



«ՍԵՎԱՆԻ ԽԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

Լոռի

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Հակոբ Կարապետյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Լճաշենի Ա. Տեր - Գրիգորյանի անվան միջնակարգ  
դպրոց

## Ջրային մարզաձևեր

### Լող մարզաձև

Լող մարզաձևն ունի 4 տարատեսակ՝ կրոլ, բրաս, բատերֆլայ և թիկնալող:

### Կրոլը

Այն զարգացնում է ամբողջ մարմինը՝ զլխից մինչև ոտքի մատները: Մարզական լողաձև, որի դեպքում հիմնական առաջ մղիչ ուժը ձեռքերով հրումներն են: Այն համարվում է ժողովրդական թևալողի կատարելագործված տարատեսակը: Լինում է՝ կրոլ կրծքի վրա և կրոլ մեջքի վրա: Կրծքի վրա կրոլը լողի ամենաարագ ձևն է: Լողալիս մարմնի դրությունը ջրում առավել հորիզոնական է, ձեռքերը կատարում են իրար հաջորդող, փոփոխական և համանման շարժումներ, ոտքերը շարժվում են վերից վար և վարից վեր, փոքր-ինչ ծալվելով ձկնային և կոնք-ազդրային հողերում: Շնչառման համար լողորդը դեմքը թերում է կողմ, այնուհետև շրջում դեպի ջուրը, կատարում արտաշնչում:

### Բատերֆլայ

Լողորդը, պահպանելով մարմնի հորիզոնական դիրքը, առաջ տարածած ձեռքերով կատարում է թիավարման շարժումներ դեպի ներքև և ետ, իսկ ոտքերը, ծալվելով ձկնային և կոնքազդրային հողերում, կատարում են հրում: Արտաշնչելիս գլուխն իջեցվում է ջրի մեջ:

### Թիկնալող

Թիկնալողը մեջքի վրա պարկած լողաձև է: Մեջքի վրա կրոլ լողալու տեխնիկան հիմնականում նույնն է: Շնչառությունն ազատ է: Լողի առողջարարական ամենից բնորոշ հատկությունն այն է, որ լողորդը մշտապես օդովում է բնական առողջարար գործոններից՝ թթվածնով հագեցած օդից, ջրից և արևից:

Ջրում կատարվող շարժումները մեծ պահանջ են ներկայացնում սիրտ-անոթային համակարգին: Սակայն լողալիս սրտի աշխատանքի համար ստեղծվում են բարենպաստ պայմաններ՝ ջրի զործադրած ճնշումը հեշտացնում է արյան շրջանառությունը: Լողով մարզվող մարդկանց մոտ մեկ րոպեում սրտի կատարած կծկումներն ավելի քիչ են քան չմարզվողների մոտ, ուստի այդ քիչ կծկումներով դեպի աորտա, այնուհետև բոլոր օրգան համակարգեր է մղում նույնքան արյուն, որքան չմարզվածների կրկնակի անգամ կծկումները: Լողը միակ մարզաձևն է, որի ժամանակ աշխատում են գրեթե բոլոր մկանախմբերը: Այդ իսկ պատճառով լողով զբաղվող մարդիկ

ունենում են համաչափ կազմվածք: Անհրաժեշտություն չի առաջանում առանձին-առանձին մարզել ձեռքերը, ոտքերը, որովայնի մկանները, մեջքը և կրծքամկանները:

Լողը ֆիզիկական վարժությունների լավագույն տեսակն է՝ հատկապես ծեր և թուլակազմ մարդկանց համար, որովհետև լողալիս մարմինը մասնակիորեն հենվում է ջրին: Ընդ որում՝ այդ ժամանակ վերջույթները կրում են նվազագույն ծանրաբեռնվածություն, իսկ մկաններն ու հոդերը, ինչպես հարկն է, մարզվում են, բարելավվում է մարդու սրտի և թոքերի աշխատանքը: Խաղային լողն ընդգրկում է տարբեր շարժուն խաղեր և զվարճություններ ջրում: Մարդը ջրի տակ կարող է գտնվել այնքան ժամանակ, որքան կարող է պահել շնչառությունը, այսինքն՝ մոտ 3 րոպե: Ստորջրյա շնչառական սարքը՝ արվալանգը, սուզորդի օրգանիզմին մատակարարում է թթվածին և անհամեմատ մեծացնում է ջրի տակ նրա մնալու ժամանակը: Արվալանգը 1940-ական թվականներին ստեղծել է ստորջրյա աշխարհի հետազոտող ֆրանսիացի Ժակ Իվ Կուստոն:

Հայ ժողովրդի պատմական անցյալում լողալու հմտությունը բարձր է գնահատվել: Լողի գործնական օգտագործման լավագույն ապացույցներ կարող են հանդիսանալ մեր ժողովրդի մշակույթում տեղ գտած բազմաթիվ սովյալները: Այդպիսի փաստերի մենք հանդիպում ենք հայ ժողովրդի կենցաղում, սովորություններում, ժողովրդի լավագույն ցանկություններն արտահայտող աշխարհիկ բանահյուսություններում: Հայ մեծ լուսավորիչ և մանկավարժ Խաչատուր Աբովյանն առաջինն էր, որ լողը դիտեց որպես երեխաների դաստիարակության, հանգստի ու հաճույքի միջոց և գործնականորեն փորձ կատարեց այն երաշխավորել դպրոցների համար: Այդ հիանալի նախաձեռնությունը, դժբախտաբար, իր ժամանակին արձագանք ու տարածում չգտավ Հայաստանի դպրոցներում: Առաջին միջոցառումներն անցկացվում են Թոխմախ գյուղում, Ջանգու, Հրազդան գետի վրա և այլ ջրային տեղանքներում, փաստորեն դա ժողովրդական լողաճերի մրցույթ էր: 1928-29 թթ. պարբերական մամուլում երևան են գալիս առաջին հոդվածները լողի առողջապահական և մարզական նշանակության մասին: Այդ տարիներին էլ սկսվում է Հայաստանում անդրանիկ, արհեստական 50x20 մետր չափսերի «Սպարտակ» մարզական ընկերության լողավազանի շինարարությունը, որը հիմնականում կառուցվում էր շաբաթօրյակների օգնությամբ: 1928 թվականին շարք է մտնում Ղարաքիլիսայի (Կիրովական) սանատորիայի լողավազանը: 1930-ական թվականներից սկսվում են Հայաստանի լողորդների կապերը

անդրկովկասյան և միության այլ քաղաքների լողորդների հետ: Այդ տարվա ամռանը կազմակերպվում են մարզական սեմինար պարապմունքներ, որոնք վարում էին Մոսկվայից հրավիրված մարզական լողի մասնագետները:

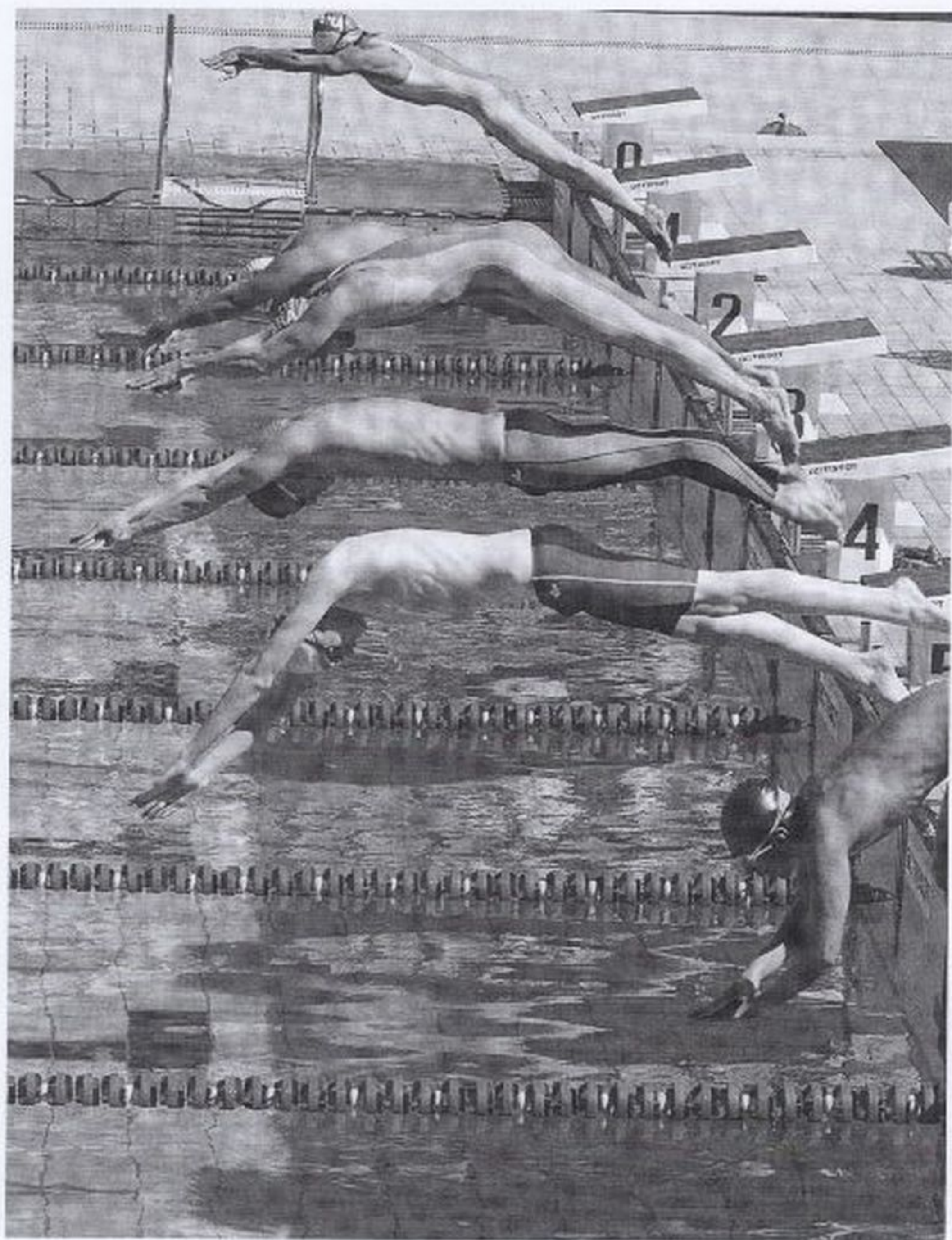
1930 թվականի օգոստոսի 16-ին Երևանի նորակառույց ամառային լողավազանում անցկացվում են մարզական լողի ցուցադրական մրցումներ, որին մասնակցում էին մոտ 50 մարդ: 1930 թվականի օգոստոսի 16-ին Երևանի նորակառույց ամառային լողավազանում անցկացվում են մարզական լողի ցուցադրական մրցումներ, որին մասնակցում էին մոտ 50 մարդ: Պատանիների շրջանում մարզական լողի աշխատանքները խրախուսելու նպատակով 1936 թվականից հանրապետության մեծերի և պատանիների մրցումներն անցկացվում են համատեղ: 1934 թվականի օգոստոսի 23-25-ին երևանցի լողորդները սահմանեցին 13 հանրապետական ռեկորդ: Այդ ժամանակաշրջանի լավագույն արդյունքների մասին են վկայում Գ.Խուդավերդյանի 50 մետր ազատ ոճի ցուցանիշը՝ 0.37 վրկ., որը անդրկովկասյան ռեկորդի կրկնությունն էր, կամ Ա.Սոկրյուկովի պատանիների տարիքի համար սահմանված ռեկորդները 50 և 100 մետր ազատ ոճի լողատարածություններում (0.40.0 և 1.32.0): Դրա հետ մեկտեղ պետք է նշել, որ աղջիկների ու կանանց շրջանում տարվող աշխատանքը թույլ էր, որի հետևանքով բավականին ցածր էին նրանց տեխնիկական արդյունքները: 940-41 թթ. շահագործման է հանձնվում Երևանի «Դինամո» սպորտընկերության 50 մետրանոց լողավազանը: Մարզական լողի սեկցիաներ են կազմակերպվում լուսավորության ժողկոմատի և պիոներների պալատի մարզադպրոցներում: Միջպատերազմյան այդ տարիներին մարզական լողն զգալի վերելք է ապրում հատկապես պատանիների շրջանում: Նրանց մարզումները ղեկավարում են Գ.Խուդավերդյանը, Ա.Սոկրյուկովը, ինչպես նաև Մոսկվայից ժամանած Կ.Վասիլևան և Ի. Լոբանովը, որոնք մեթոդական մեծ օգնություն են ցույց տալիս տեղական մարզիկներին ու մարզիչներին: 1944-45 թթ. վերսկսվում են մարզական լողի մրցումները և Հայաստանի պատանի լողորդները նույնիսկ մեկնում են համամիութենական մրցումների: Հայրենական մեծ պատերազմի հաղթական ավարտից հետո մարզական լողը Հայաստանում նոր վերելք է ապրում: Վերսկսվող քաղաքային, հանրապետական մրցումները, համամիութենական մարզական միջոցառումներին մասնակցելը մեծ չափով խթանում են լողորդների մարզական վարպետության բարձրացմանը: Հետպատերազմյան տարիներին մոտ տասը տարի ավանդական կերպով անցկացվում են Անդրկովկասյան հանրապետությունների սպարտակիադանները, ինչպես նաև

Բարու, Թբիլիսի և Երևան քաղաքների լողորդների մատչային հանդիպումներ: Մարզական կազմակերպություններն իրենց ուշադրությունն են բևեռում մանկական ու պատանեկան լողի աշխատանքների վրա: Աճում է պատանի լողորդների մի նոր սերունդ, որը 1950-ական թվականներից հետո դուրս է գալիս մարզասպարեզ: 1951 թվականի ՊԱՊ-ի բազմամարտի ԽՍՀՄ չեմպիոնի կոչում է նվաճում լողորդ Իգոր Նովիկովը, որին երջանկություն էր վիճակված հետագայում դառնալու ժամանակակից հնգամարտի փառաբանված մարզիկ, աշխարհի քառակի չեմպիոն: Խորհրդային Միության մարաթոնյան լողի (25 կմ լողատարածության) չեմպիոնի կոչմանն է արժանանում Անատոլի Սոկրյուկովը: Մարզական լողի պատանեկան ռեկորդ է սահմանում Վանիկ Փիլոյանը: Հայաստանի լողորդների մարզական կյանքում կարևոր իրադարձություններ են դառնում ԽՍՀՄ ժողովուրդների և նրան նախորդող Հայկական ԽՍՀ սպարտակիադաները, որոնց սկիզբը դրվեց 1956 թվականին: Յուրաքանչյուր չորս տարին մեկ անգամ ավանդական կերպով անցկացվում են Հանրապետական սպարտակիադայի ծրագրով նախատեսված լողի մրցումները, որոնք իրենց հերթին նախապատրաստական փուլ են հանդիսանում ԽՍՀՄ ժողովուրդների հերթական սպարտակիադաներին մասնակցելու համար: 1956 թվականին բացվում է Երևանի քաղաքային ժողկրթբաժնի ջրային ձևերի մանկական մարզադպրոցը որը հետագայում վերածվում է լողի մարզական-մասնագիտական դպրոցի: Դպրոցի սաներից էր Եվրոպայի պատանեկան առաջնության բրոնզե մրցանակակիր Հռիփսիմե Ջիլալյանը, բազմաթիվ սպորտի վարպետներ, հանրապետության ռեկորդակիրներ և չեմպիոններ: 1957 թվականին Երևանում շարք է մտնում 25 մետրանոց ձմեռային լողավազանը: Մի քանի տարի անց շահագործման է հանձնվում Երևանի Հրազդանի համալիրի նույն չափսերի ձմեռային լողավազանը: Այնուհետև ջեռուցման հարմարանքներով վերակառուցվեց «Դինամո» մարզական ընկերության 50 մետրանոց բացօթյա լողավազանը: Հետագա տարիներին մեկը մյուսի հետևից կառուցվում են մի շարք ձմեռային լողավազաններ Երևանի մի քանի շրջաններում, Լենինականում: Ձմեռային և ջեռուցմամբ ապահովված լողավազանների առկայությունը վերջին տարիների ընթացքում նոր լիցք է հաղորդում մարզական լողի աշխատանքներին: Բացվում են բազմաթիվ մանկական ու պատանեկան խմբեր, դպրոցներ՝ Երևանում, Լենինականում, Կիրովականում, Կապանում, Քաջարանում, մարզական ընկերություններում, որոնցում մարզական լողի իրենց վարպետությունն են բարձրացնում բազմաթիվ երեխաները: Հասնելով բարձր արդյունքների, Երևան ևն գալիս հանրապետության մարզական լողի առաջին սպորտի վարպետները

