



ფიზიკური
აღზრდა

9



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 qadیرiz!
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 ალიევ
აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნული ლიდერი

ფირათ ჰუსეინოვ

ფიზიკური აღზრდა

9

სახელმძღვანელო

სასწავლო სახელმძღვანელო
ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების
მეცხრე კლასელთათვის

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

შესავალი	7
ნაწილი I. საინფორმაციო უზრუნველყოფა და თეორიული ცოდნა	9
ფიზიკური კულტურისა და სპორტის როლი ჯანმრთელობის გამყარებასა და დაავადებების პროფილაქტიკაში	9
მეცხრე კლასის მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების დიაგნოსტიკური შეფასების ნორმატივები	13
ფიზიკური სავარჯიშოების სახეები და მათი ძირითადი ფორმები	14
ფიზიკური სავარჯიშოების საკლასო და კლასგარეშე ფორმების თავისებურებები	15
ვარჯიშების დროს ფიზიკური დატვირთვის მარეგულირებელი და მაკონტროლებელი მეთოდები.....	17
კონტროლის მეთოდები და ფორმები დამოუკიდებელი ვარჯიშების დროს..	19
დამოუკიდებელი (ინდივიდუალური) მეცადინეობების ორგანიზაციის ზოგადი საფუძვლები	22
ჯანმრთელობის გამყარება და შენარჩუნება.....	24
სასუნთქი სისტემის განმტკიცება	33
გულ-სისხლძარღვთა სისტემის განმტკიცება	35
სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა. მისი ფორმირების ხერხები	37
აზერბაიჯანი - ქვეყანა, რომელმაც ჩაატარა პირველი ევროპული თამაშები...	40
ნაწილი II. სპორტის საბაზისო სახეობები	51
ათლეტიკა	51
კალათბურთი	80
ფრენბურთი	95
ფეხბურთი	106
ცურვა	125
ტანვარჯიში	134

ნაწილი III. ფიზიკური აღზრდისა და მისი ორგანიზაციის დამოუკიდებელი

მეცადინეობები	143
დილის ტანვარჯიში	145
ბადმინტონი	154
ათლეტური ტანვარჯიში	159
თავდაცვის ელემენტები	180
სარჩევი	190

შესავალი

ფიზიკური აღზრდა ითვლება ერთ-ერთ უმთავრეს საგნად ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში და წარმოადგენს მოსწავლეთა ფიზიკური კულტურის ძირითად ფორმას. მოცემული საგანი, ფიზიკური აღზრდის სისტემის სხვა ფორმებთან ერთად, ისეთებთან, როგორცაა გამაჯანსაღებელი ღონისძიებები სასწავლო დღის განმავლობაში (გიმნასტიკური სავარჯიშოები გაკვეთილების დაწყებამდე, სპორტული თამაშები გაკვეთილებს შორის დიდ დასვენებაზე და ა.შ.), კლასგარეშე ვარჯიშები (სკოლაში ზოგადი ფიზიკური მომზადების მოქმედი ჯგუფები, სპორტული ჯგუფები), მასობრივი სპორტული და გამაჯანსაღებელი ღონისძიებები (ჯანმრთელობის დღეები, სხვადასხვა შეჯიბრებები, სპორტული დღესასწაულები, ტურისტული ლაშქრობები და ა.შ.), ხორცს ასხამენ მოსწავლეთა ფიზიკური განათლების ძირითად მიზანს - პიროვნების ფიზიკური კულტურის ჩამოყალიბებას. ყველაფერი ეს თავის თავში აერთიანებს ფიზიკური აღზრდის საგნის მოცულობითი ხაზების შესაბამისი საქმიანობის შემდეგ სახეებს: მოტივაციის შექმნას, ცალკეული სპორტის სახეობებში უნარებისა და ჩვევების ჩამოყალიბებას, მოძრაობის სხვადასხვა უნარების გეგმაზომიერ განვითარებას, ასევე მოსწავლეებში ისეთი პირადი ფსიქოლოგიური თვისებების ჩამოყალიბებას, როგორცაა კონტაქტურობა, თანამშრომლობა, მდგრადობა და გამბედაობა.

თქვენთვის წარმოდგენილი აღნიშნული სახელმძღვანელო მიმართულია ფიზიკური განათლებისათვის გათვალისწინებული ზემოთაღნიშნული ამოცანების ამოხსნაზე. აღნიშნული სახელმძღვანელო შედგება სამი ნაწილისაგან:

პირველი, თეორიული ნაწილი - ფიზიკური კულტურის გაკვეთილების და ვარჯიშების დროს აუცილებელი მოთხოვნების შესრულება, გაკვეთილებისა და კლასგარეშე მეცადინეობების თავისებურებები, ფიზიკური დატვირთვები და მათი კონტროლის ფორმები, ტექნიკური უსაფრთხოება და ტრავმების პროფილაქტიკა, გამაჯანსაღებელი საშუალებები, გამოყენების მავნე ჩვევები და მათი პროფილაქტიკა ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საშუალებით.

სპორტის საბაზისო სახეობების მეორე ნაწილი - სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკის სრულყოფა და სხვადასხვა სპორტის სახეობებისათვის მახასიათებელი ახალი სავარჯიშოების შესრულების ხერხების ათვისება, სხვადასხვა სპორტის სახეობებში აუცილებელი მოძრაობის უნარების განსავითარებელ სავარჯიშოთა კომპლექსების ნიმუშები.

დამოუკიდებელი მეცადინეობების მესამე ნაწილი - მეცადინეობების ორგანიზაციის წესები, მოძრაობის სხვადასხვა უნარების განვითარების მეთოდები და საშუალებები, სავარჯიშოების აღნიშნული კომპლექსების ნიმუშები და ა.შ.

ითიოეული თავის ბოლოში მოცემულია მასალის ათვისების დონის განსაზღვრისათვის შედგენილი შეკითხვები. მიმართავთ რა ამ საკითხებს, თქვენ შეძლებთ უნარიანად განსაზღვროთ, თუ რამდენად იქნა თქვენს მიერ ათვისებული ფიზიკური განათლების ჩამოყალიბების თეორიული ცოდნა.

ფიზიკური აღზრდის საგნის სწავლება ხორციელდება აზერბაიჯანის რესპუბლიკის მინისტრთა კაბინეტის მიერ დადგენილი სახელმწიფო სტანდარტების შესაბამისად. აღნიშნული სტანდარტები განიხილავს სწავლების გარკვეული შედეგების მიღწევას თითოეული კლასისა და განათლების ეტაპისათვის. მეცხრე კლასის მოსწავლეთათვის ეს არის შემდეგი:

- თეორიული ცოდნა:
 - ახდენს მოძრაობის აქტივობის მნიშვნელობის შესახებ ცოდნის დემონსტრირებას ჯანმრთელობის გასამყარებლად;
 - ახდენს სპორტის სხვადასხვა სახეობებისათვის განკუთვნილი სავარჯიშოების შესრულების ხერხების ცოდნის დემონსტრირებას;
 - ახდენს სავარჯიშოების გამოყენების და მოძრაობის უნარების განვითარების ცოდნის დემონსტრირებას.
 - მოქმედებითი საქმიანობის ორგანიზაციასთან და მის მართვასთან დაკავშირებით:
 - მიზანმიმართულად განსაზღვრავს და გამოიყენებს სავარჯიშოებს, რესურსებს და საშუალებებს ჯანმრთელობის გასამყარებლად;
 - ხელმისაწვდომი ხერხების გამოყენებით ასრულებს სპორტის სხვადასხვა სახეობებისათვის განკუთვნილ სავარჯიშოებს;
 - სხვადასხვა მოძრაობის უნარების განსავითარებლად განსაზღვრავს და გამოიყენებს სავარჯიშოებს, სავარჯიშოთა კომპლექსებს, მათი შესრულების რეჟიმებსა და რაოდენობას გაკვეთილების, კლასგარეშე სპორტული ღონისძიებებისა და დამოუკიდებელი მეცადინეობების დროს;
 - ახდენს აღნიშნული ასაკობრივი ჯგუფისათვის დადგენილი ნორმატივების შესაბამისი მოძრაობის უნარების დემონსტრირებას;
 - იცავს უსაფრთხოების ზომებს და შეუძლია პირველადი სამედიცინო დახმარების გაწევა;
 - თანამშრომლობს თანაკლასელებთან და გუნდის ამხანაგებთან, ახდენს მოსაწონი საქციელის დემონსტრირებას.

თითოეული თქვენთაგანის ჯანმრთელობა და ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს ძირითად ცხოვრებისეულ ფასეულობას. გისურვებთ წარმატებებს და ამ ფასეულობის დაგროვებას. იმავდროულად, ეს ფასეულობა ზრდის თქვენ, როგორც მოქალაქის, შესაძლებლობებს აზერბაიჯანის განვითარებისა და მისი ტერიტორიული მთლიანობის აღდგენის საქმეში.

ყველას გისურვებთ ჯანმრთელობას და სპორტულ წარმატებებს.

ავტორი

ნაწილი I
საინფორმაციო უზრუნველყოფა
და თეორიული ცოდნა

ფიზიკური კულტურისა და სპორტის როლი ჯანმრთელობის გამყარებასა და დაავადებების პროფილაქტიკაში

ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზემოქმედების მომხდენ ფაქტორთა შორის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი როლი უჭირავს ფიზიკურ დატვირთვებს. შემთხვევითი არაა, რომ სპორტითა და გამაჯანსაღებელი ვარჯიშებით სისტემატურად დაკავებული ადამიანების ფიზიკური მომზადება და ჯანმრთელობა ყოველთვის იპყრობდა ყურადღებას.

სხვადასხვა მიმართულების ფიზიკური დატვირთვები პროფილაქტიკურ როლს თამაშობენ შესაძლო დაავადებების თავიდან ასაცილებლად პოზიტიური ზემოქმედების მოხდენაზე, რგანიზმის ფუნქციონირების სხვადასხვა სისტემებზე და მის ზოგად მომძლავრებაზე.

ორგანიზმზე ფიზიკური კულტურისა და გამაჯანსაღებელი სავარჯიშოების დადებითი ზემოქმედების შესახებ ცნობილი იყო უძველესი დროიდან. სამოქმედო აქტივობის აუცილებლობისა და მასზე ადამიანის ჯანმრთელობის დამოკიდებულების შესახებ კარგად იცოდნენ ძველ საბერძნეთში და რომში. ასე, ძველი ბერძენი ფილოსოფოსი არისტოტელე (ჩვ.წ.- მდე IV ს.) აღნიშნავდა, რომ „არ არსებობს ორგანიზმის გამანადგურებელი სხვა ისეთი ხერხი, როგორცაა უმოდრაობა“. სახელგანთქმულმა ძველმა ბერძენმა ექიმმა ჰიპოკრატემ ფიზიკური მოძრაობების ფართო გამოყენებასთან ერთად სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ შეიმუშავა აღნიშნული მოძრაობების გამოყენების ძირითადი პრინციპები.

ძველი რომაელი ექიმი ჰალინი (ჩვ.წ.-მდე 130-200 წწ.) წერდა: «მე ჩემი ათასობით პაციენტისთვის ათასჯერ მაქვს ჯანმრთელობა დაბრუნებული ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებით».

როგორც ჩანს, ადამიანის ჯანმრთელობის გასამყარებლად და აღსადგენად ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებას ძალიან ხანგრძლივი ისტორია აქვს. თუმცაღა დროთა განმავლობაში და კაცობრიობის კულტურის განვითარებასთან ერთად ადამიანთა ცხოვრების სახე იცვლებოდა და მცირდებოდა ვარჯიშის ყოველდღიური აუცილებლობა. თანამედროვე მატერიალურ-ტექნიკური განვითარება წარმოადგენს ადამიანის ყოველდღიური მოძრაობის აქტივობის შემცირების მთავარ მიზეზს. ჩვენს დროში შეინიშნება მკვეთრი სხვაობა ადამიანთა ყოველდღიურ აქტიურობაში ძველ ხალხებთან შედარებით, რომელთა ყოველდღიური აქტივობაც დამყარებული იყო კუნთების ძალაზე. დღეისათვის თანამედროვე ადამიანისათვის ყველაზე საშიშ სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს მოძრაობის უკმარისობა.

თანამედროვე მსოფლიოში, საზოგადოების სწრაფი განვითარების პირობებში, შეინიშნება მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება და სიცოცხლის ხანგრძლივობის შემოკლება. სხვადასხვა კლევების საფუძველზე დადგენილ იქნა, რომ ახალგაზრდობის მხოლოდ 10 %-ს გააჩნია ჯანმრთელობისა და ფიზიკური მომზადების ნორმალური მდგომარეობა. სიცოცხლის ხანგრძლი-

ვობა საშუალოდ 7-9 წლით შემცირდა, ასევე მნიშვნელოვანწილად შემცირდა საზოგადოების საწარმოო პოტენციალი.

თანამედროვე ადამიანი მოძრაობს იმაზე გაცილებით ნაკლებს, ვიდრე 50-100 წლის წინ მაცხოვრებელი, შესაბამისად, მისი სასუნთქი სისტემა, სისხლის მიმოქცევა, კუნთოვანი სისტემა, ნაკლებად აქტიურია, ცუდად ვითარდება და სწრაფად ბერდება. ამავე დროს უნდა აღინიშნოს, რომ მსხვილ ქალაქებში, მათში მოსახლეობის ზრდასთან დაკავშირებით, წარმოებისა და ტრანსპორტის განვითარებიდან გამომდინარე, დროთა განმავლობაში უარესდება ცხოვრების პირობები და ეკოლოგია და ამ ფაქტორების ერთობლიობას მოძრაობის აქტივობის შემცირებასთან ერთად, თავის მხრივ, მივყავართ ორგანიზმის დაუსტებამდე. და ამის შედეგად ადამიანი ექვემდებარება სხვადასხვა დაავადებას. ზემოთაღნიშნული ნეგატიური მომენტების თავიდან აცილების ერთადერთ საშუალებას წარმოადგენს ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციონური სისტემების გამყარება, ანუ ფიზიკულტურითა და სპორტით განუწყვეტლად დაკავება. ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება მეტად დადებით ზემოქმედებას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე. ჯანმრთელობა არამხოლოდ დაავადებებისა და ფიზიკური ნაკლის არარსებობაა, არამედ სრული ფიზიკური, მორალური და სოციალური კეთილდღეობაც.

ფიზიკური კეთილდღეობა – აქ იგულისხმება ადამიანის ორგანიზმში მოქმედი ყველა ორგანოსა და ფუნქციონური სისტემის ჰარმონული ფუნქციონირება ნორმის ფარგლებში.

მორალური კეთილდღეობა – ეს არის სასიამოვნო სულიერი მდგომარეობის, მომავლის რწმენის, თავდაჯერების ქონა გზად შემხვედრი ნებისმიერი შესაძლო სირთულის გადასალახავად.

სოციალური კეთილდღეობა – ეს არის საზოგადოებაში ადამიანის სტაბილური მდგომარეობა, წარმატებული ოჯახური პირობები, კარგი შემოსავლის მომტანი სამსახური, და ასევე, მატერიალური უზრუნველყოფა.

დამტკიცებულია, რომ ადამიანის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია მხოლოდ 8-10%-ით ჯანდაცვით ორგანოების მოღვაწეობაზე, 18-22%-ით გენეტიკურ ფაქტორებზე, 17-20%-ით გარემომცველი ატმოსფეროს მდგომარეობაზე, და 49-53%-ით ცხოვრების წესსა და პირობებზე. მაგრამ, ვინაიდან ცხოვრების წესი წარმოადგენს თითოეული ადამიანის პირად არჩევანს, დარწმუნებით შეიძლება ითქვას, რომ თითოეული მოზარდის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია თავად მასზე. სისტემატური და სწორად დოზირებული ფიზიკური დატვირთვები უზრუნველყოფენ გარეშე ფაქტორების ნეგატიურ ზემოქმედებასთან ადაპტირების უნარის ამღლებას და სხვადასხვა დაავადებების წინააღმდეგ ორგანიზმის მდგრადობას.

საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვა მოქმედებს გულის მუშაობის გაუმჯობესებაზე, ერთროციტების რაოდენობის და სისხლში ჰემოგლობინის მომატებაზე, მისი დამცავი ფუნქციების გაუმჯობესებაზე. ფიზიკურ დატვირთვებზე ორგანიზმის რეაქცია, როგორც წესი, განისაზღვრება გულის კუმშვის რაოდენობის მაჩვენებლების მეშვეობით. ეს მაჩვენებელი ასევე ორგანიზმის ფუნქციონური სისტემების მომზადების დონის შესახებ დასკვნების გამოტანის საშუალებას იძლევა. ფიზიკურად არააქტიური ადამიანებისათვის გულის კუმშვის რაოდენობა წუთში 72-84 დარტყმის ტოლია. მათთან შედარებით მაღალი დონის სპორტსმენებს გულის

კუმშვის სიხშირე მნიშვნელოვნად დაბალი აქვთ და დაახლოებით შეადგენს წუთში 60-65 დარტყმას. ეს მაჩვენებელი კიდევ უფრო დაბალი აქვთ გრძელ დისტანციაზე მორბენალ მაღალი დონის სტაიერებს და მოცურავეებს, რაც შეადგენს წუთში 36-38 დარტყმას. ამგვარად, დაბალი ფიზიკური მომზადების დონის მქონე ადამიანებში, რომლებიც არ არიან დაკავებული სპორტით, არ ეწევიან ჯანსაღი ცხოვრების წესს, გულის კუმშვის რაოდენობა დღე-ღამეში შეადგენს 14.000 და მეტ დარტყმას, რაც თავის მხრივ გულის მწყობრიდან ადრეულად გამოსვლის და მასში სხვადასხვა პრობლემების წარმოშობის მიზეზი ხდება. სპორტული ვარჯიშების საშუალებით გულისცემის სიხშირის შემცირება ხდება გულის კუნთების კუმშვებს შორის პაუზის გაზრდის ხარჯზე. ვარჯიშების შედეგად გამყარებული გულის კუნთები უზრუნველყოფენ სისხლის აუცილებელ მიწოდებას (ჟანგბადის და ენერგეტიკული სუბსტრატების) მთელს ორგანიზმში ძლიერი კუმშვების მეშვეობით. ამისგან განსხვავებით უფრო სუსტი გულის კუნთები იძულებულნი არიან აწარმოონ მეტი კუმშვები იგივე სამუშაოს შესასრულებლად. ამგვარად, ფიზიკური სავარჯიშოების მეშვეობით გაწრთვნილი და გამყარებული გული მუშაობს უფრო პროდუქტიულად და ეკონომიურად.

ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვების დროს ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულების პროცესში პირველ რიგში იზრდება სისხლის მიმოქცევის მოცულობა და აღწევს დაახლოებით წუთში 5-6 ლიტრს. სისხლის მიმოქცევის მოცულობის ასეთი მკვეთრი ზრდა დაკავშირებულია ფიზიკური დატვირთვების შემსრულებელი კუნთებისათვის ჟანგბადისა და ენერგიის მიწოდების აუცილებლობასთან. ამგვარად, იქიდან გამომდინარე, რომ მომუშავე კუნთოვანი სისტემა უკეთესად მარაგდება ჟანგბადით და ენერგეტიკული ნივთიერებებით, ის ვითარდება, იზრდება კუნთების მოცულობა, ხოლო ორგანიზმის კუნთოვანი სისტემა ყალიბდება ფიზიკური დატვირთვის სახის შესაბამისად.

კუნთოვანი სისტემის ჰარმონული განვითარება განაპირობებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას. ქვედა ზონაში მდებარე კუნთების ჰარმონული განვითარება განსაკუთრებულად უწყობს ხელს ვენოზური სისხლის აღმასვლას, რომელსაც ეწოდება „კუნთოვანი ტუმბო“, რაც დადებითად მოქმედებს სისხლის მიმოქცევაზე.

ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება და სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში რეგულარული ვარჯიშები განაპირობებენ სერიოზულ მორფო-ფუნქციონურ ცვლილებებს ორგანიზმის სასუნთქ სისტემაში: ვითარდება სუნთქვის კუნთები და დიაფრაგმა, ფართოვდება გულ-მკერდი და იზრდება სისხლძარღვთა კაპილარული სისტემის მუშაობის ეფექტურობა, რომელსაც დიდი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმისათვის. აღნიშნული მორფო-ფუნქციონური ცვლილებები ეხება ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობას და მნიშვნელოვნად ზრდის მას. ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის გაზრდა კი თავის მხრივ განაპირობებს ფილტვების ალვეოლებში ჟანგბადის ცვლის გაუმჯობესებას, ასევე ზოგადად მთელი ორგანიზმის აუცილებელი ჟანგბადით მომარაგებას. გაუწრთვნილი და დამაკმაყოფილებელ ფიზიკურ მდგომარეობაში მყოფი ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა მამაკაცებში შეადგენს 3000-3500 სმ³, ხოლო ქალებში - 2000-2500 სმ³. იმავდროულად, სპორტით სისტემატურად დაკავებულ და ფიზიკური სავარჯიშოების შემსრულებ-

ბელ მამაკაცებსა და ქალებში აღნიშნული მაჩვენებელი შეადგენს 4500-6000 სმ³ და 3500-4500 სმ³ შესაბამისად. კარგად განვითარებული სუნთქვის სისტემა უზრუნველყოფს ორგანიზმის ქსოვილების ჰარმონიულ საქმიანობას. ცნობილია, რომ ძირითადი მიზეზი, რის გამოც კვდებიან ორგანიზმის ქსოვილები, არის ჟანგბადის უკმარისობა. ვარჯიში და ზედა სასუნთქი გზების აპარატის ფუნქციონური შესაძლებლობების გაფართოება (ფილტვები, ბრონქები, სუნთქვის კუნთები, დიაფრაგმა) ითვლება ადამიანის ჯანმრთელობის გამყარების პირველ ეტაპად.

სპორტით დაუტვირთავი ადამიანების ფილტვები მოსვენებულ მდგომარეობაში ასრულებენ წუთში 18-24 სუნთქვით მოძრაობას. ამ დროის განმავლობაში ფილტვებში ხდება 3-5 ლიტრი ჰაერის ცვლა, რის შედეგადაც სისხლი მდიდრდება 200-300 მლ ჟანგბადით. ამისგან განსხვავებით, გაწრთვნილ ადამიანებს სუნთქვის მოძრაობების რაოდენობა წუთში მნიშვნელოვნად მცირე აქვთ და შეადგენენ დაახლოებით 10-16 ჯერს. თუმცადა, სუნთქვის სიღრმე მათ მეტი აქვთ. მაგალითად, კუნთების ინტენსიურად მუშაობის დროს, ისეთის, როგორცაა ძალიან სწრაფი სირბილი, მოკლე დისტანციაზე ცურვა, ფილტვებში გამავალი ჰაერის მოცულობა იზრდება 20-ჯერ და მეტჯერაც და შეიძლება მიაღწიოს 120-200 ლიტრს. იმავე პირობებში გაუწრთვნილ ადამიანებში ფილტვებში ვენტილირებული ჰაერის მოცულობამ შეიძლება მიაღწიოს მხოლოდ 60-120 ლიტრს. ამ მაჩვენებლების შედარება წარმოადგენს ორგანიზმის სასუნთქ სისტემაზე ფიზიკური კულტურისა და სპორტული ვარჯიშების დადებითად ზემოქმედების თვალსაჩინო მაგალითს. გაწრთვნილი ადამიანების გარე სასუნთქი სისტემა მოსვენებულ მდგომარეობაში უფრო ეკონომიურად მუშაობს. გაწვრთნილ ადამიანებში ფილტვებში ვენტილირებული ერთიდაიგივე რაოდენობის ჰაერით სისხლში შეისრუტება უფრო მეტი ჟანგბადი.

შიდა სასუნთქი გზების არასაკმარისი წრთვნა შეიძლება ორგანიზმში რიგი დაავადებების მიზეზი გახდეს. ასე, გულის იშემიური დავადება, მაღალი სისხლის წნევა, ათეროსკლეროზი, თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევა და ა.შ. უშუალო კავშირშია ორგანიზმისათვის არასაკმარისი რაოდენობის ჟანგბადის მიწოდებასთან.

ორგანიზმში ნებისმიერ დაავადებას თან ახლავს მთელი რიგი ფუნქციონური დარღვევები და დაავადების აღმოსაფხვრელად პირველ რიგში წარმოიშვება დარღვეული ფუნქციების აღდგენის აუცილებლობა. ფიზიკური სავარჯიშოები აჩქარებენ ორგანიზმის გაჯანსაღების პროცესს პირველ რიგში აღდგენითი პროცესების დაჩქარების და სისხლის ჟანგბადით მომარაგების ხარჯზე.

ორგანიზმის გასაჯანსაღებლად ეფექტურად ითვლება ყველა ის სავარჯიშო, რომელიც იწვევს ფიზიკურ დაღლას. თუმცადა, გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების მუშაობის გასაუმჯობესებლად მეტად პროდუქტულად ითვლება შედარებით ხანგრძლივად და საშუალო ტემპში აერობიკის რეჟიმში შესრულებული მოძრაობები. მოძრაობების ამ კატეგორიაში შედის გამაჯანსაღებელი სიარული, სირბილი, ცურვა, გრძელ დისტანციებზე ველოსიპედით სიარული, დიდ მანძილზე ფეხით სეირნობა სხვადასხვა ტემპში. გარდა ამისა, გამაჯანსაღებელი და საწრთვნიელი ეფექტები გააჩნიათ ასევე სპორტულ თამაშებს, ათლეტურ ტანვარჯიშს, წყლის აერობიკას და მათ მსგავს სპორტის სახეობებს.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რა არის ჯანმრთელობა?
2. რა არის გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის ეფექტურობის შეფასების მაჩვენებელი?
3. რა ზემოქმედებას ახდენს ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება გულისცემის სიხშირეზე?
4. რა არის სუნთქვის სისტემის ძირითადი ფუნქცია?
5. რომელი მაჩვენებლები ასახავენ სუნთქვის სისტემის მუშაობის გაუმჯობესებას?
6. რას უდრის თქვენი პულსის სიხშირე და შეესაბამება თუ არა ის თქვენი ასაკობრივი ჯგუფის ნორმებს?

მეცხრე კლასის მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების დიაგნოსტიკური შეფასების ნორმატივები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის თითოეულ მოსწავლე-მოზარდს უნდა შესწევდეს მისი ასაკობრივი ჯგუფისათვის გათვალისწინებული ფიზიკური მომზადების ნორმატივების შესრულების უნარი. მოცემული ნორმატივები სირთულის დონის მიხედვით იყოფა სამ კატეგორიად. თითოეულ თქვენთაგანს შეუძლია საკუთარი ფიზიკური მომზადების დონის განსაზღვრა მეცხრე კლასის მაჩვენებლების ნორმატივებში მითითებულ ციფრებთან შედარებით.

ცხრილი 1

№	მოდრაობის უნარი	შესაფასებელი სავარჯიშო	ნორმატივები					
			ბიჭები			გოგონები		
			Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»
1	სიჩქარე	სირბილი 30 მ, წმ.	6,3-5,6	5,5-4,9	4,8 და <	6,6-5,6	5,5-5,1	5,0 და <
2	სიძარდე	მაქოსებრი სირბილი (3*10 მ), წმ.	9,5-8,9	8,8-8,3	8,2 და <	10,3-9,6	9,5-8,9	8,8 და <
3	სიჩქარე-ძალა	ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, სმ.	141-159	160-184	185 და >	126-149	150-174	175 და >
4	ამტანობა	6-წუთიანი სირბილი,მ.	1100-1240	1250-1350	1500 და >	900-1040	1050-1200	1300 და >
5	მოქნილობა	ჯდომით მდგომარობაში წინ დახრა, სმ.	2-6	7-12	13 და >	7-12	13-19	20 და >
6	ძალა	დაკიდების მდგომარეობაში მაღალ ღერძზე აზიდვები (რაოდენობა -ჯერ).	4-6	7-8	9 და >			
		წოლით დაკიდებიდან დაბალ ღერძზე აზიდვები (რაოდენობა -ჯერ).				9-12	13-17	18 და >

ფიზიკური სავარჯიშოების სახეები და მათი ძირითადი ფორმები

ტერმინის «ფიზიკური სავარჯიშოები» (მოდრაობები) ქვეშ იგულისხმება ადამიანის მოძრაობის უნარების განვითარება, ჯანმრთელობის გამყარება, ასევე შრომისუნარიანობის ამაღლების მიზნით შერჩეული და გამოყენებული მოძრაობითი აქტივობა. აქ სიტყვა «ფიზიკური» ასახავს შესრულებული სამუშაოს თავისებურებას (გონებრივი სამუშაოსაგან განსხვავებით). ფიზიკური მუშაობა გარეგნულად ვლინდება დროის განმავლობაში ადამიანის მიერ სხეულის და მისი გარემოცვის სივრცეში გადაადგილებაში. მცნება «სავარჯიშო» თავის თავში ასახავს ადამიანის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური თვისებების განვითარებისათვის აუცილებელი მოქმედების შესრულების მეთოდების სრულყოფაზე მიმართული მოძრაობების განმეორებას. ამგვარად, ფიზიკური სავარჯიშოები, ერთის მხრივ, განიხილება, როგორც კონკრეტული ფიზიკური აქტივობა, ხოლო, მეორეს მხრივ, როგორც მრავალჯერადი განმეორების პროცესი. სავარჯიშოების ორგანიზმზე ზემოქმედების ეფექტი განისაზღვრება, უპირველეს ყოვლისა, მათი შინაგანი და გარეგანი შემცველობით. სავარჯიშოების შინაგანი შემცველობა განისაზღვრება ადამიანის ორგანიზმში მოცემული სავარჯიშოების შესრულების დროს მიმდინარე ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და ბიომექანიკური პროცესების გაერთიანებით.

სავარჯიშოს გარეგან შემცველობაზე საუბრისას იგულისხმება თუ რა ფაზებისგან შედგება მისი სტრუქტურა. მაგალითად, გამორბენიდან სიგრძეზე ხტომა შედგება ოთხი ფაზისგან: გამორბენისგან, უკუბიძგებისგან, გაფრენისგან და ძირს დაშვებისგან.

დღეისათვის არსებობს ფიზიკური სავარჯიშოების რამდენიმე კლასიფიკაცია. ანატომიური ნიშან-თვისებების მიხედვით ყველა ფიზიკური სავარჯიშო სხვადასხვა კუნთების ჯგუფებზე თავისი ზემოქმედებისდა მიხედვით იყოფა: ხელების, ფეხების, ზურგის, ტანის წინა და უკანა კუნთების ჯგუფების სავარჯიშოებად. მოცემული კლასიფიკაციის საფუძველზე დგება სავარჯიშოთა სხვადასხვა კომპლექსები. მაგალითად, დილის ტანვარჯიში, ათლეტური ტანვარჯიში, გასახურებელი სავარჯიშოების კომპლექსი და ა.შ.

ფიზიოლოგიური ნიშან-თვისებების მიხედვით სავარჯიშოები იყოფა მაქსიმალური, სუბმაქსიმალური, დიდი და საშუალო ინტენსივობის სავარჯიშოებად. მაქსიმალური ინტენსივობის ჯგუფში შედის მაღალინტენსიური სავარჯიშოები, რომელთა შესრულებაც ადამიანის მიერ შესაძლებელია დაახლოებით 20 წამში. მაგალითების სახით შეიძლება მოყვანილ იქნას 30, 60, 100 და 200 მეტრზე სირბილი, მოკლე დისტანციებზე ცურვა და ა.შ. სუბმაქსიმალური ინტენსივობის სავარჯიშოებს შეიძლება მივაკუთვნოთ სავარჯიშოები, რომელთა შესრულებაც ხდება 20 წამიდან 5წუთამდე. ამ სავარჯიშოებს შეიძლება მივაკუთვნოთ 400მ, 800მ, 1500მ დისტანციაზე სირბილი. დიდი ინტენსივობის სავარჯიშოები არის 5-დან 30 წუთში შესასრულებელი სავარჯიშოები. დაბალი ინტენსივობის ფიზიკურ დატვირთვად ითვლება სავარჯიშოები, რომელთა შესრულებაც ხდება 30 წუთსა და მეტ დროში.

მიმართულების თვისების მიხედვით ფიზიკური სავარჯიშოები იყოფა შემდეგ ჯგუფებად: ჩქაროსნული (სხვადასხვა დისტანციაზე სპრინტის რბოლები); ჩქაროსნულ-ძალოსნური (ნახტომები, ტყორცნები); ამტანობის მომთხოვნი (საშუალო და გრძელ დისტანციაზე სირბილი, ცურვა, ველოსპორტი); კოორდინაციის

მომთხოვნი (წყალში ხტომა, ციგურებზე ფიგურული სრიალი, გიმნასტიკური და აკრობატიკული სავარჯიშოები); მოქნილობის მომთხოვნი (სახსრების მოძრაობის, მოხრის, გაჭიმვის, ბრუნვის მოსამატებლად და ა.შ.); ძალოსნური (მძიმე ათლეტიკა, სავარჯიშოები სატანვარჯიშო დანადგარებზე და ა.შ.); მოძრაობის უნარების კომპლექსურ გამოვლინებაში სიმარდის მომთხოვნი სავარჯიშოები (თამაშების მოძრაობითი და სპორტული სახეობები, ფარიკაობა, კრივი და ჭიდაობის სხვადასხვა სახეები).

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რა არის სავარჯიშოს შინაგანი შემცველობა?
2. რომელ ჯგუფებად იყოფა სავარჯიშოები ანატომიური ნიშან-თვისებების მიხედვით?
3. ჩამოთვალეთ სავარჯიშოთა ჯგუფები მათი მიმართულებისდა მიხედვით.

ფიზიკური სავარჯიშოების საკლასო და კლასგარეშე ფორმების თავისებურებები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების სასკოლო ასაკის ბავშვების ფიზიკური კულტურის განხორციელება ხდება სხვადასხვა ტიპის სასწავლო დაწესებულებებში, კლასგარეშე, წრეობრივ, ოჯახში და შინაურ პირობებში ჩატარებულ მეცადინეობებზე. ამ დროისათვის არსებობს ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობების ორი ფორმა: საკლასო და კლასგარეშე. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საკლასო ფორმას მიეკუთვნება ფიზიკური კულტურის გაკვეთილები. ფიზიკური აღზრდის საკლასო ფორმის ძირითად განმასხვავებელ თავისებურებებს წარმოადგენენ:

- გაკვეთილის შემადგენლობის და მისი სტრატეგიის აღნიშნული საგნის სახელმწიფო სტანდარტებთან შესაბამისობის განსაზღვრა;
- გაკვეთილის ორგანიზების, მისი ჩატარების და სწავლების შედეგების შეფასებისადმი ერთიანი მოთხოვნის არსებობა;
- ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთათვის მისი აუცილებელი ხასიათის ტარება;
- წინასწარ დადგენილი განრიგის შესაბამისი სისტემატურობა და ხანგრძლივობა;
- ყველა მოვარჯიშის ერთ ასაკობრივ ჯგუფში ყოფნა;
- გაკვეთილის პროცესის ჩატარება პროფესიონალი პედაგოგის მიერ ზუსტად დადგენილი დროის განმავლობაში (45 წუთი);
- გაკვეთილის ჩატარება სპეციალურად გამოყოფილ და შესაბამისი დანადგარებით მოწყობილ ტერიტორიებზე (სტადიონი, სპორტული დარბაზი, ამ მიზნისათვის მომზადებული მოედანი);
- შესაბამისი ასაკობრივი ჯგუფის მოსწავლეთა სავარჯიშოების მიზანმიმართულად გამოსაყენებლად თეორიული ცოდნის მიწოდებაზე ორიენტირება,

მომრაობის უნარებისა და ხერხების დანერგვა, მოძრაობის უნარების განვითარება, მორალური და ნებისყოფის თვისებების ჩამოყალიბება.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები ტარდება 45 წუთის განმავლობაში კვირაში არანაკლებ ორჯერ. თითოეული გაკვეთილის შინაარსი განისაზღვრება სახელმწიფო სტანდარტების შესაბამისად და ეს გაკვეთილები შედის სკოლის ზოგად სასწავლო ცხრილში ისევე, როგორც დანარჩენი საგნები.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები შეიძლება შედგებოდეს ბევრი ნაწილისაგან დასახული ამოცანისა და მიხედვით. მაგრამ მთლიანობაში ფიზიკულტურის გაკვეთილი შედგება შემდეგი ნაწილებისაგან: შესავალი, მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილებისაგან.

გაკვეთილის შესავალ ნაწილში ხდება გაკვეთილის მიზნისა და შინაარსის ახსნა, მოსწავლეთა მოტივაციის ჩამოყალიბება, გაკვეთილის პროცესში გამოყენებული სავარჯიშოების ორგანიზმზე ზემოქმედების მოკლე დახასიათების მიწოდება.

გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილი. მოსწავლეთა ერთობლივი ფიზიკური მოქმედებების ორგანიზებისათვის სრულდება სამწყობრო სავარჯიშოები. ორგანიზმის მოსალოდნელი ფიზიკური დატვირთვისათვის მოსამზადებლად ამ ნაწილში გამოყენებული სავარჯიშოები შედგება: გასახურებელი სიარულისგან, სირბილისგან და მოძრაობებისგან, რომლებიც ამზადებენ წამყვანი კუნთების ჯგუფებს ძირითადი ნაწილის ზოგადგანსავითარებელ და სპეციფიურ ასპექტებთან შესაბამისად.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი წყვეტს ისეთ ამოცანებს, როგორებიცაა სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკის ათვისება, მათი სრულყოფა, მოძრაობის სხვადასხვა უნარების განვითარება წლიური გეგმის შესაბამისად.

გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილი გათვალისწინებულია ორგანიზმის ფუნქციონური სისტემების (სუნთქვის, პულსის) თანდათანობით აღდგენის ამოცანების გადასაწყვეტად, შეფასების ჩასატარებლად, ინდივიდუალური საშინაო დავალებების დასანიშნად.

ფიზიკური აღზრდის კლასგარეშე ფორმები. მოსწავლეები მობილიზდებიან ჯანმრთელობის გამყარების, ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესების, მოძრაობის უნარების განვითარების, აქტიური დასვენების ორგანიზების და ა.შ. მიმართულებით. აქ ძირითად ადგილს იკავებენ სპორტულ წრეებზე (ათლეტიკა, სპორტული თამაშები, ორთაბრძოლის სახეები, ტანვარჯიში და ა.შ.) ზოგადი ფიზიკური მომზადების ჯგუფებში ვარჯიშები. მოსწავლეთა კლასგარეშე ფიზიკური კულტურის მეორე ფორმას წარმოადგენს ფიზიკური კულტურის სპორტული და მასობრივი ღონისძიებები. აქ შედის სპორტული დღესასწაულები, ტურისტული სეირნობები და ლაშქრობები, სპორტულ-გამაჯანსაღებელი დღეები და ა.შ.

მოსწავლეთა მეცადინეობები სპორტულ წრეებზე და სპორტულ ორგანიზაციებში (მოსწავლეთა სპორტულ-ახალგაზრდული სკოლები, სპორტული კლუბები და ა.შ.) არის ნებაყოფლობითი.

მოსწავლეთა ფიზიკურ მომზადებაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ფიზიკურ აღზრდასთან დაკავშირებით ოჯახში ჩატარებულ სამუშაოებს.

აქ შედის შემდეგი:

- დღის რეჟიმში ჩართული გამაჯანსაღებელი ღონისძიებები (დილის ტანვარჯიშის კომპლექსი, ორგანიზმის გასაკაჟებელი ღონისძიებები);

- დამოუკიდებელი ვარჯიშები მეცადინეობების სახით, ფიზიკური აღზრდის საშინაო დავალებების შესრულება;
- თამაშები, სეირნობები, სპორტული გართობები;
- ოჯახურ შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

თქვენ შეგიძლიათ თქვენი ინტერესებიდან და მომზადების დონიდან გამომდინარე აირჩიოთ კლასგარეშე ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ფორმა და ივარჯიშოთ იმ სახეობაში.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. ფიზიკური აღზრდის რომელი ფორმები არსებობს?
2. რა ნაწილებისგან შედგება ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები?
3. კლასგარეშე ფიზიკური აღზრდის რომელი ფორმები არსებობს?

ვარჯიშების დროს ფიზიკური დატვირთვის მარეგულირებელი და მაკონტროლებელი მეთოდები

ფიზიკური დატვირთვის მცნება - ეს არის მოსწავლეთა მიერ შესრულებული ფიზიკური სავარჯიშოების ორგანიზმზე ზემოქმედების შეფასების კრიტერიუმები. ფიზიკური დატვირთვა ხასიათდება ორი თვისებით: ფიზიკური დატვირთვის მოცულობით და ფიზიკური დატვირთვის ინტენსიურობით.

ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა განისაზღვრება შესრულებული სავარჯიშოების რაოდენობით, დახარჯული დროით, განვლილი მანძილით კილომეტრებში და სხვა მაჩვენებლებით.

ფიზიკური დატვირთვის ინტენსიურობა განისაზღვრება შესრულებული მოძრაობების ტემპითა და სიჩქარით, დროის ერთეულში შესრულებული სავარჯიშოების რაოდენობით და ა.შ. ფიზიკური დატვირთვის მოცულობასა და ინტენსიურობას შორის არსებობს ურთიერთ საწინააღმდეგო დამოკიდებულება. მოცულობის ზრდისას ეცემა ინტენსიურობა და პირიქით, ინტენსიურობის ზრდით მოცულობა მცირდება.

ჩვეულებრივ ორგანიზმზე ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედება განისაზღვრება გულის ცემის სიხშირის მაჩვენებლებისა და გადაღლის ნიშნების მეშვეობით (სუნთქვის გახშირება, ოფლის გამოყოფა, სახის კანის ფერის ცვლა).

ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედებაზე ორგანიზმის რეაქციის გამომხატველ ყველაზე უტყუარ და ინფორმაციულ მაჩვენებელს წარმოადგენს გულის ცემის სიხშირე (პულსის სიდიდე). გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონური შესაძლებლობების გაუმჯობესების მიზნით ფიზიკური დატვირთვის გამოყენების დროს გულის ცემის მაჩვენებელი არ უნდა იყოს წუთში 130 დარტყმაზე ნაკლები. ამ შემთხვევაში ოპტიმალური ფიზიკური დატვირთვის დიაპაზონი უნდა იყოს გულისცემის წუთში 130-170 დარტყმის ფარგლებში. ფიზიკური დატვირთვის რეგულირება ხორციელდება შემდეგი ხერხების მეშვეობით:

- შესასრულებელი სავარჯიშოების რაოდენობის ცვლით;
- შესასრულებელი სავარჯიშოების ტემპის ცვლით;
- სავარჯიშოს შესრულების ამპლიტუდის ზრდით ან შემცირებით;
- წინააღმდეგობის დონის ცვლით (შტანგა, ჰანტელები, საკუთარი წონა);
- სავარჯიშოს გამარტივებულ ან გართულებულ პირობებში შესრულებით;
- საწყისი მდგომარეობის ცვლით;
- გადასალახი დისტანციის ცვლით;
- განმეორებებს შორის დასვენების დროის ზრდით ან შემცირებით.
- ფიზიკური დატვირთვის შესრულების დრო და მოცულობა დგინდება ასაკიდან, სქესიდან, ფიზიკური მომზადებიდან, ჯანმრთელობის მდგომარეობიდან და ასევე მოვარჯიშის მიერ დასახული მიზნიდან გამომდინარე. ფიზიკური დატვირთვის კონტროლი ხორციელდება დადლილობის გარეგნული და შინაგანი ნიშნების და ასევე გულის ცემის მაჩვენებლების მეშვეობით.

დადლილობა – ეს არის მდგომარეობა, რომელიც წარმოიქმნება ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედებით და თან ახლავს შრომისუნარიანობის დაქვეითება.

დადლილობის გარეგნულ ნიშნებს მიეკუთვნება კანის ფერის ცვლა, ოფლის გამოყოფის ზრდა, სუნთქვის რიტმის და მოძრაობების კოორდინაციის დარღვევა. ძალიან მაღალ ფიზიკურ დატვირთვაზე შეინიშნება სხეულის კანის მეტისმეტად შეწითლება, ტუჩების ირგვლივ შელურჯება, ძლიერი ოფლდენა, ქოშინი, მოძრაობების კოორდინაციის დარღვევა. ზემოთ მითითებული ნიშნების გამოჩენისას საჭიროა სავარჯიშოების შესრულების შეწყვეტა და შესვენება. გადაღლის შინაგან თვისებებს მიეკუთვნება კუნთებში ტკივილის წარმოშობა, თავბრუსხვევა და პირღებინება. ამ ნიშნების გამოჩენისას აუცილებელია სავარჯიშოების შესრულების შეწყვეტა და შესვენება.

უფრო მართებული იქნებოდა ორგანიზმის ფიზიკური დატვირთვისადმი მდგრადობის განსაზღვრა გულის ცემის სიხშირის მეშვეობით. ამ შემთხვევაში გულის ცემის მაჩვენებლებს ზომავენ ვარჯიშამდე, ვარჯიშის დროს და ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულების ბოლოს. მსუბუქი ფიზიკური დატვირთვის შესრულებისას გულის ცემის სიხშირე შეადგენს 100-120 დარტყმას წუთში, საშუალო ფიზიკური დატვირთვის დროს 130-150 დარტყმას წუთში და ძლიერი ფიზიკური დატვირთვის დროს აღემატება წუთში 150 დარტყმას. მოსწავლეთა გულისცემის მაჩვენებლები ფიზიკური კულტურის გაკვეთილის დამთავრებიდან 8-10 წუთის შემდეგ უბრუნდებიან გაკვეთილის დაწყებამდე გაზომილ დონეს.

ფიზიკური დატვირთვისადმი ორგანიზმის მდგრადობისა და თვითკონტროლის მიზნით შესაძლებელია მარტივი ფუნქციონური ტესტის ჩატარება. ამისათვის იზომება გულისცემის სიხშირე მოსვენებულ მდგომარეობაში, შემდეგ სრულდება 20 ჩაჯდომი 30 წამის განმავლობაში. პულსის სიხშირის 3 წუთში აღდგენა ითვლება „კარგ“ შედეგად, 4-5 წუთში — «დამაკმაყოფილებლად», 6 წუთსა და მეტში — «არადამაკმაყოფილებლად».

ფიზიკური დატვირთვის კონტროლი ასევე შეიძლება განხორციელდეს სუნთქვის სიხშირის მეშვეობით. მოსვენებულ მდგომარეობაში ადამიანი 1 წუთში 12-16 სუნთქვით მოძრაობას ასრულებს. ფიზიკური დატვირთვის დროს სუნთქვის სიხშირე იზრდება. საშუალო დატვირთვისას სუნთქვის სიხშირე იზრდება 18-20- მდე, ხოლო მაღალი ფიზიკური დატვირთვისას 1 წუთში 20-30- მდე. სუნთქვის სიხშირე იზომება 30 წამის განმავლობაში და მიღებული მნიშვნელობა მრავლდება 2-ზე.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რას გამოხატავს მცნება - ფიზიკური დატვირთვა?
2. რომელი ორი ძირითადი მაჩვენებელი აქვს ფიზიკურ დატვირთვას?
3. რა არის დადლილობა?
4. რა არის ფიზიკური დატვირთვის კონტროლის ყველაზე მარტივი და სწორი მაჩვენებელი?

კონტროლის მეთოდები და ფორმები დამოუკიდებელი ვარჯიშების დროს

დამოუკიდებელი ვარჯიშების ძირითად მიზანს წარმოადგენს მოსწავლის ფუნქციონური მდგომარეობისა და ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესება. მიმდინარე პერიოდში მოსწავლეთა დიდი უმრავლესობა ანუ დაახლოებით 82-85%, დღის მანძილზე იმყოფება სტატიკურ მდგომარეობაში. სასწავლო დროის გახანგრძლივებამ, ინტერნეტმა და კომპიუტერულმა თამაშებმა დაატყვევა მოსწავლეთა დიდი უმრავლესობა, მიუსაჯა რა ამით მათ ნაკლებადმოძრავი ცხოვრების წესი (ჰიპოდინამია). ზემოთაღნიშნული ნაკლებაქტიური ცხოვრების წესი უარყოფით ზემოქმედებას ახდენს მოზარდ ორგანიზმზე, მის ფუნქციონურ სისტემებზე, პირველ რიგში გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემებზე. დამოუკიდებელი ვარჯიშების ორგანიზაცია ქმნის პირობებს უმოდრაობასთან დაკავშირებული ზემოთაღნიშნული უარყოფითი ფაქტორების აღმოსაფხვრელად. ამ მიზეზით თითოეული მოზარდი უნდა ფლობდეს ინფორმაციას დამოუკიდებელი ვარჯიშების ორგანიზაციისა და გამოყენების შესახებ, უნდა შესწევდეს მათი დახმარებით საკუთარი ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესების უნარი.

ინდივიდუალური დამოუკიდებელი მეცადინეობების ფორმები. შესაძლებელია დამოუკიდებელი სავარჯიშოების დღის რეჟიმში ორგანიზების რამდენიმე ფორმა. ორგანიზების ესა თუ ის ფორმა არჩეული უნდა იქნას მოსწავლის პირადი დღის რეჟიმიდან გამომდინარე და შესაბამისობაში იქნას მოყვანილი მისი მომზადების დონესთან.

ეს ფორმები მოყვანილია ქვემოთ:

- დამოუკიდებელი მეცადინეობები (ზოგადი ფიზიკური მომზადება, ათლეტური ტანვარჯიში, აერობიკა და სხვა.);
- გამაჯანსაღებელი მეცადინეობები (დილის ტანვარჯიში, სპორტული პაუზები საშინაო დავალებების შესრულების დროს, ტურისტული ლაშქრობები, გამაჯანსაღებელი სირბილი, თამაშები სუფთა ჰაერზე, მაკორექტირებელი ტანვარჯიში და სხვა.).

დამოუკიდებელი მეცადინეობების მეტი ეფექტურობისათვის ისინი უნდა იყოს სისტემატიური და უნდა შესრულდეს თანმიმდევრულად, ფიზიკური დატვირთვები უნდა ენაცვლებოდეს ოპტიმალურ რეჟიმში დასვენებას. მეცადინეობებს შორის დროის მონაკვეთები ისე უნდა შეირჩეს, რომ არ დაიკარგოს წინა გაკვეთილზე მიღწეული ეფექტი. ეს ხდება მაშინ, როდესაც მეცადინეობებს შორის შუალედი მეტისმეტად იზრდება, ამის შესაბამისად კი იკარგება წინა გაკვეთილზე მიღწეული ეფექტი. ყველაზე ოპტიმალურ ნაცად სისტემას წარმოადგენს კვირაში 3 მეცადინეობა მათ შორის თითო დღიანი შესვენებით.

მეტად მიზანშეწონილია დამოუკიდებელი მეცადინეობების დილის საათებში 10-დან 13:00-მდე და შუადღის შემდეგ 16:00 20:00-მდე ჩატარება. 20:00-ს შემდეგ მეცადინეობა არ არის რეკომენდირებული. პირველ რიგში ამას მივყავართ მოზარდების ძილის რეჟიმის დარღვევამდე.

დამოუკიდებელი ინდივიდუალური მეცადინეობების ორგანიზებისას აუცილებელ ფაქტორს წარმოადგენს ორგანიზმის ფუნქციონური მდგომარეობისა და ფიზიკური მომზადების კონტროლი. კონტროლის ასეთი სისტემა მოიცავს ჯანმრთელობის მდგომარეობას, ფიზიკურ განვითარებას, მოზარდის ფიზიკურ შრომისუნარიანობას, ასევე განსაზღვრავს დამოუკიდებელი ვარჯიშების დროს ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედებით ამ მაჩვენებლების ცვლის დონეს.

პირადი კონტროლის განხორციელება ემყარება ორგანიზმის ობიექტურ და სუბიექტურ მაჩვენებლებზე დაკვირვებასა და ანალიზს. ორგანიზმის ობიექტურ მაჩვენებლებს შეიძლება მივაკუთვნოთ სხვადასხვა რაოდენობითი მაჩვენებლები, ანუ ციფრული მაჩვენებლებით გაზომილი ანთროპომეტრული მაჩვენებლები: სიმაღლე, წონა, მკერდის გარშემოწერილობის მოცულობა და სხვა; ფუნქციონურ მაჩვენებლებს მიეკუთვნება პულსი, სუნთქვის სიხშირე, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა, საკონტროლო და გამოცდითი ტესტირების შედეგები და სხვ. ორგანიზმის სუბიექტურ მაჩვენებლებს შეიძლება მივაკუთვნოთ გუნება-განწყობილება, დაღლილობის გრძნობა, მოძრაობების შესრულების სურვილი ან უარყოფა, ძილის დარღვევა, მადა და სხვ.

დაკვირვებები ტარდება მეცადინეობების ორგანიზმზე ზემოქმედების და ორგანიზმის აღდგენის სისწრაფის განსასაზღვრად, ჩვეულებრივ - დილით ადრე გაღვიძებისთანავე, მორიგი მეცადინეობის ჩატარებამდე და ჩატარების შემდეგ და ასევე მომდევნო დღეს დილით ადრე. ამასთან, პირველ რიგში, ყურადღება უნდა მიექცეს ღამის ძილს და დილით ადრე გაღვიძებისთანავე მქონე გუნება-განწყობილებას. ძილი ითვლება ვარჯიშებით დატვირთვაზე ორგანიზმის რეაქციის ძირითად მაჩვენებლად, ასევე ორგანიზმის ფუნქციონური მდგომარეობის მაჩვენებლად. სწორად შერჩეული და შესაბამისი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ძილი ჩვეულებრივ ღრმა და ხანგრძლივია.

გუნება-განწყობილება ასახავს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას ზოგადად და განსაკუთრებით ორგანიზმის ნერვული სისტემის მდგომარეობას. იმ შემთხვევაში, თუ მოვარჯიშე მოზარდი მეცადინეობების დროს იღებს მეტისმეტ ფიზიკურ დატვირთვას, რომელიც არ შეესაბამება მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობას, მომზადების დონეს ან ცხოვრების პირობებს, მაშინ მის მიმდინარეობისას შეინიშნება სულიერი მდგომარეობის დარღვევები, მეცადინეობებისადმი ლტოლვის შემცირება და შრომისუნარიანობის დაქვეითება.

პირადი კონტროლის წარების ყველაზე მარტივი ხერხი არის გულისცემის სიხშირის განსაზღვრა და ამ მაჩვენებლების ანალიზი. პულსის სიხშირე გვამღვს მნიშვნელოვან ოპერატიულ ინფორმაციას გულსისხლძარღვთა სისტემის მოქმედების შესახებ. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონური მდგომარეობის შემოწმების ყველაზე მარტივ ხერხს წარმოადგენს ტესტები ჩაჯდომებზე, რომლის შესახებ ინფორმაციაც მოცემულ იქნა ამ სახელმძღვანელოს დასაწყისში.

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნერვული რეგულაციის განსაზღვრა შესაძლებელია ორგანიზმის მდგომარეობის ცვლის ტესტების მეშვეობით - ორთოსტატიკური და კლინოსტატიკური სინჯებით.

ორთოსტატიკური სინჯის ჩატარებისას პულსი იზომება 10 წამის განმავლობაში წოლით მდგომარეობაში და მრავლდება 6-ზე. შემდეგ პულსი

იზომება ხელახლა დგომში. ნორმად ითვლება ამ მაჩვენებლებს შორის სხვაობა, ანუ დგომში პულსის სიხშირესა და წოლით მდომარეობაში პულსის სიხშირეს შორის, რომელიც უდრის წუთში 10-14 დარტყმას. 20 დარტყმამდე სხვაობა ითვლება «დამაკმაყოფილებლად», 20-ის ზემოთ «არადამაკმაყოფილებლად». ამ მაჩვენებლებში დიდი სხვაობის არსებობა მეტყველებს გადაღლაზე და ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ არასაკმარის აღდგენაზე.

კლინოსტატიკური სინჯი ტარდება საწინააღმდეგო თანმიმდევრობით, ანუ განისაზღვრება პულსის სიხშირეში ასახული სხვაობა დგომის მდგომარეობიდან წოლით მდგომარეობაში გადასვლისას. ჩვეულებრივ ნორმად ითვლება წუთში 4-10 დარტყმის სხვაობა. დიდი სხვაობა ითვლება საწვრთნელი ეფექტის გამოვლენის ნიშნად.

ჟანგბადის უკმარისობისადმი ორგანიზმის მდგრადობა განისაზღვრება შტანგეს სინჯის მეშვეობით. ამისათვის კეთდება ჩასუნთქვა, რის შემდეგაც ხდება სუნთქვის შეკავება, ტუჩები მოკუმული რჩება, ცხვირზე მოჭერილია თითები. თუ მოვარჯიშეს შეუძლია ამ მდგომარეობაში 90 წამზე მეტხანს გაჩერება, შედეგი ფასდება «ფრიადად», 60-90 წამზე «კარგად», 30-დან 60 წამამდე «დამაკმაყოფილებლად» და 30 წამზე ნაკლები «არადამაკმაყოფილებლად». სუნთქვის შეკავების დრო იზრდება წვრთნის მიხედვით.

დამოუკიდებელი მეცადინეობებისას ფიზიკური მომზადების დონის პირადი კონტროლის ჩატარების მიზნით გამოიყენება საკონტროლო სავარჯიშოები (ტესტები). მაგალითისათვის, ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების განსასაზღვრად – ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, ძალოსნური მომზადების შესამოწმებლად – დაკიდებულ მდგომარეობაში მაღალ ღერძზე აზიდვა, ამტანობის შესამოწმებლად – სირბილი 3000 მ დისტანციაზე და ა.შ. ზემოთაღნიშნული საკონტროლო ტესტების შედეგების ცვლის დინამიკის საფუძველზე შესაძლებელია გარკვეული გადაწყვეტილებების მიღება საწვრთნელი პროცესის ეფექტურობასთან დაკავშირებით.

თვითკონტროლის მიზნით სისტემატურად ჩატარებული ღონისძიებები ფიზიკურ სავარჯიშოების ორგანიზმზე ზემოქმედების ანალიზის ჩატარებისა და განსაზღვრის, იმავდროულად, დამოუკიდებელი მეცადინეობებისას, ფიზიკური დატვირთვის სწორად დაგეგმვის და დარეგულირების, მეტისმეტად გადაღლის თავიდან აცილების საშუალებას იძლევა. ორგანიზმის ფიზიკურ მომზადებასა და ფუნქციონურ მდგომარეობაზე პირადი კონტროლისა და დაკვირვებების წარმოების შედეგები შეაქვთ დღიურში.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რა არის დამოუკიდებელი მეცადინეობების მიზანი?
2. დამოუკიდებელი მეცადინეობების რომელი ფორმები არსებობს?
3. რა წარმოადგენს ორგანიზმის ობიექტურ მაჩვენებლებს?
4. რა მიეკუთვნება ორგანიზმის ფუნქციონურ მაჩვენებლებს?
5. რა წარმოადგენს ორგანიზმის სუბიექტურ მაჩვენებლებს?

დამოუკიდებელი (ინდივიდუალური) მეცადინეობების ორგანიზაციის ზოგადი საფუძვლები

დამოუკიდებელი მეცადინეობები შეიძლება ორგანიზებულ და ჩატარებულ იქნას სხვადასხვა მიზნით. აქ შედის ისეთი ამოცანების ამოხსნა, როგორცაა საკუთარი ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესება, სხეულის პროპორციული მოყვანილობის ფორმირება, ერთი ან რამდენიმე მოძრაობის უნარის განვითარება, ზოგადი ფიზიკური ან სპეციალური მომზადების გაუმჯობესება სპორტის რომელიმე სახეობაში სპეციალიზების დროს და სხვა ამოცანების ამოხსნა.

მიზნებისგან დამოუკიდებლად ნებისმიერი ვარჯიში ეყრდნობა ორგანიზმში ამა თუ იმ ცვლილების მიღწევას ფიზიკური დატვირთვის მეშვეობით. ეს ცვლილებები შეიძლება იყოს მიმართული ძალოსნური, ჩქაროსნულ-ძალოსნური თვისებების, ამტანობის და ა.შ. განსავითარებლად ვარჯიშების დროს გამოყენებული სავარჯიშოებიდან (ფიზიკური დატვირთვიდან) გამომდინარე. არის რა ბიოლოგიური არსება, რომელსაც გააჩნია თვითაღდგენის და თვითრეგულირების თავისებურება, ადამიანის ორგანიზმი ფლობს მისი გარემომცველი სამყაროსადმი შეგუების უნარს. მაგალითების სახით შეიძლება მოვიყვანოთ სისხლში ერთროციტების (ჟანგბადის მატარებლების) რაოდენობის ზრდა საშუალო დონის მთის სიმაღლეებზე მცირე რაოდენობით ჟანგბადის არსებობის პირობებში, სისტემატური მეცადინეობების დროს ცივი გარემომცველი პირობებისადმი შეგუება და ა.შ. ამგვარად, ორგანიზმის შეგუება გარემომცველი სამყაროსადმი ხდება იმ მოთხოვნების შესაბამისად, რომელსაც გარემომცველი სამყარო წარუდგენს ორგანიზმს. სავარჯიშო პროცესიც ასევე წარმოადგენს ორგანიზმისათვის ხელოვნურად შექმნილ თავისებურ გარემოს. ორგანიზმის შეგუება (მისი განვითარება და სრულყოფა), სავარჯიშო პროცესის მოთხოვნებისადმი გარკვეული გაგებით, დამოუკიდებელია ამ პროცესის შესაბამის კანონზომიერებებზე და პრინციპებზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, გარკვეული ფიზიოლოგიური და პედაგოგიური პრინციპების შესაბამისად ვარჯიშების ორგანიზებისას ვარჯიშის ეფექტურობა იზრდება და მალე მიიღწევა სასურველი შედეგი. დამოუკიდებელი მეცადინეობების ორგანიზებისას თითოეულმა მოზარდმა, გარდა მითითებული პრინციპებისა, ასევე უნდა იცოდეს საკუთარი ფიზიკური მომზადების დონე და ფიზიკურ დატვირთვაზე თავისი ორგანიზმის რეაქცია. დამოუკიდებელი მეცადინეობების ჩატარების დაწყებამდე მეტად მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს ვარჯიშის პროცესის საფუძვლის შემადგენელი რიგი პრინციპების გაცნობა და ასევე მათი დაცვა ვარჯიშის პროცესში.

ეს პრინციპები მითითებულია ქვემოთ:

1. *მეცადინეობების განწყვეტლობა (სისტემატური განმეორება).* კუნთოვან სისტემაში ცვლილებების (განვითარების) წარმოქმნის მეტად მნიშვნელოვან პირობას წარმოადგენს მეცადინეობების სისტემატურად ჩატარება განსაზღვრული განრიგის საფუძველზე. მოზარდს შეუძლია დაგეგმოს, როგორც მინიმუმ, 3, ან მეტი, მეცადინეობა საკუთარი მომზადების დონიდან, სპორტის აღნიშნული სახეობის თავისებურებიდან და გაკვეთილების განრიგიდან

გამომდინარე. მეცადინეობებს შორის შუალედი საკმარისი უნდა იყოს წინა მეცადინეობის დატვირთვით წარმოქმნილი დადლილობის სრული აღდგენისათვის. გარდა ამისა, ორგანიზმის სრული აღდგენის უზრუნველსაყოფად და უკეთესი სავარჯიშო ეფექტისათვის, აუცილებელია სხვადასხვა აღდგენითი მეთოდის (მასაჟის პროცედურები, ვიტამინების მიღება და ა.შ.) გამოყენება და სწორი კვება.

2. **სავარჯიშო დატვირთვის შესაბამისობა.** სავარჯიშო დატვირთვა შერჩეული უნდა იქნას მეცადინეობის ამოცანების ამოხსნის ადექვატურად. მაგალითად, ძალოსნური უნარების განსავითარებლად გამოყენებულ უნდა იქნას ძალოსნური სავარჯიშოები, სიჩქარის განსავითარებლად - ჩქაროსნული სავარჯიშოები, ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებლად აუცილებელია ისეთი სავარჯიშოების გამოყენება, რომლებიც სახელდობრ ამ უნარებს ავითარებენ (ნახტომები).

3. **სავარჯიშო დატვირთვის თანდათანობით ზრდა.** სავარჯიშო დატვირთვის ნორმალიზებისათვის გამოიყენება მისი მოცულობისა და ინტენსივობის მაჩვენებლები. ეს მაჩვენებლები თანდათან უნდა გაიზარდოს სავარჯიშო დატვირთვის სტადიიდან და დასახული მიზნიდან გამომდინარე. ორგანიზმის კუნთოვან სისტემაში ვარჯიშის (წრთვნის) სასურველი ეფექტის მისაღწევად სავარჯიშო (საწრთვნელი) დატვირთვა სრულდება ზემოთ აღნიშნული ორი მაჩვენებლის საფუძველზე.

4. **სავარჯიშო (საწრთვნელი) დატვირთვის მრავალფეროვნება და ტალღისებურობა.** სავარჯიშო პროცესი გულისხმობს სავარჯიშო დატვირთვის (წრთვნის) მოცულობისა და ინტენსივობის ზრდას. თუმცადა, ეს არ შეიძლება ატარებდეს მუდმივ ხასიათს. ამ მიზეზით სავარჯიშო დატვირთვა ტალღისებურად უნდა იცვლებოდეს, იზრდებოდეს და მცირდებოდეს. ცვლილებების აღნიშნული პროცესი ხორციელდება სპორტის სახეობიდან და ვარჯიშის წლიური სტადიიდან გამომდინარე, ამასთან საფუძველად უნდა იქნას აღებული მწრთვნელის რეკომენდაციები სპეციალიზების აღნიშნულ სფეროში.

5. **სავარჯიშო (საწრთვნელი) პროცესის ჯაჭვური ხასიათი.** ეს ამტკიცებს წლის განმავლობაში წრთვნების თითოეულ სტადიაზე გარკვეული საწრთვნელი სავარჯიშოების განმეორებით გამოყენების აუცილებლობას.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რაზეა დამოკიდებული ორგანიზმში ფიზიკური დატვირთვის ზეგავლენით გამოწვეული მიმდინარე ცვლილებები?
2. რა პრინციპებზეა დამოკიდებული დამოუკიდებელი მეცადინეობების ორგანიზაცია?
3. რა არის სავარჯიშო (საწრთვნელი) დატვირთვის შესაბამისობა?

ჯანმრთელობის გამყარება და შენარჩუნება

მოდრაობის აქტივობის ორგანიზება

თქვენ საკმარის ცოდნას ფლობთ ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ყველა პროცესზე სავარჯიშოების (ფიზიკური დატვირთვის) ზემოქმედების შესახებ. ფიზიკური დატვირთვა - ეს არის ორგანიზმის ჯანმრთელობის უზრუნველსაყოფი ბიოლოგიური აუცილებლობა. არასაკმარისი ფიზიკური აქტივობის უზრუნველყოფისას ადამიანს წარმოექმნება ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რიგი პრობლემები. მოზარდი ორგანიზმი დიდი რაოდენობით საჭიროებს ფიზიკურ აქტივობას და ეს წარმოადგენს საკმაოდ მნიშვნელოვან ფაქტორს ჯანსაღი ზრდისათვის. ეს დაკავშირებულია იმასთან, რომ ორგანიზმის სხვადასხვა ფუნქციონური სისტემების ჩამოყალიბებისათვის ძირითად პირობას წარმოადგენს მოძრაობა. სწორედ მოძრაობის შედეგად უმჯობესდება უჯრედებისა და ბოჭკოების ჟანგბადით, საკვები ელემენტებით მომარაგება და ისინი ყალიბდებიან ორგანიზმის ასაკობრივი, სქესობრივი, გენეტიკური მოთხოვნილებებიდან გამომდინარე. მოძრაობის, კუნთოვანი აქტივობის უკმარისობა, გარდა ორგანიზმის ყოველმხრივ ჩამოყალიბებასა და განვითარებაში შეფერხებისა, იმავდროულად ართულებს მოძრაობის უნარის შექმნისა და გამომუშავების პროცესს და მასთან შეგუებას. კლებულობს, ასევე, ცენტრალური ნერვული სისტემის მიერ მოძრაობის აქტივობის დარეგულირების უნარი.

დღე-ღამის პერიოდიდან გამომდინარე მოძრაობის აქტივობის უნარი განსხვავებულია. დღის პირველ ნახევარში ეს აქტივობა მოდის დღის 7-8 და 12-14 სთ-ზე; დღის მეორე ნახევარში კუნთების აქტივობა იზრდება და ეს მოდის 16-17 და 20-21 საათების პერიოდზე.

სკოლის მოსწავლეებისათვის მნიშვნელოვანია მოძრაობის აქტივობა ყოველდღიურად და დღე-ღამის ნებისმიერ პერიოდში. მოცემულ შემთხვევაში აღინიშნება განსხვავება ბიჭებსა და გოგონებს შორის. ბიჭებში მოძრაობის აქტივობა 20-30 %-ით მაღალია, ვიდრე გოგონებში. გოგონებში დამოუკიდებელი მოძრაობის აქტივობისადმი მიდრეკილება გაცილებით ნაკლებია. დაკვირვებები გვიჩვენებს, რომ ასაკთან ერთად თანდათანობით კლებულობს ფიზიკური კულტურისა და სპორტისადმი ინტერესი.

სკოლის მოსწავლეებში მოძრაობის, კუნთების აქტივობა იცვლება ასევე წელიწადის დროის მიხედვით. ჩვეულებრივ, ზამთარში ეს აქტივობა კლებულობს, იმავდროულად ხდება სადღეღამისო მოძრაობის აქტივობის შემცირება, რაც თავის მხრივ დაკავშირებულია ნივთიერებათა ცვლის და ფიზიოლოგიური ფუნქციების შემცირებასთან. თუმცა, მოძრაობის აქტივობის ზრდა ზამთრის პერიოდში ძალიან მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს.

გაზაფხულზე და შემოდგომაზე სკოლის მოსწავლეთა აქტივობა იზრდება, ასევე შეინიშნება ფიზიოლოგიური ფუნქციების ზრდაც.

განხორციელებულ იქნა სკოლის მოსწავლეთა სხვადასხვა ასაკობრივი კატეგორიისათვის მოქმედებითი საქმიანობის მიახლოებითი ნორმების განსაზღვრის მცდელობა. ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საერთაშორისო

კომიტეტმა გამოუშვა განსაკუთრებული გამოცემა - "სპორტის მანიფესტი". მასში განხორციელებულ იქნა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთათვის ფიზიკური აქტივობის სადღეღამისო ნორმის დადგენის მცდელობა. ამ ორგანიზაციების ექსპერტების აზრით, 1/6-დან 1/3-მდე სასწავლო დრო უნდა იქნას გამოყოფილი ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობებისათვის. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მოსწავლეები ყოველდღიურად განათლებისათვის გამოყოფილ დროში (ჯდომითი ან ნაკლებადმოდრავი ცხოვრების წესის დროს) დაკავებული უნდა იქნან შესაბამისი ფიზიკური კულტურით ან თამაშებით.

განვითარებულ ქვეყნებში მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარებისათვის იგეგმება კვირაში 3-4 აუცილებელი ვარჯიში (წრთვნა). ამ ვარჯიშების (წრთვნების) საფუძველს შეადგენს ათლეტიკის სხვადასხვა სახეობები, სპორტული თამაშები, ცურვა და სპორტის სხვა სახეობების ელემენტები. რიგ ქვეყნებში, განათლების ეტაპებიდან გამომდინარე, ამ ვარჯიშების (წრთვნების) რაოდენობა შეადგენს 6-8 და მეტსაც. აუცილებლად უნდა აღინიშნოს, რომ სხვადასხვა ქვეყნებში ფიზიკური აღზრდის პროგრამებში არსებული განსხვავების მიუხედავად, ისინი მიმართულია ერთი მიზნისკენ - მოსწავლეებში ფიზიკური მომზადების შემქმნელი სხვადასხვა მოძრაობის უნარების ჩამოყალიბებისა და სკოლის მოსწავლის ორგანიზმის ფუნქციონური შესაძლებლობების ზრდისაკენ. მაგალითად, აშშ-ს უმეტეს სკოლებში, გარდა აუცილებელი სპორტული მეცადინეობებისა, ტარდება ყოველკვირეული შეჯიბრებები, ასევე კვირაში სამჯერ ხდება დამატებითი ვარჯიშების (წრთვნების) განხორციელება.

