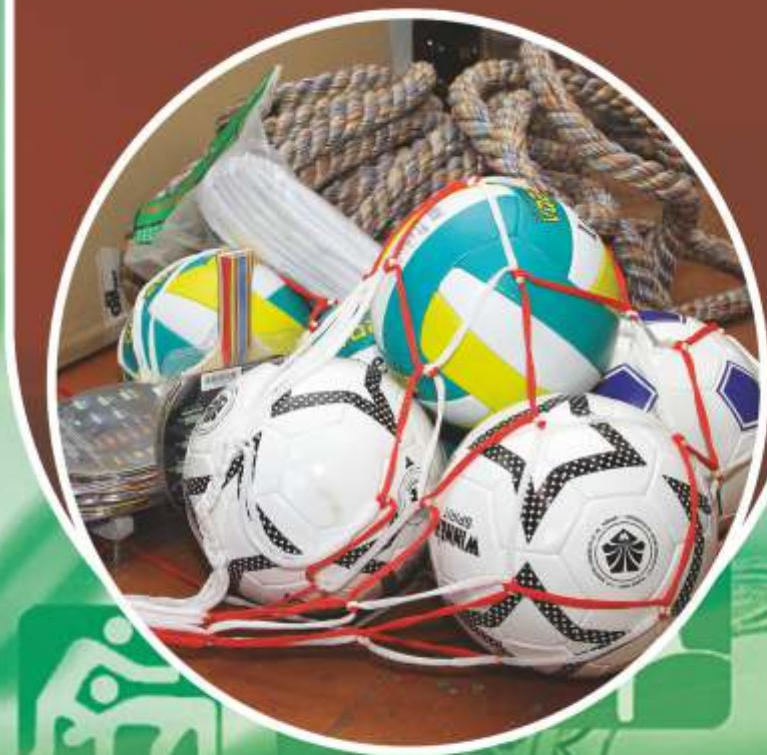


ფიზიკური აღზრდა

7

სახელმძღვანელო





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadirikiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!



ჰეიდარ ალიევი

აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნული ლიდერი

ფირათ ჰუსეინოვი

ფიზიკური აღზრდა

7

სახელმძღვანელო

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების

მე-7 კლასისთვის

სახელმძღვანელოსთან დაკავშირებული კითხვები, შენიშვნები და
წინადადებები გთხოვთ გამოაგზავნოთ ელექტრონულ მისამართებზე:

yndm21@day.az და derslik@edu.gov.az

მადლობას გიხდით თანამშრომლობისათვის

XXI
YNE

ბაქო - 2018

სარჩევი

ნორჩო მეგობარო!	5
შესავალი	7
საინფორმაციო უზრუნველყოფა და თეორიული ცოდნა.....	8
მოდრაობის ზემოქმედება სასუნთქ სისტემაზე.....	9
მოდრაობის ზემოქმედება გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე	13
მოზარდის პიროვნებად ჩამოყალიბების თავისებურებები	16
ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები.....	18
უნარები და ჩვევები. ათლეტიკა	28
ესტაფეტური რბენა	32
სიმაღლეზე ხტომა გამორბენით.....	35
ტანვარჯიში	41
დაკიდებები და დაბჯენები	43
სავარჯიშოები ღერძზე (ბიჭები).....	46
ძელაკები (ბიჭები)	48
აკრობატიკა (ბიჭები)	49
კალათბურთი	52
გაჩერებები და ბრუნები.....	54
გადაცემები.....	56
კალათში ტყორცნები	58
ხელბურთი.....	60
ფრენბურთი	71
ფეხბურთი.....	80
ბურთის ტარება.....	83
მეკარის თამაში.....	85
თავდაცვის ელემენტი.....	89
ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლება.....	93
ცურვა	97
ცურვის ტექნიკის სრულყოფა	98
შემელი ჩაძირულის დახმარება!	100
მოდრაობის უნარების განვითარება	104
ძალოსნური უნარი	105
მოქნილობა.....	109
ჩქაროსნული უნარი	111
ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი	113
სიმარდე.....	114
ამტანობა.....	117
ძალოვნური უნარების გასავითარებლად რეკომენდებული სავარჯიშოები	119

ნორჩო მეგობარო!

ამჟამად, შენს ორგანიზმს აქვს ფიზიკური განვითარებისა და ჩამოყალიბების პერიოდი. ამ პერიოდში, შენ გაქვს საკუთარი ჯანმრთელობის გაკაჟების, ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლების და სხეულის ჰარმონიული გამომსახველობის შექმნის დიდი შესაძლებლობები. ყოველივე ამის მისაღწევად, შენთვის აუცილებელია მკაფიო დღის რეჟიმის შედგენა, საკუთარი ორგანიზმისა და მისი ფიზიოლოგიური თავისებურების შეცნობა, გამაჯანსაღებელი საშუალებების ცოდნის, ასევე მათი გამოყენების უნარის ფლობა.

ამ ეტაპზე, ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს შენი ფიზიკური მომზადება და შენი ასაკობრივი ჯგუფის ნორმატივებთან, მისი დონის შესაბამისობის უზრუნველყოფა. ამისათვის, უნდა ფლობდე ინფორმაციას და ცოდნას ცალკეული მოძრაობის უნარების გასავითარებელ სავარჯიშოებზე და ასევე, მათი გამოყენების გზებზე.

ამ სასწავლო წლის განმავლობაში, თქვენ უნდა აითვისოთ, სპორტის რამდენიმე სახეობაზე მიმართული, სავარჯიშოების შესრულების ხერხები, ასევე, უნდა გამოიმუშაოთ, მეექვსე კლასში შესწავლილი, სპორტის ზოგიერთი სახეობის შესრულების ტექნიკის გასაუმჯობესებელი ჩვევები. ამისათვის თქვენ აუცილებლად უნდა გაგაჩნდეთ ინფორმაცია სავარჯიშოების სტრუქტურის, მათი ფაზის და ასევე, მათი გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობის შესახებ.

თქვენ უნდა გახსოვდეთ, რომ კარგი ფიზიკური მომზადება, თქვენი მომავალი ჯანსაღი ცხოვრების, უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს წარმოადგენს. თუმცა, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები არ არის საკმარისი თქვენი ფიზიკური მომზადების დონის ასამაღლებლად. ამ მიზნით, ძალიან მნიშვნელოვანია ცალკეული სავარჯიშოებისა და თამაშების კომპლექსების და მათი ეზოში და სახლში მეცადინეობების შესრულება.

კარგი ფიზიკური მომზადება, უპირველეს ყოვლისა, დამოკიდებულია ფიზიკურ დატვირთვაზე, თუმცა, სწორი კვება და დასვენება არანაკლებ მნიშვნელოვანია. სავარჯიშოების სისტემატური შესრულება და დღის რეჟიმის დაცვა თქვენში გარკვეული ჩვევების ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. ყოველივე ამის განსახორციელებლად, თქვენ მოგეთხოვებათ შრომისმოყვარეობა და გარკვეული შრომისუნარიანობა. მხოლოდ ამ გზით შეძლებთ თქვენი ორგანიზმის გაკაჟებას და ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლებას.

ფიზიკური მომზადება არის კოლექტიური საქმიანობა, ამასთან თქვენ ვიღაცისთვის მეტოქე ხართ, ვიღაცისთვის კი თანამოსაგრე. თქვენ მოგიწევთ თქვენი გუნდის ამხანაგებთან თანამშრომლობა და სხვებთან ბრძოლა, რომლებიც, ასევე, თქვენი თანაკლასელები არიან. ამასთან, ძალიან მნიშვნელოვანი და აუცილებელია შეჯიბრებებისა და თამაშების წესების დაცვა, საკუთარი თავისა და მეგობრების დაცვა შესაძლო ტრავმების მიღებისაგან. თამაშებისა და შეჯიბრებების პროცესში, თქვენს თანაკლასელებთან მეტოქეობა და ბრძოლა უნდა დასრულდეს, თამაშის დამთავრებასთან ერთად.

თქვენთვის განკუთვნილ, ამ წიგნში, მოცემულია ინფორმაცია ადამიანის ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციურ სისტემებზე ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედების შესახებ, სპორტის ცალკეული სახეობების სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკა, მოძრაობის უნარები, მათი გასავითარებელი სავარჯიშოები და ფიზიკური მომზადების დონის შესაფასებელი ნორმატივები. ჩვენ იმედი გვაქვს, რომ ეს სახელმძღვანელო თქვენთვის სასარგებლო იქნება და თქვენ მას გამოიყენებთ, თქვენი ჯანმრთელობის გასაკაჟებლად და ფიზიკური მომზადების დონის ასამაღლებლად.

დატკბით თქვენი სხეულის მოყვანილობის დახვეწით და თქვენი ჯანმრთელობის გაკაჟებით! ჯანსაღი სხეული და ჯანსაღი სული ნიშნავს ჯანსაღ ერს. გახდით თქვენი ერისა და სახელმწიფოს ღირსეული შვილები! გისურვებთ წარმატებებს ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩამოყალიბებაში! დაე, ფიზიკური აღზრდა და სპორტი იქცეს თქვენი ყოველდღიური ცხოვრების განუყოფელ ატრიბუტად!

შესავალი

საგანი „ფიზიკური მომზადება“ მოიცავს მოძრაობის უნარების განვითარების თეორიულ და მეთოდოლოგიურ, ასევე მოსწავლეთა მოძრაობის უნარებისა და ჩვევების ჩამოყალიბების საკითხებს და ემსახურება პიროვნების ფიზიკური კულტურის ფორმირების მიზნებს. საგანი შედგება შემდეგი ნაწილებისგან: «თეორიული ცოდნა და საინფორმაციო უზრუნველყოფა», «უნარები და ჩვევები», «მოძრაობის უნარები».

«თეორიული ცოდნა და საინფორმაციო უზრუნველყოფა». ეს ნაწილი მოიცავს ინფორმაციას მე-7 კლასში გათვალისწინებული სპორტის სახეობების, როგორც ფიზიკური აღზრდის საშუალებების, სავარჯიშოების, სავარჯიშოების კომპლექსების და ასევე, მათი შესრულების ტექნიკის შესახებ. ამ ნაწილში, ასევე, მოცემულია ინფორმაცია ფუნქციურ სისტემაზე ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედების შესახებ და ასევე, მათი შეფასების კრიტერიუმები. თეორიული ნაწილი სრულდება ინფორმაციით მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოების შესახებ.

«უნარები და ჩვევები». ამ ნაწილში მოცემულია სავარჯიშოების, სავარჯიშოების კომპლექსების შესრულების ხერხები, ასევე ათლეტიკის, ტანვარჯიშის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ფეხბურთის, ხელბურთის და ცურვის სახეობების ტექნიკა. მოცემულია შემაჯამებელი სავარჯიშოების ნიმუშები მე-7 კლასში გათვალისწინებული სპორტის სახეობების ტექნიკის ასათვისებლად.

«მოძრაობის უნარები». ეს ნაწილი ეძღვნება მოძრაობის ცალკეული უნარების განვითარებას, მათი განვითარებისათვის საჭირო სავარჯიშოების ნიმუშებს, ასევე, მოსწავლეთა თვითშეფასების განხორციელების საკონტროლო ნორმატივებს.

საინფორმაციო უზრუნველყოფა და თეორიული ცოდნა

ადამიანის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის აგებულება

ჯანმრთელობის გაკაფება, ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენება ფიზიკური მომზადების ამალღების მიზნით, უპირველეს ყოვლისა, უნდა ემყარებოდეს თეორიულ ცოდნას. თითოეულ მოზარდს უნდა გააჩნდეს საკმარისი ინფორმაცია, ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემებზე, მოძრაობების ზემოქმედების მექანიზმის შესახებ. მხოლოდ ამ შემთხვევაშია შესაძლებელი სავარჯიშოების მიზანმიმართული გამოყენება. ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედება ყველაზე მეტად აისახება ორგანიზმის საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატსა და სასუნთქ სისტემაზე.

საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატი. შედგება ძვლოვან-კუნთოვანი სისტემისგან. ჩონჩხი და კუნთები დედის მუცელში იწყებენ ჩამოყალიბებას და განსაკუთრებით ვითარდებიან ბავშვობის და მოზარდობის ასაკში.

სავარჯიშოების სისტემურ შესრულებას მიყვავართ გარკვეულ ცვლილებებამდე, კუნთოვან და საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატში, უმჯობესდება მათი ფუნქციები.

ძვლოვანი სისტემა. ადამიანის ჩონჩხი შედგება 200-ზე მეტი ძვლისაგან და იყოფა თავის ქალის, ტანის, ზემო და ქვემო კიდურების ძვლებად.

თავის ჩონჩხი შედგება ქალისა და სახისაგან.

ქალის ნაწილში მდებარეობს ტვინი. კეფის ძვალში მდებარე ხვრელიდან ტვინი უერთდება ზურგის ტვინს. სახის ნაწილს მიეკუთვნება ზედა და ქვედა ყბის ძვლები, სახე და ცხვირი. ტანის ჩონჩხი, ხერხემალი შედგება 12 წყვილი ნეკნისგან და გულ-მკერდის ძვლებისგან.

ხერხემლის ღერძი მოიცავს კისრის 7, მკერდის 12, ზურგის 5, ბარძაყის 4 და კუდუსუნის 4-5 ძვლებს.

ზემო კიდურების ჩონჩხი, შედგება მხრების სარტყლის 2 ძვლისგან, 2 ბეჭის ძვლისგან, 2 ლავიწის ძვლისგან, 2 მხრის ძვლისგან, 2 იდაყვის ძვლისგან და 2 სხივის ძვლისგან, მაჯის რამდენიმე ძვლისგან, ხელის მტევნის 5 ძვლისგან და თითების 5 ფალანგისგან.

ქვემო კიდურები შედგებიან 2 მენჯის, მენჯ-ბარძაყის და ბარძაყის ძვლებისგან, წვივის ძვლებისგან და ტერფის ძვლებისგან.

ყველა ძვალი ერთმანეთს უერთდება, სახსრებით. სახსრები დაფარულია სასახსრე აპკით მტკიცე და ელასტიური სასახსრე იოგებით. სასახსრე აპკი შეიცავს სითხეს. მოძრაობისას სახსრების სითხე ამცირებს ძვლების ხახუნს.

ჩონჩხის კუნთები ასრულებენ ორგანიზმის საყრდენ ფუნქციას, იცავენ შინაგან ორგანოებს, მოძრაობისას ასრულებენ მოძრაობის ფუნქციას. მოზარდობის პერიოდში, ხელებისა და ფეხების გრძელი, ლულისებრი ძვლები სწრაფად იზრდება, ჩქარდება მალეების განვითარება.

გამვალების პროცესი ბიჭებში - 12-13 წელი და გოგონებში 10-11 წელი გრძელდება.

თუმცაღა, ხერხემალი ძალიან მოძრავი და მგრძობიარეა, აქტიური მოქმედებებისადმი.

განვითარების, სწორედ ამ პერიოდშია აუცილებელი იყო აქტიური მოძრაობების შესრულებისას. «მოძრაობების უკმარისობამ» (უმოძრაობამ) შეიძლება

მიგვიყვანოს ხერხემლის ღერძის გამრუდებამდე და დეფორმაციამდე. იმავდროულად, მეტისმეტმა სიმძიმემ შეიძლება შეაჩეროს გამვალებისა და ლულისებრი ძვლების ზრდის პროცესი.

გამაჯანსაღებელი სავარჯიშოები, სისტემატიზებული ფიზიკური მოძრაობების შესრულება, სპორტული ვარჯიშები, ამაგრებენ ჩონჩხის ძვლებს, ძვლოვანი საფარის გასქელების ხარჯზე.

მოდრაობის ზემოქმედება სასუნთქ სისტემაზე

სასუნთქ და სისხლძარღვთა სისტემებს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებისას. მალე იღლებით თუ არა შედარებით ხანგრძლივი დატვირთვისას, სირბილისას, თამაშებისას?

რაზეა დამოკიდებული ორგანიზმის ეს უნარი? შესაძლებელია თუ არა ვარჯიშების დახმარებით ამ შესაძლებლობების გაზრდა? ამ კითხვათაგან თითოეული უდავოდ დააფიქრებს თითოეულ მოზარდს. სასუნთქი სისტემა, გულ-სისხლძარღვთა სისტემასთან ერთად, ასრულებს ადამიანის ნივთიერებათა ცვლის პროცესის ფუნქციას.

უჯრედებში და ქსოვილებში აქტივიზებული საკვები ნივთიერებების და ჟანგბადის ტრანსპორტირება, ასევე ორგანიზმიდან ნახშირორჟანგის და ცვლის პროდუქტების გამოდევნა შედის, ამ სისტემების ფუნქციაში.

სასუნთქი სისტემის ყველაზე მნიშვნელოვანი ორგანო არის ფილტვები. მშვიდ მდგომარეობაში, ადამიანის სუნთქვის სიხშირე არის 14-18-ჯერი წუთში. ამ რეჟიმში, სუნთქვა ხორციელდება მალთაშორის კუნთების და დიაფრაგმის ხარჯზე. ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებისას სუნთქვის სიხშირე მატულობს, ფიზიკური დატვირთვის საშუალო ინტენსივობისას ეს სიხშირე აღწევს 18-22 ჯერს; ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვისას მან შეიძლება მიაღწიოს, წუთში 25-30 ჯერს. მოძრაობისას იზრდება ტვინისა და მუშა კუნთების ჟანგბადისადმი მოთხოვნილება. მოსვენებულ მდგომარეობაში, 1 წუთის განმავლობაში, ფილტვები ატარებენ 6-7 ლიტრს, ხოლო სირბილის, ცურვის, ველოსიპედით მოძრაობის დროს 120-130 ლიტრ ჟანგბადს.

მოდრაობის ზემოქმედება სასუნთქ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებზე

სასუნთქი სისტემის მუშაობის, ერთ-ერთ მთავარ, მაჩვენებელს წარმოადგენს ფილტვების სუნთქვის მოცულობა (ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა - ფსტ). რაც უფრო მაღალია ეს მაჩვენებელი, მით უფრო მეტია ფილტვებში გამავალი ჰაერის მოცულობა.

მე-7 კლასის მოსწავლეებში ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის საშუალო მაჩვენებელი მოცემულია ცხრილში 1.

ცხრილი 1

ასაკი	ფსტ, ლიტრი	
	ბიჭები	გოგონები
12	2450-2550	1650-1800
13	2550-3000	1850-2100

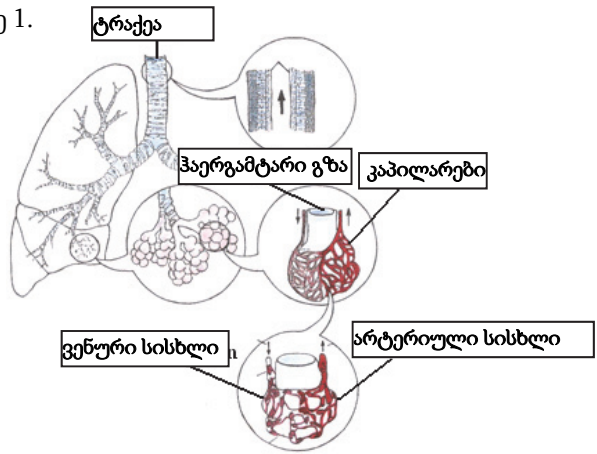
ფილტვების მუშაობის ეფექტურობა განისაზღვრება ფილტვების დიფუზიის მაჩვენებლით. ეს მაჩვენებელი დამოკიდებულია, ფილტვების ალვეოლებში, კაპილარული ქსელის სიფართოვეზე. სპეციალურად უნდა აღინიშნოს, რომ ფილტვების სუნთქვის მოცულობა და მისი დიფუზური უნარი შეიძლება გაიზარდოს ამტანობაზე მიმართული ფიზიკური დატვირთვის შესრულებით: გრძელ დისტანციაზე სირბილით (კროსით), ცურვით, ველოსპორტით, მოკლე დისტანციაზე განმეორებადი სირბილით. სასუნთქი სისტემის ეფექტურობა მოზარდებში გაცილებით დაბალია, ვიდრე ზრდასრულებში. მაგალითად, თუ ზრდასრულ ადამიანს შეუძლია 25 ლიტრი ჰაერიდან 1 ლიტრი ჟანგბადის მიღება, მაშინ მოზარდები შთანთქავენ, იგივე მოცულობის ჟანგბადს, 32-34 ლიტრი ჰაერიდან. სუნთქვის ერთ ციკლზე (1 ჩასუნთქვა, 1 ამოსუნთქვა) ზრდასრული შთანთქავს 20 მლ, ხოლო მოზარდი საშუალოდ 14 მლ. ჟანგბადს.

ორგანიზმის ეს ასაკობრივი თვისებები, ვარჯიშების დროს, უნდა იმყოფებოდეს თქვენი ყურადღების ცენტრში. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სასუნთქი სისტემის მუშაობის სრულყოფა უშუალო კავშირშია, დადლილობასთან. უნდა გვახსოვდეს, რომ მხოლოდ საკმარისად ინტენსიურ და საკმაოდ ხანგრძლივ (დადლილობის მომტან) ფიზიკურ დატვირთვებს შეუძლია გააუმჯობესოს სასუნთქი სისტემის მუშაობა.

სასუნთქი სისტემის ძირითადი ფუნქციაა ორგანიზმის ჟანგბადით უზრუნველყოფა და ორგანიზმიდან ნახშირორჟანგის გამოდევნა.

ეს პროცესი ხდება ალვეოლებში. ნახშირორჟანგით მდიდარი სისხლი გაივლის, ალვეოლების ირგვლივ მდებარე, ფილტვების კაპილარებში და აქ, ფილტვების დიფუზიისა და რკინის იონების მეშვეობით, რომლებიც მდებარეობენ ერთთროციტების წიაღში, ჟანგბადი ალვეოლების გავლით შედის სისხლში, ხოლო ნახშირორჟანგი იმავე გზით, ალვეოლების გავლით, გამოიდევენება გარეთ.

ამგვარად, ნახშირორჟანგიანი ვენური სისხლი, ალვეოლის ზედაპირთან მიახლოების შემდეგ, იქიდან, ჟანგბადით გამდიდრებული, არტერიული სისხლის სახით ბრუნდება და სისხლძარღვების საშუალებით მიეწოდება ორგანიზმის ქსოვილებსა და ორგანოებს. ფილტვების ალვეოლებში მიმდინარე ეს პროცესი წარმოდგენილია ნახატზე 1.

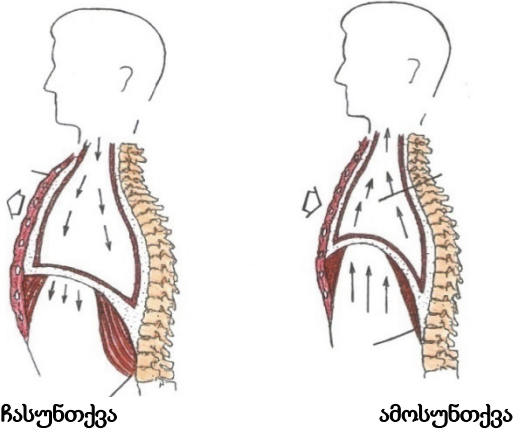


ნახ. 1. გაზების ცვლის პროცესი ალვეოლებში

ჟანგბადის ხარჯზე ორგანიზმში არსებული ნახშირბადები, ცხიმები და ცილები იჟანგება. ამის შედეგად, აღნიშნული პროდუქტები გადაიქცევა ორგანიზმისათვის გამოსაყენებელ ფორმად. ამ პროცესის შედეგად მიღებული ენერჯის წყალობით ჩვენ ვცოცხლობთ, ვმომარობთ და ვფიქრობთ.

სუნთქვის აქტი შედგება, ჩასუნთქვისგან და ამოსუნთქვისგან. სასუნთქი აპარატის მუშაობა იმართება სასუნთქი კუნთების მიერ. ამ კუნთებს მიეკუთვნება, მალთაშორისი კუნთები და დიაფრაგმა (ნახ. 2).

სასუნთქი აპარატის მუშაობის ეფექტურობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენადაა განვითარებული სასუნთქი კუნთები. ღრმა, თავისუფალი და ნელი სუნთქვა ითვლება ეფექტურად. ამ შემთხვევაში, ჰაერის მოცულობა აღწევს ფილტვების ალვეოლებს, ხდება ფილტვების ქსოვილების კარგი ვენტილაცია, ფილტვების კუნთები მუშაობენ ეკონომიურ რეჟიმში და ხდება მათი შრომისუნარიანობის სწრაფად აღდგენა. სუნთქვის, ზემოთხსენებული რეჟიმი, ახასიათებს მეტად ჯანმრთელ ადამიანებს, რომლებიც სისტემატურად ასრულებენ დილის სავარჯიშოების კომპლექსს და ცხოვრობენ ჯანსაღი ცხოვრების წესით.



ნახ.2 დიაფრაგმისა და ნეკნთაშორისი კუნთების ერთ სუნთქვის ციკლში მუშაობა.

სუსტი სასუნთქი აპარატის მქონე ადამიანები გრძნობენ ქოშინს მცირე ფიზიკური დატვირთვის დროსაც კი. სუნთქვის პროცესი ხშირდება, ამას მიყვავართ ორგანიზმიდან მეტისმეტად დიდი რაოდენობის ნახშირორჟანგის გამოდევნამდე. შედეგად ირღვევა ორგანიზმის მყავური ბალანსი, ვიწროვდება სისხლძარღვები, ირღვევა ადამიანის ორგანიზმის და პირველ რიგში, ტვინის სისხლით მომარაგების უზრუნველყოფა.

შშივდ მდგომარეობაში, არცთუ ისე ინტენსიური სავარჯიშოების შესრულებისას, სუნთქვის პროცესი ხორციელდება ცხვირიდან. ამ დროს, ცხვირის ღრუდან, ფილტვებში შემოსული ჰაერი საკმაოდ თბება და იწმინდება მტვრისაგან და მიკრობებისგან. ამ პროცესში დიდ როლს ასრულებენ ცხვირის ღრუში (სინუსში) არსებული თმები და თვალის არხებიდან გახსნილი და ცხვირის სინუსში შემოსული სითხე, ცრემლები, რომლებიც ცხვირის სინუსებს უნარჩუნებენ ტენიანობას. ცხვირის სინუსების სინოტივეს მიყვავართ იქამდე, რომ ჰაერში არსებული მტვრის ნაწილაკები იქ ილექებიან. გარდა ამისა, ცხვირის სინუსებში ჰაერის ნაკადის შემოსვლა აღიზიანებს ნერვულ დაბო-

ლობებს, ხოლო ეს, თავის მხრივ, მთელ სასუნთქ აპარატს მომართავს სუნთქვაზე, ზრდის ტვინის ქერქის ტონუსს და ტვინი ვითარდება.

დამაბული ფიზიკური დატვირთვის დროს ფილტვების ვენტილაცია რამდენჯერმე იზრდება. ამ შემთხვევაში ცხვირის სინუსები არაა საკმარისი ჰაერის ნაკადის შთანთქმისათვის. მაშინ ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის პროცესი ხორციელდება ცხვირით და პირით.

ანატომიური თვალსაზრისით, სავარჯიშოების შესრულებისას მიზანშეწონილია, ჩასუნთქვა სხეულის სწორ მდგომარეობაში, ხელები მაღლა ან განზე, ხელები მხრებზე, ანუ კიდურების, სხეულიდან განზე მდგომარეობით.

სწორი სუნთქვისათვის აუცილებელია სასუნთქი კუნთების განვითარება და გამყარება. არსებობს სამი სახის სუნთქვა: მკერდით სუნთქვა, მუცლით სუნთქვა და შერეული სუნთქვა.

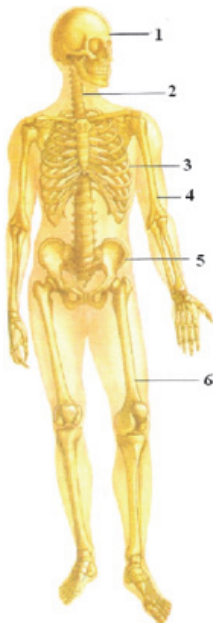
მკერდით სუნთქვა – მკერდით ჩასუნთქვისას გულ-მკერდი ფართოვდება წინ, უკან და გვერდით. ამოსუნთქვისას ნეკნები ეშვება, გულ-მკერდი იკუმშება.

მუცლით სუნთქვა – სუნთქვა წარმოებს დიაფრაგმის კუმშვისა და მოდუნების ხარჯზე. ამასთან, გულ-მკერდი ფართოვდება ზემოდან-ქვემოთ. ამოსუნთქვა ხორციელდება დიაფრაგმის მაღლა აწევისა და გულ-მკერდის მოცულობის შემცირების ხარჯზე. ჩასუნთქვისას მუცლის წინა კედელი წინ გამოიწევა, ამოსუნთქვისას კი უბრუნდება უწინდელ მდგომარეობას.

შერეული სუნთქვა – ხდება გულ-მკერდის გაზრდა ან შემცირება, ყველა მიმართულებით, ჩასუნთქვისას და ამოსუნთქვისას. სუნთქვის ეს სახეობა ითვლება უფრო ბუნებრივად და გვხვდება ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ბავშვებისა და ზრდასრულების მიერ მოძრაობების შესრულებისას. სპეციალური ვარჯიშის გარეშე, სუნთქვის ეს ტიპი სრულდება არასრული მოცულობით.

სუნთქვის ტიპისგან დამოუკიდებლად მისი სისრულე და ეფექტურობა დამოკიდებულია, ამ პროცესში მონაწილე, კუნთების ჯგუფის განვითარებაზე.

ადამიანის ჩონჩხი



- 1 – ქალა
- 2 – კისერი
- 3 – გულ-მკერდი
- 4 – ზედა კიდური
- 5 – მენჯი
- 6 – ქვედა კიდური

ნახ. 3

მომრაობის ზემოქმედება გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე

გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემები ორგანიზმის სიცოცხლისა და საქმიანობის უზრუნველსაყოფად ახორციელებენ უჯრედებისა და ქსოვილებისათვის აუცილებელი ჟანგბადის და კვების პროდუქტების ტრანსპორტირებას. ამ ფუნქციის შესრულება დამოკიდებულია გულის მუშაობაზე. გულის მუშაობის ფუნქციური დონე განისაზღვრება ნელი და ძლიერი კუმშვებით და მოდუნებებით, ასევე ამ პროცესების უზრუნველყოფით მკაცრი დროის რეჟიმში (მკაცრ რიტმში). ეს უზრუნველყოფს გულის კუნთების სწორ კვებას. გულის რიტმული კუმშვა დამოკიდებულია გულის კუნთების ძალაზე, მისი სისხლით მომარაგებაზე, ნერვულ იმპულსებზე და შესრულებული ფიზიკური სავარჯიშოების ინტენსიურობაზე.

გული არის ორგანო, რომლის წრთვნაც შესაძლებელია. ის ძალიან მგრძობიარეა ფიზიკური სავარჯიშოების უმნიშვნელო ცვლილებებზეც კი.

თუმცადა, გულის საქმიანობა რეგულირდება სისხლძარღვებით, სისხლძარღვების სისტემით (არტერიული, ვენური და კაპილარული). სისხლძარღვთა სისტემაში კაპილარები განსაკუთრებულ როლს თამაშობენ. სწორედ კაპილარების არსებობა იძლევა სისხლის მიერ გადატანილი ჟანგბადის ტრანსპორტირების, ასევე მუშა ორგანოებისა და სისტემების სხვა ნივთიერებებით (ჰორმონებით) მომარაგებისა და კვების საშუალებას.

კაპილარები, სისხლძარღვთა სისტემა მოიცავს ადამიანის ორგანიზმის ყველა ნაწილსა და ორგანოს. გამოვლენილ, რომ შესაძლებელი რომ იყოს კაპილარული სისხლძარღვების ერთ ზოლზე განლაგება, მათი საერთო სიგრძე შეადგენდა 10.000 კმ-ს. ხოლო ეს დაახლოებით თითქმის 3000 მ² ფართობია. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ეფექტური მუშაობა უშუალო კავშირშია ორგანიზმის კუნთოვან სისტემასთან. კაპილარების ქსელში გამავალი სისხლი გარდაიქმნება ცვლის პროდუქტებით მდიდარ ვენურ სისხლად. მიუხედავად იმისა, რომ ეს სისხლი უკან ტრანსპორტირდება გულში და ფილტვებში (კიდურებიდან ზემოთ) ვენური სარქველების მეშვეობით, ამასთან მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება კუნთების ტუმბოს.

მუდმივ ტონუსსა და მოძრაობაში მყოფი ქვედა კიდურების კუნთები, ვენურ სისხლძარღვებს ეხმარებიან, სისხლის ზემოთ ასვლაში.

თუ სისხლის ტრანსპორტირებაში ადამიანის ორგანიზმის ყველა სისხლძარღვი ერთდროულად ჩაერთვებოდა, მაშინ გულიდან გამოდენილი სისხლის მოცულობა 1 წუთში იქნებოდა 30 ლიტრი. სინამდვილეში კი, ადამიანის თვითრეგულირების, ანუ მოძრაობების შესრულებაში მონაწილეობის არმიღები ორგანოების გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა და კუნთების აქტივობის შემცირების შედეგად, სისხლის მიმოქცევის მოცულობა წუთში 5-6 ლიტრ სისხლს არ აღემატება. ამგვარად, ფუნქციონური ორგანოები და კუნთები, რომლებიც აქტიურად მონაწილეობენ ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებაში და ამით უფრო ინტენსიურად ამდიდრებენ სისხლს აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით, ვითარდებიან და ძლიერდებიან. ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვისას, ჟანგბადის მიმართ ორგანიზმის მოთხოვნილება 20-ჯერ იზრდება.

აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ადამიანის ორგანიზმი, პირველ რიგში, სისხლით უზრუნველყოფს და კვებავს კუნთებს და შესაბამის ორგანოებს, რომლებიც ასრულებენ ფიზიკურ მოძრაობებს. ამის შედეგად ვითარდება და მყარდება კუნთები, რომლებიც ასრულებენ ფიზიკურ სავარჯიშოებს.

ამგვარად, გულ-სისხლძარღვთა და კუნთების სისტემის განვითარებისა და გამყარების აუცილებელ ფაქტორს წარმოადგენს ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულება.

გულის კუნთები, ისევე როგორც სხვა კუნთების ჯგუფები, ძალიან მგრძობიარენი არიან ფიზიკური მოძრაობების შესრულების მიმართ. რიტმულ სავარჯიშოებს და საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვების ხანგრძლივი დროით შესრულებას მივყავართ გულის კუნთების გამყარებამდე. რამდენიმე საათის ხანგრძლივობის სეირნობა (ნელი სიარული), შორ დისტანციებზე საშუალო ტემპში სირბილი, ველოსპორტი, სპორტული თამაშები და მსგავსი ფიზიკური დატვირთვები ითვლება ადამიანის სხეულში გულის კუნთების გამყარების ყველაზე ეფექტურ საშუალებად.

ფიზიკური დატვირთვების მეშვეობით გამყარებული გულის კუნთები უზრუნველყოფენ გულის თავისუფალ მუშაობას. ესეთ ადამიანებს გულისცემის სიხშირე გაცილებით დაბალი აქვთ, ხოლო გულისცემებს შორის შუალედი წუთში საკმაოდ ხანგრძლივია.

გასაოცარი არაა, რომ ადამიანის გულისცემა წუთში წარმოადგენს ძირითად ფუნქციურ მაჩვენებელს. მე-7 კლასის მოსწავლეების გულისცემის მაჩვენებლები მოყვანილია ცხრილში 2 (იხ. ცხრილი).

ცხრილი 2

ასაკი	ბიჭები	გოგონები
12	74	76
13	73	75

თქვენ შეგიძლიათ თავად შეამოწმოთ თქვენი გულ-სისხლძარღვთა და კუნთოვანი სისტემების ფუნქციური მდგომარეობა. ამ მიზნით აუცილებელია, რომ თქვენ გულდასმით და თანმიმდევრულად შეასრულოთ შემდეგი:

1. განსაზღვროთ მშვიდ მდგომარეობაში გულის ცემის რაოდენობა წუთში.
2. შეასრულოთ ჩაჯდომი 20 - ჯერ 30 წამში.

3. განსაზღვროთ სავარჯიშოების შესრულების შემდეგ პულსის საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების დრო.

შეადარეთ მიღებული მაჩვენებლები მე-3 ცხრილში მოყვანილ მაჩვენებლებს და გააკეთეთ დასკვნები:

ცხრილი 3

შეფასება	გულის ბიძგების (გულისცემის) მომატება სავარჯიშოების შესრულების შემდეგ. %-ში	პულსის საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების დრო წუთებში	სუნთქვის მდგომარეობა
«ძალიან კარგი»	15-20 % 90-95 ბიძგ./წთ.	1-3	1. არ არის საყურადღებო ცვლილებები
«კარგი»	25-30 % 97-105 ბიძგ./წთ.	2-4	2. შეინიშნება სუნთქვის

			უმნიშვნელო გაზვირება
«დამაკმაყოფილებელი»	40-65 % 110-120 ბიძგ./წთ.	4-6	3. სუნთქვის გაზვირება საყურადღებოა
«არადამაკმაყოფილებელი»	75-80 % 125-135 ბიძგ./წთ	6 და >	4. შეინიშნება ქოშინი

კითხვები და სავარჯიშოები თემის მიხედვით:

1. რა არის ორგანიზმის სასუნთქი სისტემის მთავარი ფუნქცია?
2. რაზეა დამოკიდებული ფილტვების მუშაობის ეფექტურობა?
3. ფილტვების რომელ ნაწილში ხდება გაზების ცვლა?
4. ძირითადად კუნთების რომელი ჯგუფები იღებენ მონაწილეობას სუნთქვის პროცესში?
5. რა როლს ასრულებენ ცხვირის წიაღები სუნთქვის აქტში?
6. რამდენჯერ იზრდება ორგანიზმის მოთხოვნილება ჟანგბადისადმი ორგანიზმის ინტენსიური მუშაობისას ?
7. როგორი გულისცემა უნდა ჰქონდეს 12-13 წლის მოზარდს მოსვენებულ მდგომარეობაში?
8. როგორი გულისცემა გაქვს შენ მშვიდ მდგომარეობაში?
9. როგორ მოწმდება გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების ფუნქციური მდგომარეობა?

მოზარდის პიროვნებად ჩამოყალიბების თავისებურებები

ამჟამად, თქვენი ორგანიზმი იმყოფება ბიოლოგიური მომწიფების პერიოდის დასაწყისში. ამ პერიოდში, ფიზიკურ განვითარებასთან დაკავშირებით, მატულობს სხეულის წონა და სიმაღლე. შეიძლება, ერთი შეხედვით, თქვენს თანაკლასელებში ეს შეუმჩნეველი იყოს. თუმცადა, შესამჩნევია თანატოლთა უმეტესობის განვითარების დინამიკა.

კუნთის წონის მატებასთან ერთად თქვენ უფრო თავდაჯერებულად და ძლიერად გრძნობთ თავს. თქვენ გგონიათ, რომ გაგაჩნიათ საკმარისი ძალა ნებისმიერი მოქმედების შესასრულებლად. ასეთი გრძნობები, თქვენი გარემომცველი ადამიანების მიმართ, გარკვეულ ურთიერთობებს აყალიბებენ. ამ ურთიერთობების წარმატებით ჩამოყალიბებისათვის, თქვენ უნდა იცოდეთ მათი თავისებურებები და უნდა შეიტანოთ გარკვეული, აუცილებელი კორექტივები.

ურთიერთობის მოთხოვნილება – მოზარდის ცხოვრებაში შეიძლება ყველაზე აუცილებელ ფაქტორად ჩაითვალოს. ამ პერიოდში, ამხანაგებთან ურთიერთობისაკენ სწრაფვა, მოასპარეზე გუნდების შემადგენლობის ერთობლივი მოქმედების ფაქტორი, თქვენში აყალიბებს თანამშრომლობის გრძნობას. თამაშებისა და შეჯიბრებების პროცესში, გუნდური მოქმედებების დროს, თანამშრომლობის გრძნობა ხელს უწყობს პასუხისმგებლობის გრძნობის ამადლებას და აყალიბებს დახმარების გაწევს და საჭირო დროს გამოდგომის უნარს. ძალიან ბუნებრივად უნდა იყოს აღქმული, თუ თქვენ გაგიჩნდებათ სურვილი იყოთ განსხვავებული და დემონსტრაცია გაუკეთეთ, ამ პროცესში, თქვენს უნარებსა და შესაძლებლობებს.

თუმცადა, აუცილებელია ყოველთვის გახსოვდეთ, თუ რა ახალ შესაძლებლობებს ქმნის თქვენი მონდომება, თქვენი გუნდის წევრებისათვის და შეძელით თუ არა ყველაფრის გაკეთება? მოახდინეთ კი მთელი თქვენი პოტენციალის რეალიზება? ხომ არ გაუშვით ხელიდან შესაძლებლობა ყოფილიყავით გამორჩეული? ან იქნებ თქვენ არ გაქვთ შეაძლებლობა - გამოირჩიოდეთ თქვენი თანატოლებისგან? ნუთუ თქვენ არ გაწუხებთ ეს შეკითხვები? თუ ეს ასეა, მაშინ რატომ არ იწყებთ თქვენი ფიზიკური შესაძლებლობების სერიოზულად გაუმჯობესებას? ბევრი ცნობილი სპორტსმენის, სპორტული ცხოვრებაც, ხომ სწორედ ასეთი ფიზიკური მომზადებით დაიწყო? აუცილებელია გახსოვდეთ, რომ ადამიანის ყველა მიღწევას საფუძვლად უდევს სურვილი - იყოს ძლიერი და გამორჩეული.

თანაკლასელებთან ჩამოყალიბებული ურთიერთობების საფუძველზე, თქვენ მათ კატეგორიებად ჰყოფთ: მეგობრები, ახლო მეგობრები და ა.შ. თუმცადა, ასეთი დაყოფა ძალიან პირობითია. ერთობლივი მოქმედებების დროს, კლასის უბრალო ამხანაგს შეუძლია თქვენთან მეგობრის სტატუსის მოიპოვოს. იმავდროულად, თქვენ თვითონ, თქვენი ქცევით შეგიძლიათ ვინმესთვის გახდეთ მეგობარი. ამგვარად, ყველაფერი შეიძლება შეიცვალოს ადამიანის ურთიერთობის წყობის ხასიათიდან გამომდინარე.

მოსწავლის აღზრდისა და «მე»-ს ფაქტორი – ფიზიკური შესაძლებლობების ზრდა და თქვენი ორგანიზმის განვითარება მიმდინარეობს თქვენი შინაგანი „მე“-ს ჩამოყალიბების პარალელურად. ამაში გარკვეულ როლს თამაშობს თქვენი

ყოველდღიური ცხოვრების თითოეული წამი. ის, რასაც ხედავთ და ისმენთ სახლში, ამხანაგებთან და მეგობრებთან ურთიერთობა, უმცროსებსა და უფროსებს შორის ურთიერთდამოკიდებულება, რაც თქვენს შიგნით აყალიბებს თქვენს „მე“-ს, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ - გაყალიბებთ თქვენ. რაც უფრო ჯანსაღი, სუფთა, გულწრფელია თქვენს ირგვლივ ატმოსფერო, მით უფრო მდიდრულად და კეთილსასურველად ჩამოყალიბდება თქვენი შინაგანი სამყარო, თქვენი „მე“. აქ გადამწყვეტი როლი გეკუთვნის შენ და შენს ამხანაგებს, მეგობრების წრეში არსებულ ურთიერთობებს. ტყუილი, არაგულწრფელობა, მავნე ჩვევებისადმი მიდრეკილება და ა.შ. გადაიქცევა ნაკლოვანი მორალის ჩამოყალიბების ძირითად მიზეზებად. ასეთ პირობებში, მოზარდი ვერც კი გრძნობს როდის და როგორ მოახდინა ასეთ ატმოსფეროსთან „ადაპტირება“.

ობიექტური თვითშეფასება, საკუთარი თავისადმი მოთხოვნა, თქვენ თქვენი ამხანაგებისა და მეგობრების საქმიანობის შედარებისა და გაანალიზების საშუალებას მოგცემთ. სწორედ ეს თვისებები შეუწყობენ ხელს თვითშემეცნების ჩამოყალიბებას, რომლებიც თავის მხრივ მნიშვნელოვან ზეგავლენას მოახდენენ შენს მომავალ ცხოვრებასა და გარემომცველ ადამიანებთან დამოკიდებულებაზე. როგორც ზემოთ აღნიშნულია, ჩამოყალიბება, თვითშემეცნება და ზნეობა იწყება გარემომცველ ადამიანებთან, პირველ რიგში კი ამხანაგებთან, თქვენს გუნდთან, საზოგადოებასთან აქტიური ურთიერთობით. თავიდან მოზარდს უყალიბდება საზოგადოებრივი ვალდებულებისა და პასუხისმგებლობის გრძნობა. სწორედ ეს გრძნობები წარმოადგენენ ნებისყოფის თავისებურებების წყაროს, რომლებიც არეგულირებენ ადამიანის მთელს საქმიანობას. ჩვეულებრივ, მაღალნებისყოფიან ადამიანებს, როგორც წესი, გააჩნიათ ძლიერი ნებისყოფა. საიდან იწყება ნებისითი მოქმედებები? ისინი იწყება საკუთარი მოქმედებების მიზნებისა და მოტივების გათვითცნობიერებული გააზრებით. სწორად და საფუძვლიანად შერჩეული მოტივი, ჩვეულებრივ სრულდება გადაწყვეტილებებისა და მოძრაობის მოქმედებების პროგრამის მიღებით. ამასთან, მოზარდი განსაზღვრავს დასახული მიზნის რეალიზების ხერხებს. დასახული მიზნის ამოხსნა თქვენგან, პირველ რიგში, მოითხოვს შრომისმოყვარეობას, მოთმინებას, დღის მკაცრ რეჟიმში მოქმედებას და ასევე ნებისყოფის გამოვლენას. საკუთარი თავისადმი ასეთი მიდგომა და ასეთ ატმოსფეროში მოქმედება, ხელს უწყობს სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციებში სიმტკიცის გამოვლენას.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. როგორი თავისებურებებით უნდა გამოირჩეოდნენ ადამიანები, რომლებსაც თქვენ თვლით თქვენს მეგობრებად?
2. როგორ აწყობთ თქვენს ურთიერთობებს გარემომცველ პირებთან?
3. რა უნდა გააკეთოთ თქვენი გუნდის მეგობრებისა და ამხანაგებისათვის?

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები სრულდება სხვადასხვა სიხშირითა და სხეულის კუნთების, კიდურებისა და სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების ამპლიტუდით.

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები შეიძლება გამოიყენონ საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის, ძირითადი დატვირთვის შესასრულებლად ორგანიზმის მომზადებისათვის, მოძრაობის უნარების განვითარებისათვის, ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემების გაჯანსაღებისათვის, სწორი სხეულის მოყვანილობის ჩამოყალიბებისათვის და ა.შ.

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები წარმოადგენენ სკოლაში, ფიზიკური აღზრდის, ყველაზე უნივერსალურ საშუალებას, რამეთუ ეს სავარჯიშოები სრულდება როგორც გაკვეთილზე, ასევე დილის ტანვარჯიშის კომპლექსში და არასასკოლო მეცადინეობებზე (ვარჯიშებზე) და ა.შ. ეს სავარჯიშოები შეიძლება შესრულდეს დანადგარებზეც და დანადგარების გარეშეც, სიმძიმეებითა და რეზინის ამორტიზატორებით, ტრენაჟორებზე. სავარჯიშოები სრულდება წყვილებად, ჯგუფებად, ადგილზე და წინ მოძრაობისას.

ამ ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოების დოზირება მარტივადაა შესაძლებელი, მათი ტრენაჟორებზე დამოუკიდებლად შესასრულებელ სავარჯიშოებად, ფიზიკურ აღზრდაში საშინაო დავალებების, სხეულის მოყვანილობის ჩამოსაყალიბებელ სავარჯიშოებად დაყოფის საშუალებით.

ამ შემთხვევაში შესაძლებელია ამ სავარჯიშოების ზეგავლენის მიმართვა ორგანიზმსა და კუნთების სისტემაზე.

ამ ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოების სისტემური შესრულება გარკვეულწილად შენეული (საკუთარი) მოძრაობების (სავარჯიშოების) ფონდის შექმნის საშუალებას იძლევა. პრაქტიკული სავარჯიშოების, ეს ფონდი, შეიძლება გამოიყენოთ ისეთი მოძრაობის უნარების გასავითარებლად, როგორებიცაა სიჩქარე, ჩქაროსნულ-ძალოსნური მახასიათებლები, ძალა, სიმარდე, ამტანობა, მოქნილობა. ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოების მიზანმიმართულად გამოყენება, სხეულის მდგომარეობისა და მოყვანილობის ჩამოსაყალიბებლად, შეუცვლელია.

ეს სავარჯიშოები ქმნიან ხერხემლის კუნთების ჩამოყალიბებისა და განვითარების, ასევე, მის სწორ მდგომარეობაში შენარჩუნების პირობებს. ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოზარდობის ასაკში. რამეთუ, სწორედ 13-14 წლის ასაკში სრულდება ხერხემლის ბუნებრივი დრეკადობის ფორმირება. ამ პერიოდში, ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოების რაციონალურად გამოყენება სხეულის ჰარმონიულად განვითარების მიღწევის საშუალებას იძლევა.

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები საუკეთესო საშუალებაა სასუნთქი სისტემის განსავითარებლად. რამეთუ ამ სავარჯიშოების კომპლექსში შედის ნეკნთაშორისი კუნთების, მუცლის კუნთებისა და დიაფრაგმის გასამყარებელი სავარჯიშოები. სუნთქვის პროცესში მონაწილე ძლიერი კუნთები ხელს უწყობენ სუნთქვის კეთილსასურველი უნარების ჩამოყალიბებას, ხოლო ეს ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვებისა და მოზარდების გონებრივად განვითარებისათვის. ეს კი,

თავის მხრივ, აყალიბებს სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციებში ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის რეგულირების უნარს.

სხვადასხვა რაოდენობის ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები, რეგულარულად ფიზიკური დატვირთვის შესრულება, დადებითად ზემოქმედებს გულის კუნთების გამყარებაზე და აუმჯობესებს გულისცემას. ამასთან, სავარჯიშოების შესრულება ნერვულ სისტემას ეხმარება განვითარებაში. რეაქციის სისწრაფე, მოძრაობების კოორდინირება, მათი გააზრებულად შესრულება, მნიშვნელოვანია ბავშვებისა და მოზარდების გონებრივი განვითარებისათვის.

ჩვეულებრივ, ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები კოლექტიურად სრულდება. ეს მოსწავლეებს კოლექტიურობას, დისციპლინას, ორგანიზებულობას უყალიბებს.

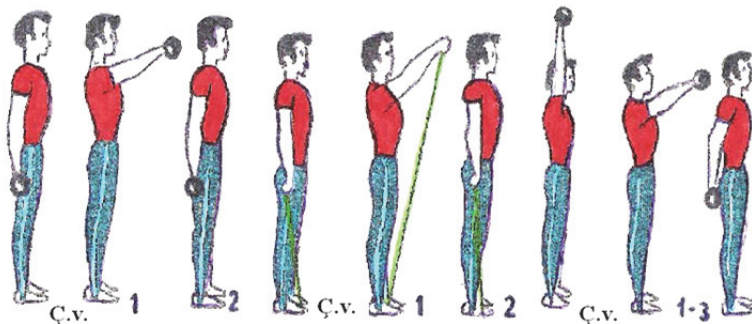
ბოლო დროს ფიზიკური მომზადების სისტემაში სხვადასხვა ქვეყნებში გამოიყენება არატრადიციულად აღიარებული მოძრაობები და ელემენტები: ათლეტური ტანვარჯიში, სუნთქვის ტანვარჯიში, იოგების მიერ გამოყენებული სუნთქვითი სავარჯიშოები, უშუ და ა.შ.

