



ეროვნული სასწავლო  
გეგმების ცენტრი  
NATIONAL CURRICULUM  
CENTER



საქართველოს  
განათლებისა  
და მეცნიერების  
სამინისტრო

# სკორტი

## I-VI კლასები

გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის

2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის მიხედვით



თბილისი, 2011

**გზამკვლევაზე  
მუშაობდნენ:**

**ჯემალ ძაგანია** - პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორი,  
პროფესორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

**ქეთევან ქობალია** - ეროვნული სასწავლო გეგმების ცენტრი,  
სპორტისა და ფიზიკური განათლების ექსპერტი

**ნიკოლოზ ლეყავა** - ქართული საბრძოლო ხელოვნების  
ფედერაციის წევრი; ექიმი, კლინიკური ფსიქოლოგი

**მაია უთურგაიძე** - დ. უზნაძის სახელობის ფსიქოლოგიის  
ინსტიტუტის პედაგოგიკისა და ასაკობრივი ფსიქოლოგიის  
განყოფილების მეცნიერ-თანამშრომელი, ფსიქოლოგიის  
მეცნიერებათა დოქტორი

**პროექტის  
კოორდინატორი:**

**თამარ ჯაყელი** - ეროვნული სასწავლო გეგმების ცენტრის  
ჰუმანიტარულ და საზოგადოებრივ მეცნიერებათა  
დეპარტამენტის უფროსი

**მხატვარი:**

**ია ნინოშვილი**

**დიზაინერ-დამკაბადონებელი:**

**გიორგი ინაშვილი**

**ტექნიკური რედაქტორი:**

**მარიამ ჩიქობავა**

UDC (უაკ) 796 (072)  
ს - 776

ISBN 978-9941-0-3606-4

© ეროვნული სასწავლო გეგმებისა ცენტრი  
მოცემული პუბლიკაციის ტექსტის გამოყენება დაშვებულია მხოლოდ არაკომერციული  
მიზნებისთვის, წყაროს მითითებით.

# სარჩევი

<b>1. შინაგანი</b> .....	4
<b>თავი I. სწავლა-სწავლების ძირითადი პრინციპები</b>	
<b>დაწყებით საფეხურზე</b> .....	5
ცოდნის კონსტრუირების ხელშეწყობა .....	5
გაღრმავებული სწავლება .....	5
პოზიტიური სასწავლო გარემოს შექმნა .....	6
მოტივაციის ამაღლება .....	6
მოსწავლის ჩართულობა .....	7
ინდივიდუალური მახასიათებლების გათვალისწინება .....	7
ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება .....	8
ფიზიკური განვითარება .....	14
სწორი პედაგოგიური მიდგომა .....	16
<b>თავი II. შეფასება</b> .....	17
მოსწავლის შეფასების მიზანი .....	17
განმსაზღვრელი და განმავითარებელი შეფასება .....	17
განმავითარებელი და განმსაზღვრელი შეფასების სქემატური აღწერილობა .....	18
<b>თავი III. დაწყებითი საფეხურის (საბნის) სტანდარტი და საბნის სწავლების აქტივობები</b> .....	19
I-II კლასები .....	19
III-IV კლასები .....	21
V-VI კლასები .....	25
<b>თავი IV. საბნის სწავლება</b> .....	29
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება .....	29
მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები .....	38
● I-II კლასები .....	41
● III-IV კლასები .....	60
● V-VI კლასები .....	84
<b>ტერმინთა განმარტება</b> .....	113
<b>გამოყენებული ლიტერატურა</b> .....	115

## შესავალი

გზამკვლევი განკუთვნილია I-VI კლასების სპორტის მასწავლებლებისათვის, ასევე მოსწავლეთა მშობლებისათვის. მისი მიზანია, დაეხმაროს სპორტის მასწავლებლებს ფიზიკური აქტივობების ეფექტურად ჩატარებასა და ეროვნული სასწავლო გეგმის სტანდარტით გათვალისწინებული შედეგების მიღწევაში.

გზამკვლევი ოთხი თავისაგან შედგება.

პირველ თავში საუბარია სწავლა-სწავლების ძირითად პრინციპებზე. აღნიშნულია, რომ შედეგზე ორიენტირებული სასწავლო პროცესის წარმართვა მოითხოვს სწავლა/სწავლების შემდეგი ძირითადი პრინციპების დაცვას: ცოდნის კონსტრუირება, გაღრმავებული სწავლება, პოზიტიური სასწავლო გარემოს შექმნა, მოტივაციის ამაღლება, მოსწავლის ჩართულობა, ასაკობრივი თავისებურებებისა და ინდივიდუალური მახასიათებლების გათვალისწინება, ფიზიკური განვითარება, სწორი პედაგოგიური მიდგომა.

მეორე თავი მოსწავლეების განმავითარებელ შეფასებას ეთმობა.

მესამე თავში 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული სპორტის საგნობრივი სტანდარტი და ტიპური აქტივობებია წარმოდგენილი.

მეოთხე თავში განხილულია სპორტის საგნობრივი პროგრამის ძირითადი მიმართულებები: "ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება" და "მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები". I-VI კლასებისთვის შერჩეულია მრავალფეროვანი ფიზიკური ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები სირთულისა და მოსწავლეთა ასაკობრივ თავისებურებათა გათვალისწინებით.

მოცემული აქტივობების ჩატარებისას მოსწავლეებს უვითარდებათ ფიზიკური თვისებები, მსხვილი და ნატიფი მოტორიკა, უყალიბდებათ რაციონალური ტანადობა, რაც ხელს უწყობს მათ მრავალმხრივ და ჰარმონიულ განვითარებას.

# თავი I სწავლა-სწავლების ძირითადი პრინციპები დაწყებით საფეხურზე

ეროვნული სასწავლო გეგმის ფუნდამენტური პრინციპია შედეგზე ორიენტირება, რაც გულისხმობს მოსწავლეთათვის ქმედითი, დინამიკური და ფუნქციური ცოდნის გადაცემას.

შედეგზე ორიენტირებული სასწავლო პროცესი მოითხოვს სწავლა/სწავლების შემდეგი ძირითადი პრინციპების დაცვას:

- ცოდნის კონსტრუირება;
- გაღრმავებული სწავლება;
- პოზიტიური სასწავლო გარემოს შექმნა;
- მოტივაციის ამაღლება;
- მოსწავლის ჩართულობა;
- ინდივიდუალური მახასიათებლების გათვალისწინება;
- ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება;
- ფიზიკური განვითარება;
- სწორი პედაგოგიური მიდგომა.

მოკლედ მიმოვიხილოთ თითოეული მათგანი.

## ცოდნის კონსტრუირების ხელშეწყობა

სწავლა არის ცოდნის აგების პროცესი, რომელშიც მოსწავლე აქტიურად უნდა იყოს ჩართული. გამზადებული ცოდნის გადაცემა არ უწყობს ხელს გააზრებულ და ხარისხიან სწავლებას. მართალია, მასწავლებელმა უნდა მართოს სწავლა-სწავლების პროცესი, მაგრამ მოსწავლესაც უნდა დაუტოვოს დამოუკიდებლად დაფიქრების, საკუთარ ცოდნასა და გამოცდილებაზე დაფუძნებით ახალი საკითხების აღმოჩენისა და დამუშავების საშუალება. ამგვარი აქტიურობით ის უკეთესად გაიაზრებს და შეითვისებს ახალშეძენილ ცოდნას. ცხადია, მოსწავლე შეცდომებსაც დაუშვებს და დაბრკოლებებსაც ნააწყდება, მაგრამ მასწავლებლის დახმარებით, მსჯელობითა და კონსტრუქციული თანამშრომლობით, ის პრობლემებს გაუმკლავდება, ხარვეზებსაც შეავსებს და შეცდომებსაც გამოასწორებს; ბავშვები ხედავენ საკუთარი შრომის ნაყოფს, ცოდნა არ არის ფორმალური და ვითარდება თანამშრომლობის უნარი.

## გაღრმავებული სწავლება

შედეგზე ორიენტირება გულისხმობს მოსწავლისათვის მიწოდებული ინფორმაციის არა მხოლოდ დამახსოვრებას, არამედ ამ ინფორმაციის მყარ და ფუნქციურ ცოდნად გარდაქმნას. ამგვარი ცოდნის მიღება კი შესაძლებელია მხოლოდ გაღრმავებული სწავლე-

ბით, რაც გულისხმობს სასწავლო მასალის ეტაპობრივად და მრავალმხრივად დამუშავებას, ახალი საკითხების, ცნებების საფუძვლიანად და განსხვავებულ კონტექსტებში განხილვას, ათვისებული ცოდნის განმტკიცებას, საგანთაშორისი კავშირების გამოვლენასა და საერთო ასპექტების დამუშავებას.

## პოზიტიური სასწავლო გარემოს შექმნა

სწავლა უნდა მიმდინარეობდეს მშვიდ და მონესრიგებულ გარემოში, სადაც განსაკუთრებული მნიშვნელობა პოზიტიურ ურთიერთობებსა და ინტერაქციას ენიჭება; სადაც მოსწავლე დაფასებული, აღიარებული და პასუხისმგებელია საკუთარ სწავლასა და განვითარებაზე.

## მოტივაციის ამაღლება

მოტივაცია განმსაზღვრელ როლს თამაშობს სწავლა-სწავლების პროცესში. მოტივაციის ამაღლება ბადებს სასწავლო აქტივობაში ჩაბმის სურვილს, ზრდის მასში მონაწილეობის ხარისხს, რაც, თავის მხრივ, უფრო ქმედითს ხდის მოსწავლეს. მოტივირებული მოსწავლე მიზანდასახულია და მზად არის, დასძლიოს პრობლემები და გადალახოს სირთულეები. ამდენად, მოსწავლეთა მოტივაციის ამაღლება პედაგოგის უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა.

შესაძლებელია მოტივაციური პროცესების მართვა, რასაც მოტივირებას უწოდებენ. სასწავლო გეგმის შედგენისას, მასწავლებელი უნდა დაფიქრდეს მოტივებზე და გაიაზროს, რისი გაკეთებაა საჭირო, რომ მოსწავლეებს სწავლის სურვილი გაუღვიძოს.

პირველ რიგში, ბავშვებს უნდა გაუჩნდეთ წინსვლის შეგრძნება. ამისათვის თითოეულ მოსწავლეს, მიუხედავად მათი აკადემიური მიღწევებისა, უნდა მივცეთ ეტაპობრივი პროგრესირების საშუალება საკუთარ შესაძლებლობებსა და ცოდნაზე დაყრდნობით. აუცილებელია, თითოეული მოსწავლისათვის სწორად შეირჩეს დავალებათა სირთულის დონე. თუ მოსწავლეს მივცემთ ზედმეტად რთულ, მისთვის დაუძლეველ დავალებებს, ის წინსვლის იმედს დაკარგავს. წარმატებული პედაგოგი უნდა ითვალისწინებდეს, რომ მოსწავლის მთავარი „ასაკობრივი“ მოტივი მიღწევის მოტივია. რა აქვთ საერთო ალპინისტს, რომელიც მწვერვალს იპყრობს, ბავშვს, რომელიც გატაცებით თამაშობს კომპიუტერულ თამაშებს და მოსწავლეს, რომელიც ყოველთვის ცდილობს, უკეთესად ისწავლოს?! თითოეულ მათგანს გააქტიურებული აქვს წარმატების მიღწევის სურვილი, საკუთარი შესაძლებლობების დონის ამაღლებისაკენ სწრაფვა, რაც დაკავშირებულია პიროვნების მიზანთან - მიაღწიოს წარმატებას და თავი აარიდოს მარცხს. ასე რომ, აუცილებელია, შევქმნათ ისეთი სასწავლო გარემო, რომელშიც ნებისმიერ მოსწავლეს ექნება წინსვლის განცდა.

თანამედროვე სკოლაში სწავლის მოტივაციის განვითარების ტექნოლოგია მოსწავლეთა მიღწევის მოთხოვნილების განვითარებაზე იგება. ეს ტექნოლოგია გულისხმობს ისეთი პროგრამების შემუშავებას, რომლებშიც ბევრი სხვადასხვა სირთულის დავალების გრადაციაა.

მნიშვნელოვანია მოსწავლის ინტერესების გათვალისწინება. მოსწავლის დასაინტერესებლად აუცილებელია მრავალფეროვანი სასწავლო მასალის გამოყენება. სასურველია,

გაკვეთილის გეგმა მოსწავლეების ინტერესებთან შეთანხმებით დაიგეგმოს. სასწავლო მასალა უნდა ჩავართოთ „სამყაროს სურათში“, დაუკავშიროთ ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას. ბავშვის ინტერესების გამოვლენის მარტივი ხერხი პირდაპირი შეკითხვაა - როგორ ატარებენ თავისუფალ დროს. მოსწავლეების ინტერესების დადგენის შემდეგ, საჭიროა მათი გამოყენება სასწავლო პროცესში. სასწავლო პროგრამების შესავსებად მასწავლებლისათვის მნიშვნელოვანია მოსწავლეთა ინტერესების ცოდნა.

მოსწავლეს უნდა დავანახოთ სასკოლო აქტივობათა ღირებულება. მან უნდა გაიაზროს, თუ რატომ უნდა გაისარჯოს დავალებული ამოცანის შესრულებისას, რისთვისაა ეს საჭირო და რაში გამოადგება; წინააღმდეგ შემთხვევაში, მისი მოტივაცია მკვეთრად დაიკლებს და იგი აქტივობისათვის მინიმალურად ან, სულაც, არ დაიხარჯება. ამდენად, მასწავლებელი ყოველთვის უნდა ცდილობდეს, ნათლად დაანახოს მოსწავლეს ამა თუ იმ აქტივობის ღირებულება, ხელი შეუწყოს შესასრულებელი დავალების გააზრებაში და გააგებინოს, რა აზრი აქვს მის შესრულებას, რა სარგებელს მოუტანს პიროვნული თუ სოციალური თვალსაზრისით, რას შესძენს ისეთს, რაც მას სკოლის გარეთაც გამოადგება.

## მოსწავლის ჩართულობა

თანამედროვე საგანმანათლებლო პროცესი მოსწავლეთა განსაკუთრებულ აქტიურობას მოითხოვს. აქ იგულისხმება არა მხოლოდ განათლების პროცესში აქტიური მონაწილეობა, არამედ თანატოლების სწავლის პროცესში ჩართულობაც; გაკვეთილზე ჯგუფური მუშაობისას, პროექტებში მონაწილეობისას, წარმოდგენების დაგეგმვისა თუ განხორციელებისას მოსწავლეები ერთმანეთს ეხმარებიან სხვადასხვა კონცეფციის უკეთესად გაგებაში, უნარ-ჩვევების დაუფლება-განვითარებასა და დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებაში. შესაბამისად, გაკვეთილებზე მოსწავლეების დასწრების ხელშეწყობა სკოლის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საზრუნავია.

## ინდივიდუალური მახასიათებლების გათვალისწინება

ყველა მოსწავლე არის უნიკალური და განსხვავებული თავისი ინდივიდუალური ფიზიკური და ფსიქიკური მახასიათებლებით, ნიჭით, ემოციებით, ინტერესებით, პირადი გამოცდილებით, აკადემიური საჭიროებებით, აზროვნების მოდლობითა და სწავლის სტილით (აღქმის მოდლობებით). განვითარების თანაბარი შესაძლებლობის მისაცემად, სკოლამ ყველა მოსწავლეს უნდა შესთავაზოს მრავალფეროვანი სასწავლო პროცესი, რაც გულისხმობს მრავალგვარი მეთოდის, მიდგომის, სტრატეგიის, პრობლემათა გადაჭრის გზების, აქტივობათა ტიპებისა თუ შეფასების ხერხების გამოყენებას.

თანამედროვე მკვლევრები მოსწავლეს ადარებენ ტელევიზორს, რომლის მსგავსად, მოსწავლესაც შეუძლია, სხვადასხვა არხით მიიღოს ინფორმაცია. როგორც წესი, ცალკეულ ინდივიდში რომელიღაც ერთი არხი სხვებზე მეტადაა განვითარებული და, შესაბამისად, ისინი ინფორმაციის დამუშავებას ერთ-ერთი არხით არჩევენ. სწორედ ეს არჩევანი განსაზღვრავს სასწავლო პროფილს. დადგენილია სამი ძირითადი სასწავლო პროფილი:

- ხედვითი
- სმენითი
- კინესთეტური

ადამიანს გარედან მიღებული ინფორმაციის აღქმისა და დამახსოვრების ინდივიდუალური უნარები აქვს; ზოგი მხედველობით მიღებულ ინფორმაციას იმახსოვრებს უკეთ, ზოგი - სმენით აღქმულს, ზოგს კი მოქმედების შესრულება, სიტუაციის შეგრძნება სჭირდება, რათა მიღებული ინფორმაცია შეინახოს. ეს უნარები, როგორც აღვნიშნეთ, ბავშვობიდანვე იჩენს თავს და, თუ ინფორმაციის მიწოდების ფორმა არ შეესაბამება ბავშვის ინდივიდუალურ სისტემას, მას უჭირს ინფორმაციის აღქმა და გაგება. ამიტომ აუცილებელია, მოსწავლეებს ინდივიდუალური სტილის შესაბამისი აქტივობები შევთავაზოთ.

## ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება

დანეებოთი კლასის მოსწავლის ფსიქიკის განვითარება ძირითადად მიმდინარეობს მისთვის წამყვანი საქმიანობის - სწავლის საფუძველზე. სასწავლო პროცესში ჩართვასთან ერთად, ბავშვი თანდათან ემორჩილება მის მოთხოვნებს, ხოლო ამ მოთხოვნების შესრულება, თავის მხრივ, გულისხმობს ფსიქიკის ახალი თავისებურებების წარმოქმნას, რომლებიც სკოლამდელს არ გააჩნიათ. სასწავლო პროცესის წარმატებით განხორციელებისათვის, აუცილებელია ბავშვის კოგნიტური (შემეცნებითი) უნარების მზაობის გათვალისწინება ყოველ კონკრეტულ ასაკობრივ საფეხურზე. ამჯერად, მიმოვიხილავთ დანეებოთი კლასის მოსწავლეთა შემეცნებითი უნარების ასაკობრივ თავისებურებებს.

**აღქმა.** ცალკეული ფსიქიკური პროცესების განვითარება დანეებოთი კლასებში გარკვეული დროის განმავლობაში მიმდინარეობს. მართალია, ბავშვები სკოლაში საკმაოდ განვითარებული აღქმით მიდიან - ამისათვის მათ აქვთ კარგი მხედველობა, მახვილი სმენა, ერკვევიან ფორმებსა და ფერებში, მაგრამ სასწავლო პროცესში მათი აღქმა დადის მხოლოდ ფერისა და ფორმის ცნობაზე და დასახელებაზე; პირველკლასელებს არ შეუძლიათ აღქმული საგნების თვისებების სისტემური ანალიზი. ეს კარგად ჩანს შემდეგ შემთხვევაში: პირველკლასელებს დასახატად აძლევენ ფერად ქოთანს. ბავშვები ათვალისწინებენ მას, მაშინვე დასახელებენ საგანს და იწყებენ ხატვას, მაგრამ ნიმუშისაკენ აღარც იყურებიან. მათ ნახატებში ქოთნები სხვადასხვა ფორმისა და ფერისაა. ბავშვები ვერ აანალიზებენ ვერც ფორმასა და ვერც ფერს, არ აინტერესებთ მათი კონკრეტული თვისებები (ელფერი, ფორმის ნიუანსები). ეს აღქმის დიფერენციაციის თავისებურებაა.

შესაძლებლობა - გაანალიზოს და გამოყოს აღქმული საგნის ნიშან-თვისებები - დაკავშირებულია მოქმედების უფრო რთულ სახეობასთან, ვიდრე შეგრძნება და საგნის რომელიმე თვისების აღქმაა. მოქმედების ამ სახეობას დაკვირვება ჰქვია, რომელიც განსაკუთრებით ინტენსიურად სასკოლო სწავლების პერიოდში ვითარდება. გაკვეთილზე მოსწავლის ყურადღებას მასწავლებელი წარმართავს, ხოლო შემდეგ იგი თავად აყალიბებს ამა თუ იმ საგნისა და მოვლენის შესახებ აღქმით მიღებულ ინფორმაციას. ამის წყალობით აღქმა ხდება მიზანმიმართული.

მოსწავლეთა აღქმა სინთეზირდება სხვა შემეცნებით პროცესებთან (ყურადღებასთან, აზროვნებასთან), იღებს მიზანდასახული და ნებისმიერი დაკვირვების ფორმას. კარგად



განვითარებული დაკვირვებულობა ბავშვის პიროვნულ თვისებად გადაიქცევა. კვლევებით დადგენილია, რომ დანყებით კლასებში სწავლებას შეუძლია განავითაროს ეს მნიშვნელოვანი ფსიქიკური ფუნქცია.

**მეტყველება.** ბავშვის მიერ მეტყველების დაუფლება არის მშობლიური ენის დაუფლების პროცესი, დაუფლება უნარის - გამოიყენოს ენა, როგორც საკუთარი თავის და გარემოს შესაცნობი, სხვებთან ურთიერთობისა და მათი გაგების უპირველესი საშუალებაა.

ბავშვის მეტყველების განვითარების ერთ-ერთი და განსაკუთრებით ინტენსიური ეტაპი სკოლაში სწავლის პერიოდია. მასწავლებლის მიმართვა კლასისადმი, განმარტებები, მითითებები, შენიშვნები, კითხვები, შესწორებები - ყოველივე ეს გამოხატულია მეტყველების ფორმით. იმისათვის, რომ დახაზოს რვეულში პირველი ხაზი, დაიჭიროს ფანქარი, გაიგოს, რომელი დავალება შეასრულოს, საიდან დაიწყოს წერა - ბავშვმა უნდა უსმინოს მასწავლებელს. მაშასადამე, განვითარების მომდევნო სტადიაში გადადის მოსმენის უნარიც.

ენობრივ მასალაზე სხვადასხვა ტიპის მუშაობა ავითარებს გაბმული მეტყველების უნარს, აგრეთვე ლოგიკურ აზროვნებას. სასწავლო საგნების დაუფლების პროცესში ბავშვებს უყალიბდებათ მეცნიერული ცნებები. ეს მოითხოვს რთულ სააზროვნო მოქმედებას, უპირველესად, ანალიზს, აბსტრაქციასა და განზოგადებას, რაც, თავის მხრივ, ავითარებს აზროვნებისა და მეტყველების მოქნილობას.

დანყებითი სწავლება წერა-კითხვისა და მოსმენის უნარის დაუფლებით რომ ამოიწურებოდეს, ბავშვებს ამ შემთხვევაშიც ექნებოდა დიდი შესაძლებლობა გაბმული მეტყველების დაუფლებისა და ზოგადი გონებრივი განვითარებისათვის. ამას გარდა, ისინი ეუფლებიან მათემატიკას, ბუნებათმცოდნეობას, ხატვას, სპორტს, მუსიკას. თითოეულ სასწავლო საგანს აქვს თავისი შინაარსი და ტერმინოლოგია, რომელთა დაუფლება ამდიდრებს მოსწავლის ლექსიკასა და ენობრივ შესაძლებლობებს.

**ყურადღება.** 5-6 წლიდან ბავშვის ძირითადი საქმიანობა სკოლაში სწავლაა, რასაც არსებითი ცვლილებები შეაქვს ფსიქიკური პროცესების მიმდინარეობაში. რა თქმა უნდა, იცვლება ბავშვების ყურადღებაც, რომელსაც სასწავლო პროცესი შეცვლილ მოთხოვნებს უყენებს. შემთხვევითი არ არის, რომ სკოლისათვის მოუმზადებლობა უპირველესად გამოიხატება უუნარობაში - ყურადღების კონცენტრირება მოახდინონ საჭირო შინაარსებზე, მასწავლებლის მოთხოვნებსა და საკუთარ ქმედებებზე.

ყურადღების ვიწრო მოცულობას, სხვადასხვა საქმეს შორის მისი განაწილების შეუძლებლობას, მაგალითად, როცა არ შეუძლია უყუროს დაფას, უსმინოს მასწავლებლის განმარტებებს, ზოგიერთი მასწავლებელი მიანერს ბავშვის დაფანტულობას. მართალია, სასწავლო პროცესი მოითხოვს კონცენტრაციის უნარს, მაგრამ ბავშვს, რომელიც ახლახანს შევიდა სკოლაში, ეს უნარი ძალიან სუსტი აქვს. ყურადღება „დაცურავს“ ერთი საგნიდან მეორეზე, რადგან არ ჰყოფნის კონცენტრაციის ძალა. ყურადღების არამდგრადობის გასაწეიტრალეზლად შეიძლება სასწავლო პროცესის შესაბამისად ორგანიზება, კერძოდ: 1) გაკვეთილის სწორი ტემპის შერჩევა და გააზრებული ორგანიზება, „ცარიელი“ ადგილების მინიმუმამდე დაყვანა, 2) გასაგები განმარტებებისა და ინსტრუქციების მიწოდება, 3) მუშაობის მრავალფეროვანი ფორმების გამოყენება, რომელიც შეესაბამება გაკვეთილის ძირითად შინაარსსა და ტემპს.

განვითარებული ყურადღება თავს იჩენს უნარში - ხანგრძლივად კონცენტრირდეს ობიექტზე, მართოს საკუთარი ყურადღება, რაც არის ადამიანის ზოგადი მზაობის არსებითი ნიშანი ნებისმიერი საქმიანობისადმი.

**მეხსიერება და ფანტაზია.** მეხსიერების ფუნქცია მიღებული ინფორმაციის შენახვა-აღდგენაა. თუმცა, ადამიანი თავის საქმიანობაში არ იყენებს მხოლოდ ადრე აღქმულ ინფორმაციას და გამოცდილებას; ყოველივე, რაც უნახავს და გაუგია, შეიძლება აღდგეს ახალი კავშირებით ახალ, უჩვეულო კომბინაციებში. როდესაც ადამიანი ასახავს რეალობას კომბინირებული შთაბეჭდილებებით, ეს უკვე ახალი წარმონაქმნი - ფანტაზიაა. რაც უფრო ორიგინალურია ეს კომბინაციები, მით მეტი მნიშვნელობა აქვს მას ადამიანის შემდგომი საქმიანობისათვის და მით მაღალია ადამიანის შემოქმედებითი ფანტაზიაც.

ხატოვანი მასალის დამახსოვრების უპირატესობა მე-4 კლასამდე შემონახული. მხოლოდ მეოთხე კლასიდან და ზემოთ შესამჩნევად იზრდება განყენებული მნიშვნელობის სიტყვების დამახსოვრების პროდუქტიულობა. ეს არის აბსტრაქტული აზროვნების განვითარების დასაწყისის შედეგი, როცა ბავშვი აღარ არის მიჯაჭვული კონკრეტულ შინაარსებზე.

ერთ-ერთი ზოგადი ხერხია გამეორების ორგანიზება, კერძოდ: ა) გამეორების განაწილება დროში (მაგალითად, პირველ დღეს - 5-ჯერ, მეორე დღეს - 3-ჯერ და ა.შ.), ბ) გამეორების ხერხების ცვლილება (ინდივიდუალური, ერთხმად, ჯაჭვისებურად, მასწავლებლის მოსმენით), გ) თვითკონტროლის არსებობა - იმ ნაწილებზე კონტროლი, რომლებიც კარგად არ იციან; დასწავლილი მასალის მიხედვით სავარჯიშოების შესრულება.

პედაგოგიური პრაქტიკა აჩვენებს, რომ რაციონალური დასწავლის ხერხების გამოყენებით შესაძლებელია მოსწავლის მეხსიერების გაუმჯობესება; ხოლო ვინაიდან მეხსიერება გონებრივი განვითარების ერთ-ერთი მხარეა, მას თან სდევს ზოგადი ინტელექტუალური განვითარებაც.

მეხსიერების განვითარება გავლენას ახდენს ფანტაზიის განვითარებაზეც. საკუთარი ქმედებების წინასწარი წარმოდგენა ფანტაზიის განვითარების დასაწყისია. იგი ყალიბდება მიბაძვისა და ბავშვის აქტივობის საფუძველზე და დიფუზურიდან ხდება უფრო შემოქმედებითი და მდიდარი. ახალი სტრუქტურების შექმნა სიტყვებით, წინადადებებით, ფიგურებით მოითხოვს ახალი სახეების შექმნას. ხოლო წიგნზე მუშაობას მოსწავლე მიჰყავს განზოგადებულ სახეებამდე (რაც ავტორების შემოქმედებითი ფანტაზიის ნაყოფია). მათი გაგება მკითხველის ფანტაზიის მონაწილეობის გარეშე წარმოდგენილია.

მეხსიერებისა და ფანტაზიის მოქმედება იცვლება იმ მოტივების ცვლილების მიხედვით, რომლებიც ბავშვისაგან მიზანდასახულ დამახსოვრებას, აღქმული მასალის გახსენებას, ახალი ნახატისა თუ თხზულების შექმნას მოითხოვს. თამაშის მოტივები იქცევა სასწავლო მოტივებად, მიბაძვითი და უნებლიე მოქმედება კი - შემოქმედებითად, რომლის მართვასაც ბავშვი თანდათან სწავლობს.

**ნებისყოფა.** სასწავლო საქმიანობას, რომელიც 5-6 წლიდან მთლიანად განსაზღვრავს ბავშვის ცხოვრების სტილს, რა თქმა უნდა, არსებითი ცვლილებები შეაქვს მისი ნებისყოფის განვითარებაშიც. რადგანაც სწავლა ძირითადი აუცილებელი საქმიანობა ხდება, ბავშვისადმი წაყენებულია როგორც ზოგადი, ასევე კონკრეტული მოთხოვნები. სწორედ ამ მოთხოვნებისადმი დამორჩილების აუცილებლობა იქცევა ბავშვის ნებისყოფის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვან ფაქტორად; მაგალითად, აუცილებელია დილით დროულად ადგომა, სკოლაში მისვლა ზარის დარეკვამდე, დაჯდომა მხოლოდ იმ ერთ ადგილზე, რომელიც მასწავლებელმა მიუჩინა. საჭიროა ბევრი წესის შესრულება გაკვეთილზეც: უნდა ადგეს, როცა რაიმეს შეკითხვა ან პასუხის გაცემა უნდა, ხელი უნდა აიწიოს და არ წამოიყვიროს. პირველკლასელს კი ძალიან უნდა, რომ მასწავლებელმა სწორედ მას ჰკითხო, როცა

პასუხი იცის (ან ჰგონია, რომ იცის) და ა.შ. ყოველი ასეთი ნესი, ყოველი „უნდა“ ბავშვისგან მოითხოვს საკუთარი ქცევის, აზრებისა და სურვილების დამორჩილებას.

მასწავლებლის შეფასებები კიდევ უფრო ააქტიურებს ამ ნესების მნიშვნელობას. ასე ინვრთნება პატარა მოსწავლეების ნებისყოფა, განსაკუთრებით, თავშეკავების უნარი.

მკვეთრად იცვლება მოტივებიც, რომლებიც უბიძგებენ ბავშვს ნებისყოფის დაძაბვისაკენ. უკვე მეორე კლასში შესამჩნევად იზრდება საზოგადოებრივი აზრისა და დამოკიდებულებების როლი. თუ პირველკლასელს მასწავლებლის შეფასება უფრო აღელვებს, მეორე კლასიდან, უფრო მეტად კი მესამე და მეოთხე კლასებში, მისთვის პრიორიტეტული თანაკლასელების დამოკიდებულება და მათ შორის საკუთარი ადგილის გარკვევა ხდება.

ნებისყოფას დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის პიროვნების ჩამოყალიბებისას. ეს პროცესი ვერ იქნება განცალკევებული ბავშვის ინტერესებისაგან, გარშემომყოფებთან ურთიერთობისაგან - უფროსებთან, ტოლებთან და საკუთარ თავთან დამოკიდებულებებისაგან. ნებისყოფის განვითარება წარმოუდგენელია ფანტაზიის, მეხსიერების, მორალური ცვლილებების გარეშე. მათი შესამჩნევი ტრანსფორმაცია სწორედ მოზარდობის საწყის ეტაპზე იჩენს თავს.

**მოტივაცია.** ეს არის პროცესი ან პროცესების ერთობლიობა, რომელსაც განსაზღვრავს დასახული მიზნისაკენ მოძრაობა, აგრეთვე შინაგანი და გარეგანი ფაქტორები, რომლებიც, თავის მხრივ, ზეგავლენას ახდენს ბავშვის ქცევის აქტიურობასა და პასიურობაზე. მოტივაციის შესწავლა ნიშნავს გაიგო, თუ რატომ და როდის მიისწრაფვიან ადამიანები ასე დაბეჯითებით მიზნისაკენ. მოტივაციური პროცესების მართვა შესაძლებელია და ამ პროცესს მოტივირებას უწოდებენ. მოტივირება არის მოტივების განვითარებისათვის პირობების შექმნა.

მოტივაციის ასამაღლებლად:

- ბავშვებს უნდა გაუჩნდეთ წინსვლის შეგრძნება. ამისათვის აუცილებელია სწორად შეირჩეს დავალებათა სირთულის დონე და დამსახურებულად შეფასდეს შესრულებული სამუშაო.
- გამოყენებულ იქნას სასწავლო მასალის ყველა შესაძლებლობა იმისათვის, რომ დაინტერესოს მოსწავლე; დაისვას პრობლემები, გააქტიურდეს დამოუკიდებელი აზროვნება.
- გაკვეთილზე უნდა მოხდეს მოსწავლეების თანამშრომლობისა და ურთიერთდახმარების ორგანიზება, საგნისადმი, სწავლისადმი პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება. მასწავლებელმა თვითონაც სწორად უნდა ააწყოს ბავშვებთან ურთიერთობები, დაინტერესებული იყოს მათი წარმატებით, ჰქონდეს ავტორიტეტი.
- ზოგიერთ მოსწავლეს მუდმივად სჭირდება სწავლის დაძალება, მუდმივი წახალისება ან დასჯა. მასწავლებელმა უნდა ჩართოს მშობლები ერთობლივ გაკონტროლებაში.

ჩამოთვლილ მოსაზრებებში, სტიმულირების სისტემის გამოყენებით, მოცემულია შინაგანი მოტივაციის განვითარებაზე მუშაობის მიმართულება. შინაგანი მოტივაცია გულისხმობს მოსწავლის მიერ საკუთარი მოტივების განვითარებას, პირველ რიგში, თვით-პატივისცემის, აგრეთვე - შემეცნებითი და სოციალური მოტივების.

გარეგან მოტივებს, როგორებიცაა, მაგალითად, დასჯა-წახალისების მიდგომა, ხშირად უწოდებენ გარე სტიმულებს.

სწავლის მოტივაციის განვითარების ტექნოლოგია თანამედროვე სკოლაში მოსწავლეთა მიღწევის მოთხოვნების განვითარებაზე აიგება. ეს ტექნოლოგია მოიცავს ისეთი პროგრამების შემუშავებას, სადაც ბევრი სხვადასხვა სირთულის დავალების გრადაციას. სასურველია, გაკვეთილის გეგმა მოსწავლეების ინტერესებთან შეთანხმებით აიგოს.

**აზროვნება.** დანყებითი კლასების მოსწავლეების აზროვნების განვითარებაში ორი ძირითადი სტადია გამოიყოფა; პირველ სტადიაზე (დაახლოებით I-II კლასებში) მათი სააზროვნო მოქმედება ჯერ კიდევ ჰგავს სკოლამდელის აზროვნებას. სასწავლო მასალის ანალიზი უფრო მეტად მიმდინარეობს თვალსაჩინო და მოქმედების პლანში - ბავშვები ეყრდნობიან რეალურ საგნებს ან მათ უშუალო შემცვლელებს, გამოსახულებებს.

მეორე სტადიის ბოლოსათვის მოსწავლეები ახერხებენ განზოგადებას (არ ოპერირებენ მხოლოდ ერთეული საგნებიდან გამომდინარე დასკვნით). იზრდება მსჯელობათა რაოდენობა, სადაც თვალსაჩინო მომენტები მინიმუმამდე დადის და ობიექტები ხასიათდება მეტ-ნაკლებად არსებითი კავშირებით.

აღსანიშნავია ის ფაქტი, რომ 7-8 წლის ბავშვებს მასწავლებლები და მშობლები ამჩნევენ, რომ პატარები აღარ კმაყოფილდებიან საგანთა უბრალო თვალყურებით, მათ სურთ იცოდნენ, რატომ არიან ისინი ასე მოწყობილი, რატომ შეიქმნენ საერთოდ? და ა.შ.. კითხვა „რატომ“ ძალიან აქტუალურია სკოლამდელელებშიც, მაგრამ ისინი ნებისმიერი პასუხით კმაყოფილდებიან. სხვა მდგომარეობაა მოსწავლეებთან - უფროსებისგან, ან მასმედიიდან წამოსული ინფორმაციის კვალდაკვალ ბავშვები აღარ ღებულობენ შემთხვევით, ზედაპირულ პასუხებს და ითხოვენ ისეთ განმარტებებს, რომლებიც შეესაბამება გარემოს შესახებ ფაქტებისა და წარმოდგენების სისტემას. სკოლამ გვერდი არ უნდა აუაროს ამ გარემოებებს; მან უნდა აიტაცოს და განავითაროს ბავშვის თეორიული მსჯელობის ჩანასახები, მისცეს მას საჭირო განმარტებები მიზეზებზე, შედეგებზე, საარსებო პირობებზე.

ამგვარი გზით, კონკრეტულ და ხატოვან აზროვნებასთან ერთად, პატარები, რომლებიც ეძებენ მიზეზებს, საგანთა და მოვლენათა საფუძველს, თანდათან მათთვის განყენებული აზროვნების მარტივ ხერხებსაც დაეუფლებიან.

**ინტელექტი და მისი სახეები.** ინტელექტი ეს არის ადამიანის უნარი - შეიძინოს და გამოიყენოს კულტურასა და გარემოსთან წარმატებით ადაპტირების უნარ-ჩვევები. სოციალური ურთიერთქმედების სფეროში კულტურა ადამიანისგან შეიძლება მოითხოვდეს სათანადო ჩვევებს: მოტორულ კოორდინაციას, ფიზიკურ მომზადებას, მეტყველების უნარს, მათემატიკურ უნარებს, მნემონიკურ უნარებს და სხვას. ადამიანის ინტელექტი მრავალმხრივია, რაც ცხადყოფს, რომ იგი საკმაოდ უნივერსალურია. ჰოვარდ გარდნერი ინტელექტს რვა ნაწილად ჰყოფდა და თვლიდა, რომ ნებისმიერი ადამიანი ფლობდა ინტელექტის ამ რვავე სახეს, თუმცა, სხვადასხვა ხარისხით. ძირითადად ყველა ადამიანს განვითარებული აქვს ინტელექტის ერთ-ერთი რომელიმე სახე, ის პიროვნებაში დომინანტურ ხასიათს ატარებს. წარმოგიდგინთ ინტელექტის რვავე სახეს:

- 1) **ლინგვისტური ინტელექტი** - აქვს კარგად განვითარებული სიტყვათა მარაგი, ადვილად იმასხოვრებს ახალ სიტყვებს, სახელებს, თარიღებს, უყვარს წერა-კითხვა, ლიტერატურა, მოსწონს სიტყვებით თამაში.
- 2) **ლოგიკურ-მათემატიკური ინტელექტი** - კარგად აქვს განვითარებული აბსტრაქტული აზროვნება, ადვილად ამჩნევს ამა თუ იმ ტენდენციას, პოულობს მიმართებებს კატეგორიებსა და იდეებს შორის, ადვილად ანგარიშობს, სიამოვნებს თავსატეხებისა და ლოგიკური ამოცანების ამოხსნა.

- 3) **მუსიკალური ინტელექტი** - ადვილად იმახსოვრებს მელოდიებს, რიტმის კარგი გრძნობა აქვს, მგრძნობიარეა ხმებისა და ბგერების მიმართ, ხშირად მღერის ან უკრავს.
- 4) **სივრცითი ინტელექტი** - უყვარს ხატვა, შენება, დიზაინი, ადვილად ერკვევა რუკებსა და დიაგრამებში, იოლად იმახსოვრებს სივრცეში საგანთა განლაგებას, შეუძლია გამოსახულებისა და მისი სივრცითი მდებარეობის ზუსტი აღდგენა.
- 5) **კინესთეტიკური ინტელექტი** - აქვს კარგი კოორდინაცია, ეხერხება სპორტული თამაშები, ცეკვა, ესმის და გამოხატავს დამოკიდებულებას შესტებით, ადვილად სწავლობს სხეულის შეგრძნებებით.
- 6) **ინტერპერსონალური ინტელექტი** - ეხერხება საქმის ორგანიზება და ხელმძღვანელობა, ადვილად ესმის სხვათა ემოციები, აქვს ადამიანთა შორის შუამდგომლობის უნარი, უყვარს სოციალური თამაშები.
- 7) **ინტრაპერსონალური ინტელექტი** - უყვარს მარტო მუშაობა, არის დამოუკიდებელი, აქვს კარგი ინტუიცია, ნებისყოფიანია, ზუსტად იცის თავისი ძლიერი და სუსტი მხარეები, თავის თავში დარწმუნებულია.
- 8) **ნატურალისტური ინტელექტი** - კარგად იცის და ერკვევა ფლორასა და ფაუნაში, ეხერხება მოსავლის მოყვანა, კონსერვაცია, ველურ ბუნებაში ადვილად ახდენს ორიენტაციას.

ჩვენს დროში მრავალმხრივი ინტელექტის თეორიას დიდი ყურადღება ეთმობა, ამ თეორიის კვალდაკვალ პედაგოგმა უნდა გაითვალისწინოს ბავშვთა შორის არსებული განსხვავებები. ეფექტური სწავლების შემთხვევაში მასწავლებელი მოახდენს აქცენტირებას ინდივიდის ინტელექტის დომინანტურ მხარეზე, თუმცა, ეცდება, მასში „სუსტად“ განვითარებული ინტელექტის სახეც განავითაროს.

ბავშვის ჰარმონიული განვითარებისათვის, სასურველია, ინტელექტის რვავე ტიპის, რაც შეიძლება მაღალ დონეზე, განვითარება. ეს საშუალებას მოგვცემს, ყველა ბავშვი შეძლებისდაგვარად უნივერსალური უნარ-ჩვევების მქონე პიროვნებად აღვზარდოთ.

**ფსიქო-სოციალური განვითარება.** სასწავლო საქმიანობის დასაწყისშივე ბავშვების ინტერესებში ხდება ცვლილებები, ჩნდება ახალი მიმართულებები. ცნობილია, რომ სკოლამდელი პერიოდის ბოლო ეტაპზე, ძირითადად საბავშვო ბაღებში ჩატარებული მუშაობის შედეგად უჩნდებათ სწავლის მოთხოვნილება - ინტერესი სწავლისადმი, სასკოლო ცხოვრებისადმი.

ბავშვს უჩნდება მისწრაფება, დაიკავოს მისთვის საინტერესო - მოსწავლის ადგილი: იაროს სკოლაში, როგორც დიდი ბავშვები დადიან, ატაროს ჩანთა, იჯდეს მერხთან, ჰქონდეს წიგნები და ა.შ. თუმცა, მოსწავლეობის გარეგანი მდგომარეობისადმი სწრაფვა, მსგავსად ყველა სხვა მოთხოვნილებისა, დაკმაყოფილების შემთხვევაში ქრება. თუ პირველ ხანებში მოსწავლეები ძალიან კმაყოფილი არიან ახალი მდგომარეობით, გარკვეული პერიოდის შემდეგ ეს განცდები ნელ-ნელა უფერულდება. მოტივი - „მინდა ვიყო მოსწავლე“ - აქტიუალური აღარ არის; თუმცა, სკოლისადმი სწრაფვა პირველკლასელებთან თვითონ სწავლისადმი ინტერესშიც არის გამოხატული და ეს მოტივი, თუკი სასწავლო საქმიანობის რაციონალური ორგანიზება მოხდება, არ ჩაქრება, პირიქით, შესაძლებელია გაძლიერდეს კიდევც.

დანყებითი კლასების პირველ ეტაპზე მოსწავლეების ინტერესები ძირითადად შემდეგი თავისებურებებით ხასიათდება:

- მიმბაძველობა, რომელიც ძირითადად შემთხვევით წარმოიქმნება;
- არამდგრადობა-ხანმოკლეობა, სწრაფი და უმიზეზო ცვლილებები ყოველგვარ საქმიანობაში;
- ინტერესთა გაფანტულობა - სხვადასხვა დაუკავშირებელი სფეროებისადმი ინტერესი (სვამენ უამრავ კითხვას, რომელიც სრულებით არ ეხება სასწავლო მასალას);
- ზედაპირულობა - აინტერესებთ მხოლოდ ზედაპირული ფაქტები, განსაკუთრებით მკვეთრი და უჩვეულო. სიღრმეში გარკვევას არ ცდილობენ;
- განსაკუთრებული ინტერესი უახლოესი შედეგისადმი, რომელიც ემყარება საკუთარ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას ან მოვლენის დროში სიახლოვეს. ძირითადი შეკითხვები, რომლებიც მათ ინტერესს გამოხატავს, მაგალითად, ასეთია: “გააკეთე დღეს დავალება? რამდენი შეცდომა გქონდა დღეს? რა გითხრა მასწავლებელმა?”

