ცალ ხელზე დაყრდნობით ბრუნით ხიღური. შევასრულებთ რა ხიღურს, გადავიტანოთ სხეულის სიმძიმე მარჯვენა ხელზე, ავილოთ მარცხენა ხელი, მოვებრუნოთ მხრები მარჯვნივ, გადავიტანოთ მარცხენა ხელი განზე.

სანიმუშო ნაერთები

1. წინამხრებზე ყირიდან, ფეხების დაშვებით, შევასრულოთ ხიღური. წინამხრებზე ხელების გამართვით — ხიღური.

2. წინკოტრიალი ხიღურში. შევასრულებთ რა შეკუმშვით წინკოტრიალს, ფეხებზე გადასვლისას მხრები უნდა დაეტოვოთ უკან, ხელები ავწიოთ ზევით, წელში გაზნექვით, წავწიოთ მენჯი წინ და, უკუმშვით, შევასრულოთ ხიღური.

3. მკერდზე ყირიდან დავუშვათ ფეხები წინ და ქვევით, ხელებზე დაყრდნობით და მათი გამართვით შევასრულოთ ხიღური.

4. ბეჭებზე კეცვით წოლბეჭნიდან, ზევით გამართვითა და ხელების გაშლით (თავი უკან), გავიზნიქოთ წელში და შევასრულოთ ხიღური.

5. თავყირიდან, ფეხების უკან და ქვევით დაშვებით, ხელებზე დაყრდნობითა და მათი გამართვით, შევასრულოთ ხიღური.

შ ლ ი ჯ დ ო მ ი. მოსამზადებელი ვარჯიშები:

1. ნახევრადშლიჯდომი.

2. მარჯვენის (მარცხენის) წინ ვარდნაში დრეკადი მოძრაობები.

3. ტანვარჯიშულ კედელთან დგომში (სახით კედლისაკენ) და სარტყელის სიმაღლის მანაზე ტაციოთ, შევასრულოთ ფეხების რიგ-რიგობით ქნევები უკან და განზე.

4. იგივე, მხოლოდ თანამოვარჯიშის მიერ ფეხის აწევაში დახმარებით.

5. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომით სარტყელის სიმაღლეზე ტაცში, გავშალოთ ფეხები — მარჯვენა (მარცხენა) წინ, შევასრულოთ დრეკადი მოძრაობები.

6. იგივე, სახით კედლისაკენ, ფეხშლით დგომში.

შემდგომში საჭიროა შეეასრულოთ შლიჯდომი (სურ. 470) და, თუ იგი არასრულია, ე. ი. თეძოების ზედაპირი არ ეხება იატაკს, დავეყრდნოთ ხელებით იატაკზე და შეეასრულოთ დრეკადი მოძრაობები.

შლიჯდომი შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან და სხვადასხვა ელემენტებთან ნაერთებში.

ხანიშუშო ნაერთები

1. მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის წინ და უკან გაკურებით:
 - ა) ბუქნიდან, ხელების იატაკზე დაყრდნობით,
 - ბ) ძირითადი დგომიდან.
2. მარჯვენა (მარცხენა) მუხლზე ბჯენიდან — მარცხენა (მარჯვენა) უკან მარცხენის (მარჯვენის) წინ გადაქნევით.



სურ. 470



სურ. 471



სურ. 472

3. იგივე. მხოლოდ გადაქნევი ბრუნით.
4. შლიჯდომში წინზნექი, თავის მუხლებზე შეხებით, ხელები მოკვიდოთ ფეხზე.
5. შლიჯდომში უკუზნექი (სურ. 471).
6. შლიჯდომი მარჯვენა წინ, მარჯვენა ხელზე დაყრდნობით. მარცხენის წინ გადაქნევი და ზურგისაკენ ბრუნით შლიჯდომში გადასვლა მარცხენით წინ.
7. შლიჯდომიდან მარჯვენა წინ, მარჯვენა ხელზე დაყრდნობით. მარცხენის გადაქნით ბრუნი ზურგისაკენ, შლიჯდომში მოსვლა მარცხენა წინ.
8. წინკოტრიალით შლიჯდომი.
9. ფეხშლით უკუკოტრიალი, ბრუნი მარცხნივ (მარჯვნივ) შლიჯდომი მარცხენა (მარჯვენა) წინ.
10. ზევით ახტომისას, ფეხების გაშლა — ერთი წინ, მეორე უკან, შლიჯდომში მოსვლა.

11. ცალ ფეხზე, ხიდურის გადაცილებით, ყირამალა, ფეხის წინ გატურებით — შლიჯდომი.
12. ცალ ფეხზე, ხიდურის გადაცილებით, უკუყირამალა — ფეხის გატურებით შლიჯდომი.
13. ხელყირიდან, მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით, გაუყუართ ცალი ფეხი ხელებს შუა — შლიჯდომი.
14. იგვე, მხოლოდ ხელებიდან ახტომით, ფეხების შეხების გარეშე — შლიჯდომი.
15. უკუოტრიალი ხელყირის გადაცილებით, ცალი ფეხის გაყრით, შლიჯდომში მოსვლა.
16. იგვე, იატაკზე შეხების გარეშე.
17. ხელყირაში ფეხშლით, მარჯვნივ გადაბრუნით შლიჯდომი.
18. ცალ ფეხზე უკუყირამალა — უკან გატურებით — შლიჯდომი.
19. უკუყირამალა ცალი ფეხის გაყრით, შეხების გარეშე, — შლიჯდომი.
20. გასწვრივი შლიჯდომი (სურ. 472).
21. უკუოტრიალით გასწვრივი შლიჯდომი.
22. უკუყირამალა ხიდურის გადაცილებით გასწვრივ შლიჯდომში.
23. უკუყირამალა გასწვრივ შლიჯდომში.
24. გასწვრივი შლიჯდომი წინზნექი იატაკზე მკერდის შეხებით.
25. უკუმალაყი შლიჯდომში.
26. შლიჯდომიდან წინზნექი ხელებზე დაყრდნობით, უკუგატურებით გასწვრივი შლიჯდომის გადაცილებით წოლბჯენი (თეძოები ეხება იატაკს).

ჯგუფური ვარჯიშები

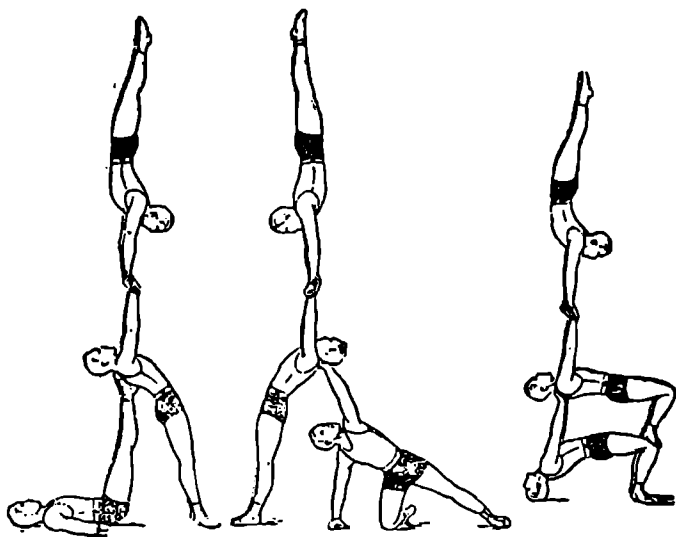
იმის გამო, რომ ჯგუფური ვარჯიშების რაოდენობა მეტად დიდია, ხოლო მათი აგებულების ტექნიკა მეტწილად, მარტივი, ამიტომ ავწერთ მხოლოდ ზოგიერთ ვარჯიშს სამი-ოთხი მოვარჯიშისათვის.

სამი მოვარჯიშის მიერ ძალისმიერი პირამიდების შესრულებისას მონაწილეები იყოფიან: „ქვედა“ (ქვემოთ მყოფი), „ზედა“ (ზემოთ მყოფი) და „შუა“ (იქერს ზევითას) მოვარჯიშეებად. ოთხი მოვარჯიშის მიერ პირამიდების შესრულების დროს — შუას როლს ორი ასრულებს. შუა, რომელიც ზევითას იქერს ეწოდება „მეორე შუა“

პირამიდები სამი მოვარჯიშისაგან

1. ქვედა წევს ზურგზე, ფეხები წინ და ზევით; შუა დგება ქვედას ფეხების მხრიდან ფეხშლით დგომში, იზნიქება უკან და ბექებით ეყრდნობა ქვედას ტერფებზე; ზედა, შუასკენ ზურგით დგომში (ხელები უკან, ტაცი პირდაპირი), ახტომით ასრულებს ყირას შუას ხელებზე (სურ. 473).

2. ქვედა დგება მარჯვენა მუხლზე, მარცხენა ფეხს დგამს განზე, ცერზე, მარჯვენა ხელით ეყრდნობა იატაკზე; მარცხენ. გარეზემკლავშია; შუა, ქვედას თავის მხრიდან, ზურგით მისკენ, იზნიქება უკან, ეყრდნობა კისრით ქვედას მარცხენა ხელზე; ზედა ასრულებს პირველ ვარჯიშს (სურ. 474).



სურ. 473

სურ. 474

სურ. 475

3. ქვედა და შუა დგანან ერთმანეთის გვერდით, ფეხშლით დგომში (ერთმანეთისაკენ ვარდნა, ცალ მუხლზე დგომი, მეორე განზე). ზედა კიდებს მარცხენა ხელს მარცხნივ მდგომს მარჯვენა ხელზე, ხოლო მარჯვნივ მდგომის მარცხენას მარჯვენა ხელს განივი ტაციით და ახტომით ასრულებს ყირას.

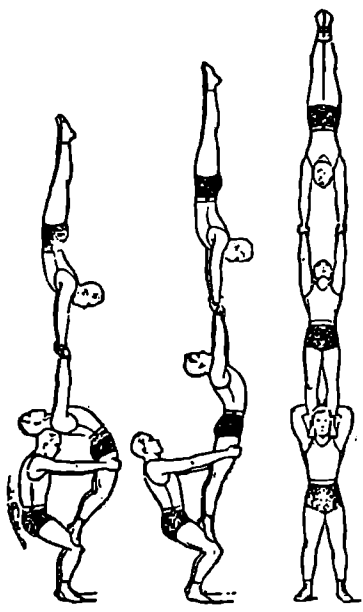
4. ქვედა ღებულობს მარცხენა ხელზე დაყრდნობით უკნოთი წოლბჯენის მდგომარეობას, ფეხები გაშლილი და მოღუნულია

მუხლებში, მარჯვენის წინმკლავი; შუა იზნიქება უკან, ეყრდნობა კისრით ქვედას ხელზე, დგება ფეხებით მის თეძოებზე და ღუნავს ხელებს; ზედა თავის მხრიდან (ტაცი პირდაპირ) ახტომით ასრულებს ცირას; შუა, ზედას ახტომთან ერთად, მართავს ხელებს.

5. ქვედა აკეთებს ხიდურს თავზე. წინმკლავი; შუა, ქვედას ფეხების მხრიდან, ზურგით მისყენ. დგება მის თეძოებზე მუხლებთან ახლოს (ზედას დახმარებით) და, უკუზნეჭით, ბეჭებით ქვედას ხელებზე წვება. ზედა, თავის მხრივ, კიდებს შუას ხელებს და გადადის ბჯენში; შუა მართავს ხელებს, ხოლო ზედა ასრულებს ხელყირას (სურ. 475).

6. ქვედა დგას ფეხშლით შუას ზურგს უკან, კიდებს ხელს მას წელზე (შუა ეყრდნობა ქვედას მაჯებზე) და ისვამს თავის თეძოებზე, რის შემდეგ აკეთებს რიგ-რიგობით გადატაცს შუას თეძოებზე;

შუა უკუზნეჭით ბეჭებით წვება ქვედას თავზე. ღუნავს ხელებს მხრებთან ხელისგულებით ზემოთ, ზევითა კიდებს ხელებს შუას. ახტომით გადადის ბჯენში (შუა მართავს მკლავებს) და ასრულებს ხელყირას (სურ. 476).



სურ. 476 სურ. 477 სურ. 478

7. შუა დგას ზედას ზურგს უკან, ქვედა — შუას ზურგს უკან ფეხშლით. ნახევრად ბუქნში, ქვედა შუას წელზე კიდებს ხელებს, რომელიც ახტომით დგება ქვედას თეძოებზე. შემდეგ ქვედა ასრულებს გადატაცს შუას თეძოებზე; ზედა ეყრდნობა მარჯვენა ხელით ქვედას თავზე, მარცხენა ხელს კიდებს შუას მარცხენაზე, დგება ქვედას თეძოებზე. შემდეგ მხრებზე, კიდებს შუას ხელებს პირდაპირი ტაციით და ასრულებს ხელყირას (სურ. 477).

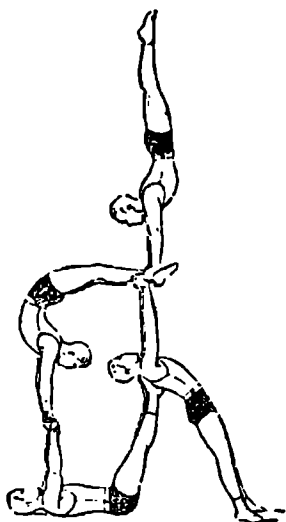
8. ქვედა კიდებს ხელებს შუას მხრებზე — რომელიმე ხერხით;

შუა აწვდის ხელებს უკან და კიდებს ხელებს ზევითას ხელებზე. ზედა, ქვედას ფეხის კანჭის კუნთ-

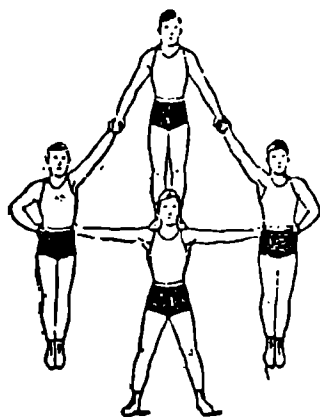
ზე არეკნით, ხტება მაღლა; ქვედა შეტყორცნის მას: შუა ეწევა ზევითას ქვედას მხრებისაკენ. ზედა, ფეხებით ქვედას წინამხრებზე დაბჯენით ადის შუას ხელებზე ბჯენში და ასრულებს ხელყირას (სურ. 478).

პირამიდები ოთხი მოვარჯიშისაგან

1. ქვედა წევს ზურგზე, ფეხები და ხელები აწეულია წინ, პირველი შუა წევა ბეჭებით ქვედას ტერფებზე, წინმკლავი; მეორე შუა ასრულებს ყირას ქვედას ხელებზე (ტაცი პირდაპირი) და, გაზნექვით, დებს ფეხებს პირველი შუა მოვარჯიშის ხელებზე, ზედა ადის პირველი შუა მოვარჯიშის გვერდიდან და ასრულებს ხელყირას, მეორე, შუა მოვარჯიშის წვივებზე (კოჭ-წვივის სახსრებზე) ტაციით (სურ. 479).



სურ. 479



სურ. 480

2. პირველი შუა მოვარჯიშე დგას ქვედას მხრებზე; მეორე შუა და ზედა დგას ქვედას გვერდზე აქეთ-იქით; მარჯვნივ მდგომი აწვლის მარცხენა ხელს პირველ შუას. ხოლო მარცხენიდან მდგომი — მარჯვენას; პირველი შუა მოვარჯიშე აკეთებს ბუქნს, კიდეებს მაჯებში ხელს აქეთ-იქიდან მდგომებს. ქვედა ეყრდნობა ხელებით მათ

წელზე; პირველი შუა, გამართვით, წევს იატაკზე მდგომებს, უკანასკნელნი ხტებიან მაღლა (სურ. 480).

3. ქვედა, რომელიც ფეხებით ნახევარბუქნშია, კიდებს ხელს წელზე პირველ შუა მოვარჯიშეს, იყენებს მას თავის თეძოებზე და აკეთებს გადატაცს მის მუხლებზე; პირველი შუა იყენებს თავის თეძოებზე მეორე შუას (მეორე შუა ხტება მაღლა) და აკეთებს გადატაცს მის მუხლებზე: ზედა, ქვედას თეძოებზე და მხარზე რიგ-რიგობითი დაბჯენით. აღის პირველი შუას მხარებზე, კიდებს ხელებს მეორე შუა მოვარჯიშეს პირდაპირ ტაკით, პირველი შუას, თავზე ფეხის დაყრდნობით, აღის მეორე შუა მოვარჯიშის მხარებზე და ძალით ასრულებს ყირას.

ვარჯიშები აკრობატულ იარაღებზე

ვარჯიშები ამგდვა ბადეზე

ამგდებ ბადეზე ძირითად მოსამზადებელ ვარჯიშს წარმოადგენს ზევით ხტომა. ხტომის შესწავლისას მასწავლებელი თვალყურს უნდა ადევნებდეს ტანის, ხელების, ფეხებისა და თავის სწორ მდგომარეობას. ტანი ყოველთვის ვერტიკალურ მდგომარეობაში უნდა იყოს; ბადეზე შეხებისას ფეხები გამართულია, ფრენისას ფეხები ოდნავ უნდა მოიღუნოს, რათა ავირეკნოთ იარაღის ზედაპირიდან. არეკნი უნდა შესრულდეს მთელი ტერფით; ტერფები დგას ერთმანეთის პარალელურად 20—25 სმ-ზე (ცერები გაჭიმული არაა). ედაყვის სახსრებში თავისუფლად მოღუნული ხელებით ფრენისას სრულდება ქნევები, ქვევიდან ზევით, ზემკლავის მდგომარეობამდის (ერთდროულად მხრები აიწევა ზევით); დახტომისას ხელები თავისუფლად ეშვება ქვევით. თავი გვიქირავს პირდაპირ. თავის ან ტანის მდგომარეობის შეცვლა დაარღვევს სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობას.

სანიმუშო ვარჯიშების შესწავლა რეკომენდებულია შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. რამდენიმე ახტომი ზევით, ყოვანა. ამისათვის, აფრენის შესრულების შემდეგ, ბადეზე შეხებისას, მკვეთრად მოვლუნოთ მოღუნებული ფეხები მუხლებში.

2. ახტომი ზევით, ფეხების განზე და წინ და უკან გაშლით.

3. ახტომი ზევით, ფეხების მკერდისაკენ მოხრით (შეკუმშვა).

4. ახტომი ზევით, 90, 180, 360°-ზე ბრუნით.

5. დავარდნა ზურგზე. ფრენის უმაღლეს წერტილში თავი და

ტანი უმნიშვნელოდ იხრება უკან, ფეხები ნელა მოედუნოთ წინ, მართკუთხემდის. ვარდნის შემდეგ რბილად შეეასრულოთ ქვე-
ლით ადგომა.

6. ვარდნა მუცელზე. ფრენის უმაღლეს წერტილში გავიტანოთ
ღეხები უკან, მხრები უმნიშვნელოდ წაფწიოთ წინ, წელგამართვით,
დავეცეთ მუცელზე — შემკლავი. ძლიერი წინხნექისას შესაძლოა
დავარდნა მოხდეს არა მუცელზე. არამედ მკერდზე. ამ დროს მოხ-
დება ფეხების მოწყვეტილი უკან მოქნევა, რამაც შესაძლოა წელში
სტრესმექტი გახსნეკვა და ტრამეა გამოიწვიოს. მუცლიდან აფრენის
შესრულების შემდეგ გადავწიოთ მხრები უკან და, ავდგეთ, ფეხე-
ბის მოხრით.

7. იგივე, ფრენის დროს ტანის წინხნექით, შეეასრულოთ შეკუმ-
შვა. გავიშალოთ და შემდეგ დავეცეთ მუცელზე.

8. ვარდნა ზურგზე, ზურგიდან მუცელზე. დასაწყისი ისეთივეა,
როგორც მეხუთე ვარჯიში, მხოლოდ ზურგიდან აფრენისას ძლიერ
წაფწიოთ მხრები წინ, ფეხები უკან.

9. ვარდნა მუცელზე, მუცლიდან ზურგზე. ეს ვარჯიში უნდა
სრულდებოდეს რამდენჯერმე ზედიზედ.

10. ზევით ახტომა, ბრუნი ზურგისაკენ, ზურგზე ვარდნა.

11. ზურგზე ვარდნა, ზურგიდან აფრენისას ბრუნი ზურგისაკენ.
დახტომა ფეხებზე.

12. დავარდნა ზურგზე, ზურგიდან აფრენისას ბრუნი ზურგისა-
კენ, ზურგზე დავარდნა მეორე მხარეს.

13. მე-11 და მე-12 ვარჯიში, მხოლოდ ვარდნა არა ზურგზე,
არამედ მუცელზე.

14. ვარდნა ზურგზე, ბრუნი ზურგისაკენ. ვარდნა მუცელზე -
(ბრუნისას სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობაშია).

15. ვარდნა მუცელზე, აფრენი შეკუმშვით, ისევ ვარდნა მუ-
ცელზე.

16. იგივე, მხოლოდ შეკუმშვით, აფრენის ბრუნი მარცხნივ
(ხელების ტაციტ წვივებზე. მუხლები ფართოდ გაშლილი). (მარჯვ-
ნივ) ზურგისაკენ, 360°-ით პორიზონტალურ სიბრტყეში და კვლავ
მუცელზე დავარდნა.

ამ ვარჯიშების შესრულების დროს ვარდნა წარმოებს მუცელზე
და წინამხრებზე. ფრენისას ხდება ხელებით არეკნი მარცხნივ
(მარჯვნივ), თავს ვაბრუნებთ ბრუნის მხარეს.

17. ვარდნა ზურგზე, აფრენისას შეკუმშვა, ვასრულებთ ნახევ-
რად უკუმალაყს ფეხებზე დგომში.

18. ნახევრად უკუმალაყი მუცელზე. შესრულდეს — როგორც

წინა ვარჯიში, მხოლოდ გაშლა ხდება ადრე და ვარდნას ვაწარმოებთ მუცელზე, გამართულად.

19. ვარდნა ზურგზე. ზურგიდან უკუმაღაყი ზურგზე. სრულდება როგორც მე-18 ვარჯიში, მხოლოდ შეკუმშვა უფრო მეტ ხანს გრძელდება.

20. ზევით აბტომი, ნახევრად წინ მაღაყი ზურგზე. ფრენის უმაღლეს წერტილში დაეხაროთ თავი წინ, მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით, მენჯი უმნიშვნელოდ აეწიოთ ზევით.

21. ვარდნა ზურგზე. წინმაღაყი ზურგზე.

22. უკუმაღაყი შეკუმშვით. შეკუმშვა უნდა მოხდეს ფრენის უმაღლეს წერტილში, რბილად, აკრების გარეშე. მოვიზიდოთ ფეხები ტანისაკენ. თავი უკან. დაინახავთ რა ბადეს, გავიშალოთ და დაეხტეთ ფეხებზე.

23. წინმაღაყი შეკუმშვით. ფრენის უმაღლეს წერტილში წინ-ხნექით აეწიოთ მენჯი მაღლა, წაეწიოთ მხრები ფეხებისაკენ, შევასრულოთ შეკუმშვა; ზურგით ბადისაკენ ყოფნისას, ფეხების წინ და ქვევით გატანით, გავიშალოთ.

24. წელგამართვით ნახევრად უკუმაღაყი მუცელზე. დავამთავრებთ რა ფრენს, შევასრულოთ ხელების ქნევი ზევით და უკან. ვარჯიშმკლავის მდგომარეობამდის, თავი უკან, გავიზნიქოთ და შევასრულოთ ვარდნა მუცელზე.

25. წელგამართვით უკუმაღაყი სრულდება ისევე, როგორც წინა ვარჯიში, მხოლოდ ტრიალი იწყება რამდენადმე ადრე.

26. ერთნახევარი უკუმაღაყი შეკუმშვით.

27. ერთნახევარი წინმაღაყი შეკუმშვით, ვარდნა მუცელზე. ანისათვის საჭიროა შეკუმშვა უფრო მეტ ხანს, გაშლა ხდება მხრებზე. მკვეთრად მაღლა აწევით და ფეხების ძირს დაშვებით.

28. კეცვით ერთნახევარი მაღაყი ზურგზე.

29. ვარდნა ზურგზე. ზურგიდან შეკუმშვით ერთნახევარი წინ-მაღაყი ფეხებზე დგომში, სრულდება ისე, როგორც 22-ე ვარჯიში, მხოლოდ შეკუმშვა უნდა შესრულდეს მკვეთრად და მეტ ხანს.

30. ვარდნა ზურგზე და ერთნახევარი უკუმაღაყი.

31. ორმაგი უკუმაღაყი. იმისათვის, რათა შევასრულოთ ორმაგი უკუმაღაყი, საჭიროა უფრო მაღალი აბტომი, რისთვისაც შეიძლება გამოვიყენოთ მომეცადინეთა დახმარება. ამგდები ბადის ორივე მხარეს დგება ორ-ორი მომეცადინე, კიდებენ ხელებს მთავარი ბაგირის შუა ნაწილს და იმ მომენტში, როდესაც მოხტუნავე ეხება ფეხებით ბადეს, მკვეთრად სწევენ ბაგირს ქვემოთ, რითაც ზრდიან იარაღის ამგდებ ძალას. მოხტუნავე, გააკეთებს რა მაღალ აბტომს, უმაღლეს

წერტილზე ცოტა ადრე მკვეთრი შეკუმშვით იწყებს მალაყის შესრულებას: ერთი გადაბრუნის შემდეგ იგი კიდევ უფრო ძლიერად იზიდავს მუხლებს მკერდისაკენ. გადახრის თავს უკან და ასრულებს მეორე მალაყს; მეორე მალაყის შემდეგ მკვეთრად იშლება და ხტება ბადეზე. გამართულად.

32. ორმაგი წინმალაყი. სრულდება, როგორც 23-ე ვარჯიში, მხოლოდ მაღლა ახტომში საქიროა მომეცადინეთა დახმარება (იხ. 31-ე ვარჯიში). ბრუნის სიჩქარის გაზრდა წარმოებს მხრების ფენებისაკენ მკვეთრი გადაწვეით, მენჯის მაღლა აწვეით და თავის წინკვრით. პირველი მალაყი უნდა შესრულდეს აფრენის უმაღლეს წერტილზე ადრე. გაშლა მკვეთრად. ბადისაკენ ზურგით ყოფნის მომენტში.

33. უკუმალაყი 150° – 360° -ზე ბრუნით. შეკუმშვით და წელგამართვით (იხ. იატაკზე 180° -ზე ბრუნით უკუმალაყის აღწერა); შესრულება არამკვეთრად.

ბრუნით მალაყის შესწავლისას საქიროა და ზღვევა ბადის ორივე მხარეს დადგომით. რადგან ვარჯიშის არასწორად შესრულების შემთხვევაში, მოხტუნავე შეიძლება გადმოვარდეს ბადიდან.

თითოეული ვარჯიში ისე უნდა ავითვისოთ, რომ შეგვეძლოს მისი რამდენჯერმე ზედიზედ შესრულება. მხოლოდ ამის შემდეგაა რეკომენდებული შემდეგი ვარჯიშის შესწავლა. ბადე შეიძლება შეიცვალოს სხვა იარაღებით, მაგალითად, ლერძით, ტრაპეციით, რგოლებით.

ბადეზე ვარჯიშისას და ზღვევა უზრუნველყოფილია დამცველი ბადეებით, ჩამოსაკიდი სარტყელითა და მასწავლებლის თანაშემწეებით, რომლებიც დგებიან ბადის ორივე მხარეს. ამგდებ ბადეზე ვარჯიშისას ძირითადი მნიშვნელობა კი თავით და ზღვევას ენიჭება. ვარჯიშის წარუმატებლად შესრულებისას, მოულოდნელად ვარდნის შემთხვევაში, არასოდეს არ უნდა გავიტანოთ ხელები წინ ან უკან, არც ბადეზე უნდა ჩავკიდოთ ხელები. თავზე ვარდნისას რაც შეიძლება მეტად უნდა მოვიხაროთ წინ, თავი მიკუთხლოვით მკერდს და მუხლები გვეპიროს ფართოდ გაშლილი, რათა სახეზე არ მოგვხდეს ისინი.

ვარჯიშები ამგდებ ფიცარზე

ამგდები ფიცარი ხელს უწყობს აკრობატული ხტომების შესრულების დროს ფრენის სიმაღლის გაზრდას.

ამ ხტომების შესასწავლად ათვისებული უნდა იქნეს შემდეგი მოსამზადებელი ვარჯიშები:

ორი მოვარჯიშე დგას ფიცრის ბოლოებზე, სახით ერთმანეთისაკენ. პირველი ხტება ზევით, ფიცარზე დახტომისას აგდებს მაღლა მეორეს; მეორე ხტება ზევით, შემდეგ ფიცარზე დახტომისას აგდებს მაღლა პირველს; პირველი ასრულებს იგივეს, რასაც მეორე და ა. შ. იმისათვის, რათა გაიზარდოს აფრენის სიმაღლე, ახტომის დროს უნდა შესრულდეს ხელების თავისუფალი წინქნევი.

მოსამზადებელი ხტომების შესრულება რთულდება ფრენში ფეხების გაშლით და შეკუმშვით. შეკუმშვისას მხრები წავეწიოთ წინ.

ავითვისებთ რა მოსამზადებელ ახტომს ფიცრიდან, შეიძლება შევისწავლოთ შემდეგი ვარჯიშები:

1. მოხტუნავე (ვარჯიშის შემსრულებელი) დგას ფიცრის ბოლოზე, სახით ფიცრისაკენ; თანამოვარჯიშე 150—170 სმ სიმაღლის შემალლებიდან ასრულებს დახტომს ოდნავ მოღუნული ფეხებით ფიცრის თავისუფალ ბოლოზე, აგდებს ზევით მოხტუნავეს; უკანასკნელი ხტება ზევით და წინ — თანამოვარჯიშის გადაცილებით ფეხშლით ან შეკუმშვით.