აზერბაიჯანის რესპუბლიკაში მიღებული ფიზიკური აღზრდის სახელმწიფო სტანდარტები განათლების ყველა დონეზე განსაზღვრავენ ფიზიკური მომზადების საგანსა და გარკვეულ ნორმატივებს. აღნიშნულ ნორმატივებთან შესაბამისობა მიიღწევა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში კვირაში ორჯერ ფიზიკულტურის მეცადინეობების და ასევე კლასგარეშე მეცადინეობების ჩატარებით. იმავდროულად, თითოეულ სკოლის მოსწავლეს აქვს შესაძლებლობა განავითაროს ფიზიკური მომზადება და ასევე დასპეციალდეს სპორტის რომელიმე სახეობაში სხვადასხვა სპორტულ კლუბებსა თუ საზოგადოებებში. სხვადასხვა მოძრაობის უნარების გაუმჯობესება, რომლითაც ხდება მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების ფორმირება, შეინიშნება ფიზიკურად მეტად აქტიურ გოგონებსა და ბიჭებში, ანუ მათში, ვინც სისტემატურად იმალლებს ფიზიკური მომზადების დონეს. აქტიური მოქმედებითი რეჟიმი ასევე გამოიმუშავებს ორგანიზმის მდგრადობას არასასურველი გარეშე ფაქტორებისადმი (მეტისმეტი ფიზიკური დატვირთვა, სიცივე, სიცხე, სხვადასხვა დაავადებები და სხვ.). ამ მოსწავლეებში ფიზიკური განვითარება ხდება ჰარმონულად, პროპორციულად და ასაკობრივი ნორმების შესაბამისად.

საშუალო ასაკის ჯგუფის მოსწავლეებში საშუალო სადღეღამისო აქტივობა დაახლოებით 21-30 ათასი ნაბიჯის ტოლია. ანუ დღე-ღამის განმავლობაში მოსწავლემ უნდა განახორციელოს სწორედ მითითებული რაოდენობის ნაბიჯები. სწორედ ეს წარმოადგენს მოძრაობის ბიოლოგიური მოთხოვნილების მაჩვენებელს.

მოძრაობის აქტივობის ნორმა არსებობს იმ მოსწავლეთათვისაც, რომლებიც არ არიან დაკავებული სპორტით. ეს აქტივობა შედგება დაბალი ინტენსივობის

მოდრაობებისგან (სიარული, სირბილი) და უდრის 7-10 კმ-ს 10-12-წლისებისათვის, 12-14 კმ-ს 13-14-წლის მოზარდთათვის.

ჩატარებული დაკვირვებები გვიჩვენებს, რომ მოსწავლეთა უმრავლესობის მისვლა სკოლაში პირადი სატრანსპორტო საშუალებით, თეორიული მეცადინეობების დიდი რაოდენობა, რიგი სუბიექტური მიზეზები აბრკოლებენ მოძრაობის აქტივობების მინიმალური ნორმების შესრულებასაც კი. აქედან გამომდინარე მოსწავლის ორგანიზმი სუსტდება, მცირდება ორგანიზმის დაავადებებთან შეწინააღმდეგების უნარი, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქ, საყრდენ-მამოძრავებელ სისტემებში მიმდინარეობს ასაკისათვის შეუსაბამო პროცესები.

ზემოთაღნიშნული ფიზიკური აქტივობის უზრუნველსაყოფად, ფიზიკური მომზადების დონის ასამაღლებლად, დამოუკიდებელი მეცადინეობების საორგანიზაციოდ, საკუთარ ორგანიზმზე კონტროლის დასაწესებლად, თითოეული მოსწავლისათვის აუცილებელია დღის მკაცრი რეჟიმის შემუშავება. ასეთ დღის განრიგში, მოძრაობის აქტივობის გარდა, ასახვა უნდა ჰპოვოს მთელმა სადღეღამისო საქმიანობამ. დღის რეჟიმის დაახლოებითი განრიგის ნიმუში წარმოდგენილი იყო დაბალი კლასებისათვის დამუშავებულ სახელმძღვანელოებში.

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა მოძრაობის აქტივობა, სხვაგვარად რომ ვთქვათ - მათი ჯანმრთელობა, მჭიდროდაა დაკავშირებული ორ ფაქტორთან — ძილთან და კვებასთან. სკოლის მოსწავლეთათვის სდღეღამისო ძილის ნორმა წელიწადის ზაფხულის პერიოდში შეადგენს დაახლოებით 7-8 საათს, ზამთრის პერიოდში 8-8,5 საათს. მყარი ჯანმრთელობის შენარჩუნების ძირითად ფაქტორებს წარმოადგენს ადრე დამინება, ღრმა ღამის ძილი, დილით ადრე ადგომა.

ორგანიზმის მომარაგება მოძრაობის აქტივობისათვის აუცილებელი ენერგიით ხორციელდება კვების ხარჯზე.

ამიტომ სწორ კვებას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მოსწავლის ჯანმრთელობის გამყარებისა და ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლებისათვის. ამასთან დაკავშირებით აუცილებელია ფართო ინფორმაციის მიწოდება იმ საკვები ნივთიერებებისა და სხვა ელემენტების შესახებ, რომლებიც ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლაზე ახდენენ ზეგავლენას.

ძირითად საკვებ ნივთიერებებს მიეკუთვნება ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, მინერალური ნივთიერებები, ვიტამინები, წყალი და სხვა.

ცილები. ცილები ორგანიზმის ქსოვილების ძირითად შემადგენელ ნაწილად ითვლება. ისინი გამოიყენება უჯრედების შემადგენელი ელემენტების ასაშენებლად. სწორედ ამიტომ არ შეიძლება იქნან ისინი შეცვლილი არცერთი სხვა ნივთიერებით. ცილების რთული მოლეკულები წარმოიქმნება დიდი რაოდენობის ამინომჟავებისგან. სხვადახვა თანმიმდევრობით დაკავშირებული ეს ამინომჟავები წარმოქმნიან მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის ცილებს.

ცილების ძირითად წყაროებს წარმოადგენენ ხორცპროდუქტები, თევზი, ფრინველის ხორცი, ყველი, რძის პროდუქტები, კვერცხი, კაკალი, პარკოსანი მცენარეები.

დადგენილია, რომ დაბალანსებული კვებისათვის კალორიების სადღეღამისო ნორმის ხარჯვა უნდა განხორციელდეს 14-16%-ით ცილების ხარჯზე. იმავე

დროს ეს ცილები 60% შეუცვლელი ამინომჟავებისგან უნდა შედგებოდნენ, რომლითაც მდიდარია რძე და ხორცი (თევზი).

ცხიმები. ცხიმები არის საკვები ნივთიერების სახეობა, რომელიც ორგანიზმისათვის აუცილებელია ნივთიერებათა ცვლის ნორმალურად განსახორციელებლად. არსებობს ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის ცხიმები. პირველს მიეკუთვნება ხორცი, ქონი, კარაქი და ერბო. მცენარეული წარმოშობის ცხიმებს მიეკუთვნება: ზეთუნის ზეთი, სიმინდის ზეთი, მზესუმზირის ზეთი და ბამბის ზეთი. ყველაზე მეტი მცენარეული ზეთი გვხვდება კაკალში და თხილში.

ცხიმების შემადგენლობაში შედის გლიცერინისა და ცხიმის მჟავები. მცენარეული წარმოშობის ზეთები დნებიან უფრო დაბალ ტემპერატურაზე, უფრო სწრაფად და სრულად გაიწოვებიან ნაწლავებში. მათ შემადგენლობაში შედის უჯერი ცხიმმჟავები. ცხოველური წარმოშობის ცხიმები დნებიან უფრო მაღალ ტემპერატურაზე და ცუდად გაიწოვებიან ორგანიზმში. უჯერ ცხიმმჟავებს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვთ ადამიანის ორგანიზმისათვის იმიტომ, რომ უჯერი ცხიმმჟავები მონაწილეობენ ორგანიზმის მიერ ქოლესტერინის გამოყოფაში. ადამიანის ორგანიზმში უჯერი ცხიმმჟავები არ სინთეზირდებიან. ამიტომ, ვინაიდან უჯერი ცხიმმჟავები წარმოადგენენ აუცილებელ საკვებ ნივთიერებებს, ცხოველური წარმოშობის ცხიმები ჩართული უნდა იქნას დღიური კვების რაციონში. ცხიმებს გააჩნიათ მაღალი კალორიულობა. ისინი იძლევიან ნახშირწყლებზე 2-ჯერ მეტ ენერჯიას. თუმცა ცხიმების მიერ ორგანიზმისათვის სარგებლის მოტანა ამით არ მთავრდება. ისინი ასევე უზრუნველყოფენ ორგანიზმის მიერ ცხიმებში გაჯერებული ვიტამინების (A, D და სხვა), კალციუმისა და მაგნიუმის შეწოვას. მაგალითად, ორგანიზმის მიერ ვიტამინი A-ს წარმოქმნის ძირითადი კომპონენტის კარატინის ნედლი სტაფილოდან შეწოვის პროცენტი ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ძალიან დაბალია. თუმცა, სტაფილოზე მცენარეული ზეთის დამატებისას აღნიშნული ნივთიერების შეწოვა ხდება 60-90%-ით. ოპტიმალური კვების პირობებში დღის რაციონში უნდა იქნას ჩართული 60-70% ცხოველური წარმოშობის ცხიმები, 30-40% მცენარეული წარმოშობის ცხიმები.

ვიტამინები

საწყის კლასებში უკვე იქნა მოცემული ინფორმაცია ვიტამინების შესახებ. მოცემულ ნაწილში საჭიროდ მიგვაჩნია მოგვით უფრო ფართო ინფორმაცია ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლასა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ზოგიერთი სახის ვიტამინის როლის შესახებ.

ვიტამინები ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ საკვები ნივთიერებების ათვისების პროცესში და ასევე ორგანიზმში ზოგიერთი ბიო-ქიმიური რეაქციის მიმდინარეობაში. მათი უმრავლესობა ორგანიზმში საკვებთან ერთად ხვდება, ხოლო ზოგიერთი გამოიმუშავდება ნაწლავების მიკროფლორის მიერ მათი სინთეზის გზით და გაიწოვება სისხლში. კვების რაციონში რომელიმე ვიტამინის უკმარისობას მიყვავართ დაავადებამდე, რომელსაც ეწოდება ჰიპოვიტამინოზი. ჰიპოვიტამინოზი შეიძლება განვითარდეს სწორად კვების შემთხვევაშიც, თუ ორგანიზმში დარღვეულია ვიტამინების შეწოვის პროცესი ან მიზეზი არის რომელიმე დაავადება. ორგანიზმში ვიტამინების ნაკლებობა შეიძლება დაკავშირე-

ბული იყოს საკვები ნივთიერებების მომზადების არასწორ კულინარულ მეთოდთან: აღნიშნული სიტუაცია შეიძლება წარმოიქმნას ძალიან მაღალ ტემპერატურაზე მომზადებისას, არასწორი მეთოდით კონსერვირების, გამოშრობის და გაყინვისას. მიზეზი ასევე შეიძლება იყოს ადამიანის ერთგვაროვანი კვება. მაგალითად, მხოლოდ ნახშირწყლებით კვებას მიყვართ ორგანიზმში B ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობამდე. ზოგიერთი ვიტამინი კი ძალიან სწრაფად იყოფა და ორგანიზმში ვერ გროვდება მათი აუცილებელი რაოდენობა. ამ მიზეზით ორგანიზმისათვის აუცილებელია მოცემული ვიტამინების გამუდმებულად მიღება. ეს განსაკუთრებით ეხება A, D, B, PP და C ვიტამინებს.

ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის ნორმალური მიმდინარეობა დამოკიდებულია რიგ ვიტამინებზე:

ვიტამინი A (რეტინოლი) - უდიდეს როლს თამაშობს ადამიანის ცხოვრებისა და საქმიანობის ნორმალურად წარმართვაში იმასთან დაკავშირებით, რომ ის მონაწილეობს ორგანიზმის ჟანგვა-აღდგენითი რეაქციების პროცესებში, მხედველობის ფუნქციის უზრუნველყოფაში, ბავშვების ზრდის უზრუნველყოფაში, სხვადასხვა ინფექციური დაავადებებისადმი იმუნიტეტის შექმნაში.

ორგანიზმში A ვიტამინის ნაკლებობას მიყვართ ჰიპოვიტამინოზური დაავადების ისეთ სახეობამდე, როგორცაა "ქათმის სიბრმავე", რასაც თან ახლავს მხედველობის დარღვევა შებინდებისას. მოცემული დაავადების ხანგრძლივობას მიყვართ თვალის რქოვანაზე ინფექციების ხშირად წარმოშობამდე. გარდა ამისა რეტინოლის ნაკლებობა ქმნის ორგანიზმის შინაგანი ორგანოების ანთებითი დაავადებების პირობებს.

ორგანიზმში A ვიტამინის ნაკლებობის მკაფიო ნიშნებს წარმოადგენს კანის სიმშრალე, ფრჩხილების მტვრევადობა და მათზე ზოლების გაჩენა, მადის დაქვეითება და მალე დაღლა.

მზა სახით ვიტამინი A ადამიანის ორგანიზმში ხვდება მხოლოდ ცხოველური წარმოშობის საკვებთან ერთად. ეს ვიტამინი უფრო ხშირად გვხვდება ცხოველებისა და თევზების ღვიძლში. შედარებით ნაკლები რაოდენობით ეს ვიტამინი არის რძეში, ნაღებში, ნაღების კარაქში, კვერცხში. მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებში ეს ვიტამინი გვხვდება კაროტინის სახით, რომელიც წვრილ ნაწლავში და ღვიძლში ადვილად გადაიქცევა A ვიტამინად. კაროტინის ძირითადი წყაროებია მწვანელი და ბოსტნეული: სტაფილო, გოგრა, ოხრახუმი, წითელი წიწაკა, კამა, პომიდორი, მჟაუნა, მწვანე ხახვი, ასევე ის საკმარისი რაოდენობით არის ხილში და კენკრაში: გარგარში, ციტრუსებში, ფორთოხალში, ატამში, ასკილში, შავ მოცხარში, ჟოლოში. ზოგიერთი სახის პროდუქტიდან კაროტინის უკეთესად ათვისებისათვის სასურველია მათი მცენარეულ ზეთთან ან არაჟანთან ერთად გამოყენება.

A ვიტამინის სადღეღამისო ნორმა ჯანმრთელი ადამიანისათვის შეადგენს 1,5 მგ, ხოლო კაროტინისა 3 მგ.

ვიტამინი B (თიამინი) — დიდ როლს თამაშობს ცხიმების, მინერალებდით დადებით ზეგავლენას ახდენს ნერვული და გულ-სისხლძარღვთა სისტემების მუშაობაზე, საჭმლისმომწელებელი ორგანოების მუშაობაზე, ასევე უჯრედების სუნთქვაზე. ადამიანის ორგანიზმში თიამინი გამომუშავდება წვრილ ნაწლავში,

თუმცა მისი არასაკმარისი რაოდენობის შემთხვევაში აუცილებელია საკვებთან ერთად მისი დამატებით მიღება.

ორგანიზმში B1 ვიტამინის ნაკლებობისას ნახშირწყლების ჟანგვა ბოლომდე ვერ ხორციელდება და ქსოვილებში გროვდება ნახშირწყლების ცვლის შუალედური პროდუქტები, ისეთები როგორებიცაა რძის და პირუვატის მჟავა, რასაც მივყავართ იმპულსების გადაცემის პროცესის დარღვევამდე, ამით კი ნელდება მოძრაობების შესრულების სისწრაფე.

ორგანიზმში B1 ვიტამინის უმნიშვნელო ნაკლებობასაც კი მივყავართ ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციის დარღვევამდე. ეს თავის მხრივ იწვევს გუნება-განწყობილების გაუარესებას, სწრაფად დაღლას, თავის ტკივილებს, უძილობას, ყურადღების კონცენტრაციის დარღვევას.

ვიტამინი B1-ის მწვავე უკმარისობა წარმოადგენს ისეთი მძიმე დაავადების მიზეზს, როგორიცაა „ბერი-ბერი“. ამ დაავადებას ახასიათებს გარე ზემოქმედებებისადმი მგრძობილობის დაქვეითება, დარღვევები გულის მუშაობაში (გახშირებული გულისცემა), ასევე ინფექციებთან შეწინააღმდეგების შემცირება.

ვიტამინი B1-ის სადღეღამისო ნორმა ჯანმრთელი ადამიანისათვის შეადგენს 2 მგ. ეს ვიტამინი გვხვდება მსხვილი რქოვანი პირუტყვის ღვიძლსა და თირკმელებში, ქერისა და წიწიბურას ბურღულში. თიამინის საუკეთესო წყაროდ ითვლება კაკალი და პარკოსანი მცენარეები (არაქისი (მიწის თხილი), თხილი, კაკალი (ნიგოზი)). მოცემული ვიტამინის ნაკლებობისას პროფილაქტიკის სახით რეკომენდაციას უწევს პურის ბურახისა და საფუარის მიღებას.

ვიტამინი B2 (რიბოფლავინი) — დადებით ზემოქმედებას ახდენს მხედველობის ფუნქციებზე, ზრდის თვალის მიერ ფერების გარჩევის უნარს, ასევე მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ღამით ხედვის უნარს. ეს ვიტამინი შედის რიგი ფერმენტების შემადგენლობაში, რომლებიც მონაწილეობენ ნახშირწყალბადების, ცილებისა და ცხიმების ცვლაში.

B2 ვიტამინის ნაკლებობას მივყავართ ცილების სინთეზის პროცესის და რძის მჟავას ჟანგვის პროცესების დარღვევამდე, ამასთან ირღვევა სისხლის მიმოქცევა და გულის საქმიანობა. აღნიშნული ვიტამინის ნაკლებობის ყველაზე მახასიათებელი ნიშანი არის პირის კუთხეებში ნაპრალბის გაჩენა. ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნა B2 ვიტამინის მიმართ შეადგენს 2,5-3 მგ.

ვიტამინი B2-ის წყაროებად ითვლება რძე, კეფირი, ყველი, უცხიმო ხორცი, ღვიძლი, კვერცხის გული, სოკო.

ვიტამინი B6 (პირიდოქსინი) — შედის ამინომჟავების ცვლაში მონაწილე რიგი ფერმენტების, უჯერი ცხიმჟავების და ასევე ქოლესტერინის შემადგენლობაში. ეს ვიტამინი აუმჯობესებს ცხიმების ცვლას ათეროსკლეროზის დროს.

ვიტამინი B6-ის მწვავე უკმარისობა ძალიან იშვიათად შეინიშნება. ეს დაკავშირებულია იმასთან, რომ მოცემული ვიტამინი გამომუშავდება მიკროფლორის მიერ წვრილ ნაწლავში. თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში მოცემული ვიტამინის ნაკლებობა შეიძლება არასწორი კვების შედეგი იყოს. ის ვლინდება ზრდის შეჩერებაში, კუჭ-ნაწლავის დარღვევებში, ნერვოზულობაში. ორგანიზმის სადღეღამისო მოთხოვნა ვიტამინი B6-ის მიმართ დაახლოებით 2-2,5 მგ-ს შეადგენს. მისი წყარო არის მარცვლეული კულტურები, ხორცი, თევზი, რძე,

მსხვილი რქოსანი პირუტყვის ღვიძლი, კვერცხის გული და ასევე, საფუარი, სადაც ის ყველაზე ხშირად გვხვდება. ეს ვიტამინი მდგრადია თერმული ზემოქმედებისადმი. თუმცაღა სწრაფად იშლება სინათლის, განსაკუთრებით კი ულტრაიისფერი სხივების ზემოქმედებისას.

B12 ვიტამინს ადამიანის ორგანიზმში გააჩნია მაღალი ბიოლოგიური აქტივობა. ორგანიზმში ის დადებითად მოქმედებს ზრდაზე, სისხლმზაობაზე, ერთროციტების ფორმირებაზე, ასევე ახდენს ნერვული სისტემისა და ღვიძლის ფუნქციების ნორმალიზებას. ორგანიზმში B12 ვიტამინის ნაკლებობა, უპირველეს ყოვლისა, იწვევს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტთან დაკავშირებულ დაავადებებს, ვინაიდან ამ დროს B6 ვიტამინის სისხლში გაწოვა ირღვევა. ამის შედეგად კი შეიძლება წარმოიქმნას სისხლნაკლებობა.

ადამიანის ორგანიზმში ვიტამინი B12 სინთეზირდება ნაწლავებში ძალიან უმნიშვნელო რაოდენობით. ძირითადად ის ხვდება ორგანიზმში ცხოველური წარმოშობის საკვებთან ერთად. ეს ვიტამინი ყველაზე მეტად არის ღვიძლში, ხორცში, კვერცხში, თევზში, საფუარში და, ასევე, ცხოველების ღვიძლიდან მიღებულ ნივთიერებებში. ამ ვიტამინის ძალიან მნიშვნელოვანი წყაროა რძე და კეფირი, რამდენადაც ამ გარემოში მცხოვრები ბაქტერიები ხელს უწყობენ ამ ვიტამინის სინთეზს. ვიტამინი B12 მდგრადია ტემპერატურის ზემოქმედებისადმი, თუმცა ძალიან მგრძობიარეა სინათლის ზემოქმედების მიმართ.

ვიტამინი BC (ფოლიუმის მჟავა) — ვიტამინ B12-თან ერთად მონაწილეობს სისხლის წარმოქმნაში, ერთროციტების, ლეიკოციტების, თრომბოციტების ფორმირებაში, ზრდის სინათლის სიჩქარეს, ამცირებს შინაგან ორგანოებზე ცხიმის ფენის წარმოქმნის დონეს. ფოლიუმის მჟავა საკმარისი რაოდენობით არის ახალ პროდუქტებში და ბოსტნეულში: პომიდორში, პარკოსან მცენარეებში, სტაფილოში, ყვავილოვან კომპოსტოში, მჟაუნაში, ოხრახუშში, ნიახურში და ასევე ცხოველების ღვიძლში. საკვების მომზადების პროცესში მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედებით ფოლიუმის მჟავა იშლება 50-90%-ით. ფოლიუმის მჟავის ნაკლებობა შეიძლება დაკავშირებული იყოს წვრილი ნაწლავის დაავადებასთან. იმავდროულად ფოლიუმის მჟავის შესაქმნელად ორგანიზმში აუცილებელია B12 ვიტამინის არსებობა. ფოლიუმის მჟავის მიმართ ორგანიზმის სადღელამისო მოთხოვნა შეადგენს 0,25-0,3 მგ.

ვიტამინი B 15 აუმჯობესებს ცხიმების ცვლას. ზრდის ქსოვილებში ჟანგბადის შეწოვას. ზრდის იმ ნივთიერებათა რაოდენობას (ისეთების, როგორებიცაა კრეტინფოსფატი და გლიკოგენი), რომლებიც წარმოადგენენ გულისკენ, ჩონჩხის კუნთებისკენ და ღვიძლისკენ ენერჯის გადამტანებს.

ვიტამინი C – ასკორბინის მჟავა ადამიანის კვების რაციონში ერთ-ერთი ძირითადი ვიტამინია. ადამიანის ორგანიზმზე მისი ფიზიოლოგიური ზემოქმედება ძალიან სხვადასხვაგვარია.

ასკორბინის მჟავა, ორგანიზმში მთელი რიგი ფერმენტების აქტივირებით, ხელს უწყობს რკინის (რკინის იონების) უკეთესად ათვისებას და ამით აჩქარებს ჰემოგლობინის წარმოქმნას და ერთროციტების მომწიფებას. C ვიტამინი ქმნის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ცილის - კოლაგენის - ფორმირების პირობებს. მოცემული ცილა, აერთიანებს რა ცალკეულ უჯრედებს, ახდენს ერთიანი

ქსოვილის ფორმირებას. მისი ნაკლებობის შემთხვევაში ორგანიზმში ძლიერ ფერხდება ჭრილობების შეხორცება.

ასკორბინის მჟავა ასევე ხელს უწყობს სხვა ცილის სინთეზს, რომელიც აუმჯობესებს სისხლძარღვების ელასტიურობას და გამტარიანობას. თუ ეს ცილა არ გამომუშავდება ორგანიზმში, მაშინ ხდება სისხლის ჩაქცევა. ასკორბინის მჟავას ორგანიზმში ძალიან მნიშვნელოვანი თავისებურება გააჩნია. ის ზრდის ორგანიზმის პირად იმუნობიოლოგიური შეწინააღმდეგების უნარს.

C ვიტამინი არ სინთეზირდება ადამიანის ორგანიზმში. ამიტომ მისი ორგანიზმში მოხვედრის აუცილებელ ფაქტორს წარმოადგენს საკვები პროდუქტები. ორგანიზმის ყოველდღიური მოთხოვნა C ვიტამინის მიმართ შეადგენს 70-100 მგ-ს. C ვიტამინის ხანგრძლივი ნაკლებობა იწვევს დარღვევებს სისხლძარღვებში, განსაკუთრებით კი კაპილარებში. ეს გამოიხატება სისხლძარღვების გამტარიანობის ზრდაში და კაპილარების წყვეტაში. სისხლძარღვების ცუდი გამტარიანობა იწვევს კანზე, კუნთებში და სახსრებში სისხლჩაქცევების გაჩენას. იწყება ღრძილების ანთება, კბილები ირყევა და ვარდება, ვითარდება სისხლნაკლებობა, კლებულობს სისხლის არტერიული წნევა. ყურადღებას იპყრობს ტუჩების, ცხვირის და ფრჩხილების სილურჯე. ასკორბინის მჟავა დიდი რაოდენობით გვხვდება მწვანელში, ხილში და ბოსტნეულში. ის განსაკუთრებით ბევრია ასკილში, შავ მოცხარში, ლიმონში, ნედლი თხილის გულში და ციტრუსებში.

ვიტამინი D — ვიტამინების ეს ჯგუფი აქტიურებს კალციუმისა და ფოსფორის ცვლას, ასტიმულირებს ფოსფორის მჟავის ცვლას, რომელიც მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ცენტრალური ნერვული სისტემის მუშაობაში.

გარდა ამისა D ვიტამინი ასტიმულირებს ზრდას, აუმჯობესებს ფარისებრი და სასქესო ჯირკვლების ფუნქციებს. დიდი რაოდენობით D ვიტამინი არის თევზში, ნაღების კარაქში, რძეში, კვერცხის გულში და თევზის ხიზილალაში. მცენარეულ საკვებში ვიტამინი D არ არის აქტიური, მაგრამ ეს ვიტამინი დიდი რაოდენობით არის საფუარში. მისი ნაკლებობა იწვევს რაქიტის ჩამოყალიბებას (ძვლების ჩამოყალიბების მოშლას), ხოლო ამას მივყავართ საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის გარკვეულ დეფომაციამდე. ამ ვიტამინის სადღეღამისო მოთხოვნა შეადგენს 500 საერთაშორისო ერთეულს. 1 ჩაის კოვზ თევზის ქონში, რომელიც იყიდება აფთიაქში, არის D ვიტამინის 1000-მდე საერთაშორისო ერთეული.

ვიტამინი K – ეს ვიტამინი აუმჯობესებს სისხლის შედედებას. მისი ნაკლებობა ამცირებს კაპილარების სიმტკიცესა და მდგრადობას. K ვიტამინი აჩქარებს ჭრილობების შეხორცებას, ფლობს ანტიბაქტერიულ და ტკივილგამაყუჩებელ თვისებებს. სადღეღამისო მოთხოვნა K ვიტამინისადმი არის 1-2 მგ. K ვიტამინი არის თეთრთავიან და ყვავილოვან კომბოსტოში, სტაფილოში, ისპანახში და პომიდორში.

ვიტამინი PP (ნიკოტინის მჟავა) — ეს ვიტამინი შედის ქსოვილების სუნთქვის მაკონტროლებელი ფერმენტების სისტემაში, მონაწილეობს ორგანიზმის ცილების, ნახშირწყლების და წყალ-მარილოვან ცვლაში. ნიკოტინის მჟავა ზრდის არტერიებისა და კაპილარების გამტარუნარიანობას და ამით ხსნის სისხლძარღვების სპაზმებს. საკვებში ნიკოტინის მჟავის ნაკლებობა არღვევს ჟანგვა-აღდგენითი რეაქციების და უჯრედების სუნთქვის განმახორციელებელი ფერმენტების წარმოქმნის პროცესს. ამ ვიტამინის სადღეღამისო მოთხოვნა შეადგენს 15-20 მგ.

ორგანიზმში ეს ვიტამინი სინთეზირდება ამინომჟავებისაგან. ნიკოტინის მჟავის ბუნებრივი წყაროებია: საფუარი, ღვიძლი, ცხიმგაცლილი ხორცი, პარკოსანი მცენარეები, წიწიბურას ბურღული, კარტოფილი და კაკალი (ნიგოზი).

ვიტამინი E – ეს ვიტამინი ითვლება ყველაზე ძლიერ ფიზიოლოგიურ ანტიოქსიდანტად. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს ნაადრევი დაბერების პროფილაქტიკაში. ვარაუდობენ, რომ სიბერის ერთ-ერთ მიზეზს წარმოადგენს უჯრედშირისი სივრცეების დაზინძურება ჟანგვის პროდუქტებით. E ვიტამინი აჩერებს ამ პროცესს. E ვიტამინი გახურებისადმი მდგრადია და შედის მცენარეული პროდუქტების შემადგენლობაში, განსაკუთრებით კი მცენარეულ ზეთებში (მზესუმბირის, ზეთუნის, სიმინდის, ბამბის, სელის და სხვა), ასკილის ნაყოფში, კვერცხის გულში და ასევე ბარდაში, ისეთ მარცვლოვან კულტურებში, როგორებიცაა ხორბალი და ჭვავი. E ვიტამინის სადღეღამისო მოთხოვნა შეადგენს 20-30 მგ-ს.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. დაასახელეთ ადამიანის ჯანმრთელობის განმამტკიცებელი ძირითადი ფაქტორები.
2. როგორია სკოლის მოსწავლის მინიმალური სადღეღამისო მოძრაობის აქტივობა?
3. კვირაში რამდენჯერ არის აუცილებელი ვარჯიში ფიზიკური მომზადებისა და ჯანმრთელობისათვის?
4. როგორი უნდა იყოს საკვების (კვების) ძირითადი კომპონენტები?
5. რით არის მნიშვნელოვანი ვიტამინები ადამიანის ორგანიზმისათვის?
6. რომელი ვიტამინი უწყობს ხელს ადამიანის ზრდას?
7. რომელი ვიტამინები უწყობენ ხელს მოძრაობის აჩქარებას?
8. რომელი დაავადებები წარმოიშობა ვიტამინების ნაკლებობით?
9. რატომ იწვევს სხვადასხვა დაავადებებს ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების წესი?

სასუნთქი სისტემის განმტკიცება

სასუნთქი სისტემა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის ორგანიზმის ცხოვრებასა და საქმიანობაში. ფილტვებში გამავალი სისხლი მდიდრდება ჟანგბადით და გადადის ორგანიზმის უჯრედებსა და ქსოვილებში. ქსოვილებში გადატანილი ჟანგბადი მონაწილეობას იღებს ჟანგვის პროცესში და ჟანგავს ენერგიით მდიდარ ნივთიერებებს, ისეთებს, როგორებიცაა ნახშირწყლები, ცილები, ცხიმები და ამგვარად გამოჰყოფს ადამიანის ცხოვრებისა და საქმიანობისათვის საჭირო ენერგიას.

ჩვენ სწორედ ამ ენერგიის წყალობით ვმოძრაობთ, ვფიქრობთ და ვცოცხლობთ.

სუნთქვითი აქტი შედგება სასუნთქი კუნთების შესავალი და გამოსავალი გზებისგან. ამგვარად, სასუნთქი კუნთების განვითარებაზე დამოკიდებულია სუნთქვითი აქტის წარმატება. ეს კუნთები მყარდება სუნთქვითი სავარჯიშოების დახმარებით. ღრმა, ნელი სუნთქვა, რომელიც არ მოითხოვს დამატებით დამაბულობას, ითვლება მეტად ეფექტურად. ჰაერის მასა აღწევს ალვეოლებამდე, ხდება ფილტვების ქსოვილების ვენტილაცია, სასუნთქი კუნთები მუშაობენ ეკონომიურად და სწრაფად ხდება მათი შრომისუნარიანობის აღდგენა. ფილტვების ვენტილაციის ხელოვნურად გაძლიერება (ღრმა და ხშირი სუნთქვა) იწვევს ორგანიზმიდან მეტისმეტად დიდი რაოდენობის ნახშირორჟანგის გამოდევნას. ეს არღვევს სისხლში ნახშირწყლების ბალანსს, იწვევს სისხლძარღვების შევიწროვებას და ხდება ტვინისა და ყველა ქსოვილის არასაკმარისად მომარაგების მიზეზი. კრიტიკული დატვირთვების დროს სუნთქვა წარმოებს ცხვირით. ამასთან ცხვირის სინუსში შემავალი ჰაერი თბება, მტვრისა და მიკრობებისგან იწმინდება, გარდა ამისა ხდება ცხვირის სინუსებში არსებული ნერვული დაბოლოებების გაღიზიანება და ამგვარად მთელი რესპირატორული აპარატი მზადაა ჩასასუნთქად, იზრდება თავის ტვინის ქერქის ტონუსი, რაც ქმნის პირობებს მისი განვითარებისათვის. საკმაოდ დიდი ფიზიკური დატვირთვის დროს ფილტვების ვენტილაცია რამდენჯერმე იზრდება და მაშინ ცხვირით სუნთქვა ხდება არასაკმარისი. ამ შემთხვევაში ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა ხდება პირით და ცხვირით ერთდროულად, საშუალო ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვისათვის და ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოების განსახორციელებლად ჩასუნთქვისათვის შესაფერის ანატომიურ მდგომარეობას წარმოადგენს: კიდურების ზემოთ აწევა, ტანის გამართვა და გაშლა, მოხრილი ან გამართული ხელების უკან გაწევა, ხელები მხრებზე ან წელზე და ა.შ. ამოსუნთქვა ხორციელდება ტანის მოხრით, ბრუნით, ხელების დაბლა დაწევით, ფეხები მოხრილია დაბლა და ასე შემდეგ.

სავარჯიშოები, რომლებიც მოითხოვენ კუნთების საკმაოდ დიდ დამაბვას, შეთანხმებული უნდა იქნან ამოსუნთქვასთან. ჩასუნთქვა კი წარმოებს საწყის მდგომარეობაში. მაგალითად, მუცელზე წოლით მდგომარეობაში (სახით დაბლა)

ასწიეთ ტანის ზედა ნაწილი, ხელები მალა - შეიკავეთ სუნთქვა და ამოსუნთქეთ. ეს აიხსნება იმით, რომ კუნთების მნიშვნელოვნად დამაბვისას მთელი რიგი სასუნთქი კუნთები (მალთაშორისი, მუცლის ირიბი კუნთები, მკერდის და მხრების კუნთები) უშუალოდ იღებენ მონაწილეობას სავარჯიშოს შესრულებაში. ამგვარად, სუნთქვა განაპირობებს კუნთების მუშაობას. სავარჯიშოს დასრულებისას სუნთქვაში უნდა იყოს ხანმოკლე შესვენება ჩასუნთქვებსა და ამოსუნთქვებს შორის. ამ დროს ხდება სუნთქვის ნორმალიზება. ხანმოკლე ჩქაროსნული სავარჯიშოები სრულდება ჩვეულებრივი სუნთქვით. ჩვეულებრივი სუნთქვით სრულდება ფიზიკური დატვირთვა დიდი რაოდენობით განმეორებებისას - ადგილიდან გადახტომები, სახტუნაოთი ხტუნვები და ა.შ. სუნთქვითი მოძრაობების ტემპი უნდა იყოს მშვიდი, ხოლო ამოსუნთქვები უფრო ხანგრძლივი იმიტომ, რომ სრული ამოსუნთქვა წმენდს ფილტვებს გამომუშავებული ჰაერისგან, ხოლო ეს რეფლექტორულად აძლიერებს სუნთქვას. ამ მიზეზით სავარჯიშოების შესრულების დროს საჭიროა სუნთქვისათვის უფრო მეტი ყურადღების მიქცევა. ის უნდა შესრულდეს შედარებით განუწყვეტლად. განუწყვეტელი სუნთქვით შესრულებული სავარჯიშოები აწესრიგებენ სუნთქვის ტემპს და რიტმს, ამყარებენ სასუნთქ კუნთებს. ამგვარად, ძალიან სასარგებლოა სუნთქვითი სავარჯიშოები, რომლებიც სრულდება წინააღმდეგობის შეყოვნებით (ტუჩების მოკუმვით და კბილის კბილზე დაჭერით, ნესტოებიდან ამოსუნთქვით და ა.შ.). სწორად სუნთქვისათვის აუცილებელია სასუნთქი კუნთების მართვა, მათი განვითარება ან გამყარება. არსებობს სამი სახის სუნთქვა: მკერდისმიერი, მუცლისმიერი და შერეული.

მკერდისმიერი სუნთქვის დროს ამოსუნთქვისას გულ-მკერდი ფართოვდება წინა, უკანა და გვერდების მხარეს; ამოსუნთქვისას ნეკნები ეშვებიან დაბლა, გულ-მკერდის მოცულობა მცირდება. **მუცლისმიერი სუნთქვისას** ჩასუნთქვა ხდება დიაფრაგმის კუმშვით მისი დაბლა დაშვებით. ამგვარად, გულ-მკერდის მოცულობა იზრდება ზემოდან ქვემოთ, ამოსუნთქვა კი ხდება დიაფრაგმის აწევით და გულ-მკერდის მოცულობის შემცირებით. ჩასუნთქვისას მუცლის წინა ნაწილი წამოიწევა წინ, ხოლო ამოსუნთქვისას შეიწევა. **შერეული სუნთქვისას** ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა ხორციელდება გულ-მკერდის ყველა მიმართულებით გაფართოებით - წინ, უკან, გვერდზე და ზემოდან ქვემოთ. ამ ტიპის სუნთქვა ითვლება მეტად ბუნებრივად. მოცემული სახის სუნთქვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში გვხვდება ბავშვებში და ზრდასრულებში სავარჯიშოების შესრულების დროს. თუმცადა, მოცემული სახის სუნთქვა არ შეიძლება ეკონომიურად ჩაითვალოს სპეციალური ვარჯიშისა და მომზადების გარეშე. მკერდისმიერი და მუცლისმიერი სუნთქვები რეკომენდებულია სასუნთქი კუნთების მოძრაობის განსავითარებლად და განსამტკიცებლად.

ქვემოთ მოყვანილია ფსტ მაჩვენებლები მეცხრე კლასის მოსწავლეთათვის. და თქვენ იცით თქვენი ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა?

ცხრილი 2

ასაკი	ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა, ლიტრი	
	ბიჭები	გოგონები
14	2750-2900	2150-2300
15	2950-3100	2350-2500

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რისგან შედგება სუნთქვითი აქტი?
2. რა გამოიყენება სასუნთქი კუნთების გასამყარებლად?
3. სუნთქვის რა ტიპები არსებობს?
4. რას უდრის თქვენი ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის მაჩვენებელი და შეესაბამება თუ არა ის თქვენს ასაკობრივ ჯგუფს?

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის განმტკიცება

გულის მუშაობის მაღალი ფუნქციონური დონე ძალიან სერიოზული ხარისხით განისაზღვრება წელი, მაგრამ ძლიერი კუმშვისა და მოდუნების თანმიმდევრულად მონაცვლეობითი პროცესების საშუალებით. გულის კუმშვისა და მოდუნების პროცესების განხორციელება გარკვეული ხანმოკლე დროის შესვენებებით (პულსის დაბალ სიხშირესთან დაკავშირებით) კეთილსასურველ პირობებს ქმნის გულის კუნთების კვებისა და მათი აღდგენისათვის. სწორედ ამ მიზეზით პულსის სიხშირის, მისი რიტმის, მდგრადობის მაჩვენებლები ითვლება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონალური მდგომარეობის ყველაზე ინფორმაციულ მაჩვენებლებად.

გულის რიტმი დამოკიდებულია გულის კუნთების ძალაზე, მათ სისხლით უზრუნველყოფაზე, ნერვული იმპულსების რეგულირებაზე, შესრულებული ფიზიკური დატვირთვის ინტენსიურობასა და მოცულობაზე. გული წარმოადგენს წრთვნად ორგანოს. ის მომენტალურად არეგულირებს თავის მუშაობას შესრულებული ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობიდან გამომდინარე. გულის კუნთების განმტკიცებაზე დადებითად მოქმედ მეტად ეფექტურ ფიზიკურ დატვირთვებად ითვლება საშუალო ინტენსივობით დროის ხანგრძლივი პერიოდის მანძილზე შესრულებული სიარული, სირბილი, ცურვა, ველოსპორტი და ზოგადი ფიზიკური განვითარების სპეციალური სავარჯიშოები. ზემოთაღნიშნულ სავარჯიშოთა ჯგუფების ზემოქმედებით გულის კუნთები მყარდება, მცირდება გულის კუმშვის სიხშირე, იზრდება კუმშვებს შორის დრო და ამგვარად გულის კუნთები მუშაობენ უფრო ეკონომიურად. შემთხვევითი არაა, რომ უფრო ძლიერი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მქონე ადამიანებს გულისცემის სიხშირე დაბალი აქვთ.

გული მომენტალურად გადადის უფრო მაღალ სამუშაო რეჟიმზე და განეწყობა მის მიმართ ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობიდან და სირთულიდან გამომდინარე ორგანიზმისათვის აუცილებელი დიდი რაოდენობით ჟანგბადისა და ენერგეტიკული ნივთიერებების მოთხოვნის შესავსებად.

ფიზიკური მომზადების ზემოთ ჩამოთვლილი საშუალებებიდან განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს გამაჯანსაღებელი სირბილი. გამაჯანსაღებელი სირბილი უკიდურესად დადებით ზემოქმედებას ახდენს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე. ასეთი სირბილის დროს პირველ რიგში ფართოვდება თავად გულის სისხლით მომმარაგებელ სისხლძარღვთა ქსელი, იზრდება მათი გამტარუნარიანობა. იმავედროულად უმჯობესდება პერიფერული სისხლის მიმოქცევა. გარდა ამისა, იზრდება სისხლში წითელი სისხლის სხეულების რაოდენობა, მატულობს ჰემოგლობინი, ხოლო ეს კი აიოლებს ფილტვებიდან ორგანიზმის სხვადასხვა ქსოვილებსა და ორგანოებში ჟანგბადის ტრანსპორტირებას. ინტენსივობის დონის

მიხედვით გამაჯანსაღებელი სირბილის მეცადინეობებით დატვირთვისას ფიზიკური სავარჯიშოები იყოფა 3 კატეგორიად:

I კატეგორია — ამ კატეგორიაში სირბილის სიჩქარის შერჩევა ხდება ისე, რომ პულსის სიხშირე იყოს წუთში 100–130 დარტყმის დიაპაზონში. ასეთ რეჟიმში სირბილი ასტიმულირებს ტანის კუნთების კაპილარული სისტემის და განსაკუთრებით ფეხების კაპილარული სისტემის მუშაობას, ასევე აუმჯობესებს შინაგანი ორგანოების სისხლით მომარაგებას. მოცემულ რეჟიმში უმჯობესდება გულის შრომისუნარიანობა.

II კატეგორია — ამ კატეგორიაში სირბილის სიჩქარის შერჩევა ხდება ისე, რომ პულსის სიხშირე იმყოფებოდეს წუთში 130–150 დარტყმის დიაპაზონში. სპეციალისტები აღნიშნული ინტენსივობის გამაჯანსაღებელ სირბილს უწოდებენ «ძირითად ან კომპენსატორულ» კატეგორიას. ამ რეჟიმში ძალიან სწრაფად იზრდება გულის კუნთების შრომისუნარიანობა და ხორციელდება კუნთების კაპილარული სისტემის განმტკიცება. გულის კუნთების განვითარებაზე საკმარისი დონით ზემოქმედებით გამაჯანსაღებელი სირბილის აღნიშნულ ტიპს პირველ რიგში მივყავართ გულის წუთობრივი მოცულობის ზრდამდე, რაც თავის მხრივ მოწმობს გულის კუნთების გამყარებას.

III კატეგორია — ამ კატეგორიაში სირბილის ინტენსიურობამ უნდა უზრუნველყოს პულსის სიხშირე წუთში 150–170 დარტყმის დიაპაზონში. მსგავსი ფიზიკური დატვირთვა აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სუბმაქსიმალურ შრომისუნარიანობას. უნდა აღინიშნოს, რომ III კატეგორიის სირბილის რეჟიმი ყველაზე ხშირად სპორტსმენების მიერ გამოიყენება ზოგადი ფიზიკური მომზადების სახით.

ასევე აუცილებლად უნდა აღინიშნოს, რომ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის შრომისუნარიანობის გაუმჯობესებასთან ერთად გამაჯანსაღებელი სირბილი ასევე განაპირობებს სასუნთქი აპარატის განმტკიცებას, რაც თავის მხრივ გამოვლინდება ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის ზრდაში.

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის განმტკიცება ვლინდება სხვადასხვა ორგანოებისა და ფუნქციონური სისტემების მუშაობის გაუმჯობესებისა გარდა, პირველ რიგში პულსის სიხშირის შედარებით შემცირებაში. თქვენი ასაკობრივი ჯგუფის პულსის სიხშირის ნორმების საზღვრები მოყვანილია ქვემოთმდებარე ცხრილში.

ცხრილი 3

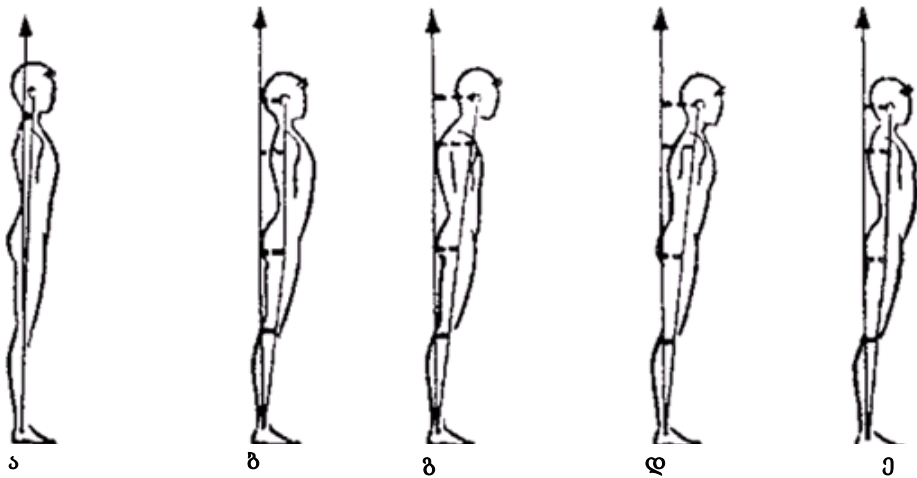
ასაკო	ბიჭები	გოგონები
14	73	74
15	72	75

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რისთვის გამოიყენება გულის კუმშვასა და მოდუნებას შორის არსებული პერიოდი?
2. შეიძლება თუ არა გულის კუნთების ვარჯიში (წრთვნა)?
3. ყველაზე მეტად რომელი სავარჯიშოები უწყობენ ხელს გულის კუნთების განვითარებასა და გამყარებას?
4. რას უდრის თქვენი პულსის სიხშირე და შეეფერება თუ არა ის თქვენი ასაკობრივი ჯგუფის ნორმებს?

სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა. მისი ფორმირების ხერხები

დაბალ კლასებში საკმარისი ინფორმაცია იქნა მოცემული სხეულის მოყვანილობის, მისი ტიპების და მათი თავისებურებების შესახებ. თითოეულ მოზარდს უნდა შეეძლოს საკუთარი სხეულის მოყვანილობის ტიპის განსაზღვრა და მისი პროპორციულობის ჩამოსაყალიბებელი სავარჯიშოების გამოყენება. ვინაიდან სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა წარმოადგენს არამხოლოდ კარგ ფორმებს, არამედ ის ასევე არის თქვენი ორგანიზმის სისტემებისა და ორგანოების ნორმალური მოქმედების ერთ-ერთი ძირითადი მაჩვენებელი. ამ მიზეზით ფიზიკური კულტურის პროცესში დამოუკიდებელი ვარჯიშების მეშვეობით სხეულის სწორი მოყვანილობის ჩამოყალიბება წარმოადგენს მოზარდის წინაშე მდგომ ერთ-ერთ ძირითად ამოცანას. ქვემოთ მოყვანილ სურათზე ნაჩვენებია ნორმალური და ნაკლოვანი სხეულის მოყვანილობების მიახლოებითი ვიზუალური შეფასება. მოცემულ სურათზე ა - ნორმალური სხეულის მოყვანილობაა; ბ - სხეულის მოყვანილობა ძლიერი ლორდოზით (გამრუდებით); გ - მომრგვალებულ-გამრუდებული სხეულის მოყვანილობა ძლიერი მკერდის კიფოზით (სიმრუდით) ; დ - სხეულის წინ გადახრილი მოყვანილობა; ე - გამრუდებული სხეულის მოყვანილობა.



ნახატი 1

სხეულის მოყვანილობაში ხერხემლის ბუნებრივი სიმრუდის არარსებობა ასევე ითვლება ნაკლად. მაგალითად, ბრტყელი ზურგის მქონე ბავშვებს უკიდურესი მიდრეკილება აქვთ ხერხემლის გვერდითი გამრუდებებისაკენ (სქოლიოზისაკენ). ადამიანის სხეულის პროპორციულობა და ამ პროპორციულობის ესთეტიკური სილამაზე ყოველთვის იყო მკვლევარების ყურადღების ცენტრში. დიდმა იტალიელმა მხატვარმა ლეონარდო და ვინჩიმ განსაზღვრა ადამიანის სხეულის პროპორციის რიცხვი 1,6-ის ტოლად.

დღესდღეობით მოზარდების სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა განსაზღვრება სიმაღლისა და წონის მაჩვენებლების საშუალებით. მოცემული მაჩვენებლები შემდეგია:

მოზარდათა სიმაღლისა და წონის ნორმალური მაჩვენებლები

ცხრილი 4

ბიჭები						
ასაკი	საშუალო სიმაღლეზე დაბალი, სმ	სხეულის წონა, კგ	საშუალო სიმაღლე, სმ	სხეულის წონა, კგ	საშუალოზე მაღალი, სმ	სხეულის წონა, კგ
14	148-154	35,3-54,1	155-170	45,4-56,8	171-177	52,8-71,6
15	151-158	38,3-61,3	159-175	50,4-62,7	176-182	57,5-79,8
გოგონები						
14	148-153	36,5-57,5	154-167	46,5-55,5	168-174	50,3-72,0
15	151-155	40,2-62,2	156-167	50,3-58,5	168-172	52,9-75,7

არსებობს ასევე სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობის განსაზღვრის სხვა ხერხებიც. მაგალითად, პროპორციულობა შეიძლება გამოანგარიშებულ იქნას ქვემოთ მოყვანილი ფორმულის საშუალებით:

გულ-მკერდის გარშემოწერილობა (სმ.) x100
სიმაღლე (სმ.)

ამ ფორმულის მიხედვით გამოთვლის შედეგად მიღებული პროპორციულობის მაჩვენებელი 50-55 ითვლება «საშუალოდ», ზემოთ კი — «ფრიადად». მოცემული მაჩვენებლის 50-ზე დაბალი მნიშვნელი მოწმობს სხეულის პროპორციულობის დაბალ დონეზე.

ნორმალური სხეულის მოყვანილობის დროს სხეულის სხვადასხვა ნაწილების გაზომვების მიახლოებითი ფარდობა უნდა იყოს შემდეგი:

- კისრის გარშემოწერილობის სიგრძე წინამხრის გარშემოწერილობაზე ორჯერ მეტი და წელის გარშემოწერილობაზე ორჯერ ნაკლები უნდა იყოს;
- თემოს გარშემოწერილობის სიგრძე უნდა იყოს წვივის გარშემოწერილობაზე 1,5-ჯერ მეტი;
- წვივის გარშემოწერილობის სიგრძე თითქმის თანატოლი უნდა იყოს კისრის გარშემოწერილობის (გოგონებში) და დაჭიმულ მდგომარეობაში მყოფი მხრის ორთავა კუნთის გარშემოწერილობის (ბიჭებში).

დღესდღეობით სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობის დასარეგულირებლად მთელს მსოფლიოში ფართო გამოყენება აქვს ფიზიკური სავარჯიშოების სხვადასხვა კომპლექსებს. მათ, პირველ რიგში, მიეკუთვნება ათლეტური ტანვარჯიში, ძალოსნური აერობიკა, პამპ-აერობიკა და სხვ.

ათლეტური ტანვარჯიში – ეს არის წინააღმდეგობებით შესრულებული სავარჯიშოთა სისტემა, რომელიც მიმართულია ჰარმონიული სხეულის მოყვანილობის ჩამოყალიბების, ფიზიკური ძალის განვითარების და ჯანმრთელობის

განმტკიცებისაკენ. ათლეტური ტანვარჯიში ყოფით ცხოვრებაში ცნობილია როგორც ბოდიბილდინგი (სხეულის შენება). ათლეტურ ტანვარჯიშში გამოიყენება სავარჯიშოები, რომლებიც უმეტესწილად სრულდება ისეთი საშუალებების დახმარებით, როგორებიცაა: საკუთარი წონა, ჰანტელები, ამორტიზატორები, ესპანდერები, შტანგები, სხვადასხვა ძალისმიერი ტრენაჟორები (სავარჯიშო მოწყობილობები).

გირებით შესრულებული სავარჯიშოები აუცილებლად უნდა იქნას შეთავსებული დინამიურ სავარჯიშოებთან - სიარულთან, სირბილთან, ცურვასთან, სპორტულ თამაშებთან, კუნთების მოსადუნებელ სავარჯიშოებთან. ძალისმიერი სავარჯიშოები უნდა მოიცავდეს წინა კლასებში აღნიშნულ და თქვენთვის უკვე კარგად ცნობილ კუნთების ყველა ძირითად ჯგუფებს. თუმცადა, ყურადღების ცენტრში უნდა იმოფებოდნენ შედარებით უფრო სუსტი კუნთების ჯგუფები და ასევე უფრო მეტად ისეთი კუნთები, რომლებიც საჭიროებენ ძალის განვითარებას. კუნთების მოცემული ჯგუფების სავარჯიშოები დაახლოებით შემდეგია:

- ზოგადი სავარჯიშოები მხრებისა და მხრების სარტყლისათვის;
- სავარჯიშოები კისრის კუნთებისათვის;
- სავარჯიშოები მენჯ-ბარძაყის ნაწილისათვის;
- სავარჯიშოები ტანის მოსახრელი და გასაშლელი კუნთების ჯგუფებისათვის;
- სავარჯიშოები მთელი სხეულისათვის.

უნდა აღინიშნოს, რომ ასეთი სახის დაყოფა პირობითია, ვინაიდან კუნთების ამა თუ იმ ჯგუფისათვის განკუთვნილი სავარჯიშოების შესრულებისას ამ პროცესში გარკვეულ დონეზე მონაწილეობას იღებენ სხვა კუნთებიც. გარდა ამისა ყველა შესასრულებელი სავარჯიშო შეიძლება მიმართული იყოს მოძრაობის ცალკეული უნარის განვითარებაზე, მაგალითად, ძალის, მოქნილობის, სიმარდის, სწრაფი რეაქციის, სიჩქარის და ა.შ.

თითოეულმა მოზარდმა უნდა დაადგინოს ვარჯიშების (წრთვნების) რეჟიმი თავისი მომზადების დონის შესაბამისად ჯერ კიდევ მათ დაწყებამდე: დამწყებთათვის კვირაში 2-3-ჯერ 30-60 წუთიანი ვარჯიში;

მომზადებული მოსწავლეებისათვის 4-5 ვარჯიში კვირაში 1,5-2 საათი.

ძალოსნური აერობიკა – ძალოსნური აერობიკის საფუძველს შეადგენენ აღჭურვილობებით (ჰანტელებით, მცირე შტანგებით, რეზინის ამორტიზატორებით და ა.შ.) შესასრულებელი სავარჯიშოები, ჩაჯდომები, დახრები, აზიდვები და ა.შ. აღნიშნული სპორტის სახეობის ძირითად მიზანს წარმოადგენს ძალოსნური ამტანობის განვითარება, კუნთების აუცილებელ ფიზიკურ ფორმაში მოყვანა, კუნთების სხვადასხვა ჯგუფების განვითარება. ძალოსნური სავარჯიშოები შეიძლება შეთავსებულ იქნას აერობიკის, მათ შორის გულ-სისხლძარღვთა სისტემისათვის აუცილებელ და დინამიურ სავარჯიშოებთან.

ჩატარებული ვარჯიშების (წრთვნების) ეფექტურობის შესაფასებლად გამოიყენება კონტროლის ქვემოთაღნიშნული მეთოდები:

- ანთროპომეტრული მეთოდი (სხეულის წონის გაზომვა);
- სხეულის სხვადასხვა ნაწილების ზომების განსაზღვრა: სიმადლის, გულ-მკერდის მოცულობის, მხრების, წელის, თეძოს, წვივის გარშემოწერილობის, მხრების სიგანის);

- საკონტროლო ტესტები (სხეულის მოხრა-გაშლა იატაკიდან აზიდვისას, მაღალ ღერძზე აზიდვა, ერთ ფეხზე ჩაჯდომები, ტანის მოხრა-გაშლა და ა.შ.);
- ფუნქციონური მაჩვენებლები (გულისცემის სიხშირე, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა).

დაკვირვებები ვარჯიშების (წრთვნების) ეფექტურობაზე ხორციელდება როგორც ვარჯიშების დაწყების წინ, ასევე რომელიმე შუალედურ სტადიაში, მაგალითად დაწყებიდან 2-3 თვის შემდეგ. ხდება შედეგების ჟურნალში შეტანა და მათი პირველადი გაზომვების შედეგებთან შედარება.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რა იგულისხმება სხეულის პროპორციულობაში?
2. როგორ იზომება სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა?
3. რომელი სავარჯიშოები ან საშუალებები უნდა იქნას გამოყენებული სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობის უზრუნველსაყოფად?
4. კუნთების რომელი ძირითადი ჯგუფები უნდა განვითარდეს სავარჯიშოების დახმარებით სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობის მისაღწევად?

აზერბაიჯანი - ქვეყანა, რომელმაც ჩაატარა პირველი ევროპული თამაშები

ახალგაზრდა მეგობარო! შენ საკმარისად ხარ გათვითცნობიერებული თანამედროვე სპორტის ისტორიაში. ამის შესახებ საკმარისი ინფორმაცია იქნა მოცემული თქვენთვის განკუთვნილ სასწავლო სახელმძღვანელოებში. როდესაც საუბარი მიდის თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების ისტორიაზე, მეხსიერებაში წარმოგვიდგება საბერძნეთი – ქვეყანა, სადაც შემუშავდა და ტარდებოდა პირველი ოლიმპიური თამაშები.

ეხლა აზერბაიჯანიც არის ჩაწერილი მსოფლიო სპორტის ისტორიაში, როგორც ქვეყანა, რომელმაც ჩაატარა პირველი ოლიმპიური თამაშები. დღეს აზერბაიჯანი ერთ მწკრივში დგას მსოფლიოს ყველაზე ცნობილ სპორტულ სახელმწიფოებთან ერთად, რომელთა სახელმწიფოებრიობა ასობით წელს ითვლის, მიუხედავად იმისა, რომ აზერბაიჯანმა აღიდგინა თავისი დამოუკიდებლობა მხოლოდ 24 წლის წინ და მან უკვე დაიკავა ღირსეული ადგილი მსოფლიოში და რეგიონში.

ამ წარმატებებს საფუძველი დაუდო აზერბაიჯანის ხალხის საერთო ეროვნულმა ლიდერმა ჰეიდარ ალიევმა ჯერ კიდევ გასული საუკუნის 70-იან წლებში. ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტში მაღალკვალიფიციური კადრების მომზადებამ და მთელს ქვეყანაში სპორტის ინფრასტრუქტურის შექმნამ იმ წლებში, საძირკველი ჩაუყარა ჩვენს დღევანდელ წარმატებებს.

დადგენილება პირველი ევროპული თამაშების აზერბაიჯანში ჩატარების შესახებ მიღებულ იქნა 2012 წლის 8 დეკემბერს იტალიის დედაქალაქ რომში ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის 41-ე გენერალურ ასამბლეაზე.

ფარული კენჭისყრით, რომელშიც მონაწილეობდა 48 ქვეყანა 50 მონაწილე-ქვეყნიდან, 38 ქვეყანამ აზერბაიჯანის კანდიდატურას დაუჭირა მხარი. ამგვარად იქნა მიღებული გადაწყვეტილება 2015 წლის პირველი ევროპული თამაშების აზერბაიჯანის დედაქალაქ ბაქოში ჩატარების შესახებ.

პირველი ევროპული თამაშების ბაქოში ჩატარების გადაწყვეტილების მიღების შემდეგ, აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტის დადგენილებით შეიქმნა შესაბამისი ღონისძიებების განხორციელების საორგანიზაციო კომიტეტი.

საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარე გახდა აზერბაიჯანის პირველი ლედი, აზერბაიჯანის ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტის აღმასრულებელი კომიტეტის წევრი, იუნესკოს კეთილი ნების ელჩი – მეჰრიბან ალიევა.

საორგანიზაციო კომიტეტს უნდა დაეგემა და განეხორციელებინა კონტინენტური მასშტაბის დიდი სპორტული მოვლენის ორგანიზაციასა და ჩატარებასთან დაკავშირებული ყველა აუცილებელი ღონისძიება. საორგანიზაციო სამუშაოებთან ერთად უნდა განხორციელებულიყო უდიდესი მასშტაბის სპორტული ობიექტების მშენებლობა და ექსპლუატაციაში ჩაშვება: ოლიმპიური სტადიონი, ეროვნული სატანვარჯიშო არენა, ბაქოს სასროლი ცენტრი, ბაქოს საწყლოსნო სპორტის სახეობათა ცენტრი, ასევე ველოტრეკი. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა ეს და სხვა სპორტული ნაგებობები აშენებულ იქნა მაღალ დონეზე და დროულად იქნა ჩაშვებული ექსპლუატაციაში.

ბაქოში პირველ ევროპულ თამაშებზე, რომელიც ტადებოდა 2015 წლის 12-დან 28 ივნისამდე, მონაწილეობდა 6000-ზე მეტი სპორტსმენი სპორტის 20 სახეობაში 50 ქვეყნიდან.

პირველი ოლიმპიური თამაშების ჩირაღდანი ანთებულ იქნა აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტის ბატონ ილჰამ ალიევის მიერ 26 აპრილს ცეცხლთაყვანისმცემელთა ტაძარში ათეშგიახში. იმისათვის, რომ ჩირაღდანი ჩატანილი ყოფილიყო ბაქოში აზერბაიჯანის ყველა რეგიონის გავლით, გახსნის ცერემონიაზე ბაქოს ოლიმპიურ სტადიონზე, ბატონი პრეზიდენტის ილჰამ ალიევის მიერ ის გადაეცა ესტაფეტის პირველ მონაწილეს - ოლიმპიურ ჩემპიონს რაფიგა შაბანოვას. ამგვარად, დაიწყო პირველი ევროპული თამაშების ჩირაღდნის ესტაფეტა. შესაბამისად ეს ჩირაღდანი, აზერბაიჯანის ყველა ქალაქისა და სოფლის გავლით, ჩატანილ იქნა ბაქოს ოლიმპიურ სტადიონზე 12 ივნისს პირველი ევროპული თამაშების გახსნაზე .



აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტი
ბატონი ილხამ ალიევი ანთებს
პირველი ევროპული თამაშების ჩირაღდანს ცეცხლთაყვანისმცემელთა ტაძარში
ათეშგიახში.



აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტს
ბატონ ილხამ ალიევს, I ევროპული თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტის
თავმჯდომარეს მ.ალიევას და ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტს
პატრიკ ჰიკს გამოაქვთ I ევროპული თამაშების ჩირაღდანი ათეშგიახიდან



*აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტი
ბატონი ილხამ ალიევი გადასცემს ევროპული თამაშების ჩირაღდანს ესტაფეტის
პირველ მონაწილეს — ოლიმპიურ ჩემპიონს რაფიგა შაბანოვას*



*I ევროპული თამაშების ჩირაღდნის ესტაფეტის პირველი მონაწილე,
ოლიმპიური ჩემპიონი რაფიგა შაბანოვა*



I ევროპული თამაშების ჩირაღდანმა გაიარა აზერბაიჯანის ყველა ეს ქალაქი და რეგიონი



I ევროპული თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარე, აზერბაიჯანის პირველი ლედი მეპრიზან ალიევა ჩირაღდნის ესტაფეტის დროს

I ევროპული თამაშების გახსნა შედგა ამ მიზნისათვის სპეციალურად აშენებულ ბაქოს ოლიმპიურ სტადიონზე 2015 წლის 12 ივნისს. თავისი მასშტაბებითა და შინაარსით I ევროპული თამაშების გახსნა ორგანიზებულ და ჩატარებულ იქნა ისეთ მაღალ დონეზე, რომ შეეძლო მეტოქეობა გაეწია თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების ყველაზე საუკეთესო გახსნებისათვის. ეს გახსნა შედგებოდა სცენებისგან, რომლებიც ასახავდნენ აზერბაიჯანელი ხალხის ძველ კულტურას და ეროვნულ ტრადიციებს. ყველა ალაფრთოვანა ცოცხალმა კომპოზიციამ, რომელიც ახდენდა ადამიანის წარმოშობის, სამყაროსადმი მისი სიყვარულის მნიშვნელობის დემონსტრირებას, რომელსაც თან ახლდა ეროვნული მუსიკა და იყო ღრმა ფილოსოფიური აზრის მატარებელი. ყველაფერი ეს ხდებოდა ათასობით ფერად-ფერადი ფეიერვერკის ფონზე და ამ სცენების თვალყურისმდევნებელი მაყურებლის მეხსიერებაში დატოვა შესანიშნავი შთაბეჭდილებები, რომელთა დავიწყებასაც ისინი ვერ შეძლებენ თავისი სიცოცხლის ბოლომდე.

I ევროპული თამაშების გახსნის ცერემონიის ოფიციალური ნაწილის დროს სტადიონზე შემოტანილ იქნა ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის დროშა. სცენაზე გამოვიდნენ ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი პატრიკ ჰიკი და აზერბაიჯანის პირველი ლედი, ევროპული თამაშების „ბაქო-2015“ საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარე მეჰრიბან ალიევა. თავდაპირველად იყო პირველი ევროპული თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარის მ. ალიევას გამოსვლა. შემდეგ გამოვიდა ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი პატრიკ ჰიკი.

აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტმა ბატონმა ილჰამ ალიევმა გამოაცხადა I ევროპული თამაშების გახსნის შესახებ. აინთო თამაშების ჩირაღდანია და სტარტი მიეცა 6000 სპორტსმენის შეჯიბრებას სპორტის 20 სახეობაში.



I ევროპული თამაშების საპატივცემო ფეიერვერკი ბაქოს ოლიმპიურ სტადიონზე



აზერბაიჯანის სპორტული დელეგაცია I ევროპული თამაშების გახსნის ცერემონიაზე



ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტის პატრიკ ჰიკის და საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარის მ. ალიევას გამოსვლა



აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტი და მისი ოჯახის წევრები ოლიმპიურ სოფელში სპორტსმენებს შორის



შეჯიბრებების ოქროს პრიზიორი
ნაზიმ ზაბაევი



შეჯიბრებების ოქროს პრიზიორი
მოკრივე
აბდულკადირ აბდულაევი



ბატონი ი. ალიევი ოქროს მედალს გადასცემს
პირველი ევროპული თამაშების გამარჯვებულს
თეიმურ მამედოვს



შეჯიბრებების ოქროს პრიზიორი
რაფაელ აგაევი ბრძოლის დროს



მ. ალიევა აჯილდოვებს ოქროს პრიზიორს მარია სტადნიკს



I ევროპული თამაშების პრიზიორების დაჯილდოვების ცერემონია



აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტი და პირველი ლედი პირველი ევროპული თამაშების დახურვის ცერემონიაზე

I ევროპული თამაშების ჩატარების 17 დღის მანძილზე აზერბაიჯანელი სპორტსმენები ყოველდღიურად აღწევდნენ სულ ახალ და ახალ მწვერვალებს. ჩვენმა გუნდმა 21 ოქროს, 15 ვერცხლის, 20 ბრინჯაოს მედლის და საერთო ჯამში 56 მედლის მოპოვებით, დაიკავა მეორე ადგილი რუსეთის ფედერაციის შემდეგ, იმ 40 ქვეყანას შორის, რომელმაც შეძლო საპრიზო ადგილების დაკავება. ეს იყო ახალი, დიდებული გვერდი აზერბაიჯანელი ხალხის სპორტულ ეპოპეაში. ეს ასევე წარმოადგენს აზერბაიჯანული სპორტის, ჩვენი სპორტსმენების და სპორტის სპეციალისტების დიდ ისტორიულ მწვერვალს. ამ მიღწევებს საფუძვლად უდევს მიზანმიმართული სახელმწიფო პოლიტიკა, რომელიც ემსახურება ერის გაძლიერებასა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებას.

ასობით მოხალისე ახალგაზრდა მონაწილეობდა პირველი ევროპული თამაშების ორგანიზაციასა და ჩატარებაში. მათი უმეტესი ნაწილი შედგებოდა საგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეებისგან. ისინი ასრულებდნენ სხვადასხვა სამუშაოს, დაწყებული მსაჯობიდან და დამთავრებული სხვადასხვა ტიპის ტექნიკური მომსახურებით. ყველა მოქმედი მონაწილის ერთობლივი საქმიანობის წყალობით პირველი ევროპული თამაშები ჩატარდა უმაღლეს დონეზე. ეს აღნიშნულ იქნა სხვადასხვა საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციის და ასევე სხვადასხვა ქვეყნების წარმომადგენლების მიერ.

2016 წლის 21 იანვარს პირველი ოლიმპიური თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარეს, აზერბაიჯანის პირველ ლედის მეჰრიბან ალიევას ევროპ-

ის სპორტის განვითარებაში განსაკუთრებული დამსახურებისათვის გადაეცა ევროპის ოლიმპიური კომიტეტის უმაღლესი ჯილდო - „მილწევის“ უმაღლესი ორდენი.

პირველი ევროპული თამაშების დროს ჩვენი მიღწევები არამარტო მედლების მოპოვებაში მდგომარეობდა. ამ ღონისძიებამ აზერბაიჯანი ცნობილი გახადა მთელს მსოფლიოში. შეჯიბრებების მსვლელობის ტრანსლაცია ხდებოდა 37 ევროპული და 11 სხვა ქვეყნის მსოფლიოში ცნობილი ტელეკომპანიების მიერ. ამ ტრანსლაციებში აისახებოდა არა მხოლოდ შეჯიბრებები, არამედ ჩვენი ქვეყნის ცხოვრების სხვა სფეროებიც. მსოფლიომ თავისთვის აღმოაჩინა აზერბაიჯანი.

2015 წლის ევროპული თამაშები - მედლების სია

		🥇	🥈	🥉	🏆
1	რუსეთის ფედერაცია	79	40	45	164
2	აზერბაიჯანი	21	15	20	56
3	დიდი ბრიტანეთი	18	10	19	47
4	გერმანია	16	17	33	66
5	საფრანგეთი	12	13	18	43
6	იტალია	10	26	11	47
7	ბელორუსია	10	11	22	43
8	უკრაინა	8	14	24	46
9	ნიდერლანდები	8	12	9	29
10	ესპანეთი	8	11	11	30
11	უნგრეთი	8	4	8	20
12	სერბეთი	8	4	3	15
13	შვეიცარია	7	4	4	15
14	თურქეთი	6	4	19	29
15	ბელგია	4	4	3	11
16	დანია	4	3	5	12
17	რუმინეთი	3	5	4	12
18	პორტუგალია	3	4	3	10
19	პოლონეთი	2	8	10	20
20	ავსტრია	2	7	4	13
21	საქართველო	2	6	8	16
22	ისრაელი	2	4	6	12
23	სლოვაკეთი	2	2	3	7
24	ლიტვა	2	1	4	7
25	ირლანდია	2	1	3	6
26	ხორვატია	1	4	6	11
27	ბულგარეთი	1	4	5	10
28	საბერძნეთი	1	4	4	9

29	შვედეთი	1	3	3	7
30	სლოვაკეთი	1	1	3	5
31	ლატვია	1	0	1	2
32	ჩეხეთი	0	2	5	7
33	ესტონეთი	0	1	2	3
33	მოლდავეთი	0	1	2	3
35	სან-მარინო	0	1	1	2
36	სომხეთი	0	1	0	1
36	კვიპროსი	0	1	0	1
38	მაკედონია	0	0	2	2
38	ნორვეგია	0	0	2	2
40	ფინეთი	0	0	1	1
40	კოსოვო	0	0	1	1
40	ჩერნოგორია	0	0	1	1

ახალგაზრდა მეგობარო! ყველაფერი ეს არის აზერბაიჯანის მიღწევა, რომლის მოქალაქეც ხარ შენ, ისევე როგორც ყველა ჩვენთაგანი. ეს სამშობლო წარმოიშვა ჩვენი სიყვარულისაგან მშობლიური მიწისადმი, რომელზეც ჩვენ ვცხოვრობთ, ბუნებისადმი, ეროვნული ტრადიციებისადმი, ხალხისადმი და ჩვენი სახელმწიფოსადმი დიდი ერთგულების შედეგად.