IV-VI კლასებში ეს ინტერესები იცვლება, რაც გარკვეულ პირობებთან არის კავშირში. რა არის ის პირობები, რომლებსაც ამ ასაკში შეუძლია სწავლისადმი სტაბილური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება?

- 1) ახალი ინფორმაციისა და უკვე ცნობილის სწორი შეთანხმება არის მთავარი პირობა ბავშვებში შემეცნებითი ინტერესების გასაჩენად. ის, რაც სრულიად უცნობია ბავშვისათვის (ანუ არავითარი წინა ცოდნა არ აქვს ამის შესახებ), არ იწვევს მასში ინტერესს, მაგალითად, ბუნების მოვლენები, სიტყვის შემადგენლობა, რიცხვები (განსაკუთრებით, პირველ ეტაპზე); ასევე არ არის მათთვის საინტერესო ის, რაც კარგადაა ნაცნობი. მასწავლებელმა უნდა მოახერხოს, ძველსა და ნაცნობში უჩვენოს ახალი შინაარსი: ნიშან-თვისებები, დამოკიდებულებები სხვა მოვლენებთან თუ ობიექტებთან და ა.შ.
- 2) მიეცეს შესაძლებლობა, გამოიყენოს საკუთარი ინიციატივა, საკუთარი აქტივობა საგნის შემოქმედებითად გარდაქმნისათვის (მაგ., წინადადების, მაგალითის, გეგმის რეკონსტრუირება), რაც ზრდის მოსწავლის ინტერესს.
- 3) ინტერესი ჩნდება წარმატების მიღწევისას; როდესაც მოსწავლე მოახერხებს წარმატებით გაართვას თავი დავალებას, თანაც სხვადასხვა ხერხით, ინტერესი მატულობს.
- 4) ინტერესის შემდგომ განმტკიცებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს შესასწავლი მასალის პრაქტიკულ გამოყენებას, რაც, თავის მხრივ, აჩენს ახალ კითხვებს და ხელს უწყობს შემეცნებითი პროცესების განვითარებას.

## ფიზიკური განვითარება

ფიზიკური განვითარება ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სფეროა და იგი ითვალისწინებს სხეულის ზომებისა და ფორმების, ცენტრალური ნერვული სისტემის, სენსორული და მორტორული უნარების განვითარებას.

ფიზიკური განვითარება გულისხმობს ორგანიზმის განვითარებას, რომელიც განისაზღვრება ანთროპოლოგიური და ბიომეტრული მაჩვენებლებით: სიმაღლე, წონა, გულ-მკერდის შემონერილობა, ტანადობის მდგომარეობა, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა

და სხვა. ფიზიკურ განვითარებაში იგულისხმება აგრეთვე ფიზიკური თვისებების ჩამოყალიბებაც (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარდე, მოქნილობა).

ფიზიკური განვითარების ამოცანებია:

- ბავშვის ჯანმრთელობის დაცვა და განმტკიცება;
- ფსიქო-ფიზიკური განვითარებისადმი ხელის შეწყობა, ორგანიზმის გაკაჟება;
- რაციონალური ტანდევობის ჩამოყალიბება;
- ბავშვის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების სრულყოფა;
- ჯანმრთელობისადმი შეგნებული მიდგომა, მისი განმტკიცების მისაწვდომი ხერხების გაცნობა;
- ყოველდღიური ფიზიკური აქტივობების მოთხოვნილებების ჩამოყალიბება; მოძრაობითი აქტივობების ნაქეზება;
- მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის განმტკიცება, ფიზიკური თვისებების განვითარება;
- სივრცესა და დროში ორიენტაცია, წონასწორობის შენარჩუნება, რიტმულობისა და თვალზომის განმტკიცება.
- დამოუკიდებელი მოქმედებების სრულყოფა, საკუთარი მოძრაობების შესატყვისობა თანატოლებისა და მოზრდილების ფიზიკურ აქტივობებთან.

ყველა ზემოჩამოთვლილი ამოცანა მნიშვნელოვანია, მაგრამ განსაკუთრებით უნდა ვიზრუნოთ მოსწავლის ჯანმრთელობის განმტკიცებასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩამოყალიბებაზე. ჯანმრთელობა - სრულყოფილი ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი მთავარი პირობაცაა და, ამავე დროს, შედეგიც.

უმცროს სასკოლო ასაკში გრძელდება ორგანიზმის განვითარება. ინტენსიურად ვითარდება სხეულის ჩონჩხი, მაგრამ გაძვლების პროცესი ჯერ არ არის დასრულებული, რაც გასათვალისწინებელია ვარჯიშების შერჩევისას და მათი დოზირებისას.

ამ ასაკის ბავშვები განსაკუთრებით მოძრავნი არიან, ალგზებითი პროცესები სჭარბობს შეკავითს, რის გამოც მოსწავლეებს უჭირთ ყურადღების ერთ საგანზე კონცენტრირება და ისინი სწრაფად იღლებიან. ყურადღების, თავშეკავების გასამტკიცებლად უნდა მოვერიდოთ ერთფეროვანი ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარებას და ყოველთვის გავითვალისწინოთ მოსწავლეთა ასაკი და ინტერესები.

უმცროს სასკოლო ასაკში ქცევის ძირითადი სახე სწავლაა, მაგრამ თამაშის როლი ჯერ კიდევ ძალიან მნიშვნელოვანია. ბავშვებს უჩნდებათ ინტერესი სპორტის სხვადასხვა სახეობისადმი. ისინი დიდი სიამოვნებით მონაწილეობენ მოძრავ თამაშებში, იბრძვიან გამარჯვებისთვის. მოძრავი თამაშები, მხიარული სტარტები, საინტერესო ვარჯიშები სხვადასხვა საგნით (ბურთი, სახტუნელა, ტანვარჯიშული ჯოხი და ა.შ.) - საუკეთესო საშუალებაა ბავშვების ჯანმრთელობის, მოტორული უნარ-ჩვევების, ფიზიკური თვისებებისა და სპორტული ინტერესების გასავითარებლად.

ამგვარად, ბავშვის განვითარების მიმდინარეობა ვერ აიხსნება და ვერ დახასიათდება ერთი რომელიმე სფეროს ცვლილებით; ეს არის რთული და მრავალმხრივი პროცესი. აქედან გამომდინარე, ფსიქოლოგიური მრავალმხრივობის განმავითარებელი პედაგოგიური პირობებიც განსხვავებული იქნება.

## სწორი პედაგოგიური მიდგომა

ბავშვის პიროვნების ჩამოყალიბებაში, როგორც ცნობილია, განსაკუთრებული ადგილი უკავია მასწავლებელს. მას უნდა შეეძლოს (ეს მისი მიზნობაა), დაინახოს მოსწავლეში განუმეორებელი ინდივიდუალურობა და მოახდინოს მისი კულტივირება. საბოლოოდ ის კი არ არის მთავარი, რომელ საგანს ასწავლის პედაგოგი, არამედ გადამწყვეტია ის, თუ როგორი მეთოდოლოგიური გამართულობით, რა ინტენსივობით, სიყვარულითა და სიღრმით ასწავლის, და რამდენად იჩენს სიყვარულს მოსწავლისადმი.

ყოველივე ზემოაღნიშნული ცხადყოფს, რომ სკოლაში არა მხოლოდ საგანთა შერჩევა და მათი მიწოდების მეთოდოლოგიაა მნიშვნელოვანი, არამედ ამ საგნის მრავალმხრივი ინტერპრეტაციის უნარი და, რაც გადამწყვეტია, პიროვნული მიმზიდველობა და ზნეობრიობა პედაგოგთა კვალიფიკაციასთან და დისციპლინის სიღრმისეულ ცოდნასთან ერთად. თუ პედაგოგი გულგრილია, არ ესმის ბავშვის მოთხოვნილებანი, ვერ წვდება ბავშვის პიროვნულ პოტენციალს განვითარების ამა თუ იმ ეტაპზე, არ ცდილობს იცოს მისი მესაიდუმლე, არ ეზიარება ბავშვის ფაქიზ სულიერ სამყაროს და მხოლოდ ვალდებულებებსა და მოვალეობებზე ესაუბრება ცივი ინტონაციებით, მაშინ ბავშვიც შესაძლოა ჩაიკეტოს, გაუცხოვდეს და პედაგოგში ველარ დაინახოს უფროსი მეგობარი და გარკვეული აზრით - „თავისიანი“.

აღნიშნული თვალსაზრისით, ძალიან საინტერესოა გამოჩენილი ამერიკელი ფსიქოლოგის, უ. ჯეიმსის შეხედულებანი. მისი პოზიციით, არსებობს ორი ტიპის ნება და ორი ტიპის შეკავება - დათრგუნვითი და ჩანაცვლებითი; მაგალითად, თუ ბავშვს დათრგუნავ და აიძულებ დაგემორჩილოს, ეფექტი მეტად სუსტი იქნება. შენ უნდა შეძლო მისი „არასწორი ინტერესი“ რაღაც სხვა, უფრო ინტენსიური და პოზიტიური ინტერესით ჩაანაცვლო; ამ შემთხვევაში ბავშვის ყურადღება არაარსებითიდან არსებითზე გადმოირთვება. სიტყვა „არა“ მისთვის ნაკლებად მისაღებია. ჯეიმსი თვლის, რომ იმდენად ტყუილს კი არ უნდა ებრძოლო, რამდენადაც სიმართლე უნდა შეაყვარო ადამიანს მთელი არსებით. ამრიგად, ის მიიჩნევს, რომ ნეგატიური კუთხით არ უნდა აღიქვას მოსწავლეთა ქმედებები, არამედ პოზიტიურის მიმართ უნდა გაუღვივო ბავშვებს სიყვარული და ამ პოზიტიურ მოვლენებზე მოახდინო პედალირება. მაგალითად, თუ მოსწავლე რვა ბუქნის მაგივრად ასრულებს სამს, პედაგოგმა კი არ უნდა თქვას: „რა არის, ბიჭო, მარტო სამს რომ აკეთებ“, - ამ ნათქვამმა შესაძლოა ბავშვს საგანი შეაძულოს; არამედ უნდა თქვას: „ყოჩაღ! შენ უკვე სამჯერ შეასრულე ბუქნი, მალე უფრო მეტჯერაც შეძლებ“, - ამ ნათქვამით ის მოსწავლეში გააღვივებს ბუქნის რვაჯერ შესრულების სურვილს და ბავშვს საგნის მიმართ სიყვარული გაუძლიერდება.

თუმცა, აღსანიშნავია ის ფაქტიც, რომ ქება და შეფასება ობიექტურ ჩარჩოებს არ უნდა გასცდეს. მაგალითად, თუ ბავშვი აშკარად ძალიან მსუქანია, პედაგოგმა არ უნდა დაუწყოს იმაზე ლაპარაკი, რომ ის კლასში ყველაზე გამხდარია და ყველაზე უკეთ ასრულებს ვარჯიშებს; ასეთი ნათქვამი ბავშვში პედაგოგის მიმართ უნდობლობას გამოიწვევს, ჩათვლის, რომ მასწავლებელი მას აშკარად ატყუებს. კიდევ ერთხელ აღვნიშნავთ, რომ ნებისმიერი მოსწავლის, და, მით უფრო, ასეთი ბავშვების, შემთხვევებში აქცენტირება უნდა მოხდეს ყველა მცირე წარმატებაზე. ეს შესაძლებლობას მოგვცემს, ყველა მოსწავლეს გავუღვივოთ ინტერესი და მივალწვეინოთ შედეგისათვის, ამ შემთხვევაში, სპორტსა და, საერთოდ, ნებისმიერ საგანში თავისი შესაძლებლობების გათვალისწინებით.



## თაპი II შეფასეპა

### მოსწავლის შეფასეპის მიზანი

მოსწავლის შეფასეპის მიზანია სწავლა-სწავლებლის ხარისხის მარტვა, რაც გულის-ხმობს სწავლის ხარისხის გაუმჯობესებაზე ზრუნვასა და კონტროლს.

მოსწავლის აკადემიური მიღწევა ხშირად და მრავალმხრივად უნდა შეფასდეს, რაც ხელს შეუწყობს მოსწავლეთა განვითარებას, მათი შესაძლებლობების გამოვლენასა და სხვადასხვა პოტენციალის მქონე მოსწავლეთათვის თანაბარი პირობების შექმნას.

### განმსაზღვრელი და განმავითარებელი შეფასეპა

სკოლაში გამოიყენება ორი ტიპის შეფასეპა: განმსაზღვრელი და განმავითარებელი. სპორტის საგანში გათვალისწინებულია განმავითარებელი შეფასეპა. შედარებისათვის განვიხილოთ ორივე.

**განმსაზღვრელი შეფასეპა** აკონტროლებს სწავლის ხარისხს, ადგენს მოსწავლის მიღწევის დონეს ეროვნული სასწავლო გეგმით განსაზღვრულ მიზნებთან მიმართებაში. განმსაზღვრელ შეფასეპაში იწერება ქულა.

**განმავითარებელი შეფასეპა** აკონტროლებს თითოეული მოსწავლის განვითარების დინამიკას და ხელს უწყობს სწავლის ხარისხის გაუმჯობესებას. განმავითარებელი შეფასეპისას მასწავლებელი მოსწავლეთა საქმიანობას ამონებს არა მათი მიღწევის დონის განსასჯელად და ქულების დასაწერად, არამედ მათ დასახმარებლად. მასწავლებელი აკვირდება თითოეულ მოსწავლეს სწავლის პროცესში, სწავლობს მათ საჭიროებებს, რათა თითოეულ მათგანს მაქსიმალურად შეუწყოს ხელი წინსვლაში. ასეთ კონსტრუქციულ სასწავლო გარემოში მოსწავლეებს არ აფერხებთ მარცხის/წარუმატებლობის შიში და ნებისმიერ შემთხვევაში მასწავლებლის რჩევისა და მხარდაჭერის იმედი აქვთ. ცოდნის დონის მიუხედავად, მოსწავლეები იძენენ ახალ ცოდნას, იმდიდრებენ გამოცდილებას და იუმჯობესებენ უნარებს.

განმავითარებელი შეფასეპის პროცესში უნდა ჩაერთონ მასწავლებელიც და მოსწავლეებიც. მასწავლებლის დახმარებით მოსწავლეები თავადაც უნდა ცდილობდნენ, დაადგინონ საკუთარი მოთხოვნილებები, გამოავლინონ ძლიერი და სუსტი მხარეები, შემაფერხებელი ფაქტორები. ამგვარ პროცესებში მოსწავლეების ჩართვა თვითშეფასეპისა და თვითგანვითარების უნარებს აყალიბებს და ზრდის მათ ქმედითობასა და პასუხისმგებლობას.

მნიშვნელოვანია, აღვნიშნოთ, რომ განმავითარებელი შეფასეპის შემთხვევაში, მოსწავლე ფასდება საკუთარ თავთან, საკუთარ მიღწევებთან მიმართებით, რაც მას საშუალებას აძლევს, იგრძნოს წინსვლა და ირწმუნოს, რომ შეუძლია სიძნელეთა ეტაპობრივად გადალახვა.

განმავითარებელი შეფასეპისას გამოიყენება ისეთი საშუალებები, როგორებიცაა სიტყვიერი კომენტარი, რჩევა-დარიგება, დაკვირვების ფურცელი, თვითშეფასეპისა და ურთიერთშეფასეპის სქემა, ცოდნის ათვისების ან უნარის განვითარების ეტაპების აღ-

მნიშვნელოვანი დონეები (მაგალითად, ათვისებულება/ფლობა, ათვისების/დაუფლების პროცესია, ასათვისებელი/დასაუფლებელი). ათვისების თუ ფლობის დონეების შესაბამისად შედგენილი შეფასების ან თვითშეფასების სქემები მასწავლებელსა და მოსწავლესა და საშუალებას აძლევს, დინამიკაში დაინახონ კონკრეტული ცოდნისა თუ უნარის ათვისების პროცესი.

## განმავითარებელი და განსაზღვრელი შეფასებების სქემატური აღწერილობა

	განმავითარებელი	განსაზღვრელი
<b>მიზანი</b>	სწავლის ხარისხის გაუმჯობესება; მოსწავლის განვითარების ხელშეწყობა.	სწავლის ხარისხის გაკონტროლება; მოსწავლის მიღწევის დონის დადგენა ეროვნული სასწავლო გეგმით განსაზღვრულ მიზნებთან მიმართებაში; აკადემიური მოსწრების დონის განსაზღვრა.
<b>შეფასების საგანი</b>	სწავლის პროცესი	სწავლის შედეგი
<b>შეფასების შედეგად მიღებული გადაწყვეტილება</b>	წინსვლის ხელშესაწყობად განსხვავებული აქტივობის შერჩევა, სწავლების სტრატეგიის შეცვლა, რჩევა-დარიგების მიცემა და სხვ.	მომდევნო ეტაპზე (კლასში/საფეხურზე) დაშვება/არდაშვება
<b>წარმართების კრიტერიუმების განსაზღვრა</b>	კონკრეტული მოსწავლის წინსვლის საფუძველზე (საკუთარ მიღწევებთან მიმართებით - რა დონეს ფლობდა, რა დონეს ფლობს)	იმის საფუძველზე, თუ რამდენად მიაღწია სტანდარტით განსაზღვრულ შედეგებს (ყველასათვის საერთო, სტანდარტით დადგენილ ნორმასთან მიმართებაში)
<b>შეფასების საშუალებები</b>	თვით/ურთიერთშეფასების რუბრიკა; კითხვარი; სიტყვიერი (ზეპირი/წერილობითი) კომენტარი; უნარის განვითარების დონის აღწერა.	ქულა

# თავი III დაწყებითი საფეხურის (საბნის) სტანდარტი და საბნის სწავლების აქტივობები

## მიმართულება - მოქრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

### I - II კლასები

შედეგები, ინდიკატორები	ტიპური აქტივობები
<p>სპ.1.2.1. მოსწავლეს შეუძლია, გამოავლინოს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევები (მაგ., გადაადგილება - ხტომა, რბენა; მანიპულირება - გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება - გადახტომა, დახტომა).</p> <p>შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ინყებს ან წყვეტს მოძრაობას (სიარული, რბენა, ხტომა) მასწავლებლის ნიშანზე;</li> <li>• მითითების თანახმად მოძრაობს (მიდის, მირბის, ხტის) სხვადასხვა მიმართულებით: მარტო, სხვებთან ერთად და სიჩქარის ცვლით;</li> <li>• მოძრაობს სხვადასხვა ტრაექტორიით (სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად);</li> <li>• ერთი ან ორი ხელით ტყორცნის მიზანში სხვადასხვა ზომის ბურთებს;</li> </ul>	<p><b>ძ ა ლ ის გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები: <ul style="list-style-type: none"> <li>• საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები;</li> <li>• ვარჯიშები ტანადობის ჩამოყალიბებისათვის;</li> <li>• ვარჯიშები ტერფის გამაგრებისათვის;</li> <li>• ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის.</li> </ul> </li> <li>2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან</li> <li>3. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის: <ul style="list-style-type: none"> <li>• „ჩაითრიე წრეში“</li> <li>• „ასკინკილა“</li> <li>• „ოღირლილო ღირლილო“</li> <li>• „გადაძალვა“</li> <li>• „ბურთის გადაცემა რიგებში“</li> </ul> </li> </ol> <p><b>ს ის წ რ ა ფ ის გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ვარჯიშები სიარულში;</li> <li>2. ვარჯიშები სირბილში;</li> <li>3. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის;</li> </ol>

- ერთი ან ორი ხელით იჭერს მიწოდებულ სხვადასხვა ზომის ბურთებს;
- იცავს წონასწორობას ხტომის დროს;
- ცალ ფეხზე მდგომი იცავს წონასწორობას რაიმე საყრდენის ან აღჭურვილობის გარეშე;

**სპ.II.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: რბენა, დაბალი სიმაღლიდან ჩამოხტომა; მანიპულირება: ტყორცნა, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სწორ ხაზზე სიარული, ცალ ფეხზე დგომა). შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:**

- ერთმანეთს უნაცვლებს სხვადასხვა მოძრაობას (გაქცევა და გადახტომა, სირბილისას მიმართულების სწრაფი ცვლა, სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილება მასწავლებლის ნიშანზე);
- ფეხს არტყამს გაჩერებულ ან გაგორებულ ბურთს, ცვლის ფეხს, აწოდებს ბურთს სხვა მოთამაშეს, ან ტყორცნის სამიზნისაკენ მოკლე ან საშუალო მანძილიდან;

- „ეს სახლ-კარი ვისია“
- „ჩათქმობია“
- „ბრძოლა აღმებისათვის“
- „მრგვალი ბურთი“
- „დაჭერობანა“
- „თევზი ბადეში“
- „ცარიელი ადგილი“

**გ ა მ ძ ლ ე ო ბ ის ( ა მ ტ ა ნ ო ბ ის )  
გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა**

1. ვარჯიშები სიარულში;
2. ვარჯიშები სირბილში;
3. ნახტომები;
4. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის:

- „კარჩხანები და ქარიცლაპია“
- „არ მისცე ბურთი წამყვანს“
- „ბურთისთვის ბრძოლა“
- „ბურთის გადაგდება და ჩაგდება კალათში“
- „მწკრივები პირისპირ“

**მ ო ქ ნ ი ლ ო ბ ის ა და ს ი მ ა რ ჯ ვ ის  
გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა**

1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის;
2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის:

- ვარჯიშები წონასწორობაში;
- ვარჯიშები ტანვარჯიშული ფოხით;
- ვარჯიშები ბურთით;
- სათამაშო ვარჯიშები ბურთებით;
- ვარჯიშები სახტუნელათი.

3. მოძრავი თამაშები სიმარჯვისა და მოქნილობის განვითარებისათვის:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ფეხით ატარებს ბურთს მოკლე დისტანციაზე;</li> <li>• მოძრაობს და ბურთს ხელით ატარებს (კალათ-ბურთელის მოძრაობა);</li> <li>• ხტის ცალ ფეხზე და ხტომისას ცვლის ფეხს მასწავლებლის ნიშანზე.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „ლახტი“</li> <li>• „ვინ უფრო მალე“</li> <li>• „მოახვედრე ბურთს“</li> <li>• „ავჭალური“</li> <li>• „ბოულინგი“</li> <li>• „ბრმა ძროხა“</li> <li>• „მარჯვე მსროლელები“</li> <li>• „გადაეცი - ჩაჯექი“</li> <li>• „ბურთი კალათში“</li> <li>• „მრგვალი ჯორი“</li> </ul>
<p><b>ინვენტარი</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენ-ბურთის, ჩოგბურთის და სხვა ტიპის საშუალო ზომის ბურთები; ტენილი ბურთები;</li> <li>• ტანვარჯიშული (შვედური) კედელი, ტანვარჯიშული სკამები, ლეიბები;</li> <li>• სახტუნელები, ტანვარჯიშული ჯოხ-ები, ქამრები, ალმები; ნაჭრის პატარა ქისები (დაახლოებით 15 X 15-სმ.), პლასტმასის მცირე ზომის თასები.</li> </ul>

### III - IV კლასები

შედეგები, ინდიკატორები	ტიპური აქტივობები
<p><b>სპ. III.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევენება; მანიპულირება: ფეხით დარტყმა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობა, ტრიალი).</b></p> <p>შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:</p>	<p><b>ქ ა ლ ის გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <p><b>1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ბუქნები;</li> <li>• ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის;</li> <li>• სიმალიდან ჩამოხტომა;</li> <li>• ბეჭყირა;</li> <li>• იატაკიდან ხელებზე აძალვა;</li> <li>• მუცელზე დანოლა და წელის წამოწევა.</li> </ul> <p><b>2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● ფიზიკური აქტივობისას ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა მოძრაობას, ცვლის სიჩქარესა და მიმართულებას;</li> <li>● მოძრაობს სხვადასხვა მიმართულებით, გვერდს უვლის დაბრკოლებებს, ხელიდან უსხლტება მოწინააღმდეგეს;</li> <li>● გადაადგილდება ბურთთან ერთად (კენწლავს ხელით ან ფეხით);</li> <li>● ირჩევს ოპტიმალურ სიჩქარესა და გზას მიზნის მისაღწევად, ბურთით ან მის გარეშე;</li> <li>● ახვედრებს ბურთს მიზანში ან ანოდებს ადგილზე მდგომ პარტნიორს;</li> <li>● აკეთებს ცრუ მოძრაობებს ბურთით ან მის გარეშე;</li> <li>● მსუბუქ ბურთს (ან ბუშტს) არ აძლევს მიწაზე დაშვების საშუალებას (კენწლავს თავით, ხელით, ფეხით, მხრით);</li> <li>● მოკლე მანძილიდან გამორბენით ხტება დაბალ სიმაღლეზე;</li> <li>● ინარჩუნებს წონასწორობას ხარისხაზე;</li> <li>● მოძრაობს ტანით სხვა-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ბაგირზე ცოცვა;</li> <li>● ლერძზე მიზიდვა;</li> <li>● ორძელზე აძალვა;</li> </ul> <p><b>3. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით.</b></p> <p><b>4. სათამაშო ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „თოკის ქაჩვა“</li> <li>● „ჯიკაობა“</li> </ul> <p><b>5. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „ლელო“</li> <li>● „დაიჭირე ბურთი“</li> <li>● „ჯოხით გადაძალვა“</li> <li>● „ძლიერი ტყორცნა“</li> <li>● „ვინ რამდენჯერ ჩაბუქნავს“</li> <li>● „წრიდან გაყვანა“</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ს ი ს წ რ ა ფ ი ს ბ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <p><b>1. ვარჯიშები სიარულში;</b></p> <p><b>2. ვარჯიშები სირბილში;</b></p> <p><b>3. სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „ფეხის დაბიჯობანა“</li> <li>● „ვინ მეტჯერ გადაახტება“</li> <li>● „ალი ქოხს არ ეცვს“</li> </ul> <p><b>4. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● „წვიმა მოდის, თავს უშველე“</li> <li>● „ჭოტი“</li> <li>● „თეთრი დათვები“</li> <li>● „წრეში ბურთი“</li> <li>● „ტომრობანა“</li> <li>● „ესტაფეტა“</li> </ul>
---	---

დასხვა მიმართულებით (ლერძზე ან ტანვარჯიშულ კედელზე ვარჯიშის დროს).

**სპ.IV.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების წარმოჩენა (გადაადგილება: გაქცევა, გამოდევნება; მანიპულირება: ფეხით დარტყმა, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება: სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ან ერთი ხელიდან მეორეზე).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იყენებს გუნდური თამაშებისთვის (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, რაგბი) აუცილებელ ძირითად ელემენტებს;
- რბენის დროს სხვადასხვა მანძილიდან მიზანში ტყორცნის ბურთს, გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- დრიბლინგისას აჩერებს ბურთს, ფეხით გადასცემს სხვა მოთამაშეს;
- ხელებით ეკიდება ძელზე, ტანვარჯიშულ კედელსა და ბაგირზე, აიწევს, ქანაობს, ცვლის ხელს, გადაადგილდება ხელების მონაცვლეობით;

**გ ა მ ქ ლ ე ო ბ ი ს ( ა მ ტ ა ნ ო ბ ი ს )  
გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ზ ა**

**1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის:**

- ხელებზე სიარული მეორე ადამიანის დახმარებით;
- ნოლბჯენში დგომა;
- ოდნავ ჩამოხსლულ მდგომარეობაში წელგამართული დგომა;
- ხტომები სახტუნელათი;
- ჰულა-ჰოპის ტრიალი;
- კედელთან ხელყირა.

**2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე:**

- ლერძზე ან ტანვარჯიშულ (შვედურ) კედელზე ჩამოკიდება;
- რგოლებზე მიზიდულ მდგომარეობაში გაჩერება;
- ორძელზე ფეხების წინ და უკან შლა მონაცვლეობით.

**3. რბენა სხვადასხვა მანძილზე:**

- რბენა 800 მ. დისტანციაზე;
- რბენა 1400 მ. დისტანციაზე.

**4. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის:**

- „ყურცქვიტა ნაცარა“
- „მგლები და ცხვრები“
- „წრიული კონვეიერი“

**5. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის**

- „გადარბენით დავა“
- „წრიული ამანატრბენი“
- „დიდი წრიული ამანატრბენი“

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ინარჩუნებს ნონას-ნორობას ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე გავლისას, ასრულებს სხვადასხვა სახის ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ კედელზე; დაბალი სიმაღლიდან ჩამობტომისას იცვლის დახტომის ადგილს და მიმართულებას.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „ჭაპანწყვეტა“</li> <li>• „ამანატრბენი რბენით, ხტომითა და ტყორცნით“</li> <li>• „მხედრის ჩამოგდება“</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარება</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის;</li> <li>2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის;</li> <li>3. ვარჯიშები ბურთებით;</li> <li>4. სათამაშო ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• „ორნი პირისპირ“</li> <li>• „კორაობა“</li> </ul> </li> <li>5. მოძრავი თამაშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• „ტყუბფეხგადახტომი მოთამაშის ზურგზე ხელების ბჯენით“</li> <li>• „მიზანში ტყორცნა“</li> <li>• „გაშეშობანა“</li> <li>• „ორდროშობანა“</li> <li>• „მოკლე ვირი“</li> <li>• „პამპულობანა“</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>ინვენტარი</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ფეხბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ჩოგბურთის და სხვა ტიპის საშუალო ზომის ბურთები;</li> <li>• ტანვარჯიშული სკამები, ტანვარჯიშული (შვედური) კედელი, დვირი, ლერძი, ხარისხა, ორძელი, რგოლები;</li> <li>• ბაგირი, სახტუნელები, ჰულა-ჰოპები, კეგლები, თოკები, ალმები, საბურავე-</li> </ul>



	<p>ბი, დგარები, ნაჭრის ტომრები, პლასტ-მასის თასები, ცარცი.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ტენილი ბურთები;</li> <li>• ბადმინტონის ჩოგნები;</li> <li>• ტატამი (ლეიბები).</li> </ul>
--	---

## V - VI კლასები

შედეგები, ინდიკატორები	ტიპური აქტივობები
<p><b>სპ.V.2.1. მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია წარმოაჩინოს ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევევა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).</b></p> <p>შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ერთმანეთს უხამებს სხვადასხვა სახისა და სისწრაფის მოძრაობებს (რბენა, გადახტომა, ჩამოხტომა, ვინრო საყრდენზე წონასწორობის შენარჩუნება, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და სიმძიმის საგნების დაჭერა, მიზანში ტყორცნა, მანძილის განსაზღვრა);</li> <li>• იყენებს სხვადასხვა გუნდური თამაშის (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, რაგბი) ძირითადი ილეთებს, წესებს, ხმოვან სიგნალებს;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ქ ა ლ ის ბ ა ნ ვ ი თ ი ა რ ე ბ ა</b></p> <p><b>1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• სხვადასხვა ჩაჯდომი;</li> <li>• ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის;</li> <li>• დგომიდან დახტომი ხელებზე, თავყირა, ხელყირა.</li> </ul> <p><b>2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ვარჯიშები ტანვარჯიშულ სკამზე;</li> <li>• ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან;</li> <li>• ვარჯიშები ბაგირზე;</li> <li>• ვარჯიშები ღერძზე;</li> <li>• ვარჯიშები ორძელზე.</li> </ul> <p><b>3. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ბურთის თავს ზემოთ აკვრა;</li> <li>• ბურთის გადაგდება თავს უკან;</li> <li>• ბურთის აკვრა და დაჭერა მარცხენა და მარჯვენა ხელით;</li> <li>• ფეხებს შუა ბურთის უკან გდება;</li> <li>• ბურთის შემოტარება ფეხებს შორის - "რვიანი";</li> <li>• ბურთის აგდება მაღლა და ბრუნის შემდეგ დაჭერა;</li> <li>• ბურთის ფეხებით აგდება და დაჭერა ხელებით;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● გადაადგილებისას იჭერს და ზუსტად გადასცემს ბურთს თანაგუნდელს.</li> </ul> <p><b>სპ.VI.2.1. მოსწავლეს შეუძლია ფიზიკური აქტივობისას ყველა ძირითადი და აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევის წარმოჩენა (გადაადგილება, მანიპულირება, წონასწორობის შენარჩუნება).</b></p> <p>შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● იყენებს გუნდური თამაშებისათვის საჭირო (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი და სხვ.) ძირითად ტექნიკურ ელემენტს;</li> <li>● ასრულებს მარტივ აკრობატულ ილეთებს (კოტრიალები, ხარისხზე დაყრდნობით გადახტომა და სხვ.);</li> <li>● გუნდური თამაშებისას მიზნის მისაღწევად იყენებს სტრატეგიას და მიმართავს სხვადასხვა ტაქტიკურ სვლას;</li> <li>● ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს სხვადასხვა სასპორტო ინვენტარის გამოყენებით (სახტუნაო თოკი, ბურთი, რგოლი და სხვ.);</li> <li>● თამაშისას აქტიურად იყენებს სხვადასხვა</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ბურთის გადაცემა, წყვილებში დგომით ერთმანეთთან ზურგით;</li> <li>● ბურთის გადაცემა წყვილებში თავზემოდან და ფეხებს შუა;</li> <li>● ბურთის გადაცემა წყვილებში წოლელა მდგომარეობიდან.</li> </ul> <p><b>4. სათამაშო ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის;</b></p> <p><b>5. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● "მხტუნავი ბელურები"</li> <li>● "ბორცვზე ხტომა"</li> <li>● "მგელი ორმოში"</li> <li>● "ვინ უფრო შორს ისვრის"</li> <li>● "ძიძგი-ძიძგი მამალა"</li> <li>● "ბაგირის გადაწევა"</li> <li>● "ანკესი"</li> <li>● "ციხესიმაგრის დაცვა"</li> <li>● "ბურთის გადაცემა-გადმოცემა"</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ს ი ს წ რ ა ფ ი ს გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <p><b>1. ვარჯიშები სიარულში;</b></p> <p><b>2. ვარჯიშები რბენაში;</b></p> <p><b>3. სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის;</b></p> <p><b>4. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● "მიეშველე"</li> <li>● "ჩამჭრელი ზონრით"</li> <li>● "ჩამჭრელისაგან თავდახსნა"</li> <li>● "მეორე ზედმეტია"</li> <li>● "მონადირენი"</li> <li>● "ყველა თავის ალამთან"</li> <li>● "დლე და ლამე"</li> <li>● "ხაზობრივი ამანატრბენი"</li> </ul>
--	---

<p>ხელმისაწვდომ საგანს (თოკი, ხარისხა, ძელი და სხვ.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• დარბის სხვადასხვა დის-ტანციაზე;</li> <li>• აქტიური ვარჯიშით აუმ-ჯობებს ადრე ათვისე-ბულ ძირითად მოტო-რულ უნარ-ჩვევებს;</li> <li>• აქტიური თამაშის წინ ას-რულებს მოსამზადებელ ვარჯიშებს.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "მესამე ზედმეტია"</li> <li>• "მონადირენი და იხვები"</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>გ ა მ ძ ლ ე ო ბ ი ს ( ა მ ტ ა ნ ო ბ ი ს ) გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის (სიარული, რბენა)</li> <li>2. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის;</li> <li>3. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• "კატა-თავგობანა"</li> <li>• "ნომრების გამოძახება"</li> <li>• "შემხვედრი ამანათები"</li> <li>• "წრეებში ბრძოლა ბურთისათვის"</li> <li>• "ამანათრბენი დაბრკოლებათა გადა-ლახვით"</li> <li>• "ალყიდან თავის დაღწევა"</li> <li>• "ამანათრბენი წონასწორობის ელე-მენტით"</li> <li>• "გუნდური რბენა"</li> <li>• "კურდღლები ბოსტანში"</li> <li>• "დამჭერები"</li> </ul> </li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>მ ო ქ ნ ი ლ ო ბ ი ს ა დ ა ს ი მ ა რ ჯ ვ ი ს გ ა ნ ვ ი თ ა რ ე ბ ა</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის;</li> <li>2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის;</li> <li>3. ვარჯიშები წონასწორობაში;</li> <li>4. ვარჯიშები სახტუნელათი;</li> <li>5. ვარჯიშები ჩოგბურთის ბურთებით.</li> </ol>
--	--

	<p style="text-align: center;"><b>კომპინირებული ვარჯიშები</b> <b>ქალის,</b> <b>სინრაფისა და გამალოვის</b> <b>განვითარებისათვის</b></p> <p style="text-align: center;"><b>სპორტის სახეობების</b> <b>საფუძვლების შესწავლა</b></p> <p>1. მძღოსნობა;</p> <p>2. ტანვარჯიში, აკრობატიკა;</p> <p>3. სპორტული თამაშები:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ფეხბურთი</li> <li>● კალათბურთი</li> <li>● ხელბურთი</li> <li>● ფრენბურთი</li> <li>● რაგბი</li> <li>● მაგიდის ჩოგბურთი</li> </ul>
ინვენტარი	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ფეხბურთის, რაგბის, ხელბურთის, კალათბურთის, ფრენბურთის, ჩოგბურთის და მაგიდის ჩოგბურთის ბურთები.</li> <li>● ტანვარჯიშიური სკამები, ტანვარჯიშიური (შვედური) კედელი, ლერძი, ხარისა, ორძელი; ბაგირი, სახტუნელები, დგარები, ამანათები, ალმები.</li> <li>● ტენილი ბურთები;</li> <li>● ლეიბები;</li> <li>● მაგიდის ჩოგბურთის ჩოგნები.</li> </ul>

## თაპი IV საბნის სნავლუბა

### მეართულუბა - ჯანმრთელუბა და უსაფრთხოუბა

განსაკუთრებული ყურადღების ღირსია სკოლებში უსაფრთხოების უზრუნველყოფის საკითხები. უსაფრთხოება არის ბავშვის სწავლის, აღზრდისა და განვითარების წინაპირობა. მოზარდის განვითარებისათვის უსაფრთხო გარემოს შექმნა, დისციპლინის განმტკიცება და ჯანსაღი ქცევების ჩამოყალიბება სკოლის, ოჯახისა და საზოგადოების ერთობლივი ძალისხმევის შედეგი უნდა იყოს.

უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვებში ჯანსაღი ქცევების ჩამოყალიბების ხელშეწყობა და რისკებისაგან დაცვის მცდელობა უზრუნველყოფს მრავალი მოზარდის უფრო ხანგრძლივ და პროდუქტიულ სიცოცხლეს; ამიტომ მოზარდებს დანყებითი კლასებიდანვე უნდა ჩავუნერგოთ ფიზიკური აქტივობის, როგორც ჯანმრთელობის საწინდარის, აუცილებლობის მნიშვნელობა.

სასკოლო ფიზიკური და სპორტული აღზრდა მიზნად უნდა ისახავდეს ბავშვის ფიზიკური, სულიერი და გონებრივი განვითარების უზრუნველყოფას ყოველდღიური ფიზიკური ვარჯიშების მეშვეობით. ეს პროცესი უნდა ემსახუროდეს ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესების მნიშვნელობის შესახებ მოსწავლეთა ცოდნის ამაღლებას. მიზანშეწონილია, წელიწადში დაახლოებით 5-6 საათის დათმობა აღნიშნული საკითხისადმი.

### ჯანმრთელობისათვის მავნე საკვები

სადეჭი კანფეტები, ფერადი საწუნნი ტკბილეულობა, "ჩუპა-ჩუპსები" შეიცავენ დიდი რაოდენობით შაქარს, ქიმიურ დანამატებს და ა.შ. მათგან არანაირი სარგებელი არ არის. რაც შეეხება შოკოლადის ბატონებს, ეს არის კალორიების გიგანტური რაოდენობა.

სოსისი, ძეხვი, პელმენი შეიცავს დიდი რაოდენობით არომატიზატორებსა და საღებავებს. ერთი ნაჭერი შებოლილი ძეხვი შეიცავს იმაზე მეტ ფენოლს, ვიდრე ადამიანი შეისუნთქავს ქალაქში 1 წლის განმავლობაში. ფენოლი კი მეტად ტოქსიკურია. სწრაფი კვების პროდუქტები - ჩებურეკი, ღვეზელი, კარტოფილი-ფრი, შაურმა და ყველაფერი შემწვარი - ძალიან მავნეა, ვინაიდან ხშირად, დღის განმავლობაში ერთსა და იმავე ზეთში ინვება, შედეგად დიდი რაოდენობით კანცეროგენების დაგროვება ხდება.

ჩიპსები საღებავისა და გემოს მიმცემ ნივთიერებებში შეფუთული ნახშირწყლებისა და ცხიმების ნარევაა. მისი მომზადების თავისებურების გამო მათში დიდი რაოდენობით კანცეროგენები, ანუ კიბოს მაპროვოცირებელი ნივთიერებები გროვდება. ცხიმები კი სისხლში ქოლესტერინის დონის მომატებას იწვევს, რაც ინფარქტებისა და ინსულტის რისკს ზრდის.

ტკბილი გაზიანი სასმელები შაქრის, ქიმიური დანამატებისა და გაზის ნარევის წარმოადგენს. ასეთი სასმელი სულაც არ კლავს წყურვილს და სახიფათოა ჯანმრთელობისათვის.

## კბილების მოვლის პროცედურები

კბილის მოვლისათვის საჭიროა, პირველ რიგში, ვიცოდეთ, როგორ გავინმინდოთ კბილები სწორად. ეს პროცედურა უნდა ჩატარდეს შემდეგნაირად:

- ჯაგრისი უნდა დავიჭიროთ კბილის ზედაპირისადმი 45 გრადუსიანი კუთხით. განმენდა დაიწყეთ გახსნილი კბილების მდგომარეობაში;
- ნმენდა დაიწყეთ ზედა ყბის კბილების ლოყის ზედაპირიდან. შეასრულეთ 10 მოძრაობა ერთ მხარეს და 10 მოძრაობა მეორე მხარეს;
- პირის მიმართ ჰორიზონტალური და ვერტიკალური მიმართულებით გაინმინდეთ კბილების შიდა ზედაპირი (ენის მხარეს);
- ამის შემდეგ შეუდექით კბილების საღეჭი ზედაპირების განმენდას. საჭიროა შესრულდეს 10-15 მოძრაობა პირიდან გარე მიმართულებით, ყოველ მხარეს;
- გაიმეორეთ ყველა ეს მოძრაობა ქვედა ყბის კბილებისათვის;
- წინა კბილების განმენდისას დაიჭირეთ ჯაგრისი კბილების რიგის მიმართ პერპენდიკულარულად;
- დაასრულეთ კბილების განმენდის პროცედურა ზედა და ქვედა ღრძილების მასაჟით, რომელიც ტარდება დახურული კბილების პირობებში ჯაგრისის წრიული მოძრაობით.

უნდა დავიმახსოვროთ - კბილების განმენდის მთელი პროცედურა არ უნდა იკავებდეს 3 წუთზე ნაკლებ დროს.

## სხეულის მოვლის პროცედურები

აუცილებელია დილის გამამხნეველი ვარჯიშები, რომელთა შემდეგ ასევე აუცილებელია გრილი შხაპის მიღება ან სველი ტილოთი ტანის დაზელვა. სხეულის გაკაჟების ყველაზე მარტივ საშუალებას ჰაერის აბაზანები წარმოადგენს. საწოლიდან ადგომისთანავე ნუ ჩაიცვამთ, ცოტა ხანს იარეთ ღამის პერანგით ან ტრუსით; მიეცით კანს სუნთქვის საშუალება. ზაფხულში კარგია ჰაერის აბაზანების მიღება ღია ცისქვეშ. ეს იქნება თქვენი სხეულის გასაკაჟებლად გადადგმული პირველი ნაბიჯი.

ცივ წყალს ნელ-ნელა უნდა შეეჩვიოთ. ძილის წინ წყალი მოიმარაგეთ, დილისთვის ის უკვე ოთახის ტემპერატურის იქნება. ამ წყალში დასველებული პირსახოცით დაიზილეთ სხეული, სველი პირსახოცით გაიკეთეთ მასაჟი, წრიული მოძრაობით ქვემოდან ზემოთ. წყალი გადაივლეთ ფეხებზე, გამოივლეთ ყელში. ჩვენი კანი დღის განმავლობაში იფარება ოფლითა და მტვრით. ამ ნიადაგზე შეიძლება გამრავლდეს უამრავი მიკრობი. დადგენილია, რომ კანის ერთ კვადრატულ სანტიმეტრზე არის 40 მილიონი მიკრობი, 10 მილიონი ბაქტერია. ერთი აბაზანის მიღების შემდეგ დაახლოებით 10 მილიონი ბაქტერია იღუპება. ამ მაგალითიდან ნათლად ჩანს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობისათვის აბაზანის მიღება. ბანაობის დროს ფორები (საოფლე ჯირკვლების წვრილი ნახვრეტები კანის ზედაპირზე) იხსნება, კანი იწყებს სწორად ფუნქციონირებას, სრულყოფილად ეხმარება ფილტვებსა და თირკმელებს.