2. უკუმაღაყი შეკუმშვით, დახტომი ლეიბზე.

3. უკუმართმაღაყი.

4. ფიცრისაკენ ზურგით დგომში წინმაღაყი შეკუმშვით.

5. მოხტუნავე, სახით ფიცრისაკენ დგომში, ასრულებს უკუმართმაღაყს 180 და 360°-ზე ბრუნით.

6. ამგდები ფიცრის ბოლოდან უკუმაღაყი შეკუმშვით მეორე ქვედა მოვარჯიშის მხრებზე დახტომით (ფიცარი დაცილებულია 1,5—2 მ. მანძილზე).

იატაკზე დახტომების ადგილზე დავაწყოთ ლეიბები და დაზღვევა ვაწარმოოთ ჩამოსაკიდი სარტყლით. ბრუნებით ვარჯიშების შესრულებისას მხედველობაში ვიჭონოთ მოხტუნავის სარტყლის მდგომარეობა.

ხტომები ხის ღრმადი გოგინდან

ხის ღრეკად ბოგზე სრულდება ხტომები შორ-სიმაღლეზე.

გამორბენით ღრეკად ბოგზე შეხტომით შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა მარტივი ხტომები: ზევით ორივე ფეხზე დახტომით და თანმიმდევრულად დახტომი ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე ფეხზე. აკრობატული წინმაღაყი შეკუმშვით; წელგამართვით ხტომები შემდეგი შეკუმშვით წინმაღაყით; წინმაღაყი ბრუნებით და ა. შ. ღრეკადი ბოგი ძირითადად გამოიყენება სიგრძით 6 მეტრამდე და სიმაღლით 2,5 მეტრამდე წინააღმდეგობის გადასალახავად, ერთდროულად წინმაღაყის შესრულებით.

მხატვრული ტანვარჯიში

მხატვრული ტანვარჯიშის ყველა ვარჯიში, მათი მეთოდური ამოცანების შესაბამისად, სამ ნაწილად იყოფა.

პირველ — მოსამზადებელ ნაწილში შედის ის ვარჯიშები, რომლებიც უზრუნველყოფენ საერთო ფიზიკურ განვითარებას, მოძრაობის კოორდინაციის საფუძვლების ათვისებას, აუცილებელი ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების გამომუშავებას. ამ ნაწილის ვარჯიშები ხელს უწყობენ ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადების განხორციელებას და მშთ კომპლექსის ნორმატივების წარმატებით ჩაბარებას.

მოსამზადებელ ნაწილში შედის: სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები — სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნა, გადახოხვები და სხვ.; საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები ძალაზე, გაწელვაზე, მოდუნებაზე; ვარჯიშები დრეკადობაზე, აქნევები, ქნევითი, ტალღისებური მოძრაობები; აკრობატული ვარჯიშები;

მეორე — ძირითად ნაწილში შედის ის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ მოძრაობის სპეციალური კოორდინაციისა და მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციალური ჩვევების დაუფლებას, აგრეთვე ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების შემდგომ სრულყოფას. სპეციალური კოორდინაციის ცნებაში იგულისხმება ისეთი კოორდინაცია, რომელიც დაკავშირებულია ცეკვითი მოძრაობების შესრულებასთან.

ამ მოძრაობებს მიეკუთვნება სპეციალური ვარჯიშები სიარულში, სირბილში, ხტომებში, წონასწორობაში, ბრუნებში. საგნებით (ბურთებით, სახტუნელებით, რგოლებით, შარფებით, გურზებით, აღმებით) ვარჯიშები და ხალხური ცეკვის ელემენტები.

მესამე — სპეციალური ნაწილი აერთიანებს იმ ვარ-

ჯიშებს, რომლებიც ხელს უწყობენ რთულ ცვალებად პირობებში შეძენილი ჩვევებითა და თვისებებით სარგებლობის უნარის გამო-
მუშავებას. ამ ნაწილს მიეკუთვნება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც
ხელს უწყობენ სხვადასხვა ხასიათის ვარჯიშების ათვისებას მუსი-
კასთან (მისი ემოციური შეფერადებით, ტემპით, რიტმით, დინამი-
კით) დაკავშირებით, ვარჯიშთა ჯაჭვები. საცეკვაო კომბინაციები,
ბუსიკალური თამაშობები, რომლებიც ხასიათით და კომბინაციით
სხვადასხვაგვარია და სრულდება როგორც საგნებით, ასევე უსაგ-
ნებოდ.

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების კლასიფიკაცია
შეიძლება გამოსახული იქნეს შემდეგ სქემაში:

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების კლასიფიკაციის სქემა

მოსამზადებელი ნაწილი	ძირითადი ნაწილი	სპეციალური ნაწილი
<ol style="list-style-type: none"> 1. სამწყობრო და წყობი- თი ვარჯიშები 2. საერთოგანმავითარებ- ლი ვარჯიშები ა) ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ სწორი ტანგამართულობის ჩა- მოყალიბებას: ბ) ვარჯიშები ძალაზე, მოქ- ნილობაზე და მოდუნე- ბაზე: გ) ვარჯიშები დრეკადობა- ზე აქნეები და „ტალ- ლები“; 3. არობატული ვარჯი- შები. 4. უძუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. სიარული 2. სირბილი 3. ხტომები 4. ვარჯიშები წონასწორო- ბაში 5. ბრუნები 6. ვარჯიშები საგნებით 7. ხალხური (ეყვის ელემენტები 	<ol style="list-style-type: none"> 1. სპეციალური ვარჯიშები მუსიკასთან დამოკიდ- ებულებით სხვადასხვა ხა- სიათის მოძრაობების ათვისებისათვის. 2. მუსიკალური თამაშო- ბები 3. ვარჯიშთა ჯაჭ- ვები 4. საცეკვაო კომბი- ნაციები

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების დამახასიათებელ თავისე-
ბურებას წარმოადგენს ერთიანობა და დინამიკურობა, რაც შეესა-
ბამება ქალის ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებსა და მო-
ტორიკას.

ერთიან ვარჯიშებში გამოიყენება მოძრაობები, რომლებშიაც მო-
ნაწილეობენ ყველა კუნთი და სახსარი ან მათი უმრავლესობა. ეს
კი ხელს უწყობს გრძობათა ორგანოების ფუნქციების გინვითარე-
ბას, მოძრაობის კოორდინირების ცოდნის გამომუშავებას, მოძრა-
ობითი წარმოდგენის სრულყოფასა და კუნთური შეგრძნების სი-
ზუსტეს.

დინამიკურ ვარჯიშებში გამოიყენება მოძრაობები კუნთური დაძაბულობის, ამპლიტუდის, ტემპისა და სისწრაფის ხშირი და სხვადასხვაგვარი ცვლილებებით, მოძრაობები, რომლებსაც ახასიათებთ განუწყვეტელობა, სისწრაფე და ერთი მდგრადარეობიდან მეორეში მკვეთრი გადასვლები. ყოველივე ეს ქმნის მეტად ხელსაყრელ პირობებს ორგანიზმში ფსიქოლოგიური პროცესების მიმდინარეობისათვის.

ამ ვარჯიშებს სიძნელის ფართო დიაპაზონი აქვთ და ხელმისაწვდომია სხვადასხვა მომზადებულობის მომეცადინეებისათვის.

მთლიანობა და დინამიკურობა მუსიკასთან ორგანულ კავშირში, ქმნის თავისებურ ტექნიკას მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშებისათვის, რომელნიც აღიქმება, როგორც საცეკვაო მოძრაობები. ამაშია მათი მთავარი განსხვავება ჩვეულებრივი ტანვარჯიშული ვარჯიშებისაგან. ვარჯიშების უშუალო კავშირი მუსიკასთან, ფართო შესაძლებლობებს ქმნის მუშაობისათვის კუნთების ინტენსიურ დაძაბულობაზე: ტემპზე, რიტმზე. ამპლიტუდაზე და მოძრაობის სხვა ელემენტებზე, რომლებიც წარმოადგენენ მოძრაობის მაღალი ტექნიკისა და გამოსახულობითობის საფუძველს.

მხატვრულ ტანვარჯიშში მუსიკა გამოდის, როგორც მეთოდური სერხი, რომელიც ავსებს სიტყვიერ ახსნასა და ჩვენებას, ხელს გვიწყობს სწავლების პროცესში შედარებით ნათელი მოძრაობითი წარმოდგენის შექმნაში.

მუსიკის ასეთი მეთოდოლოგიური გამოყენება ხასიათდება მისდამი არა ფორმალური მიდგომით (მისი დანაწევრებით შემადგენელ ნაწილებად), არამედ მუსიკის მთლიანი ემოციური აღქმით, რაც ააქტივებს სწავლების პროცესს და სტიმულს აძლევს მომეცადინეთა ინიციატივას.

მუსიკის დაქვემდებარება ტანვარჯიშის პედაგოგიურ და მეთოდოლოგიურ ამოცანებისადმი, გვავალდებს უზრუნველყოთ ისეთი ემოციური ზემოქმედება, რომელიც გამოიწვევდა დადებით ემოციებს, რაც თავის მხრივ ხელს შეუწყობს ტანვარჯიშულ ამოცანების უფრო ღრმა გადაჭრას, უფრო ნათელ მოძრაობითი, წარმოდგენის შექმნას, რაც თავის გამოხატულებას პოულობს მოძრაობის გამოსახულებაში.

ბოსანაგადაღებელი ნაწილი

საქსოფრო და წარმოთი ვარჯიშები

მხატვრული ტანვარჯიშის გაკვეთილებში სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები გამოიყენება არა მარტო სპეციალურ თავში აღწერილ ძირითად ფორმებში, არამედ სიარულის, სირბილისა და ხალხური საცეკვაო ელემენტების სხვადასხვა საცეკვაო ფორმებთან შეხამების დროსაც. მაგალითად, ჯვარედინი გასვლები, „კლაკნილა“ გასვლები, შემხვედრი გასვლები კოლონებში და მწყრივებში და სხვ. შეიძლება შესრულებულ იქნეს რუსული ცეკვის (ხალხური კადრილი „მეტელიცა“-ს ტიპის), ნავარდის, პოლკის, პოლონეზის ნაბიჯებით — ხელების სხვადასხვაგვარად ჩაქიდების გამოყენებით.

ამ ვარჯიშების ასეთი მეთოდოლოგიური გაფორმება საშუალებას გვაძლევს გადავჭრათ მთელი რიგი დამატებითი ამოცანები; ამ ამოცანებს არსებითი მნიშვნელობა აქვთ მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციალური ნაწილის ვარჯიშების შესწავლის დროს, რომლებიც დაკავშირებულია რთულ კომპოზიციურ სურათებთან და გადაწყობებთან (იხ. თავი „სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები“).

სამართოგანმავითარებელი ვარჯიშები

სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბების ხელისშემწე ვარჯიშები

ტანის სწორი გამართულობის შემთხვევაში, რასაც ამავე დროს დიდი ესთეტიკური მნიშვნელობა აქვს, იქმნება ხელსაყრელი პირობები შინაგანი ორგანოების ფუნქციური მოქმედებისათვის. ჯანმრთელი, მოქნილი, ჰარმონიულად განვითარებული სხეული, მტკიცე მუსკულატურითა და სწორი ტანადობით, მუდამ ლამაზი და წარმოსადეგია.

ყოველი ფიზიკური ვარჯიში, ამა თუ იმ ხარისხით, მოქმედებს ადამიანის გარეგან ფორმაზე და ტანადობაზე. ამის გამო, ქვემოთ მოყვანილია მხოლოდ ზოგიერთი დამახასიათებელი სპეციალური ვარჯიშები:

1. ტანვარჯიშულ კედელთან დგომში, მასზედ მკიდროდ მიწოლა კეფით, ბეჭებით, დუნდულებითა და ქუსლებით. აღნიშნული მდგომარეობის ფიქსირება რამოდენიმე დროის პერიოდში.

2. იგივე მდგომარეობის მიღება და მისი შენარჩუნება 5—8 წამისა და მეტი ხნის განმავლობაში, კედლიდან ერთი ნაბიჯის წინ გადადგმის შემდეგ.

3. ზურგზე წოლელა, ფეხები ოდნავაა მოხრილი მუხლებში. ტერფები იატაკზეა. ხელები ტანის გასწვრივად; წელით მკიდროდ დაწოლა იატაკზე.

4. საწყისი მდგომარეობა იგივეა: ფეხების გაკიმვა წინ, ტერფების იატაკიდან მოუცილებლად და წელით იატაკზე მკიდროდ დაწოლით.

5. იატაკზე ჯდომი მოხრილი ფეხებით, ხელები თეძოებთან დაყრდნობილი — ფეხების გაკიმვა რამდენადაც შეიძლება შორს და წინ, ტერფის იატაკიდან მოუცილებლად და ტანის ვერტიკალური მდგომარეობის შენარჩუნებით.

მეთოდური მითითებები

სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბება არ ამოიწურება მხოლოდ სპეციალური ვარჯიშების გამოყენებით. ვარჯიშთა ყველა ძირითადი სახეები, როგორც მაგალითად: ღრეადი მოძრაობები, ტალღა, აქნევები, რომლებიც დაკავშირებულია ხერხემლის დიდ მოძრაობითობასთან და მენჯის მდგომარეობის ცვლილებებთან, აგრეთვე ხელს უწყობს სწორი ტანგამართულობის ფორმირებასა და განვითარებას. აუცილებელია, აგრეთვე, მომეცადინეებს განუუვითაროთ სხეულის ცალკეული ნაწილების სწორი მდგომარეობის შეგვრძნობა.

მომეცადინეებს შორის შეიძლება იყვნენ პირები, სხვადასხვა ნაკლოვანებებით და არასწორი ტანგამართულებით. ამის გამო აუცილებელია დაეალებების ინდივიდუალიზირება.

სპეციალური ვარჯიშები ტანგამართულებაზე გამოიყენება მხოლოდ სწავლების დასაწყისში; შემდგომში მათ იყენებენ სხვა ვარჯიშების შესწავლის პარალელურად.

ვარჯიშები ძალაზე და მოქნილობაზე

ეს ვარჯიშები უაღრესად საჭიროა მოძრაობის გამომსახველობითობის გამომუშავებისათვის. სრული მოღუნვის ან გამართვის შესრულების არცოდნას მოძრაობის შეზღუდულობისკენ მიყვავართ. დიდი ძალა, მოქნილობა და ამპლიტუდა მოძრაობებს დინამიკურობასა და ფართო გასაქანს აძლევს. ეს განსაკუთრებით შვიმჩნევა ხტომებისა და ფართო ნაბიჯებით სირბილის შესრულების დროს, სადაც ძლიერი არეკნი და დიდი ამპლიტუდა ფრენის სიმაღლისა და ხანგრძლიობის გადიდების საშუალებას იძლევა. განსაკუთრებული გამომხატველობითობა აქვს დიდი ამპლიტუდით შესრულებული გრძელ ვარდნებს, რომლებიც აგრეთვე დიდ ძალასა და მოძრაობას საჭიროებენ.

ტანის სახსრების მოძრაობითობა აუცილებელია აგრეთვე მოქნილი, რბილი და ტალღისებური მოძრაობებისათვის. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ხელის მტევნის მოძრაობითობის მნიშვნელობა. (აკლებად მოძრავი ხელის მტევანი, მოძრაობას უკარგავს გამოშახველობითობას).

ვარჯიშები ძალაზე და მოქნილობაზე იყოფა შემდეგ ნაწილებად:

- ა) ვარჯიშები ტანისათვის;
- ბ) ვარჯიშები ფეხებისათვის;
- გ) ვარჯიშები მხრის სარტყელისა და ხელებისათვის.

ვარჯიშები ტანისათვის

მოსამზადებელ ვარჯიშებად შეიძლება გამოყენებული იქნეს ტანის ზნექები და წრიული მოძრაობები სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან — ხელების დამატებითი მოძრაობებით.

1. ჩოქდგომი. ხერხემლის გაზნექა, თავის უკუზნექი (სურ. 481, ა) და ხერხემლის მომდევნო გაზნექა თავის წინზნექით (სურ. 481, ბ). ხერხემლის მოძრაობა უნდა იწყებოდეს წელის მიდამოდან.

2. საწყისი მდგომარეობა იგივეა: ხერხემლის გაზნექა ხელების მომდევნო, რიგ-რიგობითი წინ გადადგმით, მკერდის იატაკზე შეხებად. თეძოებს, იატაკის მიმართ, სწორი კუთხე აქვს.



სურ. 481.

სურ. 482

3. ჯდომბჯენი ქუსლებზე: ჩოქდგომი, ხერხემლის ერთდროული გაზნექა და თავის წინზნექი; წელის მიდამოში გაზნექით, ხელების მოღუნვითა და თავის უკუზნექით საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

4. ჯდომბჯენი ქუსლებზე, უკუმკლავი, თითები ერთმანეთშია ჩაკდობილი: ხერხემლის ჩაზნექვა და ამოზნექვა წელის მიდამოში.

5. იგივე, თავისა და მხრების წინ (სურ. 482, ა) და უკან (სურ. 482, ბ) დახრით.

6. სახით ტანვარჯიშული კედლისაყენ, კედელთან მკიდროდ მდგომი მომეცადინე ხელებით მანაზე ეყრდნობა წელის დონეზე: რკალისებური უკუზნექი.

7. იგივე, მხოლოდ გვერდითი ზნექით.

8. იგივე. საწყისი მდგომარეობიდან გვერდითი დგომში კედლისაყენ. მასზე ცალი ხელის დაყრდნობით; ზნექისას ზემკლავი, მეორე ხელის გარერკალით.

შენაშვა: ყველა ვარჯიში რკალისებურ ზნექებში შეიძლება შესრულებული იქნეს წყვილურ მწყობრში (სურ. 483, ა, ბ).

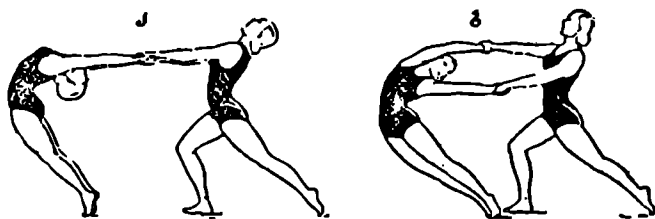
9. გადაძლევის ტიპის წყვილთა ვარჯიშები (სურ. 484).

10. დგომი სახით კედლისაყენ, მისგან ტერფოს სიშორეზე, ხელების, მხრების სიმაღლეზე დაყრდნობით. მარჯვენის დადგმა ჩვარედინად მარცხენის წინ — რკალისებური ზნექი, მარცხნივ ზურვისაყენ ბრუნით.

11. 6, 7, 8 ვარჯიში, ემატება ფეხის წინ აწევა.

12. მარჯვენის წინფეხა ცერზე. უკუზნექი, მარცხენა ხელი ეხება იატაკს (სურ. 485).

13. ჯდომი მარცხენა თეძოზე, მუხლები მოღუნულია, ხელები. მარცხნივ-ქვევით, თავი დახრილია: მეორე თეძოზე ჯდომში გადასვლა, ხელების აქნევით ქვეწრები. შუალედური მდგომარეობა — ხოქდგომი, ზემკლავი, ტანი გაზნექილია, ჯდომის შეცვლის შემდეგ ხელები აგრძელებენ მოძრაობას მარცხნივ — ძირს.



სურ. 483

14. იატაკზე ჯდომი, ფეხები მოღუნულია, მუხლები ერთად. ცერები ეხება იატაკს, განმკლავი — მარცხენა თეძოზე ჯდომში გადასვლა მარცხნივ 90°-ზე ბრუნით, ქვერკალით — მარცხენის მარჯვნივ განმკლავი; ამის შემდეგ ჯდომის გამოცვლა (როგორც მე-13 ვარჯიშში) მარჯვენა თეძოზე და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ქვერკალით მარცხენის განმკლავი.

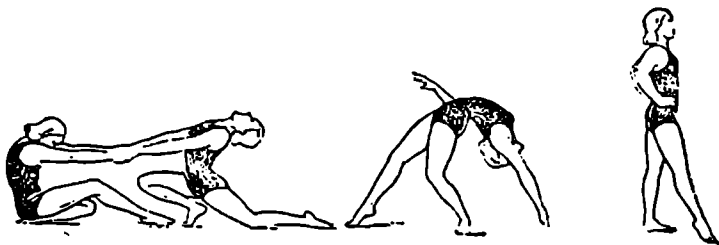
ვარჯიშები ფეხებისათვის

1. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომიდან ხელის ჩავლება მანაზე. თავისუფალი ხელით დოინჯი: წინფეხა ცერზე (ქუსლით შიგნით) და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. მოძრაობა სრულდება ფეხის კუნთების დიდი დაძაბულობით (სურ. 486).

შენიშვნა: პირველი ვარჯიში სრულდება ყველა მიმართულებით; იგი შეიძლება შესრულებულ იქნეს აგრეთვე ნახევარბუქნით, საყრდენი ფეხის ცერზე აწევით, მოძრაობის პირველ ან მეორე ფაზაში.

2. ძირითადი დგომი: წინფეხი ცერზე, ცერისა და ქუსლის რიგრიგობითი შეხება იატაკზე. სრულდება ყველა მიმართულებით, სხვადასხვა ტემპში და რიტმში.

3. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომში, ხელის ჩავლება



სურ. 484

სურ. 485

სურ. 486

მანაზე, თავისუფალი ხელით დოინჯი, მარცხენა ფეხის მოღუნვა წინ ტერფის დაბჯენით საყრდენ ფეხზე: ფეხის გამართვა წინ და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. სრულდება სხვადასხვა ტემპში, მკვეთრად და ნარნარად, სხვადასხვა მიმართულებით. ფეხის განზე და უკან მოძრაობისას მუხლი გარეთ უნდა იქნეს მობრუნებული.

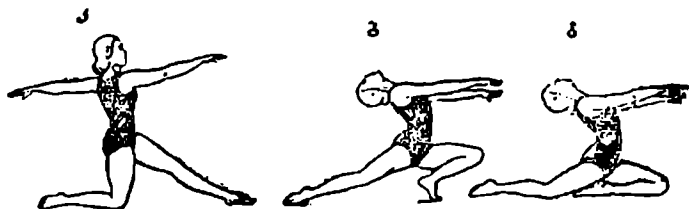
4. ძირითადი დგომი: ფეხის მოღუნვა წინ, ტერფი ცურავს საყრდენი ფეხის წვივის გასწვრივად, ზევით; ფეხის წინ გამართვით, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ეს ვარჯიში სრულდება ყველა მიმართულებით. გარდა ამისა, იგი შეიძლება შესრულებული იქნეს საყრდენი ფეხის ცერზე აწევით ან ნახევრად ბუქნით, მოძრაობის პირველ ფაზაში და ფეხის ცერზე აწევით მეორე ფაზაში.

აღნაშნულ ვარჯიშებს, მათი ათვისების მიხედვით, ემატება ხელების სხვადასხვა მოძრაობები და ზნეკი წინ, განზე, უკან.

3. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომში, ხელის ჩავლება მანაზე, თავისუფალი ხელით დოინჯი. მარცხენა ფეხის მოღუნვა წინ, ტერფის მიჭერით საყრდენ ფეხზე: ფეხის გამართვა წინ და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. სრულდება სხვადასხვა ტემპში, მკვეთრად და ნარნარად, სხვადასხვა მიმართულებით. ფეხის განზე და უკან მოძრაობისას მუხლი გარეთ უნდა იქნეს შემობრუნებული.

4. ძირითადი დგომი: ფეხის მოღუნვა წინ, ტერფი ცურავს საყრდენი ფეხის წვივის გასწვრივად, ზევით; ფეხის წინ გამართვით, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ეს ვარჯიში სრულდება ყველა მიმართულებით. გარდა ამისა, იგი შეიძლება შესრულებული იქნეს საყრდენი ფეხის ცერზე აწევით ან ნახევრად ბუქნით, მოძრაობის პირველ ფაზაში და ფეხის ცერზე აწევით მეორე ფაზაში.

აღნიშნულ ვარჯიშებს, მათი ათვისების მიხედვით, ემატება ხელების სხვადასხვა მოძრაობები და ზნექი წინ, განზე, უკან.



5. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომში, მახლობელ ხელით დაყრდნობა მანაზე წელის სიმალლეზე — ვარდნა წინ, განზე და უკან. იგივე, შემდგომი დრეკადი ხასიათის მოძრაობებით და ტანისა და ხელების სხვადასხვა მოძრაობებით.

6. გადაადგილება მუხლებით. ცალ მუხლზე ჩოქბჯენის და მეორეს წინფეხის მდგომარეობიდან (სურ. 487 ა), — წინა ფეხის თანმიმდევრობითი მოღუნვით, მასზე სხეულის სიმძიმის გადატანა, ფეხი ცერზეა (სურ. 487 ბ). რბილად დაშვება მუხლზე (სურ. 487 გ), რის შემდეგაც უკან მდებარე ფეხის გამოტანა წინ საწყის მდგომარეობაში.

7. კედელთან გვერდითი დგომი ცერებზე, მანაზე მარჯვენა ხელით დაყრდნობა, მარცხენა ზემკლავი: გაზნექით, მარჯვენით წინ ვარდნა, უკუტრკალით მარცხენის წინმკლავი — დრეკადი ხასიათის მოძრაობა ვარდნაში, ზემკლავი ტანის მომდევნო უკუზნექით, რის შემდეგაც წინზნექი და მარჯვენის არეკით საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

ვარჯიში მხრის სარტყელისა და ხელებისათვის

1. განმკლავი: ბეჭების შეერთება და გაშლა.
2. მხრების რიგ-რიგობით ზევით აწევა.
3. დოინჯი: წრიული მოძრაობები მხრებით.
4. ხელის მტევნის მოხრა, განზიდვა და წრიული მოძრაობები.
სრულდება სხვადასხვა ტემპში, მკვეთრად და ნარნარად.
5. წინმკლავი, ხელისგულები შიგნით, მტევნები თავისუფლადაა ჩამოშვებული: განმკლავი, მტევნები მცირედ ჩამორჩება მოძრაობას და მიმართულია შიგნით; ხელების უკუმოძრაობისას, მტევნები მიმართულია გარეთ. სრულდება სხვადასხვაგვარად: მკვეთრად, ნარნარად, მდორედ, სწრაფად და ნელა.
6. წინმკლავი — მარჯვენის მტევანი ქვევით, მარცხენის ზევით, ხელების გულები მიმართულია ერთმანეთისაკენ: მოკლე მოძრაობით ხელების გაშლა და შეერთება ვერტიკალურ მიმართულებაში. მტევნები შეერთების დროს იცვლიან მდგომარეობას. იგივე, საწყისი მდგომარეობიდან ზემკლავი.
7. განმკლავი, ხელის გულები ზევით: თითების რიგ-რიგობით მოხრა და გაშლა (მოძრაობის დაწყება ნეკიდან); გამართვის დროს ხელის გულები შებრუნდება ქვევით.
8. ხელების სხვადასხვა მოძრაობები, მტევნების მოძრაობების ჩამორჩენით: წრეები, რვიანები, კლაკნილები და სხვა. სრულდება პირით, გვერდით და ჰორიზონტალურ სიბრტყეში.

მეთოდური მითითებათა

ზემოთ ჩამოთვლილი ვარჯიშები არ ამოწურავს ვარჯიშთა ამ ჯგუფის მთელ სახესხვაობას და წარმოადგენს მხოლოდ ნიმუშებს. მათ საფუძველზე დავალებები შეიძლება სახეშეცვლილი და გართულებული იქნეს.

ამ ვარჯიშების მეთოდის თავისებურება მათ გაფორმებაში მდგომარეობს. როგორც წესი, თითქმის ყველა ვარჯიში სრულდება სპეციალურად შერჩეული მუსიკის თანხლებით, რომლის გამომსახველობითი საშუალება ნებას გვაძლევს ვიმუშაოთ მოძრაობის შესრულების ხასიათის სხვადასხვაობაზე.

მაგალითისათვის შეიძლება მოვიყვანოთ მეშვიდე ვარჯიში ფეხებისათვის, რომელიც სრულდება ჯონანის „სან-ტოის“ ნაწყვეტის თანხლებით. დასაწყისის ძლიერი აკორდი შეესაბამება დინამიკურ გრძელ ვარდნას. მომდევნო დრეკადი მოძრაობის ხასიათს ხაზი ესმება აქცენტირებული ნოტებისა და მელოდის მონაცვლეობით. მელოდის ლეგატოზე გადასვლა (შეკავშირებულად) ემთხვევა ტანის

ნარნარ უკუზნეკას. ამ შემთხვევაში მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებები გვეხმარება შესრულების ხასიათზე მუშაობის დროს, რითაც ხაზი ესმება არსებულ ცვლილებებს.

სხვადასხვა მუსიკალურ ელფერზე დამოკიდებულებით, მოძრაობა შეიძლება შესრულებულ იქნეს ნარნარად, ნელა, მდორედ, ან სწრაფად, წყვეტილად. მკვეთრად.

ვარჯიშები მოდუნებაზე

მხატვრული ტანვარჯიშის ერთ-ერთ ძირითად ამოცანას წარმოადგენს თავისუფალი და მსუბუქი მოქმედების ცოდნის გამომუშავება, ე. ი. მოძრაობის ძალდაუტანებლად, ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე შესრულების ცოდნა; ამიტომ, მხატვრულ ტანვარჯიშში მოდუნებაზე ვარჯიშებს დიდი ადგილი უჭირავს.