სამშობლოსადმი სიყვარული მოუწოდებს ხალხს, რათა მათ გმირობა ჩაიდინონ ჩვენი ეროვნული გმირების მსგავსად, ისეთებისა, როგორცაა მუბარიზ იბრაჰიმოვი და სხვები, შეეჭიდონ მტერს, გაიმარჯვონ, უკვდავცონ თავიანთი სახელები ხალხის ხსოვნაში, ის ასევე შთაგვაგონებს ვიაროთ ახალი და ახალი მიღწევებისაკენ.

ახალგაზრდა მეგობარო! შენ უნდა დაისახო შენს წინაშე მიზანი, რათა გახდე აზერბაიჯანის ღირსეული შვილი, ემსახურო მას, ამაღლო ის და თვითონაც ამაღლდე მასთან ერთად!

ნაწილი II

სპორტის საბაზისო სახეობები

ათლეტიკა

ათლეტიკური სავარჯიშოების შესრულების ხერხების ფორმირება და სრულყოფა

უმცროს კლასებში თქვენ უკვე შეასრულეთ ათლეტიკური ვარჯიშების შესრულების უნარების ჩამოსაყალიბებელი და გასაუმჯობესებელი ზოგიერთი სავარჯიშო. ეს სავარჯიშოები თამაშობდნენ გარკვეულ მოსამზადებელ საბაზისო როლს ათლეტიკის იმ სახის სავარჯიშოების შესრულების მარტივი ხერხების დასაუფლებლად, რომლებიც ისწავლება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში. იმავედროულად, ათლეტიკის სხვადასხვა სახის სავარჯიშოების გამოყენებით თქვენ განავითარეთ მოძრაობის ისეთი უნარები, როგორებიცაა სიჩქარე, ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი, ამტანობა, მოქნილობა. მე-9 კლასში ფიზკულტურის გაკვეთილებზე ათლეტიკის სახეობების გამოყენების ძირითად მიზანს წარმოადგენს შესრულების იმ უნარების სრულყოფა, რომლებსაც თქვენ ფლობთ - ახალი სავარჯიშოების შესრულების მეთოდების დაუფლება და მოძრაობის აუცილებელი უნარების განვითარება. ამ მიზნის მისაღწევად თქვენ უნდა შეისწავლოთ ათლეტიკასთან და სპორტის სხვა სახეობებთან დაკავშირებული მოძრაობების გამოყენება. ამისათვის, პირველ რიგში, თქვენ უნდა გაიგოთ მოძრაობების შესრულების სტრუქტურა, დაეუფლოთ სავარჯიშოების გამოყენების მეთოდიკას, შეძლოთ თქვენს ფიზიკურ მდგომარეობაზე კონტროლის განხორციელება.

სავარჯიშოების გამოყენების უნარი დამყარებულია სხვადასხვა მეთოდიკით ვარჯიშების გარკვეული ცოდნის ფლობაზე და მათ გამოყენებაზე. მოძრაობის აქტივობის ასამაღლებელი მეთოდების გამოყენება თავის თავში აერთიანებს განსაკუთრებული მოძრაობების (სავარჯიშოების) არჩევანს, იმ მოძრაობების რაოდენობის განსაზღვრას, რომელთა განხორციელებაც აუცილებელია - მიდგომებს შორის დროის შუალედს, შესრულების სერიების განსაზღვრას. ზემოთაღნიშნული მომენტების დაუფლებით თქვენ შეძლებთ მოძრაობის უნარის სასურველი დონის, ამასთანავე, პროპორციული სხეულის მოყვანილობისა და თქვენი ჯანმრთელობის განმტკიცების მიღწევას.

შედეგების მიღება სხვადასხვა სპორტის სახეობებში, რომლებიც ისწავლება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ფიზიკური კულტურის გაკვეთილებზე, განსაკუთრებულ მომზადებას მოითხოვს მოცემული სპორტის სახეობების თავისებურებების შესაბამისად. მაგალითად, შედეგების მისაღებად ისეთი სპორტის სახეობაში, როგორიც არის სპრინტი, აუცილებელია ფიზიკური მომზადების ისეთი სახეები, როგორებიცაა სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე, ჩქაროსნული ამტანობა, მოძრაობის რეაქციის სისწრაფე და ა.შ. ზუსტად ასევეა სპორტის სხვა სახეობებშიც, მაგალითად, კალათბურთსა და ფეხბურთში უდიდესი მნიშვნელობა

აქვს მომზადების ისეთ სახეობებს, როგორებიცაა ძალა, სიჩქარე, აჩქარება, ჩქაროსნული ამტანობა და ასევე ზოგადი ამტანობა. ამ მიზეზით ჩვენ შევეცადეთ მე-9 კლასის სასწავლო ნაწილში სპორტის სხვადასხვა სახეობებში ჩაგვეერთო ისეთი სავარჯიშოების (მოდრაობების) კომპლექსი, რომლებიც აუცილებელია მოცემული სპორტის სახეობაში მოძრაობის უნარების განვითარებისათვის.

სავარჯიშოთა ამ კომპლექსების გამოსაყენებლად ჩვენ შევეცადეთ ასევე მიგვეთითებინა მათი შესრულების რაოდენობაც. მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში ეს ატარებს სანიმუშო და პირობით ხასიათს. ამ სავარჯიშოების გამოყენება თითოეულ მოსწავლეს შეუძლია თავისი ფიზიკური მომზადების დონის გათვალისწინებით.

მოკლე დისტანციაზე სირბილის ტექნიკის გაუმჯობესება და მოძრაობის აუცილებელი უნარების განვითარება

მოკლე მანძილზე სირბილი ითვლება საშუალო საგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა სიჩქარისა და ჩქაროსნული ამტანობის განვითარების ყველაზე პროდუქტიულ საშუალებად.

მოკლე დისტანციაზე კლასიკურ სირბილთან ერთად (30მ, 60მ, 100მ), აქ შეიძლება მივაკუთვნოთ სავარჯიშო მანძილზე სირბილი (30-150 მეტრამდე), რომლებიც გამოიყენება ჩქაროსნული უნარების განსავითარებლად.

მოკლე დისტანციაზე სირბილის შესრულების ტექნიკისა და ფაზების შესახებ ფართო ინფორმაცია იქნა მოცემული მე-8 კლასის სახელმძღვანელოებში. მე-9 კლასში ჩვენ შევეცადეთ მოგვეწოდებინა ინფორმაცია ისეთ სავარჯიშოებზე, მათ ჯგუფებზე, შესრულების თანმიმდევრობაზე, რომლებიც აუცილებელია მოკლე დისტანციაზე სირბილის სხვადასხვა ფაზების შესრულების ტექნიკის სრულყოფისათვის. ასევე ამ კლასში წარმოდგენილი იქნა მოკლე დისტანციაზე სირბილისათვის აუცილებელი მომზადების კომპონენტების განსავითარებელი სავარჯიშოების ნიმუშები.

ამგვარად, მოკლე დისტანციაზე სირბილში შედეგების მიღება დამოკიდებულია შემდეგ ფაქტორებზე:

1. სირბილის დაწყებისათვის გაცემულ ბრძანებაზე „იარ“ სპორტსმენის მოძრაობის რეაქციის სისწრაფე და სტარტი.

სხვა სიტყვებით, ეს არის სპორტსმენის (მოსწავლის) მიერ ამ სიგნალის გაგონებასა და მის მიერ პირველი ნაბიჯის გადადგმას შორის განვლილი დრო. სხვადასხვა სპორტსმენებს (მოსწავლეებს) ეს დრო სხვადასხვა აქვთ. რამდენადაც ხანმოკლეა მოძრაობის რეაქციის სისწრაფე, იმდენად სწრაფადაა შესაძლებელი მოძრაობის შესრულების დაწყება. ერთი შეხედვით დროში ასეთი მცირე სხვაობა შეიძლება უმნიშვნელოდ მოგეჩვენოთ. თუმცაღა სპრინტში 0,1 და 0,01 წამის სხვაობასაც კი აქვს მნიშვნელობა. სასტარტო მოძრაობების სრულყოფა სპრინტში იწყება სპრინტში სასტარტო მოძრაობების გაუმჯობესებით სხვადასხვა დადგენილი ვარიანტების სასტარტო წყობების საცდელი სტარტებით. თითოეულ მოსწავლეს, სასტარტო წყობების დასადგენად სხვადასხვა ვარიანტების განხილვის შემდეგ, შეუძლია თავისთვის შეიქმნას სწრაფად და მარტივად რბენის მეტად

ოპტიმალური პირობები. ამისათვის თავდაპირველად ხდება სასტარტო წყობიდან სარბენი უნარების სრულყოფა დამოუკიდებელ, თავისუფალ ფორმაში; შემდეგ წარმოებს სასტარტო სერია სხვადასხვა ინტერვალებით მასწავლებლის ან თანაკლასელების კომანდზე. ამასთან რბენა უნდა შესრულდეს 30-35 მ მანძილზე აჩქარებით. სტარტის დროს მოძრაობის რეაქციის დროის გასაუმჯობესებლად გამოიყენება შემდეგი სავარჯიშოები:

- სასტარტო წყობების დამოუკიდებლად დადგენა;
- წყობებიდან ბრძანების (კომანდის) გარეშე თავისუფალი სირბილი;
- წყობებიდან ბრძანებაზე (კომანდაზე) სირბილი;
- სტარტი სხვადასხვა საწყისი პოზიციიდან;
- სხვადასხვა სიგნალზე შესრულებული სტარტები;
- სხვადასხვა სტარტები ადგილიდან;
- სტარტები გამარტივებულ პირობებში (დამრეც სარბენ ბილიკზე)

2. აჩქარების უნარი (სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის მისაღწევად).

მოკლე დისტანციაზე სირბილში გარბენის ფაზად ითვლება პირველი 25-30მ. თუმცა მაღალი კლასის სპრინტებში აღნიშნული მანძილი შეიძლება რამდენადმე მეტი იყოს. მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში აღნიშნულ ფაზაში სპორტსმენმა (მოსწავლემ) უნდა მიაღწიოს თავის მაქსიმალურ სიჩქარეს. ამისათვის გაქანების ფაზის შერულებისას მოსწავლის ტანი მოხრილია და წინისაკენაა დახრილი გარკვეული კუთხით. აღნიშნული მდგომარეობა ხელს უწყობს მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევას უკუბიძგების ძალის ორიენტაციის საშუალებით, რომელიც სრულდება ყოველი ნაბიჯისას რბენის მიმართულებით. გამორბენი, სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის შეძლებისდაგვარად სწრაფად მიღწევა, პირველ რიგში, დამოკიდებულია სარბენი ნაბიჯის სიჩქარეზე (1 წამის განმავლობაში განხორციელებული ნაბიჯების რაოდენობაზე) და სპორტსმენის (მოსწავლის) მიერ ნაბიჯის სიგრძის თანდათანობით გაზრდაზე. მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევის შემდეგ ამ ფაზის ბოლოს, მოსწავლის სხეულის წინ დახრა მცირდება და ის გადადის ვერტიკალურთან მიახლოებულ მდგომარეობაში. სპორტსმენის (მოსწავლის) გამორბენის უნარი უშუალოდ არის დამოკიდებული ჩქაროსნულ-ძალოსნურ მაჩვენებლებზე და მისი კიდურების, განსაკუთრებით კი ფეხების, მოძრაობის სიჩქარეზე. გამორბენის უნარის განსავითარებლად რეკომენდებულია ქვემოთ მოყვანილი ჯგუფური სავარჯიშოების შესრულება:

- აჩქარება დამრეც სარბენ ბილიკზე მოძრაობის დროს;
- დამრეც სარბენ ბილიკზე აჩქარება ერთ ფეხზე ხტუნვით (მარჯვენაზე და მარცხენაზე);
- აჩქარება სტარტის ხაზიდან ორივე ფეხის უკუბიძგებით შესრულებული ნახტომებით;
- ნახტომები თავს ზემოთ ან წინისკენ გარკვეული ტვირთების სროლით;
- სიჩქარის სავარჯიშოები მონიშნულ სარბენ ბილიკზე;
- ფეხების სიჩქარის სავარჯიშოები ხელებზე დაბჯენისას.

3. სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე, დისტანციაზე სირბილი.

სირბინტის სხვადასხვა დისტანციაზე სირბილში მეტად მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე და მისი შეძლებისდაგვარად შენარჩუნების უნარი დისტანციის გრძელ მონაკვეთზე. რამდენადაც უფრო მაღალია სპორტსმენის (მოსწავლის) სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე, იმდენად უფრო მაღალია მოკლე დისტანციაზე სირბილში მისი გამარჯვების შანსი. მაქსიმალური სიჩქარის გასაზრდელად რეკომენდებულია შემდეგი სავარჯიშოები:

- ჩქაროსნული ესტაფეტები დისტანციის მოკლე მონაკვეთებზე;
- ბრძანებაზე აჩქარებები მოძრაობაში;
- დისტანციის გარკვეულ მონაკვეთებზე მოძრაობით ასპარეზობა;
- სირბილი, დამრეც სარბენ ბილიკზე ასპარეზობა;
- ასპარეზობა, ესტაფეტები დახრილ და სწორ სარბენ ბილიკებზე შემოკლებულ დისტანციებზე.

4. ფინიშირება.

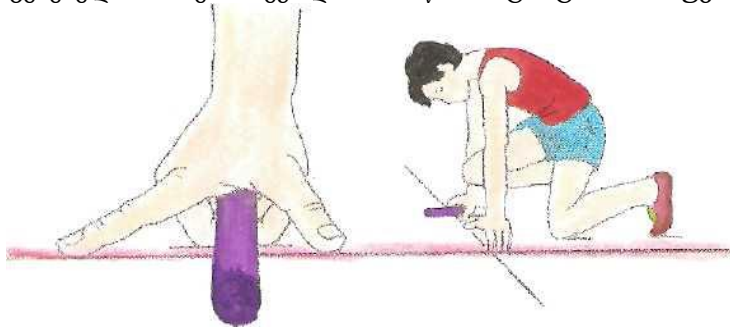
მოკლე დისტანციებზე სირბილში ფინიშირება ხდება დისტანციის ბოლო 4-5 მეტრზე. ამ ეტაპზე სპორტსმენი (მოსწავლე) იყენებს სხვადასხვა ტექნიკას იმისათვის, რათა მეტოქეზე ადრე გადაკვეთოს ფინიშის ხაზი. ამ მიზნით შესაძლებელია სხვადასხვა ტექნიკის გამოყენება, ისეთების როგორებიცაა: მკერდის წინ წამოწევა ბოლო ნაბიჯზე, ბოლოს წინა ნაბიჯის განზრახ შემოკლება ბოლო ნაბიჯის უფრო სწრაფად შესრულებისათვის სარბენი ბილიკის ზედაპირთან ახლოს და ა.შ. ფინიშირების უნარის სრულყოფისათვის რეკომენდებულია შემდეგი სავარჯიშოები:

- ფინიშის ხაზამდე 10-15 მეტრიდან მოძრაობებით შესრულებული ფინიშირების ჯგუფური ან გუნდური სავარჯიშოები;
- მოსწავლეების მიერ ფინიშის ხაზამდე 25-30 მეტრში მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევის მოძრაობიდან შესრულებული ფინიშირების წყვილი, ჯგუფური ან გუნდური სავარჯიშოები;
- მოკლე დისტანციაზე სირბილისათვის აუცილებელი და ზემოთაღნიშნული სავარჯიშოების მეშვეობით განვითარებული უნარები, ისეთები, როგორებიცაა რეაქციის სისწრაფე, აჩქარება, მაქსიმალური სიჩქარე, ითვლება წარმატებული მოღვაწეობისათვის მომზადების მნიშვნელოვან თვისებებად არამხოლოდ მოკლე დისტანციაზე სირბილში, არამედ სპორტის სხვა სათამაშო სახეობებშიც: ფეხბურთში, კალათბურთში, ხელბურთში. სწორედ ამ მიზეზით, სპორტსმენები, რომლებიც სპეციალიზდებიან სპორტის სხვა სახეობებში, საბაზისო მომზადების სახით გამოიყენებენ ათლეტიკის სხვადასხვა სახეობებს.

ესტაფეტური რბენა

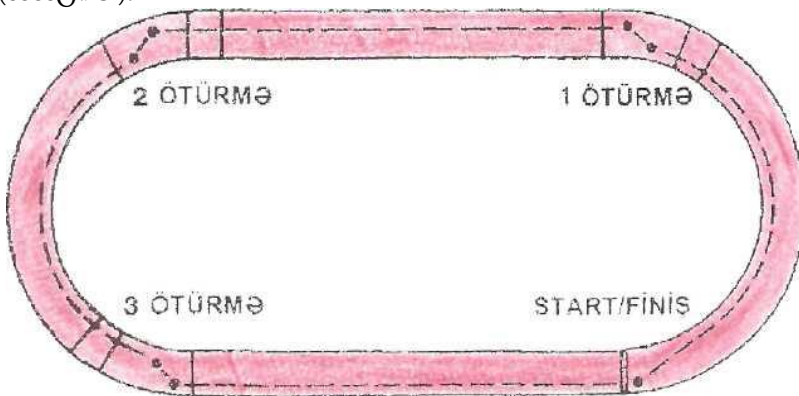
ესტაფეტური რბენის (სირბილის) სხვადასხვა ვარიანტები საკმაოდ ფართოდ გამოიყენებოდა დაბალ კლასებში. ვინაიდან სხვადასხვა მიმართულების ესტაფეტების ორგანიზაცია სხვადასხვა მოძრაობის უნარის განსავითარებლად ითვლება საუკეთესო საშუალებად ფიზკულტურის გაკვეთილების საინტერესოდ და მხიარულად ჩატარებისათვის. მოკლე დისტანციაზე ესტაფეტური ასპარეზობა

ითვლება სიჩქარის, და მათ შორის სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის, გაზრდის ყველაზე ეფექტურ საშუალებად. ესტაფეტაზე რბენის ტექნიკა მნიშვნელოვანწილად არ განსხვავდება მოკლე დისტანციაზე რბენის ტექნიკისაგან. აქ საესტაფეტო გუნდის პირველი მონაწილე ასევე იწყებს სირბილს დაბალი სასტარტო პოზიციიდან. მას უჭირავს საესტაფეტო ჯოხი მარჯვენა ხელის სამი თითით, ხოლო ცერა და საჩვენებელი თითებით ეყრდნობა მიწას სასტარტო ხაზის უკან (ნახატი 2).



ნახატი 2. სასტარტო პოზიცია ესტაფეტაზე

კომანდაზე „იარ!“ მოძრაობის დაწყებით პირველი მონაწილე გარბის სარბენი ბილიკის შიდა მხარეს და უახლოვდება მეორე ეტაპზე მდგომ გუნდის ამხანაგს. მეორე ეტაპის მონაწილე დგას სარბენი ბილიკის შიდა მხარეს, მიიღებს ესტაფეტას მარცხენა ხელით და გარბის სარბენი ბილიკის გარე მხარეს, უახლოვდება გუნდის ამხანაგს, რომელიც ელოდება მას მესამე ეტაპზე. სპორტსმენი მესამე ეტაპზე დგას სარბენი ბილიკის შიდა მხარესთან ახლოს, მიიღებს ესტაფეტას მარჯვენა ხელით და გარბის სარბენი ბილიკის შიდა მხარეს, უახლოვდება გუნდის ამხანაგს, რომელიც ელოდება მას ბოლო - მეოთხე ეტაპზე. ესტაფეტის მეოთხე ეტაპის მონაწილე გარბის სარბენი ბილიკის შიდა მხარეს და მიიღებს ესტაფეტას მარცხენა ხელით (ნახატი 3).



ნახატი 3. მოძრაობის ტრაექტორია და სარბენ ბილიკზე საესტაფეტო გუნდის მონაწილეთა განლაგება

ესტაფეტური რბენის ძირითად მიზანს წარმოადგენს საესტაფეტო ჯოხის ფინიშის ხაზამდე რაც შეიძლება სწრაფად მიტანა, დროის დაკარგვის გარეშე,

ეტაპების მიხედვით გადაცემების შეძლებისდაგვარად ეფექტურად ჩატარებით. როგორც ჩანს, ესტაფეტურ რბენაში ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ამოცანას წარმოადგენს ეტაპების მიხედვით ესტაფეტის ეფექტურად გადაცემის განხორციელება.

ესტაფეტის გადაცემის ხერხები. საესტაფეტო ჯოხის გადაცემაც თავის მხრივ იყოფა გარკვეულ ფაზებად.

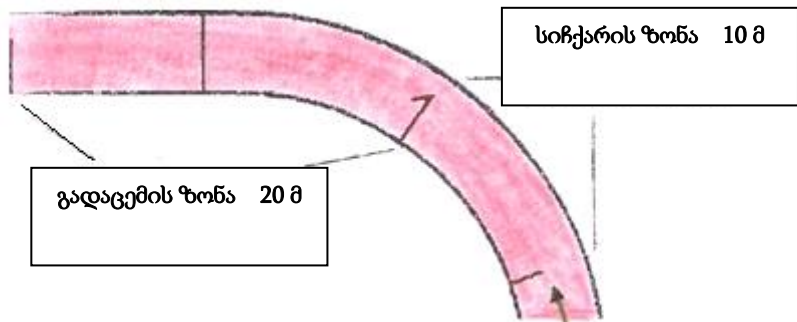
ეს ფაზები შემდეგია:

- მოსამზადებელი ფაზა;
- აჩქარების ფაზა;
- გადაცემის ფაზა.



ნახატი 4. ესტაფეტის გადაცემა

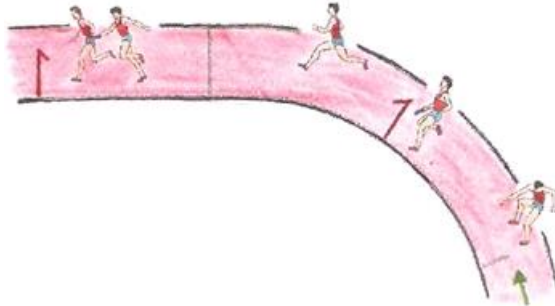
კლასიკურ ესტაფეტებში აღინიშნება 20 მეტრი სიგრძის დისტანციები საესტაფეტო ჯოხის გადასაცემად. თითოეულმა გუნდმა უნდა განახორციელოს საესტაფეტო ჯოხის გადაცემა ამ 20-მეტრიან ზონაში. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ესტაფეტის გადამცემისა და ესტაფეტის მიმღების რბენის სიჩქარეების შესაბამისობაში მოსაყვანად განისაზღვრება დამატებითი 10-მეტრიანი ზონა (ნახატი 4,5). ამ ზონაში ესტაფეტის გადამცემ და ესტაფეტის მიმღებ სპორტსმენებს თავისი სიჩქარეები ერთმანეთთან შესაბამისობაში მოჰყავთ გარკვეული ნიშნების დახმარებით. ამგვარად ესტაფეტა გადაცემა ორივე სპორტსმენის (მოსწავლის) მაღალი სიჩქარით რბენის მომენტში, რაც გუნდს საუკეთესო შედეგის მიღწევის საშუალებას აძლევს.



ნახატი 5. აჩქარებისა და გადაცემის ზონები ესტაფეტურ რბენაში

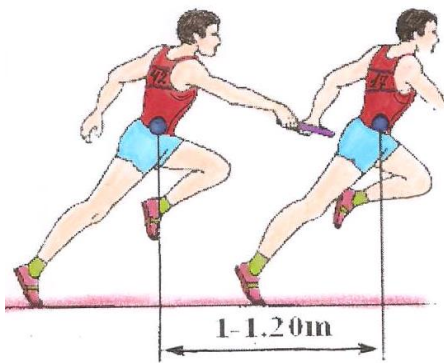
გადაცემის ტექნიკა. ესტაფეტის გადაცემა ხორციელდება გადაცემის ზონის საზღვრებში, სიჩქარეების ერთმანეთთან შესაბამისობაში მოყვანით და კომანდის „ჰოპ“ გაცემით სირბილში ესტაფეტის გადამცემი სპორტსმენის (მოსწავლის) ესტაფეტის მიმღებ სპორტსმენთან (მოსწავლესთან) მიახლოებისას. ამ მომენტში ესტაფეტის გადამცემი სპორტსმენი (მოსწავლე), დარწმუნდება რა, რომ

მანძილი მას და ესტაფეტის მიმღებ სპორტსმენს (მოსწავლეს) შორის საკმაოდ მოსახერხებელია გადაცემის განსახორციელებლად, გასცემს კომანდას „ჰოპ“. ამ კომანდაზე ესტაფეტის მიმღები სპორტსმენი (მოსწავლე) გასწევს ხელს უკან და სირბილში მიიღებს ესტაფეტას. (ნახატი 6)

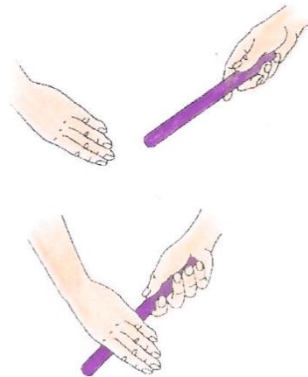


ნახატი 6. ეფექტური გადაცემის ზონა

არსებობს საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის რამდენიმე ხერხი. მათ შორის პირველი არის ესტაფეტის „გადაცემა ქვემოდან“ (ნახატი 7). ამ ხერხის გამოყენებით, წინ მორბენალი და ესტაფეტის მიმღები სპორტსმენი (მოსწავლე) კომანდაზე „ჰოპ“ გასწევს ხელს უკან, ამასთან ოთხი თითი ერთად აქვს, ხოლო ცერა თითი განზე და იღებს ესტაფეტას. ეს წარმოადგენს სპორტსმენებს შორის ესტაფეტის გადაცემის მეტად გავრცელებულ ხერხს.



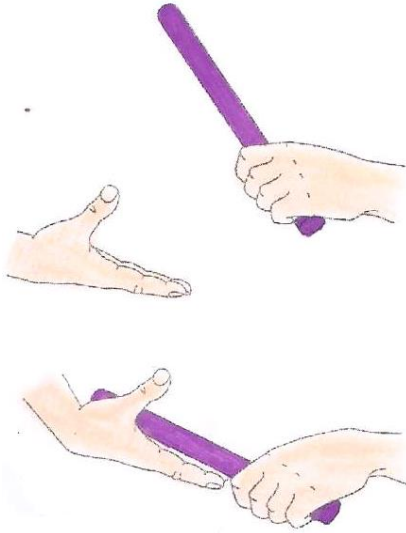
მანძილი ესტაფეტის გადაცემის მომენტში



ესტაფეტის «გადაცემა ქვემოდან»

ნახატი 7.

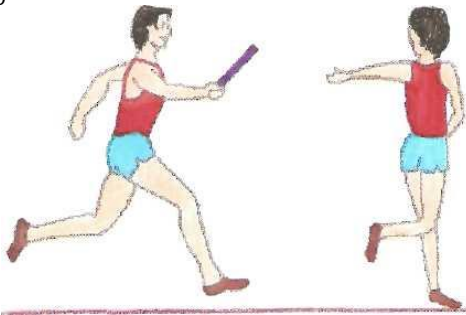
ესტაფეტის გადაცემის მეორე ხერხს წარმოადგენს «გადაცემა ზემოდან» (ნახატი 8). ამ ხერხის გამოყენებისას ესტაფეტის მიმღები სპორტსმენი კომანდაზე „ჰოპ“ გასწევს ხელს უკან, ამოატრიალებს მას ზემოთკენ, და მიიღებს ესტაფეტას. ეს ხერხი წინასთან შედარებით მეტად საიმედოა. ვინაიდან საესტაფეტო ჯოხის ზემოდან ქვემოთ გაშლილ ხელისგულზე დადება გადამცემი სპორტსმენისათვის უფრო იოლია.



ნახატი 8. ესტაფეტის «გადაცემა»

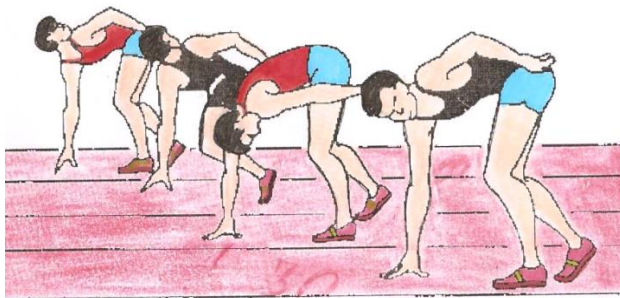
ზემოდან»

ესტაფეტის გადაცემის კიდევ ერთ ხერხს წარმოადგენს «ესტაფეტის გარედან გადაცემა». ამ შემთხვევაში ესტაფეტის გადამცემი სპორტსმენი უახლოვდება ესტაფეტის მიმღებ სპორტსმენს გვერდითა მხრიდან და ვიზუალურად გადასცემს ესტაფეტას გვერდიდან (ნახატი 9). ეს ხერხი სხვებთან შედარებით ყველაზე უსაფრთხოდ ითვლება და გამოიყენება 400 მ და მეტი დისტანციის ესტაფეტურ რბენაში.



ნახატი 9. ესტაფეტის ვიზუალური

გადაცემა



**ნახატი 10. «ესტაფეტის მხოლოდინი» ერთი ხელით
სასტარტო პოზიციაზე**

ესტაფეტური რბენის შეჯიბრებები ტარდება ძალიან სერიოზული წესების შესაბამისად. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რათა ამ შეჯიბრებებში მონაწილე თითოეულმა მოსწავლემ იცოდეს ეს წესები. წესები შემდეგია:

- ესტაფეტა წარმოადგენს გუნდურ შეჯიბრს და მონაწილეები ერთვებიან შეჯიბრში დადგენილი რიგითობით;
- საესტაფეტო ჯოხი გადაეცემა ხელიდან ხელში;
- თითოეული საესტაფეტო გუნდის წევრს შეუძლია მხოლოდ ერთ ეტაპში რბენა;
- საესტაფეტო ჯოხი შეიძლება გადაცემულ იქნას მხოლოდ 20-მეტრიანი გადაცემის ზონაში;
- საესტაფეტო ჯოხის დავარდნისას ესტაფეტის გადამცემმა სპორტსმენმა უნდა აიღოს ის ისე, რომ არ დააბრკოლოს შეჯიბრების სხვა მონაწილეები და გადასცეს ის გუნდის ამხანაგს გადაცემის ზონის ფარგლებში;
- გადაცემის დროს საესტაფეტო ჯოხის დავარდნისას მას იღებს ესტაფეტის გადამცემი სპორტსმენი.

**ესტაფეტურ რბენაში წარმატებით მონაწილეობისათვის
აუცილებელი პირობები.**

ვინაიდან ესტაფეტური რბენა წარმოადგენს ჯგუფური სახის საქმიანობას, აქ არსებობს პირობები, რომლებიც აუცილებელია შეჯიბრებების წესების ფარგლებში წარმატებით მონაწილეობისათვის. ისევე როგორც მოკლე დისტანციაზე სირბილში, ესტაფეტურ რბენაში აუცილებელ ფაქტორს წარმოადგენს ისეთი უნარები, როგორებიცაა წარმატებული სტარტი, სასტარტო აჩქარება, სირბილის მაქსიმალური სიჩქარე, მაგრამ, გარდა ამისა, ასევე მეწყვილის სიჩქარისადმი განწყობის უნარი, კოორდინაცია, სიმარტე. ესტაფეტური რბენის გასაუმჯობესებლად რეკომენდებულია შემდეგი ჯგუფური სავარჯიშოები: ესტაფეტის მიმღები სპორტსმენის მიერ სასტარტო სავარჯიშოების სრულყოფა.

კლასიკურ ესტაფეტებში ესტაფეტის მიმღები სპორტსმენი იცდის სარბენ ბილიკზე სასტარტო პოზიციაში ერთ ხელზე დაბჯენში (ნახატი 10).

**სასტარტო მოძრაობების სრულყოფისათვის შეიძლება
გამოყენებულ იქნას შემდეგი სავარჯიშოები:**

- სტარტები ერთ ხელზე დაბჯენით სწორ სარბენ ბილიკზე;
- სტარტები ერთ ხელზე დაბჯენიდან მოსახვევში სწორ სარბენ ბილიკზე გასვლისას;
- სტარტები ერთ ხელზე დაბჯენიდან სწორ სარბენ ბილიკზე მოსახვევში შესვლისას.

ესტაფეტის გადაცემის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- ესტაფეტის გადაცემის იმიტაცია მარჯვენა და მარცხენა ხელით ადგილზე;
- ესტაფეტის მიღება მარჯვენა და მარცხენა ხელით ადგილზე;
- ესტაფეტის გადაცემა ადგილზე;
- ესტაფეტის გადაცემა სწორ სარბენ ბილიკზე;
- ესტაფეტის გადაცემა სარბენი ბილიკიდან მოსახვევში შესვლისას;
- ესტაფეტის გადაცემა მოსახვევიდან სწორ სარბენ ბილიკზე გასვლისას.

მთელი ესტაფეტური რბენის შესრულების ხერხების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- წყვილების მიერ ესტაფეტის გადაცემა სწორი სარბენი ბილიკის 15-20 მეტრზე;
- ესტაფეტები 4x25 მ დისტანციაზე სწორ სარბენ ბილიკზე;
- ესტაფეტები 4x25 მ დისტანციაზე მოსახვევებში;
- ესტაფეტები 4x50 მ დისტანციაზე.

ნახტომები

ნახტომების ჯგუფში შემავალი ათლეტიკის სახეობებია გამორბენით სიგრძეზე ხტომა, გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა, სამმაგი ნახტომები და ჭოკით ხტომა. ყველა მათგანი ითვლება კლასიკურ სახეობად, ამასთან ორი მათგანი და სახელდობრ გამორბენით სიგრძეზე ხტომა და გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში გამოიყენება მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების საშუალების სახით (სიჩქარე-ძალა). ნახტომები და ტყორცნები, რომლებიც წარმოადგენენ რთულ სავარჯიშოებს სტრუქტურული თვალსაზრისით, დაფუძნებული არიან უმეტესად ზემო და ქვემო კიდურების კუნთების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების გამოვლენაზე. მე-9-ე კლასში განიხილება „მაკრატლის“ ხერხის ათვისება და სრულყოფა გამორბენით სიგრძეზე ხტომებში და „ფოსბიური ფლოპის“ ხერხი სიმაღლეზე ხტომებში.

გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „მაკრატლის“ ხერხით

გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „მაკრატლის“ ხერხით ისევე, როგორც სხვა ხერხებით, იყოფა უკუბიძგების, გაფრენის და ძირს დაშვების ფაზებად. სპორტსმენი (მოსწავლე) ყოველ ფაზაზე ასრულებს ნახტომის საერთო მოძრაობის შემადგენელ კონკრეტულ დავალებას. გამორბენით სიგრძეზე ხტომაში გარბენისათვის, რომელიც ამ სავარჯიშოს პირველ ფაზას წარმოადგენს, საჭიროა, 40-45 მეტრი მანძილი. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთათვის სრულიად საკმარისია 30-35 მეტრი გამორბენის სიგრძე. ამ დისტანციაზე სპორტსმენი (მოსწავლე) უნდა შეეცადოს სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევას, რაც წარმოადგენს ყველაზე მთავარ ფაქტორს სიგრძეზე ხტომაში.

სიგრძეზე ხტომაში სპორტსმენის შედეგი უშუალოდ არის დამოკიდებული მოძრაობის სიჩქარის სიდიდეზე, რომელიც მიიღწევა სავარჯიშოს გამორბენის ფაზაში, მისი შესრულების ხერხისგან დამოუკიდებლად. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რამდენადაც მაღალია გამორბენის დროს მოძრაობის სიჩქარე, იმდენად მეტია ალბათობა იმისა, რომ მოსწავლე აჩვენებს თავის საუკეთესო შედეგს სიგრძეზე ხტომაში. ამ სავარჯიშოს გამორბენის ფაზა უნდა შესრულდეს თავისუფლად, დამატებითი დამაბულობის გარეშე. გამორბენის ფაზაში სიჩქარის მიღწევა თითქმის არ განსხვავდება გამორბენის ფაზისგან მოკლე დისტანციაზე რბენის დროს. დღესდღეობით სპორტის ამ სახეობაში მთელს მსოფლიოში ცნობილი სპორტსმენები უკუბიძგების ადგილს უახლოვდებიან გამორბენით, რომელსაც ასრულებენ სპრინტის რბენის სტილში.

ნახტომის შესრულების ტექნიკა „შაკრატლის“ ხერხით

სიგრძეზე აღნიშნული ხერხით ნახტომის შესრულებისას, ისევე როგორც დანარჩენი ხერხების დროს, სავარჯიშო შედგება შემდეგი ფაზებისაგან: გამორბენისგან, უკუბიძგებისგან, გაფრენისგან და ძირს დაშვებისგან. განსხვავება მდგომარეობს მხოლოდ იმაში, რომ გაფრენის ფაზაში სპორტსმენი ასრულებს რბენის მოძრაობებს. ძირითადად, გამორბენით სიგრძეზე ხტომების შესრულების სხვადასხვა ხერხები ერთმანეთისგან განსხვავდება მოძრაობებით, რომლებსაც სპორტსმენები ასრულებენ გაფრენის ფაზაში წონასწორობის და გაფრენის სიგრძის დასაცავად, ხოლო ნახტომის ხერხი განისაზღვრება ამ მოძრაობების თავისებურებებით.



ნახატი 11. გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკა „შაკრატლის“ ხერხით

გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკა „შაკრატლის“ ხერხით

გამორბენის ფაზა – სრულდება 25-35 მ დისტანციაზე. აღნიშნულმა მანძილმა საშუალება უნდა მოგვცეთ თქვენ, რათა გაქანდეთ თქვენი მაქსიმალური სიჩქარით. მეორეს მხრივ, გამორბენის ფაზაში თქვენს მიერ აკრეფილი სიჩქარე გამუდმებით უნდა იზრდებოდეს უკუბიძგების ადგილამდე. გამორბენის ფაზის ერთ-ერთ მოთხოვნას, ამ დისტანციაზე მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევასთან ერთად, წარმოადგენს ასევე შეძლებისდაგვარად ახლოს „მოხვედრა“ უკუბიძგების ადგილთან.

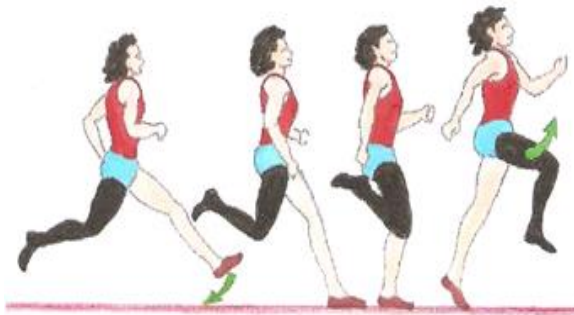
უმცროს კლასებში თქვენ არაერთხელ გაქვთ შესრულებული გამორბენით სიგრძეზე ხტომის სავარჯიშოები და ამ პროცესში შეიძინეთ გარკვეული უნარ-ჩვევები. მოცემული სავარჯიშოს სრულყოფა უნდა განხორციელდეს მისი ცალკეული ფაზების მნიშვნელოვანი ელემენტების შესრულების გაუმჯობესებით და ამასთან ერთად თქვენი ფიზიკური მომზადების სრულად გამოყენების მეშვეობით. აღნიშნული სავარჯიშოს გამორბენის ფაზის შესრულების ტექნიკის გასაუმჯობესებლად საჭიროა ყურადღება მიექცეს შემდეგ მომენტებს:

1. უკუბიძგების ადგილიდან უკუღმა მიმართულებით გამორბენის შესრულების შემდეგ, განსაზღვრეთ მანძილი, რომელიც თქვენთვის აუცილებელია მაქსიმალური სიჩქარის მისაღწევად.
2. ამ მანძილიდან უკუბიძგების ადგილამდე გამორბენის შესრულება ყოველთვის დაიწყეთ ერთი და იმავე ფეხით.
3. შეეცადეთ რაც შეიძლება სწრაფად აკრიბოთ მაქსიმალური სიჩქარე გამორბენის ფაზაში. უკუბიძგების მომენტში თქვენი მოძრაობის სიჩქარე უნდა იყოს მაქსიმალური.
4. უკუბიძგების წინ თქვენი ტანი მოიყვანეთ ვერტიკალურ მდგომარეობაში. ეს შეგიძლიათ უკუბიძგების შესრულებას.

5. ნუ დაძაბავთ სხეულს გამორბენის დროს. თავდაპირველად იფიქრეთ მხოლოდ მოძრაობის მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევაზე.

უკუბიძგების ფაზა – მოცემული ფაზის ძირითად მიზანს წარმოადგენს მაქსიმალური სიჩქარით მოძრავი სპორტსმენის (მოსწავლის) სხეულის გარკვეული კუთხით ზემოთ-წინისკენ მიმართვა (ნახატი 12). იქიდან გამომდინარე, რომ უკუბიძგების ფაზის დროს ასაკრავი ფეხი გამოიწევა წინ სხეულიდან მნიშვნელოვან მანძილზე, ხდება მოძრაობის სიჩქარის გარკვეულად შემცირება. ამ მიზეზით, უკუბიძგების მომენტში აუცილებელია ასაკრავი ფეხის ტერფის უკუბიძგების ადგილზე დადგმა „ქვემოთ-უკან“ (ნიჩბისებურად) აქტიური მოძრაობისას. უკუბიძგების დროს ხელებისა და გასაქნევი ფეხის მოძრაობები საკმაოდ სწრაფი და მკვეთრი უნდა იყოს. უკუბიძგების ფაზის სავარჯიშოს შესრულების ტექნიკის სრულყოფისათვის ყურადღება უნდა მიექცეს შემდეგ მომენტებს:

1. ბოლო ნაბიჯი სრულდება უფრო სწრაფად და მეტი სიჩქარით, ვიდრე დანარჩენები. ფეხი იდგმება უკუბიძგების ადგილზე ძალიან აქტიური „ნიჩბისებური“ მოძრაობით.



ნახატი 12. უკუბიძგების ფაზა გამორბენით ნახტობებში

2. ქუსლი მხოლოდ წამიერად ეხება სარბენი ბილიკის ზედაპირს, სხეულის წონა სწრაფად გადაინაცვლებს ტერფის წვერზე.

თქვენ უნდა შეგექმნათ შეგრძნება, თითქოსდა უკუბიძგების ადგილის ოდნავ შეხებით თქვენ მას უბიძგებთ უკან და ამის შემდეგ თქვენი სხეული სწრაფად სწორდება.

3. სხეულის ზედა ნაწილი უნდა იმყოფებოდეს ვერტიკალურ მდგომარეობაში, მზერა მიმართულია წინისკენ.

4. გასაქნევი ფეხის თეძო აქტიურად და სწრაფად აიწევა ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში.

5. თქვენ უნდა დაეხმაროთ უკუბიძგების შესრულებას ხელების ზემოთკენ სწრაფი და ენერგიული გაქნევის მოძრაობებით.

აუცილებელია გახსოვდეთ, რომ ყველაზე სერიოზული შეცდომის დაშვება შესაძლებელია მაშინ, როდესაც ასაკრავი ფეხი არ სწორდება სწრაფად სახსარში. სწრაფი უკუბიძგების არშესრულებას მივყავართ თქვენს მიერ გამორბენის ფაზაში აკრეფილი სიჩქარის მნიშვნელოვნად დაკარგვამდე. ბოლო ნაბიჯის მეტისმეტად დაგრძელებას ასევე მივყავართ სიჩქარის დაკარგვამდე და ხელს უშლის უკუბიძგების სწრაფად და ენერგიულად შესრულებას.

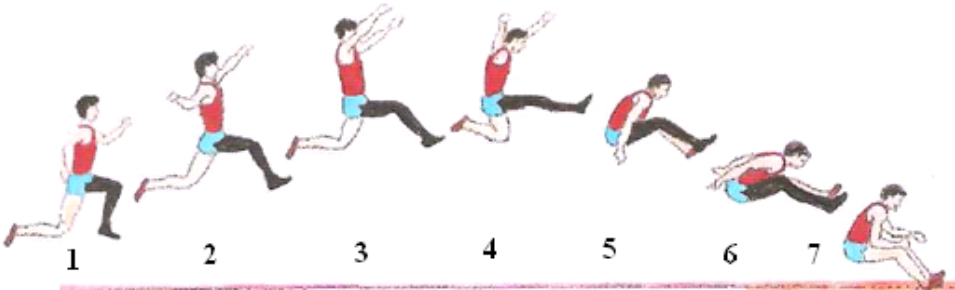
გაფრენის ფაზა – დიდი მნიშვნელობა აქვს ტანის უკუბიძგების დროს ზემოთ-წინისკენ ტრაექტორიით მოძრაობის განსახორციელებლად (ნახატი 13). სპორტსმენის (მოსწავლის) მიერ ამ დროს შესრულებული წონასწორობის შესანარჩუნებელი მოძრაობები ბუნებრივი უნდა იყოს და უნდა წარმოადგენდეს სავარჯიშოს გამორბენის ფაზის მოძრაობების გაგრძელებას. კიდურების, და განსაკუთრებით ფეხების, ნაადრევად წინ გამოწევა გაფრენის ფაზაში ცვლის გაფრენის ტრაექტორიას და ამცირებს ფრენის მდგომარეობაში ყოფნის დროს. ხოლო ეს, თავის მხრივ, უარყოფით გავლენას ახდენს შედეგზე. ამ მიზეზით, უკუბიძგებისთანავე სპორტსმენი (მოსწავლე) მნიშვნელოვანი დროის მანძილზე იმყოფება გაფრენისას „ნაბიჯის“ მდგომარეობაში, ანუ ასაკრავი ფეხით უკან, გაფრენის ფაზაში, თანდათანობით ასრულებს ნაბიჯის (მაკრატლის) მოძრაობას ასაკრავი ფეხის წინ მდებარე გასაქნევ ფეხთან მიახლოებით და სპორტსმენი (მოსწავლე) ემზადება ძირს დაშვებისათვის.

გაფრენის ფაზაში შესასრულებელი მოძრაობების სრულყოფისათვის აუცილებელია ყურადღება მიექცეს შემდეგს:

გაფრენის დასაწყისში უკუბიძგების შესრულების მომენტში სხეულისათვის მინიჭებული „ნაბიჯში“ გაფრენის მდგომარეობა უნდა შევინარჩუნოთ რაც შეიძლება დიდხანს.

მიეცით თქვენს თავს ბრძანება: «გაფრინდი რაც შეიძლება შორს!»! ნახატი 13, მდგ. 1, 2, 3, 4)

1. გაფრენში შეეცადეთ სხეულის ზედა ნაწილი დაიჭიროთ ვერტიკალურ მდგომარეობაში, შეძლებისდაგვარად ოდნავ უკან გადახრილიც.
2. უკუბიძგების შემდეგ ასაკრავი ფეხის კუნთები სრულიად უნდა მოვადუნოთ და გვეჭიროს ის უკნიდან თავისუფალ მდგომარეობაში. არ უნდა ვიჩქაროთ მათი წინ გამოწევა (ნახატი 13, მდგ. 1-4).
3. ძირს დაშვების წინ ორივე ფეხს გამოსწევენ წინ, ტანი განაგრძობს ვერტიკალური მდგომარეობის შენარჩუნებას (ნახატი 13, მდგ. 4, 5).
4. ორივე ფეხი განლაგებულია ერთ დონეზე ორმოს პარალელურად, მუხლები ეხება მკერდს (ნახატი 13, მდგ. 6).
5. ხელები მოძრაობენ წინიდან უკნისკენ. ეს მდგომარეობა გაფრენის ტრაექტორიის ეფექტურად გამოყენების საშუალებას იძლევა.



ნახატი 13. გამორბენით სიგრძეზე ხტობის გაფრენის ფაზა

ძირს დაშვების ფაზას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ჰორიზონტალურ ნახტომებში მოძრაობის ტრაექტორიასთან ახლოს ძირს დაშვების

შესასრულებლად (ნახატი 14). ძირს დაშვება იწყება მოძრაობის ტრაექტორიის წერტილის დაბლა დაწევით. ამ დროს სპორტსმენი (მოსწავლე) უნდა შეეცადოს ტანის სწორად დაჭერას და ფეხების წინ გამოწევის, მათი მუხლების სახსრებში შეძლებისდაგვარად მაქსიმალურად გამართვით. ძირს დაშვების განსახორციელებლად საჭიროა ყურადღება მიექცეს შემდეგს:

ორივე ფეხი იშლება მუხლებში და გამოიწევა წინ. თუმცადა, ამასთან, არ იჭიმება, არამედ თავისუფალ მდგომარეობაშია. (ნახატი 14, მდგ. 1).

1. ქუსლებით ძირს დაშვების ადგილთან შეხებისას ფეხები რბილად იხრება მუხლებში (ნახატი 14, მდგ. 2).
2. თეძოების წინ გამოსაწევად, სხეულის ზედა ნაწილი ოდნავ წამოიწევა. და ამგვარად ძირს დაშვების წერტილიდან სხეული გადაიხრება წინ.
3. მენჯი არ ეხება ძირს დაშვების ზედაპირს.
4. ორივე ფეხი ძირს დაშვების ზედაპირს ეხება ერთ ხაზზე. წარმატებულად ითვლება ძირს დაშვება, თუ თქვენ ძირს დაშვების მომენტში შეგიძლიათ სხეულით პირდაპირი მიმართულებით მოძრაობის გაგრძელება ან ძირს დაშვების წერტილიდან წინიდან გვერდზე დავარდნა (ნახატი 14, მდგ. 3).
5. ძირს დაშვების დასაწყისში ხელები გაიწევა დაბლა-უკან, შემდეგ წინისკენ გაქნევის მეშვეობით ეხმარებიან სხეულის წინსვლით მოძრაობას.
6. ძირს დაშვების ზონიდან გამოსვლა ხდება მხოლოდ წინისკენ მიმართულებით.



1

2

3

ნახატი 14. სიგრძეზე ხტომაში ძირს დაშვების ფაზა

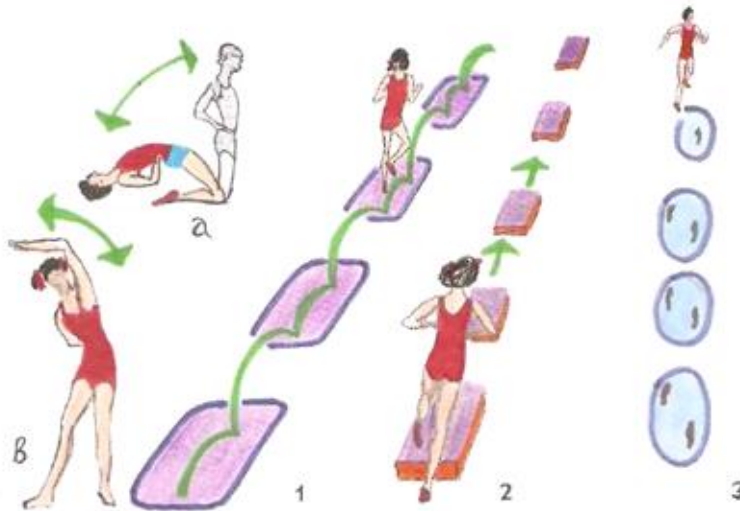
გამორბენით სიგრძეზე ხტომის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- სავარჯიშოები სპეციალური მომზადებისათვის (ნახატი 15, მდგ. 1)
- სირბილში სხვადასხვა სიმაღლის წინაღობებზე ნახტომები (წინაღობების სიმაღლე და მათ შორის მანძილის არჩევა ხდება მოსწავლის მომზადების დონის მიხედვით);
- გამორბენის პლატფორმიდან უკუბიძგება (ნახატი 15, მდგ. 3);
- მოკლე, გამორბენებიდან უკუბიძგება (ნახატი 15, მდგ. 2);
- უკუბიძგების ადგილიდან გამორბენისას მაქსიმალური სიჩქარის მიღწევა უკუმიმართულებით, მოცემული მანძილის განსაზღვრა;
- ერთი ნაბიჯიდან ნახტომი;
- გააკეთეთ ნახტომი, გასაქნევ ფეხზე „ნაბიჯის“ მდგომარეობაში ძირს დაშვებით;
- გააკეთეთ ნახტომი სამი ნაბიჯიდან;

- ნახტომები სხვადასხვა საგნების გამოყენებით და უკუბიძგების კუთხის შეცვლით (ნახატი 15, მდგ. 4);
- 9,11,13 ნაბიჯიდან უკუბიძგების იმიტაცია;
- 13-15 ნაბიჯიდან სიგრძეზე ხტომის მთლიანად შესრულება.



ნახატი 15. სიგრძეზე ხტომებში ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებელი თაშაშების ნიმუშები



ნახატი 16. ხტომის სხვადასხვა სავარჯიშოები (თაშაშები)

A, B, C, D – სპეციალური მოსამზადებელი სავარჯიშოები, გვერდზე და უკან დახრები, ბრუნები.

1. ლეიბზე ხტომები (6-8-ჯერ).

გაირბინეთ ლეიბებზე ხტუნვით სწრაფად გამორბენით. ლეიბებს შორის მანძილი უნდა შეირჩეს იმნაირად, რომ მათ შორის განხორციელდეს ერთი შუალედური ნაბიჯი.

2. ხიდებზე ხტუნვები. სრულდება ისევე, როგორც წინ სავარჯიშო, ერთადერთი - საჭიროა ხიდებს შორის მანძილის ზრდისას სიფრთხილის გამოჩენა.

3. ნახტომები ერთი „კუნძულიდან“ მეორეზე (6-8 ჯერ). ეს სავარჯიშო წარმოადგენს წინა ორი სავარჯიშოს გამარტივებულ ფორმას. დახატეთ იატაკზე „კუნძულები“ ერთმანეთისგან სხვადასხვა მანძილის დაშორებით და გადადით ერთიდან მეორეზე იმ „კუნძულების“ გავლით, რომლებიც წყლის სივრცის გადალახვის საშუალებას იძლევიან.

1. დაჭიმულ რეზინებზე ხტუნვა (6-8 - ჯერ).

სარბენი ბილიკის სიგანეზე გაჭიმეთ ორი ან მეტი რეზინი 25-30 სმ სიმაღლეზე და ერთმანეთისგან 1,5-2 მეტრის დაშორებით და გაიარეთ მათზე მაღალი სიჩქარით. წინაღობების სიგანე მათზე ნახტომებით გავლის საშუალებას უნდა იძლეოდეს.

2. ხტუნვით გაიარეთ სარბენ ბილიკზე განლაგებული გრანატების რიგზე (6-8 - ჯერ). რიგებს შორის მანძილი აირჩევა მომზადების უნარის შესაბამისად.

3. ნახტომები ხიდებზე (6-8 - ჯერ)

ამ შემთხვევაში თქვენ დისტანციას გადალახავთ არა ხიდებზე ხტომით, არამედ მათ ზემოდან. ხიდებს შორის მანძილი ხანგრძლივად გადაილახება სისწრაფით.

ნახტომები საკონტროლო ხაზიდან გამორბენით

A, B – გიმნასტიკური სავარჯიშოები: ზამზარისებულად დაეშვით შპაგატში და ადექით, გადადით „ხიდზე“.

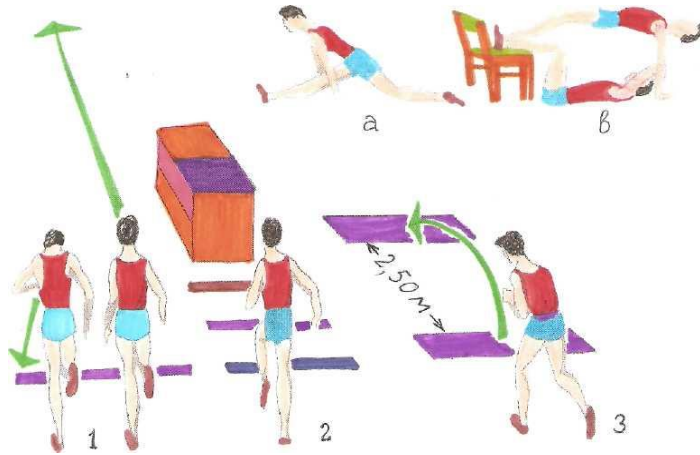
1. სურათზე გამოსახული მოსწავლეები (სპორტსმენები) სხვადასხვანაირად ხტაიან. მოსწავლე მარჯვენა მხარეს სწორად დახტის, ვინაიდან ის იყურება მოძრაობის მიმართულებით წინ. მოსწავლე მარცხენა მხარეს უშვებს შეცდომას. მან მიმართა მთელი თავისი ყურადღება უკუბიძგების ადგილისაკენ.

2. ნახტომები ხიდზე (8-10 - ჯერ).

თავდაპირველად ხიდზე ნახტომი ხორციელდება მისგან 0,7-1 მ მანძილზე გატარებული საკონტროლო ხაზიდან. შემდეგ საკონტროლო ხაზს თანდათანობით აშორებთ ხიდიდან და ცდილობთ ყოველ ჯერზე მოხვდეთ ხიდის შუაში.

3. ნახტომები ერთი საკონტროლო ხაზიდან მეორემდე (10-15 - ჯერ).

უკუბიძგების ადგილის სიგანე უნდა იყოს 40-50 სმ, ხოლო ძირს დაშვების ადგილისა - რამდენადმე ნაკლები. ამ ზონებს შორის მანძილი ისე უნდა იქნას შერჩეული, რომ მისი გადალახვა შესაძლებელი იყოს მოკლე მანძილიდან სიჩქარით გამორბენისას. საჭიროა მოცემული მანძილის თანდათანობით გაზრდა.



ნახატი 17. ხტომის სავარჯიშოები

გამორბენით სიგრძეზე ხტომა «ფოსბიური-ფლოპის» ხერხით

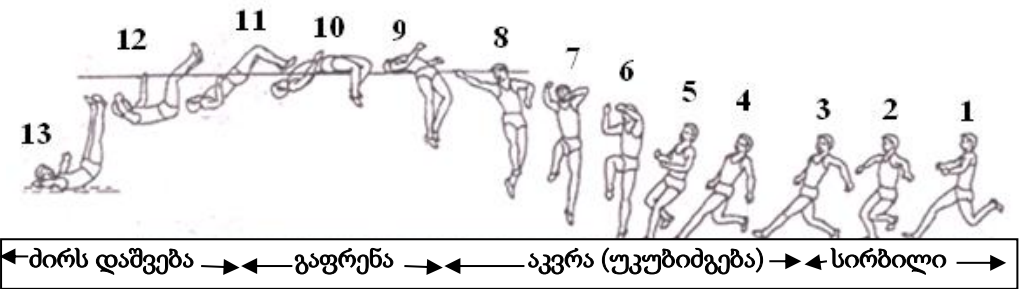
„ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხი (ან უბრალოდ „ფლოპი“) ითვლება სიმაღლეზე ხტომის ყველაზე ეფექტურ ხერხად. აღნიშნული სავარჯიშოს შესრულების ტექნიკა ნახტომის დროს თამასასთან ახლოს გავლის საშუალებას იძლევა, რაც მეტად ეფექტურია სიგრძეზე ხტომის სხვა ხერხებთან შედარებით. აღნიშნული ხერხით ხტომისას თითოეული მოსწავლე (სპორტსმენი) ტრექტორიას ირჩევს თავისი მომზადების შესაბამისად. რამდენადაც უფრო მაღალია ჩქაროსნული თვისებები, იმდენადაც უფრო მეტია გამორბენის რკალისებრი ფაზის რადიუსი. „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით გამორბენის ფაზა წარმოებს 9-11 სარბენი ნაბიჯის ტოლი მანძილიდან.

შესრულების ტექნიკა: (ნახატი 18) გამორბენის დასაწყისში ტანი მნიშვნელოვნად იხრება წინ, ტერფი იდგმება საყრდენზე „ნიჩბისებურად“ (ზემოდან-ქვემოთ და უკან). გამორბენის დროს ნაბიჯები სრულდება თავისუფლად, მსუბუქად და მაღალ ტერფზე. გამორბენის ფაზის ბოლოსკენ სიჩქარე იზრდება. მაღალი კლასის სპორტსმენებისათვის ის აღწევს 7,5-8,3 მ/წმ-ს. გამორბენის ფაზის ბოლო 3-5 ნაბიჯი სრულდება რკალზე. ტერფი საყრდენზე იდგმება მთელი ზედაპირით, ხელები მუშაობენ ასიმეტრულად: გასაქნევი ხელი მოძრაობს წინისკენ და ოდნავ შიგნით, ხოლო ასაკრავი ხელი გაიწევა უკან და უახლოვდება ზურგს.

სიმაღლეზე ხტომის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ელემენტს წარმოადგენს უკუბიძგებისათვის მომზადება. ის სრულდება გამორბენის ბოლო ორი ნაბიჯის შესრულებისას. გასაქნევი ფეხი ძალიან რბილად იდგმება საყრდენზე და სპორტსმენი (მოსწავლე) თითქოსდა მასზე გადახრით ეფექტურად ახორციელებს ასაკრავი ფეხის საყრდენ ადგილზე დადგმას, ასაკრავ ფეხზე სხეულის აქტიურად აქნევით (ნახატი 18, მდგ. 3, 4, 5). ტანი ინარჩუნებს მაღალ და ვერტიკალურ მდგომარეობას. ასაკრავი ფეხი იშლება მუხლში და იდგმება საყრდენზე მთელი ტერფით თამასის პარალელურად (ნახატი 18, მდგ. 5). კუნთები იჭიმება, იდაყვში ოდნავ მოხრილი ორივე ხელი გაიწევა უკან, და ტანი იხრება ოდნავ უკან და გამორბენის რკალის ცენტრის მხარეს (ნახატი 18, მდგ. 5). ამ მდგომარეობიდან

ხდება უკუბიძგება ხელების მაღლისაკენ მკვეთრი მოძრაობის და ასაკრავი ფეხის სწრაფად სრულად გაშლის მეშვეობით.

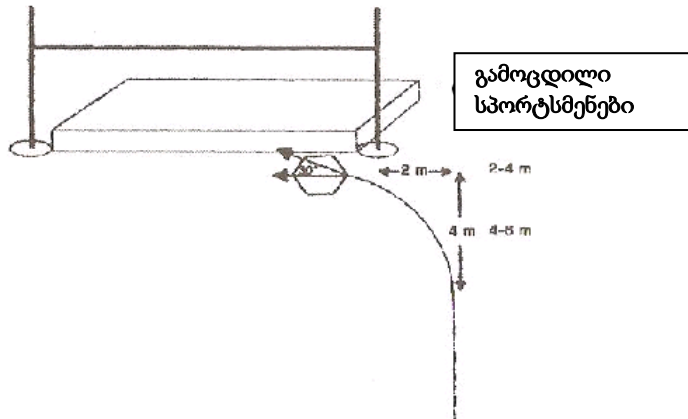
უკუბიძგების შემდეგ გასაქნევი ფეხი უახლოვდება ასაკრავ ფეხს, ორივე ფეხი ოდნავ მოიხრება მუხლებში და მოსწავლე (სპორტსმენი) მოაბრუნებს ზურგს თამასის მხარეს (ნახატი 18, მდგ. 8). მხრები ხელებთან ერთად მიემართება თამასის უკან (ნახატი 18, მდგ. 6, 7, 8). სპორტსმენი (მოსწავლე) ხრის ზურგს წელში, იღებს „ნახევარხიდის“ მდგომარეობას, ყბა მიეხრება მკერდს (ნახატი 18, მდგ. 9). მენჯის თამასის თავზე განთავსების შემდეგ მხრები ეშვება ძირს, ხოლო მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ მოხრილი და მუხლის სახსარში სრულად გაშლილი ფეხები აიწევა ზემოთ (ნახატი 18, მდგ. 10, 11, 12). გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის სავარჯიშო სრულდება რბილ ზედაპირზე დაშვებით (ნახატი 18, მდგ. 13).



ნახატი 18. გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის შესრულების ტექნიკა «ფოსბიური-ფლოპის» ხერხით

„ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით ნახტომის სრულყოფა

დაბალ კლასებში (6, 7, 8-კლასებში) თქვენ აითვისეთ გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის ხერხები „გადაბიჯება“ და „გადატყორცნა“. თქვენ ფლობთ ინფორმაციას ამ ხერხების ძირითად ფაზებზე და მათ როლზე. ამ ინფორმაციაზე და თქვენი შესრულების უნარზე დაყრდნობით თქვენ შეძლებთ „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით სიმაღლეზე ხტომის შესრულების ტექნიკის სრულყოფას. ამისათვის თითოეულმა თქვენთაგანმა პირველ რიგში უნდა შეძლოს მოძრაობის ტრეკტორიის აგება, რაც აუცილებელ პირობას წარმოადგენს ამ სავარჯიშოს შესრულებისათვის. ეს ეხება მოცემული სავარჯიშოს გამორბენის რკალისებურ ფაზას. აღნიშნული ნაწილის აგების ნიმუში მოცემულია ნახატზე 19.



ნახატი 19. გამორბენის რკალისებრი ხაზის სქემა სიმაღლეზე „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით ხტომისას

„ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით სიმაღლეზე ხტომის ფაზები

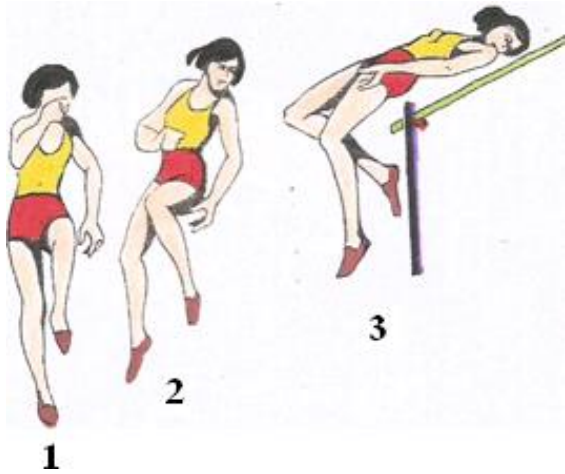
გამორბენი და უკუბიძგება.

იწყება გასაქნევი ფეხით და სრულდება სწრაფ ტემპში რკალისებრი ხაზზე. რკალისებრი ნაწილი უფრო მოხრილია გამორბენის ბოლო სამ ნაბიჯზე. უკუბიძგება:

1. სრულდება თამასიდან შორსმდებარე ფეხით.
2. ასაკრავი ფეხი იშლება სწრაფად და მაქსიმალურად ვერტიკალურად მაღლა.
3. მუხლში მოხრილი გასაქნევი (თავისუფალი) ფეხი, ახორციელებს შიგნით (თამასასა და ასაკრავ ფეხს შორის) მკვეთრ გაქნევით მოძრაობას. ასაკრავი ფეხის მოძრაობის მიმართულებასა და გამორბენის მიმართულებას შორის წარმოიქმნება დაახლოებით 15-20% კუთხე, რაც სპორტსმენს ზურგის თამასის მიმართულებით მობრუნების საშუალებას აძლევს (ნახატი 19).
4. მზერა მიემართება თამასის მხარეს. ამისათვის თავი ბრუნდება ძირს დაშვების ადგილის მხარეს გასაქნევი ფეხის მხარეზე მდებარე მხარისაკენ.

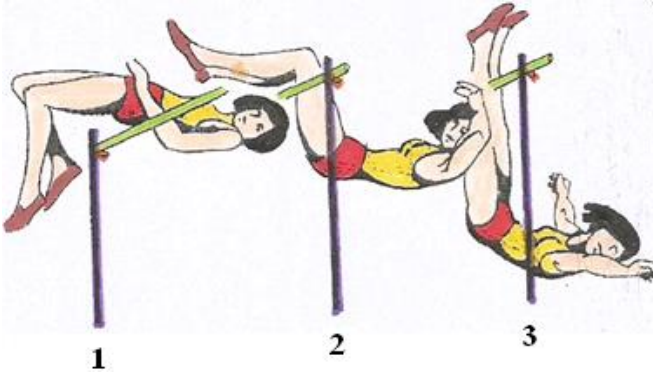
თამასის გავლა

1. უკუბიძგების შემდეგ მოდუნებული გასაქნევი ფეხი უახლოვდება ასაკრავ ფეხს. სხეული სწორდება და აქედან გამომდინარე ზურგი სწრაფად ბრუნდება თამასის მხარეს და სწრაფად აიწევა მაღლა (ნახატი 20, მდგ. 1, 2).



ნახატი 20. გაორბენისა და უკუბიძგების ფაზები „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით ნახტომში

2. მხრები თამასის გავლით ეშვება დაბლა და სპორტსმენი (მოსწავლე) იღებს „ხიდის“ მდგომარეობას თამასის თავზე (ნახატი 21, მდგ. 1).
3. მენჯის თამასის ზემოდან გატარებით მენჯ-ბარძაყის სახსარი იხრება, ხოლო ფეხები სწორდება. სხეული იღებს ასო-ბგერა «L» -ს ფორმას (ნახატი 21, მდგ. 3).



ნახატი 21. თამასის გავლა

ძირს დაშვება

1. პირველ რიგში ძირს დაშვების ადგილს ეხებიან განზე გაშლილი ხელებით. შემდეგ სპორტსმენი (მოსწავლე) ძირს ეშვება ზურგზე «L» მდგომარეობის შენარჩუნებით. ამასთან შენარჩუნებულია სხეულის კუნთების გარკვეული დაჭიმულობა.
2. ასეთი ძირს დაშვება შესაძლებელია მხოლოდ სპეციალური აღჭურვილობებით მოწყობილ სექტორებში. „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით ხტუნვა არ შეიძლება ქვიშაზე ძირს დაშვებისას.

სიმაღლე ეხტომში მოშადება

თქვენ არაერთხელ გაქვთ შესრულებული სიმაღლეზე ნახტომები ან საერთოდ გასართობი სახის ნახტომები ეზოში ან სკვერში თამაშისას. თუმცადა, ამჟამად, უკუბიძგების სწორი ტექნიკის გაცნობით, თქვენ შეძლებთ უკეთესი

შედეგების ჩვენებას. თქვენ უნდა გაითვალისწინოთ, რომ გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის შედეგების გასაუმჯობესებლად აუცილებელია გახსოვდეთ შემდეგი:

1. გამორბენის ფაზა არ უნდა იყოს ძალიან ჩქარი. ამ დროს გადადგით გარბენისათვის 4-7 ნაბიჯი. „ფოსბიური-ფლოპის“ ხერხით ნახტომისათვის მოსამზადებლად შეასრულეთ გამორბენი რკალისებრ ხაზზე.

2. ჩქარი და სწრაფი უკუბიძგებისათვის, გამორბენის დროს ძალიან მაღლა არ ასწიოთ ფეხები უკუბიძგებამდე.

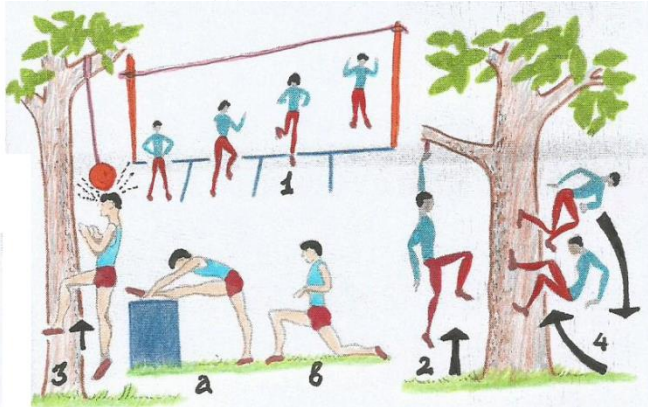
3. დადგით საყრდენი ფეხი უკუბიძგების ადგილას სწრაფად, ჩქარა და სწორ მდგომარეობაში, რათა მან შეძლოს საყრდენის ფუნქციის გაწევა სხეულის მაღლა-წინისკენ მიმართვისათვის.

4. ერთდროულად მიმართეთ მენჯი წინისკენ-მაღლა. ყველაფერი ეს თქვენ გიქმნით პირობებს ეფექტურად უკუბიძგებისათვის.

უკუბიძგების შესრულების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

ა, ბ – გაჭიმვის შესასრულებელი სპეციალური სავარჯიშოები

1. ორ სადგარს შორის გაჭიმეთ რეზინის შოლტი ისე, რომ თქვენ შემლოთ ნახტომში თავით მის ქვედა ნაწილზე მიწვდომა. დახაზეთ სარბენი ბილიკები და შეეცადეთ თავით მიწვდეთ შოლტის ყველაზე მაღალ წერტილს გამორბენით ნახტომში 10-12 - ჯერ.



ნახატი 22. უკუბიძგების შესასრულებელი სავარჯიშოები

2. გამორბენით ნახტომში ხის ტოტების მიწვდომა. ამისათვის თავდაპირველად შეარჩიეთ დაბლა მდებარე ტოტები, შემდეგ კი მაღლა 10-12 - ჯერ.

3. მიწვდით გამორბენით ნახტომში გარკვეულ სიმაღლეზე დაკიდებულ ბურთს 10-12 - ჯერ.

4. გამორბენიდან ახტით ხის ღერძზე. ამ მიზნით შეიძლება შეირჩეს ოდნავ დახრილი ხე. ხის ღერძზე ახტით მცირე გამორბენიდან, ამასთან შეეცადეთ გასაქნევი ფეხი შეახოთ რაც შეიძლება მაღლა 6-8 - ჯერ.

დაბრკოლებზე გადახტომა

ამ სახის ნახტომები სპორტსმენებში (მოსწავლეებში) ნახტომების დროს სიმარდის განვითარებას უწყობენ ხელს.