(Լ. Պրոխորովա, Հասմիկ և Հոփսիմե Ջիլավյան քույրերը): 80-ական թվերին Երևանի պատանի հնգամարտիկների դպրոցը, ստեղծելով մարզական լողի իր մասնաճյուղը, զգալիորեն աջակցում է այս մարզաձևի զարգացմանը՝ պատրաստելով բարձրակարգ լողորդներ: Արժանի է հիշատակման, որ այդ դպրոցում է աճել ԽՍՀՄ լողի հավաքական թիմի անդամ, սպորտի վարպետ Ալեքսանդր Նովիկովը: Վերջին տարիների ընթացքում շահագործման են հանձնվել նոր լողավազաններ Երևանում, Գյումրիում, Վանաձորում: Ի հայտ են եկել այնպիսի լողորդներ, որոնք հաջողությամբ էլույթ են ունենում գրեթե բոլոր միջազգային կարևոր մրցումներում և վերջին 2 տարիների ընթացքում սահմանել են ՀՀ 25 ռեկորդ: Սակայն, հանրապետությունում չկան լողի մանկապատանեկան դպրոցներ, ինչը բացասական է ազդում բարձրակարգ մարզիկների պատրաստման և մարզական լողի մասսայականացման վրա: Հայաստանում մարզական լողի զարգացման և բարձրակարգ մարզիկների պատրաստմա գործում մեծ ներդրում են ունեցել Անատոլի Մոկրյուկովը, Իգոր Նովիկովը, Ալեքսանդր Գրաբովսկին, Կոնստանտին Ջարգարյանը, Վանիկ Փիլոյանը, Ջեմս Սարգսյանը, Միսակ Գաբրիելյանը, Սուրեն Սաղաթելյանը և ուրիշները: Այժմ նրանց գործը հաջողությամբ շարունակում են Արմինե Ավետիսյանը, Արման Վահանյանը, Նարեկ Մարտոյանը և ուրիշներ:

1896 թ-ից լողն ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Անցկացվում են նաև Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ: Համաշխարհային հոշակ վայելող լողորդներն են Մ. Սպիրցը, Ռ. Դեմոնթը, Ու. Մատեսը, Վ. Բուտեն, Գ. Պրոգումենշիկովան և ուրիշներ: Հայ լողորդներից հայտնի են Փ. Փիլոյանը, Հ. Ջիլավյանը, իսկ ջրային մյուս մարզաձևերի ներկայացուցիչներից՝ ստորջրյա լողորդ Շ. Կարապետյանը (սահմանել է բազմաթիվ համաշխարհային ռեկորդներ), ջրացատկորդներ Ս. Քոչարյանը, Դ. Համբարձումյանը (Եվրոպայի բազմակի չեմպիոն, օլիմպիական խաղերի մրցանակակիր), ջրացատկորդուհի Ս. Էմիրզյանը (օլիմպիական խաղերի մրցանակակիր) և շատ ուրիշներ:

1896 թ-ից լողն ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Անցկացվում են նաև Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ: Համաշխարհային հոշակ վայելող լողորդներն են Մ. Սպիրցը, Ռ. Դեմոնթը, Ու. Մատեսը, Վ. Բուտեն, Գ. Պրոգումենշիկովան և ուրիշներ: Հայ լողորդներից հայտնի են Փ. Փիլոյանը, Հ. Ջիլավյանը, իսկ ջրային մյուս մարզաձևերի ներկայացուցիչներից՝ ստորջրյա լողորդ Շ. Կարապետյանը (սահմանել է բազմաթիվ համաշխարհային ռեկորդներ), ջրացատկորդներ Ս. Քոչարյանը, Դ. Համբարձումյանը (Եվրոպայի բազմակի չեմպիոն, օլիմպիական խաղերի մրցանակակիր), ջրացատկորդուհի Ս. Էմիրզյանը (օլիմպիական խաղերի մրցանակակիր) և շատ ուրիշներ:





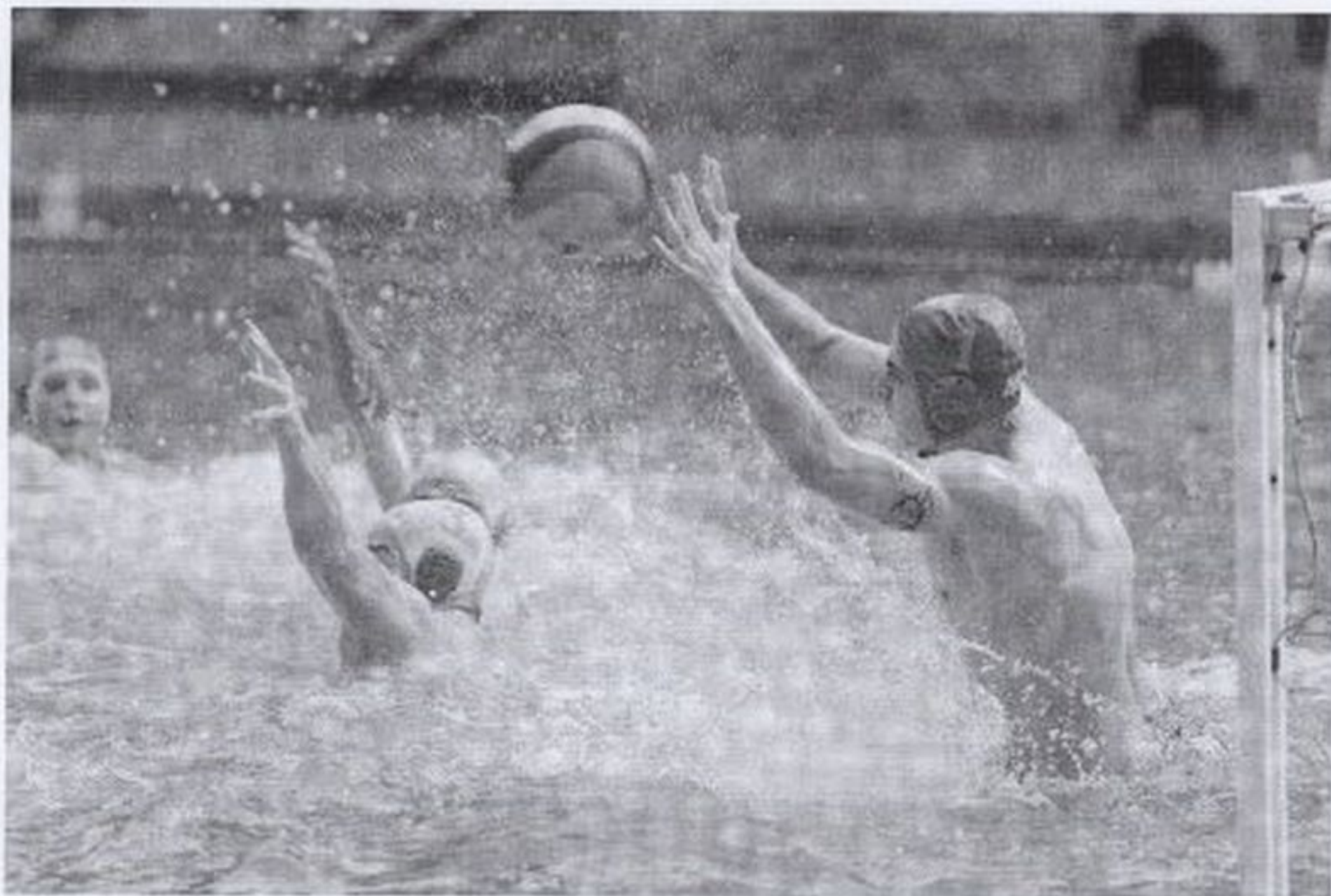


## Ջրագնդակ

Ջրագնդակ (անգլ. Water polo), թիմային սպորտաձև է գնդակով, որտեղ երկու հակառակորդ թիմեր փորձում են գնդակը մտցնել հակառակորդի դարպասը: Խաղերը անցկացվում են լողավազաններում: Ոչ պաշտոնական, ընկերական հանդիպումները կարող են անցկացվել բացօթյա լողավազաններում: Այն հայտնաբերվել է XIX դարի երկրորդ կեսին Մեծ Բրիտանիայում Վիլյամ Վիլսոնի կողմից: Խաղի ստեղծման նախադրյալը հանդիսացել է ռեգբին: Խաղի նախորդ տարբերակներում թույլատրվում էր գնդակի համար պայքարը ուժի միջոցով՝ հակառակորդին կարելի էր պահել ջրի տակ, որպեսզի խլեն գնդակը: Դարպասապահը գտնվում էր դաշտից դուրս, և պետք է աշխատի որսալ գնդակը: Խաղը ձևաբ քերեց ժամանակակից տեսք 1880-ական թվականներին: Ջրագնդակ խաղում են աշխարհի գրեթե բոլոր երկրներում: Խաղը առավել հայտնի է Հունգարիայում և նախկին Հարավսլավիայում: Խաղը խաղում են հետևյալ կերպ. միաժամանակ յուրաքանչյուր 2 թիմից խաղին մասնակցում են 7 մարզիկ՝ 6 խաղացող և մեկ դարպասապահ: Գլխարկների գույնը որոշվում է վիճակահանությամբ: Դարպասապահը հագնում է կարմիր գույնի գլխարկ, գլխարկի համարները 1 կամ 13 է, ինչպես նաև 15: Երկու թիմերն էլ կարող են կատարել փոփոխություններ կախված խաղի ելքից: Խաղը կազմված է 4 խաղակեսից: Յուրաքանչյուր խաղակես օլիմպիական ջրագնդակում տևում է մաքուր 8 րոպե: Այսինքն, ժամանակը կանգ է առնում, երբ խաղը կանգնեցվում է: Թմերից յուրաքանչյուրը կարող է գնդակը պահել իր մոտ 30 վայրկյանից ոչ ավելի: Ամեն անգամ, երբ թիմը, որը տիրում է գնդակին, փորձում է գրավել հակառակորդ թիմի դարպասը, գնդակը նետելով դեպի դարպասը, վարկյանաչափը սկսում է հաշիվը 0-ից և թիմերին տրվում է 30 վայրկյան գնդակին նորից տիրելու համար: Թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է վերցնել 2 րոպեանոց թայմաութ հիմնական ժամանակում և մեկ թայմաութ ավելացված ժամանակում: Թայմաութ կարող է վերցնել այն թիմը, որը տիրում է գնդակին:

Լողավազանի չափերը խաղի համար ֆիքսված չեն և կարող են փոփոխվել 20x10 մետրից մինչև 30x20 մետր: Լողավազանի փոքրագույն խորությունը կարող է լինի 1.8 մետր: Վերջին նշված կանոնները հաճախ չեն պահպանվում սիրողական և պատանեկական մրցաշարերում: Ջրագնդակում դարպասի երկարությունը 3 մետր է, իսկ բարձրությունը 90 սանտիմետր: Խաղի համար նախատեսված գնդակը սովորաբար լինում է դեղին գույնի: Դաշտի կենտրոնը նշվում է սպիտակ գծով: Դարպասից 5 մետր հեռավորության վրա նշվում է 5 մետրանոց հարվածի (ռուս. пенальти) նշակետը՝ դեղին գծով, որտեղից, խախտման դեպքում իրականացվում է դարպասի գրավման փորձեր: Դարպասից 2 մետր հեռավորության վրա անցնում է կարմիր նշագիծը, որը գոտի է, որտեղ հակառակորդ թիմի հարձակվող խաղացողները իրավունք չունեն լողալ առանց գնդակի: Յուրաքանչյուր թիմից մեկ խաղացող հանդես է գալիս որպես դարպասապահ: Դարպասապահը այն միակ խաղացողն է թիմում, որը կարող է դիպչել գնդակին 2 ձևերով: Դարպասապահը ի տարբերություն մյուս խաղացողների պետք է միշտ մնա իր համար նախատեսված

գոտում: Խաղացողները կարող են գնդակը փոխանցել իրենց թիմակիցներին կամ լողալ, գնդակը տանելով իր հետ (դրիֆթինգ): Չի թույլատրվում հարձակվել այն խաղացողի վրա, որը չի տիրում գնդակին: Բացի այդ, նաև չի թույլատրվում գնդակը պահել ջրի տակ այն ժամանակ, երբ պաշտպանը հարձակվում է գնդակը տիրող խաղացողի վրա: Արգելված է խեղդել, քաշել կամ պահել խաղացողին, երբ նրա մոտ գնդակ չկա՝ դա համարվում է կոպիտ խախտում: Կատարելով կոպիտ խախտում, խաղացողը հեռանում է խաղադաշտից 20 վայրկյանով կամ մինչև հակառակորդ թիմի հարձակման ավարտը: Տուգանային ժամանակի ավարտից հետո խաղացողը կարող է վերադառնալ խաղին: Ոչ կոպիտ սխալը պատժվում է ազատ նետմամբ, այսինքն այն նետմամբ, որը կարող է ուղղված լինել անմիջապես դեպի հակառակորդի դարպասը, եթե կանոնների խախտումը տեղի է ունեցել 5 մետրանոց նշագծի մեջ: Խաղացողը, որը ունի 3 կատարած կոպիտ սխալ, որի հետևանքով հեռացվել է խաղից 20 վայրկյանով, հեռացվում է խաղից մինչև խաղի ավարտը, այն պայմանով, որ նրան կարող են փոխարինել թիմի այլ խաղացողներ: Հեռացված խաղացողը նստում է պահեստայինների նստարանին՝ արձակած գլխարկով: Ջրագնդակ մարզաձևը խաղացողներից պահանջում է հիանալի ֆիզիկական պատրաստվածություն և բարձր կոորդինացիա:



## Ջրացատկ

Ջրացատկը ջրային մարզան է, թռիչք ջրի մեջ, կատարվում է տարբեր մարզական աշտարակի (5-10 մետր), կամ էլ ցատկահարթակից (1-3 մետր): Ցատկի ժամանակ մարզիկները կատարում են մի շարք ակրոբատիկ հնարքներ (պտույտներ, հնարքներ): Մրցումների ժամանակ մրցավանների կողմից գնահատվում է ակրոբատիկական տարրերի հստակ թռիչքի փուլը, վայրէջ դեպի ջուր՝ հստակ կատարումը, մրցումների ընթացքում գնահատվում է սինխրոն ցատկը, գնահատվում է նաև զույգերով սինխրոն տարրերի կատարումը: Ցատկահարթակը- հատուկ զսպանակավոր հարթակ է 4,8 մետր երկարությամբ, հարթակի մեկ ծայրը ամրացված է լողավազանի ամրակներին: Ցատկի ժամանակ ցատկահարթակից մարզիկը ճռճվում է հարթակի վրա և հետո հստակ հրվում է, ստացվում է կրկնակի արագություն հարթակից: Ամբողջ հարթակի երկարությունը ծածկված է ծածկույթով: Հարթակը գտնվում է 1 կամ 3 մետր ջրի մակարդակից բարձր: Աշտարակ- հարթակ տարբեր բարձրությամբ 1, 3, 5, 7.5 և 10 մ: Յուրաքանչյուր հարթակի լայնությունը՝ 2, երկարությունը՝ 6 մետր է: Հարթակի եզրը (ինչպես և առաջնային հատվածը հարթակի) սկսվում է լողավազանի կողային հատվածից և ոչ պակաս 1,5 մետր է:

Գոյություն ունի մի քանի խմբեր, որոնք դասակարգվում են բոլոր մարզական ցատկերում.

### Կանգ

- Առաջնային (դեմքով դեպի ջուրը),
- Ետնից (մեջքով դեպի ջուրը):
- Կանգ ձեռքերին.

### Անհատական թափավազք

- Ցատկ տեղում
- Ցատկ թափավազքից.