კუნთების მოდუნების ცოდნა მნიშვნელოვანია კიდევ იმიტომ, რომ მთელ რიგ მოძრაობებში მოდუნება საშუალებას გვაძლევს მნიშვნელოვნად, სრულად ვისარგებლოთ მოძრაობის ინერციით.

მხატვრული ტანვარჯიშის მოდუნებაზე ვარჯიშთა უპირატესად დამახასიათებელ რიცხვს შეიძლება მივაკუთვნოთ შემდეგი:

1. მარცხენა ფეხზე დგომი, მარჯვენის უკუფეხა ცერზე (დაუძაბვად) — კისრის, მხრის სარტყელის, წელის მიდამოს, მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრების თანმიმდევრულად მოდუნება, მარჯვენა ქუსლზე ჯდომის მდგომარეობამდე.

2. საწყისი მდგომარეობა იგივეა: სხეულის ერთდროულად მოდუნება სრული ბუქნის მდგომარეობამდე.

3. მთელი სხეულის თანმიმდევრული მოდუნებით გვერდზე დავარდნა.

4. ვარჯიშები მთელი სხეულის მოდუნებაზე სხვა ელემენტებთან შეერთებაში, მაგალითად:

ა) ახტომი, მომდევნო დაშვებით ცალ მუხლზე, ჩოქდგომის მდგომარეობაში, ტანი მოდუნებულია;

ბ) იგივე, ცალ ქუსლზე ჯდომის მდგომარეობაში;

გ) გამორბენით, ორთავე ფეხის არეკნით — ახტომი, დახტომი ცალ მუხლზე ჩოქში, წვივი შეგნითაა, თანმიმდევრულად, მთელი სხეულის მოდუნებით, დაგორებით ზურგზე დაწოლა.

5. ვარჯიშები მეტად დაძაბული მდგომარეობების სრული მოდუნების მომენტებთან მონაცვლეობაში:

ა) ფეხშლით დგომი, წინზნეკი, ტანი და ხელები მოდუნებულია — ნელა, დიდი დაძაბულობით განმკლავი, ტანის გამართვა ჰორი-

ზონტალურ მდგომარეობამდე, ტანისა და ხელების მომდევნო სრული მოდუნებით;

ბ) მკვეთრად და დაძაბულად აწევა ფეხის ცერებზე, გარეზემკლავი უმოკლესი გზით; სრული მოდუნებით წინ ვარდნა და ა. შ.

მეთოდური მითითებები

ვიდრე ტანის ცალკეული ნაწილების მოდუნების შესწავლას შევუდგებოდეთ, საჭიროა შევისწავლოთ მთელი სხეულის მთლიანი მოდუნება, ვინაიდან იმ პირებისათვის, რომლებსაც მოდუნების შესრულებაში მცირე წვრთნა აქვთ გავლილი, იზოლირებული მოდუნება ფრიად რთულ ამოცანას წარმოადგენს. მოდუნებაზე ვარჯიშები აუცილებელია გამოყენებული იქნეს უაღრესად სხვადასხვაგვარ ტემპებში — ძლიერ ნელიდნ, ძლიერ სწრაფამდე, მოძრაობის ხასიათზე და სწორ მიმდინარეობაზე ყურადღების გამახვილებით.

ვარჯიშები ზამზარისებრი მოძრაობებით

ამ ჯგუფში შედის ის ვარჯიშები, რომლებიც ანეითარებს მოძრაობის ელასტიკურობას. ზამზარისებრი მოძრაობების ცნებაში უნდა გვესმოდეს მოძრაობის შესრულების ელასტიკური ხასიათი, რომლის მიღწევა შესაძლებელია კუნთების გარკვეული ხარისხით დაძაბვის შედეგად.



ზამზარისებრი მოძრაობების შესრულების დროს სწარმოებს ერთდროულად მოხრა რამდენიმე სახსარში, მათი მომდევნო გაშლით და მოძრაობის სრული ამპლიტუდის შენარჩუნებით. ამის დამახასიათებელია მოძრაობის მთლიანობა, ყველა სახსრისა და კუნთის მონაწილეობა და დაძაბულობის აუცილებელი ხარისხის ზუსტი რეგულაცია¹ „ზამზარისებულობა“ გამომსახველობითობის

არსებითი ფაქტორია. ერთიანი ზამზარისებრი მოძრაობის შესრულებისას იქმნება დიდი სინარჩარისა და ძალის შთაბეჭდილება.

¹ 7 არ უნდა აეურთოთ დრეკადი მოძრაობები ზამზარისებურ მოძრაობებში, ვინაიდან უკანასკნელნი წარმოადგენენ დამატებით მოძრაობებს მოხრის დროს, რაც მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდის საშუალებას ვეძლევის. ესენი ტიპიური ვარჯიშებია ჯაწელაზე.

ზამბარისებრი მოძრაობები იყოფა:

- ა) ერთიანი ზამბარისებრი მოძრაობები;
- ბ) ზამბარისებური მოძრაობები ფეხებით;
- გ) ზამბარისებური მოძრაობები ხელებით.

ერთიანი ზამბარისებრი მოძრაობები

1. ძირითადი ვარჯიში. ცერებზე დგომი, ზემკლავი, ხელის გულები წინ — ყველა სახსრის სრული გამართვა (სურ. 488 ა); ყველა სახსრის ერთდროული მოღუნვით ბუქნის მდგომარეობაში მოსვლა (სურ. 488 ბ, გ); გამართვით, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

2. იგივე, მხოლოდ სხვადასხვა ტემპში და სხვადასხვა ტემპების შერწყმაში (ნელი მოხრა, ჩქარი გაშლა და პირიქით).

3. იგივე, მხოლოდ სხვა ელემენტებთან შერწყმით; მაგალითად: ერთიანი ზამბარისებრი მოძრაობა მომდევნო ტალღით, ბრუნით 360°-ზე, ხვეულად და ა. შ.

4. ერთიანი ზამბარისებრი მოძრაობა თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობით. მაგალითად: საწყისი მდგომარეობა ბუქნი, მხრები და თავი ჩამოშვებულია, წინმკლავი; თანამოვარჯიშე დგება უკან და აწყობს ხელებს შემსრულებელს მხრებზე — ადგომა თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობის დაძლევით.

ეს ვარჯიში ძირითადისათვის მოსამზადებელს წარმოადგენს.

ზამბარისებრი მოძრაობები ფეხებით

1. ძირითადი ვარჯიში. ცერებზე დგომი, დონჩი — თანამომდევრობითი ნახევრადბუქნები (იატაკიდან ქუსლების აუწევლად) და ცერებზე აწევა.

2. იგივე, რიგ-რიგობით მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე.

3. იგივე, ცალ და ორივე ცერზე შეჩერების მონაცვლეობით.

4. იგივე, შეჩერებით ცალი ფეხის ცერზე და მეორე ფეხის მოხრით წინ ან უკან. დასაწყისში საჭიროა შესრულებული იქნეს ტანვარჯიშული კედლის მანაზე დაყრდნობით, შემდეგში კი საყრდენის გარეშე.

5. იგივე, ტანისა და ხელების მოძრაობით. მაგალითად: ნახევრად ბუქნში — თავისუფალი ხელით აქნევი წინ; ცერებზე აწევით — ხელის უკუქნევით; ცალი ფეხის ცერზე შეჩერებით — მეორე ფეხის წინ მოხრა, ტანის მოხრა, უკუმკლავი; მომდევნო შეჩერებაზე — უკუფეხი, ზემკლავი, ტანი გაზნევილია, თავი უკან.

6. იგივე, რაც ვარჯიში 1, მხოლოდ აჩქარებით ხტომაზე გადას-

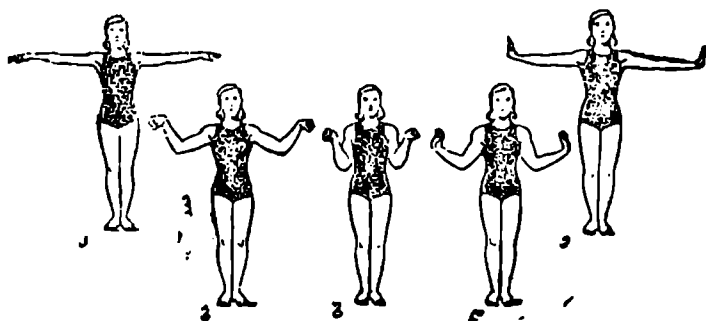
ვლამდე და ამის შემდეგ, მოძრაობის შენელებით, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

7. იგივე, ხელების ჯვარედინი ქნევებით პირით სიბრტყეში; აჩქარებისას მოძრაობის ძალა უნდა იზრდებოდეს, რისი მიღწევაც შეიძლება შენელების დროს, ხელების წრიული აქნევებით, წახტომებზე გადასვლით — მოძრაობის ისევ პირველდაწყებითი ფორმა — თანდათანობითი „ჩაქრობით“.

ზემოაღწერილის მოსამზადებელი ვარჯიშები იქნება ნახევრად ბუქნების და ბუქნების ყველა სახეში, ხელების მოძრაობებით სხვადასხვა საწყის მდგომარეობიდან.

ზამბარისებრი მოძრაობები ხელებით

1. ძირითადი ვარჯიში. განმკლავი (სურ. 489 ა): ხელების ყველა სახსრის (თითების ფალანგების ჩათვლით) ერთდროული მოხ-



რა. იდაყვები ტანთან ახლოს, ხელის მტევნები მოხრილია, ხელისგულები ქვევით (სურ. 489 ბ, გ) და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, მხოლოდ მტევნები ზევითაა მიმართული (ნახ. 489 დ, ე).

შენიშვნა: ვარჯიში სრულდება ნელ და ჩქარ ტემპში, აგრეთვე სხვადასხვა ტემპის შერწყმით.

2. იგივე, შემდეგი მდგომარეობიდან: ა) წინმკლავი, ბ) ზემკლავი, ხელისგულები წინ (ხელების მოხრისას იდაყვები არ ეკვრება ტანს, არამედ მიმართულია წინ), გ) ქვემკლავი (ხელების მოხრისას იდაყვები მიმართულია უკან).

3. წინმკლავი: ხელების ზამბარისებრი მოძრაობა თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობით.

ზამბარისებური ვარჯიშების სწავლების დასაწყისში საჭიროა ჩართულ იქნეს ვარჯიშები თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობით, ვინაიდან ეს მდგომარეობა ხელის შემწყობად მოქმედებს დაძაბულობის საჭირო ხარისხის სწორად შეგრძნებაში. აუცილებელია, რათა თვალყური ვადევნოთ წინააღმდეგობის ძალის ღიზიერებას და განუწყვეტელობას რათა არ დავარდეთ მოძრაობის სიმკვრივე და სინარუნარე. საჭირო არ არის რთული, კომბინირებული ვარჯიშების მიცემა. ვიდრე ათვისებული არ იქნება ზამბარისებური მოძრაობის ეს ძირითადი თავისებურება. ვასრულებთ რა მათ, საჭიროა ცერებზე აწევის დროს ფეხების სრული გამართვა და ნახევრად ბუქნებისას მთელ ტერფზე დაშვება (ხტომებისას ბიძგის სიმსუბუქისა და მოქნილობის განვითარებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ცერებზე აწევას).

ა ძ ნ ე ვ ი ბ ი

აქნევებისათვის დამახასიათებელია მოძრაობის ინერციის განვითარება, რომელიც წარმოადგენს კუნთების მოკლე ბალისტიკური შეკუმშვის შედეგს.

სახსრები მოძრაობაში ჩაირთვის თანმიმდევრობით. მოძრაობა იწყება აკრებით (ბიძგით), მომდევნო მოძრაობა კი სახსრებში შეიძლება იყოს პასიური (როგორც ინერციის შედეგი) ან აქტიური.

ერთიანი აქნევი მუდამ იწყება ქვემოდან ზევით და სრულდება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან. დამახასიათებელია ტანისა (მუდამ მოღუნული აქნევის მხარეზე) და ხელების (რომლებიც აქნევის საწინააღმდეგო მიმართულებით მდებარეობს) მდგომარეობა; იგი აუცილებელია ბალისტიკური მკვეთრი მოძრაობის (აკრის) შესრულებისათვის, რომელიც დასაწყისს აძლევს აქნევას. მოძრაობა იწყება მუხლების სახსრებში, გადადის მენჯ-ბარძაყის, შემდგომ ტერფების წელის ნაწილში, მკერდის ნაწილში და, ბოლოს, კისრის ნაწილში. სახსრების აქტიური ჩართვისას აქნევის მიმართულება უახლოვდება ვერტიკალურს; ზემოთ განლაგებული სახსრების პასიური ჩართვისას ქნევს ჰორიზონტალის მიახლოებული მიმართულება ექნება.

სხეულის ცალკეული ნაწილების ქნევითი მოძრაობები ხელს უწყობენ მოძრაობითობის გაზრდას სახსრებში და აგრეთვე ავითარებენ სხეულის ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენების ცოდნას.

აქნევეების შესრულება მოითხოვს წინასწარ მომზადებას. აუცილებელია კარგად ვიცოდეთ კუნთების ცალკეული ჯგუფების დაძაბვა და მოდუნება, ვიცოდეთ ერთ სახსარში მოკლე, მკვეთრი მოძრაობისას სხვა სახსრებში ყოველგვარი დაძაბულობის გამორიცხვა.

ამ ჯგუფის ყველა ვარჯიში იყოფა:

- ა) საკუთრივ აქნევეები,
- ბ) ქნევეითი მოძრაობები.

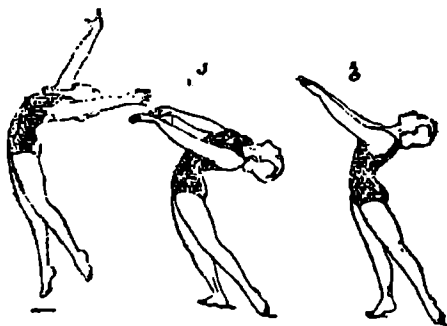
საკუთრივ აქნევეები

1. წინფეხა ცერზე, უკუმკლავი, ტანი და თავი დახრილია: მუხლების მოხრა ბიძგიით; მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ხერხემლის, წელის, მკერდისა და კისრის მიდამოებში შემდგომი აქტიური მოძრაობით — გამართვა ხელების ერთდროული აქნევეით.

განსაკუთრებით ინტენსიურად შესრულებული აქნევეი შეიძლება დასრულდეს გაზნეკვით ხტომით, ფეხების უკუშეცვლით ხტომით (სურ. 490).

2. იგივე, მხოლოდ ხერხემლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრების აქტიური ჩართვის გარეშე. მუხლების მოხრა ბიძგიით — ხელების წინ აქნევეით, მომდევნო ნაბიჯებით ან ვარდნით წონასწორობის შენარჩუნებისათვის.

3. იგივე, მენჯ-ბარძაყის სახსრების ჩართვით; ხელების აქნევეით გარეზემკლავი (სურ. 391 ა, ბ).



4. ქუსლზე ჯდომი, მეორე ფეხი გადადგმულია წინ მთელ ტერფზე (მუხლი ოდნავ მოხრილია) ტანი გაზნეკილია, ხელები წინაქნევეით და თედოს წინ, ბიძგიით გამოტანით, სხეულის სიმძიმის გადატანა წინ გადადგმული ფეხის ცერზე (წვივი ეხება თედოს).

5. იგივე, ხოლო ბიძგი მთავრდება ხერხემლის აქტიური მოძრაობით ტანის

ხრულ გამართვამდე, ზემკლავი ხელების აქნევეით.

6. იგივე, სრულ გამართვამდე (დგომის მდგომარეობაში); ამასთან, სხეულის სიმძიმე წინ გადადგმულ ფეხზეა გადატანილი, მეორე ფეხი უკან ცერზეა.

7. უკუმკლავი, ქუსლებზე ჯდომი, ტანი მოხრილია — აქნევით ჩოქდგომი და უკუზნექი.

8. განფესა ცერზე. ნაირსახელიანი ფეხის პარალელურად განმკლავი: გვერდითი აქნევი მთელი სხეულით, მისი სიმძიმის მეორე ფეხზე გადატანით.

9. აქნევები ხელებით და ფეხებით სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, მომდევნო (ნელი ან სწრაფი) მოდუნებით. მოძრაობა იწყება ბიძგით, მუხლს ან მხრის სახსარში; მაგალითად, დგომი ანაღლებულ საყრდნობზე (ტანვარჯიშული სკამი) ცალი ფეხით, მეორე ჩამოშვებულია — ბიძგით საყრდენი ფეხის მუხლში მოხრა, თავისუფალი ფეხით წინ (უკან) აქნევის შესრულება და ამის შემდეგ მისი მოდუნება (მოძრაობა შენელებით).

10. ფეხის აქნევი ვალსის ნაბიჯთან შერწყმით. მარჯვენა ხელი ტანვარჯიშული კედლის მანაზე ეყრდნობა: მარჯვენის ნაბიჯით წინ, მარცხენა ფეხის ერთდროული აქნევითა და ტანის წინ დახრით, ამის შემდეგ მარცხენა ფეხით ვალსური ნაბიჯი უკან, ტანის უკუზნექით და მარცხენა ხელის უკუაქნევით.

11. იგივე, მხოლოდ ნაბიჯი და აქნევი განზე.

12. ფეხის აქნევი განზე, საყრდნობის გარეშე (სურ. 492).

13. ფეხის წრიული აქნევი, მარჯვენით ჩაელება მანაზე, მარცხენის წინმკლავი, მარცხენის უკუფესა, ცერზე: მარცხენის აქნევი წინ, განზე და უკან, რკალისებურ ხაზზე გავლით, საყრდენი ფეხის დრეკადი მოძრაობით უკუწრე მარცხენა ქვეერკალით.

14. იგივე, მხოლოდ საწინააღმდეგო მიმართულებით საწყისი მდგომარეობიდან წინფეხი ცერზე, უკუმკლავი.

შენიშვნა: მე-13 და მე-14 ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს: უსაყრდენო ხტო-
მით, 180°-ზე ბრუნით, წინ და უკან გადაადგილებით, აქნევის ვალ-
სის ნაბიჯთან შენაცვლებით და ა. შ.



ქნევითი მოძრაობები

ქნევები ტანით:

1. ფეხშლით დგომი, განმკლავი — ქნევით წინზნექი, ქვემკლავი და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. იგივე, უკუზნექით.

2. იგივე, ქნევის წინ და უკან მონაცვლობით.

3. იგივე, ბრუნით მარჯვნივ (მარცხნივ), ხელები მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის ცერთანაა.

ქნევები ფეხებით:

1. ტანვარჯიშულ კედელთან მარჯვენა გვერდით დგომი, ხელით დაყრდნობა მანაზე, მარცხენის (მალა) უკუფეხი. მარცხენის ზემკლავი, გაზნექვა: მარცხენის ქნევი წინ და უკან, საყრდენი ფეხის დრეკადი მოძრაობით. წინზნექისას ტანის წინზნექი, უკუკლავი, უკუქნევისას — უკუზნექი, აქნევით ზემკლავი, ვუყურებთ ხელს.

2. მარჯვენა ხელით დაყრდნობა მანაზე, მარცხენა ფეხის მოღუნვა წინ და შიგნით, მარცხენის განკლავი: ფეხის განზე აქნევი (საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით) საყრდენი ფეხის ზამბარისებური მოძრაობით და მარცხენა ხელის ქნევით მარჯვნივ და მარცხნით.

შენიშვნა: 1 და 2 ვარჯიში სრულდება საყრდენ ფეხზე ნახტომით, ლარტყაზე დაყრდნობის გარეშე.

მეთოდური მითითებანი

მთელი სხეულით ქნევის შესწავლას ერთბაშად არ უნდა შევეუდგეთ. ეს რთული, ერთიანი მოძრაობა მოითხოვს წინასწარ მუშაობას სხეულის ცალკეული ნაწილების მოღუნებაზე, სახსრებში მოძრაობითობაზე და სიმძიმის ცენტრის გადაადგილების დაუფლებაზე. შესწავლა უნდა დაეიწყოს სხეულის ცალკეული ნაწილების — ხელებისა და ფეხების აქნევებით. აუცილებელია თვალყური ვადევნოთ, რათა აქნევები იწყებოდეს ფეხების დრეკადი მოძრაობით ან ბიძგიტ მუხლში, ხოლო მომდევნო მოძრაობა უნდა იყოს ამ ბიძგიტსაგან წარმოშობილი ინერციის შედეგი.

უნდა შევასწავლოთ მომეცადინეებს, რათა მთელი სხეულის აქნევის შესრულების დროს მოძრაობაში თანმიმდევრობით ჩართონ ცალკეული სახსრები. მოძრაობა უნდა იწყებოდეს აკვრით, მოცემული სახსრის გარემომცველი კუნთების მძლავრი დაძაბვით და შემოთ განლაგებული კუნთების ჯგუფების მოღუნებით. მაგალითად: ნუხლის მკვეთრი მოღუნვა და გამოტანა წინ, წონასწორობის მომდევნო დაკარგვითა და ვარდნით. იგივე, სრულდება ტანის წინ მკვეთრ გამოტანისას, მხრის სარტყელში მკვეთრად გამართვით.

მოდუნებისა და აკვრის ინერციის შედეგად ტანის ზედა ნაწილი და თავი, ვარდნისას. ჩამორჩება მოძრაობას. როდესაც მომეცადინეები შეიწასვლიან ამ ცალკეულ ელემენტებს და აითვისებენ ბიძგის შემდეგ წონასწორობის შენარჩუნებას თავისუფლად, ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე, შეიძლება შევეუდგეთ აქნევის შესრულებას ერთიან ვარჯიშად.

ერთიანი აქნევის შესრულებისას აუცილებელია თვალყური ვადევნოთ ზემოთ განლაგებულ სახსრების თანამიმდევრულ ჩართვას მოძრაობაში. კუნთების საჭირო დაძაბულობას, რამაც, საბოლოოდ, მთელი კუნთების დაძაბულობასთან დაკავშირებულ ამ ვარჯიშის თავისუფალ შესრულებამდე უნდა მიგვიყვანოს.

ერთიანი აქნევები, რომლებიც სრულდება დიდი ინტენსიურობით, დიდ დატვირთვას იძლევა. აუცილებელია, განსაკუთრებით სწავლის დასაწყისში, მათი სწორად დოზირება, მომეცადინეს არ უნდა მიეცეთ ზედიზედ 4—5 აქნევაზე მეტი, შევანაცვლოთ ისინი სხვა ვარჯიშებით.

ტალღა

ტალღა, წარმოადგენს რა რთულ მოძრაობას, საუკეთესო საშუალებაა მოძრაობის კოორდინაციის სრულყოფისათვის. ჩართავს რა მთელი სხეულის კუნთებსა და სახსრებს აქტიურ მუშაობაში, ეს ვარჯიში ამაკრებს მუსკულატურას და ზრდის სახსრებისა და ხერხემლის მოძრაობითობას.

ტალღის დამახასიათებელი თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ მოძრაობა მიმდინარეობს ტალღისებურად, ე. ი. ტალღის „ბიბილო“ თანდათანობით გადადის ერთი სახსრიდან მეორეში.

ტალღა გამოირჩევა დინამიკურობით, თავისებური სირბილით, მდინარეებით და სინარნარით. მაგრამ ტალღისებური მოძრაობის შესრულებას შეიძლება ჰქონდეს სხვადასხვა ელფერი, რომელიც დამოკიდებულია კუნთების დაძაბულობის ხარისხისაგან, მოძრაობის ამპლიტუდისაგან და ტემპისაგან.

მოცემული სახის ყველა ვარჯიშები შეიძლება შესრულებულ იქნეს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან. მოძრაობის მიმართულების მიხედვით, ისინი იყოფიან ორ ჯგუფად:

- ა) ტალღა წინა-უკუ მიმართულებით,
- ბ) ტალღა გვერდითი მიმართულებით.

ტ ა ლ ლ ა წ ი ნ ა - უ კ უ მ ი მ ა რ თ უ ლ ე ბ ი თ

1. ქუთსლებზე ჯდომი, უკუმკლავი, თითები გადახლართულია, — წელში გამართვით, წინწნეკი თავისა და მხრების ჩამორჩენილი მოძრაობითა და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (მოძრაობა მიმდინარეობს უკუ მიმართულებით, იმავე თანამიმდევრობაში). სრულდება მთლიანად.

2. საწყისი მდგომარეობა იგივეა, მხოლოდ ტანი მოხრილია: თქმოს წინ გადატანით ჩოქდგომი, გაზნეკა თავისა და მხრების ჩამორჩენილი მოძრაობით. ამ მოძრაობის უკუ თანამიმდევრობაში განმეორებით საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

3. დგომი, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, ხელებით მანაზე დაყრდნობა წელის დონეზე. ცერები და მუხლები შეერთებულია: ბუქნი მთელ ტერფზე და, კედელზე მუხლებით, თქმობით მკერდის თანამიმდევრული შეხებით, — გამართვა.

4. იგივე, მხოლოდ მოძრაობის დაწყება რკალისებური უკუგაზნეკით და მოძრაობის ბოლოს ცერებზე დადგომით.

5. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომში, ხელით მანაზე ჩავლება, წინფეხცერზე ტანი მოხრილია: საყრდენი ფეხის მთელ ტერფზე ბუქნით, სხეულის სიმძიმის გადატანა წინა ფეხზე (მეორის უკუფეხი ცერზე) და, თანამიმდევრობით მუხლის, თქმოს, მენჯის და მკერდის წინ გატანით, გამართვა. იგივე, მოძრაობის უკუ მიმართულებაში განმეორებით, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

6. იგივე, ცერებზე აწევით, თავისუფალი ხელის სხვადასხვა მოძრაობით;

7. იგივე, მხოლოდ საყრდენის გარეშე.

8. იგივე ტალდა, მხოლოდ მიჯრილი ცერებით და შეერთებული მუხლებით დგომიდან. მოძრაობა სრულდება მთელ ტერფზე და აგრეთვე ცერებზე აწევით.

9. „მრგვალი ბუქნი“ წინმკლავი: ტალდა და ერთდროულად ხელების ქვეწრებები. იგივე (ხელების ქვეწრებები), საწყისი მდგომარეობიდან უკუმკლავი.

10. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დგომში, ცალი ხელით მანაზე ჩავლება: ფეხის წინ აქნევით მრგვალ ბუქნში გადასვლა, თავისუფალი ხელით უკუწრე; ამის შემდეგ ტალდა და ერთდროულად ხელით უკუწრე.

11. იგივე, მხოლოდ ფეხით უკუაქნევი; ხელის მოძრაობა საწინააღმდეგო მხარეს.

12. ტალღა სხვა ელემენტებთან შერწყმაში, ბრუნით, ხტომში და ა. შ.

ტალღა გვერდითი მიმართულებით

1. ტანვარჯიშული კედლისაკენ სახით დგომში, ხელებით დაყრდნობა მანაზე — წელის დონეზე, ცერები და მუხლები შეერთებულია: მუხლებში ფეხების მცირე მოხრით ზნექი მარცხნივ (მარჯვნივ) და თანამიმდევრობით მარცხნივ (მარჯვნივ) მუხლების, იეძობების, მენჯისა და მხრების გამოტანით, გამართვა.

2. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშული კედლისაკენ გვერდით დგომიდან ცალი ხელის მანაზე დაყრდნობით, თავისუფალი ხელით დოინჯი. მოძრაობა მიმდინარეობს კედლიდან გარეთ.

3. ტანვარჯიშული კედლისაკენ მარცხენა გვერდით დგომი. მარცხენა ხელით მანაზე დაყრდნობა, ცერებზე ბუქნის მდგომარეობაში. ტანი მოხრილია მარჯვნივ — ტალღა მარჯვნივ. იგივე, მეორე მხარეს.

4. იგივე, საყრდენის გარეშე, ხელების წრიული მოძრაობებით.

5. გვერდითი ტალღა სირბილთან, ხტომებთან და ა. შ. შერწყმით.

6. ხელებით ტალღისებური მოძრაობები სრულდება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან: განმკლავი, წინმკლავი, ზემკლავი. ანასთან, მოძრაობაში ჩაირთვება თანამიმდევრობით ჯერ მხრის, იდაყვის სახსრები და ბოლოს თითები.

მეთოდური მითითებანი

ტალღის შესწავლას უნდა შევეუდგეთ მხოლოდ მას შემდეგ, როცა მომეცადინეები აითვისებენ მოსამზადებელ ვარჯიშებს (1, 2, 3, 4, 5, 6 ვარჯიში მოქნილობაზე, ვარჯიშები წონასწორობაში და სიმძიმის ცენტრის გადაადგილებაში). ტალღის შესრულებისას აუცილებელია, რათა ყურადღება გავამახვილოთ მოძრაობის მიმდინარეობის თანამიმდევრობაზე, თვალყური ვადევნოთ ერთდროულად შესასრულებელი სხვადასხვა მოძრაობების სწორ შეხამებას, როცა

ერთი სახსარი ჯერ კიდევ განაგრძობს მოხრას, ხოლო მეორე უკვე იმართება. მაგალითად: მთელი სხეულით ტალღის შესრულებისას მუხლები ჯერ კიდევ იხრება, ხოლო წელი უკვე იმართება; ტალღის შესრულებისას, მიჯრილი ცერებით დგომში მუხლები შეერთებული ღონდა იყოს, რადგან ამ მდგომარეობისას მოძრაობაში მონაწილე ყველა სახსრის ღერძი პარალელურია, მოძრაობა მიმართული იქნება ერთი საერთო ხაზით.