1. ნახტომები უკუბიძგების ზონიდან ძირს დაშვების ზონაში. ამ ზონიდან თითოეული განლაგებულია წინაღობიდან 180-90 სმ - ის მანძილზე, 10-12 - ჯერ.



*ნახატი 23. სწრაფი
ნახტომების
სავარჯიშოები*

2. "ფანჯარაში ხტომა"

გაჭიმეთ ორი სატანვარჯიშო თოკი ერთმანეთის პარალელურად. გადაახტით ერთ თოკს, დაეშვით ძირს ორ თოკს შორის თავისუფალ სივრცეში - „ფანჯარაში“ ისე, რომ არ შეეხოთ თოკებს, მოახდინეთ უკუბიძგება და გადაახტით მეორე თოკს, შემდეგ გაიმეორეთ ეს სავარჯიშო საპირისპირო მიმართულებით. გეგმაზომიერად შეამცირეთ ფანჯრის სიგანე.

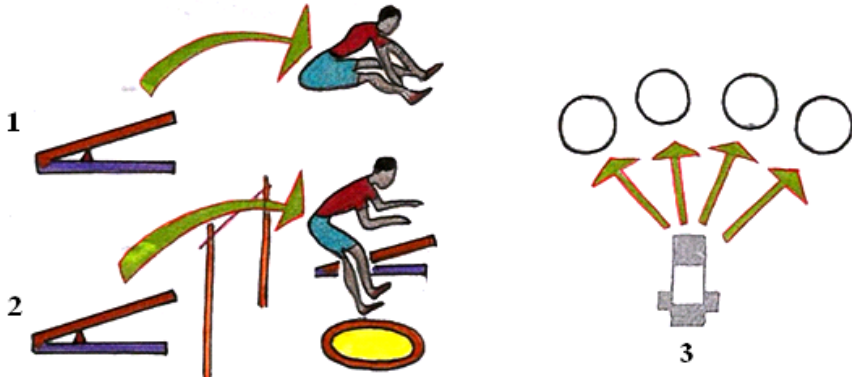
3. რამდენიმე წინაღობაზე გადახტომა.

დააყენეთ თანმიმდევრულად რამდენიმე წინაღობა, მინიმუმ სამი. წინაღობების სიმაღლე და მათ შორის მანძილი უნდა აარჩიოთ ისე, რომ მათი გადალახვა თქვენ შეძლოთ მხოლოდ ძლიერი უკუბიძგების მეშვეობით 10-12 - ჯერ.

4. იგივე, რაც წინა სავარჯიშოში, მაგრამ წინაღობების სიმაღლე თანდათანობით იზრდება 10-12 - ჯერ.

ნახტომები ხიდის გამოყენებით

1. ზამბარისებრი ხიდიდან (ტრამპლინიდან) სიმაღლეზე ხტომა 10-12 - ჯერ.



ნახატი 24. ნახტომები ხიდის გამოყენებით.

2. ტრამპლინიდან ხტომა მონიშნულ მოედანზე ძირს დაშვებით.

მონიშნული მოედნის სახით დახაზეთ იატაკზე ჩვეულებრივი წრე ან დადეთ სატანვარჯიშო გვეგვი, 10-12 - ჯერ.

3. ჯგუფური გარბენებისას წრეებში ხტომა.

თითოეული ცდილობს მოხვდეს „თავის“ წრეში, 10-12 - ჯერ.

რამდენიმე კონკურსი ნახტომებში

1. მოამზადეთ სკალა ხის სახაზავით, პლასტიკით ან მუყაოს რამდენიმე ფურცლით და მიამაგრეთ ის დაფას გვერდიდან. დაფა უნდა იქნას დაყენებული ისეთ სიმაღლეზე, რომ გამორბენიდან ნახტომში შესაძლებელი იყოს მის ქვედა ნაწილზე ხელით შეხება. წაისვით ხელზე ცარცი და დაარტყით ის დაფას გამორბენიდან. მოცემული კონკურსის გამარჯვებულად ითვლება მოსწავლე, რომელსაც აქვს, ზემოთ აწეული ხელით დგომის მდგომარეობაში, დაფაზე გაკეთებულ კვალს და ნახტომში გაკეთებული დარტყმის კვალს შორის ყველაზე დიდი სხვაობა. მოცემული შეჯიბრი თქვენ შეგიძლიათ ჩაატაროთ გუნდური ფორმით. ამ შემთხვევაში ხდება ერთი გუნდის მოსწავლეთა შედეგების შეჯამება.

2. გუნდური ასპარეზობა სიმაღლეზე ხტომაში. თქვენ ყველანი იყოფით რამდენიმე გუნდად. თითოეული მონაწილის გარკვეულ სიმაღლეზე ნახტომის წარმატებული ცდა ფასდება 1 ქულით. ბოლოს ხდება ქულების შეჯამება. გამოირკვევა გამარჯვებული გუნდი.

3. თითოეული თქვენთაგანი ნახტომს აკეთებს დგომიდან ორივე ფეხის უკუბიძგებით და თავით ეხება ზემოთ გაჭიმულ შოლტს. შეხების შემდეგ რეზინის შოლტი აიწევა მაღლა. ამგვარად, თითოეული თქვენთაგანი განსაზღვრავს თავისი ნახტომის მაქსიმალურ სიმაღლეს. შემდეგ იზომება თითოეული მოსწავლის სიმაღლე. გამარჯვებულად ითვლება ის, რომლის სიმაღლესა და ნახტომის სიმაღლეს შორის სხვაობაც იქნება მაქსიმალური.

სიმაღლეზე ხტომების სრულყოფისათვის რეკომენდებულია შემდეგი სავარჯიშოების შესრულება:

- სავარჯიშო ადგილზე ფეხის გაქნევით;
- ადგილიდან ნახტომი გასაქნევი ფეხის გაქნევით;
- გადახტომი გასაქნევი ფეხისა და ხელების გაქნევით;
- სიმაღლეზე ხტომა ერთი ნაბიჯიდან;
- სიმაღლეზე ხტომა 3, 5, 7 ნაბიჯიდან;
- ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან მენჯის მაღლა აწევა;
- 8-10 მ რადიუსის წრეზე სირბილი;
- სიმაღლეზე ხტომა ყოველ 3-5 ნაბიჯში წრეზე სირბილისას;
- წრეზე სირბილისას წრის რადიუსის თანდათანობით შემცირება;
- სწორად გამორბენით რკალისებრ ხაზზე სირბილი;
- სწორად გამორბენით რკალისებრ ხაზზე სირბილი და ნახტომი მაღლა (იმიტაცია).

გამორბენით სიმაღლეზე ნახტომის წარმატებით შესრულებისათვის აუცილებელი უნარების განვითარება.

მომრავობის ძირითად უნარს ყველა ნახტომებისათვის, მათ შორის გამორბენით სიმაღლეზე ნახტომებისათვისაც, წარმოადგენს სიჩქარე და ძალა და ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობა. ზემოთაღნიშნული უნარების განსავითარებლად შესაძლებელია შემდეგი სავარჯიშოების გამოყენება:

- ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა ორი ფეხით;
- 6-8 მ დისტანციის გადალახვა ორ ფეხზე ხტომით. თვალყური ადევნეთ ნახტომების რაოდენობას (ვინ შეძლებს დისტანციის გადალახვას ნაკლები რაოდენობის ნახტომებით?);
- დისტანციის გადალახვა ორ ან რამდენიმე წინაღობაზე გადახტომით ორ ფეხზე (წინაღობების სიმაღლე და, მათ შორის, მანძილი დგინდება მოსწავლის მომზადების დონიდან გამომდინარე);
- 8-10 მ დისტანციის გადალახვა ერთ ფეხზე ნახტომით (მარჯვენით ან მარცხენით);
- ზემოთ მითითებული სავარჯიშოს შესრულება, წყვილებში ან გუნდურ შეჯიბრებისას (ვინ გადალახავს დისტანციას ყველაზე სწრაფად?);
- ზემოთ მითითებული სავარჯიშოს შესრულება, წყვილში ან გუნდური შეჯიბრებისას (ვინ შეძლებს დისტანციის ნაკლები რაოდენობის ნახტომებით გადალახვას?);
- გარკვეული სიმაღლიდან გადმოხტომისას, მაგალითად 40-50 სმ ტუმბოდან, იატაკზე დაშვება და დაუყოვნებლივ სიგრძეზე გადახტომა;
- გარკვეული სიმაღლიდან იატაკზე დახტომი, რაიმე წინაღობაზე სიგრძეზე ხტომა.

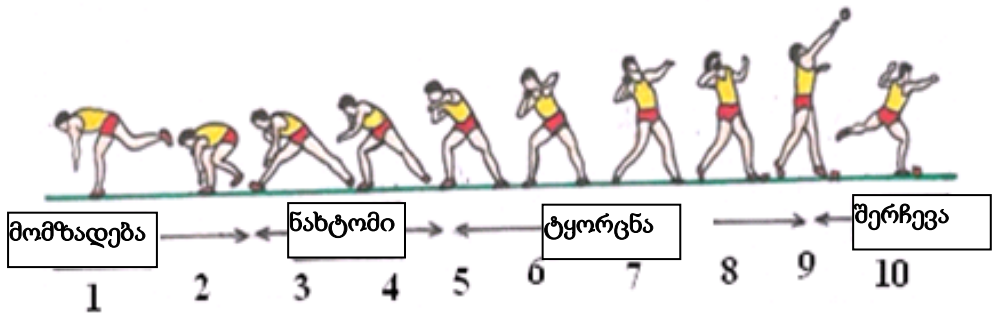
ბირთვის კვრა

ბირთვის ტყორცნა, როგორც ათლეტიკის ერთ-ერთი სახეობა, ითვლება ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარების ყველაზე ეფექტურ საშუალებად ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში.

ოფიციალურ შეჯიბრებებში ტყორცნიან არც ისე დიდი დიამეტრის ლითონის ბორტით შემოსაზღვრულ ბირთვს (213.5 სმ). ამ სავარჯიშოს შესრულების ტექნიკა ვითარდებოდა, იცვლებოდა და უმჯობესდებოდა მთელი მისი ისტორიის მანძილზე. ბირთვის ტყორცნის ტექნიკა ყალიბდებოდა ადგილიდან, ნახიჯიდან, ნახტომში და ბოლოს, წრის ფარგლებში ბრუნებით. ამჟამად თანამედროვე სპორტსმენები იყენებენ ბირთვის ზურგიდან ტყორცნის მდგომარეობის ხერხს ტყორცნის მიმართულელებით ტანის მოქნევით (ნახ. 26), ასევე წრიული მოქნევით.

მოცემული სავარჯიშოს შესრულების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს შემდეგ ფაზებს:

- ბირთვის ჭერას;
- გამორბენისთვის მომზადებას (მოქნევა, გაქნევა);
- მოქნევა (გაქნევა);
- ფინალურ ძალისხმევას (იარაღის (ბირთვის) ტყორცნა));
- მოძრაობის შეჩერებას, წონაწორობის შენარჩუნებას.

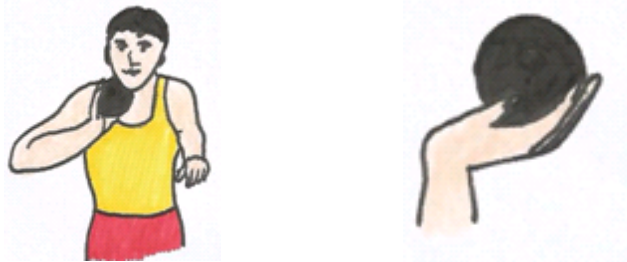


ნახატი 26. ბირთვის კვრა მოქნევით

იარაღის (ბირთვის) დაჭერა. ბირთვს იჭერენ ხელის გულში თითების ფალანგების ძირში (ძირითადად) და გვერდიდან ამაგრებენ ცერა თითით. თითები მიბჯენილია ერთმანეთთან (ნახ. 27). თუ ბირთვის კვრისას თითები იხრება უკან, ბირთვის შეჩერება რეკომენდებულია ხელის გულთან ახლოს თითების კუნთების საკმარისად გამყარებამდე.

იარაღის (ბირთვის) დაჭერა:

1. ბირთვი იმყოფება ყველა თითის ძირში და გვერდიდან მაგრდება ცერა თითით.
2. ამ სურათზე ბირთვი უჭირავთ კისრის გვერდზე ლავიწზედა ფოსოსთან (ნახ. 28).



ნახატი 27. ბირთვის ხელში ჭერა

3. ცერა თითს აბჯენენ ლავიწს.

4. იდაყვს გასწევენ გვერდზე (დაახლოებით 45 გრადუსიანი კუთხით სხეულთან მიმართებაში).

საწყის მდგომარეობაში საჭიროა ყურადღება მიექცეს შემდეგ:

1. დადებით ზურგით ტყორცნის მიმართულებით, სხეულის წონა გადაიტანეთ მარჯვენა ფეხზე.

2. ტანი ოდნავ დახარეთ წინ, გასწიეთ მარცხენა ფეხი უკან-მაღლა წონასწორობის შესანარჩუნებლად (ნახატი 28, მდგ. 1).

3. მოხარეთ საყრდენი ფეხი მუხლში, ხოლო გასაქნევი ფეხი (უკანა ფეხი) გასწიეთ უკან გაქნევითი მოძრაობით.

გამორბენი (მოჭნევით გამორბენი)

გამორბენის ფაზა იწყება საყრდენზე მარცხენა ფეხის დადგმით უკან-დაბლა გაქნევითი მოძრაობებით. იმავდროულად მარჯვენა ფეხი იშლება მუხლის სახსარში.

გამორბენის დროს საჭიროა ყურადღება მიექცეს შემდეგ მოჭნეტებს:

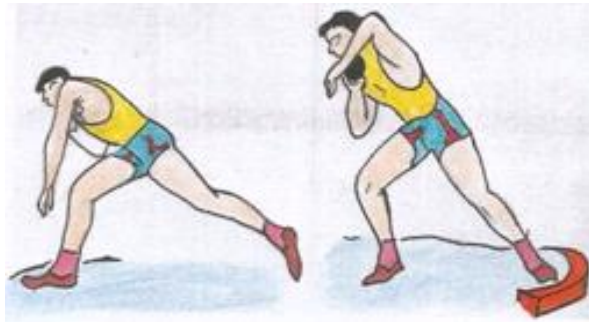
1. გასაქნევ ფეხს გასწევენ უკან, იმავდროულად ასაკრავი ფეხი მუხლში გამართული მიიწევა წრის ცენტრისაკენ.

2. ამ დროს მარჯვენა ფეხი ახორციელებს უკუბიძგებას მთელი ტერფით და გადაიდგმება წრის შუაში სპორტსმენის სხეულის ქვეშ საყრდენ ზედაპირზე სრიალით მოძრაობით.

3. ტერფი და მუხლი (მარჯვენა ფეხის) ტრიალდება ტყორცნის მხარეს. თუმცა სპორტსმენის ზურგი განაგრძობს ტყორცნის მიმართულების მდგომარეობაში ყოფნას.

4. უკან გაწეული მარცხენა ფეხი მთლიანად გაიშლება, აქტიურად ეყრდნობა ცემენტის ზედაპირს გარეთ გამოწეული ტერფით.

5. ამის შედეგად წინსვლითი მოძრაობა ფერხდება და ის (სხეულის მოძრაობა) მიემართება ზემოთ-წინ.



ნახატი 28.

ფინალური ძალისხმევა. ბირთვის კვრა.

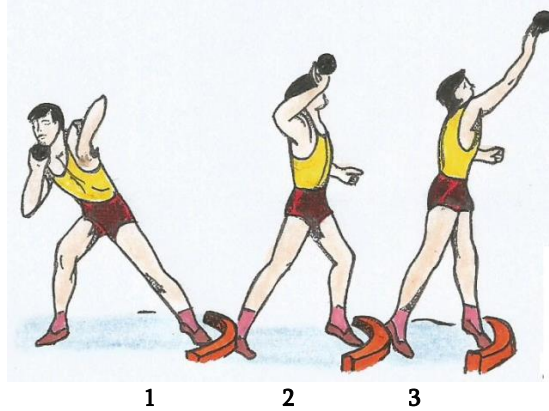
ამ ფაზაში საჭიროა ყურადღება მიექცეს შემდეგ მოჭნეტებს:

1. ბირთვის ტყორცნა ხორციელდება უშუალოდ გამორბენის შემდეგ ორივე ფეხის გამართულად გაშლით და ტანის ტყორცნის მიმართულებით მობრუნებით.

2. მარჯვენა მუხლი და თეძო ბრუნდება ტყორცნის მიმართულებით ჯერ კიდევ მათ გამართვამდე (გაშლამდე).

3. ტანის ზედა ნაწილი თავდაპირველად აიწევა მაღლა, ხოლო შემდეგ მობრუნდება ტყორცნის მიმართულებით მაქსიმალურად შესაძლებელი სიჩქარით (ნახატი 28, მდგ.2).

4. ტყორცნის მიმართულებით მობრუნებისას, ხელი, რომელსაც უჭირავს იარაღი (ბირთვი), ოდნავ მოშორდება კისერს და ტყორცნის ბირთვს წინ-მაღლა დიდი ძალით (ნახატი 29, მდგ. 3).



ნახატი 29. ფინალური ძალისხმევა

დაშხარესავარჯიშოები ბირთვის კვრაში:

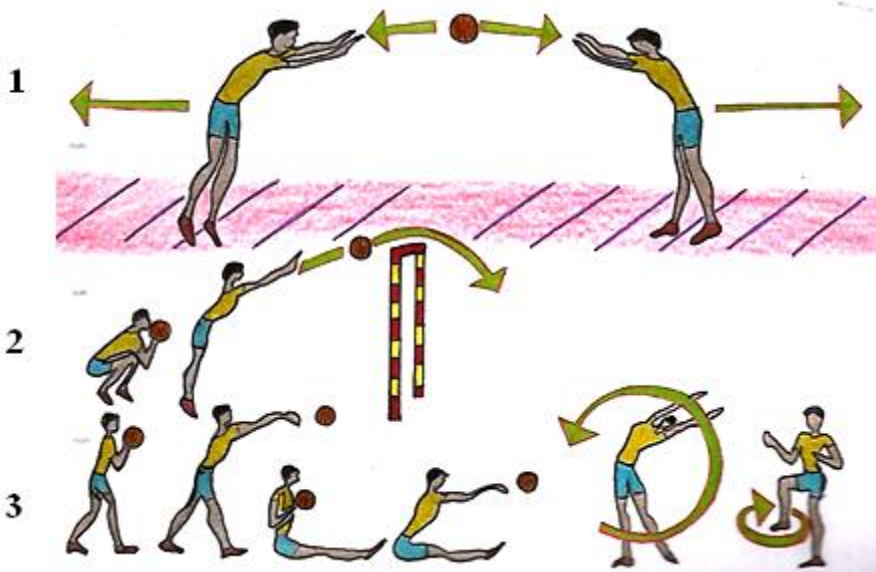
1. ერთმანეთისათვის ტენილი ბურთის გადაგდება მკერდიდან ორივე ხელით ტყორცნით 10-12 - ჯერ. მანძილი თანდათანობით იზრდება.

2. იარაღის (ბირთვის) კვრა (ტენილი ბურთი, ბირთვი, აგური და ა.შ.) წინაღობის გავლით ორივე ხელით ნახევარჯდომის მდგომარეობიდან. ამისათვის შეიძლება გამოყენებულ იქნას ელასტიური შოლტი, რომელსაც ჭიმავენ კარის დგარებს, ორ საყრდენ ბოძს და ა.შ. შორის.

კვრა დროს სრულად გამართეთ ტანი, რათა შედეგად გამოვიდეს ერთი ტყორცნა. რაც უფრო მაღლა აღმოჩნდება თქვენს მიერ ნატყორცნი იარაღი (ბირთვი), მით უკეთესი იქნება თქვენი შედეგი.

3. ბირთვის კვრა მარცხენა ფეხით წინ და მარჯვენათი უკან.

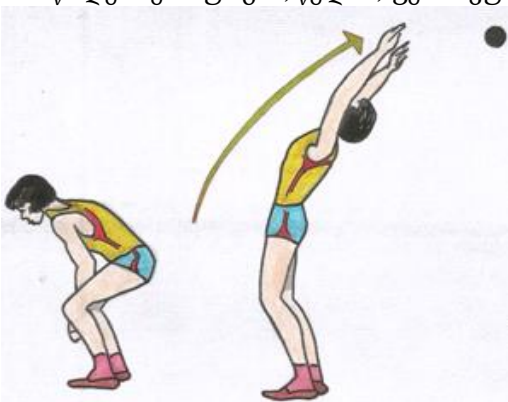
4. ბირთვის კვრა ჯდომით მდგომარეობიდან 10-12-ჯერ. საწყის მდგომარეობაში გადასწიეთ ტანი უკან და მომენტალურად გაიტყორცნეთ ბირთვი (ტენილი ბურთი და ა.შ.) წინ-მაღლა.



ნახატი 30. სპეციალური სავარჯიშოები ბირთვის კვრამში

ბირთვის კვრა თავს ზემოთ უკან (ნახატი 31). ამ სავარჯიშოს განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ზურგის გამმართველი კუნთების ძალოსნური და ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარებისათვის. ზურგის გამმართველი კუნთები აქტიურ მონაწილეობას იღებენ ტანის ზედა ნაწილის გამართვაში (გასწორებაში), ასევე კვრის სავარჯიშოს სწრაფად შესრულებაში.

შესრულების ტექნიკის თვალსაზრისით ბირთვის თავს ზემოთ უკან კვრა ძალიან მარტივია. გაქნევითი მოძრაობა სრულდება მაქსიმალურად შესაძლო ამპლიტუდით, ბირთვი გაიწევა ფეხებს შორის უკან. კვრამ უნდა უზრუნველყოს ბირთვის რკალისებრ ტრაექტორიაზე ფრენა. მოცემულ სავარჯიშოში მონაწილეობენ ზურგის, წელის, ფეხის კუნთები.



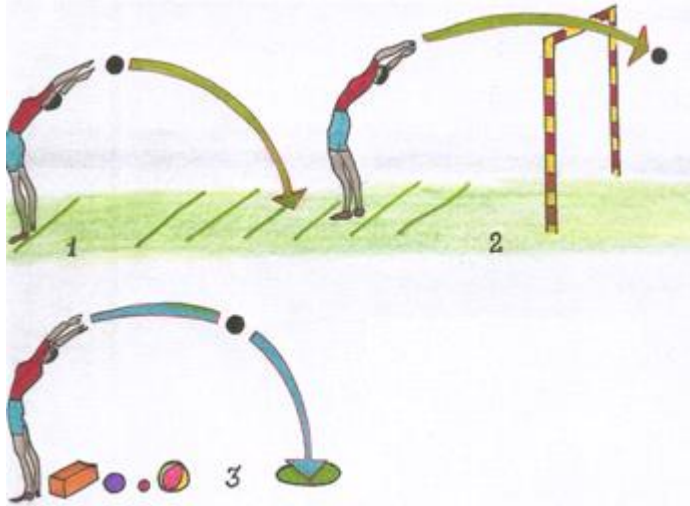
ნახატი 31. ბირთვის თავს ზემოთ უკან

კვრა

ეს სავარჯიშო შეიძლება შესრულებულ იქნას რამდენიმე ვარიანტში.

1. ბირთვის თავს ზემოთ კვრა მონიშნულ ზონაში 6-8-ჯერ. შეეცადეთ იარაღი (ბირთვი) ისროლოთ კვრის ხაზიდან რაც შეიძლება შორს მდებარე ზონაში.

2. იარაღის (ბირთვის) კვრა ზონაში დაბრკოლების გადავლით 6-8 -ჯერ. აქ ძირითად ამოცანას წარმოადგენს იარაღის სროლა რაც შეიძლება მეტ მანძილზე რაიმე წინაღობის (დაბრკოლების) გადავლით, მაგალითად ფეხბურთის კარის, ჰორიზონტალურად გაჭიმული ელასტიური შოლტის და ა.შ. ყოველი წარმატებული მცდელობის შემდეგ მოშორდით დაბრკოლებას და გადადით ახლადმონიშნულ ზონაში.



ნახატი 32. ბირთვის თავს ზემოთ წინაღობების გადავლით კვრა

კვრები

იარაღის (ბირთვის) ორი ხელით წინ სროლა ან კვრა.

ამ მიზნით გამოყენებული იარაღები საკმაოდ მძიმე უნდა იყოს. თუ თქვენ არ გაქვთ ბირთვი, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ტენილი ბურთები, სილის ტომრები, კეგლების სათამაშო ბურთები და ამდაგვარი საშუალებები იარაღის (ბირთვის) სახით.

1. ერთმანეთისათვის ტენილი ბურთის სროლა (8-12-ჯერ). ამისათვის ორ მოსწავლეს შორის მანძილი თავდაპირველად შეირჩევა შეძლებისდაგვარად თავისუფლად, ხოლო შემდეგ თანდათანობით ეს მანძილი იზრდება. კონტროლის მიზნით შესაძლებელია მათ შორის დისტანციის ხაზების მეშვეობით მონიშვნა, როგორც ეს ნაჩვენებია ნახატზე.

2. ნახევარჯდომის მდგომარეობიდან იარაღის (ბირთვის) კვრა, ტყორცნა წინ მაღალი წინაღობის (კარის, გვერდზე გადახრილი ხის ტოტი და ა.შ.) გადავლით. იმის შედეგად, რომ ტყორცნის პროცესში ტანი მთლიანად იმართება (სწორდება), უნდა გამოვიდეს მსუბუქი ნახტომი.

3. იარაღის (ბირთვის) კვრა მდგომარეობიდან, როდესაც ერთი ფეხი მდებარეობს უკან, ხოლო მეორე წინ (8-12-ჯერ). საწყის მდგომარეობაში უკანა ფეხი

ოდნავ იხრება მუხლში და სხეულის წონა გადადის მასზე. სავარჯიშო სრულდება ასეთ საწყის მდგომარეობაში.

4. იარაღის (ბირთვის) კვრა წინ ჯდომითი მდგომარეობიდან (8-12-ჯერ). საწყის მდგომარეობაში ტანი მნიშვნელოვნად გადახარეთ უკან, ხოლო შემდეგ შეარულეთ მოძრაობა წინ-ზემით მიმართულებით.

იარაღის (ბირთვის) თავს ზემოთ უკან სროლა

ეს სავარჯიშო საშუალებას იძლევა გაუმჯობესდეს არამხოლოდ სხეულის ზედა კიდურების, არამედ ზურგის კუნთების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარები.

1. ტენილი ბურთის თავზემით სროლა მონიშნულ ზონაში (8-10-ჯერ).

2. ტენილი ბურთის უკან სროლა მაღალ წინაღობაზე (8-10 -ჯერ). მოქნევის მოძრაობის უფრო ეფექტურად შესასრულებლად საჭიროა თავდაპირველად წინ დახრით იარაღი (ბირთვი) გავწიოთ უკან ფეხებს შორის. ამ დროს ტანის უკანა ზედაპირზე განლაგებული ყველა კუნთი საკმაოდ იჭიმება, რაც მნიშვნელოვნად ზრდის სროლის (ტყორცნის) ეფექტურობას.

3. ტენილი ბურთის ტყორცნა უკან თავს ზემოთ რკალისებურ ტრეპეტორიაზე (6-8-ჯერ).

4. ტენილი ბურთის სროლა თავს ზემოთ წინასწარ მონიშნულ ზონაში (6-8-ჯერ).

5. ტენილი ბურთის მაღალ დაბრკოლებაზე სროლა უკან ზონაში (6-8-ჯერ).

6. სროლის (ტყორცნის) შესრულება სხვადასხვა სავარჯიშოებში წყვილად ან გუნდური შეჯიბრებების დროს. ამ შეჯიბრებაში თქვენ შეგიძლიათ ეპაექროთ ერთმანეთს პატარა გუნდებად სროლის (კვრის) რამდენიმე სავარჯიშოში, მაგალითად ტენილი ბურთის წინ, თავსზემით უკან, მინი-ფეხბურთის კარს ზემოთ წინ და ა.შ სროლაში (კვრაში). ამასთან, თითოეული სავარჯიშოს შესრულების დროს მოინიშნება სროლის სიგრძე და ფასდება ქულების შესაბამისი რაოდენობით.

კალათბურთი

სხვა სპორტულ თამაშებთან ერთად ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების უმცროს კლასებში კალათბურთიც გამოიყენება სიმარდის განსავითარებლად. თქვენ უკვე გაქვთ საკმარისი ინფორმაცია კალათბურთის წარმოშობის ისტორიისა და კალათბურთის თამაშის წესების შესახებ. თქვენ ასევე შეიძინეთ გარკვეული უნარ-ჩვევები. მე-9 კლასში კალათბურთის თამაშის შესწავლის ძირითად მიზანს წარმოადგენს შეძენილი ტექნიკური უნარ-ჩვევების სრულყოფა, შეხამებული მოძრაობების უფრო მოხერხებულად შესრულება და ამის მეშვეობით თამაშში დასახული მიზნის მიღწევა.

გათვალისწინებულია ბურთით თამაშის ტექნიკის ყველა ელემენტის სრულყოფა: ბურთთან მოპყრობა, პოზიციების ცვლა, ბურთის მიღება და გადაცემა, სხვადასხვა მანძილიდან ბურთის კალათში ჩაგდება და, ასევე, დაცვითი საქმიანობის სრულყოფა.

ბურთთან მოპყრობის მეთოდების გაუმჯობესება თამაშის დროს უფრო ეფექტურად მოქმედების საშუალებას იძლევა. მოძრაობების ამ ჯგუფში შედის ბურთის ერთ თითზე, კისრისა და ტანის ირგვლივ ტრიალი, ბურთის ტრიალი მისი ფეხების ქვეშ ტარებისას, ბურთის რვაჯერ დატრიალება მისი ფეხებს შორის ტარებისას.

პოზიციების ცვლის ხერხების გაუმჯობესება

აქ შედის შექმნა:

- პოზიციების ცვლა მცველისა და თავდამსხმელის მიმართულებების ცვლით;
- პოზიციების ცვლა ფინტით (ცრუ მოძრაობებით) და აჩქარებით;
- თავდამსხმელებისა და მცველების წყვილთა პოზიციების ცვლა.

პოზიციების ცვლის სრულყოფისათვის რეკომენდებულია შექმნილი სავარჯიშოების გამოყენება:

- უკანასკნელი შემხვედრი მორბენალი მოთამაშიდან დაწყებით მოთამაშეთა რიგში გველისებურად გავლა;
- მორბენალი მოთამაშეების რიგისკენ შემხვედრ სირბილისას მათ შორის გველისებურად გავლა, ერთის მარჯვნიდან, მეორის მარცხნიდან;
- მწკრივში მოწყობა 1.5 – 2 მეტრი მანძილით. მოთამაშეების დაყოფა 1 და 2.

ნელ ტემპში სირბილი.

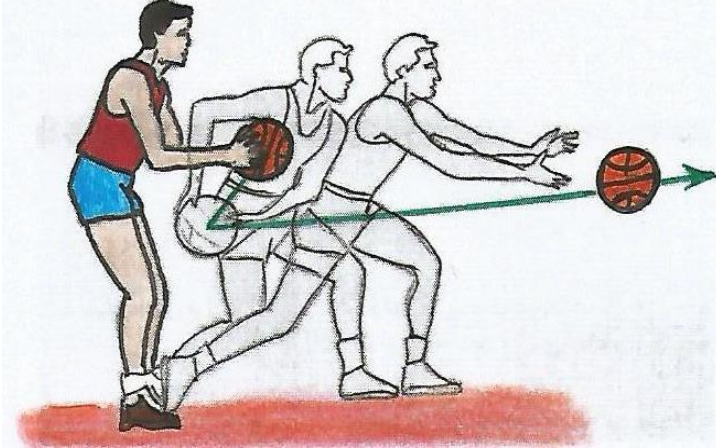
სიგნალზე (ნიშანზე) 2 ნომერი მოთამაშეები ეწევიან თავის მეწყვილეებს სწრაფი სირბილით და დაეწყობიან წინა რიგში, სირბილი გრძელდება, იგივე მოძრაობების შესრულება ხდება პირველი ნომრით მოთამაშეების მიერ.

ბურთის მიღებისა და გადაცემის ტექნიკის გაუმჯობესება

ბურთის ერთი ხელით გადაცემა ქვეშოდან.

წარმოებს ახლო და საშუალო მანძილზე, გამოიყენება მცველის მზადყოფნის დროს რომ მიიღოს მაღალი ჩაწოდება, რომელიც აქტიურად კეტავს ჩაწოდების მაღალ და საშუალო მიმართულებებს. მისი შესრულების დროს მოთამაშე ხელს გაშლის, დაუშვებს ბურთს, გადაიტანს მას გამართულ მარჯვენა ხელში, რომელსაც გასწევს

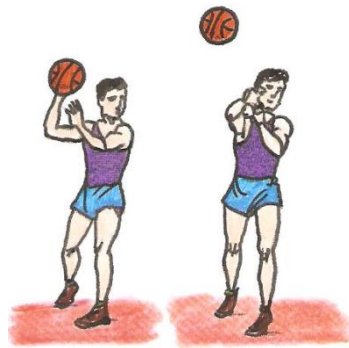
უკან მდგომი ფეხის თემოს უკან. მარცხენა ხელს, რომელიც იჭერს ბურთს, დაუშვებს მოქნევის შუაში და შემდეგ ბურთს იჭერს სატყორცნი ხელის მტევნით. იმავდროულად უფრო ძლიერად მოხრიან ფეხებს და სხეულის წონა გადააქვთ უკან მდგომ ფეხზე. შემდეგ ნაბიჯით წინ საწინააღმდეგო მოძრაობით მარჯვენა ხელით გაგზავნიან ბურთს მცველის ხელების ქვეშ. საბოლოოდ თითებით ასრულებენ თითქოსდა ბურთის მტევნიდან ჩამოგორების მოძრაობას (ნახატი 33).



ნახატი 33

ბურთის ერთი ხელით ჩაწოდება გვერდიდან

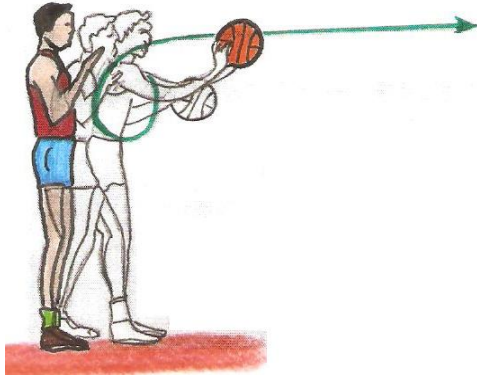
ამ სახის ჩაწოდება სრულდება იმ შემთხვევაში, თუ მოთამაშის წინ დგას მოწინააღმდეგე გუნდის მცველი, ხოლო უკან იმყოფება თავისი გუნდის მოთამაშე. ამ ჩაწოდების შესასრულებლად მოთამაშე, რომელსაც უჭირავს ბურთი ხელის გულზე, ხელს გასწევს განზე და ატრიალებს ხელის გულს ჩაწოდების მხარეს. სწრაფად გადადგამს ნაბიჯს წინ და გვერდზე, მოწინააღმდეგის გვერდის ავლით გადასცემს ბურთს გუნდის ამხანაგს. (ნახატი 34). იმისათვის, რომ ეს ჩაწოდება ზუსტად იქნას შესრულებული, აუცილებელია ჩაწოდების დროს სწრაფად მოატრიალოთ ხელის გული სათამაშო მოედნის პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში.



ნახატი 34

ბურთის ორი ხელით ჩაწოდება მკერდიდან

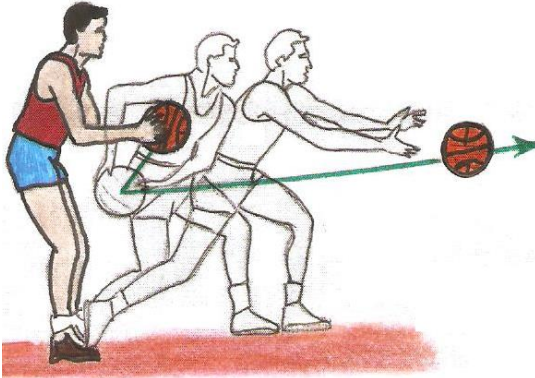
სხვა ჩაწოდებებთან შედარებით, ამ სახის ჩაწოდება საკმაოდ ხშირად გამოიყენება. ამ დროს მკერდის ზედა ნაწილის დონეზე მდებარე ბურთს სტყორცნიან წინ ხელებისა და ტანის მოძრაობებით. ამ ჩაწოდების დროს ბურთი განთავსდება მკერდის დონეზე, ხელისგულები ოდნავ უკან იმყოფება ბურთის შუაგულიდან, თითები შემოჭერილია ბურთზე. ამ ჩაწოდების შესასრულებლად ხელს მსუბუქად გადაადგილებენ ქვემოთ, უკან და საწყის მდგომარეობაში და წრიული მოძრაობით ბურთი ეგზავნება მოწინააღმდეგეს (ნახატი 35).



ნახატი 35

ბურთის ორი ხელით ჩაწოდება ქვეშოდან

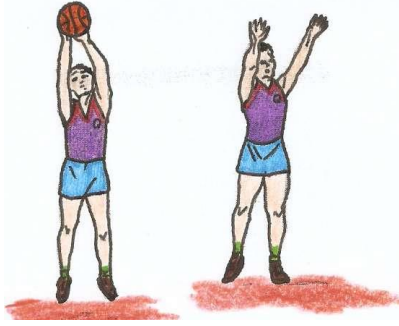
ამ სახის ჩაწოდება გამოიყენება უმეტესწილად ბურთის ადგილიდან გაჩერების შემდეგ, ან ბრუნის დროს მოკლე და საშუალო მანძილებზე გადაცემისას. ეს გადაცემა შეიძლება შესრულდეს როგორც მარჯვნივ, ისე მარცხნივ. ამასთან ბურთს ატარებენ ფეხის უკან ბარძაყთან ახლოს, შემდეგ კი ორივე ხელით გზავნიან წინ (ნახატი 36). ორივე ხელი ასრულებს ერთსა და იმავე მოძრაობებს და ბურთს ერთდროულად შორდება. აღნიშნული ჩაწოდების დროს ფეხები ერთდროულად ასრულებენ მოძრაობებს, ბურთი მიუახლოვდება თეძოს, თუ მოძრაობა სრულდება მარჯვენა თეძოდან, მაშინ მარცხენა ფეხი იხრება მუხლში და იდგმება ნაბიჯი წინ ან პირიქით. ბურთის მოქნევისას მარჯვენა ხელი იხრება იდაყვში და გაიწევა ამ პოზიციიდან ორი ხელით, მსუბუქი ტრიალის შემდეგ ბურთი მიემართება წინ.



ნახატი 36

ბურთის ორი ხელით ჩაწოდება ზეოდან

ეს ძალიან გავრცელებული ჩაწოდებაა, ვინაიდან ამ ჩაწოდებით სარგებლობისას მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშის საპასუხო მოქმედებები შეზღუდულია. იმავედროულად მოთამაშე უზრუნველყოფს ბურთის ზუსტ და სწრაფ გადაცემას მცირე ძალით. გადაცემამდე ბურთი უჭირავთ ორი ხელით და გადააქვთ თავის უკან, ხელისგულებს გასწევინ ოდნავ უკან, ბურთი უჭირავთ გვერდზე, ფეხები, შეიძლება ითქვას, იმყოფებიან სწორ მდგომარეობაში, ერთი ფეხი ოდნავ გაიწევა წინ. ბურთი ხელებისა და ხელისგულების მკვეთრი მოძრაობებით იგზავნება წინ (ნახატი 37). ხელების მოძრაობის ტექნიკის დასრულება ხდება თავის დონეზე. ეს ჩაწოდება, აუცილებლობის შემთხვევაში, შეიძლება შესრულდეს ზემოთ ახტომით. ამ შემთხვევაში ჩაწოდებამდე ბურთი იმყოფება მუცლის არეში, ფეხები ოდნავ მოხრილია და ზემოთ ახტომისას ბურთი აიწევა ზემოთ, გადაცემა ხორციელდება ნახტომის ყველაზე მაღალი წერტილიდან.



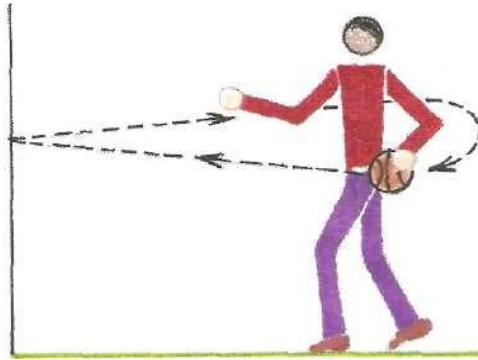
ნახატი 37

ბურთის ჩაწოდება იატაკზე დარტყმით

გადაცემის მოცემული ხერხი გამოიყენება მეწყვილისათვის ბურთის ჩასაწოდებლად, როდესაც ბურთის პირდაპირი გზა ჩაკეტილია მცველის მიერ. ამ შემთხვევაში საჭიროა უბრალოდ იატაკიდან ახტომით გადასცეთ ბურთი გუნდის ამხანაგს. საწყის მდგომარეობში ბურთი იატაკთან რაც შეიძლება ახლოს უნდა იმყოფებოდეს, რადგან მაღლა მყოფ ბურთს უფრო მეტი ფრენის მანძილი გააჩნია და ეს მოწინააღმდეგე გუნდის მცველს მისი ფლობის შესაძლებლობას აძლევს. პირდაპირ ჩაწოდებებთან შედარებით ბურთის ამ სახის ჩაწოდება ითხოვს თითებით ბურთის მეტ კონტროლს.

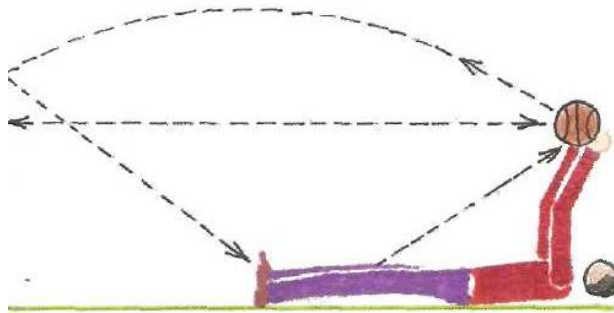
გადაცემის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- 3-4 მოსწავლე ეწყობა ერთმანეთის მოპირდაპირედ 5-6მ მანძილზე განლაგებული მწკრივებად. ბურთი ერთი ხელით გადაეცემა მეწყვილეს ქვემოდან.
- იგივე მოძრაობით ერთი ნაბიჯით წინ ჩაწოდება ხდება მეწყვილის მკერდის დონეზე.
- იგივე მოძრაობა სრულდება მეწყვილის წინისკენ გადადგმული ნაბიჯისას.
- მარცხენა მხრით კედლისკენ მარჯვენა ხელით ბურთის კედელზე მირტყემა, ბურთის დაჭერა, მისი უკნიდან დატრიალება და მარცხენა ხელში გადაცემა და ამ მოძრაობის შესრულება საწინააღმდეგო მიმართულებით (ნახატი 38).



ნახატი 38

- სახით კედლისკენ 2-3 მეტრზე დგომში ურტყამთ ბურთს კედელს ზურგიდან მარჯვენა და მარცხენა ხელით და იჭერთ მას.
- იგივე მოძრაობით ბურთი ერტყმება კედელს ისე, რომ ასხლეტისას ეცემა იატაკზე და ხდება მისი დაჭერა (ნახატი 39).



ნახატი 39

ბურთის ტარების ტექნიკის სრულყოფა

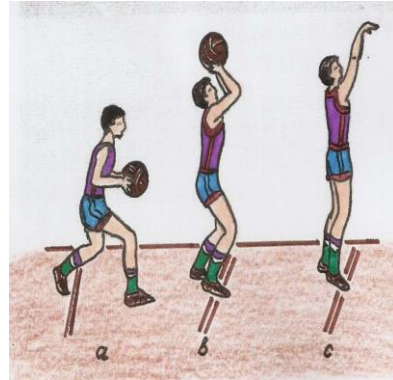
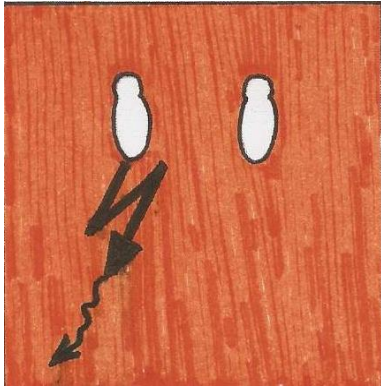
კალათბურთში მოთამაშეს შეუძლია ბურთის კალათში ჩაგდება საშუალო და შორი მანძილიდან. ასევე მას ბურთის ტარება შეუძლია კალათთან მაქსიმალურად ახლოს. ამისათვის მან უნდა აითვისოს მცველის ბურთით შემოვლის ტექნიკა. ეს შეიძლება შესრულდეს მიდგმითი ნაბიჯებით, ჯვარედინი ნაბიჯებით და ბრუნებით.

ზემოთაღნიშნული ხერხები მოცემულია ქვემოთ ნახატზე სქემის სახით.

ნაბიჯები

თავდამსხმელი ასრულებს ნაბიჯს წინ, აიძულებს მცველს უკან დაიხიოს, შემდეგ თვითონ ასრულებს მოძრაობას უკან და ამით მცველს წინისკენ მოძრაობის საშუალებას აძლევს.

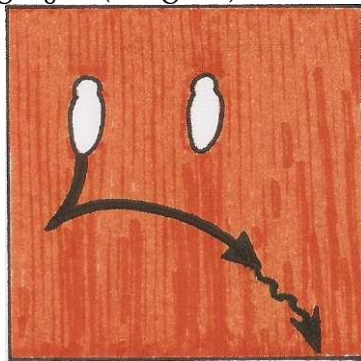
გრძელი ნაბიჯებით ძველი მიმართულებით სვლით ასრულებს ბურთის ტარებას და ახორციელებს კალათში ტყორცნას (ნახატი 40)



ნახატი 40

ჯვარედინი ნაბიჯები

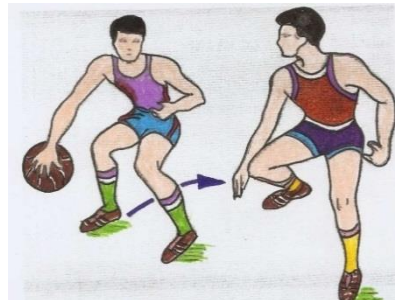
თავდამსხმელი აკეთებს ნაბიჯს წინ - განზე (შემოსავლელი ფინტი), მცველს აიძულებს მოძრაობის მიმართულებიდან გვერდზე გაწევას, შემდეგ ფეხით აკეთებს აკვრას წინისკენ, აკეთებს ჯვარედინ ნაბიჯს და სხვა მიმართულებით ასრულებს ბურთის ტარებას (ნახატი 41).



ნახატი 41

ბრუნნი

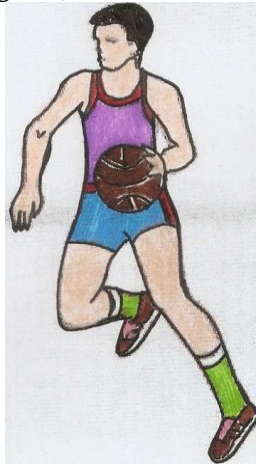
თავდამსხმელი აკეთებს ნაბიჯს წინ - განზე, მცველს აიძულებს მოძრაობის მიმართულებით პოზიციის შეცვლას, მაშინვე მიბრუნდება უკან, აგდებს ბურთს იატაკზე და მიაქვს ბურთი მცველისგან შორს მყოფი ხელით (ნახატი 42).



ნახატი 42

ბურთის წაღების დროს, მიმართულების შესაცვლელად, გამოიყენება ბურთის წინიდან გადატანის მეთოდი.

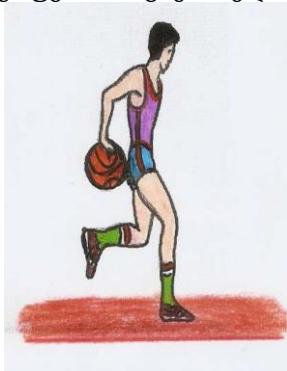
ბურთის წაღების მხარესთან ახლოს მყოფი ფეხით წაღების დროს, დგამთ ნაბიჯს, ასრულებთ ძლიერ დარტყმას გვერდზე მეორე ფეხით, ბურთის ჩამწოდებელი ხელი იმყოფება ბურთის ზედაპირზე და ბურთი ტანის განივი მიმართულებით გადადის მეორე ფეხის მხარეს, შემდეგ სრულდება ნაბიჯი ახალი მიმართულებით (ნახატი 43).



ნახატი 43

ბურთის გადაცემა ზურგს უკან

ამ სახით ბურთის წაღება ნაკლებად სახიფათოა წინა მხრიდან წაღებასთან შედარებით და უფრო სწრაფია მობრუნებასთან შედარებით. მარჯვენა ფეხით ნაბიჯის შესრულების დროს მოთამაშე მარჯვენა ხელით მარცხენა ფეხის დონეზე გზავნის ბურთს იატაკზე. მარცხენა ფეხი გამოიწევა წინ, მოთამაშე გადაიტანს ბურთს ზურგს უკან, მარცხენა ხელით ტყორცნით, გზავნის მას წინ (ნახატი 44).



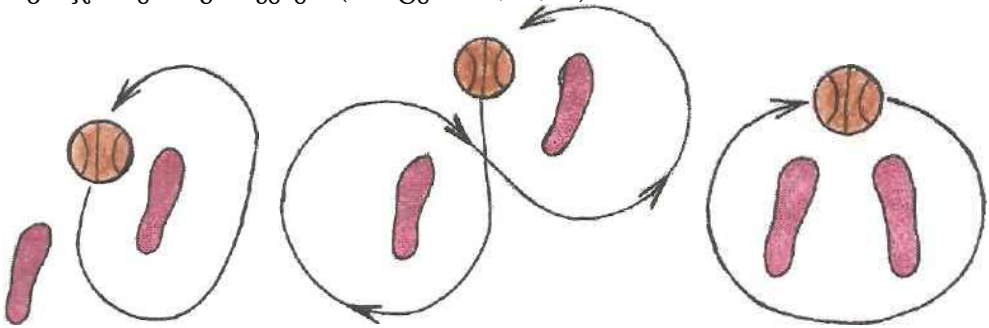
ნახატი 44

ბურთის ზურგს უკან გადატანა თავდამსხმელს მისი მცველისგან დამალვის, ტანის დასაცავად გამოყენების და მოედანზე სიტუაციის თვალყურის დევნების საშუალებას აძლევს.

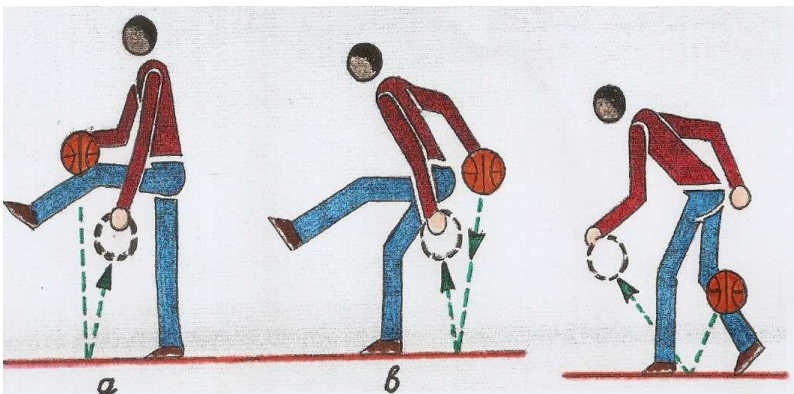
ბურთის წაღების გასაუმჯობესებელი მოძრაობები

- წინაღობებს შორის ბურთის ტარება დაბრკოლებებისგან მოშორებით მყოფი ხელით;
- ბურთის ტარება დაბრკოლებებს შორის რაც შეიძლება სწრაფად;
- ბურთის ტარება მარჯვენა, მარცხენა ხელით, მარჯვენა და მარცხენა მხრიდან დაბრკოლებების შემოვლით;
- მოედანი სიგანეზე იყოფა 4 ნაწილად და მოთამაშეები დგანან წინა ხაზზე ბურთით. სიგნალზე (ნიშანზე) "იარ!" მოთამაშეები ასრულებენ ბურთის წაღებას მაქოსებრი ხერხით. მოთამაშე, რომელიც მიაღწევს საპირისპირო ხაზს, გამოიმუშავებს ერთ ქულას.

ბურთის ტარების გასაუმჯობესებლად რეკომენდებულია შემდეგი სავარჯიშოების გამოყენება (ნახატები 45, 46, 47).



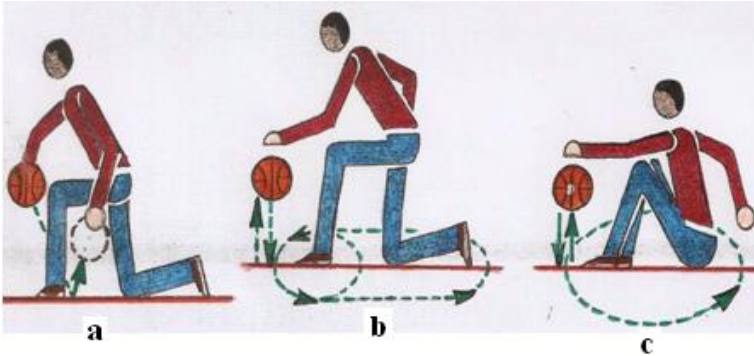
ნახატი 45



ნახატი 46

ბურთის სროლის ტექნიკის გაუმჯობესება

ბურთის სროლის ტექნიკის გაუმჯობესება მიიღწევა სროლის ცალკეული ხერხების შესრულების ავტომატიზმამდე მიყვანიტ. მოედანზე კალათბურთელის ნებისმიერი საქმიანობა ბურთის კალათში ჩაგდებით მთავრდება. თუ სატყორცნი მოძრაობა ზუსტად და სწორად არ სრულდება, მაშინ სპორტსმენის მიერ მთელი მანამდე შესრულებული მოქმედებები, ისეთები როგორიცაა სირბილი, ნახტომები, გადაცემა, ბურთის დაჭერა და სხვა, ფუჭად ჩაივლის.



ნახატი 47

როგორ შეიძლება მიღწეულ იქნას ბურთის კალათში სროლის (ტყორცნის) სიზუსტე? ეს შესაძლებელია მოთამაშის მიერ მთელი მოძრაობების შესრულების სრული კოორდინირებით. იმავდროულად, ბოლო სროლა (ტყორცნა) მოითხოვს განსაკუთრებულ სიზუსტეს და დახვეწილობას.

ზოგადად კალათში ბურთის სროლის (ტყორცნის) სიზუსტე დამოკიდებულია შემდეგ ფაქტორებზე:

1. **სროლის (ტყორცნის) ხერხი.** კალათში ბურთის ტყორცნა, თავის მხრივ, დამოკიდებულია მოწინააღმდეგის გუნდის მოედანზე წინააღმდეგობის გაწევის უნარზე და დაცვის ტაქტიკაზე. მაგალითად, თუ მცველმა დაიკავა თავდამსხმელ მოთამაშესთან ძალიან ახლოს მდებარე პოზიცია, ამ შემთხვევაში უფრო მიზანშეწონილი იქნებოდა ბურთის ახტომით ჩაგდება, ან პირიქით, თუ წინ არ არის დაბრკოლება, აუცილებელია კალათთან ახლოს მისვლა და შემდეგ სროლის განხორციელება.

2. **სროლის ტექნიკა.** მაგალითად, ბურთის კალათში ჩაგდებისას ტანი გვერდზე არ უნდა გადასწიოთ, სხეული მიმართულია ტყორცნის მხარეს, ან სროლის დროს იდაყვები ძალიან არ უნდა იყოს გვერდზე გაწეული.

3. **ბურთის ფრენის ტრაექტორია.** ბურთის სროლის ძალიან მაღალი ტრაექტორია აგრძელებს მანძილს და ამით ამცირებს კალათში მოხვედრის ალბათობას, ან პირიქით, ფრენის ძალიან დაბალი ტრაექტორია აჩქარებს ბურთის სიჩქარეს და ესეც აგრეთვე ახდენს უარყოფით ზეგავლენას მოხვედრის სიზუსტეზე.

ზოგადად, ბურთის კალათში ტყორცნისას შეიძლება შემდეგი მეთოდების გამოყენება:

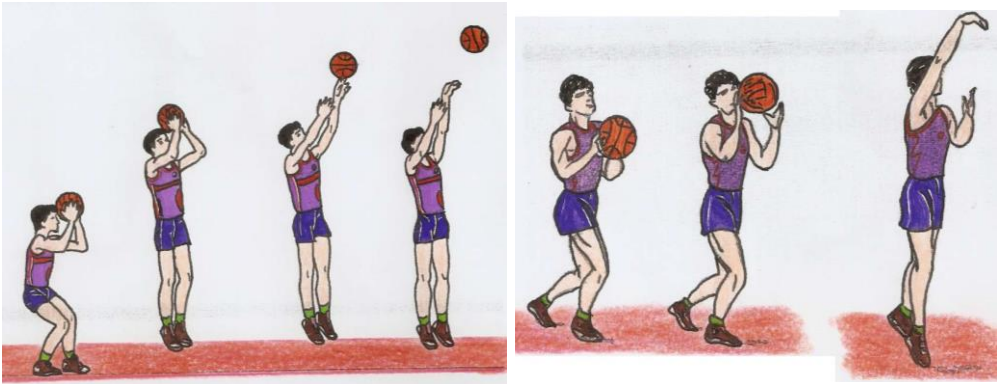
ბურთის ერთი ხელით სროლა მკერდის დონეზე

ასეთი სროლის (ტყორცნის) დროს ხელი იმყოფება ბურთზე, ხოლო მეორე ხელი ბურთს იჭერს ქვედა მხრიდან. ტყორცნის განმახორციელებელი ხელის მხარეს მყოფი ფეხი ოდნავ გამოიწევა წინ, თითოეული ფეხი ოდნავ არის მოხრილი მუხლში.

თავდაპირველად ბურთი ადის მაღლა მხრების ზემოთ, ტყორცნის განმახორციელებელი ხელის იდაყვი გამოიწევა წინ-გვერდზე და თავის დონეზე

აწეული ბურთის ტარება ხდება მაღლა და წინ, ერთ ხელზე დარჩენით. ბოლომდე გაშლილი ხელი იღებს პერპენდიკულარულ პოზიციას - თითების მსუბუქი მოძრაობით ბურთი გამოეყოფა ხელს. ამ დროს ხელისგულები მიემართება ძირს. მუხლის ყველა სახსარი იმართება.

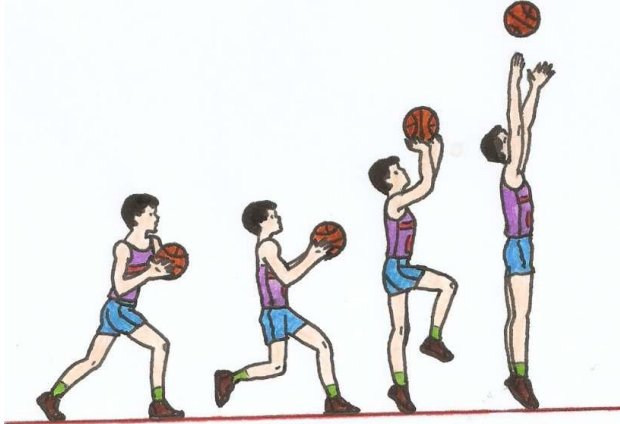
ბურთის ერთი ან ორი ხელით სროლა (ტყორცნა) ახტომით



ნახატი 48

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სროლის (ტყორცნის) ამ სახეს. შეეცადეთ ისარგებლოთ მოტყუებითი მოძრაობით ამ სროლის წინ. სროლა (ტყორცნა) ხორციელდება ბურთის წაღების, შეჩერების, ან ფინტების კომპლექსის შესრულების შემდეგ.

ბურთის სროლა ორი ნაბიჯიდან და მოკლე და საშუალო დისტანციაზე ენახტომიდან



ნახატი 49

კალათბურთში ამ სახის ტყორცნის უფრო მეტად გაუმჯობესება ხდება სხვა ტექნიკურ ხერხებთან ერთობლიობით. მაგალითად: 1. გადასვლის ხერხი – დაფის ქვეშ გადასვლა – სროლა 2. სროლის ხერხი – სროლა გადასვლისას ნახტომის (ახტომის) დროს 3. სწრაფად გადასვლა – ბურთის მიღება მოძრაობისას – სროლა.

სროლის (ტყორცნის) გასაუმჯობესებელი მოძრაობები:

- მოთამაშეთა წყვილები დგანან ბურთით ფარიდან 5-6 მეტრში. რიგ-რიგობით, თითოეული მოთამაშე მოძრაობაში, ან 2 ნაბიჯის რიტმულად განხორციელებით ისვრის ბურთს კალათში, არ იჭერს მას და ტყორცნის შემდეგ თვითონ იღებს ბურთს ან გადასცემს ამხანაგს.

- ასრულებს იგივე მოძრაობას, ტყორცნა სრულდება ახტომით.

- ტყორცნის შემდეგ მოთამაშე ბურთს გადასცემს ამხანაგს, თვითონ კი გამოდის მცველის როლში. ბურთიანი მოთამაშე მცველის შემოსავლელად ახორციელებს ფინტს, ან ახორციელებს გადასვლას და ასრულებს სროლას (ტყორცნას).

- თავისუფალი მოთამაშე თავდაპირველად უახლოვდება დაფას აჩქარებით, მიიღებს ბურთს მოწინააღმდეგისაგან, მცველისგან თავის დასაღწევად ასრულებს ფინტს, და ახორციელებს სროლას (ტყორცნას).

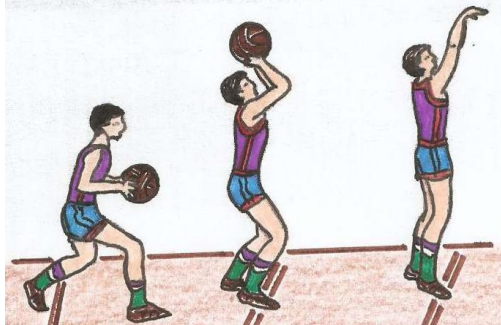
- მოთამაშე ახდენს ბურთის დაჭერის საწინააღმდეგო მიმართულებით სროლის (ტყორცნის) იმიტირებას, შემდეგ კი სიჩქარით ახორციელებს სროლას (ტყორცნას).

- ცვლის მიმართულებას და მცველის შემოვლით ასრულებს კალათში სროლას (ტყორცნას) (ნახატი 50).



ნახატი 50

- მოთამაშე ქმნის ბურთის დაჭერის იმიტაციას, ასრულებს ფართო ნაბიჯებს პირდაპირი მიმართულებით, შემდეგ სწრაფად უბრუნდება თავდაპირველ მდგომარეობას და ასრულებს ტყორცნას. (ნახატი 51).



ნახატი 51

კალათში სროლა (ტყორცნა) საშუალო და შორი მანძილიდან

ჩვეულებრივ ასეთი სროლა სრულდება თავის დონეზე ერთი ან ორი ხელით. მახვილგონივრულია სროლის (ტყორცნის) ამ ხერხის გამოყენება მოწინააღმდეგის აქტიური წინააღმდეგობის დროს. ამ შემთხვევაში სროლამდე ბურთი იმყოფება რაც შეიძლება მაღლა და ეს აიძულებს მცველს ახლოს მივიდეს თავდამსხმელთან და ამგვარად იქმნება სროლისათვის (ტყორცნისათვის) ან გადასვლისათვის კარგი სიტუაცია.

სროლის (ტყორცნის) გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- ორი მოთამაშე დგას ერთმანეთისაგან 3-4 ნაბიჯის მოშორებით დაფისგან (ფარისგან) 5-6 მეტრის მანძილზე. მათ მოპირდაპირედ დგანან მცველები. თავდამსხმელები, ერთმანეთისათვის ბურთის გადაცემით, ცდილობენ იპოვნონ შესაფერისი მომენტი ბურთის კალათში ჩასაგდებად.

- 3-5 მოთამაშისგან შემდგარი მწკრივი განლაგდება დაფის (ფარის) მოპირდაპირედ. მოთამაშე მიზანმიმართულად ისვრის ბურთს კალათში, გარბის, ასრულებს შესაბამის მომენტში სროლას, აიღებს ბურთს და გადასცემს მას მომდევნო მოთამაშეს, თვითონ კი დგება მწკრივის ბოლოში. მოქმედება მეორდება სხვა მოთამაშეების მიერ.

- სროლები (ტყორცნები) სხვადასხვა წერტილიდან წყვილების მიერ. მოინიშნება სროლის (ტყორცნის) 5 მონაკვეთი ფარიდან 5-6 მეტრში. თითოეული წერტილიდან თითოეული მოთამაშე ცდილობს თავის დონეზე დაჭერილი ბურთის კალათში ერთი ხელით ჩაგდებას.

- იგივე მოძრაობა სრულდება ორი ხელით თავის დონეზე.

- იგივე მოძრაობა სრულდება ორი ხელით ახტომით.

საჯარიმო სროლები (ტყორცნები)

ეს სროლები (ტყორცნები) უმეტესწილად სრულდება ერთი ან ორი ხელით თავის დონეზე. სროლამდე (ტყორცნამდე) ხელს გასწევნ უკან, კუნთები დუნდება, სრულდება ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, ბურთის სროლა იატაკზე 1-2-ჯერ, მთელი ყურადღება წარმართება კალათის წინა წრისკენ და ხორციელდება სროლა (ტყორცნა). ამ დროს ტანი და ხელები თითქოსდა იჭიმება კალათის მხარეს. სროლა (ტყორცნა) მთავრდება ხელისგულებისა და თითების მოძრაობით.

სროლების (ტყორცნების) გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

- კალათში სროლების (ტყორცნების) სერიები (თითოეულში 5-10 ტყორცნა) ერთი ხელით თავის დონეზე.

- თავის დონეზე ბურთის კალათში სროლა (ტყორცნა) ორი ხელით.

- სროლები (ტყორცნები) წარუმატებელ მცდელობამდე. ვარიანტები: ა) გარკვეული რაოდენობის ტყორცნებიდან ვინ უფრო მეტად მოხვდება კალათში; ბ) ვინ უფრო სწრაფად მოხვდება კალათში გარკვეული რაოდენობის ტყორცნებიდან; გ) თითოეული მოთამაშე ასრულებს ერთ საჯარიმო სროლას (ტყორცნას), წარუმატებელი მცდელობის შემსრულებელი მოთამაშე გადის თამაშიდან.

- წყვილად ტყორცნები, სამეულში ტყორცნები, გუნდური ტყორცნები. გუნდის თითოეული მოთამაშე ახორციელებს ორ სროლას (ტყორცნას), ის გუნდი, რომელიც, მაგალითად, მოკრებს 10 ქულას, ითვლება გამარჯვებულად.

დაცვის ტექნიკის სრულყოფა

არსებობს ორი სახის ბურთის წატაცება: მოწინააღმდეგისათვის ბურთის გამოტაცება და ბურთის გაგდებინება. მოწინააღმდეგისათვის ბურთის გამოტაცების ხერხი ორი გზით ხორციელდება: ბურთის თავისკენ გაწევით და ბურთის მოწინააღმდეგის მხარეს წინისკენ-დაბლა გაქნევით.

პირველი ხერხი ხორციელდება შემდეგი სახით: ბურთის ორივე მხრიდან დაჭერით, გასწიეთ ის მკვეთრი მოძრაობით თქვენსკენ და იმავდროულად შეტრიალდით ზურგით მეტოქისაკენ. მიმართულება, საითკენაც იწევს ბურთი, მეორე მეტოქეს არ აძლევს ბურთის მიღების საშუალებას.

ბურთის მოპოვების მეორე ხერხი – გაგდებინების მეთოდით – ხორციელდება შემდეგი სახით: მოთამაშეს ბურთი უჭირავს ორი მხრიდან და თითქოსდა მასზე ვარდნით გააქნევს მეტოქისაგან ბურთს სივრცეში წინისკენ-დაბლა მოძრაობით, და იმავდროულად ტანის შემოტრიალებით დგება მეტოქესთან ზურგით.

მოთამაშე დგას ადგილზე, უჭირავს ბურთი; ბურთის გამორთმევის შემთხვევაში ან სხვა მსგავსი შემთხვევების დროს ბურთს მოიპოვებენ გაგდებინების მეთოდით. ბურთის ხელიდან გაგდებინება სრულდება ხელის მკვეთრი მოკლე მოძრაობით და ხელის თითების მოჭერის მდგომარეობაში. დარტყმა სივრცეში მიემართება ხელის ქვემოდან ზემოთ მოძრაობით. დარტყმისას ბურთი სივრცეში მაღლა ან დაბლა მიემართება. ბურთის გამორთმევისას ბურთის გაგდებინება ხორციელდება შემდეგი სახით: მეტოქე უკან დაიხვეს ბურთის მატარებელი მეტოქისაგან და მისი ოდნავ წინ გაშვებით ხელის გვერდზე მოძრაობით გააგდებინებს ბურთს, მისი მოძრაობის მიმართულებიდან მოცილებით.

ბურთის წასართმევად მისი გადაცემისას აუცილებელია წინ სწრაფად გამოწევა ბურთის ხელიდან მოშორების მომენტში და ბურთის გადაცემისათვის ხელის შეშლა ბურთის ხელში ჭერით.

ბურთის წართმევისას მისი მოპოვება ხორციელდება შემდეგი სახით: ირბინეთ ბურთის მატარებელ მეტოქესთან გვერდი-გვერდ, სწრაფი მოძრაობით გაიჭერით ბურთისაკენ იმ დროს, როდესაც ის იმყოფება ჰაერში, გასწიეთ ხელი ბურთის მისაღებად მოწინააღმდეგეზე უფრო სწრაფად და განახორციელეთ ბურთის წართმევა.

ბურთის ხელებით გადაცემა. ტყორცნის საწინააღმდეგო მეთოდი. რაც შეიძლება მაქსიმალურად მიუახლოვდით სპორტსმენს და სწრაფი მოძრაობით დაადეთ ხელები ბურთს და ამგვარად შეაჩერეთ ბურთის სროლა (ტყორცნა).

წართმევებისა და პოზიციების ცვლის ტექნიკის სრულყოფა

მოსწავლეები იყოფიან სამეულებად. თითოეულ სამეულში გამოირკვევა მცველი, თავდამსხმელი და განმრინებელი (გამთამაშებელი). თავდამსხმელმა საშუალო მანძილიდან, ან დაფის (ფარის) ქვეშ გავლით უნდა ჩააგდოს ბურთი კალათში.

განმრინებელი ეხმარება თავდამსხმელს, მაგრამ არ აქვს მინიჭებული ბურთის კალათში ტყორცნის უფლება. მცველი ცდილობს ხელი შეუშალოს თავდამსხმელს თავისუფალ სივრცეში გამოსვლაში, ბურთის მიღებაში, ბურთის წართმევაში ან მის კალათში ჩაგდებაში. მცველი ბურთის მიღების შემდეგ ხდება თავდამსხმელი.

მოსწავლეები იყოფიან ხუთეულებად. თითოეულ ხუთეულში ერთი ---, ორი მცველი და 2 თავდამსხმელია. თავდამსხმელები ცდილობენ გავიდნენ თავისუფალ სივრცეში და ჩააგდონ ბურთი კალათში. მცველი, რომელიც მიიღებს ბურთს, გადაიქცევა თავდამსხმელად.

3x3 მოთამაშე კალათში ერთ ტყორცნაზე. თავდამსხმელები მოედანზე სამკუთხედის ფორმით დგანან, ბურთიანი მოთამაშე სამკუთხედის კუთხეში და თავის ორ მოწინააღმდეგესთან შედარებით ფარისგან მოშორებით დგას. მოთამაშეები სამკუთხედში ბურთს გადასცემენ ერთმანეთს და სივრცეში გავლით ცდილობენ ბურთის მიღებას და მის კალათში ჩაგდებას.