## საყოფაცხოვრებო ტექნიკის უსაფრთხო ექსპლუატაციის წესები

იმ საყოფაცხოვრებო ტექნიკას, რომელსაც ყველაზე ხშირად იყენებენ ოჯახში, განეკუთვნება: ელექტრომადულარა, წვესანური, თმის საშრობი, აირგამათბობელი, ელექტროლუმელი, DVD პლეიერი, უთო, მუსიკალური ცენტრი, გაზქურა, კომპიუტერი, სარეცხი მანქანა, მაცივარი, ტოსტერი, მიქსერი, მტვერსასრუტი, ელექტროგამათბობელი. აღნიშნულ ტექნიკასთან პირველკლასელები საერთოდ არ უნდა კონტაქტობდნენ და უფროსების გარეშე არ ეკარებოდნენ.

### ელექტრომონყობილობები

ელექტრომონყობილობებისადმი ინტერესით ბიჭები გამოირჩევიან. მშობლებმა ყურადღება არ უნდა მოადუნონ, რათა ბავშვი ჩამრთველთან არ მიიპაროს და ესა თუ ის მონყობილობა არ ჩართოს. სკოლის ასაკის ბიჭებს ფიზიკის სფერო აინტერესებთ და ხშირად უჩნდებათ სახიფათო ცდების ჩატარების სურვილი. აუცილებელია მათ განუმარტონ, რომ დენთან ხუმრობა დაუშვებელია, განსაკუთრებით უნდა გაფრთხილდნენ ქუჩაში უყურადღებოდ დატოვებულ სადენებთან. სტატისტიკურად დადგენილია, რომ ხანძრების უმრავლესობა სწორედ უყურადღებოდ მიტოვებული ელექტროსადენების გამო ჩნდება.

ხშირად პატარები ეზოში თამაშის დროს ვერ ამჩნევენ ხეებთან ახლოს გაჭიმულ სადენებს, ან მათ მიმართ ზედმეტ ინტერესს იჩენენ და ხელს ჰკიდებენ; ეს კი მათი სიცოცხლისათვის სახიფათოა. სწორედ ამიტომაც საჭირო, რომ მშობლებმა შეიღებოს პატარა ასაკიდანვე აუხსნან დენის საშიშროება და ცალსახად ჩამოუყალიბონ მათთვის გასაგებ ენაზე უსაფრთხოების წესები.

## რა პოტენციური საფრთხე შეიძლება ელოდოს მოსწავლეს სახლში, სკოლასა და გარემოში?

დღეისათვის ადამიანის სასიცოცხლო გარემო მთელ მსოფლიოში და, მათ შორის, ჩვენს ქვეყანაში მწვავე ეკოლოგიურ კრიზისს განიცდის. უნდა გვახსოვდეს, რომ ადამიანთა ჯანმრთელობის დარღვევა შეიძლება გარემოს ფაქტორების ზემოქმედებამ გამოიწვიოს. მათგან, უპირველეს ყოვლისა, უნდა დავასახელოთ ატმოსფერული ჰაერის, სასმელი წყლის, ნიადაგისა და საკვები პროდუქტების დაბინძურება ტოქსიკური (მომწამლავი) ნივთიერებებით, პესტიციდებით, მძიმე ლითონებით და სხვა. რაც უფრო მცირეწლოვანია ბავშვი, მით მეტად მგრძნობიარეა იგი გარემოს ზემოქმედების მიმართ.

ძირითადი რეკომენდაციები ასეთია:

- დიდხანს არ უნდა გავაჩეროთ ბავშვი ქალაქის იმ ადგილებში, სადაც ატმოსფერული ჰაერი ძლიერ დაბინძურებულია;
- არ გამოვიყენოთ სასმელად გამდინარე წყლები, ან წყლები ღია წყალსატევებიდან;
- არ მოვიხმაროთ საკვები პროდუქტები (განსაკუთრებით, სახლში დამზადებული კონსერვები და კამპოტები), რომლებიც საეჭვო წარმომავლობისაა;
- დიდხანს არ უნდა გავჩერდეთ მზეზე უქუდოდ, რადგან შესაძლებელია მზის დაკვრის გამოწვევა;
- არ უნდა დავაბინძუროთ ბინის გარემო თამბაქოს ან სხვა სახის ბოლით და მწერების საწინააღმდეგო ქიმიური საშუალებებით.

## ხანძარი

სამწუხაროდ, ხანძრები იშვიათობას არ წარმოადგენს, მით უფრო, რომ პატარებს ძალიან უყვართ ასანთით თუ სანთებელათი თამაში. მშობლებს დიდი სიფრთხილის გამოჩენა მართებთ, რათა ასეთი ნივთები ბავშვებისათვის ხელმისაწვდომ ადგილზე არ დარჩეს. გარდა ამისა, უნდა ავუხსნათ, რა შეიძლება გამოიწვიოს ხანძარმა, რამდენად სახიფათოა ის როგორც მისთვის, ისე გარშემომყოფებისათვის. თუ მაინც მოხდა ასეთი რამ, პირველ რიგში, სახანძროში უნდა დარეკოს ტელეფონზე (01) და ზუსტად დაასახელოს იმ სახლის მისამართი, სადაც ხანძარი გაჩნდა. პატარამ ისიც უნდა იცოდეს, რომ ხანძრის დროს ფანჯარასთან ახლოს დადგეს, რათა მეხანძრეებმა ის ადვილად გამოიყვანონ აღმოდებული ბინიდან. ხანძრის დროს არ შეიძლება ლიფტით სარგებლობა; სახიფათოა კვამლის ჩასუნთქვა, ამიტომ პირით კი არა, ცხვირით ისუნთქოს ან მაქსიმალურად შეიკავოს სუნთქვა. ეს ის მინიმალური წესებია, რომელთა ცოდნაც ყველა პატარასთვის აუცილებელია და მათი სწორად მიწოდება ყველა აღმზრდელის მოვალეობაა.

## ჭექა-ქუხილი

მართალია, წვიმისა და ჭექა-ქუხილის დროს ბავშვები ქუჩაში იშვიათად ხვდებიან, მაგრამ ეს ბუნებრივი მოვლენა გარკვეულ სიფრთხილს მაინც შეიცავს. პატარებს უნდა ავუხსნათ, რომ ჭექა-ქუხილის დროს არსებობს მეხის დაცემის ალბათობა და ვასწავლოთ, როგორ აარიდონ მას თავი. პირველ რიგში, თუ სახლში დაბრუნებას ვერ ასწრებს, თავი უნდა შეაფაროს უახლოეს შენობას, მაგალითად, მაღაზიას. არარეკომენდებულია ველოსიპედით სიარული, უნდა გათავისუფლდეს ლითონის საგნებისგან (სახიფათოა გაშლილი ქოლგაც კი), თუ ზღვის ან მდინარის სანაპიროზეა, არ ჩავიდეს წყალში, რადგან წყალი დენის კარგი გამტარია. და კიდევ, ჭექა-ქუხილის დროს არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დადგეს მაღალი ხის ქვეშ.

თუ წვიმიან ამინდში ბავშვი სახლში მარტოა, მან უნდა იცოდეს, რომ, სასურველია, გამორთოს ტელევიზორი, კომპიუტერი, დახუროს ფანჯრები, ასევე თავი შეიკავოს მობილური ტელეფონით საუბრისაგან.

## პირ აბნებს სახლს

ხშირად პატარები იკარგებიან და საკუთარ სახლს ვეღარ აგნებენ. როგორ უნდა მოიქცეს ბავშვი ასეთ დროს? მთავარია, არ დაიბნეს და არ შეეშინდეს. მშობლებმა ამ სიტუაციაში სწორად მოქმედება შეილებს პატარაობიდანვე უნდა ასწავლონ.

თუ ბავშვი მაღაზიაში დაიკარგა, მან უნდა იცოდეს, რომ მივიდეს სალაროსთან, სადაც მას მშობელი აუცილებლად იპოვის. თუ ის ქუჩაში ჩამოგრჩათ, უთხარით, რომ შევიდეს უახლოეს მაღაზიაში ან აფთიაქში, სადაც მას აუცილებლად დაეხმარებიან. შედარებით მოზრდილებმა ასეთ დროს დახმარებისათვის პოლიციას უნდა მიმართონ, ან დარეკონ ტელეფონზე - 022.

იშვიათობას არ წარმოადგენს პატარების დაკარგვა ტრანსპორტში, როცა მშობელი ჩადის, ის კი უყურადღებობის გამო რჩება. ასეთი ვითარებისათვის მას წინასწარ უნდა შეუთანხმდეთ, რომ დარჩეს იმავე ტრანსპორტში და შემდეგ გაჩერებაზე ჩამოვიდეს, სადაც



აუცილებლად მიაკითხავენ. თუ პირიქით მოხდა, პატარა ჩავიდა, უფროსი კი გარკვეული მიზეზების გამო ტრანსპორტში დარჩა, ბავშვი იმ გაჩერებაზე უნდა დარჩეს და ფეხი არ მოიცვალოს. ასეთ შემთხვევაში მშობელს ეცოდინება, სად მოძებნოს.

## პირველი დახმარება მსუბუქი დაზიანების დროს

### ცხვირიდან სისხლდენა

ადამიანების უმეტესობა ცხვირიდან სისხლდენის დროს თავს უკან წევს და იღებს ცივ საფენს ცხვირზე, რაც დიდი შეცდომაა. ცხვირიდან სისხლდენის დროს თავის უკან გადაწევა არ შეიძლება, ამან შესაძლოა ლებინება გამოიწვიოს, რაც საშიშია.

პირველი დახმარება ცხვირიდან სისხლდენის დროს:

1. დასვით დაზარალებული ისე, რომ თავი ოდნავ წინ ჰქონდეს დახრილი;
2. სთხოვეთ მას, ისუნთქოს პირით და თითები მიიჭიროს ცხვირის ფუძის ქვემოთ. სთხოვეთ მას, არ ილაპარაკოს, არ გადაყლაპოს ნერწყვი და არ მოინძინდოს ცხვირი. მიეცით დაზარალებულს სუფთა ცხვირსახოცი ან საფენი, რომ სახის კანიდან სისხლი მოინძინდოს;
3. 10 წუთის შემდეგ სთხოვეთ, მოაშოროს ცხვირს თითები. თუ სისხლდენა კვლავ გრძელდება, ისევ მიიჭიროს თითები 10 წუთით;
4. თუ 30 წუთის შემდეგ სისხლდენა ცხვირიდან კვლავ გრძელდება, გამოიძახეთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური. ეცადეთ, შეინარჩუნოთ სიმშვიდე;
5. თუ სისხლდენა შეჩერდა, ფრთხილად მოუწმინდეთ დაზარალებულს სახე გრილ წყალში დასველებული საფენით;
6. ურჩიეთ დაზარალებულს, რამდენიმე საათის განმავლობაში იყოს მშვიდად, რომ სისხლდენა არ განახლდეს.

### პირველი დახმარება მცირე ზომის ქრილობის დროს:

1. დახმარების განევამდე დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით;
2. თუ ქრილობა დაბინძურებულია, ჩამოიბანეთ დაზიანებული არე წყლით. ფრთხილად გაამშრალეთ კანი სუფთა საფენით;
3. დაფარეთ ქრილობა სუფთა საფენით, ქრილობის გარშემო კანი საპნითა და წყლით გაასუფთავეთ და გაამშრალეთ;
4. შემდეგ ქრილობაზე დაანებეთ ბაქტერიციდული სალბუნი (პლასტიკი), ან დაადეთ სუფთა საფენი და ნახვევი;
5. აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, თუ:
  - ქრილობაში უცხო სხეულია, თქვენ თვითონ არ ამოიღოთ ის;
  - ქრილობა ძალიან დაბინძურებულია, ან საქმე გაქვთ ცხოველის ნაკბენთან;
  - თუ ძველი ქრილობის გარშემო შეშუპება, სინითლე ან მტკიცე ულობაა.

### პირველი დახმარება მცირე ზომის დამწვრობის შემთხვევაში:

1. დაზიანებისთანავე ჩამოიბანეთ დაზიანებული არე ცივი გამდინარე წყლით მინიმუმ 10 წუთის განმავლობაში. ეს შეამცირებს ტკივილს;
2. დაზიანებული არიდან მოაშორეთ სამკაულები, საათი; შეუხსენით ტანსაცმელი;
3. დაფარეთ დაზიანებული არე სუფთა საფენით და ზემოდან დაადეთ ნახვევი;

4. თუ დამწვრობა დიდ ფართობზეა და ჩანს ბუშტუკები, გამოიძახეთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური; არავითარ შემთხვევაში არ დააზიანოთ ბუშტუკის მთლიანობა; იყავით მშვიდად.

### პირველი დახმარება კიდურების მსუბუქი დაზიანების დროს:

1. თუ დაზიანებით ფეხი:
  - დაიდეთ დაზიანებულ არეზე ცივ წყალში დასველებული საფენი ან პირსახოცში გახვეული ყინული;
  - ასწიეთ სხეულის დაზიანებული ნაწილი, რაც შეიძლება ზემოთ;
  - არ დატვირთოთ დაზიანებული ფეხი.
2. თუ ხელის ან ფეხის მსუბუქი ტრავმის გამო განვითარდება სისხლჩაქცევა:
  - დაადეთ დაზიანებულ არეს ცივ წყალში დასველებული საფენი ან პირსახოცში გახვეული ყინული;
  - თუ სისხლჩაქცევა არ გაქრა 2 კვირის განმავლობაში, მიმართეთ ექიმს.

## თამბაქო, ალკოჰოლი, ნარკოტიკები

დღეს გლობალური კატაკლიზმების პირობებში მწვავედ დგება ადამიანის არსებობის პრობლემა; ამას კიდევ უფრო ხელს უწყობს მავნე ჩვევები, რაც რეალურ საშიშროებას უქმნის ჩვენს ერს. მოსწავლეებმა უნდა მოიძიონ ინფორმაცია, თუ რაოდენ საშიშია მავნე ჩვევების შექმნა და მათი წესად დამკვიდრება როგორ უშლის ხელს, იცხოვროს უსაფრთხოდ, იყოს ბედნიერი; წარმოიდგინოს საშიშროება იმისა, თუ რამდენად ხდება პიროვნება დამოკიდებული, მაგალითად, თამბაქოზე, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებზე.

**თამბაქოს წვევა** საკმაოდ გავრცელებული მავნე ჩვევაა. თამბაქოს ხანგრძლივი გამოყენებისას ხშირად ვითარდება არასასურველი შედეგები.

“თამბაქო საოცრად გავრცელებული მომაკვდინებელი იარაღია”, – ასეთი განაჩენი გამოუტანა თამბაქოს ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ. სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, მსოფლიოში საშუალო ასაკის სამი გარდაცვლილი მამაკაციდან ერთი სიგარეტის წვევის მსხვერპლია, ხოლო ქალებში – რვა გარდაცვლილი ქალიდან ერთი.

თამბაქოს წვევა არის ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი, რომელიც ახლო მომავალში განსაკუთრებულ სირთულეებს შეუქმნის საზოგადოების ჯანმრთელობის მდგომარეობას.

თამბაქოს წვევის დაწყების ერთ-ერთ მიზეზად მკვლევრები ცნობისმოყვარეობას ასახელებენ. მაგალითად, სკოლისა და სხვა სასწავლებლების უფროსკლასელთა და უმცროსკლასელთა გამოკითხვით დადგინდა, რომ გამოკვლეულთა 25%-მა თამბაქოს წვევა ცნობისმოყვარეობის გამო დაიწყო.

ზოგი მოწვევას ამხანაგის, მშობლის ან სათაყვანებელი პირის მიბაძვით იწყებს, ზოგს კი სიგარეტის მოწვევით სურს, დაამტკიცოს, რომ უკვე უფროსი ასაკისაა და დამოუკიდებელია. მოზარდების უმრავლესობა სიგარეტის მოწვევას მაშინ იწყებს, როცა მას ამხანაგი შესთავაზებს. ახალგაზრდების უმრავლესობამ იცის თამბაქოს წვევის საშიშროების შესახებ, მაგრამ ისინი ფიქრობენ, რომ ეს საშიშროება მათ არ ემუქრებათ. დადგენილია, რომ თამბაქოს მწვევლ ოჯახებში თამბაქოს მწვევლ ბავშვთა რაოდენობა 50%-ს აღემატება, ხოლო არამწვევლთა ოჯახებში მათი რაოდენობა 25%-მდე აღწევს.

გამოკვლევები ცხადყოფს, რომ ბიჭები ძალიან ადრე, 10-12 წლის ასაკიდან ეჩვევიან თამბაქოს წევას. ეს კი ის პერიოდაა, როდესაც ბავშვის ორგანიზმი ინტენსიური ზრდა-განვითარების პროცესშია. ბავშვის მგრძობელობა კვამლისადმი მით უფრო მაღალია, რაც უფრო ნაკლები ასაკისაა იგი. თუ ბიჭებში თამბაქოს წვეის დაწყება უფროსების მიბაძვისადმი მისწრაფებაა, გოგონების მიერ თამბაქოს წვეის მცდელობა ხშირად დაკავშირებულია კეკლუცობასთან, დიდ სურვილთან - იყვნენ ორიგინალურნი, მოაწონონ თავი ბიჭებს.

თამბაქოს წვეა მავნე არა მარტო მწვევლისათვის, არამედ მათთვისაც, ვინც მწველებთან ერთად შენობაში იმყოფება და თამბაქოს კვამლით მონამლული ჰაერით სუნთქავს. ყოველწლიურად ასობით არამწვეელი იღუპება თამბაქოს მონამლული ჰაერის ორგანიზმში მოხვედრის გამო. მათი უმრავლესობა ბავშვები და მოზარდები არიან. მწველები დიდ ზიანს აყენებენ თავიანთი ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და თანამშრომლებს.

ადამიანს, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს ბოლით დაბინძურებულ ჰაერს, პასიური მწვეელი ეწოდება. პასიური მონევა საფრთხეს უქმნის ადამიანთა ჯანმრთელობას. გამოთვლილია, რომ წელიწადში თითქმის 50 000 არამწვეელი იღუპება პასიური წვეისაგან გამონეული შედეგების გამო. არამწვეელთა შორის პასიური მონევა ყველაზე ძალიან ბავშვებსა და მოზარდებზე მოქმედებს. თამბაქოს წვეა არის პირდაპირი გზა დაავადებისაკენ, სიცოცხლის შემოკლებისაკენ.

დღესდღეობით **ალკოჰოლიზმი** სოციალურ უბედურებად და მედიცინის ერთ-ერთ მძიმე პრობლემად გადაიქცა. იგი დიდ მატერიალურ და მორალურ ზარალს აყენებს კაცობრიობას. ალკოჰოლიზმის გავრცელებაში დიდ როლს თამაშობს ზნე-ჩვეულებანი და ალკოჰოლის მიღებისადმი საზოგადოებრივი აზრის დამოკიდებულება. მთავარი მიზეზი ალკოჰოლური სასმელების შედარებითი ხელმისაწვდომობაა. ხშირად ალკოჰოლიზმის განვითარების ხელშემწყობ მიზეზს წარმოადგენს ახალგაზრდების ზოგიერთ ნაწილში გავრცელებული აზრი, თითქოს ალკოჰოლური სასმელები, კერძოდ, ღვინო და ლუდი, განსაზღვრული რაოდენობით შესაძლოა სასარგებლო იყოს ჯანმრთელობისათვის. ძალზე მნიშვნელოვანია ახალგაზრდებში გავრცელებული შეხედულება იმის შესახებ, რომ ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით მიღება და თრობა ვაჟკაცობის მაჩვენებელია.

მოზარდმა უნდა გააცნობიეროს, რომ აუცილებელია როგორც ფიზიკური, ისე სულიერი სიჯანსაღე, რათა გახდეს საზოგადოების სრულფასოვანი წევრი; უნდა მივიყვანოთ ისინი დასკვნამდე, რომ თავიდანვე უარი თქვან ალკოჰოლიზმზე, უფრო მეტიც, ჩაერთონ მის წინააღმდეგ გამართულ მოძრაობაში.

ალკოჰოლიზმის ჩამოყალიბებაში ასევე დიდ როლს თამაშობს ოჯახური სიტუაცია: მშობელთა ალკოჰოლიზმი, მეუღლეებს შორის კონფლიქტი, რისი უნებლიე მონმეც ახალგაზრდა ხდება; მეუღლეთა განქორწინება და ოჯახის დანგრევა ბავშვებისთვის აუტანელ საყოფაცხოვრებო პირობებს ქმნის; ისინი მოკლებულნი არიან მშობლიურ სიტბოს, ყურადღებისა და სიყვარულის გარეშე იზრდებიან, ხდებიან აგზნებულნი, რასაც საბოლოო ჯამში უკუურეაქციით ისევე ალკოჰოლიზმამდე მიყვანართ.

ზოგჯერ ხდება პირიქითაც, ზედმეტი მზრუნველობა და ფუფუნება, ბავშვის განებივრება, ქცევებისა და მოქმედებებისადმი უკონტროლობა ხელს უწყობს ახალგაზრდის ხასიათის არასწორად ჩამოყალიბებას. თუ ასეთი ახალგაზრდა ისეთ წრეში მოხვდა, სადაც ალკოჰოლის მიღება ჩვეულებრივი მოვლენაა, ის ადვილად ხდება ალკოჰოლის ქარბი მომხმარებელი.

ალკოჰოლიზმის წარმოშობაში განსაზღვრული მნიშვნელობა ბიოლოგიურ, კერძოდ,

გენეტიკურ ფაქტორებსაც ენიჭება, რომლის დროსაც მემკვიდრეობით გადაეცემა ალკოჰოლისადმი მიდრეკილება. დამტკიცებულია პირდაპირპროპორციული კავშირის არსებობა ალკოჰოლის მოხმარებასა და ღვიძლის ციროზს, კიბოს, პირის ღრუს, ხახის, ხორხისა და საყლაპავი მილის კიბოს შორის. კიბოს განვითარების რისკი კიდევ უფრო იზრდება ალკოჰოლთან ერთად თამბაქოს მოხმარებისას, რადგან ამ უკანასკნელსა და კუჭის, მსხვილი ნაწლავის და მკერდის კიბოს შორის გარკვეული კავშირი არსებობს. გარდა ამისა, ალკოჰოლის მოხმარება დაკავშირებულია ინსულტის, ჰიპერტენზიის და კარდიომიოპათიის გაზრდილ რისკთან.

ცნობილია, რომ ალკოჰოლიზმით დაავადებულთა 50%-ზე მეტი ამავე დროს ტუბერკულოზით არის დაავადებული, რაც აიხსნება ადამიანის იმუნურ სისტემაზე ალკოჰოლის მავნე ზეგავლენით.

ალკოჰოლიზმი ახალგაზრდა ასაკში იწვევს ისეთი დაავადებების გაახალგაზრდავებას, როგორებიცაა: კარდიოვასკულარული დაავადებები, ღვიძლის ციროზი, ღვიძლის კიბო. სხვადასხვა ფსიქიკური დაავადებებიდან, სოციალური თვალსაზრისით, ალკოჰოლიზმის უმძიმესი შედეგია ალკოჰოლური დეგრადაცია, რომელიც თანდათან ვითარდება და ახასიათებს ემოციური გაუხეშება, ოჯახური და საზოგადოებრივი დამოკიდებულებების გასადავება-დაკარგვა, კრიტიკის დაქვეითება, ინიციატივისა და შრომისუნარიანობის ზოგადი დაქვეითება, მეხსიერების გაუარესება და სხვა. ცხადია, ასეთი პიროვნება თავისთავად ასოციალური ხდება და ზიანს აყენებს საკუთარ თავს, ოჯახს და ბოლოს ქვეყანას. ალკოჰოლიზმი ასევე უარყოფით გავლენას ახდენს შობადობაზე.

სხვადასხვა ავტორის მონაცემების თანახმად, ალკოჰოლიზმით დაავადებულთა 70-80%-ს აღენიშნება რეპროდუქციული სისტემის ესა თუ ის დარღვევა, პოტენციის დაქვეითება. შორსნასულ შემთხვევაში არც თუ ისე იშვიათია სრული იმპოტენციის ჩამოყალიბება. დიდი რაოდენობით ალკოჰოლური სასმელების სისტემური მოხმარება ხშირად განაპირობებს: ოჯახების ნგრევას, ბავშვებისადმი უხემ მოპყრობას, სამსახურში პრობლემებს, ძალადობასა და კრიმინალურ აქტებს.

**ნარკომანია.** არავინ იცის, პირველად ვინ მოიხმარა ნარკოტიკი, თუმცა, ამ მოქმედებამ კაცობრიობა დიდი პრობლემის წინაშე დააყენა. მთელ მსოფლიოში გავრცელდა სენი, რომელიც მანამდე დედამიწის ცალკეული რეგიონების ლოკალურ პრობლემად ითვლებოდა. ამ სენს ნარკომანია ჰქვია, დაავადებულებს კი - ნარკომანები.

**XXI** საუკუნეში ადამიანს ძალიან უჭირს ჯანმრთელობის შენარჩუნება. თანამედროვე სამყარო სავსეა ხმაურით, შხამიანი გამონაბოლქვებითა და სტრესით. აღნიშნულ სირთულეებს შეუძლია ნებისმიერი ჩვენგანის ცხოვრების ჩვეული რიტმიდან ამოგდება. სუსტი ნებისყოფის მქონე საზოგადოება კი ძალიან ადვილად ჰყვება ცდუნებას და პრობლემების თავიდან არიდებას ნარკოტიკებით ცდილობს. სტატისტიკის თანახმად, ნარკოტიკებზე დამოკიდებულთა რაოდენობა დღითი დღე იზრდება.

საზოგადოების დამოკიდებულება ნარკომანის მიმართ არაერთგვაროვანია. ადამიანები აგრესიულად გადმოსცემენ თავიანთ მიდგომას ან საერთოდ გაურბიან ამ პრობლემაზე საუბარს. უმეტესწილად, არავის სურს ნარკომანთან ურთიერთობა, მით უმეტეს, მასთან საქმიანი ურთიერთობის დაჭერა. სრულიად ბუნებრივია მშობლის მოქმედებაც, რომელიც შვილს ნარკომანთან მეგობრობას უკრძალავს იმის შიშით, რომ იგი მასზე ცუდ გავლენას მოახდენს. ეს პოზიცია გასაგებია, მაგრამ საგანგაშო. საზოგადოების დიდ ნაწილს არ ესმის, რომ ნარკომანია არ არის ერთი კონკრეტული პირის პრობლემა, ეს საერთო სატკი-

ვარია. მიუხედავად, მასმედიის საშუალებებით მრავალჯერადი გაფრთხილებისა, ახალ-გაზრდები მაინც მიიღწვიან ნარკოტიკებისკენ.

რა აღძრავს ამ ლტოლვას: ჩვენს საზოგადოებაში ჩამოყალიბებული მახინჯი ძველ-ბიჭური აზროვნება, „აკრძალული ხილის“ ერთხელ გასინჯვის სურვილი თუ სხვა მიზეზები? მიზეზი ინდივიდუალურია. ნარკომანთა უმეტესობას არც ახსოვს, რატომ გასინჯა პირველად ნარკოტიკი. მიუხედავად ამისა, შეიძლება რამდენიმე მიზეზის დასახელება: ქუჩურ-ქურდული მენტალიტეტი, პრობლემებისაგან თავის დაღწევის სურვილი, საგან-მანათლებლო დაწესებულებებში არასაკმარისი ინფორმაციის არსებობა ნარკომანიაზე, მის შემდგომ გართულებებზე და ა.შ.

მსოფლიოში ყოველდღიურად ათასობით ადამიანი იღუპება; ნარკოტიკის ერთი გაკეთებაც რადიკალურად ცვლის ადამიანის ცხოვრებას. ნარკოტიკი ადამიანის ორგანიზმში როგორც კი შედის, ის ამ ძალას ველარ უმკლავდება და ბოლოს ყველაფერი სიკვდილით მთავრდება.

განსაკუთრებით საგანგაშოა, რომ სხვადასხვა ნარკოტიკულ საშუალებას, სამ-წუხაროდ, მოზარდებიც მოიხმარენ. ნარკოტიკების მოხმარება თავის ტვინის დაზიანებას იწვევს, რაც ვლინდება მეხსიერებისა და აზროვნების დაქვეითებაში, ემოციური აშლილობების განვითარებაში, ნებისყოფის დაქვეითებასა და არაკონტროლირებად ქცევაში. ნარკოტიკების მომხმარებელთა შორის ხშირია გულსისხლძარღვთა, რეპროდუქციულ და იმუნურ სისტემათა, ღვიძლისა და სახსრების დაზიანება. ნარკოტიკების მოხმარება არის უკუზრუნველი ინფექციური დაავადებების – შიდსისა და ჰეპატიტების – გავრცელების მთავარი მიზეზი. საქართველოში აივ ინფექციით დაავადებულთა თითქმის ორი მესამედი ნარკოტიკების მომხმარებელია, ნარკოტიკების მომხმარებელთა შორის ყოველი მეორე დაავადებულია C ჰეპატიტით.

ნარკოტიკების მიჩვევა იწვევს ძლიერ ტკივილებს, უძილობას, გადაღლას, უსაფუძვლო შიშებს, და შფოთვას, უმადობას, კუჭ-ნაწლავის აშლილობას, მხედველობით და სმენით ჰალუცინაციებს. ნარკოტიკები ანგრევს ადამიანის ორგანიზმს: ტვინს და ნერვულ სისტემას, გულ-ღვიძლს, საჭმლის მომნელებელ სისტემას, ძვლის ტვინს, სასქესო ორგანოებს; ქრება ცხოვრების ინტერესი, ექვემდებარები ნარკოტიკს. ამ დაავადებისაგან გათავისუფლება ძალიან ძნელია და იშვიათად, რომ ვინმემ შეძლოს. ხდება პიროვნების დეგრადაცია, შეიძლება განვითარდეს პარანოია, ფსიქოზი. ნარკოტიკი ამცირებს ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობას: ნარკომანი კრიმინალურ გარემოცვაში ტრიალებს, მისი სიცოცხლე მუდამ საფრთხეშია.

## მიმართულება - მოქრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

### ფიზიკური მომზადების მნიშვნელობა

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი სასკოლო პედაგოგიური პროცესის განუყოფელი ნაწილია. იგი მოსწავლეთა ყოველმხრივი ჰარმონიული განვითარების, შრომისუნარიანი და ჯანსაღი თაობის აღზრდის საწინდარია.

სწავლების დანყებით საფეხურზე ფიზიკურ ვარჯიშს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ორგანიზმის ზრდა-განვითარების თვალსაზრისით. იგი ერთდროულად დადებითად მოქმედებს შინაგან ორგანოებსა და ნივთიერებათა ცვლაზე. ფიზიკური ვარჯიში მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ბავშვის ემოციურ სფეროს, ინვესს ისეთი ფიზიკური თვისებების განვითარებას როგორებიცაა: ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარჯვე და მოქნილობა.

სწავლების დანყებით საფეხურზე (I-VI კლასი) ფიზიკური ვარჯიშის ჩატარების შემთხვევაში უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ორგანიზმის ძვლოვანი სისტემა ინტენსიურად ვითარდება, რის გამოც სხეული სწრაფად იწყებს სიგრძეში მატებას, ძვლები შედარებით ელასტიკური და ნაკლებად კომპაქტურია, ხოლო კუნთოვანი სისტემა სუსტადაა განვითარებული. ყოველივე ამან შეიძლება ხერხემლისა და გულ-მკერდის ნორმალური ფორმის შეცვლა განაპირობოს. ამიტომ ამ ასაკში ფიზიკური ვარჯიშის სიფრთხილით ჩატარებას ერთ-ერთი გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს.

ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ ასაკში ბავშვის ცენტრალური ნერვული სისტემა, კერძოდ კი, თავის ტვინის ქერქი, მნიშვნელოვნად ვითარდება, და ბავშვები შედარებით ადვილად იწყებენ ფიზიკური ვარჯიშის ათვისებას, რადგან უუმჯობესდებოთ ყურადღება და გამძლეობა.

აღნიშნულ ასაკში ფიზიკური ვარჯიში სისტემატური ხასიათის უნდა იყოს, რადგან ამ პერიოდში ეყრება საფუძველი ბავშვის საერთო ფიზიკურ მომზადებას. სწავლების დანყებით საფეხურზე დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორი სუნთქვის გამომუშავებას. ფიზიკური ვარჯიშის დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაუთმონ ხელოვნური და ბუნებრივი სუნთქვითი ვარჯიშის გამოყენებას. ფიზიკური ვარჯიშის მიზანმიმართულად გამოყენება უზრუნველყოფს ხერხემლისა და გულ-მკერდის ფორმის პათოლოგიური გადახრის თავიდან აცილებას.

### ძალის განვითარება

ძალის განვითარების საშუალებებია გაძლიერებული წინააღმდეგობის – ძალისმიერი ვარჯიშები. წინააღმდეგობის ბუნებიდან გამომდინარე, ძალისმიერი ვარჯიშები შეიძლება დაფყოთ ორ ჯგუფად:

- 1) ვარჯიშები, რომლებითაც ხორციელდება გარეთა წინააღმდეგობის დაძლევა (გარეთა წინააღმდეგობად ჩვეულებრივ იყენებენ იარაღის წონას, თანაგუნდელის წინააღმდეგობას, დრეკადი სხეულების წინააღმდეგობას, გარეშე პირობების წინააღმდეგობას – სიარულსა და სირბილს სილაში, თოვლში);
- 2) ვარჯიშები, რომელთა დროს ხდება საკუთარი წონის დაძლევა (გამოყენებულია ისეთი ვარჯიშებიც, როცა საკუთარი სხეულის წონით დამძიმებას ემატება გარეშე საგნების წონა).

## სისწრაფის განვითარება

მოვარჯიშის უნარს, შეასრულოს მოძრაობა დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში, სისწრაფე ეწოდება. ეს თვისება განსაკუთრებით აუცილებელია მოსწავლისათვის. სისწრაფე თავისთავად დამოკიდებულია კუნთების ძალაზე. სწორედ ამიტომ, სისწრაფესა და ძალას პარალელურად ივითარებენ. არსებობს სისწრაფის გამოვლენის ე.წ. ელემენტარული და კომპლექსური ფორმები. ელემენტარულ ფორმებს მიეკუთვნება: რეაქციის დრო, ერთეული მოძრაობის დრო და მოძრაობის სიხშირე (ტემპი). სისწრაფის გამოვლენის კომპლექსური ფორმები წარმოდგენილია ყველა იმ მოძრაობაში, რომელიც თამაშებს ახასიათებს.

მოძრაობის სისწრაფე, პირველ რიგში, განისაზღვრება თავის ტვინის ქერქის სათანადო ნერვული მოქმედებით, რომელიც იწვევს კუნთების დაძაბვას. იგი მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მოსწავლის ტექნიკური მომზადების სრულყოფაზე, კუნთების ძალასა და ელასტიკურობაზე, სახსრების მოძრაობის უნარიანობასა და ხანგრძლივი მუშაობის დროს სპორტსმენის გამძლეობაზე.

სისწრაფის განვითარებისათვის ყველაზე უფრო სასარგებლოა ვარჯიშები მძლეოსნობიდან (განსაკუთრებით, მოკლე მანძილზე სირბილი), ასევე ფეხბურთის, ხელბურთის და კალათბურთის თამაში (მინიფეხბურთი და მინიკალათბურთი); სასარგებლოა აგრეთვე მოძრავი თამაშები სირბილის ელემენტებით. ყველა ვარჯიშის შესრულება მიზანშეწონილია მაქსიმალურად მაღალი ტემპით. თითოეული სერიის ხანგრძლივობა უნდა იყოს 10-20 წამი, ხოლო სერიათა რაოდენობა უნდა გაგრძელდეს შესრულების სისწრაფის დაქვეითებაამდე. შესვენება 1-დან 1,5 წუთამდე.

## გამძლეობის (ამტანობის) განვითარება

დაღლისადმი წინააღმდეგობის განვითარების უნარს გამძლეობა ეწოდება. გამძლეობა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების შემადგენელი ნაწილია, რომელიც აუცილებელია არა მარტო შეჯიბრებებში მონაწილეობისათვის, არამედ დიდი მოცულობის სანვრთნელი მუშაობის შესრულებისთვისაც. გამძლეობის გამომუშავება თითქმის ყველა იმ ფიზიკური ვარჯიშით შეიძლება, რომელიც წლიურ წვრთნაში შედის; ბუნებრივია, წვრთნა აუმჯობესებს გამძლეობას, მაგრამ უფრო სასარგებლოა ხანგრძლივი რბენა საშუალო ინტენსივობით (განსაკუთრებით კროსი), თხილამურებით და ველოსიპედით სიარული.

აუცილებელია ვიცოდეთ, რომ საერთო გამძლეობისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს არა იმ პროცესებს, რომლებიც ვარჯიშის შემდეგ ორგანიზმში მიმდინარეობს, არამედ ვარჯიშების სწორად შესრულების დროს მიმდინარე პროცესს; როგორც მეცნიერული გამოკვლევები ცხადყოფს, თავის ტვინის ქერქში იხვეწება ნერვული პროცესები, რომლებიც ორგანოებისა და სისტემების კოორდინაციას ახდენენ, ქმნიან დინამიკურ სტრუქტურას, განსაზღვრავენ მოვარჯიშის მოქმედებას. ასეთი ხანგრძლივი მუშაობის დროს მნიშვნელოვნად უმჯობესდება გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების წრთობის უნარიანობა. ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ ზოგიერთი ჩამორჩენილი ორგანო და სისტემა უკეთესად ვითარდება, მიზანშეწონილია გამძლეობის განვითარებისათვის ცურვის, ნიჩბოსნობის, ველოსპორტისა და სპორტული თამაშების გამოყენება.

## მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარება

როგორც ზემოჩამოთვლილი თვისებები, ისე სიმარჯვე და მოქნილობა მჭიდრო კავშირშია საერთო ფიზიკურ მომზადებასთან.

მოქნილობის განვითარებისათვის საჭიროა, რაც შეიძლება მეტი სხვადასხვა სახის ვარჯიშის შესრულება.

მოქნილობა ენოდება მოძრაობის მაქსიმალური ამპლიტუდით შესრულებას, რაც დამოკიდებულია სახსრებში ძვრადობასა და კუნთების ელასტიკურობაზე, ე.ი. მათი დაჭიმულობისა და შეკუმშვის უნარზე. მოქნილობა გავლენას ახდენს სათამაშო მოძრაობის სისწრაფესა და სიზუსტეზე.

თუ მოვარჯიშე საკმარისად მოქნილი არ არის, ის თავისუფლად ვერ შეასრულებს ტექნიკურ ხერხებს, როგორც მოქნილი, მარდი სპორტსმენი.

მოქნილობა ძირითადად ვითარდება სპეციალური საჭიმი ვარჯიშების, ქნევითი მოძრაობის შესრულებით. ეს ვარჯიშები უნდა შესრულდეს ზამბარისებურად 3-5-ჯერ რიტმული გამეორებით, მოძრაობის ამპლიტუდის თანდათანობითი გაზრდით (ვარჯიშები პარტნიორთან, ტანვარჯიშული ჯოხით, ჭოკით, ტანვარჯიშულ კედელზე, რგოლებზე, ორძელზე და ა.შ.)

სიმარჯვე ახალი მოძრაობის დაუფლების, მოქმედების სწრაფად გარდაქმნის უნარია. სიმარჯვე, პირველ ყოვლისა, უნდა მოვიაზროთ როგორც კოორდინირებული მოძრაობითი მოქმედების დაუფლების დონე, ფიზიკური თვისებების - ძალის, სისწრაფის, ამტანობის - ურთიერთკავშირში.

ვარჯიშები წონასწორობაში მოიცავს ერთ ჯგუფში თავმოყრილ სპეციალურ ვარჯიშებს, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელია წონასწორობის ჩვევის გამომუშავება.

წონასწორობაში ვარჯიში სამ ძირითად მდგომარეობაში ხორციელდება: ადგილზე, მოძრაობაში და შერეული.

ადგილზე სრულდება სხვადასხვა სახის დგომი: ცალფეხზე, ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე - ხელებისა და ტანის მდგომარეობის ცვლით, ჯდომი იატაკზე, ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე - ფეხებისა და ხელების ნებისმიერ მდგომარეობაში; ჩაჯდომი იატაკზე, ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე დაყრდნობით და მის გარეშე; დგომში, ხტომში, ჩოქდგომში ბრუნის მისი შემდგომი მდგომარეობის ფიქსირებით; ნახტომის შემდეგ ბრუნის ცალ ფეხზე, ორი ფეხიდან ერთ ფეხზე და პირიქით.

მოძრაობაში წონასწორობის ვარჯიშის შესრულება შესაძლებელია სიარულის, სირბილის, ნახტომის სხვადასხვა ფორმის გამოყენებით. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია ცეკვითი მოძრაობის ჩართვაც, სიარულის ნაირსახეობა, მიდგმითი ნაბიჯები, ნახტომით გადაადგილება და ა. შ.

შერეული ვარჯიში წონასწორობაში გულისხმობს მოქმედებას როგორც ადგილზე, ასევე მოძრაობაში, მაგალითად, რამდენიმე მიდგმითი ნაბიჯის შემდეგ წონასწორობა მარჯვენაზე - განმკლავი, შემდეგ ნახტომით გადაადგილება, ჩოგბურთში გადასვლა, კვლავ ადგომი, ბრუნის და ა.შ.; შერეული ვარჯიში წონასწორობაში, როდესაც ის კომპოზიციურად გამართლებული ილეთებისაგან შედგება, მოგვაგონებს ვარჯიშს დვირზე.

ვარჯიშები წონასწორობაში ძირითადად შეისწავლება ინდივიდუალურად, მაგრამ არსებობს საინტერესო მოძრაობები წყვილებისათვის, სამეულებებისათვის და უფრო მეტი რაოდენობის მოვარჯიშეებისათვის – ჯგუფურად.



წონასწორობის ვარჯიშში გამოიყენება ისეთი სპორტული ინვენტარი, როგორც არის: ტენილი ბურთი, სახტუნელა, ჯოხი, ჭოკი, კიბე და სხვა.

## მოძრავი თამაშები და სათამაშო ვარჯიშები

განსაკუთრებით დიდი ადგილი ეთმობა სათამაშო ვარჯიშებს და მოძრავ თამაშებს მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების პირველ ეტაპზე. თამაში დიდ გავლენას ახდენს მოზარდის ორგანიზმის განვითარებაზე, ბავშვის პიროვნებისა და ხასიათის ჩამოყალიბებაზე. ის მოზარდებს უვითარებს მიზანსწრაფვას, ნებისყოფას, მეგობრობის გრძნობას და სხვ.

## I – II კლასები

### ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

#### 1. ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები

- **საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები:**

*სიარული:*

- მუხლის მაღლა აწევით;
- ბუქნში;
- ნახევარბუქნში.

*სირბილი:*

- ფეხის ცერებზე;
- მუხლის მაღლა აწევით;
- ფეხის უკან მოხრით;
- გამართული ფეხების წინ აქნევით;
- გამართული ფეხების უკან აქნევით.

*ხტომები:*

- ადგილზე ცალ ან ორ ფეხზე შენაცვლებით;
- ფეხები ერთად, ფეხშლით და გადაჯვარედინებით;
- ნახევარბუქნში;
- ბუქნში.

- **ვარჯიშები ტანადობის ჩამოყალიბებისათვის**

- 1) ს.მ. - ძირითადი დგომი, ხელისგულები კეფაზე, იდაყვები გაშლილი;
  - 1-2 - გაზნექით ფეხის ცერებზე აწევა, შესუნთქვა;
  - 3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა;
- ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ.

- 2) ს.მ - ძირითადი დგომი, ლუნინმკლავი, თითები გადახლართულია;  
1-2 - ზემკლავი ნების ზევით შებრუნებით, ფეხის ცერებზე აწევა, შესუნთქვა;  
3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.
- 3) ს.მ. - ძირითადი დგომი, მკლავები ტანსუკან, თითები გადახლართული, ნები გარეთ;  
1 - მკლავების ენერგიულად უკან განწევა, ნები შიგნით;  
2 - ფეხის ცერებზე აწევა, გაზნექი, შესუნთქვა (თავი პირდაპირ);  
3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.
- 4) ს.მ. - პირქვე წოლი, განმკლავი;  
1-2 - გაზნექი თავისა და მკლავების მაღლა აწევით, შესუნთქვა;  
3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.
- 5) ს.მ. - პირქვე წოლი, ლუნგანმკლავი;  
1-2 - გაზნექი, ბეჭების შეერთება, შესუნთქვა;  
3-4 - სანყის პოზიციაში დაბრუნება;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.
- 6) ს.მ. - პირქვე წოლი, ზემკლავი;  
1-2 - მარცხენა მკლავისა და მარჯვენა ფეხის ზეაქნევი და გაზნექი, თავის ზევით აწევა;  
3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
5-8 - იგივე მარჯვენა მკლავითა და მარცხენა ფეხით;  
ვარჯიში მეორდება 6-8-ჯერ.