აკრობატული ვარჯიშები

მხატვრული ტანვარჯიშის მეცადინეობაში გამოიყენება აგრეთვე აკრობატული ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ სიმარდის, სისწრაფის, გამბედაობის, ორიენტირებისა და ძალის განვითარებას, მოქნილობის გამომუშავებას და ძვალ-სახსროვანი აპარატის გამაგრებას. ქვემოთ მოყვანილია მხოლოდ განსაკუთრებით ტიპური ხასიათის ვარჯიშები.

კოტრიალები

1. წინკოტრიალები სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან — ადგილიდან, ნაბიჯით და გამორბენით, ორთავ ხელზე დაყრდნობით, ერთ ხელზე დაყრდნობით და საყრდენის გარეშე.
2. უკუკოტრიალები — სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან.
3. კოტრიალები გვერდით, ადგილიდან, ნაბიჯით და გამორბენით.
4. უკუკოტრიალი მხარზე გადაგორებით.
5. წინკოტრიალი მხარყირის გადაცილებით.
6. წინ, გვერდითი და უკუკოტრიალების სხვადასხვა კომბინაციები.

ყირები

1. ბექყირა ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით და მოძრაობით.
2. ყირა იდაყვებზე დაბჯენით (მწრთაყირა).
3. ბექყირა წინკოტრიალთან შეერთებით.
4. ხ ე ლ ყ ი რ ა.

ყირამალები

1. გვერდითი ყირამალები მარჯვნივ და მარცხნივ, ადგილიდან და გამორბენით.
2. გვერდითი ყირამალა ცალ ხელზე დაყრდნობით.

3. წინყირამალა გამორბენით და ადგილიდან, მოღუნული და გამართული ფეხებით.

4. წინყირამალა ცალ ფეხზე.

5. წინყირამალა ამრეკნ ფეხზე. (ფეხების შეცვლა ჰაერში).

6. წინყირამალა ცალ ხელზე დაყრდნობით.

7. წინყირამალა ბრუნით.

ყირამალები შეიძლება შესრულებული იქნეს როგორც სწრაფად, ისე ნელა.

ხიდურები

1. ხიდური შემდეგი მდგომარეობებიდან: წოლით, დგომით, მუხლებზე.

2. ხიდური ცალ ფეხზე დაყრდნობით.

3. ხიდური ცალ ხელზე დაყრდნობით (სურ. 493).

4. ხიდური იდაყვირის გადაცილებით.

5. ხიდური ხელყირის გადაცილებით.

6. ხიდური ბრუნებით მარჯვნივ და მარცხნივ 360°-ზე.

7. ხიდურიდან ადგომის სხვადასხვა ხერხები.



აღნიშნული ვარჯიშების შესრულების ტექნიკის დაწვრილებითი აღწერა, აგრეთვე სწავლების მეთოდოლოგია მოცემულია თავში „აკრობატული ვარჯიშები“.

უშუალო გამოყენებითი ვარჯიშები

ეს ვარჯიშები არ მიეკუთვნებიან მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციფიკური ვარჯიშების რიცხვს, მაგრამ გამოიყენებიან როგორც ერთ-ერთი საშუალებათაგანი რომლებიც გვენმარებიან განვხორციელოთ უფრო მრავალმხრივი ფიზიკური მომზადება. ისინი ხელს უწყობენ უმნიშვნელოვანეს, აუცილებელ სასიცოცხლო ჩვევების განვითარებასა და ერთდროულად მომეცადინებში ავითარებენ იმ თავისებურებებს, რომლებიც მათ ხელს უწყობენ მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების ტექნიკისა და სპეციფიკის შედარებით სწრაფად დაუფლებათ. მხატვრული ტანვარჯიშის გაკვეთილში, უშუალო გამოყენებითი ვარჯიშების ჩართვის დროს, აუცილებელია ვათვალისწინებულ იქნეს დატვირთვის ინტენსიურობა, რომელსაც მოცემული ვარჯიშები გამოიწვევს. ამასთან დაკავშირებით, უაღრ-

სად მნიშვნელოვანია, რათა ერთ გაკვეთილში, გაკვეთილის საერთო დატვირთვის აუცილებელი დონის დაცვის მიზნით, სწორად შევახამოთ უშუალო გამოყენებითი ვარჯიშები მხატვრული ტანვარჯიშის არანაკლებ ინტენსიურ ძირითად ვარჯიშებთან (მოცემული სახის ვარჯიშების ტექნიკისა და ხერხების აღწერა იხილეთ თავში: „უშუალო გამოყენებითი ვარჯიშები“).

ძირითადი ნაწილი

ამ ნაწილის ვარჯიშთა ყველა სახეობა მიმართულია მხატვრული ტანვარჯიშის ძირითადი ჩვევების დაუფლებისკენ. მათ დამახასიათებელ თავისებურებას წარმოადგენს მოძრაობის სპეციალური საცეკვაო ფორმა.

სიარული

ჩვეულებრივი სიარული, სწორი ტანგამართულობისა და მოძრაობის დრეკადობის შენარჩუნებით, მოსამზადებელ ვარჯიშს წარმოადგენს. სიარულში ვარჯიშის დროს აუცილებელია, მივადწიოთ მოძრაობის თანაზომიერებას. სხვადასხვა სახის ნაბიჯის შესწავლა მხატვრულ ტანვარჯიშში დიდ ადგილს იჭერს; ამასთან, დაისახება ამოცანა — გამომუშავებულ იქნეს მოძრაობის გამომსახველობითობა სიარულში, როგორც უმარტივესი საცეკვაო ფორმა.

ეს ამოცანა მჭიდროდაა დაკავშირებული მოძრაობის ემოციურ შეფარდებასთან. მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებებთან კავშირში.

1. რბილი ნაბიჯი — როგორც ცეკვითი ელემენტი, ნაბიჯის უმარტივესი სახეა. რბილი ნაბიჯი სრულდება ფეხის ცერიდან ქუსლზე მოკლე გადაგორებით, მუხლის ოდნავ მოხრით (მუხლის შემსუბუქებით). საჭიროა შევინარჩუნოთ, სწორი ტან გამართულობა, დაუძაბავად, ხელების მცირე, თავისუფალი ქნევები გვერდითი სიბრტყეში და თვალური ვადევნოთ, რათა ადგილი არ ჰქონდეს არეკნს. რბილი ნაბიჯი ქმნის ძალდაუტანებლობის, თავისუფლებისა და სიმსუბუქის შეგრძნებას.

2. გადაგორებითი ნაბიჯი სრულდება ისევე, როგორც რბილი ნაბიჯი, მხოლოდ გამართული მუხლით ფეხის ცერზე, ფეხის ცალკეული დაყრდნობის ფაზის დროს. შესამჩნევია მერყეობა ვერტიკალური მიმართულებით. ხელის ქნევის ამპლიტუდა მეტია, ვიდრე წემოსხენებულ ნაბიჯში.

მუხლში მოხრის გაზრდა ქუსლზე გადაგორებისას და ნაბიჯის

სიგრძის შემცირება, აახლოებს რა გადაგორებით ნაბიჯს დრეკადთან. უფრო ნათლად ავლენს ტანის ვერტიკალურ რყევას.

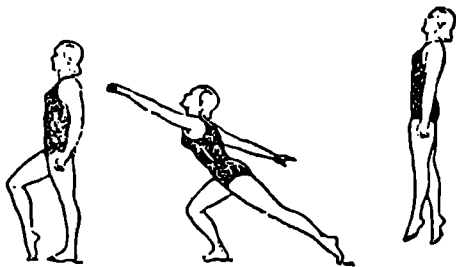
3. დრეკადი ნაბიჯი სრულდება ფეხებით, დრეკადი მოძრაობის სრულ ამპლიტუდაზე. ნაბიჯის სიგრძე უმნიშვნელოა. საჭიროა გამახვილებული იქნეს ყურადღება ფეხების მოძრაობის ელასტიკურობასა და დრეკადობაზე. დრეკადი ნაბიჯი ხასიათდება ფეხის ცერზე აწევოსას (ცალკეული საყრდენის ფაზაში) გარკვეული შეჩერებით და მთელი ტანის მძლავრი გამართვით.

ნაბიჯის ზემოთ აღწერილი სამი ნაირსახეობა წარმოადგენენ სირბილისა და ხტომების ყველა სახეების მოსამზადებელ ვარჯიშებს. ვინაიდან ანეითარებენ ელასტიკურ და მტკიცე ნაბიჯს.

4. მკვეთრი ნაბიჯი (სურ. 494). მარცხენით (მარჯვენის) ნაბიჯი წინ, მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის წინ გატანით და, მისი დადგმით თითების ბოლოებზე, ტერფის ზედაპირის მძლავრი დაჭიმვით. მარცხენა ფეხის წვივი პარალელური უნდა იყოს მარჯვენა ფეხის წვივისადმი. მკვეთრი ნაბიჯი სრულდება მოწყვეტილად, მკვეთრად, ტანი გაშართულია. ამ ნაბიჯის გამომსახველობითობა განისაზღვრება მისი სახელწოდებით. მოძრაობა უნდა იყოს მკვეთრი, მკაფიო და „მახვილი“.

5. მაღალი ნაბიჯი სრულდება თეძოს მაღლა აწევით, წვივი სწორი კუთხით (საყრდენი ფეხის პარალელურია). თეძო უნდა გამოიკიტანოთ თავისუფლად (ქნევით) და შევინარჩუნოთ სხეულის ვერტიკალური მდგომარეობა (არ უნდა დაეხაროთ წინ ან უკან).

6. განიერი ნაბიჯი — ვარდნები ხელების თავისუფალი ქნევებით გვერდით სიბრტყეში. უკან მდებარე ფეხი გამართული და დაყრდნობილია ცერზე. ტანი რამდენადმე წახრილია წინ, თავი



სურ. 494.

სურ. 495.

სურ. 496.

პირდაპირ (სურ. 495) განიერი ნაბიჯი მოსამზადებელი ვარჯიშია ხტომისა და განიერი ნაბიჯებით სირბილისათვის.

7. ვალსური ნაბიჯი — სამი ნაბიჯის შერწყმა: პირველი — მთელ ტერფზე გადაგორებით, მეორე და მესამე — ცერებზე. სამივე ნაბიჯის სიგრძე ერთნაირი უნდა იყოს. ეს განასხვავებს ვალსური ნაბიჯებით სიარულს ვალსის ძირითადი ფორმისაგან, სადაც უკანასკნელი ნაბიჯი — ფეხის მიდგმაა. ნაბიჯების თანაზომიერება არ არღვევს ვალსის რიტმულ სტრუქტურას და მოძრაობას აძლევს სწრაფსა და ერთიანობას.

8. ნავარდის ნაბიჯი — მიდგმითი ნაბიჯია, რომელიც სრულდება ფეხის ცერზე; ამასთან, ერთი ფეხი მიედგმება მეორეს მოკლე, სწრაფი მოძრაობით, მცირე ხტომაში, რომლის მომენტშიაც მუხლები გამართული და ცერები გაკვიმული უნდა იყოს. ნავარდის ნაბიჯი ხასიათდება სიმსუბუქით, სიმხნევით და გამოცოცხლებით.

9. პოლკის ნაბიჯი — ცვალებითი ნაბიჯია, რომელიც სრულდება მცირე წახტოვით საყრდენ ფეხზე ნაბიჯის შეცვლისას; შესრულებულ უნდა იქნეს ფეხის ცერებზე დიდი სიმსუბუქით.

სირბილი

მხატვრულ ტანვარჯიშში რბენის ყველა სახეობას იგივე სახელწოდება აქვს, რაც სიარულის სახეობებს და წარმოადგენს მათ შემდგომ განვითარებას. სიარულის ამა თუ იმ სახეობის ათვისების შემდეგ, ტემპის თანდათანობით აჩქარებით, ნაბიჯის ყოველი სახეობის ტექნიკის ძირითად მოთხოვნებთან შენარჩუნებით, საჭიროა გადავიდეთ სირბილზე.

1. რბილი და გადაგორებითი სირბილი, ამავე სახელწოდების სიარულისაგან განსხვავდება უსაყრდენო ფაზის არსებობით და კიდევ უფრო მეტი ელასტიკურობით.

2. ზამბარისებრი სირბილი წარმოადგენს მთელ რიგ თანმიმდევრულ ხტომებს ფეხების რიგ-რიგობით არეკნით. უსაყრდენო ფაზის მომენტში მთელი ტანი ძლიერადაა გამართული, მუხლები და ცერები გაკვიმულია (სურ. 496). ავითარებს რა ტერფის კუნთების ძალას, ზამბარისებრი რბენა იმავე დროს იძლევა ძლიერ დიდ დატვირთვას, ამის გამო, აუცილებელია მისი მკაცრი დოზირება.

3. მკვეთრი სირბილი მკვეთრ ნაბიჯთან შედარებით ნაკლებ მახვილია. ვინაიდან მისი სწრაფი ტემპი დიდი სიმსუბუქის შთაბეჭდილებას ქმნის. თავისუფალი ფეხი გამოითანება წინ სწრაფი მოკლე მოძრაობით, ცერის იატაკზე შეუხებლად.

4. მაღალი სირბილი (მუხლების მაღლა აწევით სირბილი) მაღალ ნაბიჯთან შედარებით, უსაყრდენო ფაზების არსებობის გამო, უფრო მეტად დინამიკურია. აუცილებელია, კიდევ უფრო მეტად ვადევნოთ თვალყური თემოს ქნევით მოძრაობას ფეხის წინ მოხრის დროს.

5. განიერი სირბილი, ტექნიკის მხრივ, განიერი ნაბიჯისაგან განსხვავდება ორმაგი გადაგორებით. ქნევითი ფეხი, ეშვება რა ცერზე. გადადის ქუსლზე, რის შემდეგაც არეკნისას ხდება უკუგადაგორება ქუსლიდან ცერზე. მეორე გადაგორებით სხეული იწევა ზევით, რაც რბენის ამ სახეს აახლოებს ხტომასთან. განიერი სირბილი ხასიათდება დიდი დინამიკურობით, ძალოვნებით და ფრენის სისწრაფით.

ხტომები

სწორი, თავისუფალი ხტომისათვის აუცილებელია ფეხის სახსრების დიდი მოძრაობითობა და ასევე ძლიერი და ელასტიკური კუნთება, რაც უზრუნველყოფს ფეხის სახსრების გამშლელი კუნთების სწრაფად დაძაბვას არეკნისა და რბილი, დრეკადი დახტომის მომენტში.

ხტომის სხვადასხვაგვარი ფორმა მოითხოვს შესრულების სხვადასხვა ხასიათს, კუნთური დაძაბულობისა და მოძრაობის ამპლიტუდის სხვადასხვა ხარისხს, აგრეთვე ჰაერში სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობას ფრენის ფაზის დროს.

სწრაფი გამორბენი, მძლავრი, მკვეთრი არეკნი, მაღალი და ხანგრძლივი ფრენი, რომლის დროსაც მძლავრად იმართება ან იხრება ტანი, ხასიათდება დიდი ძალოვნებით და სისწრაფით, ხოლო მცირე რბილი ხტომა კი პირიქით — დიდი სიმსუბუქით და ძალდაუტანებლობით.

ძირითადი ხტომებისათვის მოსამზადებელ ვარჯიშებად შეიძლება რეკომენდებულ იქნეს:

1. რიგ-რიგობითი და ერთდროული დრეკადი მოძრაობა ფეხებით.
2. ნაბიჯისა და სირბილის ყველა სახეობა (ზემოთ მითითებული).
3. ახტომები ცალი და ორივე ფეხის არეკნით, ხელებზე დამატებითი დაყრდნობით (ტანეარჯიშულ კედელთან).
4. იგივე, ფრენის ფაზაში ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით: ფეხშლით, ცალი წინ, მეორე უკან და ა. შ.
5. იგივე, მხოლოდ გაზნეკით.
6. იგივე, ფეხებას თანმიმდევრობით აქნევებით უკან.
7. ხტომები ადგილზე, უსაყრდენოთ; იგივე — წინ გადაადგილებით, ხტომის სიმაღლის თანდათანობით გაზრდით.

ხტომის ძირითადი ფორმები

1. ხტომა გამართვით — ტყუპარეკნით, წელგამართვით ახ-

ტომი. სრულდება ადგილზე და წინ გადაადგილებით (აუცილებელია მრავალწიოთ მაქსიმალურ სიმაღლეს და სხეულის ზუსტ ვერტიკალურ მდგომარეობას ჰაერში).

2. ხტომი გაზნეკით — ტყუპარეკნით ახტომი, წელში გაზნეკით და თავის უკუზნეკით. სრულდება ადგილზე და გამორბენით. გაზნეკის გასაძლიერებლად აუცილებელია ვისარგებლოთ ხელების აქნევით (სურ. 497). იგივე, ფეხების უკუაქნევით (სურ. 498).



სურ. 497.



სურ. 498.



სურ. 499.



სურ. 500.

3. წახტომი — ახტომი მარცხენის (მარჯვენის) არეკნით, თავისუფალი ფეხი მოხრილია წინ. რამოდენიმე წახტომის ზედიზედ შესრულებისას საჭიროა მოძრაობას შეეუერთოთ ხელების თავისუფალი ქნევები (ერთის წინმკლავი, მეორის განმკლავი); ამასთან, ხელების მოძრაობის ამპლიტუდა უნდა შეესაბამებოდეს ხტომის დინამიკას (სურ. 499).

4. წახტომი ხელების სხვადასხვა მოძრაობით (სურ. 500).

5. ხტომა ნაბიჯით — ხტომა ერთი ფეხიდან მეორეზე. ფრენის ფაზაში ფეხები გამართულია. სრულდება ხელების სხვადასხვა მოძრაობით: განმკლავი, ერთის წინმკლავი, მეორის განმკლავი და ა. შ. სტრამის დინამიკა შეიძლება სხვადასხვაგვარი იყოს — მსუბუქიდან, მკირე ხტომიდან მძლავრ და სწრაფ ხტომამდე.

6. ხტომა ნაბიჯით წინ-განზე (სურ. 501).

7. განიერი ხტომა — ხტომა. გამორჩენით ერთი ფეხიდან მეორეზე, ფრენის მომენტში მძლავრი უკუზნეკი, გაქნევიში მყოფი ფეხის წინ მოხრა, არეკნის მომენტში — ხელების აქნევი გარე-ზემკლავში. განიერი ხტომა გამოირჩევა დიდი დინამიკურობითა და სიძლიერით (სურ. 502).

8. ხტომა ტერფის მუხლზე შეხებით — სრულდება ისევე, როგორც ხტომა ნაბიჯით. მხოლოდ ფრენის ფაზაში დაემატება ქნევი-

თი ფეხის მუხლში მცირედ მოხრა (ამრეკნ ფეხზე შეხებადღე). სრულდება ხელების სხვადასხვა ქნევითი მოძრაობით: ზემკლავი, ერთის წინმკლავი, მეორის უკუმკლავი და ა. შ. გამომსახველობითობის თვალსაზრისით, აღნიშნული ხტომა წარმოადგენს მეტად ძლიერსა და სწრაფს (სურ. 503). მოცემული ხტომის შესრულებისას აუცილებელია მუხლში ფეხის მოხრა, მხოლოდ ფრენის დასასრულში.



სურ. 501.



სურ. 502.



სურ. 503.

9. ღია ხტომა — ახტომი ტყუპ ან ცალი ფეხის არეკნით, ცალი ფეხის თავისუფალი უკუაქნევით, ტანის გაზნექვით, ხელების აქნევით გარეზემკლავი. სრულდება ადგილზე და წინ გადაადგილებით. ხტომა შეიძლება შესრულებულ იქნეს რბილად, მსუბუქად, მკვეთრად, მძლავრად და ა. შ. (სურ. 504).



სურ. 504.



სურ. 505.



სურ. 506.

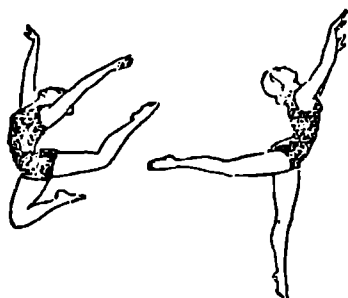


სურ. 507.

10. დახურული ხტომა — ახტომი ცალი ფეხის წინ მოხრით, ტანი მოხრილია, თავი ჩამოშვებული, ხელების აქნევით წინმკლავი.

სრულდება ცალი და ორივე ფეხის არეკნით, ადგილზე და წინ გაადადგილებით. შესრულების ხასიათი სხვადასხვაა (სურ. 505).

11. სტომა ფეხების შეცვლით — სტომა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ფეხების თანამიმდევრობითი აქნევით წინ ან უკან; ამასთან, ჭერ აქნევი თავისუფალი ფეხით და შემდეგ ამრეკნით. არეკნთან ერთად ხელების აქნევი (სურ. 506).



სურ. 508.

სურ. 509.

12. სტომი ფეხთა გადაგდებით — სტომა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ფეხების თანამიმდევრობით აქნევით და ზურგისაკენ ბრუნით (ამრეკნი ფეხის მხარეზე) ფრენის ფაზის დროს. გაქნევაში მყოფი ფეხის აქნევის დამთავრების შემდეგ, საჭიროა შესრულდეს სწრაფი ბრუნი ამრეკნი ფეხის ერთდროული უკუაქნევით. დიდი ყურადღება უნდა მიექცეოდ ბრუნის, დახტომის, სირბილისა და სიმყარის ერთობლიობას, აგრეთვე სხეულის სწორ მდგომარეობას

სტომის ყველა ფაზაში.

13. სტომა „რგოლმებურად“ ორთავე ფეხით — ახტომი ორივე ფეხის არეკნით, ტანისა და ფეხების ერთდროული მოხრით უკან. შემკლავი ხელების აქნევით (სურ. 507).

14. ზემოთ აღწერილი ძირითადი სტომების სხვადასხვა ვარიანტი (სურ. 508, 509).

მეთოდური მითითებები სიარულის, სირბილისა და ხტომების სპეციალური ფორმებისათვის

სიარული და განსაკუთრებით სირბილი და ხტომები მძლავრად მოქმედებენ სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოებზე; მათი გამოყენების დროს საჭიროა დიდი სიფრთხილე და მეტად გულმოდგინე დოზირება.

სირბილის დროს დატვირთვა საჭიროა რეგულირებულ იქნეს სირბილის ხანგრძლიობის, ტემპისა და ფორმის ცვლით.

ხტომებში დატვირთვის რეგულირება ხდება ხტომის ძალის, ამპლიტუდის და განმეორების რაოდენობის შესაბამისი ცვლილებებით.

რეკომენდებული არ არის, მეტმეტად ხანგრძლივი, ძლიერი სირბილი ან მრავალჯერ განმეორებული დინამიკური, მძლავრი ხტო-

შები. ამასთან, აუცილებელია ერთგვარი დასვენება ხანმოკლე სიარულის სახით, რის შემდეგაც კვლავ შეიძლება დაეუბრუნდეთ ამოცანის განმეორებას. ზაჭირაა, ასევე, გამოყენებული იქნას ვარჯიშის მორიგეობითი (ინდივიდუალური) შესრულების მეთოდი. ასეთი ხერხი არა მარტო უზრუნველყოფს აუცილებელ დასვენებას, არამედ საშუალებასაც გვაძლევს შევამოწმოთ თვითნებური მომეცადინის მიერ ვარჯიშის შესრულების ხარისხი.

ვარჯიშები წონასწორობაში

სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობაში მდგრადობის შენარჩუნების ჩვევას დიდი მნიშვნელობა აქვს მხატვრული ტანვარჯიშის ძირითადი და განსაკუთრებულად დამახასიათებელი ვარჯიშების შესრულებისათვის. ასე, მაგალითად: ზამბარასებრ მოძრაობების, აქნეების, ტალღების შესრულება ბევრად იქნება დამოკიდებული მცირე ფართობიან საყრდენზე სხეულის წონასწორობის შენარჩუნებაზე.

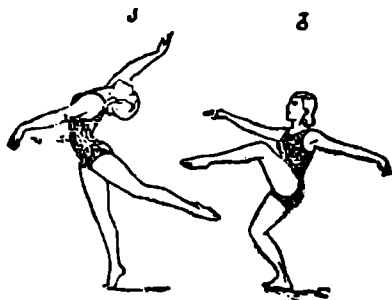
მდგრადობა სხვადასხვა რთულ მდგომარეობაში და მოძრაობაში, წონასწორობის გაძნელებულ (ფეხის ცერზე დგომა) პირობებში გამოიყენება იმისათვის, რათა ხაზი გაესვას მოძრაობის დიდი სიმსუბუქითა და თავისუფლად შესრულებას.

წონასწორობაში ვარჯიშები იყოფა შემდეგ სახეობებად:

- ა) ვარჯიშები ადგილზე.
- ბ) ვარჯიშები გადაადგილებით.

ვარჯიშები ადგილზე

1. ფეხის ცერებზე ნელა აწევა და მთელ ტერფზე დაშვება (4, 6, 8 თელაზე).



სურ. 510.

2. იგივე. ცალ ფეხზე დგომში.

3. ტანისა და ხელების მოძრაობა ცალ ფეხზე დგომში:

ა) მარჯვენა ფეხის ცერზე დადგომა, მარცხენის მაღალი უკუ-ფეხი, მარჯვენის ზემკლავი, მარცხენის წინმკლავი, გაზნეკი (სურ. 510, ა) დაშვება ტერფზე, მსუბუქი ბუქნი, მარცხენის წინ მოლუნვა, მიუდგმელად, ქვერკალეობით მარჯვენის წინმკლავი, მარცხენის უკუმკლავი (სურ. 510 ბ).

ბ) ნელა აწევა ცალი ფეხის ცერზე, მეორის წინ მოხრა, განმკლავი. მოძრაობა უნდა შესრულდეს მსუბუქად:

გ) იგივე, ფეხის წინ გამართვით;

დ) იგივე, ტანის ბრუნით მოხრილი ფეხის მხარეს:

ე) ცალი ფეხის ცერზე დადგომა, მეორის მოხრა წინ — უკუ-ზნეკი მცირე ბრუნით მარცხნივ, განმკლავი (სურ. 511):

ვ) მსუბუქი ბუქნი მარჯვენაზე, მარჯვენის უკუფეხი — წინზნეკი, მარჯვენის უკუმკლავი, მარცხენის წინმკლავი.

ზ) დგომი მარცხენაზე. მარჯვენის წინფეხი — უკუზნეკი, მარცხენა ხელი წინ — ქვევით, მარჯვენის ზემკლავი (სურ. 512).

4. ფეხშლით დგომი, ზემკლავი: გვერდითი ზნეკები, სხეულის სიმძიმის გადატანით ერთი ფეხიდან მეორეზე (ხელის მტევენები ჩამორჩება ხელების მოძრაობას).

5. იგივე. დგომიდან ერთი ფეხი წინ: ზნეკი წინ და უკან.



სურ. 511.



სურ. 512.

6. ფეხის ცერზე აწევით და მენჯის წინ გატანით — უკუზნეკი. იგივე, განზე. სრულდება ხელების სხვადასხვა მოძრაობით.

ვარჯიშები გაადგილებით

1. სიარულის მონაცვლეობა ფეხის ცერებზე შეჩერებებთან. სრულდება სხვადასხვა ტემპში, იგივე, ცალი ფეხის ცერზე.

2. იგივე, სირბილთან მონაცვლეობით.

3. ნაბიჯი წინ (განზე და უკან), ფეხის ცერზე აწევა თავისუფა-

ლი ფეხი წინ ან უკან. სრულდება სხვადასხვა ტემპით და ხასიათით.

4. იგივე. მხოლოდ ემატება ვარდნა სხვადასხვა მიმართულებით.

5. გამორბენით შეჩერება ცალი ფეხის ცერზე, მეორე იღუნებ, წინ. ფეხისგულის საყრდენ ფეხთან შეხებამდე. ტანის ერთდროული უკუზნექით. გარეზემკლავი (სურ. 513).



სურ. 513.



სურ. 514.



სურ. 515.

6. იგივე, ხტომით.

7. იგივე, მხოლოდ თავისუფალი ფეხი წინ (გამართული).

მეთოდური მითითებები

წონაწონობაში ვარჯიშის შესრულებისას, მდგრადობის უკეთ შენარჩუნებისათვის, აუცილებელია:

1. ყველა შემთხვევაში, როდესაც ხდება წელი აწევა ფეხის ცერებზე ან ცალ ცერზე, საბოლოო მდგომარეობის აღნიშვნით, სხეული უნდა იყოს ვერტიკალურ მდგომარეობაში, გაჭიმული, მაგრამ არა დაძაბული.

2. ყველა მდგომარეობაში, რომლებიც დაკავშირებული იქნება ცალი ან ორივე ფეხის ცერზე მკვეთრად, სწრაფად აწევასთან (მაგალითად, გამორბენით ან ხტომით) აუცილებელია დიდი დაძაბულობა — ფეხები უნდა იყოს გამართული, ტანი სწორ მდგომარეობაში.

3. ერთ ფეხზე დგომში, როდესაც მეორე ფეხი წინაა გამართული — დაცემის ასაცილებლად უკუზნექის შესრულებისათვის საჭიროა მენჯის რამდენადმე წინ გატანა, რათა სიმძიმის ცენტრი მდგომარეობდეს საყრდენის ზევით; უკუფეხის მდგომარეობაში როდესაც ფეხი გამართულია ტანი უნდა დავიკიროთ გაზნექილად, და თავი გადავხაროთ უკან.

სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობაში მდგრადობის შენარჩუნე-

ბის ცოდნის განვითარებასთან ერთად, აუცილებელია ერთდროულად ვიმუშაოთ მოძრაობის შესრულების ხასიათზედაც. ყველა ჩამოთვლილი ვარჯიში შეიძლება შესრულებულ იქნეს ნარნარად, მკვეთრად, წყვეტილად, დაძაბულად და სხვადასხვა ტემპში, რაც საშუალებას მოგვცემს უფრო მკვეთრი გავხადოთ მოძრაობის გამომსახველობითობა.