მოძრაობის უნარების განვითარება

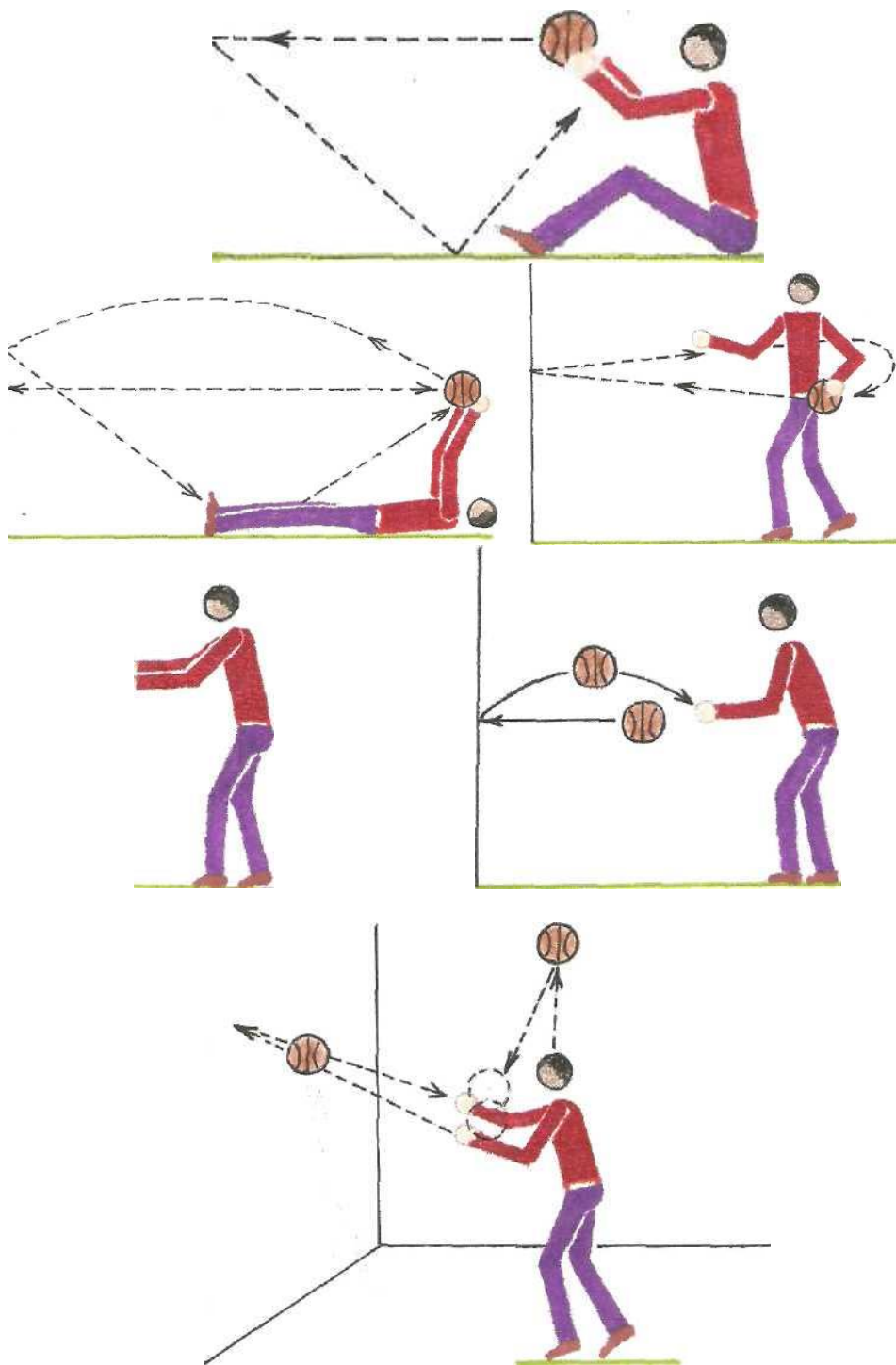
მოძრაობები სიჩქარისა და ძალის განსავითარებლად:

- ნახევარჯდომის მდგომარეობიდან ახტით ზემოთ ფეხებით მაღლა-განზე.
- შეეხეთ სიმაღლეზე ჩამოკიდებულ ნივთებს თავით ან ხელით.
- მოძრაობები 2-3 კგ ბურთით, ზონაში და მიზანში სროლები (ტყორცნები).
- ტენილი ბურთის თავს ზემოთ უკან სროლა.
- ნახტომები 10-15 მ მანძილზე სხვადასხვა საწყისი პოზიციიდან.
- ნახტომები მაქსიმალური სიჩქარით სატანვარჯიშო თოკით ერთი ან ორი ნახტომით ან ბრუნით.

კოორდინირების განსავითარებელი მოძრაობები (ნახატი 52):

- ბურთის ტანის ირგვლივ მარჯვნივ-მარცხნივ ტრიალი. ბურთის ფეხებს შორის რვიანისებურად ტრიალი ადგილზე და მოძრაობაში.
- ორი ბურთის ტყორცნა და დაჭერა ერთდროულად.
- ბურთის მაღლა აგდება ადგილზე და მოძრაობაში.
- ბურთის აგდება თავს ზემოთ, ბურთის დაჭერა წოლით მდგომარეობაში.
- ორი ბურთის დარტყმა კედელზე, უკან დაბრუნებული ბურთის დაჭერა, ბურთის დაჭერა იატაკზე დარტყმის შემდეგ.





Նձևեր 52

ფრენბურთი

უსაფრთხოების ტექნიკის წესები

- ვარჯიშები (წრთვნები უნდა ტარდებოდეს მშრალ, სუფთა მოედანზე, სადაც დაცულია ჰიგიენური ნორმები.
- თავდასხმის წესების შესწავლამდე აუცილებელია ვარდნისა და ძირს დაშვების ყველა შესაძლო ხერხის შესწავლა.
- აუცილებელია სპეციალური მოთელვითი სავარჯიშოების შესრულება თავდასხმის საქმიანობის ათვისების დროს და თავდასხმის ელემენტებით სარგებლობის დროს უნდა შეეცადოთ, რომ მოედანზე არ იყოს არასაჭირო ბურთი ან ტექნიკური საქმიანობისათვის სხვა ხელისშემშლელი საგნები.
- შესრულებული ტექნიკური ხერხების სირთულისგან დამოუკიდებლად, აუცილებელია სპეციალური მოთელვითი სავარჯიშოების შესრულება ყველა ჯგუფის კუნთებისათვის და სახსრებისათვის.
- მიზანწონილია დაცვის უზრუნველყოფი საგნების გამოყენება თამაშის ტექნიკის ათვისების პროცესში.
- არ შეიძლება დავუშვათ ყველა შემთხვევაში არასტანდარტული ბურთებისა და მასობრივი სარგებლობის ბურთების გამოყენება.

ბურთის მიღებისა და გადაცემის ტექნიკის სრულყოფა

ვარდნაში ბურთის ორი ხელით ზეოდან მიღება – ზურგზე გადაგორებით.

საშუალო და დაბალ პოზიციაში მყოფი მოთამაშე (ბურთის ქვეშ ჩაჯდომის მდგომარეობაში), ემზადება ბურთის მისაღებად, იმყოფება რა დაახლოებით ბურთის დაცემის ადგილას. ბურთის მიღების წერტილისკენ გადაადგილების შემდეგ ჩვეულებრივი ნაბიჯებით ახორციელებს შეტევას ბურთისაკენ. მთელი ტანი გადადის ფეხზე, რომლითაც განხორციელდა შეტევა. გამოხდომა სრულდება შეტევის მხარეს. სხეულის სიმძიმის ცენტრი გადადის საყრდენი წერტილის უკან და სრულდება ზურგზე გადაგორება.



ნახატი 53

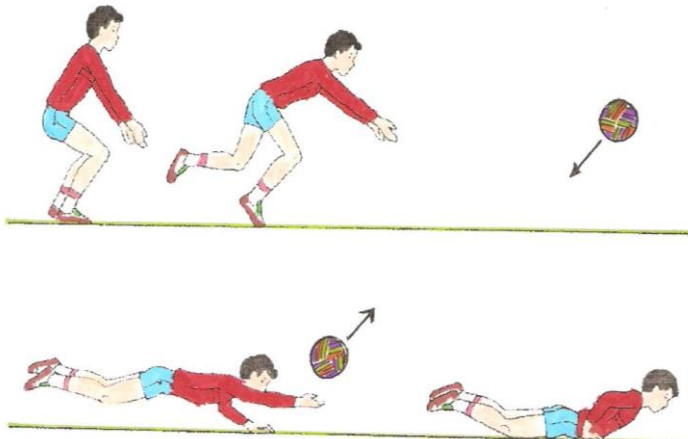
ბურთის ერთი ხელით მიღება გვერდზე ვარდნით თეძოზე და ზურგზე გადაგორებით



ნახატი 54

ამ ხერხით უფრო მეტად სარგებლობენ გოგონები. სპორტსმენი (მოსწავლე) პოზიციის შეცვლის შემდეგ დგამს ნაბიჯს (ასრულებს გამოხდომას) ბურთის გაფრენის მხარეს. გამოხდომა ფეხით, ხელი გაჭიმულია ბურთის ვარდნის წერტილისაკენ, სრულდება ბურთზე ჩაჭიდება, ზურგზე გადაგორება (ნახატი 54).

ბურთის ერთი ხელით მიღება მკერდზე ვარდნით

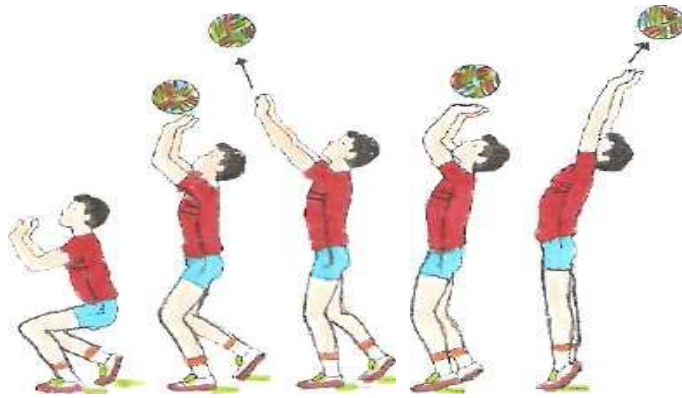


ნახატი 55

ბურთის მიღების ამ ხერხით უფრო მეტად სარგებლობენ ბიჭები. მოთამაშე (მოსწავლე), თითქოსდა ასრულებს წყალში ყვინთვას, ბურთის ვარდნის ადგილზე ვარდება ბურთის ქვეშ, ბურთის დაბრუნების შემდეგ მოთამაშე ამზადებს ხელებს დასაყრდნობად, მკერდით ეხება მინდორს და ახდენს ამორტიზაციას, ფეხები ოდნავ მოხრილია მუხლებში, ტანი გადახრილია უკან და ასრულებს სრიალს მუცელზე და მკერდზე. ხელებით ეხება იატაკს, შემდეგ ხელებს გასწევს ტანის მხარეს (ნახატი 55).

ბურთის ზეობიდან გადაცემა ორი ხელით

ფრენბურთში ეს ტექნიკური ხერხი სრულდება ბურთის ფრენის მიმართულეებიდან გამომდინარე წინისკენ, თავს ზემოთ და უკან.



ნახატი 56

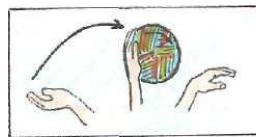
ეს ხერხი შეიძლება შესრულდეს ადგილიდან და ნახტომში, იმავდროულად, ბურთის გადაცემის მანძილიდან გამომდინარე, ასეთი ჩაწოდებები შეიძლება იყოს მოკლე, საშუალო და შორ მანძილებზე.

ბურთს მოიმარჯვებენ დასარტყმელად. ბურთის გადაცემის ხარისხი დამოკიდებულია მოთამაშის დროულად მიღებულ პოზიციაზე. ხელები მიიღებენ ბურთს სახის ზემოდან. ხელების, ტანისა და ფეხების ერთობლივი მოძრაობით ბურთი მიემართება საჭირო მიმართულებით. რამდენადაც შორს და მაღლა მიემართება ბურთი, იმდენადვე აქტიურად იჭიმება ფეხები (ნახატი 56).

ბურთის ორი ხელით უკან ჩაწოდებისას ხელის უკანა მხარე თავსდება თავს ზემოთ. ხელები იხრება იდაყვებში, ტანი იხრება ზემოთ-უკან. ბურთის გადაცემის დროის შესამცირებლად ნახტომით ჩაწოდების შესრულებისას დარტყმა ხორციელდება მოედნის საკუთარ მხარეს. ჩაწოდება სრულდება ნახტომის ყველაზე მაღალი წერტილიდან ხელების აქტიური მოძრაობით.

ბურთის თამაშში შემოტანის სრულყოფა

ბურთის თამაშში შემოტანა შედგება არამხოლოდ მისი თამაშში შემოტანისაგან, ეს ასევე არის მოწინააღმდეგე გუნდის საქმიანობის გამართლებელი საშუალება.



ფრენბურთში თამაშის ყველა მონაკვეთი იწყება ბურთის თამაშში შემოტანით, და ამიტომ, მთელი თამაში ტაქტიკური თვალსაზრისით დამოკიდებულია ამ ტაქტიკური ილეთის კარგად და სწორად შესრულებაზე.



ნახატი 57

არსებობს ბურთის თამაშში შემოტანის შემდეგი ვარიანტები:

ბურთის შემოტანა პირდაპირ ზემოდან.

ეს ტექნიკური ილეთი სრულდება ორი ხერხით - ბურთის ტრიალითა და სხლეტით.

ბურთის თამაშში შემოტანა ტრიალის ხერხით (ნახატი 57).

მოთამაშე (მოსწავლე) დგას პოზიციაში სახით ბურთისკენ, ფეხები მხრების სიგანაზეა, მარცხენა ფეხი ოდნავ წინაა, ბურთი იმყოფება ოდნავ მოჭერილ ხელში მკერდის დონეზე, მზერა მიმართულია მოწინააღმდეგის მოედნის მხარეს. ბურთის გასატყორცნად მარჯვენა ხელი მიემართება უკან, იდაყვი განზე - მაღლა. სხეულის სიმძიმე მოდის მარჯვენა ფეხზე, ტანი ოდნავ იხრება უკან. მარცხენა ხელის მოძრაობით ბურთი მიემართება თავს ზემოთ, საყრდენი ფეხი ტრიალდება, სხეულის წონა გადადის წინა ფეხზე. ტანი მიემართება ოდნავ წინ, ხელი სწორდება, ხელის გული ერთმანეთთან ჩაბმული თითებით ახორციელებს დარტყმას. დარტყმის შემდეგ ხელები მიჰყვებიან ბურთს, შემდეგ ეშვებიან დაბლა.

ბურთის თამაშში შემოტანის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები

- ერთი ხელით ბურთის მაღლა სროლა და დასარტყამი ხელით მოქნევი, ბურთის დაჭერა დარტყმის დროს
- ერთი ხელით ბურთის მაღლა სროლა და ბურთის დაჭერა დარტყმის დროს
- პირდაპირი გადაცემა (ჩაწოდება) მანძილიდან 7-9 მ კედელთან ბადის დონეზე
- ბურთის ჩაწოდება 7-9 მ მანძილიდან ბადის გადავლით
- ბურთის ჩაწოდება ზემოდან მოედნის მარცხენა (მარჯვენა) მხარეს 7-9 მ მანძილიდან.

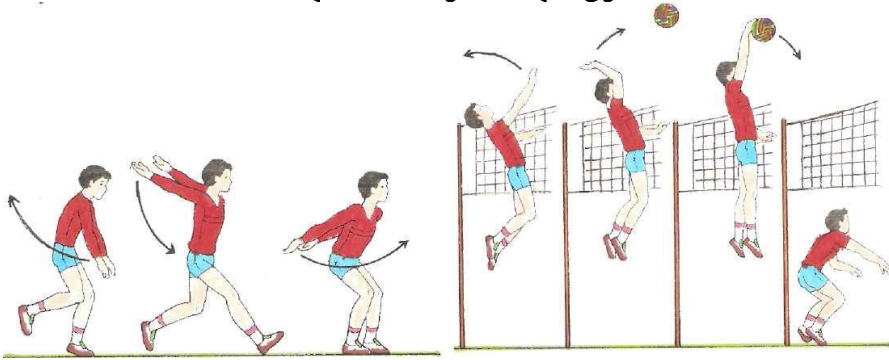
ბურთის თამაშში შემოტანა ბადიდან 7-9 მ მანძილიდან

საიერიშო დარტყმის ტექნიკის სრულყოფა.

ფრენბურთში მთავარი და მეტად გავრცელებული ილეთია პირდაპირი საიერიშო დარტყმა. საიერიშო პირდაპირი დარტყმის დროს ბურთის მიმართულება დარტყმის შემდეგ იგივეა რაც ფრენბურთელის სირბილის მიმართულება ნახტომამდე. ფრენბურთში ამ დარტყმის გარდა არის ასევე სხვა საიერიშო დარტყმები - საიერიშო გვერდითი დარტყმა, მატყუარა და გადასვლით დარტყმები.

თითოეულ ამ ილეთს აქვს გარკვეული ტაქტიკური დატვირთვა. თამაშის პირობებიდან გამომდინარე, ახალი გადაცემის, სიმაღლის მიმართულებიდან, მოწინააღმდეგის გუნდის ბლოკირებიდან და ა.შ. თავდამსხმელი მოთამაშე, თამაშის პერიოდში არსებული სიტუაციის შესაბამისად, ირჩევს ნაკლები მცველების შემცველ ზონაში ბურთის ჩაწოდებისათვის შესაფერის დარტყმას და ახდენს მის რეალიზებას. თუ ფრენბურთელი იყენებს საიერიშო დარტყმის ერთ ხერხს, მოწინააღმდეგის გუნდისათვის სირთულეს არ წარმოადგენს მისი ნეიტრალიზება, ვინაიდან თამაშის მსვლელობისას მოწინააღმდეგე გუნდის თავდამსხმელი მაშინვე განსაზღვრავს თავდამსხმელის თამაშის ხერხს და თავის თამაშს ისე ააწყობს, რომ ამას ხელი შეუშალოს.

პირდაპირი საიერიშო დარტყმა



ნახატი 58

პირდაპირი საიერიშო დარტყმა შედგება სირბილისგან, ნახტომისგან, ბურთზე დარტყმისგან და ძირს დაშვებისგან.

სარბენი ნაწილი სრულდება 2-3 ნაბიჯით. ბოლო ნაბიჯზე საყრდენი ფეხი წინაა, ხელები მკვეთრად გაიწევა უკან, მეორე ფეხზე დაყრდნობის შემდეგ ხელები მოძრაობენ ზევით-ქვევით, შემდეგ ერთდროულად ორივე ფეხის აკვრით იწევიან მაღლა. ხელების გაქნევის დროს მარჯვენა ხელი აიწევა მაღლა-უკან, მარცხენა ხელი მხრების სიგანეზეა, დარტყმა ხორციელდება ნახტომის ყველაზე მაღალ წერტილში. ამ დროს მარცხენა ხელი იშლება იდაყვში, გაიწევა მაღლა-წინ, ხელისგული ეხება ბურთს უკნიდან-ზემოთ. დარტყმის შემდეგ მოთამაშე ძირს ეშვება მუხლებში მოხრილი ფეხებით.

საიერიშო დარტყმა გადასვლით

ამ სახის დარტყმის განმასხვავებელი თავისებურება მდომარეობს იმაში, რომ დარტყმის შემდეგ ბურთის ფრენის მიმართულება ემთხვევა სპორტსმენის სირბილის მიმართულებას. ამ სახის საიერიშო დარტყმა შეიძლება შესრულდეს ტანის მობრუნებით და ტანის მობრუნების გარეშე (ბურთის ხელით გადაცემა). ორივე შემთხვევაში ბურთი შეიძლება გაგზავნილ იქნას როგორც მარცხნივ, ისევე მარჯვნივ.

ტანის მობრუნებით საიერიშო დარტყმის ტექნიკა

ამ დარტყმის შესრულების ტექნიკაში არის 5 ფაზა.

1. მოსამზადებელი საქმიანობა (სირბილი, ნახტომი, გაქნევი). მოძრაობის ეს ნაწილიც ისეთივეა, როგორც ჩვეულებრივი თავდასხმითი დარტყმისას. მოიერიშე, ბურთის მარჯვნივ გასაგზავნად ბურთს იჭერს ზონის მარჯვენა მხარეს (ბურთი არ მიდის მოთამაშემდეგ), ბურთის მარჯვენა მიმართულებით დარტყმის შესასრულებლად, ბურთი მდებარეობს მოედნის მარცხენა ზონაში.
2. ტანის მობრუნება დაბჯენის გარეშე (გაფრენში) მარჯვნივ ან მარცხნივ.

3. საიერიშო დარტყმის შესრულება, რომელიც არ ემთხვევა მოძრაობის მიმართულებას სარბენ ნაწილში.

მოსამზადებელი ფაზა საიერიშო დარტყმის ტანის მობრუნების გარეშე შესრულებისას იგივეა, რაც დარტყმის შესრულების დროს. ბურთის მარჯვნივ გადატანისას ხელი ასრულებს რკალისებრ მოძრაობას მარცხნივ-წინ, ხელისგულები ბურთს მარცხნიდან ეხება. ამ დროს მარჯვენა მხარი წამოიწევა, ხოლო მარცხენა დაბლა დაეშვება. ბურთის მარცხნივ გადატანისას ხელი ასრულებს რკალისებრ მოძრაობას მარჯვნივ-წინ, ამჯერად ხელისგული ბურთს ზემოდან-მარჯვნიდან ეხება.

შესრულების ტექნიკის გასაუმჯობესებელი მოძრაობები:

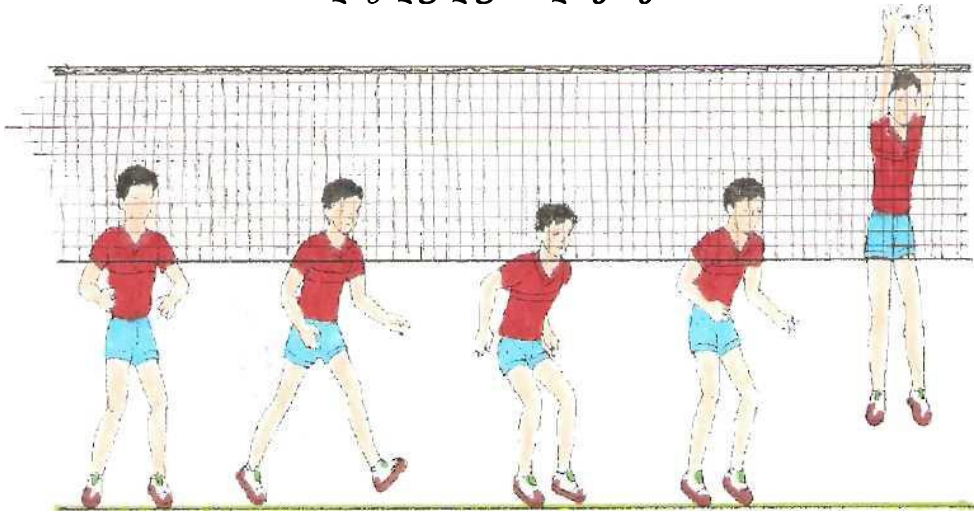
- ზემოთ მიმართულ ბურთზე საიერიშო დარტყმა მე-4 ზონიდან, მოთამაშე დგას ბადის წინ;
- ვერტიკალურად ზემოთ მიმართულ ბურთზე საიერიშო დარტყმა 2-3 ნაბიჯის გარბენით;
- მე-3 ზონიდან მაღალი გადაცემა, საიერიშო დარტყმა (მოძრაობა) მე-4 ზონიდან;
- იგივე მოძრაობა, მაგრამ საიერიშო დარტყმა სრულდება მე-2 ზონიდან;
- საიერიშო დარტყმა მე-3 ზონიდან ბურთის მე-4 ზონაში გადაცემით;
- იგივე მოძრაობა სრულდება საიერიშო დარტყმის მარცხნივ და მარჯვნივ შესრულებისას;
- მე-3 ზონიდან ბურთის გაგზავნა მოედნის მარჯვენა ან მარცხენა მხარეს, საიერიშო დარტყმა მე-2-ე ზონიდან;
- საიერიშო დარტყმის იმიტირება ტანის მარჯვნივ (მარცხნივ) მობრუნებით ბლოკირებით;
- მოთამაშე თვითონ ისვრის ბურთს მაღლა და ბლოკირების პირობებში აბრუნებს ტანს მარჯვნივ (მარცხნივ);
- ბლოკირებით გადაცემა 4,3 ზონიდან, ტანის მარჯვნივ (მარცხნივ) მობრუნება, საიერიშო დარტყმის განხორციელება;
- ტანის მობრუნების გარეშე ერთიდაიგივე მოძრაობით ასრულებს პირდაპირ საიერიშო დარტყმას.

დაცვის ტექნიკის სრულყოფა

ბლოკირება

დაცვის ძირითად საშუალებას წარადგენს ბლოკირება. ეს ტექნიკური საქმიანობა წარმოადგენს მოწინააღმდეგის საიერიშო დარტყმების განეიტრალების ყველაზე მნიშვნელოვან საშუალებას. წარმატებული ბლოკირება უმეტეს შემთხვევებში გუნდს ქულის მოპოვების საშუალებას აძლევს. თუ ბლოკი ხორციელდება ერთი მოთამაშის მიერ - ეს ინდივიდუალურია, თუ ორი ან სამი მოთამაშის მიერ, მაშინ - ეს ჯგუფური ბლოკირებაა. ინდივიდუალური და ჯგუფური ბლოკირება იყოფა 2 ნაწილად: ზონის (მოედნის რომელიმე ზონის ჩაკეტვის მიზნით) და შემოვლითი (გამოიყენება საიერიშო დარტყმის შემდეგ დარტყმის მიმართულების მანძილის ჩასაკეტად).

ინდივიდუალური ბლოკირება



ნახატი 59

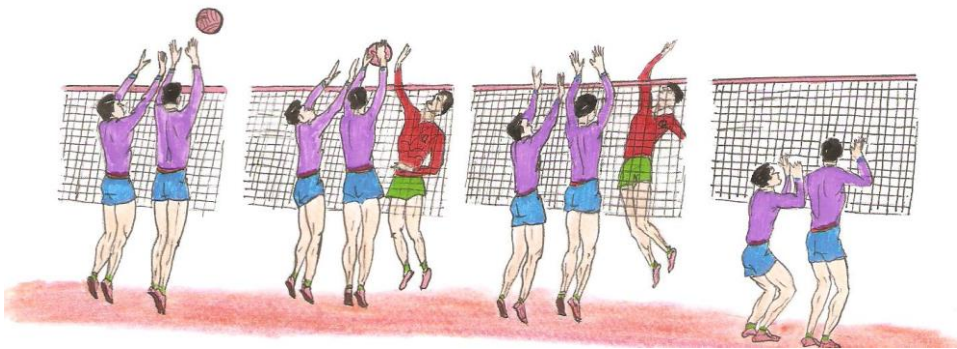
ფეხები მხრების სიგანეზეა, ოდნავ მოხრილი მუხლის სახსარში, ხელები ნახევრად მოხრილია, თითქმის ქვემოთ, ხელები ბადის პარალელურია, ბადეში გამჭოლი მზერა თვალს ადევნებს მოწინააღმდეგის საქმიანობას. საიერიშო დარტყმის სავარაუდო ადგილის განსაზღვრის შემდეგ მოთამაშე სწრაფად იცვლის პოზიციას და ახორციელებს ნაბიჯებს შეჭერებით, იღებს ბლოკირებისათვის ხელსაყრელ მდგომარეობას. ძლიერი უკუბიძგების შემდეგ მოთამაშე ასწორებს (მართავს) ტანს და ხელების გაქნევით ასრულებს ბლოკირებას, ახტება და იდაყვებში მოხრილ ხელებს ასწევს მაღლა მკერდის წინ, ნახტომის ბოლოს შლის მათ მთლიანად. აწეული ხელების თითები გაშლილია, ხელისგულები ბადის ზემოთ ერთმანეთთან ახლოს იმყოფება იმისათვის, რომ საიერიშო დარტყმის დროს ბურთმა არ გაიაროს მათ შორის. ბლოკირების შემსრულებელი სპორტსმენი ხტუნვით ადევნებს თვალს მოწინააღმდეგის შეტევას და ასევე ახორციელებს ბურთის კონტროლს. ბლოკირების დროს ის ოდნავ ხრის ტანს მენჯ-ბარძაყის სახსარში და იჭერს ფეხებს სწორად. ბლოკირების შემდეგ მოთამაშე იმ შემთხვევაში, თუ ის არ ეხება დაფას, დაუშვებს ხელებს დაბლა და ძირს ეშვება ნახევრად მოხრილ ფეხებზე.

ბლოკირების გასაუმჯობესებელი მოძრაობები

- წყვილებში. მონაწილე წყვილი განლაგდება ბადის მოპირდაპირე მხარეს. მოედანზე მდგომი მეორე მოთამაშე ბურთს ისვრის ბადის ზედა ნაწილში, ბლოკირების შემსრულებელი მოთამაშე დგას სკამზე და ტყორცნის ბურთს საპირისპირო მხარეს.
- სრულდება იგივე მოძრაობა, მაგრამ ბლოკირების შემსრულებელი სპორტსმენი (მოსწავლე) მოედანზე დგას საწყის პოზიციაში და ახტომით ახორციელებს ბლოკირებას.

- სრულდება იგივე მოძრაობა, მაგრამ ბურთის ისვრიან ბლოკირების შემსრულებელი მოთამაშისგან ბადის ზემოთ მარჯვნივ და მარცხნივ.
- 2-3 მოთამაშე დგას ბურთით ბადის ერთ მხარეს ერთმანეთისგან 1.5 მ მანძილზე, ხოლო დანარჩენი სპორტსმენები მწკრივად განლაგებულები დგანან ბადის საწინააღმდეგო მხარეს მე-4 ზონაში. პირველი ისვრიან ბურთს ბადის ზემოდან, მეორენი იცვლიან პოზიციას ბადიდან მარჯვნივ, ასრულებენ თითოეული ნასროლი ბურთის ბლოკირებას.
- იგივე მოძრაობა, ოღონდ პოზიციების ცვლით, სრულდება ბლოკირება მე-2-ე ზონიდან.
- სამეულეები. სპორტსმენები დგანან ბადის წინ, ორი ერთი მხრიდან, ერთი განლაგდება მოპირდაპირედ. პირველი ისვრის ბურთს ბადის ზემოდან ერთ მეტრზე, მეორე - ახტება, შეასრულებს საიერიშო დარტყმას, მესამე - ასრულებს ბლოკირებას. მოძრაობა მეორდება 5-ჯერ, შემდეგ სპორტსმენები (მოსწავლეები) ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს.

ჯგუფური ბლოკირება



ნახატი 60

ჯგუფური ბლოკირების მთავარი მიზანი მოედნის საკუთარი ნაწილის რამდენიმე მოთამაშის მიერ საიერიშო დარტყმისგან ერთობლივი დაცვაა. მოწინააღმდეგის საიერიშო დარტყმისათვის, ბურთის გადაცემის მიმართულებისა და ფრენის სიმაღლის განსაზღვრის შემდეგ, 2 ან 3 ფრენბურთელი ახორციელებს პოზიციების ცვლას, უახლოვდება საიერიშო ზონას და იღებს საწყის მდგომარეობას ბლოკირებისათვის. საწყის მდგომარეობაში მყოფი მოთამაშეები მნიშვნელოვნად ხრიან ფეხებს მუხლებში, ხელები წელის წიმაღლეზეა, ფეხები მხრების სიგანეზე, სხეულის სიმძიმე ნაწილდება ორივე ფეხზე. ბლოკის შემსრულებელი სპორტსმენების ყურადღება მიმართულია ფრენაში მყოფი ბურთისკენ. აკვრის ბლოკირების ფაზა შეთავსებული უნდა იყოს ბლოკის შემსრულებელი სპორტსმენის შემტევ საქმიანობასთან. ნადრევი და დაგვიანებული ფეხის აკვრა არ იძლევა სწორი ბლოკირების განხორციელების საშუალებას. (ნახატი 60).

საიერიშო დარტყმების დროულად ბლოკირებისათვის ბლოკირების განმახორციელებელმა სპორტსმენმა ბურთზე აკვრა უნდა შეასრულოს დროულად, როდესაც თავდამსხმელი საყრდენის გარეშეა (გაფრენში). ეს იმით აიხსნება, რომ

ბლოკირების განმახორციელებელი სპორტსმენის სამოდრაო მანძილი მოკლეა თავდამსხმელთან მიმართებაში. მე-4 ზონიდან შეტევის დროს დაცვის განმახორციელებელი გუნდის სპორტსმენები ბლოკირების შესრულებით კეტავენ მე-5 ზონას, რომელიც ყველაზე საშიშ ზონად ითვლება ამ შემთხვევაში. მე-2 ზონიდან შეტევისას, როგორც წესი, ჯგუფურ ბლოკირებაში მონაწილეობენ მე-3 - მე-4 ზონის მოთამაშეები და კეტავენ პირველ ზონას. ჯგუფურ ბლოკირებაში მონაწილეობენ ცენტრალური და გვერდითი მოთამაშეები.

მაგალითად, მე-3 ზონის დასაკეტად ჯგუფურ ბლოკირებაში მე-3 ზონის მოთამაშე ითვლება ცენტრალურად, ხოლო მე-4 ზონის მოთამაშეები ითვლებიან გვერდით მოთამაშეებად.

ჯგუფური ბლოკირების გასაუმჯობესებელი მოძრაობები

- ბადის ერთ მხარეს განლაგდება ორი მოთამაშე (მოსწავლე) ერთმანეთისგან 2 მეტრის მანძილზე. საპირისპირო მხარეს დგას მეორე მოთამაშე ბურთით. ის ისვრის ბურთს ბადის ზემო ნაწილში. მოპირდაპირედ მდებარე ორი სპორტსმენი გარბის ბლოკირების ადგილისაკენ და ახტომით, იმავდროულად, აბრუნებს ბურთს უკან. სრულდება იგივე მოძრაობა, მაგრამ მოთამაშე საწინააღმდეგო მხარეს ბურთს ისვრის ბლოკირების განმახორციელებელი სპორტსმენის მხარეს, მეორე კი, რომელიც სირბილით მიემართება ამ სპორტსმენის მხარეს, ახტება და შეასრულებს ბლოკირებას.
- მე-4 ზონიდან მოძრაობით საიერიშო დარტყმის ორმაგი ბლოკირება.
- მე-2 ზონიდან მოძრაობით საიერიშო დარტყმის ორმაგი ბლოკირება.
- ბლოკირების განმახორციელებელი მოთამაშეები განლაგდებიან მე-4, მე-3 და მე-2 ზონებში. საიერიშო დარტყმა სრულდება მე-4 ან მე-2 ზონიდან. ცენტრალური და გვერდითი მოთამაშეები ახორციელებენ პოზიციების ცვლას შეტევის ადგილას და დგამენ ბლოკს.

თამაშის ტექნიკის სრულყოფა

ინდივიდუალური ტექნიკური საქმიანობა შეტევაში

შეტევაში ინდივიდუალური საქმიანობის მთავარი მიზანია ბურთის გადაცემა მოწინააღმდეგის არასაკმარისად დაცულ ზონაში ან უფრო სუსტი მოთამაშისათვის. საიერიშო დარტყმისათვის გადაცემის დროს ბურთის გადაცემა თავდამსხმელისათვის აუცილებელია მე-3 ზონიდან მე-4 და მე-2 ზონაში. საიერიშო დარტყმის დროს უნდა შეეცადოთ, რომ ბურთი გადაცემულ იქნას არა ძლიერი, არამედ უფრო სუსტი და მოტყუებითი მოძრაობით ნახტომით.

ჯგუფური ტაქტიკა შეტევის დროს

ფრენბურთში ეს საქმიანობა ეყრდნობა ინდივიდუალურ მომზადებას და მასში შედის გუნდური ტაქტიკა. ბურთის იერიშისათვის გადაცემის მთავარი ამოცანა არის მოთამაშეთა ერთობლივი საქმიანობა. იმავდროულად, მნიშვნელოვანია ყურადღება მიექცეს ბურთის მიმდებ მოთამაშესთან ერთობლივ ჯგუფურ საქმიანობას (ბურთის თამაშში შემოტანა, სერვისი და საიერიშო დარტყმა).

ტექნიკური საქმიანობის გასაუმჯობესებელი მოძრაობები

- 2-3 მოსწავლე განთავსდება 4, 2,6 ზონებში. მე-3 ზონაში თამაშის წამყვანი არის მოწინააღმდეგე მხარეს ბლოკირების განმახორციელებელი მოთამაშე. ბლოკირების განმახორციელებელი სპორტსმენი იცვლის ადგილს ბადის წინ და ამასთან დაკავშირებით ახორციელებს საიერიშო დარტყმის გადაცემას ბლოკირების შემსრულებელი სპორტსმენისგან მოშორებულ ზონაში.

- მოძრაობა იწყება მე-6 ზონიდან მე-3 ზონაში სიმაღლეზე ბურთის გადაცემით.

- იგივე მოძრაობა ხორციელდება თამაშის წამყვანი სპორტსმენის მდებარეობიდან მე-2, მე-4, მე-3 ზონებში.

გუნდური ტექნიკური საქმიანობა შეტყვის დროს

ეს საქმიანობა შეისწავლება თანმიმდევრულად - თავდაპირველად წინა ხაზის, ხოლო შემდეგ უკანა ხაზის მოთამაშეთა საქმიანობის ანალიზით.

გუნდური ტექნიკური საქმიანობის გასაუმჯობესებელი მოძრაობები:

- გუნდი (6 მოთამაშე) იყოფა მოედნის ზონაში. საპირისპირო მოედნის პირველ ზონაში მიემართება ზედა გადაცემა.

- იგივე მოძრაობით, ოღონდ საიერიშო დარტყმისათვის, გადაცემა სრულდება მე-4 (მე-2) ზონის მოთამაშეების მიერ.

- იგივე მოძრაობა, მაგრამ მოთამაშე მოწინააღმდეგე მხრიდან, განახორციელებს ბლოკირებას.

ინდივიდუალური ტექნიკური საქმიანობა დაცვის დროს

ეს ტექნიკური საქმიანობა თავის თავში მოიცავს ბლოკირებას, პოზიციის სწორად დაცვისა და გუნდის ამხანაგის დაცვის განხორციელების უნარს საიერიშო დარტყმის მიღების დროს.

ბლოკირების დროს მნიშვნელოვანია დარტყმის მიმართულების განსაზღვრა და ბურთის მიღების ხერხის სწორად შერჩევა.

ჯუფური ტექნიკური საქმიანობა დაცვის დროს

მოთამაშეთა ჯუფური ტექნიკის პრინციპები განსაზღვრავენ გუნდის დამცავ სისტემას. გუნდების დამცავი საქმიანობა პირობითად შემდეგნაირად იყოფა: ბლოკირება, დაცვა და გუნდის ამხანაგის დაცვა (დაზღვევა). ამ ტექნიკური საქმიანობის ათვისება ხდება შემდეგი თანმიმდევრობით: წინა ხაზის მოთამაშეთა ერთობლივი საქმიანობა, უკანა ხაზის მოთამაშეების მიერ ბურთის მიღება და ერთობლივი საქმიანობა საიერიშო დარტყმის დროს, წინა და უკანა ხაზების მოთამაშეთა ერთობლივი საქმიანობა.

შესრულების ტექნიკის გასაუმჯობესებელი მოძრაობები

- თავდასხმელები განლაგდებიან მე-4 და მე-2 ზონებში, ბლოკირების განმახორციელებელი მოთამაშეები არიან მოწინააღმდეგე მხარეს მე-4, მე-3, მე-2 ზონებში. სიგნალზე (ნიშანზე) ერთ-ერთი მოიერიშე, ერთ-ერთი ზონიდან, ისვრის ბურთს მაღლა, სრულდება საიერიშო დარტყმა. მე-4 და მე-3 ზონებში

ან მე-3 და მე-2 ზონებში მყოფი მოთამაშეები ასრულებენ ბლოკირებას. ბლოკირებაში არმონაწილე მოთამაშე ცდილობს გუნდის ამხანაგის აზღვევას ან გამოდის თავისუფალ ზონაში საიერიშო დარტყმის მისაღებად.

- სრულდება იგივე მოძრაობა, მაგრამ საიერიშო დარტყმა სრულდება საწინააღმდეგო მე-2 ზონიდან ჩაწოდებით.
- სრულდება იგივე მოძრაობა, მაგრამ საიერიშო დარტყმა სრულდება ბურთის მე-3 ზონიდან ჩაწოდებით.

გუნდური ტაქტიკა დაცვის დროს

შეიძლება ორი მეტად გავრცელებული თამაშის სისტემის აღნიშვნა: უკან დახევა (წინა ხაზის მოთამაშეებისგან შესრულებული სისტემა) და წინ წაწევა (უკანა ხაზის მოთამაშეების მიერ დაზღვევისათვის შესრულებული დამცავი სისტემა).

ფრენბურთელების მოძრაობის უნარების განვითარება

რეაქციის დაჩაჩქარებელი მოძრაობები

- 10-15მ-ზე ჩქაროსნული სირბილი სხვადასხვა საწყისი პოზიციიდან ჩამწოდებელ გუნდებთან ერთად.
- მაქოსებრი სირბილი (3x10მ). სირბილი სახით ერთ მხარეს, ხოლო ზურგით - საწინააღმდეგო მხარეს.
- სირბილი სიგნალის (ნიშნის) მიცემიდან, სხვადასხვა სასტარტო პოზიციიდან, სხვადასხვა ინტერვალით.

ჩქაროსნული და ძალოსნური უნარების განსავითარებელი მოძრაობები

- ნახტომების სერია ორი ფეხის აკვრით და სხვადასხვა სიმაღლის წინაღობებით.
- ნახტომები სხვადასხვა სიმაღლის წინაღობებით მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის აკვრით.
- ერთ ფეხზე (მარცხენა-მარჯვენა) ნახტომები გარკვეულ მანძილებზე (20-25 მ). ყოველ ჯერზე ნახტომების რაოდენობის შემცირების მცდელობა.
- მანძილის გადალახვა (20-25მ) ერთ ფეხზე (მარცხენა, მარჯვენა) სირბილით (დროებით).
- ხელების კედელზე მიბჯენით მისგან უკუბიძგება.
- ორი ხელით მკერდიდან ტენილი ბურთის მრავალჯერადი ტყორცნები.
- ტენილი ბურთის ტყორცნა და დაჭერა წყვილებად ნაბიჯებით პოზიციების ცვლით.
- სირბილის დროს უკუბიძგებისას სხვადასხვა სიმაღლეზე დაკიდებულ ბურთზე შეხება.
- სირბილის დროს უკუბიძგებისას რეზინის ამორტიზატორებზე სხვადასხვა სიმაღლეზე დაკიდებულ ბურთზე დარტყმის განხორციელება.
- ზემოთ ახტომები სატანვარჯიშო თოკით.

ფეხბურთი

ბურთის ტარების ტექნიკის სრულყოფა

ბურთის დარტყმისა და შეზერების ტექნიკის სრულყოფა

ჰაერში ბურთის ტყორცნა ტერფის შიდა მხრის შუაგულით.

აღნიშნული მეთოდით ბურთის ტყორცნა სრულდება ბურთის ფრენის დროს, ანუ მაშინ, როდესაც ის ჰაერშია. ეს ტექნიკა გამოიყენება შემდეგ სიტუაციებში: ბურთის დაბლა ფრენისას, მისი ჰაერში გადაადგილებისას და მოთამაშის წინ ძირს დაშვებისას, ბურთის მიწის პარალელურად ფრენისას.

ბურთის ფრენისათვის შესაბამისი ადგილის სწორად შერჩევა და მასზე დროული დარტყმა მნიშვნელოვან პირობებს წარმოადგენენ. რაც უფრო მაღლა მიფრინავს ბურთი, მით უფრო რთულია მასზე დარტყმის განხორციელება. სრულდება უკან და გვერდზე გადაადგილება ბურთის დარტყმისათვის ხელსაყრელ სიმაღლეზე დაშვების განსასაზღვრად და აუცილებლობის დროს მასზე დარტყმის განსახორციელებლად (ნახ. 61).



ნახატი 61

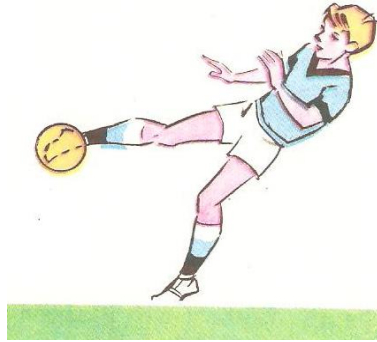


ნახატი 62

თუ თქვენ გსურთ, რომ დარტყმის შემდეგ ბურთი მიფრინავდეს დაბლა, აუცილებელია დასარტყამი ფეხის ტერფი გაჭიმოთ მიწისკენ. ამასთან, ფეხი ბურთს ეხება არა ქვედა ნაწილით, არამედ ტერფის შიდა ნაწილის შუაგულით. სწორედ ამიტომ ბურთი მაღლა კი არ მიფრინავს, არამედ მიწის პარალელურად (ნახ. 62).

გვერდიდან ძირს დაშვებული ბურთის ტყორცნა

იმისათვის, რომ მოახდინოთ გვერდიდან მოფრენილ ბურთზე დარტყმა, შეტრიალდით სახით მისკენ მისი მოახლოებისას და დახარეთ ტანი საყრდენი ფეხისკენ, გასწიეთ დასარტყამი ფეხი უკან მაღლა და განახორციელეთ დარტყმა გარე მხრის შუა ადგილით. დარტყმის დროს საყრდენი ფეხი უნდა იმყოფებოდეს ნახევრად მოხრილ მდგომარეობაში წამოწეულ ტერფზე. (ნახ. 63).



ნახატი 63

მფრინავ ბურთზე დარტყმის სრულყოფისაკენ მიმართული სავარჯიშოები

1. დადექით კედლიდან 10-15 მეტრში. ისროლეთ ბურთი თქვენს წინ. განახორციელეთ ბურთზე დარტყმა, როდესაც ის აღმოჩნდება მუხლების დონეზე, შეასრულეთ დარტყმები თავდაპირველად ტერფის შიდა მხრით, ხოლო შემდეგ გარეთა მხრის შუა ნაწილით.

2. დადექით მარცხენა მხრით კედლისკენ მისგან 8-10 ნაბიჯის მანძილზე. განახორციელეთ თქვენი მეტოქის (მეწყვილის) მიერ თქვენთვის გვერდიდან ნასროლ ბურთზე დარტყმა, კორპუსის საყრდენი ფეხის მხარეს დახრით, ფრენის მდგომარეობაში მყოფი ბურთის კედლისკენ გაგზავნით. შეცვალეთ პოზიციები 10-15 დარტყმის შემდეგ.

3. დადექით 15 ნაბიჯის მანძილზე მეტოქის მოპირდაპირედ. მორიგეობით შეასრულეთ უძრავ ბურთზე დარტყმები ისე, რომ ის, ჰაერში გაგზავნის შემდეგ ძირს დაეშვას მეტოქის წინ. ბურთის მიმღები მოთამაშე აბრუნებს მას ბურთის ფრენის დროს, მასზე დარტყმის განხორციელებით. მოთამაშეები იცვლიან პოზიციებს 10-15 დარტყმის შემდეგ.

4. სამი მოთამაშე ასრულებს სავარჯიშოებს. ერთი მათგანი იკავებს პოზიციას კარებში, მეორე - კარიდან 15 მეტრში. მე-3 მოთამაშე ბურთს ჰაერში უგზავნის მე-2 მოთამაშეს კარის ხაზზე ძელიდან 10-15 მეტრში. ხოლო ის დარტყმით გზავნის მფრინავ ბურთს კარში.

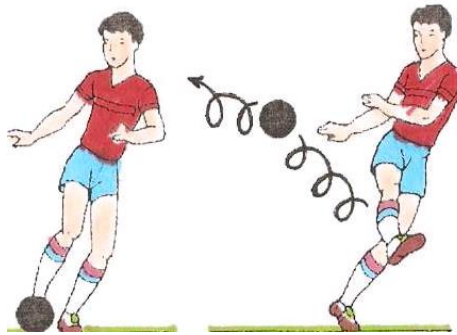
ჩაჭრით დარტყმა. ჩაჭრით დარტყმები სრულდება ტერფის შიდა და გარე მხარეებით. ასეთი დარტყმების ძირითადი თავისებურება, რომელიც მათ პირდაპირი დარტყმებისგან განასხვავებს, მდგომარეობს დარტყმის ძალის ვექტორის ბურთის არა ზედ ცენტრზე, არამედ ოდნავ მის გვერდზე გავლაში. სწორედ ამიტომ მიფრინავს ბურთი ირიბი ტრაექტორიით, საკუთარ ღერძზე ბრუნვით. ბურთის ბრუნვის მიმართულება შეიძლება დაემთხვეს ბურთის ფრენის მიმართულებას, ან შეიძლება პირიქითაც მოხდეს.

ტერფის შიდა ნაწილით ჩაჭრით დარტყმის შესრულებისას, ტერფი ეხება ბურთის იმ მხარეს, რომელიც მდებარეობს საყრდენი ფეხისგან მოშორებით. დარტყმის დროს ტერფი სხლეტვით გაივლის ბურთის ზედაპირზე და ატრიალებს მას (ნახ. 64).



ნახატი 64

ტერფის გარე ნაწილით ბურთზე ჩაჭრითი დარტყმის შესრულებისას, ბურთთან შეხება უნდა ხდებოდეს საყრდენ ფეხთან ახლოს მყოფი მხარით, პირველ რიგში, ტერფის გარე მხრის იმ ნაწილით, რომელიც გადადის თითებზე. ამის შემდეგ დასარტყამი ფეხი აგრძელებს მოძრაობას საყრდენი ფეხის მხარეს. ხოლო ტერფის გარე ნაწილით დატრიალებული ბურთი ფეხისგან განზე გადის და მიფრინავს თავის ღერძზე ბრუნვით (ნახ. 65).



ნახატი 65

შესრულების ტექნიკის სრულყოფისაკენ მიმართული სავარჯიშოები

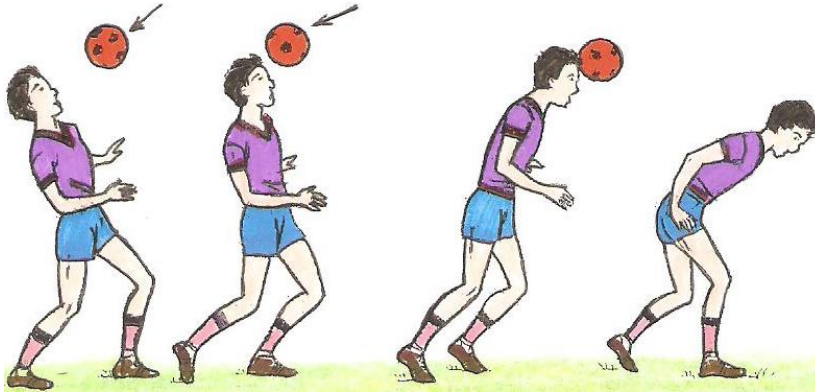
1. შეეცადეთ ერთმანეთს ბურთი გადასცეთ ტერფის გარე და შიდა მხარეებით განხორციელებული ჩაჭრითი დარტყმების მეშვეობით მეტოქისაგან (თანაკლასელისაგან) 8-10 ნაბიჯის მანძილიდან.
2. დააყენეთ ძელებით 2 ნაბიჯის სიგანის კარები. დადექით მეტოქის პირისპირ თითოეული თქვენ-თქვენს კარებში. მონაცვლეობით გადაეცით ბურთი ერთმანეთს ჩამჭრელი დარტყმების მეშვეობით მეტოქისათვის ბურთის გატანის მიზნით.
3. გაიმეორეთ ზემოთ აღწერილი სავარჯიშო (2), მაგრამ ამჯერად უძრავ ბურთზე ჩაჭრითი დარტყმები ხორციელდება 8-10 ნაბიჯის მანძილიდან.
4. სავარჯიშოს ასრულებენ სამნი. ერთ-ერთი მოსწავლე დგება კარში, მეორე - ბურთს გადასცემს მესამე მეწევლიეს, რომელიც მდებარეობს დარტყმით პოზიციამ კარის პარალელურად. ის გზავნის ბურთს კარისკენ ჩაჭრითი დარტყმის მეშვეობით. შემდეგ ისინი ცვლიან პოზიციებს.

5. მოედანზე ავლებენ ტყორცნების (სროლების) განსახორციელებელ ხაზს. ხაზიდან 10-15 მეტრში ხაზავენ 2-2,5 მეტრი დიამეტრის წრეს. დასარტყამი ხაზისა და წრის ცენტრში დგება ნებისმიერი სიმაღლის დაბრკოლება (წინაღობა), მაგალითად ძელი. მონაცვლეობით, ჩაჭრითი დარტყმების მეშვეობით, სატყორცნი ხაზიდან ბურთს გზავნიან წრეში, ძელის გარშემოვლით.

ბურთზე თავით დარტყმები

შუბლის შუაგულით დარტყმა.

მოთამაშე დგება სვლის პოზიციაში ფეხების მხრების სიგანეზე დგომით. ბურთის მიახლოებისას ფეხები ოდნავ იხრება მუხლებში და კოჭ-წვივის სახსრებში, ტანი იხრება უკან, ზურგის კუნთები იჭიმება. შემდეგ მკვეთრი მოძრაობით ტანის ზედა ნაწილი წაიწევს წინ, კისერი ძლიერ გადაიხრება და თავის გაქნევით ხორციელდება ბურთზე დარტყმა. დარტყმის მომენტში ტანი უნდა იმყოფებოდეს მოედნის ზედაპირის პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში. ტყორცნის შემდეგ თვალები აუცილებლად აკვირდებიან ბურთის ფრენას. თუ საჭიროა ბურთის ზემოდან ტყორცნა, მაშინ დარტყმა ხორციელდება ბურთის ქვედა ნაწილზე, თუ უფრო დაბალ ტრაექტორიაზე, მაშინ ბურთის შუაში ან ზედა ნაწილში. შუბლის შუაგულით ასევე შეიძლება გვერდით ტყორცნის განხორციელებაც. ამ შემთხვევაში დარტყმის მომენტში თავი და ტანი მოტრიალდება ტყორცნის სავარაუდო მიმართულების შესაბამისად. (ნახ. 66).



ნახატი 66

თავის გვერდითა მხრით დარტყმა (ტყორცნა).

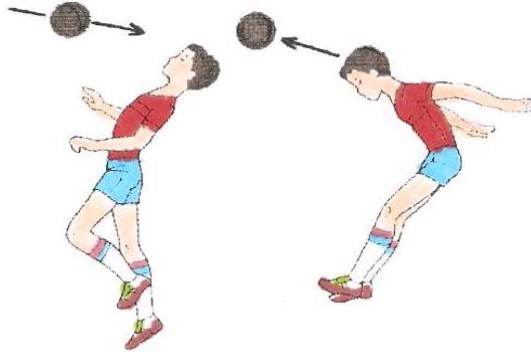
ეს დარტყმა (ტყორცნა) გამოიყენება, როდესაც ბურთი მოთამაშისაგან მოფრინავს გვერდზე (მარჯვნიდან ან მარცხნიდან). მის შესასრულებლად თავს და კორპუსს გასწევენ საპირისპირო მხარეს. დარტყმის განსახორციელებლად კორპუსი სწორდება ბურთის მხარეს, თავი მკვეთრად უახლოვდება ბურთს და ურტყამს შუბლის გვერდითა მხრით. დარტყმის შემდეგ კორპუსი მიმართულებას განაგრძობს იმ მხარეს, საითკენაც გაგზავნა ბურთი. (ნახ. 67).



ნახატი 67

ნახტომის დროს შუბლის შუაგულით დარტყმა.

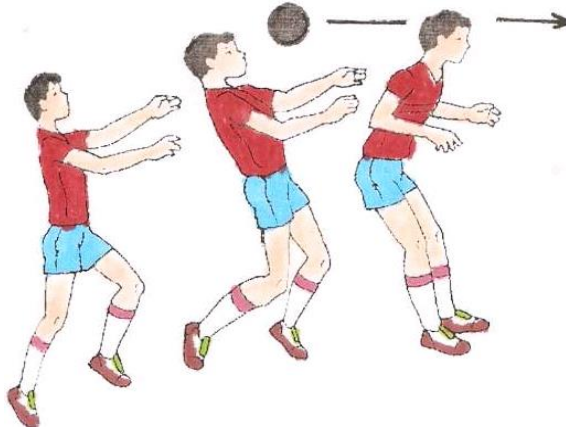
ეს დარტყმა მოთამაშის მიერ სრულდება ჰაერში ნახტომში დაბჯენის გარეშე მდგომარეობაში. ამისათვის აუცილებელია საკუთარი მოქმედებების სწორი კოორდინირება, ყველაზე მაღალ წერტილში აკვრის ერთი ფეხით შესრულება გამორბენიდან და ორი ფეხით შესრულება ადგილიდან. დარტყმის წინ კორპუსი და თავი გაიწევა განზე. დარტყმა ხორციელდება კორპუსის მოკლე მოძრაობით და თავის მკვეთრი მოძრაობით ნახტომის ყველაზე მაღალ წერტილში. დარტყმის შემდეგ აუცილებელია ბურთის ფრენაზე თვალის მიდევნება (ნახ. 68).



ნახატი 68

გამორბენიდან ნახტომში თავით დარტყმა.

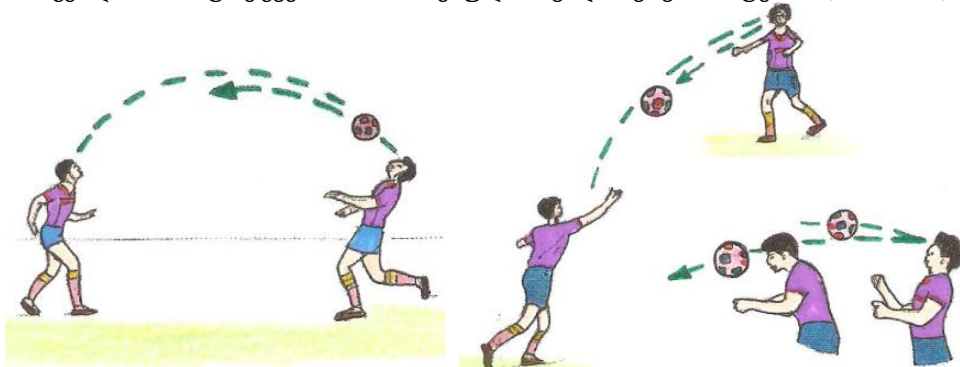
მოცემული დარტყმის შესასრულებლად, პირველ რიგში, აკვრა უნდა შესრულდეს ეფექტურად და მოთამაშემ უნდა მოახდინოს თავისი მოქმედებების კოორდინირება ნახტომის ყველაზე მაღალ წერტილში. ბურთზე თავის დარტყმის განხორციელების დროს, გამორბენი სრულდება რამდენიმე ნაბიჯიდან, ხოლო აკვრა სრულდება ერთი ფეხით. მოძრაობის შესრულების დროს ძალიან მნიშვნელოვან პირობას წარმოადგენს მოახლოებული ბურთის არა დალოდება, არამედ ბურთისკენ თავით დამსწრები მოძრაობა. დარტყმის წინ თავი და კორპუსი გაიწევა უკან. დარტყმა ხორციელდება კორპუსის მოკლე მოძრაობით და თავის მკვეთრი მოძრაობით ნახტომის ყველაზე მაღალ წერტილში. (ნახ. 69).



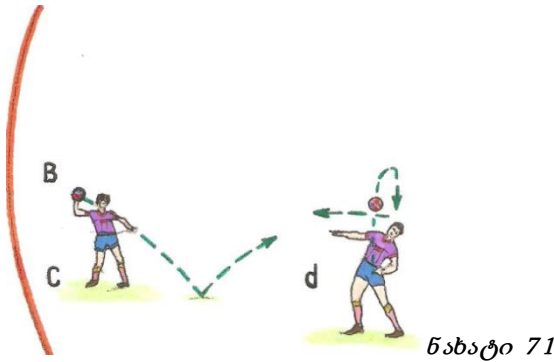
ნახატი 69

შესრულების ტექნიკის სრულყოფისა და მნიშვნელოვანი სავარჯიშოები

1. ჩამოკიდეთ ბურთი კარის თამასაზე (ხის ტოტზე, კალათბურთის რგოლზე) ისე, რომ ბურთი თავს ზემოთ 10-15 სმ იმყოფებოდეს. შესრულებით ნახტომში ჩამოკიდებულ ბურთზე შუბლით დარტყმები. 10 დარტყმის შემდეგ ადგილი დაუთმეთ მეწყვილეს, შემდეგ კი გაიმეორეთ სავარჯიშო.
2. ააგდეთ ბურთი თქვენს თავს ზემოთ, გადახარეთ ტანი და თავი უკან, გაიზნიქეთ წელში, დაჭიმეთ ზურგისა და კისრის კუნთები. ტანისა და თავის მკვეთრი მოძრაობებით წინისაკენ-მალა განახორციელეთ ბურთზე დარტყმები. აქამდე მუხლებში მოხრილი ფეხები ახლა გამართეთ თავით დარტყმებთან ერთად.
3. ააგდეთ ბურთი თქვენს ზემოთ 1-2 მ და გაგზავნეთ ის ადგილიდან თავის დარტყმით კედლისკენ. გაიმეორეთ სავარჯიშო 5-20-ჯერ.
4. ამხანაგთან ერთად დადექით ერთმანეთისაგან 4 ნაბიჯის მოშორებით.
5. შეეცადეთ თავის დარტყმებით ბურთი გაუგზავნოთ ერთმანეთს ისე, რომ ის რაც შეიძლება დიდხანს არ დაემვას მიწაზე. შეეცადეთ ხშირად გაიმეოროთ ეს სავარჯიშო, მანძილის თანდათანობით გაზრდით.
6. თავით განხორციელებული დარტყმების გაუმჯობესების მიზნით შეიძლება ვისარგებლოთ ნახატზე ქვემოთ მითითებული სხვადასხვა ვარიანტებით (ნახ. 70, 71).



ნახატი 70



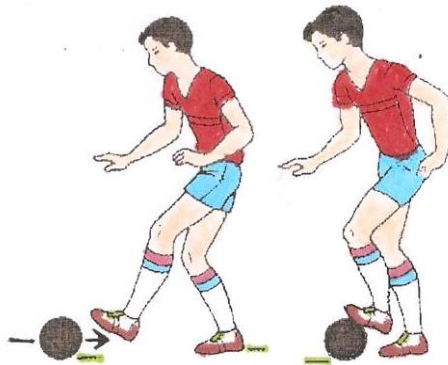
ნახატი 71

ბურთის გაჩერების ტექნიკა

თამაშის პროცესში წარმოიქმნება იმის აუცილებლობა, რომ მიუახლოვდეთ ბურთს და გააჩეროთ ის სხვადასხვა ტექნიკური ფანდების შესრულების მიზნით. ეს ტექნიკური მოქმედება სრულდება სხვადასხვა ხერხებით. უმცროს კლასებში თქვენ უკვე განვითარდით ამ მეთოდების თავად შესრულების უნარებში. მე-9 კლასში გათვალისწინებულია ბურთის გაჩერების შესრულების ტექნიკის სრულყოფა, რამეთუ ბურთის დროულად და სწორად გაჩერებას, ბურთის გადაადგილების მიმართულებიდან, მისი ფრენის სიჩქარიდან, მეტოქისგან თავდაცვისაგან გამომდინარე, დიდი მნიშვნელობა აქვს თამაშის პროცესში.

მოგორავე ბურთის გაჩერება ფეხის ფსკერით.

მოგორავე ბურთის გაჩერება ფეხის ფსკერით სრულდება, როდესაც ბურთი შემხვედრი მიმართულებით მოგორავს. ბურთის ამ ხერხით გაჩერება არც თუ ისე რთული საქმეა, მაგრამ ყურადღებას მოითხოვს. ფეხი, რომელიც აჩერებს ბურთს, ოდნავ მოხრილია მუხლში და მოგორავე ბურთის შესახვედრად გამოიწევის ისე, რომ წამოწეული ფეხის წვერმა და ძირს დაშვებულმა ქუსლმა წარმოქმნან ბურთის თავზე დაქანებული სახურავის მაგვარი ფორმა. საყრდენი ფეხის ტერფი მდებარეობს ბურთის გადაადგილების მიმართულების მხარეს. ბურთის რბილად გაჩერება შესაძლებელი ხდება ფეხის მუხლში მოხრით და მისი ოდნავ უკან გაწევით. ბურთი რბილად დაეჭირება მიწას, ტანი ოდნავ გადახრილია წინ.



ნახატი 72

შესრულების ტექნიკის სრულყოფაზე მიმართული სავარჯიშოები

1. სრულდება წყვილში: ერთი მოთამაშე ბურთს უგზავნის წინ მდგომ მეტოქეს 4-5 მ მანძილზე. ხოლო ის აჩერებს ბურთს ფეხის ფსკერით, ან ტერფის შიდა მხრით. თითოეული მოთამაშე იმეორებს მოძრაობებს სხვადასხვა ხერხებით 10-15-ჯერ. შემდეგ მოსწავლეები ცვლიან ადგილებს.

2. აისროლეთ ბურთი თავს ზემოთ ისე, რომ ის ძირს დაეშვას მის გამჩერებელ ფეხთან, და გააჩერეთ ის ტერფის შიდა მხრით იმის შემდეგ, რაც ის ისევ მაღლა ავა მიწიდან ასხლეტის შემდეგ.

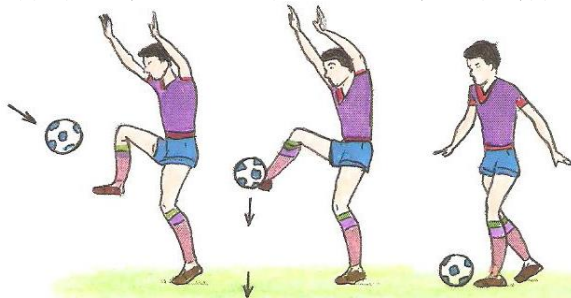
3. აისროლეთ ბურთი თავს ზემოთ ისე, რომ ის ძირს დაეშვას თქვენგან ახლო მანძილში. ბურთი გააჩერეთ ტერფის შიდა მხრით, მას შემდეგ რაც ის შეეხება მიწას. სავარჯიშო სრულდება 10-15-ჯერ.

4. სრულდება წყვილში. ერთი მოთამაშე ბურთს ისვრის წინ მდებარე ამხანაგისაგან მარცხნიდან. ის აჩერებს ბურთს ტერფის შიდა მხრით. შემდეგ ბურთი იგზავნება მარჯვენა ფეხის ქვეშ. სავარჯიშო სრულდება სხვადასხვა ხერხებით 10-15-ჯერ. შემდეგ სავარჯიშო მთავრდება წინ მდგომი მოთამაშისათვის ბურთის გადაცემით. თითოეული მოთამაშე ასრულებს ბურთის 10-15 გაჩერება-გადაცემას მარჯვენა და მარცხენა ფეხებით.

5. სრულდება წყვილში. დადებით ერთმანეთისაგან 8-10 ნაბიჯში. ბურთი მეწყვილეს ესროლეთ ისე, რომ ის დაეშვას მის წინ 3-4 ნაბიჯში, ხოლო მან გააჩეროს ბურთი სირბილში და ისევ გადმოგცეთ თქვენ. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს. სავარჯიშო მეორდება 10-15-ჯერ.

ვაფრენილი ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა მხრით

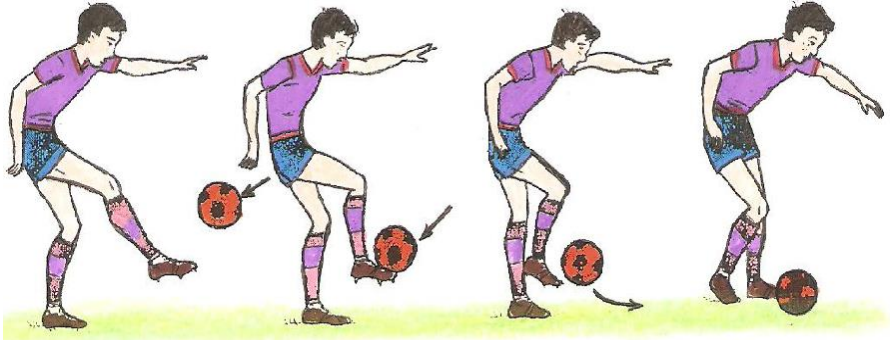
თამაშის მსვლელობისას ფეხბურთელს უწევს სხვადასხვა მიმართულებიდან, დონიდან, მათ შორის ზემოდან ძირს დაშვებული, გამოგზავნილი ბურთების გაჩერება. ასეთი ბურთების გაჩერება ხდება ტერფის შიდა და გარე მხარეებით. საყრდენი ფეხი იდგმება ბურთის ძირს დაშვების სავარაუდო ადგილის წინ 30-35 სმ-ში. ფეხი, რომელმაც უნდა გააჩეროს ბურთი, მუხლში მოხრილი გაიწევა წინ-მაღლა ისე, რომ ბურთი შეეხოს ტერფის შიდა მხარეს. შეხების დროს ფეხი, რომელიც აჩერებს ბურთს, მსუბუქად გაიწევა უკან და ამცირებს ბურთის მოძრაობის სიჩქარეს და აჩერებს მას. (ნახ.73) ასეთი მეთოდით ჩერდება ბურთები, რომლებიც მოფრინავენ თეძოების დაბლა დონეზე. ბურთები, რომლებიც მოფრინავენ იმაზე მაღალ დონეზე, ვიდრე ზემოთ იქნა აღნიშნული, შეიძლება გაჩერდეს ამავე მეთოდით მათი ზემოთ ასროლის შემდეგ.



ნახატი 73

ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა მხრით.

თუ ბურთი გამოფრენის შემდეგ დაეშვა მოთამაშის წინ, მაშინ ასეთ შემთხვევაში ბურთის გაჩერება ხდება ტერფის ზედაპირის შუაგულით. ამ შემთხვევაში საყრდენი და დასარტყამი ფეხები მოიხრება მუხლებში, ტერფი იჭიმება დაბლისკენ და შემდეგ მოძრაობს წინ-მაღლა მოახლოებული ბურთის მიმართულელებით დარტყმის განსახორციელებლად. ტერფის გარე მხრის შუაგული მიემართება ზემოდან ძირს დაშვებული ბურთისკენ და ფეხი, რომელიც აჩერებს ბურთს, სწრაფი და რბილი მოძრაობით ამცირებს ბურთის სიჩქარეს, ქვემოთ მიმართვით. ბურთი ჩერდება (ნახ. 74).



ნახატი 74

ბურთის გაჩერება ტერფის ზურგის შუა ნაწილით

შესრულების ტექნიკის გაუმჯობესებაზე მიმართული სავარჯიშოები

1. სიმაღლეზე დაკიდებული ბურთის გაქანებით (მანძილი მიწიდან ვერტიკალურად ჩამოკიდებულ ბურთამდე - 10 სმ), გააჩერეთ ის ტერფის ზურგით. შეასრულეთ 10-15 ასეთი გაჩერება.
2. მანძილი მიწიდან ვერტიკალურად დაკიდებულ ბურთამდე 40-45 სმ-ია. ბურთის გაქანების შემდეგ, გააჩერეთ ის ტერფის შიდა ნაწილით. გაიმეორეთ სავარჯიშო 10-15-ჯერ.
3. აისროლეთ თქვენს ზემოთ ბურთი სანთლისებურად და გააჩერეთ ის გაფრენში ტერფის შიდა მხრით. შემდეგ გაიმეორეთ ეს სავარჯიშო, მაგრამ გააჩერეთ ბურთი ტერფის ზურგის შუაგულით (ტერფის გარე მხრით). შეასრულეთ სავარჯიშო 15-20-ჯერ.
4. დადექით მეწყვილისგან 6-7 ნაბიჯის დაშორებით. თავდაპირველად მეწყვილეს ბურთი ისე ესროლეთ, რომ მან გააჩეროს ის ტერფის ზურგის შუაგულით, ხოლო შემდეგ ტერფის შიდა მხრით დაგიბრუნოთ ის უკან. ისევ ესროლეთ მეწყვილეს ბურთი, რათა მან ის გააჩეროს ახლა უკვე ტერფის შიდა მხრით. ამგვარად გააკეთეთ 20-25 ტყორცნა. ამის შემდეგ გაუცვალეთ მას ადგილი.
5. სავარჯიშოში მონაწილეობს ორი მოთამაშე. ისინი დგებიან ერთმანეთის მოპირდაპირედ 15-20 ნაბიჯის მანძილზე. ისინი მონაცვლეობით უგზავნიან ერთმანეთს ბურთს ისე, რომ ის დაეშვას პირდაპირ მეწყვილეზე. გაფრენილი ბურთის გაჩერება ხდება ორი ზემოთაღნიშნული ხერხით.

ბურთის მკერდით გაჩერება

ეს ტექნიკური მეთოდი გამოიყენება იმ შემთხვევებში, როდესაც ბურთი ეშვება მოთამაშეზე და თავით თამაში არახელსაყრელია. ბურთის მიღების წინ ფეხები დადგით ან სვლის პოზიციაში, ან მხრებზე ოდნავ განზე, მუხლები მოხარეთ, ხელები გასწიეთ განზე და უკან, მკერდი წამოწიეთ წინ, ბურთის დასახვედრად. ბურთის მკერდთან შეხების მომენტში ტანი მკვეთრად გაიწევა უკან, უკან მდგომი ფეხი იხრება, მხრები წამოიწევა წინ, ხოლო მკერდი თითქოს გაიწევა უკან. შედეგად ბურთი კარგავს ფრენის სიჩქარეს და ეშვება ფეხბურთელის წინ. იმისათვის, რომ მოწინააღმდეგე არ გამოგტაცოთ ბურთი, ეს ხერხი შეიძლება შესრულდეს ტანის გვერდზე მოტრიალებით. (ნახ.75).