● **ვარჯიშები ტერფის გამაგრებისათვის**

- 1) სიარული:  
○ ფეხის ცერებზე;  
○ ქუსლებზე;  
○ ტერფის გარეთა და შიგნითა ნაწილით;
- 2) სხვადასხვა საგნის ჩაწევა და გადაადგილება ფეხის თითებით (ტანვარჯიშული ჯოხი, სახტუნელა და სხვ.);
- 3) ტანვარჯიშულ კედელზე ცოცვა ფეხის თითების ჩაწევით.

● ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის (პრესის ვარჯიშები):

- 1) პირალმა წოლი, ზეტანის აწევა (ფეხები დამაგრებულია);
- 2) პირალმა წოლი, მოხრილი ფეხების აწევა;
- 3) პირალმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა 90 გრადუსით;
- 4) პირალმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა მაღლა, თავს უკან ფეხის თითებოთ იატაკის შებება.

2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან

- 1) ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, ზურგით ტანვარჯიშულ კედელთან, ძირითადი დგომი;  
1-2 - ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნექი, გარეზემკლავი ხელებით კედლის მანაზე შეხება;  
3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში. ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 6-8-ჯერ.

- 2) ს.მ. ერთი ნაბიჯის დაშორებით, მარცხენა გვერდით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე, მარცხენის ტაციოთ დგომბჯენი, მარჯვენის დოინჯი;  
1 - მარცხენის ნინფეხგაქნევი;  
2 - მარცხენის მიდგმა;  
3-4 - იგივე ვარჯიში მარჯვენით. ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, 4-6-ჯერ.

- 3) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე ტაციოთ მანაზე დგომლუნბჯენი;  
1 - მარცხენის უკუფეხგაქნევი, მკლავების გამართვა;  
2 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
3-4 - იგივე მარჯვენა ფეხით;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.

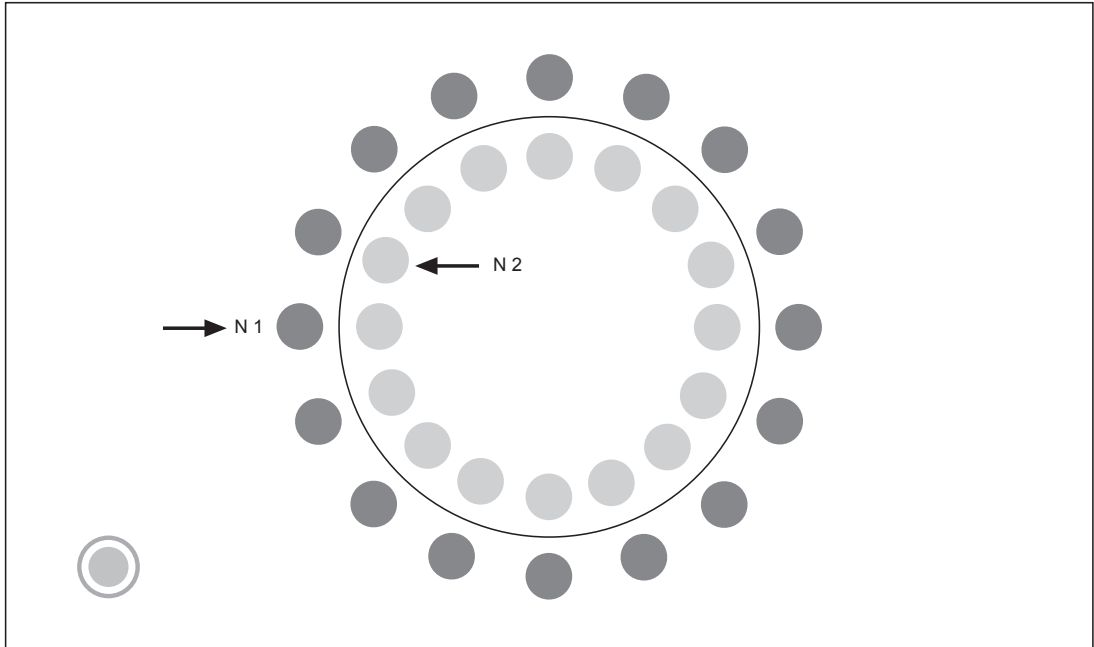
- 4) ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე ტაციოთ დგომბჯენი;  
1-2 - ორი ფეხით ნახტომი ადგილზე;  
3 - ნახტომით პირველ მანაზე შეხტომი;  
4 - ნახტომით დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, 6-8-ჯერ.

- 5) ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ძირითადი დგომი;  
1-2 - მარცხენის უკუფეხი ცერზე, ზემკლავი, ხელებით მანაზე შეხება;  
3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
5-6 - იგივე მარჯვენა ფეხით;  
ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, 3-4-ჯერ.

- 6) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ჯდომი იატაკზე, ფეხის ცერების მეორე მანის ქვევიდან გამოდება, ლუნგანმკლავი თავს უკან;  
 1-2 - ზურგზე დაწოლა, განმკლავი;  
 3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
 ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ, საშუალო ტემპში.

### 3. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის

„ჩაითრიე წრეში“



მოთამაშენი წრეზე მჭიდროდ დგებიან, გაითვლიან პირველ-მეორეზე, წრის შიგნით ფეხის წვერებთან შემოავლებენ ხაზს.

პირველი ნომრები (პირველი გუნდი) რჩებიან წრის გარეთ, მეორე ნომრები (მეორე გუნდი) შედიან წრეში და მობრუნდებიან სახით პირველებისკენ.

მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშენი ცდილობენ, ჩაავლონ ხელი ერთმანეთს, ჩაითრიონ ან გამოიყვანონ წრიდან ერთმანეთი. წარმატებით შესრულებულ ცდაზე თითოეული გუნდი იღებს ქულას. გარკვეული დროის (1-2 წუთი) შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს.

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც ქულათა მეტ რაოდენობას დააგროვებს.

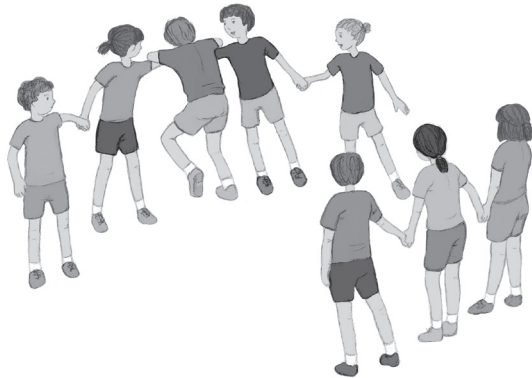
„ასკინკილა“

მოთამაშეები განლაგდებიან მთელ მოედანზე. ორი ან სამი მოთამაშე, ცალ ფეხზე ხტუნვით ცდილობს, დაიჭიროს დანარჩენი მოთამაშეები, რომლებსაც შეუძლიათ ორივე ფეხით სირბილი. ცალ ფეხზე მოხტუნავე მოთამაშეებს შეუძლიათ შეთანხმებული იერიში მიიტანონ კონკრეტულად რომელიმე ერთ მოთამაშეზე და ერთიანი ძალებით დაიჭირონ

ის; ამ შემთხვევაში დაჭერილი მოთამაშე აირჩევს, თუ ვის მაგივრად იქნება ასკინკილა. ხოლო, როცა ერთი ასკინკილა მარტო დაიჭერს რომელიმე მოთამაშეს, მათი ადგილები ავტომატურად იცვლება. იმ შემთხვევაში, თუ ასკინკილას ფეხი ძალიან დაეღლება, შეუძლია ასპარეზობა გააგრძელოს მეორე ფეხით.

*„ოღირლილო ღირლილო“*

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად. თითოეულ გუნდი დგება წრეში ხელიხელჩაკიდებული. გუნდებს შორის დაშორება დაახლოებით 5-6 მეტრია. კენჭისყრით გაირკვევა, თუ რომელი გუნდი დაიწყებს თამაშს. დამწყები გუნდის ერთ-ერთი მოთამაშე დაიძახებს: „ოღირლილო ღირლილო, თქვენი წვერი ჩვენთვის გვინდა!“ რაზეც მეორე გუნდი ჰკითხავს: „რომელი?“ პირველი გუნდი დაასახელებს ბავშვის სახელს, დასახელებული ბავშვი ტოვებს თავისი გუნდის რიგებს და სირბილით მიდის პირველი გუნდისაკენ ისე, რომ მოწინააღმდეგე გუნდის წევრებს ჩაკიდებული ხელები გაახსნევიანოს. თუ ეს ვერ შეძლო, ის ემატება პირველ გუნდს და ისევ პირველი გუნდი დაიწყებს: „ოღირლილო ღირლილო, თქვენი წვერი ჩვენთვის გვინდა!“ , ხოლო თუ გაახსნევიანებს, მაშინ პირველი გუნდიდან თავის გუნდში წაიყვანს ნებისმიერ ბავშვს და შეუერთდებიან თავისი გუნდის წევრებს. ამის შემდეგ უკვე მეორე გუნდი იწყებს „ოღირლილოს“ ძახილს და თამაში გრძელდება მანამ, სანამ რომელიმე გუნდი მთლიანად არ შემოიერთებს მოწინააღმდეგე გუნდის წევრებს.



*„გადაძალვა“*

საწყისი მდგომარეობა: ორი მონაწილე ზის ლეიბებზე (ორი ლეიბი), ფეხები მიბჯენილი აქვთ ერთმანეთზე, ფეხებზეა ჩადებული ფიცარზე. ხელებით ერთდროულად იჭერენ 60-70 სმ-იან ხის ლეროს. მსაჯის შეძახილზე: „დაიწყე!“ - მონაწილენი ცდილობენ, ძალით გადმოძალონ თავისკენ მოწინააღმდეგე; გამარჯვებულად ცხადდება ის მონაწილე, რომელიც გადმოძალავს, ან ლეროს გამოსტაცებს.

*„ბურთის გადაცემა რიგებში“*

მოთამაშეები ეწყობიან ოთხ რიგად და ერთმანეთისაგან განმკლავზე გაყრილი დგებიან ფეხშლით დგომში. თითოეული რიგის (გუნდის) თავში მდგომ მოთამაშეებს ეძლევათ 1 კილოგრამის წონის ტენილი ბურთი.

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ბურთს გადასცემენ წინზნექით უკან, ფეხებს შორის გატარებით. როდესაც ბურთი მიაღწევს ბოლოში მდგომთან, რიგში მყოფი ბავშვები წახტომით ბრუნდებიან ზურგისაკენ და ფეხშლითდგომში აგრძელებენ ბურთის გადაცე-

მას თავს ზევით უკან მდგომ მოთამაშეზე. მას შემდეგ, როდესაც თავში მდგომი მოთამაშე ხელახლა მიიღებს ბურთს, რიგში მდგომი ყველა ბავშვი ნახტომით ასრულებს ზურგისკენ ბრუნს და იწყებენ ბურთის გადაცემას სხვა ხერხით: ზეტანის მარცხნივ-მარჯვნივ (ცალ-ცალკე) ბრუნებით.

გუნდი (რიგი), რომელიც სხვებზე სწრაფად დაამთავრებს ბურთის გადაცემას ოთხივე ხერხით, ითვლება გამარჯვებულად.

## პარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

### 1. ვარჯიშები სიარულში

- 1) სიარული დიდი ნაბიჯებით, ხელების ენერგიული მოძრაობით;
- 2) სიარული ფეხის ცერებზე;
- 3) სიარული ფეხის ქუსლებზე.
- 4) სპორტული სიარული;
- 5) სიარული ღრმა ვარდნით წინ, ტანის წინ გადახრით.

### 2. ვარჯიშები სირბილში

- 1) ჩვეულებრივი სირბილი;
- 2) სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით (ორივე მხარეს);
- 3) სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
- 4) სირბილი ზამბარისებრი ნაბიჯებით;
- 5) სირბილი ფეხების უკან გაქნევით;
- 6) ნახტომები ორივე ფეხზე;
- 7) სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;
- 8) სირბილი ზურგით წინ.

### 3. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის

*„ეს სახლ-კარი ვისია“*

მოთამაშენი დგებიან ერთ ხაზზე, ირჩევენ ჩამომვლელს, დანარჩენები კი ჩაიმუხლავენ წრის გარშემო. ჩამომვლელი (რომელსაც ხელში ქუდი უჭირავს) დარბის წრის გარშემო და გაიძახის: „ეს სახლ-კარი ვისია“, დანარჩენები პასუხობენ: „ჩემ და ჩემი ძმისია“. ეს მეორდება რამდენჯერმე.

ჩამომვლელს როცა მოესურვება, ქუდს რომელიმე მოთამაშეს დაუგდებს მალულად ზურგს უკან (შეიძლება წინ დაგდებაც), ეს უკანასკნელი ქუდს ხელს დასტაცებს, წამოხტება და გამოუდგება „ჩამომვლელს“, რომელიც წრის გარშემო დარბის. თუ დაენია და ქუდი დაარტყა, მაშინ გაცვლიან ადგილებს.

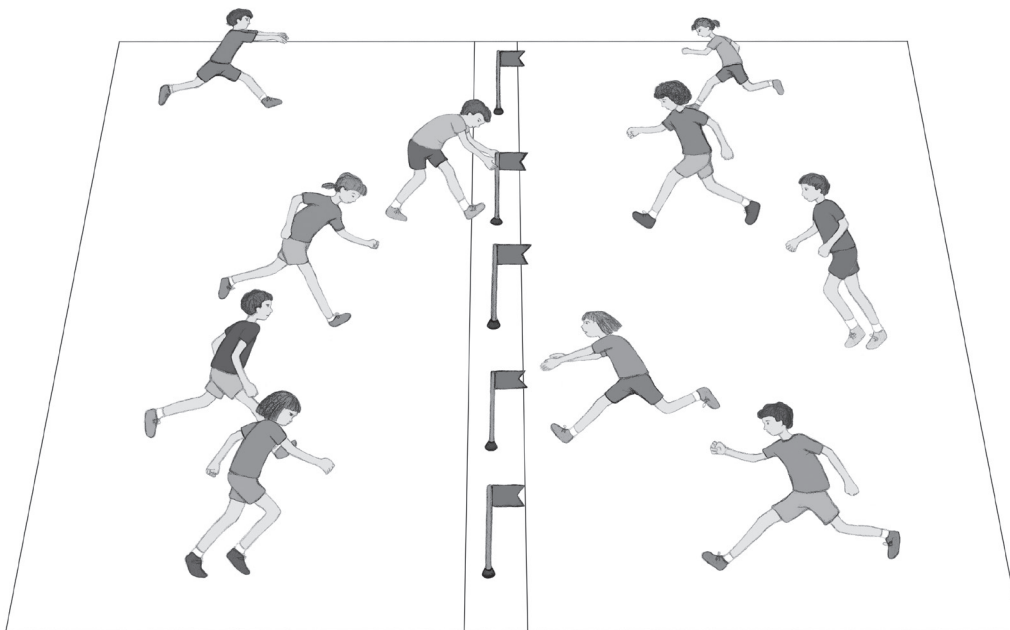
„ჩათქმობია“

მოთამაშენი შეარჩევნე ერთს, ე.წ. „მრიგებელს“, დანარჩენები ჩამოსხდებიან ერთად. „მრიგებელს“ ხელში უჭირავს პატარა ჩხირი. იგი მოთამაშეებს სათითაოდ ჩამოუვლის და ისეთი შთაბეჭდილება უნდა მოახდინოს, თითქოს ყოველ მათგანს ჩხირი გადასცა, სინამდვილეში ჩხირს სხვებისაგან შეუმჩნევლად გადასცემს ერთ-ერთ მოთამაშეს.

ამის შემდეგ „მრიგებელი“ დგება რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით და იძახის: „ოქროსფერო, ჩემთან მოდი!“

„ოქროსფერი“, ე.ი. ის მოთამაშე, რომელსაც ჩხირი ერგო, გარბის, დანარჩენები გამოუდგებიან დასაჭერად. თუ დაიჭირეს, თამაშს დამჭერი მოთამაშე გააგრძელებს „მრიგებელად“, ხოლო თუ ვერ დაიჭირეს, მაშინ ეს უკანასკნელი გახდება „მრიგებელი“.

„ბრძოლა ალმებისათვის“



მოედნის შუაში ერთმანეთისგან 1,5 მეტრის დაშორებით გაივლება ორი პარალელური ხაზი. თითოეულიდან დაახლოებით 20-30 მეტრის მანძილზე გახაზავენ ამ ხაზების დამატებით კიდევ ორ პარალელურ წრფეს. მოედნის შუაში გავლებულ ორ პარალელურ ხაზს შორის აწყობენ ალმებს მოთამაშეთა რიცხვის ნახევრის რაოდენობით. მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივებად განლაგდებიან მოედნის შუა ხაზებს იქით გავლებულ დამატებით ხაზებზე. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის მოთამაშენი გარბიან ალმების ასაღებად და თითოეული მათგანი ცდილობს ხაზის გადაუბიჯებლად დაეუფლოს ალამს.

იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტ ალამს დააგროვებს.

*”მრგვალი ბურთი”*

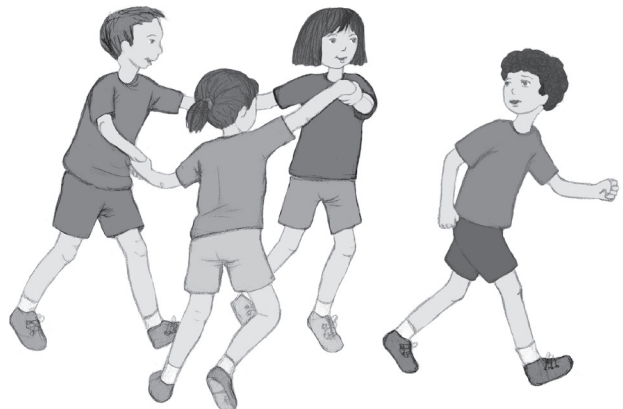
ბავშვები დგებიან წრეზე. მასწავლებელი, რომელსაც ხელში ფეხბურთის ბურთი უჭირავს, დგება ბავშვებს შორის. იგი მოულოდნელად აგდებს ბურთს მაღლა ცენტრისაკენ და იძახის ერთ-ერთი ბავშვის სახელს, რომელმაც უნდა დაიჭიროს ბურთი. იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი ვერ დაიჭერს ბურთს, ის დატოვებს თამაშს, ხოლო თუ დაიჭერს, მაშინ ის ისვრის ბურთს და ასახელებს რომელიმე ბავშვის სახელს. იმ შემთხვევაში, თუ ეს უკანასკნელი დაიჭერს ბურთს, მაშინ ბურთის მსროლელი ბავშვი გამოეთიშება თამაშს, ხოლო თუ ვერ დაიჭერს, მაშინ თავად მოუწევს თამაშის დატოვება. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ ორი ბავშვი არ დარჩება. სწორედ ეს ორი ბავშვი ჩაითვლება გამარჯვებულად.

*”დაჭერობანა”*

მოსწავლეები გაიშლებიან მთელ მოედანზე, აირჩევენ ერთ მოთამაშეს, რომელიც ეცდება, დაიჭიროს (დაადოს ხელი) რომელიმე მათგანი და დასდევს მათ. დანარჩენები კი ყველანაირად ცდილობენ, დაუსხლტდნენ დამჭერს. იმ შემთხვევაში, როდესაც დამჭერი ხელით შეეხება რომელიმე მოთამაშეს, ახლა ეს იქცევა დამჭერად და ა.შ. შესაძლებელია მოედანზე რაიმე სივრცის მონიშვნა, რომელიც იქნება ე.წ. „სახლი“. თუ გაქცეულმა ან დაღლილმა მოთამაშემ შეასწრო „სახლში“, მას ვეღარ დაიჭერენ, მაგრამ დიდხანს სახლში დარჩენის უფლება არა აქვს.

*”თევზი ბადეში”*

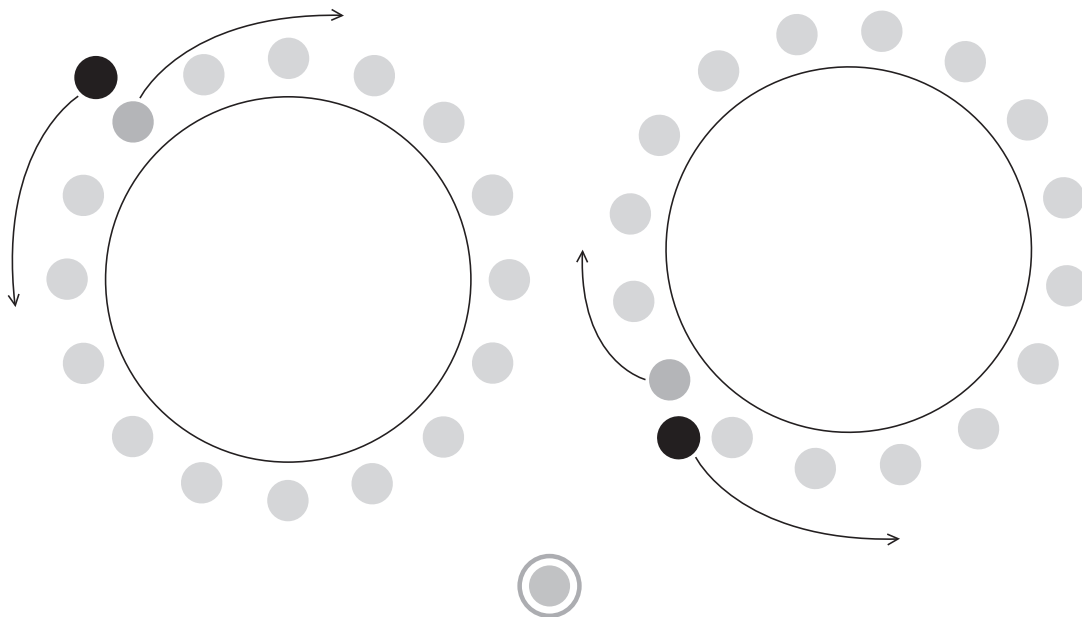
სამი მოთამაშე ერთმანეთს ჩაჰკიდებს ხელს (მეზადურები) და დასდევენ დანარჩენ მოთამაშეებს, მათი მიზანია დანარჩენი მოთამაშეების თავზე ჩაკიდებული ხელების ჩამოცმა, რომლებიც თავის დახრის და წელში მოხრის გარეშე მანევრებით ცდილობენ აიცდინონ ხელეზჩაკიდებული მოთამაშეების შეტევები. ის, ვინც თავს დახრის ან წელში მოიხრება, თამაშს ეთიშება. მოთამაშეს, რომელიც ბადეში გაეზმება, მეზადურები ჰკითხავენ:





ვინა ხარ, თევაზი თუ ბაყაყი? ბადეში გაბმულ მოთამაშეს შეუძლია თქვას, რომ არის ბაყაყი, რის გამოც გაანთავისუფლებენ; თუ ის მეორედ მოხვდება ბადეში, მაშინ დატოვებს თამაშს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვები არ დაიღლებიან, ან მებადურები ყველა თევზს არ დაიჭერენ.

”ცარიელი ადგილი”



ბავშვები დგებიან წრეზე, ხელები ზურგს უკან უჭირავთ. წამყვანი წრის გარეთაა და დარბის მის გარშემო. შემდეგ ჩერდება, მხრებზე ეხება ერთ-ერთ მოთამაშეს და განაგრძობს რბენას. ის, რომელსაც წამყვანი შეეხო, მირბის წამყვანისაგან საწინააღმდეგო მხარეს, რათა დაიკავოს თავისი /ცარიელი/ ადგილი წამყვანზე ადრე. ვინც დარჩება უადგილოდ, ის არის წამყვანი.

როდესაც ბავშვები გაეცნობიან თამაშის წესებს, მიზანშეწონილია თამაშის ჩატარება სამ-ოთხ წრეში.

## ვარჯიშები გამკლავების (ამტანობის) განვითარებისათვის

### 1. ვარჯიშები სიარულში

- 1) სიარული მკლავების დამატებითი მოძრაობით;
- 2) სიარული დაბრკოლებების გადალახვით;

### 2. ვარჯიშები სირბილში

- 1) რბენა დაბრკოლებების გადალახვით;
- 2) რბენა სიარულთან შენაცვლებით;
- 3) რბენა ხტომებთან შენაცვლებით.

### 3. ნახტომები

- 1) ნახტომები ორი ფეხით ადგილზე;
- 2) ნახტომები ორი ფეხით წინ და ზურგით წინ;
- 3) ნახტომები ცალ ფეხზე;

### 4. მოძრავი თამაშები გამძლეობის (ამტანობის) განვითარებისათვის

#### „კარჩხანები და ქარიყლაპია“

„კარჩხანები“ მოედნის ერთ მხარეს იმყოფებიან და მასწავლებლის ნიშანზე გარბიან მეორე მხარეს. ამ დროს „ქარიყლაპია“ მათ იჭერს. დაჭერილი „კარჩხანები“ ჩაკიდებენ ერთმანეთს ხელს, დგებიან მოედნის შუაში და ქმნიან „ბადეს“. შემდეგი გადარბენისას „კარჩხანები“ უნდა გაძვრნენ ბადის ქვეშ ისე, რომ არ ჩაუვარდნენ ხელში ბადის უკან მყოფ „ქარიყლაპიას“.

როცა ბევრი „კარჩხანა“ იქნება დაჭერილი, ბადე იკვრება წრედ და „კარჩხანები“ გარბიან წრეში (ხელებს ქვეშ).

თამაში მთავრდება, როცა ყველა „კარჩხანა“ იქნება დაჭერილი.

მოედნის ერთი მხარიდან მეორეზე გადასარბენად მოსწავლეებს ეძლევათ განსაზღვრული დრო. ვინც დათქმულ დროში ვერ შეძლებს ხიდის ქვეშ გაძრომას, დგება წრეში.

პირველად თამაშის ჩატარებისას შეიძლება გამოიყოს ორი „ქარიყლაპია“.

#### „არ მისცე ბურთი წამყვანს“

ერთი მოთამაშე თამაშის წამყვანია. თამაშის დაწყებისას იგი დგება მოედნის შუაში.

დანარჩენი მოთამაშენი მოედანზე ნებისმიერად განლაგდებიან, იწყებენ სირბილს და გადასცემენ ერთმანეთს კალათბურთის ბურთს.

წამყვანი ცდილობს, დაეუფლოს ბურთს. ბურთის დაუფლების შემთხვევაში წამყვანი ადგილიდან ესვრის ბურთს რომელიმე მოთამაშეს, თუ მოახვედრა, ეს უკანასკნელი ხდება წამყვანი. მოთამაშენი, რომლებიც ნაკლებად მოხვდებიან წამყვანის როლში, ითვლებიან გამარჯვებულებად. მოთამაშემ, რომელსაც წამყვანი მოახვედრებს ბურთს, ხელი უნდა ასწიოს და თქვას: „მე ვარ წამყვანი“.

მოთამაშეებს უფლება აქვთ, წამყვანის მიერ შეხებულნი ან ნასროლი და მოგერიებული ბურთი აიღონ და გააგრძელონ თამაში.

#### „ბურთისათვის ბრძოლა“

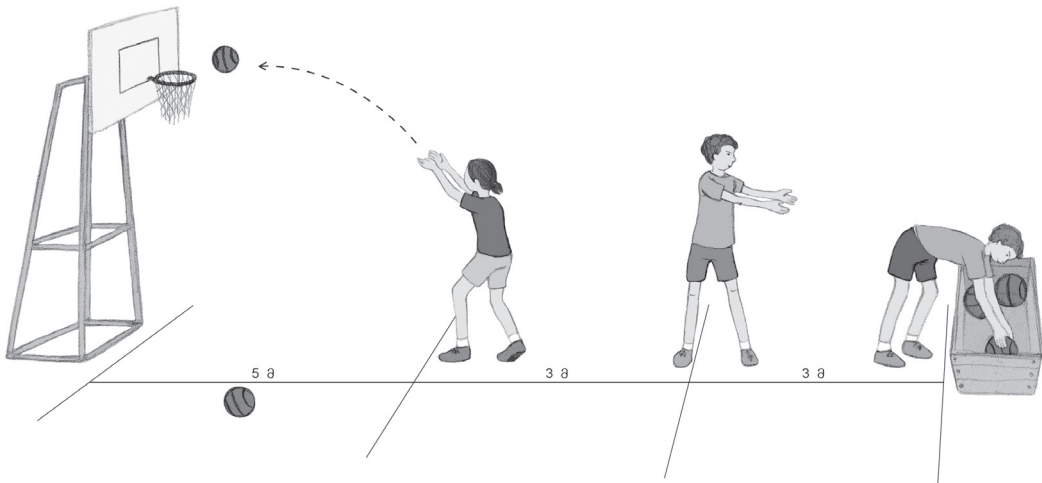
მოთამაშენი სიძლიერის მიხედვით იყოფიან ორ გუნდად. ერთ-ერთი გუნდის მოთამაშეებს უკეთდებათ განმასხვავებელი ნიშნები. გუნდისათვის წილს ყრიან თამაშის დაწყების უფლების მოსაპოვებლად. მათ ეძლევათ კალათბურთის ბურთი. ბურთის მფლობელნი ნებისმიერად მოძრაობენ მთელ მოედანზე, თითოეულ მათგანზე მონინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეა ადევნებული, რათა ხელი შეუშალოს ბურთის გადაცემაში.

მასწავლებლის ნიშანზე ბურთის მფლობელი გუნდის მოთამაშენი გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს თამაშის დაწყებამდე დატყმული ხერხით (ყველა გადაცემა მკერდიდან ორი ხელით ან მხარს ზემოდან ცალი ხელით); ისინი ცდილობენ, შეასრულონ ბურთის გადაცემა 5-10 ჯერ. მეორე გუნდის მოთამაშენი, მონინალმდეგეს არიან ადევნებულნი, ცდილობენ, წაართვან ან არ მისცენ ბურთის გადაცემის საშუალება.

წარმატებით ჩატარებული ყოველი (5-10) გადაცემისათვის გუნდს ეძლევა 1 ქულა, ხოლო ამის შემდეგ თამაშის განახლების უფლება მონინალმდეგე გუნდს ენიჭება.

იმარჯვებს გუნდი, რომელსაც ქულათა მეტი რაოდენობა დაუგროვდება. თამაშში ნებადართულია კალათბურთის წესების გამოყენება, ოღონდ ბურთის გადაჭარბებული ტარების გარეშე.

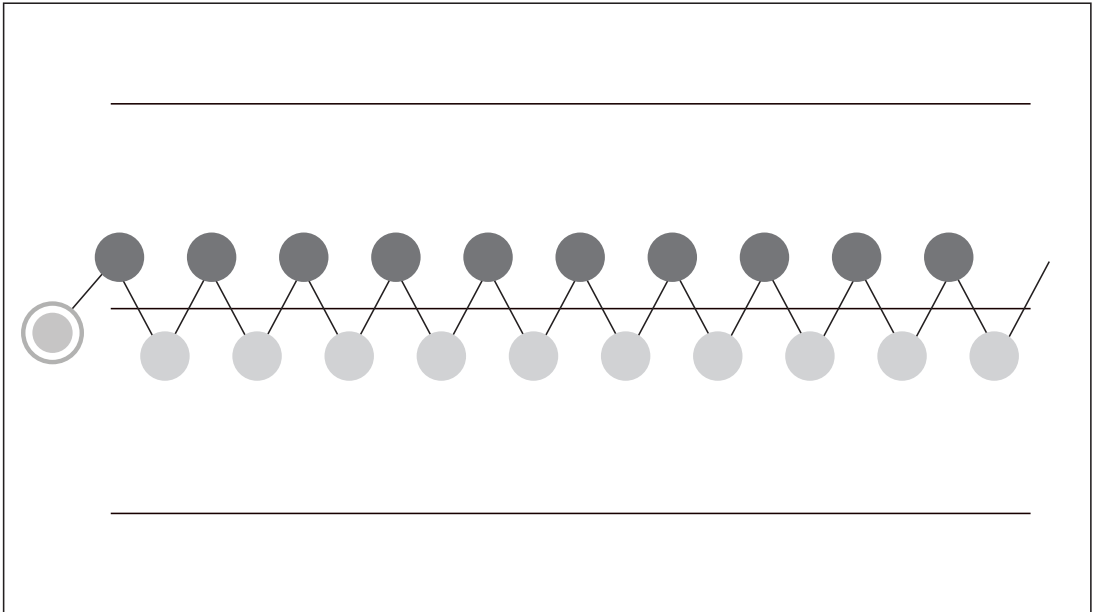
„ბურთის გადაგდება და ჩაგდება კალათში“



ამ თამაშში თითოეული გუნდიდან მონაწილეობს ორი ბიჭი და ერთი გოგონა. ყოველ გუნდს კალათბურთის 5 ბურთი აქვს. გუნდის პირველი მოთამაშე გოგონა კალათბურთის ფარიდან 5 მეტრის მანძილზე დგას, მეორე მონაწილე ბიჭი - გოგონასგან 3 მეტრის დაშორებით, ხოლო მესამე მეორისგან - 3 მეტრის მოცილებით დადგმულ მუყაოს ყუთთან, რომელშიც კალათბურთის 5 ბურთია მოთავსებული.

მასწავლებლის ნიშანზე ყუთთან მდგომი მოთამაშე იღებს კალათბურთის ერთ ბურთს, აწვდის მეორე მოთამაშეს, ეს უკანასკნელი კი გადაანოდებს 5 მ. ხაზზე მდგომ გოგონას, რომელიც ტყორცნის კალათში ბურთს. ხუთივე ბურთის კალათში ტყორცნისთანავე მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს - გოგონა გარბის მუყაოს ყუთისკენ, მეორე ბიჭი დგება საჯარიმო ხაზზე, ხოლო ის ბიჭი, რომელიც ყუთიდან ბურთებს იღებდა, გადადის 3 მ. ხაზზე. თამაში გრძელდება, ვიდრე სამივე მოთამაშე ხუთივე ბურთს კალათში ტყორცნის.

გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, ვინც მეტ ბურთს მოათავსებს კალათში ნაკლები დროის დახარჯვით.



მოედანზე ერთმანეთისგან 3-5 მეტრის დაშორებით გაივლება სამი პარალელური ხაზი.

მოთამაშენი იყოფიან ორ თანაბარ გუნდად სიძლიერის მიხედვით. ჩამწკრივებიან შუა ხაზზე სახით ერთმანეთისკენ.

მასწავლებლის ნიშანზე ჩასჭიდებენ ხელს მოწინააღმდეგე მწკრივში მყოფ მოთამაშეებს ისე, რომ ერთი გუნდის მოთამაშეს მოწინააღმდეგე გუნდის ორი მოთამაშის ხელი უჭირავს და შუა ხაზისკენ წინ გადადგმული მარცხენა ფეხით მომზადებულია მოწინააღმდეგეების ხაზზე გადმოსათრევად.

ნიშანზე თითოეული გუნდი ცდილობს, გადაიყვანოს მოწინააღმდეგე თავის ხაზს უკან.

წარმატების შემთხვევაში გუნდი ღებულობს 1 ქულას. თამაში მეორდება განსაზღვრული რაოდენობით. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს. მოთამაშეებს ეკრძალებათ მკვეთრი ბიძგებით მოქმედება და ხელის გაშვება მოწინააღმდეგისათვის მასწავლებლის ნიშანზე ადრე.

## პარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

### 1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის

- 1) ზნექები თავით (წინ, უკან, გვერდზე);
- 2) თავის წრიული მოძრაობა (ორივე მხარეს);
- 3) მაჯების წრიული მოძრაობა;
- 4) მკლავების იდაყვის სახსრებში წრიული მოძრაობა (ორივე მხარეს);
- 5) მკლავების მხრის სახსარში წრიული მოძრაობა (წინიდან უკან, უკნიდან წინ);

- 6) ტანის ბრუნვა გაშლილი ხელებით (ორივე მხარეს);
- 7) წელის წრიული მოძრაობა დოინჯში;
- 8) ზამბარისებური ზნექები წინ (დგომში, ჯდომში);
- 9) ზნექები უკან ხელის თითების ქუსლებზე შეხებით;
- 10) ჯდომი, ფეხები გაშლილი, ზნექები მარჯვენა და მარცხენა ფეხთან მონაცვლეობით;
- 11) ზამბარისებური მოძრაობა “ნახევარშპაგატში”;
- 12) ფეხების აქნევები (წინფეხი, უკუფეხი, განფეხი).

## 2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის

### • ვარჯიშები წონასწორობაში

- 1) ფეხის ცერებზე აწევა და მთელ ტერფზე დაშვება;
- 2) ფეხის ცერებზე წელი ბრუნი ადგილზე, რიგრიგობით ორივე მხარეს;
- 3) “მერცხალას” შესრულება: ცალ ფეხზე დგომი, მეორით – უკუფეხი, წინ-ზნექი და განმკლავი.
- 4) სიარული მიდგმითი ნაბიჯით წინ (უკანა ფეხის ცერის მიდგმა წინა ფეხის ქუსლთან);
- 5) გადაბიჯება იატაკზე ერთ მწკრივად დახაზულ რგოლებზე (დიამეტრი 25-30 სმ);
- 6) ტანვარჯიშულ სკამზე ცალ ფეხზე დგომი, დოინჯი;
- 7) ტანვარჯიშულ სკამზე ცერებით სიარული დოინჯში და ჩამოხტომი;
- 8) გავლა ტანვარჯიშულ სკამზე, რომლის ერთი ბოლო აწეულია იატაკიდან 15-20 სმ. სიმაღლეზე (ტანვარჯიშულ სკამს საკიდურებით ამაგრებენ ტანვარჯიშული კედლის პირველ ან მეორე მანაზე);
- 9) ტანვარჯიშულ სკამზე ფეხის ცერებზე აწევა და დაშვება მთელ ტერფზე, ზურგისაკენ წელი ბრუნი (180°);
- 10) საშუალო ტემპში სირბილის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე (სასტვენო, ტაში) სწრაფი შეჩერება, ბუქნი და სირბილის გაგრძელება.

### • ვარჯიშები ტანვარჯიშული ჯოხით

- 1) ს.მ. – ტერფები ერთად, ჯოხი თარაზულად თავს უკან;  
1-2 - ფეხის ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნექი, ჯოხი თარაზულად ზევით;  
3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
ვარჯიში სრულდება წელ ტემპში. მეორდება 4-6-ჯერ.  
1-2 - თვლაზე შესუნთქვა, 3-4-ზე - ამოსუნთქვა.
- 2) ს.მ. - ფეხშლით დგომი, ჯოხი თარაზულად ტანს უკან ქვევით;  
1 - ბუქნი, ჯოხი თარაზულად ფეხქვეშ;  
2 - წინმკლავი;  
3 - ჯოხზე ტაცი;

4 - ადგომი, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში. მეორდება 4-6-ჯერ.

სუნთქვა თანაბარია.

3) ს.მ. - ძირითადი დგომი, ჯოხი თარაზულად ტანს უკან ქვევით;

1-2 - წინზნექი, ჯოხი თარაზულად უკან;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

4) ს.მ. - ძირითადი დგომი, ჯოხი თარაზულად თავს უკან;

1-2 - ზეტანის მარცხნივ ბრუნი, ჯოხი თარაზულად ზევით;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

5-8 - იგივე მარჯვენა მხარეს;

ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, მეორდება 3-4-ჯერ;

ვარჯიშის შესრულების დროს ტერფები იატაკს არ სცილდება;

1-2 თვლაზე - შესუნთქვა, 3-4-ზე - ამოსუნთქვა.

5) ს.მ. - ჯოხი თარაზულად წინ;

1-3 - სამი ტყუპფენხანტომი ადგილზე;

4 - ტყუპფენხანტომით უკუფენხეაქნევი, ჯოხი თარაზულად ზევით;

წახტომები სრულდება საშუალო ტემპში, ფეხის ცერებზე - რბილად;

მეორდება 5-8-ჯერ. სუნთქვა არ კავდება, იგი თანაბარია.

● **ვარჯიშები ბურთით (საშუალო ზომის ბურთები)**

1) ს. მ. - ტერფები ერთად, ბურთი მკერდთან;

1-2 - ზემკლავი, ფეხის ცერებზე აწევა და უკუზნექი;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში. მეორდება 4-6-ჯერ.

2) ს.მ. - ბურთი მკერდთან.

1-2 - წინზნექი, ბურთი ეხება იატაკს;

3-4 - ს.მ. დაბრუნება;

ვარჯიში მეორდება 6-8-ჯერ.

3) ს.მ. ძირითადი დგომი, ბურთი ზემკლავში;

1-2 - დრეკადი ზნექი მარცხნივ;

3-4 იგივე მარჯვნივ;

ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.

4) ს.მ. - ძირითადი დგომი, ბურთი ტანის წინ;

1-2 - ბურთის ტანზე შემოტარება მარჯვნიდან მარცხნივ;

3-4 - იგივე მეორე მხარეს;

ვარჯიში მეორდება 6-8 ჯერ.

5) ს.მ. - ზურგზე ნოლა, ხელები თავს უკან, ბურთი ტერფებს შორის;  
 1 - ნამოჯდომა  
 2 - ხელებით ბურთზე შეხება;  
 3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპით. მეორდება 6-8-ჯერ.

6) ს.მ. - ზურგზე ნოლა, ხელები თავს უკან, ბურთი ტერფებს შორის;  
 1-2 - ფეხების აწევა 90 გრადუსით;  
 3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპით. მეორდება 4-6-ჯერ.

7) ს.მ. - დოინჯი, ბურთი იატაკზე, ფეხი ბურთზე;  
 1-4 - ბურთის წინ და უკან გორება (ტერფი ბურთს არ სცილდება);  
 5-8 - იგივე მეორე ფეხით;  
 ვარჯიში მეორდება 6-8-ჯერ.

8) ს.მ. - ბურთი მუხლებს შუაა;  
 1-4 - მუხლებში მოთავსებული ბურთით ხტომა მარცხნივ;  
 5-8 - იგივე მარჯვნივ;  
 ვარჯიში მეორდება 4-ჯერ.

● **სათამაშო ვარჯიშები ბურთით**

- 1) ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და მისი ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;
- 2) ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და დაჭერა ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ხელით. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;
- 3) ბურთის ზევით აგდება და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 4) ბურთის ზევით აგდება, ტაში და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 5) იგივე ვარჯიში, ოღონდ ტაში ზურგს უკან. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 6) ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა იატაკიდან (მიწიდან) არეკნის შემდეგ. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ;
- 7) ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა ბურთის იატაკზე (მიწაზე) შეხებამდე. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 8) ბურთის ტარება ადგილზე 5-5-ჯერ მარჯვენა და მარცხენა ხელით; შემდეგ იგივე მოძრაობაში.

● **ვარჯიშები სახტუნელათი**

- 1) ს.მ. - ძირითადი დგომა, ოთხად დაკეცილი სახტუნელა ორივე ხელით ქვე-მკლავში;

1-2 - ზემკლავი და უკუზნევი;  
3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.

2) ს.მ. - ძირითადი დგომი, ოთხად დაკეცილი სახტუნელა ორივე ხელით ზემკლავში;  
1-2 - დრეკადი ზნევი მარცხნივ;  
3-4 - იგივე მარჯვნივ;  
ვარჯიში მეორდება 4-6-ჯერ.

3) ს.მ. - ტერფები ერთად, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით, სახტუნელას დაჭერა ორივე ხელით;  
1-4 - სახტუნელას ნელ ტემპში გაქნევი უკანა მხრიდან თავზე გადაქნევით, ტერფის ქვემოთ გატარება წინიდან უკან (ფეხის წვერების აწვეითა და ქუსლების აწვევა მონაცვლეობით);  
ვარჯიში მეორდება 8-10-ჯერ.

4) იგივე უკნიდან წინ;  
ვარჯიში მეორდება 8-10-ჯერ.

5) ს.მ. - ტერფები ერთად, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით, სახტუნელას დაჭერა ორივე ხელით;  
1-2 - სახტუნელას ნელ ტემპში გაქნევი უკანა მხრიდან თავზე გადავლებით და გადახტომი;  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

6) იგივე წინიდან უკან.  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

### 3. მოძრავი თამაშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

#### “ლახტი”

საწყისი მდგომარეობა: წრეში ჩამდგარი სამი მონაწილე იცავს სამ ქამარს, გარედან მოწინააღმდეგის 3 მონაწილე ცდილობს ქამრების გამოტანას. თამაში მიმდინარეობს 3 წუთს. თუ დროის ამ მონაკვეთში სამივე ქამარი გაიტანა მოწინააღმდეგემ, თამაში წყდება და გუნდები როლებს ცვლიან. თუ თამაშის დროს წრეში მდგომმა მოწინააღმდეგე ფეხით ფეხზე ჩაჭრა, ამ შემთხვევაშიც თამაში წყდება და გუნდები როლებს ცვლიან. თუ მოწინააღმდეგემაც სამივე ქამარი გაიტანა, დაითვლება დრო, მოგებულია ის, ვინც უფრო ნაკლებ დროში მოახერხა სამივე ქამრის გატანა.