ბ რ უ ნ ე ბ ი

ტრიალი და ბრუნები, ისევე, როგორც ვარჯიშები წონასწორობაში, დაკავშირებულია უჩვეულო პირობებში და მცირე საყრდენიან ფართობზე მოძრაობებისას სხეულის მყარი მდგომარეობის შენარჩუნების ცოდნასთან.

მოცემული ვარჯიშების თავისებურებას წარმოადგენს მოძრაობის ინერციის გამოყენების ცოდნა, ხოლო შემდეგ მისი დაძლევა, კუნთური დაძაბულობის გადართვით, გარდა ამისა, ეს მოძრაობები ხელს უწყობენ სივრცეში ორიენტირების გრძნობისა და საცეკვაო კოორდინაციის განვითარებას.

1. ბრუნები ადგილზე — მარჯვნივ და მარცხნივ — 180 და 360°-ზე ფეხის ცერებზე გადადგმით, ხელების სხვადასხვა მდგომარეობით.

2. 2—4—8 ნაბიჯი წინ, შემდგომ ბრუნით 360°-ზე და მეტზე — ორივე ფეხის ცერებზე.

3. იგივე, სირბილში.

4. ბრუნი 360°-ზე — ფეხების ჯვარედინ მდგომარეობაში (სურ. 514).

5. მარჯვენა ფეხზე დგომიდან მარცხენის უკუფეხი ცერზე, განწყლავი — მარცხენის აქნევით, ბრუნი ზურგისაკენ მარჯვენაზე. იგივე, მეორე ფეხზე.

6. მარჯვენა ფეხზე დგომიდან მარცხენის განფეხი ცერზე, ხელები მარჯვნივ — მარცხენა ფეხის ცერზე დადგომა და, მარცხენა ხელის განზე გაქნევით, ბრუნი მარცხნივ — 360°-ზე. ქვეყრკალით ბრუნის შემდეგ მარცხენის განწყლავი მარჯვნივ. იგივე, მხოლოდ ბრუნი მარჯვნივ.

7. იგივე ბრუნი, მხოლოდ 720°-ზე.

8. ჩოქდგომი მარცხენაზე, მარჯვენა გადაჯვარედინებულია მარცხენის წინ, ხელები მარჯვნივ — მარცხნივ აქნევით ზემკლავი, ერთდროულად მარჯვენა ფეხის ცერზე დადგომა მარცხნივ ზურგისაკენ ბრუნით; ბრუნის დროს მარცხენის უკუფეხი. იგივე, ჩოქდგომიდან მარჯვენაზე.

9. ვარჯიში 9. მხოლოდ ბრუნი 360°-ზე.

10. წინ აქნევით მარცხენა ფეხით უკუწრე, ბრუნით მარჯვნივ. მარცხენა ფეხის ცერზე 360° და მეტი (სრულდება ხელების სხვადასხვა მოძრაობით).

11. მსუბუქი გამორბენი მომდევნო ბრუნით მარცხენა ფეხის ცერზე (მარჯვენის წვარედინი უკუფეხი) მარცხნივ 180 და 360°-ზე, ხელების სხვადასხვა მდგომარეობითა და მოძრაობით (სურ. 515) იგივე, მხოლოდ ბრუნი მეორე ფეხზე.

12. ხტომა ჰაერში ბრუნით — 90, 180 და 360°-ზე, ცალ ან ორივე ფეხის ცერებზე დახტომით.

მეთოდური მითითაგანი

ბრუნების სწავლებისას აუცილებელია თვალყური ვადევნოთ სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის სწორ მდგომარეობას საყრდენთან დამოკიდებულებით და შევინარჩუნოთ ეს მდგომარეობა მოძრაობის პრაქტიკაში. უნდა მივალწიოთ აგრეთვე მოძრაობის ინერციის ძალის დროულად დაძლევას. ამა თუ იმ საბოლოო მდგომარეობის ზუსტი ფიქსირებით.

ტრიალების შესრულებისას საკირია სათანადო ჯგუფის კუნთების ინტენსიური დაძაბვით გავამაგროთ ფეხები და მენჯი. ტანი და ხელები, ვარჯიშის ფორმისაგან დამოკიდებულებით შეიძლება დაძაბული იქნეს სხვადასხვა ხარისხით. უფრო სპეციფიკური ვარჯიშები (მაგალითად, ხვეულისებური ტრიალები, ტრიალები ტალღასთან შეხამებაში) მოითხოვენ მოძრაობის სწორი თანმიმდევრობის შენარჩუნებას და ხასიათდებიან კუნთური დაძაბულობის დინამიკური ცვლილებებით.

ვარჯიშები ხაგნებით

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშებში ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვა საგნები: ბურთები — დიდი და მცირე ზომის, ლენტა, შარფი, რგოლი, ალამი, სახტუნელა.

ვარჯიშები იმ საგნებით, რომელთაც სხვადასხვა წონა, ფორმა და თავისებური ყაიდა აქვთ, საშუალებას გვაძლევენ მნიშვნელოვნად გავზარდოთ მომეცადინეთა მოძრაობითი გამოცდილება.

ვარჯიშები ხაგნებით, საუკეთესო საშუალებაა მოძრაობის რთული კოორდინაციის — სიმარდის, სიზუსტის და ა. შ. განვითარებისათვის. ისინი, ამავე დროს, ხელს უწყობენ სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობების დინამიკურობის, ელფერისა და გამომსახველობითობის დაუფლებას.

ლენტით. შარფით და ალმით მოძრაობებში გამომსახველობითობას ელემენტებზე მუშაობასთან ერთად, ადვილია გამოვლინებულ იქნეს სხვადასხვა მუსიკალური ელფერი: აქცენტით მკვეთრ აქნევებს: და ტყორცნებზე; ხვეულებსა და ტალღებზე, რომლებიც თანდათანობით ბგერას დაკლებით — არა მკვეთრად დასრულება, მზარდი აქნევები, ბრუნები — ბგერის გაძლიერებისას და ა. შ.

ამ საგნებით ვარჯიშებს სხვადასხვა ხასიათი აქვთ. მაგალითად, შარფით ვარჯიშები ხასიათდება დიდი სიმსუბუქით, ტალღისებურებით და მოძრაობის სირბილით: ლენტით ვარჯიშები უფრო დინამიკურია და აგებულია ძლიერ ქნევით მოძრაობებზე; ალმით ვარჯიშები კიდევ უფრო მეტ სიმკვეთრეს მოითხოვს. ალმით მოძრაობები შესრულებული უნდა იქნეს დიდი ძალით.

მოძრაობები ბურთით, რგოლითა და სახტუნელათი მნიშვნელოვნად განსხვავდება ზემოთ ჩამოთვლილი მოძრაობებისაგან, როგორც ფორმით, ისე შესრულების ხასიათით.

ვარჯიშები ბურთით, რგოლითა და სახტუნელათი, ავითარებს რა მოძრაობის დიდ სიზუსტესა და სიმარდეს, დიდ გამოყენებას პოულობს ტანვარჯიშულ პრაქტიკაში. ეს საგნები დიდი წარმატებით გამოიყენება აგრეთვე სხვადასხვა ცეკვებში, დადგმებში და აძლევს მათ დიდ ემოციურობას, დინამიკურობას და სიხალისეს.

საგნებით მოძრაობების სხვადასხვაგვარი ფორმები, სხვადასხვანაირ აგებულებაში, მეტად ეფექტიურია.

ვარჯიშები ლენტით

ლენტი შეიძლება იყოს სხვადასხვა სიგრძის — 3-დან 7 მეტრამ-

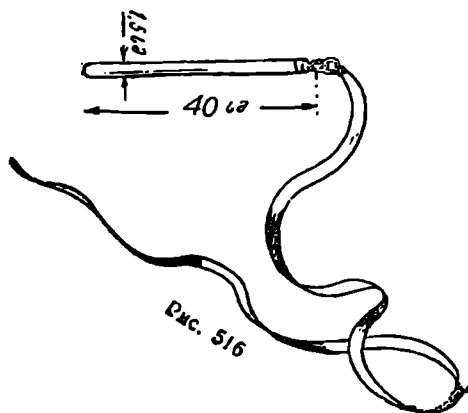


Рис. 516

სურ. 516.

დე. რაც უფრო გრძელია ლენტის; მით უფრო დიდი ტექნიკაა საჭირო ვარჯიშის შესრულებისათვის. ლენტი, მოკლე და წვრილი თოკისა და მოძრავი რგოლის საშუალებით ემაგრება ჯოხს (ჯოხის სიგრძე 40 სმ-ია, დიამეტრი 1,5 სმ), წვრილი თოკი და რგოლი ლენტის თავსუფლად ბრუნვის საშუალებას იძლევა (სურ. 516).

ლენტით ყველა მოძრაობები იყოფა:

- ა) ქნევაბად,
- ბ) წრეებად,
- გ) რვიანებად.
- დ) კლანჩებად.

ქნევაები

1. მარჯვენის (მარცხენის) განმკლავი: ზერკალით მარჯვენის (მარცხენის) ქნევი მარცხნივ (მარჯვნივ) და პირიქით. (სურ. 517).

2. იგივე, მხოლოდ ქვერკალით.

3. პირველი ორი მოძრაობის შერწყმა.

4. იგივე, სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან — წინმკლავი, უკუშკლავი, საწყისი მდგომარეობის შესაბამისად. ქნევაები ქვერკალით და ზერკალებით, სხვადასხვა სიბრტყეში სრულდება (სურ. 518).

5. ლენტის აქნევა ქვემოდან ზევით სხვადასხვა მიმართულებით, ლენტმა ჰაერში უნდა მოხაზოს მარყუჟი.

წრეები



სურ. 517.

სურ. 518.

სურ. 519.

1. სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან დიდი წრეები სხვადასხვა სიბრტყეში (სურ. 519).

2. მცირე წრეები (სრულდება ხელის მტევნების მოძრაობით).

3. ხვეულის ტიპის მზარდი წრეები — მცირე წრიდან დაწყებით, გარშემოწერალობის თანდათანობითი გაზრდით.

რ ვ ი ა ნ ე ბ ი

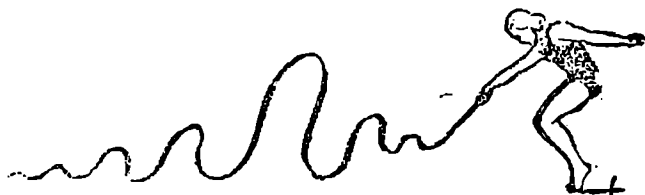
1. ჰორიზონტალური რვიანა სრულდება ხელის მტევნის მოძრაობით. იდაყვი დაუმაგრებელია. ორივე წრე ერთ სიბრტყეში უნდა იყოს. სრულდება ყველა სიბრტყეში.

2. დიდი ჰორიზონტალური რვიანა სრულდება ხელის მთელი სიგრძით, დიდი ამპლიტუდით, სხვადასხვა სიბრტყეში.

3. ვერტიკალური რვიანა სრულდება ლენტის აქნევით. ქვევიდან ზევით, ხელის მტევანი აღწერს ციფრ რვას.

კ ლ ა კ ნ ი ლ ე ბ ი

1. ვერტიკალური კლაკნილა სრულდება ხელის მტევნის მცირე, თანაზომიერი მოძრაობებით ზევით და ქვევით, სხვადასხვა სიმაღლეზე, იდაყვი თავისუფალია (ნაზ. 520).



სურ. 520.

2. ჰორიზონტალური კლაკნილა სრულდება ხელის მტევნის მოძრაობით მარჯვნივ და მარცხნივ (იდაყვი დაუმაგრებელია), სხვადასხვა ზიმაღლეზე და სხვადასხვა მიმართულებით.

3. ჰორიზონტალური კლაკნილა, ქვევიდან ზევით, სრულდება ხელების თანდათანობითი აწევით, ჯოხი ვერტიკალურადაა, ქვევით.

4. ჰორიზონტალური კლაკნილა ზევიდან ქვევით — ლენტის აქნევის შემდეგ, ხელის თანდათანობით ჩამოშვება (სურ. 521).

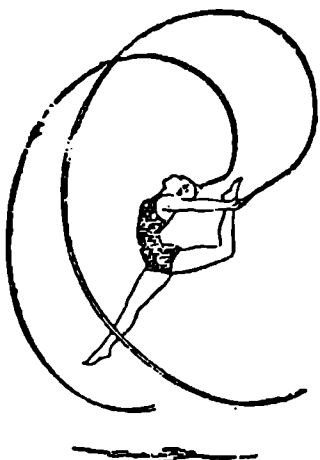
ჩამოთვლილი ვარჯიშები შეიძლება შესრულებულ იქნეს აგრეთვე ორი ლენტით (სურ. 522). აუცილებელია, რათა თვალყური ვადევნოთ ლენტის მოძრაობის განუწყვეტლობას, ბიძგის გარეშე მოძრაობას.

ლენტით ძირითადი მოძრაობების ათვისების შემდეგ საჭიროა

მათი შესწავლა მთელი ტანის მოძრაობასთან, სირბილთან, ხტომასთან, ტრიალთან და ა. შ. შერწყმით.



სურ. 521.



სურ. 522.

ვარჯიშები შარფით

შარფით მოძრაობები მეტად მრავალფეროვანია: სხვადასხვა წრეები, აქნეევები და ტალღები, შარფის განიერი ან ვიწრო მხრიდან ერთავე ან ცალი ხელით დაკერით, ორი შარფით და ა. შ. შარფით მოძრაობები ხასიათდება ღინამიკურობით, სიმსუბუქით და სირბილეთი (სრ. 523 — 526).

აქნეევები

1. შარფის დაკერა ერთავე ხელით, განიერი მხრიდან. სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან—შარფით აქნეევები ზევით, მარჯვნივ, მარცხნივ, უკან. მოძრაობები უნდა იყოს მძლავრი (დიდ ამპლიტუდაში). აქნევას შემდეგ შარფის დაშვება მუდამ ნელა და ბიძგების გარეშე უნდა ხდებოდეს.

2. შარფის დაკერა ვიწრო მხრიდან. შარფის აქნეევები სხვადასხვა მიმართულებით.

3. იგივე, ორის მიერ შესრულებით (სურ. 527).

4. იგივე. ცალი ხელით (სურ. 528).

5. იგივე, ორი შარფით.



სურ. 523.

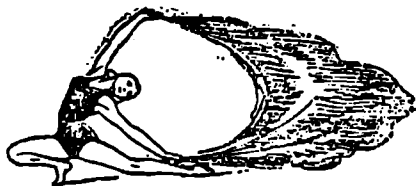


სურ. 524.

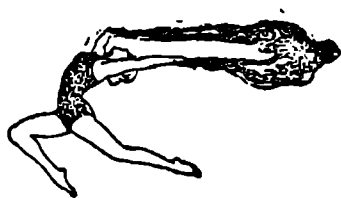
წ რ ე ე ბ ი

წრეები სრულდება ყველა ძირითად და საშუალო სიბრტყეში, როგორც ცალი, ისე ორივე ხელით.

მოდრაობა იწყება ძლიერი აქნევით, შემდეგში საჭიროა აქტიური მოძრაობა, რომლის დროსაც შარფი ჰაერში შემოწერს სწორ წრეხაზს.



სურ. 525.

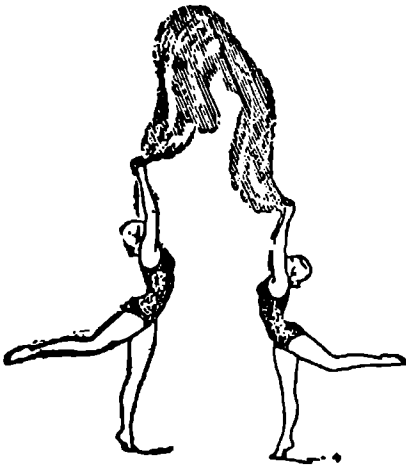


სურ. 526.

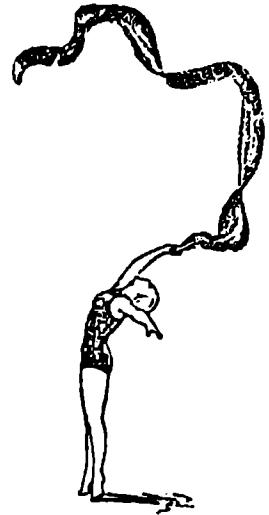
გ დ ე ბ ე ბ ი

1. შარფის აგდება ერთით და დაქერა მეორე ხელით. შესრულებული უნდა იქნეს აქნევის ან წრის შემდეგ.

2. შარფის აგდება და დაქერა ცალი ხელით. გდება სრულდება რკალისებური აქნევის შემდეგ, რაც შარფს წრიული მოძრაობის ინერციას აძლევს.



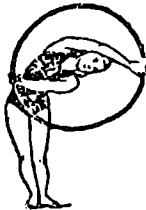
სურ. 527.



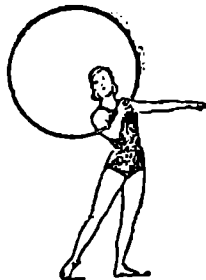
სურ. 528.

ვარჯიშები რგოლით

მეცადინეობებისათვის ყველაზე ხშირად გამოიყენება ხის ან ლითონის რგოლი, რომლის დიამეტრი 70—80 სმ-ია, სიგანე 3—4 სმ. რგოლის თავისებური ფორმის გამო, ვარჯიშები გამოირჩევიან დიდი დინამიკურობით. ეს ვარჯიშები უმეტესად ქნევიით ხასიათის მოძრაობებია, რგოლით ვარჯიშის შესრულება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ფლობს მოვარჯიშე მის წონასა და ინერციას.



სურ. 529.



სურ. 530.



სურ. 531.

ს ა ნ ი მ უ შ ო ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი

1. რგოლას ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ, მისი დაქვერა ორთავე ხელით წინ (სურ. 529).

2. რგოლის ტრიალი ცალი ხელით მარცხნივ და მარჯვნივ, პირით სიბრტყეში, სხვადასხვა სიმაღლეზე (სურ. 530).

3. იგივე, გვერდით სიბრტყეში (სურ. 531).

4. ხელების რიგ-რიგობითი შენაცვლებით, რგოლის ტრიალი, მარცხნივ და მარჯვნივ, პირით სიბრტყეში.

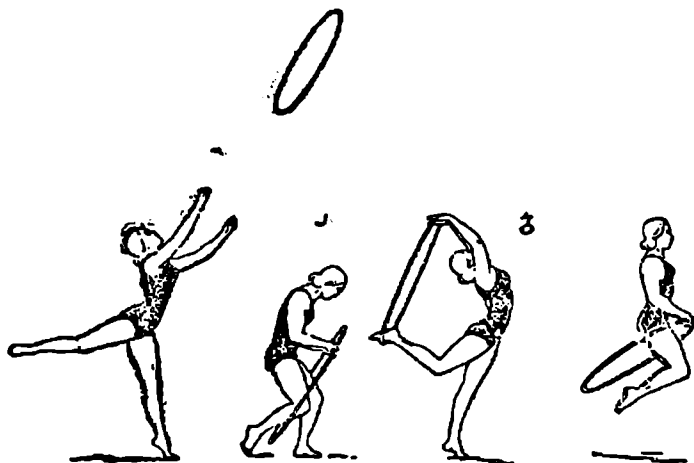
5. იგივე, ფეხშილ დგომში სხეულის სიმძიმის ცენტრის ერთი ფეხიდან მეორეზე გადატანით.

6. სხვადასხვა მიმართულებით სირბილის დროს რგოლის ტრიალი ცალი ხელით.

7. იგივე, მხოლოდ რგოლის ტრიალი ორივე ხელით.

8. რგოლის აგდება ზევით და დაქვერა ორივე (ცალი) ხელით (სურ. 532).

9. იგივე, გდების შემდეგ სხვადასხვა ბრუნთან შერწყმით.



სურ. 532.

სურ. 533.

სურ. 534.

10. რგოლის დაქვერა წინ, პორიზონტალურად (ხელები გამართულია). რგოლის დაშვება ძირს და, მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის რგოლზე გადაბიჯებით, მეორე ფეხის ცერის მოღება (რგოლის) უშორეს მხარეზე (სურ. 533 ა), ხელების მოღუნვით რგოლის მაღლა აწევა (სურ. 533 ბ).

11. რგოლი ვერტიკალურად, თავს ზემოთ: რგოლის დაშვება

წინ — ქვემოთ, მასზე გადახტომა (სურ. 534).

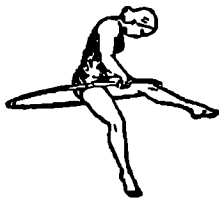
12. რგოლზე გადახტომა ერთი ფეხიდან მეორეზე.

13. იგივე, წინ გადაადგილებით.

შენიშვნა: ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ვარჯიში რგოლით, შეიძლება მიე-
მული იქნეს სხვადასხვა საცეკვაო მოძრაობებთან, როგორც მაგა-
ლითად, ვალსურ ნაბიჯთან, მანურკის, პოლკის, ნავარდის ნაბიჯთან.

14. ხტომის სხვადასხვა ფორმები; რგოლის დაჭერა ცალი და
ორივე ხელით (სურ. 535—537).

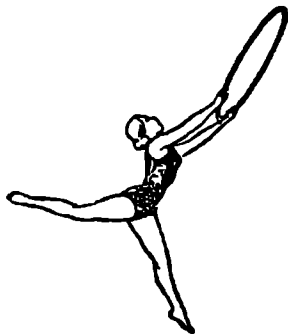
რგოლის ტრიალისას აუცილებელია თვალყური ვადევნოთ ხე-
ლის მტევნის მსუბუქ და თავისუფალ მოძრაობებს. რგოლის მოძრა-
ობა უნდა იყოს თანაზომიერი და ერთიანი, ბიძგებისა და შეჩერე-
ბების გარეშე. რგოლის ცალი ხელით ტრიალის დროს ცერი საჭიროა
განზე გვექიროს, რათა რგოლი არ გამოვარდეს ხელის გულიდან.



სურ. 535.



სურ. 536.



სურ. 537.

ვარჯიშები ბურთით (მატარათი და დიდით)

ბურთით ვარჯიშები უაღრესად სხვადასხვაგვარია: ცალი და
ორივე ხელით სროლისა და დაჭერის სხვადასხვა ფორმები, ინდი-
ვიდუალური, წყვილური და ჯგუფური ვარჯიშები და ა. შ. განსა-
კუთრებით საინტერესოა საცეკვაო კომბინაციები და ცეკვები ბურ-
თით. ეს მოძრაობები გამოირჩევიან დიდი გამოცოცხლებითა და
ემოციურობით. ქვემოთ მოყვანილია მთელი რიგი ვარჯიშები, რომ-
ლებიც გაანგარიშებულია მოცემული საგნით ვარჯიშების მხოლოდ
ტექნიკის დაუფლებაზე. მაგრამ, არ უნდა დავივიწყოთ, რომ ბურ-
თით მოძრაობები აუცილებელია, შერწყმული იქნეს მთელი სხეუ-
ლის მოძრაობებთან.

ვარჯიშები პატარა ბურთით

1. ბურთის დაჭერა ხელში, ქვენებით: ბურთის აგდება და დაჭერა.

2. იგივე, მხოლოდ ბურთის აგდება ხელის ზურგით ქვემოდან და დაჭერა ზემოდან — იმავე ხელით.

3. იგივე, მხოლოდ ბურთის დაჭერა მეორე ხელით.

4. იდაყვის მოხრით, ბურთის სროლა უკან — ზევით, მხარს ზემოთ და დაჭერა იმავე ხელით წინიდან.

5. ბურთი მარჯვენა ხელშია, მარცხენის წინმკლავი; ბურთის სროლა მარცხენა ხელის ქვეშ და დაჭერა მარჯვენით (ბურთი აღწერს მცირე წრეს).

6. იგივე, მხოლოდ ფეხშლით დგომში; გდების დროს სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე.

7. მარჯვენა (მარცხენა) ხელით მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის ქვეშ გასროლილი ბურთის დაჭერა.

ვარჯიშები დიდი ბურთით

1. ბურთის აგდება (ფრენის ხანგრძლივობა სხვადასხვაა) და დაჭერა ორივე (ცალი) ხელით.

2. ბურთის გადაცემა წრის გარშემო, აგდებით, ფრენის სხვადასხვა ხანგრძლივობით, უნდა გათვალისწინებულ იქნეს სივრცე.

3. იგივე, ბურთის იატაკზე დარტყმით.

4. წრის გარშემო ერთდროულად ორი ბურთის გადაცემა, სხვადასხვა მიმართულებით.

5. ფეხშლილი დგომი, განმკლავი: ბურთის ხელიდან ხელში ტყორცნა, მისი გაგზავნით ზერკალის მიმართულებით, ტყორცნის ერთდროულად სწარმოებს სხეულის სიმძიმის გადატანა ფეხიდან ფეხზე.

6. ბურთის დაჭერა ცალი ხელით, ზონარის მეშვეობით: ბურთის ტრიალი სხვადასხვა მიმართულებებითა და სხვადასხვა სიბრტყეებში.

შენიშვნა: ყველა ეს ვარჯიში უნდა შესრულდეს სხვადასხვა ტემპში და სხვადასხვა ძალით; ადგილზე და მოძრაობაში; ნაბიჯით, სირბილითა და ხტომით.

ვარჯიშები აღმით

აღმით ვარჯიშის ტექნიკა აიგება სრული ამპლიტუდით შესრულებულ მძლავრ აქნევებზე და ხელის მტევნით შესრულებულ

მკვეთრ მოკლე აქნევებზე. ხშირად გამოიყენება ქსოვილის რბევითი მოძრაობა, რისი მიღწევაც შეიძლება ხელის მტევნის სწრაფი რბევით.

აღმით ვარჯიშები ხასიათდება სიძლიერით, პეროიკით, დინამიკით, სრულდება სირბილთან, ხტომებთან, ერთიან აქნევებთან, ვარდნებთან და ა. შ. შერწყმით.

აღმის ზომა უდრის დაახლოებით 40 X 60 სმ-ს, ტარს სივარძე — 60 სმ., სისქე — 2 სმ.

ვარჯიშები შეიძლება შესრულებული იქნეს როგორც ერთი, ისე ორი აღმით.

აღმით ყველა ვარჯიში შეიძლება გაიყოს სხვადასხვა სიბრტყისა და მიმართულების აქნევებად და წრეებად, რომლებიც სრულდება მთელი ხელით ან მხოლოდ მტევნით, მოძრაობები არ არის მაინც-დამაინც ძნელი, მაგრამ მოძრაობების ხასიათი და ემოციური შეფერადება, რაც აუცილებელია აღმით ვარჯიშებში, მონიხოვს საფუძვლიან მუშაობას.

ვარჯიშები სახტუნელათი

მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოყენებული სახტუნელათი მოძრაობების უმარტივესი ელემენტები ტექნიკის მხრივ არაფრით არ განსხვავდება ჩვეულებრივი ხერხებისაგან, მაგრამ გაფორმების მეთოდითა სხვანაირია. სახტუნელათი ვარჯიშების მიწოდება მომეცადინეებისადმი ხდება საცეკვაო ფორმაში (მუსიკასთან მკვირლოდ დაკავშირებულ სხვადასხვა ცეკვების ფორმაში).

სახტუნელათი ვარჯიშები, განსაკუთრებით კი სახტუნელათი ცეკვები, მიმდინარეობს დიდი გამოცოცხლებითა და ემოციურობით. მეტად მნიშვნელოვანია მუსიკალური ნაწარმოების კარგად შესრულება. სახტუნელათი მოძრაობებს თავისი ხასიათით უმეტესად პოლკა და ნავარდი შეესაბამება.

ხალხური ცეკვების ელემენტები

მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოიყენება სსრ კავშირის ხალხთა ნაციონალური ცეკვების ელემენტები. აუცილებელია არჩეული იქნეს ელემენტები უმეტესად ბუნებრივ, ნამდვილი ხალხური ფორმით; უნდა ვერიდოთ ყალბ თეატრალიზირებულ სტილს, რომელიც შეიძინება სახასიათო და სასცენო ცეკვების შესრულების დროს. ისინი უნდა პასუხობდნენ ყოველგვარი ფიზიკური ვარჯიშის წინაშე მდგომ მოთხოვნებს, დადებით გავლენას ახდენდნენ მომეცადინის ორგა-

ნიშნზე, ხელს უწყობდნენ კოორდინაციის განვითარებასა და აუცი-
ლებელი თვისებების გამომუშავებას.

ხალხური ცეკვის ელემენტების შესწავლა მომეცადინებებს აც-
ნობს ხალხურ შემოქმედებას, უვითარებს მათ ხალხური შემოქმედე-
ბისადმი სიყვარულს და ნაციონალური სიამაყის გრძნობას, რაც
ხელს უწყობს საბჭოთა პატრიოტიზმის აღზრდას.