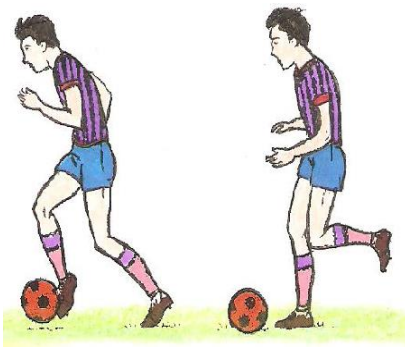
ნახატი 75

ბურთის მკერდით გაჩერება

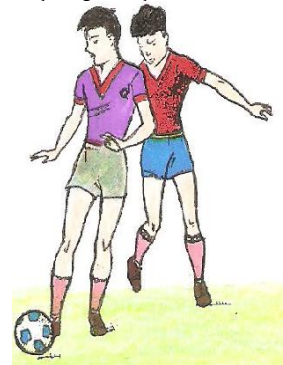
ბურთის ტარება.

თანამედროვე ფეხბურთში ბურთის ტარება წარმოადგენს მეთოდს, რომელსაც გამოიყენებენ, როდესაც არ არის ბურთის ზუსტად გადაცემის საშუალება მოწინააღმდეგე გუნდის დაცვის გამო თავისუფალ ზონაში, ან უფრო ხელსაყრელ პოზიციაზე გასასვლელად. ბურთის ტარების უნარის მქონე მოთამაშე ძალიან სასარგებლოა თავისი გუნდისათვის. ტარება ხორციელდება ბურთთან მსუბუქი შეხებით. ბურთის მუდმივად კონტროლისათვის და მისთვის საწინააღმდეგოდ ტრიალის ეფექტის მისაცემად, დარტყმები მიმართულია ბურთის ქვედა მხარეზე. (ნახ. 76). ბურთის ტარების დროს აუცილებელია ყურადღება მიექცეს რამდენიმე მნიშვნელოვან ასპექტს. პირველ რიგში, მოთამაშემ თვალყური უნდა ადევნოს ბურთსაც და სიტუაციასაც მოედანზე. თუ თქვენ თავს არ გესხმით მეტოქე, ასეთ შემთხვევაში შესაძლოა ბურთს მიენიჭოს დიდი სიჩქარე. ეს ასევე თქვენ საშუალებას მოგცემთ გაზარდოთ გადაადგილებების სიჩქარე. თუ მეტოქე თქვენთან ახლოს იმყოფება, ასეთ შემთხვევაში ბურთს არ მისცეთ თქვენგან მოშორების უფლება, რადგანაც ეს თქვენს მეტოქეს ბურთის დაუფლების საშუალებას მისცემს. თუ მეტოქე გაიხლოვდებათ მარჯვენა მხრიდან, ბურთი ატარეთ მარცხენა ფეხით და შესაბამისად ბურთი მარჯვენა ფეხით ატარეთ, თუ მეტოქე მარცხნიდან გაიხლოვდებათ. აუცილებელია გაკეთდეს ისე, რომ თქვენი სხეული გამუდმებით იმყოფებოდეს ბურთსა და მეტოქეს შორის (ნახ. 77). ბურთის ტარების დროს ყველაზე ხშირი შეცდომებია ყურადღების კონცენტრაცია მხოლოდ

ბურთზე და ბურთის მოთამაშისაგან მოშორება. ასეთ შემთხვევებში შეუძლებელია ბურთის ეფექტურად ტარება. ამის ძირითადი მიზეზია მუდმივი დაჭიმულობა ტერფის ქუსლის არეში. შედეგად ბურთზე დარტყმები მისი ტარების დროს ძალიან ძლიერი გამოდის და ბურთი მოთამაშისაგან მიდის საჭიროზე უფრო შორ მანძილზე. ამ მიზეზის აღმოსაფხვრელად აუცილებელია მსუბუქად გაბერილი ბურთის ტარების სავარჯიშოების კეთება და მისი შესრულების ტექნიკის ათვისება. დროთა განმავლობაში ბურთის გაბერვის დონე მიდის ნორმამდე.



ნახატი 76
ბურთის ტარება



ნახატი 77
ბურთის "გადაფარვა" კორპუსით
ბურთის ტარების დროს

ბურთის ტარების ტექნიკის გაუმჯობესებისაკენ მიმართული სავარჯიშოები

1. აუცილებელია ბურთის ტარება სწორი მიმართულებით, დაბალი ტემპებით ჯერ მარჯვენა, ხოლო შემდეგ მარცხენა ფეხით რიტმული ნაბიჯით, ყოველ ნაბიჯზე ბურთზე შეხებით.
2. მოედანზე დახაზეთ 8-9 ნაბიჯის დიამეტრის წრე. შეეცადეთ ბურთი ატაროთ რიგ-რიგობით მარჯვენა და მარცხენა ფეხებით წრის ხაზზე. სავარჯიშო თავდაპირველად ნელ ტემპში შეასრულეთ.
3. გაავლეთ დერეფნის სახით მოედანზე 20-25 ნაბიჯის სიგრძისა და 1 ნაბიჯის სიგანის ორი პარალელური ხაზი. ატარეთ ბურთი ორივე ფეხით მასზე მონაცვლეობით შეხებით. თანდათანობით შეავიწროვეთ დერეფნის სიგანე 50 სმ-მდე.
4. მოედანზე იხაზება წრე 10 ნაბიჯის დიამეტრით. მის შიგნით გამოსახება ციკლური დერეფანი ცენტრში პირველი წრის დამატებით, კიდევ ერთი წრისა - 9 ნაბიჯის დიამეტრით. ამ დერეფნის შიგნით სრულდება ბურთის ტარება. ბურთის ტარების დროს აუცილებელია მასთან ყოველ ნაბიჯზე შეხება. თანდათანობით გაზარდეთ ბურთის ტარების სიჩქარე. შეასრულეთ აკვრიითი დარტყმები ტერფის შიდა და გარე მხარეებით.
5. მოედანზე დააყენეთ ალამი (პატარა დროშა) და დაიწყეთ მისკენ ბურთის ტარება 20 ნაბიჯის მანძილიდან. თავი დაიჭირეთ შეძლებისდაგვარად სწორად.
6. დააყენეთ სხვადასხვა ნიშნები, ალმები, ბოძები, და ყოველ დაბრკოლებასთან მისვლისას განაგრძეთ ბურთის ტარება მიმართულების შეცვლით.

მოტყუებითი მოძრაობები (ფინტები)

ფეხბურთი - კოლექტიური თამაშია: აქ ყოველი მოთამაშე ცდილობს პირველი მივიდეს ბურთთან და გაიტანოს ბურთი მეტოქეთა გუნდის კარში, ან გადასცეს ბურთი ხელსაყრელ პოზიციაში მდგომ მეწყვილეს. მეტოქეთა გუნდიც ამ მიზნით აწარმოებს თამაშს. ამგვარად მოთამაშის წინ წასვლა ბურთით შესაძლებელია მხოლოდ მეტოქეთა გუნდის ორგანიზებული დაცვის გავლის შემთხვევაში. ასეთ შემთხვევებში, მოთამაშე, რომელიც ატარებს ბურთს, მეტოქეთა დაცვის გარღვევის მიზნით ახორციელებს მანევრებს (ფანდებს) მუხლებით და კორპუსით. მანევრები (ფანდები) ყველაზე საინტერესო და მომხიბვლელი ელემენტებია ფეხბურთის თამაშში. მანევრების (ფანდების) შესრულება უნდა შეეძლოს მცველებსაც და თავდამსხმელებსაც.

აუცილებელია მანევრების (ფანდების) რაც შეიძლება ბუნებრივად შესრულების შესწავლა. ეს მოქმედებები მრავალრიცხოვანი და სავსებით სუბიექტურია. ცნობილი ფეხბურთელების თამაშის თვალყურის დევნებისას შეიძლება შენიშნოთ, რომ ისინი ოსტატურად ასრულებენ თავიანთ მანევრებს (ფანდებს) და ამ მოქმედებებს გადააქცევენ თავის „ძირითად იარაღად“. მანევრები (ფანდები) ძალიან მრავალრიცხოვანია. მაგალითად:

"მეტოქესგან წასვლა". მოთამაშე ბურთის ტარებით მიიწევს წინ. მეტოქე თავს ესხმის ბურთის მოპოვების მიზნით, მაგრამ წამყვანი მოთამაშე კორპუსს გვერდზე ხრის, ფეხით ასრულებს მოძრაობას იმავე მხარეს, აკეთებს იმიტირებას (თავს იკატუნებს), ამით ცდილობს დემონსტრირებას, რომ აპირებს იმ მიმართულებით ბურთის წაღებას. აქ მიზანს წარმოადგენს ამაში მეტოქის დარწმუნება და მისი იმ მიმართულებით წარმართვა. იმ დროს, როდესაც მეტოქე არასწორ მხარეს ასრულებს მოძრაობას, წამყვანი მოთამაშე მკვეთრი მოძრაობით მიემართება საპირისპირო მხარეს და მეტოქეს ართმევს ბურთის წაღების შესაძლებლობას. (ნახ. 78).



ნახატი 78

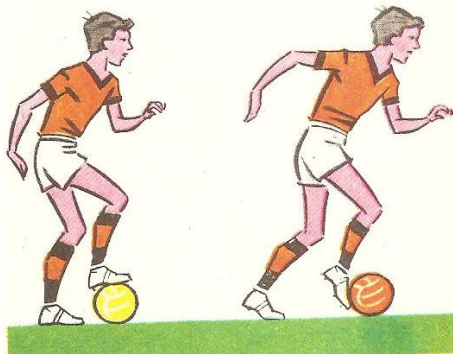
"მოტყუებითი მოძრაობა დარტყმის განსახორციელებლად" (დრიბლინგი).

ბურთის ტარების დროს გამოიყენეთ შემდეგი მანევრი (ფანდი): როდესაც მეტოქე მოგიახლოვდებათ ბურთის გამოტაცების მიზნით, გააკეთეთ მოძრაობა ფეხით განზე, თითქოსდა აპირებთ იქით ბურთის გაგზავნას. თქვენს მანევრზე (ფანდზე) რეაქციის მქონე მეტოქე წავაწვარაუდებ მხარეს და ამ დროს თქვენ სუსტი დარტყმით შეძლებთ მისგან

ბურთის საწინააღმდეგო მხარეს ან ნებისმიერ სხვა მხარეს, თქვენი მეტოქის გვერდის ავლით, გაგზავნას.

ამ მოტყუებით მოძრაობას თავდაპირველად ითვისებენ პასიური ფორმით, ამ მიზნისათვის შეიძლება გამოყენებულ იქნას ნებისმიერი საგანი (ბოძი, ხე, ქვა და ა.შ.). ბურთი დაბალი სიჩქარით მიჰყავთ ამ საგნების მიმართულებით და როდესაც მიზნამდე რჩება 2-3 ნაბიჯი, სრულდება დრიბლინგი მარჯვნივ (მარცხნივ) დარტყმის განსახორციელებლად და ამის შემდეგ მაშინვე ხორციელდება ბურთზე დარტყმა მარცხენა (მარჯვენა) მხარეს. აღნიშნული მანევრისათვის საკმარისი გამოცდილების დაგროვების შემდეგ, მისი შესრულება შეგიძლიათ თქვენს მეწყვილესთან. აღნიშნული მანევრის (ფანდის) შესრულების სრულყოფის შემდეგ, მეწყვილე თანდათანობით იწყებს აქტიური მცველის ფუნქციის შესრულებას.

"ბურთის ცრუ გაჩერება". ეს მოტყუებითი მოძრაობა შეიძლება შესრულებულ იქნას ორი ფორმით. პირველ შემთხვევაში წინ წაწევისას ჩერდება ბურთის მოძრაობა და იმის შემდეგ, რაც მეტოქე ამის შესაბამის რეაქციას გამოხატავს, ფეხი შორდება ბურთს და სუსტი დარტყმით გაიგზავნება საჭირო მხარეს. მეორე შემთხვევაში ბურთის გასაჩერებელი მოძრაობა წარმოადგენს მხოლოდ და მხოლოდ იმიტაციას. ამ დროს წინისაკენ მოძრავი მოთამაშე უბრალოდ ასწევს ფეხს ბურთის ზემოთ და თითქოს ახდენს დემონსტრირებას, რომ მას მისი გაჩერება სურს. ამის შემდეგ, გაუსწრებს რა თავის მეტოქეს, მოთამაშეს დიდი სიჩქარით მიაქვს ბურთი ძველი მიმართულებით. (ნახ. 79).



ნახატი 79

აღნიშნული ტაქტიკის სრულყოფაში მაღალი შედეგების მიღწევას თქვენ შეძლებთ თქვენს თანაკლასელებთან ან თქვენი გუნდის ამხანაგებთან ერთად. დაიწყეთ ბურთის ტარება თქვენი მეწყვილის მიმართულებით, რომელიც დგას თქვენგან 8-10 მეტრში. როდესაც მიზნამდე დარჩება 1,5-2 ნაბიჯი, მკვეთრად დააჭირეთ ფეხი ბურთს, იმის შემდეგ რაც მკვეთრად აიღებთ ფეხს ბურთიდან, სწრაფად ჩაუარეთ გვერდზე თქვენს მეწყვილეს. თავდაპირველად მან არ უნდა მოახდინოს რეაგირება ამ მანევრზე (ფანდზე), მაგრამ იმის შემდეგ, რაც თქვენ ამ მანევრის სწრაფად შესრულებას ისწავლით, მან უნდა მოახდინოს რეაგირება თქვენს მოქმედებებზე და დაიწყოს მცველის ფუნქციის შესრულება. შემდეგ თქვენ ცვლით ადგილებს.

"ბურთის გადაცემა" – მეტოქესთან მიახლოების შემდეგ ბურთი მსუბუქი დარტყმით გაგზავნეთ მისგან მარჯვენა (მარცხენა) მხარეს, ხოლო თვითონ ამის

შემდეგ, მისგან მარცხნივ (მარჯვნივ) გავლით, მიუახლოვდით სწრაფად მოძრავ ბურთს და განაგრძეთ ბურთის ტარება. ეს მოქმედება მიდის ავტომატურობამდე საწყის ეტაპზე სხვადასხვა საგნების გამოყენებით, ხოლო შემდეგ უმჯობესდება მეტოქის მონაწილეობის ჩართვით, რომელიც ასრულებს მცველის ფუნქციას.

"წასვლა ბურთით". დადებით კედლიდან რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით და ტერფის შიდა ნაწილის დარტყმით გაგზავნეთ ბურთი კედლისკენ. ბურთის კედლიდან დაბრუნებისას გააკეთეთ ცრუ მოძრაობის დემონსტრირება, თითქოს აპირებდეთ ბურთზე დარტყმის განხორციელებას. ამ დროს წინ გამოწეული დასარტყამი ფეხი გაივლის ბურთის თავზე და ეშვება ძირს საყრდენი ფეხის გვერდზე. სიმძიმე სწრაფად გადადის ამ ფეხზე და სრულდება სწრაფი მობრუნება უკან (ბურთის უკან მოძრაობის მხარეს), სრულდება კედლიდან ატყორცნილი ბურთის ტარება. მოქმედების შესრულება შეიძლება გუნდის მეგობრებთან ერთად იმის შემდეგ, რაც ის მიყვანილ იქნება ავტომატურობამდე.

"ბურთის დატოვება გუნდის ამხანაგისათვის". მოცემული მანევრის (ფანდის) შესრულებაში მონაწილეობს რამდენიმე მოსწავლე. ერთ-ერთი მოთამაშე ასრულებს ბურთის სწრაფ ტარებას და როდესაც მეტოქემდე რჩება 2-3 ნაბიჯი, მკვეთრი მოძრაობით აჩერებს ბურთს და უტოვებს მას თავისი გუნდის ამხანაგს, რომელიც მოდის უკნიდან. ხოლო თვითონ, ბურთზე გადაბიჯებით, მიიწევს წინ და თან მიჰყავს მცველი. ბურთთან მისული გუნდის ამხანაგი ძლიერად ურტყამს ბურთს მისი კარისკენ მიმართვით, ან გადასცემს მას გუნდის სხვა ამხანაგს, რომელიც დგას ხელსაყრელ პოზიციაში.

დაცვის ტექნიკის სრულყოფა

მეტოქის მხრის გაკვრა ბურთის გაშოსატაცებლად.

ეს არის მარტივი, მაგრამ ძალიან ეფექტური მეთოდი ბურთის გამოსატაცებლად. როგორც წესი, აღნიშნული მეთოდი სრულდება მეტოქესთან ერთად გვერდი-გვერდ სირბილის დროს. გაკვრის შესრულება ხდება, როდესაც მეტოქეს სხეულის სიმძიმე გადააქვს მცველისაგან მოშორებით მყოფ ფეხზე. გაკვრა უნდა შესრულდეს მეტოქის მხრისაკენ. ამ დროს მხარი ებჯინება კორპუსს. მხრისაკენ სწორად შესრულებული გაკვრის შემდეგ, მეტოქე, როგორც წესი, კარგავს წონასწორობას და ბურთზე კონტროლს (ნახ. 80). ხოლო ეს კი საკმარისია იმისათვის, რომ მცველი დაეუფლოს ბურთს. უნდა გვახსოვდეს ძალიან მნიშვნელოვანი პირობა, რომ თუ მცველი მეტოქის მიმართ გაკვრას განახორციელებს მაშინ, როდესაც მისი სხეულის სიმძიმე გადატანილია მცველთან ახლოს მდებარე ფეხზე, მაშინ მან თავად შეიძლება დაკარგოს წონასწორობა იმიტომ, რომ მეტოქის სხეულის სიმძიმის მცველთან ახლოსმდებარე ფეხზე გადატანისას იზრდება მეტოქის სიმტკიცე.



ნახატი 80

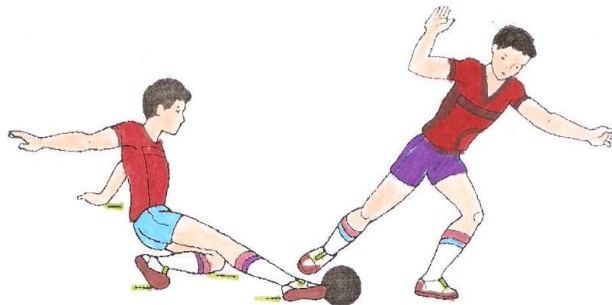
მხრის გაკვრის შესრულების ტექნიკის სრულყოფისაკენ მიმართული სავარჯიშოები

1. მეწყვილესთან შეათანხმეთ ერთობლივი მოქმედებების როლები, რომელთა შესრულებაც აუცილებელია იმ პირობით, რომ ერთ-ერთი თქვენგანი იქნება თავდამსხმელი, ხოლო მეორე - მცველი. მცველი ასრულებს გაკვრას თავდამსხმელის მხრისკენ, როდესაც მას გადააქვს სხეულის წონა მცველისაგან მოშორებით მყოფ ფეხზე.

2. სრულდება იგივე მოქმედებები (1). მაგრამ მონაწილეები მინდორზე გადაადგილდებიან ძუნძულით.

ბურთის გამორთმევა ჩაბუნით

ეს ტექნიკური ხერხი ფეხბურთში შედარებით რთულია. ბურთის გამოტაცების ეს მეთოდი გამოიყენება იმ შემთხვევებში, როდესაც არ აქვთ სხვა ხერხები და იმის შემდეგ, რაც ბურთის მატარებელი მეტოქე ჩაუვლის მოთამაშეს. მოცემული ხერხი შეიძლება გამოყენებულ იქნას წინიდან, გვერდიდან, უკნიდან ბურთის მატარებელი სპორტსმენის მიმართ. მოცემული ტექნიკური მეთოდის განხორციელება შესაძლებელია შემდეგი ხერხებით: მოთამაშის ფეხების ქვეშიდან ბურთის გამოტაცების შესაძლებლობის გამოვლენის შემდეგ, სრულდება მეტოქისაგან შორს მყოფი ფეხის მიერ ნაბიჯის გადადგმა და ასხლეტვის მეთოდით ფეხი იდგმება მეტოქის წინ. ბურთი მოშორდება მეტოქეს მასზე ტერფის ზურგის შიდა ნაწილის დარტყმის მეშვეობით (ნახ. 81).



ნახატი 81

შესრულების ტექნიკის სრულყოფისაკენ მიმართული სავარჯიშოები

• მოსწავლეები განლაგდებიან პარალელურ მწკრივებად, პედაგოგი დგას მწკრივების წინ 10-15 მ-ში და ასრულებს ჩაწოდებებს მწკრივების მიმართულებით.

მწკრივის დასაწყისში მდგომი მოსწავლეები (პირველი წყვილი), ეჯიბრებიან ერთმანეთს და ცდილობენ ერთმანეთის გასწრებას მასწავლებლისათვის ბურთის დაბრუნების მცდელობით.

- მოსწავლეები განლაგებულნი არიან პარალელურ მწკრივებად, ბურთის ისვრიან თავისუფალ ზონაში, ორივე მწკრივიდან ჩაწოდების შემდეგ მიჰყვებიან ბურთს. უფრო სწრაფი მოთამაშე, ბურთის ტარებით, გაივლის სტარტიდან 20-25 მ მანძილზე მონიშნულ ხაზს. გვერდზე მორბენალი მეტოქე ცდილობს ასხლეტვის მეთოდით მისთვის ბურთის გამოტაცებას. სტარტი შეიძლება დაწყებულ იქნას სხვადასხვა პოზიციიდან.

თამაშის ტაქტიკის გაუქვობება

ფეხბურთის თამაშში გუნდების მოთამაშეების მიერ კარგი ფიზიკური, ტექნიკური მომზადების ქონა სრულებითაც არ ნიშნავს იმას, რომ ეს გუნდი იქნება გამარჯვებული, ვინაიდან ფეხბურთი - ეს არის კოლექტიური თამაში, და თითოეული მოთამაშის მომზადების პოტენციალი ეხება გუნდის მეწყვილეებს და რეალიზდება მეტოქე გუნდის მიერ შექმნილ მომენტებში. ამგვარად, **ტაქტიკა წარმოადგენს გაერთიანებულ ხერხს, რომელიც გუნდის მოთამაშეების გამარჯვებისათვის მომზადების შესაძლებლობის რეალიზების საშუალებას იძლევა.** თავდასხმისა და თავდაცვის ტაქტიკა თავის თავში მოიცავს ინდივიდუალურ, ჯგუფურ და გუნდურ საქმიანობას.

ტაქტიკური საქმიანობა დაცვაში. ფეხბურთში არსებობს ზონის, კერძო, შერეული სისტემები. ზონის დაცვის სისტემაში თითოეული მოთამაშე ასრულებს დაცვითი საქმიანობის ფუნქციას მისთვის განკუთვნილ ზონაში. დაცვის კერძო სისტემაში ბურთის დაკარგვის შემთხვევაში დამცავი გუნდის თითოეული მოთამაშე ინდივიდუალურად არის პასუხისმგებელი მეტოქის გუნდის მოთამაშეთა საქმიანობის შეზღუდვაზე.

დაცვის შერეულ სისტემაში გამოიყენება ზემოთაღნიშნული ორივე - ზონის და კერძო - დაცვის სისტემა.

ტაქტიკური საქმიანობა შეტევის დროს

შეტევაში კერძო ტაქტიკური საქმიანობა შეიძლება შესრულდეს როგორც ბურთით, ასევე მის გარეშეც. ტაქტიკური საქმიანობა ბურთის გარეშე გულისხმობს თავისუფალ ზონაში გასვლას, რათა იყოს ჩაწოდებისათვის „გახსნილი“ და მოქმედებების შესრულებისათვის აუცილებელი საკუთარი გუნდის მოთამაშეებისათვის გარკვეული ზონების თავისუფლების შესანარჩუნებლად.

ბურთით ტაქტიკური მოქმედების შემადგენლობაში შედის დარტყმები ყველა ტექნიკური ხერხით, ბურთის ტარება, მანევრები (ფანდები) და ა.შ. ჯგუფურ ტაქტიკურ საქმიანობაში შედის 2, 3 ან მეტი მოთამაშის კავშირი. ისინი ახორციელებენ ბურთის თავისი ამხანაგებისათვის გადაცემას. ჩაწოდებები, მათი მიმართულებიდან გამომდინარე, იყოფა პირდაპირ, სიგრძივ, განივ ჩაწოდებებად. დიაგონალისა და სიგრძის მიხედვით იყოფა: მოკლე, საშუალო, გრძელ ჩაწოდებებად. ჩაწოდებები გადაეცემა ქვემოდან და ჰაერში.

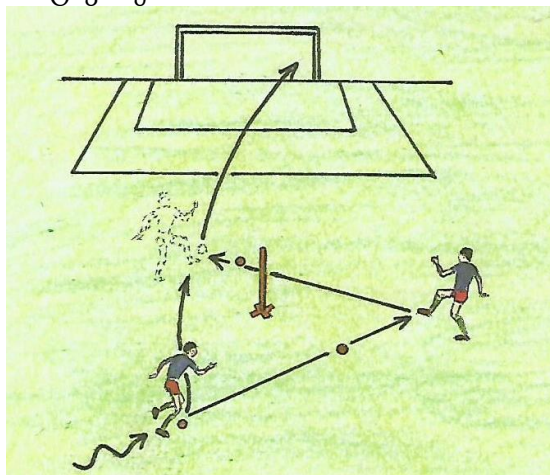
გუნდური ტაქტიკური საქმიანობა თავდასხმაში, ნახევარდაცვაში და დაცვის ხაზზე ხორციელდება ტაქტიკური სისტემის ფარგლებში, რომელიც განსაზღვრავს მოთამაშეთა რაოდენობას. გუნდურ საქმიანობაში მიმართულების ხერხი ორმხრივია.

ტაქტიკური კომბინაციები

ტაქტიკური კომბინაცია – ეს არის მოედანზე გარკვეული ამოცანის განმახორციელებელი ორი ან რამდენიმე ფეხბურთელის ერთობლივი საქმიანობა. ტაქტიკური კომბინაციები შეიძლება სხვადასხვანაირი იყოს თამაშის მსვლელობიდან გამომდინარე. ასეთი კომბინაციების რეალიზების რამდენიმე ხერხი არსებობს. ამისათვის შეგვიძლია მაგალითად მოვიყვანოთ ქვემოთ აღნიშნული ხერხები:

1. **„კედლი“** - არის კომბინაცია, რომელიც შედგება ერთი შეხებით გადაცემებისგან ორ ან რამდენიმე მოთამაშეს შორის. კომბინაციის არსი შემდეგში მდგომარეობს: მოთამაშე, რომლის გზაზეც იმყოფება მცველი, ბურთს გადასცემს გვერდზე მეწყვილეს. მცველისაგან თავისუფალ ადგილზე სწრაფად გადაადგილების შემდეგ, მოთამაშე მეწყვილისაგან იღებს საპასუხო გადაცემას და განაგრძობს მოძრაობას, თუმცაღა, მიუხედავად მოჩვენებითი სიმარტივისა, „კედლის“ თამაში მოთამაშეებისაგან მოითხოვს გააზრებულ და მოხერხებულ მოქმედებებს. ამასთან ერთი შეხებით უკან დაბრუნებითი გადაცემა სრულდება ისეთი გათვლით, რომ მოთამაშეს შეეძლოს ბურთის დაუფლება დროულად და მონიშნულ ადგილას და რაც ყველაზე მთავარია - სირბილის სიჩქარის შემცირების გარეშე.

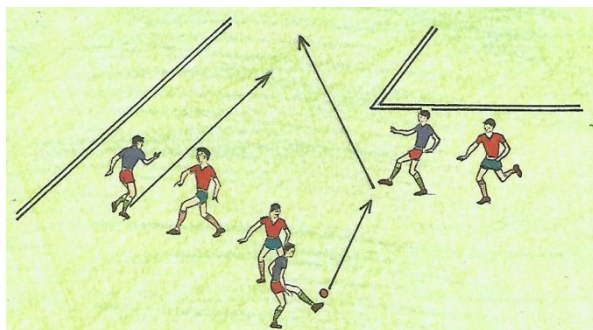
„კედლის“ კომბინაციის ტაქტიკა თავდაპირველად შეიძლება შესრულდეს პასიურ პირობებში, ხოლო შემდეგ აქტიური შეწინააღმდეგების პირობებში. მეტოქის სახით თავდაპირველ ეტაპზე შეიძლება გამოყენებულ იქნას რაიმე საგანი (სადგარები, ალმები, ქვები). 82 სურათზე ნაჩვენებია „კედლის“ კომბინაციის შესრულების მარტივი ხერხი.



ნახატი 82

მოცემული ხერხის ათვისებისდა მიხედვით კომბინაცია გამოიყენება მცველის აქტიური საქმიანობის პირობებში.

2. **«სამკუთხედი»** — ეს არის კომბინაცია, რომელიც დაფუძნებულია ბურთის გადაცემაზე სამ მეწვეილეს შორის. ის სრულდება ადგილების ცვლის გარეშე, ადგილების ცვლით და ასევე ყურადღების გასაფანტი მოქმედებებით. ამ კომბინაციის მარტივი ვარიანტი მითითებულია 83 ნახატზე.



ნახატი 83

აქ მეტოქის ტერიტორიაზე მყოფი მოთამაშეები ცდილობენ თავისი გუნდის ამხანაგების უფრო ხელსაყრელ პოზიციაზე გაყვანას მარტივი და ზუსტი ჩაწოდებების საშუალებით.

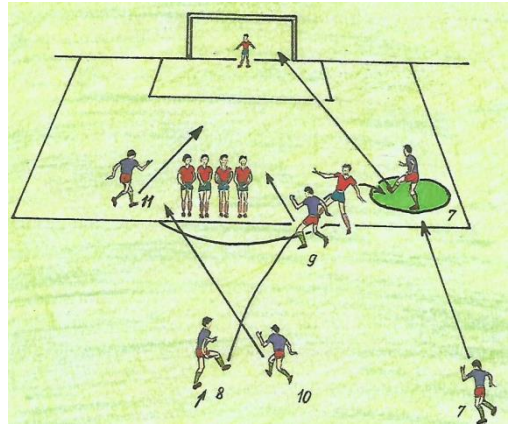
3. **«გადაკვეთა»** - ეს არის კომბინაცია, რომლის არსიც იმაში მდგომარეობს, რომ ორი პარტნიორი (მეწვეილე), რომელთაგანაც ერთ-ერთი ფლობს ბურთს, ერთმანეთის შემხვედრი მიმართულებით მიდიან. მოცემული კომბინაციის მიზანია – აიძულოს მეტოქეები დაყოვნდნენ იმის შემდეგ, რაც მოთამაშეთა გზები გადაიკვეთება. მეტოქეებს უჭირთ განსაზღვრა თუ ვინ დარჩება ბურთით, და, როგორც წესი, იძულებულნი არიან მათ შემდგომი მოქმედებების სრული თავისუფლება მიანიჭონ.

ტაქტიკური კომბინაციები თავის თავს უფრო ნათლად გამოავლენენ თავისუფალი და საჯარიმო დარტყმების შესრულების დროს. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სწორედ ასეთ პირობებში გადის უფრო მეტი ბურთი კარში.

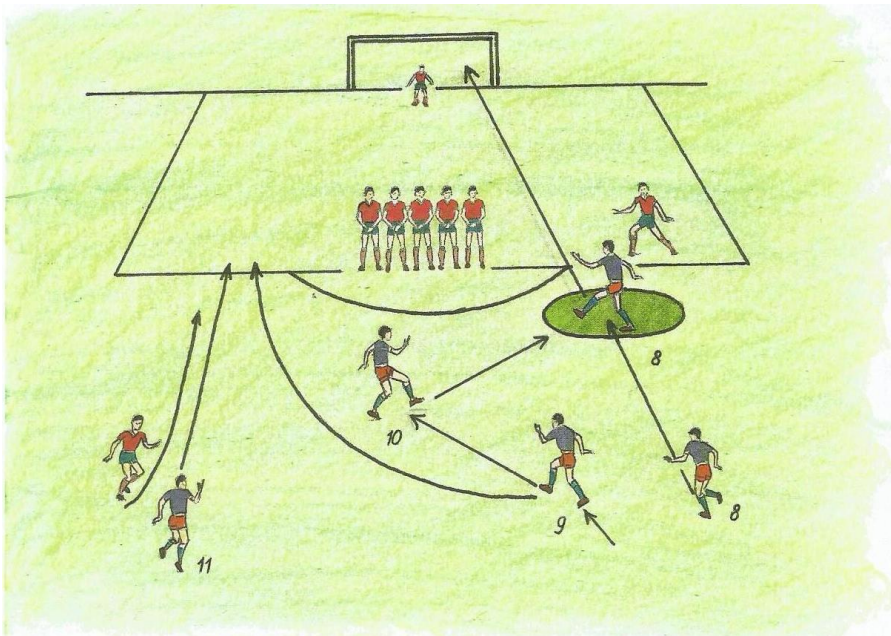
თავისუფალი და საჯარიმო დარტყმების გათამაშება (ნახ. 84,85).

დაახლოებით 18-20 მეტრიდან იქნა დანიშნული საჯარიმო დარტყმა. თავდამცველმა გუნდმა ააგო კედელი 4 მოთამაშისაგან. კედელმა "დაფარა" უახლოესი კუთხ. მოთამაშე №8 გარბის, რათა განახორციელოს ბურთზე დარტყმა, იმავდროულად მასთან ერთად მისი გუნდის ამხანაგი №10 გარბის თავდამსხმელი ამხანაგისაკენ №11, მათ შორის თავად №9 მოთამაშეც იმავე მხარეს გარბის. ამგვარად, იქმნება შთაბეჭდილება, რომ კარისკენ შეტევა განხორციელდება სწორედ ამ პოზიციაში. შედეგად საჯარიმო მოედნის მარჯვენა მხარე თავისუფლდება მცველებისაგან, მოთამაშე №8 გზავნის ბურთს ამ მხარეს. მოთამაშე №7, რომელიც თავდაპირველად აჩვენებს, თითქოსდა არ აპირებს ამ კომბინაციაში მონაწილეობის მიღებას, გამოდის ამ პოზიციაზე და გააქვს ბურთი კარში.

მეორე ტაქტიკურ კომბინაციაში საჯარიმო მოედნიდან დანიშნული საჯარიმო დარტყმის შესრულების დროს მოთამაშეთა მოქმედებები შეჯერდება. თავდამცველმა გუნდმა დაფარა უახლოესი კუთხე 5 მოთამაშისაგან შემდგარი „კედლით“. მოთამაშე № 9 ქმნის წარმოდგენას, თითქოსდა აპირებს ბურთის კარში გატანას, მაგრამ მოულოდნელად გადასცემს ბურთს მოთამაშეს № 10, თავს აჩვენებს, თითქოსდა ჩაწოდებას ელოდება და გარბის კედლის უკან. იმავდროულად, მასთან ერთად, მოთამაშე № 11 გადაადგილდება იმავე მხარეს. როდესაც მათი მეტოქეების ყურადღება მიმართულია მარცხნივ, მოთამაშე № 10 გადასცემს ბურთს მოთამაშეს № 8, რომელსაც უჭირავს ხელსაყრელი პოზიცია, ხოლო მას, თავის მხრივ, გააქვს ბურთი კარში.



ნახატი 84



ნახატი 85

ცურვა

ცურვის გამოყენებას ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ფიზიკური მომზადების საშუალების სახით დიდი მნიშვნელობა აქვს მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლებისათვის. ცურვის მეცადინეობების სწორად ორგანიზებისას მოსწავლეთა ასაკის, სქესისა და ინდივიდუალური უნარების გათვალისწინებით, პირველ რიგში იზრდება ორგანიზმის შეწინააღმდეგება სხვადასხვა დაავადებების მიმართ, უმჯობესდება სხვადასხვა ფუნქციონური სისტემების ურთიერთქმედება. იმავდროულად, ცურვა ქმნის პირობებს სიჩქარის, ძალის, ამტანობის და მოქნილობის განსავითარებლად.

მეთოდური თვალსაზრისით ცურვაში სწორად ორგანიზებული მეცადინეობები შესანიშნავი საშუალებაა ორგანიზმის გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების ამტანობის ასამაღლებლად.

მე-9 კლასში გათვალისწინებულია უმცროს კლასებში ათვისებული ცურვის ხერხების სრულყოფა, ასევე წყალში ტანსაცმლისგან გამოთავისუფლება, ეფექტურად ცურვისათვის მოძრაობის აუცილებელი უნარების განვითარება. მატერიალურ-ტექნიკური ბაზა სკოლებში სადაც არის შესაძლებელი ცურვის მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარების საშუალებად გამოყენება, მოითხოვს უსაფრთხოების ტექნიკის სპეციალური წესების შესრულებას.

უსაფრთხოების წესები

მეცადინეობების დაწყებამდე:

- ჩაიცვით საცურაო კოსტუმი და დაიხურეთ საცურაო ქუდი;
- შეამოწმეთ აუზის წყლის ტემპერატურის ნორმებთან შესაბამისობა;
- დარწმუნდით იმაში, რომ საკვების მიღებასა და ცურვით დაკავებას შორის ინტერვალი შეადგენს 40-45 წთ;
- მარტივი დინამიური სავარჯიშოების შესრულებით მოამზადეთ ორგანიზმი ცურვისათვის.

მეცადინეობების დროს:

- აუზში ჩადით მხოლოდ მასწავლებლის ნებართვით, არ გაჩერდეთ წყალში უმოქმედოდ;
- ყურადღებით მოუსმინეთ მასწავლებლის ყველა ბრძანებასა და სიგნალს და შეასრულეთ ისინი;
- არ გადახტეთ თავით დაბლა არასაკმარისი სიღრმის მქონე ადგილებში და სხვა მოცურავეების იქ ყოფნისას;
- დიდხანს არ დარჩეთ წყალქვეშ თავით დაბლა ყვინთვის დროს;
- არ გაჩერდეთ წყალში 30 წუთზე მეტ ხანს და თუ წყალი ცივია 5-6 წუთზე დიდხანს;
- ბუნებრივ წყალსატევებში ცურვისას არ გაცუროთ დადგენილი საზღვრების მიღმა და ახლოს არ მიცურდეთ ძრავიან ნავებთან, გემებთან, ბორნებთან და სხვა მოცურავე საშუალებებთან მაღალი ტალღების არსებობის შემთხვევაში;

- კანკალის შეგრძნებისას დაუყოვნებლივ ამოდით წყლიდან და გაიწმინდეთ ტანი მშრალი პირსახოცით;
 - არ დაიწყეთ პანიკორობა გაშეშების დროს, შეეცადეთ დარჩეთ წყალში და მოუხმოდ დასახმარებლად;
 - ჭრილობების შემთხვევაში გაუწიეთ პირველადი სამედიცინო დახმარება და აუცილებლობისას გაგზავნეთ უახლოეს სამედიცინო პუნქტში;
- შეცადინეობების შედეგ:**
- წყლიდან ამოსვლის შემდეგ მაშინვე გაიმშრალეთ ტანი პირსახოცით და ჩაიცვით;
 - შეასრულეთ რამდენიმე მარტივი გიმნასტიკური სავარჯიშო ცურვის შემდეგ გასახურებლად, თუ ჰაერის ტემპერატურა ძალიან დაბალია.

გვერდული ცურვა

გვერდულ ცურვას აქვს დიდი გამოყენებითი მნიშვნელობა, ის ეფექტურია ტანსაცმლით ცურვისას, დაზარალებულების ბუქსირით წყყვანისას, საგნების ტრანსპორტირებისას. მნიშვნელოვანია მარჯვენა და მარცხენა გვერდებზე ცურვის შესწავლა. ორივე გვერდზე ცურვის უნარი თქვენ ხანგრძლივი დროით ცურვის, თავის აწევის გარეშე დაკვირვების და კარგად ორიენტირების საშუალებას მოგცემთ. მეორეს მხრივ, ტალღების დარტყმისას, ღია წყალსატევებში, ცურვის ეს ტექნიკა თქვენ ტალღებისაკენ ზურგით ცურვის საშუალებას მოგცემთ. თუ თქვენ მხოლოდ ერთ გვერდზე ცურვა გეხერხებათ, მაშინ ტალღები სუნთქვას ყოველთვის შეუქმნიან პრობლემებს.

მესამეც, ორივე გვერდზე ცურვის უნარი დაღლილ კუნთებს ერთი მხრის დასვენების საშუალებას მისცემენ.

გვერდული ტექნიკის დროს ხელის წინ წამოწევის გარეშე ცურვა უფრო ხელსაყრელია წყალში ტანსაცმლითა და აღჭურვილობით წინსვლისათვის. მიუხედავად იმისა, რომ ეს მეთოდი საკმაოდ ნელია, ის ნაკლებად დამლელია და ეხმარება ხელის წინ წამოწევით ცურვის სწრაფად ათვისებაში.

გვერდული ცურვის შესწავლა იწყება ხელის წინ წამოწევის გარეშე, შემდეგ იწყებენ ძირითად ვარიანტს, ცურვის შესწავლას კროლის ხერხით. აუცილებელია ყურადღება მიექცეს ფეხების ძლიერ და ფართოდ მოსმას და ყოველი მოსმის შემდეგ წყალში სრიალს. ფეხები უფრო სუსტ მოსმებს აკეთებენ ხელებთან შედარებით. მოსმები სრულდება ნელი აჩქარებით. თავი ლოყასთან ერთად ჩაშვებულია წყალში.

ფეხებით ცურვის მოძრაობების შესწავლის შემდეგ აუცილებელია დაბლა გამართული (მარჯვენა) ხელით ცურვის შესწავლა. მარცხენა ხელი თავისუფლად იმყოფება კორპუსის გვერდზე (ნახ. 86).

ცურვის დროს ფეხებისა და ხელების მოძრაობების ათვისების შემდეგ შეიძლება ქვედა ხელის კოორდინაციის (ქვედა ხელი გამართულია წინ წყლის ქვეშ) და ფეხების მოძრაობების დაწყება. ამისათვის მოახდინეთ აუზის კედლიდან ან ფსკერიდან უკუბიძგება. ისრიალეთ წყალში მკერდზე, შემდეგ შემობრუნდით მარჯვენა გვერდზე და შეასრულეთ 2-3 საცურაო მოძრაობა ფეხებით და ზედა ხელით (ქვედა ხელი გამართულია წინ წყლის ქვეშ). გადაბრუნდით გვერდზე, ამის შემდეგ ზედა (მარცხენა) ხელი გასწიეთ წინ მოხრილ მდგომარეობაში, იმ დროს,

როდესაც მარცხენა ხელი იმყოფება სახის წინ, ფეხები იწყებენ გაშლას, ზედა ხელი და ფეხები ერთდროულად იწყებენ მოსმას. თავდაპირველად სრულდება მოკლე მოსმა მანამ, ვიდრე ზედა ხელი სრულიად გაიწევა წინ. მარტივი მოძრაობების კოორდინირების ათვისების შემდეგ შეისწავლება ორივე ფეხისა და ხელის სრული კოორდინირება.

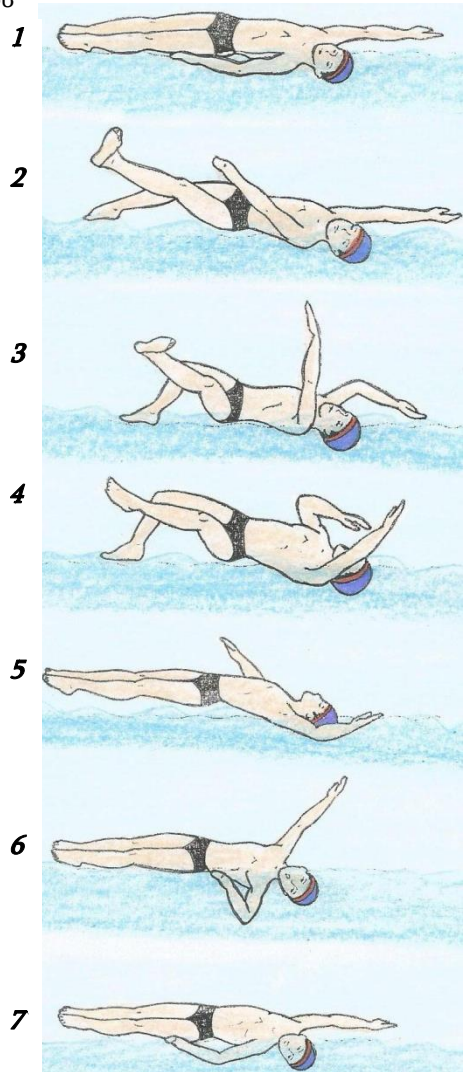
სუნთქვის რიტმი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ცურვის დროს. უნდა შეეცადოთ გააკეთოთ ისე, რომ ჩასუნთქვა დაიწყოს ზედა (მარცხენა) ხელის მოსმასთან ერთად და ამოსუნთქვა მოდიოდეს მოსმის დასასრულზე.

გვერდზე ცურვის შესწავლა უნდა დაიწყოს ხელის წინ წამოწევით იმის შემდეგ, რაც თქვენ ათვისებთ გვერდზე ცურვას ხელის წინ წამოწევის გარეშე. მარცხენა გვერდზე ცურვის დროს მოცურავე იმყოფება ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. მარჯვენა ხელი გამართულია და მდებარეობს თემოსთან, ფეხები გამართულია. სრულდება მოსმა მარცხენა ხელით მარცხენა თემოს მხარეს უკანდაბლა, მარჯვენა ხელი გაიწევა წინ და ნახევრადმოხრილ მდგომარეობაში ეშვება მარჯვენა მხრის სიმაღლეზე. ამ დროს ფეხები გამართულ მდგომარეობაში უნდა იყოს. შემდეგ მარცხენა ხელი იხრება იდაყვში და მიდის მხართან. ფეხები ერთდროულად გაიშლება მარჯვენა ხელის მოსმისას. მარჯვენა ხელი გაიწევა წინ, მარცხენა - უკან. მარცხენა ხელი გაიწევა წინ ამოსვლის პოზიციაში, ვიდრე მარჯვენა ასრულებს მოსმას, ხოლო ფეხები შეერთდება გაშლის შემდეგ. შემდეგ სრულდება ამ მდგომარეობაში წყალში სრიალი.

წყლის ზედაპირზე მარჯვენა ხელის მოძრაობით მოსმის შესრულების დროს სრულდება ჩასუნთქვა, ხოლო მარცხენა ხელით სრიალისა და მოსმის შესრულების დროს - ამოსუნთქვა.

ბრასით ცურვის ტექნიკა.

ბრასით ცურვა ჩართულია სხვადასხვა დისტანციებზე ცურვის შეჯიბრებებში. ამ მეთოდს დიდი მნიშვნელობა აქვს ცურვაში. ბრასით ცურვის მეთოდი

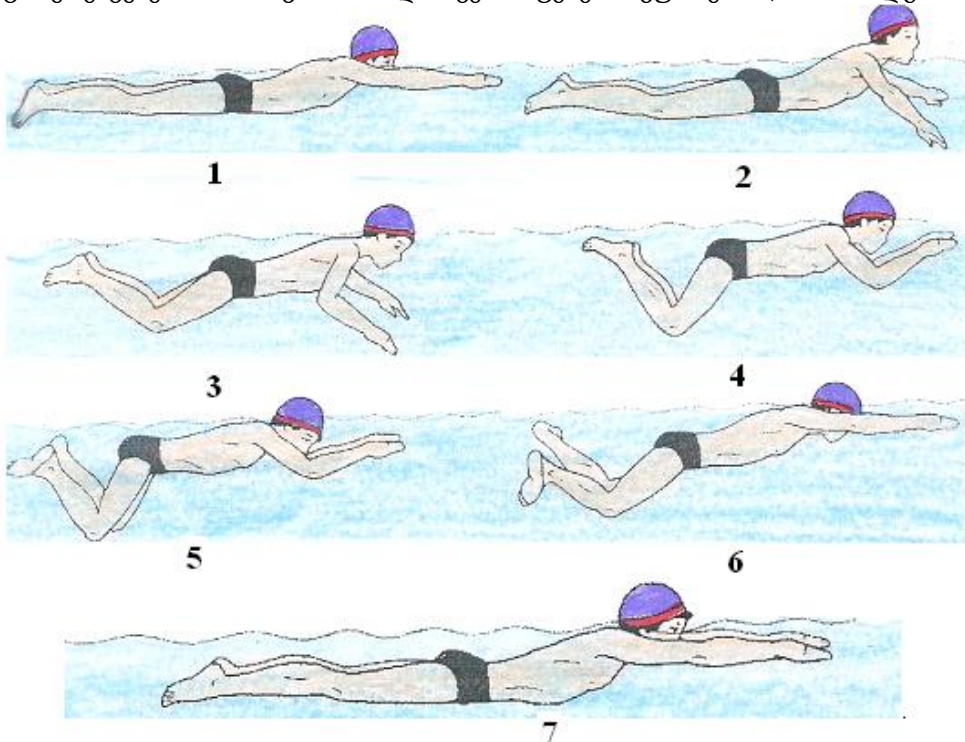


ნახატი 86

გამოიყენება წყალში დაკვირვებისას და მკაფიოდ ხედვისათვის, წყალში ტვირთის გადატანის დროს, წყალში დახმარების აღმოჩენისას, წყლის ზედაპირზე ხანგრძლივად დარჩენის შესაძლებლობისათვის და სხვა ამდაგვარი შემთხვევების დროს. ამ მეთოდის შესრულების დროს ხელები და ფეხები ასრულებენ ერთდროულ სიმეტრიულ ცურვით მოძრაობებს პატარა შესვენებებით (ნახ. 87).

სხეულის მდგომარეობა წყალში. მოცურავე იმყოფება ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში წყალში. თავი ეშვება წყალში, თვალები გახელილია, ხოლო მზერა მიმართულია წინ-დაბლისკენ. როდესაც ხელები ასრულებენ მოსმას, კორპუსი ხდება უფრო მოკვერცხილი ფორმის, ხოლო ჩასუნთქვის შესრულებისას, თავის აწევის დროს, სხეულის მოკვერცხილობა კლებულობს (ნახ. 97, მდგ. 1, 2).

ფეხების მოძრაობები. ფეხების მოძრაობები იყოფა ორ ფაზად. მოსამზადებელ ფაზაში ფეხების მოძრაობა იწყება ტერფების მოხრით დიდი დუნდულა კუნთების მხარეს, ხოლო მოძრავ ფაზაში მოძრაობა იწყება მუხლებში მოდუნებული ფეხებით და მათი მენჯ-ბარძაყის სახსრებში უმნიშვნელოდ მოხრით, აკვრების უკან-შიგნისკენ შესრულებით. აკვრის შემდეგ აუცილებელია მცირე შესვენება იმისათვის, რომ დაისვენონ ფეხების კუნთებმა (ნახ. 87, მდგ. 3, 6).



ნახატი 87

ხელებით მოსმები. მოსმებისათვის ხელების მოძრაობა იყოფა რამდენიმე ფაზად. პირველ ფაზაში - მოცურავეები თითქოსდა მოიხვეტენ წყალს; მეორე ფაზა - მოსმის ძირითადი ნაწილია. ხელები იხრება იდაყვში და მათ მიერ სრულდება მოძრაობა უკან-დაბლა-შიგნისკენ; შემდეგი ფაზა - ეს არის ხელების წინ მორიგი

გამოწევა. ეს მოძრაობა მთავრდება იმის შემდეგ, რაც ხელისგულები და იდაყვები შეერთდება, ხელები იმართება (სწორდება) და გაიწევა წინ სხეულისათვის მოკვერცხილი ფორმის მისაცემად (ნახ. 87, მდგ. 7).

სუნთქვა. ზუსტად სინქრონიზდება ხელების მოძრაობასთან ერთად. პროცესის ძირითად ნაწილში ხელების მოსმასთან ერთად სრულდება ცხვირითა და პირით ერთდროულად ამოსუნთქვა, ხელების წინ გამოწევის დროს სრულდება ჩასუნთქვა თავისა და მხრების აწევით. ეს ეხება ჩქაროსნულ ბრასს. ჩქარი ჩასუნთქვები ხელების მოსმის შესრულების დასაწყისში მიეკუთვნება ბრასის კლასიკურ სტილს.

მოძრაობების კოორდინირება. ბრასის მეთოდში ხელებით ერთჯერ შესრულებულ მოსმაზე ხდება ფეხებით ერთი აკვრა. ამ დროს თავი აუცილებლად უნდა იმყოფებოდეს წყალს ზემოთ.

სტარტები და ბრუნები. ბრასის ხერხით ცურვის სხვა მეთოდებისაგან ძირითადი განმასხვავებელი ნიშანი არის მოძრაობა, როდესაც მოცურავე ჩადის დიდ სიღრმეზე. აუზის კედელთან შეხება სრულდება მხრების პარალელურად მდებარე ორივე ხელით ერთდროულად. ამ მომენტში თავი შეიძლება იმყოფებოდეს წყალქვეშ. მიზანშეწონილად ითვლება ღუზის ტიპის ბრუნის გამოყენება. ნებადართულია ერთი მოძრაობის ციკლის ხელებითა და ფეხებით შესრულება წყალქვეშ აუზის კიდზე აკვრის შესრულების შემდეგ, რის შემდეგაც თავი უნდა იმყოფებოდეს წყლის ზედაპირზე.

ზურგზე კროლით ცურვის ტექნიკა

ზურგზე კროლით ცურვის ტექნიკა განსხვავდება ფეხების მონაცვლეობითი მოძრაობების შესრულებით მაკრატლის მეთოდით და კეფიდან თეძოებამდე განივი მოსმებით. პრაქტიკულ მოხმარებაში მოცემული ხერხი გამოიყენება დაჭრილებისა და სხვადასხვა ტვირთების გადაყვანის მიზნით, წყალში ბუქსირის გაჭიმვით.

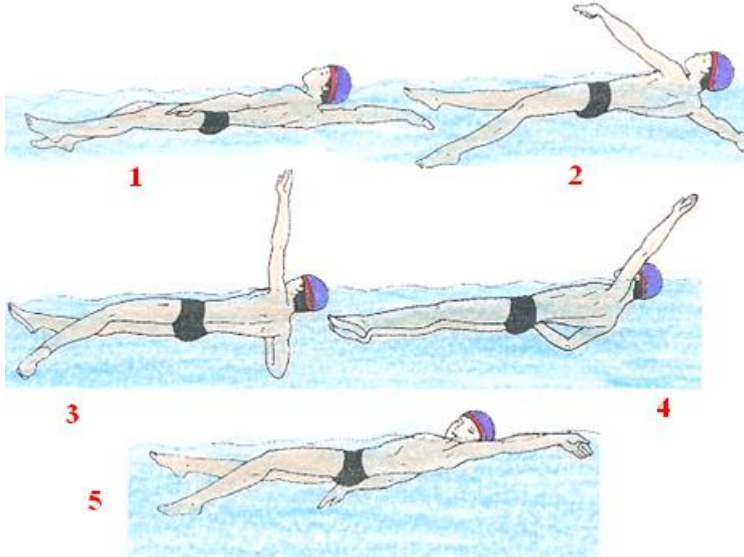
კორპუსის მდგომარეობა. მოცურავე უნდა იმყოფებოდეს ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ზურგზე, ფეხები გამართული უნდა იყოს, ხოლო ხელი თავს უკან უნდა იყოს წაღებული. თავი და კისერი წყალქვეშ იმყოფებიან, კისრის კუნთები დაჭიმულია (ნახ. 88, მდგ.1).

ფეხებით მოძრაობები. მოცურავის ფეხები მონაცვლეობით მოძრაობენ ზემოთ და ქვემოთ, თეძოების, მენჯებისა და ტერფების მოძრაობის მეშვეობით წყალში კორპუსის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში შენარჩუნების და ასაკრავი ძალის შექმნის მიზნით. გვერდიდან ეს მოძრაობები მოგვაგონებენ მაკრატლის მუშაობის პრინციპს (ნახ. 88, მდგ.3-5).

მოსმები ხელებით. მოსმები სრულდება წყლის მოხვეტის მიზნით, წყალში კორპუსის გაჭიმვისა და ბიძგებისათვის. მოსმის შემდეგ ხელები წყლიდან გამოთავისუფლდება, გაიწევა წინ ჰაერში და ისევ ეშვება წყალში მოსასმელად. ამით სრულდება ხელების მოძრაობის ერთი ციკლი (ნახ. 88 მდგომარეობა 3-5).

სუნთქვა. იმის გამო, რომ სახე უმეტესწილად წყალს ზემოთაა, ბრუნების გამოკლებით, სუნთქვა ძლიერ მარტივდება. ჩასუნთქვა სრულდება პირით ხელის უკან გაწევის დროს, ხოლო ამოსუნთქვა - ცხვირით და პირით ხელების მოსმების დროს და მთავრდება, როდესაც ხელი ამოდის წყლიდან.

მოდრაობების კოორდინირება. მოცურავეებს შორის გავრცელებულია კროლით ცურვის ექვს დარტყმიანი სტილი - ფეხებით 6 მოძრაობა და ხელებით 2 მოსმა. ამ სტილთან შედარებით კროლის ოთხდარტყმიანი და ორდარტყმიანი ვარიანტები არ გამოიყენება ხშირად იმ პრობლემების გამო, რომლებსაც ისინი ქმნიან წყალში კორპუსის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში გასაჩერებლად.



ნახატი 88

სტარტი. სხვა სტილებისაგან განსხვავებით, ზურგზე ცურვის მეთოდში სტარტი იწყება წყალში. შესაბამისი ბრძანების ან ბრძანების „დაიკავეთ თქვენი პოზიციები“ შემდეგ მოცურავე ჩადის წყალში, მხრების დონეზე ხელებით ეჭიდება სასტარტო ტუმბოს ზედა სახელურს და ფეხებს აბჯენს აუზის კედელს წყალქვეშ. ბრძანებაზე „სტარტზე“ იჭიმება სახელურზე, ხელების იდაყვებში მოხრით, და იკავებს უძრავ პოზიციას. გასროლის ან ბრძანების „წავიდა“ შემდეგ მოცურავე ახორციელებს უკუბიძგებას აუზის კედელზე და ხელებით ბრუნების მოძრაობების გაკეთებით გაივლის მცირე მანძილს წყლის ზედაპირზე და ეფლობა მასში, წყალში სხლეტის შემდეგ, ხანმოკლე შუალედით, შეუდგება კროლის მოქმედებების შესრულებას.

ბრუნები. არსებობს ღია და დახურული ბრუნები. ბრუნების დროს მთავარ პირობას წარმოადგენს სატრიალო დაფაზე შეხების და ზურგზე მდებარეობის შეცვლის გამორიცხვა. ამასთან არ ხდება სხვა მოქმედებების შესრულება ცურვის დროს. გარდა ამისა ნებადართულია კორპუსის ნებისმიერი ნაწილით სატრიალო დაფაზე შეხება გარდა ხელებისა.

ტანსაცმლით ცურვა

ტანსაცმლით შესაძლებელია მცირე წყალსატევებში ცურვა. ასევე აუცილებელია წყალში ჩაფლობამდე ფეხსაცმლის გახდა და მისი ქამრით მიბმა კორპუსთან, არ უნდა დაგავიწყდეთ ყველა ღილის გახსნა პერანგზე, მისი გამოთავისუფლება ქამრისგან და ყველა ჯიბის ამოტრიალება. გვერდული ცურვა და ბრასის სტილი

ითვლება ტანსაცმლით ცურვისათვის ყველაზე მისაღებ ხერხებად. კროლი გამოიყენება მცირე მანძილებზე ცურვისას. ტანსაცმლით ცურვა ძლიერ განსხვავდება საცურაო კოსტუმით ცურვისაგან. ტანსაცმლით ცურვის დროს, გარდა ზემოთჩამოთვლილი სტილებისა, შეგვიძლია ვისარგებლოთ კროლის მეთოდით ხელების წინ გამოწევის გარეშე. ასეთ შემთხვევაში ყველა მოსამზადებელი მოქმედება სრულდება წყალქვეშ, ხელები მუდმივად გაწეულია წინ ხელისგულებით დაბლა.

სწრაფ დინებაში მოხვედრისას დაუყოვნებლივ ამოდით ნაპირზე. გაცილებით უკეთესი იქნება, თუ თქვენ ამ დინებას გადაცურავთ განზე. თუ დინებამ ჩაგითრიათ მორევეში, იცურეთ დინების მიმართულებით და ნაპირზე ამოდით იქ, სადაც დინება ყველაზე სუსტია.

თუ თქვენ მოხვდით მორევეში, ღრმად ჩაისუნთქეთ და ჩაეფლეთ წყალში, შეეცადეთ ამოხვიდეთ გვერდულად. შეეცადეთ იპოვნოთ ზემოთ ზედაპირისაკენ მიმართული დინება. იცურეთ ზემოთ მიმართულებით ამ დინების გამოყენებით. ეს თქვენ მოგცემთ მორევიდან თავის დაღწევის საშუალებას.

ტანსაცმლისაგან გათავისუფლება წყალში

წყალში განსაკუთრებით საშიშ სიტუაციებში მოხვედრისას მნიშვნელოვანია წყალში ზედმეტი ტანსაცმლისაგან გათავისუფლების უნარის ფლობა. ამისათვის აუცილებელია ქვემოთ ჩამოთვლილის შერულება:

- გაიხადეთ ზედა ტანსაცმელი.
- ამისათვის დაწექით ზურგზე, ფეხების მოძრაობით შეინარჩუნეთ კორპუსის ჰორიზონტალური მდგომარეობა და გაიხსენით ღილები. ღრმად ჩაისუნთქეთ და გადაბრუნდით მკერდზე, ოდნავ ჩაეფლეთ წყალში, გაქაჩეთ ტანსაცმელი მარჯვენა და მარცხენა მხრების კიდეებიდან. შემდეგ ზურგიდან გაქაჩეთ სახელოს ჯერ ერთი ნაწილი, ხოლო შემდეგ მეორე.
- გაიხადეთ ფეხსაცმელი.
- ჩაისუნთქეთ და გადაბრუნდით მკერდზე, ჩაეფლეთ წყალში და გაიხსენით ფეხსაცმელი. შემდეგ ამოცურეთ ზედაპირზე, დაწექით ზურგზე და აღიდგინეთ სუნთქვა.
- პერანგის გახდა.
- დაწექით ზურგზე, გაიხსენით ღილები მკერდზე და მაჯებზე, მიიღეთ ვერტიკალური მდგომარეობა და შეძლებისდაგვარად გაქაჩეთ პერანგი ზემოთ. ჩაეფლეთ წყალში და პერანგზე ნიკაპის დაჭერით გაქაჩეთ პერანგი თავს ზემოთ, ამასთან ორივე ხელით გეჭიროთ მისი მხრების ნაწილები. ამოცურეთ წყლის ზედაპირზე, დაწექით ზურგზე და აღიდგინეთ სუნთქვა.

ცურვისათვის აუცილებელი მოძრაობის უნარების სრულყოფა

ძალის განვითარებისათვის აუცილებელი სავარჯიშოები:

- ასწიეთ და დასწიეთ შტანგა თავს უკან მხრებზე;
- შტანგა იმყოფება მკერდით ზემოთ: აიქნიეთ ის ზემოთ და დააბრუნეთ საწყის მდგომარეობაში;
- შტანგა უჭირავთ ხელებით მხრების დონეზე დგომში;

- დახარეთ კორპუსი ვერტიკალურ მდგომარეობამდე და დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში;

- კორპუსით გვერდული ბრუნვითი მოძრაობები;
- მოუხრელ ტერფებზე ჩაჯდომები და მკვეთრი წამოდგომები (გამართვები);
- ხტუნვები ორივე ფეხზე.

სავარჯიშოები საწონებით:

- ბრუნვითი მოძრაობები ხელებით ზემოთ-ქვემოთ გვერდებზე და მკერდით წინ დგომში;

- ბრუნვითი მოძრაობები ხელებით მოხრილ მდგომარეობაში;
- ხელებით სხვადასხვა სტილით ცურვის მოძრაობის იმიტაცია;
- დახრა განზე ფართოდ გაშლილი ფეხებით და ბრუნვითი მოძრაობები ხელებით უკან;
- სასტარტო ნახტომის იმიტაცია.

სავარჯიშოები გაბერილი ბურთებით:

ცალკე სავარჯიშოები:

- ნახევრადმოხრილი მოძრაობები ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე;
- ბურთი ხელში აწეულია მაღლა;
- დახრები წინ;
- გვერდზე დახრები;
- ჩაჯდომები;
- ჰორიზონტალური მდგომარეობა ზურგზე. ხელებში ბურთით მუხლებთან შეხება;

- ჯდომითი მდგომარეობა. ფეხები გაწეულია მხრების სიგანეზე, ბურთი აწეულია თავის ზემოთ;

- მონაცვლეობითი დახრები მუხლებისკენ;
- წინ და უკან დახრები სკამზე ჯდომში;
- ბურთის მაღლა აგდება.

წყვილი სავარჯიშოები:

- ტყორცნები თავის მხრიდან ორივე ხელით;
- ტყორცნები მკერდიდან;
- ტყორცნები თავის მხრიდან გვერდიგვერდ მდგომარეობაში;
- ორივე ხელით ტყორცნები მობრუნებით ზურგი-ზურგზე მდგომარეობაში;
- სხვადასხვა ტყორცნები ჯდომით მდგომარეობაში;
- ბურთის ერთმანეთისათვის გადაგდება სხვადასხვა მანძილიდან პირისპირ მდგომარეობაში.

კროლის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები ხმელეთზე

- საწყისი მდგომარეობა: ხელები ზურგს უკან. კორპუსის ბრუნები მარცხნივ და მარჯვნივ;

- წოლით მდგომარეობაში საყრდენზე დადებული ხელების სწრაფი მოხრა და გამლა;

- საყრდენზე დადებული ფეხებით ზემოთ-ქვემოთ მონაცვლეობითი მოძრაობები, ჯდომით მდგომარეობაში;

- მუცელზე წოლის მდგომარეობა. ხელები გაწეულია თავს უკან. დახრები უკან და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
- დახრა წინ. მარჯვენა ხელი გაჭიმულია წინ, მარცხენა - მუხლზეა დგომში. კროლის სტილში მოძრაობების იმიტაცია.

კროლის მეთოდით ზურგზე ცურვის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები ხმელეთზე:

- სკამზე ჯდომითი მდგომარეობა. ხელებზე დაყრდნობა. იატაკზე ჩაჯდომი ხელების მოხრით და მათი გაშლით;
- დგომში წინ და უკან პირსახოცის საგრეხი მოძრაობები ხელებით;
- ხელები გაწეულია თავს უკან დგომში. ნასკვის შეკვრა და გამოსნა პირსახოცის მეშვეობით;
- იგივე სავარჯიშოები ზურგს უკან;
- დგომის მდგომარეობა. მარჯვენა ხელი აწეულია მაღლა, მარცხენა დაბლა. ხელებით მოძრაობები წინ, უკან, წრიულად და საპირისპირო მიმართულებებით.

ბრასის მეთოდით ცურვის სრულყოფაზე მიმართული სავარჯიშოები

- სწრაფ ნაბიჯში ნახევარჯდომები;
- სწორი ფეხებით ბრუნვითი მოძრაობები წინ-უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ;
- მუხლებზე ჯდომის მდგომარეობაში ტერფების გაწევა განზე. გამართვა ქუსლებზე, უკან დახრა;
- მუხლების მონაცვლეობით აწევა მაქსიმალურ სიმაღლეზე საწყის მდგომარეობაში;
- ჰაერში ფეხებით წრეების გამოსახვა საწყის მდგომარეობაში.

ტანვარჯიში

აკრობატული ელემენტები ბიჭები

წინისკენ ყირამალა 3 ნაბიჯიდან გამორბენით ნახტომში.

შესრულების ტექნიკა: ტექნიკის მახასიათებელ თავისებურებას წარმოადგენს გაფრენის ფაზის არსებობა ფეხებით აკვრის შემდეგ. საყრდენის გარეშე მდგომარეობაში სხეული ოდნავ მოხრილია მენჯ-ბარძაყის სახსრებში. ხელებით საყრდენზე შეხების შემდეგ თავი იხრება მკერდისკენ, სრულდება ყირამალა წინისკენ. ყირამალა სრულდება ბეჭებზე და მხრებზე, ხოლო შემდეგ ზურგზე.

შესწავლის თანმიმდევრობა:

1. ყირამალა წინისკენ ჩაჯდომში დაბჯენის მდგომარეობიდან;
2. დაბჯენში ჩაჯდომის მდგომარეობიდან გრძელი ყირამალა წინ ჩაჯდომით დაბჯენში;
3. ნახევარჯდომიდან ხელებით უკან, ყირამალა ნახტომით ჩაჯდომით დაბჯენში;
4. ყირამალა წინ სამი ნაბიჯის გამორბენიდან საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით.

ყირამალა 90 სმ სიმაღლის დაბრკოლებაზე (წინაღობაზე) გადახტომით შესრულების ტექნიკა: ყირამალა სრულდება სამი ნაბიჯიდან ნახტომით ყირამალის ანალოგიურად, მაგრამ გაფრენის ფაზის სიმაღლე თანდათანობით მატულობს. ამისათვის მატულობს გამორბენის სიგრძეც და სიჩქარეც.

გაფრენის ფაზის ბოლოსკენ, ხელებით საყრდენზე შეხების დროს, თავი იხრება მკერდისკენ, და ძირს დაშვება ხორციელდება სხეულის სიმძიმის გადატანით კეფასა და მხრებზე. ამის შემდეგ დაუყოვნებლივ სრულდება „შეჯგუფება“ - ყირამალა წინ, ხელების მუხლებზე მოჭიდებით. ხელებით მიწაზე შეხებისას სპორტსმენი დგება ფეხზე მოძრაობის ინერციის გამოყენებით (ნახ. 89).



ნახატი 89

შესწავლის თანმიმდევრობა:

1. გრძელი ყირამალას განმეორებით შესრულება წინ ჩაჯდომით დაბჯენის მდგომარეობიდან.
2. წინისკენ ყირამალა ადგილიდან ნახტომით.
3. ყირამალა 2-3 ნაბიჯის გამორბენიდან ნახტომით, სიმაღლის თანდათანობით გაზრდით 50-70 სმ-მდე.

4. ყირამალა გამორბენიდან ნახტომით 90 სმ სიმაღლის დაბრკოლებაზე (წინაღობაზე) (წინაღობის სახით შეიძლება გამოყენებულ იქნას გაჭიმული სახტუნაო, მოკეცილი ლეიბი).

გოგონები

წონასწორობა ერთ ფეხზე, წინ გამოხდომა და ყირამალა წინისკენ.

ამასთან დაკავშირებით მე-9 კლასის მოსწავლეთათვის ახალ ელემენტს წარმოადგენს წონასწორობის შენარჩუნება ერთ ფეხზე.

შესრულების ტექნიკა: წონასწორობა - ეს არის მდგომარეობა, რომელშიც მოსწავლე, ერთ ფეხზე დგომით, წინ დახრით, ასწევს მეორე ფეხს უკან მის მტყუნებამდე და ხელებს გასწევს განზე.

იმისათვის, რომ დაიჭიროთ წონასწორობა, აუცილებელია ძირითადი დგომიდან ერთი ფეხი გასწიოთ მაქსიმალურად უკან და ოდნავ გაიზნიქოთ, ასეთი მდგომარეობის შენარჩუნებით შეასრულეთ წინისკენ დახრა (ნახ. 90).

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. ერთი ფეხის უკან აქნევები სატანვარჯიშო კედელთან სახით დგომში.
2. წონასწორობის შენარჩუნება სატანვარჯიშო კედელთან გვერდულად დგომში.
3. წონასწორობის დამოუკიდებლად შენარჩუნება:
 - წონასწორობის შენარჩუნება 3-4 წამის განმავლობაში;
 - 10-20-წამი წონასწორობის გაუმჯობესებისათვის;
 - წონასწორობის შენარჩუნება დახუჭული თვალებით.
4. წონასწორობის შენარჩუნება ერთ ფეხზე, წინ გამოხდომა და წინისკენ ყირამალა.



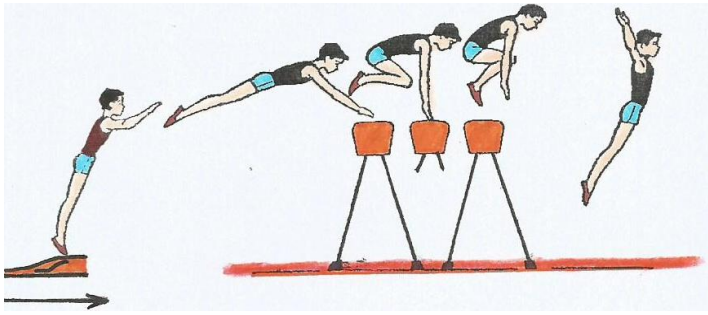
ნახატი 90

საყრდენი ნახტომები

(ბიჭები)

მე-9 კლასში ბიჭები სრულყოფენ საყრდენ ნახტომებს, ხარიხაზე 115 სმ სიმაღლეზე განზე ფეხების მოხრით.

შესრულების ტექნიკა: ხიდიდან ფეხებით უკუბიძგების შემდეგ, დადეთ ხელები ხარიხაზე და გასწიეთ ფეხები დაბლა-უკან. ძირს დაშვების წინ, იმისათვის რომ შეიმსუბუქოთ ძირს დაშვება, აუცილებელია ისევ ოდნავ მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში (ნახ.91).