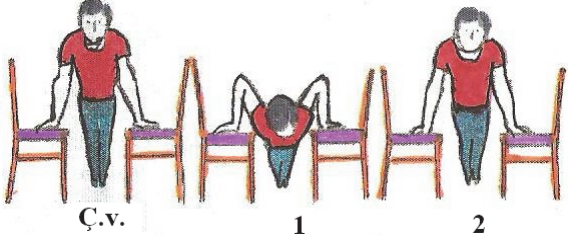
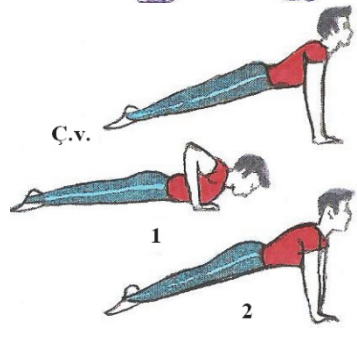
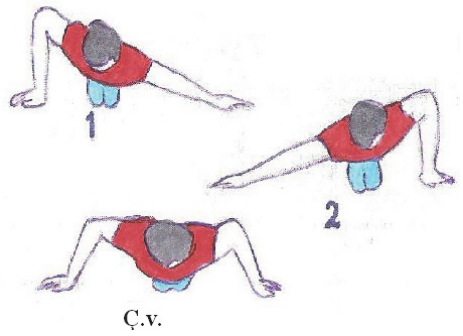
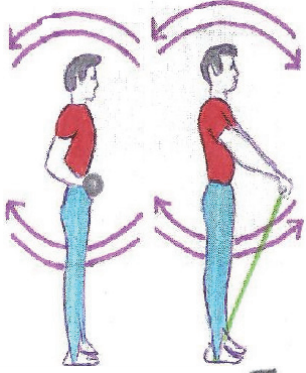
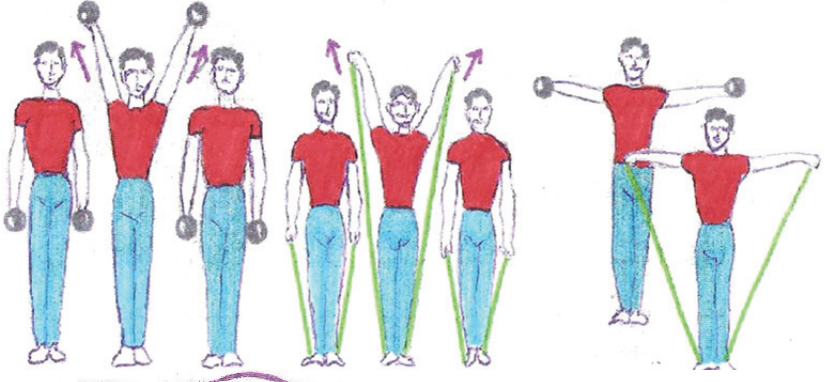
დანიშნულების მიხედვით ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები შეიძლება იყოს ძალოსნური, ჩქაროსნულ-ძალოსნური, სიმარდის სავარჯიშოები, კოორდინაციის სავარჯიშოები და ა.შ.

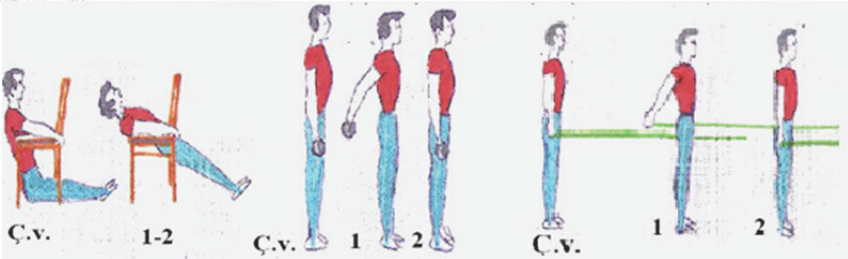
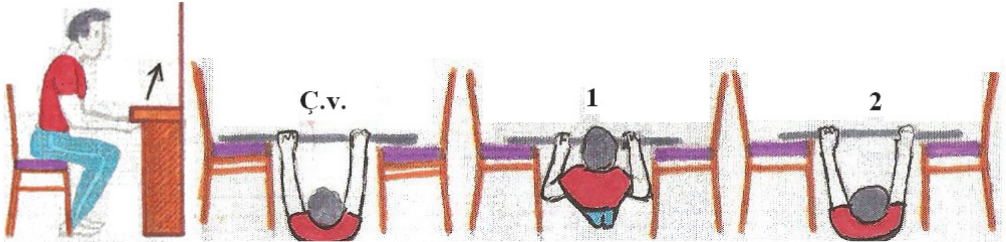
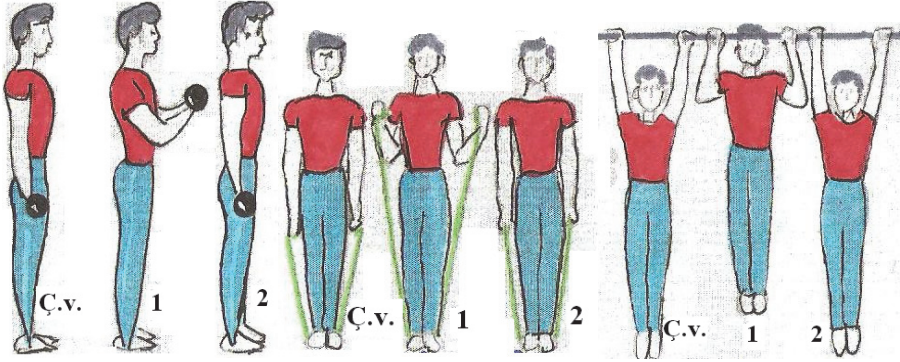
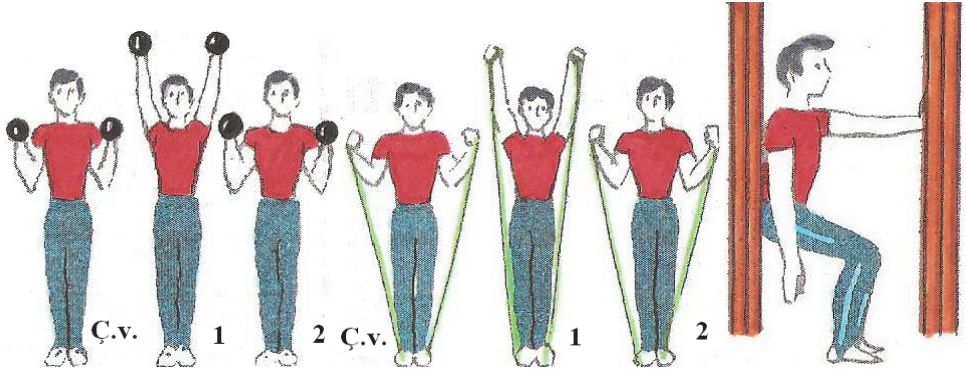
იმავე დროს ორგანიზმის სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების მონაწილეობის მიხედვით შეიძლება მოხდეს შემდეგი კლასიფიცირება:

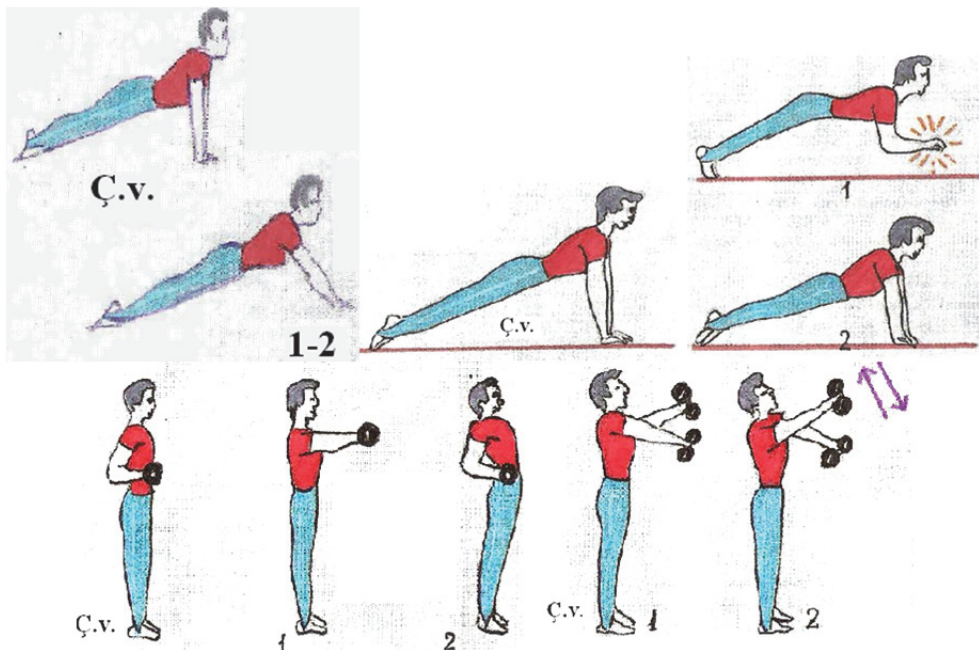
- სავარჯიშოები ხელებისა და მხრების სარტყლისთვის;
- სავარჯიშოები კისრის კუნთებისთვის;
- სავარჯიშოები ფეხის კუნთებისა და მენჯისთვის;
- სავარჯიშოები ტანისთვის;
- სავარჯიშოები მთელი სხეულისთვის.

ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები ხელებისა და მხრების სარტყლის ძალის განვითარებისათვის

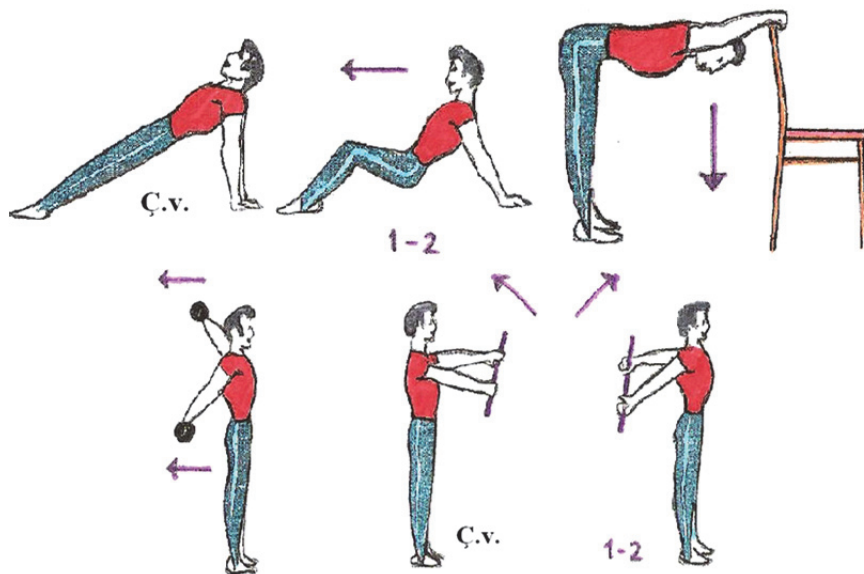




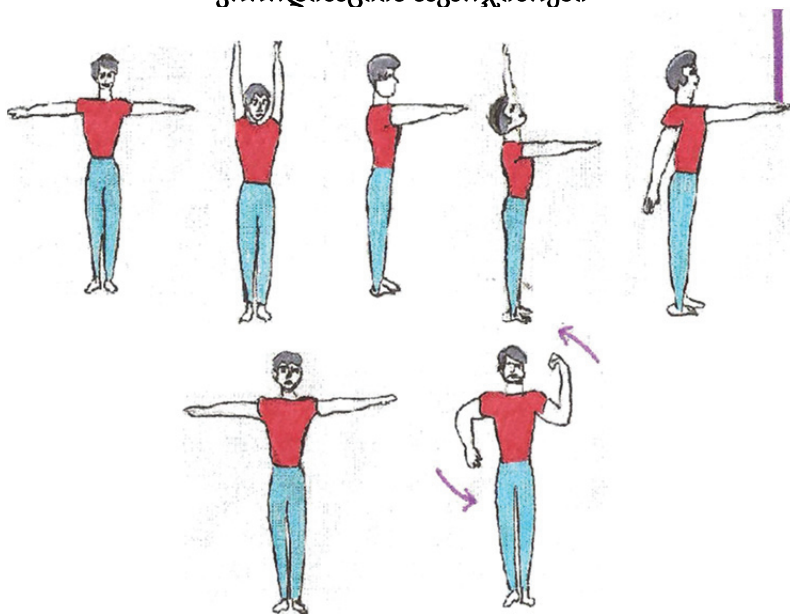




მოქნილობის სავარჯიშოები



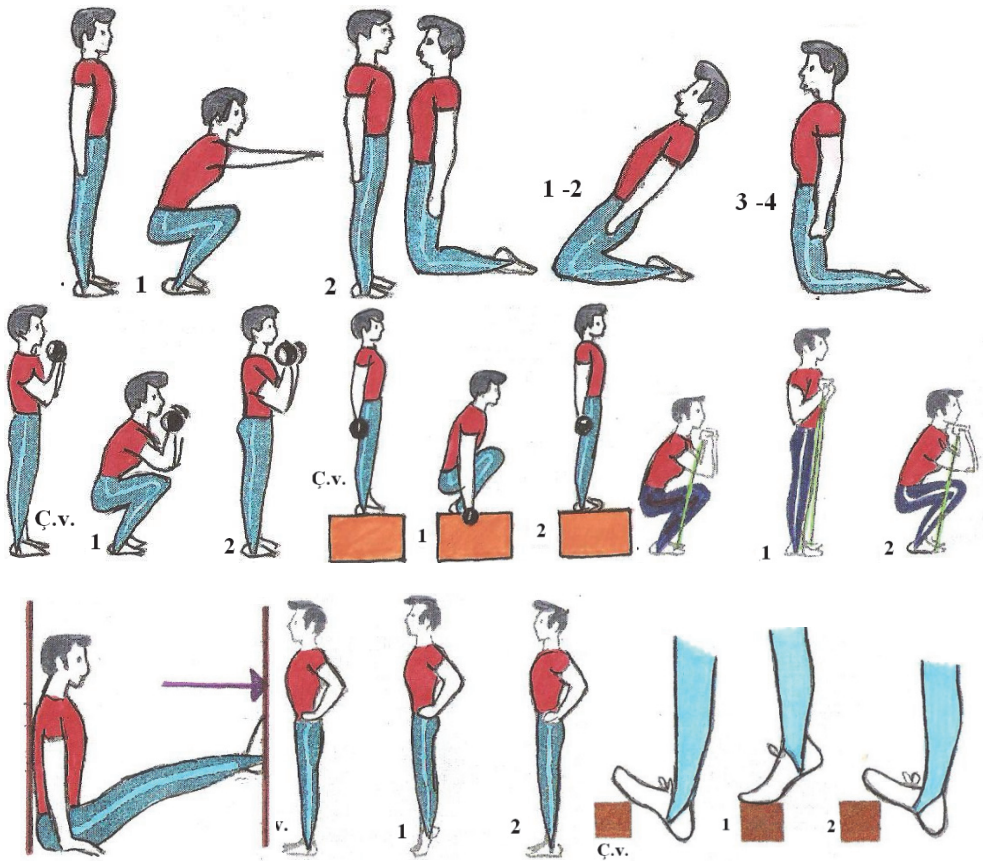
კოორდინაციის სავარჯიშოები



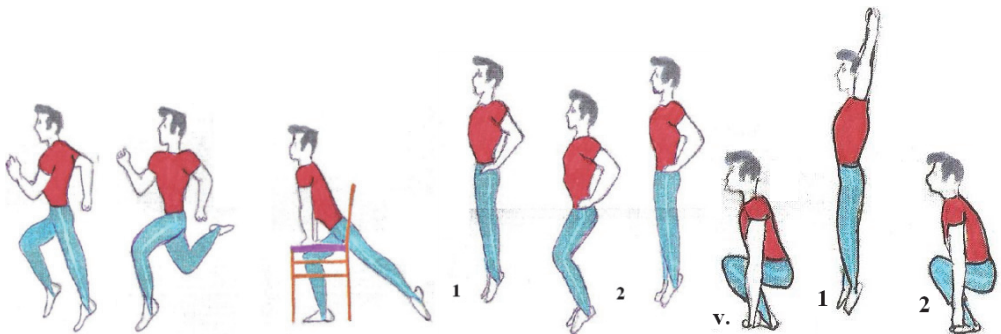
ხელების მოსადუნებელი სავარჯიშოები

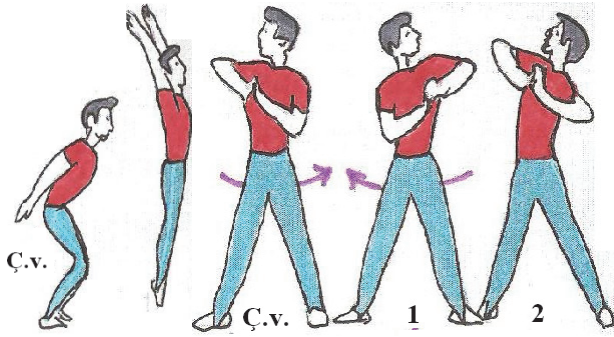
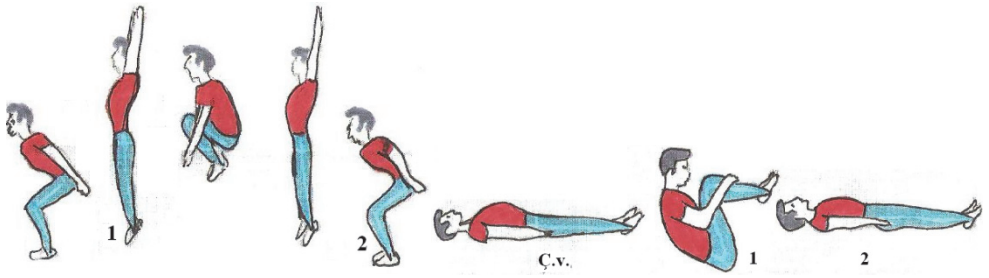


ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოები ფეხებისათვის და მენჯ-ბარძაყის სახსრებისათვის

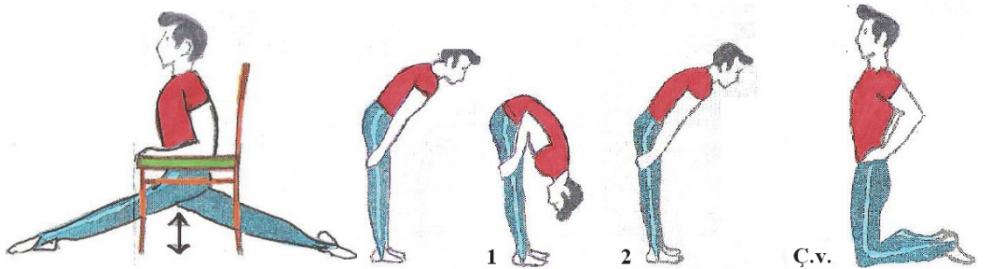
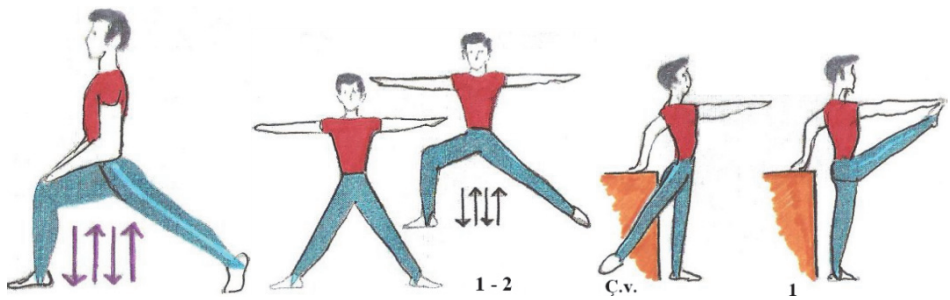


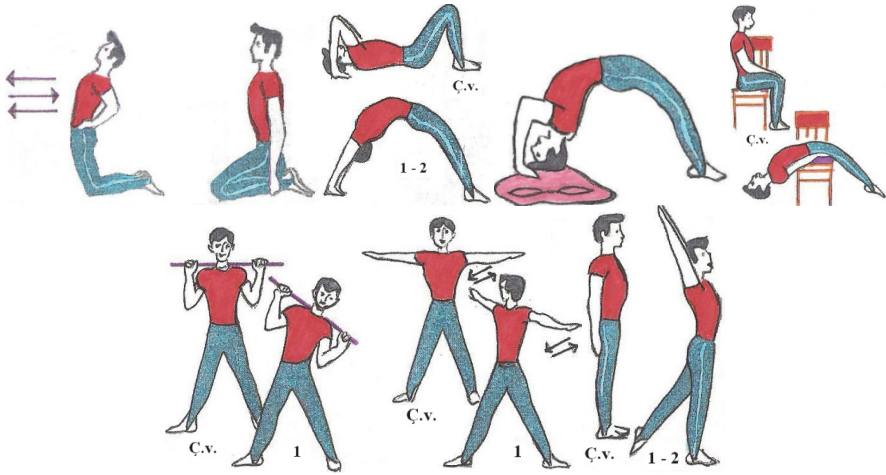
ჩქაროსნულ-ძალოსნური სავარჯიშოები



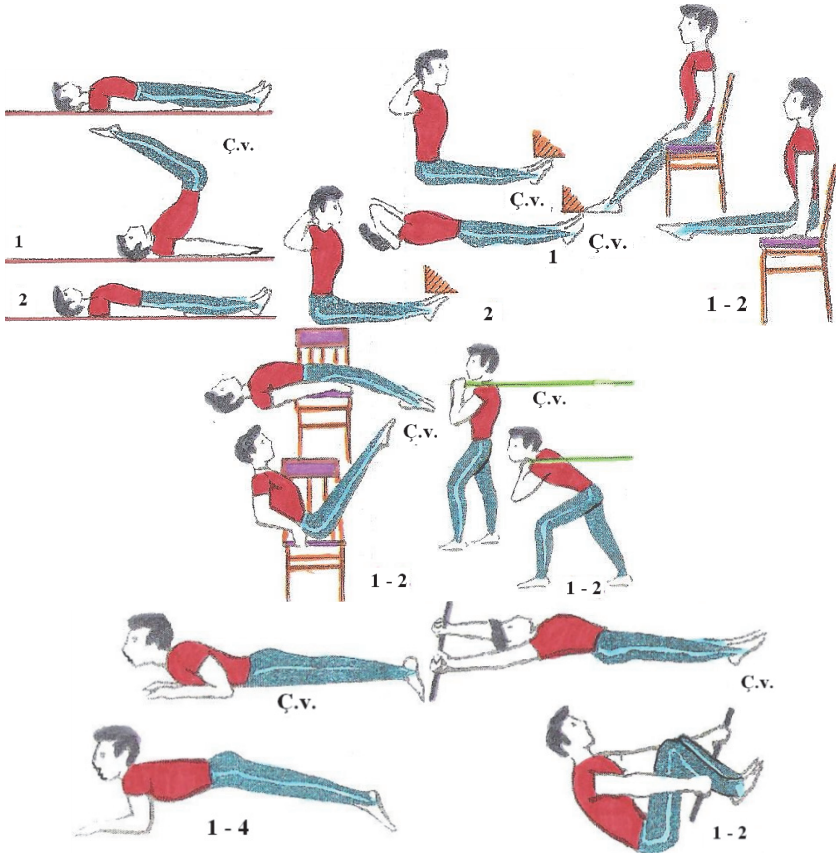


მოქნილობის სავარჯიშოები

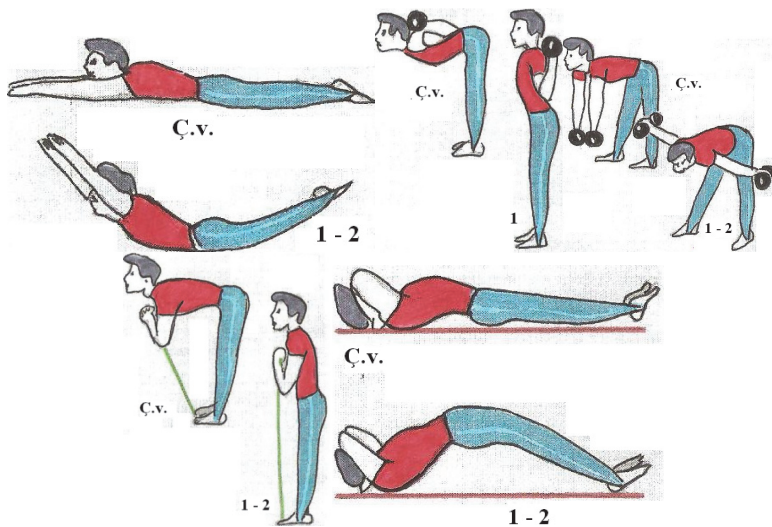




სხეულის ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოები
ძალოსნური სავარჯიშოები სხეულის წინა კუნთებისათვის



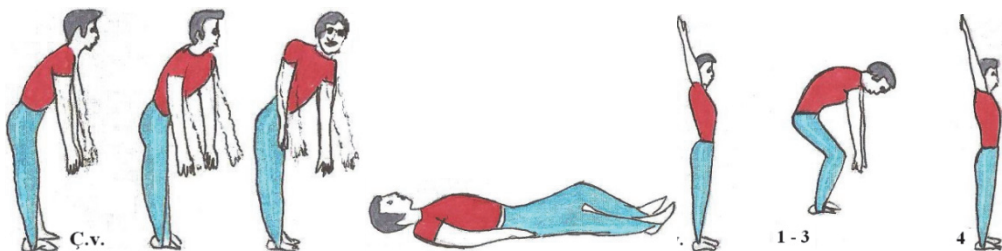
ძალოსნური სავარჯიშოები სხეულის უკანა კუნთებისათვის



ძალოსნური სავარჯიშოები სხეულის გვერდითი კუნთებისათვის



მოსადუნებელი სავარჯიშოები



უნარები და ჩვევები

ათლეტიკა

ჩქაროსნული სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკის ათვისება

ათლეტური სპორტი მე-7 კლასში ათლეტიკის სახეობები - მოკლე დისტანციაზე სირბილი (30მ და 60 მ), გამორბენით სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომა, ესტაფეტური და კროსზე სირბილი, როგორც მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საშუალებები, ჩართულია სასწავლო პროცესში. ათლეტიკის აღნიშნული სახეობები დაბალ კლასებშიც გამოყენებული, ისეთი უნარების განვითარების მიზნით, როგორებიცაა სიჩქარე, ჩქაროსნულ-მალოსნური უნარები, ამტანობა. ათლეტიკის ამ სახეობების შესრულების ტექნიკის გაუმჯობესება თქვენ მოგცემთ სასკოლო ნორმატივების, უფრო მაღალ დონეზე, შესრულების საშუალებას; მათი განმეორებითი შესრულება ხელს შეუწყობს სიჩქარის, ჩქაროსნულ-მალოსნური უნარებისა და ამტანობის განვითარებას. დაბალი სტარტიდან, სირბილის ტექნიკის სრულყოფისათვის სასტარტო მოძრაობების გაუმჯობესება ხდება განაწილებულად.

დაბალი სტარტის გაუმჯობესება

სასტარტო მდგომარეობა უნდა ქმნიდეს სირბილის დაწყებისათვის ხელსაყრელ მდგომარეობას. თითოეული მოსწავლის სასტარტო მდგომარეობა უნდა ქმნიდეს ხელსაყრელ პირობებს სასტარტო მოქმედების სწრაფად დაწყებისათვის და დისტანციის წარმატებით დასრულებისათვის. ამისათვის, თქვენ უნდა ისწავლოთ დაბალი სტარტის პოზიციის მიღება, თქვენი ანთროპომეტრული მაჩვენებლების შესაბამისად. ამ მიზნით თქვენ მრავალჯერ უნდა მიიღოთ დაბალი სტარტის პოზიცია - ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობით, იმისათვის რომ იპოვოთ თქვენთვის შესაფერისი სტარტის მდგომარეობა. დაბალი სტარტის ტექნიკის გასაუმჯობესებლად რეკომენდებულია ქვემოთ მოყვანილი სავარჯიშოების გამოყენება.



1



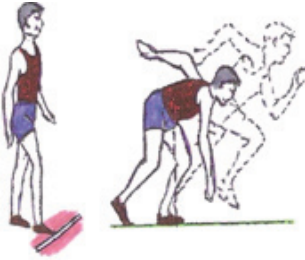
2



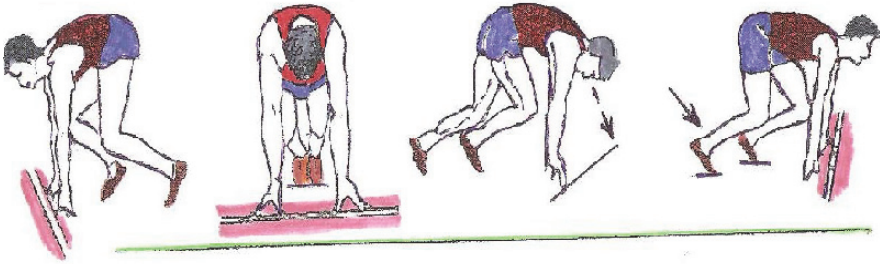
3

დაბალი სტარტის მდგომარეობა, სხეულის სიმძიმის თანაბრად განაწილებით

დაბალი სტარტის მდგომარეობა, ანთროპომეტრული მაჩვენებლების შესაბამისად



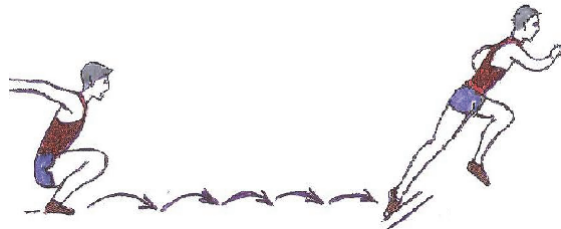
4 სტარტები მაღალი სტარტის მდგომარეობიდან



5 6
სტარტები სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან

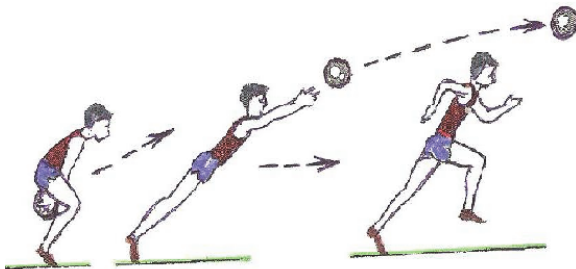
პირველი მოძრაობის წარმატებულად შესრულება, მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს, სტარტის დროს.

აქ, სავარჯიშოების შესრულების სისწრაფესთან ერთად, დიდი მნიშვნელობა აქვს, ასევე, ჩქაროსნულ-ძალოსნურ მომზადებას და სახსრები, მოძრაობას. ამის მისაღწევად ეფექტურად ითვლება, ქვემოთ მოყვანილი, სავარჯიშოების შესრულება.

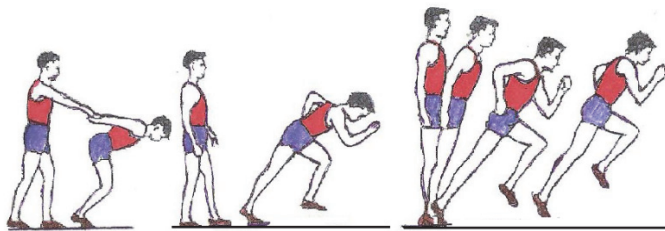


7-8

«ბაყაყი», 5-7 -ჯერადი ნახტომი ჩაჯდომის მდგომარეობიდან, დისტანციაზე სირბილზე გადასვლით



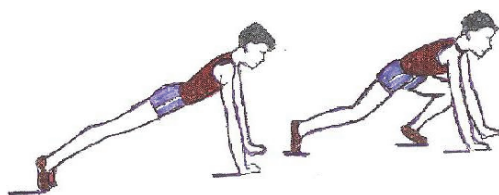
9
ნატენი ბურთის სროლა, სირბილზე გადასვლით



10

11

სტარტები, საწყისი მდგომარეობის გადალახვით

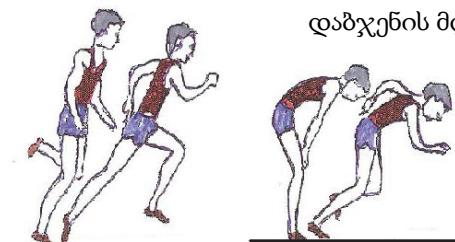


12

სასტარტო მდგომარეობაზე გადასვლა მარჯვენა ფეხით, შეწინააღმდეგება მარცხენა ფეხით, დაბჯენით წოლის მდგომარეობიდან



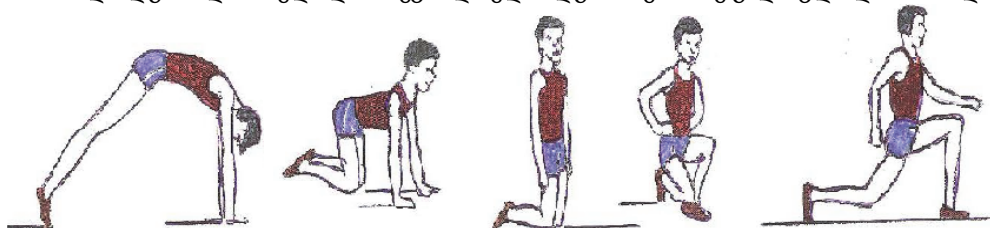
13 დაბჯენზე გადასვლა ჯდომით, ხელზე დაბჯენის მდგომარეობიდან



14

15

ძირითადი დგომიდან, ზედა და ნახევრადზედა მდგომარეობაზე გადასვლა და სირბილი



16

17

18

19

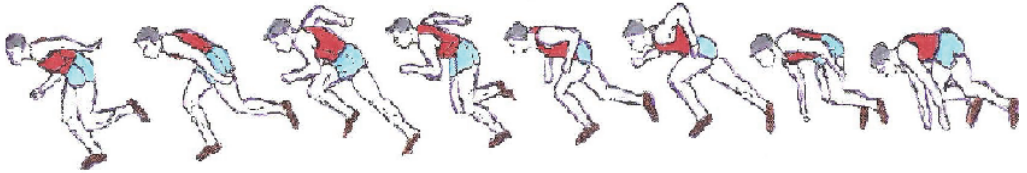
სასტარტო მდგომარეობის ცალკეული ელემენტების სრულყოფა

შემდეგი ელემენტი, რომელიც მოითხოვს სრულყოფას სასტარტო მოძრაობისას ეს არის სტარტის აჩქარება.

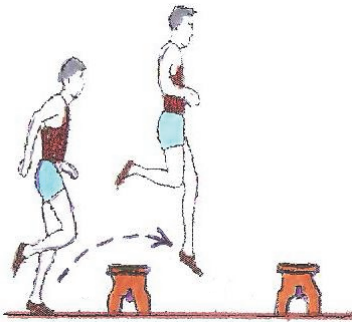
სირბილის ეს ნაწილი მნიშვნელოვნად ითვლება სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის მისაღწევად. აქ (ნახ. 20) ტანის დახრის თანდათანობით შემცირება ხელს შეუწყობს სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევას.

სტარტის აჩქარების გასაუმჯობესებლად მიზანშეწონილია სავარჯიშოების გამოყენება, დახრილ სარბოლ ბილიკზე.

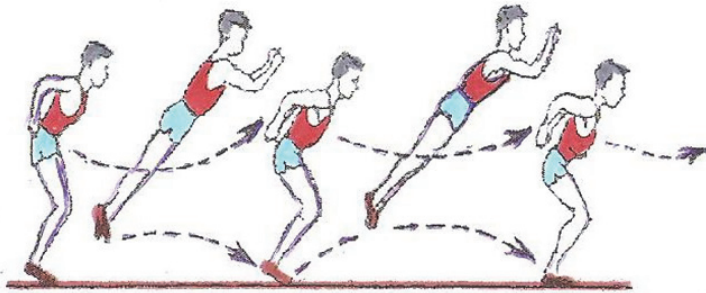
ამასთან, აქ მოყვანილი სავარჯიშოების მსგავსად, შეიძლება მე-6 კლასისთვის რეკომენდებული სავარჯიშოების გამოყენება.



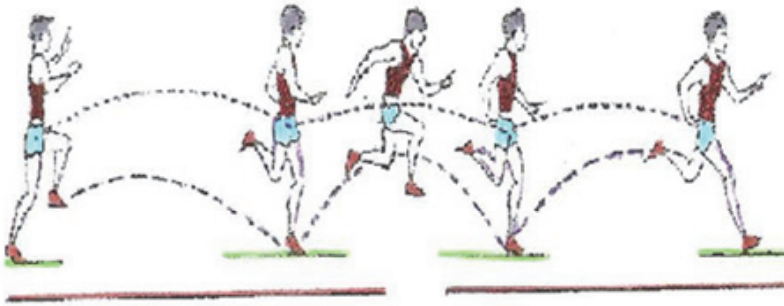
20 სტარტის აჩქარება ტანის დახრის შენარჩუნებით, სწორ და დახრილ სარბოლ ბილიკზე



21
სირბილი აჩქარებით, ერთი ან ორი ფეხით, დაბრკოლებებზე გადახტომის შემდეგ

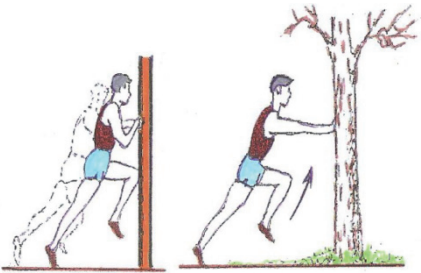


22
სირბილი აჩქარებით, ორი ფეხით შესრულებული ნახტომების შემდეგ



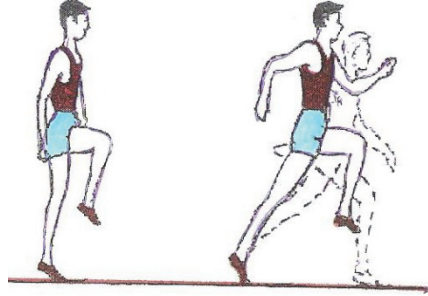
23

სირბილი აჩქარებით, ერთი ფეხით შესრულებული ნახტომების შემდეგ



24

სტატიკური სავარჯიშო, ასაკრავი ფეხით



25

გადაადგილება «ბიძგური შეტევით»
(მარცხენათი ან მარჯვენათი)

ესტაფეტური რბენა

მე-7 კლასში ესტაფეტური რბენა გათვალისწინებულია სიჩქარისა და ჩქაროსნული ამტანობის გასავითარებლად.

ათლეტიკის ეს სახეობა გუნდური და ემოციურია. ამასთან დაკავშირებით, ესტაფეტური რბენის გამოყენება წარმოადგენს ეფექტურ საშუალებას მოსწავლეთა მოძრაობის უნარების გასავითარებლად.

ესტაფეტურ რბენაში წარმატება დამოკიდებულია სიჩქარეზე, საესტაფეტო ჯოხის სწორად და დროულად გადაცემაზე. თითოეულ თქვენგანს უნდა შეეძლოს საესტაფეტო ჯოხის არამხოლოდ ზუსტი გადაცემა, არამედ მისი ცდომილებების გარეშე მიღებაც. ამისათვის, აუცილებელია ესტაფეტაში შემავალი თითოეული სავარჯიშოს (მოძრაობის) ტექნიკის სრულყოფა.

პირველ რიგში, თქვენ უნდა აითვისოთ საესტაფეტო ჯოხის, ადგილზე, გუნდის ამხანაგისათვის, სწორი გადაცემის ტექნიკა, ხოლო შემდეგ აითვისოთ ეს სავარჯიშოები (მოძრაობები) ნელა სიარულისას, მხოლოდ ამის შემდეგ მსუბუქ და აჩქარებულ სირბილისას.

ამ სავარჯიშოების შესრულებისას, თქვენ უნდა აითვისოთ საესტაფეტო ჯოხის როგორც გადაცემა, ასევე მიღება.

საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. ადგილზე საესტაფეტო ჯოხით სირბილის მოძრაობების იმიტირება (8-10 - ჯერ).

2. საესტაფეტო ჯოხით სიარული, აჩქარება და სირბილი. (8-10 - ჯერ).
3. საგუნდო მოწოდება «ჰოპ» საესტაფეტო ჯოხის გადაცემისას ჯერ სიარულის, ხოლო შემდეგ ნელი სირბილის დროს.
4. ზემოთ მითითებული სავარჯიშოების თანმიმდევრულად შესრულება წყვილში საესტაფეტო ჯოხის გადაცემისას და მიღებისას (თავდაპირველად ადგილზე, შემდეგ კი მოძრაობისას) (6-8- ჯერ).
5. წყვილში ყველა სავარჯიშოს თანმიმდევრულად შესრულება (8-10 - ჯერ).

საესტაფეტო ჯოხით რბენის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები

- 1) ზემო სტარტის პოზიციიდან საესტაფეტო ჯოხით რბენა (8-10 - ჯერ).
- 2) ქვემო სტარტის პოზიციიდან საესტაფეტო ჯოხით რბენა (8-10 - ჯერ).
- 3) აჩქარება საესტაფეტო ჯოხით.
- 4) საესტაფეტო ჯოხით ფართო წრეზე რბენა და აჩარება (6-8 - ჯერ).
- 5) საესტაფეტო ჯოხით მაქსიმალური სიჩქარით რბენა, პირდაპირ (სწორხაზოვნად) და ვირაჟზე (მრუდხაზოვნად).

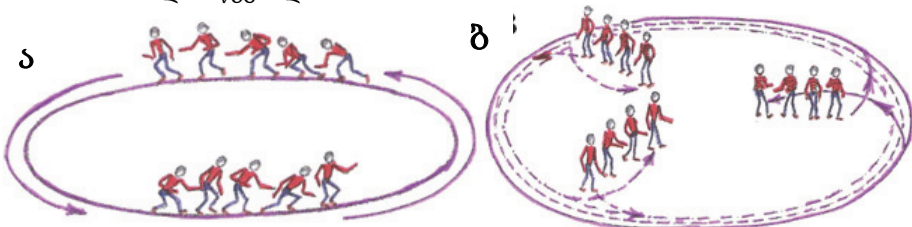
ესტაფეტური თამაშები

«ჯაჭვი წრეზე». იხაზება 10-12 მ დიამეტრის წრე, მოედანზე ან დარბაზში. მონაწილეები განლაგდებიან წრეზე, ერთმანეთისგან 3-4 ნაბიჯის მანძილზე. ყველა მონაწილე იყოფა პირველსა და მეორეზე. პირველი ნომრები მიეკუთვნებიან პირველ გუნდს, მეორე ნომრები - მეორე გუნდს. სიგნალზე «წავიდა» იწყება წრეზე სირბილი. თუ უკან მორბენალი მონაწილე შეეხება წინ მორბენალ მონაწილეს, მაშინ ის ტოვებს თამაშს. გუნდი, რომელიც გააგდება მოწინააღმდეგე გუნდის უფრო მეტ მონაწილეს, ითვლება გამარჯვებულად (ნახ. ა).

«ესტაფეტა წრეზე». ამ თამაშში კლასი იყოფა 3 გუნდად, რომლის მონაწილეებიც განლაგდებიან მარცხენა მხარეს, ერთმანეთისგან თანაბარ მანძილზე.

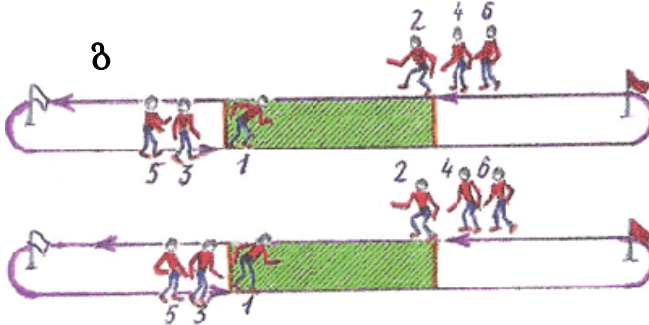
სიგნალზე «წავიდა» წრესთან ახლოს მდებარე, თითოეული გუნდის პირველი მონაწილე, იწყებს სირბილს. შემოირბენს წრეს, მხარზე შეეხება თავისი გუნდის მეორე მონაწილეს და დგება თავისი გუნდის მწკრივის ბოლოში. გუნდის კაპიტანი, დისტანციის დამსრულებელი მონაწილის ხელს ასწევს მაღლა. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც პირველი დაასრულებს დისტანციას. (ნახ.ბ)

ზუსტი პასი (ზუსტი გადაცემა). ამ ესტაფეტაში მონაწილე თითოეული გუნდისათვის იხაზება მინდორი, როგორც ნახ. გ-ზეა მოცემული. ესტაფეტის გადასაცემად მონიშნება 20 მ სიგრძის მონაკვეთი. კლასი იყოფა ორ თანაბარ გუნდად, თითოეული გუნდი შესაბამისად იყოფა ორად და განლაგდება გადაცემის ზონაში, თამაშის დასაწყებად.



ნახატი 8.

სარბენ ბილიკზე დგანან მხოლოდ საესტაფეტო ჯოხის დამჭერი (გადამცემი) და მისი მიმღები მონაწილეები ორივე გუნდიდან. გუნდების დანარჩენი წევრები, იმისათვის რომ ხელი არ შეუშალონ თავის მორბენალ ამხანაგებს, ელოდებიან სარბენი ბილიკის გვერდით. სიგნალის - «წავიდა» გაცემისას პირველი მორბენალი მონაწილეები მოუხვევენ ალამთან და მიემართებიან გუნდის ამხანაგისაკენ, ის გადასცემს ესტაფეტას სპეციალურად გამოყოფილ ზონაში. შემდეგ ეს მონაწილე დგება რიგის ბოლოში. ესტაფეტის მიმღები მონაწილე იმეორებს იგივეს. ზონის მიღმა ესტაფეტის გადამცემი გუნდი იღებს 1 საჯარიმო ქულას. საჯარიმო ქულის არმქონე და დისტანციის პირველად დამსრულებელი გუნდი ითვლება გამარჯვებულად.



უსაფრთხოების წესები მოკლე დისტანციაზე სირბილის და ესტაფეტის დროს

1. ირბინეთ მხოლოდ თქვენს ბილიკზე სტარტის, აჩქარებისა და მაქსიმალური სიჩქარით სირბილის დროს.
2. სხვა ბილიკზე გადასვლა შეიძლება მხოლოდ იმის შემდეგ, რაც დარწმუნდებით რომ იქ არ არის მორბენალი სპორტსმენი.
3. ესტაფეტის გადაცემის შემდეგ, მონაწილე უნდა იმყოფებოდეს მხოლოდ თავის ბილიკზე, მას შეუძლია სხვა ბილიკზე გადასვლა, მხოლოდ მეორე გუნდის წევრების მიერ, ესტაფეტის გადაცემის შემდეგ.

კითხვები და სავარჯიშოები თემის მიხედვით:

1. მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს მოკლე დისტანციაზე სირბილი და ესტაფეტა?
2. რა არის ესტაფეტის ძირითადი მიზანი?
3. როგორ ხორციელდება ესტაფეტის გადაცემა?

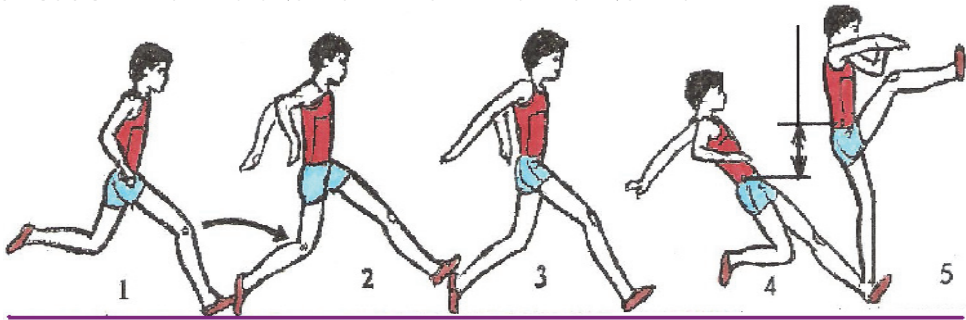
სიმაღლეზე ხტომა გამორბენით

მე-7 კლასში ხდება გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის ცალკეული ელემენტების სრულყოფა «გადაბიჯების» მეთოდით. ამ გზით თქვენ შეძლებთ გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის შედეგების გაუმჯობესებას.

აუცილებლად უნდა შეგახსენოთ, რომ გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა პირობითად იყოფა შემდეგ ფაზებად: გამორბენი, უკუბიძგება, გაფრენი და ძირს დაშვება.

«გადაბიჯების» მეთოდით სიმაღლეზე ხტომისას საკმარისია 8-10 სარბენი ნაბიჯის მანძილზე გამორბენის შესრულება. გამორბენის ნაბიჯები უნდა გააკეთოთ რბილად, ფეხის გრუნტზე დაბიჯებით, მოსმითი მოძრაობით. ხელები მუშაობენ ჩვეულებრივ, როგორც სირბილისას. ტანი დახრილია წინ.

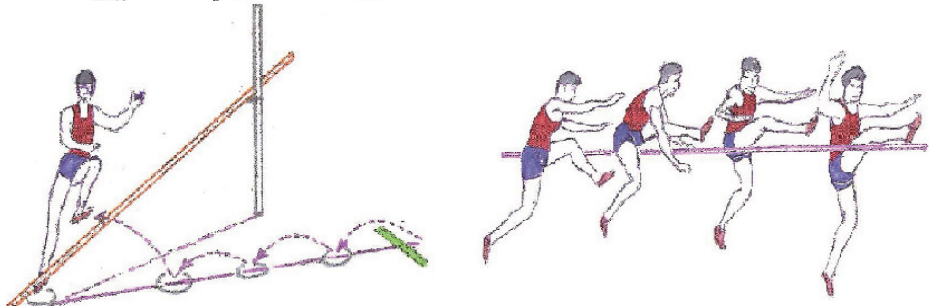
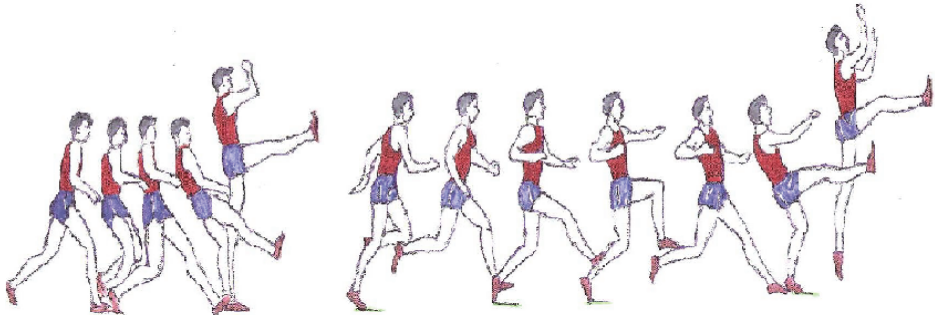
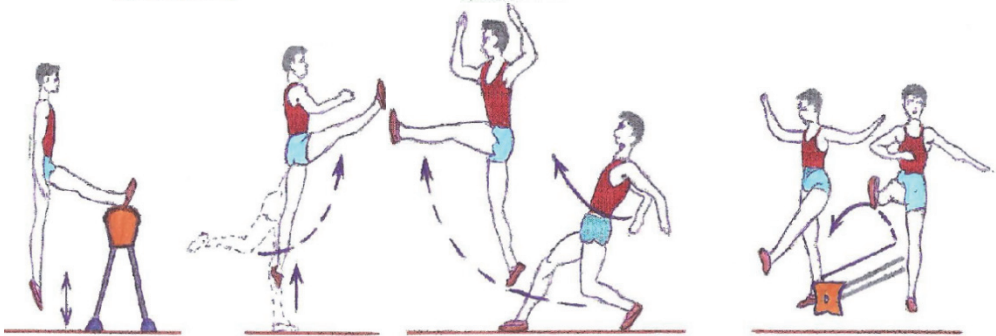
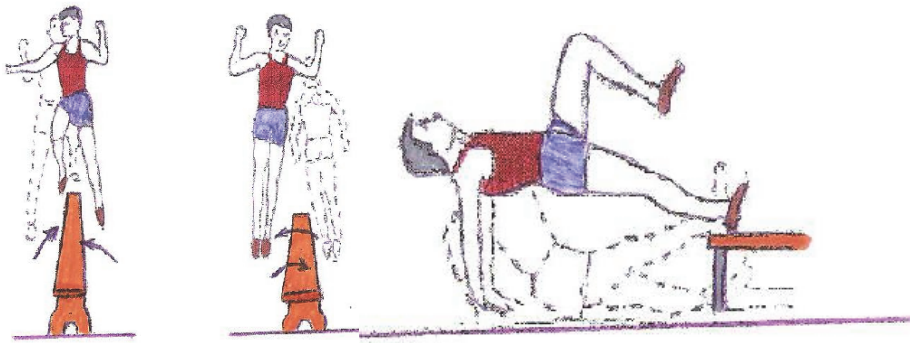
თუმცა, გამორბენის ბოლო 3 ნაბიჯი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სიმაღლეზე ხტომის წარმატებით დასასრულებლად. ეს 3 ნაბიჯი თავისი სტრუქტურით განსხვავდება გამორბენის სხვა ნაწილებისგან.



ნახატი 14.