სანიმუშო ვარჯიშები

1. რუსული ცეკვის ელემენტები

ა) ძირითადი ნაბიჯი — სამი თანამიმდევრობითი ნაბიჯის შერწყ-
მა (თვლა 1 და 2), მესამე ნაბიჯზე (თვლა 3), სრულდება მსუბუქი
ნახევარბუქნი, თავისუფალი ფეხის მომდევნო წინ აწევით და ტანის
მცირე ზნექით აწეული ფეხის მხარეზე;

ბ) განზე მოძრაობა ტერფის ბრუნით პარალელურად და შემხ-
ედრად („ნაძვისებური სვლა“ და „გარმონისებური სვლა“);

გ) „ბაწარი“ უკან — მარჯვენის უკუფეხი მუხლი ოდნავ
მოხრილია (თვლა 1), მცირე გაცურებითი ხტომა მარჯვენაზე, ოდნავ
მოხრილი მარცხენის უკუფეხი (სრულდება თვლაზე „და“);

დ) იგივე, წინ, წინ გადაადგილება გაცურებით ხტომის ხარჯზე;

ე) მოძრაობა განზე ჯვარედინი ნაბიჯით (ნაბიჯი „კოკლობით“);

ვ) ბრუნები ადგილზე „ბაწრით“ და ჯვარედინი ნაბიჯით;

ზ) დანაწევრებული სვლა და მისი ნაირსახეობები;

თ) სამმაგი ნაბიჯი განზე ხტომით;

ი) ნახევრად ჩაბუქნი და ჩაბუქნი.

2. უკრაინული ცეკვის ელემენტები:

ა) ძირითადი მოძრაობა — სამმაგი ნაბიჯი წახტომით;

ბ) სამმაგი ნაბიჯი განზე ხტომით და ბრუნით;

გ) „გოლუბეცი“ — ნახევრადბუქნი მარცხენაზე, მარჯვენა გან-
ზე, ძირსაა, (თვლა „და“) ხტომა მარჯვნივ მარცხენაზე, ფრენის ფა-
ზაში მსუბუქად მოხრილი მარჯვენა ფეხის ქუსლს მივირტყამთ მარ-
ცხენა ფეხის ქუსლზე (თვლა 1), დახტომი თვლაზე „და“;

დ) „ბაწრის“ ყველა სახე;

ე) ფეხის მოძრაობა ფეხის ქუსლზე და ცერზე;

ვ) ბრუნები „ბაწრით“ და ჯვარედინი ნაბიჯით.

3. ბელორუსული ცეკვის ელემენტები

ა) ძირითადი მოძრაობა — სირბილი სამმაგი ნაბიჯით, ფეხების
წინგდებით;

ბ) პოლკა გაცურებითი ხტომით;

გ) ნავარდის ნაბიჯები;

დ) მიბაკუნებანი;

ე) ჯვარედინი ნაბიჯი განზე „კოკლობით“, წინ წარტყმით.

4. კავკასიური, შუაზღის ხალხების, მოლდავეთის, ლიტვის, ლატვიის, ესტონეთის და სხვა რესპუბლიკის ხალხთა ცეკვების ძირითადი ელემენტები. გამოიყენება ნამდვილი ხალხური მასალა თეატრალიზებული სტილიზაციის გარეშე.

სწავლების მეთოდობა

სწავლება საქირთა დაეწყოთ უბრალო ნაბიჯიდან ფეხის ცერზე, მიდგმათი და ცვალებადი მიდგმათი ნაბიჯით. მათი ვარიანტებითა და გართულებით უნდა გადავიდეთ სპეციალური ელემენტების შესწავლაზე. სწავლებაში საქირთა გვერდი ავუაროთ ფორმალისმს. აუცილებელია შევახამოთ ხელმისაწვდომი უმარტივესი ელემენტები ხალხურობის ყოველ დამახასიათებელ დეტალებთან, იმისათვის, რათა შენარჩუნებულ იქნეს ხალხური ელფერი, საქირთა ელემენტებზე მუშაობა მკვიდროდ დაუწყავშიროთ საცეკვაო კომბინაციებზე მუშაობას, რომელიც სრულდება ფორმის მიხედვით დასრულებულ ხალხურ მელოდიის თანხლებით, შესაბამისი კომპოზიციური სურათით.

სპეციალური ნაწილი

მოცემული ნაწილის ყველა ვარჯიში სრულდება სპეციალურად შერჩეული და სისტემატიზირებული მუსიკალური მასალით, რომლის საფუძველზეც სწარმოებს მუშაობა მოძრაობის ტექნიკისა და გამოხატულობითობის დაუფლებასა და მუსიკალურობის განვითარებისათვის.

ვიდრე მასალის გადაცემას შევეუდგებოდეთ, აუცილებელია განვმარტოთ მუსიკალური ანბანის ძირითადი ელემენტები, რომელთა ათვისების გარეშე შეუძლებელია ფიზკულტურულ პრაქტიკაში მუსიკით სწორი სარგებლობა.

მუსიკალური სწავლება ეწოდება მუსიკის თეორიულ განაყოფს, რომელიც სწავლობს მუსიკის წყობის საფუძვლებს, მის ელემენტებს და გამომსახველობითობის საშუალებებს.

მუსიკალური მეტყველება, ზომა, ტაქტი, აზრებისა და გრძნობების (ე. ი. მუსიკის შინაარსი) თავისებური ხერხით, სახელდობრ, მთელ რიგ კანონზომიერებებისადმი დაქვემდებ-

ბარებული მუსიკალური ბგერებით გამოსახვას, მუსიკალური სიტყვა-
ეწოდება.

როგორც მუსიკალური, ისე ასაუბრო მეტყველება იყოფა ნაწი-
ლებად, ფრაზებად, წინადადებებად. მუსიკალური მეტყველების
აგებას და მის დაყოფას ნაწილებად, ფრაზებად, წინადადებებად —
მუსიკალური ფორმა ეწოდება. სამეტყველო სიტყ-
ვებში წინადადებები გამოიყოფა წერტილებით, მძიმეებით, მუსიკა-
ლურ სიტყვებში კი ისინი გამოიყოფიან ცეზურებით.

ლექსებში ყველა სიტყვა დაქვემდებარებულია განსაზღვრულ
ზომასთან, ე. ი. მახვილიანი და უმახვილო მარცვლების განსაზღვ-
რულ მონაცვლეობასთან. მუსიკაში ზომა ეწოდება აქცენტის
სწორ განმეორებას თანასწორი საშუალოდ დროის გავლით. ზომას
სხვაგვარად მეტრი ეწოდება.

მეტრულ აქცენტებს შორის მანძილებს ტაქტი ეწოდება.
ტაქტები არის ორწილიანი, სამწილიანი, ოთხწილიანი და მრავალ-
წილიანი.

სატაქტო ხასიათი მუსიკალურ ფრაზას ყოფს ტაქტებად.
ანგვარად, ტაქტები, მათი დაყოფა ნაწილებად და სატაქტო ხაზი
მეტრის (მუსიკალური ზომის) განსაზღვრასა და ჩაწერას ემსახურე-
ბა. მეტრი აღინიშნება წილადით, სადაც მრიცხველი გვიჩვენებს
ნაწილების რიცხვს ტაქტში, ხოლო მნიშვნელი — მათ ხანგრძლიო-
ბას.

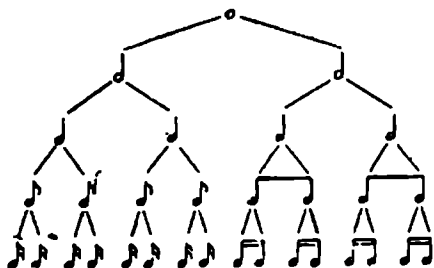
მუსიკალურ ნაწარმოებებში უმეტესად შემდეგი ზომა გამოი-
ყენება $\frac{4}{4}$ და $\frac{2}{4}$ — მარში, $\frac{3}{4}$ — ვალსი, მახურკა, $\frac{2}{4}$ პოლკა, ნა-
ვარდი.

მეტრული აქცენტი თითქმის ყოველთვის მოდის ტაქტის პირველ
წილზე, რომელსაც ძლიერი წილი ეწოდება, დანარჩენებს კი —
სუსტი წილები. გამონაკლისს შეადგენს სინკოპა, ე. ი. აქცენ-
ტირებული ბგერა, რომელიც სუსტ წილზე მოდის. არ უნდა ავურო-
თ სინკოპი ტაქტისწინა წყობაში, როდესაც ფრაზა იწყე-
ბა ტაქტის სუსტი წილით; ასეთ შემთხვევაში პირველი ტაქტი არას-
რულია და მას ტაქტისწინა ეწოდება. ყველა მომდევნო აქცენტი
ასევე ძლიერზე, ტაქტის პირველ წილზე მოდის.

ხანგრძლიობა და რიტმი. ამა თუ იმ ბგერის ხმიანობის
ხანგრძლიობას, მაგრამ არა აბსოლუტურს (სეკუნდა, ნახევარ სე-
კუნდა), არამედ შეფარდებითს, ე. ი. ერთი ბგერის ხანგრძლიობის
დამოკიდებულებას მეორის ხანგრძლიობასთან, ეწოდება ხანგრძ-
ლიობა. თუ ერთი ბგერის ხანგრძლიობა აღნიშნულია $\frac{1}{4}$ -ით,

მაშინ მეორე ორჯერ მოკლე ბგერა, ტოლი იქნება $\frac{1}{4}$ -იან და ა. შ.

$\frac{1}{4}$ ხანგრძლიობის ბგერა აღინიშნება წრეთი და მთელი ნოტის სახელწოდებას ატარებს, ნახევარი აღინიშნება ჯოხიანი წრეთი, მეოთხედი კი ჯოხიანი წერტილით. მეოთხედზე ნაკლებ ბგერებს აქვთ ე. წ. კულები (კონები), წვრილ თანაბარი ბგერების გაერთიანებისას ერთ ჯგუფში, ისინი ერთდებიან ხაზებით იმდენჯერ, რამდენი კუდიც აქვს თვითეულ ნოტას ცალ-ცალკე. ეს თვალსაჩინოდ შეიძლება ვამოსახული იქნეს შემდეგი სქემით:



სურ. 538.

ბგერის ხანგრძლიობის გაგრძელებისათვის გამოიყენება წერტილი, რომელიც ბგერას ახანგრძლივებს ერთნახევარჯერ.

მუსიკაში რიტმი ეწოდება ბგერების შეფარდებას სხვადასხვა ხანგრძლიობასთან. რიტმი მოიცავს ყველა ბგერას, რომელიც მუსიკალურ ფრაზაში შედის.

მელოდია — რეგისტრი. ბგერების ცვლილებას სიმალლის მიხედვით, მელოდია ეწოდება. ბგერის სიმალლის ცვლილებასთან ერთად, იცვლება მისი ტემბრი, შეფერადება. არჩევენ ბგერათა სამ ძირითად ჯგუფს: 1. დაბალი, ხშირი, 2. საშუალო, რომელიც ახლო დგას მეტყველებასთან; 3. მაღალი. ამ ჯგუფებს ეწოდება რეგისტრები, ისინი სამია: ქვემო, შუა და ზემო.

ტემპი. მუსიკალურ ნაწარმოებში მოძრაობის აჩქარებს ან ბგერების განმეორების სიხშირეს ტემპი ეწოდება. ტემპი აღინიშნება მეტრონომის მიხედვით ან პირობითი აღნიშვნით (უფრო ხშირად იტალიურ ენაზე).

ყველაზე ხშირად გვხვდება ტემპის შემდეგი აღნიშვნები:

ნ ე ლ ი ტ ე მ პ ე ბ ი :

Largo (ლიარგო) — ფართოდ, გაბმულად.

Adagio (ადაჯიო) — ძლიერ ნელა, ნაზად.

Lento (ლენტო) — ნელა, გაბმულად.

ზ ო მ ი ე რ ი ტ ე მ პ ე ბ ი :

Andante (ანდანტე) — ზომიერად, ნელა.

Moderato (მოდერატო) — ზომიერად, სწრაფად.

Allegretto (ალეგრეტო) — საკმაოდ სწრაფად, გამოცოცხლებით.

ს წ რ ა ფ ი ტ ე მ პ ე ბ ი :

Allegro (ალეგრო) — ჩქარა.

Presto (პრესტო) — სწრაფად.

Vivo (ვივო) — ცოცხლად.

ტ ე მ პ ი ს ც ვ ლ ი ლ ე ბ ა :

Accelerando (აჩელერანდო) — აჩქარებით.

Ritenuo (რიტენუტო) — შენელებით.

Ritardando (რიტარდანდო) — შენელებით.

მუსიკაში სისწრაფის, სხვადასხვა ტემპებისა და მათი კომბინაციების ცვლილებას ა გ ო გ ი კ ა ეწოდება.

მ უ ს ი კ ა ლ უ რ ი დ ი ნ ა მ ი კ ა . ბგერების ძალისა და ცვლილებების შეფარდებას დინამიკა ეწოდება. დინამიკის გამოსახულება მეტად სხვადასხვაგვარია — ხმამაღალიდან სუსტ ბგერებამდე; თანდათანობით დაძაბულობიდან, სრულ მიწყნარებამდე და ა. შ.

მუსიკალური დინამიკის უფრო გავრცელებული აღნიშვნებია:

Forte (ფორტე) — ხმამაღლა.

Fortissimo (ფორტისიმო) — ძლიერ ხმამაღლა.

Piano (პიანო) — წყნარად.

Pianissimo (პიანისიმო) — ძლიერ წყნარად.

Crescendo (კრეშჩენდო) — ბგერის ძალის გაძლიერება.

Diminuendo (დიმინუენდო) — ბგერის ძალის შესუსტება.

Legato (ლეგატო) — დაკავშირებით.

Staccato (სტაკატო) — წყვეტილად.

Sforzando (სფორცანდო) — ბგერის ერთბაშად გაძლიერება, აქცენტი.

მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებებისა და მოძრაობის

ელემენტების შედარებითი ტახულა

მოძრაობის ელემენტები	მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებები
<ol style="list-style-type: none"> 1. ტემპი და სხვადასხვა სისწრაფე 2. ერთი ტემპიდან მეორეში გადასვლა 3. ნელი, ერცელი მოძრაობები 4. სწრაფი წყვეტილი მოძრაობები 5. ტემპის შენელება 6. კუნთური დაძაბულობის ცვლილება 7. მძლავრი დაძაბულობა 8. სრული მოღუნება 9. დაძაბულობის თანმიმდევრობითი დაქვეითება 10. მზარდი დაძაბულობა 11. რბილი შესრულება 12. მკვეთრი, წყვეტილი 13. აქცენტირებული მოძრაობები 14. სხვადასხვა რიტმები 	<p style="text-align: center;">ტემპები</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Andante-დან allegro-მდე 2. Accelerando 3. Largo 4. Vivo, vivoce 5. Ritardando 6. დინამიკა, ე. ი. ბგერის სიძლიერის ცვლა. 7. Fortissimo 8. Pianissimo 9. Diminuendo 10. Crescendo 11. Legato 12. Staccato 13. Sforzando 14. რიტმული სურათი, როგორც სხვადასხვა სიგრძის ცვლილება.

სპეციალური ვარჯიშები სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობებზე დაუფლებინათვის მუსიკასთან კავშირში

ეს ვარჯიშები ხელს უწყობენ სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობების ათვისებას და მოძრაობის ემოციურობის ძირითადი ელემენტების — რიტმულობის, კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ცვლილებების, სინარჩარისა და სიმკვეთროს, აქცენტის, მოძრაობის დინამიკურობის, ხაზის ჰარმონიულობის და ა. შ. დაუფლებას. ისმება ამოცანა, რათა მუსიკის დახმარებით, მისი სხვადასხვაგვარი ელფერისა და ემოციური შეფერადებით გამოვიმუშავოთ თვისებები, რომლებიც მოძრაობას გამომსახველობითობას აძლევენ.

აუცილებელია შევარჩიოთ გამომსახველი მუსიკალური ნაწარმოებები (ხალისიანი, მხნე, მხიარული, საზეიმო, საგმირო), რამაც მომეცადინებში სათანადო დადებითი ემოციები უნდა გამოიწვიოს.

მუსიკის შერჩევის უტოლდინარობას ხშირად მიეყავართ ისეთ შემთხვევებამდე, როდესაც ძალისმიერ მოძრაობებზე აგებული მა-

მკაცრთა რთული კომბინაციები სრულდება ლირიკული ვალსის ან მელანქოლიური ხასიათის ნაწყვეტის თანხლებით. მოძრაობის ხასიათისა და მუსიკის ასეთი შეუსაბამობა აქვეითებს მოძრაობის გამომსახველობითობას და შესრულებას აშორებს ემოციურობას. მხნე, ხალსიანი მუსიკა, ასეთსავე ხალსიან კომბინაციასთან შეხამებაში ყოველთვის დიდ ემოციურ ზემოქმედებას ახდენს.

მუსიკის ხასიათის სწრაფად განსაზღვრისათვის აუცილებელია ეიცოდეთ ცალკეული ელემენტების გაანალიზება, რომელთა ერთობლიობა მელოდიას აძლევს ამა თუ იმ ემოციურ შეფერადებასაც. ამ მიზნით გამოიყენება ვარჯიშები ცალკეული ელემენტების გამოყოფით, სახელდობრ კი დავალებები რიტმის, დინამიკის, ტემპის ცვლილებაზე.

ტემპის დაუფლების დავალებაში შედის მოძრაობათა შესწავლა სხვადასხვა ტემპში — ნელიდან ჩქარამდე, დავალებული ტემპისადმი მოძრაობის შესაფერისი ფორმისა და პირიქით, განსაზღვრული მოძრაობისათვის — შესაფერისი ტემპის შერჩევის ცოდნა.

მუსიკის ტემპის შეუსაბამობა მოძრაობასთან, მაგალითად, მუსიკის სწრაფი ტემპი მძლავრ ქნევით მოძრაობებთან ერთად, რომლებიც სრულდება დიდი ამპლიტუდით კუნთთა მრავალი ჯგუფების მონაწილეობისას, ქმნის უწესრიგო ფუსფუსის შთაბეჭდილებას.

მნიშვნელოვანია, აგრეთვე, შევისწავლოთ ერთი ტემპიდან მეორეზე გადასვლა, ტემპის მოულოდნელ ცვლილებაზე და მის სხვადასხვა კომბინაციებზე მუშაობა მკიდროდაა დაკავშირებული რიტმზე მუშაობასთან.

რიტმი ყოველთვის აუცილებელი არ არის მოძრაობის წარმოსახვისათვის (მაგალითად, ისე როგორც მეტრი). თუ ძლიერ მოკლე რიტმზე აგებული ხასიათის საგმირო მუსიკა, მოძრაობაში წარმოსახული იქნება რიტმულად, მაშინ ეს მოძრაობას იმდენად დააწვრილმანებს, რომ შექმნის ფუსფუსის შთაბეჭდილებას და დაჰკარგავს საგმირო ხასიათს. სხვა შემთხვევაში, პირიქით, რიტმიული სურათის შესრულება ყურადღებას ამახვილებს მოძრაობაზე და დიდ სინათლესა და მკაფიობობას აძლევს მას. შედარებით იზოლირებული მუშაობა რიტმზე, შეიძლება ჩატარდეს ყურადღებაზე დავალებების სახით — გაკვეთილის პირველ ნაწილში.

დინამიკაზე მუშაობით გამომუშავდება ბგერის ძალის ცვლილების შესაფერისი დაძაბულობის ხარისხის მოძებნის ცოდნა.

გამოიყენება ბგერის ძალის ცვლილება, აქცენტი, წყვეტილობა, რეგისტრები.

თანდათანობით მზარდი კუნთური დაძაბულობის შესაბამისობა

ბგერის ძალის გაძლიერებასთან, ქმნის წინაპირობას მოძრაობის გამომსახველობითობისათვის და, პირიქით, რბილი, ნარნარი მოძრაობები, ჟღერის ძალის მკვეთრად გაზრდისას, ქმნის უსიცოცხლო შთაბეჭდილებას და მცირედ გამომსახველი იქნება. იგივე რბილი, ნარნარი მოძრაობები შესაფერისი მუსიკის ქვეშ (ლეგატო — შეკავშირებულად) იძენს კეთილზმოვან შეკავშირებულ ხასიათს.

ვერავითარი ახსნა და ძახილები ვერ მოგვეცემს ძალაზე, დაძაბულობაზე, სინარნარზე, აქცენტირებულობაზე და მოძრაობის მდინარებაზე ისეთ ზუსტ წარმოდგენას, როგორც შეუძლია მოგვეცეს მუსიკალურ დინამიკას მთელი მისი ცვალებადობით.

დავალებებში მუსიკის გამოყენება ნერგავს მუსიკალური ფრაზის დამთავრებასთან ერთად მოძრაობის დამთავრების ცოდნას.

მუსიკალური ფრაზის შეგრძნობას დიდი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობითი დავალებების დროს. დავალება ისე უნდა შევადგინოთ, რომ მოძრაობის დასაწყისი და დაბოლოება დაემთხვეს მუსიკალური ფრაზის დასაწყისსა და დაბოლოებას.

ყველა გადაწყობები კოლექტიურ ვარჯიშებში, მკვიდროდაა დაკავშირებული მუსიკალურ ფორმასთან. მნიშვნელოვანია ნაწილის ან ფრაზის არა მარტო დასაწყისისა და დაბოლოების აღნიშვნა, არამედ თვითელი ნაწილის ხასიათის აღნიშვნაც, და ამიტომ, ვარჯიშები უნდა შევადგინოთ ამასთან დაკავშირებით.

მუსიკალური ფორმა მეტწილად სიმეტრიულ აგებულებისაა, ე. ი. მუსიკალური ნაწარმოების ნაწილი შედგება 32 ტაქტისაგან, რომელთა შიგნით ფრაზებს აქვთ თექვსმეტ-თექვსმეტი. რვა-რვა: ტაქტი და დაუმთავრებელი წინადადებები 4 ტაქტით. ამასთან, უმეტესად ძლიერი მეტრული მახვილები ხედებიან 1, 5, 9, 13-ე თვლაზე.

სანიმუშო ვარჯიშები 1)

1. რ ი მ ს კ ი - კ ო რ ს ა კ ო ვ ი, ნ ა წ ყ ვ ე ტ ი ო პ ე რ ი დ ა ნ „ზ ლ ა პ ა რ ი მ ე ფ ე ს ა ლ ტ ა ნ ზ ე“ — „დ ე ე გ მ ი რ თ ა გ ა მ ო ს ვ ლ ა“. მუსიკის ხასიათი მხნე, საზეიმოა. დავალება: მუსიკის შესაფერისი ხასიათის გადმოცემა ნაბიჯით. შესრულების სანიმუშო ფორმა:

ა) მუსიკალური ნაწარმოების მოსმენა, გავლა მუსიკის ხასიათის (ვინც როგორ გაიგო) გამოსახვის ცდით.

ბ) მოსმენილი მუსიკის გაანალიზება; გავლა საზეიმო მარშით.

2. მ უ ს ო რ გ ს კ ი, „ბ ი დ ლ ო“. მუსიკის ხასიათი დაძაბულია. დავალება: მუსიკის ხასიათის გადმოცემა ნაბიჯით გავლით, შესრულების სანიმუშო ფორმა:

1 მუსიკალური თამაშობების მაგალითები მოყვანილია ამავე თავში.

ა) მუსიკის მოსმენა და ნაბიჯის ხასიათის დამოუკიდებელი განსაზღვრა;

ბ) მუსიკის ანალიზისა და შესრულებული მოძრაობის გარჩევის შემდეგ, მოძრაობის ფორმის განსაზღვრა: ნაბიჯი ვარდნით, მოხრილი ტანით, შესრულებული დიდი დაძაბულობითა და ძალეით.

3. ტანეევი, „გამარჯვების მარში“ ოპერადან „ორესტეია“, თემა 1. მუსიკის ხასიათი მხნე, საგმირო, შესრულების სამაგალითო ფორმა:

ა) მუსიკის მოსმენა; მისი ხასიათის დამოუკიდებელი განსაზღვრა, მოძრაობის ფორმისა და ხასიათის პოვნა, რომელიც პასუხობს მოცემული მუსიკის შინაარსს.

ბ) მოძრაობის ანალიზისა და გარჩევის შემდეგ წყვილურ წყობაში დავალებს მიცემა საგმირო თემაზე, მძლავრი დინამიკური მოძრაობების გამოყენება: შენაცვლებითი ვარდნები ტანისა და ხელების მოძრაობებთან შერწყმით. ნაბიჯები წინ, შემოვლები და ა. შ.

4. გრიგი — „ხალინგი“. მუსიკის ხასიათი ფიცხია, მხიარული. დავალება: „ბიჭების ცეკვა“ — თემატიკური ცეკვის ფორმაში — მოძრაობის ფიცხი და ხალისიანი ხასიათის გადმოცემა.

შესრულების სამაგალითო ფორმა: წყვილებში, სახით ერთმანეთისაკენ, ხელები მომუჭულია. შესავლის დროს (აქცენტები), ფეხები ბაკუნობს, თითქოსდა მუქარით. პირველი ნაწილი აიგება ხტომებზე, გადარბენებზე და ტაშზე; მეორე ნაწილი — ცეკვითია.

დამატებითი მუსიკალური მასალა;

ჩაიკოვსკი, ბალეტი „შჩელკუნჩიკი“, II მოქმედება, № 14.

დემევიოვი, „გალოპი“.

შუბერტი, „სამხედრო მარში“ № 1.

ლიადოვი, „სალამურები“, № 1.

შტრაუსი, „მხატვრის ცხოვრება“, თხზულება 316, № 5.

რიმსკი-კორსაკოვი, „ნოველეტი“, თხზულება 11, № 2.

დავალება ტემპის ცვლილებაზე. სიარული მშვიდ ტემპში, თანდათანობით სირბილზე გადასვლით და მშვიდ სიარულში დაბრუნება წრეზე მოწყობით. მოძრაობის დაწყება მიჯრილ წრეში, ტემპის აჩქარებით წრის თანდათანობითი გაფართოება, სირბილი განიერ წრეზე და წრის ხელახალი შევიწროებით ტემპის შენელება. მტკიცდება ტემპის ცნება და მისი განსაზღვრული ტერმინები.

დავალება რიტმული სურათის შესრულება
ზე: მარტივი რიტმების შესრულება, მაგალითად:

ა) $\text{ქქქ} | \text{ქქ} | \text{ქქქქ} | \text{ქქ}$

ბ) $\text{ქქ} | \text{ქქქქ} | \text{ქქ} | \text{ქქქქ} | \text{ქქ}$

შესრულების ფორმა:

ა) მუსიკალური ნაწარმოების ნაწყვეტის მოსმენა და რიტმის გადმოცემა ტაშით — მთლიანად და ტაქტებში მიხედვით.

ბ) რიტმის განმეორება მოძრაობაში: ნაბიჯებით, სირბილით, წახტომებით.

გ) იგივე, ხელებით ტაქტების შეხამებაში.

დ) „გამოძახილი“, ე. ი. ერთი ტაქტის მოსმენა და მისი წარმოსახვა მოძრაობაში, მეორე ტაქტის ერთდროულად მოსმენითა და ა. შ., მოძრაობის მუდამ ერთი ტაქტის დაგვიანებით.

მუსიკალური ამანათრბენი — თამაში. შესრულების ფორმა: რიტმის მიხედვით მომეცადინეთა დაყოფა რამდენიმე რაზმეულად — მოთამაშეთა თანაბარი რაოდენობით. განსაზღვრულ მანძილზე იდგმება საგანი, რომელსაც უნდა შემოვუბრინოთ (წესები ჩვეულებრივია — ოსე, როგორც ამანათრბენის დროს). მოთამაშეები მოძრაობენ მუსიკალური ხანგრძლიობის შესაბამისად: ვარდნებით მთელ ნოტაზე, განიერი ნაბიჯებით ნახევარ ნოტაზე, ჩვეულებრივი ნაბიჯებით მეოთხედ ნოტაზე, სირბილით მერვედ ნოტაზე, და წახტომებით მერვედ ნოტაზე წერტილით.

ბახი, ინვენცია № 8. მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებები: პირველი და მეორე ხმის ნათლად გამოხატული მელიოდიები მკაფიოდ რიტმული სურათებით.

დავალება: ერთი და მეორე ხმის რიტმის გადმოცემა მოძრაობით. შესრულების ფორმა:

ა) ტაშით ჯერ პირველი, შემდეგ მეორე ხმის რიტმის გადმოცემა.

ბ) ერთ-ერთი ხმის რიტმის გადმოცემა ნაბიჯზე და სირბილში;

ვ) ერთ-ერთი ხმის რიტმის გადმოცემა მათი ერთდროული ქღე-რისას.

დ) რიტმის გადაცემა ერთდროულად ორი ჯგუფით; ერთი ჯგუ-ფი — პირველი ხმა, მეორე — მეორე ხმა;

ე) რიტმის გადაცემა თამაშის — „პიატნაშკის“ ფორმაში: ყვე-ლა მომეცადინე იყოფა წყვილებად; ერთი გარბის პირველი ხმის რიტმით, მეორე დაეწევა მას მეორე ხმის რიტმით.

მტკიცდება წარმოდგენა მელოდიისა და მრავალრიტმულობის შესახებ.

მ ე ი ე რ ბ ე რ ი, ნ ა წ ყ ვ ე ტ ი „ს ა ქ ო რ წ ი ნ ო მ ა რ შ ი-დ ა ნ“ (ოპერა „ჰუგენოტები“), მუსიკის ხასიათი ხალისიანია.

მუსიკალური გამომსახველობითობის საშუალებები: ნათლად გა-მოსახული რიტმული სურათი, რომელიც თითქმის უცვლელად მე-ორდება ნ-ჯერ. პირველ ოთხჯერ — წყნარად; მეხუთე, მეექვსე — ხმა-მკლა.

დავალემა: რიტმული სურათის შესრულება, შესრულების ფორმა.

ა) მუსიკის მოსმენა, თითოეული ფრაზის რიტმის გადმოცემა ტაშით.

ბ) რიტმის გადმოცემა ნაბიჯით, სირბილით, წახტომებით.

ვ) წრეზე მოწყობა ნაბიჯით, სირბილით, წახტომებით.

გ) წრეზე მოწყობა. ჯგუფიდან რომელიმე მოვარჯიშის ცენტრში გამოწვევა.