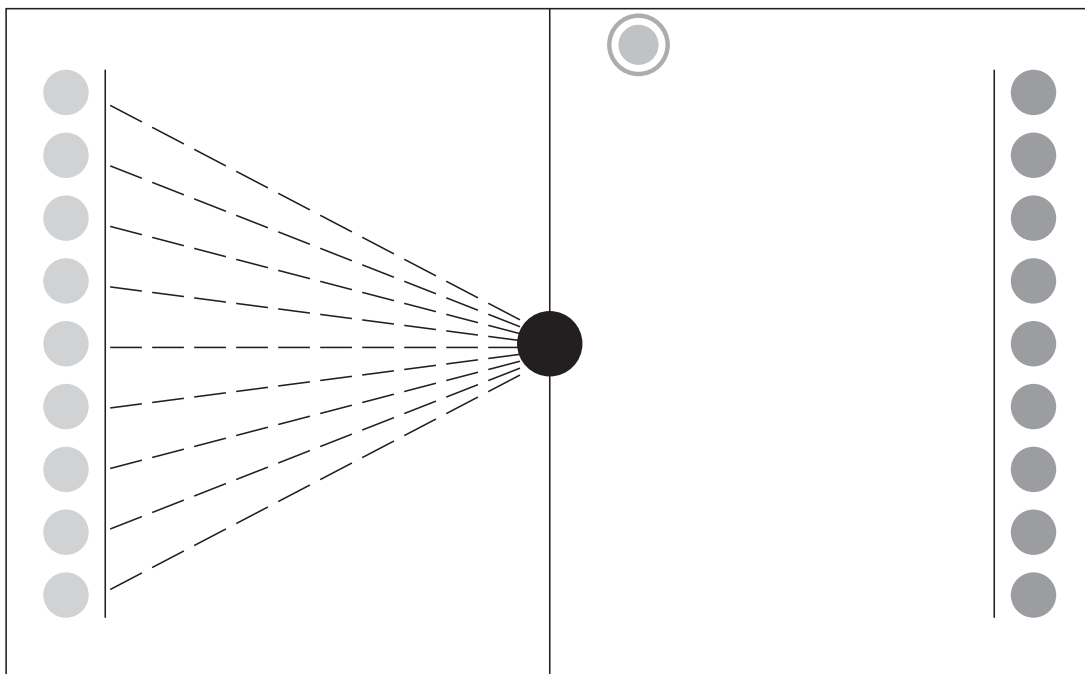
„ვინ უფრო მალე“

5-6 ბავშვი მოედნის ერთ ბოლოში მოენწყობიან სახტუნელებით ხელში ისე, რომ ხელი არ შეუშალონ ერთმანეთს. 10-15 მეტრის დაშორების გაავლებენ ფინიშის ხაზს.

მასწავლებლის ნიშანზე ყველა ბავშვი ერთდროულად მიხტის ფინიშის ხაზისაკენ. გამარჯვებულია ის, ვინც სახტუნელაზე ხტომით პირველი მიაღწევს ფინიშის ხაზს.

აბსოლუტური გამარჯვებულის დასადგენად საჭიროა შევაჯიბროთ ქვეჯგუფებში გამარჯვებულები.

„მოახვედრე ბურთს“



მოთამაშენი ორ გუნდად იყოფიან და ჩამწყრივდებიან მოედნის ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს ერთმანეთისგან დაახლოებით 30 მეტრის დაშორებით. მწყრივების წინ გაივლება ხაზი, მოედნის ცენტრში დებენ ფრენბურთის ბურთს. ერთი მწყრივის ბავშვებს დაურიგდებათ მცირე ბურთები (ჩოგბურთის).

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ერთდროულად ესვრიან მცირე ბურთებს და ცდილობენ, მოახვედრონ მოედნის ცენტრში დადებულ ფრენბურთის ბურთს, რათა იგი გადაგორდეს მოწინააღმდეგის მხარეს გავლებულ ხაზს იქით. ამის შემდეგ მეორე მხარეზე მყოფი გუნდის წევრები აგროვებენ ბურთებს, ინაწილებენ და რიგის მიხედვით მასწავლებლის ნიშანზე ესვრიან ფრენბურთის ბურთს, რითაც ცდილობენ ფრენბურთის ბურთის გადაგორებას უკანვე, მოწინააღმდეგის ზონაში. ბურთების სროლა გრძელდება მანამ, სანამ ფრენბურთის ბურთი არ გადაკვეთს ერთ-ერთი გუნდის წინ გავლებულ ხაზს.

*“ავჭალური”*

ვიღებთ ლობიოს ან სიმინდის მარცვლებით სავსე ნაჭრის ქისას; მოთამაშეები დგებიან წრეზე და რიგრიგობით ცალი ფეხით კენწლავენ. გამარჯვებული იქნება ის, ვინც უფრო მეტს აკენწლავს. თუ ორი ან მეტი მოთამაშე აკენწლავს თანაბარი რაოდენობით, მაშინ შეჯიბრი გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლინებამდე. კენწვლა შეიძლება ჩატარდეს როგორც მარჯვენა, ისე მარცხენა ფეხით.

*“ბოულინგი”*

დარბაზის ბოლოში ერთ ხაზზე ვალაგებთ კეგლებს და ბოულინგის ბურთის (ან კალათბურთის ბურთის) გაგორებით მოსწავლეები ცდილობენ კეგლის ნაქცევას. ყოველ ბავშვს აქვს ბურთის მხოლოდ ორჯერ გაგორების უფლება; იმარჯვებს ის, ვინც მეტ კეგლს ნააქცევს. ვარჯიში სრულდება 3-4 ჯერ.

*“ბრმა ძროხა”*

ცარციტ ვხაზავთ დიდ წრეს, რომლის შიგნით განლაგდებიან მოსწავლეები. ერთ-ერთს აუხვევენ თვალებს („ბრმა ძროხა“), იგი ცდილობს დაიჭიროს ნებისმიერი მოთამაშე. დაჭერილი მოთამაშე ხდება „ბრმა ძროხა“ და ახლა ის ცდილობს სხვების დაჭერას. წრეში ყოფნისას, როგორც „ბრმა ძროხა“, ისე სხვა მოთამაშეები დადიან და არ დარბიან; წრის გარეთ გასვლა არ შეიძლება. თუ „ბრმა ძროხა“ შემთხვევით გავა წრიდან, ის ეთიშება თამაშს; ასევე ეთიშება თამაშს მოსწავლე, რომელიც დაჭერის თავიდან აცილების მიზნით გავა წრიდან.

*„მარჯვე მსროლელები“*

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად და დგებიან ხაზს იქით. ხაზიდან 10-15 ნაბიჯის მოშორებით იდგმება ტანვარჯიშული სკამი, მასზე ასეთივე წესით დგამენ მეორე და მესამე ტანვარჯიშულ სკამს.

ყოველი გუნდის წინ, ამ საფარს უკან ჩაჯდება მოთამაშე, რომელსაც ხელში უჭირავს ფირფიტის პატარა სამიზნე.

მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშე საფარიდან აჩვენებს სამიზნეს უძრავად 3-4 წამის განმავლობაში. თითოეული გუნდის მოთამაშე რიგრიგობით ტყორცნის მცირე ბურთს მიზანში.

მასწავლებლის ნიშანზე სამიზნე ხან გამოჩნდა, ხან იმალება.

იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტჯერ მოახვედრებს სამიზნეში ბურთს.

*„გადაეცი-ჩაჯექი“*

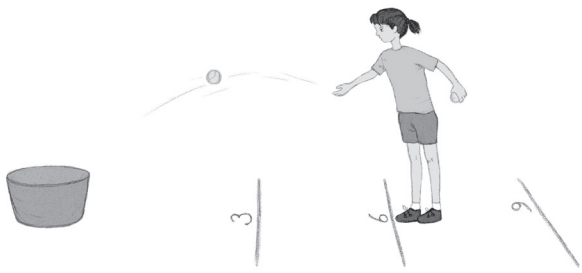
დარბაზის გასწვრივ, ერთმანეთისგან 2-3 მეტრის დაშორებით, გავვლებენ 2 პარალელურ ხაზს. მოთამაშეები იყოფიან 2-4 გუნდად (5-6 ბავშვის შემადგენლობით) და გან-

ლაგდებიან რიგებად ერთმანეთის პარალელურად (მანძილი რიგებს შორის 2-3 მეტრია). ყოველი გუნდი ირჩევს კაპიტანს, რომელიც დგება თავისი გუნდის პირდაპირ, მე-2 ხაზთან.

ალმზრდელის ნიშანზე კაპიტნები გადაუგდებენ ბურთს (ორი ხელით ქვემოდან) თავისი გუნდის წინ მდგომ მოთამაშეს, რომელიც დაჭერილ ბურთს იმავე ხერხით უბრუნებს თავის კაპიტანს, თვითონ კი ჩაიცუცქება. შემდეგ კაპიტანი გადასცემს ბურთს დანარჩენ მოთამაშეებს, რომლებიც ბურთის დაბრუნებისას ასევე უნდა ჩაიცუცქდნენ (თუ რომელიმე მოთამაშემ ვერ დაიჭირა ბურთი, მან უნდა აილოს იგი, დაბრუნდეს თავის ადგილზე და მხოლოდ შემდეგ განაგრძოს თამაში). როცა რიგში მდგომი უკანასკნელი მოთამაშე დაუბრუნებს ბურთს კაპიტანს, იგი აღმართავს ბურთს თავს ზემოთ და მთელი რიგი სწრაფად ადგება ზეზე. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად შეასრულებს დავალებას.

*“ბურთი კალათში”*

დარბაზის ბოლოში ვდებთ მცირე ზომის პლასტიკის ერთ თასს, რომლის მოშორებითაც ცარცით კეთდება 3, 6 და 9 მეტრიანი დისტანციის ნიშნულები. ბავშვებს ურიგდებთ ჩოგბურთის ბურთები (თითო მოთამაშეს სამი ბურთი), რომლებსაც რიგრიგობით, ჯერ 3, შემდეგ 6 და 9 მ-იანი ნიშნულებიდან, ცდილობენ ჩააგდონ ბურთი თასში (კალათში). ამ ვარჯიშს ბავშვები ასრულებენ 4-6-ჯერ. იმარჯვებს ის, ვინც მეტი რაოდენობის ბურთს მოათავსებს “კალათში.”



*“მრგვალი ჯორი”*

თამაშს 8 მონაწილე ჰყავს, მათ შორის, 2 დამცველია (“დედა”). წილისყრის შემდეგ გუნდები მორიგეობით დგებიან წრის შიგნით, მხრებზე ხელებით გადაჭდობილნი. წრის გარეთ მდგომები ცდილობენ, ზურგზე შეახტნენ მონაწილემდეგის მხედრებს. “დედები” იცავენ მათ და ცდილობენ ფეხის წელს ქვემოთ შეხებით ჩაჭრან მონაწილემდეგე გუნდის წევრები. ჩაჭრა მაშინ ჩაითვლება, როდესაც “დედას” ჩაჭრის მომენტში მეორე ფეხი წრეზე ან წრის შიგნით ექნება. ჩაჭრის შემდეგ თამაში წყდება. ახლა ჩაჭრილი გუნდის წევრები დგებიან წრეში. არ შეიძლება წრის შიგნით გუნდის დამცველების ზურგზე შეხტომა ან წრიდან გაყვანა. გაიმარჯვებს ის გუნდი, რომლის წევრებიც დროის მცირე მონაკვეთში, მეტჯერ მოახტებიან მონაწილემდეგის მხედრებს.

## III – IV კლასები

## პარჯიშები ქალის განვითარებისათვის

## 1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები

## ● ბუქნები

ბავშვები დგებიან წრეზე ისე, რომ მათ შორის დაშორება 30-40 სანტიმეტრია, ფეხები მხრებზე ოდნავ განზეა, ხელები - თავს უკან; წელი გამართულია და იწყებენ ბუქნს. მოსწავლე ბოლომდე უნდა ეცადოს, რომ წელში არ მოიხაროს, რათა ვარჯიშს ჰქონდეს მაქსიმალური ეფექტი. ბუქნი სრულდება 20-25-ჯერ.

## ● ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის

## ვარჯიში 1

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის დაშორება არის 1-1 მეტრი. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები წვებიან ზურგზე, ფეხები შეტყუპებულია და გამართული, ხოლო ხელები თავს უკან არის ამოდებული. მოსწავლეები ფეხებს მუხლის სახსარში მოუხრელად სწვევენ მაღლა და შემდეგ ბრუნდებიან საწყის მდგომარეობაში. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

## ვარჯიში 2

ბავშვები წვებიან ზურგზე, ფეხები შეტყუპებულია და გამართული, ხელები კი 45°-ით განზეა და იატაკს ეყრდნობა. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები იწყებენ ფეხების მოხრას და შემდეგ ჰორიზონტალურად გაშლას. ფეხების გაშლისას ქუსლები იატაკიდან 5-6 სმ-ის დაშორებითაა. ვარჯიში სრულდება 10-12 ჯერ საშუალო ტემპში.

## ვარჯიში 3

ბავშვები აცოცდებიან ტანვარჯიშული კედლის ყველაზე მაღლა განლაგებულ მანამდე, შემობრუნდებიან და ეკიდებიან გამართული ხელებით, ზურგით კედლისკენ (ფეხები შეტყუპებულია და გამართული). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები იწყებენ ფეხების ჰორიზონტალურად გამართვას და ისევ საწყის პოზიციაში დაბრუნებას. ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

## ● სიმაღლიდან ჩამოხტომა

მასწავლებელი სკამს დგამს ლეიბის წინ, მოსწავლეები სკამთან დგებიან ერთ რიგად. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები რიგრიგობით ადიან სკამზე და ასრულებენ ჩამოხტომს ფეხის ცერებზე, შემდეგ ბუქნბჯენიდან - წინკოტრიალს, რომლის დას-

რულების შემდეგ გარბიან უკან და ადგილს იკავებენ რიგის ბოლოში. ვარჯიში სრულდება 6-8 ჯერ.

- **ბეჭყირა**

ბავშვები წვებიან ზურგზე, დოინჯს ირტყამენ ცერებით მუცლისკენ და მასწავლებლის ნიშანზე წელს და შეტყუპებულ ფეხებს წვეწვან მალა და ვერტიკალურად ისე, რომ იდაყვებს, კეფას, კისერს და ბეჭებს იყენებენ საყრდენად. ვარჯიში სრულდება 10-15 წამს. შემდეგ კი ბავშვები უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას.

- **იატაკიდან ხელებზე აძალვა**

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის დაშორება არის 1-1 მეტრი. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები დგებიან ნოლბჯენში (ხელის გულზე და ფეხის წვერებზე ისე, რომ ხელები მხრების სიგანეზეა, თითები კი წინა მიმართული, ხოლო ფეხები შეტყუპებულია და გამართული) და იწყებენ ხელებზე აძალვას. ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-12-ჯერ. სასურველია, რომ წელი არც ჩაიზნიქოს და არც ამოიზნიქოს.

- **მუცელზე დანოლა და წელის წამონევა**

ბავშვები დგებიან წრეზე, მათ შორის დაშორება დაახლოებით 40 სანტიმეტრია, შემდეგ წვებიან მუცელზე, ფეხებით წრის ცენტრისაკენ, ხელებს იწყობენ თავს უკან. მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ წელისა და თავის მაქსიმალურად მალა აწევას და ისევ საწყის პოზიციაში დაბრუნებას. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

## 2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

- **ბაგირზე ცოცვა**

მასწავლებლის ნიშანზე თოთოეული ბავშვი რიგრიგობით მიდის ბაგირთან და ეკიდება მასზე ისე, რომ მარცხენა ხელი ზემოთ უჭირავს, მარჯვენა კი - ქვემოთ. ამ დროს მარცხენა ტერფის გარეთა ნაწილი მარჯვნიდან, ხოლო მარჯვენა ტერფის გარეთა ნაწილი მარცხნიდან ეკვრება ბაგირს. ხელების მონაცვლეობითი ტაციტ და ფეხების ენერგიული მოძრაობით ცდილობს ბავშვი ავიდეს ბაგირის ზედა ნაწილამდე (უკან ჩამოსვლა ხორციელდება საწინააღმდეგო თანამიმდევრობით, სასურველია მარტო ხელებით დაშვება). ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

- **ღერძზე მიზიდვა**

მასწავლებელი დგება ღერძის ქვეშ, წელზე ჩაჰკიდებს ხელებს მოსწავლეს და სწევს მალა, რათა მოსწავლე გამართული ხელებით ჩამოეკიდოს ღერძზე (ფეხები შეტყუპებულია და გამართული). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი იწყებს მიზიდვას ისე, რომ ნიკაპი ას-

ცდეს ღერძს. მიზიდვა უნდა მოხდეს მინიმუმ 3-ჯერ და მაქსიმუმ 9-ჯერ. ყოველი ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ მასწავლებელი ეხმარება მოსწავლეს ჩამოსვლაში.

ბავშვები რიგრიგობით ასრულებენ ვარჯიშს.

### • **ორძელზე აძალვა**

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები რიგრიგობით მიდიან ორძელთან, მისივე დახმარებით ადიან მასზე და გამართული ხელებით ეყრდნობიან ისე, რომ შეტყუებული ფეხები და ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია. გამართულ ხელებზე აწევა და დაწევა სრულდება 3-4-ჯერ საშუალო ტემპით.

### **3. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით**

- 1) ს.მ. – ვინრო ფეხშლით დგომი, ბურთი თავს უკან;
  - 1-2 - ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნექი, ბურთი თავს ზევით;
  - 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, მეორდება 4-6-ჯერ.
  
- 2) ს.მ. ბურთი ტანის წინ ქვევით;
  - 1 - ბურთი მკერდზე;
  - 2 - ბურთი ზევით;
  - 3 - ბურთი მკერდზე;
  - 4 - ბურთი ტანის წინ ქვევით;
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
  
- 3) ს.მ. განიერი ფეხშლით დგომი, ბურთი ტანის წინ ქვევით;
  - 1 - ბუქნი მარჯვენაზე, ბურთი წინ;
  - 2 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;
  - 3-4 - იგივე, მარცხენა ფეხზე;
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 4-6-ჯერ.
  
- 4) ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი თავს ზევით;
  - 1-2 - წინზნექი, ბურთით იატაკზე შეხება;
  - 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
  
- 5) ს.მ. ჯდომი, ღუნგანმკლავი თავს უკან, ბურთი ტანს უკან იატაკზე;
  - 1-2 - ბურთზე დანოლით უკუზნექი, განმკლავი;
  - 3-4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.

**4. სათამაშო ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის:**

*”თოკის ქაჩვა”*

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ ჯგუფად და იჭერენ გრძელ თოკს. ორივე გუნდის უკან 4,5 მეტრის დაშორებით ცარციტ მონიშნულია ზოლი. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდი ექაჩება თოკს და ცდილობს, მივიდეს თავის უკან მონიშნულ ზოლამდე. შეჯიბრი იმართება სამჯერ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ორჯერ მაინც მივა თავის ზოლამდე. ბავშვების სურვილის შემთხვევაში შეჯიბრი შეგვიძლია ჩავატაროთ 5-6-ჯერ.

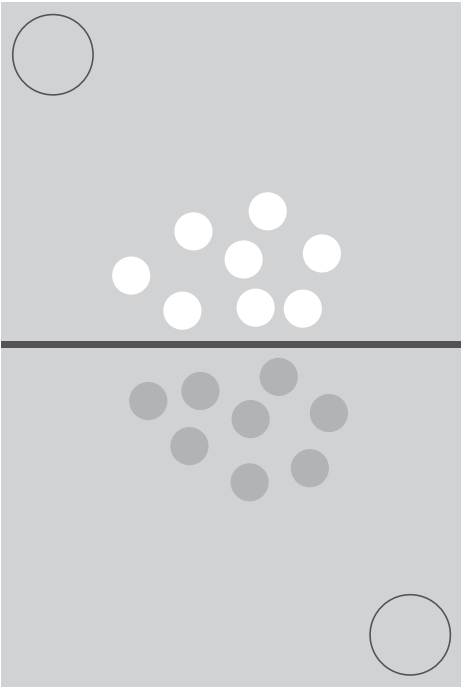
*„ჯიკაობა“*

გათვლით ბავშვები იყოფიან წყვილებად ძალისა და ფიზიკური მონაცემების გათვალისწინებით. მასწავლებლის ნიშანზე დგებიან ერთმანეთის პირისპირ, ხელებს ავლებენ ერთმანეთს მხრებზე და ცდილობენ მონინაალმდეგეზე მინოლით მის უკან გადათრეკას. ვარჯიში გრძელდება მოსწავლეების დაღლამდე.

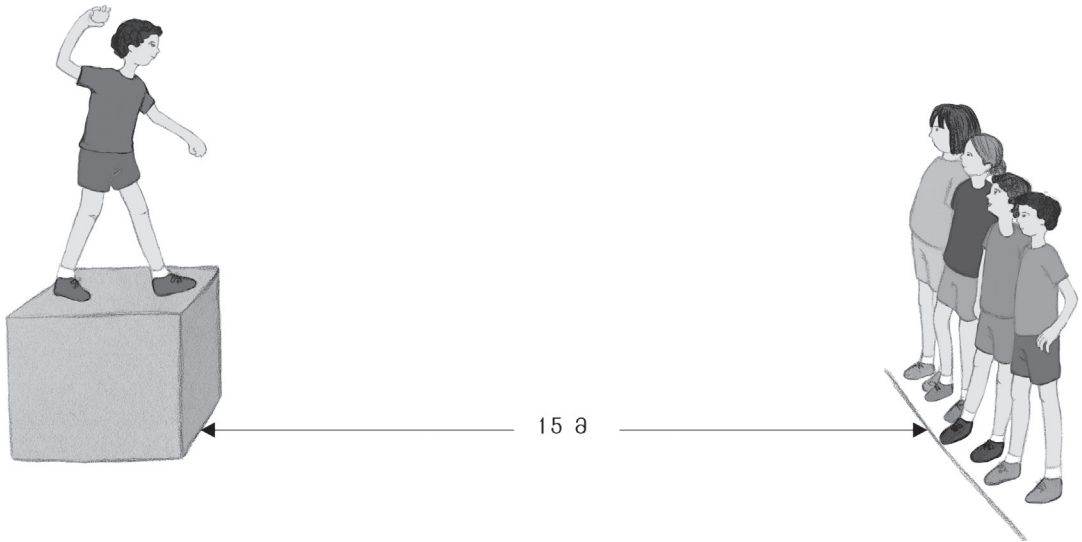
**5. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის**

*„ლელო“*

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად. დარბაზში დაგებულია ტატამი, რომლის კუთხეებშიც აწყვია პლასტმასის თასები. მოასპარეხეები დგანან მუხლებზე, თამაში მიმდინარეობს ტენილი ბურთით და იწყება შემდეგნაირად: ბავშვები იკრიბებიან სარბიელის შუაში, მასწავლებელი ჰაერში აგდებს ბურთს, მოთამაშეები ცდილობენ ბურთის დაჭერას და მონინაალმდეგე გუნდის თასში ლელოს დადებას. გადაადგილება შეიძლება ან მუხლებზე დგომით, ან კოტრიალით. მოთამაშეები ერთმანეთს გადასცემენ ბურთს და ცდილობენ, დადონ ლელო. მონინაალმდეგის შეჩერება შეიძლება კისერში ან წელში ხელის წავლებით, ხელების კვრით, ასევე შეიძლება ფეხში ხელის წავლება ან ფეხების გადაჯვარედინებით წელში ჩავლება და მონინაალმდეგის ასე შეჩერება. იმ შემთხვევაში, თუ ვინმე ფეხზე წამოდგება და ისე დადებს ლელოს, იგი არ ჩაეთვლება და მოთამაშე მიიღებს გაფრთხილებას, მსგავსი შეცდომის განმეორების შემთხვევაში, იგი დატოვებს თამაშს. გამარჯვებული იქნება გუნდი, რომელიც პირველი დადებს 10-ლელოს.



## „დაიჭირე ბურთი“



ყოველი გუნდის შემადგენლობაში 10-10 მონაწილეა. ისინი დგანან საწყისი ხაზის უკან. საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 15 მეტრის მანძილზე ყოველი გუნდის წინ იდგმება 100-120 სმ სიმაღლისა და 40-50 სმ სიგანის ყუთი (შეიძლება ხარისხა). ყუთი მყარი უნდა იყოს.

მასწავლებლის ნიშანზე თოთოეული გუნდის პირველი მოთამაშე საწყისი ხაზიდან გარბის ყუთისაკენ, შეხტება მასზე (ხარისხაზე) შემოტრიალდება და იქიდან თავისივე გუნდის მოთამაშისაკენ ტყორცნის მცირე ბურთს (ჩოგბურთის, ნაჭრის ბურთი, ავჭალური). ნატყორცნი ბურთი ამ უკანასკნელმა უნდა დაიჭიროს. დაჭერისთანავე მოთამაშე გარბის წინ, შეხტება ყუთზე და ტყორცნის ბურთს თავისივე გუნდის მესამე მოთამაშისაკენ და ა.შ. გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომელიც ადრე დაამთავრებს თამაშს - ანუ ყუთზე შემდგარი ბოლო მოთამაშე პირველი ასწევს ბურთიან ხელს.

## „ჯოხით გადაძალვა“

თამაშში მონაწილეობას იღებს შვიდი ფალავანი. წილისყრის შემდეგ გუნდები მორიგეობით გამოიყვანენ თავიანთ ფალავანს წრეში. მოპაექრეები იატაკზე სხდებიან, ჩაეჭიდებიან ჯოხს, მათ ფეხებს შუა იდება ფიცარი. მსაჯის შეძახილზე - „დაიწყე!“ მოპაექრეები ჯოხის თავის მხარეზე გადმონევიტ ცდილობენ, იატაკიდან წამოაყენონ ერთმანეთი. გამარჯვება მიენიჭება იმ გუნდის ფალავანს, რომელიც თავისკენ გადმოძალავს ან ხელიდან გამოგლეჯს ჯოხს მოწინააღმდეგეს. გუნდს გამარჯვებისათვის ეწერება იმდენი ქულა, რამდენჯერაც გამარჯვებს მათი ფალავანი.

## „ძლიერი ტყორცნა“

მოთამაშენი იყოფიან 5-6 გუნდად. ცალთა კოლონებად მოწყობილი თითოეული გუნდი დგება სასტარტო ხაზზე.



პირველ მოთამაშეებს ეძლევათ 1 ან 1.5 კგ. წონის ტენილი ბურთები. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ხაზიდან ისვრიან ბურთს წინ და შორს, წინასწარ დათქმული ხერხით (ორი ხელით ქვემოდან, თავს ზემოდან ან ცალი ხელით და სხვა). მეორე ნომრები ისვრიან ბურთს იმ ადგილიდან, სადაც შეეხო მიწას პირველი ნომრის ნასროლი ბურთი. მეორე ნომრის ნატყორცნი ბურთის შეხების ადგილიდან ისვრის მესამე ნომერი და ა.შ.

გამარჯვებულია გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშის მიერ ნატყორცნი ბურთის მიწაზე შეხების ადგილი ყველაზე შორს იქნება.

სასურველია, თითოეულ გუნდს ემსახურობდეს თითო მოთამაშე, რომელიც გადაანაცვლებს ბურთის შეხების ადგილებს ბურთის შეხების ადგილების მონიშვნით.

*„ვინ რამდენჯერ ჩაბუქნავს“*

ყოველ გუნდში 10-15 მონაწილეა. შეჯიბრება იწყება კენჭისყრით. პირველ მოთამაშეს ზურგზე აკიდებენ 3-5 კგ. სიმძიმის ზურგჩანთას, რომელიც მასწავლებლის ნიშანზე ასრულებს ბუქნებს. ხდება თითოეული მოთამაშის შედეგის აღრიცხვა, შემდეგ კი - მთელი გუნდის. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელსაც ჩაბუქნათა მეტი რაოდენობა აღმოაჩნდება.

*“წრიდან გაყვანა”*

საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეები (ორი ვაჟი) დგანან წრეში, დგომი ცალ ფეხზე, ხელები ზურგს უკან გადაჭდომილი, მხრებით ერთმანეთს ებჯინებიან. მსაჯის შეძახილზე - “დაიწყე!” მონაწილენი ცდილობენ მხრის დარტყმით ან ბიძკით გამოიყვანონ ერთმანეთი წონასწორობიდან. თამაში წყდება და მოგება ჩაეთვლება მონაწილემდეგეს: ა) თუ რომელიმე მონაწილეს უკან ხელები გაეხსნა; ბ) თუ მონაწილე მეორე ფეხით შეეხო იატაკს; გ) თუ ერთმა მეორე გაიყვანა წრიდან.

**პარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის**

**1. ვარჯიშები სიარულში**

*1) სიარულში მცირე ბურთების დაჭერა*

ბავშვებს ვყოფთ თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად, პირველი ნომრები დგებიან დარბაზის კედლის გაყოლებით, ზურგით კედლისკენ ისე, რომ მათ შორის დაშორება 1 მ. იყოს. თითოეულ მათგანს აქვს ექვსი მცირე ზომის (ჩოგბურთის) ბურთი. მეორე ნომრები კი ერთმანეთის მიყოლებით მიდიან დარბაზის მეორე ბოლოსაკენ, ბრუნდებიან ზურგისაკენ და კვლავ მიემართებიან საწყისი წერტილისაკენ. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები იწყებენ ბურთების სროლას მეორე ნომრების მიმართულებით, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ბურთების დაჭერას. როდესაც პირველ ნომრებს გამოეღევათ ბურთები, გუნდები ადგილებს ცვლიან. გამარჯვებული ის გუნდია, რომელიც ჯამში დაიჭერს მეტ ბურთს.

*2) სიარულისას ფეხებში ნასროლი ბურთის აცდენა*



აფიქსირებს, თუ რა დროში გაიარა თითოეულმა ბავშვმა არსებული ზიგზაგი. როცა ბავშვები მიეჩვენებიან ზიგზაგზე სირბილს, ნახაზის სხვადასხვა წერტილებში ხდება მუყაოს ყუთების დალაგება, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს (ნახაზი 2).

*ვარჯიში 3*

ბავშვები იყოფიან თანაბარი როდენობის წყვილებად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში, სადაც ცარციით მოინიშნება ორი წერტილი. ამ წერტილებიდან 4 მეტრის დაშორებით ხდება ლეიბების დაგება, ხოლო ლეიბებიდან 5 მეტრის დაშორებით ლაგდება საბურავები. მასწავლებელი იძახებს პირველ წყვილს და თითოეულს აყენებს თავის წერტილზე (მარჯვენა ფეხი 20-30 სმ-ით წინ აქვთ გადადგმული, ხოლო ტანი ოდნავ წინ გადახრილი). მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები მთელი სისწრაფით გარბიან წინ, ლეიბზე ასრულებენ წინკოტრიალს, გარბიან საბურავისკენ, შემოურბენენ მას და საწყისი წერტილისაკენ გარბიან მთელი სისწრაფით. როდესაც საწყისი წერტილს დაუბრუნდებიან, შეჯიბრში ერთგება მეორე წყვილი და ა.შ. წყვილები პირობითად იყოფიან პირველ და მეორე ნომრებად. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის შესაბამისი ბოლო წარმომადგენელიც პირველი დაუბრუნდება საწყისი წერტილს.

**3. სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის**

*„ფეხის დაბიჯობა“*

*A*

დარბაზის შუაში ცარციით გაივლება ხაზი. ბავშვები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ წყვილებად. კენჭისყრით გაირკვევა შემტევი მხარე, რომლის წევრებიც მარცხენა ფეხებს დგამენ წინ, მეორე მხარეს მყოფი ბავშვები კი - მარჯვენა ფეხებს. მასწავლებლის ნიშანზე შემტევი მხარე ცდილობს, რაც შეიძლება ბევრჯერ დაადგას ფეხი მეტოქეს, ხოლო მეორე მხარე ცდილობს, აირიდოს მოწინააღმდეგის შეტევები. 2 წუთის გასვლის შემდეგ მასწავლებელი აჩერებს თამაშს და გუნდები როლებს ცვლიან.

*B*

მასწავლებელი მოსწავლეებს ყოფს 3-3 კაციან ჯგუფებად. ვარჯიშისას ყოველი სამეულის თითოეული წევრი 2 წუთის განმავლობაში იმყოფება დანარჩენი ორი თანაგუნდელის შეტევის ქვეშ. შეტევისას ორი მოსწავლე ცდილობს მარჯვენა ფეხის დაბიჯებას თანაგუნდელის მარცხენა ფეხზე, რომელიც ცდილობს აირიდოს შეტევები. 1 წუთის გასვლის შემდეგ იგივე წყვილი ახლა მარცხენა ფეხით უტევეს თანაგუნდელის მარჯვენა ფეხს. ერთწუთიანი შესვენების შემდეგ მოსწავლეები იმეორებენ იმავეს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ. მასწავლებელმა წამოშობის მეშვეობით ზუსტად უნდა აკონტროლოს დრო, რათა ყველა მოსწავლე თანაბრად დაიტვირთოს.

*„ვინ მეტჯერ გადაახტება“*

ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად, რიგრიგობით მიდიან ტანვარჯიშულ სკამთან და დგებიან პირისახით სკამისკენ 5 სმ-ით დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ წინ

და უკან გადახტომას სკამზე, ხოლო მასწავლებელი ინიშნავს 15 წამს და თვლის, თუ დროის ამ მონაკვეთში ვინ მეტჯერ გადაახტება და გადმოახტება სკამს. 15 წამის გასვლის შემდეგ ვარჯიშს იწყებენ მომდევნო მოთამაშეები.

### *„ალი ქოხს არ ეცეს“*

დარბაზში იხაზება 2 მეტრის დიამეტრის წრეები, რომლებიც პირობითად „ქოხებია“. ბავშვები გაითვლიან და იყოფიან პირველ და მეორე ნომრებად. პირველი ნომრები „ქოხის მცველები“ არიან, მეორე ნომრები კი – „ყაჩაღები“. ყოველ ქოხს იცავს სამი „ქოხის მცველი“, ხოლო უტევს ასევე სამი „ყაჩაღი“ („ქოხის მცველები“ დგებიან წრის შიგნით, „ყაჩაღები“ კი გარეთ. „ყაჩაღებს“ ურიგდებად ლობიოს მარცვლებით სავსე ათ-ათი ნაჭრის ქისა („ცეცხლის ალები“). მასწავლებლის ნიშანზე „ყაჩაღები“ იწყებენ ქისების წრეში სროლას, ხოლო „ქოხის მცველები“ ცდილობენ, რაც შეიძლება სწრაფად გადმოაგდონ ქისები წრიდან. მასწავლებელი ინიშნავს 20 წამს და ამ დროის გასვლის შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს. ვარჯიში სრულდება 3-5-ჯერ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ჯამში უფრო მეტ ქისას გადმოაგდებს წრიდან.

## 4. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის

### *„წვიმა მოდის, თავს უშველეთ“*

ყველა მოთამაშე, გარდა ერთისა, დგება რაიმე საგნის ახლოს (სკამთან ან სხვა საგანთან). ყველამ კარგად უნდა დაიმახსოვროს თითოეული მოთამაშის ადგილი.

უადგილო მოთამაშე (გზირი) გარს შემოიკრებს ბავშვებს და უცბად დაიყვირებს: „წვიმა მოდის, თავს უშველეთ!“ ყველანი გარბიან და ცდილობენ, დაიკავონ რომელიმე მონიშნული ადგილი.

ვინც უადგილოდ დარჩება, ის გზირია.

### *„ჭოტი“*

მოედანზე მონიშნება ადგილი - „ბუდე“, სადაც ცხოვრობს „ჭოტი“. მასწავლებლის დანიშვნით ბუდეში დგება ერთი მოთამაშე, დანარჩენი მოთამაშეები წარმოადგენენ „პეპლებსა“ და „ბარტყებს“.

მასწავლებლის ძახილზე: „დღე!“ - ბავშვები დარბიან მოედანზე, თავიანთი მოძრაობით ბაძავენ პეპლებსა და ბარტყებს, მკლავებს ამოძრავებენ ფრთების ქნევის მსგავსად. მასწავლებლის ძახილზე: „ღამე!“ - ბავშვები ჩერდებიან იმ მდგომარეობაში, რომელშიც მოუსწრო ძახილმა. ძახილის ხმაზე „ბუდიდან“ გამოდის „ჭოტი“ და თვალს ადევნებს მოთამაშეებს. მოთამაშეს, რომელიც გაინძრევა (ე.ი. რომელსაც არ „სძინავს“), „ჭოტი“ იტაცებს და მიჰყავს თავის ბუდეში. 10-15 წამის შემდეგ მასწავლებლის ძახილზე: „დღე“ - ბავშვები კვლავ ამოძრავდებიან, იწყებენ ნავარდს, ხოლო „ჭოტი“ ბრუნდება თავის ბუდეში. „ჭოტის“ მიერ წაყვანილი ბავშვები გამოტოვებენ თამაშის ერთ ჯერს.

მასწავლებელი თავისი შეხედულებით ცვლის „ჭოტს“ და აღნიშნავს მოთამაშეებს, რომლებმაც გარინდებისას კარგი მდგომარეობა შეინარჩუნეს.

„თეთრი დათვები“



შემოიხაზება საშუალო ზომის წრე, რაც გამოხატავს „ყინულის ნატეხს“, ამ ნატეხზე ორი „დათვის სახლია“. დანარჩენი მოთამაშეები „დათვის ბელები“ არიან, რომლებიც დარბიან ყინულის გარეთ.

ორი „დათვი“ ხელჩაკიდებული მიდის სანადიროდ და როდესაც რომელიმე ბელს დაენევიან, ცდილობენ მოიმწყვდიონ მკლავებს შორის (შემოხვიონ ხელები); დაჭერილი „ბელები“ მიჰყავთ სახლში.

დაჭერილების თითოეული წყვილი ჩაჰკიდებს ერთმანეთს ხელს და ეხმარება „დედა დათვებს“ დანარჩენების დაჭერაში.

თამაში მთავრდება მასწავლებლის მითითებით ან მას შემდეგ, რაც ყველა „ბელი“ იქნება დაჭერილი.

„წრეში ბურთი“

მოთამაშეები კენჭისყრით ირჩევენ ორ მეთაურს, პირველს პირობითად ჰქვია „არჩევანი“, ხოლო მეორეს - „არადანი.“ მეთაურები რიგრიგობით ირჩევენ მოთამაშეებს თავისი გუნდებისათვის. შეთანხმების საფუძველზე „არჩევანის“ გუნდი დგება წრეში, ხოლო „არადანის“ გუნდის წევრები განანილდებიან წრის გარეთ და რიგრიგობით ესვრიან მათ ბურთს, სანამ ყველა არ გაიჭრება. შემდეგ წრეში ადგილს იკავებენ „არადანის“ გუნდის წევრები და ახლა მათ გაჭრას ცდილობენ „არჩევანის“ გუნდის წევრები. თუ წრის შიგნით მდგომი რომელიმე მოთამაშე ნასროლ ბურთს დაიჭერს, გუნდის წევრები ცვლიან ადგილებს. მსროლელი მოთამაშეები ცდილობენ ზუსტად, სწრაფად და ძლიერად ისროლონ, რათა მოარტყან მოწინააღმდეგეს ისე, რომ მათ ვერც ბურთის დაჭერა შეძლონ და ვერც აცილებს მოასწრონ.

„ტომრობანა“

ბავშვები იყოფიან თანაბარი როდენობის ორ ჯგუფად. ორივე ჯგუფიდან გამოდის თითო მონანილე, შემდეგ სხდებიან ნაჭრის ტომრებში ისე, რომ ტომარა ოდნავ მუხ-

ლებს ზემოთ იყოს. ტომრის დაჭერა ხდება ორივე ხელით და მასწავლებლის ნიშანზე ინყება გადაადგილება დარბაზის ერთი ბოლოდან მეორემდე და უკან. როდესაც ბავშვები დაუბრუნდებიან საწყის პოზიციას, სწრაფად იძრობენ ტომარას და გადასცემენ თავისი გუნდის სხვა წევრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო ადრე დაამთავრებს თამაშს.

### „ესტაფეტა“

მოსწავლეებისგან დგება ორი თანაბარი რაოდენობის გუნდი, მოედანზე ცარციით მონიშნება ადგილები და ყველა მოთამაშე დგება თავის ნიშნულთან. ორივე გუნდის მოთამაშეს ხელში უჭირავს ესტაფეტა. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის მოთამაშეები ცდილობენ, რაც შეიძლება მალე მიიღონ თავისი ნიშნულიდან თანაგუნდელის ნიშნულამდე და გადასცენ ესტაფეტა მათ, რომლებიც აკეთებენ იმავეს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო ადრე მიიტანს ესტაფეტას დარბაზის ბოლომდე (ესტაფეტად შეგვიძლია რაიმე ნაჭრის გამოყენება.)

## პარჯიშები გამძლეობის (ამტანობის) განვითარებისათვის

### 1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

- **ხელებზე სიარული მეორე ადამიანის დახმარებით**

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში წყვილებად ისე, რომ ყოველი წყვილის პირველი წევრი იდგეს ხელებზე, ხოლო მეორე წევრს კი ეჭიროს ხელებზე მდგომი ბავშვის ფეხები წვივებში. ხელებზე მდგომი მოსწავლის წელი და ფეხები ჰორიზონტალურ მდგომარეობაშია. მასწავლებლის ნიშანზე ყოველი წყვილი საწყისი წერტილიდან მიდის 10 მ-იანი ნიშნულისაკენ. ადგილზე მისვლის შემდეგ, მენყვილები ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს და იმავე პრინციპით ბრუნდებიან უკან.

- **წოლბჯენში დგომი**

ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად ისე, რომ მათ შორის დაშორება 20-30 სმ-ია. მასწავლებლის ნიშანზე: “მოემზადეთ!” - მოსწავლეები ჩაბუქნავენ და ხელის გულებით ეყრდნობიან იატაკს. მასწავლებლის მეორე ნიშანზე მოსწავლეები იღებენ წოლბჯენის მდგომარეობას (გამართული და შეტყუებული ფეხები იატაკს ეხება წვერებით), ფეხები, წელი და თავი ერთ ხაზზეა (სასურველია, რომ წელი არც დაბლა ჩაიზნიქოს და არც მაღლა ამოიზნიქოს). ასეთ პოზას ინარჩუნებენ 30 წამის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ იკავებენ საწყის მდგომარეობას.

- **ოდნავ ჩამუხლულ მდგომარეობაში წელგამართული დგომი (ფეხშლით დგომი)**

ბავშვები ეწყობიან ოთხ რიგად. დაშორება რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის არის 1-1 მეტრი. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ფეხშლით დგომიდან გა-

დადიან ბუქნბჯენში, წელი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ხელები წინმკლავში. ასეთ მდგომარეობას ინარჩუნებენ 15-20 წამის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ იკავებენ სანყის მდგომარეობას.

- **ხტომები სახტუნელათი**

მოსწავლე ორივე ხელით იკავებს შუაში გაკეცილ სახტუნელას. ორივე იდაყვი ფერდებიდან რამდენიმე სმ-ის მოშორებითაა, ხოლო ხელები იდაყვის სახსარში რამდენადმე მოხრილია. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი იწყებს ხტომას, ხან თავზე იტარებს სახტუნელას და ხან ფეხების ქვეშ ამოიტარებს. ხტომის პროცესში ფეხები შეტყუებულია და იგი ცდილობს იხტუნაოს ფეხის ცერებზე. 30 წმ-ის გასვლის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე ასრულებს ვარჯიშს და ისვენებს 15-20 წამი. ამის შემდეგ მოსწავლე კვლავ 30 წამის განმავლობაში იმეორებს იმავეს.

- **ჰულა-ჰოპის ტრიალი**

მოსწავლეს ორივე ხელით უჭირავს ჰულა-ჰოპი (რგოლი) მენჯზე ოდნავ მაღლა, ფეხები გაშლილია მხრების სიგანეზე. მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს ჰულა-ჰოპის ტრიალს მარჯვნიდან მარცხნივ (ვარჯიშის დაწყების წინ ბავშვი ძლიერად გაჰკრავს ჰულა-ჰოპს ორივე ხელს, რის შემდეგაც წელის ტრიალის ხარჯზე ჰულა-ჰოპი მოძრაობს წელის სიმაღლეზე ისე, რომ დაბლა არ ვარდება). ამ დროს ხელები აწეულია მაღლა, რათა ტრიალის პროცესს ხელი არ შეუშალოს. ვარჯიში სრულდება 30 წამს. 10-15 წამიანი შესვენების შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ასრულებენ იმავე ვარჯიშს საპირისპირო მიმართულებით.

- **კედელთან ხელყირა**

მოსწავლეები ეწყობიან კედელთან, მასწავლებლის ნიშანზე აკეთებენ წინზნექს, ხელის გულებს ადებენ იატაკს და ფეხების უკუ გაქნევით ფეხის ტერფებით ეყრდნობიან კედელს. ასეთ მდგომარეობას ინარჩუნებენ 15-20 წამის განმავლობაში.