ბოლო სამი ნაბიჯიდან პირველი (ნახ.14, 1 ნაწ.) წინაზე მოკლეა. ტერფი იდგმება საყრდენზე ქუსლით, ფეხი გამართულია მუხლის სახსარში. მეორე ნაბიჯი ბევრად უფრო ფართოა. ბოლო ნაბიჯზე – უკუბიძგება: გასაქნევი ფეხი მოხარეთ თითქმის 90°-ით (ნახ.14, 4 ნაწ.). მენჯი და ასაკრავი ფეხი უსწრებენ მხრებს, ასაკრავი ფეხი იდგმება თითქმის სწორი ქუსლით, შემდეგ კი მაშინვე მთელი ფსკერით. ყველა ამ მოძრაობის შედეგად სხეულის წონის ცენტრი უფრო მეტად გადაადგილდება ქვემოთ, ტანი გადაიწევა უკან. სწორედ ამ მდგომარეობიდან ხდება უკუბიძგება (ნახ.14, 4,5 ნაწ.)

გამორბენისა და უკუბიძგების სრულყოფისათვის ხდება გამორბენის ბოლო სამი ნაბიჯის დამუშავება. ამისათვის, იხაზება გამორბენის ხაზი და კეთდება გამორბენის ბოლო, სამი ნაბიჯის მონიშვნები. ამასთან, ამ ნაბიჯების სიგრძის ფარდობას ადგენენ დაახლოებით შემდეგნაირად: 1 ნაბიჯი დაახლოებით 5 ტერფის სიგრძისაა, 2 – 6-7 და ბოლო, სადაც სრულდება უკუბიძგება 5 ტერფის სიგრძის. ამის შემდეგ მსუბუქი გამორბენით სრულდება გამორბენის ბოლო სამი ნაბიჯი. ამ სავარჯიშოების ათვისების მიხედვით თანდათანობით მატულობს გამორბენის სიჩქარე. ქვემოთ რეკომენდებული სავარჯიშოები გამოიყენება, «გადაბიჯების» მეთოდით სიმაღლეზე, ხტომის გასაუმჯობესებლად.



გამორბენით სიგრძეზე ხტომა «ფეხების მოხრის» მეთოდით

სიგრძეზე ხტომის საფუძვლები აითვისეთ უმცროს კლასებში. მე-7 კლასში გამორბენით სიგრძეზე ხტომა გამოიყენება, როგორც ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებელი საშუალება და ხდება მისი ცალკეული ფაზების: გამორბენისა და

უკუბიძგების სრულყოფა. ამასთან დაკავშირებით გამორბენით სირგძეზე ხტომის სტრუქტურისა და ფაზების სრულყოფა მოხდება თქვენი ფიზიკური მომზადების შესაბამისად.

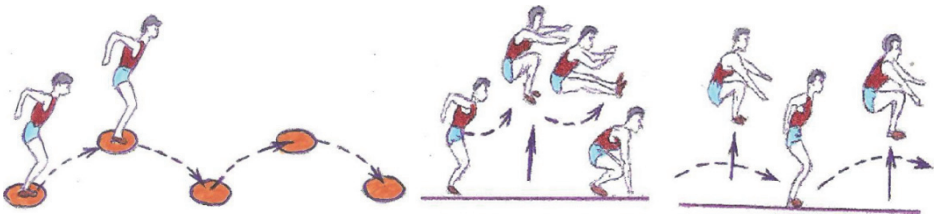
მე-7 კლასელი მოსწავლეებისთვის გამორბენის სიგრძე არ უნდა იყოს 25-30 მ-ზე ნაკლები. გამორბენის მოკლე მანძილის დროს მოსწავლეებს არ შეუძლიათ გამორბენის მაქსიმალური სიჩქარის აკრეფა, რომელიც სიგრძეზე ხტომის წარმატებულად შესრულების ძირითად ფაქტორს წარმოადგენს. ამასთან დაკავშირებით, გამორბენის მაქსიმალური სიჩქარის ასაკურფად თქვენ ზუსტად უნდა განსაზღვროთ გამორბენის დისტანცია. ამ მიზნით, თქვენ უკუბიძგების ადგილიდან დაახლოებით 20-30 მ მანძილიდან ასრულებთ გამორბენს, კრებთ მაქსიმალურ სიჩქარეს, გაირბენთ სახტომი ორმოს გავლით. ამასთან, მთელი თქვენი ყურადღება მიპყრობილი უნდა იყოს გამორბენის სიჩქარეზე. თუ თქვენ ამ მანძილზე თავისუფლად, ძალდაუტანებლად კრებთ სირბილის მაქსიმალურ სიჩქარეს, მაშინ ეს მანძილი აუცილებელი მაქსიმალური სიჩქარის ასაკურებად შეიძლება მისაღებად ჩაითვალოს. თუ თქვენ არ ხართ დარწმუნებული, რომ ამ მანძილზე აკრებთ მაქსიმალურ სიჩქარეს, მაშინ ამ შემთხვევაში გამორბენის მანძილი უნდა გაიზარდოს.

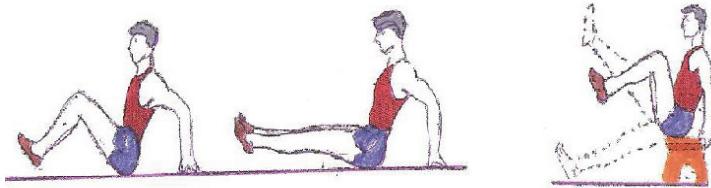
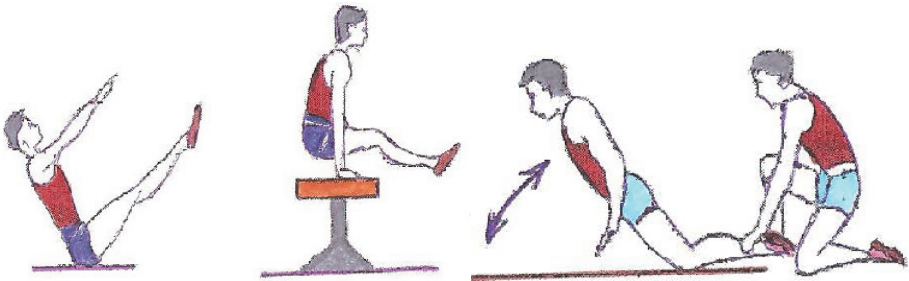
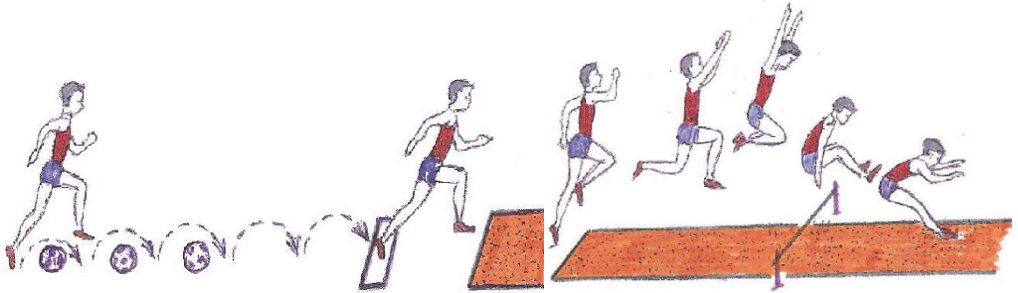
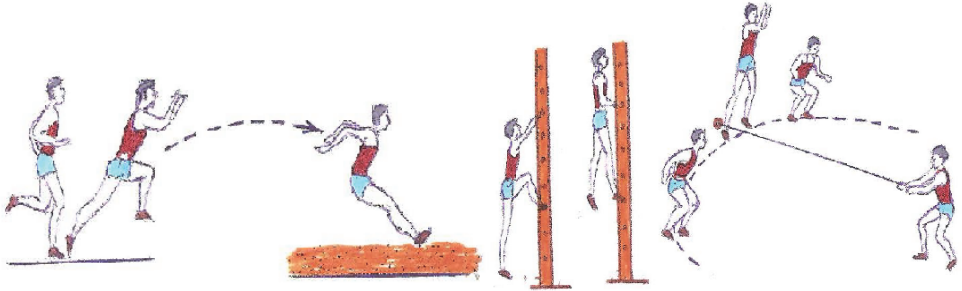
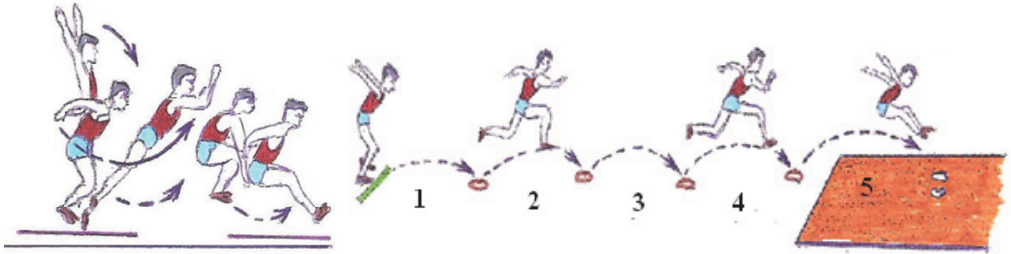
იმის შემდეგ, რაც თქვენ ზუსტად განსაზღვრავთ გამორბენის მანძილს, აუცილებელი იქნება უკუბიძგების ადგილზე ზუსტად «მოხვედრის» უნარის გამოუმუშავება. ჩვევის ეს ელემენტი ყალიბდება მასწავლებლის დახმარებით. ამ მიზნით გამორბენი სრულდება მრავალჯერ და გამორბენის დასაწყისი გადაადგილდება ან უახლოვდება უკუბიძგების ადგილს მანამ, სანამ თქვენ გამორბენის მაქსიმალური სიჩქარის აკრეფით ზუსტად მოხვედრით უკუბიძგების ადგილზე.

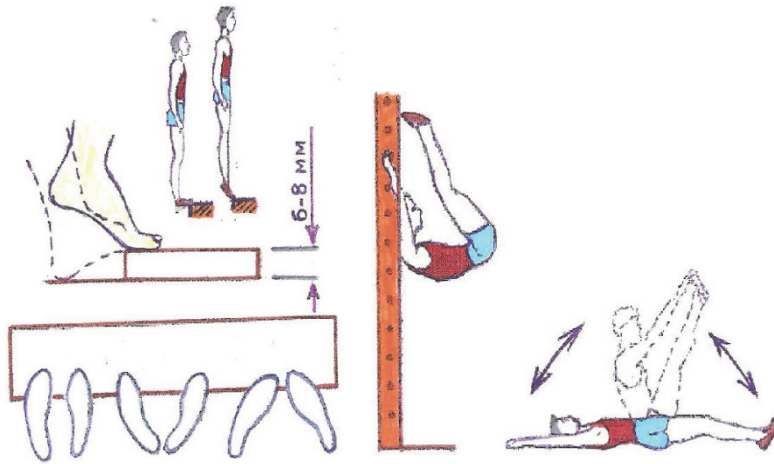
უკუბიძგება – ითვლება გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ძირითად ფაზად. უკუბიძგების კუთხიდან გამომდინარე გაფრენის ფაზა და თქვენი შედეგი განსხვავებული იქნება. ამ სავარჯიშოს მრავალჯერ განმეორების პროცესში თქვენ იპოვით თქვენი ფიზიკური მომზადების შესაბამის უკუბიძგების კუთხეს. თუმცა, უნდა გახსოვდეთ, რომ უკუბიძგების პატარა კუთხე ყოველთვის ამცირებს გამორბენით სიგრძეზე ხტომის შედეგს.

სიგრძეზე «მოხრილი ფეხების» მეთოდით ხტომის ცალკეული ელემენტების სრულყოფისათვის რეკომენდებულია ქვემოთმოყვანილი სავარჯიშოების შესრულება:

დამხმარე სავარჯიშოები:







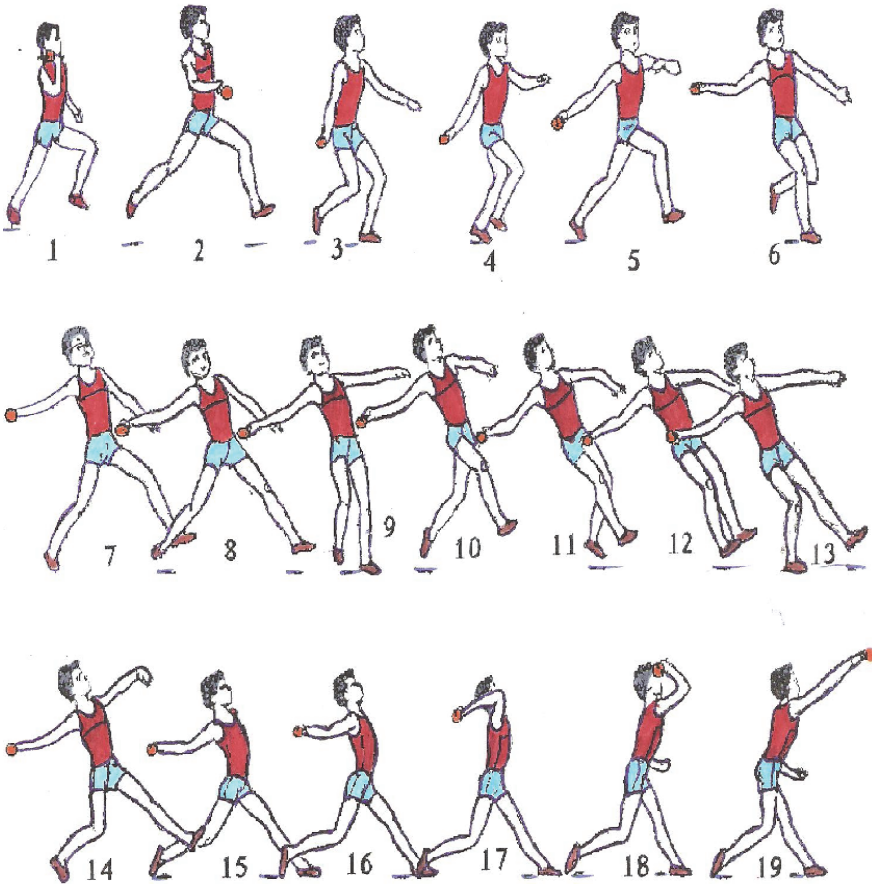
პატარა ბურთის ტყორცნა შორ მანძილზე

ათლეტიკის ეს სახეობა, მოსწავლეთა ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარის განვითარების მიზნით, უკვე გამოიყენეთ დაბალ კლასებში. მე-7 კლასშიც პატარა ბურთის ტყორცნის გამოყენების ამოცანა, ასევე მდგომარეობს, მოსწავლეთა ზემო კიდურების ჩქაროსნულ-ძალოსნურ განვითარებასა და ბოლო, სასროლი ნაბიჯების შესრულების ხერხისა და თვითონ ტყორცნის სრულყოფაში. ამ სავარჯიშოების შესრულება მოძრაობის უნარების განვითარებასთან ერთად, ასევე, ქმნის პირობას მოძრაობის კოორდინირების განვითარებისათვის.

აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ შორ მანძილზე პატარა ბურთის ტყორცნა იწყება გამორბენით. მოსწავლეთა მომზადებიდან გამომდინარე გამორბენის მანძილი შეიძლება ვარიირებდეს 8-12 მეტრის ფარგლებში. გამორბენი შედგება თავისუფალი და სასროლი ნაბიჯებისგან. მეორე ნაწილში სასროლი ნაბიჯებით გამორბენის შესრულება ხელს უწყობს გამორბენით დაგროვილი ენერჯის ბურთზე გადაცემას და ამით კი ტყორცნის შედეგის გაუმჯობესებას. სასროლი ნაბიჯების შესრულების ტექნიკის აუთვისებლობის შემთხვევაში მოსწავლეები ვერ შეძლებენ თავისი პოტენციალის რეალიზებას. ამასთან სროლის შედეგი ამ შემთხვევაში დაბალია.

სასროლი ნაბიჯების შესრულება მოყვანილია ნახ.14.-ზე სასროლი ნაბიჯების ტექნიკის ასათვისებლად უკუბიძგების ხაზიდან 5 ნაბიჯზე ტარდება საკონტროლო აღნიშვნა. საკონტროლო აღნიშვნამდე მოსწავლეს ბურთი ხელში უჭირავს და ასრულებს გამორბენს თავისუფლად, საკონტროლო აღნიშვნაზე მოხვედრით მომდევნო ორი ნაბიჯის განმავლობაში ბურთიან ხელს წევს უკან, იმავდროულად ტრიალდება გვერდულად სატყორცნ მხარეს (ნახ. 14, 1-6 ნაწ.). მესამე ნაბიჯი სრულდება უფრო ფართოდ მარჯვენა ფეხით მარცხენაზე, ხოლო ბურთიანი ხელის გაწევა სრულდება მარჯვენა ფეხით (ნახ. 14, 10-13 ნაწ.). მესამე, მეოთხე ნაბიჯების დროს ტანი ტრიალდება გვერდზე ტყორცნის მხარეს, მარცხენა ხელი წინ ჰორიზონტალურად, თითქმის გამართულია. მეხუთე ნაბიჯი სრულდება მარცხენა

ფეხით შეტევით და ტანის იმავდროულად მკერდით ტყორცნის მიმართულებით მოტრიალებით. (ნახ. 14, 14-19 ნაწ.).



ნახ.14

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს თქვენში გამორბენიდან სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომა და ბურთის ტყორცნა?
2. რომელი სავარჯიშოები გვეხმარებიან ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარებაში?
3. რა არის ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი?
4. რაში მდგომარეობს გამორბენით ნახტომის ფაზის როლი?

ტანვარჯიში

სატანვარჯიშო სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკა

უსაყრდენო ნახტომები

ნახტომები სიმაღლიდან მათ ასევე უწოდებენ სიღრმეში ნახტომებს. ეს ნახტომები სრულდება სხვადასხვა სიმაღლიდან: სატანვარჯიშო კედლიდან, დერიდან, სატანვარჯიშო ცხენიდან. ეს სავარჯიშოები შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან: ძირითადი დგომიდან, დაკიდებიდან, ჯდომიდან, ჩაჯდომიდან და ა.შ.

დაიმახსოვრეთ!

იმასთან დაკავშირებით, რომ სიმაღლიდან ნახტომების შესრულებისას არსებობს ტრავმის მიღების ალბათობა, დაშვების ადგილას უნდა იმყოფებოდეს მზღვეველი.

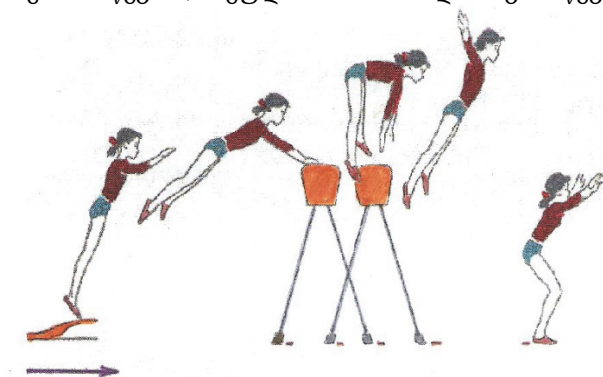
საყრდენიანი ნახტომები

მე-7 კლასიდან მოყოლებული გოგონები და ბიჭები ითვისებენ სხვადასხვა საყრდენიან ნახტომებს. გოგონები ამ კლასში აგრძელებენ საყრდენიანი ნახტომის სრულყოფას, ხარიხაზე, ფეხებით განზე, 105-110 სმ. სიმაღლეზე. ბიჭები იწყებენ საყრდენიანი ნახტომის ათვისებას ხარიხაზე, განზე ფეხების მოხრით, 110-115 სმ სიმაღლეზე.

ნახტომი სატანვარჯიშო ხარიხაზე ფეხებით განზე (გოგონები).

შესრულების ტექნიკა. ხარიხაზე ნახტომი ამ კლასში სრულდება ფეხების უკან წინასწარი აქნევის გარეშე. ამიტომ სწავლების დასაწყისში ხიდის დადგმა მიზანშეწონილია 30-40 სმ-ზე. ფეხების ხიდზე აკვრის შემდეგ ხელებით უნდა გაიზნიქოთ საყრდენისკენ, დააწყოთ მასზე ხელები, მოიხაროთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და განზე გასწიოთ ფეხები, უკუბიძგებისას გაიმართოთ და შეასრულოთ ძირს დაშვება. ხელების აქნევა უნდა დასრულდეს მხრების ხელების თავზე გავლის მომენტში. ხელების აკვრის შემდეგ ტანის გამართვა სრულდება მხრების სარტყლის ზემოთ აწევით, სხეულის მოხრით და თავის აწევით (ნახ. 1).

ნახატი 1. ნახტომები სატანვარჯიშო ხარიხაზე, ფეხებით განზე



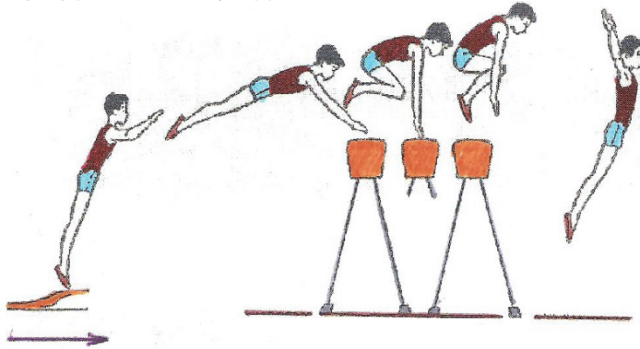
საყრდენიანი ნახტომების შესრულების ტექნიკის სრულყოფა ხდება თანდათანობით. შესრულების პირობა ათვისების მიხედვით რთულდება.

სატანვარჯიშო ხარისხიდან ძირს დაშვების ადგილი ეწყობა 90 სმ-ზე, 1 მ-ზე, 1,20 მ-ზე. ან ძირს დაშვება სრულდება მონიშნულ მონაკვეთზე (40x50სმ; 50x50სმ).

ამ სავარჯიშოების შესრულების პირობა შეიძლება გართულდეს სატანვარჯიშო ხარისხიდან უკუბრუნების ადგილის მოშორებით.

ხარისხზე ნახტომი განზე ფეხების მოხრით

შესრულების ტექნიკა: ხიდიდან ფეხებით უკუბრუნების შემდეგ დააწყვეთ ხელები დანადგარზე და დაიწყეთ მოხრა მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრებში, მუხლები იზნიქება მკერდისკენ. ხელებით აკვრის დასრულების შემდეგ სხეული ენერგიულად იზნიქება მხრებისა და ხელების აწევითა და ფეხების დაბლა უკან გაწევით. ძირს დაშვების წინ საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ისევ ოდნავ მოხრა, რათა შეიმსუბუქოთ ძირს დაშვება. (ნახ. 2).

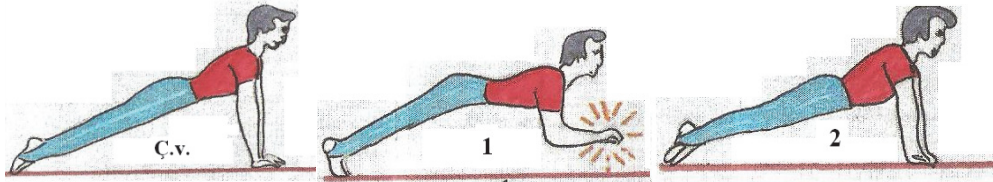


ნახატი 2. ნახტომი განზე მოხრილი ფეხებით სატანვარჯიშო ხარისხზე

სწავლების თანმიმდევრობა

1. მუხლებზე დაბჯენიდან ქუსლებზე ჩაჯდომი და ფეხის აკვრით ზურგის აწევა. მუხლები მივწიოთ მკერდისკენ და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.

2. იატაკზე წოლით, დაბჯენის მდგომარეობიდან ხელების აკვრით მოვშორდეთ იატაკს, ტაშისკვრით დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.



ნახატი 3

3. წოლით დაბჯენიდან ხელებისა და ფეხების ერთდროულად აკვრით დაბჯენი, ხელები წინ.

4. 2-3 ნაბიჯიდან გამორბენის შემდეგ ნახტომი ჩაჯდომით ხარისხზე დაბჯენით, ტემპში ჩამოხტომი გახსნევით.

5. 2-3 ნაბიჯიდან გამორბენის შემდეგ, ლეიბების ბორცვზე დახტომი ხელებზე დაბჯენით და ხელების აკვრით, ჩაჯდომის მდგომარეობაში მოსვლა. შევასრულოთ დახმარებით და დამოუკიდებლად.



ნახატი 4

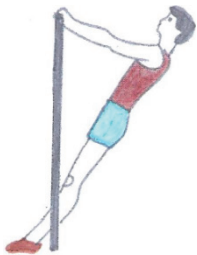
6. დაბჯენიდან ჩაჯდომი, ხელები სატანვარჯიშო სკამზე, ფეხების მოხრით გადახტომი სკამზე.

7. 3-5 ნაბიჯიდან გამორბენის შემდეგ ფეხების მოხრით ხარიხაზე გადახტომი, დახმარებით.

8. ნახტომი ფეხების მოხრით, დამოუკიდებლად გამორბენით.

დაკიდებები და დაბჯენები

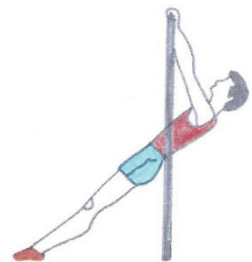
მე-6 კლასში თქვენ აითვისეთ დაკიდებების გარკვეული რაოდენობა. ახლა შეგიძლიათ ამ დაკიდებების სხვადასხვაგვარად შესრულება. მაგალითად: დგომით დაკიდებიდან (ნახ. 5), ჩაჯდომით დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ. 6). ჩაჯდომით დაკიდებიდან (ნახ. 6), დგომით დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ.7). დგომით უკნიდან დაკიდებიდან (ნახ. 8), ჯდომით უკნიდან დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ. 9). ჯდომით უკნიდან დაკიდებიდან (ნახ. 9), წოლით უკნიდან დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ. 10). მოხრილად დგომით დაკიდებიდან (ნახ. 11), მოხრილად დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ. 12). მოხრილად დაკიდებიდან (ნახ. 12) გაზნექვით დაკიდებაზე გადასვლა (ნახ. 13).



ნახ. 5 დგომით დაკიდება



ნახ. 6 ჩაჯდომით დაკიდება



ნახ. 7 წოლით დაკიდება



ნახ.8 დგომით უკნიდან დაკიდება



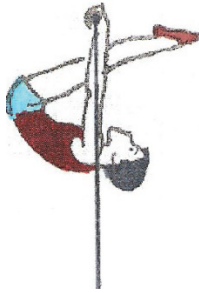
ნახ.9 ჯდომით უკნიდან დაკიდება



ნახ.10 წოლით უკნიდან დაკიდება



ნახ. 11 მოხრილად დგომით დაკიდება



ნახ. 12 მოხრილად დაკიდება



ნახ.13 გაზნექვით დაკიდება

<p>ნახ.14 დაკიდება კუთხურად</p>	<p>ნახ.15 მოხრილად დაკიდება</p>	<p>ნახ.16 გაზნექვით დაკიდება</p>	<p>ნახ.17 დაკიდება უკნიდან</p>
<p>ნახ.18 დაკიდება ოხრილი ფეხებით</p>	<p>ნახ.19 წოლით დაკიდება</p>	<p>ნახ.20 დგომით აკიდება</p>	<p>ნახ.21 ერთ მოხრილ ფეხზე დაკიდება</p>

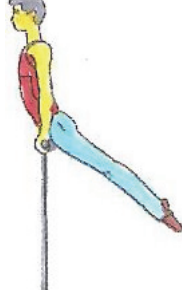
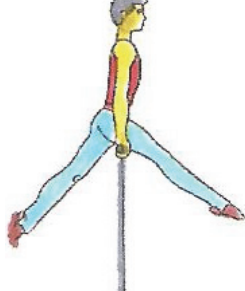

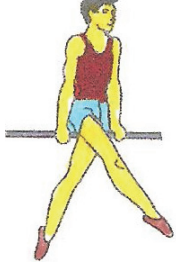
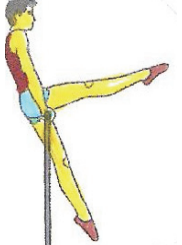

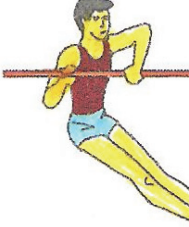


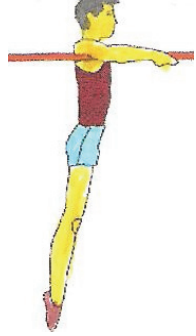

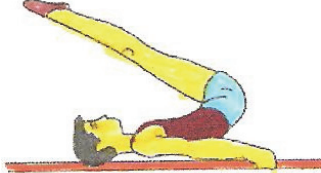
დაბჯენები – ეს სატანვარჯიშო დანადგარზე (ან იატაკზე) მოვარჯიშე სხეულის ისეთი მდგომარეობაა, რომლის დროსაც მხრები საყრდენ წერტილზე მაღლა მდებარეობს.

მე-6 კლასში თქვენ აითვისეთ დაკიდებებისა და დაბჯენების სავარჯიშოების, გარკვეული რაოდენობა. ამ სავარჯიშოების შესრულება შესაძლებელია სხვადასხვაგვარად. მაგალითად: ღერძზე დაბჯენიდან (ნახ.22) ფეხის წინ გადატანით მხედრულად დაბჯენზე გადასვლა (ნახ.23); მარჯვენა ფეხით განზე დაბჯენიდან (ნახ. 23) ფეხების უკნიდან მონაცვლეობით გაქნევით დაბჯენზე გადასვლა; უკნიდან დაბჯენიდან (ნახ.24) ხელის ირგვლივ დატრიალებით დაბჯენზე გადასვლა და ა.შ.

სავარჯიშოების შესრულებისას კუნთები უნდა იყოს დაჭიმულ მდგომარეობაში, ფეხის წვერები გაწეული – ეს არამხოლოდ ლამაზია, არამედ აიოლებს ელემენტების

სწორად შესრულებას და დავარდნებისა და ტრავმების თავიდან აცილების საშუალებას იძლევა.

გადატრიალებით აზიდვა (ბიჭები) – ეს სავარჯიშო სრულდება დაბალ, საშუალო და მაღალ ღერძებზე. ამასთან, აზიდვის სრულყოფა ხდება მისი რთული ვარიანტების შესრულების გზით, ორი ფეხის აკვრით, იგივე დგომით ძალით დაკიდებისას და იგივე ძალით დაკიდებისას.

 <p>ნახ.22 დაბჯენი ღერძზე</p>	 <p>ნახ.23 დაბჯენი მარჯვენა ფეხით განზე</p>	 <p>ნახ.24 უკნიდან დაბჯენი</p>	 <p>ნახ.25 მარჯვენით დაბჯენი</p>
 <p>ნახ.26 აწევა მარჯვენის დაბჯენით</p>	 <p>ნახ.27 დაბჯენით გაქნევით აზიდვა</p>	 <p>ნახ.28 ძალით დაბჯენით აზიდვა</p>	 <p>ნახ.29 დაბჯენი ძელაკებზე</p>
 <p>ნახ.30 წინამხრებზე დაბჯენი</p>	 <p>ნახ.31 ხელებზე დაბჯენი</p>	 <p>ნახ.32 დაბჯენი კუთხით</p>	 <p>ნახ.33 მოხრილ მდგომარეობაში ხელებზე დაბჯენი</p>

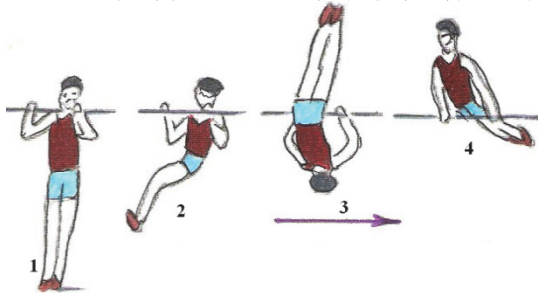


ნახ.34 დაბჯენი ფეხებით განზე

სავარჯიშოები ღერძზე (ბიჭები)

აზიდვა ტრიალით ორი ფეხის აკვრით.

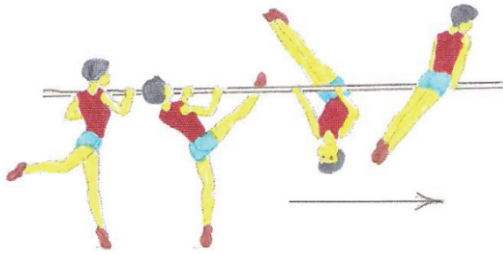
მოხრილი ხელებით დგომით დაკიდებიდან, ფეხების აკვრით ასწიეთ ფეხები მათი (წინიდან) მოხრით დაკიდებისას მოხრილ ხელებზე (ნახ. 35), განაგრძეთ ხელების მოხრით ფეხების ღერძის უკან მაღლა აწევა, ღერძზე მუცლით შეხებამდე (ნახ. ნახ 35, 3 ნაწ.). შემდეგ გაშალეთ ხელები, გაიმართეთ, ასწიეთ თავი და მოდით დაბჯენით მდგომარეობაში. (ნახ. 35, 4 ნაწ.). დაბჯენით მდგომარეობაში მოსვლისას ყურადღება მიაქციეთ, რომ ფეხები არ დაემვას დაბლა და არ გადაკვეთონ ვერტიკალური სიბრტყე (გაჩერდით ჰორიზონტალურთან მიახლოებულ მდგომარეობაში).



ნახატი 35

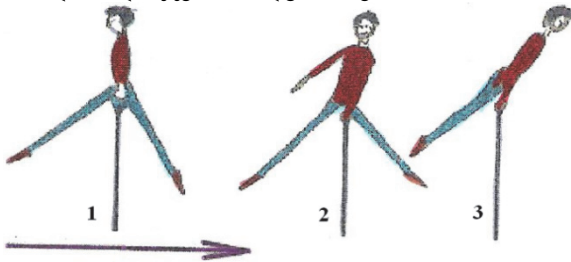
აზიდვა ტრიალით, ერთი ფეხის აქნევით, ხოლო მეორე ფეხის აკვრით.

დადგით ფეხი ღერძის ქვეშ, მკერდით გაიზნიქეთ ღერძისკენ და ხელების მოხრილ მდგომარეობაში გაჩერებით გააკეთეთ აკვრა საყრდენი ფეხით, იმავდროულად, შეასრულეთ გაქნევი მეორე ფეხით წინ-მაღლა. შემდეგ სწრაფად შეაერთეთ ფეხები, იმავდროულად დასწიეთ თავი და მხრები დაბლა-უკან. მიაღწიეთ ვერტიკალურ მდგომარეობას (ფეხები მაღლა, თავი დაბლა) ენერგიულად მოიხარეთ მენჯ-ბარძაყის სახსარში, დაუშვით ფეხები ჰორიზონტალამდე. შემდეგ გამართეთ ხელები, ასწიეთ ზურგი და მოდით დაბჯენით მდგომარეობაში (ნახ. 36).



ნახატი 36

ამ მდგომარეობიდან შეასრულეთ ერთი ფეხით გადაქნევი (მარჯვენათი-მარცხენათი) წინ და მიიღეთ დაბჯენის მდგომარეობა მარჯვენა (მარცხენა) ფეხით განზე. ტრიალის შესრულება ხდება შემდეგნაირად: წინასწარ ხელის წავლებითა და იმავდროული ბრუნით, მოეჭიდეთ ქვემოდან, გადაიტანეთ მასზე სხეულის წონა, შემდეგ თავის, მხრის და ტანის მოტრიალებით დადეთ ღერძზე მეორე ხელი, ზემოდან მოჭიდებით. ამის შემდეგ, მენჯის აწევით, შეასრულეთ ფეხის უკან გადაქნევი და მოდით დაბჯენის მდგომარეობაში (ნახ. 37).

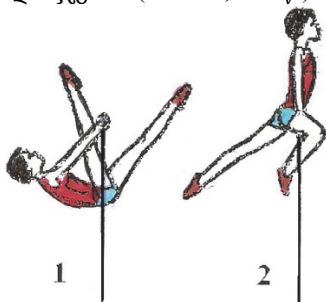


ნახატი 37

აზიდვა ჩამოკიდების გარეშე.

შესრულების ტექნიკა:

დაკიდებულ მდგომარეობაში სრულდება წინ გაქნევი, ვერტიკალის გავლით, იწყება მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ისე, რომ წინ გაქნევის დასრულებისათვის, ფეხის წვერები ახლოს იმყოფებოდნენ, ღერძის გრიფთან. უკან გაქნევის დასაწყისში, სწრაფად გადააქნიეთ ერთი ფეხი (ნახ. 38, 1 ნაწ.) და მოხარეთ ის მუხლის სახსარში. იმავდროულად, ენერგიულად გამართეთ მეორე ფეხი, მენჯ-ბარძაყის სახსარში. შემდეგ, ხელებით ღერძზე დაწოლით და გამართული ხელების ტანისკენ მიზიდვის მცდელობით, მოდით დაბჯენში (ნახ. 38, 2 ნაწ.).



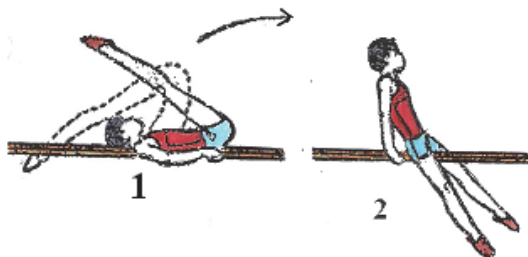
ნახატი 38

ძელაკები (ბიჭები)

აზიდვა ჯდომში ფეხებით განზე.

შესრულების ტექნიკა:

ხელეზზე დაბჯენით გაქნევის შემდეგ თქვენ იღებთ დაბჯენის მდგომარეობას ძელაკებზე მოხრით (ნახ. 39, 1 ნაწ.). ამას მოსდევს მენჯ-ბარძაყის სახსარში წინ-მალა ენერგიულად გაზნექვა, ფეხების განზე გაწევა და ჯდომში მათი ძირს დაშვება ფეხებით განზე (ნახ. 39, 2 ნაწ.).

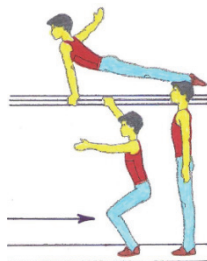


ნახატი 39

დაბჯენში გაქნევიდან ჩამოხტომი, ფეხის უკან გაქნევით.

შესრულების ტექნიკა:

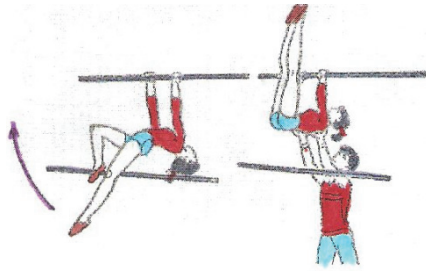
ხელეზზე დაბჯენით გაქნევის შემდეგ, ვერტიკალის გავლით, ენერგიულად გაიზნიქეთ მენჯ-ბარძაყის სახსარებში და გაიქნიეთ ფეხები უკან-მალა და ჩამოხტომის მხარეს. გაქნევის ბოლოს, ფეხების მოძრაობის შეჩერებით, ოდნავ გაიზნიქეთ და გამოიყვანეთ ტანი ძელაკების შუიდან, სწრაფად გადაიტანეთ ხელეზი ამ ლატანიდან იმ ლატანზე, რომლიდანაც სრულდება ჩამოხტომი, ხოლო მეორე ხელი გასწიეთ განზე. (ნახ. 40).



ნახატი 40

დაკიდებები და დაბჯენები (გოგონებისთვის)

დაკიდებიდან ჩაჯდომით ქვემო ლატანზე ერთი ფეხის გაქნევით და მეორე ფეხის აკვრით დაკიდება ზემო ლატანზე გაზნექვით. (ნახ. 41). ზემო ლატანის ქვეშ პირისახით ზემოთ დგომში ჩავეჭიდოთ ხელეზით ზემო ლატანს, ფეხები უკუბიძგებით დავდგათ ქვემო ლატანზე. სწორედ ამ მდგომარეობას ეწოდება **დაკიდება ქვემო ლატანზე ჩაჯდომით**. შემდეგ ერთი ფეხის წინ გაქნევით, ხოლო მეორეთი თითქმის იმავდროულად ქვემო ლატანიდან მსუბუქი უკუბიძგებით, გადადიხართ ხელეზით დაკიდებაზე (თავით დაბლა). ამ მდგომარეობის დაფიქსირების შემდეგ, ოდნავ მოიხარეთ მენჯ-ბარძაყის სახსარში. ამასთან ბარძაყები მჭიდროდ ეხებიან ლატანს. რამდენიმე წამის შემდეგ ფეხების ქვემოთ დაშვებით მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა.

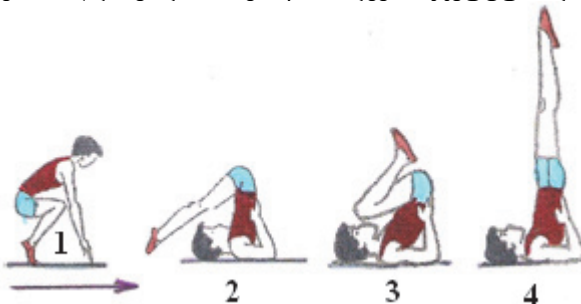


ნახატი 41

აკრობატიკა (ბიჭები)

ყირამალა წინ ბეჭებზე დგომით.

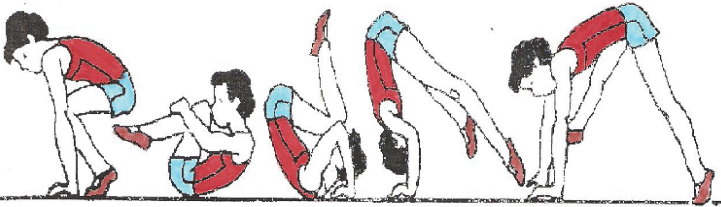
შესრულების ტექნიკა: ჩაჯდომით (ნახ. 42, 1 ნაწ.) ან მუხლებზე დგომით დაბჯენიდან ფეხების გაშლით მოიხარეთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და თავის მკერდისკენ დახრით, დაეშვით კისერზე და ბეჭებზე. შემდეგ, ფეხის წვერების იატაკიდან მოუშორებლად, დააწყვეთ ხელები ზურგის ქვეშ (ნახ. 42, 2, 3 ნაწ.), ბეჭებზე დგომში ასწიეთ ფეხები მაღლა, გადაიხარეთ წინ, ადექით ჯგუფურად (ნახ. 42, 4 ნაწ.).



ნახატი 42

ყირამალა უკან ფეხების განზე დგომში დაბჯენით.

შესრულების ტექნიკა: ჩვეულებრივი ყირამალა, დგომისგან განსხვავდება ბოლო მოქმედებით. დაბჯენზე გადასვლისას, ფეხები გასწიეთ განზე და ხელებზე დაყრდნობით გადადით დაბჯენზე, ფეხების განზე დგომით (ნახ. 43).



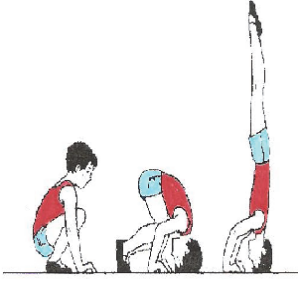
ნახატი 43

თავზე და ხელებზე დგომა

შესრულების ტექნიკა:

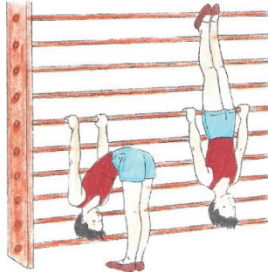
ჩაჯდომით დაბჯენიდან გადაიტანეთ სხეულის სიმძიმე ხელებზე, დაეყრდენით ლეიბს შუბლით ხელებზე ოდნავ წინ (ხელებით და თავით დაყრდნობის ადგილი შეადგენს ტოლფერდა სამკუთხედს) და ფეხების უკუბიძგებით, გადადით თავით დგომზე ჯგუფურად. ნაზად გამართეთ ფეხები ზემოთ. მოძრაობების უკუღმა წყობის შესრულებით, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.

ნახატი 44



დამხმარე სავარჯიშოები (შეასრულეთ 4-6-ჯერ):

1. სატანვარჯიშო კედელზე მოხრით, უკნიდან დაკიდებიდან ჯგუფურად გადასვლა, გაზნექვით დაბჯენაზე (ნახ. 45).



ნახატი 45

2. ჩაჯდომში დაბჯენიდან თავით და ხელებით დაეყრდენით ლეიბს მონიშვნაზე (ტოლფერდა სამკუთხედი) და თანაბრად გადაანაწილეთ სხეულის სიმძიმე ხელებზე და თავზე, ხელების იატაკიდან მოუშორებლად, დააფიქსირეთ 3-4 წმ. იგივე, ხელები შემადღებზე (ლეიბების ბორცვზე).

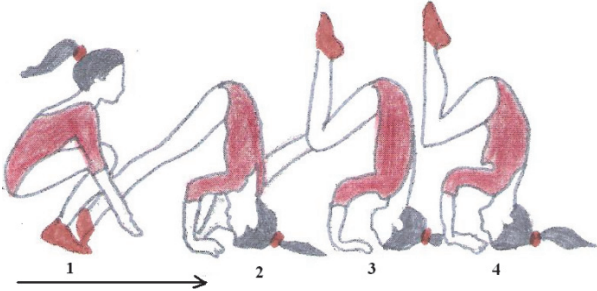
3. კედელთან მოხრილი ფეხებით თავზე დგომი, დახმარებით და დამოუკიდებლად.

4. თუ თქვენ თავდაჯერებულად გრძნობთ თავს მოხრილი ფეხებით თავზე დგომში, მაშინ შეიძლება ფეხების ნელ-ნელა გაშლა ზემოთკენ და ამ მდგომარეობის დაფიქსირება 3-4 წმ.

თავზე დგომი მოხრილი ფეხებით (გოგონები)

შესრულების ტექნიკა:

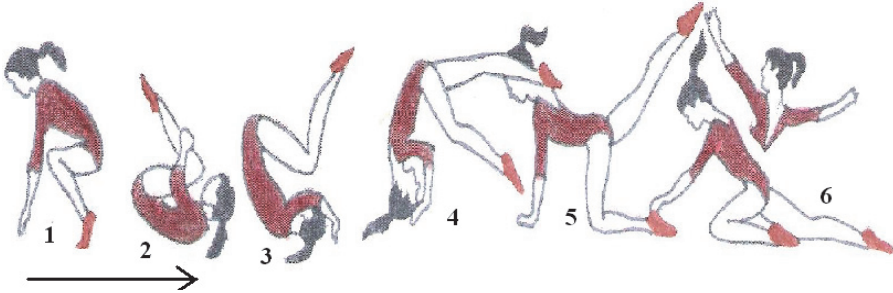
თავზე და ხელებზე დგომის ასათვისებელი ეს სავარჯიშო ითვლება შემაჯამებლად. ჩაჯდომით დაბჯენიდან, ფეხების გაშლით, თავით დაეყრდენით ლეიბს, გადაიტანეთ სხეულის წონა ხელებზე და თავზე, აქნევისა და აკვრის გარეშე მოხარეთ მკერდისკენ ჯერ ერთი ფეხი, შემდეგ კი მეორე და მიიღეთ მოხრილი ფეხებით თავზე დგომის მდგომარეობა (ნახ. 46).



ნახატი 46

ყირამალა უკან ნახევარშპაგატში

შესრულების ტექნიკა: უკან ყირამალას დასრულების შემდეგ, მოხარეთ ერთი ფეხი მკერდისკენ და ხელებზე დაყრდნობით დააყენეთ ის მუხლზე, ხოლო მეორე ფეხი არ მოხაროთ და არ დაუშვათ დაბლა; გაიმართეთ, გაშალეთ ფეხები მუხლზე დაბჯენით დგომში. დაუშვით ფეხი ძირს, გასწიეთ და გაიმართეთ, ხელებით კი გაცურდით იატაკზე. — ნახევარშპაგატი (ნახ. 47).



ნახატი 47

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის დაბჯენი?
2. რა არის დაკიდება?
3. მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს ღერძზე და ძეგლაკზე შესრულებული სავარჯიშოები ?
4. ასრულებთ თუ არა თქვენ დილის ტანვარჯიშის კომპლექსს?
5. მოახდინეთ რამდენიმე სავარჯიშოსგან შემდგარი, დილის ტანვარჯიშის კომპლექსის დემონსტრირება.

კალათბურთი

თამაშის ძირითადი ილეთები

კალათბურთში გადაადგილება შეიძლება შედგებოდეს 2-3 ილეთისგან, ბურთის საშუალებით და მის გარეშე: სირბილი - აჩქარება; სირბილი - გაჩერება; სირბილი წინ - გაჩერება; სირბილი - აჩქარება; სირბილი წინ - გაჩერება - სირბილი უკან; მიდგმითი ნაბიჯები მარცხნივ-მარჯვნივ; ბურთის ტარება ადგილზე - ბურთის ტარება უკან; ბურთის ტარება მიდგმითი ნაბიჯით მარცხნივ - ბურთის ტარება წინ და ა.შ. გადაადგილების ხერხების არჩევა დამოკიდებულია კონკრეტულ სიტუაციაზე. ამ შეთავსებების შესასრულებლად კარგად უნდა აითვისოთ ცალკეული გადაადგილებები.

ბურთის ტარება მოძრაობის სიჩქარისა და მიმართულების ცვლით, ზურგით მცველისკენ მოტრიალებით (ნახ. 1) აუცილებელ ელემენტს წარმოადგენს იმისათვის, რომ მცველს გვერდი აუარო. მარჯვენა ხელით ბურთის ტარებისას იატაკიდან ასხლეტილ ბურთს გადაიტანენ მარცხენა ხელში. მარცხენა ფეხზე ასრულებენ მარჯვენა მხრით ბრუნს უკან, ზურგით მცველისკენ და აგრძელებენ ბურთის ტარებას მარცხენა ხელით. თამაშის დროს საჭიროა ბურთის ტარების სიჩქარის გამუდმებულად ცვლა მეწყვილეებისა და მეტოქეების ინდივიდუალური მოქმედებებიდან გამომდინარე: მეტოქის გვერდის ავლა, წინ სწრაფად გაჭრა, მეწყვილეების გადაადგილება, იერიში კალათზე.



ნახატი 1

ბურთის ფლობა

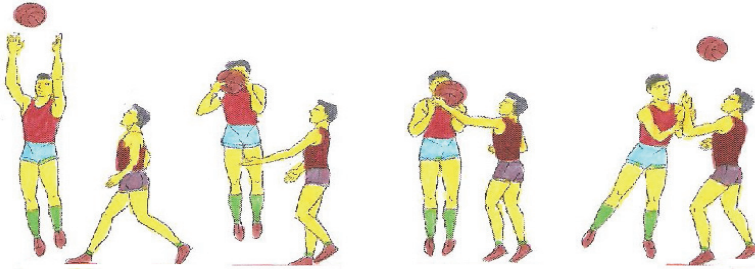
ბურთის გამოტაცება

თუ მცველმა მოახერხა ბურთის გამოტაცება, მაშინ, პირველ რიგში უნდა შეეცადოთ მეტოქის ხელებიდან მის გამოტაცებას. ამისათვის, ბურთის გამოტაცება შესაძლებელია მჭიდროდ ხელების მოჭერით, ხოლო შემდეგ მკვეთრად მოსწიოთ თქვენსკენ, იმავდროულად გააკეთოთ მობრუნება ტანით. ბურთი უნდა ატრიალოთ ჰორიზონტალური ღერძის ირგვლივ, იმისათვის რომ გაგიოლოდეთ მეტოქის შეწინააღმდეგების დაძლევა.

მიღების დროს ბურთის გამოტაცება

მცველი უახლოვდება თავდამსხმელს და აქტიურად უშლის მას ხელს ბურთისაკენ მიმართულ მოძრაობებში. ამისათვის, ის ასრულებს მცირე შეტევებს ბურთისაკენ გაშვებული ხელით, ხოლო შემდეგ უბრუნდება საწყის პოზიციას. ხელსაყრელ მომენტში ბურთის გამოტაცება ხორციელდება მტევნის ხანმოკლე მკვეთრი

მოძრაობით (ზემოდან ან ქვემოდან) მჭიდროდ მოჭერილი თითებით. მეტად ეფექტურად ითვლება, ბურთის გამოტაცება დაჭერის მომენტში და უპირატესად ქვემოდან (ნახ. 2). განსაკუთრებით ეფექტურია მეტოქის მიერ ძირს დაშვებული ბურთის მისი ხელებიდან ქვეშიდან გამოტაცება (ხელში ჩაგდება), რომელმაც მაღალ ნახტომში დაიჭირა ბურთი და არ მიიღო აუცილებელი უსაფრთხოების ზომები.