ცენტრში მდგომარე პირველ ოთხ ფაზაში გადმოსცემს რიტმს; მოძრაობის ფორმა ნებისმიერია. მე-5 და მე-6 ფრაზებზე, მთელი ჯგუფი მოძრაობს მარჯვნივ, გადმოსცემს რიტმს, ცენტრში მდგომა-რეს მიერ შესრულებული მოძრაობის განმეორებით.

მტკიცდება წარმოდგენა ტემპების — „ფორტეს“ და „პიანოს“ რიტმისა და ფრაზის შესახებ.

და ვ ა ლ ე ბ ა მ ე ტ რ ი ს გ ა ნ ს ა ზ დ ვ რ ა ზ ე:

ა) მეტრული აქცენტის აღნიშვნა ტაშით.

ბ) იგივე, ბურთის სროლით.

გ) იგივე, ტაქტირებით.

ტ ა ქ ტ ი რ ე ბ ი ს ა ლ წ ე რ ა: საწყისი მდგომარეობა — ზე-მკლავი, წინნები. ტაქტის პირველი მძლავრი წილი ყოველთვის აღი-ნიშნება ხელების აქცენტირებული მოძრაობით ზევიდან ქვევით, მომღვწეო ზუსტი წილები აღინიშნება ხელების ნარჩარი მოძრა-ობებით. ტაქტირება 2/4-ზე: ერთ თვლაზე — მიმკლავი, ორზე; —

ზემკლავი (საწყის მდგომარეობაში); $\frac{1}{4}$ -ზე: ერთ თვლაზე — მიმკლავი, ორზე — ხელები ჯვარედინად, მკერდის წინ; სამზე — განმკლავი, ოთხზე — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება; $\frac{5}{4}$ -ზე: ერთ თვლაზე — მიმკლავი ორზე — განმკლავი, სამზე — ზემკლავი.

მტკიცდება წარმოდგენა მეტრის, ტაქტის, ტაქტის წილების შესახებ.

დავალება მოძრაობის დინამიკის ცვლილებებზე, ბგერის ძალის ცვლილების შესახებ მისად.

წყნარად და ხმამაღლა.

XVIII საუკუნის ფრანგული მარში. მუსიკის ხასიათი მხნეა.

გამომსახველობის საშუალებები: მკაფიო გამომთქმელობა, ფორტესა და პიანოს მონაცვლეობა: პირველი ფრაზა — პიანო, მეორე ფრაზა — ფორტე.

დავალება: კუნთური დაძაბულობის და სიარულში ნაბიჯის ამპლიტუდის ცვლილების გადაცემის ცოდნა ბგერის ძალის ცვლილებასთან კავშირში. შესრულების ფორმა:

ა) წყნარ ფრაზაზე სიარული წრეზე, მოკლე ნაბიჯებით ხელების უმნიშვნელო მოძრაობებით. მეორე ხმამაღალ ფრაზაზე — სრული ნაბიჯი ხელის სრული, თავისუფალი ქნევით;

ბ) პირველ ფრაზაზე სიარული უკან, ფეხის ცერებზე, ხმამაღალზე წინ, მთელ ტერფზე;

გ) წყნარ ფრაზაზე სიარული წაზრილი, ფეხის ცერებზე (მიპარვით), ხმამაღლა ფრაზაზე — სიარული მკაფიო სამწყობრო ნაბიჯით.

შუბერტი, „ეკოსეზი“, თხზულება 18, №1. მუსიკის ხასიათი მხიარულია.

გამომსახველობის საშუალებები: ტემპით ერთნაირი, ხოლო დინამიკით მკვეთრად განსხვავებული ორნაწილიანი ფორმა; I ნაწილი ჟღერს პიანოთი, II — ფორტეთი.

დავალება: რბენის დაძაბულობისა და ამპლიტუდის ცვლილების გადმოცემა. შესრულების ფორმა:

ა) სირბილი წრეზე, მოკლე მსუბუქი ნაბიჯებით — პირველი ნაწილის წყნარ მუსიკაზე; ხმამაღალ ნაწილზე — სირბილი საწინააღმდეგო მიმართულებით, განიერი ნაბიჯებით;

ბ) იგივე, პირველ ნაწილზე — მსუბუქი სირბილი მიჯრილ წრე-

ში, ურთიერთხელჩაყიდებული; მეორეზე — სირბილი დიდი წრის ირგვლივ, ხელების თავისუფალი ქნევებით.

გ) ერთმანეთის ზურგს უკან წყვილებად მოწყობა, სახით წრისაკენ. უკანმდგომარე პირველ ნაწილზე, აღნიშნავს რა თვითეული ფრაზის დაბოლოებას შეჩერებით, მსუბუქი ნაბიჯებით შემოუბრუნებს წინმდგომარეს. პირველი ცეზურა (ე. ი. განაყოფი ორ მოსაზღვრე ფრაზას შორის) — გაჩერება თანამოვარჯიშის წინ, მეორე — უკან, მესამე — ისევ წინ, მხოლოდ მეორე მხრიდან შემობრუნით. მეოთხე — ისევ უკან.

მეორე — ხმამაღალ ნაწილზე — უკან მდგომარე გარბის წრეზე (გარედან), განიერი ნაბიჯით, შეჩერებით თავისი თანამოვარჯიშის წინ, უკანასკნელ ბგერაზე, განმეორებისას თანამოვარჯიშეები იცვლიან ადგილებს.

მტკიცდება წარმოდგენა ფორმის, ფრაზის, ცეზურის, „ფორტეს“, და „პიანოს“ ტერმინების შესახებ.

აქცენტი

ბეთჰოვენეი, „თუმა 7 ვარიაციით“. გამომსახველობის საშუალებები: აქცენტი, რომელიც ტაქტის გამო ხვდება ტაქტის სუსტ ნაწილზე, თვითეული ფრაზის დასაწყისში.

დავალება: მახვილის გადაცემა მოძრაობაში.

შესრულების ფორმა:

ა) საწყისი მდგომარეობა — ბუქნბჯენი, აქცენტზე სწრაფი გამართვა, ზემკლავი, ვენის ცერებზე დადგომა, შემდეგ მუსიკალურ ფრაზაზე წინ გარბენი მოკლე ნაბიჯებით, ხელების თანდათანობით ჩამოშვებით და დახრით. ფრაზის ბოლოს ბუქნბჯენის მდგომარეობის მიღება. განმეორება 4-ჯერ.

ბ) იგივე, მხოლოდ „კანონით“. მომეცადინეები მოწყობილია 4 რაზმეულად, თვითეულ ფრაზაზე იწყებს ერთი რაზმეული და ასე, მორიგეობით, მარჯვენა ფრთიდან დაწყებით.

მტკიცდება: წარმოდგენა აქცენტის, ტაქტის სუსტი და მძლავრი წილის გარეტაქტის შესახებ.

ჩაიკოვსკი, ნაწყვეტი ბალეტიდან „მძინარე მზეთუნახავი“, პროლოგი № 3, ვარიაცია 11.

მუსიკის ხასიათი — სწრაფი.

მუსიკალური გამომსახველობის საშუალებები: ნათლად გამოსახული აქცენტი ფრაზის ბოლოს.

ფორმა: მოკლე შესავალი, ხუთი ერთნაირი ფრაზა და მეექვსე

გრძელი ფრაზა, ბგერის ძალის თანდათანობით გაზრდით და შესუსტებით.

დავალება: მოძრაობაში ხასიათის სისწრაფისა და აქცენტის ვადმოცემა.

შესრულების ფორმა: საწყისი მდგომარეობა — 4 მწკრივი კვადრატის წყობაში, შესავალზე — მარჯვენა ფეხით (ცერით) დარტყმები იატაკზე, აქცენტზე — შეჩერება მარცხენა ფეხზე, მარჯვენა მოღუნულია წინ; დარტყმაზე — მარჯვენის უკუმკლავი, მარცხენის ღუნწინმკლავი, ხელის მტევანი მარჯვენა მხართანაა; აქცენტზე — მარცხენა ხელი იმართება წინ, ხელი მომუჭულია, ზენები.

შემდგომი ფრაზის წინა აქცენტზე — მცირე წახტომებით მოძრაობა წინ, ტანი მოხრილია. აქცენტზე მკვეთრი შეჩერება მარცხენა ფეხზე, მარჯვენა მოხრილია წინ, მარცხენის წინმკლავი, ზენები, თავი უკან (თითქოსდა უკუგდებით). ახალი ფრაზით მეორდება იგივე, მხოლოდ სხვა მიმართულებით.

უკანასკნელ, მეექვსე ფრაზაზე — წახტომებით გადაწყობა საცრთო წრეზე. ფრაზის შიგნით ბგერის ძალის გაძლიერებისა და შესუსტების აღნიშვნა ტანის თანდათანობით გამართვითა და მოხრით. პირველ მახვილზე ბოლოში — შეჩერება ფეხის ცერზე, ზემკლავი; მეორე მახვილზე — ბუქნი, მიმკლავი.

მტკიცდება წარმოდგენა ბგერის ძალის გაძლიერებისა და შესუსტების, „კრეშენდოს“ და „დიმინუენდოს“ ტერმინების შესახებ. დამატებითი მუსიკალური მასალა:

ბიზე, ბიჭების გუნდი ოპერა „კარმენიდან“.

შუბერტი, თხზულება 16, № 5.

გრაგი, საფორტეპიანო კონცერტი, ნაწილი 1.

გაძლიერება — შესუსტება.

მენდელსონი, „საბავშვო პიესა“, თხზულება 72, № 6.

მუსიკის ხასიათი ცოცხალი, მძაფრი. მუსიკალური გამომსახველობის საშუალებები: ბგერის ძალის ნათლად გამოსახული გაძლიერება ფრაზის შუა ნაწილში და შესუსტება ფრაზის ბოლოში.

დავალება: ბგერის ძალის გაძლიერებასა და შესუსტებასთან დაკავშირებით სიჩქარის, ქნევების ამპლიტუდისა და ინტენსიურობის შეცვლა ლენტით მოძრაობებში.

მოძრაობის ფორმა:

ა) ადგილზე, ბგერის გაძლიერებაზე — ლენტით „რვიანას“ მოძრაობა, ძლიერ ბგერაზე — ლენტის აქნევი და ბგერის შესუსტე-

ბაზე — ვერტიკალური კლაკნილა ზევიდან ქვევით, ლენტის მძაბობის თანდათანობით „ჩაქრობით“;

ბ) იგივე მოძრაობები ლენტით, მხოლოდ წინ გადაადგილებით, წახტომებით ბგერის გაძლიერებაზე, ძლიერ ბგერაზე — ხტომა ლენტის აქნევით და კლაკნილა იატაკზე, უკუშემობენით.

მტკიცდება წარმოდგენა „კრეშჩენდოს“, „დიმინუენდოს“ და „სფორცანდოს“ ტერმინების შესახებ.

დამატებითი მუსიკალური მასალა:

ჩაიკოვსკი — „ოცნებანი“.

შუბერტი — საგმირო მარში, თხზულება 40, № 6.

ჩაიკოვსკი — ნაწყვეტი ბალეტიდან „მძინარე მზეთუნახაეი“.

კრებული — „მუსიკა მხატვრული ტანვარჯიშისათვის“, № 62.

შოპენი, ნაწყვეტი „პოლონეზიდან“, თხზულება 53.

შეკავშირებით და წყვეტილად.

შუშანი — „იგავი“. მუსიკის ხასიათი — პირველი ნაწილი მოსაწყენი, მეორე ხალისიანი.

მუსიკალური გამომსახველობის საშუალება: ორნაწილიანი ფორმა, ბგერის ტემპისა და ხასიათის მკვეთრი ცვლილებით; პირველ ნაწილში — ნელა და ნარნარად, მეორე ნაწილში — სწრაფად და წყვეტილად.

დავალება: მოძრაობაში მუსიკის ნარნარი და წყვეტილი ხასიათის გადაცემა.

შესრულების ფორმა: I ნაწილი — მოღუნული ბუქნის მდგომარეობიდან — ნელი გამართვა, განმკლავი; II ნაწილი — მსუბუქი, მკვეთრი ხტომები რიგ-რიგობით მარცხენაზე და მარჯვენაზე (თავისუფალი ფეხი უკანაა). ხელების აქნევებით მარჯვნივ და მარცხნივ; ფრაზის ბოლოს — მკვეთრი სირბილი უკან.

მტკიცდება წარმოდგენა ფორმის, ელერის ხასიათის, „ლეგატოს“ და „სტოკატოს“ ტერმინების შესახებ.

მუსიკალური ფორმა.

გლინკა, „საბავშვო პოლკა“. მუსიკის ხასიათი მხიარული, ხალისიანი, გამომსახველობის საშუალებები: სამნაწილიანი ფორმა, I და III ნაწილი ერთნაირია, თვითეულ ნაწილში ორი ფრაზაა.

დავალება: მსუბუქი ცეკვის ფორმაში, მუსიკის ფორმის ცვლილებასთან კავშირში, კოლექტიური წყობის შეცვლის ცოდნა.

შესრულების ფორმა: I ნაწილი, საწყისი მდგომარეობა — წრეზე წყვილებად დადგომა, სახით ერთმანეთისაკენ, მარჯვენის

ურთიერთჩაველებით, მარცხენის განმკლავი. პირველ ფრაზაზე წაქტომებით ერთმანეთის შემოვლა მარჯვენა მხარიდან, მეორე ფრაზაზე — იგივე, მარცხენა მხრიდან, მარცხენის ურთიერთჩაველებით; II ნაწილი საწყისი მდგომარეობა — წრეზე დადგომა, ურთიერთხელჩაველებული. პირველ ფრაზაზე — გალოპი მარჯვნივ, მეორეზე — იგივე, მარცხნით, III ნაწილი — იგივე, რაც II ნაწილი.

მტკიცდება წარმოდგენა მუსიკალური ფორმის, ნაწილის, წინადადებისა და ფრაზის შესახებ.

სწავლების მეთოდიკა

სწავლების დაწყება საჭიროა მუსიკალური ნაწარმოების მოსმენით და მისი ხასიათის განსაზღვრით.

მოძრაობაში მუსიკის ხასიათის გამოვლინება უნდა გამომდინარეობდეს მომეცადინეთა შემოქმედებითი აქტიურობიდან. მასწავლებლის მიერ შემოქმედებითი დავალების დაწვრილებით ახსნას ან ჩვენებას მინიმალური ადგილი უნდა ჰქონოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ეს მიგვიყვანს მიბაძვასთან და სტიმული არ მიეცემა დამოუკიდებელ შემოქმედებას.

აუცილებელია დავიცვათ მკაცრი თანმიმდევრობა, ძლიერ ადვილი შემოქმედებითი დავალებებიდან უფრო ძნელზე გადასვლაში. დასაწყისში მუსიკალური მასალა ხასიათით ძლიერ ნათელი და ფორმით მარტივი უნდა იყოს. მაგალითად, მუსორგსკის „ბილო“; ამ მუსიკის დაძაბული ხასიათი შეიძლება გამოსახული იქნეს მძიმე ნაბიჯებით, რომლებიც მძიმე ტვირთის გადაზიდვას გამოხატავს.

შემოქმედებითი ინიციატივისა და წარმოსახვების გააქტივებისას შეიძლება გამოყენებული იქნეს სხვადასხვა მეთოდური ხერხები.

1. ხასიათით კონტრასტული მუსიკის გამოყენება. აიღება ხასიათით სავსებით სხვადასხვა ორი მუსიკალური ნაწყვეტი, მაგალითად, რიმსკი-კორსაკოვის „ზღაპარი მეფე სალტანზე“, „ღევ-გმირების გამოსვლა“ და რახმანინოვის რომანსი „კუნძული“. პირველი ნაწარმოების საზეიმო, საგმირო ხასიათი მკვეთრად გამოისახება მეორის ლირიკული ხასიათით.

2. წინასწარი „განწყობა“, ე. ი. მომეცადინეებს წინასწარ ეძლევათ მთელი რიგი მოსამზადებელი წარმოდგენები.

სწავლება იყოფა სამ ეტაპად:

1. მუსიკის ხასიათის აღქმა და მისი უშუალო გამოვლინება მოძრაობებში;

2. ანალიზი დადებითი და უარყოფითი შესრულების მაგალითებზე.

3. დავალების განმტკიცება, გარჩევის დროს მიცემული მითითებების გათვალისწინებით.

სწავლების პირველი ეტაპი — უცნობი მუსიკალური ნაწყვეტი დაიკვრება ერთხელ ან რამდენჯერმე, მის სიძნელესთან დაკავშირებით, ამის შემდეგ, გამოკითხვის გზით, ვლინდება მოცემული მუსიკის თავისებურებანი და მისი გამომსახველობითობის საშუალებანი. მაგალითად, მოსმენილ იქნა რა № 3 პროლოგი ჩაიკოვსკის ბალეტიდან „მძინარე მზეთუნახავი“, აღინიშნება სისწრაფის საერთო ხასიათი და ძლიერ მკვეთრად გამოსახული აქცენტები ყოველი ფრაზის ბოლოს. ამის შემდეგ იძლევა დავალება მოძრაობაში მუსიკის დიდი სისწრაფის გამოსახვისათვის, სწრაფი წახტომებით წინ გადაადგილებით; აქცენტები აღნიშნული უნდა იქნეს მკვეთრი შეჩერებებით. მოძრაობის ჩვენება არ ხდება, რათა თვითეულმა მომეცადინემ შესძლოს დავალების დამოუკიდებელი და შეგნებული შესრულება.

მეორე ეტაპი ატარებს ანალიზურ ხასიათს. ჯგუფიდან გამოიძახება ის, ვინც დავალება შეასრულა მეტად წარმატებით, და, აგრეთვე ის, ვინც იგი არასწორად შეასრულა. ერთის დადებითი შესრულების და მეორის შეცდომის გარჩევის საფუძველზე დავალება სწორდება, ზუსტდება და უფრო დაწვრილებით აღინიშნება.

მესამე ეტაპი — მთელი ჯგუფის მიერ დავალების შესრულება გარკვეულ წყობილებაში და მიმართულებაში მითითებებისა და შესწორებების გათვალისწინებით. თუ მომეცადინეები ვერ პოულობენ სწორ ფორმას დავალების გადასაქრელად — მასწავლებელმა უნდა უჩვენოს იგი.

შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სხვა მეთოდური ხერხი: ჯერ მიეთითება მოძრაობა და ამასთან ეძლევა რამდენიმე მუსიკალური ნაწყვეტი, რათა მომეცადინეებმა შეძლონ მოცემული დავალებისადმი უფრო შესაფერისი მუსიკის განსაზღვრა.

თუ მოძრაობითი დავალება აუცილებელია შევასრულოთ მუსიკის აღქმის საფუძველზე, მაშინ ის თავისი ფორმით მარტივი უნდა იყოს, რათა მომეცადინეებმა მთელი ყურადღება მუსიკის აღქმას მიაპყრონ.

თუ დავალებაში ეძლევა მოძრაობის წინასწარ განპირობებული ფორმა, მაშინ იგი შეიძლება იყოს უფრო რთული; მუსიკალური

მასალა ზუსტად უნდა შეესაბამებოდეს დავალებას და ხაზს უსვამდეს მის ხასიათს.

საჭიროა შერჩეული იქნეს გამომსახველობითობის საშუალებებით გამსჭვალული მუსიკალური ნაწარმოებები ან ნაწყვეტები. ელემენტი, რომელზედაც მოგვიხდება მუშაობა, მკვეთრად გამოსახული უნდა იყოს, არ შეიძლება მისი დაჩრდილება სხვა ელემენტებით. რათა შესაძლებელი იყოს ყურადღების გამახვილება უფრო მთავარზე.

სპეციალური ვარჯიშების შესწავლისას ფართოდ უნდა იქნეს გამოყენებული სხვადასხვა საგნები. ეს ამრავალფეროვნებს მოძრაობებს და ხშირად ადვილებს მისი ფორმის შერჩევას.

დავალების აგება თამაშის ფორმაში, სიცოცხლეს მატებს გაკვეთილს, მაგრამ ყოველთვის საჭირო არ არის მივცეთ ახალი ამოცანები თამაშის სახით, ვინაიდან ემოციურობა და შეჩივრის ელემენტი, ყურადღებას აცილებს დავალების სწორ შესრულებას: განვლილი მასალის განმტკიცება შეიძლება თამაშობით ფორმაშიც.

მითითებული ვარჯიშები და დავალებები სანიმუშოა. მოყვანილ მაგალითებში ნაჩვენებია მუსიკის გარჩევა, დავალება და შესრულების ფორმა. მოყვანილია აგრეთვე მუსიკალური ანბანის ელემენტები, რომლებიც მტკიცდება მოცემული მაგალითების საფუძველზე.

სწავლებისას ნათლად უნდა იქნეს გამოჩახული მხატვრული ტანვარჯიშის მეთოდის ძირითადი ნიშნები, აღქმების მთლიანობა, დავალების გაგება და ინდივიდუალიზაცია.

ზარჯიშთა ჯახვმები

ვარჯიშთა ჯახვები წარმოადგენენ ერთიან კომბინაციებს, რომლებიც მოიცავენ მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების ცალკეული სახეების მოძრაობებს შესრულებულს უსაგნოდ და აგრეთვე საგნებით: ბურთებით, საბტუნელებით, რგოლებით, ალმებით.

ვარჯიშთა ჯახვები ხასიათდებიან მოძრაობის თანმიმდევრობითობით, ცალკეული ელემენტების შეხამებისა და მათი კავშირის ორგანულობით, და შესაფერი მუსიკალური გაფორმებით, რომლითაც მკვეთრად იქნება გამოხატული მოძრაობის ხასიათი და შინაარსი.

ელემენტებსა და კომბინაციაში შეერთების სირთულე, კომპოზიციური სურათი და მისი ხანგრძლიობა განისაზღვრება მომეცა-

დინეთა ასაკობრივი თავისებურებისა და მათი მომზადებულობის ხარისხთან შესაბამისობაში.

მაგალითის სახით ქვემოთ მოყვანილია ვარჯიშთა რიგი, რომელიც გათვალისწინებულია ტანმოვარჯიშე ქალების სწავლების მეორე წელზე.

მუსიკა იამპოლსკისა. მუსიკალური ზომა 4/4 და 3/4.

ტაქტი	თვლა	მოძრაობის აღწერა	შესრულების დახასიათება	შენიშვნა	
I	1	საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი მიმართულებისაგან, მარცხენა მხარით დგომი, მარჯვენა ფეხი ოდნავ უკანაა ცერზე.	დაძაბულად		
	2	ყოვნა			
	3	მარცხენით ვარდნა წინ, მარჯვენის უკუფეხი. გაზნეკვა მკერდის არეში, თავის უკუზნეკვი, ხელის მტევნების წამოწევა.			რამდენადმე უფრო რბილად
	4	ყოვნა			
II	1	მარცხენა ფეხის (ცერზე დადგომა, მარჯვენის მოღუნვა წინ, ქნევით მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის განმკლავი, თავი და ხელის მტევნები ჩამოშვებულია.	დაძაბულად		
	2	ყოვნა			
	3	მარჯვენით წინ ვარდნა, მარცხენის უკუფეხი, გაზნეკვი წელის არეში, თავის უკუზნეკვი, ხელის მტევნები წამოწეულია.			რამდენადმე უფრო რბილად
III	4	ყოვნა			
	1-4	პირველი ტაქტის მოძრაობის გამეორება			
IV	1-4	მეორე ტაქტის მოძრაობის გამეორება			
V	1-2	ქვერკალით მარჯვენის წინმკლავი, წინზნეკვი, თავი დახრილია	ერთად		
	3-4	უკუზნეკვი, მარჯვენის ზემკლავი.			
VI	1-2	ზემართი, მარჯვენის წინმკლავი, თავი ოდნავ ჩამოშვებულია.			

ტაქტი	თელა	მოდრაობის აღწერა	შესრულების დახასიათება	შენიშვნა
VII	3-4	მარჯვენა ფეხის გამართვა, მარცხენის უკუფეხი მიმკლავი, ხელის მტევნები წამოწეულია მარჯვენის ცერზე დადგომა, მარცხენის უკუფეხით, გაზნექვა მკერდის არეში	ძლიერ რბილად	
	1	მარცხენის მიდგმითი ნაბიჯი უკან, ქვეწინმკლავი		
	2	მარცხენის უკუნაბიჯით ცერზე დადგომა, მარჯვენის მოლუნვა წინ, ტანის მოხრა, წინმკლავი	ერთად, ნარ-ნარად	თქმ. წვი-ვი ქმნის ბლაგვ კუთხეს
VIII	8	მარჯვენის მიდგმითი ნაბიჯი წინ, ტანის გააწორება, ქვეწინმკლავი		
	4	მარჯვენის ნაბიჯით წინ, ფეხის ცერზე დადგომა. მარცხენის უკუფეხი, გაზნექვა, უკუშკლავი, ხელის მტევნები წამოწეულია.	ერთად	
	1	VII ტაქტის პირველი თელის მოძრაობის გამეორება	რამდენიმედ დინამიკურად	
	2	მარცხენის უკუნაბიჯით ახტომი მარჯვენის წინ მოლუნვით, ტანი მოხრილია, წინმკლავი.	იგივე	
IX	3	VII ტაქტის მე-3 თელის მოძრაობის გამეორება, მიმკლავი	იგივე	
	4	მარჯვენის ნაბიჯით წინ ხტომა, მარცხენის მაღალი უკუფეხი, გაზნექვა, მარცხენის ზემკლავი, მარჯვენის გამკლავი.	იგივე	
	1	მარცხენის ნაბიჯი უკან, მარცხნივ 90°-ზე ბრუნით, მარჯვენის წინფეხი, ზნეჩი მარჯვნივ.	ერთად	მარცხენა ფეხი ოდნავ მოხრილია
	2-4	მარჯვენა ჯვარდინად, მარცხენის წინ, მუხლები მოხრილია, ბრუნი მარცხნივ 315°-ზე, შიგრკალით, მარჯვენის ზემკლავი, წინნები, ცერებზე დადგომა, ფეხები ერთად	"	
X	1-2	განმკლავი, ზენები, თავის ბრუნი მარცხნივ.	რბილად ნარ-ნარად	
	3-4	ხელის მტევნების შებრუნება ქვეშნები, მიმკლავი, დაშვება მთელ ტერფზე, თავი წინ.		
XI	1	ცერებზე აწევა, წინმკლავი.		
	2	მარჯვენის ნაბიჯი წინ, მუხლო მსუბუქადაა მოხრილი, მარცხენის უკუფეხი, განმკლავი, წინნები, გაზნექვა	რბილად	
	3	მარჯვენის არეკით მარცხენის ცერზე დადგომა	ერთად ნარ-ნარად	
	4	მარჯვენით ნაბიჯი უკან, მუხლო მოხრილია, მარცხენის უკუფეხი დგო-	ერთად ნარ-ნარად	

ტაქტი	თვლა	მოდრაობის აღწერა	შესრულების დახასიათება	შენიშვნა
XII	1	მი, წინმკლავი, ქვენები, ტანი მოხრილად შეერდის არეში, თავი დახრილია მარჯვენის არეკნით მარცხენის ცერზე დადგომა.		
	2	ვარდნა მარჯვენით, მარცხნივ მარცხენის უკუფეხი მარჯვნივ განმკლავი, ქვენები, თავის მობრუნება მარჯვნივ	ერთად, მდორედ	
	3-4	ბრუნით მარცხნივ 135°-ზე. ცერებზე დგომა, მარცხენის მიდგმით მარჯვენაზე, ზემკლავი, წინნები.	ერთად	
XIII	1-4	ბუქნი ცერებზე, მუსლები შეერთებულია, ტანი მოხრილია, თავი ჩამოშვებულია, ზემკლავი, ხელის მტევნები წამოწეულია	ერთად მდორედ	
XIV	1-4	ნელი გამართვა (ცერებზე მდგომა-რა), ზემკლავი	— " —	
XV	1-2	გ ა ზ ნ ე ქ ე ა		
	3	მარცხენით ვარდნა წინ, მარჯვენის უკუფეხი, უკუტკალეობით — ზემკლავი	მკუთრად დინამიკურად	ხელები, თავი, ტანი და მარჯვ. ფეხი სწორხაზს შეადგენს
	4	ყ ო ვ ნ ა		
XVI	1-3	ჩოქდგომი მარჯვენაზე, მარცხენა გამართულია, წრიული მოძრაობა ზეტანითა და ხელებით მარცხნივ.	ერთად	
	4	დაჯდომა მარჯვენა ფეხის ქუსლზე, ქვეტკალეობით უკუშკლავი, ტანი მოხრილია, თავი ჩამოშვებულია	— . —	
XVII	1-2	ჩოქდგომი მარჯვენაზე, ტანის სიმძიმის გადატანით მარცხენა ფეხის ცერზე, ხელების აქნევით წინმკლავი, გაზნექვა.		
	3	ჩოქდგომი მარცხენაზე (ნახევრად-შლიჯდომი)	რბილად	
	4	ყ ო ვ ნ ა		
XVIII	1-2	ბრუნე მარჯვნივ 90°-ზე, ზერკალით მარჯვენის განმკლავი, მარჯვენა ფეხი გამართულია.	ერთად	
	3-4	ბრუნით მარჯვნივ — 45°-ზე, დაჯდომა ფეხების მოღუნვით (ქუსლების იატაკზე შეუხებლად). ქვეწინმკლავი, თავი დახრილია (ჩამოშვებული).	— " —	