## 2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

- **ღერძზე ან ტანვარჯიშულ (შვედურ) კედელზე ჩამოკიდება**

### A ღერძზე

მასწავლებელი დგება ღერძის ქვეშ, წელზე ჩაჰკიდებს ხელებს მოსწავლეს და სწევს მაღლა, რომ მოსწავლე ორივე გამართული ხელით ჩამოეკიდოს ღერძზე. ამ მდგომარეობაში მოსწავლე იმყოფება 1 წუთის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ მასწავლებელს ჩამოჰყავს ის ღერძიდან. ვარჯიშს ყველა მოსწავლე რიგრიგობით ასრულებს.

### *B ტანვარჯიშულ კედელზე*

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები აცოცდებიან ტანვარჯიშული კედლის ყველაზე მაღლა განლაგებულ მანამდე, შემობრუნდებიან და ეკიდებიან გამართული ხელებით, ზურგით კედლისკენ (ფეხები შეტყუებულია და გამართული). მასწავლებელი რთავს წამზომს და 1 წუთის გასვლის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ჩამოდიან კედლიდან. იმავეს იმეორებენ ის მოსწავლეები, რომელთაც ვარჯიში არ შეუსრულებიათ.

- **რგოლებზე მიზიდულ მდგომარეობაში გაჩერება**

ბავშვები რიგრიგობით მიდიან რგოლებთან, მასწავლებლის დახმარებით ადიან და გამართული ხელებით ეკიდებიან რგოლებს, შემდეგ იზიდებიან და აზიდულ მდგომარეობაში ჩერდებიან 15 წამს. აღნიშნული დროის გასვლის შემდეგ მასწავლებელს ჩამოჰყავს ბავშვი. ვარჯიშს ასრულებს ყველა მოსწავლე რიგრიგობით.

- **ორძელზე ფეხების წინ და უკან შლა მონაცვლეობით**

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები რიგრიგობით მიდიან ორძელთან, მასწავლებლის დახმარებით ადიან და გამართული ხელებით და ფეხებით ვერტიკალურად ჩერდებიან ორძელზე; შემდეგ ინერციით წინ და უკან აქნევენ ტანს; წინ გაქნევისას ცდილობენ ფეხების განზე გაშლას ორძელზე მაღლა. ვარჯიში გრძელდება 30 წამს.

- **რბენა სხვადასხვა მანძილზე**

- რბენა 800 მ. დისტანციაზე
- რბენა 1400 მ. დისტანციაზე

ვარჯიშის დაწყებამდე უნდა გამოვთვალოთ, თუ რამდენ მეტრს უდრის დარბაზის ერთი წრე და გავარკვიოთ, თუ რამდენი წრის გავლა იქნება საჭირო, რომ მინიმუმ 800 და მაქსიმუმ 1400 მ. დისტანციაზე გამოვიდეს რბენა. ბავშვები დგებიან ერთ რიგში და მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ სირბილს (საშუალო ტემპში). როგორც კი საჭირო მანძილს გაირბენენ, მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები რბენიდან გადადიან სიარულზე და ერთი წრის გავლის შემდეგ დგებიან ერთმანეთის მიყოლებით ისე, როგორც რბენის წინ.

#### **4. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის**

##### *„ყურცქვიტა ნაცარა“*

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად, აკეთებენ ბუქნბჯენს და დარბაზის ირგვლივ იწყებენ ხტუნვას; რაც ურო დიდხანს გაძლებს თითოეული მოსწავლე, მით უკეთესია. დაღლის შემთხვევაში მოსწავლეს შეუძლია დაისვენოს. ვარჯიში გრძელდება 3-4 წუთს.



*„მგლები და ცხვრები“*

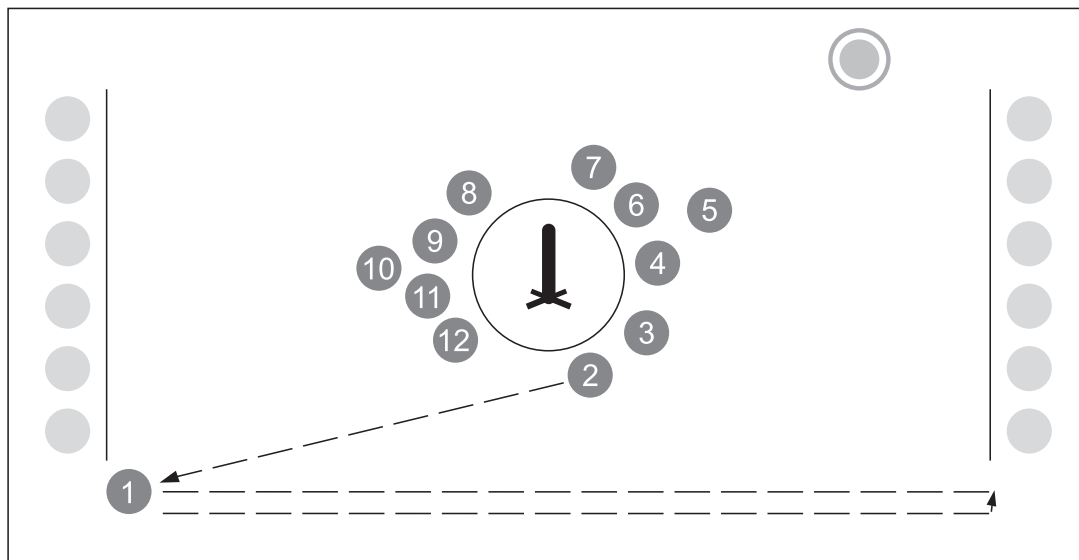
გათვლის მეშვეობით ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად. პირველი ნომრები „მგლები“ არიან, მეორე ნომრები კი - „ცხვრები“. დარბაზის ერთ ბოლოში განლაგდებიან პირველი ნომრები, მეორე ბოლოში - მეორე ნომრები. ორივე გუნდი აკეთებს წყვილბჯენს (ეყრდნობიან იატაკს ხელებითა და ფეხებით) და მასწავლებლის ნიშანზე - „მგლები“ - გამოუდგებიან „ცხვრებს“. ორივე გუნდი ოთხივე კიდურის მეშვეობით დარბის. „მგელი“ თუ შეეხო „ცხვარს“, „ცხვარი“ ტოვებს თამაშს. ვარჯიში გრძელდება მანამ, სანამ „მგლები“ არ დაიჭერენ „ცხვრებს“.

*„წრიული კონვეიერი“*

ბავშვები დგებიან წრეზე ისე, რომ მათ შორის დაშორება 30 სმ. იყოს და ურიგდებათ იმაზე ერთით ნაკლები ფეხბურის ბურთი, რამდენიც წრეში არიან. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები იწყებენ ერთმანეთისთვის ბურთების გამორთმევას და მიწოდებას. ვარჯიში გრძელდება დაღლამდე.

**5. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის**

*„გადარბენით დაცვა“*



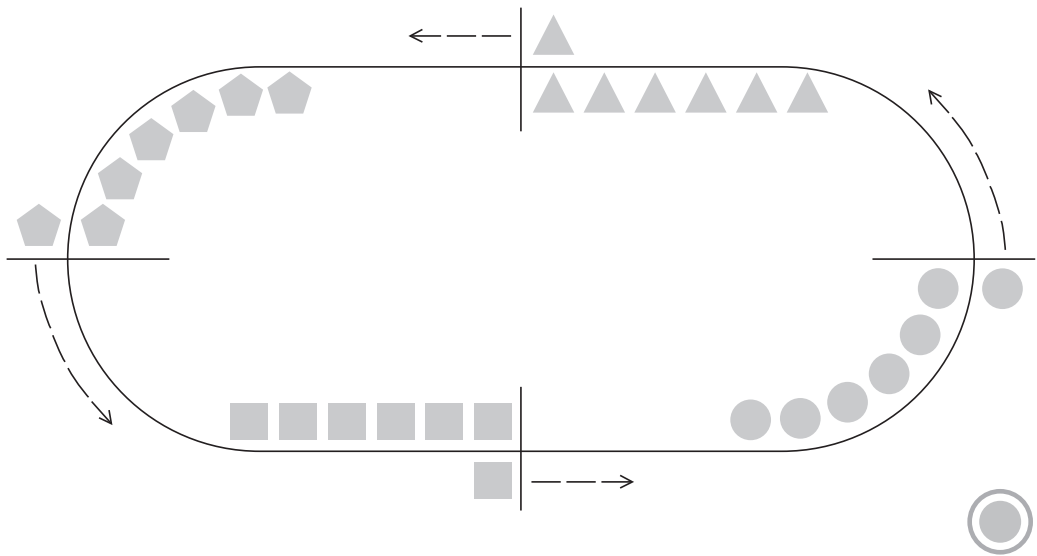
თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი - მტყორცნელები და დამცველები. მტყორცნელთა გუნდი იყოფა ორ თანაბარ ჯგუფად და მოედნის საწინააღმდეგო მხარეების ხაზებზე ჩამწკრივდებიან. ერთი მწკრივის მარცხენა ფრთაზე მდგომ მოთამაშეს ეძლევა მცირე ბურთი. მოედნის შუაში შემოიხაზება 1,5 დიამეტრის წრე და მის ცენტრში იდგმება დგარი. სახტომი დგარის გარშემო განლაგდებიან დამცველი გუნდის მოთამაშეები, რომლებიც რიგზე გაითვლიან. პირველი ნომერი დგება ხაზზე, მტყორცნელთა მწკრივის თავში.

მასწავლებლის ნიშანზე მტყორცნელთა გუნდის მოთამაშეები ცდილობენ, მოახვედრონ ბურთი დგარს; ესვრიან დგარს ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან. დამცველი გუნდის მოთამაშეები იგერიებენ ბურთს და, გარდა ამისა, დამატებით ასრულებენ გადარბენებს რიგრიგობით. თამაშის დაწყების ნიშნის მიცემისთანავე დამცველი გუნდის ნომერ პირველი მოთამაშე გარბის ერთი ხაზიდან მეორემდე და ბრუნდება უკანვე, საიდანაც დაიწყო სირბილი. შემცველელად ამ ადგილზე უკვე მოსულია მეორე ნომერი, პირველი ნომერი კი მირბის თანაგუნდელებთან დგარის დასაცავად და ა.შ.

ასეთი გადარბენები რიგრიგობით გრძელდება მანამ, სანამ მტყორცნელები არ მოახვედრებენ ბურთს დგარს. აქ თამაში დროებით ჩერდება; აღნიშნავენ გადარბენათა რაოდენობას და გუნდები ცვლიან ადგილებს.

იმარჯვებს გუნდი, რომლის მეტი მოთამაშეც მოახერხებს გადარბენას. მტყორცნელები ბურთს რიგრიგობით ესვრიან დგარს ხაზსუკანა მხრიდან (ბურთის ასაღებად ნებადართულია ხაზის გადაკვეთა), ხოლო დამცველებს წრეში, სადაც დგარია, შესვლა ეკრძალებათ.

#### „წრიული ამანატრბენი“



მოთამაშეები იყოფიან 4-5 გუნდად. განლაგდებიან ცალთა კოლონებად სხვისე-ბურად, ბორბლის მანების მსგავსად. პირველ მოთამაშეებს, რომლებიც ცენტრთან ახლოს დგანან, ეძლევათ ჯოხები.

მასწავლებლის ძახილზე: „სანყისზე!“, „ყურადღება!“, „წინ!“ - პირველი მოთამაშეები გარბიან მეზობელი კოლონის გასწვრივ, კოლონის ბოლოში შემობრუნდებიან მარცხნივ და აგრძელებენ სირბილს (საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით), რათა გარედან შემოურბინონ ბორბალს. მიიღებენ თავიანთი კოლონების ბოლოში მდგომ მოთამაშეებთან და გადასცემენ ამანატს. ეს უკანასკნელი ხელიდან ხელში სწრაფად გადასცემს ამანატს წინ ცენტრისკენ. პირველი მოთამაშე კი დგება კოლონის ბოლოში. ამანატის მიღებისთანავე მეორე მოთამაშე იწყებს სირბილს იმავე გზით, რომელიც პირველმა გაირბინა, შემოურბენს მეორე მოთამაშე ბორბალს, გადასცემს ამანატს ბოლოში მდგომ პირველ მოთამაშეს და

ამოუდგება ზურგს უკან. ამანათი ხელიდან ხელში გადადის წინ და იწყებს სირბილს მესამე მოთამაშე და ა.შ.

თამაშის დაწყებიდან ყველა მოთამაშე ერთი ადგილით ინაცვლებს წინ.

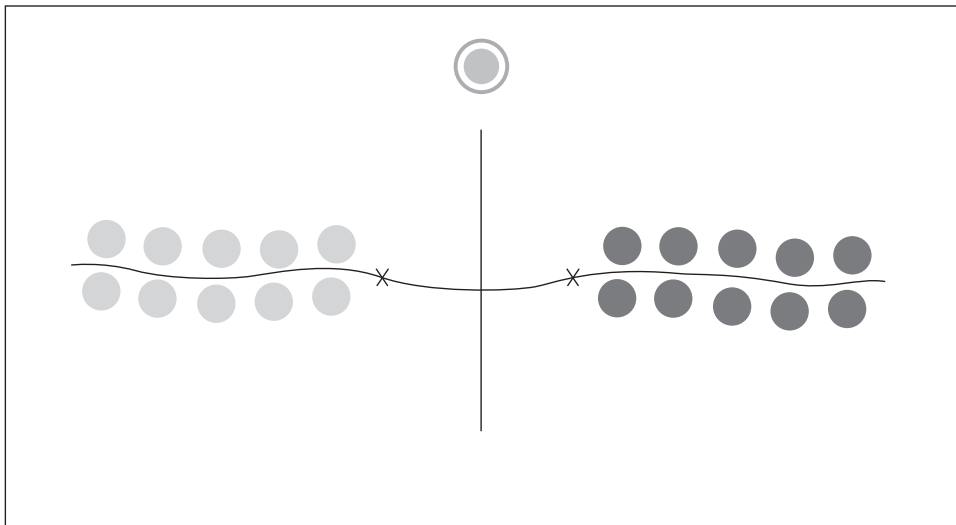
გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ადრე დაამთავრებს ამანათრბენს (ე.ი. როდესაც პირველი მოთამაშე დაუბრუნდება პირველ ადგილს და აიღებს ამანათს).

*„დიდი წრიული ამანათრბენი“*

კედლიდან 1.5 მეტრის დაშორებით მთელ დარბაზში იხაზება ოვალური დიდი წრე, რომლის გარშემოწერილობა 1-1.5 მეტრის სიგრძისაა. სასტარტო ხაზების მეშვეობით იგი იყოფა ოთხ თანაბარ ნაწილად. მოთამაშენი ნაწილდებიან ოთხ გუნდად; ეწყობიან ცალთა კოლონებად წრის შიგნით, სასტარტო ხაზებს უკან. პირველი მოთამაშეები (მორბენლები) იღებენ ამანათის ჯოხებს და დგებიან წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე. მასწავლებლის დახმარებით: „სანყისზე!“, „ყურადღება!“, „წინ!“ - პირველი ნომრები გარბიან წრეზე და გადასცემენ ამანათს მეორე ნომრებს (რომლებიც დროულად იკავებენ ადგილს წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე). მეორე ნომრები ამანათის მიღების შემდეგ აგრძელებენ სირბილს, ხოლო პირველი ნომრები შემოდიან წრეში და თავიანთი კოლონების ბოლოში დგებიან. მეორე მოთამაშე ამანათს გადასცემს მესამეს და ა.შ.

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც სხვებზე ადრე გადასცემს ამანათს თავის პირველ ნომერს, რომელიც ამ მომენტისათვის ისევ გამოსულია წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე, რათა მიიღოს ამანათი და ასწიოს მაღლა.

*„ჭაპანწყვეტა“*



ბაგირის შუაზე კეთდება ნიშანი (ზონრის შემოხვევით). ამ ნიშნიდან მარჯვნივ და მარცხნივ 1 მეტრის დაშორებით კეთდება კიდევ ორი ნიშანი. მინაზე (იატაკზე) გაავლებენ განივ ხაზს. ორი გუნდი, რომელიც ხაზის მოპირდაპირე მხარეს დგას, კიდებს ხელს ბაგირს განაპირა ნიშნებამდე. შუა ნიშანი ზუსტად უნდა მოდიოდეს (ემთხვეოდეს) გავლებულ ხაზზე.

მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად იწყებენ ბაგირის თავისაკენ გადანევას.

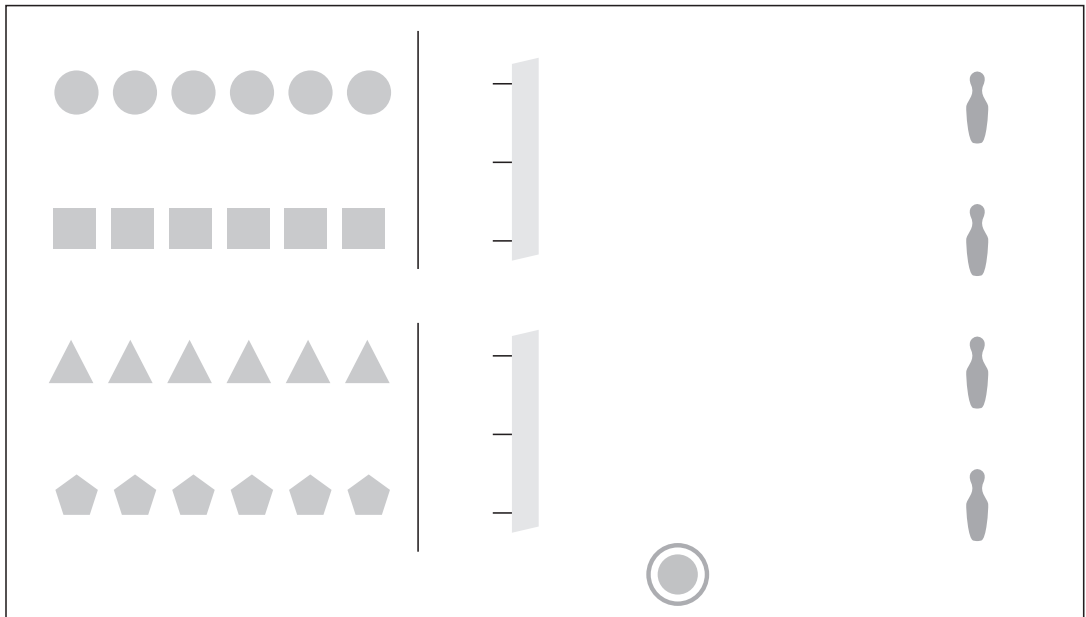
იმარჯვებს გუნდი, რომელიც გადაძალავს მოწინააღმდეგეს მისი ხაზიდან თავის მხარეს.

მოთამაშენი ბაგირიდან დაახლოებით 8-10 მეტრის დაშორებით ეწყობიან ცალთა კოლონებად. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი მიირბენენ ბაგირთან, დასტაცებენ მას ხელს და იწყებენ ურთიერთგადაწევას - ჭაპანწყევტას.

მასწავლებელი ვალდებულია, გააფრთხილოს ბავშვები, რომ ბაგირზე ხელის გაშვება არ შეიძლება. საფრთხის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ უნდა მისცეს ნიშანი გადანევის შეწყვეტაზე.

გამარჯვებულის დასადგენად მიზანშეწონილია, გადანევა ჩატარდეს 3 ან 5-ჯერ.

*„ამანატრბენი რბენით, ხტომითა და ტყორცნით“*



მოთამაშენი იყოფიან 3-4 გუნდად. ეწყობიან ცალთა კოლონებად საწყისის (სასტარტო) ხაზზე. საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 6-8 მეტრის დაშორებით განივად იდგმება ტანვარჯიშული სკამები. დარბაზის მეორე მხარეს კედლიდან 1,5-2 მეტრის დაცილებით თითოეული გუნდის გასწვრივ დებენ გურზებს (ტენილ ბურთს ან სხვა ნივთს). გუნდებიდან პირველ ნომრებს ეძლევათ ტენილი ბურთები.

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები წინასწარ დათქმული ხერხით ისვრიან ბურთს წინ მდებარე სკამზე გადაცილებით, გარბიან, გადაახტებიან სკამს, იღებენ ბურთს და ბურთიანად შემოურბენენ გურზებს, სირბილით ბრუნდებიან უკან, გადაახტებიან სკამს და საწყის ხაზზე გადასცემენ ტენილ ბურთს თანაგუნდელ მეორე ნომრებს, ხოლო თვითონ დადგებიან კოლონების ბოლოში.

როცა მეორე ნომრები მიიღებენ ბურთს, იქცევიან ისე, როგორც პირველები და ა.შ. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც სხვებზე ადრე დაამთავრებს ამანატრბენს.

თამაში სრულდება ტანვარჯიშული დვირის (ცხენის) ან ხის ძელის გამოყენებით. სან-ყისი მდგომარეობა: მონანილეებს ხელში უჭირავთ სპეციალურად შეკერილი ბალიშები (ხმლის მაგივრად), ჯდომა ფეხშლით, ფეხების გადაჭდობა არ შეიძლება, მეორე ხელით შეიძლება აიცილო მონინაალმდეგის დარტყმა. მსაჯის შექაბილზე: “დაინყე!” - მონანილენი ცდილობენ ბალიშის დარტყმით ან ცრუ მოძრაობით მონინაალმდეგის ნონასნორობიდან გამოყვანას. თამაშის დროს არ შეიძლება მონინაალმდეგის ფეხზე ფეხით შეხება და დამცავი ხელით დვირზე შეხება.

## პარჯიშები სიმარჯვისა და მოქნილობის განვითარებისათვის

### 1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის

#### ვარჯიში 1

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის დაშორება 1-1 მეტრია. შემდეგ მოსწავლეები სხდებიან იატაკზე და გამართულ ფეხებს ატყუპებენ ერთმანეთს, ხელები დოინჯში, ინყებენ ვარჯიშს, ცდილობენ თავის მიტანას მუხლებთან. თუ მოსწავლეები თავის მუხლებთან მიტანას ბოლომდე ვერ ახერხებენ, უნდა ეცადონ, რომ თავსა და მუხლებს შორის არსებული მანძილი მაქსიმალურად შემცირდეს. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### ვარჯიში 2

მოსწავლე ჯდება იატაკზე, მარჯვენა ფეხი გამართულია, ხოლო მარცხენა ფეხი მოხრილია ისე, რომ ტერფის გული ედება გამართული ფეხის ბარძაყის შიგნითა ნანილს (მარცხენა ფეხის წვივის და ბარძაყის გარეთა ნანილი ეხება იატაკს). ამის შემდეგ ბავშვი ასრულებს წინზნექს და ცდილობს, თავი მიიტანოს გამართული ფეხის მუხლთან, მარცხენა ხელის მტევნით კი შეეხოს ფეხის ცერს; 3-4 ვარჯიშის შემდეგ იმავეს იმეორებს საპირისპირო მიმართულებით.

#### ვარჯიში 3

მოსწავლე ჯდება იატაკზე, ფეხებს ხრის მუხლის სახსარში და ტერფების გულებს ატყუპებს ერთმანეთს. ორივე ფეხს იჭერს წვივების არეში და ცდილობს, ქუსლები მაქსიმალურად მიიტანოს ბარძაყებთან (ორივე წვივი და ბარძაყის გარეთა ნანილები ეხება იატაკს); შემდეგ ცდილობს, თავი მიიტანოს ჯერ ტერფებთან, მერე კი - მარჯვენა და მარცხენა მუხლთან. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### ვარჯიში 4

მოსწავლეს წონა გადააქვს მარცხენა ფეხზე, მარჯვენა ფეხს მართავს (ამ დროს ეყრდნობა მარცხენა ტერფის გულს მთლიანად და მარჯვენა ტერფის შიგნითა ნანილს), ხელის

გულებით ეყრდნობა მარცხენა მუხლს და ახორციელებს ჩაჯდომებს. იგივე მეორდება საპირისპირო მიმართულებით, ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### ვარჯიში 5

მოსწავლე ჯდება ბუქნში, ხელებით ეყრდნობა იატაკს, ფეხებს განზე შლის ისე, რომ ტერფის შიგნითა ნაწილები ეყრდნობოდეს იატაკს და ცდილობს ბარძაყის შიგნითა ნაწილებით შეეხოს იატაკს.

#### ვარჯიში 6

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები სხდებიან ბუქნჯენში, ხელებით ეყრდნობიან იატაკს, მარჯვენა ფეხს შლიან ისე, რომ ქუსლით ეყრდნობოდნენ იატაკს, ხოლო მარცხენა ფეხს შლიან ისე, რომ ტერფის შიგნითა ნაწილით ეხებოდნენ იატაკს. ამის შემდეგ კი ცდილობენ, მარჯვენა ბარძაყის უკანა და მარცხენა ბარძაყის შიგნითა ნაწილებით შეეხონ (მიწას) იატაკს. იგივე მეორდება მეორე მხარეს.

#### ვარჯიში 7

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. თითოეულ რიგსა და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის მანძილი 1-1.5 მეტრია. ძირითადი დგომიდან მოსწავლეები მარცხენა ფეხს დგამენ წინ და გამართული მარჯვენა ფეხის გაქნევით ცდილობენ, რომ ტერფი თავს ზემოთ აიტანონ. იმავეს აკეთებენ მეორე ფეხით. შემდეგ უბრუნდებიან ძირითად დგომს და გამართული მარჯვენა ფეხის გვერდზე გაქნევით ცდილობენ ტერფის თავს ზემოთ ატანას, იგივე სრულდება მეორე ფეხითაც. შემდეგ ძირითადი დგომიდან ახორციელებენ გამართული მარჯვენა ფეხის უკან გაქნევას და ცდილობენ ტერფის მარცხენა მუხლის სიმაღლეზე ატანას. იგივე სრულდება მეორე ფეხითაც (ვარჯიში წინ, გვერდზე და უკან სრულდება 8-10-ჯერ).

#### ვარჯიში 8

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები დგებიან ძირითად დგომში, შემდეგ მარცხენა ფეხს დგამენ წინ და გამართული მარჯვენა ფეხით ნახევარწრეებს ხაზავენ ჰაერში მარცხნიდან მარჯვნივ და მარჯვნიდან მარცხნივ. იგივე ხორციელდება მარცხენა ფეხით საპირისპირო მიმართულებით. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### ვარჯიში 9

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ზურგზე წვებიან, გამართული ფეხები გადააქვთ თავს უკან და ცდილობენ ფეხის თითებით შეეხონ იატაკს. ვარჯიშის გართულებისას მოსწავლე ცდილობს მუხლებით შეეხოს იატაკს.

## 2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის

### • კოტრიალი ნახტომში (წინ, გვერდულად და უკან)

#### A

დარბაზის ცენტრში იდება ლეიბი, ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი რიგრიგობით გამორბიან ლეიბისკენ, აკეთებენ წინხტომს, ეყრდნობიან ხელის გულებს, შემდეგ ადებენ კეფას, გორდებიან ზურგზე და წამოდგებიან. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

#### B

დარბაზის ცენტრში იდება ლეიბი, ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი რიგრიგობით გამორბიან ლეიბისკენ, აკეთებენ წინხტომს, ეყრდნობიან 45 გრადუსით ცენტრისკენ შემობრუნებულ მარცხენა ხელის გულს და თავისკენ შემობრუნებულ მარჯვენა ხელის ჯერ გულს და მერე იდაყვს, წონა გადააქვთ მარჯვენა ბეჭზე და თავის მარჯვენა, უკანა ნაწილზე; ზურგზე გორდებიან ისე, რომ საყრდენად იყენებენ მარჯვენა ბეჭსა და წელის ქვედა და მარცხენა უკიდურეს წერტილებს შორის არსებულ დიაგონალურ ხაზს; წონა გადააქვთ ჯერ მარჯვენა ფეხის წვერზე, შემდეგ მუხლზე და დგებიან ფეხზე. ვარჯიში სრულდება საპირისპირო მიმართულებითაც. ვარჯიში ორივე მიმართულებით სრულდება 3-4-ჯერ.

#### C

ბავშვი ღებულობს ისეთ მდგომარეობას, როგორც წინ კოტრიალის დროს, ოღონდ ამჯერად ტატამისკენ ზურგით. ქუსლები შეტყუპებული აქვს, ქანდება უკან და ასრულებს უკუკოტრიალს; ჯერ ზურგზე გორდება, შემდეგ ადებს კისერს და კეფას (ამ მომენტში ერთვება ხელებიც და ხდება ფეხების ჰაერში მალლა აქნევა, ხელების გამართვა და წამოდგომა). ვარჯიში სრულდება რიგრიგობით 3-4-ჯერ.

### • „მერცხალა“

ბავშვები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის დაშორება 1 მეტრია. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები დგებიან მარჯვენა ფეხზე, მარცხენა ფეხი აწეულია მალლა და მარჯვენა ფეხთან მიმართებაში ქმნის 90 გრადუსიან კუთხეს, ხელები განმკლავში. საყრდენი ფეხი მყარად ეყრდნობა იატაკს და მოსწავლე ცდილობს შეინარჩუნოს წონასწორობა 1 წუთის განმავლობაში. შემდეგ ბავშვები ცვლიან საყრდენ ფეხს. ვარჯიშისას მოსწავლეები მაქსიმალურად უნდა ეცადონ წონასწორობის შენარჩუნებას, რათა ან საყრდენი ფეხი არ დაიძრას არსებული წერტილიდან, ან მეორე ფეხი არ დადგან იატაკზე (ვარჯიშის გართულების მიზნით ის შესაძლებელია შესრულდეს თვალდახუჭული).

### • „წისკელი“

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე დგება გვერდულად, გადაქანდება მარცხნივ, ჯერ ეყრდნობა მარცხენა ხელს, შემდეგ - მარჯვენას, წონა გადააქვს მარჯვენა ფეხზე, აყრდ-

ნობს მარცხენა ფეხსაც და დგება ფეხზე (ვარჯიში სრულდება რიგრიგობით და როცა ყველა განახორციელებს ერთი მიმართულებით, იგივე მეორდება საპირისპირო მიმართულებითაც).

- **თვალდახუჭული ტრიალი ორივე მიმართულებით და ერთ ადგილზე გაჩერება**

მოსწავლეები დგებიან დოინჯში ერთმანეთისგან თითო მეტრის დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ ადგილზე ტრიალს მარჯვნიდან მარცხნივ 30 წამის განმავლობაში. მასწავლებლის მეორე ნიშანზე მოსწავლეები საპირისპირო მიმართულებით იწყებენ ტრიალს, 30 წამის შემდეგ ბავშვები ჩერდებიან ერთ ადგილზე და ცდილობენ ნოსწავლის შენარჩუნებას.

ვარჯიშის გათულების მიზნით შესაძლოა ტრიალისას თვალების დახუჭვა.

- **გამორბენით სიგრძეზე ხტომა**

დარბაზის გარკვეულ ნაწილში ცარციტ მოინიშნება ნახტომის საწყისი წერტილი. ამ წერტილიდან კი ხდება 50, 100, 150, 200, 250 და 300 სმ-იანი წერტილების მოხაზვა. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი იწყებს სირბილს და ცდილობს ნახტომის საწყისი წერტილიდან ფეხზე ძლიერი არეკნით შეასრულოს ხტომა. შესაძლებელია შეჯიბრის ჩატარება - ვინ უფრო შორს გადახტება.

- **სიმაღლეზე ახტომა-ჩამოხტომა**

ვარჯიშს ასრულებს ოთხი მოსწავლე ერთდროულად. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები მიდიან ტანვარჯიშულ სკამთან და ხუთჯერ ასრულებენ ახტომა-ჩამოხტომას სკამზე. ახტომისას, მოსწავლე ორივე ფეხით ძლიერი არეკნით ფეხის ცერებზე, ცდილობს, შეეხოს სკამის ზედა სიბრტყეს ტერფის გულებით. ჩამოხტომისას იატაკს ჯერ ფეხის ცერებით ეყრდნობა, შემდეგ - მთლიანი ტერფით. ვარჯიში სრულდება 8-10 ჯერ.

- **„ფანქარი“**

მოსწავლე წეება ზურგზე, გამართულ და გადაჯვარედინებულ ხელებს იჭერს თავს უკან, გაშლილ ფეხებს ატყუპებს და იწყებს გადაგორებას მარჯვნიდან მარცხნივ. 5-6 გაგორების შემდეგ იმავეს აკეთებს საპირისპირო მიმართულებით. გორაობისას ბავშვი უნდა ეცადოს სწორი გეზით სვლას.

### 3. ვარჯიშები ბურთებით

- 1) ბურთის აგდება და დაჭერა ორი ხელით, ჯვარედინი დაჭერით;
- 2) ბურთის გადაცემა ორი ხელით მკერდიდან, თავს ზემოდან, ქვემოდან;
- 3) ბურთის გადაცემა და დაჭერა ადგილზე და მოძრაობაში;
- 4) ბურთის ტარება მარჯვენა და მარცხენა ხელით ზიგზაგისებურად სიარულში კეგლებს შორის;

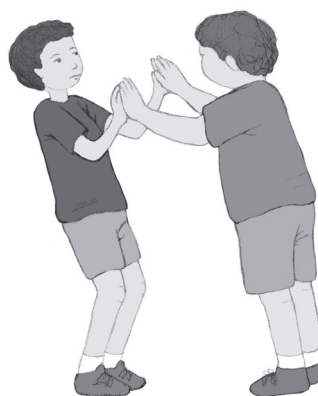


- 5) ბურთის სროლა კალათში;
- 6) ბურთის ფეხით ტარება დგარამდე, შემოვლა და დაბრუნება;
- 7) ბურთის ფეხით ტარება ზიგზაგისებურად კეგლებს შორის;
- 8) წყვილებში მსუბუქი დარტყმით პასის გადაცემა;
- 9) მიღებული პასის ფეხით გაჩერება;
- 10) ბურთის ფეხით დარტყმა მიზანში.

#### 4. სათამაშო ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

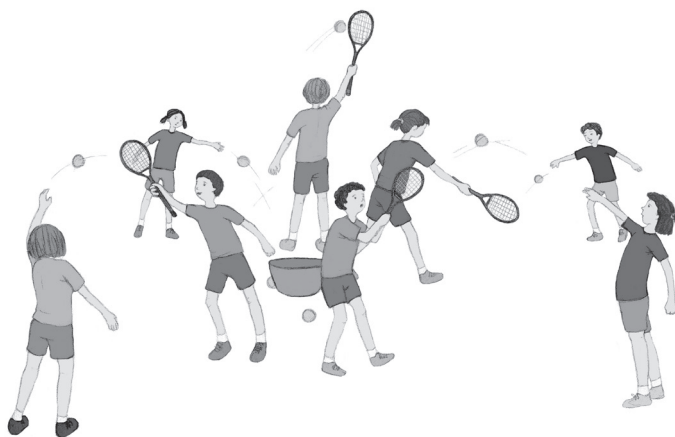
##### „ორნი პირისპირ“

ორი მოსწავლე დგება პირისპირ, ფეხები ერთად. მათ შორის დისტანცია დაახლოებით 40-60 სმ-ია. ორივე მოთამაშეს ხელები განზე უჭირავს და ხელის გულების მირტყმით თითოეული ცდილობს მეტოქეს დააკარგინოს წონასწორობა (ორივე ფეხის ან რომელიმე ფეხის ოდნავ წინ ან უკან გადადგმა ნიშნავს დამარცხებას), ასევე შესაძლებელია მოწინააღმდეგის მხრიდან შეტევისას ხელების არიდება, რის გამოც ის დაკარგავს წონასწორობას, წინ გადმოიხრება, მოწინააღმდეგეს მიეყრდნობა, ან დავარდება. გამარჯვებულია ის მოსწავლე, რომელიც პირველი დააგროვებს 10 ქულას. იმ შემთხვევაში, თუ ხელების დაკვრისას ორივე მხარე დაკარგავს წონასწორობას, ქულა არცერთს არ მიეკუთვნება.



##### „კორობა“

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად, ერთი გუნდი წრეზე დადგება ისე, რომ მათ შორის დაშორება დაახლოებით 1 მეტრი იყოს; მათ ხელში უჭირავთ ბადმინტონის ჩოგნები, წრის ცენტრში დგას მცირე ზომის პლასტმასის თასი. წრიულად განლაგებული ბავშვების ირგვლივ 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგდებიან მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები, რომელთაც

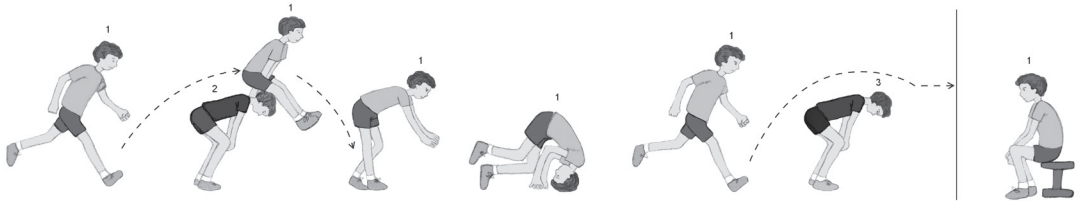


ხელში უჭირავთ ჩოგბურთის ბურთები. ორივე გუნდის წევრები პირისახით ერთმანეთისკენ დგანან. მასწავლებლის ნიშანზე 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგებული გუნდის წევრები

ინყებენ ბურთების სროლას პლასტმასის თასში. წრეზე განლაგებული გუნდის წევრები ბადმინტონის ჩოგნების მეშვეობით ცდილობენ ყველა ნასროლი ბურთი მოიგერიონ. როდესაც პირველ მსროლელ გუნდს ბურთები გამოელევა, მათ ადგილს იკავებს მეორე გუნდი. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო მეტ ბურთს მოათავსებს პლასტმასის თასში. თუ ორივე გუნდის მიერ ჩაგდებული ბურთების რაოდენობა თანაბარი იქნება, თამაში მთავრდება ფრედ.

**6. მოძრავი თამაშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის**

*„ტყუპფეხგადახტომი მოთამაშის ზურგზე ხელების ბჯენით“*

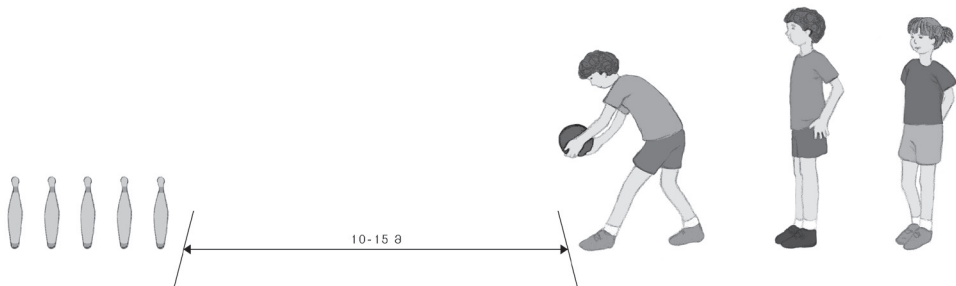


თამაშში მონაწილეობს 10-10 მოთამაშე. ყოველი გუნდის მოთამაშეები დგებიან საწყისი ხაზის წინ ერთ კოლონად, წინზნექის მდგომარეობაში, მკლავების მუხლებზე დაყრდნობით, ერთმანეთისგან 2-3 მეტრის დაშორებით, პირისახით სამთავრო ხაზისკენ, რომელიც გავლებულია საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 20-25 მეტრში. სამთავრო ხაზის უკან დევს ტანვარჯიშული სკამი განივად.

მასწავლებლის ნიშანზე პირველი მოთამაშეები გარბიან წინ, ტყუპი ხელის შეხებით გადახტებიან წელში მოხრილ თავისივე გუნდის მეორე მოთამაშეს, შემდეგ ასრულებენ წინკოტრიალს, წამოდგებიან, გადახტებიან იმავე ხერხით მესამეს და ა.შ. ბოლო გადახტომის შემდეგ გარბიან სამთავრო ხაზისაკენ, დასხდებიან სატანვარჯიშო სკამზე. ყველა მოთამაშე იმეორებს იმავეს.

გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშეც პირველი დაჯდება სატანვარჯიშო სკამზე.

*„მიზანში ტყორცნა“*



თამაშში მონაწილეობს თითოეული გუნდის 3 ან 5 მოთამაშე. საწყისი ხაზიდან 10-12 მ-ის მანძილზე ერთ რიგად განლაგებულია 5-6 კეგლი. კეგლებს შორის მანძილი 50 სმ-ია.

ყოველ მონაწილეს ეძლევა 5 ცდის უფლება.

კენჭისყრის შედეგად თითოეული გუნდის მონაწილე 5-ჯერ ტყორცნის რეზინის ან ფრენბურთის ბურთს გურზებისკენ. ნაქცეული გურზების რაოდენობა ჯამდება. გამარჯვებულად ჩაითვლება ის გუნდი, რომელსაც მეტი რაოდენობის გურზა (ხელყუმბარა, კეგლი) ექნება ნაქცეული.

### *“გაშეშობანა”*

ბავშვების გარკვეული ჯგუფი თავისუფლად გადაადგილდება მოედანზე. ბავშვები დადიან, დარბიან, დახტიან, დგებიან ცალ ფეხზე და ა.შ. როდესაც მასწავლებელი დაიძახებს: “სდექ!” - თამაშის ყველა მონაწილემ უნდა შეინარჩუნოს არსებული მდგომარეობა. თუ რომელიმე მათგანმა ეს ვერ შეძლო, ეთიშება თამაშს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ არ გამოვლინდება ერთი გამარჯვებული.

### *“ორდროშობანა”*

მოედნის ცენტრში ცარცით გაივლება ხაზი. ბავშვებს ვყოფთ თანაბარი რაოდენობის ორ ჯგუფად. ორივე გუნდს თავის ნახევარზე აქვს მონინაალმდეგე გუნდის დროშა. გუნდები ცდილობენ მონინაალმდეგის ნახევრიდან თავის დროშის აღებას. საჭიროა დროშის ისე წამოღება, რომ მონინაალმდეგე არ შეგეხოს. შეხების შემთხვევაში ეს მოთამაშე “შეშდება” და სანამ თავისი გუნდის სხვა მოთამაშე არ შეეხება მას, რჩება გაშეშებული. შეხების შემდეგ ისევ შეუძლია დროშის მოსაპოვებლად ბრძოლა. გამარჯვებული ის გუნდია, რომელიც მონინაალმდეგის ნახევრიდან წამოიღებს თავის დროშას.

### *“მოკლე ვირი”*

მოთამაშეები დგებიან ერთ მწკრივად. პირველი მოთამაშე გამოდის ორი-სამი ნაბიჯით წინ და წელში იხრება თითქმის 90°-ით ისე, რომ ხელებით ეყრდნობა საკუთარ მუხლებს. მეორე მოთამაშე გამოდის და პირველ მოთამაშეზე ხელების დაყრდნობით გადაეცლება ამ უკანასკნელს და რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით დგება პირველი მოთამაშის მსგავსად. მესამე მოთამაშე გადაეცლება პირველ და მეორე მოთამაშეს და რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით იღებს პირველი და მეორე მოთამაშის პოზას. ანალოგიურად ერთმანეთის მიყოლებით ერთვებიან დანარჩენი მოთამაშეებიც და პროცესი გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვები ხალისს არ დაკარგავენ.

### *“პამპულობანა”*

პამპულობანას სათამაშოდ გამოიყენება ფეხბურთის ბურთი. ბავშვები დგებიან წრეზე, მათ შუაში დგება კენჭისყრით არჩეულ ერთი მოთამაშე („პამპულა“). წრეზე მდგომი მოთამაშეები ფეხებით გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს, პამპულა ცდილობს ჩაჭრას ბურთი. იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე მოთამაშის მიერ პარტნიორისათვის მიწოდებულ ბურთს ჩაჭრის პამპულა, მაშინ პამპულა და მოთამაშე ადგილებს ავტომატურად გაცვლიან.

## V-VI კლასები

## ვარჯიშები ქალის განვითარებისათვის

## 1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები

• *სხვადასხვა ჩაჯდომი*

1) საწყისი მდგომარეობა (შემდგომში ს.მ.) ძირითადი დგომი;

თვლაზე 1 – წინმკლავი;

2 – ჩაჯდომი ორივე ფეხზე;

3 – ადგომი;

4 – მიმკლავი;

ვარჯიში სრულდება 10-12-ჯერ.

2) ს.მ. – ძირითადი დგომი;

1 – წინმკლავი;

2 – ჩაჯდომი მარჯვენა ფეხზე (მარცხენა ფეხი გაშლილია წინ) და პირიქით;

3 – ადგომი;

4 – მიმკლავი და დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;

ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

(გამარტივების მიზნით ამ ვარჯიშის ჩატარება შეიძლება ტანვარჯიშულ კედელთან მარჯვენა ან მარცხენა ხელი ტაცით მანაზე).

3) ს.მ. – ძირითადი დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე;

ღრმა ჩაჯდომი ტერფებზე და ორივე ფეხზე არეკნით მაღლა ახტომი;

ვარჯიშები სრულდება პაუზის გარეშე 15-16-ჯერ.

4) ს.მ. – ძირითადი დგომი;

ნახტომები ტყუპ ფეხებზე წინ;

10-12 ნახტომი 4-6-ჯერ.

• *ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის*

1) ს.მ. – ზურგზე წოლა, გამართული ფეხების აწევა მაღლა თავს უკან და ძირს დაშვება;

2) ს.მ. – ზურგზე წოლი, “ველოსიპედი”;

3) ს.მ. – ზურგზე წოლი, ფეხების აწევა 45<sup>0</sup>-ით, ფეხების გამლა და შეერთება;

4) ს.მ. – ზურგზე წოლი, ფეხები გაშლილია და მოხრილი მუხლის სახსარში, ხელები მოხრილია იდაყვში. ტერფებსა და ხელის გულეებზე დაყრდნობით ტანის

მაღლა ატანა - “ხიდი”. დაბრუნება სახის მდგომარეობაში. ვარჯიში სრულდება 5-6-ჯერ.

5) ს.მ. – ზურგზე წოლი, ხელები განზე.

1 – მარჯვენა გამართული ფეხის მარცხნივ გატანა და მარცხენა ხელის მტევანზე შეხება;

2 – დაბრუნება სახის მდგომარეობაში;

3-4 - იგივე მეორე ფეხით;

ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

6) ს.მ. – ზურგზე წოლი, მარჯვენა ფეხის მოხრა მუხლის სახსარში და ამავედროულად თავის წინ დახრით შუბლის მიტანა მარცხენა ფეხის მუხლთან. სახის მდგომარეობაში დაბრუნება. იგივე მეორედება მეორე ფეხით. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

7) ს.მ. – ზურგზე წოლი, ფეხები მოხრილია, ტერფები ეხება იატაკს, ხელები თავს უკან. თეძოს მდგომარეობის შეუცვლელად ფეხების მოხრა და გაშლა, მოძრაობა სრულდება მხოლოდ მუხლის სახსარში. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

8) ს.მ. – ზურგზე წოლი;

1 - თავის წინ დახრით შუბლის მიტანა მუხლებთან;

2 - სახის მდგომარეობაში დაბრუნება;

ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

• **დადგომიდან დახტომი ხელებზე, თავყირა, ხელყირა**

1) ს.მ. ფეხშლით დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე;

1-2 - წინხნეკი, გარეუკუემკლავი;

3 - ბუქნბჯენი;

4 - ადგომი, ქვემკლავი;

ვარჯიში სრულდება 4-ჯერ, საშუალო ტემპში.

2) ს.მ. ფეხშლით დგომი, განმკლავი;

1 - დახტომი ორივე ხელზე;

2-3-4-5-6-7 - მკლავებზე აწევა-დანევა;

8 - ადგომი, მიმკლავი;

ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ, საშუალო ტემპში.

3) ს.მ. ძირითადი დგომი;

1-2 ორი დრეკადი წინხნეკი, წინმკლავი, ნებებით იატაკზე შეხება;

3 - ბუქნბჯენი;

4 - ადგომი, ქვემკლავი;

ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ, საშუალო ტემპში.

- 4) ს.მ. ჯვარედინი დგომი, მარცხენა ფეხი წინ, დონე;
   
1 - ნახტომით ფეხშლით დგომი;
   
2 - ნახტომით ჯვარედინი დგომი, მარჯვენა ფეხი წინ;
   
3-4 - იგივე მეორე ფეხით და ა.შ.;
   
მეორდება ნახტომები 16-20-ჯერ;
   
ნახტომები სრულდება ფეხის ცერებზე საშუალო ტემპში. სუნთქვა თანაბარია.
- 5) ს.მ. ძირითადი დგომი;
   
1 - ბუქნბჯენი მარცხენაზე, მარჯვენის უკუფეხი ცერზე;
   
2-3 - ფეხების მდგომარეობის შეცვლა;
   
4 - ადგომი, მარჯვენის მიდგმა, ქვემკლავი;
   
ვარჯიში მეორდება 3-4-ჯერ. სრულდება საშუალო ტემპში.
- 6) ს.მ. ძირითადი დგომი, ვარჯიში სრულდება პარტნიორის დახმარებით (საჭიროა ლეიბი);
   
1 - ბუქნი, ხელები ლეიბზე;
   
2-3 - თავის დადება ლეიბზე და პარტნიორის დახმარებით ფეხების მალა აწევა;
   
4-5-6-7 - თავყირის პოზაში ყოფნა;
   
8 - დაბრუნება ბუქნში;
   
ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ, 10-15 წამიანი პაუზის შემდეგ ნელ ტემპში.
- 7) ს.მ. დგომი ტანვარჯიშულ კედელთან (ან უბრალოდ კედელთან);
   
1 - ბუქნი, ხელები ლეიბზე;
   
2-3 - ფეხების მალა აქნევი და კედელზე მიბჯენა;
   
4-5-6-7 - ხელყირის პოზაში ყოფნა;
   
8 - დაბრუნება ბუქნში;
   
ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ. 10-15 წამიანი პაუზის შემდეგ ნელ ტემპში.
- 8) იგივე ვარჯიში, ოღონდ თვლაზე 4-5-6-7 ხელებზე აწევ-დანევა ხელყირიდან;
   
8 - დაბრუნება ბუქნში.

## 2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

### • ვარჯიშები ტანვარჯიშულ სკამზე

- 1) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ძირითადი დგომი;
   
1-2 - ცერებზე აწევა მკერდის არეში გაზნეკი, გარემკლავებით ზემკლავი;
   
3-4 - ტერფებზე დაშვება, გარერკალეებით ქვემკლავი;
   
ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ;
   
1-2 თვლაზე - შესუნთქვა, 3-4 თვლაზე - ამოსუნთქვა.
- 2) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ჯდომი;
   
1 - ადგომი, გარემკლავებით ზემკლავი, ტაში თავს ზემოთ;

- 2 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 8-ჯერ;  
1 თვლაზე - შესუნთქვა, 2 თვლაზე - ამოსუნთქვა.
- 3) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე გასწვრივად ფეხშლით დგომი;  
1-2 - ორი დრეკადი წინზნექი, გარეწინმკლავი, ნებებით ცერზე შეხება;  
3-4 - ზემართი, ქვემკლავი;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
- 4) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ფეხშლით ჯდომი, დოინჯი;  
1 - მარცხნივ ზნექი, მარცხენის განმკლავი, ნებით იატაკზე შეხება;  
2 - ზემართი, დოინჯი;  
3-4 - იგივე მეორე მხარეს;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ;  
სუნთქვა არ კავდება, იგი თანაბარია.
- 5) ს.მ. ზურგით ტანვარჯიშული სკამისაკენ იატაკზე გასწვრივად ფეხშლით  
ჯდომბჯენი (ხელები ტანვარჯიშულ სკამზე);  
1-2 - ნელში გაზნექი, მკლავების გამართვა;  
3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 4-6-ჯერ;  
სუნთქვა თანაბარია.
- 6) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამთან გვერდით დგომი დოინჯი;  
1-2 - ტყუპი ფეხებით გადახტომი მარცხენა მხარეს;  
3-4 - ტყუპი ფეხებით გადახტომი მარჯვენა მხარეს;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
- 7) ს.მ. ჯდომი იატაკზე, ფეხები ტანვარჯიშულ სკამზე გაშლილად;  
1-2-3-4 - ზამბარისებური წინზნექები ფეხებისაკენ;  
ვარჯიში სრულდება 1-2 წუთს, საშუალო ტემპში.
- 8) ს.მ. ზურგზე წოლა, ხელები თავს უკან, ფეხები ტანვარჯიშულ სკამზე;  
1-2-3-4 - ნელ ტემპში ტანის აწევა მაღლა და ბეჭებით წოლა 30-45 წამს;  
საწყისი მდგომარეობა;  
ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 4-6-ჯერ.
- 9) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ფეხშლით ჯდომი;  
1 - მარჯვნივ წინზნექი, ზენიმკლავი, ნებებით მარცხენის ცერზე შეხება;  
2 - ზემართი, ქვემკლავი;  
3-4 - იგივე მარჯვენა მხარეს.  
ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 4-8-ჯერ.

- 10) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული სკამისაკენ გასწვრივად ჯდომი. ცერები სკამქვევიდანაა გამოდებული, ღუნგანმკლავი თავს უკან;  
 1-2 - ზურგზე დაწოლა, განმკლავი;  
 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;  
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 4-8-ჯერ.

• **ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან**

- 1) ს.მ. ერთი ნაბიჯის დაშორებით პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მხრების სიმაღლეზე ტაციტ ფეხშლით დგომბჯენი;  
 1-2 - დგომლუნბჯენი (მკლავების მოხრა);  
 3-4 დგომბჯენი (მკლავების გამართვა);  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ. 1-2 თვლაზე - ამოსუნთქვა, 3-4 თვლაზე - ჩასუნთქვა.

- 2) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ჯდომი იატაკზე, ფეხის ცერების მეორე მანის ქვევიდან გამოდება, ღუნგანმკლავი თავს უკან;  
 1-2 - ზურგზე დაწოლა, განმკლავი;  
 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;  
 ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ, საშუალო ტემპში.

- 3) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე, ტაციტ მესამე მანაზე ფეხშლით დგომლუნბჯენი;  
 1-2 - ზეტანის მარჯვენის ბრუნი, მარცხენა მკლავის გამართვა, მარჯვენის განმკლავი;  
 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;  
 5-6 - იგივე მეორე მხარეს;  
 7-8 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში.

- 4) ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ დგომი, ღუნგანმკლავი თავს უკან;  
 1-2 - ცერებზე აწევა, განმკლავი, ხელებით ტანვარჯიშულ კედელზე შეხება;  
 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;  
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 4-6-ჯერ.

- 5) ს.მ თავით ტანვარჯიშული კედლისაკენ პირაღმა ზურგზე წოლი, ზემკლავი პირველ მანაზე ტაციტ;  
 1 - ლუნწინშვერი (ფეხების მოხრა);  
 2 - წინშვერი (ფეხების გამართვა);  
 3-4 - დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში.

- 6) ს.მ. ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ამოტაციტ ფეხშლით დგომბჯენი;



1-2 - წინზნეცი, მკერდით მუხლებზე შეხება;  
 3-4 - ზემართი;  
 ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში 6-8-ჯერ.

7) ს.მ. ზურგით ტანვარჯიშულ კედელთან;  
 1 - ტანვარჯიშულ კედელზე კიდი;  
 2 - მუხლების ატანა მკერდის სიმაღლეზე;  
 3-4 - ფეხების დაშვება;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 6-8-ჯერ

8) ვს.მ. - ზურგით ტანვარჯიშულ კედელთან;  
 1-ტანვარჯიშულ კედელზე კიდი;  
 2-3 - გამართული ფეხების ატანა 90<sup>0</sup>-ით;  
 4 - დაბრუნება ს.მ.-ში;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 6-8 ჯერ.

• **ვარჯიშები ბაგირზე, ღერძზე, ორძელზე**

- 1) ბაგირზე ასვლა ხელებისა და ფეხების დახმარებით;
- 2) ბაგირზე ასვლა ფეხების დაუხმარებლად;
- 3) ბაგირზე ასვლა კუთხით;
- 4) ღერძზე აძალვა;
- 5) ვარჯიში ორძელზე (მიზიდვა, მკლავებზე დაშვება და გამართვა);

**3. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით**

1) ბურთის თავს ზემოთ აკვრა  
 ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;  
 1-2 - მუხლებში მოხრა, გაშლა და ბურთის მაღლა აკვრა ორი ხელით;  
 3-4 - ბურთის დაჭერა და დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 10-12-ჯერ.

2) ბურთის გადაგდება თავს უკან  
 ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;  
 1 – ბურთის გადაგდება თავს უკან;  
 2 – ბურთის დაჭერა ორი ხელით ზურგს უკან;  
 3 – ბურთის გადაგდება ზურგს უკნიდან თავს ზემოთ წინ;  
 4 – ბურთის დაჭერა;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

3) ბურთის აკვრა და დაჭერა მარცხენა და მარჯვენა ხელით  
 ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მარჯვენა ხელის გულზე მარჯვენა მხართან;  
 1-2 - ბურთის აკვრა ზევით მარცხენა მხარეს და დაჭერა მარცხენა ხელით;

- 3-4 - იგივე მეორე მხარეს;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 4) ფეხებს შუა ბურთის უკან გდება  
ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი ორივე გამართული ხელებით თავს ზემოთ;  
1-2 - წინზნექი და ბურთის ტყორცნა უკან ფეხებს შუა;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 5) ბურთის შემოტარება ფეხებს შორის - “რვიანი”  
ს.მ. ღრმა ფეხშლით დგომი;  
1-2-3-4 - ბურთის შემოტარება ფეხებს შორის მოედანზე გორებით “რვიანის”  
ფორმით;  
იგივე ვარჯიში, ოღონდ ბურთი არ ეხება მოედანს;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 6-8-ჯერ.
- 6) ბურთის აგდება მაღლა და ბრუნის შემდეგ დაჭერა  
ს.მ. ფეხშლით დგომი ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;  
1-2 - ბურთის მაღლა და უკან აგდება;  
3-4 - შემობრუნება და ბურთის დაჭერა;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 7) ბურთის ფეხებით აგდება და დაჭერა ხელებით  
ს.მ. ძირითადი დგომი, ბურთი ფეხებს შუა;  
1-2 - ხტომით ბურთის აგდება წინ მაღლა და ხელებით დაჭერა;  
3-4 - სანყისი მდგომარეობა;  
5-6 - ხტომით ბურთის აგდება უკან მაღლა და ბრუნის შემდეგ დაჭერა ორი  
ხელით;  
7-8 - სანყისი მდგომარეობა;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 8) ბურთის გადაცემა წყვილებში დგომით ერთმანეთთან ზურგით  
ს.მ. ფეხშლით დგომი ერთმანეთთან ზურგით;  
1-2 - ბურთის გადაცემა გვერდიდან პარტნიორისათვის;  
3-4 - იმავეს აკეთებს მეორე მოთამაშე. გადაცემები ხდება წრის შემოხაზვით,  
ჯერ მარჯვენა მხარეს, შემდეგ მარცხენა მხარეს;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 9) ბურთის გადაცემა წყვილებში თავს ზემოდან და ფეხებს შუა  
ს.მ. ფეხშლით დგომი ერთმანეთთან ზურგით.  
1-2 - ბურთის გადაცემა ქვემოდან ფეხებს შუა.  
3-4 - ბურთის გადაცემა თავს ზემოდან უკან.  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

- 10) ბურთის გადაცემა წყვილებში ნოლელა მდგომარეობიდან  
 ს.მ. ნოლა ზურგზე, წყვილების ფეხები ერთმანეთს ეხება;  
 1-2 - ფეხების მოუხრელად წინწეი და ბურთის გადაცემა პარტნიორისათვის;  
 3-4 - სანყისი მდგომარეობა;  
 ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 10-12-ჯერ.

#### 4. სათამაშო ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

##### *ვარჯიში 1*

მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად, პირველი ნომრები გადაახტებიან მეორე ნომრებს და სამი-ოთხი ნაბიჯის შემდეგ იკავებენ თავიანთ ადგილს (წელში მოხრილები), შემდეგ მეორე ნომრები გადაახტებიან მათ და ა.შ. ვარჯიშს ასრულებენ 2-3 წუთს.

##### *ვარჯიში 2*

წყვილები დგებიან 2-3 მეტრის დიამეტრის წრეებში. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ცდილობენ, მხრის გაკვრით გააძევიონ წრიდან თავისი პარტნიორი. ვარჯიშს ასრულებენ 2-3 წუთს.

##### *ვარჯიში 3*

მოედანზე გაავლებენ ორ ხაზს ერთმანეთისგან 8 მეტრის დაშორებით. მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად, ერთმანეთს ხელებს ჩაავლებენ და ცდილობენ, გაიყვანონ ხაზიდან პარტნიორი. ვარჯიშს ასრულებენ 2-4 წუთს.

##### *ვარჯიში 4*

წყვილებად განლაგებული მოთამაშეები ხელის კვრით ცდილობენ, წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. ეს ვარჯიში შეიძლება შეასრულონ ღრმა ჩაჯდომითაც. ვარჯიშს ასრულებენ 1-2 წუთს.

##### *ვარჯიში 5*

მოედანზე ჭადრაკისებურად ხაზავენ 30 სმ-ის დიამეტრის 10 წრეს, რომლებიც 80-90 სმ-ით არის დაცილებული ერთმანეთისაგან. მოთამაშემ ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ფეხზე ხტომით შეუჩერებლივ უნდა გაიაროს ყველა წრე ისე, რომ არც ერთ ხაზს არ დაადგას ფეხი. რამდენ წრესაც გაივლის შეუცდომლად მოთამაშე, მით მეტი ქულა დაერიცხება. ვარჯიშს ასრულებენ 4-6 წუთს.

##### *ვარჯიში 6*

მოთამაშეები ეწყობიან სამ-ოთხ წრედ. თითოეული წრის შუაში დგას თამაშის წამყვანი. იგი რიგრიგობით უგდებს ბურთს ყველა თავის მოთამაშეს, ხოლო ისინი, თავის

მხრივ, უკანვე გადმოუგდებენ ბურთს წამყვანს. წამყვანი მიიღებს თუ არა ბურთს უკანასკნელი მოთამაშისაგან, მაღლა ასწევს ბურთს. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელსაც ნაკლებად დაუვარდება ბურთი იატაკზე და ადრე დაამთავრებს ბურთის აგდებას.

#### ვარჯიში 7

ხაზავენ დიდი ზომის ორ წრეს. შიგა წრეში დგებიან ერთი გუნდის მოთამაშენი, ხოლო გარეთა წრეში – მეორენი. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ცდილობენ თავიანთ წრეში ჩაითრიონ მოწინააღმდეგეები;

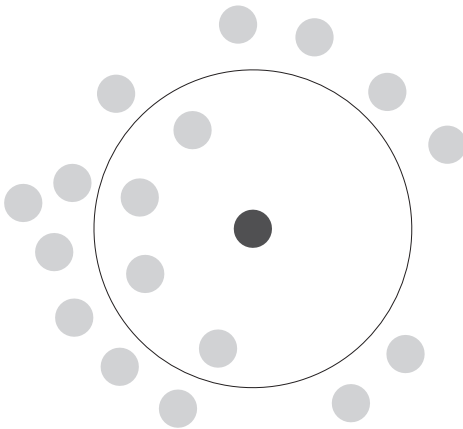
იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგის მეტ მოთამაშეს ჩაითრევს წრეში, არ შეიძლება წყვილის მიერ ერთი მოთამაშის ჩათრევა.

#### ვარჯიში 8

მოთამაშეს ფეხის ტერფებით უჭირავს ტენილი ბურთი (წონით 1-2 კგ), ხტება მაღლა და ცდილობს, რაც შეიძლება შორს გადააგდოს იგი. შეჯიბრება მიმდინარეობს ბურთის შორს გადაგდებაზე.

### 5. მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის

#### “მხტუნავი ბელურები”



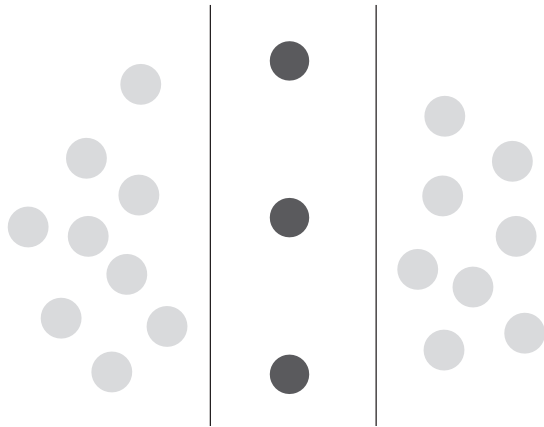
ხაზავენ 15-20 მეტრი დიამეტრის წრეს. ეს წრე “გუბა”, სადაც წყლის დასაღვეად მოდიან ბელურები, ე.ი. მოთამაშეები. ერთი წამყვანია - “ყვავი”, რომელიც წრის ცენტრში იმყოფება. ბელურები წყლის დასაღვეად წრეში შეხტებიან და შემდეგ გამოხტებიან. “ყვავი” ცდილობს ჩაკორტნოს (ხელით შეეხოს) ბელურები, რომლებიც გუბეში დახტუნავენ. გუბეში ხტუნვა შეიძლება მხოლოდ ცალ ფეხზე. “ჩაკორტნილი ბელურა” გადაიქცევა “ყვავად” და თამაში გრძელდება.

#### “ბორცვზე ხტომა”

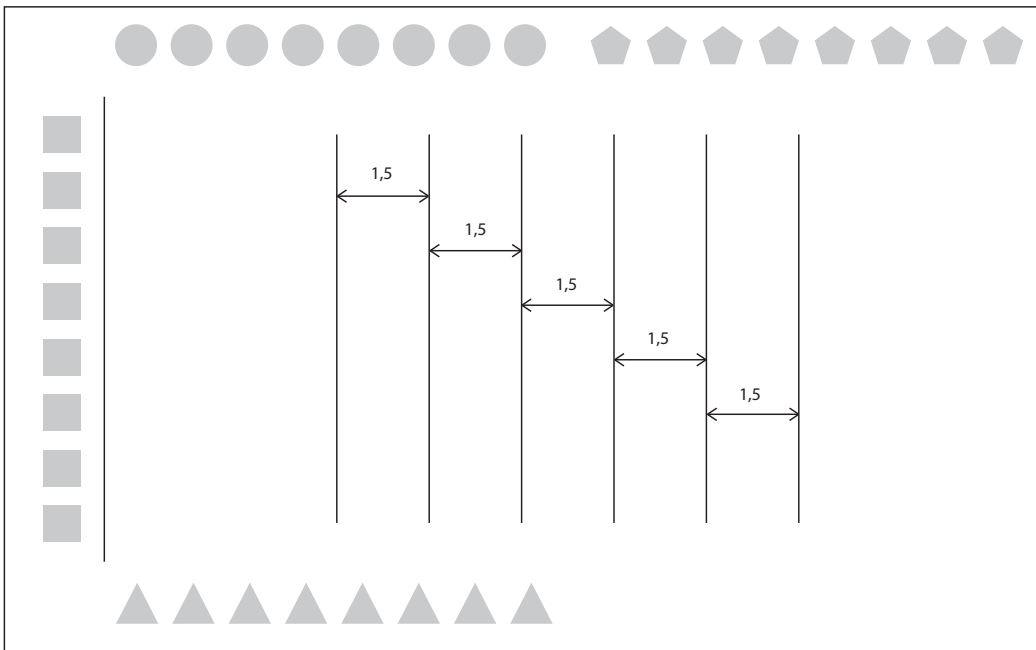
ერთმანეთის მიყოლებით 3-4 კოლონად მინაზე 40-50 სმ-ის დაშორებით მონიშნულია პატარა წრეები - “ბორცვები”. თითოეულ კოლონაში 8-10 წრეა. მოთამაშენი იყოფიან 3-4 ჯგუფად და დგებიან კოლონებად. კოლონაში წინ მდგომები ხტებიან “ბორცვიდან” “ბორცვზე” და ცდილობენ ფეხი არ ჩაკრან “ჭაობში” ე.ი. ბორცვებს შორის. მოგებულია ის მოთამაშე, რომელიც ზუსტად გადახტება და არ აცდება არც ერთ წრეს. თამაში მთავრდება, როცა ყველა მოთამაშე მიიღებს მასში მონაწილეობას.

“მგელი ორმოში”

მოედნის სიგანეზე ავლებენ ორ ხაზს ერთმანეთისაგან 40-70 სმ-ის დაშორებით. ეს “ორმოა”, სადაც იმყოფება 2-3 “მგელი”, დანარჩენი მოთამაშეები “თხები” არიან. მასწავლებლის ნიშანზე “თხები” გადაახტებიან ორმოს. “მგლები” კი ცდილობენ რომელიმე მათგანის დაჭერას. ორმოზე გადახტომისას დაჭრილი “თხა” და ის “თხაც”, რომელიც ორმოზე გადახტომას ვერ მოასწრებს, თამაშიდან გადიან. თამაში მთავრდება მაშინ, როდესაც დაუჭრელი “თხების” რაოდენობა გაუთანაბრდება “მგლების” რაოდენობას.



“ვინ უფრო შორს ისვრის”



ბავშვები მოედანზე ეწყობიან 2-3 კოლონად. ერთმანეთისაგან 6-8 მეტრის დაშორებით და ერთიმეორის მიყოლებით გაივლება რამდენიმე ხაზი. კოლონის წინ მდგომთ ხელში უჭირავთ ნახერხით ან სილით დატენილი პარკები (200-250 გრამიანი). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები წინ და შორს ისვრიან პარკებს. აღნიშნავენ, ვინ უფრო შორს გადაისროლა. პარკის გადამგდები გარბის მის ასაღებად, იღებს, ბრუნდება უკან, გადასცემ კოლონის მეორე მოთამაშეს და თვითონ დგება კოლონის ბოლოში. იგებს ის კოლონა, რომელსაც მეტი რაოდენობით აღმოაჩნდება შორ მანძილზე გადაგდებული პარკები.

## “ძიგი-ძიგი მამალა”

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად. წყვილები დგებიან 4 მეტრი დიამეტრის წრეებში პირისახით ერთმანეთისაკენ 1,5 მეტრის მანძილზე. მასწავლებლის ნიშანზე წელში ოდნავ მოხრილი წყვილები ცალ ფეხზე ხტომითა და მხრის ბიძგით ცდილობენ წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. წაგებულია ის მოთამაშე, რომელიც მეორე ფეხს ძირს დაადგამს ან წრიდან გადავა. იგებს გუნდი, რომელსაც მეტი გამარჯვება ექნება.

## “ბაგირის გადანევა”

ბაგირის შუაზე აკეთებენ ნიშანს (ფერად ნაჭერს შემოახვევენ). ამ ნიშნიდან მარჯვნივ და მარცხნივ 1 მეტრის მანძილზე კიდევ ორ ნიშანს აკეთებენ და იატაკზე გაავლებენ განივ ხაზს. ორი გუნდი, რომელიც ხაზის მოპირდაპირე მხარეებზე დგას, ხელს კიდებს ბაგირს განაპირა ნიშნებამდე. შუა ნიშანი ზუსტად უნდა მოდიოდეს გავლებულ ხაზზე. მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად დაიწყებენ ბაგირის გადანევას თავის მხარეზე. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგე გუნდს ხაზიდან თავის მხარეზე გადაიყვანს.

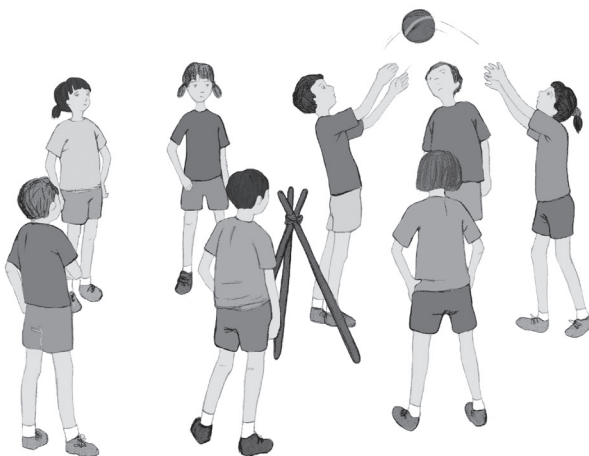
## “ანკესი”



მოთამაშეები დგებიან წრეზე, პირისახით ცენტრისაკენ და იყოფიან ორ გუნდად (პირველი და მეორე ნომრები). თამაშის წამყვანი ერთია, ის ატრიალებს 15-20 სმ-ის სიმაღლეზე თოკს, რომლის ბოლოზე გამობმულია სილიანი პატარა პარკი (ანკესი). დატრიალებული თოკი გაივლის ბავშვების ფეხებთან. ბავშვები ყურადღებით ადევნებენ თვალ-ყურს თოკის ტრიალს და ხტებიან ისე, რომ პარკმა შეუხებლად გაუაროს ფეხქვეშ. წაგებულია და თამაშიდან გადის ის, ვისაც “ანკესი” გამოედება. თოკის ყოველ დატრიალებაზე ითვლიან, თუ რომელი გუნდის მოთამაშეს შეეხო დატრიალებული თოკის ბოლოში გამობმული პარკი, 5-6 წუთის შემდეგ თამაში მთავრდება.

“ციხესიმაგრის დაცვა”

მოთამაშენი ეწყობიან წრეზე. წრის შუაში “ციხესიმაგრეა” (ტანვარჯიშული ჯოხებისაგან შედგენილი სამფეხების პირამიდა, რომელიც ზემოთ თოკით არის შეკრული), წრის შიგნით იმყოფება “მეციხოვნე”. წრის გარეთ მყოფი მოთამაშენი “ციხესიმაგრეს” მარჯვედ ესვრიან ხელბურთის ბურთს და ცდილობენ, დააზიანონ იგი. “მეციხოვნე” ცდილობს, მოიგერიოს ნატყორცნი ბურთი. მოთამაშე, რომელიც შეძლებს “ციხესიმაგრის” დანგრევას, მისი დამცველი ხდება.



“ბურთის გადაცემა-გადმოცემა”

მოთამაშენი იყოფიან 3-4 გუნდად. თითოეული გუნდი ეწყობა წრეზე და მისი წევრები ერთმანეთს აწვდიან ბურთს. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელსაც 4-5 წუთიან მონაკვეთში ბურთის გადაცემ-გადმოცემის დროს ნაკლებად დაუფარდება ის იატაკზე.

**ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის**

**1. ვარჯიშები სიარულში**

- 1) სიარული დიდი ნაბიჯებით, ხელების ენერგიული მოძრაობით;
- 2) სიარული ფეხის ცერებზე;
- 3) სიარული ფეხის ქუსლებზე.
- 4) სპორტული სიარული;
- 5) სიარული ღრმა ვარდნით წინ, ტანის წინ გადახრით.

**2. ვარჯიშები რბენაში**

- 1) ჩვეულებრივი სირბილი;
- 2) სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით (ორივე მხარეს);
- 3) სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
- 4) სირბილი ზამბარისებრი ნაბიჯებით;
- 5) სირბილი ფეხების უკან გაქნევით;
- 6) ნახტომები ორივე ფეხებზე;
- 7) სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;
- 8) სირბილი ზურგით წინ.

### 3. სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

#### ვარჯიში 1

10-12 მეტრის სიგრძის თოკის ბოლოებში დამაგრებულია 40 სმ-ის სიგრძის ჯოხები. თოკის შუა ნაწილში ჩაბმულია ფერადი ლენტი. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეების წყვილი იღებს ჯოხებს და ცდილობს, დაახვიოს მასზე თოკი. იმარჯვებს ის, ვინც უფრო ადრე დაახვევს თოკს ლენტამდე.

#### ვარჯიში 2

მოვარჯიშეები იყოფიან წყვილებად და დგებიან მოედნის სხვადასხვა ადგილას ერთმანეთთან პირისახით ორ-ორი მეტრის მანძილზე. მათ შორის დევს ჩოგბურთის ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ყოველი წყვილის მოთამაშე ცდილობს დასწვდეს ბურთს და მოექცეს მოედნის ნებისმიერ მხარეს. პარტნიორი ცდილობს მის “ჩაჭრას”. თუ ეს მან მოახერხა, მიიღებს ერთ ქულას, თუ ვერ მოახერხა – ქულას მიიღებს მონინაალმდეგე. ვარჯიშს ატარებენ მანამ, სანამ ერთ-ერთი მათგანი დააგროვებს 10 ქულას.

#### ვარჯიში 3

მოთამაშეები დგანან ერთმანეთისაკენ პირისახით ოთხი ნაბიჯის დაშორებით. საჩვევებელი თითებით ამაგრებენ იატაკზე ვერტიკალურად გადებული ტანვარჯიშულ ჯოხს, მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ცვლიან ადგილებს და ცდილობენ დაიჭირონ პარტნიორის ჯოხი მანამ, სანამ ის წაიქცევა. ის ვინც ამას მოახერხებს, მიიღებს ერთ ქულას, ვარჯიშს ასრულებენ 6-8 წუთს, გამარჯვებულია ის, ვინც მეტ ქულას მოაგროვებს.

#### ვარჯიში 4

სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან (მაღალი, დაბალი, ჯდომითი, წოლითი) მოთამაშეები გარბიან თოკების ქვეშ, რომლებიც გაჭიმულია ყოველ ორ მეტრში მკერდის სიმაღლეზე, მანძილი 10 მეტრია, ვარჯიშს ასრულებენ 4-6 წერ.

#### ვარჯიში 5

შეჯიბრება მოთამაშეთა სამეულებს შორის. ერთი სამეული სტარტს იღებს და გარბის 10-15 მეტრის მანძილზე, მეორე სამეული, რომელიც მათგან ერთი მეტრით უკან არის, ცდილობს “ჩაჭრას” წინა სამეული. შემდეგ ისინი ცვლიან როლებს. იმარჯვებს ის სამეული, რომლის მოთამაშეებს ნაკლებად “ჩაჭრიან”. თითო სამეული სტარტს იღებს 4-6 წერ.

#### ვარჯიში 6

10-14 მოთამაშე დგება წრეზე პირისახით ცენტრისაკენ, გაითვლიან პირველ მესამეზე. მასწავლებელი სურვილისამებრ გამოიძახებს რომელიმე ნომერს, გამოიძახებული მოთამა-



შეები წრეს შემოურბენენ გარეთა მხრიდან და იკავებენ თავიანთ ადგილებს, გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი დაიკავებს თავის ადგილს.

*ვარჯიში 7*

სამი ან ოთხი მოთამაშე დაბალი სტარტიდან გარბის 20-25 მეტრის მანძილზე, რომლის ბოლოში წითელი ალამია. გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი ასწევს ალამს. თითო ჯგუფი სტარტს იღებს 4-6 ჯერ.

*ვარჯიში 8*

სტარტზე დგება სამი მოთამაშე (ორი პირისახით წინ, ხოლო შუა მოთამაშე ზურგით წინ). მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ხელიხელჩაკიდებულნი გარბიან 15-20 მეტრს, შემდეგ იცვლიან ადგილებს. ყოველი სამეული სტარტს იღებს 6-8 ჯერ.

*ვარჯიში 9*

ხუთ-ექვსკაციანი ჯგუფი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან იღებს სტარტს და გარბის 20-25 მეტრს. ბოლო ადგილზე გამოსული ყოველი გარბენის შემდეგ ეთიშება ვარჯიშს. ასე გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლენამდე.

*ვარჯიში 10*

მოთამაშეები რიგრიგობით გარბიან 15-20 მეტრიან მონაკვეთს. თითოეული ვალდებულია თქვას, რამდენი დრო მოანდომა ამ მანძილის გავლას, ყოველ შეცდომით ნათქვამ წამზე ერთცხება საჯარიმო ქულები. იმარჯვებს ის, ვინც ნაკლებ საჯარიმო ქულას დააგროვებს. თითოეული სტარტს იღებს 5-6 ჯერ. ნაგებულები ჯარიმდებიან დამატებითი სირბილით მოედნის ირგვლივ ერთი ან ორი წრის შემორბენით.

**4. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის**

*“მეშველე”*

გამოყოფენ თამაშის ერთ წამყვანს - “ჩამჭრელს”. ყველა დანარჩენი მოთამაშე თავისუფლად დარბის მოედანზე. “ჩამჭრელი” იწყებს მათ დევნას. “ჩამჭრელისაგან” თავის დახსნის მიზნით, მოთამაშე მიიბრუნებს ერთ-ერთ მოთამაშესთან, ხელს ჩაკიდებს მას და ორივენი პირისპირ დგებიან. თუ მოთამაშენი მოასწრებენ ასეთი მდგომარეობის მიღებას, “ჩამჭრელს” მათი ჩაჭრის უფლება არა აქვს. თუ “ჩამჭრელი” დაენევა მოთამაშეს და ჩაჭრის, მაშინ ისინი როლებს შეცვლიან.

*“ჩამჭრელები ზონრით”*

ყველა მოთამაშეს, გარდა ორი “ჩამჭრელისა”, საყელოში გაკეთებული აქვს ზონარი. “ჩამჭრელი” გამოედევნება გაქცეულს, დაენევა, ააცლის ზონარს და თვითონ იკეთებს

საყელოში. უზონროდ დარჩენილი "ჩამჭრელი" ხდება, ხელს სწევს ზევით და იძახის: "მე ვარ ჩამჭრელი". დადევნებული მოთამაშე "ჩამჭრელისაგან" თავს აღწევს ჩაჯდომით.

### *"ჩამჭრელისაგან თავახსნა"*

ყველა მოთამაშე თავისუფლად დარბის მოედანზე, ერთ-ერთ მოთამაშეს ნიშნავენ თამაშის წამყვანად. იგი გამოედევნება მოთამაშეებს და ცდილობს რომელიმე მათგანის ჩაჭრას. წამყვანისაგან თავის დასაღწევად მოთამაშეებმა უნდა მიიღონ ისეთი მდგომარეობა, რომ ფეხებით არ ეხებოდნენ იატაკს (ტანვარჯიშულ სკამზე, კიბეზე ან ბაგირზე ასვლა და სხვ.) როგორც კი ჩაჭრის საფრთხე გაივლის, მოთამაშენი სწრაფად ჩამოხტებიან და იატაკზე დგებიან. თუ წამყვანი ჩაჭრის მოთამაშეს, მაშინ ეს უკანასკნელი ხდება წამყვანი.

### *"მონადირენი"*

ბავშვები თავისუფლად დანავარდობენ მოედანზე. სამი "მონადირე" სხვადასხვა ადგილას დგას. მათ ხელში უჭირავთ თითო პატარა რბილი ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე "სდექ!" - მოთამაშე ჩერდება და "მონადირენი" მსუბუქად ტყორცნიან მათ ბურთებს. ვისაც ბურთი მოხვდება, ის გადაიქცევა "მონადირედ". ნებადართულია ადგილიდან ფეხის მოუცვლელად ბურთის აცდენა მოძრაობით. თუ მოთამაშე ბურთის ტყორცნისას ადგილს მოიცვლის, ის გადაიქცევა "მონადირედ".

### *"ყველა თავის ალამთან"*

მოთამაშეები მოედანზე ეწყობიან ორ წრედ. თითოეული წრის ცენტრში დგას მოთამაშე (წამყვანი) ფერადი ალმით. მოთამაშენი დადიან წრის ირგვლივ, პირველ ნიშანზე ყველანი, გარდა წამყვანისა, იშლებიან მოედანზე და დახტიან. მეორე ნიშანზე მოედანზე გაფანტული მოთამაშეები ჩერდებიან და ხუჭავენ თვალებს, წრის ცენტრში მდგომი თამაშის წამყვანები კი იცვლიან ადგილს და გადადიან სხვა დამატებით წრეებში. მასწავლებლის მესამე ნიშანზე - "ყველა თავის ალამთან!" - მოთამაშენი უმალ თვალებს ახელენ და გარბიან თავიანთი წამყვანისკენ, რათა მის ირგვლივ წრის შეკვრა დაასწრონ სხვებს. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ადრე მოეწყობა წრეში თავის ალამთან. თამაშის გამეორების შემთხვევაში ამოირჩევენ ახალ წამყვანს.

### *"დღე და ღამე"*

მოედნის შუაში გავლებულია ხაზი. მოთამაშენი პირველ-მეორეზე გაითვლიან. პირველი ნომრები არიან "ღამეები" მეორე ნომრები "დღეები". პირველი ნომრები დგებიან ხაზის ერთ მხარეს, მეორე ნომრები კი - ხაზის მეორე მხარეს ერთმანეთის ზურგმუქცევით. თითოეულ გუნდს მოედნის ბოლოში თავისი სახლი აქვს. როდესაც მასწავლებელი დაიძახებს "ღამე", ყველა პირველი ნომერი მოთამაშე სწრაფად გარბის თავისი სახლისკენ. მეორე ნომრები - "დღეები", მობრუნდებიან ზურგისკენ და პირველ ნომრებს დასაჭერად გამოედევნებიან. ვისაც ხელს შეახებენ, ისინი ითვლებიან დაჭერილებად, რის შემდეგაც გუნდები ბრუნდებიან ადგილზე და დაითვლიან დაჭერილებს. დაჭერილები კვლავ თამაშო-

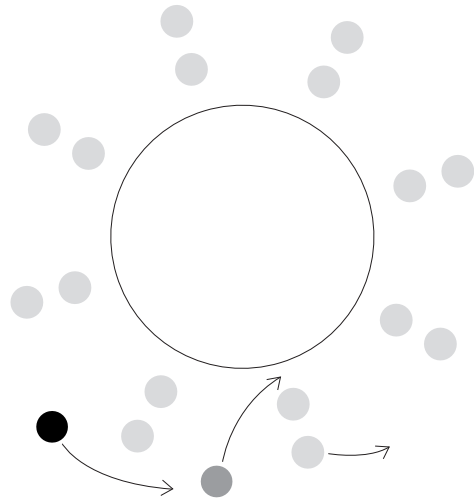
ბენ თავიანთი გუნდის შემადგენლობაში. მასწავლებელი 4-6-ჯერ ასახელებს ხან ერთ, ხან მეორე გუნდს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც შეძლებს “მონინააღმდეგის” მეტი რაოდენობის დაჭერას.

*“ხაზობრივი ამანატრბენი”*

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად. თითოეული გუნდის მოთამაშე დგება ამხანაგის ზურგს უკან. მასწავლებლის ნიშანზე კოლონის წინ მოთამაშენი გარბიან წინასწარ დანიშნულ ადგილამდე. შემდეგ ამანათის მიმღები გარბის ისევე, როგორც პირველი მოთამაშე და ა.შ. რიგრიგობით. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ამანატრბენს.

*“მესამე ზედმეტია”*

მოთამაშენი აკეთებენ წრეს და ეწყობიან წყვილ-წყვილად ერთმანეთის უკან, პირისახით წრის ცენტრისაკენ. წრის გარეთ დარბის თამაშის ორი წამყვანი, ერთი ცდილობს შეეხოს ხელით (ჩაჭრას) მეორეს, მეორე კი გარბის და, თუ ის რომელიმე წყვილს წინ დაუდგება, მაშინ ამ წყვილის მეორე მოთამაშე ზედმეტი ხდება და ის უნდა გაიქცეს. გაქცეულს გამოედევნება იგივე დამჭერი. თუ მდევარი ჩაჭრის გაქცეულს, ამ შემთხვევაში მათი როლები შეიცვლება.



*“მონადირენი და იხვები”*

შემოხაზავენ დიდ წრეს. მოთამაშენი ორ თანაბარ გუნდად იყოფიან: “მონადირეებად” და “იხვებად”. “იხვები” წრეში დგებიან, “მონადირეები” კი – წრის გარეთ. მონადირეები “იხვებს” ესვრიან ფრენბურთის ბურთს, “იხვები” კი ცდილობენ აიცდინონ. ჩაჭრილი “იხვი” გამოდის წრიდან. როცა “მონადირეები” ყველა “იხვს” ჩაჭრიან და წრეში აღარავინ დარჩება, გუნდების როლები იცვლება. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მცირე დროში შეძლებს “იხვების” ჩაჭრას.

**ვარჯიშები ამტანობის (გამქლეობის) განვითარებისათვის**

**1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის (სიარული, რბენა)**

- 1) ჩვეულებრივი სიარული სირბილთან შერწყმით. სიარული 30 მეტრზე + სირბილი 100 მეტრზე + სიარული 40 მეტრზე + სირბილი 200 მეტრზე + სიარული 50 მეტრზე + სიარული 400 მეტრზე + სიარული 75 მეტრზე + სიარული 800 მეტრზე + სიარული 100 მეტრზე.

- 2) ჩვეულებრივი სირბილი, მასწავლებლის ნიშანზე უეცარი შეჩერება და ჩაჯდომი, მეორე ნიშანზე კვლავ სირბილი და ა.შ. 2-4-ჯერ.
- 3) სირბილი კიბეებზე - 40-50 საფეხური მაქსიმალურ ტემპში, ზემოთ და ქვემოთ, 2-4-ჯერ.
- 4) სირბილი სისწრაფის ცვლილებით. სწრაფი სირბილი - 50 მეტრზე, უკან - ნელ ტემპში, 2-4-ჯერ.
- 5) სირბილი ცვალებადი ტემპით: 600 მეტრზე მსუბუქი სირბილით, 300 მეტრზე - სწრაფი, 500 მეტრზე - მსუბუქი, 400 მეტრზე - სწრაფი, 400 მეტრზე - მსუბუქი, 200 მეტრზე - სწრაფი, 300 მეტრზე - მსუბუქი, 100 მეტრზე - სწრაფი.
- 6) სიარული თხილამურებით (3-8 კმ).
- 7) სპორტული თამაშები (ფეხბურთი, კალათბურთი, ხელბურთი, ფრენბურთი).
- 8) გეზბენი (კროსები 1-3 კილომეტრი) მთის ფერდობებზე.

## 2. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

### ვარჯიში 1

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები დგებიან ნოლბჯენში და ასრულებენ 8-12-ჯერ აწევ-დაწევას ხელეზე ისე, რომ მკერდი ეხებოდეს იატაკს. ვარჯიშის დასრულების შემდეგ ისინი გარბიან მოედნის ცენტრამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან უკან. შემდეგ, როდესაც პირველი ნომრები ხელს დაადებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

### ვარჯიში 2

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მოედნის შუაში მდებარე ლერძისაკენ და კიდში ასრულებენ მიზიდვას 6-8-ჯერ, ვარჯიშის დასრულების შემდეგ ჩამოხტებიან ლერძიდან და გარბიან უკან. როდესაც პირველი ნომრები ხელს დაადებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

### ვარჯიში 3

“მაქოსებური” სირბილი. მოედანზე კეთდება 6, 12 და 20 მეტრიანი ნიშნულები (გაივლება ხაზები). მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ

ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან ჯერ 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემდეგ შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 20 მეტრიან ხაზამდე და გარბიან ისევ უკან, შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან, ხელს ადებენ თავისი გუნდის მეორე ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

#### *ვარჯიში 4*

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ხელბურთის ან ფრენბურთის ბურთს ისვრიან ცენტრისაკენ, გარბიან და ბურთის იატაკზე ერთხელ შეხების შემდეგ იჭერენ მას და ტარებით ბრუნდებიან უკან; ბურთს გადასცემენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ.

#### *ვარჯიში 5*

კალათბურთის თამაში 6 ტაიმი 10-10 წუთით. პირველ და მეორე ტაიმებს შორის დავსვენება 5 წუთი, მეორე და მესამე ტაიმებს შორის – 4 წუთი, მესამე და მეოთხე ტაიმებს შორის – 3 წუთი, მეოთხე და მეხუთე ტაიმებს შორის – 2 წუთი, მეხუთე და მეექვსე ტაიმებს შორის – 1 წუთი.

#### *ვარჯიში 6*

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ცალ ფეხზე (მარჯვენა) გარბიან მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ სირბილს აგრძელებენ მარცხენა ფეხით მოედნის ბოლომდე. შემობრუნდებიან უკან და ტყუპ ფეხზე ნახტომებით მიდიან მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ კი სირბილით ასრულებენ ვარჯიშს და ხელს შეახებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

#### *ვარჯიში 7*

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ასრულებენ ნინკოტრიალს და გარბიან სწრაფად მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ კი - სირბილით ზურგით წინ მოედნის ბოლომდე, სადაც დევს კალათბურთის ბურთი. იღებენ ბურთს და ტარებით (ცენტრამდე მარცხენა ხელით, ცენტრიდან მარჯვენა ხელით) ორი ნაბიჯის შესრულების შემდეგ ტყორცავენ ბურთს კალათში ჩაგდებად. როგორც კი ბურთი ჩავარდება კალათში და პირველი მოთამაშე იღებს ბურთს, სტარტს იწყებს მისი გუნდის მეორე მოთამაშე, რომელიც ასრულებს

იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

### *ვარჯიში 8*

სტარტიდან 10 მეტრში დევს ტანვარჯიშული სკამი, შემდეგ 5 მეტრში - ტანვარჯიშული ხარისხა, შემდეგ 5 მეტრში დევს ხელბურთის ბურთი და შემდეგ ყოველ ერთ მეტრში - სამი დგარი. მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში (სტარტის ხაზს უკან). მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან და ტყუპი ფეხებით ახტებიან ტანვარჯიშულ სკამს (აქეთ-იქით 6-8 ჯერ), შემდეგ გაძვრებიან ხარისხის ქვეშ, იღებენ ხელბურთის ბურთს, შემოუვლიან დგარებს და ტყორცნიან ბურთს კედლისკენ. როგორც კი ბურთი მოხვდება კედელს, მას იღებენ ხელში და ტარებით გარბიან სტარტისაკენ; როგორც კი გადაკვეთენ სტარტის ხაზს, ვარჯიშს იწყებენ გუნდის მეორე ნომერი და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

### **3. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის**

#### *“კატა-თაგვობანა”*

ბავშვები ხელისხელჩაკიდებულნი ქმნიან წრეს, ერთ-ერთი მოთამაშე “კატა”. მეორე კი - “თაგვი”. “თაგვი” გაურბის “კატას”, რომელსაც ბავშვები ყოველნაირად გზას უღობავენ ჩაჭიდული ხელების მოძრაობით, “თაგვს” კი თავისუფლად გააძვრენენ ხელებქვეშ. როგორც კი “კატა” დაიჭერს “თაგვს”, გამოყოფენ შემდეგ წყვილს.

#### *“ნომრების გამოძახება”*

მოთამაშენი ეწყობიან ორ კოლონად და რიგზე გაითვლიან. კოლონებს შორის მანძილი 2 მეტრია. თითოეული კოლონის წინ 10-15 მეტრის დაშორებით დგას სახტომი დგარი. მასწავლებელი ასახელებს რომელიმე ნომერს. გამოძახებული ნომრები გარბიან წინ, შემოუვლიან სახტომ დგარს და ბრუნდებიან თავის ადგილას. ადრე მოსული მოთამაშე დებულობს ერთ ქულას, შემდეგ ასახელებს სხვა ნომერს. ყველა ნომრის გამოძახების შემდეგ იგებს გუნდი, რომელიც მეტ ქულას მოაგროვებს.

#### *“შემხვედრი ამანათები”*

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და გაითვლიან რიგზე. თითოეული გუნდის წყვილი და კენტი ნომრები დგებიან კოლონებად ერთმანეთის პირისპირ 15-20 მეტრის მანძილზე. ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მეორე ნომრებთან და გადასცემენ ამანათს, მეორე ნომრები, თავის მხრივ, გარბიან მესამე ნომრებთან, უკანასკნელნი – მეოთხე ნომრებთან და ა.შ. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ამანათების გადაცემას.

*“წრეებში ბრძოლა ბურთისათვის”*

მოედანზე ნებისმიერად შემოხაზავენ რამდენიმე წრეს ერთიმეორისაგან 3-4 მეტრის დაშორებით. ყოველ წრეში დგება თითო მოთამაშე. თამაშის 4-6 წამყვანი დარბის მოედანზე წრეებს შორის და ცდილობს დაიჭიროს ბურთი, რომელსაც ერთმანეთს უგდებენ წრეში მდგომი მოთამაშეები. თამაშის წამყვანებს და სხვა მოთამაშეებს უფლება არა აქვთ გადააბიჯონ წრეხაზს. როდესაც ერთ-ერთი თამაშის წამყვანი დაიჭერს ბურთს, ხმამაღლა იძახის: “შეიცვალოს წრეები”. ამ ნიშანზე ყველა მოთამაშე გადაირბენს ერთი წრიდან მეორე წრეში, წამყვანები კი ამ დროს ცდილობენ სწრაფად დაიკავონ თავისუფალი წრეები. მოთამაშეებს, რომლებიც გადარბენისას წრის გარეთ დარჩებიან, ნიშნავენ თამაშის წამყვანად და თამაშს განაგრძობენ.

*“ამანატრბენი დაბრკოლებათა გადალახვით”*

მოთამაშენი იყოფიან 3-4 გუნდად და სტარტის ხაზზე ეწყობიან კოლონებად. განლაგებულ გუნდებს შორის მანძილი 3 მ-ია. თითოეული გუნდის პირველი ნომერი მოთამაშე სტარტზე დგება, მას ხელში უჭირავს ამანათი (ხელბურთის ან ჩოგბურთის ბურთი). მოედნის შუაზე 50-60 სმ სიმაღლეზე გაბმულია თოკი, რომელიც ორ მოსწავლეს უჭირავს, მასწავლებლის ნიშანზე თითოეული გუნდის პირველი ნომერი მოთამაშე გარბის წინ, ახტება გაბმულ თოკს, მიიჭრება დანიშნულ ადგილამდე, სადაც შემოუბრუნებს სახტომ დგარს ან ტენილ ბურთს, ბრუნდება უკან, ხელახლა გადაახტება გაბმულ თოკს, გარბის სტარტის ხაზისკენ და თავისი გუნდის შემდეგ მოთამაშეს გადასცემს ამანათს. იგებს ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ამანათის გადაცემას.

*“ალყიდან თავის დაღწევა”*

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. პირველი გუნდის მოთამაშეები ხელიხელჩაკიდებულიები შეკრავენ წრეს, მეორე ჯგუფის მოთამაშეები კი დგებიან წრის შიგნით.

მასწავლებლის ნიშანზე წრის შიგნით მდგომი მოთამაშეები ცდილობენ წრიდან გამოსვლას, მეორე გუნდი კი არ აძლევს ამის საშუალებას. თამაში გრძელდება 2-3 წუთს, რის შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ალყაში მოაქცევს მონინალმდეგე გუნდის მეტ მოთამაშეს.

თამაშის დროს მოთამაშეებს ეკრძალებათ წრის ხელით განყვეტა ან ხელებზე გადახტომა. ნებადართულია მხოლოდ ხელების ქვეშ გაძრომა.

*“ამანატრბენი წონასწორობის ელემენტით”*

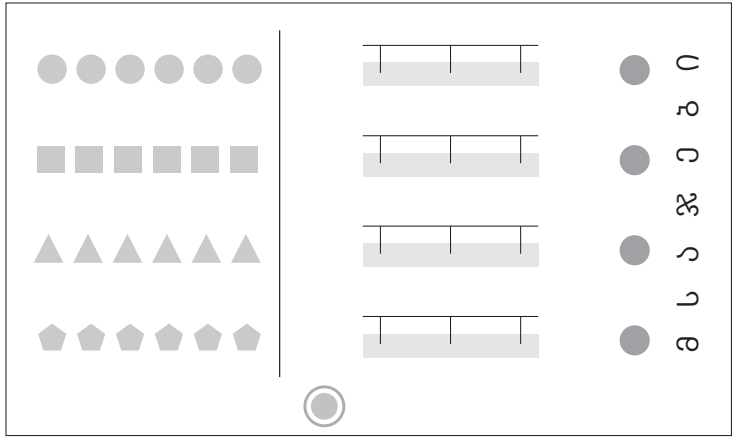
მოთამაშეები იყოფიან 3-4 გუნდად და ეწყობიან კოლონებად ხაზს უკან (ხაზი გაივლება კედლიდან 6-8 მეტრის დაშორებით). თითოეული გუნდის წინ იდგმება ტანვარჯიშული სკამი ამობრუნებულად (ლარტყით ზევით). თითოეულ გუნდზე გამოიყოფა მსაჯი, რომელიც აღრიცხავს შეცდომებს.

მასწავლებლის ნიშანზე გუნდების პირველი ნომრები მირბიან სკამთან და დგებიან ლარტყზე განმკლავით და ცდილობენ გაიარონ ბოლომდე, შემდეგ შემობრუნდებიან

180<sup>0</sup>-ით და გაივლიან უკან, დამთავრების შემდეგ ხელს ადებენ თავისი გუნდის მომდევნო წევრს, რომელიც ასრულებს იმავეს და ა.შ.

იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც დაუშვებს ნაკლებ შეცდომას. შეცდომებად ითვლება დიდი ქანაობები მარჯვნივ და მარცხნივ, მკლავების დიდი მოძრაობა, სიარულში შეჩერება, იატაკზე ფეხის დადგმა.

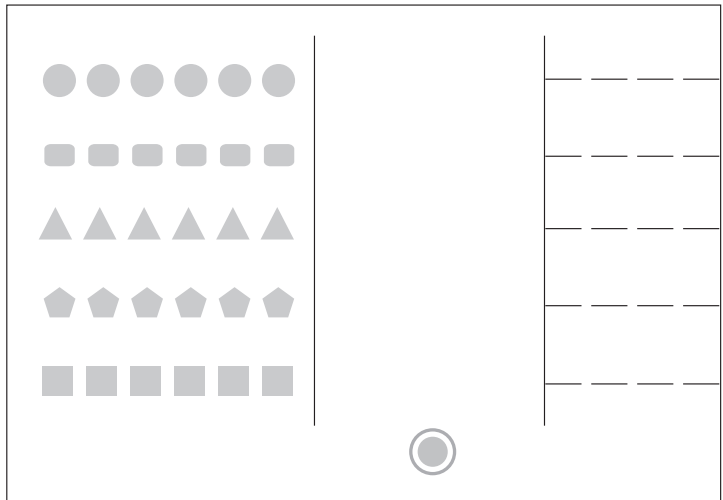
მოთამაშე, რომელიც ჩამოდგამს ფეხს ლარტყიდან, ვალდებულია შეცდომის დაშვების ადგილიდან განაგრძოს სვლა.



*“გუნდური რბენა”*

მოთამაშეები იყოფიან 3-4 გუნდად და ეწყობიან კოლონებად მოედნის ერთ მხარეზე გავლებული სასტარტო ხაზის უკან.

მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად გარბიან მოედნის მეორე მხარეს, ადებენ სათითაოდ კედელს ხელს, გარბიან უკან სტარტისაკენ და ლებულობენ საწყის მდგომარეობას (ეწყობიან კოლონებად იმავე თანმიმდევრობით, როგორც სტარტის წინ).



გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ამ დავალებას სხვებზე ადრე შეასრულებს.

*“კურდღლები ბოსტანში”*

მოედანზე იხაზება დიდი წრე და მის შიგნით კიდევ ერთი მცირე წრე. შიგნითა წრე “ბოსტანია”, რომელშიც დგას “დარაჯი” (ერთი მოთამაშე), დანარჩენი მოთამაშეები კურდღლები არიან, რომლებიც იმყოფებიან დიდი წრის შიგნით და ხტუნაობენ ტყუპ ფეხებზე, ხან შეხტებიან ბოსტანში, ხან გამოსტებიან. დარაჯი ცდილობს (მასწავლებლის ნიშანზე) მოულოდნელად დაეძვენოს “ბოსტანში” დარჩენილ კურდღლებს და დაიჭიროს რომელიმე მათგანი. “დარაჯს” უფლება აქვს დაიჭიროს “კურდღელი” მხოლოდ გარეთა



წრის ფარგლებში. “კურდღლებს” კი შეუძლიათ გამოხატონ ორივე წრიდან. როცა დაჭერილი იქნება 3-4 “კურდღელი”, შეირჩევა ახალი “დარაჯი”, ოღონდ არა დაჭერილი “კურდღლებიდან” და თამაში გრძელდება.

“დამჭერები”



მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. ერთი გუნდის მოთამაშეები ჩაჰკიდებენ ერთმანეთს ხელს და იჭერენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს. მოთამაშე დაჭერილად ითვლება, თუ დამჭერები მკლავებით მას გარს შემოერთყმებიან. დაჭერილები დამჭერებს მიჰყავთ ქალაქში (მოედანზე შემოხაზულ სამკუთხედში). დამჭერები ცდილობენ მონინაალმდევე გუნდის

რაც შეიძლება მეტი მოთამაშის დაჭერას განსაზღვრულ დროში (მაგალითად, 3-5 წუთში). მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები იცვლიან როლებს. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც დაიჭერს მონინაალმდევე გუნდის მეტ მოთამაშეს.

**პარჯიშები მოქნილობისა და სიმაჯვის განვითარებისათვის**

**1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის**

- 1) განმკლავი, თითების მოხრა და გაშლა (ზემკლავშიც);
- 2) ხელის მტევნის ტრიალი ზემკლავსა და განმკლავში;
- 3) ხელის მტევნის ტრიალი (თითებშუა ტანვარჯიშული ჯოხით);
- 4) წრიული მოძრაობა განმკლავში, ხელების სახსარში მოხრა და გაშლა.
- 5) უკუზნექიდან გამართული ხელების აწევ-დანევა (ბოლომდე) სხვადასხვა ტემპით;
- 6) იგივე ვარჯიში მოხრილი ხელების უკან განევით (სწრაფად);
- 7) ნოლბჯენი (კედელზე, სკამზე, იატაკზე). ხელების მოხრა და გაშლა ჯერ მთელ ნებზე, შემდეგ კი მხოლოდ თითებზე დაყრდნობით;
- 8) ნოლბჯენიდან ხელებზე გადაადგილება სხვისი დახმარებით (მეორე სპორტსმენს ხელით უკავია მოვარჯიშის ფეხები კოჭ-წვივის სახსარში);
- 9) ზნექი წინ, უკან, გვერდზე;
- 10) წრიული მოძრაობა ტანით (ხელები ძირს, დონჯი);
- 11) ზურგზე ნოლიდან ფეხების თავს ზემოთ გადატანა და ფეხის წვერებით იატაკზე შეხება;
- 12) ბეჭყირის შესრულება;
- 13) ზურგზე ნოლიდან კუთხის მდგომარეობის მიღება, ხელები თავს უკან, ფეხებისა და ტანის ერთდროული აწევა.

## 2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის

- 1) სიარული (ვარდნებით);
- 2) ბუქნი ორივე ფეხზე;
- 3) ხტომი სირბილის ყოველ მეორე და მესამე ნაბიჯზე;
- 4) გამორბენი სიგრძეზე, სიმაღლეზე და სამმაგი ხტომი;
- 5) ხტომი უკან;
- 6) ზამბარისებრი ახტომი ორივე ფეხზე არეკნით, ხტომში (ჰაერში) მუხლების მიტანა ფერდთან;
- 7) ორივე ფეხზე ახტომი და ბრუნი 180° და 360°-ით;
- 8) ხტომი ტანვარჯიშულ სკამებზე ზიგზაგურად;
- 9) ხტომი ცალკეულ ტანვარჯიშულ იარაღებზე – ხარისხზე, ტაიქზე, სკამზე;
- 10) ხტომი ცალ ან ორ ფეხზე არეკნით დაკიდებულ საგნებზე (ბურთებზე, რგოლებზე და ა.შ.), მინვდომა ხელით, თავით და ფეხით.

## 3. ვარჯიშები ჩოგბურთის ბურთებით

### ვარჯიში 1

ს.მ. ფეხშლით დგომი;  
 1-2 - ბურთის აგდება მაღლა;  
 3-4 - ტაში ზურგს უკან და ბურთის დაჭერა;  
 ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

### ვარჯიში 2

ს.მ. ფეხშლით დგომი;  
 1-2 - ბურთის აგდება მაღლა;  
 3-4 - ჩაჯდომი ჯვარედინა ფეხებზე და ბურთის დაჭერა;  
 ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

### ვარჯიში 3

ს.მ. ფეხშლით დგომი;  
 1-2 - წინხნეკი და ბურთის ტყორცნა ფეხებს შუა მაღლა (ბურთმა უნდა შემოხაზოს წრე);  
 3-4 - ზემართი და ბურთის დაჭერა;  
 ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

### ვარჯიში 4

ს.მ. ნოლბჯენი ტანვარჯიშულ სკამზე;  
 1-2 - ბურთის აგდება მაღლა;

3-4 - ტაში 3-ჯერ და ბურთის დაჭერა;  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### *ვარჯიში 5*

ს.მ. დგომი ტანვარჯიშული სკამის ბოლოში;  
1-2 - ბურთის აგდება მაღლა;  
3-4 - ჩამოხტომი ტანვარჯიშული სკამიდან, ტრიალი 180<sup>0</sup>-ით და ბურთის დაჭერა;  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

#### **4. ვარჯიშები სახტუნელათი**

##### *ვარჯიში 1*

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ხელები ზემკლავში, შუაში გაკეცილი სახტუნელა გვიჭირავს ბოლოებში ორივე ხელით;  
1-2-3 - უკუზნეეი;  
4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
5-6-7 - წინზნეეი (მუხლები გამართული);  
8 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 6-8-ჯერ.

##### *ვარჯიში 2*

ს.მ. იგივე, როგორც პირველი ვარჯიში;  
1 - ზნეეი მარცხენა მხარეს;  
2 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
3 - ზნეეი მარჯვენა მხარეს;  
4 - სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

##### *ვარჯიში 3*

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ხელები ძირს, შუაში გაკეცილი სახტუნელა გვიჭირავს ბოლოებში ორივე ხელით;  
1-2 - წინ გადახტომი სახტუნელაზე;  
3-4 - უკან გადახტომი სახტუნელაზე;  
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

##### *ვარჯიში 4*

ს.მ. ძირითადი დგომი, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით და სახტუნელა უჭირავს ორივე ხელში;

1-2 - სახტუნელას ნელ ტემპში გაქნევი უკანა მხრიდან თავზე გადავლებით და გადახტომი;  
ვარჯიში სრულდება 10-12-ჯერ.

*ვარჯიში 5*

ს.მ. იგივე, როგორც მე-4 ვარჯიშში;  
1-2-3 - ჩვეულებრივი თითო გადახტომა სახტუნელაზე;  
4 - ერთ ნახტომში სახტუნელას ორმაგი ტრიალი.

## კომბინირებული ვარჯიშები ქალის, სისწრაფისა და გამკლავების განვითარებისათვის

ამ ვარჯიშების შესასრულებლად საჭიროა ტანვარჯიშული იარაღები (ხარისხა, ტანვარჯიშული სკამი), ტენილი ბურთი, აგრეთვე 6-8 ბურთი (ხელბურთის ან ფრენბურთის).

*ვარჯიში 1*

ვარჯიშს იწყებენ ორნი - №1 და №2 მოთამაშე. მოედანზე თანამიმდევრობით განლაგებულია “ა”, “ბ”, “გ” და “დ” იარაღი და ინვენტარი (“ა” - ხარისხა, “ბ” - ტენილი ბურთი, “გ” - ტანვარჯიშული სკამი, “დ” - ბურთი).

№1 და №2 მოთამაშეები მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ სირბილს, გარბიან, გადაახტებიან ხარისხას, იღებენ ორ ტენილ ბურთს და ზიგზაგურად ორივე ფეხზე არეკნით ახტებიან ტანვარჯიშულ სკამს, დებენ ტენილ ბურთს და გარბიან მოედნის ბოლომდე, სადაც იღებენ ხელბურთის ან ფრენბურთის ბურთებს და ტარებით ბრუნდებიან უკან. როგორც კი ისინი მიუახლოვდებიან მონიშნულ ხაზს, ბურთს გადაანოდებენ შემდეგ წევილს, რომლის წევრები ბურთის მიღებისთანავე იმავეს აკეთებენ. კოლონაში შეიძლება 6-7 მოვარჯიშე იყოს.

*ვარჯიში 2*

პირველი წევილის წევრები ნახტომით მირბიან ცენტრამდე, სადაც იღებენ ტენილ ბურთს და ორი ხელით ტყორცნიან კედლის მიმართულებით, იღებენ იმავე ბურთს, გვერდს უვლიან დგარებს, რის შემდეგ მოედნის ცენტრში ჩასხდებიან და ბურთს ძლიერ ტყორცნიან კედლის მიმართულებით (ჩაჯდომში).

*ვარჯიში 3*

პირველი წევილი ორ ფეხზე ხტომით მიდის ცენტრამდე, იღებს ხელბურთის ან ფრენბურთის ბურთს და ტარებით გვერდს უვლის დგარებს, ბურთიანად ასრულებს ნინკოტრიალს; ამის შემდეგ 8-9 მეტრის მანძილიდან ხტომში ისინი ტყორცნიან ბურთს კარში. ამ ვარჯიშს ასრულებენ ერთი მიმართულებით. როგორც კი პირველი წევილი შეასრულებს ტყორცნას 8-9 მეტრის მანძილიდან კარში, მეორე წევილი იწყებს ვარჯიშის შესრულებას

(მოთამაშეები ვალდებული არიან, ტყორცის შემდეგ აიღონ ბურთები და გადაანოდონ შემდეგ წყვილს).

#### ვარჯიში 4

მონაწილეობს ერთდროულად ოთხი მოვარჯიშე. №1 მოთამაშეები ხელებზე სიარულთ მიდიან მოედნის ცენტრამდე (მათი ფეხები უჭირავთ №2 მოთამაშეებს). შემდეგ წყვილები ზიგზაგურად ახტებიან ორ ერთმანეთზე გადებულ ტანვარჯიშულ სკამს, იღებენ ტენილ ბურთს და გადაცემით მიდიან პირით ხაზამდე. აქ როლებს შეიცვლიან, ხელებზე სიარულს იწყებენ №2 მოთამაშეები და იმავს აკეთებენ. როგორც კი პირველი ორი წყვილი დაამთავრებს სირბილს, ვარჯიშში ჩაებმება შემდეგი წყვილი და ა.შ.

#### ვარჯიში 5

მონაწილეობს ერთდროულად 4 მოვარჯიშე. №2 მოთამაშეები შემოახტებიან №1 მოთამაშეებს და მასწავლებლის ნიშანზე №1 მოთამაშეები ზურგმოკიდებული პარტნიორებით გარბიან მოედნის ცენტრამდე. შემდეგ მოთამაშეები იცვლიან პოზიციებს (ამჯერად №1 მოთამაშეები შემოახტებიან ზურგზე №2 მოთამაშეებს) და გარბიან მოედნის ბოლომდე, სადაც წყვილები იღებენ ხელბურთის თითო ბურთს და სწრაფი გადაცემით და სირბილით ბრუნდებიან უკან. როგორც კი პირველი ორი წყვილი დაამთავრებს სირბილს, ვარჯიშში ჩაებმება შემდეგი წყვილი და ა.შ.

#### ვარჯიში 6

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად. მასწავლებლის ნიშანზე თითოეული გუნდის №1 მოთამაშე გარბის მოედნის ცენტრამდე ზურგით წინ, შემდეგ ისინი ნოლბჯენიდან ასრულებენ ხუთ აჭიმვას ხელებზე და აგრძელებენ სირბილს ცალ ფეხზე მოედნის ბოლომდე. იქ იღებენ კალათბურთის ბურთს და ტარებით ბრუნდებიან უკან და ამთავრებენ ვარჯიშს, რის შემდეგ იმავე ვარჯიშს ასრულებენ მეორე ნომრები და ა.შ. პირველი წყვილის მიერ მოტანილ ბურთებს სანყის მდგომარეობაში სწრაფი სირბილით აბრუნებენ გუნდების ბოლო ნომრები.

#### ვარჯიში 7

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად. №1 მოთამაშეებს ზურგს უკან ორივე ხელით უჭირავთ ტენილი ბურთი და ორ ფეხზე ნახტომით მიდიან მოედნის ცენტრამდე; დებენ ამ ბურთებს (რომლებსაც გუნდის ბოლო ნომრები სწრაფად აბრუნებენ უკან) და სწრაფი სირბილით გვერდს უვლიან დგარებს (4 დგარი ერთმანეთისგან თითო მეტრით არის დაცილებული), ხელს ადებენ მოედნის ბოლოს კედელს და გამორბიან ცენტრამდე ზურგით წინ, ასრულებენ ხუთ ბუქნბჯენს და სწრაფი სირბილით ასრულებენ ვარჯიშს. იმავს აკეთებენ დანარჩენი მოსწავლეები.

## ვარჯიში 8

მოსწავლეები იყოფიან 4 გუნდად. ვარჯიშში მონაწილეობს ერთდროულად 4 მოსწავლე. №1 მოთამაშეები ტენილ ბურთს ორი ხელით თავს ზემოთ ტყორცნიან ნინ, გარბიან, იღებენ მას და დებენ მოედნის ცენტრში. შემდეგ ასრულებენ წინკოტრიას და სირბილით მიდიან მოედნის ბოლომდე, ადებენ ხელს კედელს და ბრუნდებიან მოედნის ცენტრამდე სირბილით მიდგმითი ნაბიჯებით, იღებენ ტენილ ბურთს და ცალი ხელით ცდილობენ გადაანოდონ თავიანთ მეორე ნომრებს, რომლებიც ბურთის მიღების შემდეგ ასრულებენ იმავე ვარჯიშს.

აქ მოყვანილი რვა ვარჯიში სამაგალითოა. მათ ფონზე შეიძლება ინდივიდუალურად შექმნან ათობით ვარჯიში, რომელსაც მწვრთნელი გამოიყენებს თავისი შეხედულების შესაბამისად, მაგალითად, შეცვლის იარაღებს ან იარაღის წონას, მანძილსა და სხვ.

## სპორტის სახეობების საფუძვლების (ძირითადი ელემენტების) შესწავლა

### მძლეოსნობა

- 1) **სიარული** – ჩვეულებრივი სიარული, სიარული ფეხის ცერებზე, მიდგმითი ნაბიჯებით, თეძოს მაღლა აწევით, ნახევრად ჩაჯდომით, სიარული მანძილისა და ნაბიჯების სიხშირის ცვლილებებით.
- 2) **სირბილი** – სირბილი აჩქარებით 20-30 მეტრზე, სირბილი ცვალებადი ტემპით (ჯერ ნელ ტემპში, შემდეგ სწრაფად), სირბილი 30 და 60 მეტრზე როგორც დაბალი, ისე მაღალი სტარტიდან. სირბილი საშუალო ტემპში 2, 4, 6 წუთი. “მაქოსე-ბური” სირბილი 4X9 მეტრზე. გეზბენი (კროსი) უსწორმასწორო ადგილზე.
- 3) **ხტომები** – ადგილიდან ხტომი ცალ ფეხზე, ორ ფეხზე. ხტომები ორ და სამ ნაბიჯში. გამორბენით სიგრძეზე ხტომი მოკლე გამორბენიდან. სიგრძეზე ხტომი გრძელი გამორბენით. სიმაღლეზე ხტომი (80-90 სმ).
- 4) **ტყორცნები** – ჩოგბურთის ბურთის ტყორცნა სამი ნაბიჯის შემდეგ გარკვეულ მანძილზე 6-8 მეტრიან კორიდორში; ტენილი ბურთების ტყორცნები თავს ზემოდან, მკერდიდან, ადგილიდან და ნაბიჯებში. ბურთის ტყორცნა მაქსიმალურ სიმაღლეზე და სიშორეზე.

### ტანვარჯიში და აკრობატიკა

- 1) საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები – სახტუნელათი (მხრის, იდაყვის, მენჯის, მუხლის, ტერფის და ხერხემლის სახსრების მოქნილობის განვითარებისათვის).
- 2) ვარჯიშები ტენილი ბურთებით ხელის, ტერფის და ტანის მომხრელი და გამშლელი კუნთების ძალისა და გამძლეობის განვითარებისათვის.
- 3) ხტომები ცალ და ორივე ფეხზე სწრაფძალისმიერი თვისებების განვითარებისათვის. გადახტომები ტანვარჯიშულ იარაღზე.
- 4) ვარჯიშები ტანვარჯიშულ დვირზე (დვირის არარსებობის შემთხვევაში გამოი-

ყენება გადაბრუნებული ტანვარჯიშული სკამი), გადაადგილება ზურგით უკან. რიგრიგობით ნახტომები მარცხენა და მარჯვენა ფეხებზე. ჩაჯდომი ცალ ფეხზე.

- 5) კიდი ღერძზე და აძალვა ორივე ხელით. ბაგირზე ცოცვა ხელებისა და ფეხების დახმარებით. ცოცვა ფეხების დაუხმარებლად.
- 6) აკრობატული ვარჯიშები. მუხლებზე ბჯენიდან წინკოტრიალი. ჯდომიდან უკუ-კოტრიალი. უკუკოტრიალი და “შპაგატი”. თავყირა და ხელყირა, “ხიდი”.
- 7) სამწყობრო ვარჯიშები. ბრუნები ადგილზე. გადაწყობა ერთ, ორ და სამ რიგად, სიარული ზიგზაგებით, დიაგონალზე, ნაბიჯის სიგრძის ცვლილებით.

### სპორტული თამაშები

#### ფეხბურთი

- მგორავ ბურთზე დარტყმა ტერფის შემალლების შიდა ნაწილით;
- უძრავ ბურთზე დარტყმა ტერფის შემალლების გარე ნაწილით;
- ბურთის გადაცემები წყვილებში, სამეულებში (ნელ და სწრაფ ტემპში), კვადრატში;
- ბურთის კენწვლა (ცალი და ორი ფეხით);
- ბურთის ტარება ფეხის წვერით (ბურთის ტარება ფეხის წვერებით დგარების შემოვლით);
- პარტნიორის მიერ გამოგორებული ბურთის დარტყმა კარებში;
- ბურთის თავით დარტყმა შუბლის შუა ნაწილით;
- 11- მეტრიანი საჯარიმო დარტყმა;
- შესწავლილი ტექნიკური ხერხების გამოყენება სასწავლო თამაშებში.

#### კალათბურთი

- მოთამაშის დგომი (მარჯვენა ან მარცხენა ფეხი წინ ოდნავ მოხრილი);
- გადაადგილება (სიარულში, სირბილში, მიდგმითი ნაბიჯებით, ზურგით წინ, ჯვარედინა ნაბიჯებით);
- შეჩერება სტომით (შეჩერება ერთ ნაბიჯში, ორ ნაბიჯში);
- ბურთის გადაცემა და მიღება ორი ხელით (ბურთის გადაცემა მკერდიდან, თავს ზემოდან, ქვემოდან);
- ბურთის ტარება ადგილზე, სიარულში, სირბილში მარჯვენა და მარცხენა ხელით;
- ბურთის ტყორცნა კალათში ადგილიდან და მოძრაობაში ორ ნაბიჯში;
- საჯარიმო ტყორცნები;
- შესწავლილი ტექნიკური ხერხების გამოყენება სასწავლო თამაშებში.

#### ხელბურთი

- ბურთის დაჭერა ცალი და ორი ხელით ადგილზე და მოძრაობაში;
- ბურთის გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან, გვერდიდან, ქვემოდან მოხრილი და გაშლილი ხელით (ადგილზე და მოძრაობაში);

- ბურთის გადაცემა წყვილებსა და სამეულებში ადგილების ცვლით (სირბილში)
- ბურთის ტარება ადგილზე, სიარულში, სირბილში მარცხენა და მარჯვენა ხელით;
- ბურთის ტყორცნები ცალი ხელით ადგილიდან, ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში;
- ბურთის ტყორცნები ხტომში ცალი ხელით თავს ზემოდან;
- ბურთის ტყორცნები ვარდნაში;
- 7-მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნა;
- შესწავლილი ტექნიკური ხერხების გამოყენება სასწავლო თამაშებში.

### ფრენბურთი

- მოთამაშის დგომი (მარჯვენა ან მარცხენა ფეხი წინ ოდნავ მოხრილი);
- გადაადგილება მიდგმითი ნაბიჯებით მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ, უკან;
- ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით ადგილზე და წინ გადაადგილების შემდეგ;
- ბურთის გადაცემა ქვემოდან ორი ხელით;
- ბურთის ჩანოდება (ქვემოდან, პირდაპირი და გვერდითი);
- თავდასხმითი დარტყმა;
- შესწავლილი ხერხების გამოყენება სასწავლო ორმხრივ თამაშებში.

### რაგბი

- ბურთის დაჭერა ორი ხელით;
- სირბილი ბურთით (ბურთი ერთ და ორ ხელში);
- ბურთის გადაწოდება ორი ხელით ადგილზე და მოძრაობაში (გვერდიდან, ქვემოდან და ზემოდან);
- შებოჭვა (ერთი ან ორი მოთამაშის მიერ);
- ბურთზე ფეხის დარტყმა (ბურთის გატარება ძელებს შუა);
- შესწავლილი ხერხების გამოყენება სასწავლო ორმხრივ თამაშებში.

### მაგიდის ჩოგბურთი

- ჩოგნის სწორი ჩაჭიდი;
- ძირითადი დგომი და დგომები მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
- ბურთის მიწოდება მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
- მიწოდებული ბურთის მიღება მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
- თავდასხმითი დარტყმები;
- შესწავლილი ხერხების გამოყენება სასწავლო თამაშებში.



## ტერმინთა განმარტება

**ასვლა** - კიდიდან ბჯენში გადასვლა რომელიმე ხერხით (ქნევით, ძალით, ყირამალით და სხვა).

**ბრუნი** - მოვარჯიშის სხეულის შემობრუნება შვეული ღერძის გარშემო.

**ბჯენი** - მოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც იგი იარაღზე იმყოფება ისე, რომ მისი მხართი ღერძი ტაციით ან იარაღის ღერძის ზემოთაა.

**განმკლავი** - გამართული მკლავები განილია განზე, ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და მდებარეობენ ერთ სწორ ხაზზე. თითები გამართულია და ნები მიმართულია ქვევით.

**გარეზემკლავი** - მკლავების შუალედური მდგომარეობა ზემკლავსა და განმკლავს შორის. მკლავები აწეულია ზევით და განზე დახრილ მდგომარეობაში 45 გრადუსიანი კუთხით, ნები მიმართულია შიგნით.

**გორება** - მოძრაობა, როდესაც მოვარჯიშე ასრულებს გადაგორებას ისე, რომ იატაკს მონაცვლეობით ეხება სხეულის სხვადასხვა ნაწილი.

**დოინჯი** - მოხრილი ხელები დაწყობილია ხელებზე.

**ვარდნა** - ცალი ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი წინ მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით ებჯინება იატაკს, ტანის სიმძიმე წინა ფეხზეა გადატანილი.

**ზემკლავი** - გამართული მკლავები აწეულია ზევით ვერტიკალურ მდგომარეობაში ერთმანეთის პარალელურად. ნები მიმართულია შიგნით, თავი გადანეულია უკან, ვუყურებთ ხელებს.

**ზეტანის ბრუნი** - ქვედა ტანი უძრავადაა, მხოლოდ ზეტანი ბრუნდება მარჯვნივ ან მარცხნივ, ვერტიკალური ღერძის გარშემო.

**კიდი** - ეწოდება მოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი იარაღზე დაკიდებულია სხეულის რომელიმე ნაწილით ისე, რომ მისი მხართი ღერძი იარაღის ღერძის ქვემოთაა.

**კოტრიალი** - სხეულის წრიული მოძრაობა ყირამალა გადატრიალებით, როდესაც იარაღს ან იატაკს ეხება მხრები, კისერი ან ბეჭები.

**ლარტყა** - ტანვარჯიშული სკამის ქვედა მხარე.

**მანა** - ტანვარჯიშული კედლის საფეხური.

**მიდგმითი ნაბიჯი** - ცალი ფეხი გადაიდგმება წინ - ცერზე, მეორე მიედგმება ცერით ქუსლთან და წინა ფეხი გადაიდგმება წინ მთელ ტერფზე.

**პირალმა ნოლი** - მოვარჯიშე იატაკზე წევს ზურგით, წელში გამართული, მკლავები დაშვებული აქვს ქვევით.

**პირქვეწოლი** - მოვარჯიშე იატაკზე წევს მუცლით, პირისახით იატაკისკენ.

**ტრიალი** - მოვარჯიშის სხეულის წრიული მოძრაობა იარაღის ან ტაცის ირგვლივ ისე, რომ მოვარჯიშე ბჯენიდან კიდის გადაცილებით კვლავ ბჯენში მოდის.

**უკუნეკი** - წელში გაზნეკით, ზეტანი იხრება უკან.

**უკუფეხშლა** - მოვარჯიშე იარაღიდან ხელების აკვრისთანავე ბრუნდება ზურგისკენ და შლის ფეხებს, ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს ზურგით წინ მიმართული,

აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს პირისახით იარაღისაკენ.

**ფეხშლა** - მოვარჯიშე იარაღიდან ხელების აკვრის მომენტში შლის ფეხებს და ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს, რის შემდეგ აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისაკენ.

**ფეხშლით დგომი** - სრულდება განზე გაშლილი ფეხებით, სიმძიმე განაწილებულია ორივე ფეხზე.

**ქანი** - მოვარჯიშის ტანის ქანქარისებური მოძრაობა იარაღთან ერთად, ე.ი. როდესაც იარაღი მოძრაობს გარკვეული მიმართულებით მასზე მყოფ მოვარჯიშესთან ერთად.

**ქვეგანმკლავი** - მკლავების შუალედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის.

**ქვემკლავი** - მკლავები დაშვებულია ქვევით, ხელის თითები გამართულია და ნები მიმართულია ტანისკენ.

**ქნევი** - მოვარჯიშის ტანი ან მისი ნაწილები ქანქარისებურ მოძრაობას ასრულებენ კიდში ან ბჯენში, ტაცის ნერტილის ირგვლივ.

**ლუნჯუკლავი** - უკან გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები გადის წინ ნებით ზემოთ მიმართული.

**ლუნგანმკლავი თავს ზევით** - განმკლავში ხელები იხრება იდაყვის სახსარში და გამართული ნები დადებულია თავზე.

**ლუნგანმკლავი მკერდის წინ** - განზე გაშლილი მკლავები იხრება წინ იდაყვის სახსარში ჰორიზონტალურად, ხელები მკერდის წინა ნებით ქვევით მიმართული.

**ლუნგანმკლავი თავს უკან** - განზე გაშლილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები თავს უკანა ნებით წინ მიმართული.

**ყირა** - მდგომარეობა, როდესაც მოვარჯიშე ბეჭებზე, თავზე, მხრებზე, მკერდზე, მკლავებზე ან ხელებზე დაყრდნობილი, ხოლო ფეხები ვერტიკალურად ზევით აქვს ამართული.

**ყირამალა** - სხეულის ჰაერში გადატრიალება იარაღზე ან იატაკზე ხელების დაბჯენით, ხელყირის გადაცილებით.

**ნახტომი** - ორივე ფეხის არეკნით ხტომი რომელიმე მიმართულებით.

**ნახტომი ნაბიჯით** - სრულდება ცალი ფეხიდან მეორეზე წინ გადახტომით.

**წინზნეკი** - ზეტანი იხრება წინ მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოკეცვით.

**წინყირამალა** - მოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ იარაღზეა ხელყირის მდგომარეობაში და შეუჩერებლივ, ხელების აკვრით, წინ გადატრიალებით ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ.

**წოლბჯენი** - მოვარჯიშე პირქვე დაწოლილი გამართული მკლავებით ებჯინება იატაკს, ფეხები გატანილი აქვს უკან, ტანი გამართულია.

**ჯდომი** - მოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც იგი იარაღს ან იატაკს ებჯინება ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

**ჯვარედინი დგომი** - სრულდება გადაჯვარედინებულ ფეხებზე, ცალი ფეხი წინაა, მეორე - უკან.

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. ალთაბაევი, ვ., კაზანჯიანი, ა., ტულუში, მ. კალათბურთი. სპორტის აკადემია 2007.
2. აფციაური, ლ. ფიზიკური კულტურა 1. "დიოგენე", 2006.
3. აფციაური, ლ., ტულუში, მ. ფიზიკური აღზრდა 5. "დიოგენე", თბილისი, 2010.
4. ელაშვილი, ვ. ფიზიკური აღზრდის ქართული ხალხური პედაგოგიკა. თბილისი, 1989.
5. ეროვნული სასწავლო გეგმა. ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი. 2010.
6. ვახანია, ჯ. ქართული ტრადიციული სპორტის სახეობები. თბილისი, 2006.
7. თედევი, ს. სამწყობრო ვარჯიშები, 1990.
8. თედევი, ს. საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კრებული. სპორტის აკადემია, თბილისი, 1994.
9. კაციტაძე, ა., კაციტაძე, მ. ფიზიკური აღზრდა I. გამომცემლობა "ცისარტყელა", 2006.
10. კაციტაძე, ა., კაციტაძე, მ. ფიზიკური აღზრდა II. გამომცემლობა "ცისარტყელა", 2007.
11. ნათაძე, რ. ფსიქოლოგიის მოკლე კურსი. თბილისი, 1989.
12. რატიანი, თ., ჯაში, თ. ფეხბურთი. გამომცემლობა „ქართული წიგნის სახლი“, თბილისი, 2008.
13. სანებლიძე, თ. ტანვარჯიში, 1992.
14. სანებლიძე, თ., გოგიაშვილი, გ. ტანვარჯიშის თემატური სიტყვარი. თბილისი, 1993.
15. უზნაძე, დ. ზოგადი ფსიქოლოგია. თბილისი, 2006.
16. ფხალაძე, ზ. ხელბურთელების მომზადების სპორტულ-პედაგოგიური საფუძვლები. თბილისის სამედიცინო უნივერსიტეტი, თბილისი, 2006.
17. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). პირველი ნაწილი, თბილისი, 2002.
18. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). მეორე ნაწილი, თბილისი, 2004.
19. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). მესამე ნაწილი, თბილისი, 2007.
20. ძაგანია, ჯ. ხელბურთი. გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, 1993.
21. ძაგანია, ჯ. სპორტულ თამაშებში მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენების მომზადების სპორტულ-პედაგოგიური საფუძვლები. საზოგადოება ცოდნა, თბილისი, 2000.
22. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта М. Радуга, 1982.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера, М. Астерль, 2004.
24. [www.geonok.org.ge](http://www.geonok.org.ge)
25. [www.sok.ge](http://www.sok.ge)
26. [www.msy.gov.ge](http://www.msy.gov.ge)

---

## შენიშვნებისათვის

A series of horizontal dashed lines for writing notes.