ნახატი 2

ბურთის გამოტაცება ტარებისას

ტარებისას თავდამსხმელის გავლის მომენტისთანავე მცველი უკან იხევს ან ოდნავ უკან ხტება და უტოვებს მეტოქეს კალათისკენ პირდაპირ მიმავალ გზას და თვალყურს ადევნებს მას გვერდითი ხაზიდან შემჭიდროვებით. შემდეგ მცველიც კრებს იმავე სიჩქარეს, როგორც თავდამსხმელი და ტარების რიტმის განსაზღვრით, გამოსტაცებს ბურთს მეტოქეს მასთან ახლომდებარე ხელით, მოედნიდან ასხლეტილი ბურთის მიღების მომენტში (ნახ. 3).



ნახატი 3.
ტარებისას მეტოქისთვის ბურთის გამოტაცება

თავდამსხმელისთვის ბურთის გამოტაცება შესაძლებელია უკნიდან, გავლის მომენტშიც (ნახ. 4).

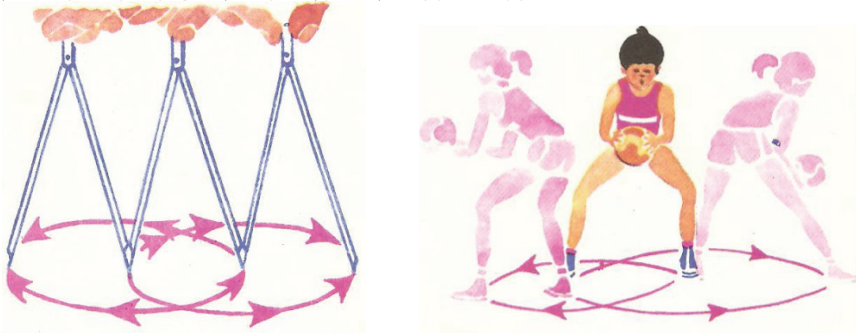


ნახატი 4.
ბურთის უკნიდან გამოტაცება

გაჩერებები და ბრუნები

კალათბურთში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ილეთი, რომელიც თავდამსხმელს საშუალებას აძლევს აგრესიულ მცველთან შეხვედრისას არ დაკარგოს ბურთი, არის ბრუნი. ბრუნის გასაკეთებლად, იატაკზე მდგომ ფეხზე ბრუნვისას, უნდა გაჩერდეთ და გადააბიჯოთ უკან. ბრუნის შემდეგ შეიძლება ბურთის კალათში ტყორცნა, ბურთის ტარების დაწყება, ან საშიში ზონიდან მეწყვილესთვის ბურთის გადაცემა. ამასთან, ბურთი უნდა დაიცვათ მცველისგან. ბრუნის შემსრულებელი მოთამაშის მოქმედებები ძალიან ჰგავს ფარგლის მოძრაობებს. ისევე, როგორც ფარგალი ტრიალებს თავისი ორი ფეხიდან ერთ-ერთზე, მოთამაშეც ტრიალებს ერთ ფეხზე და მოხაზავს სრულ, ან ნახევარწრეს. ამ ბრუნისას მოთამაშემ ღერძით დგომში მყოფი ფეხი არ უნდა მოაშოროს იატაკს. (ნახ. 5).

თამაში ბრუნების შესრულებისას აწესებს გარკვეულ შეზღუდვებს, რომელთა შესახებაც უნდა იცოდეთ დასაწყისშივე.



ნახატი 5

ყველაზე მარტივი წესი განკუთვნილია მოთამაშისთვის, რომელიც მიიღებს ბურთს ადგილზე, იატაკზე ორ ფეხზე დგომში. ამ მოთამაშეს შეუძლია ნებისმიერ მხარეს შებრუნება მარცხენა, ან მარჯვენა ფეხით. ამას ის თვითონ ირჩევს.

მაგალითად, მოთამაშემ დაიჭირა ბურთი მოძრაობაში, როდესაც ერთი ფეხი იყო ჰაერში, და გადაწყვიტა გაეკეთებინა ბრუნი მანამ, სანამ შეასრულებდა ტყორცნას, ან გადაცემას. უპირველეს ყოვლისა, ის უნდა გაჩერდეს იატაკზე ფეხის დადგმით. ასეთ გაჩერებას ეწოდება ორ თვლაში გაჩერება. ხმამაღლა ითვლიან «ერთი» ბურთის დაჭერის მომენტში, «ორი», როდესაც მეორე ფეხი შეეხება იატაკს (ნახ.6).



ნახატი 6



ნახატი 7

ორ თვლაში გაჩერებისას უკან მდგომი ფეხი უნდა გახდეს ღერძით დგომში მყოფი ფეხი და მის ირგვლივ შეგვიძლია ვიტრიალოთ რამდენიც გვინდა, იატაკიდან მისი მოშორების გარეშე.

თუ ორ თვლაზე გაჩერების მომენტში მოთამაშემ ტერფები პარალელურად დააწყო, ღერძით მდგომარეობაში მყოფი ფეხი იქნება ის, რომელიც იყო იატაკზე დათვლისას «ერთი».

შესაძლებელია ერთ თვლაზე გაჩერების ტიპიც, რომელიც ნაჩვენებია სურათზე 7. მოთამაშე იჭერს ბურთს ჰაერში, როდესაც ორივე ფეხი მოშორებულია იატაკს. დაჭერის შემდეგ მოთამაშე ორივე ფეხზე ერთდროულად ძირს ეშვება ერთ თვლაზე. ამ შემთხვევაში მას შეუძლია მოტრიალდეს ნებისმიერ ფეხზე, თითქოსდა ბურთის დაჭერის დროს იმყოფებოდა ადგილზე. ეს არის ძირითადი წესები, რომლებიც ეხება ბრუნებს.



ნახატი 8

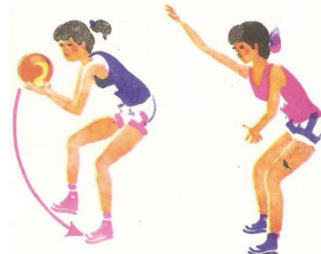


ნახატი 9

ნახ. 8-ზე ნაჩვენებია ბრუნი უკან, რომლის დროსაც მოთამაშის მარჯვენა მხარი ბურთით მოძრაობს უკან და შეტრიალდება მეტოქისგან. როდესაც მეტოქე ხვდება ბურთიან მოთამაშეს, ისე როგორც ნაჩვენებია სურათზე (ნახ. 9), წარმოიქმნება ბურთის დაკარგვის საშიშროება. მეტოქე მზად არის მარჯვნივ, ან მარცხნივ გადაცემისას ბურთის გამოტაცებისთვის და ბურთიანი მოთამაშე წყვეტს შესარულოს ბრუნი თუ გადასცეს ბურთი მარჯვნივ. მისი მარჯვენა ფეხი არის ღერძითი და ის ასრულებს ბრუნს უკან მარცხენა ფეხის უკან გაწევით. ამ მომენტში, მხრები იცავს ბურთს მეტოქისგან (ნახ. 10). ტრიალი საჭიროა მანამ, სანამ ბურთიანი მოთამაშე არ აღმოჩნდება მეტოქესთან ზურგით, თავისი ტანით ბურთის მთლიანად დაცვისას (ნახ. 11). ამის შემდეგ სრულდება ჩაფიქრებული გადაცემა.



ნახატი 10



ნახატი 11

გადაცემები

კალათბურთში გადაცემა წარმოადგენს, მოთამაშის კალათზე იერიშისათვის ხელსაყრელ პოზიციაში მოსაყვან, ტექნიკურ ილეთს. როდესაც ბურთიანი მოთამაშის წინსვლას მცველი აქტიურად უშლის ხელს, ბურთიანმა მოთამაშემ უნდა გააკეთოს გადაცემა თავისუფალი მეწყვილისათვის, რომელმაც ასევე უნდა გადასცეს ბურთი, თუ მას გააჩერებენ. ასეთი გადაცემები კალათბურთს დინამიურობას ანიჭებენ და ის გადაიქცევა საინტერესო თამაშად. ბურთის ზუსტად გადაცემის უნარი აუცილებელია თითოეული მოთამაშისათვის. არსებობს ბევრი სახის სხვადასხვა გადაცემა. თქვენ აქ გაეცნობით გადაცემის ხერხებს, რომლებიც ხშირად გამოიყენება თამაშის პროცესში.

ორი ხელით გადაცემა მკერდიდან

ორი ხელით გადაცემა მკერდიდან უფრო ხშირად გამოიყენება, ვიდრე ნებისმიერი სხვა გადაცემა. ამ გადაცემისას ბურთს უბრალოდ უბიძგებენ წინ მკერდის ზედა ნაწილიდან ხელებისა და სხეულის დარტყმითი მოძრაობით. (ნახ. 12).



ნახატი 12

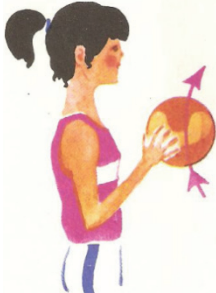


ნახატი 13



ნახატი 14

ნახ. 13-ზე ნაჩვენებია გადაცემის საწყისი მდგომარეობა: ბურთი იმყოფება მკერდის დონეზე, მტევნები ოდნავ გადანაცვლებულია ბურთის ცენტრიდან უკან, თითები თავისუფლად ეჭიდებიან მის ზედაპირს. იმისათვის, რომ გადაცემისას მოძრაობა იყოს მსუბუქი, გააკეთე ხელებით პატარა მარყუჭი შენგან ქვემოთ და დაბრუნდი უკან, საწყის მდგომარეობაში. (ნახ. 14). მაგრამ არ გაჩერდე ამაზე. ნელა განაგრძე ხელებით მსუბუქი მოძრაობა წინ (ნახ. 15). ბურთის პირდაპირ, მეწყვილის მიმართულებით წინ ბიძგებით და შეეცადე თავი აარილო ბურთის ტრიალს ხელიდან მისი გაშვებისას (ნახ. 16). რაც უფრო სწრაფად იქნება გაკეთებული გადაცემა, მით უფრო ნაკლები იქნება მისი გამოტაცების ალბათობა.



ნახატი 15



ნახატი 16

ორი ხელით ბურთის გადაცემა ქვემოდან

ეს გადაცემა ყველაზე ხშირად გამოიყენება გაჩერების ან ბრუნის შემდეგ, მაგრამ შეიძლება, ასევე გამოიყენონ სხვა პირობებშიც იმისათვის, რომ ბურთი გაიგზავნოს მოკლე ან საშუალო მანძილზე (ნახ. 17). მისი გაკეთება შეიძლება როგორც მარჯვენა, ისე მარცხენა მხრიდან, მცველისა და ბურთის მიმღები მეწყვილის მდგომარეობიდან გამომდინარე. ამისთვის ბურთი თავდაპირველად გადააქვთ უკან თეძოსკენ, შემდეგ კი ხელების მოძრაობით გადააქვთ წინ. ორივე ხელი ასრულებს თანაბარ სამუშაოს და ბურთი მათ ტოვებს ერთდროულად.

ბურთის გადაცემისას ფეხებიც ერთდროულად მოძრაობენ. გასწიე ბურთი უკან თეძოსკენ და მეორე ფეხით გააკეთე ნაბიჯი წინ, ფეხების მუხლებში მოხრით (ნახ. 18).

ამ მდგომარეობიდან ბურთს ორივე ხელი გამოსწევს წინ, მისი ოდნავ ტრიალით. როდესაც ბურთი აღმოჩნდება შენს წინ, არცერთმა ხელმა მოძრაობაში არ უნდა გაუსწროს მეორეს. როდესაც ბურთი იგზავნება წინ, სხეულის წონაც ასევე გადადის წინ (ნახ. 19-20)



ნახატი 17



ნახატი 18



ნახატი 19

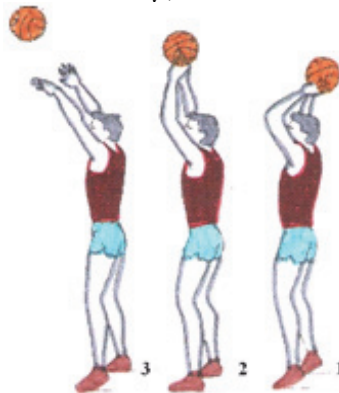


ნახატი 20

ორი ხელით ბურთის ზემოდან გადაცემა

გადაცემის ეს ხერხი ყველაზე მეტად გამოიყენება საშუალო მანძილზე, მეტოქის მტკიცე შეტევისას. თავსზემოთ ბურთის მდებარეობა მეწყვილისათვის მცველის ხელების გავლით მისი ზუსტად გადაგდების საშუალებას იძლევა.

შესრულების ტექნიკა: მოთამაშე თავსზემოთ ასწევს ბურთს, ოდნავ მოხრილი ხელებით და გადაიტანს მას თავის უკან (ნახ. 21, 1 ნაწ.). ხელების მკვეთრი მოძრაობით, იდაყვების სახსრებში მათი გაშლით და მტევნებით მისი დაჭერით, უგზავნის ბურთს მეწყვილეს (ნახ. 21, 2-3 ნაწ.).



ნახატი 21

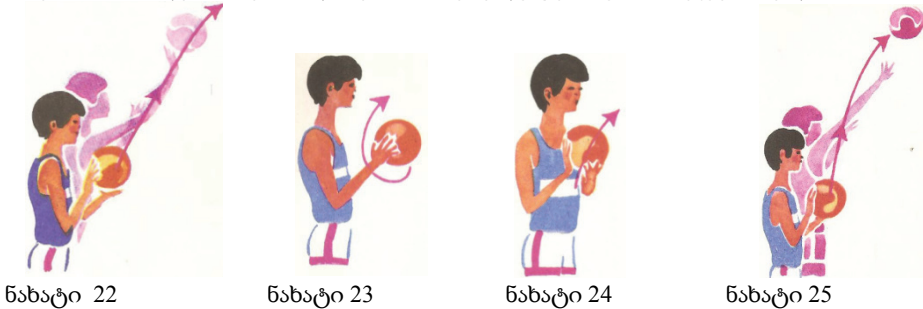
კალათში ტყორცნები

იმისათვის, რომ კარგად ითამაშოთ კალათბურთი, უნდა ფლობდეთ ყველა ტექნიკურ ხერხს. მაგრამ, თუ შემოგვთავაზებდნენ ერთ-ერთი ყველაზე მთავრის გამოყოფას, მაშინ უდავოდ უნდა დასახელდეს - ტყორცნები. შედეგიანი ტყორცნების გარეშე ხომ შეუძლებელია მეტოქის გუნდის დამარცხება?! ყველა სხვა სათამაშო ილეთი მხოლოდ ხელს უწყობს კალათში ზუსტი ტყორცნის შესრულებას. მე-6 კლასში თქვენ აითვისეთ საკალათბურთო ტყორცნების რამდენიმე მარტივი ხერხი. ხოლო აქ ჩვენ განვიხილავთ სხვა ტყორცნების ტექნიკას.

მხრიდან ტყორცნა ერთი ხელით

ერთი ხელით მხრიდან ტყორცნა მოძრაობების სტრუქტურით ჰგავს მკერდიდან ორი ხელით ტყორცნას. ის ფართოდ გამოიყენება შორი მანძილიდან კალათში საჯარიმო ტყორცნისას. ფეხები ზუსტად ისე მუშაობენ, როგორც მკერდიდან ორი ხელით ტყორცნისას. განსხვავებები იწყება გაქნევის შემდეგ, როდესაც ერთი ხელი შორდება ბურთს, ხოლო მეორე გზავნის ბურთს კალათში (ნახ. 22).

საწყისი მდგომარეობიდან სატყორცნი მოძრაობა იწყება მოკლე მარყუჟისებრი გაქნევით, რომელიც არიდებს ბიძგს. (ნახ. 23). მაგრამ როგორც კი ბურთი დაიწყებს მაღლა ასვლას, ხელები ისე უნდა მოატრიალოთ, რომ ერთი აღმოჩნდეს ბურთის ქვეშ, ხოლო მეორე — მის უკანა ზედაპირზე (ნახ. 24). შენი მარჯვენა ხელი უნდა იდოს ბურთის უკანა ზედაპირზე, ხოლო მარცხენა უბრალოდ იჭერდეს ბურთს საჭირო პოზიციებში. ამ მდგომარეობიდან განახორციელე ტყორცნა მარჯვენა ხელით (ნახ. 25).



მოძრაობაში ერთი ხელით ტყორცნა ზემოდან

იმისათვის, რომ შეასრულოთ ერთი ხელით ზემოდან ტყორცნა, კალათის ქვემოდან მოძრაობით უნდა მიხვიდეთ კალათამდე, ახტეთ მაღლა, ასწიოთ მაღლა ბურთი და გაგზავნოთ ის ფარისკენ, კალათზე ოცდაათი სანტიმეტრით მაღლა. ფარზე ასხლეტვით ბურთი უნდა მოხვდეს კალათში. (ნახ. 26).

ვინაიდან ამ ტყორცნის წარმატება ძირითადად განპირობებულია ფეხების სწორი მუშაობით, დავიწყოთ შესწავლა მისგან. თუ შენ უახლოვდები კალათს მარჯვენა მხრიდან, ტყორცნამდე გააკეთე უკუბიძგება მარცხენა ფეხით (ნახ. 27). ეს შენ მარჯვენა ხელით ტყორცნისას წონასწორობის შენარჩუნების საშუალებას მოგცემს. ყველაზე ხშირად ტყორცნა სრულდება ფართან ახლომდებარე ხელით, რათა დაიცვათ ბურთი მეტოქისაგან (ნახ. 28).

ახლა ივარჯიშე კალათში მარცხენა მხრიდან ტყორცნებში მარჯვენა ფეხით უკუბიძგების შემდეგ (ნახ. 29). ბურთის კონტროლი ხდება მარცხენა ხელით.

შეეცადე დაიმახსოვრო წესები: «აკვრა მარცხენით, ტყორცნა მარჯვენით» და პირიქით (ნახ. 30).



ნახატი 26



ნახატი 27



ნახატი 28



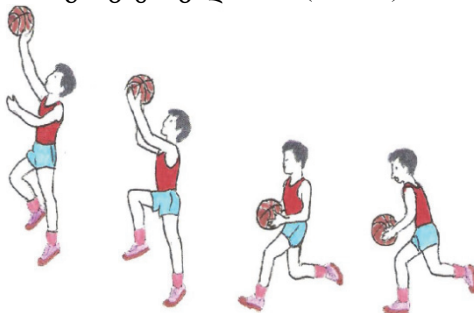
ნახატი 29



ნახატი 30

ბურთის ტყორცნა მოძრაობაში

შესრულების ტექნიკა: მოძრაობაში ტყორცნა სრულდება შემდეგნაირად: მარჯვენა მხრიდან ტყორცნის დროს ბურთს იჭერენ მარჯვენა ფეხის ქვეშ, მომდევნო ნაბიჯი მარცხენა ფეხით შემოკლებულია (ჩამკეტი), იმავდროულად ბურთს, სწევნ მალა, მარცხენა ფეხით სრულდება უკუბიძგება და მაღალი ნახტომით ბურთი იგზავნება კალათში (ნახ. 31).



ნახატი 31

აუცილებელია ყურადღება მიექცეს შემდეგს: გასაქნევი ფეხის თეძოს გამოწევა ხდება წინ-ზემით მიმართულებით; ტყორცნის ბოლო ფაზაში მტყორც-

ნელი ხელი, ტანი და ფეხები შეადგენენ ერთ სწორ ხაზს; ტყორცნის წრთვნა საჭიროა როგორც მარცხენა, ასევე მარჯვენა მხრიდან. იმის შემდეგ, რაც გასწორდება ორივე ხელი, მარცხენა ხელი გაიწევა განზე, ტყორცნა სრულდება მარჯვენა ხელით და ბურთი იგზავნება ფარისკენ, კალათიდან 30 სმ. სიმაღლეზე.

კითხვები და დავალები თემის მიხედვით:

1. კალათბურთის თამაშის დროს მოძრაობის რომელი უნარი ვითარდება ყველაზე მეტად?
2. ბურთის გადაცემის რომელი ხერხები იცით?
3. შეძლებთ თუ არა თქვენ ბურთის გადაცემის ხერხების დემონსტრირებას?
4. კალათში ტყორცნის რომელი ხერხები იცით?
5. გააკეთეთ კალათში ტყორცნის ხერხების დემონსტრირება.

ხელბურთი

ხელით ბურთის თამაში, ანუ ხელბურთი, წარმოიშვა XIX საუკუნის დასასრულს, დანიაში. ძალიან მოკლე დროში, ამ საინტერესო და ემოციურმა თამაშმა მთელს მსოფლიოში მოიპოვა პოპულარობა. ხელბურთში ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატები, თამაში შედის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

ხელბურთში შეჯიბრებები პირველად, 1936 წელს, ბერლინში, ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებზე გამოსვლებში, ჩართეს პროგრამაში.

თამაშის ძირითად ელემენტებს წარმოადგენს ყოველდღიური ცხოვრების აუცილებელი უნარები - სირბილი, ნახტომები, ბურთის ტყორცნები. ამასთან დაკავშირებით ხელბურთის თამაში, ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადებისა და მოძრაობის უნარების განვითარების უნივერსალურ, საშუალებას წარმოადგენს.

ხელბურთში რეგულარული მეცადინეობები ხელს უწყობს მოთამაშეთა გადაადგილების მაღალი სიჩქარის გამოვლენას, სწრაფ, უცაბედ და მარდ მოქმედებებს ბურთით; გუნდის მეწყვილესთან თანამოქმედებას, თამაშის სწრაფადცვალებად სიტუაციებზე დროულ რეაქციებს. თამაშში ნებადართულია ძალოსნური კონტაქტების გამოყენება ბურთისათვის, მეტოქეებთან ბრძოლაში, სათამაშო პოზიციისათვის.

თამაში ყოველთვის სათამაშო სიტუაციების სიმწვავიდან, სპორტული ბრძოლის დინამიკიდან, სათამაშო მოქმედებების კოლექტიური ხასიათიდან გამომდინარე მიმდინარეობს მაღალი ემოციური განწყობით. ყველაფერი ეს დადებით პირობებს ქმნის მოძრაობის ყველა უნარის და ასევე ყურადღების, სიმტკიცისა და ნებისყოფის თვისებების ეფექტურად განვითარებისათვის. აზერბაიჯანის ხელბურთის ფედერაცია დაარსდა, 1992 წელს და ამ წლიდან არის ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაციის წევრი.

თამაშის ძირითადი წესები

სათამაშო მოედანი სიგრძეში არის 18-დან 40 მ-მდე და სიგანეში 9-დან 20 მ-მდე. კარი 3x2 მ (2,70-1,80 — მინი-ხელბურთისათვის). მოედანზე თითოეულ

გუნდში თამაშობს 7 მოთამაშე, რომელთაგანაც ერთ-ერთი მათგანი მეკარეა. მოთამაშეების შეცვლა წყდება თამაშის ნებისმიერ დროს.

თამაშის ხანგრძლივობა 2 ტაიმია - 15 წთ გოგონებისთვის და 20 წთ ბიჭებისთვის. (ზრდასრულებში 2x30 წთ.). შესვენება 10 წთ. მოთამაშეებს არ აქვთ ბურთის 3 წმ-ზე მეტი ხნით ხელში დაჭერის და მასთან ერთად 3 ნაბიჯზე მეტის გადადგმის უფლება. ამის შემდეგ აუცილებელია კარში დარტყმა, ბურთის გადაცემა ან მისი ტარების დაწყება.

ერთი ხელით ბურთის ტარება ნებადართულია შეუზღუდავი დროით, მაგრამ დაჭერის შემდეგ საჭიროა მისი გადაცემა, ან კარში დარტყმა. მეტოქის ბლოკირება შეიძლება მხოლოდ ტანით. აუტში ბურთის გასროლა ხდება ერთი ხელით. თუ ბურთი გასცდა წინა ხაზს მცველების მიღმა (მეკარე არ ითვლება), მაშინ ისვრიან კუთხურს. ბურთის მსროლელი მოთამაშისგან მეტოქეები ყველა შემთხვევაში განზე გადიან 3 მ-ის მანძილზე.

მოედნის მოთამაშეებს არ შეუძლიათ გასცდნენ მეკარის ზონას, ხოლო მეკარე მოედანზე იცავს ზოგადად ყველასათვის დადგენილ წესებს.

ჯარიმები დარღვევებისთვის

წესების უმნიშვნელო დარღვევებისას (გარბენი, ბურთის ორტარება, ფეხით თამაში, მეკარის ზონაში შესვლა, ხელებით ბლოკირება, მეტოქის შეჩერება და დარტყმები) ინიშნება თავისუფალი დარტყმა, დარღვევის ადგილიდან. ბურთის კარში გატანის შესაძლებლობის მკვეთრი დარღვევებისთვის ინიშნება 7-მეტრიანი საჯარიმო დარტყმა კარში, რომელსაც იცავს მხოლოდ მეკარე.

წესების უხეში დარღვევებისთვის ან არასპორტული საქციელისთვის მოთამაშეები ძევდებიან მოედნიდან, შეცვლის უფლების გარეშე, 2 წუთით. ხელბურთელი, რომელიც 3-ჯერ გაძევდება, ამ თამაშში უკვე აღარ მონაწილეობს და მას ცვლის სხვა მოთამაშე.

თამაშს მოედნის ცენტრიდან იწყებს კენჭისყრით გამოვლენილი ერთ-ერთი გუნდი. თითოეული გატანილი გოლის შემდეგ ბურთის გამშვები გუნდი თამაშს იწყებს, ასევე მოედნის ცენტრიდან.

მეცადინეობების ან შეჯიბრებების ჩატარებისას აუცილებელია დავიცვათ **უსაფრთხოების ტექნიკის წესები:**

1. თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები.
2. შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარის მდგომარეობა, მისი მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე.
3. დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. არ შეიძლება კბილიანი ფეხსაცმლით თამაში. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები. დაიჭერით ფრჩხილები.
4. მეკარეს ეკრძალება კარის ზემო ძელზე დაკიდება.
5. შეასრულეთ თვითდაზღვევები წაქცევისას. ტყორცნისას და ბლოკირებისას არ დახუჭოთ თვალები.
6. ნახტომით კარში ტყორცნისას ახტით მაღლა წინ, ამ დროს გასწიეთ ასაქნევი ფეხი მცველის მხარეს.
7. არ დაბლოკოთ თავდამსხმელი გაშლილი ხელით, არ წაავლოთ მას ხელი უკნიდან თავზე ან ხელზე.

თამაშის ძირითადი ილეთები

მცველის დგომი (ნახ. 1) — ფეხები დგას ნაბიჯის სიგანეზე, მოხრილია მუხლის სახსრებში, ტანი ოდნავ დახრილია წინ. ხელები ფართოდ არის გაშლილი განზე — მაღლა, ხელის გულებით წინ, თითები გაშლილია.

მცველი მზად უნდა იყოს თავდამსხმელის შეტევისა და ბლოკირებისათვის, ბურთის გამოტაცებისათვის, ხელსაყრელი პოზიციის დაკავებისათვის.

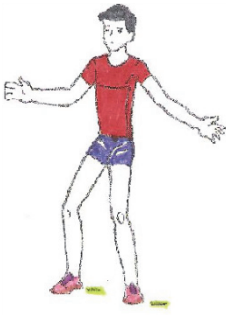
ისწავლეთ დამცავ დგომში მიდგმითი ნაბიჯებით მარჯვნივ და მარცხნივ გადაადგილება, მკვეთრად 3-4 მ-ით წინ გამოსვლა და ზურგით უკან კარისკენ, გააკეთეთ ნახტომი 8-15 მ-ით წინ, ბურთის დასაჭერად.

თავდამსხმელის დგომი - ფეხები მოხრილია მუხლის სახსრებში, ერთი წინაა, ხოლო მეორე უკან (ტერფებს შორის მანძილი 40-50 სმ-ია), ხელები ოდნავ მოხრილი და გამოწეულია წინ ბურთის მხარეს. მოთამაშე მზადაა გადასადგილებლად და ბურთის დასაჭერად. (ნახ.2).

მეკარის ძირითადი დგომი (ნახ. 3) — ფეხები ოდნავ მოხრილია მუხლებში, ტერფები 20-25 სმ-ის სიგანეზეა, ხელები განზეა გაწეული, იდაყვები მოხრილია ხელის გულებით წინ.

მეკარე ყოველთვის უნდა იყოს თამაშისთვის მზად. ფლანგებიდან შეტევებისას მეკარე დგას უახლოეს კუთხესთან. ძელთან ახლომდებარე ხელი ფარავს ზედა კუთხეს, მეორე აწეულია ზემოთ — განზე, რომელიც ფარავს ზედა შორ კუთხეს.

მოედანზე გადაადგილებები - წარმოადგენს ტექნიკის ერთ-ერთ ძირითად ელემენტს. მოთამაშეები გადაადგილდებიან ჩვეულებრივი და მიდგმითი ნაბიჯებით, სახითა და ზურგით წინ სირბილით, ნახტომებით, ხტუნვით. ეფექტური გადაადგილებები მოთამაშეს ეხმარება, რათა დაიკავოს მოცემულ მომენტში ხელსაყრელი ადგილი მოედანზე, გაეცალოს მეტოქეს, მოვიდეს კარში დასარტყმელად მოსახერხებელ პოზიციაში .



ნახ. 1



ნახ. 2



ნახ.3

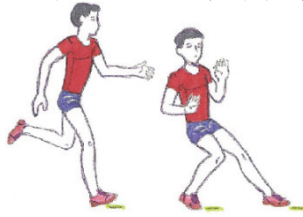
მცველების გადაადგილებები - ძირითადად ხდება მიდგმითი ნაბიჯებით დამცავ დგომში მარჯვნივ და მარცხნივ, სწრაფი ნახტომებით 3-4 მ წინ 6-9-მეტრიანი ხაზიდან და ზურგით უკან, თავის კარში დაბრუნებით.

ისწავლეთ სახით წინ სირბილიდან მიდგმითი ნაბიჯებით სირბილზე სწრაფად გადასვლა ნახევრად გვერდულად ბრუნებით, ზურგით.

თავდამსხმელების გადაადგილებები — ეს არის მოკლე აჩქარებები (6-8 მ), მიდგმითი და ჯვარედინი ნაბიჯებით მარჯვნივ და მარცხნივ სირბილი, გრძელი აჩქარებები (გასხლტომები 20-30 მ), სახითა და ზურგით წინ სწრაფი სირბილი მიმართულების ცვლით, ნახტომები.

თავდამსხმელებსა და მცველებს უნდა შეეძლოთ სირბილის შემდეგ სწრაფად გაჩერება, ამასთან უნდა შენარჩუნდეს მოთამაშის გაწონასწორებული დგომა. ეს აუცილებელია მეტოქეთა მოტყუების და ხელსაყრელი პოზიციის შესარჩევად.

სირბილის შემდეგ ერთი ან ორი ნაბიჯით გაჩერება (ნახ. 4) სრულდება ფართო ჩამკეტი ნაბიჯით ტერფის წვერის შიგნით შეტრიალებით. ნახტომების ან აჩქარებების შემდეგ პირველი ნაბიჯი კეთდება მოკლე, ხოლო მეორე - ჩამკეტი. ტანი იმყოფება სწორ მდგომარეობაში ან ოდნავ გადახრილია უკან.



ნახატი 4

მეკარის გადაადგილება რამდენადმე განსხვავდება მოედანზე მოთამაშეების გადაადგილებისაგან. მეკარე მოკლე მიდგმითი ნაბიჯებით ძირითად დგომაში გადაადგილდება ძელიდან ძელამდე (ბურთის გადაადგილების მხარეს) მცირე რკალზე, მოკლე ნახტომებით (2-4 მ) წინ მისი კარისკენ ტყორცნისას, კარისკენ ზურგით უკან დაბრუნებით. კარისკენ შეტევის დროს მისი მეკარე იმყოფება ტყორცნის მოსაგერიებლად გამუდმებულ მოძრაობასა და მზადყოფნაში.

მოძრაობითი თამაშები გადაადგილებებისა და გაჩერებების ასათვისებლად:

1. წყვილად: ერთი გარბის ზურგით წინ ან მიდგმითი ნაბიჯებით, მეორე ეწევა ჩვეულებრივი სირბილით და შეეხება პირველს ზურგზე. ამის შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან როლებს.

2. წყვილად: თავდამსხმელი აჩქარებულად და სირბილის მიმართულების მარჯვნივ და მარცხნივ ცვლით გაირბენს მეწყვილის ზურგს უკან. მცველი ზურგით წინ წაწევით, მიდგმითი ნაბიჯებით, ან ნახევარგვერდით, არ ატარებს მეტოქეს. გარკვეული დისტანციის გარბენის შემდეგ ხდება როლების შეცვლა.

3. გუნდურად: შემოსული დგას ერთმანეთის წელზე ჩაჭიდებული 6-8 ადამიანისგან შემდგარი მწკრივის წინ. ბურთის მატარებელი მარჯვნივ და მარცხნივ ნახტომებით მიირბენს მწკრივის ბოლოში და ზურგზე შეეხება ბოლო მოთამაშეს. მთელი მწკრივი, დაუშლელად, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილდება მარცხნივ და მარჯვნივ და იცავს თავის მეწყვილეს. ბოლო მოთამაშის შეჩერების, ან მწკრივის გაწყვეტის შემდეგ, ბურთის მატარებელი ხდება პირველი, ხოლო ბოლო კი - ბურთის მატარებელი.

ბურთის ერთი და ორი ხელით ჭერა — ფეხები ოდნავ მოხრილია მუხლებში, ხოლო ხელები — იდაყვებში, ხელის მტევნები არიან მკერდის დონეზე. ბურთს იჭერენ ხელისგულებში ფართოდ გაშლილი თითებით. ეს მდგომარეობა

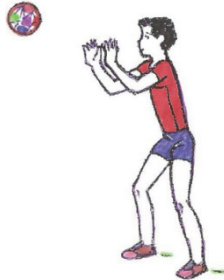
მეტოქისგან ბურთის დაცვის, მისი გადაცემის, ან მის ტარებაზე გადასვლის საშუალებას იძლევა.

ერთი ხელით ბურთის დაჭერა ხდება გადაცემისათვის, ტყორცისათვის, ან ტარებისათვის მომზადების პერიოდში წონასწორობის შენარჩუნებით. ფართოდ გაშლილი თითები მჭიდროდ იჭერენ ბურთს, მისი ოდნავ მოქცელებით.

ბურთის ორი ხელით დაჭერა (ნახ. 5). დაჭერა — თამაშის ძირითადი ელემენტია. მეტად მარტივი და საიმედო ხერხი არის ბურთის ორი ხელით დაჭერა. აუცილებელია ბურთის თავდაჯერებულად დაჭერის შესწავლა ადგილზე, მოძრაობაში, ნახტომში, მისი მიღება ნებისმიერი მიმართულებიდან - წინიდან, უკნიდან, გვერდიდან, ასევე ნებისმიერი სიჩქარის და სიმაღლის შემთხვევაში.

ადგილზე ბურთის დასაჭერად საჭიროა ბურთის მხარეს შეტრიალება და შემხვედრ მდგომარეობაში იდაყვის სახსრებში ოდნავ მოხრილი ხელების გამოწევა. დამაბული თითები გაშლილია განზე. ცერა თითები თითქმის ეხება ერთმანეთს, ხოლო დანარჩენები წარმოქმნიან «მაბრის» ფორმას, როგორც ბურთის ჭერისას. ბურთთან შეხების მომენტში თითები იჭერენ მას ირგვლივ, ხოლო ხელები იხრებიან იდაყვის სახსრებში, ახდენენ რა გამოფრენილი ბურთის ძალის ამორტიზირებას.

ბურთის დაჭერის დროს თამაშის გასაგრძელებლად მაშინვე უნდა მიიღოთ მყარი მდგომარეობა, ბურთის მიღების მომენტში მუხლებში მოხაროთ ფეხები, ბურთის მიღების შემდეგ ხელებში ბურთის ჭერით რბილად დაეშვათ ძირს და დაიჭიროთ ხელები მომდევნო გადაცემისათვის მეტად მოსახერხებელ მდგომარეობაში.



ნახატი 5

ისწავლეთ დაბლა, მაღლა, განზე მფრენი, შემხები და მოხტუნავე ბურთების დაჭერა. დაიწყეთ წყვილად ბურთის დაჭერის ათვისება: ერთმანეთთან გვერდი-გვერდ დგომში ერთი, დარტყმის ამორტიზირებით, მიიღებს, მეორე ჩაუღებს მეწყვილეს ბურთს ხელებში, აკვრის ძალის ყოველ ჯერზე გაზრდით.

ბურთის გადაცემა (ნახ. 6) — თამაშის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტია. გადაცემა უნდა იყოს ზუსტი, სწრაფი, ძლიერი და დროული. ის სრულდება ადგილზე, მოძრაობაში, ნახტომში, დაფარულად მარჯვენა და მარცხენა ხელით.

მეტად გავრცელებულია **მოხრილი ხელით, ზემოდან გადაცემა**. მარჯვენა ხელით გადაცემისას ტანის მარცხენა ნაწილი გვერდით მობრუნებულია, გადაცემის მხარეს წინ გამოწეული მარცხენა ფეხით. ბურთი მდებარეობს მარჯვენა ხელში, რომელიც ოდნავ მოხრილია იდაყვში და მდებარეობს გვერდზე თავის დონეზე ან უფრო მაღლა. ტანის წინ-მარცხნინ მკვეთრად მობრუნებით და უკან მდგომი ფეხის აკვრით ხდება გადაცემა. თავდაპირველად წინ გამოიწევა სატყორცნი ხელის

იდაყვი, შემდეგ კი წინამხარი. ხელი მყისიერად იშლება და მტევნის და თითების დამატებითი მოძრაობით ბურთი იგზავნება წინ.



ნახატი 6

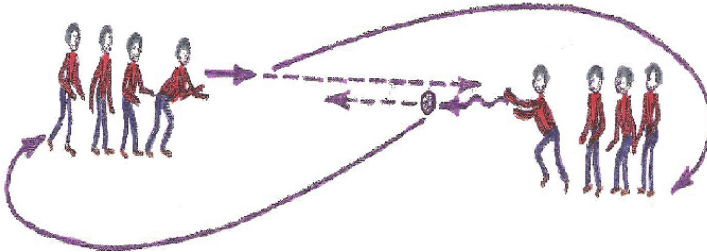
მიღებისა და გადაცემის უნარების ჩამოსაყალიბებელი სავარჯიშოები:

1. **წყვილებში:** შემხვედრი გადაცემები და ბურთის მიღება 5-6 მ. მანძილზე. სავარჯიშოების ათვისების მიხედვით მანძილი თანდათანობით იზრდება X 20-25- ჯერ.

2. **წყვილებში:** ბურთის გადაცემა და მიღება მარცხენა-მარჯვენა ხელით (ტყორცნის სიჩქარე თანდათანობით იზრდება) X 20-25- ჯერ.

3. **გუნდური:** კლასი იყოფა ორ, თანაბარ ჯგუფად და ეწყობა მწკრივში ერთმანეთის მოპირდაპირედ, 4-5 მ. მანძილის დაშორებით (თანდათანობით ეს მანძილი იზრდება). ბურთის მიღება და გადაცემა X 18-20- ჯერ.

4. **გუნდური:** კლასი იყოფა ორ გუნდად და ეწყობა მწკრივში, ერთმანეთის მოპირდაპირედ. ერთი მწკრივი ატარებს ბურთს 4-5 მ. მანძილზე და გადასცემს ბურთს საპირისპირო მწკრივში მდგომ ამხანაგს. გადაცემის მანძილი 6-8 მეტრია. შემდეგ მწკრივები უცვლიან ერთმანეთს ადგილს X 10-14 - ჯერ.

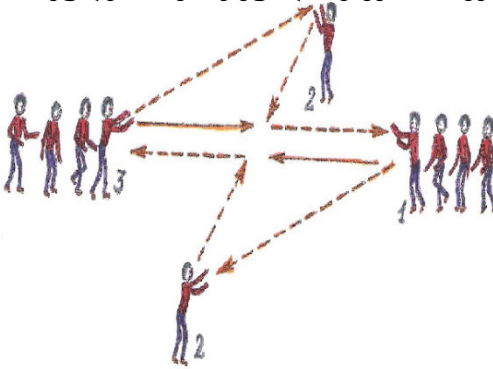


ნახატი 7

5. **გუნდური:** კლასი ეწყობა ორ მწკრივად. თითოეული გუნდიდან პირველი მოსწავლე ატარებს ბურთს 6-8 მ, მყისიერად ჩერდება, მობრუნდება, გადასცემს ბურთს თავისი გუნდის (მწკრივის) მეორე მოთამაშეს და სწრაფი გარბენით დგება თავისი მწკრივის ბოლოში. ბურთის გადაცემისა და მიღების დროს ნებისმიერი დარღვევის შემთხვევაში გუნდი იღებს 1 საჯარიმო ქულას. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს სავარჯიშოს.

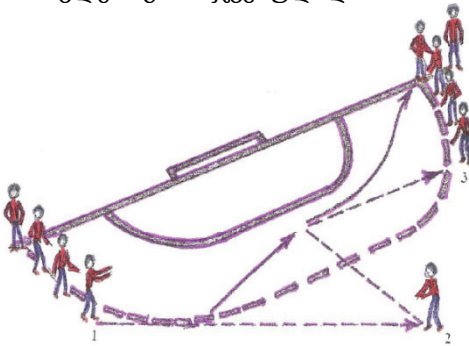
6. **გუნდური:** კლასი იყოფა ორ გუნდად და 2 მწკრივად ეწყობა ერთმანეთის მოპირდაპირედ, 10-12 მ. მანძილზე. განმრიდებელი თითოეული გუნდიდან დგება სწორი ხაზიდან 3-4 მ. მანძილზე. როგორც ნაჩვენებია ნახატზე 8. კენჭისყრით განისაზღვრება გუნდი, რომელიც პირველი იწყებს თამაშს. თამაშის დამწყები გუნდის პირველი მონაწილე გადაცემას აკეთებს თავის განმრიდებელზე, გაირბენს 3-4 მეტრს,

მიიღებს ბურთს განმრინებლისგან და გადაუგდებს ბურთს მეტოქე გუნდის პირველ მონაწილეს, გაირბენს და დგება მეტოქის მწკრივის ბოლოში. ბურთის მიმღები გუნდიც იმეორებს იმავე სავარჯიშოს. ბურთის გადაცემისა და მიღებისას მომხდარი თითოეული დარღვევისათვის გუნდს ენიჭება ერთი საჯარიმო ქულა. ნაკლები საჯარიმო ქულების მქონე გუნდი იკავებს პირველ ადგილს.



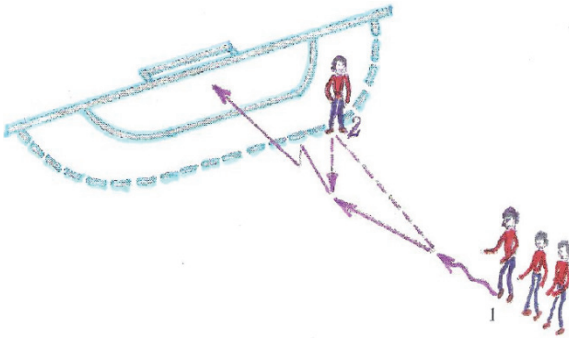
ნახატი 8

7. გუნდური: კლასი იყოფა ორ გუნდად და განლაგდება ხელბურთის კარის, მარჯვენა და მარცხენა მხარეს (ნახ.9). თამაშის დაწყებები გუნდის პირველი მონაწილე გადასცემს ბურთს კარის მოპირდაპირედ მდგომ გამთამაშებელს, სწრაფად გარბის და დგება მეტოქის მწკრივის ბოლოში. ანალოგიური სავარჯიშო სრულდება მეორე გუნდის მიერ. თამაშის დროს დაშვებული ნებისმიერი უზუსტობისათვის გუნდი იღებს 1 საჯარიმო ქულას. ნაკლები საჯარიმო ქულების მქონე გუნდი ითვლება გამარჯვებულად.



ნახატი 9

8. გუნდური: კლასი იყოფა ორ ან რამდენიმე გუნდად. ერთი მოთამაშე თითოეული გუნდიდან, გადაცემის განსახორციელებლად, დგება 9-მეტრიანი ზონის ხაზზე. გუნდის პირველი მონაწილე 6-8 მეტრიდან ჩააწოდებს ბურთს ხაზზე მდგომ გამთამაშებელს, გარბის კარისკენ, მიიღებს ბურთს მისგან და ასრულებს ტყორცნას. თითოეული წარმატებული ტყორცნისათვის ენიჭება 1 ქულა. დაშვებული ნებისმიერი სახის შეცდომისათვის ეძლევა 1 საჯარიმო ქულა. მეტი საერთო ქულებისა და ნაკლები საჯარიმო ქულების მომკრები გუნდი ითვლება გამარჯვებულად.



ნახატი 10

ბურთის ტარება — არ არის ძირითადი ტექნიკური ილეთი ხელბურთში. მას იშვიათად იყენებენ, ძირითადად სწრაფი გარღვევისას, როდესაც არავინ გყავთ ბურთის გადასაცემად, ან მჭიდროდ მოყრდნობილი მეტოქის მოსაშორებლად. შეტევის განვითარების ზონაში ბურთის ტარება თითქმის არ გამოიყენება, მას მივყავართ ტემპის დაკარგვამდე. ბურთის მატარებელი ხელბურთელი მტევნის აკვრითი, მსუბუქი მოძრაობებით ისვრის მას მოედნის ზედაპირზე, პირდაპირ-გვერდიდან, რითაც აძლევს მას ასხლეტვის საჭირო კუთხეს. ტყორცნის ძალა არეგულირებს ასხლეტვის სიმაღლეს (70-80 სმ).

ისწავლეთ მარჯვენა და მარცხენა ხელით ბურთის ტარება, მიმართულების ცვლით, აქტიური მცველის საწინააღმდეგო დგომების შემოვლით.

ადგილიდან ბურთის კარში ტყორცნა ხდება უკიდურესი სიმძლავრით. ის გამოიყენება მომზადების გარეშე 7-9-მეტრიანი და მოულოდნელი ტყორცნების სხვადასხვა დისტანციიდან შესრულებისას.

მოქნევის მომენტში (ბურთის უკან გაწევით) მოთამაშის სიმძიმის ცენტრი გადადის უკან მდგომ მუხლში მოხრილ ფეხზე. ტანი ტრიალდება მარჯვნივ. მთავარი ძალისხმევა ხორციელდება მტევნის ზემოდან ქვემოთ ძლიერად მოხრით - «შოლტვით» - ბურთისათვის არამხოლოდ გაფრენის ძალის, არამედ მიზანში მოხვედრის სიზუსტის მინიჭებით.

ტყორცნის ასათვისებელი სავარჯიშოები:

1. მიზანში ბურთის თავსზემოდან ტყორცნები X 8-10 - ჯერ.
2. ბურთის გადაცემა 8-10 მ. მანძილიდან, X 10-12 - ჯერ.
3. მასწავლებლის სიგნალზე 7-მეტრიანი ზონიდან ბურთის კარში დარტყმა X 6-8 - ჯერ.
4. 7-მეტრიანი ზონიდან ბურთის დარტყმა კარის კუთხეებში, X 6-8 - ჯერ.
5. ცრუ მოქნევის შემდეგ კარის სხვადასხვა კუთხეებში ბურთის ზუსტი დარტყმა X 6 - 8 - ჯერ.
6. თამაშები და სავარჯიშოები ტყორცნის ელემენტებით.

ბურთის გადაცემა მოძრაობაში - სრულდება ოდნავ მოხრილი ხელით თავის უკან ან უკან განზე გაწევით. მარჯვენა ხელით გადაცემა იწყება მარცხენა ფეხის საყრდენ მდგომარეობაში დაყენებით. თავდაპირველად ოდნავ წინ გამოიწევა მარჯვენა მხარი, შემდეგ აქტიური მოძრაობა იწყება წინამხრით ბურთიანი ხელის წინ გამოწევით და ყველაფერი ხელის მტევნის მკვეთრი შოლტვითი მოძრაობით მთავრდება. თითები უგზავნიან ბურთს მეწყვილეს.

გადაცემის სიზუსტისათვის აუცილებელია მეწყვილეთა მოძრაობის სიჩქარისა და მიმართულების გათვალისწინება.

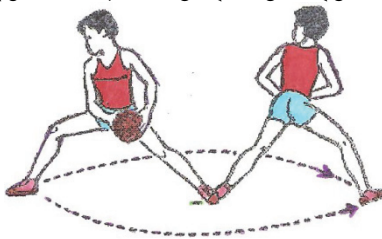
ზემოდან ტყორცნა მოძრაობაში — არის კარში დარტყმის ძირითადი სახეობა. ასეთი ტყორცნა სრულდება სამი ნაბიჯიდან. ამ დროის მანძილზე აუცილებელია ბურთის დაჭერა და დამუშავება, მოქნევა და ტყორცნა.

ტყორცნის ტექნიკის ათვისებისას ის უნდა შევასრულოთ როგორც მარჯვენა, ისე მარცხენა ფეხით ნებისმიერი ნაბიჯით.

ნახტომში კარში ტყორცნა, ზემოდან მოქნევით. მოთამაშე ხტება მაღლა, ბურთი ამ დროს მდებარეობს სატყორცნი ხელის მტევანში, რომელიც გაწეულია უკან მაღლა, ფეხები არის ნაბიჯის მდგომარეობაში. ტყორცნა სრულდება წინამხრის წინ მკვეთრი მოძრაობით და მტევნით შოლტვითი მოძრაობით. თითები გზავნიან ბურთს მიზანში.

ბურთის დაჭერა მოძრაობაში სრულდება გადაადგილების სიჩქარის შემცირების გარეშე. ხელები გამოიწევა ბურთის შემხვედრ მდგომარეობაში და ამორტიზირებული მოხრით მიიზიდება მკერდისკენ მტყორცნელი ხელის მხარეს. ბურთის დაჭერის შემდეგ აუცილებელია გადაცემა, ტარება ან კარში დარტყმა). თამაშში ბურთის დაჭერა და გადაცემა ურთიერთკავშირშია.

ადგილზე ბრუნები (ნახ.11). ბურთით ბრუნების შესრულების უნარი მოთამაშეს საშუალებას აძლევს თავდაჯერებულად აკონტროლოს ბურთი მცველების მიერ მტკიცედ დაცვის შემთხვევაშიც კი. ბურთიანი მოთამაშე ტრიალდება საჭირო მიმართულებით ერთი ფეხის გადაბიჯებით მეორის ირგვლივ. მობრუნებისას სხეულის მთელი წონა გადადის საყრდენ ფეხზე, რომელიც პირველი შეეხება მოედანს მას შემდეგ, რაც მოთამაშე დაიჭერს ბურთს. მობრუნების დროს საყრდენი ფეხი ეყრდნობა ფეხის წვერს, რომელიც ტრიალდება მობრუნების მხარეს. ხელებმა შეიძლება მიიღონ სხვადასხვა მდგომარეობა.



ნახატი 11

სავარჯიშოები:

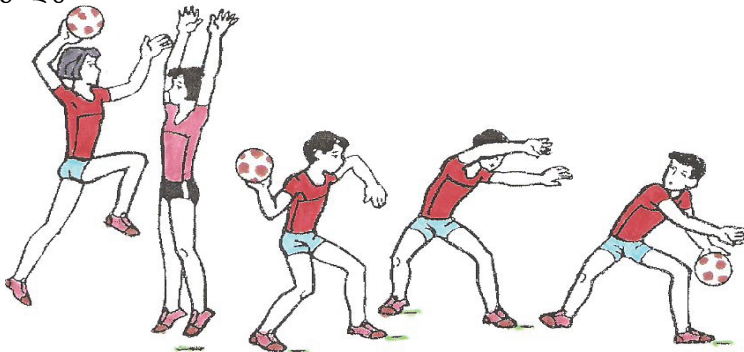
1. წინ და უკან, მარჯვნივ და მარცხნივ ბრუნების შესრულება ბურთის გარეშე.
2. იგივე, ადგილზე დგომში ბურთით.
3. იგივე, ადგილზე ბურთის დაჭერასთან შეხამებით.
4. იგივე, ბურთის დაჭერის შემდეგ შეჩერებებთან შეხამებით.
5. იგივე, მცველთან, რომელიც ცდილობს მოთამაშის დაბლოკვას.

მეკარის პოზიცია 6-9 მეტრიანი ხაზიდან დარტყმების მოგერიებისას. მეკარის პოზიცია ყოველთვის დამოკიდებულია ბურთიანი მოთამაშის ადგილმდებარეობაზე, მოიერიშის დაშორებაზე კარიდან. ტყორცნის დროს შესაძლებელია გააზრებით ბურთის კარის ძელებამდე სწორი ხაზების

წარმოსახვა. ეს ხაზები შეადგენენ დარტყმის კუთხეს. მეკარის პოზიცია უნდა მდებარეობდეს ამ კუთხის შუაში. შეხვედრის მიმდინარეობისას მეკარე გამუდმებით უნდა გადაადგილდებოდეს. მეკარემ ყველა გადაადგილება უნდა შეასრულოს მშვიდად, მიდგმითი ნაბიჯებით. ყურადღება გამუდმებით უნდა იყოს გამახვილებული ბურთზე. კართან მიმართებაში თავის მდგომარეობას მეკარე ამოწმებს ძელებზე ხელის შეხებით, კარის წინ ადგილის მონიშვნით, ირგვლივ-უკან სწრაფად მოხედვით.