ნახატი 91

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. იატაკზე წოლით დაბჯენიდან ფეხის აკვრით ჩაჯდომში დაბჯენი და ისევ წოლით დაბჯენი.
2. იატაკზე წოლით დაბჯენიდან ფეხის აკვრით ჩაჯდომში დაბჯენი და გაზნექვა მაღლა-წინისკენ.
3. ლეიბით დაფარულ სატანვარჯიშო სკამზე ფეხებით იატაკზე წოლით დაყრდნობის მდგომარეობაში, დაბჯენში ფეხების აკვრით წამოჯდომი და ჩამოხტომი გაზნექვით.
4. დაბჯენში ახტომი ხარისხაზე შეჯდომით, და ჩამოხტომი გაზნექვით.
5. განზე ნახტომი სატანვარჯიშო ხარისხაზე 110-115 სმ სიმაღლეზე.

**საყრდენი ნახტომები
(გოგონები)**

სატანვარჯიშო ცხენიდან გვერდით ნახტომი განზე

შესრულების ტექნიკა: ნახტომის დასაწყისი სრულდება ისევე, როგორც გვერდული ნახტომისას 90°ით მობრუნებით. თუმცაღა შესრულების ხერხებში არის გარკვეული განსხვავებები. 90°ით მობრუნებით სატანვარჯიშო ცხენიდან ნახტომის დროს, სრულდება აკვრა ხიდიდან, რომელიც მდებარეობს სატანვარჯიშო დანადგარის გვერდზე და, გამართული ხელებით ცხენზე დაყრდნობით, ასწევთ ტანს, მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ოდნავ მოხრილი ფეხები გაიწევა განზე. ხელის აკვრით და მენჯ-ბარძაყის სახსარში გაშლით, სრულდება ტანის მობრუნება ცხენის თავზე. ერთი ხელი საყრდენზე რჩება ძირს დაშვებამდე და ძირს დაშვება სრულდება გვერდულად დანადგარისკენ (ნახ. 92).



ნახატი 92

განზე გვერდული ნახტომი ცხენიდან თავდაპირველად სრულდება ისევე და გვერდული ნახტომიც 90°ით მობრუნებით. თუმცადა ამ შემთხვევაში აუცილებელია ფეხების მოძრაობის განზე-ზემით გაგრძელება, სხეულის სიმძიმის საყრდენ ხელზე გადატანით, გაიშალეთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ცხენის თავზე. ტანი ჰორიზონტალურ მდგომარეობაშია, თავისუფალი ხელი განზეა, თავი სწორად დგას პირდაპირ. დანადგარზე გადავლისას შეასრულეთ უკუბიძგება საყრდენი ხელით და ძირს დაეშვით დანადგარისკენ ზურგით (ნახ. 93).



ნახატი 93

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

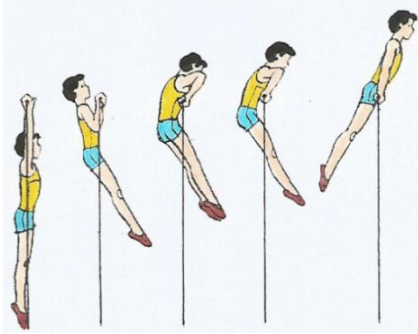
1. გვერდზე წოლით დაბჯენის მდგომარეობიდან ფეხის აკვრით გვერდზე წოლით დაბჯენის მდგომარეობაში გადასვლა.
2. სატანვარჯიშო ცხენის წინ ხიდზე დგომში ფეხების აკვრით შეასრულეთ გვერდული ნახტომები.
3. ხიდზე დგომში მარჯვენა (მარცხენა) ფეხით დაყრდენით სატანვარჯიშო ცხენს (ანუ ხარიხას). მარცხენა (მარჯვენა) ხელზე დაყრდნობით შეასრულეთ გვერდული ნახტომი მარცხენა ფეხის ხარიხაზე გადატანით.
4. გვერდული ნახტომის დამოუკიდებლად შესრულება.

ღერძები

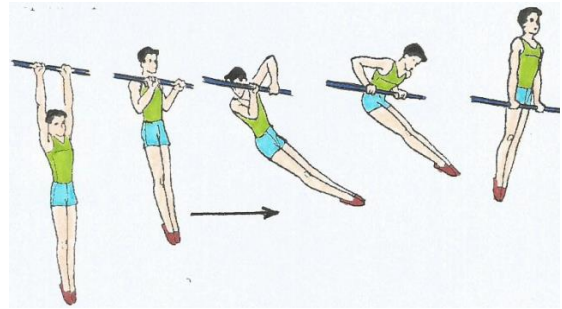
(ბიჭები)

ძალისძიერი აწევა დაბჯენით დაკიდებულ მდგომარეობაში.

შესრულების ტექნიკა: ზემოდან ჩაჭიდებით დაკიდებისას აიზიდეთ რაც შეიძლება ძალა და გაუჩერებლად გადადით ერთი ხელით დაბჯენში (იდაყვით ძალა), შემდეგ ამ ხელზე დაყრდნობით, დაბჯენზე გადადით მეორე ხელით (ნახ. 94, 95).



ნახატი 94



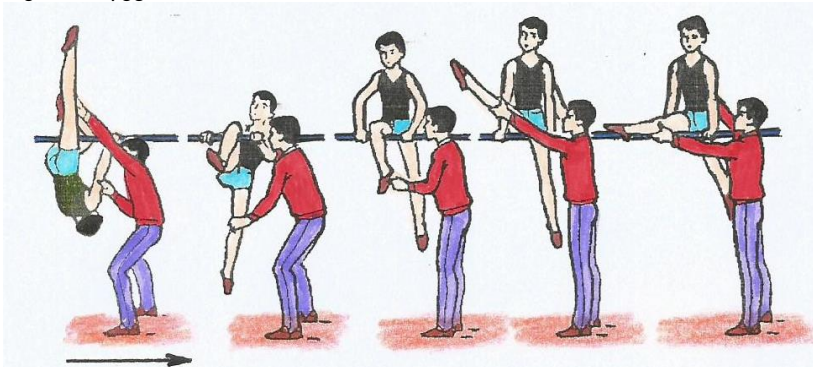
ნახატი 95

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. ღერძზე დაბჯენიდან დაშვება მოხრილ ფეხებზე დაბჯენში და ხელების გამართვით დაბჯენში. გაიმეორეთ 2-3-ჯერ.
2. დგომით მოხრილ ხელებზე დაკიდებისას საშუალო ღერძზე ნახტომით, დაბჯენში ხელების მონაცვლეობით გადატანით მოხრილი ხელებით, მიიღეთ დაბჯენის მდგომარეობა.
3. ძალისმიერი აწევა დახმარების მეშვეობით და დამოუკიდებლად.

დაბჯენით აწევა ღერძზე ერთ ფეხზე დაკიდების მდგომარეობაში

შესრულების ტექნიკა: ღერძზე დაკიდება მოხრილი მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის ხელებს შორის გატარებით. თავისუფალი ფეხის გაქნევით მიიღეთ დაბჯენის მდგომარეობა. გაქნევები წარმოებს ერთი ფეხით მზარდი სიჩქარით დიდ რკალისებრ წრეზე. გაქნევის ბოლოს მიიღეთ ფართოდ გაშლილი ფეხებით დაბჯენის მდგომარეობა მოხრილი ფეხით ღერძზე მოჭიდებით და მხრების ზემოთ აწევით (ნახ. 96).



ნახატი 96

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. მიიღეთ დაბჯენის მდგომარეობა ბაგირზე (გვერდზე) ერთ ფეხზე დაკიდების მდგომარეობაში. გაიმეორეთ.

2. დაკიდებით ერთი ფეხიდან მეორე ფეხზე დაბჯენში გადასვლა, ფეხები ფართოდაა გაშლილი.
3. იგივე მოქმედებები სრულდება მაღალ ღერძზეც.

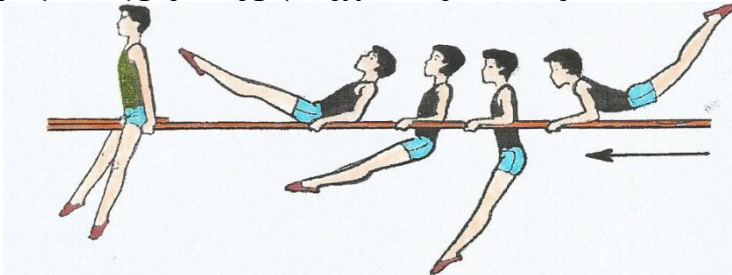
პარალელურ მდგომარეობაში მყოფი ხელები

მიიღეთ ფართოდ გაშლილი ფეხებით ჯდომის მდგომარეობა წინ წაშოწვეით ღერძზე დაყრდნობილ მდგომარეობაში გაქნევების შერდევ.

შესრულების ტექნიკა: ჯდომის მდგომარეობის მიღება ფართოდ გაშლილი ფეხებით ხორციელდება წინისკენ მოძრაობის მეშვეობით ვერტიკალურ მდგომარეობაში გადასვლისას ღერძზე დაყრდნობით გაქნევების შერულების დროს. მენჯ-ბარძაყის სახსრები იხრება და ფეხები აღწევენ პარალელურად განლაგებული ხელების დონეს. იმავდროულად სრულდება აკვრა ხელებით (ნახ. 97).

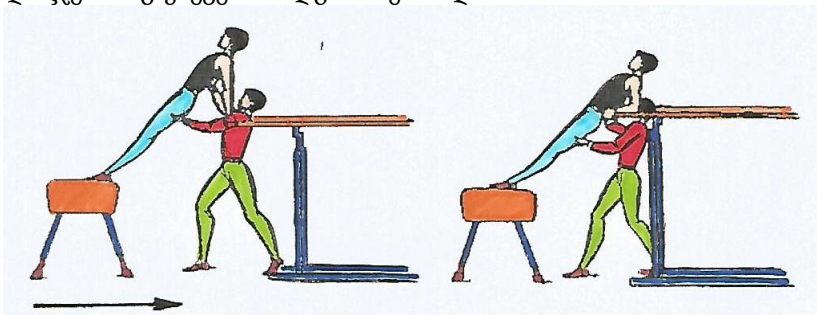
შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. დაბჯენით ჯდომის მდგომარეობაში გადასვლა სატანვარჯიშო დახლზე ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან ზურგს უკან გაწეული ხელებით X 2-3 -ჯერ.
2. ღერძებზე გაქნევების შესრულების დროს გააჩერეთ ფეხების წინისკენ მოძრაობა, როდესაც ტერფები მიაღწევენ პარალელურად განლაგებული ხელების დონეს და მოადუნეთ სხეული მეჯ-ბარძაყის სახსრებში.



ნახატი 97

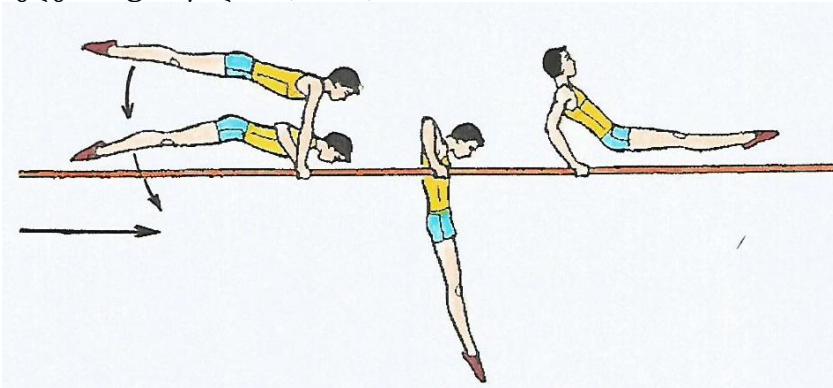
3. სატანვარჯიშო ხარიხაზე ფეხებზე დაყრდნობით ღერძებზე წოლის მდგომარეობიდან გადადით დაბჯენში წოლის მდგომარეობაში.
4. გადადით გაშლილი ფეხებით ჯდომის მდგომარეობაში ღერძებზე დაბჯენით გაქნევების მდგომარეობიდან.



ნახატი 98

დაბჯენში გაქნევების შესრულების დროს ხელების მოხრა და გაშლა

შესრულების ტექნიკა: გაქნევები სრულდება წინ და უკან. უფრო მიზანშეწონილად ითვლება შეუდგეთ უფრო რთული, უკან გაქნევითი, მოძრაობების შესრულებას ხელების მოხრითა და გაშლით წინ გაქნევების შესრულების ათვისების შემდეგ. უკან გაქნევზე გადასვლა წინისკენ გაქნევითი მოძრაობების ბოლოს სრულდება მხრების ერთდროულად მაღლა აწევით და ხელების მოხრით. ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ საჭიროა მენჯ-ბარძაყის სახსრების ოდნავ მოხრა. ხელები იშლება წინ-მაღლა მიმართული მოძრაობების დროს. ყურადღება უნდა მიექცეს მხრების მდგომარეობას ხელების მოხრის დროს. თუ ვერტიკალური მდგომარეობის გავლის შემდეგ მოსწავლემ არ გასწია წინ მხრები, მაშინ ის ვერ შეძლებს დაბჯენის პოზიციის შენარჩუნებას. სწორედ ამიტომ მოძრაობა სრულდება პარალელურად განლაგებული ხელების შუა ნაწილით (ნახ. 99).



ნახატი 99

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. დაბჯენში ფეხების გაქნევი მაღლა მდებარე პარალელური ხელების დონემდე.
2. დაბჯენში ხელების მოხრა და გაშლა. X 4-6 -ჯერ.
3. გაქნევები დაბჯენში, უკან გაქნევების დროს გაშალეთ ფეხები და ტერფების შიდა მხარეები დაადეთ მოდუნებულ პარალელურად განლაგებულ ხელებს. მიიღეთ წოლით მდგომარეობაში პარალელურ ხელებზე დაბჯენი, მოხარეთ ხელები, გამართეთ ისინი წინისკენ გაქნევების დროს.
4. მოხარეთ და გაშალეთ ხელები წინისკენ გაქნევების დროს.

სხვადასხვა სიმაღლეზე პარალელურად განლაგებული ხელები (გოგონები)

ზურგი მოდუნებულია ქვედა ხელზე დაკიდებულ მდგომარეობაში, ზედა ხელზე ფეხებით დაყრდნობის მდგომარეობაში ბრუნვითი მოძრაობა ქვედა ხელზე.

შესრულების ტექნიკა: გაქნევები ერთი ფეხით, ქვედა ხელის ბაგირზე მოჭიდებით სახით ზედა ხელისაკენ მყოფ მდგომარეობაში, მიეყრდნეთ თემობით ქვედა ხელს ფეხების მონაცვლებით გაჭიმვით ზედა ხელისკენ მეორე ფეხის აკვრის საშუალებით. დაკიდების მდგომარეობაში მოდუნების შემდეგ, ფეხების

გადატრიალება ქვედა ხელზე დაბჯენის მდგომარეობაში ზედა ხელით მორიგი აკვრის განხორციელების შემდეგ (ნახ. 100).

შესწავლის თანმიმდევრულობა:

1. ზურგით სატანვარჯიშო კედლისაკენ დაკიდება, მოხრილი ზურგის მოდუნება, ფეხების აკვრა და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.
2. ჩამოდით დაბლა ქვედა ხელზე დაბჯენის მდგომარეობაში, ერთი ფეხით გაქნევის მოძრაობისა და მეორე ფეხით აკვრის შესრულების შემდეგ.
3. ქვედა ხელზე თავისუფლად დაკიდებისა და ერთი ფეხით გაქნევის შემდეგ, ფეხებით დაეყრდნეთ ზედა ხელს და ქვემოთ ჩამოსვლისას გადადით ქვედა ხელზე დაყრდნობის მდგომარეობაში.



ნახატი 100

აუცილებელი უნარების სრულყოფისაკენ მიმართული სავარჯიშოები ძალა, ძალა და სიჩქარე, ძალის განსავითარებელი სავარჯიშოები:

- მაქოსებრი სირბილი 3-10 X 10 მეტრზე;
- ზიგზაგით სირბილი ბურთის გამორთმევით;
- ნახტომში გადატრიალება 90°ით და სირბილის გაგრძელება;
- იგივე მოქმედებები, მაგრამ მოხრილი მუხლებით და ფეხებზე განლაგებული ხელებით;
- გაბერილი ბურთების გადაგდებები:
 - უკან თავს ზემოთ (ჯდომში, დგომში);
 - წინისკენ ნახტომების დროს;
 - ორი ხელით მკერდიდან;
 - ორი ან ერთი ხელით გვერდიდან;
- ხელების დახმარებით ბაგირზე აცოცება;
- ღერძზე აზიდვა;
- დაბჯენში პარალელურად განლაგებული ხელების მოხრა და გამლა;
- ჩაჯდომები ამხანაგთან ერთად მხრებზე.

მუცლის კუნთების გასამყარებელი სავარჯიშოები:

- ასწიეთ ფეხები კუთხის ფორმით;
- შეინარჩუნეთ “კუთხის“ მდგომარეობა პარალელურად განლაგებულ ხელებზე ღერძზე, სატანვარჯიშო კედელზე, იატაკზე;

- დაიხარეთ 25-30^წით სატანვარჯიშო დახლზე ჯდომში თავს უკან გაწეული ხელებით, დარჩით ასეთ მდგომარეობაში 4-6 წამი, დაწეით იატაკზე, შეისვენეთ 4-5 წმ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას უკუღმა თანმიმდევრობით;
- დაიხარეთ 45-60^წ ით სატანვარჯიშო დახლზე ჯდომში მალა აწეული ხელებით. ფეხები მიბჯენილია საყრდენზე, მობრუნდით მარჯვნივ, აიღეთ ორი ხელით გაბერილი ბურთი (3-5 კგ), დადეთ ის თქვენგან მარცხენა მხარეს, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. სავარჯიშო სრულდება საპირისპირო მხარეს.

ძირითადი ჯგუფების კუნთების გასამყარებელი სავარჯიშოები:

- ხელების მოხრა და გაშლა:
 - საყრდენზე პარალელურად განლაგებული ხელებით;
 - საყრდენზე წოლით;
 - უკნიდან დაყრდნობით წოლით და ჯდომით;
- პარალელურ ხელებზე დაბჯენით წინ მოძრაობით;
- ბაგირზე აწევით;
- ვერტიკალურად, ჰორიზონტალურად და დახრილად განლაგებულ ბაგირზე ფეხების დახმარებით და მათ დაუხმარებლად აცოცება;
- კორპუსის ბრუნვით ხელების სხვადასხვაგვარი განლაგებით დახლზე, სატანვარჯიშო ხარისხზე ან ცხენზე ჯდომის მდგომარეობაში სავარჯიშოების შესრულება;
- ჩაჯდომები გარკვეული ტვირთით.

სხვადასხვა სახსრების მოძრაობის განსავითარებელი სავარჯიშოები:

- მოვატრიალოთ მხარი უკან ხელებში სატანვარჯიშო ჯოხის ან თოკის თავზე გადატარებით;
- ფეხების გაქნევები წინ, უკან, გვერდებზე სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, დახრები წინ, უკან, გვერდებზე;
- დგომი სახით სატანვარჯიშო კედლისკენ, საყრდენი ფეხი პირველ საფეხურზეა, მეორე მდებარეობს უკან იატაკზე, მეორე ფეხი აისხლიტება უკან პირველი ფეხის მუხლში მოხრის გარეშე. ხელები ეჭიდება 3-4-ე ლარტყას. შემდეგ სავარჯიშო მეორდება ფეხების შენაცვლებით.
- დგომი სახით სატანვარჯიშო კედლისკენ, ორივე ფეხი მდებარეობს პირველ ლარტყაზე, ხელები ჩაჭიდებულია წინ მდებარე ლარტყაზე. დაბლა დახრა ხელების 1-2 ლარტყაზე დაშვებით ფეხების მუხლებში მოხრის გარეშე. დაბლა დახრის მოძრაობა გრძელდება ხელების ყოველ დაშვებაზე ერთი ლარტყით ქვემოთ. შემდეგ სავარჯიშო სრულდება ხელების გამართვითა და ერთი ლარტყით ზემოთ აწევით.
- მოეჭიდეთ ლარტყას თავის დონეზე, ზურგით სატანვარჯიშო დახლზე წოლის მდგომარეობაში. მოხარეთ ხერხემალი მკერდისა და ზურგის არეში. იგივე სავარჯიშო სრულდება სატანვარჯიშო კედელთან გვერდულად.
- სატანვარჯიშო კედლიდან ერთი ნაბიჯის მანძილზე ზურგით მისკენ დგომი. უკან გადახრილი ჩაეჭიდეთ სატანვარჯიშო კედლის ლარტყას. თანდათანობით საჭიროა დაბლა დაშვება ძირს მდებარე ლარტყებზე დაყრდნობით.

ნაწილი III

ფიზიკური აღზრდისა და მისი ორგანიზაციის დამოუკიდებელი მეცადინეობები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში დამოუკიდებელი მეცადინეობები შეიძლება ხელს უწყობდნენ ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესებას, ფიზიკულტურაში საშინაო დავალებების შესრულებას, ან მამოძრავებელი რომელიმე ან რამდენიმე უნარის სრულყოფას. ვიდრე ამ მეცადინეობებს შეუდგებოდეთ, შეაფასეთ თქვენი ფიზიკური მომზადებისა და ჯანმრთელობის დონე. თუკი რაიმე პრობლემა გაქვთ, მაშინ აუცილებელია ექიმისათვის მიმართვა, ან ფიზიკური მომზადების პედაგოგთან ან მწვრთნელთან კონსულტირება. დამოუკიდებელი სავარჯიშოების მეცადინეობების დაწყებამდე აუცილებელია საკუთარ თავში პირადი მიღწევების შეფასების უნარის განვითარება, მეცადინეობების ძირითადი წესების ორგანიზებასთან და ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა ასპექტებთან გაცნობა. ყველაფერი ეს სავარჯიშოების მიზნის სწორად განსაზღვრის, მიღებული შედეგების აღრიცხვის წარმოების და, აუცილებლობის შემთხვევაში, მათი კორექტირების საშუალებას მოგცემთ.

დამოუკიდებელი მეცადინეობების ორგანიზაციის წესები:

- ნუ შეეცდებით მოკლე დროში მაღალი შედეგების მიღწევას. შედეგები დამოკიდებულია სხვადასხვაგვარი მომზადების განვითარების დონეზე. ეს კი გარკვეულ დროს მოითხოვს. სიჩქარემ შეიძლება ზედმეტ დატვირთვამდე მიიყვანოს თქვენი ორგანიზმი, რაც, თავის მხრივ, გამოიწვევს გადაღლილობას.
- დამოუკიდებელი მეცადინეობების დროს გამოყენებული ფიზიკური დატვირთვა უნდა შეესაბამებოდეს თქვენს ინდივიდუალურ შესაძლებლობებს. ამასთან დაკავშირებით ფიზიკური დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა ინდივიდუალური უნდა იყოს და თანდათანობით უნდა გაიზარდოს.
- დამოუკიდებელი მეცადინეობებისათვის სავარჯიშო გეგმის შედგენის დროს აუცილებელია მოძრაობის აუცილებელი უნარების განსავითარებელი სავარჯიშოების ჩართვა, რომლებიც წარმოადგენენ მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების შემადგენელ ნაწილს და ქმნიან კეთილსასურველ პირობებს სპორტის სახეობებში მაღალი შედეგების მისაღწევად. ეს კი თქვენ, თავის მხრივ, თქვენს მიერ არჩეული სპორტის სახეობაში უფრო მაღალი მაჩვენებლების მიღწევის საშუალებას მოგცემთ.
- აუცილებელია გახსოვდეთ, რომ დამოუკიდებელი მეცადინეობების დროს შედეგები უშუალოდაა დამოკიდებული მათ სისტემატურობასა და ვარჯიშების (წრთვნების) ხანგრძლივობაზე. ვარჯიშებს შორის ხანგრძლივ შუალედებს (3-4 დღეზე მეტი) ნულამდე დაჰყავთ წინა მეცადინეობებზე ვარჯიშებიდან მიღებული მთელი ეფექტი. ამ მიზეზით გამოცდებისათვის მომზადების პერიოდშიც კი, თავისუფალი დროის უქონლობიდან გამომდინარე, უნდა გამოიწვიოს 25-30 წუთი აუცილებელი სავარჯიშოების კომპლექსის შესასრულებლად.
- აქტიური მოქმედებითი მეცადინეობებისათვის ან ვარჯიშებისათვის (წრთვნებისათვის) აუცილებელია მეცადინეობების ადგილების შეცვლა, ეს შეიძლება

იყოს ღია ცის ქვეშ, პარკში მეცადინეობები, სადაც თქვენ შეძლებთ თქვენი მეგობრების, ოჯახის წევრების და სკოლის ამხანაგების მიზიდვას.

- მუსიკის თანხლებით ვარჯიშში ძალიან ეფექტურად ითვლება. ეს ზრდის ვარჯიშისადმი ინტერესს და ქმნის კარგ გუნება-განწყობას.
- შეეცადეთ დაიცვათ ვარჯიშების ფიზიოლოგიური პრინციპები:
 - ✓ ფიზიკური დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის თანდათანობით ზრდა;
 - ✓ თქვენი მომზადების დონის გათვალისწინებით, დასვენებისა და ფიზიკური დატვირთვის შეთავსების სწორად დოზირება;
 - ✓ დიდი ფიზიკური დატვირთვების დროს ხერხების შესრულებებს შორის შესვენების ინტერვალისათვის მეტი დროის გამოყენება და განმეორებების ნაკლები რაოდენობა;
 - ✓ ფიზიკური დატვირთვების ტალღისებური ვარდნისა და აღმასვლის უზრუნველყოფა ერთჯერადი, ერთკვირიანი და მეტი ხანგრძლივობის ვარჯიშების დროს ფიზიკური დატვირთვებისადმი ორგანიზმის გამძლეობის, ვარჯიშის ხასიათისა და მიზნის, ორგანიზმისათვის მაქსიმალური ფიზიკური დატვირთვების არიდების გათვალისწინებით.
- მეცადინეობები აუცილებლად დაიწყეთ მოთელვით, გასახურებელი სავარჯიშოებით, ხოლო დამთავრების შემდეგ ისარგებლეთ აღსადღენი ღონისძიებებით (ცხელი შხაპი, მასაჟი, აბაზანა, საუნა და ა.შ.).
- გაიარეთ კონსულტაცია ექიმთან, მწრთვანელთან ან პედაგოგთან, თუ თქვენ თავს ცუდად გრძნობთ ან შეიგრძნობთ ზედმეტ დაღლას ვარჯიშების დროს ან მათ შემდეგ.

გახსოვდეთ, რომ თქვენ მიაღწევთ უფრო მაღალ ეფექტს ვარჯიშებიდან, თუ გამოიყენებთ ადექვატურ ფიზიკურ მოქმედებებსა და ორგანიზმის გასაკაჟებელ საშუალებებს, მიჰყვებით აუცილებელ ჰიგიენურ მოთხოვნებს, დაიცავთ დღის რეჟიმს და სწორად იკვებებით.

თქვენი ყოველი დღე უნდა დაიწყოს დილის ტანვარჯიშის კომპლექსის შესრულებით. შეეცადეთ იყოთ მომზადებულები ფიზიკური თვალსაზრისით და ჯანმრთელობის მხრივ.

დილის ტანვარჯიში

დილის ტანვარჯიშის მიზანს წარმოადგენს ძილის შემდეგ სხეულის ტონუსის ამაღლება და ორგანიზმის ფუნქციონური სისტემების ყოველდღიური საქმიანობისათვის მომზადება. დილის ტანვარჯიშის სწორად ორგანიზებული კომპლექსი, საკმარისი ფიზიკური დატვირთვით, შეიძლება სასარგებლო იყოს მოძრაობის სხვადასხვა უნარების განვითარებისათვის: ძალის, სიჩქარისა და ძალის, კოორდინაციის და ა.შ. თუ თქვენ საკუთარ თავს მიაჩვენთ ამ მოქმედებების დღის მანძილზე სისტემატურად სუფთა ჰაერზე შესრულებას, მაშინ თქვენი ორგანიზმი გაკაჟდება და თქვენ იქნებით უფრო მიზანმიმართული და საკუთარი თავისადმი მომთხოვნი.

ასევე დილის ტანვარჯიშის ორგანიზება შეიძლება ვარჯიშის მიზნით. ამ შემთხვევაში განვითარებისათვის აირჩევა მოძრაობის უნარების განსავითარებელი უფრო სპეციალიზებული სავარჯიშოები, იზრდება მათი მოცულობა და მათ შესასრულებლად გამოიყოფა 25-30 წუთი. მაგრამ სკოლის მეცადინეობებთან დაკავშირებით, თქვენი დატვირთული დღის რეჟიმის გათვალისწინებით, დილის ტანვარჯიში უნდა ახდენდეს გამოსაფხიზლებელ ეფექტს თქვენს ორგანიზმზე და არ უნდა გლლიდეთ. აქ მოყვანილია დილის ტანვარჯიშის კომპლექსების ნიმუშები. თქვენ შეგიძლიათ მათი გამოყენება სხვადასხვა თანმიმდევრობით და მითითებული სახის დამატებითი ფიზიკური ტვირთის გამოყენებით. უნდა გააკეთოთ ისე, რომ ყოველ შესასრულებელ სავარჯიშოში კუნთების მეტი ჯგუფები იღებდნენ მონაწილეობას და რომ თქვენ იღებდეთ საკმარისი ფიზიკურ დატვირთვას. უნდა გახსოვდეთ, რომ დილის ტანვარჯიშში ჩართული უნდა იყოს ციკლური სავარჯიშოები: სიარული და სირბილი. სირბილის დროს ამ პროცესში მონაწილეობს დაახლოებით 200 კუნთი. მეორეს მხრივ, თითოეული ნაბიჯის გადადგმისას უმნიშვნელო ვიბრაცია დადებით ზემოქმედებას ახდენს სისხლის მიმოქცევაზე და ზოგადად ჟანგბადის სატრანსპორტო სისტემის მუშაობაზე. შესაბამისი პირობების არარსებობის შემთხვევაში ეს მოქმედებები შეიძლება შესრულდეს სირბილის ან ადგილზე სიარულის სახით. შეგიძლიათ დილის ტანვარჯიშის შესრულების საკმარისი დონის განსაზღვრა თქვენი გუნება-განწყობილებიდან გამომდინარე. თქვენს სხეულში შესამჩნევი გასახურებელი ეფექტი ან ოფლიანობა მეტყველებს სავარჯიშოების კომპლექსის საკმარის რაოდენობაზე.

დილის ტანვარჯიშის კომპლექსის სისტემატიზებულიობა და ხანგრძლივობა წარმოადგენს თქვენი სიმხნევის, აქტივობის და ჯანმრთელობის გარანტს.

თავისუფალი სავარჯიშოები

პირველი კომპლექსი. (ნახატი 101)

საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი. თვლაზე 1-2 დადევით ფეხის წვერებზე, ნელა გასწიეთ ხელები წინ და შემდეგ ზემოთ; შეკარით თითები მუჟად, აიხედეთ მაღლა, გაიზნიქეთ.

3 - დაეშვით ორივე ტერფზე, ძლიერად მოხარეთ ხელები იდაყვებში, მათი სხეულთან მიჭერთ, მიახლოვით მუშტები მხრებთან, იყურეთ პირდაპირ.

4 – ასწიეთ ხელები მაღლა, მოადუნეთ სხეული უკანა მხარეს (გადახარეთ კორპუსი უკან), აიხედეთ მაღლა.

5 – ფეხის წვერების შეერთების შემდეგ, მტყუნებამდე ჩაჯექით მთელს ტერფზე, დაიწყეთ ხელები თემოებზე, გასწიეთ იდაყვები განზე.

6 – ადექით, გამართეთ ხელები წინ, შემდეგ მაქსიმალურად გასწიეთ ისინი განზე, ძლიერად შეკარით თითები მუშტად.

7 – ჩაჯექით მტყუნებამდე ორივე ტერფზე, ხელისგულები თემოებზეა, იდაყვები განზე.

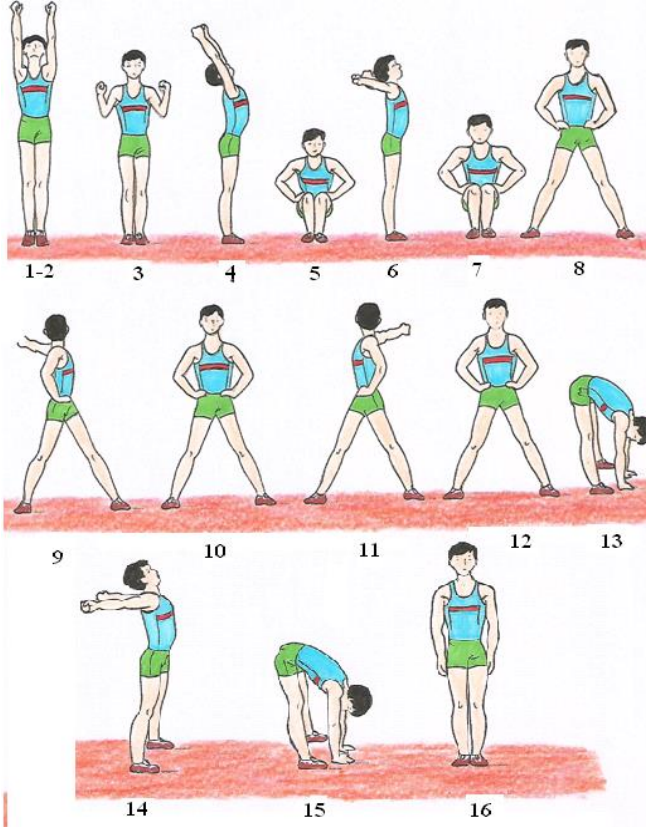
8 – ნახტომით დადგით ფეხები განზე ფართოდ, ხელები წელზე.

9 – მარცხენა ხელის გაშლით და მისი მაქსიმალურად განზე გაწევით იმავდროულად მოატრიალეთ ტანი მარცხნივ, უყურეთ მარცხენა მუშტს, არ შეიცვალოთ ფეხების განლაგება.

10 – გამართეთ კორპუსი, ხელები წელზე.

11 – გამართეთ მარჯვენა ხელი და გასწიეთ ის მაქსიმალურად განზე, იმავდროულად მიატრიალეთ კორპუსი მარჯვნივ, შეხედეთ მარჯვენა მუშტს, არ შეიცვალოთ ფეხების განლაგება.

12 – გამართეთ კორპუსი, ხელები წელზე.



ნახატი 101

13 – მკვეთრად დაიხარეთ წინ, ხელისგულებით შეეხეთ იატაკს, არ მოხაროთ მუხლები.

14 – გაიმართეთ, გასწიეთ ხელები წინ, გასწიეთ განზე, გაშალეთ ტანი.

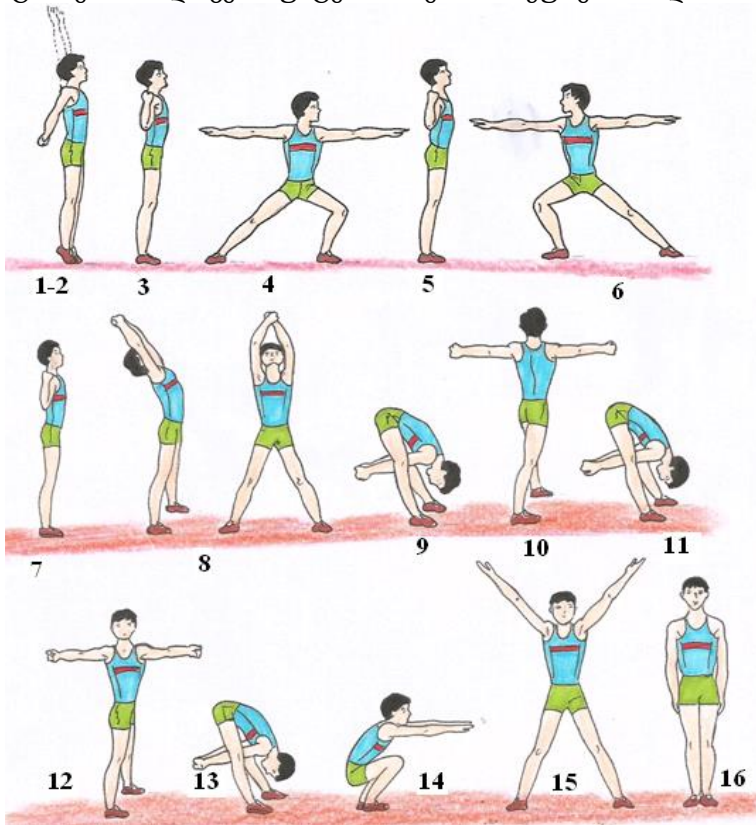
15- მკვეთრად დაიხარეთ წინ, მუხლები გეჭიროთ სწორად, ხელისგულებით შეეხეთ იატაკს.

16 – გაიმართეთ, შეასრულეთ ღრმა ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

მეორე კომპლექსი (ნახატი 102)

საწყ.მდგ. – ხელები დაბჯენში; 1-2 – ძალისმიერად გასწიეთ მხრები და ხელები უკან მტყუნებამდე, ამოატრიალეთ მტევნები, შეკარით მუშტები, ხელისგულებით წინ და ფეხის წვერებზე აწევით, განზე მოძრაობით, ნელ-ნელა ასწიეთ გამართული ხელები მაღლა გვერდებზე, მუშტები გაშალეთ, გაჭიმეთ.

3 – დაეშვით ტერფებზე, მაგრად მოხარეთ ხელები იდაყვებში, მიიჭირეთ ისინი ტანზე, მიაახლოვეთ მუშტები მხრებთან, იყურეთ პირდაპირ.



ნახატი 102

4 – გადადგით დიდი ნაბიჯი მარცხენა ფეხით, ხელები მკვეთრად განზე, თავის მოტრიალება მარცხნივ, თითები იშლება, ხელისგულები დაბლა.

5 – აკვრით მიადგით მარცხენა ფეხი მარჯვენას, ძლიერ მოხარეთ ხელები, მიიჭირეთ ისინი ტანზე, მიაახლოვეთ მუშტები მხრებთან, იყურეთ პირდაპირ წინ.

6 – გადადგით დიდი ნაბიჯი მარჯვენა ფეხით, მაქსიმალურად გასწიეთ ხელები გვერდებზე და მიატრიალეთ თავი მარჯვნივ, გაშალეთ თითები, ხელისგულები დაბლა.

7 – აკვრიტ მიადგით მარჯვენა ფეხი მარცხენას, ძლიერ მოხარეთ ხელები იდაყვებში და მიიჭირეთ ისინი ტანზე, მიუახლოვეთ მუშტები მხრებს, ხოლო იდაყვები ტანს.

8 - ახტით, გაშალეთ ფეხები მხრებზე ფართოდ, ხელები მაღლა, თავს ზემოთ ხელისგულები შემოჰკარით ერთმანეთს, შეაერთეთ ისინი, გადახარეთ ტანი უკან.

9 – მკვეთრად დაიხარეთ წინ, ხელები მდებარეობენ ფეხებს შორის მუხლების მოხრის გარეშე.

10 – გაიმართეთ, ასწიეთ ხელები მხრების დონეზე, შეატრიალეთ ტანი მარცხნივ და მაქსიმალურად გაშალეთ ხელები განზე, თითები შეკარით მუშტად, ხელისგულები წინისკენ, არ შეცვალოთ ტერფების განლაგება.

11 – არ შეწყვიტოთ მე-10-ე სავარჯიშოს შესრულება, შეატრიალეთ ტანი მარჯვნივ და წინ დახრით გასწიეთ ხელები უკან ფეხებს შორის.

12 – გამართეთ ტანი, არ შეწყვიტოთ სავარჯიშოს შესრულება, ასწიეთ ხელები მხრების დონეზე, შეატრიალეთ ტანი მარჯვნივ და მაქსიმალურად გასწიეთ ხელები განზე. თითები შეკარით მუშტად, ხელისგულები წინ, ტერფები არ მოძრაობენ.

13 – არ შეწყვიტოთ სავარჯიშოს შესრულება, შეატრიალეთ ტანი მარცხნივ, და წინ დახრით, ხელები გასწიეთ უკან ფეხებს შორის, მუხლების მოუხრელად.

14 - გაიმართეთ, მიიღეთ ჯდომის მდგომარეობა, ხელები წინ, ხელისგულები დაბლა.

15 – ადექით, ხელები წინაა, ხელისგულები შიგნით.

16 – შეაერთეთ ფეხები, გააკეთეთ ჩასუნთქვა, და დაუშვით ხელები ამოსუნთქვაზე, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.

დილის ტანვარჯიშის ზოგადი ვარიანტი (ნახატი 103)

1. სიარული 100მ სავარჯიშოს შესრულებით: 1 – ხელები გვერდებიდან აწეულია მაღლა, თავი ასწიეთ; 2 – ხელები გვერდებიდან დაუშვით დაბლა, თავი საწყის მდგომარეობაში; X 10-12-ჯერ.

2. სირბილი 400 მ (თანდათანობით გაზარდეთ ტემპი და შემდეგ შეამცირეთ).

3. სიარული 100 მ სავარჯიშოს შესრულებით: 1-2 – ხელები წინ – ხელები ასწიეთ მაღლა (ჩასუნთქვა); 3-4 – ხელები ეშვება გვერდებიდან დაბლა (ამოსუნთქვა) X 6-8-ჯერ.

4. საწყ.მდგ. – ხელები განზე, თითები შეკრულია მუშტად, ოთხი წრიული მოძრაობა წინ, ოთხი წრიული მოძრაობა უკან. X 6-8-ჯერ.

5. საწყ.მდგ. – ფეხები მხრების სიგანეზე, ტანი იხრება წინ, ხელები განზე. ტანის მობრუნება რიგ-რიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ. X 12-16-ჯერ.

6. საწყ.მდგ. – ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები აწეულია მაღლა. 1 – მიიღეთ ჯდომის მდგომარეობა, დასწიეთ ხელები დაბლა და მაქსიმალურად გასწიეთ უკან; 2 – ადექით, ასწიეთ ხელები მაღლა, გაზნიქეთ ტანი უკან. X 10-12-ჯერ.

7. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი; თავისუფალი სავარჯიშოების პირველი კომპლექსი. X 3-4-ჯერ.

8. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი; 1 – ჩაჯდომით დაბჯენი, 2 – ნახტომით მიიღეთ წოლით დაბჯენის მდგომარეობა; 3 – ჯდომით დაბჯენი; 4 – საწყ. მდგ. X 6-8-ჯერ.

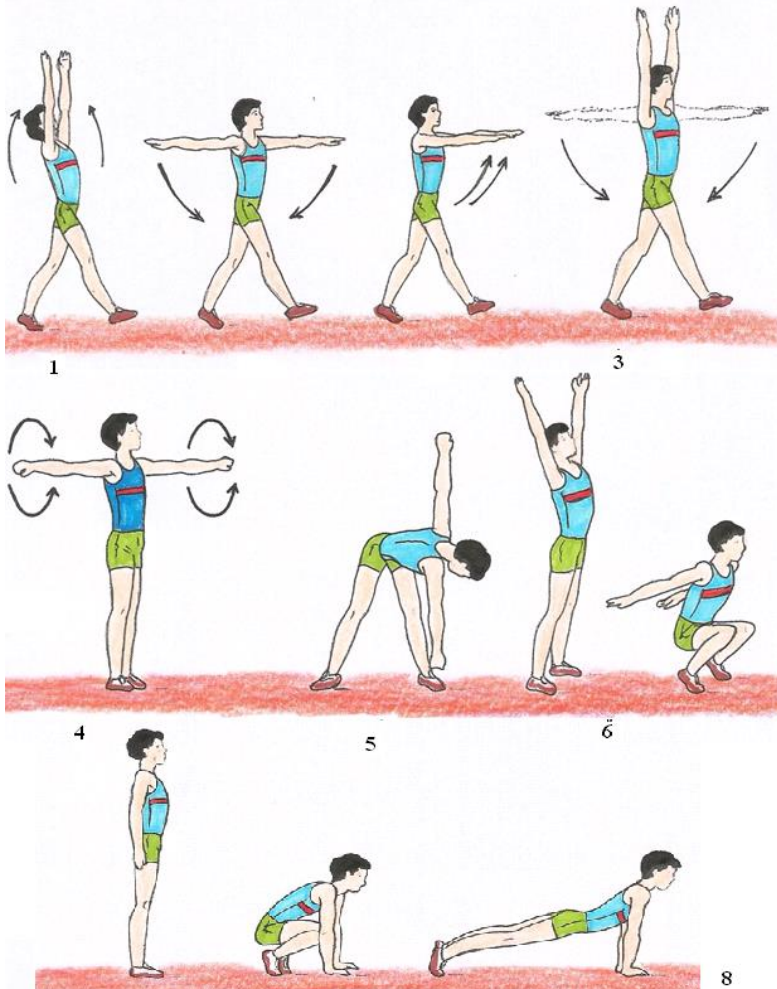
9. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი; თავისუფალი სავარჯიშოების მეორე კომპლექსი. X 4 - ჯერ.

10. ადგილზე ხტომები ერთ და ორივე ფეხზე.

11. 50-100 მ მანძილზე სიარული აჩქარებებით .

12. 1000 მ-ზე სიარული საშუალო ტემპში ბოლოსკენ შენელებით.

13. ნელი სირბილი თანდათანობით სიარულზე გადასვლით. ღრმად სუნთქვა და კუნთების მოდუნება სიარულის დროს, 1-2 – რკალისებრი მოძრაობები ხელებით ზემოთ ზურგიდან (ღრმად ჩასუნთქვა); 3-4 – დაუშვით მოდუნებული ხელები მხრებზე და დაბლა; დასწიეთ თავი და მხრები ძირს (ამოსუნთვა).



ნახატი 103

**დილის ტანვარჯიშის ძალოსნური ვარიანტი 1,5-2 კგ-იანი ჰანტელებით
(ხანგრძლივობა 30 წთ)**

1. 100 მ სიარული სავარჯიშოს შესრულებით: საწყ. მდგ. ხელები განზე; 1 – ხელები წინ, 2 – ხელები განზე. X 10-12-ჯერ.

2. სირბილი 500-600 მ.

3. სიარული 100 მ სავარჯიშოს შესრულებით: საწყ. მდგ. – მარჯვენა ხელი აწეულია მაღლა, მარცხენა დაბლა, თითები შეკრულია მუშტად; 1-2 – ხელების უკან წადება 2-ჯერ; 3-4 – იგივე მოძრაობა ხელების შენაცვლებით X 8-10-ჯერ.

თავისუფალი სავარჯიშოები

4. საწყ.მდგ. - ხელები მკერდის წინ; 1-2 – გასწიეთ ხელები 2 - ჯერ უკან, 3-4-ჯერ მოტრიალდით მარცხნივ (მარჯვნივ), გამართეთ ხელები ხელისგულებით მაღლა, სავარჯიშოს ბოლოს ხელების უკან მოძრაობები 2 -ჯერ.

5. საწყ.მდგ. ფეხები მხრების სიგანეზე; 1 – ჩაჯდომი, ხელები წინ; 2 – საწყ. მდგ.; 3 – ჩაჯდომი, ხელები განზე; 4 - საწყ. მდგ. X 8-10-ჯერ.

6. საწყ.მდგ. ხელები განზე, თითები შეკრულია მუშტად, 1-4 – ხელებით წრიული მოძრაობები წინ და უკან X 4-6-ჯერ.

სავარჯიშოები ჰანტელებით (ნახატი 104)

7. საწყ.მდგ. – ფეხებით განზე დგომი, დაიჭირეთ ჰანტელები ხელისგულებით წინ; 1 – ხელების მოხრა იდაყვებში 2 – საწყ. მდგ. X 8-10-ჯერ.

8. საწყ.მდგ. – ფეხები მხრების სიგანეზე, მარცხენა ხელი მხარზეა, მარჯვენა – ზემოთ, 1 – მარჯვენა ხელი ეშვება მხარზე, მარცხენა ხელი აიწევა მაღლა, 2 – მარცხენა ხელი მხარზეა, მარჯვენა ხელი აიწევა მაღლა. X 12-14-ჯერ.

9. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი; 1 – ჩაჯდომი, ხელები წინ; 2 – საწყ. მდგ.; 3 – ჩაჯდომი, ხელები განზე; 4 – საწყ. მდგ. X 6-8-ჯერ.

10. საწყ.მდგ. – დიდი ნაბიჯი მარჯვენა ფეხით, ხელები მაღლა; 1-3 – ზამბარისებრი ჩაჯდომები თითოეულ თვლაზე; 4 – წრეზე მობრუნება X 4-6-ჯერ.

11. საწყ.მდგ. – დგომი ფეხებით მხრების სიგანეზე, ხელები მაღლა (ჰანტელები მიეჭირება ერთმანეთს); მკვეთრად დაეშვით დაბლა, გასწიეთ ხელები უკან ფეხებს შორის; 2 – გაიმართეთ, ხელები მაღლა, გაიზნიქეთ X 10-12-ჯერ.

12. საწყ.მდგ. – ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები განზე; 1 – გააკეთეთ დიდი ნაბიჯი, მოაბრუნეთ ტანი მარცხნივ; 2 – მოაბრუნეთ ტანი მარჯვნივ 8-10-ჯერ.

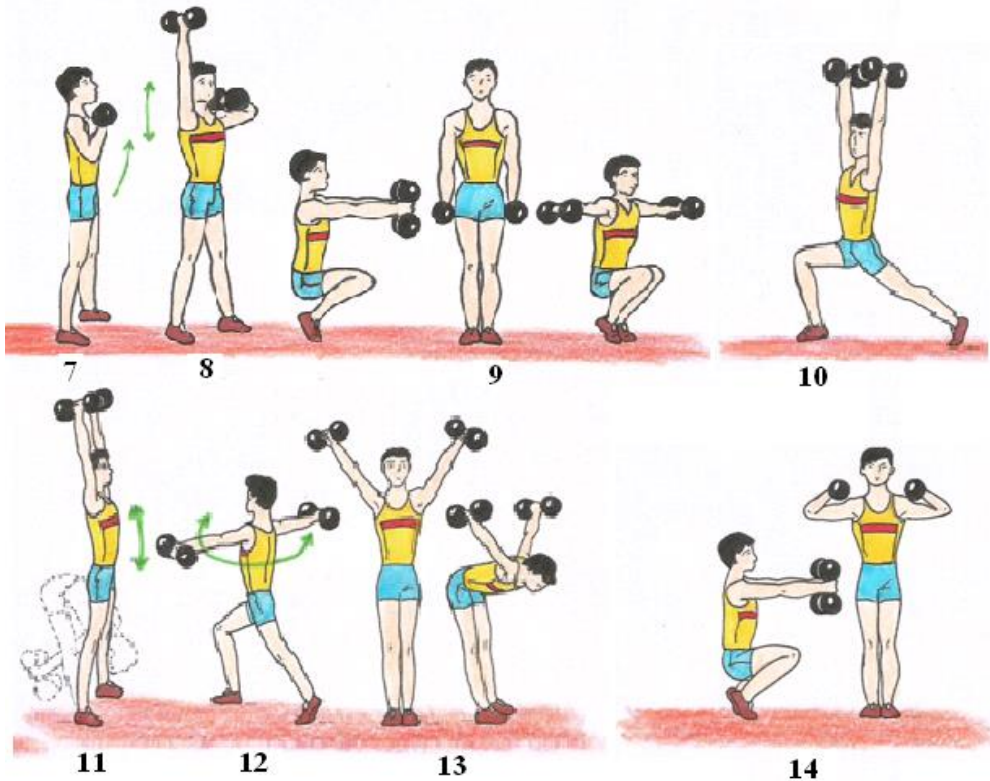
13. საწყ.მდგ. - ძირითადი დგომი; 1 – ხელები წინ-მაღლა; 2 – დახრა წინ, მაქსიმალურად გასწიეთ ხელები უკან; 3 - გაიმართეთ, დაჯექით, ხელები წინ; 4 – საწყ. მდგ. X 6-8-ჯერ.

14. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი, ხელები მხრებზე; 1-4 – ახტომები მარცხენა და მარჯვენა ფეხებზე. 8-10 ახტომი თითოეულ ფეხზე.

15. 100 მ-ზე სიარული კუნთების მოსადუნებელი სავარჯიშოს შესრულებით: 1-2 – ხელები გვერდებიდან ასწიეთ მაღლა (ჩასუნთქვა); 3-4 – დაუშვით მოდუნებული ხელები მხრებზე, დასწიეთ თავი დაბლა (ამოსუნთქვა). X 6-8-ჯერ.

სირბილი 1500 მ საშუალო ტემპით.

17. სიარული ღრმა ჩასუნთქვებით: 1-2 – ხელები გაწეულია უკან-მალა, თავი აიწევა მალა (ღრმა ჩასუნთქვა); 3-4 – ხელები გვერდებიდან ქვემოთ გადაჯვარედინებული, ტანის დახრა წინ, დაუშვით თავი დაბლა (ამოსუნთქვა) X 8-10-ჯერ.



ნახატი 104

სავარჯიშოები რეზინის ამორტიზატორით

1. საწყ.მდგ. – დადექით რეზინის ამორტიზატორის შუაში. აიღეთ ამორტიზატორი ორი ბოლოდან, მიიბჯინეთ იდაყვები გვერდებზე: 1 - ერთდროულად ან რიგ-რიგობით მოხარეთ ხელები იდაყვებში; 2 - საწყ. მდგ. X 12-16-ჯერ.

2. საწყ.მდგ. - დადექით ამორტიზატორის შუაში. მოახვიეთ ბოლოები ხელისგულზე, ასწიეთ ხელები მალა: 1 - ასწიეთ ხელები მალა; თანდათანობით დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას X 16-20-ჯერ.

3. საწყ.მდგ. - დადექით ამორტიზატორის შუაში და დაიჭირეთ მისი ბოლოები: 1-2 – ხელები განზეა (ან მალა); 3-4 - თანდათანობით დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას X 12-16 ჯერ.

4. საწყ.მდგ. - რეზინის ამორტიზატორი ზურგს უკანაა; 1 - ხელები გაშლილია წინ (გეჭიროთ ისინი ამ მდგომარეობაში 5-6 წმ.); 2 - საწყ. მდგ. X 6-8-ჯერ.

5. საწყ.მდგ. - დადექით რეზინის ამორტიზატორის შუაში. ჩაჯდომით, დაიჭირეთ ამორტიზატორი ბოლოებით, ასწიეთ ხელები მხრებზე: 1 - მიიღეთ ძირითადი დგომა, 2 - ჩაჯექით და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. X 16-20-ჯერ.

6. საწყ.მდგ. გაატარეთ რეზინის ამორტიზატორი მოხრილი ფეხის ტერფქვეშ. მოახვიეთ ბოლოები ხელისგულებზე: 1 - გამართეთ ფეხი წინ; 2 - დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 14-16 - ჯერ თითოეული ფეხით.

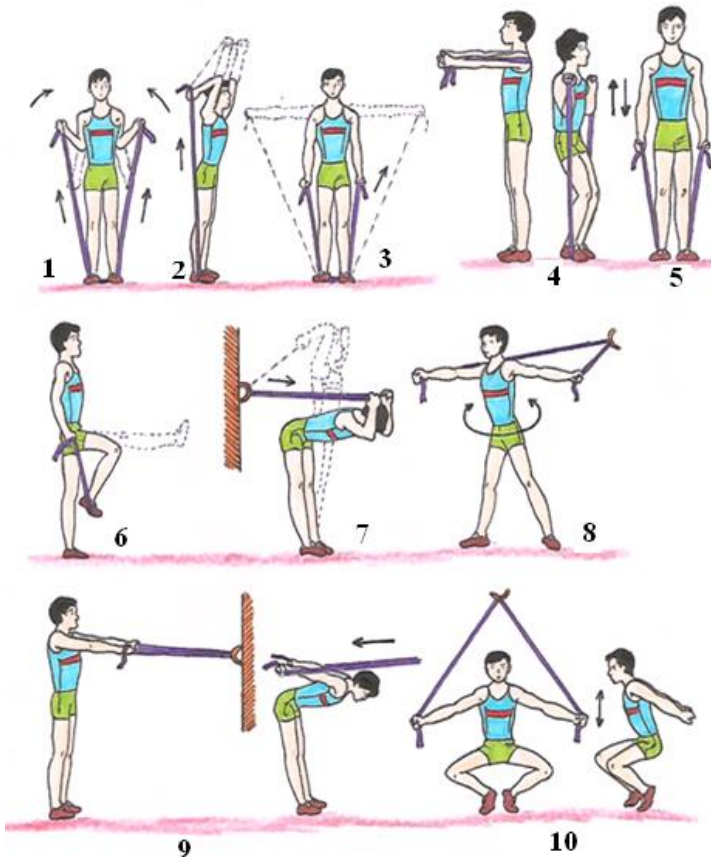
7. საწყ.მდგ. - იამაგრეთ რეზინის ამორტიზატორი კედელს, მოახვიეთ ბოლოები ხელისგულებზე: 1 - დაიხარეთ წინ; 2- საწყ. მდგ. X 14-16-ჯერ.

8. საწყ.მდგ. - იგივე მოქმედებები, რაც მე-7-ე სავარჯიშოში, მაგრამ ხელები მდებარეობენ გვერდებზე; 1 - მოატრიალეთ ტანი მარცხნივ; 2 - მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ. X 14-16-ჯერ.

9. საწყ.მდგ. მიამაგრეთ რეზინის ამორტიზატორი კედელს, მოახვიეთ ბოლოები ხელისგულებზე: 1 - დაიხარეთ წინ, გასწიეთ ხელები უკან; 2 - დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას X 12-16-ჯერ.

10. საწყ.მდგ. - მიამაგრეთ რეზინის ამორტიზატორი კედელს, მოახვიეთ ბოლოები ხელისგულებზე: 1 - ჩაჯდომი, ხელები განზე; 2 - საწყისი მდგომარეობა; 3 - ჩაჯდომი, ხელები გაწეულია უკან; 4 - საწყ. მდგ. X 8-10-ჯერ.

11. სიარული, სირბილი, ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოები, ჰანტელებიანი ვარიანტები.



ნახატი 105

**დილის ტანვარჯიშის კროსის ვარიანტი
(20-30 წუთის განმავლობაში)**

სავარჯიშოების შესრულება 100მ-ზე სიარულში.

1. 1-2 – გამართული ხელების უკან გაწევა; 3-4 – გამართული ხელების გვერდებზე გაწევა (ხელისგულები მაღლა); 5-6 - გამართული ხელების მაღლა-უკან გაწევა X 6-8-ჯერ.

2. საწყ.მდგ. – ძირითადი დგომი, ხელები მხრებზე; 1-4 – მოხრილი ხელების ბრუნვითი მოძრაობა წინ; 1-4 – მოხრილი ხელების ბრუნვითი მოძრაობა უკან. X 6-8-ჯერ.

ნელი სირბილი 400 მ.

ზოგადგანსავითარებელი და სპეციალური სავარჯიშოები

3. საწყ.მდგ. - ძირითადი დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე; გაიზნიქეთ, ხელები აწეულია მაღლა; 2-3 - ნახევარდახრები წინ; 4 - საწყ. მდგ. X 6-8-ჯერ.

4. საწყ.მდგ. - ძირითადი დგომი, ფართო ნაბიჯი წინ, ხელები წელზე; 1-3 – ზამბარისებრი ჩაჯდომები; 4 - უკან მობრუნებები X 8-10-ჯერ.

5. საწყ.მდგ. - ძირითადი დგომი, დაბჯენში დგომი, ტანი იხრება წინ მხრების დონეზე. ტერფების მონაცვლეობით გახურება, ფეხის წვერებზე აწევა და ქუსლებზე დაშვება. სავარჯიშოს მრავალჯერადი განმეორება ნელ და საშუალო ტემპში.

6. ცუნცულით სირბილი. 30-40 მ. X 2-3; სავარჯიშო სრულდება აჩქარებულ ტემპში. ასაკრავი ფეხი მთლიანად იმართება (სწორდება). ქუსლები პარალელურად არის განლაგებული დაბჯენში.

7. მარულათი სირბილი, დაეშვით ასაკრავ ფეხზე. სირბილი თეძოების აწევით, 40-50 მ. X 2-3-ჯერ.

8. სირბილი აჩქარებით 50-60 მ. X 3-4-ჯერ.

კითხვები თემის მიხედვით:

1. რაში მდგომარეობს დილის ტანვარჯიშის მიზანი?
2. რომელი სავარჯიშოების ჩართვა შეიძლება დილის ტანვარჯიშში?
3. რა ზემოქმედებას ახდენენ ორგანიზმზე დილის ტანვარჯიშის სხვადასხვა სავარჯიშოები ?

ბადმინტონი

ეს თამაში თავისი შინაარსითა და შესრულების თავისებურებებით სიმარდის, სიჩქარის, ამტანობის ჩამოყალიბების და მეტოქის მოძრაობების რამდენიმე ნაბიჯით ადრე განსაზღვრის საშუალებას იძლევა. ეს თამაში შეიძლება ითამაშოს ორმა ან ოთხმა. ბადმინტონის თამაში შეიძლება გზაში, ღია ცის ქვეშ წელიწადის ნებისმიერ დროს, სწორი ზედაპირის მქონე მოედანზე.

თამაშის ისტორია

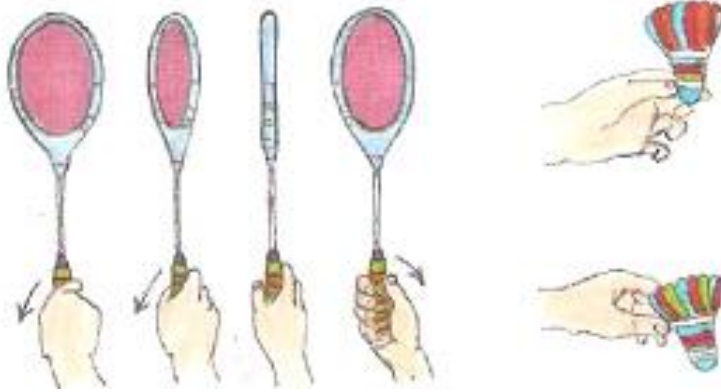
ამ თამაშს ჯერ კიდევ XII საუკუნეში თამაშობდნენ ჩინეთში, ბუმბულის გამოყენებით, რის შემდეგაც მან დაიწყო გავრცელება ევროპისა და ამერიკის კონტინენტებზე. 1873 წელს აღნიშნულ თამაშში ტურნირი ჩატარდა ინგლისის პატარა ქალაქ ბადმინტონში, სწორედ ამიტომ მიიღო მან შესაბამისი თანამედროვე სახელწოდება. ბადმინტონის თამაშის წესების დამუშავება მოხდა 1876 წელს. 1934 წელს შეიქმნა ბადმინტონის მსოფლიო ფედერაცია (ბმფ). 1977 წელს შვეიცარიაში ჩატარებულ იქნა თამაშის პირველი ოფიციალური მსოფლიო ჩემპიონატი. მრავალი წლის მანძილზე ბადმინტონი არ შედიოდა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. და მხოლოდ 1992 წელს ბარსელონაში ეს თამაში ჩართულ იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. სპორტსმენები ინდონეზიიდან ბადმინტონში ოლიმპიური თამაშების პირველი ჩემპიონები გახდნენ როგორც მამაკაცებს, ასევე ქალებს შორისაც.

ბადმინტონის თამაშის ძირითადი წესები

ბადმინტონის თამაში ტარდება სხვადასხვა ზომის კორტებზე (ჩოგბურთის მოედანზე) ერთი ან ორი წყვილის მონაწილეობით. ბადმინტონის მოედნის სასტარტო ზომები მითითებულია ნახატზე 106. წყვილად სათამაშოდ მოედნის ზომები შემდეგია: სიგრძე - 1340 სმ, სიგანე - 610 სმ. ორი სპორტსმენის თამაშისათვის: მოედნის სიგანე შეადგენს 518 სმ. სათამაშო მოედანი იყოფა ორ ბოძს შორის გაჭიმული ბადით ორ ნაწილად სიგრძით - 610 სმ და სიგანით - 76 სმ. ბადის ზედა ნაწილი შეადგენს 155 სმ. და მაგრდება სიმაღლეზე. ბადე მაგრდება იმდენად მყარად, რომ მისი სიმაღლე მოედნის შუაში უნდა შეადგენდეს არანაკლებ 152 სმ.

ბადმინტონის ჩოგანი (წონა 135-190 გრ.) მოგვაგონებს ჩოგბურთის ჩოგანს. ბადმინტონის სათამაშო ბურთი - ვოლანი - შედგება ტყავის საცობისაგან ან ტყავის შემცველისაგან დამზადებული საცობისგან და ბუმბულებისგან, რომლებიც მიმაგრებულია საცობზე წრიულად (წონა 4,5 – 7 გრ.).

მოზარდებსა და ბავშვებს შორის 2-წყვილიან თამაშებში ანგარიში მიდის 15 ქულამდე, ხოლო ერთ წყვილში 11 ქულამდე. თამაში ტარდება სამ რაუნდად. პირველი დამწყები მოთამაშის გამოვლენა განისაზღვრება კენჭისყრის მეთოდით. თამაშის მეორე რაუნდში ვოლანის შემოტანის უფლება ენიჭება მოთამაშეს ან წყვილს, რომელმაც გაიმარჯვა პირველ რაუნდში. თუ ტარდება მესამე რაუნდი, მაშინ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს, თუ ანგარიში შეადგენს 8 ქულას (თამაში წყვილში) და 6 ქულას (მარტოდ თამაში).



ნახატი 107

მოთამაშის დგომა. თამაშის დროს სპორტსმენი იღებს ვოლანს მუხლებში ოდნავ მოხრილი ფეხების დგომაში და სახით ვოლანისკენ. სხეულის სიმძიმე გადადის მხრების სიგანეზე განლაგებული ტერფების წინა ნაწილზე. ჩოგანი უჭირავთ იდაყვში მოხრილ ხელში (ნახ. 108).



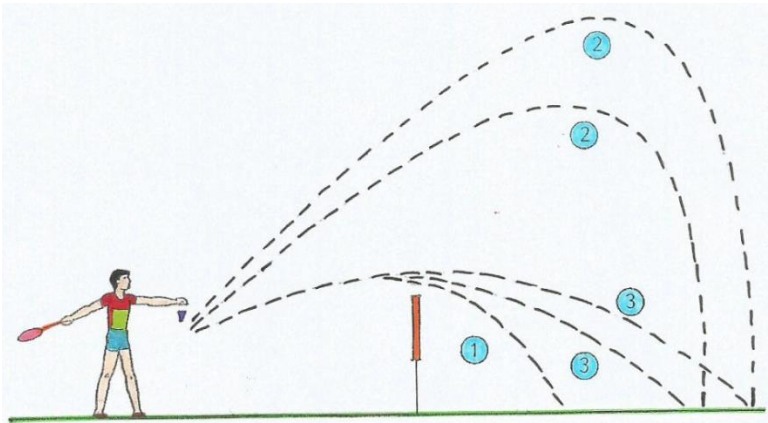
ა

ბ

ნახატი 108

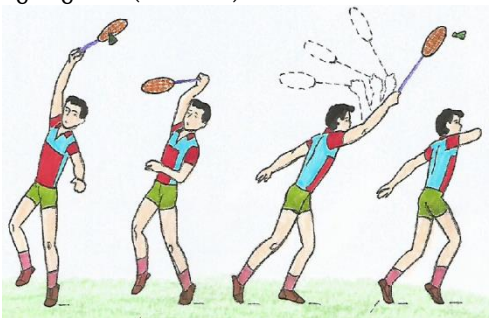
ვოლანის (ზადმინტონის ბურთის) ჩაწოდება

ვოლანის ჩაწოდების დროს მოთამაშე უნდა იდგეს მოედნის ცენტრში, რომელიც მდებარეობს ნახატზე მითითებული ჩაწოდების ზონის წინ. თუ ის დგას ჩაწოდების მარჯვენა ზონაში, მაშინ ვოლანი მეტოქის ველზე იგზავნება გვერდული დარტყმით. ვოლანის ჩაწოდების დროს საჭიროა დადგეთ ბადესთან მარცხენა მხრით, გამოსწოთ წინ მარცხენა ფეხი. იდაყვში მოხრილი მარჯვენა ხელი გაიწევა უკან-მაღლა. ვოლანი უნდა გეჭიროთ წინ გამოწეული მარცხენა ხელის თითებით. ვოლანის გაგზავნასთან ერთად მარჯვენა ხელი ახორციელებს დარტყმას ვოლანის დაშვების დროს წელის დონეზე დაბლა. ჩოგანი მიემართება ზემოთ-მარცხნივ. ვოლანის გადაცემა შეიძლება მოკლე, მაღალი, დაბალი და შორი ჩაწოდებით. ასეთი ჩაწოდებების მეშვეობით ვოლანის გაგზავნა შეიძლება მეტოქის ველის ნებისმიერ წერტილში, მაგრამ აუცილებლად ჩაწოდების ზონაზე შორს მდებარე ზონაში (ნახ. 109).



ნახატი 109

დარტყმები. მეტოქის დარტყმები შეიძლება განსხვავდებოდეს მიმართულებისა და ძალის მიხედვით. ამ მიზეზით, საპასუხო დარტყმები ხორციელდება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, ჩოგნის ორივე მხრის დარტყმით ან სხვა ხერხებით (ნახ. 110).

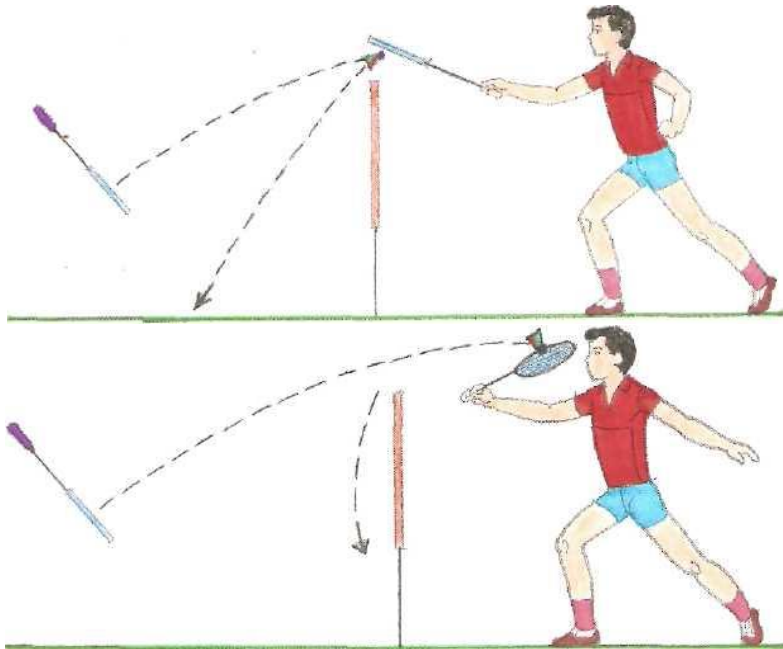


ნახატი 110



ნახატი 111

აუცილებელია გახსოვდეთ - იმისათვის, რომ მარჯვნიდან, მარცხნიდან, ზემოდან განხორციელებული ნებისმიერი დარტყმა იყოს ძლიერი და ზუსტი, ჩოგნიანი ხელი უნდა გასწიოთ უკან. მარჯვნიდან, მარცხნიდან და ზემოდან განხორციელებული მეტად გავრცელებული დარტყმები ნაჩვენებია ნახატზე 111. თავდაპირველად მეტისმეტად რთულია ვოლანის სწორად წარმართვა მინდორზე აუცილებელ ადგილას სხვადასხვა ძალის დარტყმების განხორციელების მეშვეობით. ზოგჯერ მინიმალური ძალით განხორციელებული დარტყმაც კი საკმარისი აღმოჩნდება იმისათვის, რომ მოტყუებითი ხერხით გადაადგოთ ვოლანი ბადის მეორე მხარეს (ნახ. 112).



ნახატი 112

ბადმინტონის თამაშის ათვისება გაცილებით ადვილია სკოლის ამხანაგებთან ერთად. მაგალითად, ერთ-ერთი თქვენგანი ჩააწოდებს ბურთს, ხოლო მეორე უბრალოდ დარტყმით უბრუნებს მას მოედანზე ამხანაგს იმისათვის, რომ მან ის ისევ წაართვას. შემდეგ როლები იცვლება. ამგვარად, შესაძლებელია სხვადასხვა დარტყმების შესწავლა. ამ თამაშის მეშვეობით, გარკვეული გამოცდილების შეძენის შემდეგ, თქვენ შეძლებთ ბადმინტონის თამაშს ყველა წესის დაცვით.