### Մարմնի դիրք

- Ցատկային փուլ – ոտքերը միասին միացնել ուղիղ,
- Թեքում – մարմինը թեքված է դեպի իրանը, ոտքերը ուղիղ,
- Խմբային – զույգ ոտքերը ձգված է դեպի մարմինը, ձեռքերի բռնվածքը՝ ոտքերի ստորին հատվածում բռնված:

### Պտույտ և վինտ

- Կիսապտույտ – 180 աստիճանի ցատկ՝ պտույտ գալով մարմնի առանցքի շուրջ,
- Դարձապտույտը – 360 աստիճանի ցատկ՝ պտույտ գալով մարմնի առանցքի շուրջ, լինում է նաև ցատկեր 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5 և 4,5 պտույտներով,
- Կիսապտույտ – 180 աստիճանի ցատկ՝ պտույտ գալով մարմնի երկայնակի առանցքի շուրջ.
- Վինտ – 360 աստիճանի ցատկ՝ պտույտ գալով մարմնի լայնակի առանցքի շուրջ, լինում է նաև 1,5, 2, 2,5 և 3 վինտեր:

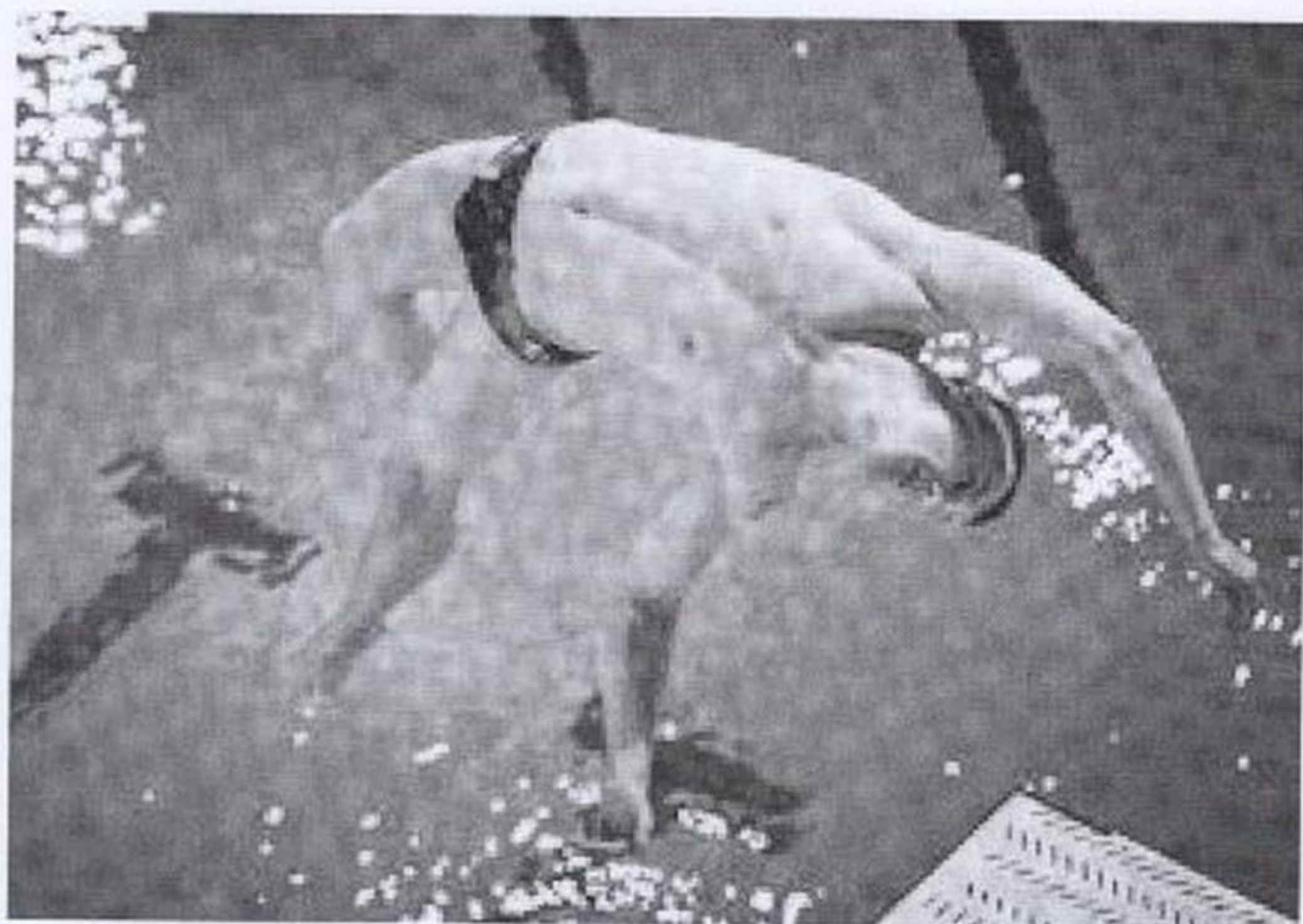
Տարբեր կոմբինացիաներ կատարելը հնարավորություն է տալիս կատարել շուրջ 60 զանազան ցատկեր ցատկահարթակից և ավելի քան 90 ցատկ աշտարակից:

Յուրաքանչյուր ցատկ ունի իր դժվարությունները, պարկած դիապագոնից 1,2 - 3,9:

Ջրացատկի մրցումները անցկացվում է Միջազգային սիրողական լողի ֆեդերացիայի (FINA) կողմից: Ջրացատկը ներառված է նաև Աշխարհի առաջնության ծրագրում: Օլիմպիական խաղերի ծրագրում ջրացատկը առաջին անգամ ընդգրկվել է երրորդ Օլիմպիական խաղերում (1904 թվական) : Մինիսթրոն ցատկը ընդգրկվել է Միդնեյի օլիմպիական խաղերի ծրագրում 2000 թվականի: Օլիմպիական ծրագրում ներկա պահին ընդգրկում է իր մեջ 8 կոմպլեկտ մեդալներ, որոնցից 4 կոմպլեկտը խաղարկվում է տղամարդկանց մրցաձևում և կանանց ջրացատկում 3-մետրանոց ցատկատախտակ (անհատական և սինխրոն) և 10-մետրանոց աշտարակից (անհատական և սինխրոն): Աշխարհի առաջնության և Եվրոպայի ծրագրերում կազմում 10 սպորտային մրցումներ, լրացուցիչ իր մեջ ընդգրկում է անհատական ցատկեր մեկ մետրանոց ցատկահարթակից: Դեռ ավելին, 2013 թվականին աշխարհի առաջնության մրցաշարում ընդգրկվել է նաև հայ-դայվինգը: Խոշորամասշտաբ մրցաշարերում, սկսած Օլիմպիադայից և աշխարհի առաջնությունից, մրցաշարը անցկացվում է երեք փուլով: Առաջին փուլից հետո, որակավորումից հետո, որոշվում է 18 լավագույն մարզիկների, որոնցից կիսաեզրափակիչ խաղում բացահայտվում է 12 մրցանակակիրների: Գնահատականները, որոնք ստացել էին եզրափակչում, ավելի վաղ ստացած գնահատականների հանրագումարի հետ կիսաեզրափակիչ խաղերում, 2007 թվականից սկսած FINA մտցրեց նոր կանոնակարգ, սկսել վերջնամրցումը սկսել «գրոյից»: Յուրաքանչյուր փուլում մարզիկները կատարում են կանանց համար 5, իսկ տղամարդկանց համար 6 ցատկեր: Յուրաքանչյուր փուլից առաջ մարզիկները հայտագրում են ցատկերի ծրագիրը, և մրցավարական կազմը հաստատում է յուրաքանչյուր ցատկի գործակիցը: Մրցելույթի ժամանակ փոփոխել հերթականությունը մեկ ցատկը այլ ցատկով չի թույլատրվում: Օլիմպիական հայտնի ջրացատկորդներ են՝

- Կլաուս Դիբիասի — եռակի օլիմպիական չեմպիոն,
- Գո Տզինգզին — քառակի օլիմպիական չեմպիոն, բազմակի աշխարհի չեմպիոն,
- Ելենա Վայցեխովսկայա — միակ մարզիկը պատմության մեջ ԽՍՀՄ-ի և Ռուսաստանի, 10-մետրանոց աշտարակի հաղթողն է Օլիմպիական խաղերում,
- Գրեգ Լուգանիս — քառակի օլիմպիական չեմպիոն ( տղամարդկանց շրջանում միայնակի հաղթողն է ջրացատկում ), հնգակի աշխարհի չեմպիոն, վեցակի Պանամերիկական խաղերի, 47 անգամ եղել է ԱՄՆ չեմպիոն ,
- Դմիտր Սաուտին — կրկնակի օլիմպիական չեմպիոն , միակը պատմության մեջ , որը 8 անգամ ստացել է օլիմպիական մրցանակներ ջրացատկում,
- Ու Մինայա — հնգակի օլիմպիական չեմպիոն,
- Ֆու Մինայա — քառակի օլիմպիական չեմպիոն,
- Չեն ժոլին — հնգակի օլիմպիական չեմպիոն:





### Ակադեմիական թիավարություն

Ակադեմիական թիավարությունը նույնպես համարվում է ջրային մարզաձև:

Տղամարդիկ մրցում են մեկտեղանոց, զույգ թիակներով երկտեղանոց, առանց դեկորի երկտեղանոց, դեկորով երկտեղանոց, զույգ թիակներով չորստեղանոց (զուգաբառյակ), առանց դեկորի չորստեղանոց, դեկորով չորստեղանոց և ութտեղանոց նավակով:

Կանայք մրցում են մեկտեղանոց, զույգ թիակներով երկտեղանոց, առանց դեկորի երկտեղանոց, դեկորով չորստեղանոց, առանց դեկորի չորստեղանոց և ութտեղանոց նավակներով:

Տղամարդիկ մրցում են 2000 մետր, իսկ կանայք՝ 1000 մետր մրցատարածությունում:



### Բայդարկաներով և կանոներով թիավարություն

Պաշտոնական մրցումների տղամարդիկ մասնակցում են մեկտեղանոց և երկտեղանոց բայդարկաներով (500, 1000 և 10000 մետր տարածությունում), չորստեղանոց բայդարկաներով (1000 և 10000 մետր), մեկտեղանոց և երկտեղանոց կանոներով (1000 և 10000 մետր ջրատարածությունում), իսկ կանայք միայն մեկտեղանոց, երկտեղանոց և չորստեղանոց բայդարկաներով և մրցում 500 մ մրցատարածություններում:

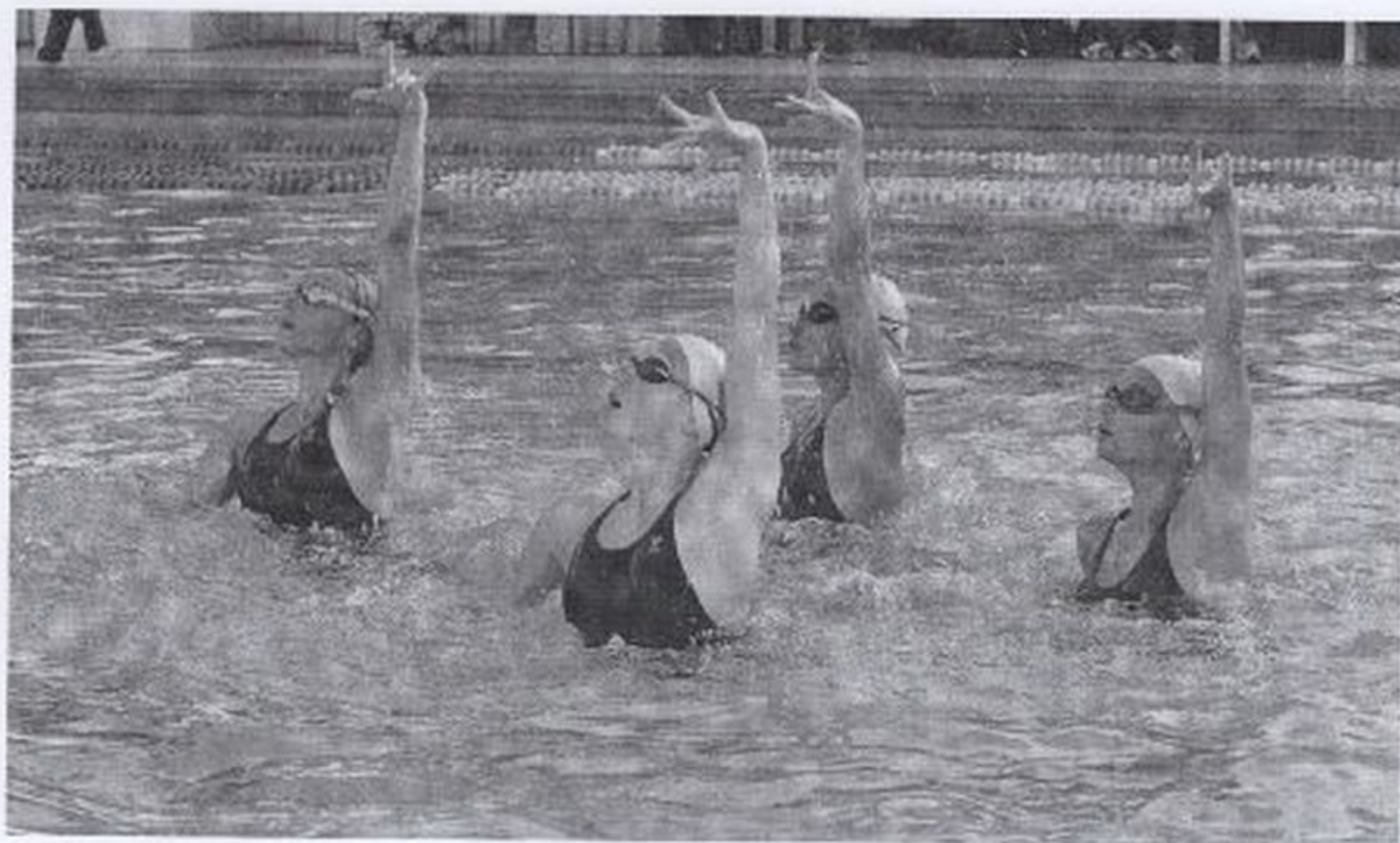




Գեղալող, ջրային մարզաձև, որով զբաղվում են միայն կանայք:

Մրցումները կրում են անհատական-թիմային բնույթ: Նախ մրցում են մենալողուհիները, որոնք 3,5-ական լուսկի ընթացքում կատարում են կամավոր ծրագրերը, ապա կատարում են պարտադիր ծրագրերը, որը պետք է պարունակի 4 պարտադիր վարժություններ: Այնուհետև մարզուհիները հանդես են գալիս զուգալողի մրցումներում, որտեղ մրցում են 4 լուսկե տեղող կամավոր ծրագրից: Մենալողերի, զուգալողերի և խմբային ելույթների արդյունքում որոշվում է թիմային տեղը:

Ներկայումս անց է կացվում Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններ: Գեղալողը 1992 թվականից մտցված է օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Անց են կացվում բաղնիքների, վեցյակների և ութնյակների կամավոր ծրագրով մրցումներ:



Դայվինգ, ստորջրյա լող՝ հատուկ սարքավորումներով: Անզերենում, որտեղից վերցվել է բառը, անգլ.՝ *diving* ուղղակի նշանակում է «սուզում» և ստորջրյա լողի համար օգտագործվում է սարքավորումների օգնությամբ (անգլ.՝ *scuba diving*) կամ առանց նրա (անգլ.՝ *free diving*), ջրասուզային գործ (անգլ.՝ *hookah diving*) կամ ուղղակի ջրային ցատկեր:

Դայվինգը ստորջրյա լողն է հատուկ սարքի միջոցով, որն ապահովում է թթվածնի ինքնուրույն պաշարը (կամ գազային որևէ այլ խառնուրդ): Դրանով է պայմանավորված շնչառությունը ջրի տակ մի քանի րոպեից մինչև 12 և ավելի ժամ կախված խորությունից, շնչառական սարքի տեսակից և թե սուզակն ինչքան գազային խառնուրդ է օգտագործում:

Դայվինգը կարելի է ստորաբաժանել 4 տեսակի.