ტაქტი	თელა	მოდრაობის აღწერა	შესრულების დახასიათება	შენიშვნა
XIX	1-2	მარჯენიე დაშვებით ჩოქდგომი — ბრუნით 90°-ზე, მარჯენიე რკალებით ზემკლავი, გაზნეკეა.		
	3-4	დაქლომი მარცხნივ, მარჯენიე განმკლავი და 90°-ზე ბრუნით მარჯენიე, მუხლების აწევა. ცერები ეხება რატაკს, ქვეწინმკლავი		
XX	1-2	განშეორება XIX ტაქტის 1-2 თელის მოძრაობისა 45°-ზე ბრუნით	— „ —	
	3-4	ცერების მოხრა, ცერებზე დადგომა, ქვერკალებით განმკლავი. მომდევნო 8 ტაქტო — მოძრაობა მარჯენიე წრეზე, ზომა 3/4		
XXI	1-3	ვალსური ნაბიჯი — მარჯენა ფეხი წინ, განმკლავი, თავის მობრუნება მარჯენიე.	მსუბუქად რბილად	
XXII	1-3	იგივე მარცხენა ფეხით	— „ —	
XXIII	1-3	ვალსური ნაბიჯი — მარჯენა ფეხით, ბრუნით მარჯენიე, ზურგისკენ, ტანის ზნეკი და თავის მობრუნება მარცხნივ, მარჯენის ზემკლავი, მარცხენის ქვერკალით-ზემკლავი	— „ —	
XXIV	1-3	ვალსური ნაბიჯი — მარცხენა ფეხით უკან ბრუნით, მარჯენიე ზურგისაკენ, განმკლავი, ზენები.	— „ —	
XXV	1-3	XXI ტაქტის მოძრაობის გამეორება	— „ —	
XXVI	1-3	XXII ტაქტის მოძრაობის გამეორება	— „ —	
XXVII	1-3	XXIII ტაქტის მოძრაობის გამეორება	— „ —	
XXVIII	1-3	იგივე, რაც XXIV ტაქტით. მხოლოდ ბრუნი 90°-ზე (სახით ცენტროსაკენ)	— „ —	
XXIX	1-3	მიდგმითი ნაბიჯი წინ მარჯენა ფეხით, უკურკალებით — უკურკეები	მძლიერად დინამიკ.	
XXX	1-3	მარჯენის ნაბიჯით წახტომი — მარცხენის უკუფეხი, წინზნეკი უკურკალებით — ზემკლავი	— „ —	
XXXI	1-3	უკუნაბიჯით დადგომა მარცხენა ფეხზე ბრუნით მარცხნივ ზურგისკენ, მარჯენით ნაბიჯი წინბრუნი მარცხნივ		

ტაქტი	თვლა	მოძრაობის აღწერა	შესრულების დახასიათება	შენიშვნა
		ზურგისაქენ, მკლავების წრეები მარჯვნივ	სწრაფად, ერთად	
XXXII	1--3	ბრუნით მარცხნივ — მარცხენით ნაბიჯი ვანზე, მარჯვენის უკუფეხით დგომა, მარჯვნივ რკალებით — მარჯვენის წინმკლავი, მარცხენის განმკლავი, გაზნექვა (მარჯვენა მხარით ცენტრისაკენ).	მოძრაობა სრულდება აქნევით	
XXXIII	1—3	მარჯვენა ფეხის წინ აქნევით — წაბტომი მარცხენაზე, ტანი მოხრილია, თავი დახრილია, მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის განმკლავი.	თავისუფლად მსუბუქად	
XXXIV	1—3	მარჯვენა ფეხის აქნევით წაბტომი მარცხენაზე, გაზნექვა, მარცხენის განმკლავი, მარჯვენის ზეწინმკლავი		
XXXV	1—3	დადგომა მარჯვენაზე, ბრუნით მარჯვნივ ზურგისაქენ, მარცხენის ნაბიჯით წინ, ბრუნი მარჯვნივ, ზურგისაქენ, მკლავებით წრეები მარჯვნივ.	ერთად დინამიკ	
XXXVI	1—3	მარჯვნივ ზურგისაქენ ბრუნით მარჯვენის ნაბიჯი წინ, მარცხენის უკუფეხი, გაზნექვა, მარცხნივ რკალებით მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის განმკლავი	მთელი ტანის აქნევით	მარცხენა მხარით ცენტრისაკენ
	"და"	ბრუნით მარცხნივ, ზერკალით მარცხენის განმკლავი		
XXXVII		XXIX—XXXVI ტაქტის მოძრაობების გამეორება, მხოლოდ მარცხენა ფეხით.		
XLIV	"და"	ბრუნი მარჯვნივ ზურგისაქენ, ზერკალით მარჯვენის განმკლავი		ხტომაში მიღწეული უნდა იქნეს ფრუნის სიმადლე და ნაბიჯის სიგანე
XLV		დაწყება მარჯვენა ფეხით, ოთხი მზარდი წაბტომი „ნაბიჯით“, რომელიც მონაცვლეობს სირბილის ორ ნაბიჯთან, განმკლავი. ტაქტის უკანასკნელ მეოთხედზე ქვეგანმკლავი მარცხნივ.	მსუბუქად	
XLVI	1—3	ხტომა მარცხენა ფეხზე ზურგისაქენ ბრუნით, მარცხენის უკუფეხი, მარჯვნივ — ზემკლავი		
XLVII	1—3	ვალსური ნაბიჯი — მარცხენა ფეხით მარჯვნივ, ზურგისაქენ ბრუნით, ბუქნი ცერებზე, მუხლები მიჯრილია, ქვენებით წინმკლავი ზეტანი მოხრილია თავი დახრილი.	ერთად	

ტაქტი თელა	მოდრაობის აღწერა	შერულების დახასიათება	შენიშვნა
XLV-III	1-3 გამართვა ტანის ტალით, ქვერკალებით განმკლავი.		
XLIX	1-3 გარბენი წინ, მკერდის არეში მოხრილი, ტაქტის უკანასკნელ მეოთხედზე წინმკლავი, ქვენები.	სწრაფად	
L	1-3 მარცხენის ნაბიჯით წინ ხტომა მარჯვენის უკუფეხით გაზნეკვა, ქვერკალებით განმკლავი, ქვენები	სწრაფად, მძლავრად დინამიურ.	
LI	1-3 მარჯვენის ნაბიჯით წინ ხტომა — მარცხენა მოღუნულია წინ, ქვერკალებით — წინმკლავი, ტანი მოხრილია, თავი დახრილი.	ხელებს მოძრაობა აქნევით	
LII-LIII	L-LI ტაქტების მოძრაობის გამეორება ორჯერ	— „ —	
LV	1-3 L ტაქტის მოძრაობის გამეორება	— „ —	
LV	1-3 ნაბიჯი წინ მარჯვნივ-მარცხენის მიღგმა	რბილად	
LVI	ქვემკლავი		

საცეკვაო კომბინაციები

ვარჯიშთა ეს კომპლექსი, რომელიც აგებულია მოსამზადებელა და ძირითადი განაყოფების ელემენტებზე, ნებას გვაძლევს წარმოვადგინოთ საცეკვაო ფორმაში გამოვავლინოთ შეძენილი მოძრაობითი ჩვევები და თვისებები, დავეუფლოთ მოძრაობათა ახალ ნაერთებს. ამას გარდა, ვითარდება პირადი შემოქმედებითი ინიციატივა მომეცადინებისა, რომლებიც ასრულებენ სპეციალურ დავალებებს მცირე საცეკვაო კომბინაციებთან ან მარტივი ცეკვების სახით.

საცეკვაო კომბინაციები მეტად სხვადასხვაგვარია, როგორც ფორმით, ისე ხასიათით. მათი შინაარსი განისაზღვრება ამა თუ იმ მხატვრული ჩანაფიქრითა და არჩეული მუსიკალური ნაწარმოების ხასიათით.

საცეკვაო კომბინაციები იყოფა ინდივიდუალურ, ჯგუფურ და მასობრივ კომბინაციებად; სრულდება საგნებით და საგნების გარეშე.

სანიმუშო კომპოზიციები

გ ლ ი ნ კ ა, ვ ა ლ ს ი ო პ ე რ ი დ ა ნ — „ ი ვ ა ნ ე ს უ ს ნ ი ნ ი “,

ფორმა — ორნაწილიანია. მუსიკის ხასიათი: I ნაწილი მხნე, დინამიკური, მკვეთრად გამოსახული აქცენტებით; (II ნაწილი უფრო მშვიდი და რამდენადმე უფრო ლირიკულია).

შესრულებების სანიმუშო ფორმა:

საწყისი მდგომარეობა — წრე, ხელიხელჩაკიდებული.

I ნაწილი: პირველ მუსიკალურ ფრაზაზე — მოძრაობა წრეზე, განიერნაბიჯიანი სირბილით მარჯვნივ, ყოველ აქცენტზე ახტომი. მეორე ფრაზაზე იგივეს გამეორება, მხოლოდ მარცხენა მხარეს.

II — ნაწილი: პირველი მუსიკალური ფრაზის დასაწყისზე — მცირე, რბილი წახტომებით მოძრაობა ცენტრისაკენ, ზელების თანდათანობით ზევით აწევა (მათი ურთიერთჩაველებულ მდგომარეობაში) და მცირე გაზნეკვა; ფრაზის დაბოლოებაზე — მოძრაობა ცენტრიდან უკან; ორი მცირე წახტომი და მსუბუქი სირბილი ზელების თანდათანობით ჩამოშვებით და წინხნეკით; მეორე მუსიკალურ ფრაზაზე — იგივე მოძრაობა ცენტრისაკენ, მცირე შეჩერებით ფრაზის შუა ნაწილში და მსუბუქი რბენა უკან.

ბეთჰოვენის, „ბოგატელი“.

ფორმა სამნაწილიანი — I და III ნაწილის ხასიათი მსუბუქია, ხალისიანი; II ნაწილი უფრო ძლიერი და დინამიკურია, მკვეთრად გამოსახული რიტმული სურათით.

შესრულებების სანიმუშო ფორმა:

საწყისი წყობილება — წრეზე წყვილებად დადგომა, ხელიხელჩაკიდებული, თავისუფალი ხელის განმკლავი.

I ნაწილი: პირველი ტაქტი — პირველ თელაზე მარცხენა ფეხიდან (მოძრაობის დაწყება) 4 ნაბიჯი წინ მსუბუქი რბენით;

მე-2 ტაქტი — მცირე წახტომი მარცხენაზე, მარჯვენის უკუფეხი.

მე-3 ტაქტი — მარჯვენის ჩამოშვებით ახტომი, მარჯვენა ოღუნება წინ;

მე-4 ტაქტი — მარცხენის უკან დადგმით ახტომი, მარჯვენა ილუნება წინ;

მე-5 — 8 ტაქტები — 1 — 4 ტაქტების მოძრაობის გამეორება:

მე-9 — 16 ტაქტები — ხელების დაშვებით ბრუნის მარცხნივ და ორთავე ხელის ურთიერთჩაქიდვა: 1-4 ტაქტების მოძრაობის განმეორება ორჯერ.

II ნაწილი:

1—6 ტაქტები — ხელების დაშვებით მე-6 თელაზე, ექვსი წახტომი წინ (მიზნით მდგომარენი მოძრაობენ წრეზე მარცხნივ. გა-

რეთ მდგომარენი — მარჯვნივ), მოძრაობის ძალის თანდათანობით
მატებით, დაწყებული სუსტი და დამთავრებული მძლავრი წახტო-
მით, ხელების თავისუფალი ქნევით წინმკლავი და განმკლავი;

მე-7 ტაქტი — მსუბუქი სირბილით სამი ნაბიჯი წინ, განმკლავი.

მე-8 ტაქტი — ბრუნი მარცხნივ, ზურგისაკენ, ხელების მცირე
აქნევით.

მე-9—14 ტაქტები — 1—6 ტაქტების განმეორება, მხოლოდ სა-
წინააღმდეგო მიმართულებით, თავიანთ თანამოვარჯიშებთან
ხელახლა შეხვედრით და უკანასკნელ თელაზე სახით ურთიერთი-
საკენ შემობრუნებით;

მე-15 ტაქტი — პირველ სამ თელაზე — მსუბუქი რბენით აღ-
გილების შეცვლა თანამოვარჯიშებთან, ურთიერთის შემოვლით
მარცხნიდან, ხელები მარჯვნივ, მეოთხე თელაზე — ბრუნი მარ-
ცხნივ, სახით ერთმანეთისაკენ, განმკლავი.

მე-16 ტაქტი — მე-9 ტაქტის მოძრაობის განმეორება, ერთმა-
ნეთისაღმე მარჯვნიდან შემოვლით.

III — ნ ა წ ი ლ ი :

1—16 ტაქტები — მეორდება I ნაწილი.

ც ე კ ვ ა ბ უ რ თ ე ბ ი თ . ბ ე თ ჰ ო ვ ე ნ ი , „კ ო ნ ტ რ დ ა ნ -
ს ე ბ ი“ № 1, 2 და 6, ზ ო მ ა 2/4.

მუსიკის ხასიათი მსუბუქი, ხალისიანია, მოძრაობის შესრულება
საჭიროა ძლიერ ცოცხლად და მოხდენილად.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ი ს ს ა ნ ი მ უ შ ი ფ ო რ მ ა :

საწყისი მდგომარეობა — ორი კოლონა, ერთი მარცხნივ მეორე
მარჯვნივ, ურთიერთისგან 10—12 მ-ის დაშორებით, სახით ძირითა-
დნე მიმართულებისაკენ.

I ნ ა წ ი ლ ი — „კონტრდანსი“ № 1.

პირველი 8 ტაქტი — სარბილით, ბურთის აგდება ყოველ
პირველ თელაზე. ორთავე რაზმეული მოძრაობს ერთმანეთის შემ-
ხვედრად და მარჯვნივ გავლით ხვდებიან რა ერთმანეთს, შუაში
ქნინიან რკალს.

მომდევნო 8 ტაქტში — გუნდები მოძრაობენ გვერდითი შუა-
გულზე, კუთხურ წყობაში.

I ტაქტი — ღია ხტომა, ბურთის აგდებით;

მე-2 ტაქტი — დახურული ხტომა, ბურთის დაქვრა;

მე-3—4 ტაქტი — მსუბუქი სირბილი წინ;

მე-5—8 ტაქტები; იგივე, 1—4 ტაქტები. მარჯვენა კოლონა იწ-
ყებს მარჯვენა ფეხით, მარცხენა — მარცხენით.

II ნაწილი — „კონტრდანსი“ № 2.

I ტაქტი — მარჯვენის ნაბიჯით (მარჯვენა კოლონა მარცხენით) შუა ხაზისაკენ, ბურთის სროლა მარჯვენა (მარცხენა) ხელის ქვეშ;

მე-2 ტაქტი — სხეულის სიმძიმის გადატანით მარჯვენა (მარცხენა) ფეხზე და მისი მსუბუქად მოღუნვით, ბურთის დაჭერა ორთავე ხელით;

მე-3—4 ტაქტი — I და მე-2 ტაქტის მოძრაობის განმეორება, მხოლოდ ბურთის სროლა მეორე ხელის ქვეშ;

მე-5—6 ტაქტი — სამი წახტომი უკან, ბურთი წინ, ხელები გამართულია.

მე-7—8 ტაქტი — მსუბუქი გარბენი წინ, ქვერკალით, ბურთი თავს ზემოთ მარცხნიდან.

მე-9—10 ტაქტი — ბრუნი მარჯვნივ (მარცხენა კოლონა მარცხნივ) 360°-ზე ბურთის მომღვენო ზეაგდები;

მე-11—12 ტაქტი — მე-9—10 ტაქტის მოძრაობის განმეორება, მხოლოდ უფრო მსუბუქად.

მე-13—16 ტაქტები — ორი ღია ხტომი ბურთის მცირე ზეაგდებით, და მსუბუქი სირბილით წრეზე ვადაწყობა, უკანასკნელ ოვლაზე — ფეხის მიდგმა, ბურთი ზევითაა, გაზნექვა.

III ნაწილი — „კონტრდანსი“ № 6.

1—4 ტაქტები — გვერდითი ნავარდი წრეზე, წრის მეორე ნახევარი მოძრაობს მარცხნივ და გადის წინიდან, მარცხენა მოძრაობს მარჯვნივ და გადის უკნიდან.

მე-5—8 ტაქტები — იგივეა, მხოლოდ საწინააღმდეგო მიმართულებით, შედარებით განიერი ნაბიჯებით ორი მწკრივი გადის პირისახით ურთიერთისაკენ;

მე-9 ტაქტი — მარცხენის ნაბიჯით წინ (მარცხენა მწკრივი — მარჯვენით) ღია ხტომა, ერთდროულად ბურთის ზეაგდება;

მე-10 ტაქტი — დახურული ხტომა მარჯვენაზე (მარცხენაზე), ბურთის დაჭერა ორივე ხელით;

მე-11—12 ტაქტი — მე-9—10 ტაქტების მოძრაობის განმეორება;

მე-13—16 ტაქტები — წახტომები წინ, ბურთის დაჭერა თავს ზემოთ, ორთავე მწკრივი მოძრაობს შემხვედრად, ადგილების შეცვლით, თვითეული გადის შუალედში მარჯვნიდან;

მე-17—20 ტაქტები — მე-9—12 ტაქტების მოძრაობის გამეორება;

21—23-ე ტაქტები — გალობის ექვსი ნაბიჯი მარცხნივ (მარჯვენა მწკრივი — მარჯვნივ), განმკლავი, ბურთი მარჯვენა (მარცხე-

ნა) ხელშია, უკანასკნელ თვლაზე ნახევარბუქნი მოღუნვით, ბურთის სროლა იატაკზე.

მე-24 ტაქტი — ბურთის დაქერა ზეახტომით, ფეხები ერთად, ცერებზე დადგომა, ბურთი თავს ზემოთაა, გაზნექვა.

ცეკვა ლენტეხით, რუბინსტეინი, ვალსი, „კაპრიზი“.

ფორმა — ორნაწილიანი. მუსიკის ხასიათი გაცხოველებულია, ხმაურაა; შესრულებული უნდა იქნეს ყველა მითითებული ელფერით. ვალსის ხასიათი გამოსახული უნდა იქნეს მოძრაობის დინამიკურობით და ლენტის სხვადასხვა მოძრაობით.

შესრულების სანიმუშო ფორმა:

ინაწილი:

საწყისი მდგომარეობა — ნახევარი წრე, სახით ცენტრისაკენ, ორი მეტრის შუალედით, განმკლავი, ლენტი მარჯვენა ხელშია.

I ტაქტი — ვალსური ნაბიჯი მარჯვნივ, მარჯვენა ფეხით, ზნექი მარცხნივ, მარჯვენის ზემკლავი დამრგვალებულად, მარცხენის მიმკლავი, ტანს წინ ოდნავ მოღუნული (ლენტი თავს ზემოთ აღწერს რკალს);

მე-2 ტაქტი — ვალსური ნაბიჯი მარცხნივ, მარცხენა ფეხით, ზნექი მარჯვნივ, გარეკალრთ ხელების მდგომარეობის შეცვლა;

მე-3 ტაქტი — მიდგმითი ნაბიჯი მარჯვნივ, მკლავებით დიდი პირითა წრეები მარჯვნივ;

მე-4 ტაქტი — მარჯვენის ნაბიჯით ბრუნი მარცხნივ, ზეახტომი მარცხენის ჰალალი უკუფერხი, ხელების აქნევით ზემკლავი, გაზნექვა;

მე-5—8 ტაქტები — 1—4 ტაქტების მოძრაობის განმეორება, მხოლოდ საწინააღმდეგო მხარეს; მარჯვენა ხელი იწყებს მოძრაობას ქვემოთ;

მე-9 ტაქტი — მარჯვენის მიდგმა, ტალა წინ, ხელების ჯვარედინი წრეები თავს ზემოთ (სახით ცენტრისაკენ);

მე-10 ტაქტი — მარცხენით ვარდნა წინ, მარჯვენის უკუფეხი, განმკლავი ზეტანის ბრუნით მარცხნივ, ყურება ლენტისაკენ; ლენტით ჰორიზონტალური „კლანოლა“, ხელების თანდათანობით მოხრით, იდაყვის მიზიდვა თავისაკენ, ტანის სიმძიმის ერთდროული გადატანით მარჯვენა ფეხზე;

მე-11 ტაქტი — მე-9 ტაქტის მოძრაობის გამეორება, მარცხენა ფეხის მიდგმით;

მე-12 ტაქტი — მე-10 ტაქტის მოძრაობის გამეორება.

მე-13 ტაქტი — მარჯვენის მიდგმით მარცხენაზე. ცერებზე დადგომა. გაზნეკვა, მარცხენის უკუმკლავი, მარჯვენის აქნევით ზემკლავი;

მე-14 ტაქტი — მარჯვენის ნაბიჯით წინ და მარცხენის მიდგმით, მრგვალი ბუქნი (მუხლებით ერთად). მარჯვენის წინმკლავი:

მე-15 ტაქტი — თანდათანობითი გამართვით, ბრუნი მარჯვნივ 50°-ზე (ბრუნი სრულდება მოკლე ნაბიჯებზე), ერთდროულად ლენტით, „კლანილის“ შემოწერა თავის ირგვლივ, რომელიც იწყება იატაკზე და მკერდის დონეზე მთავრდება.

მე-16 ტაქტი — მუსიკასთან ერთად მოძრაობის შენელებით საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

მუსიკის ყველა მომდევნო ნაწილებზე მოძრაობა აიგება სხვადასხვა წყობილებებზე და გადაწყობებზე. ლენტის სხვადასხვაგვარი მოძრაობების გამოყენებით მუსიკალურ დინამიკასა და ფრაზირებასთან შესაბამისად.

ს ა ფ რ ა ნ გ ე თ ი ს რ ე ვ ო ლ უ ც ი ი ს ს ი მ ლ ე რ ა „ს ა ი რ ა“. მუსიკის ხასიათი მხნე, საგმირო.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ი ს ს ა ნ ი მ უ შ ო ფ ო რ მ ა :

სურათის ცვლილებაზე, გადაწყობაზე აგებული მასობრივი ცეკვა ალმებით. მოძრაობა უნდა შეეფერებოდეს ნაწარმოების გმირულ ხასიათს, ალამი საზს უსვამს შინაარსის ძირითად იდეას.

დ უ ნ ა ე ე ს კ ი, — „ა ხ ა ლ გ ა ზ რ დ უ ლ ი“. მუსიკის ხასიათი მხიარულია, ფიცხი.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ი ს ს ა ნ ი მ უ შ ო ფ ო რ მ ა :

დინამიკურობისა და გადაწყობების სხვადასხვაგვარი ფორმებით განსხვავებულ ხტომებზე, ფიცხ ტაშზე და ვადარბენებზე, აგებული კოლექტიური ან მასობრივი ცეკვა.

ჩ ა ი კ ო ვ ს კ ი, ვ ა ლ ს ი ბ ა ლ ე ტ ი დ ა ნ — „გ ე დ ე ბ ი ს ტ ბ ა“ (I მოქმედება).

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ი ს ს ა ნ ი მ უ შ ო ფ ო რ მ ა :

ჯგუფური ცეკვა შარფებით, რომელიც აგებულია ვალსის ელემენტებზე, მსუბუქ ხტომაზე, სირბილის სხვადასხვა ფორმაზე და ა. შ. შარფით ყოველგვარი მოძრაობის გამოყენებით.

მ ე ი ე რ ბ ე რ ი — გ ა ლ ო პ ი, ო პ ე რ ი დ ა ნ „წ ი ნ ა ს წ ა რ მ ე ტ ყ ვ ე ლ ი“.

შესრულების სანიმუშო ფორმა:

კოლექტიური ცეკვა სახტუნელებით, რომელიც აგებულია თამაშობით თემატიკაზე, სახტუნელათი საცეკვაო მოძრაობების გამოყენებით.

მტრატუსი, ვალსი „გაზაფხულის ხმები.“

შესრულების სანიმუშო ფორმა:

ჯგუფური, დინამიკური, სწრაფი და მსუბუქი როკვა რვოლის ან ლენტის გამოყენებით (შეიძლება შეხამება ერთისა და მეორისა).

საცეკვაო კომბინაციების შედგენა რეკომენდებულია რუსული, უკრაინული, ბელორუსული, სომხური, ქართული, ჩრდილოეთის ხალხების, შუა აზიისა და სხვა ხალხების ხალხური ცეკვების ელემენტებსაგან.

მეთოდური მითითებები

საცეკვაო კომბინაციების შესწავლის დაწყებამდე აუცილებელია, წინასწარ, სასწავლო მეცადინეობების დროს, მომეცადინეებს შევასწავლოთ მისი ძირითადი ელემენტები და მოძრაობები იმ მიზნით, რომ თვით კომბინაციებზე მუშაობის პროცესში დრო არ დაეკარგოს ცალკეული ელემენტების ტექნიკის დაუფლებაზე, არამედ იგი, ძირითადად, გამოვიყენოთ კომპოზიციური ამოცანების, მდგომარეობების შეცვლის, სურათის განსაზღვრის, შეთანხმებულობის, მკაფიობის და ა. შ. გადაჭრისათვის.

მასწავლებელმა წინასწარ უნდა შეადგინოს კომბინაციის გეგმა მთლიანად, ე. ი. განსაზღვროს თემატიკა, დასახოს საერთო ხასიათი, შერჩიოს მუსიკა, დაამუშაოს კომპოზიცია და მოძრაობის ძირითადი ფორმები. ამის შემდეგ უნდა შეეუდგეთ ძირითადი მოძრაობებისა და მათი კომპოზიციური აგების შესწავლას.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

თავი XIII — იარაღებზე ვარჯიში	8
ზოგადი მითითებანი	5
იარაღებზე ვარჯიშების ტექნიკის ანალიზი	5
იარაღებზე ვარჯიშების კლასიფიკაცია	13
იარაღებზე ვარჯიშების ძირითადი წგუფების მოკლე დახასიათება	19
ორგანიზაციულ-მეთოდური მითითებანი იარაღებზე ვარჯიშებისათვის	35
ვარჯიშები ღერძზე	36
ვარჯიშები ორძელზე	92
რგოლებზე ვარჯიშები	151
ვარჯიშები ტაიქზე	181
თავი XIV — ხტომები	204
ზოგადი დახასიათება	—
ხტომის ტექნიკის საერთო საფუძვლები	205
ხტომების კლასიფიკაცია	213
მარტივი ხტომები	219
ხტომები სიმაღლეზე	—
სიგრძეზე ხტომები	220
ხტომები შორს და მალა	—
ხტომები სიღრმეში	—
ხტომები დახრილი ფიქრიდან	221
ზამბარჩაებური ან დრეკაბოგიდან	222
ხტომები სახტუნაო თოკებით — (სახტუნელებით)	—
ხტომები გრძელ სახტუნაო თოკზე	223
ხტომები მოკლე სახტუნელებით	226
მეთოდური მითითებანი	229
ბჯენითი ხტომები	231
პირდაპირი ხტომები	—
გვერდითი ხტომები (გაგვერდა)	241
ხტომები სხეულის პორიზონტალური ღერძის ირგვლივ ტრიალით	246
კომბინირებული ხტომები	249
თავი XV — აკრობატული ვარჯიშები	251
აკრობატულ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია	252
დინამიკური ვარჯიშები	256
გადაგორებები	257
კოტრიალები	258
ყირამალები	262
შალაყი	268
ქვევლით მოძრაობანი	274
აკრობატულ ვარჯიშთა სინიშესო კომბინაციები	279

სტატეური ვარჯიშებო	276
ყ ი რ ე ბ ი	—
ხილურები და შლიბიჩები	284
სანიმუშო ნაერთები	285
ჩვეთური ვარჯიშები	283
ვარჯიშები, აკრობატულ იარაღებზე	292
ხტომები ხის დრეკადი ბოგიდან	296
თავი XVI — მხატვრული ტანვარჯიში	297
მოსამზადებელი ნაწილი	300
სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები	—
საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები	—
ვარჯიშები ძალაზე და მოქნილობაზე	301
ვარჯიშები ტანისათვის	302
ვარჯიშები თეხებისათვის	304
ვარჯიში მხრის სარტყელისა და ხელებისათვის	306
ვარჯიშები მოღუნებაზე	307
ვარჯიშები ზამბარისებრი მოძრაობებით	308
ა ქ ნ ე ე ე ბ ი	311
ქნეითი მოძრაობები	313
ტ ა ლ ლ ა	315
აკრობატული ვარჯიშები	318
უშუალო გამოყენებითი ვარჯიშები	319
ძირითადი ნაწილი	320
ს ი ა რ უ ლ ი	—
ს ი რ ბ ი ლ ი	322
ხ ტ ო მ ე ბ ი	323
ვარჯიშები წონასწორობაში	324
ბ რ უ ნ ე ბ ი	330
ვარჯიშები საგნებით	331
ხალხური ცეკვების ელემენტები	341
სპეციალური ნაწილი	343
სპეციალური ვარჯიშები სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობებზე დაუფლები-	
სათვის მუსიკასთან კავშირში	347
ვარჯიშთა ჭაქვები	359

რედაქტორი თ. ვ. სანებლიძე
გამომც. რედაქტორი ი. ხუციშვილი
ტექ. რედაქტორი თ. მანჭგალაძე

კორექტორი მ. კაჭახიძე
გამომშეები ნ. ბიბილური

გადაეცა ასაწყობად 8/1-60 წ. ხელმოწერილია დასაბუქდად 22/X:1-60 წ. ანაწყობის
ზომა 6 X 10. ქაღალდის ზომა 60 X 92. ნაბეჭდი თაბახი 23,5, სააქტორო
თაბახი 20,46. სააღრიცხვო-საგამომცემლო 20,88. ტირაჟი 1000.
შეკვეთა № 342

ფასი. 6 მან. 25 კაპ.

1961 წ. 1 იანვრიდან 68 კაპ.

სტამბა „ლენინსკოე ზნამია“. ქ. თბილისი, ძნელაძის ქუჩა № 21.