ბადმინტონის მოთამაშის ფიზიკური მოზადება

იმისათვის, რომ ბადმინტონის თამაშში შეჯიბრებების დროს ფიზიკურ დატვირთვებს ამტანობა შევძინოთ, აუცილებელია, პირველ რიგში, ვიყოთ მარდი, სწრაფი და ამტანი. იმისათვის, რომ გავზარდოთ ამტანობა, აუცილებელია განვახორციელოთ სტეპიან ადგილებში, ბულვარებში, პარკებში კროსზე სირბილი. სირბილის დროს ცვალებით მოძრაობების სიჩქარე, აჩქარეთ და შეანელებით. კროსზე სირბილი სწორედ ამგვარად უნდა განხორციელდეს. სიჩქარის რიგ-რიგობით ცვლა, აჩქარებები და სხვა მხარეები, მკვეთრი გაჩერებები უნდა შეიცვალოს ნახტომებით. ნახევარჯდომები, ჩაჯდომები, ნახტომები სირბილის დროს უკან, წინ, მარჯვნივ ან მარცხნივ, თქვენ დაგეხმარებათ წარმატებით გადალახოთ სხვადასხვა სიტუაციები, რომელთაც თქვენ შეეჩებებით თამაშში.

ბადმინტონის მოთამაშეებისათვის მოქნილობა, რომელიც აუცილებელ ფაქტორს წარმოადგენს, განვითარებული უნდა იყოს აუცილებელ დონეზე. ეს თამაშში უფრო თავისუფლად და ფართო ამპლიტუდით მოძრაობის საშუალებას იძლევა. ამ მიზნით სრულდება სავარჯიშოები გაქნევებით, ბრუნებით, აქტიური და არააქტიური მოძრაობებით, სტატიკური სავარჯიშოები და აზიდვები.

ათლეთური ტანვარჯიში

მე-8 კლასის სახელმძღვანელოში მოცემულ იქნა გარკვეული ინფორმაცია ათლეთური ტანვარჯიშის შესახებ. სპორტის ეს სახეობა ითვლება სხეულის ჰარმონულად და ათლეთურად ჩამოყალიბების შეუცვლელ საშუალებად.

სავარჯიშოები ათლეთურ ტანვარჯიშში სრულდება ტვირთებით, სხეულის სიმძიმით (წონით) და სხვა საშუალებებით. სხეულზე ამ სავარჯიშოების ზემოქმედება არ შემოიფარგლება მხოლოდდამხოლოდ კუნთების ჰარმონული განვითარებით. ათლეთიკური სავარჯიშოების შესრულება მომზადების დონისა და ვარჯიშების დადგენილი პრინციპების გათვალისწინებით, გარდა კუნთების სისტემის განვითარებისა, ასევე აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი, ენდოკრინული სისტემების მუშაობას, ზრდის ორგანიზმის შეწინააღმდეგების უნარს გარემომცველი სამყაროს ნეგატიურ ზემოქმედებაზე. ათლეთური ტანვარჯიში დამოკიდებულია სავარჯიშოების სწორად შედგენაზე.

ათლეთური ტანვარჯიშის ვარჯიშების შედგენის ძირითადი წესები

სხეულის მოყვანილობის ჰარმონულად განვითარებისათვის აუცილებელია გააკეთოთ ისე, რომ ვარჯიშების დროს ძალოსნური სავარჯიშოები მოიცავდნენ კუნთების მთელ სისტემებს: ტანს, მხრებს, ხელებს, ზურგს, მუცელს, ფეხებს. ზემოთჩამოთვლილ კუნთებთან მუშაობისას აუცილებელია ცალკე ყურადღება მიექცეს ანტაგონისტ-კუნთებს. სხვა შემთხვევაში ერთი „მიმართულებით“ მომუშავე და ერთი სახსრის მოცვით კუნთების განვითარება არ მოგვეცემს კუნთების სასურველი ჰარმონულობის მიღწევის საშუალებას. მაგალითად, თუ მუშავდება ტანის წინა (ტანის მომხრელი) კუნთების ჯგუფი აუცილებელია ტანის უკანა (ტანის გამშლელი) კუნთების ჯგუფის დამუშავებაც ან მხრის ორთავა კუნთის დამუშავებასთან ერთად საჭიროა უკანა სამთავა კუნთზე მუშაობაც და ა.შ.

საჭიროა კუნთების სხვადასხვა სამუშაო რეჟიმების გამოყენება. ანუ აუცილებელია ფიზიკური დატვირთვების შესრულება დინამიურ (სავარჯიშოები კუნთების სიგრძის შემცირებით) და იზომეტრიულ (კუნთების შემოკლებით გამოწვეული კუნთების დაჭიმვა) რეჟიმებში. თუ დინამიური რეჟიმი კუნთის განივი კვეთის ზრდის საშუალებას იძლევა, მაშინ იზომეტრიული სავარჯიშოები აუმჯობესებენ კუნთების ინერვაციას (ნერვული იმპულსების გაგზავნას) ცენტრალურ ნერვულ სისტემასთან, ზრდიან მოძრაობების სიჩქარეს, აუმჯობესებენ მოძრაობების შესრულების კოორდინაციას.

სწორი კვება წარმოადგენს მნიშვნელოვან პირობას ათლეთური ტანვარჯიშის ვარჯიშების დროს.

ამ ძალოსნური ვარჯიშების მრავალჯერადი განმეორებით შესრულების შედეგად ხდება ცვლილებები კუნთების შიდა სტრუქტურაში, და ასეთ შემთხვევაში, კუნთების განსავითარებლად, იზრდება ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილებით (ამინომჟავებით) მდიდარი საკვებისადმი, ვინაიდან ცილები კუნთების განვითარებისათვის ძირითად „სამშენებლო მასალად“ ითვლება. კვების ასეთ

წყაროს მიეკუთვნება ცხოველური წარმოშობის საკვები, მაგალითად, ხორცი, თევზი, კვერცხი, ყველი, ხაჭო, რძე, მათ შორის ნიგოზი (კაკალი), ბარდა და ცილებით მდიდარი მცენარეული წარმოშობის სხვა საკვები. ასევე არსებობს სხვადასხვა საკვები დანამატები მზა ცილების სახით და სრულიად მიზანშეწონილია მათი მიღება სერიოზული ვარჯიშების (წრთვების) დროს.

ათლეტიკური ვარჯიშების (წრთვების) დროს გათვალისწინებულ უნდა იქნას, რომ ვარჯიშების შესრულება მოხდეს დამინებამდე საათნახევრით ადრე და საკვების მიღებიდან 1-1,5 საათის შემდეგ.

დამწყებთათვის ათლეტიკური ვარჯიშების დაგეგმვა შეიძლება კვირაში 2-3-ჯერ 30-60 წუთიანი (თითოეული) ვარჯიშის სახით, და გამოცდილთათვის - 4-5-ჯერ 90-130 წუთიანი (თითოეული) ვარჯიშების სახით.

აუცილებელია 30-წუთიანი ზოგზაგისებრი რბენის და დილის ტანვარჯიშის ჩართვა ათლეტიკური ტანვარჯიშის ვარჯიშებში (წრთვებში). ეს ვარჯიშები (წრთვები) შედგება 3 ნაწილისაგან: მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილებისაგან.

მოსამზადებელი ნაწილი. ამ ნაწილს ეთმობა ვარჯიშის საერთო დროის 10-15% და მის ძირითად მიზანს წარმოადგენს ორგანიზმის მომზადება დიდი ფიზიკური დატვირთვებისათვის. ამ მიზნით აქ არის ჩართული ძუნძულით სირბილი, ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოები, საგნებით (მსუბუქი ჰანტელები, ამორტიზატორები, ესპანდერები) შესასრულებელი ძალოსნური სავარჯიშოები.

ძირითადი ნაწილი. ეს ნაწილი ეძღვნება ძალოსნური სავარჯიშოების წინასწარ დაგეგმილ კომპლექსს.

დასკვნითი ნაწილი. აქ ჩართულია სუნთქვითი სავარჯიშოები და სიარული, ძირითად ნაწილში დიდი რაოდენობით სავარჯიშოების შესრულების გამო ნერვულ-კუნთოვან სისტემაში წარმოქმნილი დამაბულობისგან გასათავისუფლებლად.

ადამიანის სხეულის კუნთების ძირითადი ჯგუფი

ადამიანის სხეულის კუნთების ძირითადი ჯგუფი ნაჩვენებია ნახატზე 113.

1 - ხელისგულის კუნთები. ისინი შლიან და კუმშავენ ხელისგულს.

2 - ფალანგის კუნთები. ფალანგის შიდა კუნთები კუმშავენ თითებს და ხელისგულს, გარე კუნთები - შლიან ხელისგულს.

3, 22 - მხრის ორთავა კუნთი. მდებარეობს მხრის წინა ნაწილში, ხრის ხელს იდაყვში, მონაწილეობს მაჯის გარე მხარეს მოხრაში.

4, 19 - მხრის სამთავა კუნთი. მდებარეობს მხრის უკანა ნაწილში, გაშლის ხელს იდაყვში.

5, 23 - ზურგის დიდი კუნთი. მდებარეობს ზურგის ქვედა ნაწილში, ატრიალებს მხრებს, აახლოვებს აწეულ ხელებს ტანთან.

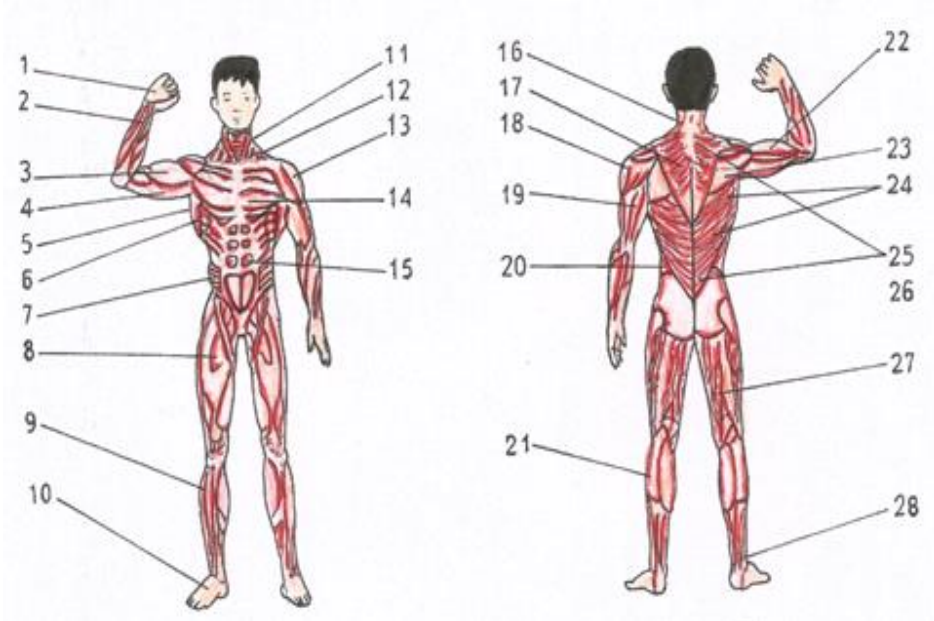
6, 24 - ზურგის განიერი კუნთი. მდებარეობს გულ-მკერდის უკან. აახლოვებს მხრებს ტანთან. ატრიალებს ხელებს შიდა მხარეს, გასწევს მათ უკან.

7, 20 - მუცლის ირიბი კუნთები. მდებარეობენ მუცლის გვერდებზე. მონაწილეობენ ტანის მობრუნებასა და მოხრაში.

8 - ბარძაყის ოთხთავა კუნთი. მდებარეობს ბარძაყის წინა ნაწილში, ხრის ფეხს მუხლის სახსარში, მონაწილეობს მენჯ-ბარძაყის სახსარში ბარძაყის მოხრაში.

9 - დიდი წვივის წინა კუნთი. მდებარეობს დიდი წვივის ძვალის წინ, შლის ტერფს.

10 - ტერფის კუნთები. ხრიან და შლიან, აშორებენ და აახლოვებენ ტერფებს.



ნახატი 113

11, 16 - კისრის კუნთები. ხრიან თავს წინ, უკან, გვერდებზე, აბრუნებენ მას მარჯვნივ, მარცხნივ.

12, 17 - ტრაპეციული კუნთი. ასწევს და დასწევს მხრებს, აახლოვებს ზურგს ხერხემალთან, ხრის თავს უკან.

13, 18 - დელტისებრი კუნთი. მონაწილეობს ხელების წინ, გვერდებზე და უკან გაწევაში.

14 - მკერდის დიდი კუნთი. აახლოვებს ხელებს ტანთან.

15 - მუცლის სწორი კუნთი. მდებარეობს მუცლის წინა ნაწილში, ხრის ტანს წინ.

21 - ნაკუთალის კუნთი. მდებარეობს წვივის უკანა ნაწილში, მოკუმშავს ტერფს.

25, 26 - ზურგის გრძელი კუნთები. მდებარეობენ ზურგის მთელს სიგრძეზე და ხერხემლის ორივე მხარეს. შლიან ტანს, მონაწილეობენ მის გვერდზე დახრასა და ბრუნვებში.

27 - ბარძაყის უკანა კუნთი. ხრის ფეხს მუხლის სახსარში.

28 - აქილევისის მყესი. სამთავა კუნთის მყესი, მიმაგრებულია ქუსლის ძვალზე, მოკუმშავს ტერფს.

ათლეტურ ტანვარჯიშში ვარჯიშების დროს ძალიან მნიშვნელოვანია სუნთქვის კონტროლი. ჩასუნთქვები უნდა ემთხვეოდეს სხეულის მოძრაობებს. გულმკერდი ფართოვდება და ხორციელდება ჩასუნთქვით ხელების მაღლა და განზე გაწევისას, ტანის გაშლისა და სხვა მოქმედებების შესრულების დროს. გულმკერდის მოკუმშვა და ამოსუნთქვა წარმოებს ტანის მოხრის, ხელების დაბლა

დაშვების დროს. ვარჯიშების დროს დიდი დატვირთვები სრულდება ნახევრად ამოსუნთქვის პირობებში.

გამაჯანსაღებელი ათლეტური ტანვარჯიშის შესრულება შეიძლება ნებისმიერ პირობებში: აუცილებელი აღჭურვილობების მქონე დარბაზში, პარკში, სუფთა ჰაერზე, სახლში და ა.შ. ამასთანავე ვარჯიშების დროს შეგვიძლია არც ვისარგებლოთ სპეციალური ტრენაჟორებით და ტვირთებით. ასეთ შემთხვევებში სპორტსმენი სარგებლობს საკუთარი სხეულის წონით, გარემომცველი სფეროს შეწინააღმდეგებითა და სტატიკური სავარჯიშოებით.

ათლეტური ტანვარჯიშის მეცადინეობების დროს აუცილებელია შემდეგი პირობების დაცვა:

- არ ასწიოთ ტვირთი უცებ, განსაკუთრებით მიწიდან.
- არ შეიკავოთ სუნთქვა ტვირთის აწევის დროს.
- ნუ დაძაბავთ კუნთებს, რომლებიც არ მონაწილეობენ სიმძიმის აწევაში.
- ივარჯიშეთ მშვიდად, მკვეთრი მოძრაობების გარეშე.
- არ ინერვიულოთ არც ვარჯიშების დროს, არც მათ წინ.
- სავარჯიშოები შეასრულეთ წინასწარ დაგეგმილი სახით, ზუსტად და საჭირო ამპლიტუდით. სხვა შემთხვევაში ისინი მოახდენენ ზეგავლენას სხვა ჯგუფის კუნთებზე.
- შეასრულეთ სავარჯიშოები, რომლებიც არ მოითხოვენ დიდ დატვირთვებს ბევრჯერ განმეორებებით (8, 10 ან მეტჯერ), უფრო სწორად, შეასრულეთ ისინი მანამ, სანამ არ იგრძნობთ დაღლილობას. სავარჯიშოები, რომლებიც ითხოვენ დიდ დატვირთვებს: მაგალითად, თქვენთვის მაქსიმალური წონის შტანგა ასწიეთ 1-2-ჯერ მწოლიარე მდგომარეობაში.
- გახსოვდეთ, რომ სავარჯიშოები, რომლებიც ითხოვენ მინიმალურ დატვირთვებს, არ იძლევიან აუცილებელი შედეგების მიღწევის საშუალებას და არ ცვლიან კუნთების რელიეფურობას ხილულ შედეგებამდე. იმავდროულად, სავარჯიშოებმა, რომლებიც მოითხოვენ დიდ დატვირთვებს, შეიძლება ზიანიც მოგაყენონ. ამ მიზეზით, ვარჯიშების დროს გამოყენებული ტვირთები თავდაპირველად მცირე უნდა იყოს. სავარჯიშოები ისე შეარჩიეთ, რომ დატვირთვები ძალიან დიდი არ იყოს და მათი განმეორებების რაოდენობა ბევრი არ იყოს. თუ თქვენ გრძობთ, რომ შესასრულებელი სავარჯიშო შეესაბამება თქვენი მომზადების დონეს, მაშინ შემდეგ ჯერზე შეგიძლიათ ოდნავ გაზარდოთ დატვირთვა.
- შესასრულებელი სავარჯიშოების სირთულე შეიძლება გაზრდილ იქნას საწყისი მდგომარეობის შეცვლით, ტვირთის გაზრდით და სავარჯიშოების შესრულების განმეორებების რაოდენობის ზრდით.
- პერიოდულად შეცვალეთ სავარჯიშოების შესრულების ტემპი. მაგალითად, გადადით ნელი ტემპიდან ჩქარზე, ჩქარიდან საშუალოზე და ა.შ. მაგრამ, უნდა გახსოვდეთ, რომ რაც უფრო მეტი კუნთია ჩართული სავარჯიშოს შესრულებაში, მით უფრო ნელა სრულდება სავარჯიშო.
- თუ ძალოსნური ვარჯიშის შემდეგ თქვენ გრძნობთ დაღლას ან კუნთების ზედმეტ დატვირთვას, მაშინ შეგიძლიათ შეასრულოთ 1-2 სავარჯიშო მათ მოსადაუნებლად (აქნიეთ ფეხები და ხელები). თუ პირველი ვარჯიშების

შემდეგ თქვენ გტკივთ კუნთები, ამან არ უნდა შეგაშინოთ. ეს ნორმალური მოვლენაა და საჭიროა ვარჯიშის გაგრძელება. თუ ტკივილი არ კლებულობს, მაშინ უნდა მიიღოთ ცხელი აბაზანა, და უმჯობესი იქნებოდა ამ კუნთებზე მასაჟის გაკეთება.

- თითოეული ძალოსნური სავარჯიშო შეასრულეთ ორივე მხარეს. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეძლებთ მიაღწიოთ კუნთების ჰარმონულ განვითარებას.
- შეეცადეთ არ შეიკავოთ სუნთქვა. მაგრამ, ისეთი სავარჯიშოების შესრულების დროს, რომლებიც მოითხოვენ დიდ დატვირთვებს, გვიხდება სუნთქვის შეკავება. ნუ შეგეშინდებათ ამის. სუნთქვის შეკავებით ბევრი სავარჯიშოს შესრულება სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის.
- მეცადინეობების თითოეული კომპლექსი უნდა შესრულდეს არანაკლებ ერთი თვის განმავლობაში, შემდეგ სავარჯიშოები თანდათანობით იცვლება, და ამ დროს არ უნდა იჩქაროთ.

ათლეტურ ტანვარჯიშში თითოეული სავარჯიშო უნდა შესრულდეს გარკვეული რაოდენობით და გარკვეული სახით იმისათვის, რომ ვარჯიშებიდან მიღებული იქნას ეფექტი. განმეორება ეწოდება ერთი სავარჯიშოს სრულად შესრულებას. განმეორებების რაოდენობა დამოკიდებულია დასახულ მიზანზე:

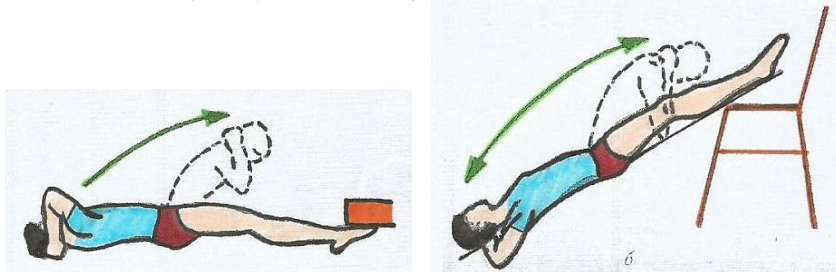
- ✓ 5-7 განმეორება ძალის განსავითარებლად;
- ✓ 7-13 განმეორება კუნთის წონის განსავითარებლად;
- ✓ 15-30 განმეორება, რომელიც გამოიყენება ძირითადად წონის დასაგდებად.

ქვემოთ ჩვენ მოყვანილი გვაქვს მაგალითები იმ სავარჯიშოებისა, რომელთა შესრულებაც არ მოითხოვს სპეციალურ აღჭურვილობასა და პირობებს:

სავარჯიშოები წოლის კუნთებისათვის

ხელები ამოდებულია თავქვეშ, წოლით მდგომარეობაში, ფეხები ებჯინება ნებისმიერ წინალობას (დივანს, კარადას და ა.შ.). ან დახრილ ფიცარზე წოლის მდგომარეობა. ტანი იხრება მანამ, სანამ მკერდი არ შეეხება მუხლებს. 1 X 8-12 - ჯერ (ნახ. 114).

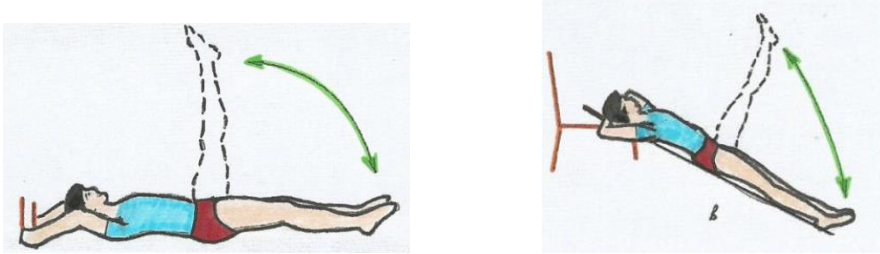
თუ თავდაპირველად სავარჯიშოს შესრულება იწვევს სირთულეებს, მაშინ ასეთ შემთხვევაში ხელები უჭირავთ კიდეებზე.



ნახატი 114

1. წოლითი მდგომარეობა, ხელების თავზე გადატარებით ჩაეჭიდეთ მაგიდის ან კარადის ფეხს, ასწიეთ და დასწიეთ გამართული ფეხები. 1 X 8-12 - ჯერ (ნახ. 115).

თუ თავდაპირველად სავარჯიშოს შესრულება იწვევს სირთულეებს, მაშინ ასეთ შემთხვევაში შეიძლება ფეხების ოდნავ მოხრა მუხლებში.



ნახატი 115

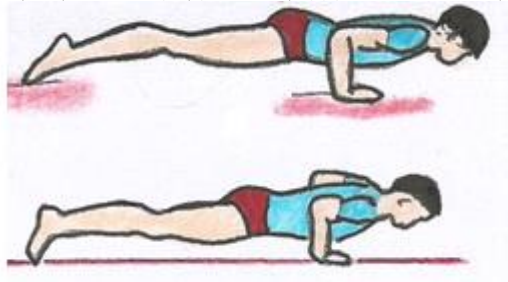
2. საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი დგომი. დაიდეთ მხრებზე სატანვარჯიშო ჯოხი და ასწიეთ ხელები მის ზემოთ. დაიხარეთ მანამ, სანამ ტანი არ შექმნის მართკუთხა კუთხეს ფეხებთან. შეასრულეთ წრიული მოძრაობები ტანით, ვიდრე ჯოხის ბოლო რიგ-რიგობით არ შეეხება მარჯვენა ან მარცხენა ფეხს. (ნახ. 116).



ნახატი 116

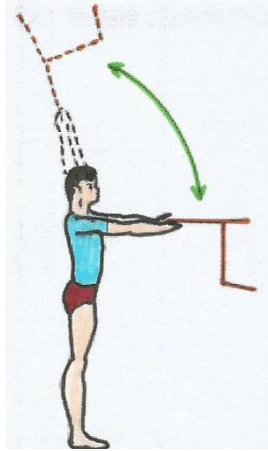
სავარჯიშოები ხელებისა და მხრებისათვის:

1. წოლით დაბჯენი (ხელები მხრების სიგანეზე - 1, ხელები მხრებზე ფართოდაა გაშლილი - 2), ხელების იდაყვებში მოხრა და გაშლა (ნახ. 117).



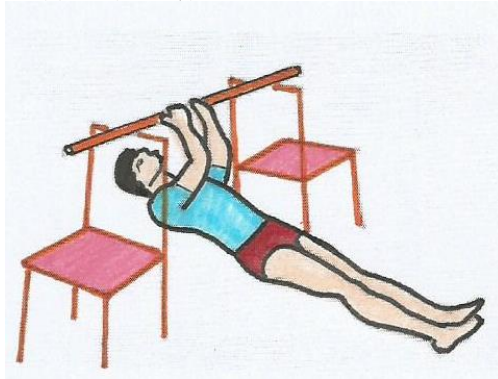
ნახატი 117

2. ჩაეჭიდეთ ორივე ხელით სკამის ზურგს და ასწი-დასწიეთ ის, გამართული ხელებით. თავდაპირველად სავარჯიშო სრულდება ერთი მისვლით, შემდეგ სამით X 8-10 -ჯერ (ნახ. 118).



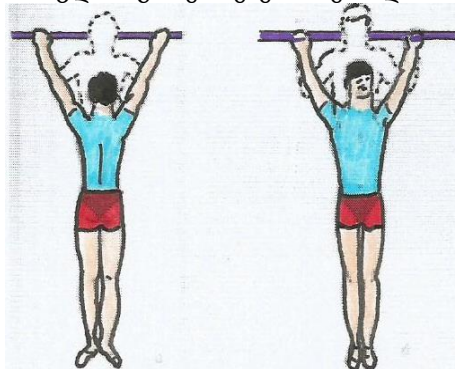
ნახატი 118

3. დადგით ორი სკამი ერთმანეთთან ზურგით 1 მეტრის დშორებით. დადეთ მათზე სატანვარჯიშო ჯოხი. აზიდვისას ხელების დაჭერა შეიძლება სწორად ან ამოტრიალებულ მდგომარეობაში. სავარჯიშო სრულდება სამი მისვლით ძლიერი დაღლილობის შეგრძნებამდე (ნახ. 119).



ნახატი 119

4. დეშე აწევისას რიგ-რიგობით შეეხეთ ნიკაპით და კეფით ღერძს. სავარჯიშო სრულდება სამი მისვლით განმეორებების შესაძლო რაოდენობით (ნახ. 120).



ნახატი 120

5. იატაკზე ჯდომში დაეყრდენით ხელებით უკან მდებარე სკამს. მოხარეთ და გაშალეთ ხელები. სავარჯიშო სრულდება ორი მისვლით, თითოეულის 8-10-ჯერ განმეორებით. 2 X 8-10-ჯერ (ნახ. 121).



ნახატი 121

სავარჯიშოები სხვა ჯგუფის კუნთებისათვის:

1. **სავარჯიშოები ზურგის კუნთებისათვის.** წოლითი მდგომარეობა სახით ძირს სკამზე ან მერხზე, ფეხები უკან მოჭიდებულია უძრავ ობიექტზე, ხელები გაწეულია თავს უკან. კორპუსის აწევ-დაწევა. საწყის ეტაპზე სავარჯიშოს შესასრულებლად შესაძლებელია ხელების ტანის გვერდზე დაჭერა. სავარჯიშო სრულდება 3 მისვლაზე 6-8-ჯერ. 3 X 6-8-ჯერ (ნახ. 122).



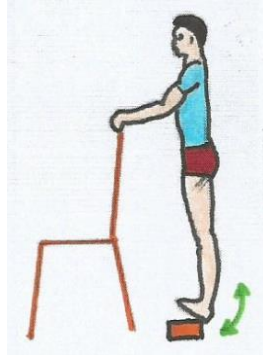
ნახატი 122

2. **სავარჯიშოები ფეხის კუნთებისათვის.** საწყისი პოზიცია: ფეხებით მხრების სიგანეზე დგომი, ხელები თავს უკან. ღრმა ჩაჯდომი, მაღლა ახტომი ორივე ფეხის აკვრით, რბილ ადგილზე ძირს დაშვება, ისევ ჩაჯდომი. სავარჯიშო სრულდება ორი მისვლით 8-10-ჯერ. 2 X 8-10-ჯერ (ნახ. 123).



ნახატი 123

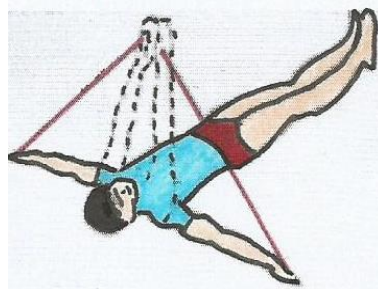
3. **სავარჯიშოები ნაკუთალის კუნთებისათვის.** საწყისი პოზიცია: დგომში ტერფების ქვეშ იდება ხის ფოთოლი სიგრძით 5-6 სმ, ხელები ეჭიდებიან სკამის ზურგს. აიწიეთ ფეხის წვერებზე 2-3 წამით, დაეშვით ძირს. გაჭიმეთ ტერფის წვერი მაღლა 2-3 წამით. გაიმეორეთ სავარჯიშო 10-12-ჯერ 2 მისვლაში. 2 X 10-12-ჯერ (ნახ. 124).



ნახატი 124

სავარჯიშოები რეზინის ამორტიზატორებით:

1. საწყისი მდგომარეობა: ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, რეზინის ამორტიზატორები მაგრდება მარჯვენა ან მარცხენა მხრიდან. ამორტიზატორის ბოლოებზე მოჭიდებით, ხელები მოქაჩეთ ერთმანეთისკენ მკერდის წინ. სავარჯიშო სრულდება 3 მისვლაში თითოეული 8-10-ჯერ. 3 X 8-10-ჯერ (ნახ. 125).



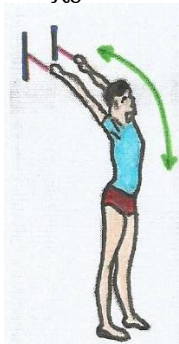
ნახატი 125

2. საწყისი მდგომარეობა: იატაკზე ჯდომში ამორტიზატორი ეჭიდება ფეხის ტერფებს. ამორტიზატორი უნდა მოქაჩოთ ბოლოებზე წინ გამოწეული ხელებით მუცლისკენ. სავარჯიშო სრულდება 3 მისვლაზე თითოეული 8-10-ჯერ. (ნახ. 126).



ნახატი 126

4. ზურგით კედლისკენ ან კარისკენ დგომი, ამორტიზატორები მაგრდება კედელზე ან კარზე. უკან გაწეული ზემოთ აწეული ხელებით ჩაეჭიდეთ ამორტიზატორების ბოლოებს და გაჭიმეთ ისინი წინ-დაბლისკენ. სავარჯიშო სრულდება 3 მისვლაზე 10-12-ჯერ. 3 X 10-12-ჯერ (ნახ. 127).



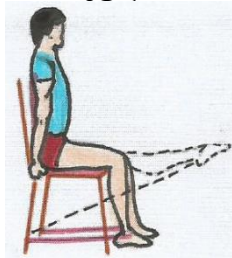
ნახატი 127

5. საწყ.მდგ. რეზინის ამორტიზატორის შუაში დგომი მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები იჭერენ მხრებზე გადატარებულ რეზინის ამორტიზატორებს. ოდნავ იჭიმებიან (თითოეულის მომზადების დონიდან გამომდინარე) და სრულდება ჩაჯდომის სავარჯიშო. სავარჯიშო სრულდება 5 მისვლაზე 6-8-ჯერ. 5 X 6-8-ჯერ (ნახ. 128).



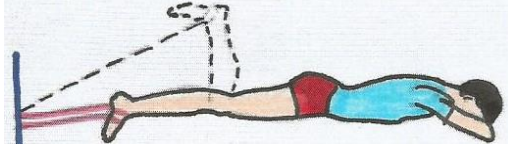
ნახატი 128

5. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომში ხელები ეყრდნობა სკამის ზურგს. ამორტიზატორის ერთი ბოლო მაგრდება სკამის ერთ-ერთ ფეხზე, მეორე - სპორტსმენის ტერფზე. გამართეთ ფეხი და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. სავარჯიშო სრულდება 2 მისვლაზე თითოეული 10-15-ჯერ. 2 X 10-15 - ჯერ (ნახ. 129).



ნახატი 129

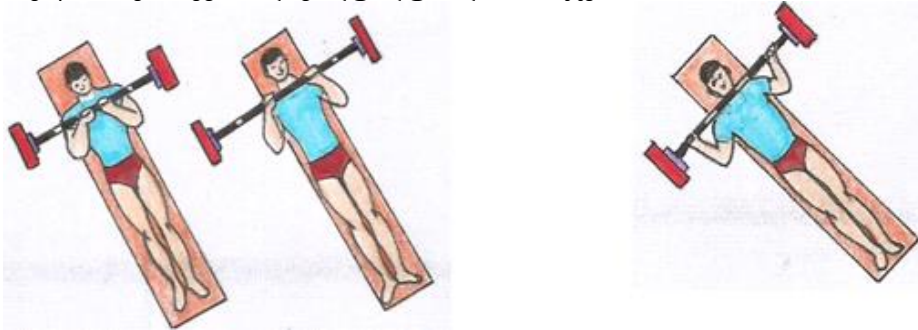
6. საწყ.მდგ. წოლითი მდგომარეობა სახით ზემოთ, ხელები თავს უკან, ამორტიზატორის ერთი ბოლო მაგრდება კედელზე, ხოლო მეორე - ტერფებზე. ფეხები იხრება მუხლებში, ხოლო შემდეგ იშლება (სწორდება). სავარჯიშო სრულდება 2 მისვლაზე თითოეული 10-12 - ჯერ. 2 X 10-12 - ჯერ (ნახ. 130).



ნახატი 130

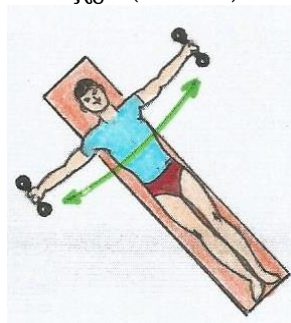
სავარჯიშოები შერდის კუნთებისათვის:

1. შტანგის აზიდვა წოლით მდგომარეობაში (ხელების მოხრა და გაშლა) ვიწრო ჩავლებით, საშუალო ჩავლებით და ფართო ჩავლებით ჰორიზონტალურ სკამზე. წონა შეირჩევა ინდივიდუალურად. X 6-8-ჯერ (ნახ. 131).



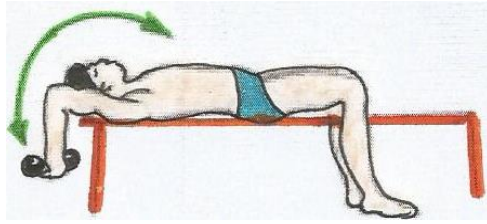
ნახატი 131

2. დაწეკით ჰორიზონტალურ სკამზე და გაშალეთ განზე ხელები, რომელშიც გიჭირავთ ჰანტელები. X 6-8- ჯერ (ნახ. 132).



ნახატი 132

3. გადაიტანეთ ჰანტელები თავს ზემოთ უკან და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. X 6-8- ჯერ (ნახ. 133).

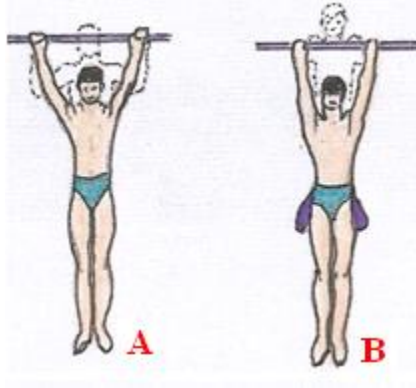


ნახატი 133

სავარჯიშოები მკერდის ფართო კუნთებისათვის:

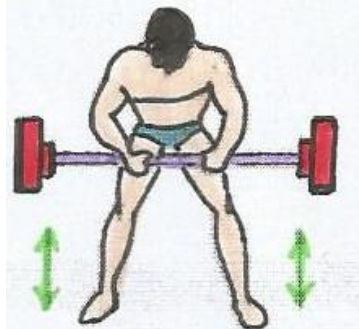
1. ა) ღერძზე დაკიდება ფართო ჩავლებით, აიზიდეთ, თავით შეეხეთ გრიფს; აიზიდეთ ზურგზე მიმაგრებული ტვირთით, ნიკაპის გრიფზე შეხებით. (ნახ. 134. მდგ. ა).

ბ) ღერძზე დაკიდება ფართო ჩავლებით, ზურგზე მიმაგრებული ტვირთით. ღერძზე აიზიდვა, მასზე ნიკაპის შეხებით, ხელისგულებით შიგნით. მისვლა 4-5 - ჯერ მაქსიმალური რაოდენობის ბრუნებით (ნახ. 134. მდგ. ბ).



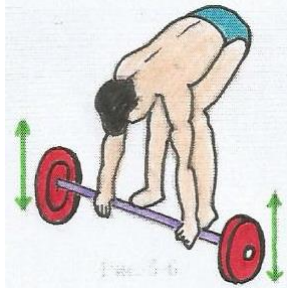
ნახატი 134

2. წინ დახრა, ტანი იატაკის პარალელურია. შტანგის აწევა და დაწევა მუცლამდე საშუალო ჩავლებით. 4 X 8 - ჯერ (სავარჯიშო სრულდება 4 მისვლაში თითოეული 8 - ჯერ) (ნახ. 135).



ნახატი 135

3. შტანგის აწევა და დაწევა მკერდისკენ ფართო ჩავლებით, წინ დახრით. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 136).



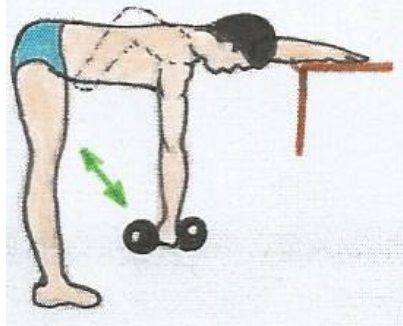
ნახატი 136

4. კორპუსი დახრილია მიწის ზედაპირის პარალელურად, გასწიეთ ჰანტელიანი გამლილი (გამართული) ხელები უკან 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 137).



ნახატი 137

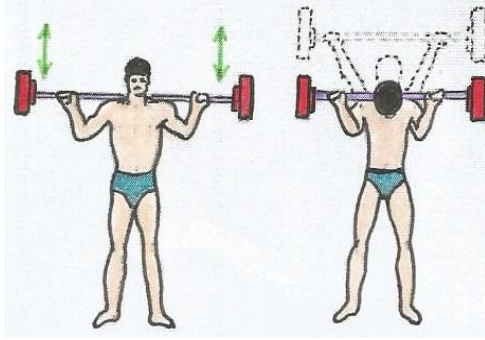
5. დგომი კორპუსის წინ დახრით და ერთი ხელით მაგიდაზე დაყრდნობით. მეორე ხელით ასწიეთ და დასწიეთ ჰანტელი მუცლის დონეზე. სავარჯიშო სრულდება ორივე ხელით 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 138).



ნახატი 138

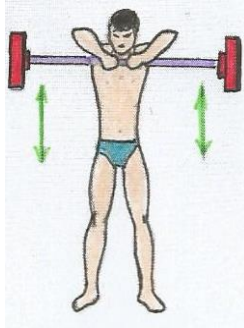
სავარჯიშოები დელტისებრი კუნთებისათვის:

1. დგომი თავს უკან მხრებზე შტანგით, ფართო ჩავლებით, შტანგის დაწევა და აწევა 4 X 8-ჯერ (ნახ. 139).



ნახატი 139

2. დგომი. ასწიეთ შტანგა ვიწრო ჩავლებით ნიკაპამდე. 4 X 6 - ჯერ (ნახ. 140).



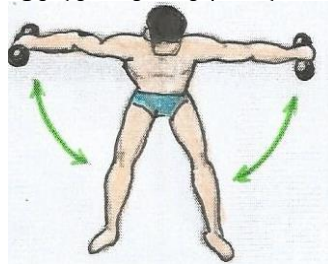
ნახატი 140

3. საწყ.მდგ. ჯდომში, შტანგის დაწევა და აწევა ფართო ჩავლებით თავს უკან. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 141).



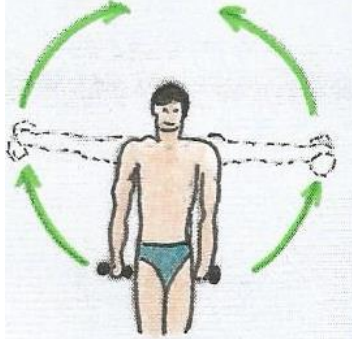
ნახატი 141

4. საწყ.მდგ.: დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, გაშალეთ ხელები, რომლითაც გიჭირავთ ჰანტელები, განზე წინ დახრისას. 4 X 8-ჯერ (ნახ. 142).



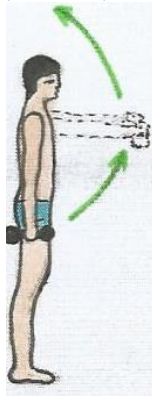
ნახატი 142

5. საწყ.მდგ. დგომი. ძირს დაშვებულ ხელებში გიჭირავთ ჰანტელები, გამართული ხელებით გვერდებიდან ასწიეთ ჰანტელები თავს ზემოთ. 4 X 10 - ჯერ (ნახ. 143).



ნახატი 143

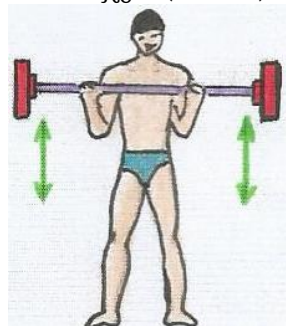
6. საწყ.მდგ.: დგომი. ასწიეთ ჰანტელები წინისკენ გამართული ხელებით თავს ზემოთ. 5 X 8 - ჯერ (ნახ. 144).



ნახატი 144

სავარჯიშოები ძხრის ორთავა კუნთისათვის:

1. საწყ.მდგ. დგომი. ძირს დაშვებულ ხელებში გიჭირავთ შტანგა. ხელების იდაყვებში მოხრა-გაშლა 4 x 8 - ჯერ (ნახ.145).



ნახატი 145

2. საწყ.მდგ. ჯდომი. ძირს დაშვებულ ხელებში გიჭირავთ ჰანტელები. ხელების იდაყვებში მოხრა-გაშლა. 4 x 8 - ჯერ (ნახ.146).



ნახატი 146

3. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომში დაეყრდნეთ ჰანტელებიანი ხელებით მუხლებს. ხელების მოხრა-გაშლა იდაყვებში. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 147).



ნახატი 147

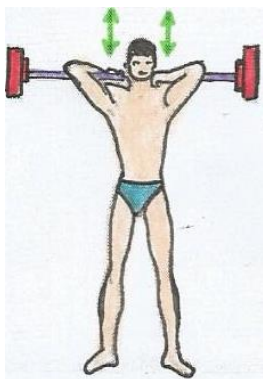
4. საწყ.მდგ. დახრილ ფიცარზე ჯდომში ჰანტელებიანი ხელების იდაყვებში მოხრა და გაშლა. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 148).



ნახატი 148

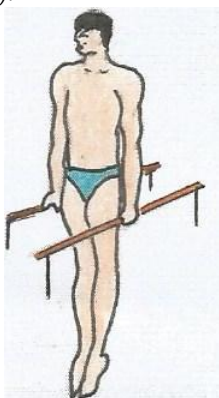
სავარჯიშოები მხრის სამთავა კუნთისათვის

1. საწყ.მდგ. იდაყვში მოხრილი ხელებით შტანგა გიჭირავთ თავის უკან. ხელების გაშლა და მოხრა მაღლა იდაყვების მდგომარეობის შეუცვლელად. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 149).



ნახატი 149

2. პარალელურად განლაგებული ხელების მოხრა და გაშლა იდაყვებში. სავარჯიშოს გართულება შეიძლება ფეხებზე ზედმეტი წონის (ტვირთის) დამატებით. 4 X 8 - ჯერ (ნახ. 150).



ნახატი 150

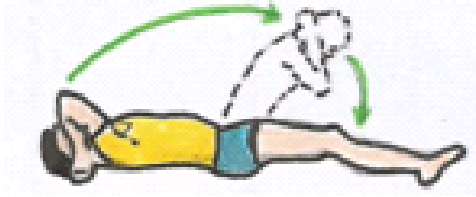
3. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომში მარჯვენა ხელს ჰანტელი უჭირავს თავს ზემოთ, გადაიტანეთ ჰანტელი თავს უკან ხელის იდაყვში მოხრით და გამართეთ ხელი. იგივე სავარჯიშო სრულდება მარცხენა ხელით. 3 X 8 - ჯერ (ნახ. 151).



ნახატი 151

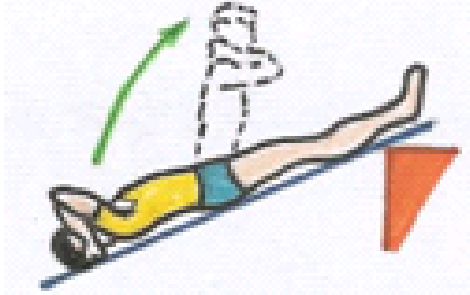
სავარჯიშოები მუცლის კუნთებისათვის

1. საწყ.მდგ. დაწეით ზურგზე, ხელები თავს უკან. წამოსწიეთ ტანი და დახარეთ ის წინ მკერდის მუხლებთან შეხებამდე. განმეორებების მაქსიმალური რაოდენობა 4 მისვლაში (ნახ. 152).



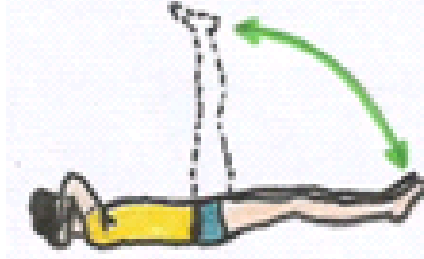
ნახატი 152

2. საწყ.მდგ. დახრილ ფიცარზე წოლის მდგომარეობაში ფეხები ებჯინება ფიცარს, ხელები თავს უკანაა. წამოდექით, მიიღეთ ჯდომის მდგომარეობა და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. 3 X 12 - ჯერ (ნახ. 153).



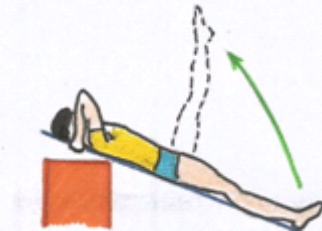
ნახატი 153

3. საწყ.მდგ. წოლით მდგომარეობაში ხელები თავს უკან. გამართული ფეხების ზემოთ აწევა. ბრუნების მაქსიმალური რაოდენობა 4 მისვლაში (ნახ. 154).



ნახატი 154

4. საწყ.მდგ. დახრილ ფიცარზე წოლით მდგომარეობაში მოეჭიდეთ ხელებით ფიცრის კიდეებს. ასწიეთ გასწორებული (გამართული) ფეხები მაღლა, შემდეგ დააბრუნეთ ისინი საწყის მდგომარეობაში 3 X 10 - ჯერ (ნახ. 155).



ნახატი 155

სავარჯიშოები ფეხების კუნთებისათვის

1. საწყ.მდგ. დგომი მხრებზე შტანგით. ჩაჯდომები ზურგის გამართულად დაჭერით. 4 X 6 - ჯერ (ნახ. 156).



ნახატი 156

2. საწყ.მდგ. დგომი შტანგით მხრებზე. ჩაჯდომები ფეხის წვერებზე. 4 X 12 - ჯერ (ნახ. 157. მდგ. ა).



ნახატი 157-ა

3. საწყ.მდგ. ტერფების წინა ნაწილით 3-5 სმ სიმაღლის ხის ფიცარზე დგომი. შტანგა მხრებზე. ფეხის წვერებზე აწევა, 2 წამი გაჩერება და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. 4 X 10 - ჯერ (ნახ. 157. მდგ. ბ).



ნახატი 157-ბ

4. საწყ.მდგ. დგომი შტანგით მხრებზე. ფართო ნაბიჯებით სიარული. 4 X 10 - ჯერ (ნახ. 158).



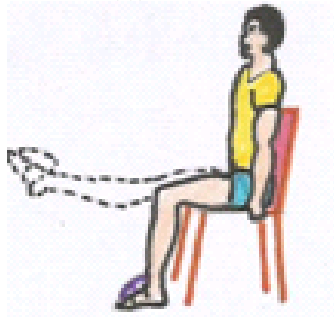
ნახატი 158

5. საწყ.მდგ. დგომი შტანგით მკერდზე. ჩაჯდომები 4 X 6 - ჯერ.



ნახატი 159

6. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომი. ფეხებზე მაგრდება ზედმეტი წონა (ტვირთი). ფეხების მოხრა და გაშლა. 4 X 10 - ჯერ (ნახ. 160).



ნახატი 160

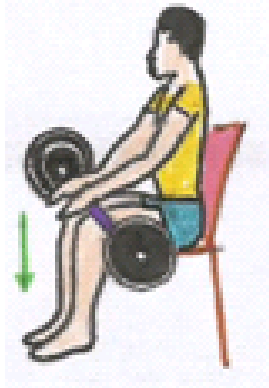
7. საწყ.მდგ. დაწეკით დახრილ ფიცარზე სახით მაღლა. ხელები თავის უკანაა, ფეხებზე მიმაგრებულია ზედმეტი წონა (ტვირთი). მუხლებში ფეხების მონაცვლეობით მოხრა და გაშლა. 4 X 10 - ჯერ (ნახ. 161).



ნახატი 161

სავარჯიშოები მაჯებისათვის:

1. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომი. შტანგის აწევა და დაწევა მხოლოდ მაჯების მოხრით და გაშლით. 3 X 10 -ჯერ (ნახ. 162).



ნახატი 162

2. საწყ.მდგ. სკამზე ჯდომი. შტანგაზე ქვემოდან მოჭიდებული ხელების მაჯებში მოხრა. 3 X 10 -ჯერ (ნახ. 163).



ნახატი 163

თავდაცვის ელემენტები

უსაფრთხოების ტენიკის წესები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში მოსწავლეებს თავდაცვის უნარები და ჩვევები უყალიბდებათ ისეთი ორთაბრძოლის სახეობების ელემენტების გამოყენებისას, როგორებიცაა სამბო და მიუდო. თავდაცვის ელემენტებთან დაკავშირებული მოძრაობის აქტივობა შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს სხვადასხვა სიტუაციებში. მაგალითად, ისეთი უნარი, როგორიცაა ყირაზე გადასვლა, ქუჩაში სეირნობის დროს ვარდნისას ან ფეხის ასრიალებისას, ასევე სხვადასხვა განსაკუთრებული სიტუაციების ან მსგავსი რთული სიტუაციების დროს, შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს უფრო სერიოზული ტრავმების თავიდან ასაცილებლად.

მეორეს მხრივ, გამომდინარე იქიდან, რომ თითოეულ ადამიანს აქვს თავდაცვის იურიდიული უფლება, მისთვის აუცილებელია თავდაცვის მარტივი, მაგრამ ეფექტური საშუალებების ცოდნა.

მოსწავლეთა თავდაცვის ყველაზე მარტივი ელემენტები მოცემული იყო მე-7 კლასის სახელმძღვანელოში. აქვე არის გათვალისწინებული ჩამოყალიბებული უნარების სრულყოფა და ახალი ელემენტების ათვისება. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში თავდაცვის უნარ-ჩვევები ყალიბდება კლასგარეშე, თავისუფალი მეცადინეობების დროს. ამ სავარჯიშოების მაგალითები მოცემულია ქვემოთ.

სანამ დაიწყებდეთ საკუთარი თავდაცვის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას, უნდა დაიცვათ უსაფრთხოების წესები. ამ მეცადინეობების დროს კატეგორიულად იკრძალება შემდეგი მოქმედებები:

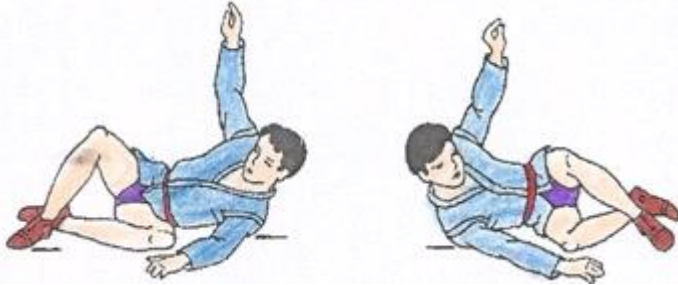
- ✓ მეტოქის ცემა თავით მიწაზე;
- ✓ ტყორცნის დროს მეტოქეზე მთელი თქვენი წონით (სიმძიმით) დაცემა, დარტყმების მიყენება;
- ✓ კისრის მოგრეხვა;
- ✓ თავის ხალიჩაზე მიჭერა ფეხებით;
- ✓ მეტოქის სახეზე შეხება;
- ✓ მეტოქის სხეულის ნებისმიერ ნაწილზე იდაყვით ან მუხლით ზემოქმედების მოხდენა;
- ✓ ფეხების და ხელების თითებზე მოჭიდებით, მათი მოხრა უკან დატრიალებით.

საკუთარი თავის ტრავმირებისაგან დასაზღვევი ილეთები

გვერდზე ეკრძა და ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე გადაგორება (ნახატი 164).

საწყ.მდგ. – დაწეით მარცხენა გვერდზე. მაქსიმალურად მიიბჯინეთ მარცხენა მუხლი მკერდზე. მარჯვენა ფეხი მთელი ტერფით დადგით ხალიჩაზე ისე, რომ მისი ქუსლი მიბჯენილი იყოს მარცხენა წვივის წინამხარეზე. გამოწეული მარცხენა ხელი დადეთ ხალიჩაზე ხელისგულით დაბლა მარცხენა მუხლთან ახლოს, მარჯვენა ხელი ასწიეთ მაღლა. თავი მიაბჯინეთ მარჯვენა მხარს და გადაგორდით მარჯვენა მხარეზე. მრავალჯერ გაიმეორეთ ამ ხერხით მარჯვნივ და

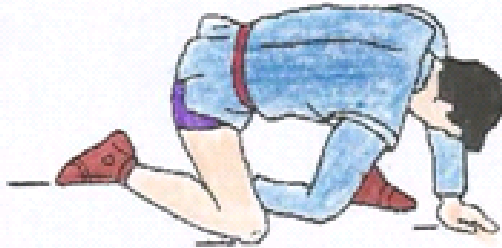
მარცხნივ გადაგორებები. შეასრულეთ გვერდზე ვარდნები სხვა საწყისი მდგომარეობებიდან, ისეთებიდან როგორებიცაა: დგომის, ჯდომის, ნახევარჯდომის მდგომარეობა. გვერდზე ვარდნისას მიიღეთ 164-ე სურათზე მითითებული მდგომარეობა.



ნახატი 164. დავარდით გვერდზე და გადაგორდით ერთი გვერდიდან მეორეზე

წინ ყირაზე გადასვლა მხარისა და ხელის მხრიდან გადაგორებით (ნახატი 165).

საწყ.მდგ. – მარჯვენა მუხლზე დგომი. მარცხენა ხელის თითები ებჯინებიან ხალიჩას, მარჯვენა ხელი ოდნავ იხრება იდაყვში და იდგმება ფეხებს შორის. ამ მდგომარეობიდან სრულდება ყირამალა დგომი წინ მარჯვენა მხარისა და ხელის მხრიდან გადაგორებით. ამ მოძრაობის ავტომატიზირება ხდება მრავალჯერადი განმეორებების შედეგად სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში: დგომში, გამორბენით.



ნახატი 165

ჯდომის მდგომარეობაში ზურგის მხრიდან გადაგორება. (ნახატი 166).

ტანვარჯიშის გაკვეთილებზე თქვენ უკვე აითვისეთ ამ სავარჯიშოს სხვადასხვა ფორმები. ამ მიზეზით ზემოთ მითითებული ყირაზე გადასვლების სავარჯიშოების შესრულების ათვისება დიდ სირთულეს არ უნდა წარმოადგენდეს.

საწყ.მდგ. – ხალიჩაზე ჯდომში მოიხარეთ, მიიზიდეთ თქვენსკენ მუხლები მათზე ხელების მოჭერით, დასწიეთ ყბა ქვემოთ. გადაგორდით ზურგიდან.

საწყ.მდგ. – ხალიჩაზე ჯდომში მოიხარეთ, გასწიეთ ხელები წინ ხელისგულებით დაბლა. გადაგორდით ზურგზე, ხალიჩიდან ხელების უკუბიძგებით.



ნახატი 166

ზურგზე ვარდნა სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან (ნახატი 167).

საწყ.მდგ. – ხალიჩაზე ჩაჯდომის მდგომარეობაში ხელები გაიწევა წინ (ნახატი 167 გ). დაეშვით დიდ დინდულა კუნთებზე და ხალიჩიდან ხელებით უკუბიძგებით მეშვეობით შეასრულეთ ზურგზე გადაგორება. ეს სავარჯიშო მრავალჯერ მეორდება ნახევარჯდომის მდგომარეობაში (ნახატი 167 ბ), ასევე დგომში (ნახატი 167 ა) და მიდის ავტომატიზმის მდგომარეობამდე.



ნახატი 167

მუხლებსა და ხელებზე დაბჯენში მდგომ მეთოქეზე გვერდით გადაგორება (ნახატი 168).

საწყ. მდგ. – მეთოქე დგას მუხლებსა და ხელებზე დაბჯენში. დადებით მის მარჯვენა მხარეს, მარჯვენა ფეხი ასწიეთ, მუხლში მოხარეთ, მარცხენა ხელი გასწიეთ წინ. მარცხენა ხელის მეთოქის მარჯვენა მხარზე მოჭიდებით, შეასრულეთ გადაგორება მის ზურგზე.



ნახატი 168

ილეთები წოლით მდგომარეობაში

მეტოქის გვერდულად შერება (ნახატი 169).

საწყ. მდგ. – მეტოქე წევს ზურგზე. დაჯექით ხალიჩაზე მისგან მარჯვნივ. დაიჭირეთ მისი კისერი იდაყვში მოხრილი მარჯვენა ხელით, ხოლო მისი მარჯვენა ხელი გააკავეთ თქვენი მარცხენა ილლის მოჭერით. გაშალეთ მარჯვენა ფეხი წინ მარჯვნივ, გააკეთეთ მარცხენა ფეხის ტერფზე დაბჯენი, მისი მუხლში მოხრით. მიიბჯინეთ მეტოქის თავი მკერდზე. იმ შემთხვევაში, თუ მეტოქე ცდილობს თქვენს მხარეს მოტრიალებით ამ გაკავებიდან თავის დაღწევას, გადაადგილდით ფეხებით მისი ფეხების მხარეს. თუ მეტოქე გაკავებისგან თავის დაღწევას ცდილობს უკანა მხარეს გვერდზე მობრუნებით, ფეხების მეშვეობით მიუახლოვდით მის თავს.



ნახატი 169

გვერდიდან გადატრიალება ხელზე ჩავლებით (ნახატი 170).

მეტოქე დგას ოთხზე, მუხლებსა და ხელებზე დაბჯენში; თქვენ დგახართ მეტოქის გვერდით მარჯვენა მუხლზე დაბჯენში და გვერდზე გაწეული მარცხენა ფეხით, ტერფით ხალიჩაზე. მეტოქის მარჯვენა ხელზე ჩავლება ხდება იდაყვის ზემოთ მისი კისრის ქვეშ გატარებული მარცხენა ხელით და მისი მკერდის ქვეშ გატარებული მარჯვენა ხელით. მკვეთრი მოძრაობით მეტოქის ხელის თქვენსკენ მოქაჩვით, იმავდროულად მარცხენა ხელით ხალიჩაზე დაბჯენით და მეტოქეზე მარჯვენა მხრის და მკერდის ბიძგებით, გადააბრუნეთ ის ზურგზე.



ნახატი 170

ბერკეტით გადატრიალება (ნახატი 171).

აღნიშნული ილეთის ჩასატარებლად ყველაზე მოსახერხებელ სიტუაციას წარმოადგენს მდგომარეობა, რომლის დროსაც მეტოქე იმყოფება მაღალ პარტერში (ჩოქმბჯენში) ფეხებით მხრების სიგანეზე. ილეთის შემსრულებელი სპორტსმენი დგას მარჯვენა მუხლზე მეტოქის უკან და მარცხნივ, მარცხენა ფეხი გამოიწევა წინ და გვერდზე ტერფით ხალიჩაზე. შემდეგ მარცხენა ხელი ეყრდნობა იდაყვით მეტოქის კისერს. წინ და მარცხნივ მოძრაობით, მარჯვენა ფეხი დადგით მეტოქის მარცხენა მუხლის წინ. მარცხენა ფეხი კი გადაიტანეთ წინ, მეტოქის თავის მიმართულებით. იმავდროულად მარჯვენა ხელი გაიწევა წინ მეტოქის მარცხენა მხრის ქვეშ და ჩაეჭიდება საკუთარ მაჯას. მეტოქის კისერს და მხარს მიიზიდავთ თქვენი მკერდისკენ, ფეხებისა და ტანის უკუბიძგებით, გადაატრიალებთ მეტოქეს წინისკენ თავზე ხელით მარცხნივ და წინ ამოტრიალებითი მოძრაობებით.



ნახატი 171

დგომში ბრძოლის ილეთები

სარმის გამოდება წინიდან (ნახატი 172).

საწყ. მდგ. – მეტოქე დგას მოპირდაპირედ წინ გამოწეულ მარცხენა ფეხზე დაბჯენში. შეასრულეთ მარჯვენა ხელით ჩავლება მეტოქის ილლიაზე, მარცხენა ხელით კი ჩავლება შეასრულეთ მეტოქის მარჯვენა ხელის იდაყვის ქვემოთ. (ნახატი 172 ა). შეასრულეთ ბრუნვი მეტოქისაგან განზე გადახტომით ისე, რომ განზე გაწეული მარჯვენა ფეხი გადაეღობოს მის მარჯვენა ფეხს. მთელი თქვენი სიმძიმის (წონის) მოხრილ მარცხენა ფეხზე გადატანით (ნახატი 172 ბ), მეტოქეს ხელების მკვეთრი მოძრაობით აგდებთ მარცხნივ-დაბლა. ამ დროს მეტოქის თავი უნდა აღმოჩნდეს ილეთის შემსრულებელი სპორტსმენის ტერფის წინ. (ნახატი 172 გ). ხელების მკვეთრი მოძრაობის დროს მარცხენა ხელი ასრულებს მოძრაობას მაღლა-მარცხნივ მეტოქის ვარდნის მიმართულებით.



ნახატი 172

თეხთი დაგდება.

ეს ილეთი ითვლება ეფექტურ და ზოგადად ერთ-ერთ ძირითად ილეთად რიგ სპორტულ ორთაბრძოლებში.

საწყ. მდგ. – მეტოქე დგას პირისპირ, ფეხებით მხრების სიგანეზე და იწევს წინ ტანით. მოკლე ნაბიჯით მიუახლოვდით მეტოქეს, დადგით მარჯვენა ფეხი დაბჯენში მისი ფართოდ გაშლილი ფეხების შუაში. მარჯვენა ხელი ჩაავლეთ მის ზურგს, მარცხენათი შეასრულეთ ჩავლება იდაყვის ქვეშ ან მხარზე. მკვეთრად მოტრიალდით წინ გამოწეული ფეხის ქუსლზე ან ტერფზე მეტოქისკენ ზურგით და მარცხენა ფეხის ქუსლი მიადგით მარჯვენა ფეხის ქუსლს. მიიბჯინეთ მეტოქე დიდ დუნდულა კუნთებზე. სწრაფად გამართეთ ფეხები, დუნდულა კუნთები მიაბჯინეთ მეტოქის თეძოებს, მაქსიმალურად წინისკენ სწრაფად დახრით, დააგდეთ მეტოქე ზურგიდან. მეტოქის ვარდნისას ხელი აიღეთ მისი წელიდან (ნახატი 173).



ნახატი 173

სარმის გამოდგება უკნიდან.

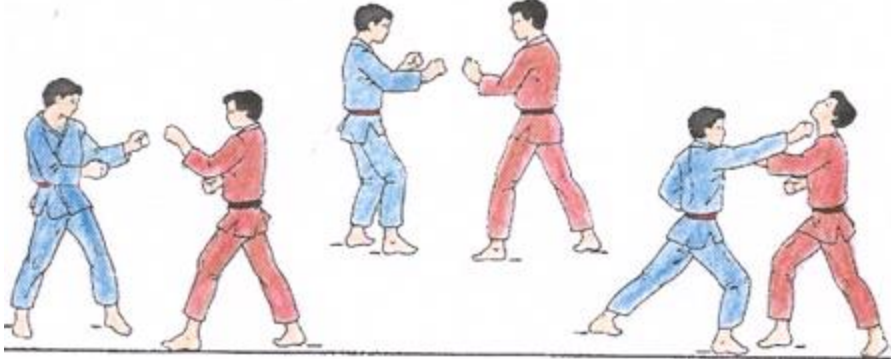
საწყ. მდგ. – მეტოქესთან პირისპირ დგომში, გასწიეთ მარჯვენა ფეხი წინ. მარცხენა ხელით შეასრულეთ წავლება მეტოქის მარჯვენა იდაყვის ქვეშ. მარცხენა ფეხით გადადგით ნაბიჯი წინ-მარცხნივ და გადაიტანეთ თქვენი სხეულის მთელი სიმძიმე მარცხენა ფეხზე. იმავდროულად, მარჯვენა ხელით შეასრულეთ ჩავლება მეტოქის ლავიწის ქვეშ. გადაატრიალეთ მარჯვენა ფეხი და მისით ჩაკეტეთ მეტოქის მარჯვენა ფეხი, გადაატარეთ მეტოქე მარჯვენა ფეხზე უკან-მარცხნივ ხელებისა და კორპუსის მოძრაობით (ნახატი 174).



ნახატი 174

მუშტის თავში დარტყმა

აღნიშნული ილეთის შესრულება ხდება ხელჩართული ბრძოლის დგომში. მარჯვენა ფეხით სრულდება ერთი ნაბიჯი მოწინააღმდეგის მიმართულებით, ამასთან მარჯვენა ხელი იშლება და მკვეთრი მოძრაობით სრულდება ყბაზე ან მეტოქის მზის წნულზე დარტყმა. დარტყმის დროს მუშტი მაგრად უნდა იყოს შეკრული. დარტყმის შესრულების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს წონასწორობის შენარჩუნებას მისი შესრულების შემდეგ. მოცემული სავარჯიშოს შესწავლის დროს რეკომენდებულია შემდეგი თანმიმდევრობის დაცვა: საბრძოლო დგომის პოზიციის რამდენჯერმე მიღება; საბრძოლო დგომში რამდენჯერმე ნაბიჯის წინ და უკან გადადგმა; მუშტის დარტყმების დაბალ ტემპში შესრულება ადგილზე; დარტყმების შესრულება ნაბიჯით (ნახატი 175).



ნახატი 175

მუშტის თავში დარტყმისაგან თავდაცვა

ასეთი დარტყმისაგან თავის დასაცავად საჭიროა მარჯვენა ფეხით ნაბიჯის წინ გადმოდგმის შემდეგ აირიდოთ მაჯით ზემოთ მოიერიშე ხელი. მარცხენა ხელით შეასრულეთ მოიერიშის ტანსაცმლის მარჯვენა სახელოზე, ხოლო მარჯვენა ხელით მკერდის არეში საყელოზე ჩავლება, შემდეგ შებრუნდით ზურგით მოწინააღმდეგისაკენ, მარჯვენა ფეხით გადაკეტეთ მოწინააღმდეგის ფეხი, ამ დროს გადაიტანეთ სხეულის წონა (სიმძიმე) ნახევრადმოხრილ მარცხენა ფეხზე, მარცხნივ-დაბლა წრიული მოძრაობით დააგდეთ მოწინააღმდეგე ზურგზე (ნახატი 176).

აუცილებელია მხედველობაში იქონიოთ, რომ მუშტის თავში დარტყმის შესწავლის დროს, ყველა დარტყმა უნდა წარმოებდეს დაბალ ტემპში და მინიმალური დაძაბულობით.



ნახატი 176

ხდება მხოლოდ დარტყმების იმიტაცია! კონტაქტი დაუშვებელია! მთელი პროცესი ატარებს სასწავლო ხასიათს!

წატაცებებისგან თავდაცვა

I ილუთი. ჰასანი ცდილობს ელნურის შეჩერებას, მარჯვენა ხელის მის მკერდზე ბიძგებით.

იმ დროს, როდესაც ჰასანი უბიძგებს ელნურს მკერდში უკნისკენ, ელნური ძლიერად მიიბჯენს ჰასანის ხელს თავის მკერდზე. და უკან იმ მიმართულებით გასვლით, საითკენაც მას უბიძგებს ჰასანი, იმავდროულად მკვეთრი მოძრაობით იხრება წინ. ამ დროს ჰასანი კარგავს წონასწორობას და იმის შედეგად, რომ მისი ხელი იხრება უკან, შეიგრძნობს მწვავე ტკივილს (ნახატი 177).



ნახატი 177

II ილუთი. ჰასანი ელნურს აყენებს პირდაპირ დარტყმას ქვემოდან მარჯვენა ფეხით. ელნური მაშინვე გადადის მარცხნივ, მაქსიმალურად უახლოვდება ჰასანს და ამ დროს ტრიალდება ნახევარბრუნით ტანით მარჯვნივ. ამასთან ერთად წაავლებს ხელს ჰასანის მარჯვენა ფეხს, როგორც მითითებულია ნახატზე, მასთან მიახლოებით, უბიძგებს მას მარცხენა მხრით უკნისკენ და მაღლა ასწევს მის მარჯვენა ფეხს. ამასთანავე ელნური ახორციელებს დარტყმას მარჯვენა ტერფით ჰასანის საყრდენი ფეხის კოჭის არეში და გამოჰყავს ის წონასწორობიდან. (ნახატი 178, 179).



ნახატი 178



ნახატი 179

III ილეო. ჰასანი მარჯვენა ხელს წაავლებს ელნურის საყელოს, უბიძგებს მას უკნისკენ და მარცხენა მუშტს გასწევს დასარტყმელად.

ელნური მარცხენა ხელს წაავლებს ჰასანის მარჯვენა ხელის ცერა თითს, ხოლო მარჯვენა ხელს - ნეკა თითს და მიაბჯენს მას მკერდზე. იმავდროულად, მარცხენა ფეხით ახორციელებს დარტყმას ჰასანის მუხლის სახსარზე და ასრულებს დაგდებას გადატრიალებით. ჰასანის ზურგზე დავარდის შემდეგ, ელნური იჭერს მის იდაყვით მიწაზე დაბჯენილ მარჯვენა ხელს, ამ ხელის თითების შიგნისკენ მოხრის მეშვეობით (ნახატი 180).



ნახატი 180

IV ილეთი. ჰასანი, ელნურის თმებზე მარჯვენა ხელის წავლებით, ქაჩავს მას წინ-დაბლისკენ. ელნური დაუყოვნებლივ წაავლებს ორივე ხელს ჰასანის მუშტს და ძლიერ მიიბჯენს მას თავზე. ამის შემდეგ გადადგამს რამდენიმე ნაბიჯს უკან და, ჰასანის ხელების გაუშვებლად, მკვეთრი მოძრაობით დასწევს თავს დაბლა.

თავდაცვის ეს ილეთი გამოიწვევს მწვავე ტკივილის შეგრძნებას ჰასანის ხელში და აიძულებს მას ხელი გაუშვას ელნურის თმებს (ნახატი 181).



ნახატი 181

V ილეთი. ჰასანი ელნურს ტანსაცმლის საყელოზე უკნიდან წაავლებს ხელს და ან მიიზიდავს თავისკენ, ან უკუაგდებს თავისგან.

ელნური მჭიდროდ ჩაავლებს მარცხენა ხელს საკუთარი ქურთუკის საყელოს მარცხენა მხრიდან, ხოლო მარჯვენა ხელს მარჯვენა მხრიდან ლავიწის დონეზე, და ძლიერად ქაჩავს ქურთუკს ქვემოთ. შედეგად, ჰასანის თითები მოჭერილი აღმოჩნდება ელნურის კისერსა და მისი ქურთუკის საყელოს შორის. ამის შემდეგ ელნური, თავის წინისკენ დახრით, შემობრუნდება 180°ით, გაივლის ჰასანის მარჯვენა ხელის ქვეშ და დგება მასთან პირისპირ. რის შემდეგაც ელნური მაქსიმალურად დაიხრება მარცხნივ და იმავდროულად აყენებს დარტყმას მარცხენა ფეხით მუხლის სახსრის ქვემოთ და აგდებს მას მიწაზე (ნახატი 182).



ნახატი 182

VI ილეთი. ჰასანს უჭირავს ელნური უკნიდან თმებით და ქაჩავს მას უკან. ელნური იმავდროულად ორივე ხელს ჩაავლებს ჰასანის მუშტს, ძლიერ მიიბჯენს

მას თავზე და 180°-ით სწრაფად დახრის შემდეგ ბრუნდება მარცხნივ. ჰასანის მაჯებსა და თითებში წარმოქმნილი ტკივილის შეგრძნებები აიძულებენ მას ელნურის თმებზე ხელის გაშვებას (ნახატი 183)



ნახატი 183

Pulsuz