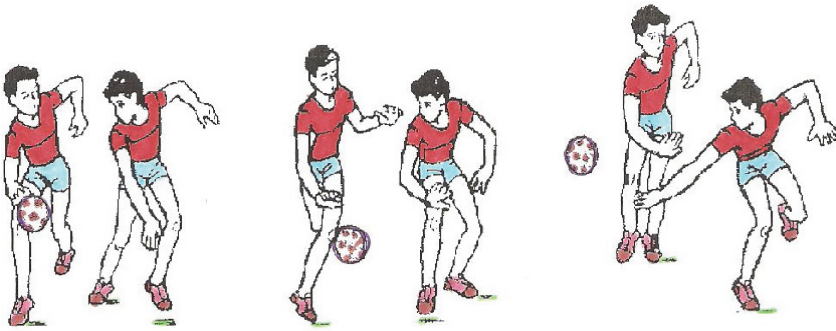
მცველის თამაში – მცველის ძირითადი ფუნქცია მდგომარეობს კარისაკენ ტყორცნების შეჩერებაში და მეტოქე გუნდების თავდამსხმელების კარში დარტყმისათვის ხელსაყრელ პოზიციაზე გასვლის შესაძლებლობის ხელის შეშლაში. აღნიშნული ფუნქციის წარმატებით შესასრულებლად მცველი უნდა ფლობდეს სწრაფად გადაადგილების, ხტუნვის, ძალოსნური ბრძოლის და მეტოქის მოქმედებების წინასწარ განჭვრეტის უნარს. **საკვარჯიშოები დაცვითი მოქმედებების ასათვისებლად:**

1. ნახტომები წინ-მალა ხელების აწევით (ბლოკის დასაყენებლად) 6-8-ჯერ.
2. გვერდზე დახრები ხელების აწევით, შემხვედრი ბურთისკენ მოძრაობითი გადაადგილება.



ნახატი 12

3. გადაადგილება მიდგმითი ნაბიჯებით, სირბილით, ხტუნვით 6-8-ჯერ.
4. მოწინააღმდეგის ტყორცნის მიმართულების დაჭერა ან შეცვლა 6-8-ჯერ. ამასთან, აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ ბურთის ტარების სიჩქარე, მოთამაშის გადაადგილების მდგომარეობა, მანძილი ბურთამდე და მოწინააღმდეგესთან მიახლოების აუცილებელი მაქსიმუმი და მოულოდნელად ბურთზე დარტყმით მისი მიმართულების შეცვლა.
5. ტყორცნების ბლოკირება X 6-8-ჯერ.
6. მოთამაშეთა გუნდი (5-6 ადამიანი) გადაადგილდება ბურთით, 2-3 მცველი ცდილობს ბურთის გამორთმევას ან გამოტაცებას.
7. ერთი-ორი მცველის მიერ ბლოკის ორგანიზება კედელზე დახატულ მიზანში ტყორცნისას 6-8-ჯერ.



ნახატი 13

მეკარის თამაში. ზემოთა, ქვემოთა და შუა ბურთების მოგერიება ფეხებით. იატაკიდან 35-45 სმ სიმაღლეზე გამოფრენილი ბურთი იბლოკება ფეხით მოგერიებით, ხელის დაზღვევით მდგომარეობაში დაჭერით.

15-20 სმ სიმაღლეზე მფრენი ბურთი, იატაკიდან ანასხლეტი ან ამხტარი, ჩერდება შპაგატით.



ნახატი 14

მუხლის დონეზე გამოფრენილ ბურთს ბლოკავენ შპაგატით, ფეხებზე დაყრდნობის შენარჩუნებით (ნახ. 15).



ნახატი 15
 ზემო ბურთები ჩერდება ერთი ხელით (ნახ. 16).



ნახატი 16

მეკარის თამაშის ასათვისებელი სავარჯიშოები:

1. ამხანაგის სიგნალზე გვერდითი გამოტყორცნების იმიტაცია მოსაგერიებლად 6-8-ჯერ.
2. ღერძზე დაკიდებულ მდგომარეობაში ბურთის მოგერიება 6-8-ჯერ.
3. კედლიდან ასხლეტილი ჩოგბურთის ბურთის დაჭერა 2-3 მეტრი მანძილიდან.
4. ორი-სამი თავდამსხმელი ასრულებს კარში დარტყმას ქვემოდან და იატაკიდან, მეკარე ცენტრში დგომით იგერიებს ბურთებს.

შეამოწმეთ თქვენი უნარები და ჩვევები ხელბურთში.

ცხრილი №5

შესაფასებელი სავარჯიშოები	ბიჭები			გოგონები		
	“ძალიან კარგი”	“კარგი”	“დამაკმ.”	“ძალიან კარგი”	“კარგი”	“დამაკმ.”
შორ მანძილზე ტყორცნა, მ.	26 >	25 - 20	19 <	21 >	20 - 16	15
ბურთების ტყორცნა კარში 9 მ სიზუსტით (5 თითოეულ კუთხეში) რაოდ. ჯერ	18 >	17 - 13	12 <	17 >	16 - 12	11 <
ბურთის კედლისკენ გადაცემა და მისი დაჭერა ერთი ხელით ზემოდან 2 მ მანძილიდან 10 წმ-ში. რაოდ.ჯერ	9 >	8 - 6	5 <	8 >	7 - 5	4 <

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რომელი ქვეყანა ითვლება ხელბურთის სამშობლოდ?
2. ყველაზე მეტად მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს ხელბურთის თამაში?
3. რომელ წელს ჩაერთო ხელბურთი ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში?
4. ხელბურთის თამაშისას რამდენი მონაწილეა თითოეულ გუნდში?

ფრენბურთი

პირველად, ფრენბურთი გამოჩნდა ამერიკის შეერთებულ შტატებში, 1895 წელს. ეს თამაში მოიგონა ფიზიკური კულტურის მასწავლებელმა, ვილიამ მორგანმა. თავდაპირველად ფრენბურთს თამაშობდნენ რეზინის კამერით, რომელსაც გადაისვრიდნენ 198 სმ სიმაღლეზე გაჭიმულ თოკზე, ხოლო მოგვიანებით - ბადეზე.

განვლილი 100 წლის მანძილზე, ფრენბურთი იქცა ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ და მასობრივ სპორტის სახეობად, მსოფლიოში და ასევე, ჩვენს

ქვეყანაში, ის სპორტის ოლიმპიური სახეობაცაა. სსრკ-ს ქალთა და ვაჟთა ნაკრებმა გუნდებმა შვიდჯერ მოიპოვეს ოქროს ოლიმპიური ჯილდოები.

ეს თამაში ხელმისაწვდომია როგორც ბავშვების, ასევე ზრდასრულები-სთვისაც. მისი თამაში შეიძლება როგორც სპორტულ დარბაზში, ასევე ღია მოედანზე. თამაშში ვითარდება ძალოსნური უნარები, ხტუნვა, სიმარდე, მოძრაობების კოორდინირება. ფრენბურთის თამაში არამხოლოდ განამტკიცებს ჯანმრთელობას, არამედ აყალიბებს ისეთ თვისებებს, როგორებიცაა გამბედაობა, ჟინი, მიზანმიმართულობა, კოლექტივიზმი (ჯგუფურობა), ურთიერთდახმარება, მეგობრობის გრძნობა.

თამაშის ძირითადი წესები

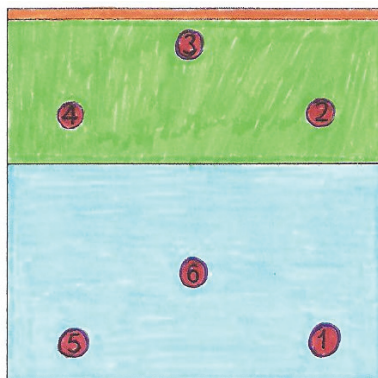
ფრენბურთი — გუნდური სპორტული თამაშია, რომელშიც თამაში მიჰყავს 6-6 ადამიანისგან შემდგარ ორ გუნდს, 18x9მ ზომის მოედანზე. გუნდების მოთამაშეები ცდილობენ მეტოქეების მხარეს ბურთის გადაცემით ან ტყორცნით გაგზავნას ისე, რომ მათ ვერ შეძლონ მისი უკან დაბრუნება წესების, დაურღვევლად.

ფრენბურთის ბადე მოედანს ჰყოფს ორ, თანაბარ ნაწილად. ბადის სიგანე — 1 მეტრია, სიმაღლე — 2,43 სმ მამაკაცებისთვის, 2,24 სმ — ქალებისთვის, 2,10 სმ — გოგონებისთვის, 2,20 სმ — ბიჭებისა და ყმაწვილებისთვის.

თამაში შედგება სამი, ან ხუთი პარტიისგან, რომელთაგანაც თითოეული გრძელდება მანამ, სანამ ერთ-ერთი გუნდი არ მოკრებს 25 ქულას (2 ქულის სხვაობით). გადამწყვეტი, მესამე (მეხუთე) პარტია გრძელდება 15 ქულამდე.

თითოეულ გუნდს აქვს უფლება სამჯერ, ბლოკის ჩათვლის გარეშე, შეეხო ბურთს თავის მხარეს მოედანზე. ნებადართულია ბურთის მოგერიება, წელსზემოთ, სხეულის ნებისმიერი ნაწილით და ტერფით. ბურთი თამაშში რჩება მანამ, სანამ არ შეეხება მოედანს, კედლებს, ჭერს, სხვა საგნებს ან რომელიმე ერთ-ერთი მოთამაშის შეცდომამდე. თითოეულ მოგებულ ბურთზე გუნდი იღებს 1 ქულას.

მოედანზე მოთამაშეები (ნახ. 1) წარმოქმნიან ორ ხაზს: წინა (2, 3, 4) და უკანა (5, 6, 1) ხაზებს. მოთამაშეთა გუნდური გადანაცვლება სრულდება საათის ისრის მიმართულებით.



ნახ. 1

ფრენბურთში მეცადინეობებისას აუცილებელია გქონდეთ შესაბამისი სპორტული ფორმა (მაისური, შორტები, წინდები, ბოტასები, ან თხელი და დრეკად-

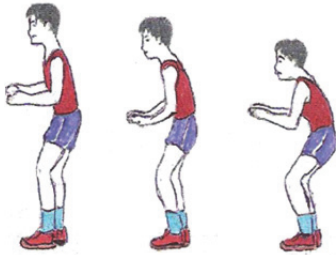
ძირიანი კედლები). ტრავმების თავიდან ასაცილებლად უნდა დაიცვათ უსაფრთხოების წესები:

1. მეცადინეობის დასაწყისში გააკეთეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები.
2. დაათვალიერეთ სათამაშო მოედანი, რათა მასზე არ იყოს საფრთხის შემცველი საგნები.
3. კარგად გაავარჯიშეთ კუნთები.
4. არ მიიღოთ ბურთი ზემოდან გაშლილი ხელებით, ცერები არ გამოსწიოთ წინ.
5. ბურთის ქვემოდან მიღებისას არ მოხაროთ ხელები იდაყვის სახსრებში.
6. თვალყური ადევნეთ, რათა ბურთი არ მოხვდეს ფეხების ქვეშ.
7. ნახტომების შემდეგ ძირს დაეშვით მოხრილი ფეხებით განზე დგომში.

თამაშის ძირითადი ილეთები

ფრენბურთში გამოყოფენ თამაშის ხუთ ძირითად ილეთს: ჩაწოდება, მიღება, გადაცემა, თავდასხმითი დარტყმა და ბლოკირება. ყველა ეს ელემენტი შეხამებულია მოთამაშის სხვადასხვა დგომთან და გადაადგილებასთან.

დგომი (ნახ. 2) — ეს არის ფრენბურთელის ხელსაყრელი, საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ოდნავ მოხრილია, სხეულის წონა თანაბრადაა განაწილებული ორივე ფეხზე, ტანი დახრილია წინ.



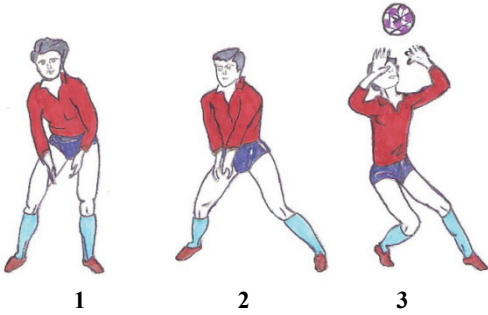
ნახ. 2 ძირითადი დგომი
(გვერდხედი).

გადაადგილებებისას გამოიყენება მიდგმითი ნაბიჯები, რომლებიც სრულდება წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ. მოძრაობას იწყებენ გადაადგილების მიმართულებასთან ახლოსმდებარე ფეხით (მარჯვნივ გადაადგილებისას — მარჯვენა ფეხით, მარცხნივ გადაადგილებისას მარცხენათი). ასეთ გადაადგილებებს გამოიყენებენ, როდესაც მოთამაშეს არ აქვს საკმარისი დრო და სჭირდება გადაადგილება მცირე მანძილზე. ორმაგ ნაბიჯს გამოიყენებენ ბურთისკენ სწრაფად სვლისას. გადაადგილებას იწყებენ მოძრაობის მიმართულებიდან შორს მყოფი ფეხით.

სირბილს გამოიყენებენ შედარებით დიდ მანძილზე გადაადგილებისას, ხოლო ნახტომებს — თავდასხმითი დარტყმებისა და ბლოკირებების შესრულებისას.

გადაადგილებები ყოველ გაკვეთილზე უნდა ჩავრთოთ მოთელვებში. ეს შეიძლება იყოს სირბილი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან (ჯდომით, წოლით, ზურგიით წინ და ა.შ.); სირბილი «გველისებურად», მაქოსებრი სირბილი, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება თამაშის ილეთების იმიტაციით.

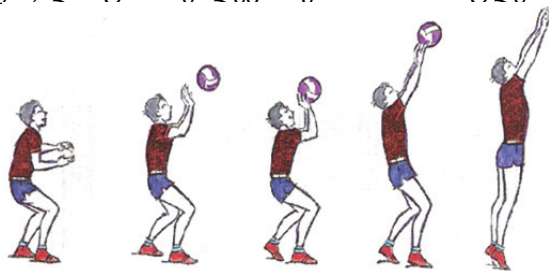
ბურთის გადაცემა ზემოდან ორი ხელით (ნახ. 20) წარმოადგენს ძირითად ტექნიკურ ილეთს. მოთამაშე სწორად უნდა მივიდეს ბურთთან და შეარჩიოს საწყისი მდგომარეობა.



ნახ. 3 დგომის მდგომარეობა (წინხედი)

- 1 – შეტევის შემდეგ ბურთის მიღების დგომი თამაშში ბურთის შემოსატანად.
- 2 – ბურთის ქვემოდან მისაღებად.
- 3 – ბურთის ზემოდან მისაღებად.

შესრულების ტექნიკა: ფეხები მოხრილია მუხლებში, ერთი ფეხი წინაა. ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ხელები გამოწეულია წინ-მალა და მოხრილია იდაყვებში, მტევნები სახის დონეზე იმყოფება. ხელის მტევნები წარმოქმნიან «ჩამჩას» თითები დაჭიმული და ოდნავ მოხრილია. გადაცემისას ფეხები და ხელები იმართება (სწორდება) და ბურთს ეძლევა საჭირო მიმართულება.



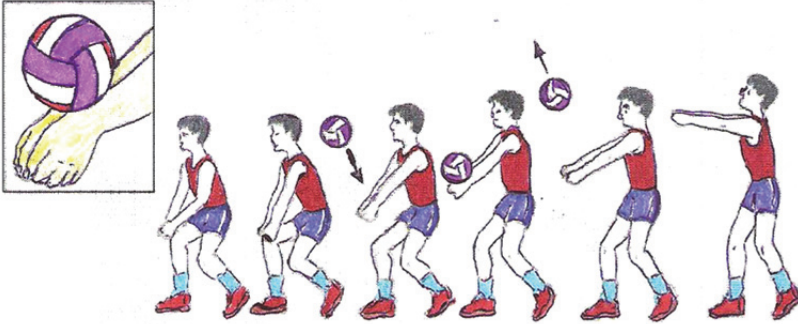
ნახ. 4. ბურთის ორი ხელით გადაცემა ზემოდან

სავარჯიშოები:

1. ხელების მოხრა და გაშლა სხივ-მაჯის სახსრებში, წრიული მოძრაობები მტევნებით, ხელის თითების მოხრა და გაშლა.
2. კედელთან დაბჯენით დგომში ხელების ერთდროულად და მონაცვლეობით მოხრა და გაშლა.
3. ტენილი ბურთის ორი ხელით ტყორცნა.
4. ვარჯიში ხელის მტევნებისათვის ჰანტელებით, მტევნის ესპანდერით. ჩოგბურთის ბურთზე ხელის მოჭერა.
5. ადგილზე თავს ზემოთ კედლისაკენ ბურთის გადაცემა.
6. წყვილად: ბურთის სხვადასხვა სიმაღლეზე ფრენით ერთმანეთისათვის გადაცემა; გადაცემა ბადის გავლით. 2-3 გადაცემა თავს ზემოთ და მეწყვილისათვის გადაცემა.
7. სამოძრაო თამაშები «ბურთი საშუალოს», «ნომრების გამომახება» ზემოდან გადაცემით.
8. გადაცემა ორი ხელით ზემოდან მაღალი, საშუალო და დაბალი ტრაექტორიით.

თავს ზემოთ ქვემოდან ბურთის მიღება (ნახ. 5). ჩაწოდებას, ან თავდასხმით ტყორცნას ჩვეულებრივ იღებენ ქვემოდან ორი ხელით. ბურთის მისაღებად

მოთამაშე იღებს საშუალო, ან დაბალ დგომს.* ხელები გამართული და ძირს დაშვებულია, მტევნები შეერთებულია «მუშტი მუშტთან», ან «ხელისგული ხელისგულთან». ბურთს იღებენ წინამხრის დაბალ ნაწილში («მანქეტები») ფეხებისა და ტანის ერთდროულად წინ-მალა გაშლით. გამართულ (გასწორებულ) ხელებს სწევენ მკერდის სიმაღლეზე.



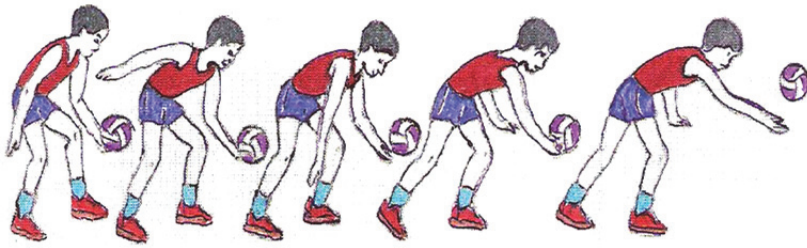
ნახ.5

სავარჯიშოები:

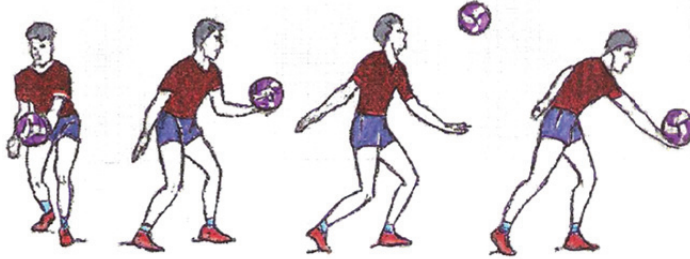
1. ბურთის ქვემოდან მისაღებად შეარჩიეთ მტევნების შეერთების თქვენთვის ხელსაყრელი ხერხი. შეაერთეთ და გაშალეთ მტევნები 5-6-ჯერ.
2. ადგილზე ფრენბურთის ბურთის მიღება. ხელების მოძრაობა სრულდება გაშლილი ფეხების მდგომარეობაში.
3. **წყვილად:** მეწყვილე ისვრის ბურთს 2-3 მ. მანძილზე. მეწყვილის მიერ ბურთის ქვემოდან მიღება.
4. კედელთან: ბურთის ქვემოდან მოგერიება (8-10-ჯერ ზედიზედ - შესანიშნავია).
5. ადგილზე თავს ზემოთ ბურთის ქვემოდან მიღება. გადაცემის სიმაღლე 1,5-2 მ.
6. **წყვილად:** ბურთის ქვემოდან მიღება და მეწყვილისათვის გადაცემა ზემოდან ორი ხელით. ამ სავარჯიშოს შესრულება შეიძლება მარტოც, კედელთან დგომში.

ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება. ფრენბურთის თამაში იწყება ჩაწოდებით. მოთამაშე განთავსდება უკანა ხაზის იქით, ააგდებს ბურთს ერთი ხელის დარტყმით და გაგზავნის მას მეტოქის მხარეს ისე, რომ ბურთი არ შეეხოს ბადეს. ყველა ჩაწოდება იყოფა ქვემო და ზემო ჩაწოდებად. ზემო ჩაწოდებისას ბურთზე დარტყმა ხდება თავის დონეზე და უფრო მაღლა, ხოლო ქვემო ჩაწოდებისას - თავის დონეზე დაბლა. თუ ჩამწოდებელი დგას სახით ბადისკენ — ჩაწოდება პირდაპირია, ხოლო თუ გვერდით - გვერდითი.

დამწყები ფრენბურთელებისათვის ყველაზე მარტივი ჩაწოდება არის ქვემო პირდაპირი. მოთამაშე დგას სახით ბადისკენ, ფეხები მოხრილია მუხლებში, მარცხენა ფეხი წინაა (თუ თქვენ მემარცხენე ხართ, მაშინ მარჯვენა), ბურთი მარცხენა ხელშია. მარჯვენა ხელს მოსაქნევად გასწევინ უკან, ხოლო მარცხენა ხელით ბურთი გაიტყორცნება ზემოთ 30-50 სმ-ზე. ბურთს ურტყამენ დაჭიმული ხელისგულით წელის დონეზე. დარტყმის შემდეგ მოთამაშე მარჯვენა ფეხით აკეთებს ნაბიჯს წინ.



ნახ. 6. ბურთის თამაშში შემოტანა ქვემოდან



ნახ. 7. ბურთის თამაშში შემოტანა გვერდიდან.

სავარჯიშოები:

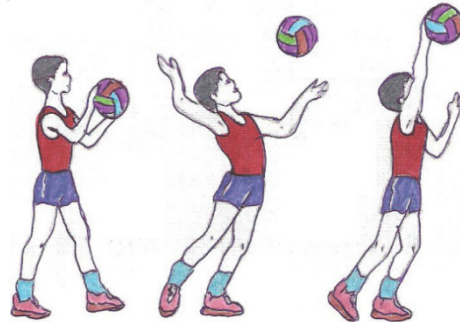
1. მოათავსეთ ბურთი მარცხენა ხელისგულზე. აისროლეთ ის ვერტიკალურად მაღლა 50-60 სმ-ზე და მიეცით დაბლა დაცემის საშუალება 10-15 -ჯერ.
2. ხელისგულზე ბურთს ამოარტყით გაშლილი მარცხენა ხელი წელის დონეზე. დარტყმის წინ გააკეთეთ უკან აქნევი დასარტყამი ხელით.
3. შეასრულეთ კედლისკენ ჩაწოდებები 5-6 მ. მანძილიდან.
4. შეასრულეთ ჩაწოდებები ბადის გავლით 4-6 მ. მანძილიდან.

ბურთის გადაცემა და მიღება გადაადგილების შემდეგ. ბურთის გადაცემისა და მიღების ტექნიკის ასათვისებლად სრულდება შემდეგი «სავარჯიშოები».

1. **წყვილად:** ერთი მოთამაშე ესვრის ბურთს მეორეს მარცხნიდან, მარჯვნიდან, მეწყვილის წინ ან მისი თავის უკან 1 მ-ში. მეწყვილე გადაადგილდება ბურთისკენ და ასრულებს გადაცემას ან მიღებას.
2. **წყვილად ან კედელთან:** მოძრაობაში ბურთის გადაცემა მიდგმითი ნაბიჯებით. გადაცემა სრულდება მოთამაშის წინ 1 - 1,5 მ. გამოსვლით.
3. **წყვილად ან სამეულში:** კედელთან ქვემოდან გადაცემა ან მიღება მწკრივის ბოლოში წასვლით. კედლიდან დაშორება 2-3 მ.
4. მოთამაშეები მწკრივად განლაგდებიან ზონაში 5. ერთ-ერთი მოთამაშე - ზონაში 4, მეორე - ზონაში 3. ბურთის გადაცემა ზონიდან 5 ზონაში 3, იქიდან ზონაში 4 და ბურთის დაბრუნება ზონაში 5. მოთამაშეების გადაადგილება ხდება ბურთის კვალდაკვალ.
5. იგივე, მხოლოდ გადაცემა ზონიდან 1 ზონაში 3, შემდეგ ზონაში 2 და ისევ ზონაში 1.

ზედა პირდაპირი ჩაწოდება (ნახ. 8) მოთამაშეს საშუალებას აძლევს გაგზავნოს ბურთი მოედნის გარკვეულ ზონაში დიდი სისწრაფით. მოთამაშე დგას პირისახით ბადისკენ, ფეხები განზეა, მარცხენა - წინაა. ბურთი მარცხენა ხელზეა

მკერდის დონეზე. ბურთი აიტყორცნება თავს ზემოთ, ოდნავ წინ 0,5-0,8 მ-ზე. ბურთის ასროლასთან ერთად მარჯვენა ხელი გაიწევა მაღლა-უკან და შესრულდება მოქნევი. სხეულის სიმძიმე გადადის მარჯვენა ფეხზე, ტანი გადაიხრება უკან და ოდნავ მობრუნდება დამრტყმელი ხელის მხარეს. ბურთის დარტყმისას უკან მდგომი ფეხი იმართება (სწორდება), სხეულის სიმძიმე გადადის მარცხენა ფეხზე, დამრტყმელი ხელი სწორდება (მტევანი დაჭიმულია, თითები შეერთებულია), და სრულდება ბურთზე დარტყმა.



ნახ. 8

1

2

3

სავარჯიშოები:

1. გაიმეორეთ იგივე სავარჯიშოები, რაც ქვედა, პირდაპირი ჩაწოდების ათვისებისას 5 კლასში.
2. ხაზზე მოთამაშეთა შორის გარკვეულ ზონაში ბურთის სიზუსტე ჩაწოდება.
3. ბურთის ძალისმიერი ჩაწოდება.
4. ძალისმიერი და ზუსტი ჩაწოდებების მონაცვლეობა.

ორი ხელით ზემოდან ნახტომში გადაცემა (ნახ.9). თუ ჩაწოდების მიღების შემდეგ ბურთი მიფრინავს მაღლა, მაშინ შეიძლება გადაცემის ნახტომში შესრულება. ამისათვის, მოთამაშე ხტება ზემოთ ისე, რომ ბურთს შეხვდეს შუბლთან. ხელები იშლება წინ-მაღლა, ბურთის საჭირო მიმართულებით და გარკვეული ტრაექტორიით გადაცემისას. შემდეგ მოთამაშე ძირს ეშვება, მოხრილი ფეხებით განიერ, დგომში.



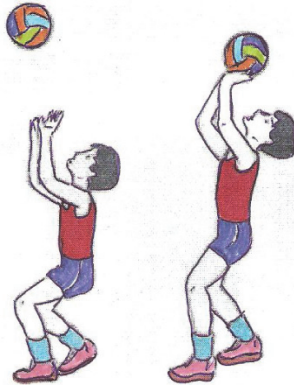
ნახ. 9

სავარჯიშოები:

1. წყვილად. მოთამაშეებს შორის მანძილი 2,5-3 მ-ია. ნახტომში ფრენბურთის ან ტენილი ბურთის დაჭერა და გადაცემა. თითოეული მეწყვილის 10-15 გადაცემა.

2. ბურთის გადაცემა ზონიდან 3 ზონაში 4, ან ზონაში 2, ნახტომში.
3. ბურთის გადაცემა ზონიდან 2 ზონაში 3 და ზონაში 4, ნახტომში.
4. წყვილად ბურთის გადაცემა ბადის გადავლით ნახტომში.

დაბეჭენილ მდგომარეობაში თავის, ზემოდან, ბურთის გადაცემა (ნახ. 10). თუ საჭიროა ბურთის უკან გადაცემა, უნდა მიხვიდეთ ბურთთან ქვემოდან, ამასთან მტევნები განლაგებული უნდა იყოს თავის უკან. გამწლილი ფეხების მდგომარეობაში წელში გაზნეკვით და ხელების მაღლა-უკან გამწლით, შესრულეთ გადაცემა.

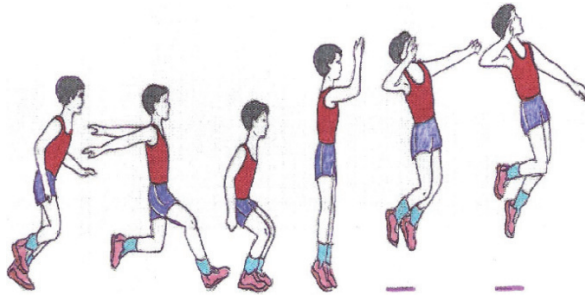


ნახ. 10

სავარჯიშოები:

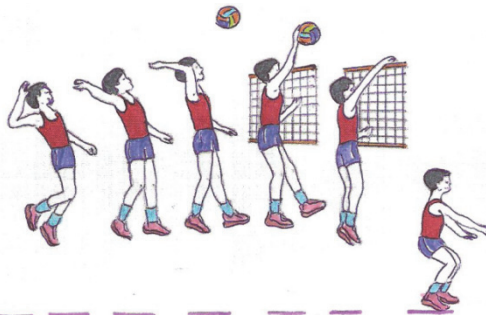
1. **სამეულში** (ზოლზე). მოთამაშე 1 გადასცემს ბურთს მოთამაშეს 2, ის ასრულებს გადაცემას უკან (თავის უკან) მოთამაშისკენ 3, რომელიც გრძელი გადაცემით უბრუნებს ბურთს მოთამაშეს 1.
2. **წყვილად**. მოთამაშე ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ, ბრუნით წრეზე (180°-ით) და მეწყვილისათვის ბურთის თავს ზემოთ გადაცემით.
3. **ოთხეულში**. მოთამაშე 1 გადასცემს ბურთს მოთამაშეს 3, ის ასრულებს გადაცემას თავის ზემოთ მოთამაშისკენ 4. ის გადასცემს ბურთს მოთამაშეს 2. ის კი - თავს ზემოთ მოთამაშეს 1.
4. ბურთის თავს ზემოთ გადაცემა ზონიდან 3 ზონაში 2, ან ზონაში 4.

პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა (ნახ.11) — საფრენბურთო ტექნიკაში ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ილეთია. ის შედგება გამორბენისგან (ერთი, ორი, სამი ნაბიჯიდან), ნახტომისგან, დარტყმისგან და ძირს დაშვებისგან. გამორბენის ბოლო ნაბიჯში ფეხი იდგმება წინ ქუსლზე, მას მიედგმება მეორე ფეხი (ჩამკეტი ნაბიჯი), ხელები გაიწევა უკან. მოთამაშე ასრულებს აქტიურ მოქნევს ხელებით წინ-მაღლა, ფეხები იშლება და სრულდება ნახტომი ზემოთ. ნახტომში მარჯვენა ხელი მოძრაობს მაღლა-უკან, მარცხენა ეშვება დაბლა ტანის სიგრძეზე. ბურთზე დარტყმა ხორციელდება დაჭიმული ხელისგულით (მტევანი ედება ბურთს უკნიდან-ზემოდან). მოთამაშე დაბლა ეშვება მოხრილ ფეხებზე.



ნახ. 11 პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა

გამორბენის პირველი ნაბიჯები სრულდება ნელა სწორ ხაზზე, ბადის პერპენდიკულარულად, ხოლო ბოლო — სწრაფად ბურთისკენ. ნახტომი სრულდება ვერტიკალურად მაღლა. ძირს დაშვება და უკუბიძგება ხორციელდება ერთი წერტილიდან.



ნახ. 12 პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა ბადის წინ

სავარჯიშოები:

1. ადგილიდან ორი ფეხის აკვრით, ერთი, ორი და სამი ნაბიჯის გამორბენიდან მაღლა ახტომა .
2. ბურთზე მტევნით დარტყმა კედელთან დგომში.
3. გამორბენით ჩოგბურთის ბურთის ნახტომში ტყორცნა ბადის გადავლით.
4. თავდასხმითი დარტყმა საკუთარი თავის დაჯახებით.
5. იგივე, მხოლოდ მეწყვილის დაჯახების შემდეგ ბადის თავზე.
6. ზონიდან 4 თავდასხმითი დარტყმა ზონიდან 3 გადაცემის შემდეგ და სხვ.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რომელი გადაადგილებები გამოიყენება ფრენბურთში?
2. რით გამოირჩევა ფრენბურთელის ძირითადი დგომი?
3. როგორ ხდება თამაშში ბურთის მიღება ქვემოდან?
4. როგორ ხდება თამაშში ბურთის პირდაპირ-ზემოდან შემოტანა?
5. მოახდინეთ თამაშში ბურთის პირდაპირ შემოტანის დემონსტრირება.

ფეხბურთი

მე-7 კლასში თქვენ სრულყოფთ ფეხბურთის თამაშის დაბალ კლასებში დაფუძნებულ ძირითად ილეთებს, ასევე ფეხბურთის თამაშის ახალ ელემენტებს. ფეხბურთში სხვადასხვა ელემენტების და ილეთების: დარტყმის, გაჩერების, ადგილზე გადაცემის შესრულებით, რბენისას, გადაადგილების პროცესში, ასევე ესტაფეტაში ფეხბურთის ელემენტებით, მცირე გუნდებს შორის ორმხრივი თამაშებით - ყალიბდება უნარ-ჩვევები.

დარტყმები

ბურთზე დარტყმა ფეხის ტერფის შუალედით.

ეს ილეთი გამოიყენება ბურთის საშუალო და დიდ მანძილზე გადაცემისას, თამაშის დროს კარში დარტყმისას და საჯარიმო დარტყმების დროს.

ფეხის ტერფის შუალედით დარტყმისას გამორბენი სრულდება სწორხაზოვნად, დარტყმა უნდა მოხდეს ბურთის ცენტრზე. გამორბენის პირველი ნაბიჯები უფრო მოკლეა, ბოლო – გრძელი. დარტყმის დროს აუცილებელია ვუყუროთ ბურთს, დარტყმის შემდეგ მზერას ვაყოლებთ გაფრენილ ბურთს.

გაგორებულ ბურთზე დარტყმა ფეხის ტერფის შიდა ნაწილით. მოშორებით მყოფ გაგორებულ ბურთზე ფეხის დარტყმისას საყრდენი ფეხი დგება ბურთის უკან, თუ ბურთი მოგორავს შემხვედრი მიმართულებით - მაშინ ბურთის წინ, იმისათვის რომ ბურთი დარტყმის დროს იმყოფებოდეს იმ მდგომარეობაში, როგორც უძრავი ბურთის დარტყმის დროს.

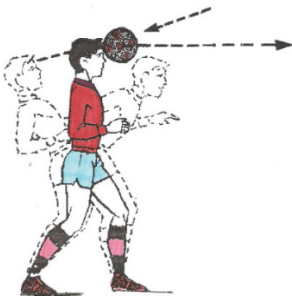


ნახ.1 დარტყმა ფეხის წვერით.

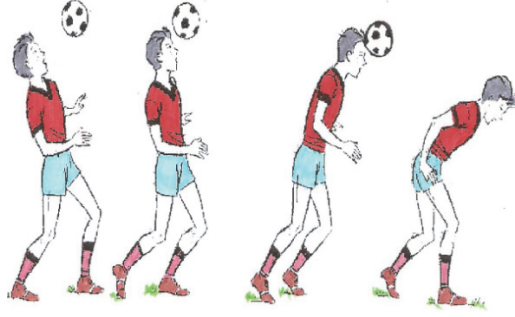
დარტყმა ფეხის წვერით. ფეხის წვერით დარტყმა თამაშში ძალიან ხშირად არ გამოიყენება. ძირითადად ეს ილეთი გამოიყენება მეტოქისათვის ბურთის გამოტაცებისას, როდესაც გასწრებით თამაშისას სათამაშო ეპიზოდში საჭიროა ბურთის წინ წაწევა და როდესაც არ არის სხვა ხერხით დარტყმის დრო. გამოიყენება მხოლოდ იმ მოთამაშეების მიერ, რომლებიც ან არ ფლობენ დარტყმის ძირითად სახეობებს, ან იძულებულნი არიან მას მიმართონ განსაკუთრებულ სათამაშო სიტუაციაში.

ადგილზე დარტყმა შუბლის შუაგულით. თავით შეიძლება აუცილებელი გადაცემების გაკეთება: კარის მახლობლად საშიში ზონიდან ბურთის გამოტანა, კარში ზუსტი და საშიში დარტყმების შესრულება. თავით დარტყმები სრულდება **ნახტომის გარეშე, ნახტომში და ვარდნაში.** შუბლის შუაგულით დარტყმა

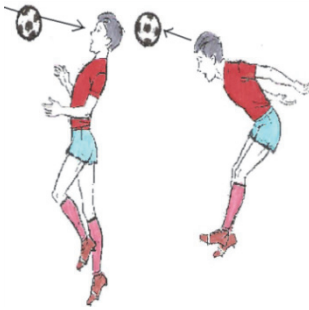
მეტად ზუსტია, რამეთუ ბურთთან შეხების ფართობი დიდია და დარტყმისას ზოგიერთ გადაადგილებას არ მოჰყვება ბურთის მოძრაობის მიმართულების ცვლა.



ნახ. 2 დარტყმა თავით

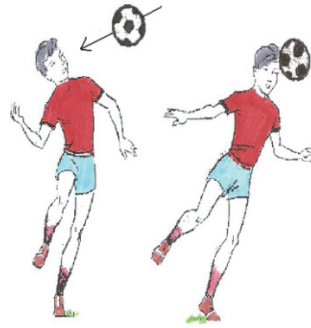


ნახ.3 დარტყმა თავით ადგილიდან



ნახ. 4

დარტყმა თავით ნახტომში



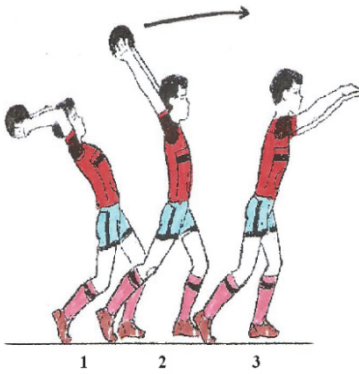
ნახ. 5

დარტყმა თავის გარე ნაწილით

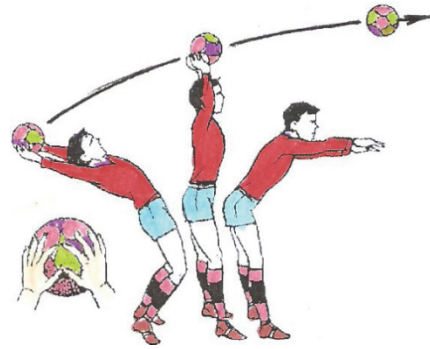
ბურთთან მიახლოებისას ტანი ოდნავ გადაიხრება უკან, კისრის კუნთები იჭიმება. ხელები ოდნავ მოხრილია იდაყვის სახსრებში.

ტყორცნის მოძრაობები იწყება ტანის ოდნავ უკან გადაწევით და უკანა ფეხის მუხლში მოხრით, და სრულდება ბურთის მიმართულებით თავისა და ტანის მკვეთრი მოძრაობით. სხეულის სიმძიმე გადადის წინ მდგომ ფეხზე. დარტყმის დროს თვალები გახელილია, ტანი მდებარეობს 90°-ით სათამაშო მოედნის სიბრტყესთან მიმართებით. თავის დარტყმა ხდება ბურთის ცენტრზე.

ბურთის სროლა გვერდითი ხაზიდან. თუ თამაშის დროს ბურთი მთლიანად გადავა გვერდითი ხაზიდან (მიწაზე ან ჰაერში), ის უნდა ისროლოთ ხელებით იმ ადგილიდან, სადაც ის გადასცდა ხაზს. ბურთის სროლისას მოიერიშე გუნდის მოთამაშეებს შეუძლიათ განლაგდნენ ფეხბურთის მოედნის ნებისმიერ წერტილში, მეტოქე გუნდის კართანაც კი, „თამაშგარე მდგომარეობაში“ მოხვედრის რისკის გარეშე. ეს ილეთი სრულდება **ადგილიდან**, **გაშორებიდან** და **ვარდნაში**. სროლის შემსრულებელი მოთამაშე უნდა იდგეს პირისახით მოედნისკენ ხაზს მიღმა, ან მასზე ისე, რომ ორივე ფეხი ეხებოდეს გრუნტს. ბურთს ისვრიან ორი ხელით თავის უკნიდან.



ნახ. 6



ნახ. 7

სროლისას ბურთს იღებენ ხელში ისე, რომ მტევნები გაშლილი თითებით მას მოეჭიდონ გვერდებიდან, ცერა თითები თითქმის ეხებიან ერთმანეთს. ხელები მოხრილია იდაყვში. ფეხები მოხრილია მუხლებში, ერთი ფეხი იდგმება წინ, ხოლო ტანი იხრება უკან. ტყორცნა იწყება ფეხების, ტანის, ხელების ენერგიული გაშლით და სრულდება მტევნის ძალისხმევით საჭირო მიმართულებით თავისი მეწყვილისაკენ (ნახ. 6). სროლის შესრულება შეიძლება ფეხების განზე დგომითაც (ნახ.7). ამავნაირად შესაძლებელია სროლის არა ადგილიდან, არამედ გამორბენიდან შესრულება, მაგრამ ამასთან არ უნდა გადასცდეთ მოედნის ხაზს. გამორბენისას მოთამაშეს უჭირავს ბურთი თავის წინ, ხოლო 1-2 ნაბიჯში გვერდით ხაზამდე მყისიერად ასწევს მას თავსუემოთ და გადააქვს ტანის უკან. ბურთის სროლა შეიძლება დასრულდეს ვარდნით.

ბურთის შეჩერება

ფეხბურთში ბურთის შეჩერება ანუ მიღება სრულდება სხვადასხვა ხერხებით. ვიდრე გადაცემას ან კარში დარტყმას შევასრულებდეთ, აუცილებელია შევაჩეროთ ბურთი. ფეხბურთში ეს ძირითად ტექნიკურ ელემენტად ითვლება. შეჩერება შეიძლება იყოს სრული და უსრული. **სრული შეჩერებისას** ბურთი რჩება უძრავად. **უსრული შეჩერებისას** ბურთის მოძრაობა მთლიანად არ ქრება, არამედ ნელდება მისი სიჩქარე და იცვლება მოძრაობის მიმართულება. თამაშში, ბუნებრივია, ყველაზე ხშირად გამოიყენება უსრული შეჩერება. ბურთის შეჩერების ათვისება დარტყმის ტექნიკის შესწავლასთან ერთად ითვლება მეტად ეფექტურად. თქვენ თავდაპირველად უნდა აითვისოთ ტერფის სხვადასხვა ნაწილით ბურთის შეჩერების უნარი ადგილზე, ხოლო შემდეგ კი მოძრაობაში და სხვადასხვა დისტანციაზე გადაცემისას.

ბურთის შეჩერების ძირითად წესს წარმოადგენს ბურთის შემჩერებელი ფეხის კუნთების მოდუნებული და დაუჭიმავე მდგომარეობა.

თუ ბურთი მოემართება მოედანზე შემხვედრ მდგომარეობაში, მაშინ მას აჩერებენ ტერფის შიდა ნაწილით და ბურთის შეხების მომენტში ფეხი გაიწევა უკან ბურთის მოძრაობის მიმართულებით. ამ შემთხვევაში ბურთი რჩება ფეხთან. (ნახ.8).



ნახატი 8



ნახატი 9



ნახატი 10

ტერფით ბურთის შეჩერება.

თუ ბურთი ახლოვდება გარკვეულ სიმაღლეზე, მაშინ ფეხის ტერფი შეხვდება მას აუცილებელ სიმაღლეზე და ჩამოიტანს ძირს. (ნახ.9).

თუ ბურთი ეშვება შენს წინ, მაშინ შენ შეგიძლია მისი გატარება მარჯვენა ან მარცხენა ფეხის ქვეშ და მისი დაფარვა ტერფით (ნახ. 10).

შემხვედრი ბურთი შეიძლება შეჩერებულ იქნას ტერფის ნაწილის ძირით. ამასთან ტერფის წვერი მნიშვნელოვნად უფრო მაღლაა, ვიდრე ქუსლი (ნახ. 11).

ამ სავარჯიშოების ტექნიკა მოცემულია მე-6-ე კლასის სახელმძღვანელოში.

თამაშის დროს ხშირად წარმოიშვება ბურთის მკერდით შეჩერების აუცილებლობა. ამასთან მოთამაშე გამოსწევს მკერდს შემხვედრი ბურთისკენ, ხოლო მისი შეხებისას მყისიერად გადასწევს მას უკან. (ნახ. 12). შემხვედრი ბურთის შეჩერება შესაძლებელია ფეხის ბარძაყითაც, მაგრამ ამასთან კუნთები უნდა იმყოფებოდნენ სრულიად მოდუნებულ მდგომარეობაში (ნახ. 13).



ნახატი. 11 ტერფით ბურთის გაჩერება



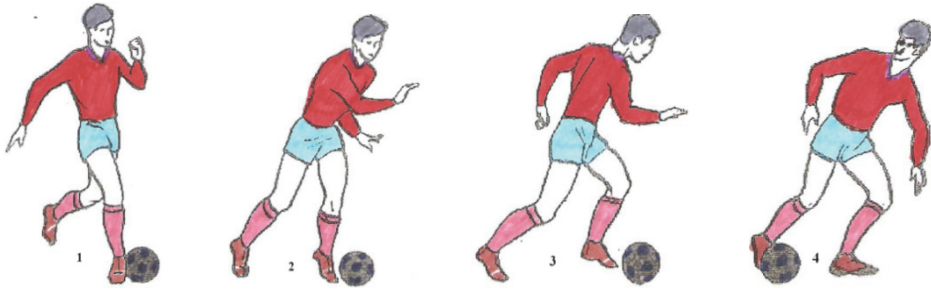
ნახატი. 12 მკერდით ბურთის გაჩერება



ნახატი. 13 ბარძაყით ბურთის გაჩერება

ბურთის ტარება

ბურთის შეჩერების შემდეგ წარმოიქმნება მისი ამხანაგისათვის გადაცემის ან მომავალი მოქმედებებისათვის მისი ხელსაყრელ პოზიციაში ტარების აუცილებლობა. ბურთის ტარების განხორციელება შესაძლებელია ბურთის მარჯვენა ან მარცხენა ფეხის კვრით. ბურთის ტარება შეიძლება შესრულდეს ტერფის შიდა ნაწილით (ნახ.14, 1 ნაწ.), ტერფის გარე ნაწილით (ნახ.14, 2 ნაწ.), ფეხის წვერით (ნახ.14, 3 ნაწ.) და ტერფის შუა ნაწილით (ნახ.14,4 ნაწ.).



ნახატი 14 ბურთის ტარება

ამასთან 2 მნიშვნელოვანი ფაქტორი უნდა იყოს ყურადღების ცენტრში:

- ბურთი არ უნდა უშლიდეს ხელს გადაადგილების სიჩქარეს;
- ბურთის მოძრაობა ყოველთვის უნდა იყოს კონტროლის ქვეშ.

ამ მოთხოვნების შესასრულებლად თქვენ თავი უნდა გექიროთ ისეთ მდგომარეობაში, რომ მკაფიოდ ხედავდეთ გუნდის ამხანაგებს და განსაკუთრებით კი მათ განლაგებას, რომლებიც მომავალი მოქმედებებისათვის მეტად ხელსაყრელ პოზიციაში იმოფებიან. თუ წინ არ არის მეტოქე, მაშინ შეიძლება ბურთის წინ ძლიერად ფეხისკვრა. ეს ხელს შეუწყობს ბურთის ტარების სიჩქარეს. ხოლო თუ მეტოქე თქვენს მახლობლად იმყოფება, მაშინ, ამ შემთხვევაში, არ შეიძლება ბურთის თქვენგან გაშვება იმიტომ, რომ ამ შემთხვევაში მოწინააღმდეგეს აქვს ბურთის გამოტაცების საშუალება. თუ მეტოქე ან მცველი იმყოფება თქვენგან მარჯვნივ, მაშინ აუცილებელია ბურთის მარცხენა ფეხით ტარება, ხოლო თუ ის თქვენ მარცხენა მხრიდან გაიხლოვდებათ, მაშინ ამ შემთხვევაში ტარება ხორციელდება მარჯვენა ფეხით. ერთი სიტყვით, ბურთის ტარებისას თქვენი ტანი ყოველთვის უნდა იმყოფებოდეს ბურთსა და თქვენს მეტოქეს შორის (ნახ. 15).



ნახატი 15

ბურთის ტარების ასათვისებელი სავარჯიშოები:

(ეს სავარჯიშოები აგრეთვე შეიძლება მიცემულ იქნას საშინაო დავალებად).

1. სწორხაზოვნად ბურთის ტარება ყოველ ნაბიჯზე ფეხის შეხებით 25-30 მ. მანძილზე X 4-6-ჯერ.

2. დახაზეთ მოედანზე 8-10 ნაბიჯის დიამეტრის წრე, შეეცადეთ ბურთი ატაროთ სწორხაზოვნად ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ფეხით. X 4-6-ჯერ.

3. დახაზეთ მოედანზე 25-30 მეტრი სიგრძისა და 1 ნაბიჯის სიგანის დერეფანი. ატარეთ ბურთი დერეფნის სიგრძივ, დერეფნის სიგანე თანდათანობით მცირდება 50 სმ-მდე. X 6-8-ჯერ.

4. მოედანზე გამოსახება 10 ნაბიჯის დიამეტრის წრე. მის შიგნით იხაზება კიდევ ერთი წრე 9 ნაბიჯის დიამეტრით. ვიღებთ ორ კონცენტრიკულ მოხაზულობას, სადაც სრულდება ბურთის ტარება. თავდაპირველად ტარება სრულდება ნელა, ხოლო შემდეგ თანდათანობით ტარების სიჩქარე იზრდება. ტარება თავდაპირველად სრულდება ერთი ტერფის შიდა ნაწილით, ხოლო შემდეგ მეორესი. ამის კვალდაკვალ ასევე სრულდება ბურთის ტარება ერთი და მეორე ფეხის ტერფის შიდა ნაწილით.

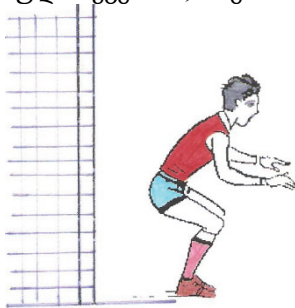
5. ბურთის ტარება სწორხაზოვნად, ყოველ ნაბიჯზე ტერფის ხან შიდა, ხან კი გარე ნაწილის ერთი შეხებით 4-6-ჯერ.

6. დადგით მოედანზე ალაში. დადექით ბურთით ალმიდან 20-25 მეტრში. შეასრულეთ ბურთის ტარება, ბურთის და ალმის მხედველობის არეში ყოლით.

მეკარის თამაში

ფეხბურთში მეკარის თამაშს აქვს განსაკუთრებული მნიშვნელობა იმიტომ, რომ თამაშის შედეგი განისაზღვრება გაშვებული ბურთების რაოდენობით. როდესაც ბურთი უახლოვდება კარს, მეკარე მზად უნდა იყოს აუცილებელი მოქმედებებისათვის, ბურთის მიმართულების ცვლის შესაბამისად. ამ სამუშაოში მეკარის ძირითადი დგომი განსაკუთრებულ როლს თამაშობს.

მეკარის ძირითადი დგომა – ფეხები დგას მხრების სიგანეზე, მუხლები ოდნავ მოხრილია, ტანი ოდნავ დახრილია წინ, ხელები მოხრილია იდაყვებში, ხელისგულები მიმართულია ქვემოთ, მზერა მიპყრობილია ბურთზე (ნახ. 16).