- Ժամանցային դայվինգ՝ հանգստի և հաճույքի համար նախատեսված ստորջրյա լող: Սուզման այս ձևը սահմանափակվում է մինչև 40 մետր: Գոյություն ունեն մեծ քանակությամբ առևտրային համակարգեր, որոնք ուսուցանում են ժամանցային դայվինգ: Դրանցից ամենահինը հանդիսանում է *CMAS*-ը: Աշխարհին ավելի հայտնի են *PADI*-ն, *SSI*-ը և *NAUI*-ը:
- Սպորտային դայվինգ՝ սպորտային կարգապահական միջոցառումների խումբ, որը մշակվել է ժամանցային դայվինգի հիմնական ունակությունների հիման վրա: *CMAS*-ը, որի անդամակցությանը Ռուսաստանն աջակցում է պետական մակարդակով, 2008 թվականից սկսել է իրականացնել դայվինգի մրցույթներ: Առաջին միջազգային մրցույթները տեղի են ունեցել մայիսի 24ին՝ Նուրգադայում: Այդի շրջանում պետականորեն հաստատված են կարգապահական 4 դրույթներ՝ համակցված լող (300 մ), խոչընդոտների շարք, 6 կգ ծանրոցի դուրս բերում և գիշերային դայվինգ: ՌԴում սպորտային դայվինգը հանդիսանում է «Ստորջրյա սպորտ» կատեգորիայի մաս, պահպանվում և զարգանում է Ռուսաստանի Ստորջրյա սպորտի ֆեդերացիայի կողմից:
- Տեխնիկական դայվինգ՝ *IANTD*-ը, *TDI*-ը և այլն: Տեխնիկական դայվինգը հաշվի է առնվում այն ժամանակ, եթե պատասխանում է մեկ կամ մի քանի բնութագրիչների՝ 40 մետրից ավելի խորության սուզում<sup>1)</sup>, դեկոմպրեսիվ ընկղմում, ընկղմում «ուղիղ մակերեսի» բացակայության պայմաններում (ֆիզիկական խոչընդոտների առկայության պատճառով), սուզման ժամանակ մեկից ավելի գազային համակարգերի օգտագործում (թթվածին, ազոտային, հելիումային խառնուրդներ), փակ կամ կիսափակ շրջապատույտում շնչառական սարքերի անջատման օգտագործում: Տեխնիկական դայվինգի զանազան ձևերից է թելվ-դայվինգը՝ սուզում սառույցի տակ, սուզում ներթափանցելով խորտակված օբյեկտներ և այդպես շարունակ:
- Պրոֆեսիոնալ դայվինգ (կամ կոմերցիոն)՝ նախկին *ISUSS*ի տարածքում կիրառվում է «ջրասուզային գործ» եզրույթը

Ստորջրյա լողով զբաղվելու համար անհրաժեշտ է ունենալ մի շարք հմտություններ, որոնք թույլ կտան լուծել սուզման ժամանակ առաջացած խնդիրների ճնշող մեծամասնությունը (դիմակի քրտնում, կարգավորիչի կորուստ, լսողության կարգավորումը և այլն): Այս հմտություններն ու գիտելիքները ձևավորվում են

սովորելու ընթացքում և հաստատվում ստորջրյա լողի ընկերություններից մեկի հավաստագրով: Դայվինգով զբաղվող մարդկանց անվանում են դայվերներ կամ ջրասուզակներ:

Մովային առողջարաններում գոյություն ունեն, այսպես կոչված, ինտրոդայվի գործունեություն, երբ առաջնային հրահանգից հետո ստորջրյա աշխարհը տեսնել ցանկացողները հրահանգչի հսկողության ներքո սուզվում են ջրի տակ սուզվելու հարմարանքի օգնությամբ: Հավաստագրի առկայությունը պարտադիր պայման չի հանդիսանում սուզում կատարելու համար: Սակայն դրա բացակայությունը իր ետևից բերում է վարձույթով սարքավորումներ ստանալու, խմբային սուզումների և դայվ-աաֆարիին մասնակցելու դժվարություն: Առանց սովորելու ինքնուրույն սուզումը կարող է հանգեցնել լուրջ հիվանդությունների, ընդհուպ՝ մահվան:

Լողորդի հիմնական սարքավորումները կազմված են ընդամենը 3 առարկայից և թույլ է տալիս սուզվել շնչառությունը պահելով (ֆրիդայվինգ) կամ լողալ ջրի մակերեսին՝ գլուխը իջեցնելով նրա մեջ (սնորկելինգ):

- Լաստ
- Դիմակ
- Խողովակ

Թեև իհարկե ոչ ոք չի արգելում սուզվել առանց ոչնչի, բայց նվազագույնը դիմակի առկայությամբ ստորջրյա լողն ավելի հարմարավետ է դառննում:

Նշված սարքավորումներին կարելի է ավելացնել հիդրոհամազգեստ և ծանրոցով գոտի, որն ապահովում է ավելի հարմարավետ լող:

Ամբողջական փաթեթն ներառում է.

- Հիդրոհամազգեստ, որը պահպանում է օրգանիզմի ջերմաստիճանը և պաշտպանում մաշկը արտաքին միջավայրի հետ անմիջական շփումից: Գոյություն ունեն հիդրոհամազգեստի մի քանի ձևեր, որոնք նախատեսված են ջրի տակ կամ նրա մակերեսին տարբեր իրավիճակների համար:
- Լաստ
- Դիմակ
- Շնչառության կոմպրեսատոր, որը կարգավորում է շնչառությունը կոմպրեսատորի կրկնակի պատերի միջև գտնվող թթվածնի ծավալի փոփոխման միջոցով:
- Ակվալանգ կամ շնչառությունը մեկուսացնող սարք, որը նախատեսված է շնչառության համար: Այդ նպատակի համար է նախատեսված նաև արհեստական խոփեր:
- Խտացված օդով գլանանոթ
- Կարգավորիչ, որը նախատեսված է գլանանոթով շնչառության համար: Այն երկու անգամ իջեցնում է գնդանոթի օդի ճնշումը մինչ շրջակա միջավայրի ճնշումը, ինչպես նաև կարգավորում է օդի հոսքը մուտքի և ելքի ժամանակ:
- Մանրոց, որը ինտեգրվում է շնչառության կոմպրեսատորին և գոտուն:
- Չեռնոցներ
- Կոշիկներ այն դեպքում, եթե լաստն ունի կարգավորվող գարշապար:

- Պաշտպանող գլխարկ (եթե հիդրոհամազգեստն իր մեջ չի ներառում):
- Խորությունը չափող սարք և ստորջրյա ժամեր կամ համակարգիչ, որը ներառում է այդ բոլոր գործառնությունները:

Լրացուցիչ կարող է օգտագործվել.

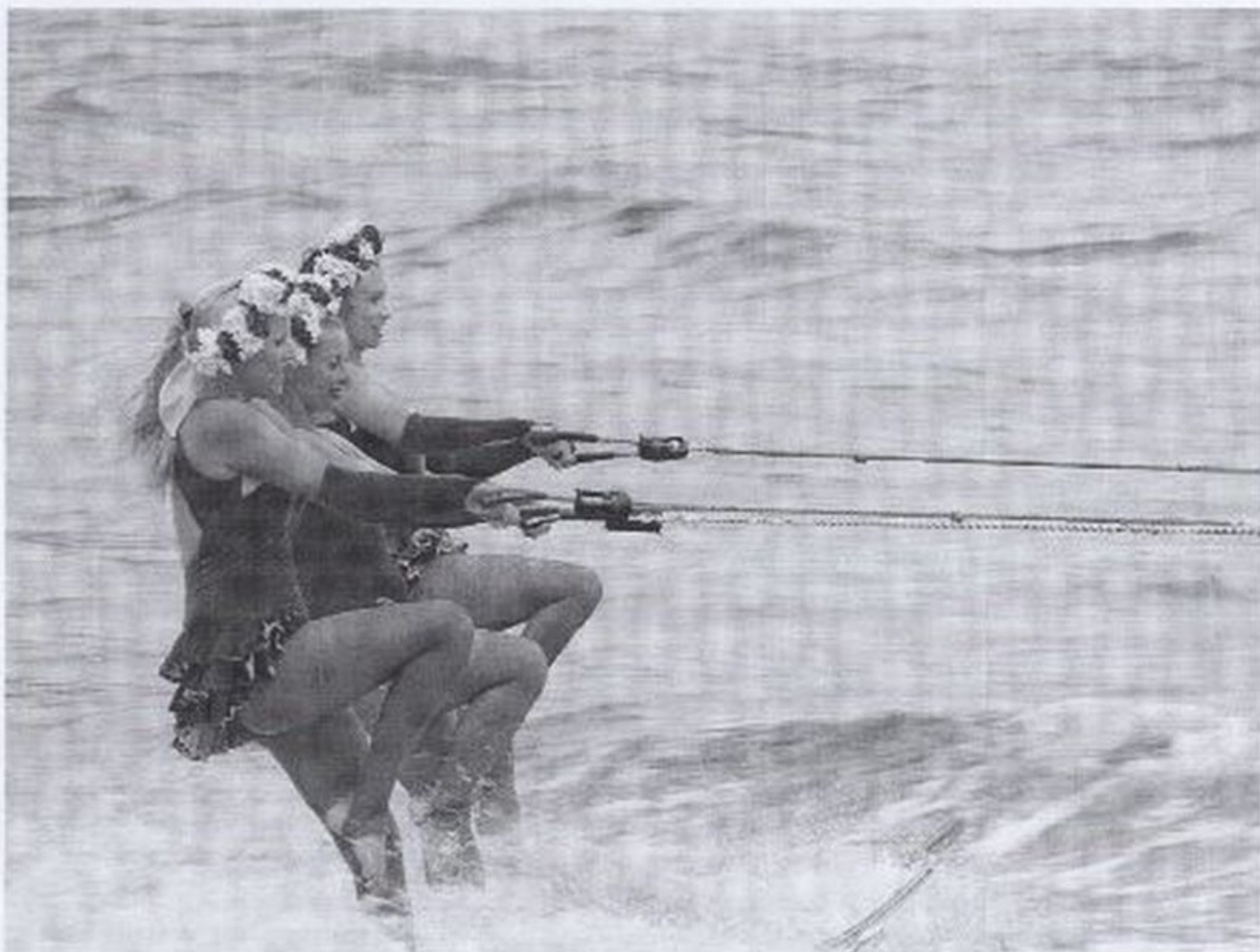
- Լապտեր
- Կոճ
- Քարշակ
- Խարսխավոր լողան
- Խողովակ
- Կողմնացույց
- Դանակ