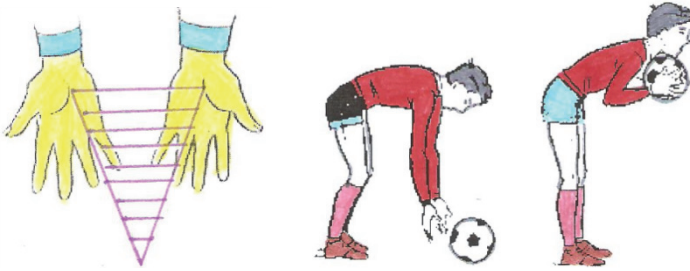


ნახატი 16

მეკარე იძულებლია ცვალოს ადგილმდებარეობა მოიერიშე გუნდის მიმართულების მიხედვით. ამ გადაადგილებას მეკარე ასრულებს მიდგომითი და ჯვარედინი ნაბიჯებით. გადაადგილების ასეთი ხერხი მას სხეულის სიმძიმის ერთი ფეხიდან მეორეზე სწრაფად გადატანის საშუალებას აძლევს.

გაგორებული და დაბლამფრენი ბურთების დაჭერა ხორციელდება ტერფების პარალელურად განლაგების დგომაში (ფეხები თითქმის შეტყუპებულია). «ბურთის მოახლოებისას, — მოგვითხრობს რინატ დასაევი, — აუცილებელია წინ სწრაფად დახრა, მუხლებში ფეხების ოდნავ მოხრა და ბურთის დაბლა დაშვებული ხელებით

და ბურთისკენ მიმართული ხელისგულებით დაჭერა. ამის შემდეგ ტანი იმართება (სწორდება), ხოლო ბურთი მიებჯინება მკერდს (ნახ. 17).



ნახ.17

ამ მომენტამდე მზერა ბურთზეა მიპყრობილი. ხოლო როდესაც ბურთი გაგორდება ერთი ნაბიჯის მოშორებით განზე, იმავდროულად საჭიროა ბურთისკენ დახრით უახლოესი ფეხით ნაბიჯის გადადგმა და ჯერ კიდევ ბურთის ხელებით შეხებამდე შორსმდგომი ფეხის მიდგმა. (ნახ. 18). ვარჯიშების დროს ამ ორ ვარიანტს მიაქციეთ ყურადღება თანაბარ დონეზე».



ნახ. 18

1. ფეხების განზე დგომში შესრულებული ტანით წინ დახრები მუხლების მოუხრელად. შემდეგ შეეცადეთ დახრების შესრულებას შეერთებული ფეხებით დგომში.

2. სავარჯიშოს შესრულებაში მონაწილეობს ორი მოვარჯიშე. ერთი, მეწყვილის მიერ 3-4 ნაბიჯიდან გაგორებული ბურთის მოახლოებისას ძირითადი დგომის მიღებით იხრება, იღებს ბურთს, გაიმართება და მიიბჯენს მას მკერდზე.

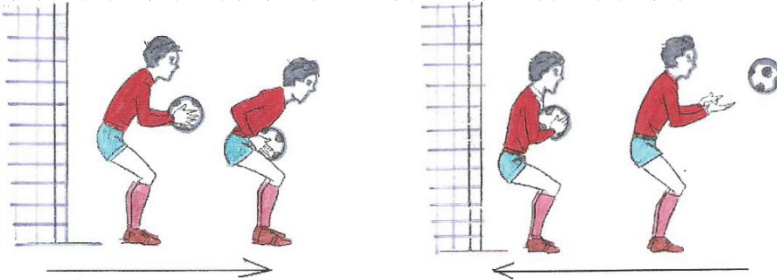
3. მეკარე იჭერს ადგილს კარში, ხოლო მისი მეწყვილე - მისგან 6-7 ნაბიჯში. მეკარე იჭერს მეწყვილისგან ტერფის გარე მხრის დარტყმით გაგზავნილ გაგორებულ ბურთებს.

4. სავარჯიშო შინაარსით მოგვაგონებს წინამდებარეს, თუმცა ბურთი მიემართება მეკარის ოდნავ მარჯვნივ ან ოდნავ მარცხნივ. ის გადადგამს ერთ ნაბიჯს გვერდზე, მიადგამს მეორე ფეხს და იჭერს ბურთს.

5. ერთდროულად თამაშობს სამი მოთამაშე. ორი მოვარჯიშე დგება ერთმანეთის პირისპირ 20 ნაბიჯის მანძილზე და მონაცვლეობით უგზავნიან დაბალ ბურთებს მესამეს, რომელიც დგას მათ შორის. ის იჭერს მათ ადგილზე დგომში ან გვერდზე მოძრაობის გაკეთებით. შუა მოთამაშე დაჭერის შემდეგ ბურთს უბრუნებს იმავე მოვარჯიშეს, ტრიალდება წრეზე და მიიღებს ბურთს სხვა მეწყვილისაგან და ა.შ. მოთამაშეები პერიოდულად ცვლიან როლებს.

6. რამდენიმე მოთამაშე დგება კარისგან 8-15 ნაბიჯში და სხვადასხვა ძალით რიგ-რიგობით გზავნიან დაბალ ბურთს კარის მიმართულებით. მეკარე იჭერს ბურთებს ადგილზე დგომში და გვერდზე მოძრაობის გაკეთებით.

ნახევრადმაღალი ბურთების დაჭერა, ანუ მუხლსმაღლა და თავსდაბლა მფრინავი ბურთების დაჭერა. «ასეთი ბურთების დაჭერა ხორციელდება ადგილზე და ნახტომში. მეკარე ხრის მუხლებს და აახლოვებს ფეხებს, წინ გასწევს ტანის ზედა ნაწილს. ამასთან ბარძაყებითა და ტანით წარმოქმნილი კუთხე ბურთისათვის ერთგვარ კალაპოტს წარმოადგენს. იდაყვებში მოხრილი ხელები გამოიწევა წინ, ხელისგულებით ბურთისკენ. ხელისგულებსა და წინამხრებზე თანმიმდევრულად მოგორავე ბურთს მიიბჯენენ ტანზე. ასეთ მომენტში მეკარე ზოგჯერ იმყოფება გადადგმული ნაბიჯის მდგომარეობაში. დარტყმის ძალის შემცირების მიზნით საჭიროა დაუყოვნებლივ სხეულის წონის უკანმდგომ ფეხზე გადატანა».



ნახ. 19

სავარჯიშოები:

1. ფეხების მხრებზე ოდნავ განზე დადგმის მდგომარეობაში, იდაყვებში მოხრილი და წინ გამოწეული ხელებით აისროლიეთ ბურთი ზემოთ, 40-50 სმ-ზე და დაიჭირეთ ის მკერდისკენ მიზიდვით.

2. მეკარე ადგილზე დგომში იჭერს მეწყვილის მიერ 6-7 ნაბიჯიდან ნატყორცნ ბურთს მუცლის დონეზე.

3. მეკარე იჭერს მეწყვილის მიერ 6-8 ნაბიჯიდან ნატყორცნ ბურთებს მუცლის დონეზე, წინ რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმით.

4. ერთ-ერთი პარტნიორი ისვრის ბურთებს მეკარისგან ოდნავ გვერდზე 6-8 ნაბიჯიდან. ის იჭერს მათ, წინასწარ მიდგმითი ან ჯვარედინი ნაბიჯებით შესაბამის მხარეს გადაადგილებით.

5. მეკარისგან 8-10 ნაბიჯის მოშორებით რკალისებურად განლაგებული რამდენიმე მოთამაშე ბურთებს მუცლის დონეზე გზავნიან მისი მიმართულებით ბურთებს. ის იჭერს ადგილზე დგომში გვერდებზე და წინ გადაადგილებით, მათ შორის ნახტომშიც.

შეამოწმე შენი უნარები და ჩვევები ფეხბურთში!

1. გაგზავნე ბურთი მიზანში ტერფის შუა ნაწილით.
2. ბურთის გაჩერება ტერფის შუა ნაწილით.
3. ბურთის დაჭერა კარიდან გამოსვლით.
4. მოთამაშის «ჩაკეტვა».
5. კომბინაცია «კედელი».

საკონტროლო ტესტები			
შეფასებები	“მალიან კარგი”	“კარგი”	“დამაკმ.”
სავარჯიშოები			
1. ბურთით ჟონგლიორობა (...) ჯერ ბიჭები გოგონები	12 > 10 >	10-11 9-8	11 < 7 <
2. ბურთის გადაცემა კედლიდან 3მ-ზე ასხლეტვის შემდეგ, 30 წმ-ში, (...) ჯერ ბიჭები გოგონები	20 > 15 >	19-13 14-11	12 < 10 <
3. კარში დარტყმა 10 მ-დან ზემოთ 30 წმ-ში, (...) ჯერ ბიჭები გოგონები	5 4	4-3 3-2	2 1

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. ფეხის რომელი ნაწილით სრულდება ბურთზე დარტყმა?
2. ტერფის რომელი ნაწილით არის დარტყმის შესრულება აუცილებელი იმისათვის, რომ ბურთი გაგზავნოთ შორ დისტანციაზე?
3. რომელი ხერხით შეიძლება ბურთის შეჩერება?
4. რა შემთხვევებში ინიშნება 11-მეტრიანი საჯარიმო დარტყმა?
5. როგორ შემოდის ბურთი თამაშში გვერდითი ხაზიდან?

თავდაცვის ელემენტი

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა თავდაცვის ელემენტების ათვისების მიზანს წარმოადგენს თავდაცვის უნარებისა და ჩვევების ჩამოყალიბება ყველა, შესაძლო ცხოვრებისეულ სიტუაციაში. სტრუქტურის მიხედვით თავდაცვის ეს მარტივი და იოლი ელემენტები გათვალისწინებულია სხვადასხვა საშიშ სიტუაციებში გამოსაყენებლად. ძირითადად ამ მიზნით გამოიყენება ძიუდოს, სამბოს (რუსულად *თავდაცვითი*) და აღმოსავლური ორთაბრძოლის ელემენტები. ამ სახეობების ისტორია გვიჩვენებს, რომ, როგორც ძიუდო, ასევე სამბოც შეიქმნა თავდაცვისათვის და მოწინააღმდეგის განიარაღებისათვის.

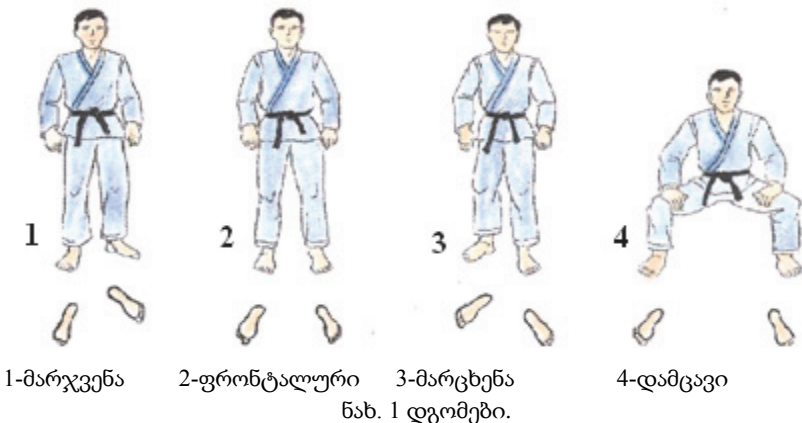
უსაფრთხოების წესები:

თავდაცვის ელემენტების ასათვისებელ გაკვეთილებზე აუცილებლად უნდა მიექცეს ყურადღება დარბაზის პირობებს, ინვენტარისა და საგნების სისუფთავეს, ჰიგიენურ მოთხოვნებთან მათ შესაბამისობას. ამ მეცადინეობებისას ყველაზე მნიშვნელოვან პირობას წარმოადგენს მოსწავლეთა ერთმანეთის მიმართ ყურადღება, უხეშობის დაუშვებლობა, დისციპლინის დაცვა. მოსწავლეთა ტანსაცმელზე, ან სპორტულ ფორმაზე, არ უნდა იყოს ლითონის ან პლასტიკური ელემენტები, სამკერდე ნიშნები და ა.შ., რომლებიც ორთაბრძოლისას შეიძლება ტრავმების მიღების მიზეზი გახდეს. ამ მეცადინეობების დროს ფსიქოლოგიური ატმოსფერო უნდა იყოს კეთილსასურველი და მხიარული.

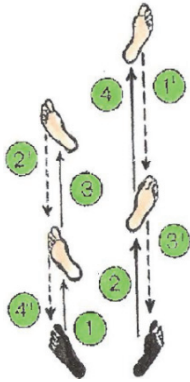
თავდაცვის უნარებისა და ჩვევების ფლოზა

ორთაბრძოლის ელემენტების ათვისებისას თქვენ უნდა ისწავლოთ თავდასხმისა და თავდაცვის უმარტივესი ილეთების დამოუკიდებლად შესრულება, სხვადასხვა გატაცებები გამოთავისუფლებისა და სადაზღვევო ილეთების ფლოზა.

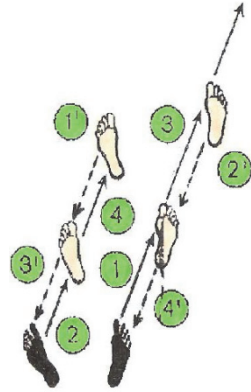
დღომები. ორთაბრძოლებში გამოყოფენ შემდეგ დღომებს: *მარჯვენას, მარცხენას, ფრონტალურს, და მცავს.* აუცილებელია გაითვალისწინოთ, რომ ფართოდგამილილი ფეხები და კორპუსის წინ დახრა ნაკლებად კეთილსასურველია საიერიშო მოქმედებების შესასრულებლად (ვინაიდან არ იძლევიან სწრაფი მოძრაობების შესრულების საშუალებას), მაგრამ წარმოადგენენ ძირითად მდგომარეობებს თავდაცვითი მოქმედებების შესრულებისას.



გადაადგილებები დგომში. ხორციელდება ორი ძირითადი ხერხით: ნაბიჯებით და მიბიჯებით. *ნაბიჯები* სრულდება საყრდენი ფეხის წინ მარცხენა და მარჯვენა ფეხების თანმიმდევრულად დადგმით. ორთაბრძოლებში გადაადგილებებისას ტერფი იატაკზე იდგმება მთლიანად, რაც წონასწორობის შენარჩუნების საშუალებას იძლევა და ზრდის სიმტკიცეს მეტოქის მიერ წონასწორობიდან გამოყვანის მცდელობებისას. *მიბიჯება* სრულდება შემდეგნაირად: ერთი ფეხით იდგმება ნაბიჯი წინ, ხოლო შემდეგ მეორე ფეხი ნელ-ნელა გადაადგილდება წინმდგომი ფეხისკენ, მაგრამ არ იდგმება მის წინ.



ნახ.2 ნაბიჯებით გადაადგილება



ნახ.3 მიბიჯებით გადაადგილება

ამ ელემენტის სწორად შესრულების სასწავლად საჭიროა სხვადასხვა დგომებში სხვადასხვა მიმართულებებით გადაადგილებების (წინ, უკან, გვერდებზე) მრავალჯერ განმეორება. გადაადგილებებისას არ შეიძლება ტანის წინ დახრა, ის აუცილებლად უნდა გვეჭიროს ვერტიკალურად. ამასთან თავიც არ იწევა დაბლა.

ხელებზე და ტანზე ჩაჭიდებები. ჩაჭიდებების შესწავლისას შეიძლება გამოიყენოთ: ტანსაცმელზე ჩაჭიდება, ერთი ან ორი ხელით მაჯაზე ჩაჭიდება, ტანზე წინიდან ჩაჭიდება. ტანსაცმელზე ჩაჭიდებისას ერთ ხელს წაავლებენ ტანსაცმლის გადანაკეცს მაჯაზე, ხოლო მეორეს — მეტოქის ზურგზე იდაყვის, მაჯის ან ტანის არეში. ჩაჭიდებები ხდება საკმაოდ მაგრად, რათა მეტოქემ არ შეძლოს ჩაჭიდებიდან იოლად გამოთავისუფლება. სწავლების დასაწყისში ჩაჭიდებები ხდება მეტოქის წინააღმდეგობის გარეშე, ხოლო მათი ათვისების შემდეგ წინააღმდეგობა ძლიერდება და თანდათანობით აღწევს მაქსიმალურს.

ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლება. ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლება სრულდება შემდეგნაირად. თუ ხდება *მაჯაზე ერთი ხელით ჩაჭიდება*, მაშინ გამოთავისუფლება ხორციელდება მეტოქის ხელის ცერა თითის მხარეს მტევნის ბრუნვითი მოძრაობის დახმარებით (ნახ. 88). თუ ჩაჭიდება განხორციელებულია *მაჯაზე ორი ხელით*, მაშინ აუცილებელია თავისუფალი ხელით ასწიოთ ჩაჭიდებული ხელის მუშტად შეკრული მტევანი და დაბლა მოძრაობით გაწყვილოთ ჩაჭიდება, მეტოქის ცერა თითების მხარეს (ნახ. 89).

ტანის ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლება აუცილებელია ორ ფეხზე მყისიერი ჩაჯდომებისა და შემდეგ მეტოქისაკენ ზურგით შებრუნების მეშვეობით (თუ

ჩაჭიდება ხორციელდება წინიდან), იმ შემთხვევაში, თუ ხელები თავისუფალია ჩაჭიდებისგან, მყისიერი ჩაჯდომის შემდეგ შეიძლება თავზე «მოფუჭიროთ» მეტოქეს ორი ხელით და გავთავისუფლდეთ ჩაჭიდებისგან. გათავისუფლების აღნიშნული ტიპის ათვისებისას, გათავისუფლების დროს არ შეიძლება ხელებით მეტოქის ნიკაპზე დარტყმების შესრულება.



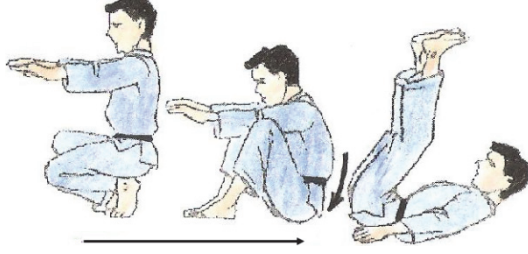
ნახ.4

ხელსაყრელი მდგომარეობისათვის ბრძოლის ილეთები. ჩვეულებრივ, ხელსაყრელი მდგომარეობისათვის ბრძოლა მდგომარეობს ხელებზე, ტანსაცმელზე, მკერდზე და ტანზე ჩაჭიდებების და ასეთი ჩაჭიდებებისგან განთავისუფლებების შესრულებაში. ხელსაყრელი მდგომარეობისათვის ბრძოლისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ ასევე მეტოქის ხელისკვრით გამოგდება გარკვეული ზონიდან. როგორც ვარიანტი, მეტოქის ხელისკვრით გამოგდება გამოიყენება ერთ ფეხზე დგომში, ტანის და (ან) ხელების მეშვეობით.

დაზღვევის ილეთების დასაუფლებელი სავარჯიშოები

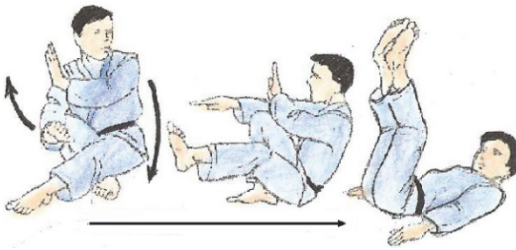
იმისათვის, რომ ორთაბრძოლის ელემენტების დაუფლებისას გაკვეთილებზე არ მივიღოთ ტრავმა, ძალიან მნიშვნელოვანია დაზღვევის ილეთების სწავლა. თვითდაზღვევა გამოიყენება მოსწავლეთა სხეულის დარტყმების შესამსუბუქებლად სხვადასხვა მიმართულებით ვარდნებისას. თუ თვითდაზღვევის ილეთები კარგად არის ათვისებული, მაშინ გაკვეთილებზე არანაირი ტრავმების მიღება არ ხდება.

სრული ჩაჯდომიდან უკან ვარდნის შესწავლისას აუცილებელია გასწიოთ ხელები წინ, დაჯდეთ იატაკზე (ლეიბზე ან საჭიდაო ხალიჩაზე) ქუსლებთან ახლოს და ზურგზე გადაგორებით, დასცხოთ ორივე ხელი იატაკს (ნახ. 5).



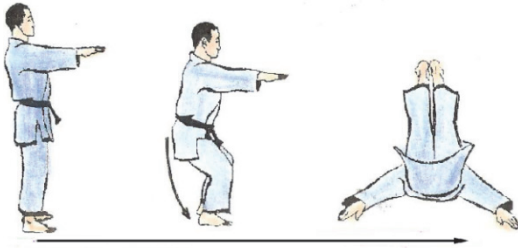
ნახ. 5 უკან ვარდნა სრული ჩაჯდომიდან

სრული ჩაჯდომიდან გვერდზე ვარდნა ხორციელდება შემდეგნაირად: ჩაჯდომის მდგომარეობაში გამოსწიეთ ერთი ფეხი წინ, დაჯექით დუნდულით ქუსლთან ახლოს. არ გააჩეროთ მოძრაობა და დაასრულეთ ვარდნა ხელისგულით იატაკზე დაცემით. ამასთან, ფეხებს სწევენ ზემოთ (ნახ. 6).



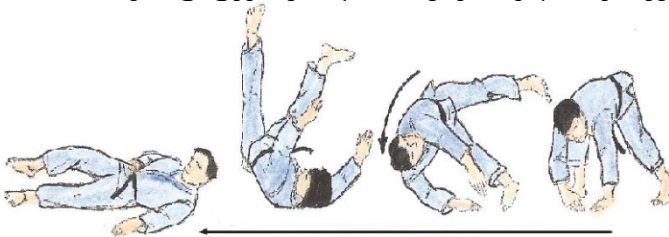
ნახ. 6 სრული ჩაჯდომიდან გვერდზე ვარდნა

დგომიდან უკან ვარდნა – ტანი იხრება წინ, წინამხარი შიდა მხრით იდგმება საყრდენად, თანდათანობით სხეულის სიმძიმე გადადის წინ-დაბლა. სრულდება ზურგზე ყირამალა დგომი, ფეხები შეადგენენ 90°-ს საყრდენი სიბრტყიდან.



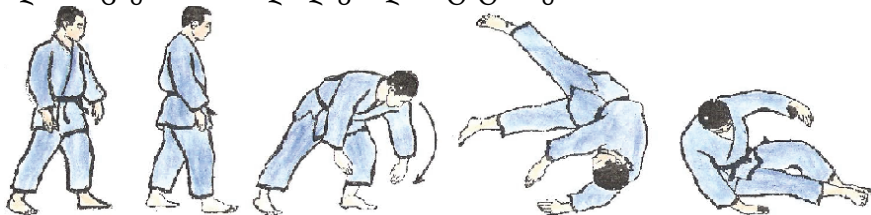
ნახ.7 დგომიდან უკან ვარდნა

წინ ყირამალით გვერდზე ვარდნა სრულდება ასე: წინ დახრის და მუხლების მოხრის შემდეგ დააყენეთ მარჯვენა ხელი გულით დაბლა მარჯვენა ფეხის მახლობლად, მიეხმარეთ საკუთარ თავს მარცხენა ხელით და გააკეთეთ მაღლა გაქნევი მარცხენა ფეხით. ყირამალით მიიღეთ გვერდზე ვარდნის საბოლოო მდგომარეობა, ამასთან შეამსუბუქეთ ვარდნა მარცხენა ხელის შემოკვრით (ნახ. 8).



ნახ.8 წინ ყირამალით გვერდზე ვარდნა

მოდრობაში ყირამალით მარცხენა მხარზე ვარდნა – წინ გადაადგილებისას, მარცხენა ფეხით მესამე ნაბიჯზე, მარჯვენა ხელი დადეთ ტატამზე, შეასრულეთ ყირამალა მარცხენა მხრით და დავარდით ტატამზე.

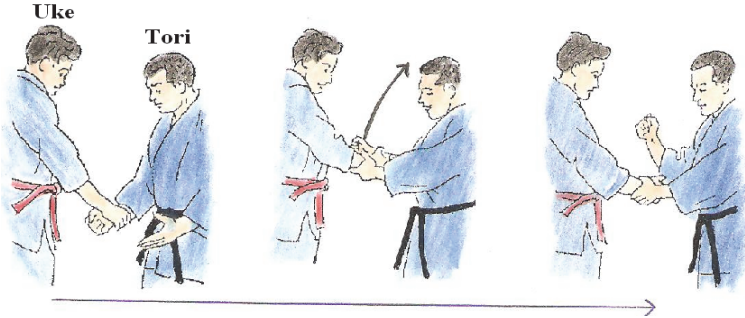


ნახატ. 9 მოძრაობაში ყირამალით მარცხენა მხარზე ვარდნა

ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლება

ილეთი 1:

უკე, მყარად ეჭიდება მარჯვენა ხელით (ხელის ქვევიდან ჩავლებით) ტორის მარჯვენა მაჯას. ტორი შეეკრავს მუშტად თავის მარჯვენა მტევანს და მოატრიალებს მას ისე, რომ ცერა თითი იყურებოდეს მარჯვნივ-მალა (სუპინაციის მოძრაობა). შემდეგ ტორი ძლიერად არტყამს მარცხნიდან-ქვემოდან თავის გაშლილ მარცხენა მტევანს უკეს მარჯვენა მაჯას და მაშინვე ჩაეჭიდება მას. (ნახ.10).

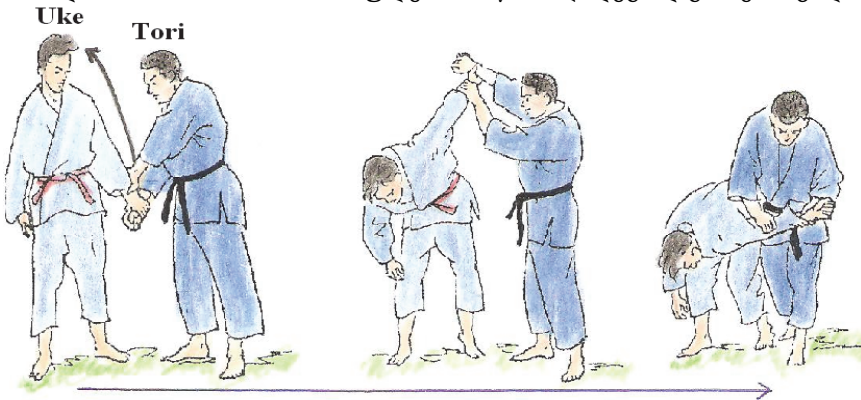


ნახ. 10

ილეთი 2:

უკე, მარცხენა ხელით ეჭიდება ტორის მარჯვენა მაჯას, ხელის ზემოდან წავლების გამოყენებით, რომლის დროსაც აგრესორის ცერა თითი იმყოფება მსხვერპლის მაჯის ზურგის მხარეზე.

ტორი, მარცხენა ხელით (ცერა თითით დაბლა) ეჭიდება (უკეს მარცხენა მაჯას, მარჯვენა ხელს ამაგრებს და ენერგიულად მოხაზავს ორივე ხელით ქვემოდან ზემოთ და საათის ისრის მიმართულების საწინააღმდეგოდ განიერ რკალს (ნახ. 11).

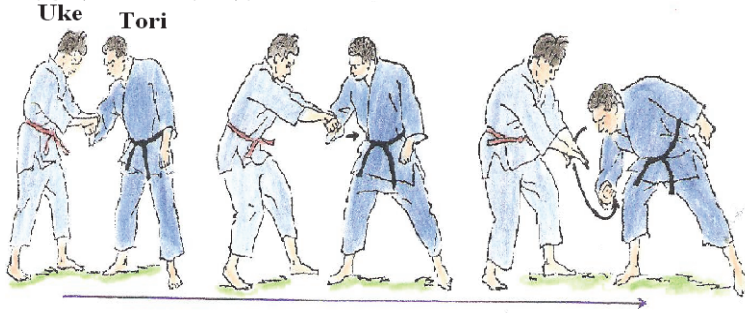


ნახ. 11

ილეთი 3:

უკე, ორივე ხელით ჩაეჭიდება (ხელის ზემოდან წავლებით) ტორის მარჯვენა ხელის წინამხარს და ამით ცდილობს მისი გათავისუფლების გართულებას. ტორი, თავდაპირველად თავისი, იდაყვიში მოხრილი, ხელით (მიწის პარალელური წინამხრით) თავისკენ ქაჩავს აგრესორს, ამასთან მას არ სჭირდება დიდი ძალისხმევა და მნიშვნელოვანი გადაადგილება. ტორი როგორც კი იგრძნობს, რომ უკემ დაიწყო მოძრაობის შეწინააღმდეგება, ის მოულოდნელად იცვლის მიმართულებას და

გაიქნევს თავის ჩაჭიდებულ ხელს, რასაც აკეთებს მაქსიმალური ძალით და მთელი სხეულის მონაწილეობით (ნახ. 12).

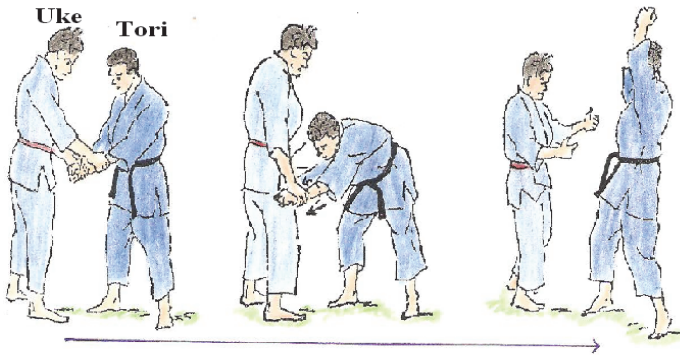


ნახ. 12

ილეთი 4:

უკე მტკიცედ ეჭიდება ტორის ორივე მაჯას ისე, რომ აგრესორის ცერა თითები განლაგდება მცველის ხელების შიდა მხარეს.

ტორი მოტყუებით უბიძგებს თავის ორივე მუშტს უკეს ირიზად ქვემოთ გვერდით განზე და ამასთან ატრიალებს თავის წინამხრებს ხელისგულებით დაბლა. იმავდროულად ის ტორსით აკეთებს ისეთ მოძრაობას, თითქოს სურს მტრისათვის თავის დარტყმა და მაშინვე ტორი უკან მკვეთრი გაქნევით ისევ ასწორებს თავის კორპუსს და ასრულებს ხელებით მაღლა და უკეს ხელებს შორის ძლიერ გაკვრას (ნახ. 13)

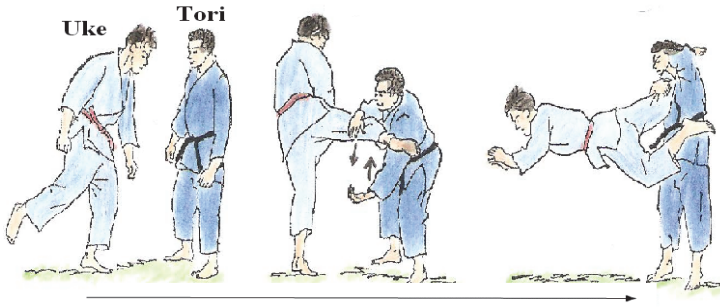


ნახ. 13

ილეთი 5:

უკე, გარედან ენერგიულად ურტყამს მარჯვენა ფეხს ტორის მარცხენა ბარძაყში. ტორი ხრის მუხლებს, იხრება წინ და ჩაეჭიდება მტრის ფეხს ისე, რომ ფეხის ზურგი და წვივის ქვედა მხარე ეხებოდეს მცველის მარცხენა ხელის ზედა ნაწილს პირდაპირ იდაყვის სადრეკის თავზე. ამის შემდეგ ტორი მაშინვე ხრის მარცხენა ხელს და ათავსებს მარჯვენა მტევანს მტრის ფეხის მუხლის სადრეკის თავზე. შემდეგ ტორი მკვეთრი უკუბიძგებით იმართება (სწორდება), მარცხენა ხელით აგრესორის ფეხს ასწევს მაღლა, ხოლო მარჯვენათი ძლიერად უბიძგებს ამ ფეხის მუხლქვეშა ღრმულს მისი ბუნებრივად მოხრის ადგილის მიმართულებით.

უკე, ამასთან ტრიალდება მარცხნივ; მისი მარცხენა ფეხი იძულებით მოსწყდება მიწას და ის ვარდება ძირს პირქვე. (ნახ. 14)

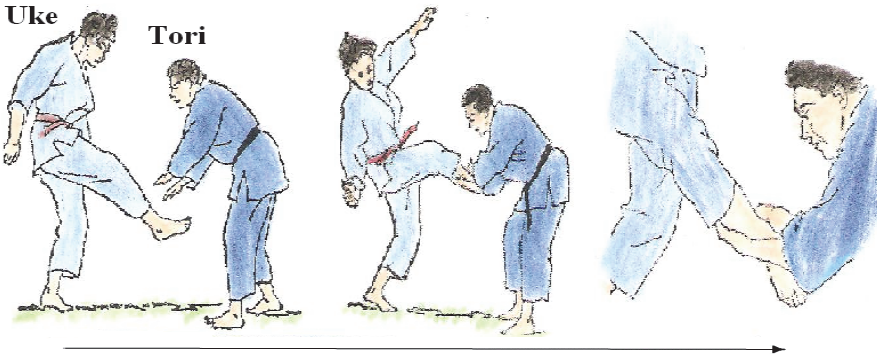


ნახ. 14

ილეთი 6.

უკე, მარჯვენა ფეხს მუცელში ურტყამს ტორის.

ტორი, იგერიებს დარტყმას, თავისი გადაჯვარედინებული წინამხრებით, მაგრამ ამჯერად ის განათავსებს მარცხენა ხელს, მარჯვენის წინ. შემდეგ ის მარცხენა ხელით იჭერს უკეს მარჯვენა ტერფს, იმავდროულად გაიტანს მარჯვენა მტევანს მტრის მარჯვენა წვივის უკან და დაქაჩავს მას ხელისგულით დაბლა. ამასთან, ტორი, გამუდმებით აჭერს თავის მარჯვენა წინამხარს უკეს მარჯვენა ფეხის წვერის შიდა მხარეს. საბოლოო ჯამში, ტორი აგრესორის ტერფს ამოაბრუნებს მაღლა.

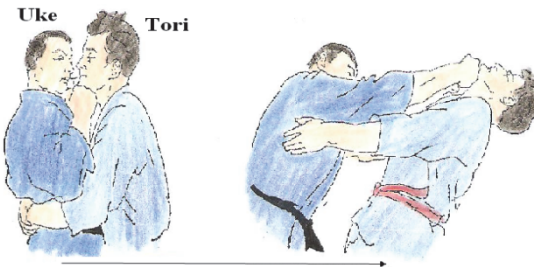


ნახ. 15

ილეთი 7:

უკე, ორივე ხელით წინიდან მჭირდოდ ჩაეჭიდება ტორის კორპუსს ხელების გარეშე.

თავდამცველი უკეს ნიკაპზე ქვემოდან მიაბჯენს მუშტებს და ძალით უბიძგებს მათ ჯერ მაღლა, შემდეგ კი თავისგან შორს. (ნახ. 16).

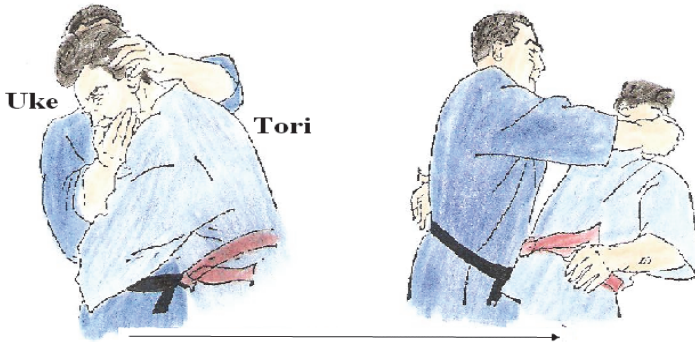


ნახ. 16

ილუთი 8:

უკე, ჩაეჭიდა ტორის ისევე, როგორც პირველ ილუთში. მაგრამ ის ამჯერად მარჯვენა ლოყით მიეყრდნო ტორის მკერდზე, ისე რომ ეს უკანასკნელი ვერ შეძლებს თავისი მუშტების მეტოქის ნიკაპამდე, ქვემოდან მიტანას.

ტორი, მარჯვენა ხელით ეჭიდება მტრის ნიკაპს, ხოლო მარცხენით — მის კეფას (ამასთან ტორის ორივე ცერა თითი მდებარეობს ზემოდან). შემდეგ ის ენერგიულად აბრუნებს უკეს თავს მარცხნივ-წინ და ოდნავ ძირს (ნახ. 17).



ნახ. 17

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

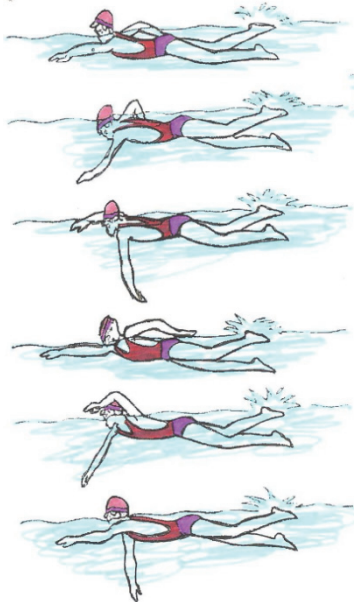
1. რა მიზნით გამოიყენება თავდაცვის ელემენტები?
2. შეძლებთ თუ არა თქვენ ჩაჭიდებებისგან გათავისუფლების დემონსტრირებას?
3. გააკეთეთ, სრული ჩაჯდომიდან, უკან ვარდნის დემონსტრირება.
4. მოძრაობის რომელი უნარები ავითარებენ თავდაცვის ელემენტებს?
5. რაში გამოიყენებდით თქვენს ფიზიკურ პოტენციალს? (მიუთითეთ)
 - ა) სპორტის რომელიმე სახეობაში სპეციალიზაციისათვის
 - ბ) თავდაცვისათვის
 - გ) სუსტი ამხანაგების დასაცავად
 - დ) სამშობლოს დასაცავად

ცურვა

ცურვის ძირითადი ხერხების ტექნიკის ათვისება

მეექვსე კლასში თქვენ ცურვაში აითვისეთ კროლის ხერხის მარტივი ელემენტები, დამხმარე სავარჯიშოები ხმელეთზე და წყალში. ესენი არის ძირითადი ელემენტები ზურგზე კროლის ხერხით ცურვის უნარებისა და ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად.

კროლი მკერდზე — ცურვის ყველაზე სწრაფი და პოპულარული სპორტული ხერხია. ის ხასიათდება ხელებისა და ფეხების მონაცვლეობითი, სიმეტრიული მოძრაობებით. ამოსუნთქვა სრულდება წყალში. ცურვის ეს ხერხი გამოიყენება ჩადირულების გადარჩენისას წყალში დაბრკოლებების გადასალახად.



ნახატი 1 კროლის მეთოდით ცურვის ტექნიკა

ბოძკინტიდან სტარტის აღების ტექნიკის შესასწავლი სავარჯიშოები:

ხმელეთზე:

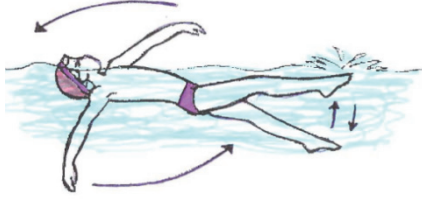
საწყ. მდ. — მოცურავის სტარტი (ფეხები დადგით განზე ერთი ტერფის პარალელურად, მოხარეთ მუხლის და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ხელები გასწიეთ უკან, იყურეთ წინ). მაღლა ახტომში აიქნით ხელები მაღლა, თავი მათ შორისაა.

წყალში:

1. საწყ. მდ. — ბორტზე ჯდომში შეასრულეთ წყალში ჩასვლა (წყალში პირველად ჩადის ხელები და თავი).
2. იგივე, მაგრამ დაბჯენის თანდათან მომატებით.
3. იგივე, მაგრამ მოცურავის სტარტის მდგომარეობის მიღებით.

ზურგზე ცურვა — ერთ-ერთი ყველაზე მოსახერხებელია წყალზე, სხვადასხვა ხერხებით გადაადგილების დროს, სუნთქვისათვის. თუ თქვენ დაიღალეთ მკერდზე ცურვით, მაშინ შეგიძლიათ დაწვეთ ზურგზე და დაისვენოთ.

კროლი ზურგზე - ხასიათდება განუწყვეტელი მოძრაობებით ხელებისა და ფეხების მონაცვლეობით. მოცურავე წევს ზურგზე, ამიტომ ჩასუნთქვა სრულდება წელის ზემოთ. ეს ხერხი გამოიყენება დაზარალებულის ტრანსპორტირებისას, სხვადასხვა ტვირთების გადაზიდვისას.



ნახ.2

ზურგზე კროლით ცურვის ტექნიკის შესასწავლი სავარჯიშოები

ხმელეთზე:

1. საწყ. მდ. — კუთხურად ჯდომი (იატაკზე, სკამზე, ნაპირზე); განუწყვეტლად შეასრულეთ მოძრაობები ფეხებით, როგორც კროლში.

საწყ. მდ. — დგომი, ერთი ხელი მაღლაა, მეორე კი ტანის გასწვრივ. წრიული მონაცვლეობითი მოძრაობები უკან.

წყალში:

1. საწყ. მდ. — ზურგზე წოლის მდგომარეობაში ხელებით ფსკერზე, ბორტზე, დაყრდნობით, შეასრულეთ ფეხებით კროლის მოძრაობები. ფეხები მუხლებში არ მოხაროთ, ფეხის წვერი გაჭიმეთ და შეაბრუნეთ შიგნით.

2. საწყ. მდ. — ზურგზე წოლის მდგომარეობაში დაიდეთ ფიცარი თავქვეშ, მუხლებზე, მუცელზე. იცურეთ ფეხებით კროლის მოძრაობების შესრულებით.

ცურვის ტექნიკის სრულყოფა

კროლი ზურგზე:

1. ზურგზე კროლით ცურვა ფეხების განუწყვეტელი მოძრაობების მეშვეობით (ხელები შეიძლება იმყოფებოდეს ტანის გასწვრივ, ერთი მაღლა ან ორივე მაღლა).

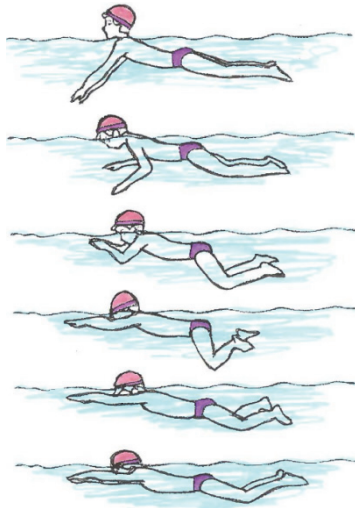
2. იგივე, მაგრამ თეძოებამდე ორი ხელის ერთდროულად მოსმის შესრულებით;

კროლი მკერდზე:

1. კროლით მკერდზე ცურვა, ფეხებისა და ერთი ხელის მოძრაობების დახმარებით, მეორე ხელი წინაა; თვალყური ადევნეთ თავის მობრუნებას მუშა ხელის გვერდზე გასაწევად;

2. თითოეული ხელით შეასრულეთ მითითებული რაოდენობის მოძრაობები.

ბრასი - ჩვენს ქვეყანაში ცურვის ყველაზე პოპულარული და საყვარელი ხერხია. ცურვა «ბაყაყური» მოსწონს ყველას, ვინც მეგობრობს წყალთან. ბრასით ცურვა — კარგი საშუალებაა სხეულის მოყვანილობის გასაუმჯობესებლად, ხერხემლის გამრუდების გასასწორებლად. მისი ტექნიკა ხასიათდება ხელებისა და ფეხების ერთდროული სიმეტრიული მოძრაობებით.



ნახ. 3

ბრასის მეთოდით ცურვის ტექნიკის შესასწავლი საგარჯიშოები:

ხმელეთზე:

1. საწყ. მდგ. — ჯდომი, ხელები უკნიდან დაბჯენშია, ფეხები გასწორებულია. მოხარეთ ფეხები მუხლის და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ქუსლები მისწიეთ დუნდულებისკენ, მუხლები გასწიეთ განზე, ფეხების წვერების «თქვენსკენ» მიწვევით, წრიული მოძრაობით გასწიეთ ქუსლები მენჯის სიგანეზე; გონებაში წარმოსახვით მოხაზეთ რკალი და მასზე მოძრაობით დააბრუნეთ ფეხები საწყის მდგომარეობაში; შეისვენეთ (3 წმ.).

2. იგივე, ოღონდ მკერდზე წოლით მდგომარეობაში. ფეხების მოხრა შეასრულეთ მშვიდად, ხოლო საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება — სწრაფად და მყისიერად.

3. საწყ. მდგ. — დახრილი დგომი, ხელები წინ. მტევნები მოატრიალეთ ნეკნებისკენ და გააკეთეთ მოძრაობა სწორი ხელებით განზე-დაბლა, ხელები წრეზე მოძრაობით შეაერთეთ მკერდის ქვეშ, მხრების ზოლზე გავლით; დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.

წყალში:

1. საწყ. მდგ. — მკერდზე წოლის მდგომარეობაში, ხელების საყრდენზე ჩაჭიდებით (ბორტზე, ფსკერზე, მეწყვილეზე), შეასრულეთ ფეხებით ბრასის მოძრაობები სუნთქვის სხვადასხვა ვარიანტებით (თავისუფალი, თავი ჩასწიეთ წყალში, ჩასასუნთქად თავის მალა აწევით).

2. მკერდზე ცურვა, ფეხებით ბრასის მოძრაობების შესრულებით, დაეყრდენით საყრდენ საშუალებებს (ფიცრებს, წრეებს).

3. მკერდზე წოლის მდგომარეობაში წყალში ჩაყოფილი თავით, გააკეთეთ ხელებით რამდენიმე მოსმა, სუნთქვა შეიკავეთ ჩასასუნთქად.

ცურვის ტექნიკის სრულყოფა მკერდზე კროლის ხერხით:

1. ცურვა ფეხების მოძრაობების მეშვეობით (ხელებში მქონე საყრდენი საშუალებებით) და მათი სუნთქვასთან შეხამება.

თვალყური ადევნეთ მოდუნებული ფეხების განუწყვეტელ მუშაობას, სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, წყალში განუწყვეტლად ხანგრძლივად გასვლას.

2. ცურვა ხელების მოძრაობების მეშვეობით.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს იდაყვის მაღალ მდგომარეობას მოსმის დროს და წყალზე ხელის გადატანას; სხეულის აქტიურად დახრას სიგრძივ ღერძთან მკაცრ მიმართებაში, რაც ხელის მოსმის გაძლიერების და წყალში შესვლის მომენტის შემსუბუქების საშუალებას იძლევა.

3. კროლით ცურვა სრული კოორდინაციით მოცემული «ნაბიჯით», რიტმით, ტემპით და ა.შ.

ზურგზე ცურვის ტექნიკის სრულყოფა კროლის ხერხით:

1. ცურვა ფეხების მოძრაობის და ხელების სხვადასხვა მდგომარეობის მეშვეობით.

2. ზურგზე ცურვა თეძოებამდე ორი ხელის იმავდროული მოსმით.

3. ზურგზე ცურვა ფეხების განუწყვეტელი მოძრაობის და ხელების მონაცვლეობით მოსმის მეშვეობით.

ამასთან თვალყური უნდა ვადევნოთ სხეულის კარგად გამოხნეკილ, მოკვერცხილ მდგომარეობას; იდაყვში მოხრილი ხელით შესრულებულ ძლიერ და გრძელ მოსმას; მოსმებს შორის პაუზის შენარჩუნებას (4-6 მოძრაობა ფეხებით); თვალყური ვადევნოთ სხეულის ჰორიზონტალურ მდგომარეობას.

ბრასის მეთოდით ცურვის ტექნიკის სრულყოფა:

1. ბრასით ფეხების მოძრაობების მეშვეობით ცურვა სუნთქვასთან შეხამებით, გაწეულ ხელებში დაჭერილი ფიცრით.

2. ზურგზე ცურვა (ხელები თეძოებთანაა, ან გაწეულია წინ) ფეხებით ბრასის მოძრაობის მეშვეობით.

3. ბრასით ცურვა ხელების განუწყვეტელი მოძრაობების მეშვეობით სუნთქვასთან შეხამებით.

4. ცურვა «განცალკევებითი» ბრასით (ხელების ორი, ხოლო შემდეგ ფეხების ერთი მოსმა).

საწყლოსნო თამაშები და გართობები:

1. სხვადასხვა ხერხებით ცურვის ესტაფეტები ელემენტების მიხედვით და კოორდინაციამში.

2. თამაშები ბურთით («წყლის კალათბურთი», «წყალბურთი»).

3. ნახტომები წყალში (ფეხებით ქვემოთ, დავარდნები).

შემელი ჩადირულის დახმარება!

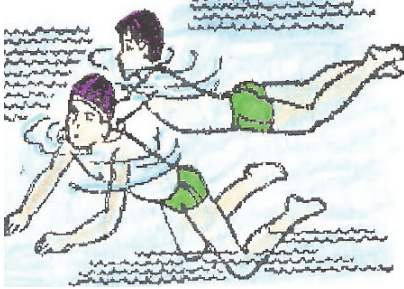
ყოველწლიურად მსოფლიოში 150-200 ათასი ადამიანი იხრჩობა წყალში. ასეთი შემთხვევები ჩვენთანაც ხშირად ხდება ზაფხულის პერიოდში. ასეთებია ადამიანები, რომელთაც შეუძლიათ ცურვა, მაგრამ არ იცავენ უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს ნებადაურთველ ადგილებში, ასევე ადამიანები, რომლებსაც არ შეუძლიათ ცურვა, მაგრამ შემთხვევით აღმოჩნდნენ ღრმა ადგილებში და გარკვეული რისკის ქვეშ იმყოფებიან. ასეთ შემთხვევებში მზად უნდა იყოთ ამ ადამიანებისათვის დახმარების

გასაწევად. ამისათვის აუცილებელია აითვისოთ ცურვის რამდენიმე ხერხი, ჩაძირულთან მისვლის უნარი და მისი წყალზე ტრანსპორტირება.

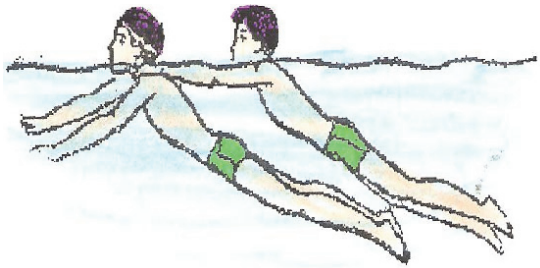
ჩაძირულისთვის დახმარების აღმოსაჩენი ილეთები. ვინაიდან ჩაძირულის გადარჩენა საფრთხესთანაა დაკავშირებული, ამიტომ კარგად უნდა ვიცოდეთ, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ ამა თუ იმ შემთხვევაში. მაგალითად, როცა ადამიანი ჯერ კიდევ იბრძვის, იმყოფება წყლის ზედაპირზე, ან პერიოდულად ამოდის ზედაპირზე; როცა ადამიანი ამოყვანილია წყლიდან და იმყოფება უგონო მდგომარეობაში.

თუ ადამიანი ისევ იმყოფება წყლის ზედაპირზე და მის მახლობლად არის ნავი, ან სამაშველო საგანი, მაშინ საჭიროა მასთან ნავით რაც შეიძლება სწრაფად, მიცურვა, ან მისთვის სამაშველო წრის გადაგდება. თუ ესენი არ გვაქვს, მაშინ ჩაძირულს აუცილებლად უნდა დავეხმაროთ ნაპირზე გამოცურვაში.

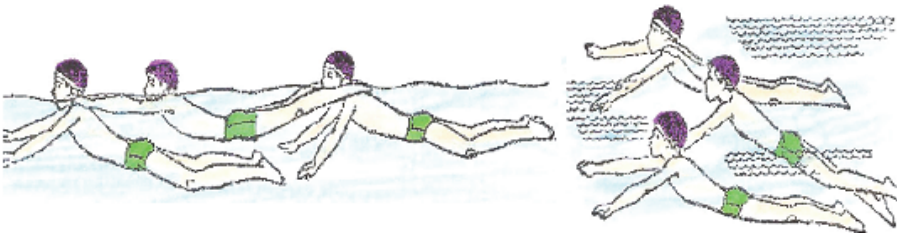
დახმარებისათვის მოსახმობი ყვირილის გაგონებისას საჭიროა სწრაფად და მშვიდად შევაფასოთ სიტუაცია, შევიდეთ წყალში და გავცუროთ შემთხვევის ადგილისაკენ. შეიძლება ისევ მოხდეს, რომ ადამიანმა ნაპირიდან შორს შეცურა, დაიღალა და სიღრმის შეეშინდა. საჭიროა მისი დამშვიდება და დახმარების დაპირება. გამოიყენება დახმარების აღმოსაჩენი შემდეგი ილეთები: დაღლილი ეყრდნობა ერთი ხელით მხარზე მაშველს და ისინი მშვიდად მიცურავენ ნაპირისაკენ (ნახ. 4).



ნახ. 4



ნახ. 5



ნახ. 6

დაზარალებულს შეუძლია მაშველს მოეჭიდოს **ორი ხელით მხრებზე (5)**. თუ მაშველი ორია, მაშინ დაზარალებულს შეუძლია მოეჭიდოს **ხელეებითაც და ფეხებითაც**. ამ შემთხვევაში მაშველები ცურავენ ბრასით (6). მესამე ხერხი: დაზარალებული თითოეულ მაშველს ეჭიდება მხარზე.

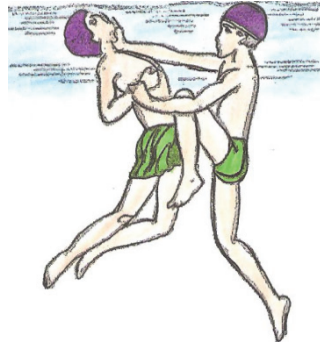
თუ ჩაძირული მიჰყავს დინებას, მაშინ ნაპირზე უნდა გავიქცეთ და შევიდეთ წყალში ჩაძირულის მოსვლამდე ისე, რომ ვიცუროთ მისი შემხვედრი

მიმართულებით. საჭიროა შეუმჩნევლად მიცურვა ჩაძირულამდე. ხშირად არის შემთხვევები, როდესაც შიშის ზეგავლენით, საკუთარ თავზე კონტროლის დაკარგვით, ჩაძირული ცდილობს ჩაეჭიდოს მაშველს ხელებზე, თავზე, კისერზე, ტანზე ან ფეხებზეც კი. ჩაჭიდებებისგან გამოსათავისუფლებელ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს ჩაძირულთან ერთად წყალში მყისიერი ჩაფლობა. ამ შემთხვევაში, ჩაძირული, როგორც წესი, ხელს უშვებს მაშველს, ვინაიდან ცდილობს გაჩერდეს წყლის ზედაპირზე. თუმცადა ჩაძირული ყოველთვის არ უშვებს ხელს მაშველს, ამიტომ საჭიროა ჩაჭიდებებისაგან გასათავისუფლებელი ხერხების ცოდნა. თუ ჩაძირული მაშველს უკნიდან ორივე ხელით ჩაეჭიდა კისერზე, მაშინ ის უნდა დავიჭიროთ ცერა თითებით და ძალით გავწიოთ ისინი განზე (ნახ.7), შემდეგ, დაზარალებულის ხელზე ჩაჭიდებით, შემოვატრიალოთ ის ზურგით ჩვენსკენ.

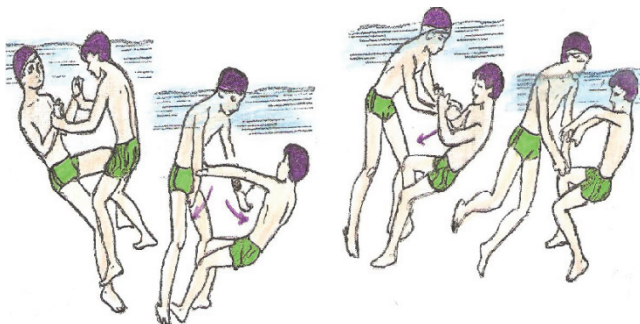
წინიდან ანალოგიურად ჩაჭიდებისას საჭიროა ჩავეჭიდოთ ერთი ან ორი ხელით დაზარალებულის ნიკაპს და ძალით უკუვაგდოთ ის ჩვენგან. ამასთან შეიძლება ფეხებით მიშველებაც, მათი დაზარალებულის მკერდზე მიბჯენით (ნახ. 8). ხელების მაღლა ტანზე მოჭიდებით თავისუფლდებიან მაშველის ორივე ხელის მკვეთრი მოძრაობით განზე-მაღლა და მაშველის იმავდროული ჩაფლობით წყალში. ხელებზე ჩაჭიდებებისას თავისუფლდებიან ერთი ან ორი ხელის მკვეთრი მოძრაობით, ჩაძირულის ცერა თითების განზე გაწევით. (ნახ. 9). თუ ჩაძირული აღმოჩენილია ფსკერზე, მაშინ ის უნდა ავწიოთ ილიებით, ხელებით ან თმებით, განვახორციელოთ ფსკერიდან უკუბიძგება და მასთან ერთად ამოვცუროთ ზედაპირზე.



ნახ. 7



ნახ. 8



ნახ. 9

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ცხოვრებაში ცურვის უნარს?
2. რა როლს თამაშობენ ცურვითი სავარჯიშოები ადამიანის სხეულის მოყვანილობაში?
3. ცურვის რომელი ხერხები ითვლება ყველაზე ჩქაროსნულად?

საკონტროლო ტესტი. შეამოწმე შენი თავი!

სავარჯიშო	“ძალიან კარგი”	“კარგი”	“დამაკმაყოფილებელი”
ცურვა 25 მ ბრასის ხერხით	წყალში ამოსუნთქვით და სრიალით მოძრაობის თითოეული ციკლის შემდეგ	ხემოთ აწეული თავით და თავისუფალი სუნთქვით	ხელები როგორც ბრასში, ფეხები კროლით, სუნთქვა თავისუფალი
შერჩეული ხერხით 50მ დისტანციის გადაცურვა, წთ, წმ ბიჭები გოგონები	1.10 1.20	დროის გაუთვალისწინებლად, მაგრამ ტექნიკურად, წყალში შესვლით	დროის გაუთვალისწინებლად, თავისუფალი სტილით
სტარტის ტექნიკის შესრულება (დაბჯენიდან – ბიჭები) პირველი ცურვითი მოძრაობებით. სრიალის სიგრძე მ.	7მ	3 მ-მდე	1 მ-მდე

მოდრაობის უნარების განვითარება

ადამიანის ყოველდღიური ცხოვრება ყოველთვის დაკავშირებულია რაიმე სავარჯიშოს შესრულებასთან, მაგალითად, სირბილთან, ნახტომებთან, რაიმე მძიმე საგნების გადატანასთან, თამაშებთან და გართობებთან, რომლებიც მოითხოვენ გარკვეული მოძრაობის უნარების გამოვლინებას. შესრულებული სავარჯიშოების ხასიათიდან გამომდინარე ჩნდება სიჩქარის, ძალის, ამტანობის, სიმარდის, მოქნილობის და სხვ. დემონსტრირების აუცილებლობა. ადამიანის მოძრაობის უნარები განსაზღვრავენ მისი მოძრაობის მოქმედებების ხარისხს. მაგალითად, საკმარისი ძალოსნური პოტენციალის მქონე მოსწავლე ღერძზე აზიდვებს უფრო მეტი რაოდენობით შეასრულებს, ვიდრე სხვები. ჩქაროსნული უნარის მქონე მოსწავლეს სხვებზე ადრე შეუძლიათ დისტანციის გადალახვა და კარგი შედეგის ჩვენება. ამგვარად, მოძრაობის თითოეული უნარი წარმოადგენს გარკვეული ჯგუფის სავარჯიშოების წარმატებით შესრულების საფუძველს. სხვადასხვა მოძრაობის უნარები ვითარდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამ მიზნისათვის შერჩეულია ადეკვატური (სტრუქტურითა და ინტენსიურობით შესაბამისი) სავარჯიშოები. ეს სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს გარკვეული თანმიმდევრობით და აუცილებელი ინტენსიურობით. მოძრაობის თითოეული უნარის განვითარებას გააჩნია გარკვეული თავისებურებები. მათ მიეკუთვნება: სავარჯიშოების ადეკვატურობა, სავარჯიშოების ინტენსიურობა, აუცილებელი სავარჯიშოების მოცულობა, ასევე, მოსწავლეთა ანატომიური, ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური თავისებურებები.

დღეისათვის განასხვავებენ მოძრაობის 6 ძირითად უნარს: მოქნილობას, ძალას, სიჩქარეს, ამტანობას, სიმარდეს, ჩქაროსნულ-ძალოსნურ უნარს. არსებობს დასახელებული მოძრაობის უნარების განვითარების მეთოდოლოგიური, პედაგოგიური საფუძვლები. თქვენ თანდათანობით, კლასიდან კლასში გადასვლისას, გაეცნობით ამ პრინციპებსა და მეთოდებს.

მოძრაობის უნარების განვითარება მჭიდროდაა ერთმანეთთან დაკავშირებული. მსგავსი მეთოდებითა და სავარჯიშოებით განვითარებული მოძრაობის უნარები ერთმანეთზე დადებით ზეგავლენას ახდენენ. მაგალითად, ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარება ხელს უწყობს სიჩქარის განვითარებას, ხოლო სიჩქარის განვითარება - სიმარდის განვითარებას და ა.შ.

10-14 წლის მოზარდებში სწრაფი ტემპით ვითარდება სიმარდე, სავარჯიშოების სწორად შერჩევის შემთხვევაში ასევე კარგად ვითარდება სიჩქარე და ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარები. განვითარების შედარებით დაბალი ტემპი შეინიშნება მოქნილობაში.

ცალკეული მოძრაობის უნარების დონის ერთობლიობა შეადგენს ადამიანის ფიზიკურ მომზადებას, ხოლო ამას თავის მხრივ უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ჯანსაღი ცხოვრების წესისათვის, ეფექტური შრომითი საქმიანობისათვის და ასევე განათლებისათვის. თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ თითოეული მოსწავლე ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის დამთავრების შემდეგ მოვალეა გახდეს ჩვენი სამშობლოს - აზერბაიჯანის - დამცველი, მაშინ თითოეული ადამიანის მაღალი ფიზიკური მომზადების დონე მის პირად საქმეს კი არ წარმოადგენს, არამედ იძენს

ზოგადეროვნულ მნიშვნელობას. სწორედ ამ მიზნით თითოეული თქვენაგანი უნდა ზრუნავდეს თავისი ფიზიკური მომზადების დონის განვითარებაზე, შეარჩიოს შესაბამისი სავარჯიშოები და შეასრულოს ისინი. თუმცადა, ფიზიკური მომზადების აუცილებელი დონის მისაღწევად კვირაში ორი გაკვეთილი ფიზიკურ მომზადებაში სრულიად არასაკმარისია მაშინაც კი, თუ ეს გაკვეთილები ორგანიზებულია ძალიან მაღალ პედაგოგიურ და მეთოდოლოგიურ დონეზე. ამისათვის თითოეული მოსწავლე ვალდებულია სისტემატურად შეასრულოს სპეციალურად შერჩეული სავარჯიშოები სახლში, ან იაროს სპორტული ჯგუფების მეცადინეობებზე. ამ მიზნით ვცდილობთ სავარჯიშოების აუცილებელი კომპლექსების ჩართვას თქვენთვის განკუთვნილ სასწავლო სახელმძღვანელოებსა და ფიზიკური აღზრდის პედაგოგებისათვის განკუთვნილ დამხმარე სახელმძღვანელოებში.

სახლში, ეზოში და ა.შ. შესრულებული დამოუკიდებელი მეცადინეობები იწყება სატანვარჯიშო სავარჯიშოების ყველაზე მარტივი კომპლექსით. დილის სატანვარჯიშო კომპლექსების, ყოველდღიურად, 10-15 წუთის განმავლობაში შესრულება თქვენ საშუალებას მოგცემთ იყოთ მხნედ ნებისმიერი მოძრაობის შესასრულებლად, რაც ყველაზე მთავარია დისციპლინირებულობისა და ნებისყოფის ჩამოსაყალიბებლად. მოძრაობის უნარების გასავითარებელ ერთ-ერთ ძირითად პირობას წარმოადგენს თვითკონტროლის ორგანიზება. თქვენ წინასწარ უნდა განსაზღვროთ სავარჯიშოს სახე, მისი განმეორებების რაოდენობა და თანმიმდევრულობა, ასევე შესრულების ინტენსივობა. ეს თქვენ მოგცემთ აუცილებელი ფიზიკური დატვირთვის კონტროლისა და დოზირების საშუალებას.

ძალოსნური უნარი

ძალოსნურ მომზადებას აქვს განსაკუთრებული მნიშვნელობა მოზარდების ფიზიკურ განვითარებაში. თითოეულმა ახალგაზრდამ უნდა იცოდეს, თუ როგორ გახდეს ძლიერი, ასევე თავისი ძალოსნური პოტენციალის განვითარების გზები და აუცილებელი სავარჯიშოების გამოყენების უნარი. ეს არცთუ ისე რთული ამოცანაა. თქვენ უნდა გაიგოთ ძალოსნური უნარის ხასიათი, მისი განვითარების საშუალებები, ასევე, ამ საშუალებების გამოყენების წესები. ამის შემდეგ თქვენ უნდა შეადგინოთ სწორი დღის რეჟიმი და გამოჰყოთ დრო ძალოსნური სავარჯიშოების შესასრულებლად, და რაც ყველაზე მთავარია, იყოთ შრომისმოყვარე. თუ თქვენ თანმიმდევრულად და სისტემატურად შეასრულებთ ძალოსნურ სავარჯიშოებს, მაშინ ძალიან მალე შენიშნავთ დადებით ცვლილებებს თქვენს კუნთებში. ამ პროცესის გაგრძელებით თქვენ შეძლებთ ძალოსნური მომზადების სასურველი დონის მიღწევას.

ადამიანის მოძრაობები და საქმიანობა ხორციელდება ძალის გამოვლენის ხარჯზე. კუნთების ძალის გარეშე შეუძლებელია ყოველგვარი მოძრაობა და გადაადგილება. ყოველდღიურ ცხოვრებაში თქვენ ხვდებით სხვადასხვა ტიპის ადამიანებს, ზოგიერთი მათგანი ძლიერია, გააჩნია პროპორციული სხეულის მოყვანილობა, ხოლო სხვები სუსტები არიან, მალე იღლებიან და თანაკლასელებ-

თან შეჯიბრების პროცესში ხშირად მარცხდებიან. ჩვეულებრივ, ასეთ მოზარდებში თავდაჯერებულობის გრძნობა ძალიან დაბალია. ისინი, როგორც წესი, ცდილობენ ჩამოშორდნენ შეჯიბრებების და თამაშების პროცესს. როგორც ხედავთ, თქვენი ძალოსნური მაჩვენებელი, რომელიც ძალოსნური მომზადების ფაქტორს წარმოადგენს, იმავდროულად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს თავდაჯერებულობის ჩამოყალიბებაში.

რა არის ძალა? ძალა – ეს არის შინაგანი წინააღმდეგობების გადალახვის და მასთან კუნთების ძალის ხარჯზე შეწინააღმდეგების უნარი. თანატოლებზე დაკვირვებით, თქვენ არ გაგიჭირდებათ იმის შენიშვნა, რომ ყველა მათგანს არ გააჩნია ერთნაირი ძალოსნური მომზადების დონე. ზოგიერთ მათგანს ძალოსნური მომზადების დონე მაღალი აქვს, ზოგიერთს კი დაბალი. ამ მოვლენას მრავალი მიზეზი აქვს, თუმცადა, ერთ-ერთ ძირითად მიზეზს წარმოადგენს კუნთოვანი ქსოვილების თავისებურება, რისგანაც შედგება ადამიანის კუნთოვანი სისტემა. ადამიანის კუნთოვანი სისტემა შედგება «ნელი» (წითელი) და «ჩქარი» (თეთრი) კუნთოვანი ქსოვილებისგან. ამ ქსოვილების ფარდობა სხვადასხვა ადამიანში სხვადასხვაგვარია. ადამიანები, რომლებშიც ჭარბობს «ჩქარი» კუნთოვანი ქსოვილები, გამოირჩევიან სისწრაფით და ძალოსნური უნარის განვითარება მათთვის არ წარმოადგენს გარკვეულ სირთულეს. ადამიანები, რომლებშიც ჭარბობს «ნელი» კუნთოვანი ქსოვილები, მიუხედავად იმისა, რომ არ გამოავლენენ მოძრაობის მოქმედებების სიჩქარეს, ისინი ამტანები არიან. ამ ადამიანებს უნარი აქვთ აჩვენონ კარგი შედეგები დიდ დისტანციაზე სირბილში, ცურვაში, ველოსპორტში და ა.შ.

აუცილებელია აღინიშნოს, რომ კუნთოვანი სისტემების ზემოთაღნიშნული თავისებურებები უნდა გაითვალისწინოთ სპეციალიზაციის მიხედვით სპორტის სახეობის შერჩევისას. თუმცადა, აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ კუნთოვან ქსოვილებზე დამოუკიდებლად, თითოეულ მოზარდს, სწორად შერჩეული სავარჯიშოების კომპლექსების მეშვეობით, შეუძლია მნიშვნელოვნად გაზარდოს თავისი ძალოსნური პოტენციალის დონე.

რომელი ასაკობრივი პერიოდი ითვლება ყველაზე მისაღებად ძალის განვითარებისათვის? ასეთ პერიოდად ითვლება 12-18 წელი, როდესაც მოზარდის ან ახალგაზრდის ორგანიზმი დინამიურად ვითარდება. ბოლო წლებში, ძალოსნური პოტენციალის სწორად განვითარება ასევე შეიძლება სპეციალური სავარჯიშოების საშუალებით, თუმცადა, ახალგაზრდის საბაზისო მომზადება ხდება მითითებულ ასაკობრივ პერიოდში. ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დაჩქარებული პროცესი, ფიზიკური დატვირთვების შემდეგ სწრაფი აღდგენა ამ ასაკობრივ პერიოდში მოძრაობის უნარების განსავითარებლად სასურველი შედეგების მიღწევის საშუალებას იძლევა.

რაზეა დამოკიდებული ძალოსნური მაჩვენებელი? ძალის გამოვლინება პირველ რიგში დამოკიდებულია კუნთის განივკვეთის სიგანეზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რაც უფრო დიდია კუნთები, მით უფრო მეტია ძალის გამოვლენის შესაძლებლობა. კუნთის გასქელება (განივკვეთის გაზრდა) მიიღწევა ძალოსნური სავარჯიშოების მრავალჯერ განმეორებითი შესრულებით. ამ სავარჯიშოების შესრულებამ უნდა შექმნას დადლილობის შეგრძნება სავარჯიშოებში მონაწილე კუნთებში. სწორეს ეს ფაქტორი წარმოადგენს კუნთოვანი ქსოვილების გასქელების

და მათი სტრუქტურის ცვლილების ძირითად მიზეზს. ძალის განვითარების ამ ხერხს (მეთოდს) ეწოდება «უარყოფამდე».

რომელი ჯგუფის კუნთებშია სუსტი ძალოსნური პოტენციალი? ადამიანის ძალოსნური მომზადება დამოკიდებულია კუნთების ძირითადი ჯგუფების ძალოსნურ მაჩვენებლებზე. კუნთების ეს ჯგუფები შემდეგია:

1. **ზედა კიდურების კუნთები.** კუნთების ამ კატეგორიას მიეკუთვნება – მხრების სახსრის კუნთები, ხელებისა და წინამხრის მომხრელ-გამშლელი კუნთები. ძალის განვითარება ამ ჯგუფის კუნთებში ხორციელდება ნორმირებული სიმძიმეების გამოყენებით (მათ შორის საკუთარი წონის). მაგალითად, სხვადასხვა წონის ჰანტელებით შესრულებული სავარჯიშოები, საკუთარი წონით შესრულებული სავარჯიშოები ღერძზე და ძელაკებზე, აზიდვები და ა.შ.

2. **ქვედა კიდურების კუნთები.** ამ ჯგუფს მიეკუთვნება თეძოს, წვივის, ტერფის მომხრელი და გამშლელი კუნთები და ასევე ფეხის ვერტიკალურ და ჰორიზონტალურ ღერძზე ბრუნვის განმახორციელებელი კუნთების ჯგუფები.

3. **ზურგის კუნთები.** ამ ჯგუფში შედის 29 კუნთი. მათგან ზურგის უგანიერესი კუნთი, ტრაპეციული კუნთი, რომბისებრი კუნთები, დელტისებრი კუნთი და ა.შ.

4. **ტანის წინა კუნთები.** ამ ჯგუფში შედის 21 კუნთი. აქ შედის დიდი მკერდის კუნთი, წინა დაკბილული კუნთი, მუცლის ირიბი კუნთი და ა.შ.

ძალოსნური უნარის განვითარების ძირითადი პირობები:

- **სავარჯიშოების სწორი (ადექვატური) შერჩევა.** ძალის განსავითარებელი სავარჯიშოები შეირჩევა მასწავლებლის დახმარებით მოსწავლეთა ძალოსნური მომზადების დონის შესაბამისად იმ ჯგუფის კუნთებისათვის, რომელთათვისაც აუცილებელია ამ უნარის განვითარება. ამ მიზნით თქვენ ფიზიკური მომზადების მასწავლებლის დახმარებით შეგიძლიათ გამოიყენოთ ამ სახელმძღვანელოში მოყვანილი ძალოსნური მომზადების განვითარებისათვის რეკომენდებული სავარჯიშოები და ასევე სავარჯიშოები სხვა წყაროებიდან.

- **სავარჯიშოების შესრულების სისტემატურობა.** თქვენი ძალოსნური მომზადების განსავითარებლად თქვენს მიერ შერჩეული სავარჯიშოები აუცილებლად უნდა შეასრულოთ კვირაში მინიმუმ 5-6-ჯერ. ეს თქვენ დაგეხმარებათ შედარებით მოკლე დროში ძალის განვითარებაში შესამჩნევი შედეგების მიღწევაში.

- **სავარჯიშოების შესრულების ხანგრძლივობა.** ძალის განვითარებაზე მიმართული ყოველი მეცადინეობისათვის თქვენ უნდა გამოყოთ 30-35 წუთი დრო.

- **შესრულებული სავარჯიშოების მოცულობა.** ძალის განსავითარებლად სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს დადლილობის გრძნობის გამოჩენამდე. ამისათვის აუცილებელია შეასრულოთ სავარჯიშოები და გაიმეოროთ ისინი საკმაოდ მრავალჯერ. მხოლოდ ეს შეუწყობს ხელს თქვენი ძალის განვითარებას.

მე-7-ე კლასის მოსწავლეთათვის რეკომენდებული ძალოსნური სავარჯიშოების ნიმუშები წარმოდგენილია სახელმძღვანელოს ბოლოში.

შეამოწმე შენი ძალოსნური მომზადება

ცხრილი 8

მოძრაობის უნარები.	შესაფასებელი სავარჯიშოები	ნორმატივები							
		ბიჭები				გოგონები			
		«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
ძალა	მაღალ ღერძზე დაკიდებით გაჭიმვები, ჯერ	2	3-4	5-6	7 და >				
	წოლით მდგომარეობაში დაბალ ღერძზე გაჭიმვები, ჯერ					6 და<	7-8	9-15	16 და >
	წოლით დაბჯენში ხელების მოხრა და გაშლა, ჯერ	7 და <	8-9	10-12	13 და >				
	სატანვარჯიშო სკამზე დაბჯენში ხელების მოხრა და გაშლა, ჯერ					6 და <	7	8-9	10 და >
	ერთ ხელზე დაბჯენით ერთ ფეხზე ჩაჯდომი, ჯერ	6 და <	7-11	12-13	14 და >	5 და<	6-7	8-9	10 და >
	ტანის მოხრა და გაშლა 30 წმ.	7 და <	8-11	12-16	17 და >	5 და <	6-10	11-13	14 და >

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ ძალოსნურ უნარს?
2. ძალოსნური მომზადების რომელი სახეობის განვითარება არის გათვალისწინებული მე-7 კლასში?
3. რომელი ძირითადი ჯგუფის კუნთებში უნდა განვითარდეს ძალოსნური უნარი?
4. რა პირობები უნდა დაიცვათ ძალოსნური სავარჯიშოების გამოყენებისას?
5. რომელი აუცილებელი პირობებია საჭირო ძალის გასავითარებლად?

მოქნილობა

ადამიანის სიარულზე, გადაადგილებაზე, სირბილზე დაკვირვებისას ჩვენ გვექმნება გარკვეული წარმოდგენა. ზოგჯერ, ჩვენ ვამჩნევთ ერთი რომელიმე ადამიანის მოძრაობის ბუნებრიობას, სინარნარეს, პლასტიკურობას და სილამაზეს. ხოლო ზოგჯერ ჩვენ ვხედავთ მეორე ადამიანის მოძრაობებში არაბუნებრიობას, სიმძიმეს, სირთულეს. ყველაფერი ეს, პირველ რიგში, დამოკიდებულია ადამიანის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მდგომარეობაზე, მოძრაობის ცალკეული უნარების დონეზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ადამიანის მოძრაობის თავისუფლება და ელასტიურობა განისაზღვრება იოგებისა და კუნთების აპარატის მოქნილობითა და სახსრების მოძრაობით. ეს ორი კომპონენტი შეადგენს ადამიანის მოქნილობას.

რა არის მოქნილობა? ეს არის ადამიანის უნარი შეასრულოს ნებისმიერი მოძრაობა თავისუფლად და დიდი ამპლიტუდით.

მოქნილობაც ისევე, როგორც სხვა უნარები, ვითარდება სპეციალურად შერჩეული სავარჯიშოების მეშვეობით. თუმცაღა მოქნილობის განვითარებას ახასიათებს გარკვეული თავისებურებები. როგორც აღნიშნული იყო დაბალ კლასებში, მოქნილობის გამოვლენა ხდება ორი ფორმით:

- აქტიური მოქნილობით;
- პასიური მოქნილობით.

აქტიური მოქნილობა - ეს არის სახსრების მოხრა, ამ სახსრის გარემომცველი კუნთის კუმშვის ხარჯზე. ამასთან, არ ხდება ამ სახსარში ბოლომდე მოხრა. აქტიური მოქნილობა რამდენიმე ფაქტორზეა დამოკიდებული. პირველ რიგში დინამიური სავარჯიშოების დახმარებით უნდა გახურდეს კუნთებისა და იოგების აპარატი. თითოეულ თქვენგანს შეუძლია ამ ფაქტორის მნიშვნელობის პრაქტიკული გზით განსაზღვრა. მოთელვითი სავარჯიშოს შესრულებამდე შეეცადეთ რომელიმე სახსრის ბოლომდე მოხრას (მაგალითად, მხრის სახსარი). ძირითად დგომში გასწიეთ ორივე ხელი გვერდზე უკან და მონიშნეთ მოხრის დონე. ეს სავარჯიშო შეასრულეთ კედლის წინ და ფანქრით მონიშნეთ მოხრის დონე. ამის შემდეგ აუცილებელია ისეთი მოთელვითი სავარჯიშოების შესრულება, როგორიცაა: სიარული, სირბილი, ფეხის დინამიური აქნევები, მსუბუქი ოფლდენის გაჩენამდე. ამის შემდეგ გაიმეორეთ ხელების გვერდზე უკან აწევა, როგორც პირველ შემთხვევაში. ამასთან, თქვენ შეამჩნევთ მხრის სახსარში აქტიური მოქნილობის მნიშვნელოვან ზრდას იმიტომ, რომ მოთელვითი სავარჯიშოების დახმარებით გაიზარდა კუნთებისა და იოგების აპარატის ელასტიურობა და აქედან გამომდინარე, გაიზარდა სახსრის მოხრის დონე.

პასიური მოქნილობა - ეს არის სახსრებში მაქსიმალურად მოხრა გარე ზემოქმედებების დახმარებით (ტვირთის, ამხანაგის ან მასწავლებლის). თითოეული სახსარი გარშემორტყმულია კუნთებითა და იოგებით. ყოველდღიური სავარჯიშოები ქმნიან სახსრებში მოხრის გარკვეულ «მუშა» დიაპაზონს. როდესაც არ სრულდება მოქნილობის გასაზრდელი სპეციალური სავარჯიშოები, მყარდება მოქნილობის ორგანული დიაპაზონი, ამასთან იკარგება სავარჯიშოების შესრულების დინამიურობა

და ერთიანობა. პასიური მოქნილობის სავარჯიშოები მიმართულია სახსრებში ორგანულობის აღმოფხვრაზე.

მოქნილობის გასავითარებელი სავარჯიშოები. მოქნილობის განვითარებაზე მომართული სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს გარკვეული მეთოდური თანმიმდევრობის შესაბამისად. წინააღმდეგ შემთხვევაში იზრდება კუნთებისა და იოგების აპარატის ტრავმის მიღების ალბათობა. ამიტომ სასწავლო სახელმძღვანელოების და სხვა წყაროების მიერ რეკომენდებული მოქნილობის სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს შემდეგი თანმიმდევრობით:

მიაღწიეთ ორგანიზმის სრულ გახურებას დინამიური სავარჯიშოების - სიარულის, სირბილის, სპორტული თამაშების და ა.შ. - მეშვეობით.

1. შეასრულეთ ფართო ამპლიტუდით გაქნევები, ბრუნები, მოტრიალებები, ყირამალა დგომები და მოხრები.

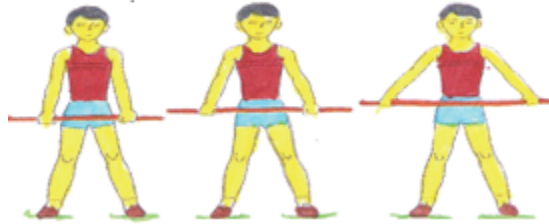
2. შეასრულეთ სხვადასხვა მოხრები, დახრები, ბრუნები ტანის და კიდურების მაქსიმალური ამპლიტუდით გარეშე ზემოქმედებების დახმარებით.

3. ტანისა და კიდურების მოხრა და გაჩერება გარკვეული დროის განმავლობაში.

ამ სახელმძღვანელოში რეკომენდებული მოქნილობის განსავითარებელი სავარჯიშოებით შევიძლიათ ისარგებლოთ, მეთოდური მითითებების დაცვით.

შეამოწმეთ თქვენი მოქნილობა

1 მ	1 მ 10 სმ	1 მ 20 სმ
-----	-----------	-----------

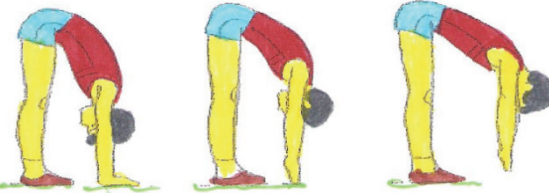


მალიან კარგი

კარგი

დამაკმ

ნახატი 1. ჯოხის უკან ამოტრიალება გამართული ხელებით



მალიან კარგი

კარგი

დამაკმ.

ნახატი 2. დახრა წინ, ფეხები ერთად გამართული (სწორი)



მალიან კარგი

კარგი

დამაკმაყოფილებელი

ნახატი 3. გამართული ფეხებით ჯდომის მდგომარეობაში წინ დახრები ჯოხით ხელში



კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რაში მდგომარეობს მოქნილობა ადამიანის მოძრაობისას?
2. მოქნილობის რომელი კომპონენტები იცით?
3. მოქნილობის გამოვლენის რომელი ფორმები იცით?
4. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ მოქნილობას?

ჩქაროსნული უნარი

სიჩქარე – ეს არის ადამიანის უნარი, შეასრულოს მოქმედებები დროის მოკლე მონაკვეთში. ეს უნარი მჭიდრო კავშირშია მოძრაობის სხვა უნარებთან, ისეთებთან, როგორცაა სიმარდე და ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარები. აღნიშნული უნარების დონის ზრდას მიყვავართ ადამიანის ჩქაროსნული შესაძლებლობების გაუმჯობესებისაკენ. ასევე მაღალი ჩქაროსნული უნარი ხელს უწყობს სიმარდისა და ჩქაროსნულ-ძალოსნური მაჩვენებლების ამაღლებას.

გიგრძენიათ თუ არა სირბილის დროს, რომ თქვენი გადაადგილების სიჩქარე არაა ისეთი მაღალი, როგორსაც ისურვებდით? გიფიქრიათ ოდესმე ასეთი მოვლენის მიზეზებზე? რაში მარცხდებით? მოძრაობის დასაწყისში თუ სტარტის დროს, ან დისტანციაზე სირბილისას გისწრებენ თქვენი თანატოლები? ყველა ეს ნაკლი აღმოფხვრადია. სიჩქარის განვითარება ხორციელდება მისი შემადგენელი კომპონენტების გაუმჯობესებით.

მათ, რომლებიც იგვიანებენ სასტარტო სიგნალის დროს ან სტარტის დროს, სტარტის ტექნიკის გაუმჯობესების გზით შეუძლიათ მიაღწიონ გარკვეულ წარმატებას. ამ მიზნით, სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს მაქსიმალური სიჩქარითა და მართებული ტექნიკით. თქვენი სასტარტო მდგომარეობა უნდა შეესაბამებოდეს თქვენს ანთროპომეტრიულ მონაცემებს, თქვენს სიმაღლეს. სტარტის მდგომარეობა უნდა იყოს ისეთი, რომ მან მოგვეთ სარბენი მოძრაობის სწრაფად დაწყების საშუალება.

სასტარტო მოძრაობების გასაუმჯობესებლად წიგნის ბოლოში წარმოდგენილია სავარჯიშოების ნიმუშები. სიჩქარის ერთ-ერთ ძირითად კომპონენტს წარმოადგენს მოძრაობების (ნაბიჯების) სიხშირე. ეს ნიშნავს, თუ რამდენ სარბენ ნაბიჯს ასრულებთ თქვენ დროის ერთეულში. ეს მაჩვენებელი უმჯობესდება სავარჯიშოების ადგილზე, გადაადგილებებში მაქსიმალური სიჩქარით შესრულ-

ლების გზით. ამ მოძრაობის ყველაზე მარტივი ხერხი შეიძლება იყოს სავარჯიშო, როდესაც თქვენ რაც შეიძლება მეტჯერ შეეხებით კედელზე იატაკიდან 15-20 სმ სიმაღლის მონაკვეთზე 8-10 მონიშვნას, განსაზღვრულ დროში. მსგავსი სავარჯიშოების სისტემატურად და ხანგრძლივად შესრულება ხელს უწყობს ნაბიჯების სიხშირის გაუმჯობესებას.

სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე – წარმოადგენს დისტანციის წარმატებით გადალახვის ერთ-ერთ ძირითად მაჩვენებელს. მოსწავლე, მაღალი მაქსიმალური სიჩქარით და დისტანციაზე რბენისას მისი შენარჩუნების უნარით, აჩვენებს კარგ შედეგებს 30მ, 60მ, 80მ, 100მ მოკლე დისტანციაზე სირბილში. მაქსიმალური სიჩქარის გასაუმჯობესებლად, აუცილებელია 30-35 მ დისტანციაზე განმეორებითი გარბენების, აჩქარებების და დახრილ სარბენ ბილიკზე გარბენების, მოკლე დისტანციაზე 15-20 მ წყვილებში შეჯიბრებების და, რა თქმა უნდა, ესტაფეტების შესრულება. სახელმძღვანელოს ბოლოში მოყვანილია ამ სავარჯიშოების ნიმუშები.

შეამოწმეთ თქვენი ჩქაროსნული უნარი

ცხრილი 9

შეფასება სავარჯიშოები	ბიჭები			გოგონები		
	“დამაკმ.”	“კარგი”	“ძალიან კარგი”	“დამაკმ.”	“კარგი”	“ძალიან კარგი”
1. სირბილი 30 მ, წმ.	6.7-6.0	5.9-5.3	5.2 და <	6.8-6.3	6.2-5.5	5.4 და <
2. სირბილი 60მ, წმ.	11.2-10.7	10.6-9.7	9.6 და <	11.6-11.1	11.0-10.5	10.4 და <
3. მანძილიდან კედელზე მირტყმის შემდეგ ასხლეტილი ბურთის მიღება 2 მ 10 წმ-ში	5 და <	6-8	9 და >	4 და <	5-7	8 და >

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. მოძრაობის რომელი უნარები ზემოქმედებენ ჩქაროსნული მაჩვენებლის დონეზე?
2. დაასახელეთ სიჩქარის შემადგენელი კომპონენტები.
3. რა არის მოძრაობის სიხშირე?
4. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ ჩქაროსნულ უნარს?

ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი

ეს უნარი წარმოადგენს სიგრძეზე, სიმაღლეზე და ადგილიდან ხტომის შედეგების საფუძველს. ამასთან ერთად, ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების საკმარისი დონის არარსებობის შემთვევაში შეუძლებელია სირბილში, კალათბურთის, ფეხბურთის, ფრენბურთის და სხვა სპორტული თამაშების დროს შედეგების მიღწევა. თქვენი ამჟამინდელი ასაკობრივი პერიოდი წარმოადგენს მეტად კეთილსასურველ დროს თქვენს ფიზიკურ მომზადებაში ამ კომპონენტის განსავითარებლად. ფიზიკური სავარჯიშოები, რომლებსაც თქვენ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის დროს ასრულებთ, საკმარისი არ არის თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარის განვითარებისათვის. ამ მიზნით თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ, ამ წიგნში და ასევე სხვა წიგნებში რეკომენდებული სავარჯიშოები, შეასრულოთ ისინი დამოუკიდებლად სახლში ან სპორტულ მოედანზე ამხანაგებთან და მეგობრებთან ერთად. გამოჯიბრებით სავარჯიშოების შესრულება ქმნის დამატებით სტიმულსა და მოტივს. მრავალჯერადი რბოლები, სირბილი მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე ხტუნვის ელემენტებით, ადგილიდან ან მცირე გამორბენიდან ერთი ან ორი ფეხით ნახტომები, და ასევე მრავალრიცხოვან დაბრკოლებებზე ნახტომები ხელს უწყობენ ქვედა კიდურების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარებას. ზედა კიდურების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებლად აუცილებელია ტყორცნითი ხასიათის სავარჯიშოების გამოყენება. ეს არის სხვადასხვა სიმძიმის ბურთებისა და საგნების სროლა ან ტყორცნა.

მხოლოდ ზემოთაღნიშნული სავარჯიშოების სისტემურად და ხანგრძლივად შესრულება უწყობს ხელს, თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების განვითარებას. თითოეულ მოსწავლეს, თავისი ფიზიკური მომზადების დონიდან გამომდინარე, შეუძლია განსაზღვროს ჩქაროსნულ-ძალოსნური სავარჯიშოების შესრულების რაოდენობა და რეჟიმი. საკონტროლო ტესტების პერიოდულად გამოყენებით, თქვენ შეძლებთ, თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების დონის შემოწმებას.

შეამოწმეთ თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადება!

შეფასება სავარჯიშოები	ბიჭები			გოგონები		
	“დამაკმ.” ”	“კარგი”	“ძალიან კარგი”	“დამაკმ.”	“კარგი”	“ძალიან კარგი”
ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, სმ	131-149	174-150	175 >	116 - 139	140 - 164	165 >
გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, სმ	270-290	291-315	350 >	231-245	246-309	310 >
გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა, სმ	95-99	100-109	110 >	85-89	90-99	100 >
ჩოგბურთის ბურთის ტყორცნა, მ	21-25	26-35	36 >	15-19	20-23	24 >

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რაში მდგომარეობს ადამიანის სამოქმედო საქმიანობაში ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების როლი?
2. მოძრაობის რომელ უნარებთან არის დაკავშირებული ჩქაროსნულ-ძალოსნური მაჩვენებელი?
3. სპორტის რომელ სახეობებში ვლინდება ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი?
4. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ ჩქაროსნულ-ძალოსნურ უნარს?
5. ჩამოთვალეთ ისინი.
6. კმაყოფილი ხართ თუ არა თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადებით ?

სიმარდე

თქვენ გაქვთ გარკვეული წარმოდგენა მოძრაობის ამ უნარის შესახებ. მის განსავითარებლად თქვენ საკმარისი რაოდენობის სავარჯიშოები და თამაშები შეასრულეთ, მე-6 კლასში. 9-13 წელი – ეს ყველაზე კეთილსასურველი პერიოდია სიმარდის განსავითარებლად.

სიმარდე – ეს არის თქვენი რთული სამოქმედო საქმიანობის ოპტიმალურად მართვისა და დოზირების უნარი. ზოგჯერ ამ უნარს ეწოდება მოძრაობის სიმარდე. ადამიანის მთელი მოქმედებითი საქმიანობა უშუალოდ არის დაკავშირებული ცენტრალურ ნერვულ სისტემასთან. მოძრაობის მთელი უნარის გამოვლენა განისაზღვრება ადამიანის თავის ტვინში მიმდინარე ფსიქიკური პროცესების სისწრაფით. აუცილებლად უნდა აღინიშნოს, რომ ზემოთ ჩამოთვლილი მოძრაობის უნარებიდან, ყველაზე მეტად, სიმარდის უნარს აქვს მჭიდრო კავშირი ცენტრალურ ნერვულ სისტემასთან. ნებისმიერი რთულ-სტრუქტურული მოძრაობის ზუსტი და დროული შესრულება ხორციელდება და რეგულირდება ცენტრალური ნერვული სისტემის მიერ სიჩქარის მართვით. როგორც ცენტრალური ნერვული სისტემა მოქმედებს სავარჯიშოების შესრულების პროცესზე, ასევე სავარჯიშოების შესრულება მოქმედებს ცენტრალური ნერვული სისტემის მართვის პროცესზე. გარკვეული მიზნობრივი დანიშნულების სავარჯიშოების მრავალჯერ და ხანგრძლივად შესრულება თანდათანობით აყალიბებს უნარებისა და ავტომატიზების მექანიზმს.

ამასთან დაკავშირებით სიმარდის განვითარების აუცილებლობა მდგომარეობს შემდეგში:

- სიმარდის მაღალი დონე ახალი სავარჯიშოების სწრაფად და ხარისხიანად ათვისების საშუალებას იძლევა;

- სიმარდის განვითარება ხელს უწყობს ფსიქიკური პროცესების, მეხსიერების და ქმედითი წარმოსახვის გაუმჯობესებას;

- სიმარდის მაღალი დონე სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკის მარტივად გაუმჯობესებისა და ბრძანებებზე აგებული თამაშებისა და ორთაბრძოლების ტაქტიკური მოქმედებების ეფექტურად შესრულების საშუალებას იძლევა;

- სიმარდის მაღალი დონე, მოქმედებითი საქმიანობის დროს, ადამიანს თავისი ძალის რაციონალურად განაწილების საშუალებას აძლევს.

როგორც ხედავთ, სიმარდეს დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ყოველდღიურ საქმიანობაში. ამ უნარის გასავითარებლად, აუცილებელია, სხვადასხვა სტრუქტურის მქონე, მრავალგვარი სავარჯიშოს გამოყენება. სიმარდის განვითარების სირთულის გათვალისწინებით, აუცილებელია მისთვის ყურადღების მიქცევა ფიზიკური მომზადების მეცადინეობების, დამოუკიდებელი მეცადინეობების და საშინაო დავალებების შესრულების დროსაც.

სიმარდის განვითარებისათვის გამოსაყენებელი სავარჯიშოების განსაზღვრა შეიძლება შემდეგი ჯგუფების მიხედვით:

1. სპორტული თამაშების სახეობები: ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, ბადმინტონი და ა.შ. ბურთით შესრულებული გადაადგილებები. ბურთის ფლობის ტექნიკის სრულყოფა. გადაადგილებები მოძრაობის სიჩქარისა და მიმართულების ცვლით, ესტაფეტები, მაქოსებრი სირბილი ბურთით და ბურთის გარეშე, სხვადასხვა დისტანციაზე ბურთის მიზანში ტყორცნა, სიხშირისა და სიზუსტის განსავითარებელი სავარჯიშოები და ა.შ.

2. სირბილი, ნახტომები, აკრობატიკული სავარჯიშოები ბურთით, ბურთით წყვილში, მაგალითად, ორი მცველი ერთი თავდამსხმელის წინააღმდეგ; ორი თავდამსხმელი ერთი მცველის წინააღმდეგ; სამ მცველზე სამი თავდამსხმელი; ესტაფეტები ბურთით და ა.შ.

3. ათლექტიკური სავარჯიშოები: სირბილი მიმართულების სიჩქარის ცვლით, სირბილი დაბრკოლებებისა და ბარიერების გადალახვით, მონიშნულ მონაკვეთებზე სირბილი, სხვადასხვა მანძილიდან სხვადასხვა აღჭურვილობების მიზანში ტყორცნა.

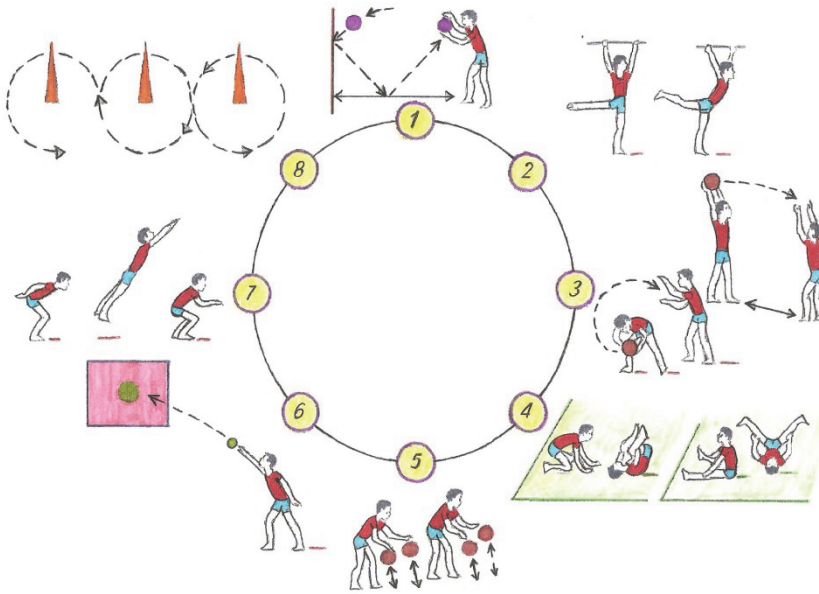
4. ორთაბრძოლის ელემენტები: გადაადგილებები, თავდაცვითი სავარჯიშოები, ბრუნები, ყირამალა ბრუნის შემდეგ რაიმე ნებისმიერი სავარჯიშოს ზუსტი შესრულება და ა.შ.

5. ტანვარჯიში და აკრობატიკული სავარჯიშოები:

- ზოგადგანმავითარებელი სავარჯიშოები საგნით და საგნის გარეშე, სხვადასხვა ხერხით სიარული, სირბილი, ნახტომები, ბრუნები, სავარჯიშოები დვირზე, სატანვარჯიშო კედელზე, ღერძზე და ძელაკებზე;

- სატანვარჯიშო ხიდის გამოყენებით წინ და სიგრძეზე ხტომები, ესტაფეტები და თამაშები ტანვარჯიშის ელემენტებით, სატანვარჯიშო თოკზე და სატანვარჯიშო კედელზე ცოცვა;

ქვემოთ მოცემულია სიმარდის განსავითარებელი ზოგიერთი სავარჯიშოს ნიმუში:



ნახატი 1

სიმარდისა და სიზუსტის გასავითარებელი სავარჯიშოები:

1. კედლიდან ასხლეტილი ბურთის დაჭერა და ტყორცნა.
2. წონასწორობის სავარჯიშო სატანვარჯიშო ჯოხით.
3. სხვადასხვა წონის ბურთების ტყორცნა და მიღება.
4. აკრობატული სავარჯიშოები.
5. ორი ბურთის ერთდროულად ტარება.
6. მარჯვენა, ან მარცხენა ხელით მცირე ბურთის მიზანში ზუსტად ტყორცნა.
7. ნახტომის შემდეგ მონიშნულ მონაკვეთზე ზუსტად დაშვება ძირს.
8. სირბილი მიმართულებების ცვლით.

ვინ უფრო სწრაფად და ზუსტად შეასრულებს ამ სავარჯიშოებს?



ნახატი 2

1. მარჯვენა ხელით მოეჭიდეთ ტერფის ცერა თითს. ამ მდგომარეობაში ვინ უფრო მეტად შეძლებს წინ გადახტომას? ვინ შეძლებს მარჯვენა ან მარცხენა ფეხზე უკან გადახტომას?

2-4. წამოდექით გადაჯვარედინებული ფეხებით ჯდომის მდგომარეობიდან, შემოტრიალდით და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.

5-8. მუხლებზე დგომში, ხელები დავიწყეთ თავს ზემოთ, ამ მდგომარეობაში ვიჯდეთ, მოვტრიალდეთ და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას

9-11. წამოდექით გაშლილი ფეხებით ჯდომის მდგომარეობიდან.

შეამოწმეთ თქვენი სიმარდე!

ცხრილი 11

შეფასება სავარჯიშოები	ბიჭები			გოგონები		
	“დამაკმ.”	“ძალიან კარგი”	“ფრიადი”	“დამაკმ.”	“კარგი”	“ძალიან კარგი”
მაქოსებრი სირბილი, 3x10 მ/წმ	9,4-10,1	9,3-8,7	8,6	10,2-10,9	9,3-10,1	9,2
სატანვარჯიშო სახტუნაოზე ხტუნვა 30 წმ.	35-45	46-55	56 >	30-40	41-50	51 >

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის სიმარდე?
2. თვლით თუ არა საკუთარ თავს მარდად?
3. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ სიჩქარეს?
4. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ სიმარდეს?
5. ასრულებთ თუ არა სიმარდის გასავითარებელ სავარჯიშოებს სახლში? მოახდინეთ მათი დემონსტრირება.

ამტანობა

წინამდებარე სახელმძღვანელოებში საკმარისი ინფორმაცია იყო ამტანობაზე და მის განსავითარებელ სავარჯიშოებზე. ასაკთან ერთად იცვლება მოთხოვნები თქვენი ამტანობისა და მისი დონის მიმართ. ამტანობა - ეს არის ადამიანის გადაღლილობასთან შეწინააღმდეგების უმნიშვნელოვანესი უნარი. ეს უნარი უშუალოდ არის დამოკიდებული გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების მუშაობაზე, მათ ფუნქციურ მომზადებაზე. ნებისმიერი ინტენსიურობით სავარჯიშოების ხანგრძლივად შესრულება ზრდის ადამიანის მოთხოვნილებას ჟანგბადის მიმართ, ჩქარდება სისხლის მიმოქცევა. სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება (სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსპორტი, ტურიზმი, სპორტული

თამაშები და ა.შ.) ზემოთაღნიშნულ რეჟიმში ხელს უწყობს სასუნთქ და გულსისხლძარღვთა სისტემებში შემავალი ორგანოების მუშაობის გაუმჯობესებას.

თქვენი ამტანობის გაუმჯობესებით თქვენ მარტივად და ზედმეტი დაძაბულობების გარეშე შეასრულებთ სავარჯიშოებს, რომლებსაც ოდესღაც ასრულებდით ძალიან ძნელად. ამტანობის განვითარების პირველ აუცილებელ პირობას წარმოადგენს სავარჯიშოების ხანგრძლივად შესრულება. ამ მიზნით გამოყენებული სავარჯიშოები ორგანიზმში საკმარისი დადლილობის გრძნობას უნდა იწვევდეს. ამ კატეგორიას მიეკუთვნება ციკლური ვარჯიშები, ისეთები როგორებიცაა სირბილი, სიარული, ცურვა და ა.შ.

1. **საშუალო და გრძელ დისტანციებზე სირბილი** ასეთი ფიზიკური სავარჯიშოები სრულდება ზომიერ ტემპში 1000-დან 3000 მ-მდე, ხოლო საშუალო ტემპში გამოიყენება მეთოდი «ფარტლეკი» (სიჩქარით თამაში). აქ, დისტანციის გარკვეული ნაწილის, მაგალითად 50-60 მ.-ის გადალახვა ხდება, საშუალო ტემპში, ხოლო დისტანციის მეორე ნაწილის, მაგალითად 100-150 მ-ის გარბენა - მინიმალური ინტენსივობით. თანდათანობით ასეთი შეფარდება იცვლება და მე-7 კლასში დაბალი ინტენსივობის ერთკვირიანი მოცულობის სირბილი შეიძლება მივიყვანოთ 15-20 კმ-მდე.

2. **ცურვა** – წარმოადგენს ეფექტურ საშუალებას ამტანობის გასავითარებლად ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში, სადაც არის ამისათვის საჭირო მატერიალური ბაზა. ნებისმიერი ხერხის გამოყენებით აუცილებელია ცურვის დისტანციის გაზრდა 25 მ-დან 100 მეტრამდე. ამტანობის გასავითარებლად საცურაო მანძილის კვირის მოცულობა უნდა გაზრდილ 1200-1500 მეტრამდე.

3. **სპორტული თამაშები** – ითვლება ამტანობის განმავითარებელ ეფექტურ საშუალებად. თუმცადა, ამასთან ფიზიკური დატვირთვის ნორმირება რთულია. გამარტივებული წესებით მინი-ფეხბურთის, კალათბურთის, ხელბურთის და ა.შ. თამაშების დრო შეიძლება გავზადროთ 20-30 წუთიდან, 40-60 წუთამდე. სპორტული თამაშების გამოყენებით ამტანობის გასავითარებლად კვირის ფიზიკური დატვირთვა არ უნდა შეადგენდეს 4-5 საათზე ნაკლებს. ამტანობის განვითარებისას აუცილებელია თანმიმდევრულობისა და ინდივიდუალურობის პრინციპის დაცვა.

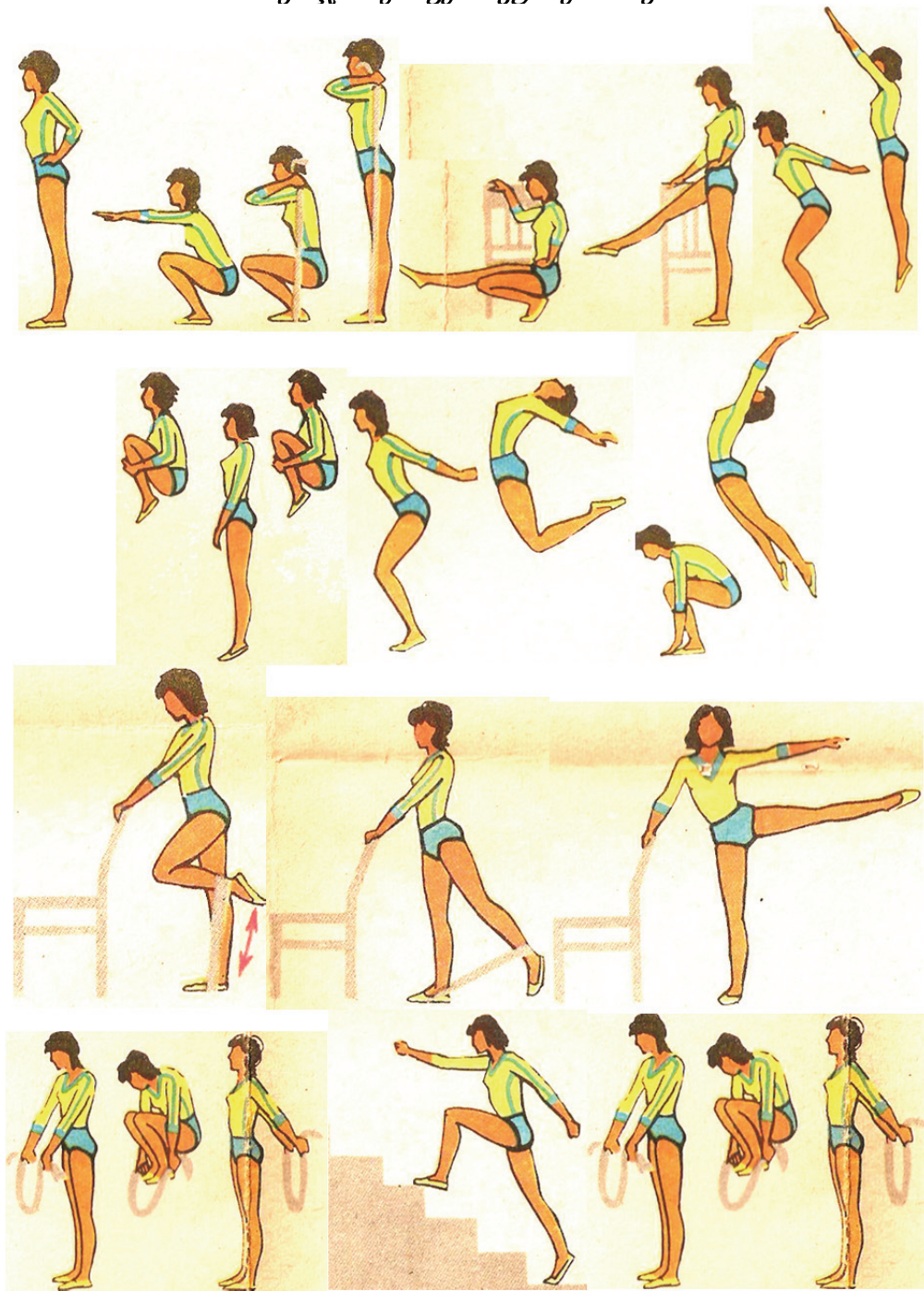
შეამოწმეთ თქვენი ამტანობა!

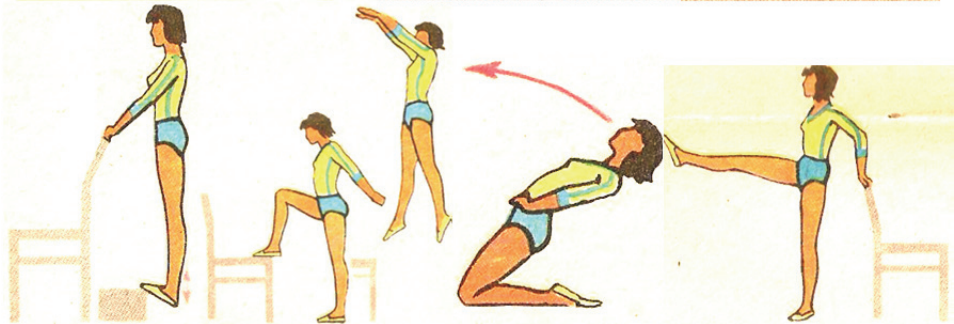
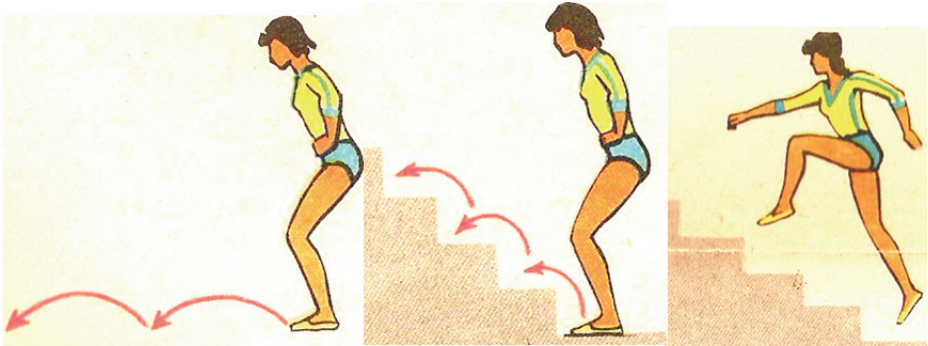
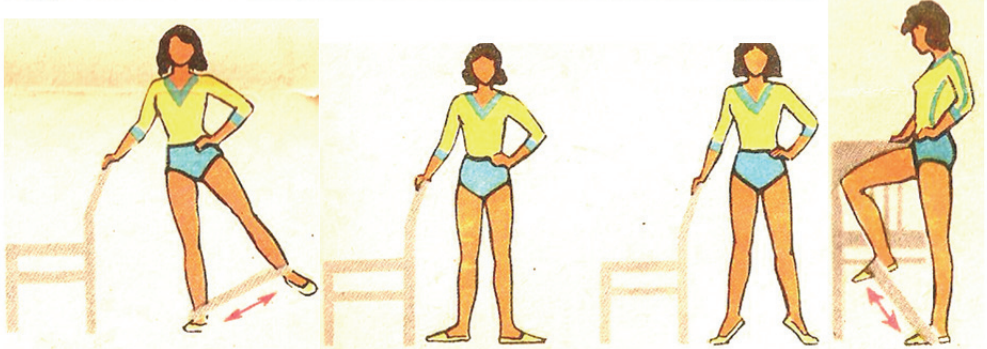
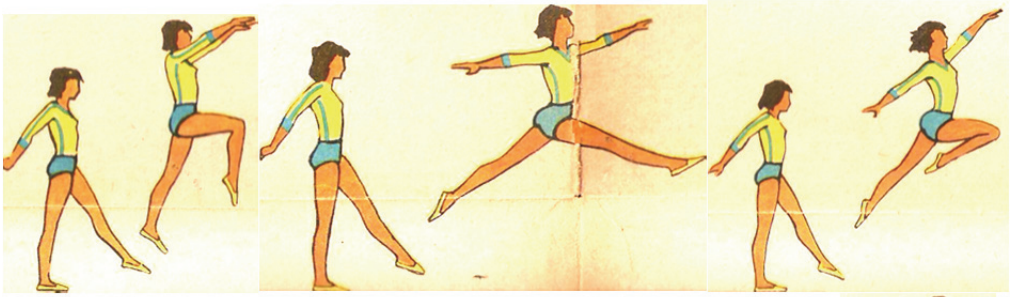
შეფასება	ბიჭები			გოგონები		
	“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
სავარჯიშოები						
კროსზე სირბილი, წთ. წმ.	7,54-7,31	7.30-7,01	7,00 <	8,45-8,31	8,30-7,31	7,30 <
ცურვა, მ, წმ.	25 მ	50მ	50მ 0,55წმ.	25მ	50მ	50 მ 70 წმ

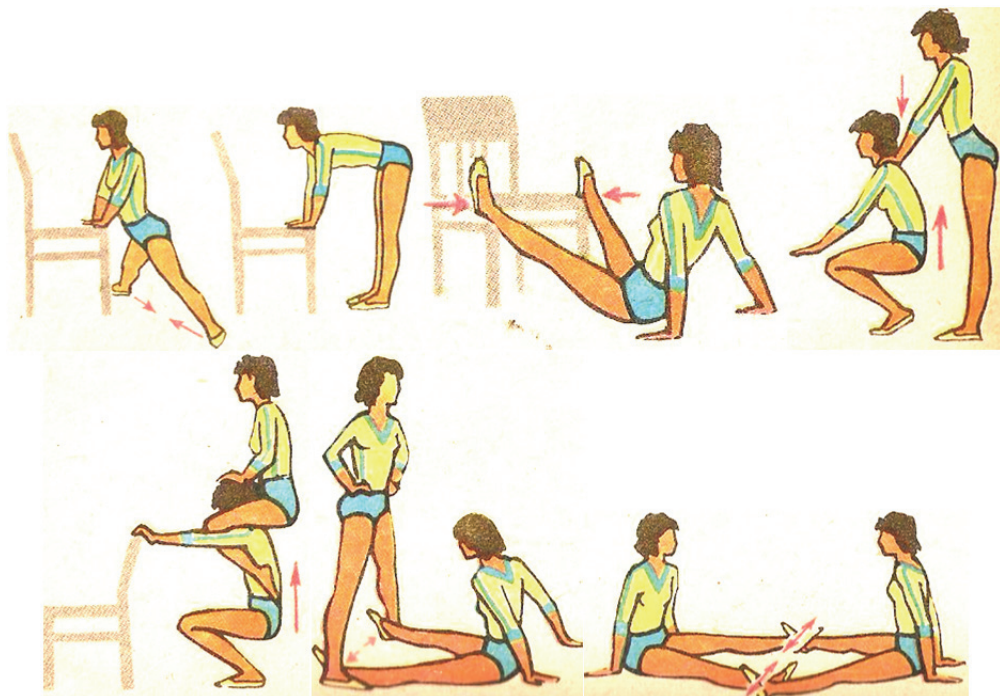
კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის ამტანობა?
2. რომელ სავარჯიშოებში ვლინდება ამტანობა?
3. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ ამტანობას?
4. რაში მდგომარეობს ამტანობის განვითარების ძირითადი პირობა?

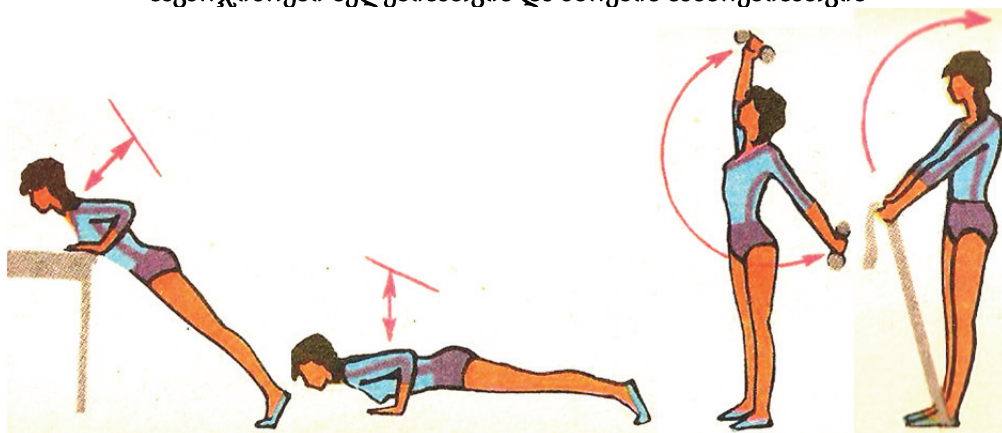
ძალოვნური უნარების გასავითარებლად რეკომენდებული
სავარჯიშოები
სავარჯიშოები ფეხის კუნთებისათვის

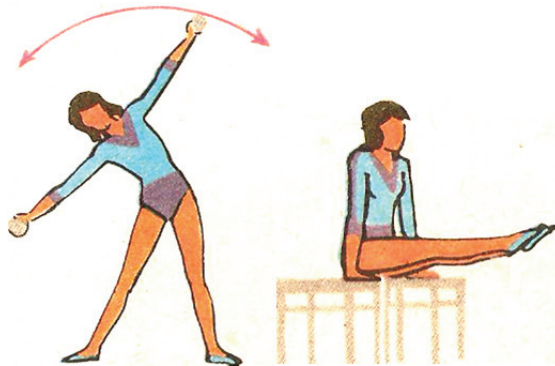
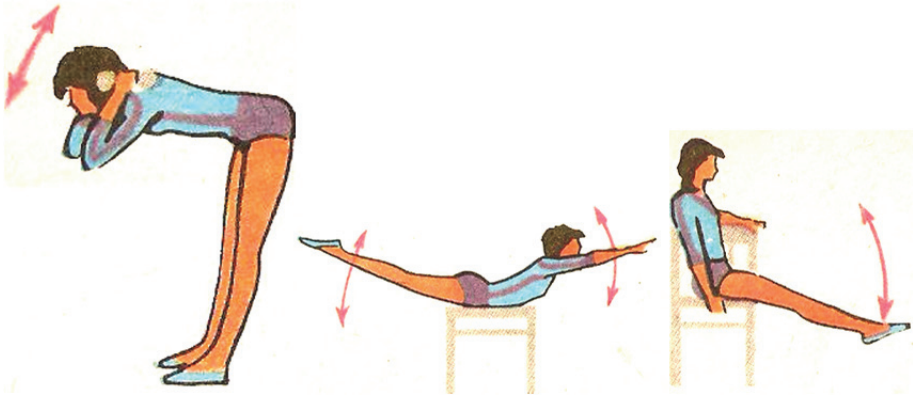
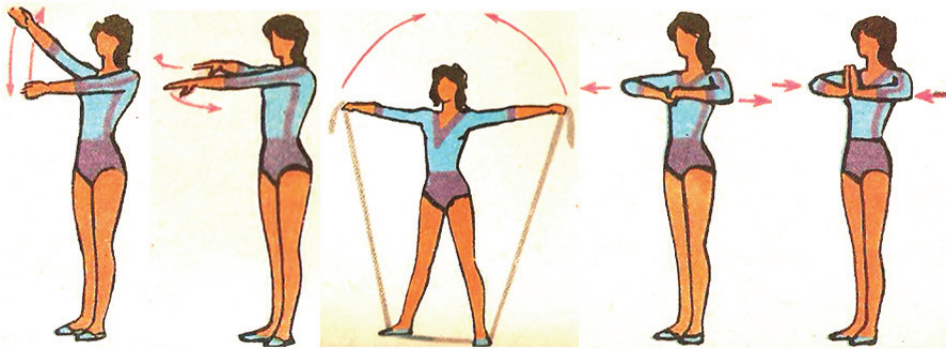




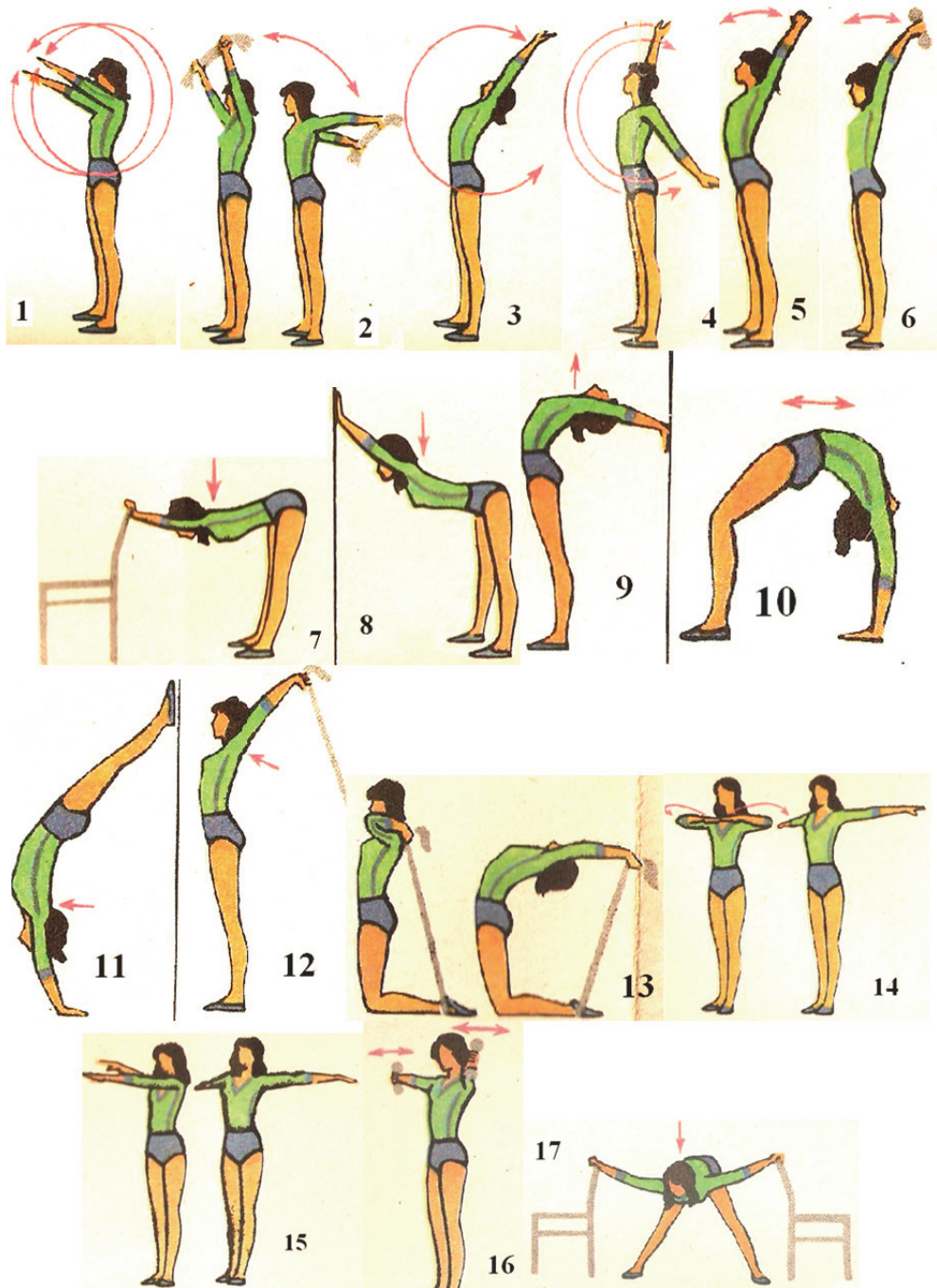


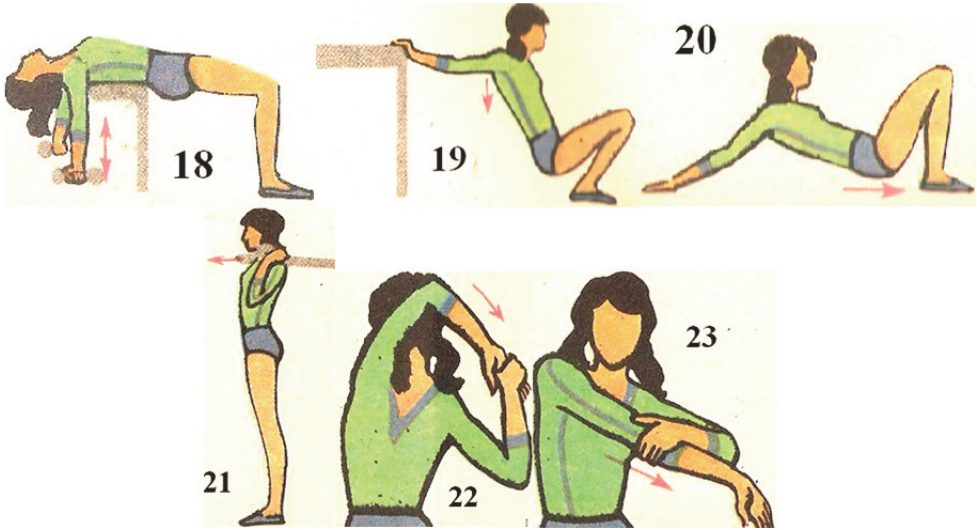
სავარჯიშოები ხელებისათვის და მხრების სახსრებისათვის



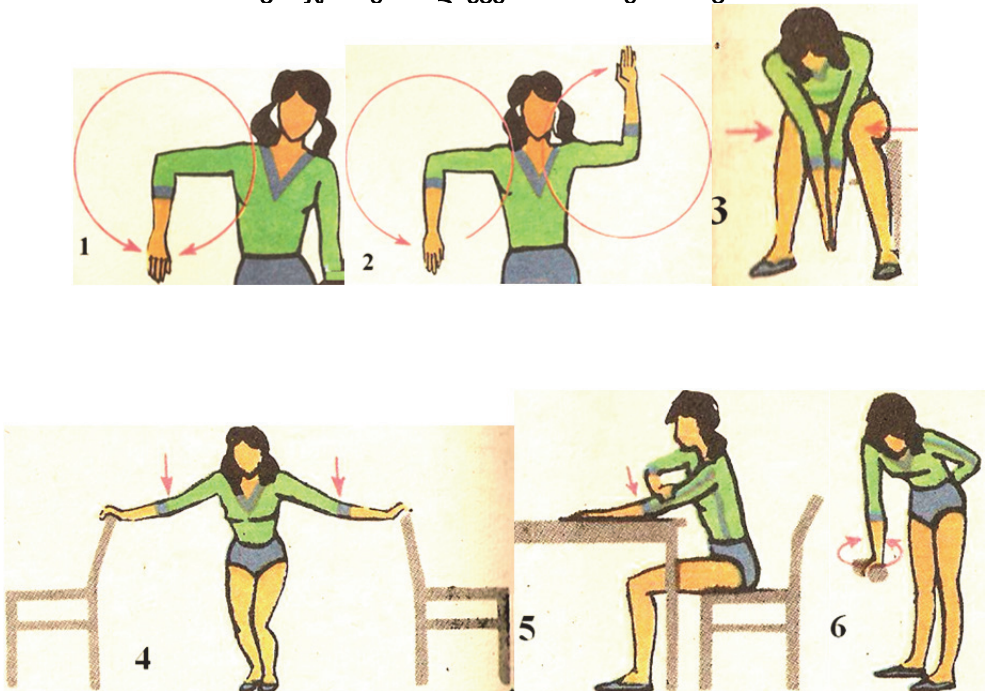


მოქნილობის გასავითარებელი სავარჯიშოები
 სავარჯიშოები მხრების სარტყლისათვის

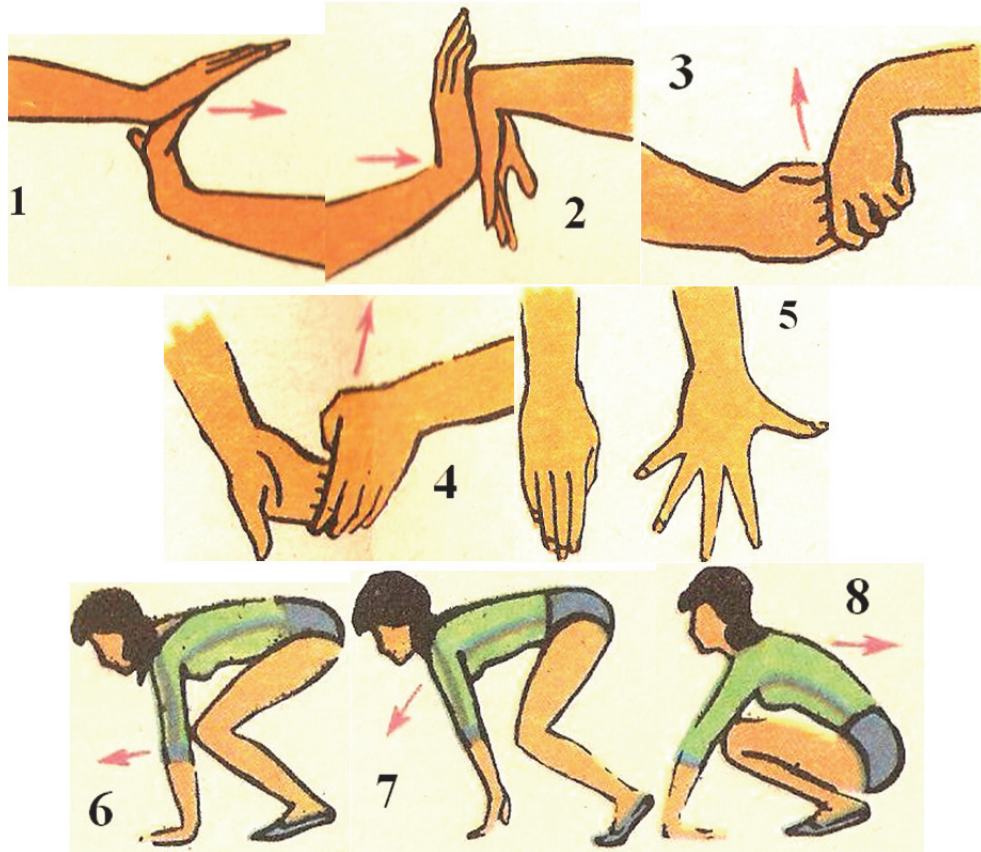




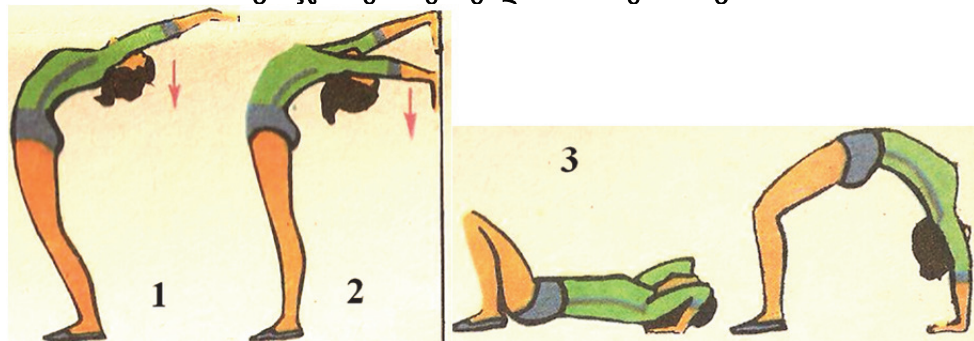
სავარჯიშოები იდაყვების სახსრებისათვის

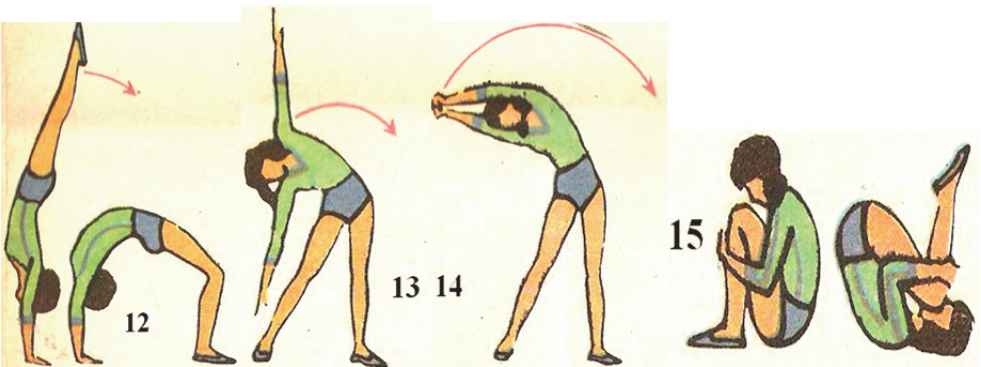
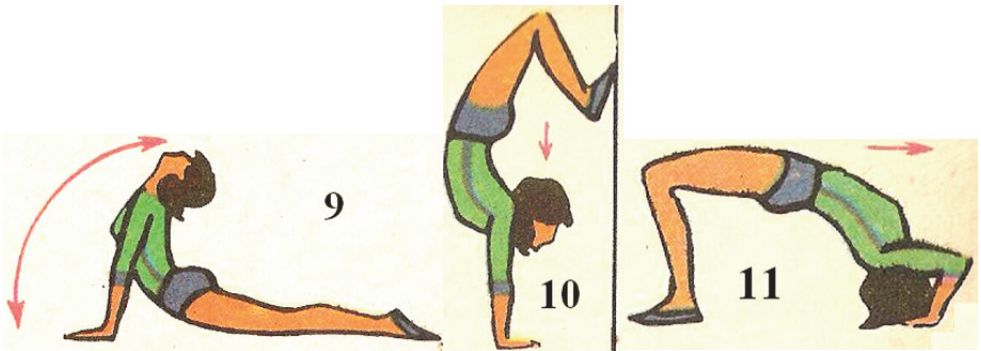
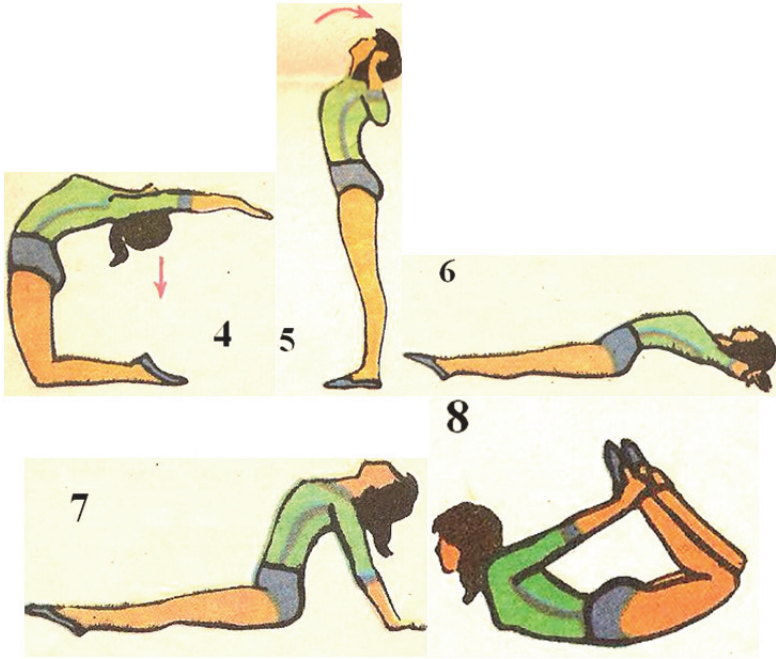


სავარჯიშოები ხელის თითებისა და მტევნებისათვის

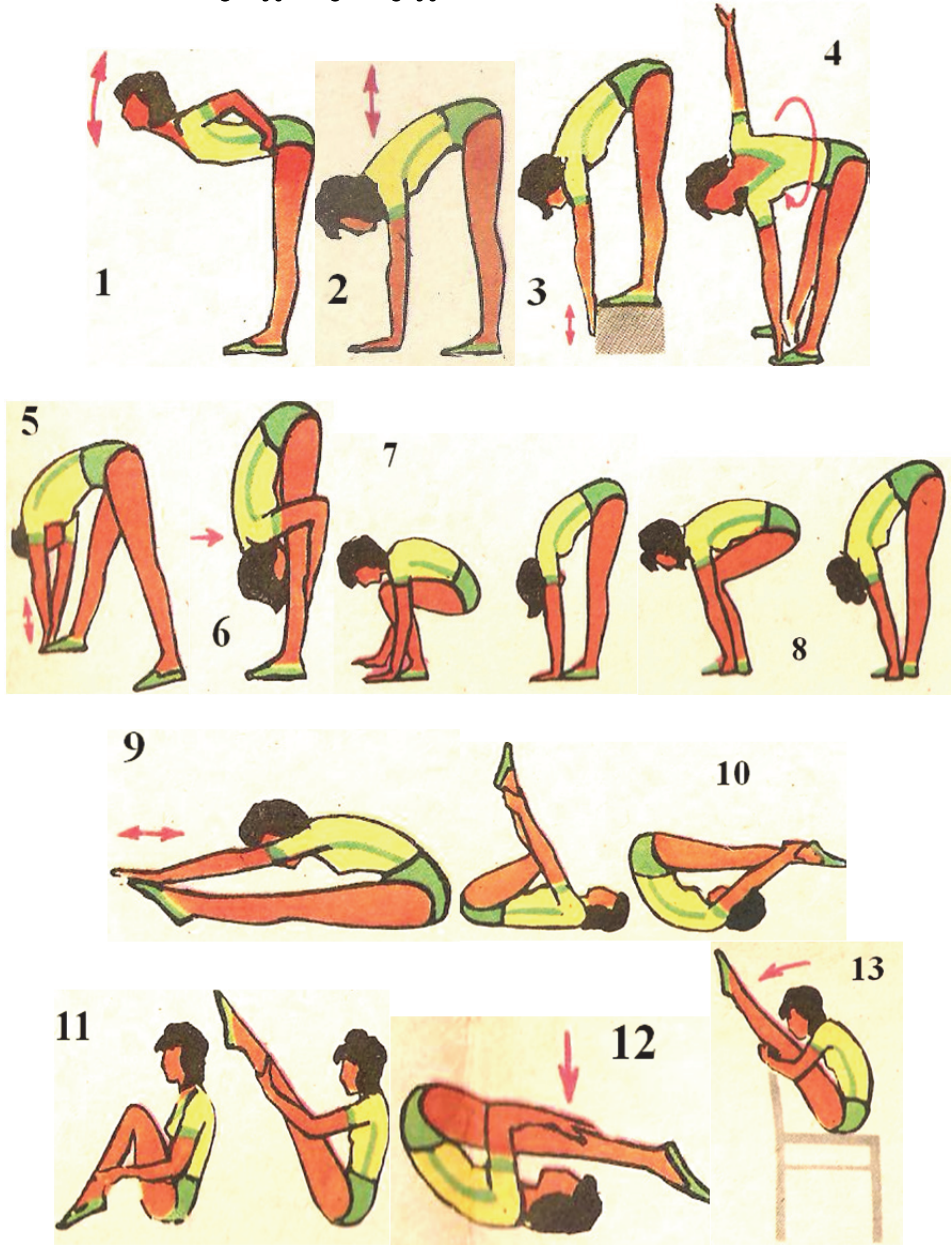


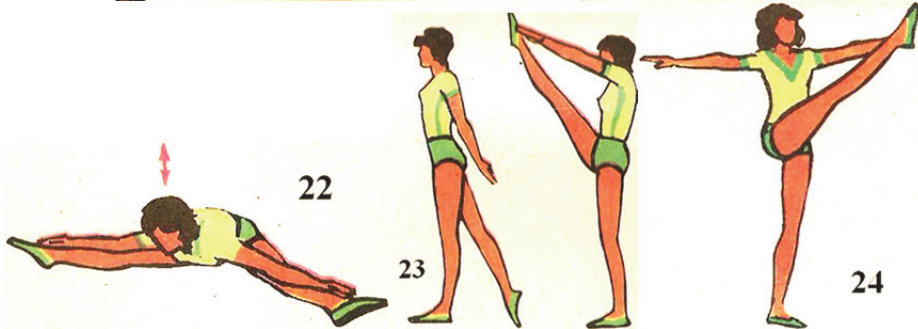
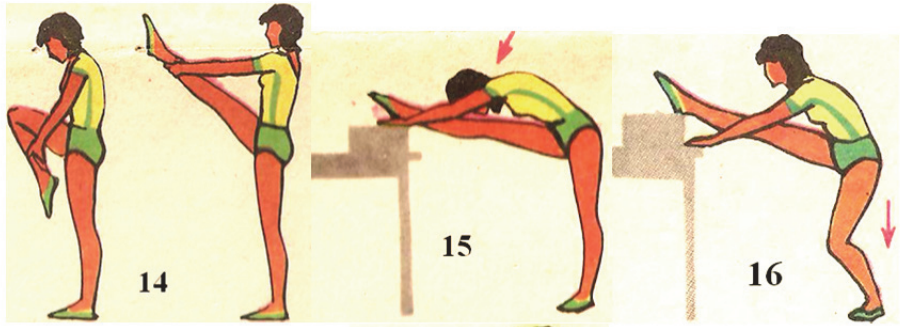
სავარჯიშოები ხერხემლის სახსრებისათვის

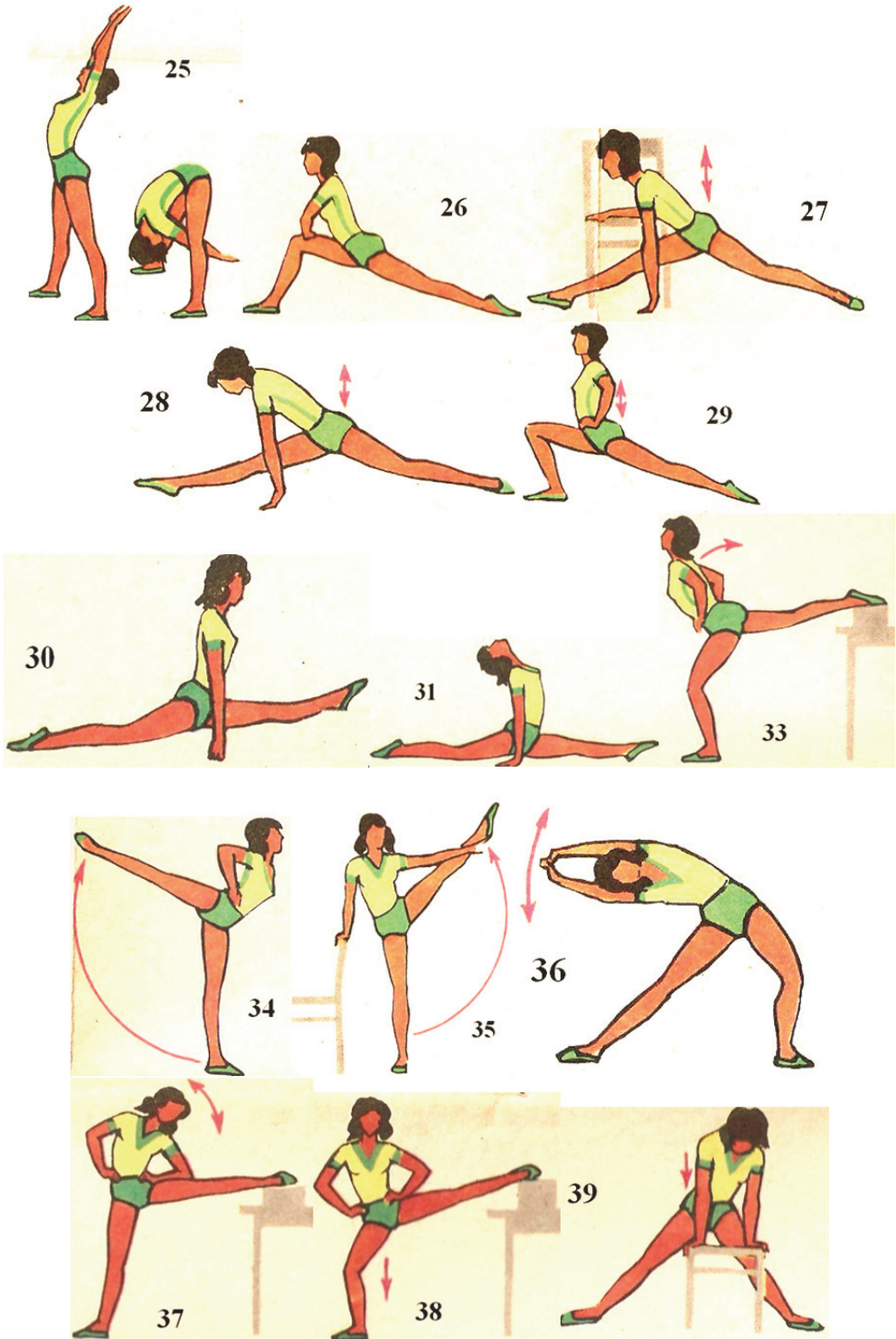


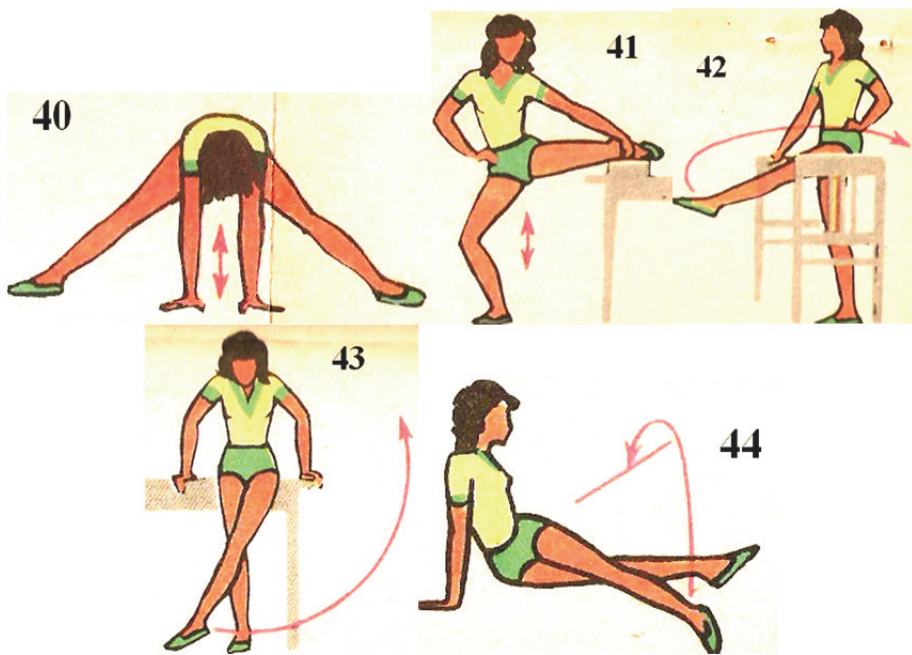


სავარჯიშოები მენჯ-ბარძაყის სახსრებისათვის

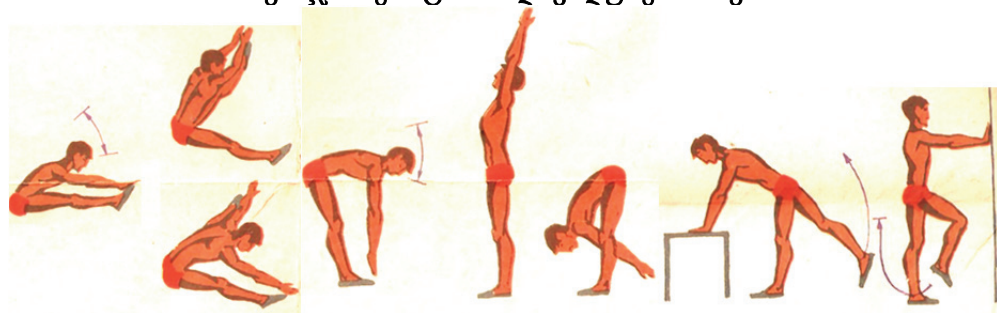




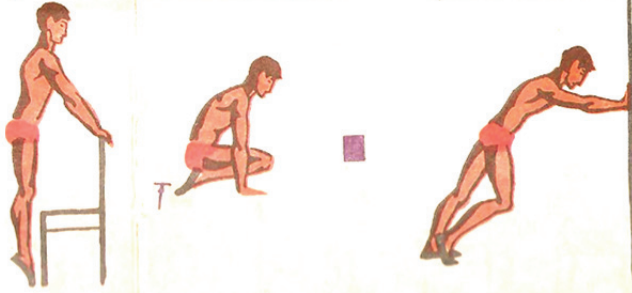




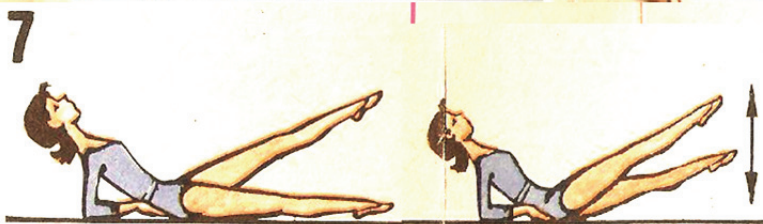
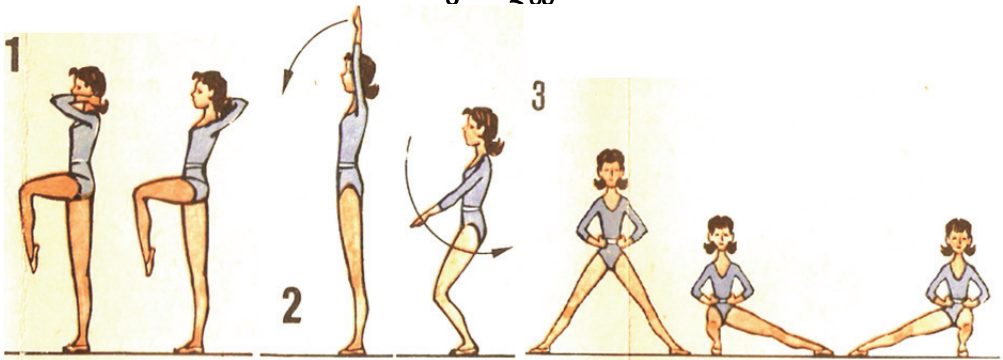
საგარჯიშოები ტანისა და კიდურებისათვის







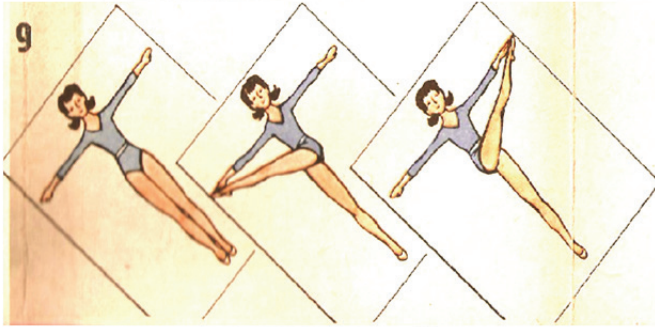
I კომპლექსი



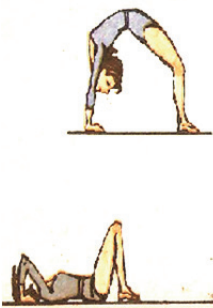
8



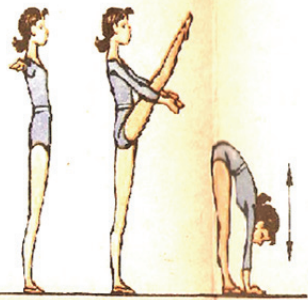
9



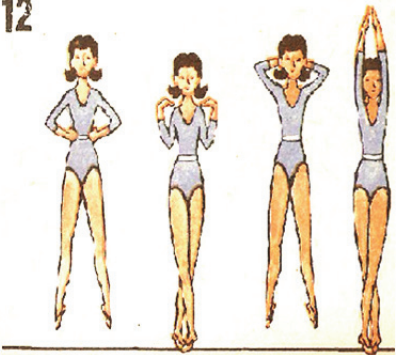
10



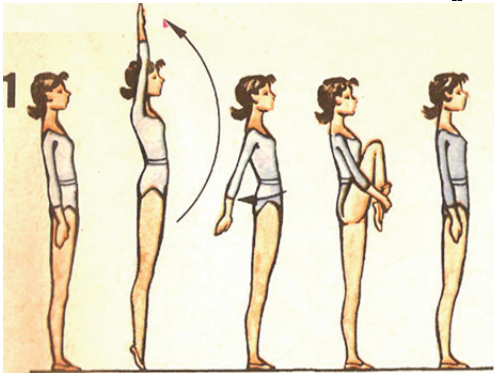
11



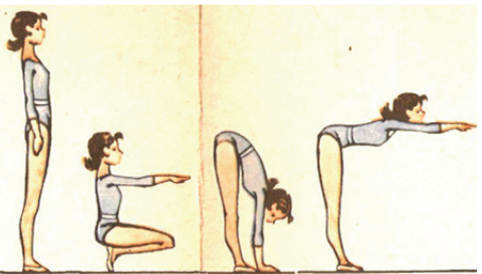
12

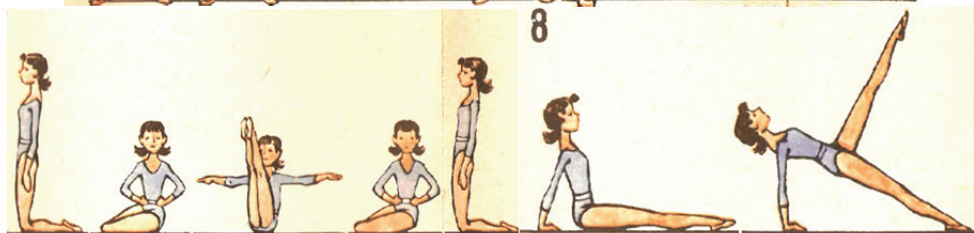
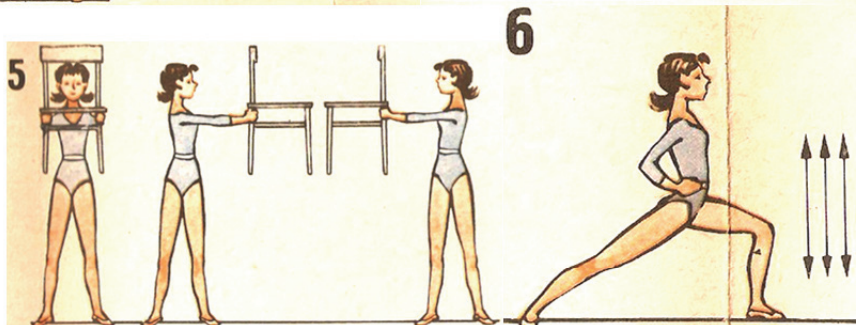
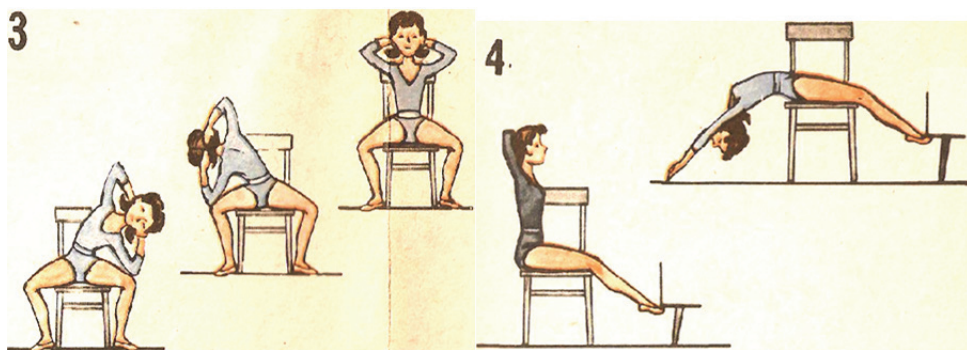


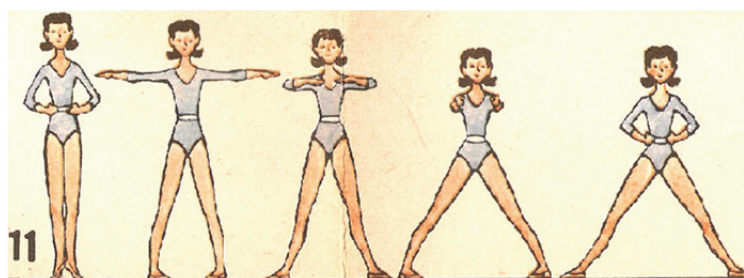
II კომპლექსი



2







FİZİKİ TƏRBIYƏ

7

Umumtəhsil məktəblərin 7-ci sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslik (gürcü dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: Fırat Hüseynov

Redaktor: T.Əliyeva
Rəssam: Q.Əhmədov
N.Əliyeva
Dizayner: S.Yüzbaşov
Korrektor: E.Tofiqqızı
Kompüter operatoru: G.Zülfüqarova

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı bir hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2016-369

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Format 70x100 1/16. Ofset çap. Ofset kağız 70
qr. Fiziki çap vərəqi 8,5 ç.v. Tiraj .

«XXI» Yeni nəşrlər evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

Pulsuz