և այլն:



Ջրադահուկային սպորտը ներառում է ոլորասահիք (սլալոմ), ցատկեր ցատկահարթակից և գեղասահի մարզաձևերը: Ոլորասահիքի մրցումներում ջրադահուկորդը, շրջանցելով մոտորանավակի շարժման գծի 2 կողմում տեղակայված խարսխալողանները, սահում է ջրի մակերևույթով: Մարզիկի ցույց տված արդյունքը որոշվում է ճիշտ շրջանցված խարսխալողանների թվով:

Ցատկահարթակից ցատկերի մրցումներում ջրադահուկորդն ընթացքից ցատկում է թեք ցատկահարթակից՝ նախապես բաց թողնելով բարձիչ մոտորանավակի ճոպանը: Արդյունքը գնահատվում է ցատկի երկարությամբ: Գեղասահի մրցումներում ջրադահուկորդն ընթացքի ժամանակ ցուցադրում է հնարավորինս շատ շարժումներ՝ 90°, 180°, 360° և ավելի աստիճանի շրջադարձեր, կողային սահումներ, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է որոշակի թվով միավորներով: Լեռնադահուկային սպորտը ԽՍՀՄ-ում սկսեց զարգանալ IX դարի 50-ականների վերջին, 60-ականների սկզբին: 1964 թ., հիմնականում երկրի առաջին տիեզերագնաց Յու. Ա. Գագարինի նախաձեռնությամբ, ով ջրային լեռնադահուկային սպորտի ջերմ երկրպագու էր, ստեղծվեց երկրի ջրային դահուկների ֆեդերացիա, 1965-ին անցկացվեց ջրային լեռնադահուկային սպորտի առաջին ԽՍՀՄ առաջնությունը:



## Սերֆինգ

Սերֆինգ (անգլերեն արտասանությունը՝ սըրֆինգ) (անգլ.՝ surfing), ջրի վրայով սահքն է հատուկ տախտակով՝ սերֆերով, որը սովորաբար պատրաստվում է թեթև, ամուր պլաստմասսայից և պատվում է խեժով ու ապակեթելով: Այս մարզաձևի մրցումներն անցկացվում են ծովափնյա վայրերում:

Այս մարզաձևով զբաղվելու ամենանպաստավոր վայրերից են Ավստրալիայի և Կալիֆոռնիայի ծովափերը:

Սերֆինգում մարզիկի նպատակն է *բռնել* ծովային ալիքն ու բարձրանալ նրա վրա և վայր սահել ալիքի կատարից: Այս մարզաձևում կարևոր է նաև, թե ինչպիսի ծովային ալիքների ժամանակ են տեղի ունենում մրցումները. ամենաբարդ և գրավիչ տեսք ունի խողովակաձև ուլտրադ ծովային ալիքը, երբ սերֆինգորդն աշխատում է սահել-անցնել այդ *խողովակի* միջով:

Սերֆինգի մեկ այլ տարատեսակ վինդսերֆինգում մարզիկն օգտագործում է և՛ սերֆինգի, և՛ առագաստային սպորտի տարրերը: Այս մարզաձևում, բացի մրցարշավներից, կազմակերպվում են նաև ազատ ոճի մրցումներ, որտեղ մարզիկները ջրի վրա ցուցադրում են բազմապիսի հնարքներ<sup>(1)</sup>:

Սերֆինգում ամենաբարձր թռիչքի ռեկորդը պատկանում է Գարեթ Մաքնամարային (23.8 մետր)



## Լողափնյա վոլեյբոլ

Լողափնյա վոլեյբոլ մարզախաղ գնդակով՝ 2-ական մարզիկից կազմված երկու թիմի միջև: Մովափնյա վոլեյբոլը ձևավորվել է դասական վոլեյբոլից, բայց ի տարբերություն դասականի ծովափնյայում պետք է ավելի դիմացկունություն ցուցաբերել, խաղերը տեղի են ունենում արևի ճառագայթների, ուժեղ քամու կամ անձրևի ժամանակ: Վոլեյբոլի հրապարակը մեջտեղից կիսված է ցանցով և ունի ավազե հրապարակ: Խաղն ընթանում է 16\*8 մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Խաղն ընթանում է գնդաձև գնդակով, որի շրջանագիծը 66-68 սմ է, քաշը 260-280 գ: Ցանցի բարձրությունը տղամարդկանց համար կազմում է 2.43 մ, կանանց համար՝ 2.24 մ:

Լողափնյա վոլեյբոլի ծննդավայրը համարվում է Կալիֆորնիան: Լողափնյա վոլեյբոլի առաջին պաշտոնական մրցաշարը կազմակերպվել է 1947 թ.-ին:

Լողափնյա վոլեյբոլի կանոններն են. Երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է ունենալ մինչև 2 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կարող է լինել 2 խաղացող: Խաղի նպատակն է գրոհող հարվածով խփել գնդակը գետնին: Խաղը սկսվում է գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանությամբ: Խաղացողը կատարում է մատուցում, որը վերջինիս հետևանքով առաջին գոտուց տեղափոխվում է երկրորդ գոտի: Գնդակը թռիչքի ժամանակ կարող է դիպչել ցանցին:

Թիավարությունը ջրային սպորտաձև է, լինում է 2 տեսակ՝ թիակալ ունեցող մակույկներով, և անթիակալ մակույկներով: Առաջինին պատկանում են ակադեմիական, ծովային բազմաթիվ մակույկներով, ժողովրդական նավակներով թիավարությունները: Երկրորդին՝ բայդարկաններով և կանոններով թիավարությունը, ջրային սլալոմը: Ակադեմիական թիավարությունը լինում է 2 ձևի՝ զուգադիր թիակներով թիավարություն, երբ յուրաքանչյուր թիավարում է իրար հակադիր դրված մեկական թիակով:

Մակույկները լինում են.

1. Զուգադիր՝ մեկտեղանոց, երկտեղանոց, չորստեղանոց՝ առանց դեկորի և դեկորով,
2. Հակադիր՝ երկտեղանոց, չորստեղանոց՝ առանց դեկորի և դեկորով,
3. Ութտեղանոց՝ դեկորով:

Մրցումները կատարվում են ուղիղ տրասայում 200 մ /տղամարդկանց համար/, 1000մ /կանանց համար/, 1500 մ /պատանիների/ և 800 մ /աղջիկների/ տարածություններում:

