



ფრენბურთი

VII-XII კლასები



2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის

გზამკვლევი
მასწავლებლებისთვის





ფ რ ე ნ ბ უ რ თ ი

გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის

VII – XII კლასები

თბილისი 2014

ავტორი:

ირინა სიმონიანი

საქართველოს სპორტის დამსახურებული მოღვაწე,
ასისტენტ პროფესორი

სამეცნიერო

რედაქტორი:

მამია ტულუში

პროფესორი, საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

კოორდინატორი:

ქეთევან ქობალია

საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს
ეროვნული სასწავლო გეგმების დეპარტამენტის
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ექსპერტი

სარჩევი

შესავალი	7
თავი 1. ზრანზურთის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა	8
თავი 2. ინფრასტრუქტურა, ინვენტარი და შეჯიბრების წესები	15
სათამაშო მოედანი.....	15
შეჯიბრების წესები	19
გუნდის ხელმძღვანელები	19
სათამაშო ფორმატი	20
თამაშის სტრუქტურა.....	21
თავი 3. ზრანზურთის თამაშის ტექნიკა და ტექნიკური მომზადება	29
თავდასხმაში თამაშის ტექნიკა.....	31
გადაადგილებები.....	32
ბურთის ფლობის ტექნიკა	33
ჩანოდეები.....	33
გადაცემები.....	36
თავდასხმითი დარტყმა	39
დაცვაში თამაშის ტექნიკა.....	41
ბურთის მიღება.....	41
ბლოკი.....	43
ფრენბურთის ტექნიკის შესწავლა.....	45
დგომების და გადაადგილებების შესწავლა და ვარჯიშები	45
მეორე და მესამე დონე	48
ბურთის ჩანოდეების ვარჯიშები.....	52
გადაცემების შესწავლის ვარჯიშები	54
ბურთის ქვემოდან მიღების ვარჯიშები	59
თავდასხმითი დარტყმების ვარჯიშები	62
ბლოკირების ვარჯიშები.....	65
თავი 4. ფიზიკური მომზადება	67
ფიზიკური თვისებების განვითარება.....	69
ვარჯიშები ზოგადი ფიზიკური განვითარებისათვის	85
ვარჯიშები ძალისა და მოქნილობის განვითარებისათვის	86
ვარჯიშები ტენილი ბურთებით	88
ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის.....	89
მოდრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისთვის.....	94

სპეციალური ფიზიკური მომზადება.....	94
ვარჯიშები ხელებისა და მხრის სარტყლის ძალის განვითარებისათვის	95
ვარჯიშები ტანის კუნთების განვითარებისათვის	98
ვარჯიშები ფეხების ძალის განვითარებისათვის	101
ვარჯიშები ხტომადობის განვითარებისათვის	106
ვარჯიშები სპეციალური სისწრაფის განვითარებისათვის.....	108
ვარჯიშები სპეციალური გამძლეობის განვითარებისათვის.....	114
ვარჯიშები ხტომადობის გამძლეობის განვითარებისათვის.....	117
ვარჯიშები სათამაშო გამძლეობის განვითარებისათვის.....	118
ვარჯიშები სპეციალური სიმარჯვის განვითარებისათვის	118
ვარჯიშები სპეციალური მოქნილობის განვითარებისათვის	123

თავი 5. ფრენბურთის თამაშის ტექნიკა და ტექნიკური მომზადება.....

ფრენბურთში თამაშის ტექნიკის შესწავლა	129
პირველი და მეორე დონე	130
ინდივიდუალური ტექნიკური მოქმედებები დაცვაში	133
ჯგუფური ტექნიკური მოქმედებები თავდასხმაში.....	135
გუნდური ტექნიკური მოქმედებები დაცვასა და თავდასხმაში	139
თამაშის ტექნიკის შესწავლა სწავლების მესამე დონე.....	140

თავი 6. ფსიქოლოგიური მომზადება.....

პიროვნული და მორალური თვისებების განვითარება	153
აღქმის პროცესების განვითარება.....	153
ნებელობითი თვისებების განვითარება	157
ფსიქოლოგიური დატვირთვა.....	161
მასწავლებლის როლი.....	163

ტერმინთა განმარტება	167
გამოყენებული ლიტერატურა	168

შესავალი

ფრენბურთი სპორტის ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული და სანახაობრივი სახეობაა, რომელმაც ყველა კონტინენტზე მოიპოვა ავტორიტეტი. მასობრივი ინტერესი ფრენბურთისადმი აიხსნება მისი მასებისადმი ხელმისაწვდომობით, ემიციურობით და გამაჯანსაღებელი მიმართულებით. “მილიონების თამაში“-ს პოპულარობა დღითიდღე იზრდება. მას თამაშობს ყველა ასაკის ადამიანი.

როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს ფრენბურთის თამაშის შესწავლისას გაც-ილებით მეტი დრო იხარჯება, ვიდრე სპორტის სხვა თამაშობით სახეობებზე, რაც აიხსნება ტექნიკის ელემენტების შესრულების სპეციფიურობით, აქედან გამომდინარეობს სირთულეები შესწავლის დაწყებით ეტაპზე.

თამაში გასართობი საშუალებიდან გადაიქცა სპორტის რთულ ათლეტურ სახეობად, რომელიც მოიცავს მრავალფეროვან ტექნიკას, სხვადასხვა ტაქტიკურ ვარიანტებს და მოითხოვს სპორტსმენისგან საერთო ფიზიკური, სპეციალური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალ დონეს. ფრენბურთელი უნდა ფლობდეს მოძრაობის ზღვრულ სიჩქარეს, გამძლეობას, მოქნილობას, ბურთის კარგი შეგრძნების უნარს, მოქნილ და სხარტ სათამაშო აზროვნებას, კარგ რეაქციას, სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარს, მდგრად ნერვულ სისტემას.

გუნდის ტაქტიკური წარმატება უპირველესად დამოკიდებულია მოთამაშეთა დროულ მოქმედებებზე, რეაქციის სისწრაფეზე, ორიენტირებაზე, სწრაფი გადაადგილების უნარზე, თამაშისას ყურადღების კონცენტრაციაზე.

სპორტსმენების ორგანიზმზე თამაშის ფიზიოლოგიური ზემოქმედების დიდი დიაპაზონი შესაძლებლობას გვაძლევს ვიმსჯელოთ მის ყოველმხრივ გავლენაზე, ერთდროულად, როგორც ფიზიკური შესაძლებლობების ისე ტაქტიკური აზროვნების განვითარებაზე.

მოძრაობების დიდი მრავალფეროვნება, რაც გვხვდება ფრენბურთის თამაშის დროს (აჩქარება, ხტომები, ვარდნა, ბურთთან ურთიერთქმედება, მიღება და სხვა), ამაგრებს საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატს და ხელს უწყობს მამოძრავებელი სისტემის განვითარებას. ასევე ზემოქმედებს მოვარჯიშის ნებელობით, ემოციურ, ზნეობრივ, ინტელექტუალურ თვისებათა გამომუშავების უმდიდრეს შესაძლებლობებს.

თავი 1. ფრენბურთის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

სად წარმოიშვა ფრენბურთი – ევროპაში, რუსეთში, თუ აზიის კონტინენტზე, შეიძლება ვიდავოთ, მაგრამ დღემდე უმეტესი წყაროებით ფრენბურთის სამშობლოდ აშშ-ს თვლიან. თამაშის ავტორი იყო მასსაჩუსეტის შტატის ქ. გელიოკის კოლეჯის ფიზიკური კულტურის მასწავლებელი, ადგილობრივი კლუბის დირექტორი უილიამ მორგანი. მას სურდა შეექმნა მარტივი თამაში, რომლის ჩატარება განსაკუთრებული მომზადებისა და მოწყობილობების ხარჯების გარეშე შეიძლებოდა.

ერთ-ერთი ვერსიით ამერიკელმა მეხანძრეებმა ერთხელ ორ ბოძს შორის გაჭიმეს თოკი და მასზე რეზინის კამერის გადაადება დაიწყეს. მეორე ვერსიით მორგანმა მოიგონა ეს თამაში საშუალო ასაკის ბიზნესმენებისათვის, რომელთა ძალებს აღემატებოდა იმ დროისათვის ძალიან პოპულარული კალათბურთის თამაში.

197 სმ. სიმაღლეზე გაჭიმული იყო ჩოგბურთის ბადე. თამაში შეეძლო მოთამაშეთა განუსაზღვრელ რაოდენობას, რამდენიც მოედანზე დაეტეოდა. მორგანმა ამ თამაშს “მინტონეტი” უწოდა. 1895 წ. მან შეიმუშავა ახალი თამაშის წესები.

1896 წ. “მინტონეტი” წარმოდგენილი იქნა ახალგაზრდა ქრისტიანთა კავშირის კონფერენციაზე სპრინგფილდში, რადგან თამაშის მთავარ იდეას წარმოადგენდა “ხელი დაერტყათ ბურთზე ისე, რომ ბურთი გადაფრენილიყო ბადეზე” – პროფესორ ალფრედ ტ. ხალსტედის წინადადებით თამაშს დაერქვა ფრენბურთი (მფრინავი ბურთი).

1897 წ. გამოქვეყნებული იქნა თამაშის პირველი წესები. იგი სულ 10 პარაგრაფს შეიცავდა:

1. მოედნის მონიშვნა;
2. თამაშის მოწყობილობები;
3. მოედნის ზომები 25×50 ფუტი (7,6 მ.×15,1 მ.);
4. ბადის ზომა 2×27 ფუტი (0,61 მ.×8,2 მ.);
ბადის სიმაღლე 6,5 ფუტი (198 სმ.);
5. ბურთი – რეზინის კამერა ტყავის ტილოს ფუტლიარში. ბურთის გარშემოწერილობა 25×27 დუიმი (63,5 სმ.×68,5 სმ.) წონა 340 გრ.;
6. ჩანოდება. მოთამაშე, რომელიც ბურთს აწოდებს, ცალი ფეხით ხაზზე უნდა იდგეს და ბურთს გაშლილი ხელით უნდა დაარტყას. თუ პირველი ჩანოდებისას დაშვებულია შეცდომა, ჩანოდება მეორდება;
7. ანგარიში. თუ მოწინააღმდეგემ ვერ შეძლო ჩანოდებული ბურთის მიღება, ჩამნოდებელს ეძლევა ქულა. ქულები ითვლება, მხოლოდ თავისი ჩანოდების დროს. თუ ჩანოდების დროს, დაშვებული შეცდომის შემდეგ ბურთი აღმოჩნდება ჩამნოდებლის მხარეს, ჩამნოდებელი მოთამაშე იცვლება;
8. თუ თამაშის დროს (და არა ჩანოდების დროს) ბურთი ეხება ბადეს, ეს შეცდომაა;

9. თუ ბურთი დავარდება ხაზზე, ითვლება შეცდომად;

10. მოთამაშეთა რიცხვი განუსაზღვრელია;

1900 წ. ამერიკულმა ფირმა “სპოლდინგმა” დაამზადა პირველი ფრენბურთის ბურთი და მიღებული იქნა თამაშის პირველი ოფიციალური წესები, რაც გადახედული იქნა 1912 წ.;

1900 წლის დასაწყისში ფრენბურთმა გავრცელება ჰპოვა ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკის მრავალ ქალაქში, კანადაში; ხოლო პირველი მსოფლიო ომის წინ – ევროპაში, სადაც ის შეტანილი იქნა ამერიკის საექსპედიციო სამხედრო დანაყოფების მიერ.

ომის დამთავრების შემდეგ ფრენბურთს თამაშობდნენ მოსწავლეები, დროის გატარების მიზნით სხვადასხვა ასაკის ქალები და მამაკაცები ზღვის სანაპიროზე, კურორტებზე, დასასვენებელ სახლებში და სხვადასხვა ადგილებში.

დღითი-დღე იზრდებოდა ფრენბურთის პოპულარობა, იცვლებოდა და იხვეწებოდა თამაშის წესები.

1900 წ.-პარტია დამთავრებულად ითვლებოდა, როცა ერთ-ერთი გუნდი დააგროვებდა 21 ქულას. ბადის სიმაღლე იყო 7 ფუტი (213 სმ.); ხაზი მოედნის ნაწილად ითვლებოდა.

1912 წ. – მოედნის ზომა 35×60 ფუტი (10,6 მ.×18,2 მ.); ბადის სიმაღლე 7,5 ფუტი (228 სმ.), ბადის სიგანე 3 ფუტი (91 სმ.), ჩანოდეების დაკარგვის შემთხვევაში მოთამაშეები იცვლებოდნენ.

1917 წ. – ბადის სიმაღლე 8 ფუტი (243 სმ.); პარტია გრძელდება 15 ქულამდე.

1918 წ. – მოთამაშეთა რიცხვი ექვსი მოთამაშით განისაზღვრებოდა.

1921 წ.-წესებში შეიტანეს შუა ხაზი.

1922 წ.-თითოეული გუნდის მოთამაშეებს მიეცათ ბურთზე მხოლოდ 3 დარტყმის უფლება (ბურთის გარშემონერეილობა-66-69 სმ. ბურთის წონა 275-285 გრ. მოედანი 9×18 მ.).

ფრენბურთის საერთაშორისო აღიარებამ აიძულა აშშ 1922 წ. დაეყენებინა საკითხი ფრენბურთის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანის შესახებ.

1924 წ. ქ. პარიზში VIII ოლიმპიურ თამაშებზე გაიმართა საჩვენებელი თამაშები ფრენბურთში. ამასთან აშშ-ს ფრენბურთის ასოციაცია გამოვიდა ინიციატივით ფრენბურთი ეცნოთ ოლიმპიური თამაშების სპორტის სახეობად.

1925 წ. შემოღებული იქნა განზომილების ერთიანი სისტემა. ბურთის გარშემონერეილობა იყო 66-69 სმ. წონა 275-285 გრ. მოედნის ზომა-9×18 მ. (მინიმალური ზომა 6×12 მ.) შეჯიბრების შენობაში ჩატარების დროს ჭერის სიმაღლე 4,5 მ-ზე ნაკლები არ უნდა ყოფილიყო. დადგენილი იქნა ჩანოდეების ადგილი – ზომით 1×1 მ. პირითი ხაზის მარჯვენა მხარეს, ბადის სიგანე შემცირდა 9.9 მ-დე. ხოლო ერთი გუნდის მოთამაშეთა მინიმალური რიცხვი მოედანზე იყო 5 კაცი; მატჩის ხანგრძლივობა კი – 3 პარტია. გათვალისწინებული იყო მესამე პარტიის წინ 10 წუთიანი შესვენება. ჩანოდეების დროს მიმღები გუნდის მოთამაშეთა მიერ ბადეზე შეხება ბურთის ბადეზე გადაცილებამდე არ ითვლებოდა შეცდომად, ხოლო ხელების ბადეზე გადატანა დარტყმამდე იყო შეცდომა, დარტყმის შემდეგ კი არა. პირველი ჩანოდება ყოველ პარტიაში სრულდებოდა ჩანოდებელი მოთამაშის მიერ მსაჯის სასტვენზე, ხოლო დანარჩენი ჩანოდე-

ბები – დამთვლელის მიერ ქულების გამოცხადებისა და ჩამწოდებელი მოთამაშის ძახილზე “ყურადღება”.

მატჩის დროს მსაჯი ყველა შეცდომას აფიქსირებდა სასტვენით. ბურთის ყოველი გათამაშება მთავრდებოდა მოგებულ გუნდისათვის ქულის მატებით. ჩამწოდებელი გუნდი ჩანოდების დროს დაშვებული შეცდომისათვის კარგავდა ჩანოდების უფლებას.

ფრენბურთის გადაქცევა ოფიციალურად ცნობილ სპორტულ თამაშად, განსაზღვრული რეგლამენტითა და შეჯიბრების ორგანიზაციით, მოხდა 1917-1925 წწ პერიოდში. იმ პერიოდში განსაკუთრებული პოპულარობა ფრენბურთმა მოიპოვა აშშ-ში, მექსიკაში, ბრაზილიაში, იაპონიაში, რუმინეთში, პოლონეთში, საფრანგეთსა და სსრკ-ში.

თამაშის წესების ცვლასთან ერთად იცვლებოდა ფრენბურთის თამაშის ტექნიკა და ტაქტიკა. ფრენბურთი ხომ თავდაპირველად გასართობი თამაში იყო. სახელი “მფრინავი ბურთი” სრულიად შეესაბამებოდა თამაშის შინაარსს. ბურთი ჰაერში დიდხანს იმყოფებოდა და მოთამაშეთა სუსტი ტექნიკის დროსაც კი ბურთის თავისუფალ ადგილას ჩაგდება ძნელი იყო, მაგრამ თანდათან ჩნდებოდა ხერხები ბურთის ბადეზე გადასაგდებად და მოწინააღმდეგე გუნდის მოქმედების შესაფერხებლად.

თანდათან თვალსაჩინო გახდა, რომ პირველი დარტყმით ბურთის გადაგდება მოწინააღმდეგის მხარეს ყოველთვის მიზანშეწონილი არ იყო. ქულის მოგებისათვის უკეთესი იქნებოდა, თუ ბურთს ბადეზე გადაწვდიდნენ მოედნის წინა ნაწილიდან. მოთამაშეები იყენებდნენ ბურთზე რამდენიმე შეხებას, რამაც თამაში უფრო კოლექტიური გახდა. ბურთზე შეხების რაოდენობის (სამზე მეტი არა) შეზღუდვასთან დაკავშირებით, გაჩნდა ტექნიკური ხერხები, კერძოდ – მესამე დარტყმა იყო თავდასხმა.

1921-1928 წწ. თამაშის წესები კიდევ უფრო დაიხვეწა. ფორმირება განიცადა ტექნიკურმა ხერხებმა (ჩანოდება, გადაცემა, თავდასხმა, ბლოკი).

1934 წ. სპორტული ფედერაციების წარმომადგენლების საერთაშორისო თათბირზე სტოკჰოლმში დაისვა საკითხი ფრენბურთის ტექნიკური კომისიის შექმნის შესახებ. წინადადება მიღებული იქნა XI ოლიმპიური თამაშების დროს, ბერლინში 1936 წ. ტექნიკური კომისიის პირველ თავმჯდომარედ არჩეული იქნა პოლონეთის ფრენბურთის ფედერაციის თავმჯდომარე რავიჩ მასლოვსკი. კომისიის შემადგენლობაში შეყვანილი იქნა 13 ევროპული ქვეყანა, ამერიკის კონტინენტის – 5 და აზიური – 4 ქვეყანა. საფუძვლად მილევს ამერიკული წესები, გარკვეული ცვლილებებით. მიღებული იქნა ერთიანი საზომი მეტრული სისტემა. ნებადართული იყო წელამდე სხეულით ბურთზე დარტყმა. მოთამაშეებს, რომლებიც ეხებოდნენ ბურთს ბლოკირების დროს, ეკრძალებოდათ სხვა მოთამაშის შეხებამდე ბურთზე ხელმეორედ შეხება. კომისია აწარმოებდა მოლაპარაკებას საერთაშორისო ოლიმპიურ კომიტეტთან 1940 წ. ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში ფრენბურთის შესატანად.

1946 წ. მოქმედებაში შევიდა ფრენბურთის თამაშის პირველი საერთაშორისო წესები.

1947 წ. მამაკაცების გუნდებს შორის თამაში გრძელდებოდა 5 პარტიისაგან და ექვსი მოთამაშის მაგივრად თამაშობდა ხუთი მოთამაშე.

მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ საფრანგეთის, ჩეხოსლოვაკიისა და პოლონეთის ინიციატივით შეიქმნა ახალი ტექნიკური კომისია, რომლის გადამწყვეტილებით 1947 წ. აპრილში პარიზში ჩატარდა ფრენბურთის პირველი კონგრესი, სადაც მონაწილეობდა 14 ქვეყნის წარმომადგენელი. კონგრესმა მიიღო გადაწყვეტილება ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციის შექმნის შესახებ (**FIVB**), რომელსაც სათავეში ჩაუდგა პოლ ლიბო (საფრანგეთი). ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციის შექმნამ განაპირობა ფრენბურთის, როგორც სპორტის სახეობად ცნობა, შესაბამისად იზრდებოდა მისი საერთაშორისო მნიშვნელობაც.

1948 წ. ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციამ, პირველად მისი არსებობის ისტორიაში, რომში ჩაატარა ევროპის პირველობა მამაკაცთა გუნდებს შორის, რომელშიც მონაწილეობდა ექვსი ქვეყანა (პირველი ადგილი დაიკავა ჩეხოსლოვაკიამ).

1948-1968 წწ. აღინიშნა მსოფლიოში ფრენბურთის მძაფრი განვითარებით. საერთაშორისო ფედერაციის ხელმძღვანელობით ჩატარდა ევროპის, მსოფლიოს პირველობები და ევროპის ჩემპიონთა თასის გათამაშება.

1949 წ. შემოღებული იქნა ყოველ პარტიაში 3 შესვენება, ნებადართული იყო გუნდური ბლოკი. იმავე წელს პრალაში ჩატარდა პირველი მსოფლიო პირველობა მამაკაცთა და ევროპის პირველობა ქალთა გუნდებს შორის.

1952 წ. შესვენებების რაოდენობა (თითოეული გუნდისათვის) შემცირდა ორამდე.

1953 წ. ნებადართული იქნა ბურთზე შეხების გარეშე ხელების გადატანა ბადეზე (ბურთის გარშემოწერილობა 65-68 სმ. წონა 250-300 გრ.).

1954 წ. საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა ფრენბურთი სპორტის ოლიმპიურ სახეობად ცნო.

1957 წ. იმასთან დაკავშირებით, რომ ფრენბურთი გახდა ნაკლებ სანახაობრივი სახეობა, (თამაშის დროს ხანგრძლივი შეჩერებების გამო), შეზღუდული იქნა მოთამაშეთა შეცვლის რაოდენობა (12-დან 4-მდე). ასევე შემცირდა მოთამაშეთა შეცვლის და შესვენების დრო (1 წთ-დან 30 წმ-მდე). აიკრძალა ჩანოდეების დროს ჩამოფარება. ამასთან, მიღებული იქნა გადაწყვეტილება, რომ ცვლილებები წესებში შეიძლება შეტანილი იქნას მხოლოდ ოთხ წელიწადში ერთხელ.

ფრენბურთის პოპულარიზაციის მიზნით რიგ ქვეყნებში თამაშები ტარდებოდა გამარტივებული წესებით: უფრო დაბალი ბადით (2 მ. ქალებისათვის, 2,3 მ. მამაკაცებისათვის; მოედანი 21 მ.×10,5 მ; გუნდში – 9 მოთამაშე). აშშ-ში და ბრაზილიაში ტარდებოდა “პლიაჟის” ჩემპიონატი, როცა გუნდები 2-3 კაცის შემადგენლობით შემცირებული ზომის მოედანზე ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს ოლიმპიური სისტემით. მატჩი ერთი პარტიისაგან შედგებოდა.

მრავალ ქვეყანაში ჩამოყალიბდა ბავშვთა და მოზარდთა თითქმის ერთნაირი ფრენბურთის სისტემა. ძალიან პოპულარული იყო მინი ფრენბურთი. ბავშვები თამაშს თამაშობენ შემცირებული ზომის მოედანზე, დაბალი ბადით, შემსუბუქებული ბურთით და გამარტივებული წესებით.

1957 წ. სოკ-ის 53-ე სესიაზე ფრენბურთი სპორტის ოლიმპიურ სახეობად იქნა აღიარებული, ხოლო სოკ-ის 58-ე სესიაზე მიღებული იყო გადაწყვეტილე-

ბა XVII ოლიმპიური თამაშების ტოკიოში ჩატარებისა და ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში ფრენბურთის შეტანის შესახებ.

1960 წ. ფრენბურთში მოთამაშებისათვის ნებადართული იქნა მხოლოდ შუა ხაზზე ფეხის დადგმა (ფეხის გადაბიჯება იკრძალებოდა).

1961 წ. თამაშის დროს შეცვლის რაოდენობა გაიზარდა 6-მდე, ერთდროულად ლიკვიდირებული იქნა მოთამაშეთა შეცვლის დრო.

1965 წ. წესებში მოქმედებაში შესული ცვლილებები მიმართული იყო ფრენბურთის სანახაობითი მხარის ასამაღლებლად.

მსოფლიოს მრავალ ნამყვან გუნდებში შეიმჩნეოდა ტენდენცია უფრო მარტივი და რაციონალური თამაშისათვის, რაც გამოწვეული იყო ჩანოდებების აგრესიულობის გაზრდით. გუნდის მოთამაშეთა უმეტესობა გადასული იყო ბურთის ქვევიდან ორი ხელით მიღებაზე, რამაც საგრძნობლად შეამცირა შეცდომები ჩანოდებული ბურთის მიღების დროს.

1965 წ. პირველად ჩატარდა მსოფლიო თასის გათამაშება მამაკაცთა გუნდებს შორის, სადაც სსრკ-ს ნაკრებმა გუნდმა პირველი ადგილი დაისაკუთრა. ეს იყო პირველი ოფიციალური შეჯიბრება, რომელიც მაშინდელი ახალი წესებით ჩატარდა, რამაც მკვეთრად წარმოაჩინა, თუ როგორ გაიზარდა ბლოკის მნიშვნელობა.

1965 წლიდან დადგინდა ფრენბურთში დიდი საერთაშორისო შეჯიბრებების რიგითობა: მსოფლიო თასი, მომდევნო წელს მსოფლიო პირველობა, შემდეგ ევროპის პირველობა და ბოლოს ოლიმპიური თამაშები. 1975 წლიდან ევროპის პირველობა ტარდება ორ ნელინადში ერთხელ. 1970 წლიდან ბადის კომპლექტაციაში შედის ანტენები, რომლებიც მაგრდება ბადის კიდეზე 9,4 მ. სიმაღლეზე. 1978 წ. ანტენებს შორის მანძილი შემცირდა 9 მ-მდე.

1980 წ. დადგინდა სათამაშო მოედნის განათება – 500-1500 ლუქსი. შემოღებული იქნა ცნებები: “ჩანოდების ზონა”, “თავისუფალი ზონა”, “შეცვლის ზონა”, “მოედანი” და მსაჯების დოკუმენტაციის ახალი ნიმუშები (მატჩის ოქმები, განლაგების ბლანკები და ა.შ.).

1982 წ. შემცირდა ბურთის შიდა წნევა (0,2-0,5კმ/სმ²).

1984 წ. FIVB-ის პრეზიდენტის პოსტზე პოლ ლიბო შეცვალა რუბენ აკოსტამ (მექსიკა).

1988 წ. მეხუთე პარტია თამაშდებოდა “ტაიბრეიკი“-ს სისტემით, ანუ ყოველი ჩანოდებისას თამაშდებოდა ერთი ქულა. შემოღებული იქნა ქულების ლიმიტი-17 ყოველ პარტიაში.

1992 წ. ნებადართული იქნა ბურთზე შეხება სხეულის ნებისმიერი ნაწილით (მუხლის ჩათვლით). მეხუთე პარტიაში ქულების ლიმიტი გამორიცხული იყო, თუ ანგარიში 14:14 იქნებოდა თამაში გაგრძელდებოდა მანამ, სანამ რომელიმე ერთი გუნდი 2 ქულიან უპირატესობას არ მიიღებდა. განმეორებითი ჩანოდების ცდისას დრო რეგლამენტირებული იყო-3 წმ. ასევე შემოღებული იქნა სანქციები მსაჯის ან მოთამაშის დაგვიანების, პარტიებს შორის შესვენების დროს.

1993 წ. დაიწყო “გრან-პრის” შეჯიბრები ქალთა გუნდებს შორის.

სოკ-მა პლიაჟის ფრენბურთი სპორტის ოლიმპიურ სახეობად ცნო.

1994 წ. ჩანოდების ზონა გაფართოვდა პირითი ხაზის გასწვრივ გვერდითი

ხაზების გაგრძელებამდე. ნებადართული იყო ბურთზე შეხება სხეულის ყველა ნაწილით, ტერფის ჩათვლით, მიუხედავად იმისა “აქტიური” თუ “პასიური” იყო ეს შეხება.

1999 წ. შეიცვალა იქნა ქულათა ათვლის სისტემა-თამაში ყოველ პარტიაში 25 ქულამდე გაიზარდა. შემოღებული იქნა მცველის ფუნქცია ლიბერო. 2006 წლიდან **FIVB** აერთიანებს 220 ნაციონალურ ფედერაციას. დღეისათვის ფრენბურთი მსოფლიოში სპორტის ერთ-ერთ პოპულარულ სახეობად ითვლება.

2008 წ. **FIVB** ახალ პრეზიდენტად არჩეული იქნა ჩინელი ვეი ცზიჩუნი.

ფრენბურთი საქართველოში

საქართველოში ფრენბურთი 1926 წელს შემოვიდა. ამ საქმეს მოთავეობდნენ მიხეილ ცხვედაძე, ლევან ფალავანდიშვილი, გრიგოლ იოსებაშვილი, ივანე ბაქრაძე და მიხეილ პეროვი. მოგვიანებით ამ ჯგუფს შეუერთდნენ არჩილ წერეთელი, ალექსანდრე პაცკევიჩი, შალვა დიასამიძე, გიორგი ავალიშვილი, გიორგი საყვარელიძე და სხვები. პირველ ხანებში ბადის ნაცვლად იყენებდნენ ტანვარჯიშულ კიბეს, რომელსაც ბადის სიმაღლეზე ამაგრებდნენ. ახალი სახეობის პოპულარიზაციას ხელი შეუწყვეს თბილისში 1927 წელს ჩამოსულმა მოსკოვის დრამატული თეატრის მსახიობებმა, რომლებიც კარგი ფრენბურთელები აღმოჩნდნენ და რამდენიმე საჩვენებელი მატჩიც გამართეს. ერთი წლის შემდეგ ჩატარებული ამიერკავკასიის ვაჟთა გუნდების პირველობა თბილისელებმა მოიგეს. გასული საუკუნის 30-იან წლებში ფრენბურთს ძირითადად ვერის ბაღისა და სპორტსაზოგადოება “პიშჩევიკის” მოედნებზე თამაშობდნენ. იმავე პერიოდში ფრენბურთელთა გუნდები შეიქმნა ქუთაისში, სოხუმში, გაგრაში, ბათუმში, ცხინვალში, ფოთში, დიდ ჯიხაიშსა და ახალქალაქში.

1932 წელს მოეწყო საქართველოს პირველი ჩემპიონატი. 1933 წლიდან სსრკ-ს პირველობაში ჩაება თბილისის კაცთა ნაკრები, 1935 წელს კი – ქალთა გუნდი. ომამდელ წლებში თბილისელი ფრენბურთელები (კაცები) სსრკ ჩემპიონატის საუკეთესოთა ხუთეულში შედიოდნენ. თბილისის “ნაუკამ” (1958 წლიდან – “ბურევესტნიკი”) 1938 წლის საკავშირო ჩემპიონატში II ადგილი დაიკავა, 1940 წელს კი-მესამე იყო. ამ გუნდში თამაშობდნენ კონსტანტინე ლომინაძე, ალექსანდრე იაკუშევი, გივი ახვლედიანი, სერგო ტარახჩიანი, არჩილ ჭირაქაძე, ევგენი რომანინი, ლუდვიგ ავალიანი და სხვები.

თბილისის ქალთა გუნდმა სსრკ-ს ჩემპიონატში 1936 წელს III ადგილი დაიკავა. მოგვიანებით კი-1952-53 წლებში გუნდი ისევ მესამე იყო ქალაქების ნაკრებთა საკავშირო პირველობებში. სხვადასხვა თაობის ფრენბურთელთა შორის ოსტატობით გამოირჩეოდნენ ელენე ქაჯაია, ლიუბოვ სენიუკი, თამარ ივანოვა, ბერტა ვარდიშვილი, ასია ანანოვა, ციალა აბუაშვილი და სხვები.

სსრკ ნაკრებში სხვადასხვა დროს მინვეული იყო საქართველოში დაოსტატებული ოცზე მეტი ფრენბურთელი. ქართველ ფრენბურთელებს თან სდევდათ როგორც იღბალი ისე უიღბლობა, მაგრამ ჩვენი სპორტსმენები მუდამ იყვნენ საბჭოთა კავშირის მოწინავე ფრენბურთელთა რიგებში, რადგანაც ისინი იყვნენ ფრენბურთის თამაშის ტექნიკასა და ტაქტიკაში ახლის, პროგრე-

სულის შეტანის ინიციატორები. ასე მაგალითად, თბილისელმა ლ. ავალიანმა სსრკ-ში ერთ-ერთმა პირველმა შეასრულა ძალისმიერი გვერდული ჩანოდება (ე.წ. „კაუჭით“), ეფექტური გვერდითი თავდასხმის ავტორი გახლდათ კ. ლომინაძე. გივი ახვლედიანი კი – ერთხმად აღიარეს 180° შემოტრიალებით თავდასხმითი დარტყმის შესანიშნავ შემსრულებლად. სერგო ტარახჩიანმა ერთ-ერთმა პირველმა შეასრულე ჩანოდება ბურთის მიღება ვარდნაში.

ქართული ფრენბურთის განვითარებაში განსაკუთრებული წვლილი მიუძღვით კონსტანტინე ლომინაძეს, არმენაკ თევოსიანს, შოთა მარგიშვილს, ევგენი ამირანაშვილს, ვაჟა კაჭარავას, სერგო ტარახჩიანს, ირაკლი ნიკოლაიშვილს, ედუარდ სანთელაძეს და სხვ.

მეოცე საუკუნის 60-იან წლებში თბილისის “ბურევესტნიკის” კაცთა გუნდი იმდენად გაძლიერდა, რომ მის ბაზაზე შექმნილმა სსრკ სტუდენტთა ნაკრებმა 1963 წელს პორტუგალიაში ჩატარებული მსოფლიო უნივერსიადა მოიგო. გუნდის შემადგენლობაში იყვნენ თბილისელები: ვაჟა კაჭარავა, სტანისლავ ბუინოვი და ვლადიმერ გავრილენკო. იმავე წელს ბურევესტნიკელებმა საქართველოს ნაკრების სახელით სსრკ ხალხთა სპარტაკიადაში III ადგილი დაიკავე. საქართველოში აღზრდილმა ფრენბურთელებმა არაერთხელ მოიპოვეს ოლიმპიური თამაშების, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატების მედლები, მაგრამ იმ დროისთვის ქართულ კლუბებში უკვე აღარ გამოდიოდნენ. გამოწვევისა ტოკიოს ოლიმპიადის (1964) ჩემპიონი ვაჟა კაჭარავა, რომელიც 1965 წლამდე თბილისის “ბურევესტნიკში” თამაშობდა, შემდეგ კი მოსკოვის “დინამოში” გადავიდა. უფრო ადრე, 1952 წელს, თბილისის “ლოკომოტივიდან” მოსკოვის ცსკა-ში მიიწვიეს გივი ახვლედიანი – მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონი, შემდგომში წარმატებული მწვრთნელი (ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციამ იგი XX საუკუნის საუკეთესო მწვრთნელად დაასახელა).

კაჭარავასთან ერთად ტოკიოში ოლიმპიური ჩემპიონი გახდა ბათუმელი სტანისლავ ლუგაილო, რომელმაც ადრე დატოვა საქართველო და რიგის “დაუგავაში” თამაშობდა. თბილისის “ბურევესტნიკში” დაოსტატდა ოლიმპიური თამაშებისა (1980 წ.) და მსოფლიოს ორგზის ჩემპიონი ვლადიმერ დოროხოვი (შემდგომში ცსკა-ს და ლენინგრადის “სპარტაკის” წევრი).

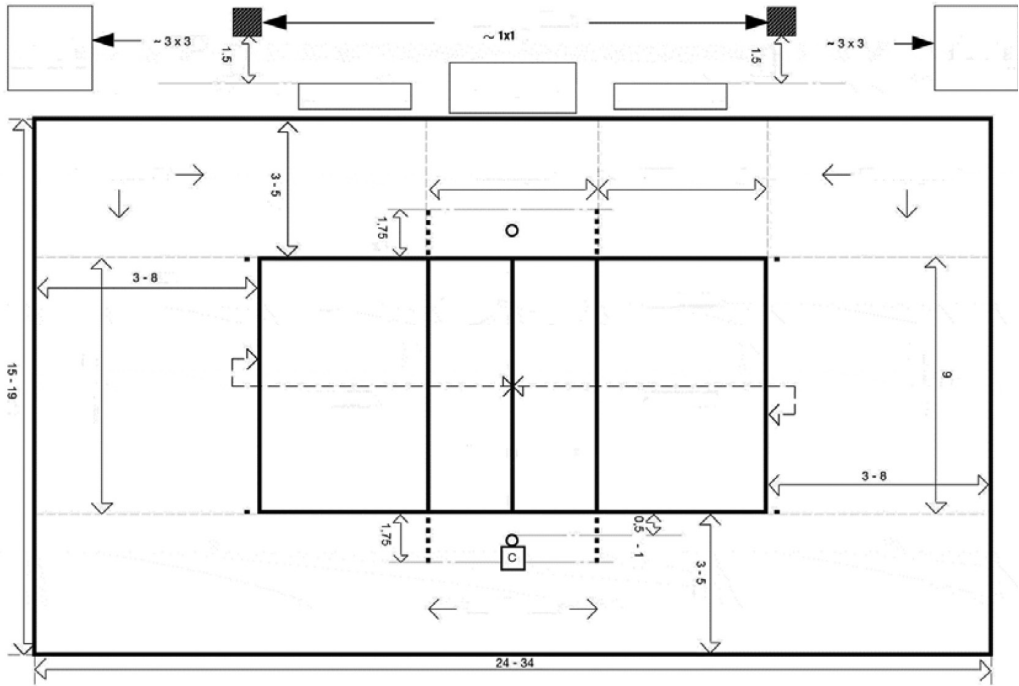
ახალი თაობის ფრენბურთელთაგან უნდა გამოვყოთ საფრანგეთის კლუბის “კანის” ფრენბურთელთა გუნდის თბილისელი კაპიტანი ვიქტორია რავა. მისმა გუნდმა ევროპის ჩემპიონთა თასი მოიპოვა, თავად რავა კი ტურნირისა და საფრანგეთის 2003 წლის საუკეთესო სპორტსმენად აღიარეს.

საქართველოს ფრენბურთის ფედერაცია დაფუძნდა 1991 წლის 28 თებერვალს. იმავე წლის დეკემბრიდან ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციისა (FIVB) და ევროპის ფრენბურთის კონფედერაციის (FIVB) წევრია. პრეზიდენტები: გიული ჯალალანია (1991-1995 წწ.), ავთანდილ სილაგაძე (1995-2001 წწ.), ლევან ახვლედიანი (2001 – 2012 წწ.). ირაკლი ჩაჩუა (2012-წლიდან).

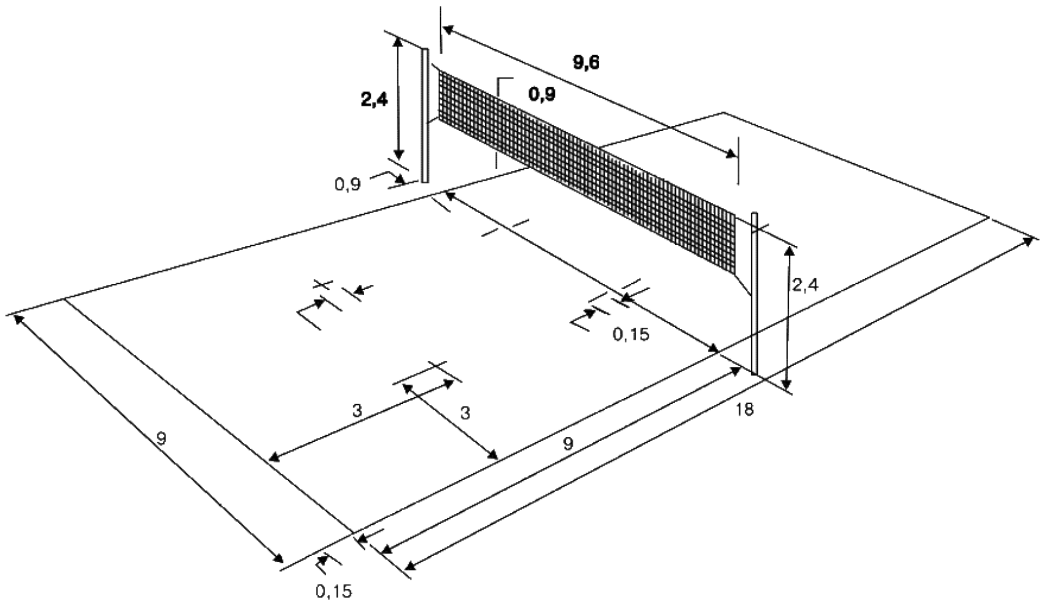
თავი 2. ინფრასრუქტურა, ინვენტარი და შეჯიბრების წესები

სათამაშო ადგილი-შედგება სათამაშო მოედნისაგან და თავისუფალი ზონისაგან. მოედანი არის სწორკუთხედი (18X9 მ.) და სიმეტრიული (სურ. 1).

სათამაშო მოედანი



სურ. 1



სურ. 2

ზომები

თავისუფალი ზონის ზომებია: გვერდითი ხაზებიდან დაშორება – 3-5 მ. და პირითი ხაზებიდან – 5-8 მ. თავისუფალი სივრცის სიმაღლე იატაკიდან არის 12,5 მ. მინიმალური კი – მითითებული უნდა იყოს შეჯიბრების დებულებაში.

სათამაშო ზედაპირი

სათამაშო ზედაპირი უნდა იყოს ბრტყელი, ჰორიზონტალური და ერთგვაროვანი. იგი არ უნდა წარმოადგენდეს მოთამაშეებისათვის ტრავმის მიღების საფრთხეს. აკრძალულია არასწორ (ხორკლიან) ან სრიალა ზედაპირიან მოედანზე თამაში. ოფიციალური შეჯიბრების ჩატარება ნებადართულია მხოლოდ ხის ან სინთეტიკურ საფარის მქონე მოედანზე.

დახურულ შენობაში მოედნის ზედაპირი შეღებილი უნდა იყოს ნათელი ფერის საღებავით; ხაზები აუცილებელია იყოს თეთრი ფერის, ხოლო მოედნის ფერი უნდა განსხვავდებოდეს თავისუფალი ზონის ფერისაგან.

მოედნის ხაზები

მოედნის ყველა ხაზის სიგანე 5 სმ. უდრის. ისინი უნდა იყოს ნათელი ფერის და უნდა გამოირჩეოდეს იატაკისა და ყველა სხვა ხაზების ფერისაგან. მოედანი შემოსაზღვრულია ორი გვერდითი და ორი პირითი ხაზით. გვერდითი და პირითი ხაზები შედის მოედნის ზომებში.

მოედანს ორ თანასწორ ნაწილად (9×9 მ.) ყოფს შუა ხაზის ღერძი, რომელიც გაივლება ბადის ქვეშ ერთი გვერდითი ხაზიდან მეორე გვერდითი ხაზის შუამდე (სურ. 2).

მოედნის თითოეულ ნახევარზე შუა ხაზიდან 3 მ. დაშორებით გავლებულია თავდასხმის ხაზი. იგი გრძელდება გვერდითი ხაზებიდან 5 ხაზით (15 სმ.) 5 სმ. ინტერვალით.

ზონები და ადგილები

მოედნის თითოეულ ნახევარზე წინა ზონა შემოსაზღვრულია შუა ხაზის ღერძითა და თავდასხმის ხაზის კიდით, რომელიც გავლებულია შუა ხაზის ღერძიდან 3 მ. დაშორებით (ხაზის სიგანე შედის ზონაში). წინა ზონა ვრცელდება გვერდითი ხაზებიდან თავისუფალი ზონის ბოლომდე.

ჩანოღების ზონა

მოედნის თითოეულ ნახევარზე პირითი ხაზს უკან 9 მ. მონაკვეთი ითვლება ჩანოღების ზონად. იგი გვერდებიდან შემოსაზღვრულია ორი მოკლე ხაზით, რომლის სიგრძე 15 სმ. იგი გავლებულია 20 სმ. დაშორებით პირითი ხაზიდან მის უკან, როგორც გვერდითი ხაზების გაგრძელება. ორივე მოკლე ხაზი შედის ჩანოღების ზონის სიგანეში. სიღრმეში ჩანოღების ზონა ვრცელდება თავისუფალი ზონის ბოლომდე.

შეცვლის ზონა

შეცვლის ზონა-ეს არის თავისუფალი ზონის ნაწილი, შემოსაზღვრული თავდასხმის ხაზის გაგრძელებიდან მსაჯ-მდივნის მაგიდამდე.

მოთელვის ადგილი

ოფიციალურ შეჯიბრებზე გამოყოფილია 3x3 მ. მოთელვის ადგილი თავისუფალი ზონის გარეთ ორივე კუთხეში, სათადარიგო მოთამაშეთა სკამების მხარეს.

გაძევებული მოთამაშეების ადგილი

გაძევებული მოთამაშეების ადგილი მოწყობილია ორი სკამით პირითი ხაზის გაგრძელებაზე თავისუფალ ზონაში. იგი შეიძლება შემოფარგლული იყოს ნითელი ხაზით, რომლის სიგანე 5 სმ-ია.

ჰაერის ტემპერატურა

ჰაერის მინიმალური ტემპერატურა უნდა იყოს არანაკლებ 10°C (50°F). ოფიციალური შეჯიბრების ჩატარებისას დარბაზში ჰაერის მაქსიმალური ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 25°C (77°F) და მინიმალური არ უნდა იყოს 16°C-ზე (61°F) ნაკლები.

განათება

ოფიციალურ შეჯიბრებაზე სათამაშო მოედნის განათება იზომება მოედნის ზედაპირიდან 1 მ. სიმაღლეზე და უნდა იყოს 1000-1500-მდე ლუქსი.

ბადე და დგარები

ბადის სიმაღლე – ბადე გაჭიმულია ვერტიკალურად შუა ხაზის ღერძის გასწვრივ. ბადის ზედა კიდის სიმაღლე – მამაკაცებისათვის უდრის 2,43 მ. ქალებისათვის კი 2,24 მ.

ბავშვთა შეჯიბრებისათვის ბადის სიმაღლე

ბავშვები	11-12 წ.	13-14 წ.	15-16 წ.	17-18 წ.
ბიჭები	220 სმ.	230 სმ.	240 სმ.	243 სმ.
გოგოები	200 სმ.	210 სმ.	220 სმ.	224 სმ.

ბადის სიმაღლე იზომება სათამაშო მოედნის შუა ნაწილში საზომი თამასით. სიმაღლე მის ბოლოებში (გვერდითი ხაზების ზემოთ) უნდა იყოს ერთნაირი და არ უნდა აღემატებოდეს დადგენილ სიმაღლეს 2 სმ-ზე მეტით.

სტრუქტურა

ბადის სიგანე არის 1 მ. სიგრძე კი – 9,5 მ. იგი შედგება შავი ფერის კვადრატებისაგან, რომელთა გვერდების სიგრძე 10 სმ-ია. ბადის ზედა კიდე მთელ სიგრძეზე მიკერებული აქვს 5 სმ. სიგანის ორმაგად გაკეცილი თეთრი ფერის ქერელის ტილო (პარუსინა). დგარებზე ბადის მიმაგრებისა და ზედა მხარის დასაჭიმად ლენტის შიგნით მოთავსებულია მოქნილი ტროსი, ხოლო ბადის ქვედა მხრის დასაჭიმად მას ქვემოდან გაყრილი აქვს თოკი, რომელიც ბადის კვადრატებში გადის და მაგრდება დგარებზე.

განმსაზღვრელი ლენტი

ორი თეთრი განმსაზღვრელი ლენტი მაგრდება ბადეზე ვერტიკალურად ორივე გვერდითი ხაზის ზემოთ. ლენტის სიგანე 5 სმ. და სიგრძე 1 მ-ია. იგი შედის ბადის სათამაშო ნაწილში.

ანტენები

ანტენა წარმოადგენს მოქნილ ღეროს, რომლის სიგრძე 1,8 მ, ხოლო დიამეტრი 10 მმ. იგი დამზადებულია შუშის ბოჭკოსგან ან მის მსგავს მასალისაგან. ერთი-მეორის სანინაალმდეგო მხარეს ბადეზე მიმაგრებულია ორი ანტენა, იგი ბადეს ზევიდან სცილდება 80 სმ-ით და შეღებილია ზოლებად კონტრასტული ფერებით (სასურველია შეიღებოს წითელი და თეთრი ფერით), რომლებიც უნდა განმეორდეს ყოველი 10 სმ. შემდეგ. ანტენები ითვლება ბადის ნაწილად და ისინი სათამაშო მოედანს შემოსაზღვრავენ გვერდებიდან.

დგარები

დგარები რომელზედაც მაგრდება ბადე, არის მრგვალი და გლუვი ზედაპირის, მათი სიმაღლე 2,55 მ-ია. სასურველია დგარები ისეთი მონყობილობით იყოს აღჭურვილი, რომ შეიძლებოდეს სიმაღლის რეგულირება. დგარები უნდა დაიდგას გვერდითი ხაზებიდან 0,5-1,0 მ. დაშორებით. აკრძალულია იატაკზე მათი დამაგრება ტროსიანი სამაგრებით. ყველა საშიში და ხელისშემშლელი საგნები აღებული უნდა იქნას მოედნიდან.

ბურთები

ბურთი არის მრგვალი, გარედან იგი დაფარულია ელასტიური ან სინთეტიკური ტყავით, ხოლო შიგნიდან აქვს რეზინის ან მისი მსგავსი მასალისაგან დამზადებული კამერა. იგი უნდა იყოს ღია ფერის ან კომბინირებული. მისი გარშემოწერილობა არის 65-67 სმ. და წონა – 260-280 გრ, ხოლო შინაგანი წნევა უნდა იყოს 0,30-0,325 კგ/სმ².

შეჯიბრების წესები

მონაწილეები

გუნდის შემადგენლობა: 12 მოთამაშე, მწვრთნელი, მწვრთნელის თანაშემწე, გუნდის ექიმი და მასაჟისტი (სულ 16 კაცი).

გუნდის ერთ-ერთი მოთამაშე არის გუნდის კაპიტანი (კაპიტანი მითითებული უნდა იყოს ოქმში). „ლიბერო“ არ შეიძლება იყოს გუნდის კაპიტანი.

შეხვედრაში მონაწილეობის უფლება მხოლოდ იმ მოთამაშეებს აქვთ, რომელთა გვარებიც შეტანილია ოქმში. მას შემდეგ, როდესაც გუნდის კაპიტანი და მწვრთნელი ხელს მოაწერს ოქმს, გუნდის შემადგენლობაში ცვლილებების შეტანა აკრძალულია.

მოთამაშეთა ფორმა

მოთამაშის ფორმა შედგება მაისურისაგან, ტრუსის და ფეხსაცმლისაგან. მაისურის და ტრუსების ფერი და დიზაინი უნდა იყოს ყველა მოთამაშისათვის ერთნაირი (გარდა „ლიბეროსი“).

ფეხსაცმელი უნდა იყოს ერთნაირი, ერთი ფერის, მსუბუქი, მოქნილი, უქუსლო და რეზინის ან ტყავის ძირიანი. მოთამაშეთა მაისურები ინომრება 1-დან 24-მდე. ნომრები აღინიშნება მკერდზე და ცენტრში. მისი ფერი უნდა განსხვავდებოდეს მაისურის ფერისაგან. მკერდზე ნომრის სიმაღლე 15 სმ-ია და ზურგზე 20 სმ. ნომრის ხაზების სიგანე 2 სმ. გუნდის კაპიტანი ატარებს 8x2 სმ. ზომის განმასხვავებელ ნიშანს, რომელიც აღინიშნება ზოლით გულ-მკერდის ნომერთან. თუ შეხვედრის დროს ორივე გუნდს აცვია ერთნაირი ფერის მაისური, მიმღებმა გუნდმა უნდა შეცვალოს ფორმა.

აკრძალულია ისეთი საგნებით თამაში, რომლებიც ტრამვას მიაყენებს მოთამაშეს.

გუნდის ხელმძღვანელები

მწვრთნელი და კაპიტანი პასუხისმგებელია გუნდის წევრთა მოქმედებაზე და დისციპლინაზე.

კაპიტანი. შეხვედრის წინ იგი ხელს აწერს ოქმს და წარადგერს თავის გუნდის კენჭისყრაზე; მხოლოდ კაპიტანს აქვს უფლება ელაპარაკოს მსაჯებს, გადასცეს გუნდის წევრთა მოთხოვნები, მიმართოს წესების გამოყენების სის-

წორის ან განმარტების შესახებ. თუ გუნდის კაპიტანს არ აკმაყოფილებს მსაჯის განმარტება, მან იმავდროულად უნდა გამოხატოს თავისი უკმაყოფილება, რაც თამაშის ბოლოს შეტანილი იქნება ოქმში, როგორც ოფიციალური პროტესტი.

შეხვედრის ბოლოს გუნდის კაპიტანი მადლობას უხდის მსაჯს და ხელს აწერს ოქმს, რითაც ადასტურებს თამაშის შედეგს.

გუნდის მწვრთნელი. შეხვედრის დაწყებამდე მწვრთნელი ამონებს ოქმში შეტანილ მოთამაშეთა გვარებსა და ნომრებს და ხელის მონერით ადასტურებს ოქმის სისწორეს. ყოველი პარტიის დაწყებისას მწვრთნელი გადასცემს მსაჯ-მდივანს ან მეორე მსაჯს გარკვევით შედგენილ და ხელმონერილ მოთამაშეთა განლაგების ბარათს. თამაშის პროცესში ითხოვს შესვენებებსა და შეცვლებს, აძლევს მოედანზე მყოფ მოთამაშეებს მითითებებს ისე, რომ არ დაირღვეს თამაშის მსვლელობა ან არ შეეცვლება მისი პროცესი.

მწვრთნელის თანაშემწე. მწვრთნელის თანაშემწეს უფლება არ აქვს ჩაერიოს თამაშში. იმ შემთხვევაში თუ მწვრთნელი მიატოვებს გუნდს, მისი ფუნქციები შეიძლება შეასრულოს მწვრთნელის თანაშემწემ, თუ ამის შესახებ იქნება მოედანზე მყოფი გუნდის კაპიტნის თხოვნა და პირველი მსაჯის ნებართვა.

სათამაშო ფორმატი

ქულების დაგროვება

გუნდს ეძლევა ქულა:

1. როდესაც ბურთი წარმატებით დაეშვება მეტოქის მოედანზე;
2. როდესაც მონინალმდევე გუნდი დაუშვებს შეცდომას;
3. როდესაც მონინალმდევე მიიღებს შენიშვნას.

შეცდომები:

1. თუ დაშვებულია ორი ან მეტი შეცდომა, მსაჯი აფიქსირებს მხოლოდ პირველ შეცდომას;
2. თუ ორივე გუნდი ერთდროულად დაუშვებს შეცდომას, ითვლება ორმხვრივ შეცდომად და ბურთი გადათამაშდება;
3. თუ ჩამწოდებული გუნდი მოიგებს ბურთის გათამაშებას, იგი იღებს ქულას და აგრძელებს ჩანოდებას;
4. თუ მიმღები გუნდი მოიგებს ბურთის გათამაშებას, იგი იღებს ქულას და მოიპოვებს ჩანოდების უფლებას.

პარტიის მოგება

პარტიას (მეხუთე პარტიის გარდა) მოიგებს გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 25 ქულას 2 ქულის სხვაობით. თანაბარი ანგარიშის შემთხვევაში 24:24 თამაში გრძელდება 2 ქულიანი უპირატესობის მიღწევამდე (26:24, 27:25) და ა.შ.

შეხვედრის მოგება

შეხვედრის გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომელიც მოიგებს სამ პარტიას. თუ პარტიებს შორის ანგარიშია 2-2 თამაშობენ მე-5 გადამწყვეტ პარტიას, 15 ქულამდე, მინიმალური 2 ქულიანი უპირატესობით.

თამაშზე გუნდის გამოუცხადებლობა

მოთხოვნის შემდეგ თუ გუნდი უარს ამბობს შეხვედრის ჩატარებაზე, მაშინ მას ეთვლება, როგორც თამაშზე გამოუცხადებლობა და გუნდი შეხვედრას წააგებს 0:3, ხოლო თითოეულ პარტიას 0-25; თუ გუნდი არასაპატიო მიზეზით დროულად არ გამოდის მოედანზე, მაშინ იგი იგივე ანგარიშით ჩაითვლება დამარცხებულად.

თამაშის სტრუქტურა

კენჭისყრა

შეხვედრის წინ პირველი მსაჯე ატარებს კენჭისყრას პირველი ჩანოდეების უფლების და მოედნის მხარის გამოსავლენად პირველ პარტიაში. მე-5 გადამწყვეტ პარტიაში უნდა ჩატარდეს ახალი კენჭისყრა.

კენჭისყრა ტარდება ორივე გუნდის კაპიტანის თანდასწრებით.

გამარჯვებული კაპიტანი ირჩევს ორიდან ნებისმიერს: ან ჩანოდებას ან მოედნის მხარეს.

მოთელვა

თუ ორივე გუნდის კაპიტანი თანახმაა მოთელვა ჩაატარონ ერთად, მაშინ გუნდებს ეძლევათ 6-10 წთ.

მოთამაშეთა განლაგება

ყოველ პარტიის დასაწყისში მწვრთნელმა სპეციალურ ბარათში უნდა აწარმოოს თავისი გუნდის წევრთა საწყისი განლაგება მოედანზე, რომელიც სათანადოდ შეესაბამება და ხელმომწერილი უნდა გადასცეს მეორე მსაჯეს ან მსაჯე-მდივანს.

ზონიდან ზონაში მოთამაშეთა გადასვლის წესი, რომელიც გათვალისწინებულია საწყისი განლაგების მიხედვით, შენარჩუნებული იქნას პარტიის ბოლომდე. ბარათის ჩაბარების შემდეგ გუნდში მოთამაშეთა შეცვლა აკრძალულია, მოთამაშის ჩვეულებრივი შეცვლის გარდა.

პოზიციები

ბურთის ჩანოდების დროს მოთამაშეები განლაგებული არიან თავის მოედნის ფარგლებში. სამი მოთამაშე, რომელიც დგას ბადის გასწვრივ ითვლება წინა ხაზის მოთამაშედ და დაკავებული აქვთ მეოთხე (წინა-მარცხენა), მესამე (წინა-ცენტრალური) და მეორე (წინა-მარჯვენა) დგომის ადგილი, დანარჩენი სამი კი არის უკანა ხაზის მოთამაშეები და დაკავებული აქვთ მეხუთე (უკანა-მარცხენა), მეექვსე (უკანა-ცენტრალური) და პირველი (უკანა-მარჯვენა) დგომის ადგილი. ბურთის ჩანოდების დროს მოთამაშეთა დგომის ადგილი გან-

ისაზღვრება და კონტროლი ეწევა მოედანთან მდგომი მოთამაშის ფეხის ტერფების განლაგების მიხედვით. ბურთის ჩანოლების შემდეგ მოთამაშებს შეუძლიათ გადაადგილდნენ და დაიკავონ ნებისმიერი ადგილი თავის მოედანზე და თავისუფალ ზონაში.

გადასვლა

როდესაც მიმღები გუნდი მოიპოვებს ჩანოლების უფლებას, მისი მოთამაშები გადადიან საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით ერთ პოზიციაზე: მე-2 პოზიციაზე მდგომი მოთამაშე გადაადგილდება პირველ პოზიციაზე ჩანანოლებლად, პირველი პოზიციის მოთამაშე გადადის მე-6 პოზიციაზე და ა.შ

მოთამაშეთა შეცვლა

მოთამაშის შეცვლა ხდება მსაჯის ნებართვის მიღების შემდეგ. ყოველ პარტიაში გუნდს უფლება აქვს მაქსიმუმ 6 შეცვლა აწარმოოს. ერთდროულად შეიძლება ერთი და მეტი მოთამაშის შეცვლა. თავდაპირველი განლაგების მოთამაშე შეიძლება გამოვიდეს და დაბრუნდეს თამაშში, მაგრამ მხოლოდ ერთხელ და მხოლოდ იმ პოზიციაზე სადაც დგას მოთამაშე, რომელმაც იგი შეცვალა.

განსაკუთრებული შეცვლა

მოთამაშის ტრავმირების შემთხვევაში (თუ გუნდს აღარ აქვს მოთამაშის შეცვლის უფლება) გუნდს ეძლევა განსაკუთრებული შეცვლის უფლება. ეს ნიშნავს იმას, რომ ნებისმიერ მოთამაშეს, რომელიც ტრავმის მომენტში არ იმყოფება მოედანზე შეუძლია შეცვალოს ტრავმირებული მოთამაშე.

მოედნიდან გაძევებული მოთამაშე შეიძლება შეცვლილი იქნას წესების დაცვით, თუ შეცვლის საშუალება არ არის, მაშინ გუნდი ცხადდება “არასრულ გუნდად”.

შეცდომით შეცვლა ითვლება იმ შემთხვევაში, როცა შეცვლილი მოთამაშე ბრუნდება მოედანზე არა იმ მოთამაშის მაგივრად, რომელმაც ის შეცვალა.

სათამაშო ქმედებების განსაზღვრა

ბურთი თამაშში – ბურთის გათამაშება იწყება მსაჯის სასტვენის შემდეგ, ოღონდ ბურთი ითვლება “თამაშში” იმის შემდეგ, როდესაც მას ჩამწოდებელი მოთამაშე შეეხება.

ბურთი თამაშს გარეთ ითვლება იმ მომენტიდან, როდესაც დაშვებული იქნა შეცდომა, რომელიც მსაჯმა სასტვენით დააფიქსირა.

ბურთი მოედანზე დაშვებულად ითვლება, თუ იგი ეხება სათამაშო მოედანს, რომელშიც მოედნის შემომსაზღვრელი ხაზებიც შედის.

ბურთი მოედნის გარეთ-ითვლება:

- თუ იგი მთლიანად ეშვება მოედნის შემომსაზღვრელ ხაზებს გარეთ;
- თუ იგი ეხება მოედნის გარეთ მყოფ საგნებს, ჭერს ან იმ პირს რომელიც თამაშში არ მონაწილეობს;
- თუ იგი ეხება ანტენას, ტროსს, დგარს ან თვით ბადის შემომსაზღვრელ

ლენტს ან ანეტენას გარედან.

თამაში ბურთით

ერთი გუნდის მოთამაშეებს უფლება აქვთ მაქსიმუმ 3-ჯერ შეეხონ ბურთს (დამატებით შეხება დასაშვებია ბლოკირების დროს);

მოთამაშეს არა აქვს უფლება ორჯერ ზედიზედ შეეხოს ბურთს (გარდა ბლოკირებისა);

თუ ბურთი ეხება მოთამაშის სხეულის ნაწილებს თანმიმდევრობით, მაშინ ჩაითვლება ორმაგ შეხებად და ითვლება შეცდომად;

ბადის სიბრტყის გადალახვისას ბურთი შეიძლება შეეხოს ბადეს. ბადეზე მოხვედრილი ბურთი რჩება თამაშში, თუ ერთი გუნდის მოთამაშეთა ბურთზე შეხების რაოდენობა არ აღემატება სამს;

მოთამაშე შეიძლება შუა ხაზს იქით ფეხის ტერფით (ტერფებით) შეეხოს მონინაალმდეგე გუნდის მოედანს იმ პირობით, თუ გადატანილი ფეხის ტერფი (ტერფები) კონტაქტშია შუა ხაზთან ან მასზე ღვას;

აკრძალულია მონინაალმდეგე გუნდის მოედნის შეხება ტანის სხვა რომელიმე ნაწილით.

აკრძალულია ბადეზე ან ანეტენაზე შეხება, როდესაც ბურთი იმყოფება თამაშის მომენტში.

ბურთის ჩანოღება

- მოთამაშეს, რომელიც ასრულებს ჩანოღებას უფლება აქვს თავისუფლად გადაადგილდეს ჩანოღების ზონაში;
- ჩანოღება უნდა განხორციელდეს პირველი მსაჯის სასტვენნიდან 8 წმ. განმავლობაში; ჩანოღება, რომელიც განახორციელა მოთამაშემ მსაჯის სასტვენამდე არ ითვლება და იგი განმეორებული უნდა იქნას;
- თუ ჩამნოღებელი მოთამაშე ტერფით შეეხება პირით ხაზს, შეცდომად ითვლება;
- თუ ბურთი არ გადაკვეთს ბადეს, შეცდომად ითვლება.

თავდასხმითი დარტყმა

წინა ხაზის მოთამაშეს შეუძლია აწარმოოს თავდასხმითი დარტყმა ნებისმიერ სიმაღლეზე, იმ შემთხვევაში, თუ ბურთზე დარტყმა წარმოებს თავისი გუნდის სათამაშო სივრცეში.

უკანა ხაზის მოთამაშეს მხოლოდ მაშინ აქვს ნებისმიერ სიმაღლეზე თავდასხმითი დარტყმის უფლება, როდესაც იგი არ იმყოფება თავდასხმით ზონაში და როცა მისი ტერფი (ტერფები) არ ეხება ან არ გადაკვეთს თავდასხმის ხაზს. თავდასხმითი დარტყმის შემდეგ მოთამაშეს უფლება აქვს დახტომი შეასრულოს თავდასხმით ზონაში.

აკრძალულია თავდასხმითი დარტყმის წარმოება მონინაალმდეგე გუნდის მიერ შესრულებულ ჩანოღებაზე, როდესაც ბურთი თავდასხმის ზონაში მთლიანად არის ბადის ზედა კიდის ზემოთ.

აკრძალულია თავდასხმითი დარტყმის წარმოება, როდესაც ბურთი იმყოფება მონინაალმდეგე გუნდის სათამაშო სივრცეში.

ბლოკირება

აკრძალულია ბლოკირების დროს ბურთზე შეხება მოწინააღმდეგე გუნდის სათამაშო სივრცეში მანამ, სანამ მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშე განახორციელებს თავდასხმით დარტყმას.

აკრძალულია ჩანოდების ბლოკირება. უკანა ხაზის მოთამაშეებს და ლიბეროს არ აქვს უფლება მოწინააღმდეგე მიიღონ ბლოკირებაში.

შესვენებები თამაშის დროს

ყოველ გუნდს აქვს უფლება თითოეულ პარტიაში განახორციელოს 2 შესვენება და 6 შეცვლა. შესვენების ხანგრძლივობა უდრის 30 წმ-ს. ოფიციალურ შეჯიბრებებზე პირველ ოთხ პარტიაში არის 2 დამატებითი “ტექნიკური შესვენება”, რომელიც გამოიყენება ავტომატურად, როცა ერთ-ერთი გუნდი დააგროვებს 8 და 16 ქულას. გადამწყვეტ მეხუთე პარტიაში ტექნიკური შესვენება არ არსებობს, იქ მხოლოდ 2 შესვენებაა.

მოთამაშის შეცვლა

შეცვლა წარმოებს მოთამაშეთა შეცვლის ზონაში. თუ მწვრთნელი აპირებს მოახდინოს ერთზე მეტი მოთამაშის შეცვლა, მოთხოვნასთან ერთად უნდა აჩვენოს რაოდენობა. იმ შემთხვევაში შეცვლა ხორციელდება თანმიმდევრობით, ჯერ ერთი წყვილი და შემდეგ მეორე.

თამაშის შეყოვნება

გუნდის ყველა უსაფუძვლო ქმედებები, რომლის დროსაც ფერხდება თამაშის განახლება, წარმოადგენს თამაშის შეყოვნებას და გუნდი ისჯება გაფრთხილებით. იმავე გუნდის შემდგომი გაფრთხილება ითვლება შეცდომად და ისჯება ბურთის გათამაშების ნაგებით.

გამონაკლისი სახის შესვენებები

მოთამაშის ტრავმირების შემთხვევაში მსაჯი დაუყოვნებლივ აჩერებს თამაშს და აძლევს მედპერსონალს დახმარების აღმოჩენის საშუალებას. თუ ტრავმირებული მოთამაშის შეცვლა არ ხერხდება წესების მიხედვით და არც გამონაკლისის სახით, მაშინ თამაში ჩერდება 3 წთ-ით. ეს შეიძლება მოხდეს შეხვედრის დროს, მხოლოდ ერთხელ ერთი და იგივე მოთამაშისათვის. თუ მოთამაშე მაინც ვერ შეძლებს თამაშის გაგრძელებას მაშინ მისი გუნდი ცხადდება “არასრული” შემადგენლობის გუნდად.

შესვენება და მოედნის შეცვლა

პარტიებს შორის შესვენებები გრძელდება 3 წთ. ყოველი პარტიის შემდეგ გუნდები იცვლიან მოედნის მხარეს, ამასთან ერთად გუნდის სხვა წევრებიც იცვლიან სათადარიგო სკამებს; თუ მე-5 პარტიაში ერთ-ერთი გუნდის ანგარიშმა მიაღწია 8 ქულას, მაშინ გუნდებმა დაუყოვნებლივ უნდა შეცვალონ მოედნის მხარეები, რომლის დროსაც ძალაში რჩება მოთამაშეთა წინანდელი განლაგება.

მოთამაშე „ლიბერო“

ყოველ გუნდს ჰყავს სპეციალიზირებული დაცვის მოთამაშე „ლიბერო“. მისი ფორმა განსხვავებული (კონტრასტული) ფერის უნდა იყოს გუნდის სხვა წევრების ფორმისაგან, შეიძლება სხვა დიზაინისაც, მაგრამ ნუმერაცია უნდა იყოს თავისი გუნდის წევრების ანალოგიური. „ლიბერო“ ცვლის ნებისმიერ მოთამაშეს უკანა ხაზზე. ეს არ ითვლება, როგორც ჩვეულებრივი შეცვლა, მისი რაოდენობა არ არის შეზღუდული. „ლიბერო“ შედის და გამოდის გვერდითი ხაზიდან, თავდასხმის ხაზსა და პირით ხაზს შორის, თავის გუნდის სათადარიგო სკამის წინ. „ლიბერო“ თამაშობს, როგორც უკანა ხაზის მოთამაშე იმ განსხვავებით, რომ მას არ აქვს უფლება მოახდინოს თავდასხმითი დარტყმა, ბლოკირება, აგრეთვე – ბურთის ჩანოდება.

მოთამაშეთა შეუფერებელი ქმედებები

გუნდის წევრთა შეუფერებელი ქმედებები ოფიციალურ პირთა, მონინაალმდეგე გუნდის წევრთა, თავისი გუნდის წევრთა ან მაყურებელთა მიმართ იყოფა სამ კატეგორიად:

1. უხეში, არასპორტული ქმედება;
2. შეურაცმყოფელი ქმედება;
3. აგრესია.

პირველ უხეშ ქმედებაზე მოთამაშეს ეძლევა გაფრთხილება, მაგრამ გუნდი ისჯება ბურთის გათამაშების წაგებით. იგივე მოთამაშის მიერ მეორეჯერ ჩადენილი უხეში ქმედება ისჯება მისი მოედნიდან გაძევებით.

პირველივე შეურაცმყოფელი ქმედებისათვის მოთამაშე ისჯება გაძევებით.

დისკვალიფიკაცია

პირველივე აგრესიული ქმედება, მეორე შეურაცმყოფელი ქმედება ისჯება დისკვალიფიკაციით და მესამე უხეში ქმედება ისჯება დისკვალიფიკაციით.

გაფრთხილება: სიტყვიერი ან ჟესტით;

შენიშვნა: ყვითელი ბარათი;

გაძევება: წითელი ბარათი;

დისკვალიფიკაცია: ყვითელი და წითელი ბარათი.

მსაჯთა ბრიგადა

- პირველი მსაჯი;
- მეორე მსაჯი;
- მსაჯი მდივანი;
- 4 (2) მსაჯი ხაზზე;

პირველი მსაჯი – თავის ფუნქციების შესრულების დროს ზის ან დგას კოშკურაზე. იგი თავიდან ბოლომდე ხელმძღვანელობს შეხვედრის ჩატარებას, მას ემორჩილება მსაჯთა ბრიგადის ყველა ოფიციალური პირი და გუნდის წევრები. შეხვედრის ჩატარებისას პირველი მსაჯის გადაწყვეტილება არის საბოლოო.

მეორე მსაჯი – დახმარებას უწევს პირველ მსაჯს, იგი დგას პირველი მსაჯის მოპირდაპირე მხარეს ბადის დგართან, მეორე მსაჯი ამონებს მსაჯ-მდივნის მუშაობას, აკონტროლებს შესვენებებისა და შეცვლების რაოდენობას.

მსაჯი-მდივანი – ზის მაგიდასთან პირველი მსაჯის მოპირდაპირე მხარეს. მეორე მსაჯთან თანამშრომლობით მას მიყავს ოქმის შევსების პროცესი შეხვედრის და პარტიის დაწყების წინ: აწარმოებს ოქმში შეხვედრისა და მონაწილე გუნდების მონაცემების შეტანას და ხელს აწერინებს კაპიტნებსა და მწვრთნელებს; შეაქვს ოქმში თითოეული გუნდის მოთამაშეთა სახეისი განლაგება, თამაშის დროს დაგროვებული ქულები, აკონტროლებს გადაადგილებას. შეხვედრის დამთავრების შემდეგ ოქმში შეაქვს თამაშის შედეგი, აწერს ხელს ოქმს, შემდეგ ხელს აწერინებს კაპიტნებსა და მსაჯებს (დანართი 1, 2, 3).

დანართი 1.

შეჯიბრის დასახელება:		ქალაქი _____ ქვეყნის კოდი _____ თარიღი _____ დრო _____	
მასპატიე ქალ _____		სტადია _____ მატჩი № _____	
კატეგორია: მოზარდები _____		ჯგუფი _____ გუნდები _____	
<p>საქართველოს ფრენბურთის ფედერაცია</p> <p>საერთაშორისო უწყისი</p>			
1	დასმე: გუნდი I II III IV V VI	გუნდი II III IV V VI	გუნდი III IV V VI
2	დასმე: გუნდი I II III IV V VI	გუნდი II III IV V VI	გუნდი III IV V VI
3	დასმე: გუნდი I II III IV V VI	გუნდი II III IV V VI	გუნდი III IV V VI
4	დასმე: გუნდი I II III IV V VI	გუნდი II III IV V VI	გუნდი III IV V VI
5	დასმე: გუნდი I II III IV V VI	გუნდი II III IV V VI	გუნდი III IV V VI
<p>სანქცია</p> <p>გაუფრთხილები _____</p> <p>გაუფრთხილები _____</p>		<p>შენიშვნები</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>საბრუნო</p> <p>1-ლი _____</p> <p>2-ლი _____</p> <p>3-ლი _____</p> <p>4-ლი _____</p>		<p>ანგარიში</p> <p>გუნდი I II III IV V VI</p> <p>გუნდი II III IV V VI</p> <p>გუნდი III IV V VI</p>	
<p>დამტკიცებელი</p> <p>მსაჯი _____ გვარი _____</p> <p>ქალაქი _____ ხელმოწერა _____</p>		<p>დასმე: გუნდი I II III IV V VI</p> <p>გუნდი II III IV V VI</p> <p>გუნდი III IV V VI</p>	
<p>1-ლი _____</p> <p>2-ლი _____</p> <p>3-ლი _____</p> <p>4-ლი _____</p>		<p>1-ლი _____</p> <p>2-ლი _____</p> <p>3-ლი _____</p> <p>4-ლი _____</p>	
<p>1-ლი _____</p> <p>2-ლი _____</p> <p>3-ლი _____</p> <p>4-ლი _____</p>		<p>1-ლი _____</p> <p>2-ლი _____</p> <p>3-ლი _____</p> <p>4-ლი _____</p>	

დანართი 3.



მსაჯები ხაზზე

ისინი დგანან თავისუფალ ზონაში მოედნის ყოველი კუთხიდან 1-3 მ. დაშორებით, მოედნის შემომსაზღვრელი ხაზების წარმოდგენილ გაგრძელებაზე. ხაზების მსაჯები თავიანთ ფუნქციებს ასრულებენ ალმებით (30x30 სმ.) გამოსახული შესტების საშუალებით – “ბურთი მოედნის გარეთ”, “ბურთი მოედანზე”, აგრეთვე “ბურთზე შეხებას”. ისინი აკონტროლებენ ჩამწოდებლის მიერ პირით ხაზზე შეხებას. მსაჯებმა ოფიციალური შესტებით უნდა აჩვენონ სასტვენის მიზეზი.

თავი 3. ფრენბურთის თამაშის ტექნიკა და ტექნიკური მომზადება

თამაშის ტექნიკა-ეს არის სპეციალური ილეთების კომპლექსი, რომელთა ცოდნა აუცილებელია ფრენბურთელისათვის თამაშში წარმატებული მონაწილეობის მისაღებად. სწრაფად ცვალებად სათამაშო სიტუაციებში წარმატების მისაღწევად ფრენბურთელი უნდა ფლობდეს მრავალ ტექნიკურ ილეთსა და ხერხს და ეფექტურად იყენებდეს მათ თამაშის დროს. სრულყოფილი ტექნიკა ქმნის კარგ პირობებს სათამაშო ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტისათვის და ეფუძნება ადამიანის მოძრაობის ბუნებრივ კოორდინაციას, მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეიძლება მივალნიოთ თამაშში მოქმედებების ეფექტურობას, ძალების ეკონომიურ ხარჯვას მთელი შეხვედრის განმავლობაში.

თამაშის ტექნიკის თანმიმდევრული შესწავლისა და გაანალიზებისათვის გამოიყენება კლასიფიკაცია – მსგავსი ნიშან-თვისებების საფუძველზე ერთგვაროვანი ილეთებისა და მოქმედების ხერხების დაყოფა კლასებად.

ტექნიკური ილეთი ეს არის სტრუქტურული მსგავსების მქონე, ერთი ტიპის ამოცანების გადაწყვეტისაკენ მიმართული რაციონალური მოძრაობის სისტემა. ყოველი ტექნიკური ილეთი შეიცავს მოქმედების ხერხებს, რაც მოძრაობის შესრულების დეტალებით განსხვავდება ერთმანეთისაგან. ძრითადი მაკლასიფიცირებელი ნიშან-თვისებები გახლავთ: ხელის თითების რაოდენობა, რომლებიც დარტყმით მოძრაობაში მონაწილეობს; ხელის მტევნის ბურთზე დარტყმის ადგილი; მოთამაშის სხეულის მდებარეობა ბადესთან მიმართებაში და ა.შ.

ტექნიკის ვარიანტები-კლასიფიკაციის საბოლოო დონე, რომელიც აღწერს ტაქტიკური რეალიზაციის დროს ტექნიკური ილეთის შესრულების თავისებურებებს.

ყოველი ტექნიკური ილეთი წარმოადგენს მოძრაობის სისტემას, ესე იგი ეს არის ერთი მთლიანი, რომელიც შედგება ერთმანეთთან დაკავშირებული ნაწილებისაგან და გარკვეული სახით ისინი ურთიერთქმედებაში არიან. ასეთ ნაწილებს ეწოდება ფაზები. ერთჯერად მოძრაობებში, რომელთაც განეკუთვნება ფრენბურთის ტექნიკური ილეთები, გამოყოფენ სამ ფაზას: მოსამზადებელს, ძირითადს (სამუშაო) და დასკვნითს (ცხრ. 1); საწყის მდგომარეობასთან ერთად ისინი განსაზღვრავენ ყოველი ილეთის შემადგენლობას.

საწყისი მდგომარეობის ძირითად ამოცანას წარმოადგენს მაქსიმალური მზადყოფნის შექმნა შემდგომი გადაადგილებისათვის – მოთამაშე დგება დგომში.

მოსამზადებელ ფაზაში მოქმედება მიმართულია მოცემული ტექნიკური ილეთის შინაარსობრივი ამოცანის რეალიზაციისათვის საუკეთესო პირობების შესაქმნელად.

ძრითად (სამუშაო) ფაზაში მოქმედება მიმართულია მოცემული ტექნიკური ილეთის შინაარსობრივი ამოცანის რეალიზაციისათვის.

დასკვნით ფაზაში ტექნიკური ილეთის შესრულება მთავრდება და მოთამაშე გადადის ახალ მოქმედებაზე.

ფრენბურთელის მოქმედებები მიმდინარეობს ხელისშემშლელი ფაქტორების აქტიური ზეგავლენის პირობებში, რომლებიც ცუდ გავლენას ახდენენ ტექნიკური ილეთის შესრულებაზე (ხმაური, ცუდი განათება, გადაღლა და სხვ.). ამიტომ მოსამზადებელი ფაზის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა მოცემული ილეთის შეგუება თამაშის ცვალებად პირობებთან. აუცილებელია გავითვალისწინოთ ყველა ეს მომენტი ტექნიკური ილეთების შესწავლის და შემდგომ მათი სრულყოფის დროს.

ცხრილი №1

ილეთები	საწყისი მდგომარეობა	ტექნიკური ილეთების ფაზები		
		მოსამზადებელი	ძირითადი	დასკვნითი
ჩანო-დება	დგომი	1.შესაძლო გადაადგილება. 2.ბურთის აგდება 3. ხელის მოქნევა	შემხვედრი დარტყმითი მოძრაობა	1. ხელების დაშვება. 2. ახალ მოქმედებებზე გადასვლა
გადაცემა	დგომი	1.გადაადგილება ბურთთან შეხვედრის ადგილას 2.ხელების გამოტანა	შემხვედრი დარტყმითი მოძრაობა	1. ხელების ჩამოშვება. 2. ახალ მოქმედებებზე გადასვლა
თავდასხმითი დარტყმა	დგომი	1.გადაადგილება ბურთთან შეხვედრის ადგილას ა)გამორბენი ბ) ნახტომი 2.მოქნევი	შემხვედრი დარტყმითი მოძრაობა	1.იატაკზე დაშვება; 2. ხელების ჩამოშვება; 3.ახალ მოქმედებებზე გადასვლა;
ბურთის მიღება	დგომი	1.გადაადგილება ბურთთან შეხვედრის ადგილას 2.ხელების გამოტანა	შემხვედრი დარტყმითი მოძრაობა	1. ხელების დაშვება. 2. ახალ მოქმედებებზე გადასვლა
ბლოკი	დგომი	1.გადაადგილება ბურთთან შეხვედრის ადგილას ა)გამორბენი ბ) ნახტომი 2.მოქნევი	შემხვედრი დარტყმითი მოძრაობა	1.იატაკზე დაშვება; 2. ხელების ჩამოშვება; 3. ახალ მოქმედებებზე გადასვლა;

ფრენბურთის თამაშის ტექნიკა განხილულია ცალ-ცალკე თავებად: თავდასხმაში თამაშის ტექნიკა და დაცვაში თამაშის ტექნიკა.

თავდასხმაში თამაშის ტექნიკა

სანამ მოვარჯიშე შეასრულებს ამა თუ იმ ტექნიკურ ილეთს, იგი გადაადგილება მოედანზე. ასეთი გადაადგილებების ძირითადი მიზანია ადგილის ამორჩევა ტექნიკური ილეთის შესასრულებლად. გადაადგილებების ტექნიკა შეიცავს სასტარტო დგომებს და გადაადგილებების სხვადასხვა ხერხებს.

სასტარტო დგომები – მათი ამოცანაა გადასაადგილებლად მაქსიმალური მზადყოფნის გამომუშავება. ეს შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, თუ კი მოთამაშე არამდგრად მდგომარეობას მიიღებს, რაც უიოლებს მას მოძრაობის დაწყებას. ოპტიმალური დგომის მისაღებად აუცილებელია საყრდენი წერტილის შედარებით მომცრო ფართობი და ფეხების ოდნავ მოხრა მუხლის სახსარში, რაც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს მოძრაობის დაწყებისას შეასრულოს არეკნი, სწრაფად გამოიყვანოს სხეულის სიმძიმის ცენტრი საყრდენი წერტილის საზღვრიდან და სწრაფად, დიდი ძალდატანების გარეშე დაიწყოს გადაადგილება ნებისმიერი მიმართულებით. არსებობს სასტარტო დგომების სამი სახეობა (ტიპი):

მდგრადი დგომა – ერთ ფეხს (ხშირ შემთხვევაში ძლიერი ხელის შესატყვის ფეხს) დგამენ მეორე ფეხის წინ. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება ფეხებს შორის საყრდენი წერტილის ფართობზე, ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, სხეული-ოდნავ წინ გადახრილი, ხელები იდაყვის სახსარში მოხრილი და წინ განვდილია.

ძირითადი დგომა – ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები – ერთმანეთის პარალელურად, 20-30 სმ-ის დაშორებით. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება საყრდენის შუაში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინ დახრილია, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები სხეულის წინ არის გატანილი. (სურ. 3)



სურ. 3

არამდგრადი დგომა – ორივე ფეხი განლაგებულია, ძირითადი დგომის ანალოგიურად. მოთამაშე დგას ფეხის წვერებზე, ან მთლიან ტერფზე; ამ

უკანასკნელზე სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხის ტერფების წინა მესამედზე მოდის; ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, ხოლო წინ გამოტანილი ხელები იდაყვის სახსარში.

გარკვეული დგომის მიღების შემდეგ, მოთამაშეს შეუძლია იდგეს გაუნძრევლად ადგილზე, ან ერთი ფეხიდან სიმძიმე გადაიტანოს მეორეზე, ან შეასრულოს ნახტომები ორივე ფეხზე – ეს ააქტიურებს ფეხების კუნთოვანი აპარატის მუშაობას და ეხმარება მოთამაშეს სწრაფად დაიწყოს გადაადგილება. ასეთ დგომებს შესაბამისად უწოდებენ სტატიკურ და დინამიკურ დგომებს.

სასტარტო დგომების თავისებურებები

- ყველა შემთხვევაში მოძრაობის დაწყება სწორი სასტარტო დგომიდან ხორციელდება უფრო სწრაფად და ზუსტად, ვიდრე ჩვეულებრივი მდგომარეობიდან;
- მოძრაობის დაწყება დინამიკური დგომიდან ხორციელდება უფრო სწრაფად, ვიდრე სტატიკური დგომიდან;
- ყველაზე ოპტიმალურად ითვლება ძირითადი დგომი (სტატიკური, დინამიკური);
- სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში სხვადასხვა ტექნიკური ილეთების შესრულებისას შეიძლება გამოყენებული იქნას ყველა ტიპის სასტარტო დგომები;

გადაადგილებები

მოედანზე გადაადგილება სრულდება სიარულით, სირბილით და ნახტომით.

სიარული – მოთამაშე გადაადგილდება მუხლის სახსარში მოხრილი ნაბიჯით. ჩვეულებრივი ნაბიჯისაგან განსხვავებით, ამ შემთხვევაში მოთამაშეს მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილი ფეხი გამოაქვს წინ, რაც ტექნიკური ილეთების შესრულების დროს საშუალებას აძლევს მას აიცილოს სხეულის სიმძიმის ცენტრის ვერტიკალური ცვალებადობა (რხევა, რყევა) და სწრაფად მიიღოს პირვანდელი მდგომარეობა. გარდა ჩვეულებრივი ნაბიჯებისა, შესაძლოა გამოყენებული იქნას მიდგომითი და ჯვარედინი ნაბიჯებიც.

სირბილი – ხასიათდება სასტარტო აჩქარებით, გადაადგილების უმნიშვნელო მანძილებით, მიმართულების მკვეთრი ცვლით და გაჩერებებით. სირბილს იმავე მუხლის სახსარში მოხრილი ნაბიჯებით ახორციელებენ, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილების მცირე მანძილზე მოძრაობის დიდი სიჩქარე შეინარჩუნოს. სარბენი ნაბიჯის სიგრძე მაქსიმალური უნდა იყოს და წინ გადადგმული ფეხის შემაჩერებელი მოძრაობით მთავრდებოდეს, თავდასხმითი დარტყმის დროს დახტომითი ნაბიჯის ანალოგიურად. ეს საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილებისას სწრაფად შეჩერდეს ან მკვეთრად შეიცვალოს მიმართულება.

ნახტომი – ეს არის უსაყრდენო ფაზის ფართო ნაბიჯი. როგორც წესი, ნახტომი შეეხამება ნაბიჯს ან სირბილს. გადაადგილება შეიძლება დასრულდეს ნახტომით, რომელიც გადაადგილების სწრაფი დასრულების საშუალებას იძლევა.

ბურთის ფლობის ტექნიკა

ჩანოდებები

ჩანოდება – ტექნიკური ილეთია, რის საშუალებითაც ბურთი შეჰყავთ თამაშში. მიუხედავად ცალკეული ხერხით ჩანოდების ტექნიკის განსხვავებისა, მოძრაობას მათი შესრულების დროს, აქვს საერთო კანონზომიერებები. ჩანოდების შესრულების წინ მოთამაშე დგება მდგრად დგომში, მარცხენა ფეხს დგამს ერთი ნაბიჯით მარჯვენა ფეხის წინ. ფეხები მოხრილია მუხლის სახსარში, მხრების სიგანეზე. ამასთანავე, სხეულის შემობრუნების კუთხე ფრონტალური ღერძის მიმართ 45° – მდეა, მარცხენა მხარი მარჯვენის წინ მდებარეობს, – ამას არსებითი მნიშვნელობა აქვს შემდგომი დარტყმით მოძრაობისათვის. ქვემოდან ჩანოდების დროს სხეული ოდნავ წინ არის დახრილი, ზემოდან ჩანოდებების დროს კი სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობაშია. სხეულის სიმძიმის ცენტრი თანაბრად ნაწილდება ორივე ფეხზე, მოთამაშის სიმძიმის ცენტრი პროექცირდება საყრდენი ფართობის შუაზე. მარცხენა ხელი მოხრილია იდაყვის სახსარში და გატანილია წინ, ისე რომ არ ეხებოდეს სხეულს, ხოლო მტევანი უნდა იმყოფებოდეს მარცხენა ფეხის წვერის დონეზე. ბურთი დევს ხელის გულზე, მარჯვენა კი ემზადება მოქნევის შესასრულებლად.

ჩანოდების ტექნიკის უმნიშვნელოვანესი დეტალია – ბურთის აგდება. სწორედ ჩანოდების ამ ნაწილზე მოდის ტექნიკაში შეცდომების უდიდესი ნაწილი, რომელიც მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს შემდგომ დარტყმით მოძრაობას. დარტყმის საუკეთესო შესრულების უზრუნველსაყოფად საჭიროა დავიცვათ შემდეგი პირობები:

- ბურთის მოძრაობის ტრაექტორია ქვემოდან ზევით, რაც შეიძლება ახლოს უნდა იყოს ვერტიკალურთან, რისთვისაც ხელის მტევანი ბურთის აგდების დროს ყველა მდგომარეობაში საყრდენის პარალელური უნდა იყოს;

- ბურთის აგდება საჭიროა შევასრულოთ ხელის მდორე მოძრაობით სიჩქარის თანდათანობით მატებით – ეს ხელს უწყობს ტრაექტორიის ფორმის და ბურთის აგდების სიმაღლის ოპტიმალურ რეგულირებას.

მოქნევა ხორციელდება ხელით უკან მომავალი დარტყმითი მოძრაობის სიბრტყეში, ამასთან ერთად მარჯვენა მხარი გადის კიდევ უფრო უკან. მოქნევა ასთან ერთად მოთამაშეს გადააქვს სიმძიმე უკანა ფეხზე – სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრის პროექცია გადაინაცვლებს საყრდენის უკანა ზღვართან. შემდგომ მოსდევს მცირე პაუზა.

ძირითად ფაზაში მოთამაშე ასრულებს შემხვედრ დარტყმით მოძრაობას, რომელიც იწყება სხეულის მობრუნებით ვერტიკალური ღერძის გარშემო და მარჯვენა მხრის წინ გატანით. ცოტა მოგვიანებით მუშაობაში ერთვება ფეხები: მუხლის სახსარში გაშლით, ისინი მოთამაშის სხეულს ასწევენ ზემოთ, ცოტათი წინ წასწევს და მობრუნების მოძრაობასთან ერთად ქმნის დამრტყმელი ხელის მოძრაობის საწყის სიჩქარეს. შემდგომ ჩართავენ მარჯვენა ხელს: მოქნევითი მოძრაობით გამოაქვთ ბურთთან შეხვედრის ადგილას. ხელის გატანასთან ერთად სხეულის სიმძიმე გადააქვთ წინ მდგარ ფეხზე – სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრის პროექცია გადაინაცვლებს საყრდენის წინა ზღვართან.

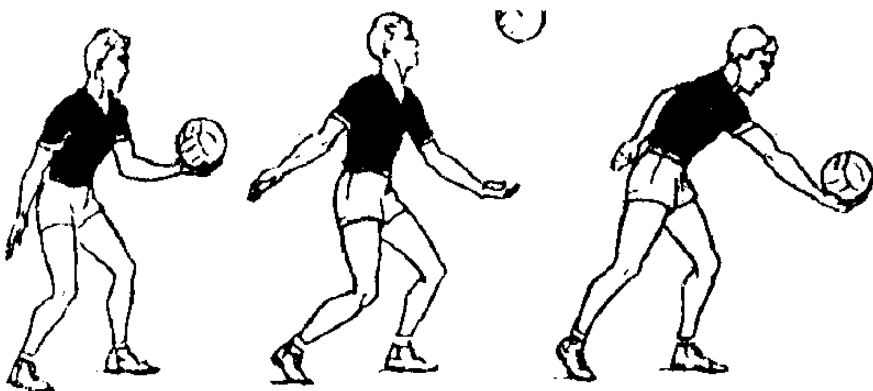
ბურთზე დარტყმა ხორციელდება დაჭიმული მტევნით, ისე რომ ბურთმა გააგრძელოს მოძრაობა წინ და ზევით. თითები ისე უნდა იყოს შემოხვეული ბურთზე, რომ შეაკავოს იგი ჩამოსრილებისაგან, დარტყმის მომენტში მტევანი და წინამხარი ქმნიან ერთიან ბერკეტს.

ბურთის აგდების მოძრაობა, მოქნევა და დარტყმა, გარკვეული სახით შესრულების დროით შეესაბამება ერთმანეთს. შესაძლებელია ასეთი შესაბამისობის სამი ვარიანტი: პირველ შემთხვევაში მოთამაშე თავდაპირველად ააგდებს ბურთს, შემდეგ აკეთებს მოქნევას და ასრულებს ბურთზე დარტყმას. ასეთი შესაბამისობა არ არის ოპტიმალური და სახასიათოა დამწყები მოთამაშეებისათვის. მეორე შემთხვევაში მოთამაშე წინასწარ ასრულებს მოქნევას, შემდეგ ააგდებს ბურთს და აწარმოებს დარტყმას. ასეთი შესაბამისობა ახასიათებს სიზუსტეზე შესრულებულ ჩანოდებას. მესამე შემთხვევაში ბურთის აგდება და მოქნევა სრულდება ერთდროულად, შემდეგ მოსდევს ბურთზე დარტყმა. ასეთი შესაბამისობა რთულია, მაგრამ უფრო სრულყოფილია.

ბურთის გაფრენის შემდეგ ხელი აგრძელებს მოძრაობას და იჭიმება ჩანოდების მიმართულებით; ფეხები ამ დროს გამართულია. დასკვნით ფაზაში ხელების ჩამოშვებასთან ერთად მოთამაშე აკეთებს ნაბიჯს მოედანზე, რათა სწრაფად გადავიდეს ახალ მოქმედებებზე.

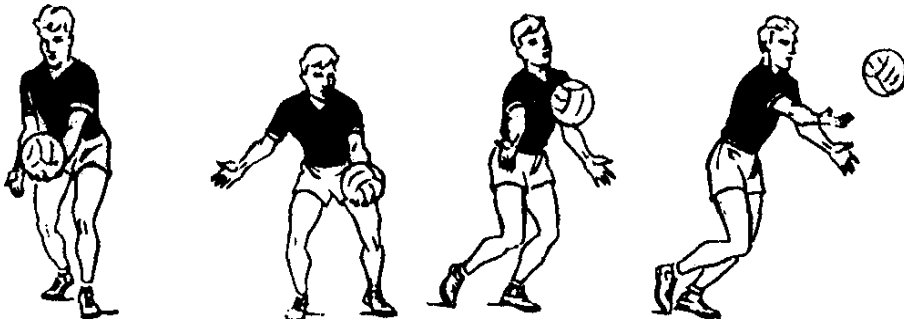
არსებობს ჩანოდების შესრულების ხუთი ხერხი: ქვედა პირდაპირი ჩანოდება, ქვედა გვერდითი ჩანოდება; ზედა პირდაპირი ჩანოდება; ზედა გვერდითი ჩანოდება; ზედა პირდაპირი ჩანოდება ნახტომში გამორბენით.

ქვედა პირდაპირი ჩანოდება (სურ. 4). ამ შემთხვევაში ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ღერძის ქვემოთ, მოთამაშე დგას სახით (პირდაპირ) ბადისაკენ. იგი ააგდებს ბურთს წინ და თავს ზევით 0,5 მეტრის სიმაღლეზე. მოქნევას ასრულებენ უკან და ცოტათი ზევით საყრდენის პერპენდიკულარულ სიბრტყეში. დარტყმა ხორციელდება მარჯვენა ხელის მოქნევით წელის დონეზე უკნიდან – ქვევიდან – წინ წელის დონეზე და არტყამენ ბურთს ქვევიდან – უკნიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი იჭიმება ჩანოდების მიმართულებით.



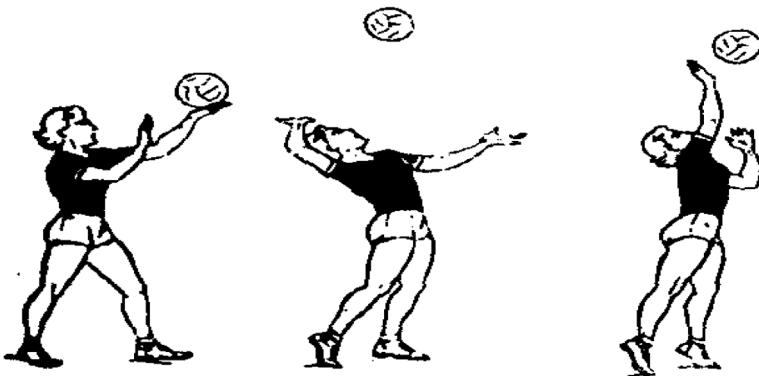
სურ. 4. ქვედა პირდაპირი ჩანოდება

ქვედა გვერდითი ჩანოღება (სურ. 5). ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ღერძის ქვემოთ, მოთამაშე დგას ბადისკენ გვერდულად. მოქნევა წარმოებს სიბრტყეში მიმართულებით ქვევით – უკან. მარჯვენა მხარი დაშვებულია და გატანილია უკან. დარტყმა ხორციელდება მარჯვენა ხელის მოქნევით უკნიდან – მარჯვნივ – წინ, ხელი გამოაქვთ ბურთის ქვეშ ისე რომ დარტყმა განხორციელდეს წელის დონეზე. დარტყმა სრულდება დაძაბული მტევნით ქვევიდან – გვერდიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი იჭიმება ჩანოღების მიმართულებით.



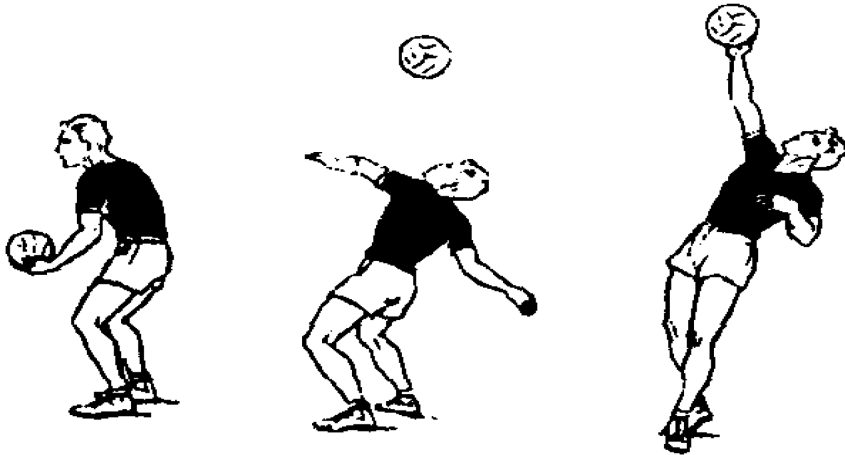
სურ. 5. ქვედა გვერდითი ჩანოღება

ზედა პირდაპირი ჩანოღება(სურ. 6). ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ზემოთ, მოთამაშე სწორად დგას, სახით ბადისკენ. ბურთს ააგდებს თითქმის თავს ზემოთ და ოდნავ წინ, 1,5 მეტრის სიმაღლეზე. ხელის მოქნევა სრულდება მიმართულებით ზევით-უკან, მოთამაშე იდაყვის სახსარში მოხრილ ხელს სწევს ზევით და გადააქვს თავს უკან. ხელის მოქნევასთან ერთად მოთამაშე იზნიქება მკერდისა და წელის არეში, მხარს სწევს უკან. დარტყმითი მოძრაობისას მარჯვენა ხელს შლის იდაყვის სახსარში, შემდეგ კი სწევს ზევით. მოთამაშე აგრძელებს ხელის მოქნევის მოძრაობას, გამოაქვს ხელი ოდნავ წინ, ბურთთან შეხვედრის ადგილას. დარტყმა ხორციელდება უკნიდან და ოდნავ ქვევიდან, რათა ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.



სურ. 6. ზედა პირდაპირი ჩანოღება

ზედა გვერდითი ჩანოლება(სურ. 7). ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ღერძის ზემოთ, მოთამაშე გვერდულად დგას ბადისკენ, ბურთს ააგდებს ზევით 1,5 მეტრის სიმაღლეზე ისე, რომ ბურთი თითქმის მის თავს ზევით იყოს, ხელის მოქნევა სრულდება მიმართულებით ქვევით – უკან, მოთამაშე საკმაოდ ქვევით ხრის მარჯვენა მხარს და სხეულის სიმძიმის უკან გადატანისას მარჯვენა ფეხს ხრის მუხლის სახსარში. დარტყმით მოძრაობის დროს მარჯვენა ხელი მოქნევით გამოაქვს რკალისებურად უკნიდან – ზევით. დარტყმა ხორციელდება მტევნით უკნიდან – ქვევიდან ისე, რომ დარტყმის შემდეგ ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.



სურ. 7. ზედა გვერდითი ჩანოლება

ზედა პირდაპირი ჩანოლება ნახტომში გამორბენით. მოთამაშის სანყისი მდგომარეობა ჩანოლების წინ: იგი დგება პირითი ხაზიდან 3 – 5 მეტრის დაშორებით ძირითად დგომში. მოთამაშე ერთი ან ორი ხელით ააგდებს ბურთს 3 – 5 მეტრ სიმაღლეზე. მოსამზადებელი ფაზა შედგება გამორბენისაგან, ნახტომისა და ხელის მოქნევისაგან. ეს მოძრაობები პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმის მოსამზადებელი ფაზის მოძრაობების ანალოგიურია. ბურთის ზევით – წინ მიმართულებით არც თუ მაღალი აგდების დროს გამორბენი ნახტომის წინ შეიძლება იყოს ერთნაბიჯიანი ან ორნაბიჯიანი. მოთამაშე, აფრენის ფაზაში, ბურთზე დარტყმას ახორციელებს მტევნის მოძრაობით მიმართულებით უკნიდან – ზემოდან.

გადაცემები

მოთამაშის ურთიერთქმედება ბურთთან, გადაცემის შესრულების დროს აერთიანებს:

ბურთის მიღება; ამოცანა – ნებისმიერ შემთხვევაში მისი თამაშში დატოვება.

ბურთის გადაცემა; მიზანი – მისი მიმართვა გარკვეული ადგილისაკენ ან გარკვეული პარტნიორისაკენ.

ამრიგად ასეთი ურთიერთქმედება შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ერთიანი

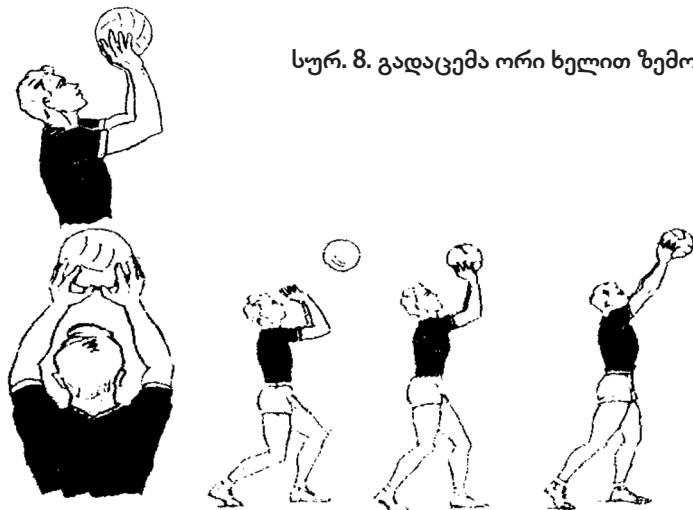
ტექნიკური ილეთი. მაგრამ სასწავლო პროცესში მიზანშეწონილია ბურთის მიღება და გადაცემა განვიხილოთ, როგორც ცალკეული ტექნიკური ილეთები.

გადაცემა – ტექნიკური ილეთია, რომლის დახმარებითაც ბურთს მიმართავენ ბადის ზედა კიდის ზევით, თავდასხმითი დარტყმის შესასრულებლად. არსებობს გადაცემის შესრულების ორი ხერხი (ორი ხელით ზემოდან და ცალი ხელით ზემოდან) და მათი რამდენიმე ნაირსახეობა.

გადაცემა ორი ხელით ზემოდან (სურ. 8). გადაცემის შესრულების წინ მოთამაშე იღებს მზადყოფნის დგომს: ერთი ფეხი მეორის წინ დგას, მოთამაშე წინგადადგმულ ფეხს ეყრდნობა. თუ გადაცემის მიღება მარცხნივ მდგომი პარტნიორისგანაა მოსალოდნელი – წინ მარჯვენა ფეხს დგამენ და პირიქით. ბურთთან შეხვედრის სავარაუდო ადგილისაკენ გადაადგილება ხდება სირბილით ან სიარულით. ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია სწრაფი სტარტი, გზის პირველ მესამედში სიჩქარის სწრაფი ზრდა და ბურთთან შეხვედრის ადგილის ზუსტი არჩევისათვის თანდათანობით შეჩერება. მიზანშეწონილია მოთამაშის ტერფები განლაგებული იყოს ერთმანეთის პარალელურად, ერთ დონეზე. ეს ეხმარება გადაცემის სიზუსტეში. საწყის მდგომარეობაში ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, ხელები კი-იდაყვის სახსარში და ანეულია ზევით; მტევნები გატანილია სახის წინ ისე რომ დიდი თითები დაახლოებით წარბების დონეზე იმყოფებოდეს. ორივე ხელის საჩვენებელი და დიდი თითები ერთად ქმნიან სამკუთხედს.

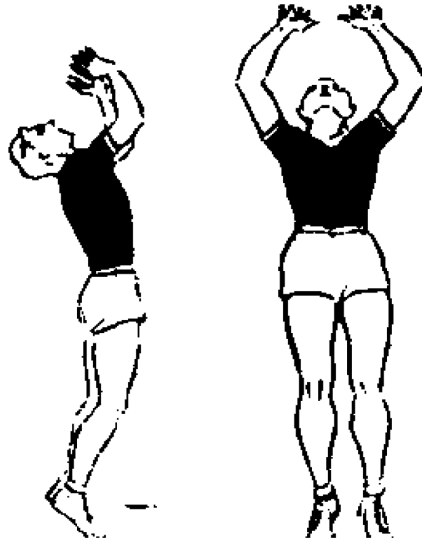
ბურთის მოახლოებასთან ერთად შემხვედრ მოძრაობას იწყებენ ფეხები – მუხლის სახსარში იშლება. ცოტა მოგვიანებით მოძრაობაში ერთვება ხელები: იდაყვის სახსარში გაშლისას, გადაცემის დროს, ხელები აძლევენ ბურთის ფრენის მიმართულებას.

გადაცემის დროს ბურთის ფრენის მიმართულებას არეგულირებს ხელის მტევნები. ხელები იდაყვის სახსარში გაშლილია, ხოლო ხელისგულები ბურთის მოძრაობის მიმართულების პერპენდიკულარულია. ბურთის გაფრენის შემდეგ ხელები და ფეხები აგრძელებს მოძრაობას მანამ, სანამ ბოლომდე არ გაიმართება და გაჩერდება.



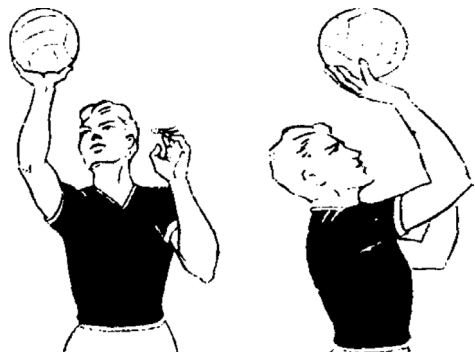
სურ. 8. გადაცემა ორი ხელით ზემოდან

გადაცემა ნახტომში (სურ. 9). გადაცემა სრულდება, როდესაც ბურთი მიფრინავს მაღლა. გამორბენი და ნახტომი ისევე სრულდება, როგორც თავდასხმითი დარტყმის დროს. ახტომის დროს ხელები თავს ზემოთ უფრო მაღლა უჭირავთ, ვიდრე ჩვეულებრივი გადაცემის დროს. ნახტომში გადაცემები შეიძლება იყოს მოკლე ან შემოკლებული.



სურ. 9. გადაცემა ნახტომში

გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან (სურ. 10). ამ გადაცემას მხოლოდ ნახტომში და როგორც შემოკლებულს, ისე ასრულებენ. გამორბენი და ნახტომი ხორციელდება ისევე, როგორც თავდასხმითი დარტყმისას. ახტომის დროს მარჯვენა (მარცხენა) ხელი გამოაქვთ თავს ზევით, საგიტალურ ღერძთან. იდაყვი მაღლა აწეული და წინ მიმართული. მტევანი გაშლილია ხელისგულით წინ და თავს ზემოთ მდებარეობს, თითები ოდნავ მოხრილია და დაძაბული, ცერა თითი ისეა მიახლოებული სხვა თითებთან, რომ სირჩის ფორმას ქმნის. თითები მიმართულია ზევით, ბურთის დასახვედრად. დარტყმითი მოძრაობა სრულდება იდაყვის სახსარში ხელის აქტიური გაშლით, მხრის სახსარში მოძრაობა მინიმუმამდეა დაყვანილი. ბურთზე დარტყმა ბიძგისმაგვარია, მკვეთრი, თანმხლები მოძრაობის გარეშე; თითები ბურთზეა შემოჭდობილი.



სურ. 10. გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან

თავდასხმითი დარტყმა

თავდასხმითი დარტყმა – შეტევის ტექნიკური ილეთია, რომელიც წარმოადგენს ცალი ხელით ბურთის ჩაგდებას მოწინააღმდეგის მხარეს ბადის ზედა კიდიდან. ამ დარტყმის ორი ხერხი (პირდაპირი და გვერდითი) და მისი ნაირსახეობა იკვეთება.

პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა (სურ. 11.). პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმის დროს დარტყმითი მოძრაობა საგიტალურ სიბრტყეზე სრულდება. სანყისი მდგომარეობა გადაცემის შესრულების დროს მიღებული დგომის ანალოგიურია. მოსამზადებელ ფაზაში შედის გამორბენი (გაქანება), ნახტომი და ხელის მოქნევა. გამორბენი (გაქანება) უზრუნველყოფს მოძრაობის საკმარისი ჰორიზონტალური სიჩქარის განვითარებას და მის გამოყენებას ნახტომის შესასრულებლად.

გამორბენის სიგრძე – 2 – 4 მ. (სამი ნაბიჯი). პირველი ნაბიჯი შედარებით პატარაა და მოძრაობის სიჩქარეც არც თუ ისე დიდია. იგი განსაზღვრავს გამორბენის საერთო მიმართულებას. მეორე ნაბიჯი გამორბენის მიმართულების კორექტირებას ახდენს. ნაბიჯის სიგრძე გაზრდილია, დრო მის შესრულებაზე ნაკლები იხარჯება, ხოლო სიჩქარე იზრდება. მესამე ნაბიჯზე გამორბენის ჰორიზონტალური სიჩქარე გარდაიქმნება ნახტომის ვერტიკალურ სიჩქარედ. ნაბიჯის სიგრძე არცთუ ისე დიდია, სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრი მნიშვნელოვნად მცირდება, ხოლო მოძრაობის სისწრაფე კიდევ უფრო იზრდება.

ბოლო ნაბიჯი სრულდება ნახტომით. წინ გამოდის გამართული ფეხი (მარჯვენა) და დგამენ ქუსლზე, ტერფი იმყოფება გაშლის მდგომარეობაში. შემდგომ, მეორე ფეხით სრულდება არეკნი და დაახლოებით ტერფის სიგანეზე, რაც შეიძლება სწრაფად მიაღწამენ მას მარჯვენა ფეხს. ფეხის ქუსლიდან წვერზე გადაგორებასთან ერთად ფეხების სწრაფი გაშლით სხეული ავარდება ზევით და გაიმართება-აფრენის ფაზა; ამ დროს ხდება ხელების ენერგიული მოქნევა. მოქნევის დროს წინამხარი გააქვთ თავს უკან, მტევანს ატრიალებენ ნებით ზევით, მარჯვენა მხარი გააქვთ უკან. ხშირად მოთამაშეები იღებენ ე.წ. “მშვილდის“ ფორმას – იზნიქებიან მკერდისა და წელის არეში, ფეხები იხრება მუხლის სახსარში, წვივები კი უკან არის გატანილი. დარტყმითი მოძრაობა იწყება სხეულის ვერტიკალური ღერძის გარშემო მოტრიალებით, ამ დროს მოთამაშეს მარჯვენა მხარი გააქვს წინ და ზევით. ეს მოძრაობა აძლევს ხელს სანყის სიჩქარეს. შემდეგ ხელი იშლება იდაყვის სახსარში, იმართება, გააქვთ ზევით და ოდნავ წინ. მტევანი ედება ბურთს ზემოდან-გვერდიდან მოდუნებულ მდგომარეობაში და სრულდება სწრაფი, დარტყმითი მოძრაობა. ხელის მოძრაობის სისწრაფე ნელნელა მატულობს და დარტყმის მომენტში აღწევს ზღვრულ სისწრაფეს.

დარტყმის შესრულების შემდეგ მოთამაშე აუცილებლად ეშვება მუხლის სახსარში მოხრილ ფეხებზე.

თანამედროვე ფრენბურთში, მხოლოდ პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა აღარ არის საკმარისი, ამიტომ სულ უფრო მეტად გამოიყენებენ დარტყმებს **მიმართულების შეცვლით**. მოსამზადებელი მოქმედებები აქაც იგივეა, ტექნიკის თავისებურებებს შეადგენს ტანის მცირედი მობრუნება დარტყმის მხარეს და ბურთზე დარტყმა ხორციელდება ზემოდან – უკანიდან – მარჯვნივ.

მარჯვნივ მიმართულებით დარტყმის დროს ტანი არეკნისთანავე იწყებს მობრუნებას, შემდეგ ოდნავ დახრიან მარცხნივ, მარცხენა მხარს კი გაიტანენ უკან. იმ შემთხვევაში თუ მიმართულების შეცვლით დარტყმის დროს ტანი არ ტრიალდება, ძირითად როლს დარტყმის დროს ასრულებს მტევანი. დარტყმა ზემოდან-მარჯვნიდან ან ზემოდან – მარცხნიდან.

თავდასხმითი დარტყმის ნაირსახეობა განისაზღვრება მეორე გადაცემის პარამეტრებით. სხვადასხვა სიგრძის (გრძელი, მოკლე, შემოკლებული) გადაცემების დროს თავდასხმითი დარტყმის შესრულების მოძრაობა ერთი და იგივეა, განსხვავება შესრულების დროშია (იზრდება ბურთის ფრენის დრო – იზრდება შესრულების დროც). პრაქტიკაში მაღალი და საშუალო სიმაღლის გადაცემები – ნელია, ხოლო დაბალი – აჩქარებული და სწრაფი.

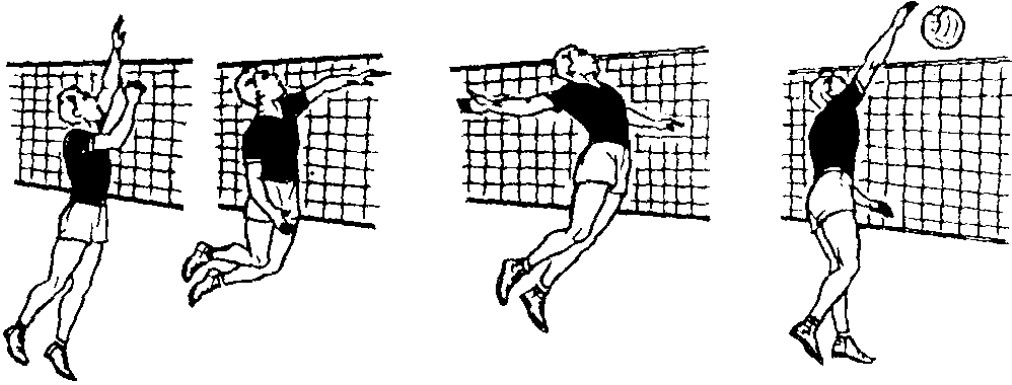
დაბალ – სწრაფ გადაცემებზე თავდასხმით დარტყმებს ახასიათებს:

- გამორბენის სიგრძის შემოკლება 1 – 2 ნაბიჯამდე;
- უფრო სწრაფი არეკნი, გამორბენის ბოლოში ფეხების უფრო ნაკლები მოხრა;
- მოქნევის ნაკლები ამპლიტუდა და ხელის ნაკლები მოხრა იდაყვის სახსარში უკან გატანის დროს;
- ნაკლები თანმხლები მოძრაობები დარტყმის შემდეგ;



სურ. 11 პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა

გვერდითი თავდასხმითი დარტყმა (სურ.12.). თანამედროვე ფრენბურთში გვერდითი თავდასხმითი დარტყმა იშვიათობას წარმოადგენს. გამორბენი არაფრით განსხვავდება პირდაპირი თავდასხმით დარტყმის გამორბენისაგან, გარდა იმისა, რომ შესრულების კუთხე ბადესთან უფრო მახვილია. აფრენის ფაზაში ასრულებენ მოქნევას ზედა გვერდითი ჩანოდეების მსგავსად. დარტყმითი მოძრაობაც ანალოგიურია ზედა გვერდითი ჩანოდეებისა. იგი იწყება სხეულის მობრუნებით ვერტიკალური ღერძის გარშემო, შემდეგ ხდება მარჯვენა მხრის წინ გამოტანა და მარჯვენა ხელის მოქნევა ქვევიდან – უკანიდან ზევით – წინ ბურთისაკენ, რომელზეც დარტყმა ხორციელდება მტევნით ზემოდან – გვერდით. შემდეგ ინერციით გრძელდება მხრის და ხელის მოძრაობა წინ – ქვევით. დარტყმის დასრულების შემდეგ მოთამაშე ეშვება ორივე ფეხზე.



სურ. 12 გვერდითი თავდასხმითი დარტყმა

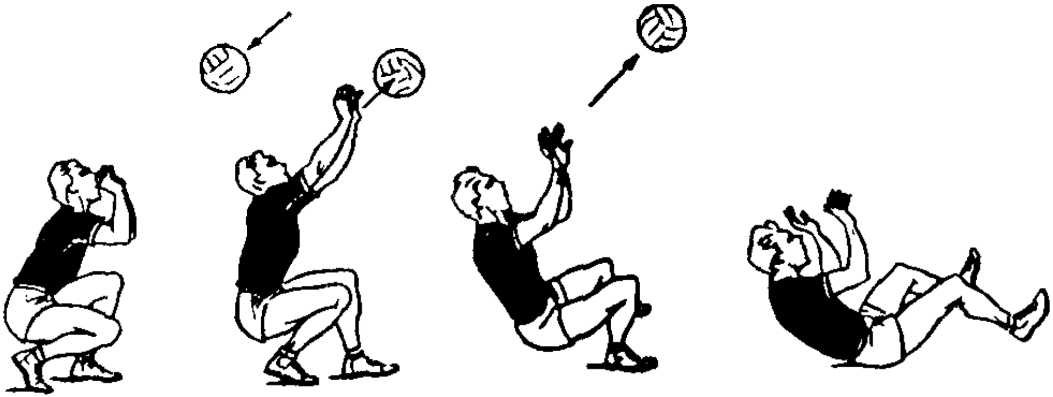
დაცვაში თამაშის ტექნიკა

დაცვაში გადაადგილების ტექნიკა ანალოგიურია თავდასხმის გადაადგილების ტექნიკისა.

ბურთის მიღება

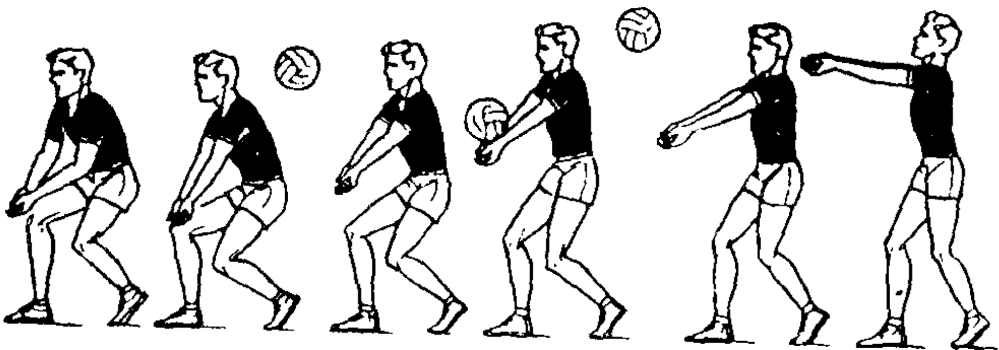
ბურთის მიღება დაცვის ტექნიკური ილეთია, რომელიც საშუალებას იძლევა მონინაალმდეგის თავდასხმითი მოქმედებების შემდეგ ბურთი დარჩეს თამაშში. ილეთის შესრულების სამი ხერხი არსებობს: ორი ხელით ზემოდან, ორი ხელით ქვემოდან და ცალი ხელით ქვემოდან.

ბურთის მიღება ზემოდან ორი ხელით (სურ.13). როგორც წესი, მეტოქის თავდასხმითი მოქმედებებისას ბურთის ფრენის სიჩქარე უფრო დიდია, ვიდრე საკუთარი პარტნიორისათვის პირველი გადაცემის დროს, რაც ზევიდან ორი ხელით ბურთის მიღების სპეციფიკას განსაზღვრავს. გადაადგილების შემდეგ მოთამაშე ფეხებს დგამს ისე, რომ ერთი ფეხი მეორის წინ აღმოჩნდეს. თუ გადაცემა მოთამაშიდან მარცხენა მხარეს უნდა იყოს მიმართული, მაშინ მიზანშეწონილია წინ მარჯვენა ფეხი იდგეს და პირიქით. ხელების გატანის დროს მტევნები დაახლოებით სახის დონეზე უნდა იყოს. ხელის თითები დაჭიმულია, ეს დაკავშირებულია ბურთის დარტყმის ამორტიზაციასთან, რომელიც მოფრინავს გაძლიერებული სისწრაფით. ასეთი ილეთი შეიძლება შესრულდეს ადგილზე, გადაადგილების შემდეგ ან ვარდნაში.



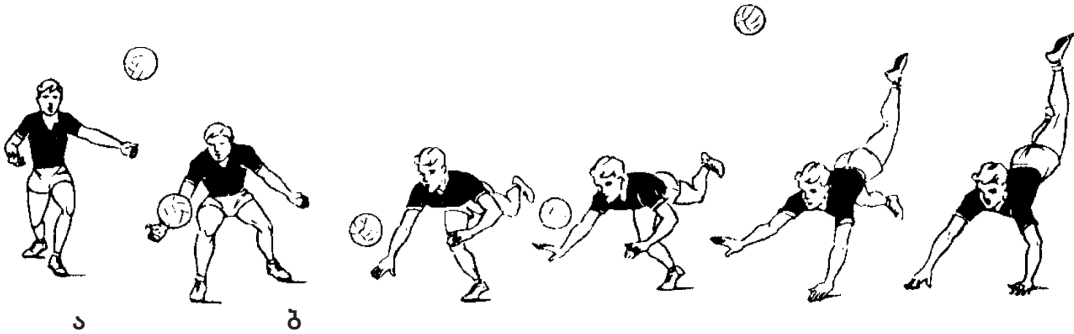
სურ.13. ბურთის მიღება ზემოდან ორი ხელით ვარდნაში

ბურთის მიღება ორი ხელით ქვემოდან (სურ.14). თანამედროვე ფრენბურთში ეს ბურთის მიღების ძირითადი ილეთია. მოთამაშე ბურთის მიღების ადგილისაკენ გადაადგილდება სიარულით, ნახტომით ან სირბილით. ბოლო შემაჩერებელ ნაბიჯზე, მოთამაშე დაძაბულ და გაჭიმულ ხელებს წინ წამოსწევს, შეერთებული ხელის მტევნები ერთგვარ “კლიტეს” წარმოქმნიან, შეიძლება მუშტად შეკრული ხელის მტევნების შეერთება. მიზანშეწონილია ცალი ფეხის წინ გადადგმა: ამ დროს სხეულის სიმძიმის ცენტრი ქვევით ეშვება, ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, სხეული ოდნავ დახრილია. უმჯობესია ხელების ბურთის ფრენის ტრაექტორიის პერპენდიკულარულად განლაგება. ბურთის მოახლოებისას შემხვედრ მოძრაობას იწყებს ფეხები: მოთამაშე ფეხებს მუხლის სახსარში შლის; სხეულით იწევა ზევით და ოდნავ წინ. ფეხები იმართება ენერგიულად და სწრაფად, რაც ქმნის ხელებისათვის მოძრაობის საწყის სიჩქარეს. ხელები ერთვება მუშაობაში ცოტა მოგვიანებით: მათი მოძრაობის სიჩქარე უმნიშვნელოდ იზრდება. ბურთზე დარტყმა სრულდება წინამხრით. ბურთთან კონტაქტის დრო საკმაოდ მცირეა, ამიტომაც ხელების თანხლები მოძრაობა აკონტროლებს ბურთის ფრენის მიმართულებას. ამ დროს ფეხები თითქმის გამართულია, ხელები კი წინ არის გაჭიმული.



სურ.14. ბურთის მიღება ორი ხელით ქვემოდან

ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით (სურ.15.). ამ ხერხით ხდება იმ ბურთის მიღება, რომელიც მოთამაშისაგან შორს მიფრინავს. მოთამაშე წინასწარ გადაადგილდება. ბურთის მოახლოებისას მოთამაშემ მას ხელისგულით უნდა გადაუღობოს გზა. დარტყმითი მოძრაობა მხოლოდ ხელით სრულდება, ფეხები ამ მოქმედებაში არ მონაწილეობს. ხელის თითები დაძაბული და შეკუმშულია; დარტყმა შეიძლება შესრულდეს მუშტით ან ხელისგულით. ეს ილეთი შეიძლება შესრულდეს ადგილზე (სურ.15. ა), გადაადგილებით ან ვარდნაში (ზურგზე, მკერდზე).



სურ. 15. ბურთის მიღება ცალი ხელით ქვემოდან

ზურგზე ვარდნით მიღების შესრულებისას მოძრაობა ანალოგიურია, რაც ზემოთ აღვწერეთ. მკერდზე ვარდნით მიღების შესრულებისას მოთამაშე ბოლო ნაბიჯთან ერთად აკეთებს ვარდნას, შემდეგ კი წინ მდგარი ფეხის ბიძგის მკვეთრი მოძრაობით აგზავნის სხეულს ქვევით და წინ, ხელებიც გადის წინ. ბიძგთან ერთად, უკან მდგარი ფეხი აქნევითი მოძრაობით ადის ზემოთ მუხლის სახსარში მოხრილი. ბურთზე დარტყმა ხორციელდება ფრენის ფაზაში მტევნის ზურგის ნაწილით ქვემოდან ზევით. დარტყმის შემდეგ ორივე ხელი იმართება წინ და იშლება გვერდებში, მხრებზე განივრად. აქნევითი მოძრაობასთან ერთად წინ მდგარი ფეხიც ადის ზემოთ მუხლის სახსარში მოხრილი. სხეული იზნიქება მკერდისა და წელის არეში, თავი გადანეულია უკან. შემდგომში ხელებს ალაგებენ საყრდენზე და წელს ხრიან იდაყვის სახსარში, ეს ახდენს სხეულის მოძრაობის ინერციის ამორტიზირებას. მოთამაშე ეშვება მკერდზე და ასრულებს გადაგორებას მუცელზე და ბარძაყზე. მიღების და ვარდნის შესრულების შემდეგ მოთამაშე დგება და იღებს საწყის მდგომარეობას (სურ. 15.ბ.) .

ბლოკი

ბლოკი (სურ. 16.) – თავდაცვის ტექნიკური ილეთია, რომლის დახმარებითაც ხდება თავდასხმითი დარტყმის მოგერიება. ამ ილეთს ყველაზე ხშირად გადაადგილების შემდეგ ასრულებენ. მოთამაშე დგას ბადესთან ახლოს, სახით ბადისკენ, მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხები მხრების სიგანეზე აქვს გაშლილი, ტერფები პარალელურად უდგას. ხელები იდაყვის სახსარში აქვს მოხრილი, ხელის მტევნები კი მკერდის წინ უჭირავს. ბურთთან შეხვედრის სავარაუდო ადგილამდე მოთამაშეები გადაადგილდებიან 2 მეტრამდე მანძილზე

ნახტომით; 2 – 3 მ. – მიდგმითი ნაბიჯებით; 3 მ-ზე მეტ მანძილზე გადაადგილებიან სირბილით და ამის შემდეგ ბრუნდებიან ბადისკენ სახით.

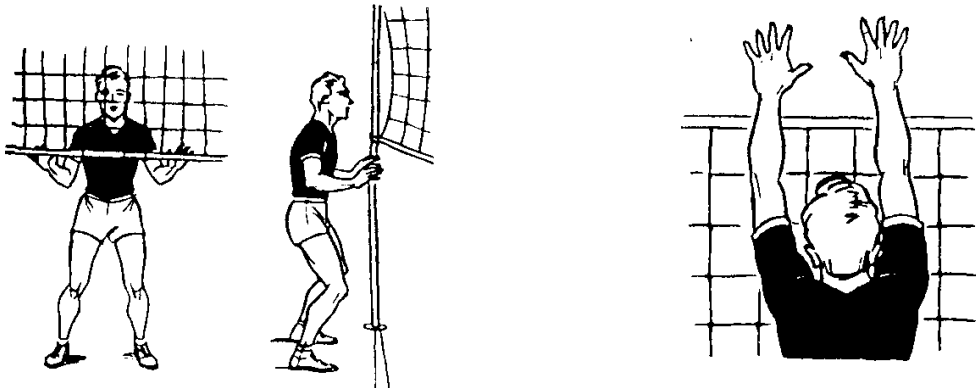
მოთამაშეები ბოლო ნაბიჯს ასრულებენ, როგორც დახტომითს და შემაჩერებულს. თუ თავდასხმითი დარტყმის დროს შეჩერება მოდის ქუსლზე, ბლოკის დროს შემაჩერებელი მოძრაობა სრულდება ტერფის შიდა ნაწილით. სირბილით გადაადგილების შემდეგ მოთამაშე წინასწარ ბრუნდება ბადისკენ და ასრულებს შემაჩერებელ მოძრაობას. მეორე ფეხს მიადგამს მხრების სიგანეზე, ჩაჯდება და იმავდროულად რამდენადმე ჩამოუშვებს იდაყვებს. ნახტომის შესრულებისას მოძრაობას იწყებს ხელები, შემდეგ კი – ფეხები.

საყრდენიდან მონყდომისას, მოთამაშეს გამოაქვს ხელები ბადის ზემოთ ისე, რომ ხელები დარჩეს იდაყვებში მოხრილი. წინამხარი ოდნავ დახრილია ბადისკენ. ხელის თითები გაშლილია და ოპტიმალურად დაძაბული, ხელის გულები ბადის პარალელურია. ბლოკის დროს ერთი ხელის გული, რომელიც ახლოა ბადის კიდესთან შემობრუნებულია კუთხით; ეს აგრეთვე ეხება მიმართულების შეცვლით დარტყმების ბლოკირებას. ბურთის მიახლოებასთან ერთად ხელებს შლიან იდაყვის სახსრებში და ამოძრავებენ წინ და ზევით. იმავდროულად მტევნებს ხრიან სხივ-მაჯის სახსარში; თითები მოძრაობენ წინ და ქვევით. ბურთზე დარტყმისას ხელის მტევნები ამორტიზაციას უწევენ დარტყმას და ბურთს მიმართავენ წინ და ქვევით მეტოქის მხარეს. ბლოკის დამთავრების შემდეგ მოთამაშე ხელის მტევნებს წევს ზევით და ეშვება მოხრილ ფეხებზე.

ბლოკის მნიშვნელოვანი ელემენტებია ახტომისათვის ადგილისა და დროის შერჩევა და ხელების დაყენება ბადის ზევით. თავდასხმითი დარტყმის წინააღმდეგ ბლოკის შესრულებისას, მოთამაშე რომელიც აყენებს ბლოკს, თავდამსხმელი მოთამაშის გამორბენის წარმოსახვითი ხაზის გაგრძელებაზე ირჩევს ადგილს. მიმართულების შეცვლით თავდასხმითი დარტყმები, როგორც წესი ხორციელდება ჯგუფური ბლოკირებით; ამ შემთხვევაში ახტომის ადგილს ირჩევს მოთამაშე, რომელიც დარტყმის მიმართულების ბლოკირებას ახდენს, ხოლო მეორე მოთამაშე მას მიეწეობა.

მოთამაშის მიერ, რომელიც ასრულებს ბლოკირებას, ახტომის მომენტის შერჩევა განისაზღვრება თავდამსხმელი მოთამაშის მოქმედებებით;

თუ მოთამაშე, რომელიც ასრულებს ბლოკირებას, თავდამსხმელ მოთამაშეზე დაბალია, მაშინ იგი უნდა ახტეს ცოტათი ადრე თავდამსხმელ მოთამაშეზე და პირიქით, თუ მაღალია – ცოტათი გვიან.



სურ. 16. ბლოკი

ფრენბურთის ტექნიკის შესწავლა

დანყებითი საფეხური (პირველი დონე) ელემენტარული ტექნიკის ხერხების შესწავლას მოიცავს. მეორე დონე ტექნიკის ილეთების სიღრმისეულ სწავლას ნიშნავს, ხოლო მესამე დონეზე ხდება მათი სრულყოფა. ყველა ილეთის შესწავლა მიმდინარეობს საერთო სქემით: ჩვენება, ახსნა, მოსინჯვა და ა.შ.

დგომების და გადაადგილებების შესწავლა და ვარჯიშები

პირველი დონე

ფრენბურთის ტექნიკის შესწავლას, მოვარჯიშეები იწყებენ საწყისი მდგომარეობის და გადაადგილებების გაცნობით. მნიშვნელოვანია, ბავშვებს შევასწავლოთ გადაადგილების ხერხების ნაირსახეობების შეთანხმება შემდგომი შეჩერებისა და საწყისი მდგომარეობის მიღებასთან. ცვლილებებით-უეცარი გადაადგილებიდან, ლოდინის მდგომარეობამდე, შემდგომი ახალი მოძრაობებით. ამისათვის ფრენბურთის შესწავლის საწყის სტადიაზე იყენებენ უმარტივეს ვარჯიშებსა და მოძრავ თამაშებს, რომლებშიც ლოდინი ენაცვლება გადაადგილებებს. მათ რიცხვს მიეკუთვნება მაგალითად მოძრავი თამაში “ ბელურები და ყვავები “, სადაც ლოდინის მდგომარეობა მნიშვნელოვნად შეესაბამება ფრენბურთელის დგომის მდგომარეობას. ამ თამაშის დროს ყურადღება ექცევა მოთამაშის ლოდინის მდგომარეობას. შეაქვთ კორექტივები, რომლებიც აახლოებს ბავშვებს დგომის მდგომარეობასთან.

1. მოძრავი თამაში. “ ბელურები და ყვავები “ – მოთამაშეთა ორი გუნდი განლაგებულია თითო – თითოდ ფრენბურთის მოედნის შუა ხაზის ორივე მხარეს 1,5 – 2 მ. დაშორებით; ერთი გუნდი “ ბელურებია “, მეორე – “ ყვავები “. მასწავლებლის ნიშანზე, რომელიც აცხადებს ერთი რომელიმე გუნდის სახელს, დასახელებული გუნდის მოთამაშეები მისდევენ (განსაზღვრულ მანძილამდე) და იჭერენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს. დაჭერილ მოთამაშეებს ითვლიან და თამაში გრძელდება

(თამაშის ხანგრძლივობა 5 – 6 წთ.). დაჭერილი მოთამაშეების რაოდენობით სახელდება გამარჯვებული გუნდი. მასწავლებელი ვალდებულია გამოიძახოს გუნდები ერთნაირი რაოდენობით;

2. ვარჯიში – მასწავლებლის ნიშანზე მოვარჯიშეები იღებენ დგომის იმ მდგომარეობას, რომელსაც ასახელებს მასწავლებელი და ასრულებენ ნაბიჯს სხვადასხვა მიმართულებით (მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ, უკან);

3. ვარჯიში – მასწავლებლის მიერ მინიშნებული დგომიდან მოვარჯიშეები ასრულებენ ბრუნს მარჯვნივ და მარცხნივ ზემოდან გადაცემების იმიტაციით;

მას შემდეგ, როცა მოსწავლეები დაეუფლებიან ფრენბურთელის დგომის ტექნიკას, მასწავლებელს ეძლევა საშუალება დაიწყოს ახალი მოძრაობის-სირბილი მიმართულების ცვლით და სირბილით მოედანზე გადაადგილების შესწავლა. აღნიშნული მოქმედებების დაუფლების მიზნით სწავლების პირველ დონეზე შეიძლება გამოყენებული იქნეს შემდეგი მარტივი ვარჯიშები და თამაშები:

ვარჯიშები სიარულში

1. ჩვეულებრივი სიარული;
2. აჩქარებული სიარული;
3. სიარული ფეხის წვერებზე;
4. სიარული ფეხის ქუსლებზე;
5. სიარული ტერფის შიდა ნაწილზე;
6. სიარული ტერფის გარეთა ნაწილზე;
7. სპორტული სიარული;

ვარჯიშები სირბილში:

1. ჩვეულებრივი სირბილი;
2. სირბილი მარჯვენა (მარცხენა) მხრით წინ;
3. სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით;
4. სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
5. სირბილი ფეხის უკან ჩამოტოვებით;
6. სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;
7. სირბილი ზურგით წინ;
8. ნელი სირბილი შეჩერებებით ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში;
9. ნელი სირბილი მასწავლებლის ნიშანზე შეჩერებებით;
10. სწრაფი სირბილი მასწავლებლის ნიშანზე შეჩერებებით;

ფრენბურთელის დგომისა და გადაადგილებების ტექნიკის შესწავლისას გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები და მოძრაობა თამაშები, რომლებშიც ქარბობს შესაბამისი მოქმედებები.

- 1 ვარჯიში – ჯგუფი ეწყობა ერთრიგად. მოსწავლეები გადაადგილებიან ნელ ტემპში მიდგმითი ნაბიჯებით ჯერ მარცხნივ, შემდეგ-მარჯვნივ;

- 2 ვარჯიში – ჯგუფი ეწყობა ერთიგად. მოსწავლეები გადაადგილდებიან სწრაფ ტემპში მიდგმითი ნაბიჯებით, ჯერ მარცხნივ, შემდეგ-მარჯვნივ;
- 3 ვარჯიში – ჯგუფი ეწყობა ერთრიგად ნებისმიერ დგომში. მოსწავლეები გადაადგილდებიან მიდგმითი ნაბიჯებით წინ-მარცხნივ და უკან-მარჯვნივ;
- 4 ვარჯიში – მასწავლებლის ნიშანზე მოვარჯიშეები იღებენ დგომის იმ მდგომარეობას, რომელსაც ასახელებს მასწავლებელი (ნაბიჯი მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ, უკან).
- 5 ვარჯიში – მოთამაშეები იყოფიან რამდენიმე (3-4) გუნდებად და დგებიან პირით ხაზზე. მასწავლებლის ნიშანზე მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილდებიან მოედნის ცენტრამდე მარცხენა მხრით წინ, ხოლო ბრუნდებიან უკან მარჯვენა მხრით წინ.

ვარჯიშები ნახტომებზე

უმრავლეს შემთხვევაში ნახტომებს წინ უძღვის გადაადგილებები ნებისმიერი მიმართულებით, რომლის შემდეგაც სრულდება ესა თუ ის ტექნიკური ილეთი.

- 1 ვარჯიში. ნაბიჯით ან სირბილით გადაადგილების შემდეგ ნახტომი წინ ან წინ და გვერდზე, განსაზღვრულ ნიშნულამდე;
- 2 ვარჯიში. ნახტომი, ფრენბურთის თამაშის ტექნიკის რომელიმე ილეთის შემდგომი იმიტაციით (მაგ. გადაცემები);
- 3 ვარჯიში. სწრაფი სირბილის შემდეგ ნახტომი ფრენბურთის თამაშის ტექნიკური რომელიმე ილეთის შემდგომი იმიტაციით;
- 4 მოძრავი თამაში. **“მახვილი თვალი”** – სიარულის ან სირბილის დროს მოსწავლეები მხედველობით ნიშანზე ასრულებენ წინასწარ შეთანხმებულ მოქმედებებს. მაგ. მასწავლებელმა ასწია ხელი ზევით – ბავშვები აკეთებენ ნახტომს წინ, დგებიან ფრენბურთელის დგომში და ასრულებენ ზემოდან გადაცემების იმიტაციას. თუ მასწავლებელმა ასწია ორივე ხელი – მოსწავლეები გადაადგილდებიან მარჯვნივ, მარცხნივ; ასევე ასრულებენ ნახტომს და ზემოდან გადაცემების იმიტაციას და ა.შ. ჯგუფს ფიზიკური მომზადების მიხედვით, შეიძლება უფრო რთული დავალებები შესთავაზონ;
- 5 მოძრავი თამაში. **“ვარდნილი ჯოხი”** – მოსწავლეები განლაგდებიან 6 – 7 მ. დიამეტრის წრეზე და გაითვლიან თანმიმდევრობით. წრის ცენტრში დგას წამყვანი, რომელსაც უჭირავს ჯოხის ზედა ბოლო ვერტიკალურ მდგომარეობაში. იგი ამოიძახებს რომელიმე მოსწავლის ნომერს და უშვებს ხელს ჯოხის ბოლოს. დასახელებული ნომრის მოთამაშემ უნდა გააკეთოს ნახტომი და დაჭიროს ჯოხი. თუ იგი მოასწრებს დავალების შესრულებას – ბრუნდება ადგილზე;

თუ მოთამაშეს ჯოხი დაუვარდება იატაკზე, იგი დაიკავებს წამყვანის ადგილს და თამაში გაგრძელდება. თამაშის ბოლოს გამოავლენენ საუკეთესო მოთამაშეებს (რომლებიც არ იყვნენ წამყვანები და რომლებიც ყველაზე მეტჯერ გახდნენ წამყვანები). თანდათანობით მანძილი ჯოხამდე გაიზრდება და მოთამაშეები გადადიან სირბილზე, შემდგომი ნახტომებით. ჯოხისაკენ გადაადგილების ტექნიკის დაუფლების შემდეგ, ჯოხი შეიძლება შეიცვალოს ბურთით და ჩავატაროთ თამაში “ვარდნილი ბურთი“. აღნიშნული მოძრაობების ათვისების შემდეგ, სასურველია გადასვლა ნახტომების შესწავლაზე.

ხტომების შესწავლის დროს ყურადღება უნდა მიექცეს სხეულის წინმსწრებ მოძრაობებს.

1. ვარჯიში. ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა;
2. ვარჯიში. ცალ ფეხზე ხტომები;
3. ვარჯიში. ტყუპ ფეხზე ნახტომები.

მეორე და მესამე დონე

ფრენბურთის სწავლების მეორე და მესამე დონეზე გამოიყენება უფრო რთული ვარჯიშები და თამაშები.

1. მოძრავი თამაში. **“დღე და ღამე“** – მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად. გუნდები განლაგდებიან ცენტრალური ხაზიდან ერთი მეტრის დაშორებით, ერთმანეთის საპირისპიროდ. ერთი გუნდი არის – დღე, მეორე – ღამე; მასწავლებლის ძახილზე დასახელებული გუნდი გარბის თავისი მოედნის ბოლოს მდებარე ბინაში, ხოლო მეორე გუნდის მოთამაშეები მისდევენ მათ ჩასაჭრელად. ჩაჭრილ მოთამაშეებს ითვლიან და თამაშს განაახლებენ ისევ ცენტრალური ხაზიდან. თამაში მეორდება 6-8 ჯერ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგე გუნდის მეტ მოთამაშეს ჩაჭრის;
2. მოძრავი თამაში **“მიუშველე“** – წამყვანი მოვარჯიშე გამოედევნება მოედანზე გაფანტულ მოთამაშეებს და ცდილობს ჩაჭრას რომელიმე მათგანი. წამყვანისგან თავის დასაღწევად ერთი მოთამაშე მიირბენს მეორესთან და დგებიან წყვილებში ხელჩაკიდებული სახით ერთმანეთისაკენ. ამ მდგომარეობაში წამყვანს მათი ჩაჭრა აღარ შეუძლია. იმ შემთხვევაში თუ წამყვანი ჩაჭრის მოთამაშეს, როლები შეიცვლება;
3. ვარჯიში. მოსწავლეები მოწყობილები არიან ორ კოლონად. სასტვენზე პირველი ნომრები გარბიან მოედნის მეორე ბოლოში დგარებისაკენ, შემოურბენენ დგარს და უკან ბრუნდებიან ზურგით წინ, მათ შემდეგ გარბიან მეორე ნომრები და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ბოლო ნევრიც პირველი გადაკვეთს ფინიშის ხაზს;

4. ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ მოსწავლეები გარბიან დგარებამდე მიდგმითი ნაბიჯებით, მაცხენა მხრით წინ და ბრუნდებიან უკან მარჯვენა მხრით წინ;
5. ვარჯიში. ორ გუნდად გაყოფილი მოსწავლეები მონყობილია კოლონებად. ორივე გუნდის პირველ მოთამაშეებს ხელში უჭირავთ ბურთი. სასტვენზე მოთამაშეები გადაანოდებენ ბურთს თავს ზემოდან უკან მეორე მოთამაშეს, ის თავის მხრივ მესამეს და ა.შ. მიიღებს რა ბურთს ბოლო მოთამაშე გარბის ბურთის ტარებით მოედნის ბოლოში დგარისაკენ, შემოურბენს დგარს, ბრუნდება უკან, დგება კოლონის წინ და გადაანვდის ბურთს თავს ზემოდან უკან და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშე პირველი ასწევს ბურთს მაღლა;
6. ვარჯიში. მაღალი საწყისიდან რბენა 5 -10 მ. მანძილზე;
7. ვარჯიში. ნელი და სწრაფი სირბილის მონაცვლეობა;
8. ვარჯიში. სირბილის დროს მასწავლებლის ნიშანზე შეჩერებები და სხვადასხვა ტექნიკური ილეთის იმიტაცია;

იატაკზე **ვარდნის შესწავლის** (სურ. 17.) დროს ძირითადი ყურადღება ექცევა იატაკზე სწორად დაშვებას. შესწავლა იწყება ვარდნით – ზურგზე გადგორებით, შემდეგ შეისწავლიან წინ ვარდნას-მკერდზე დაგორებით. ამ უნარ-ჩვევების ათვისების დროს, ვარჯიშებს ასრულებენ დაზღვევით და პარტნიორის აქტიური დახმარებით.

ვარჯიშების შესასრულებლად ხელსაყრელია წყვილებში მონყობა; ერთი ასრულებს ვარჯიშს, ხოლო მეორე აზღვევს და ეხმარება; შემდეგ იცვლებიან, მხოლოდ ამ ვარჯიშების შესრულების შემდეგ შეუძლიათ შეასრულონ ვარდნა დამოუკიდებლად: დასაწყისში ვარჯიშები უნდა შეასრულონ დაბალი დგომიდან.

ვარჯიშები:

1. ვარჯიში – სრულდება წყვილებში. მოსწავლეს მარჯვენა ხელი ჩაკიდებული აქვს პარტნიორზე, იგი ასრულებს მარჯვენა ფეხზე ვარდნას და დგება დაბალ დგომში, ტრიალდება მარცხნივ, ჩაჯდება ისე, რომ მარჯვენა ფეხის ქუსლი შეეხოს დუნდულა კუნთს. ამის შემდეგ ასრულებს გადაგორებას ზურგის მარჯვენა მხარეს. მარცხენა ფეხის საპირისპირო აქნევით და პარტნიორის ხელზე დაყრდნობით, იგი დგება;
2. ვარჯიში. იგივე, მარცხენა ფეხით და ზურგის მარცხენა მხარეს გადაგორებით, პარტნიორის დახმარებით;
3. ვარჯიში. შევასრულოთ იგივე ვარჯიშები პარტნიორის დახმარების გარეშე, მხოლოდ დაზღვევით; ამავდროულად ითვისებენ ვარდნის შემდეგ სწრაფ ნამოდგომას;

4. ვარჯიში. შევასრულოთ იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ნელი სირბილის შემდეგ და ბურთის ცალი ხელით მიღების იმიტაციით;
5. ვარჯიში. მხედველობით ნიშანზე, შევასრულოთ ზურგზე გადაგორება გადაადგილებების სხვადასხვა ხერხების შემდეგ, ისევე როგორც მოყვანილია თამაშში “მახვილი თვალი“. მარჯვენა ხელი – მარჯვნივ ვარდნა; მარცხენა ხელი – მარცხნივ ვარდნა;

იმ შემთხვევაში, როდესაც გადაგორებას წინ უსწრებს სწრაფი გადაადგილებები და მოძრაობის ინერცია დიდია, გადაგორების შემდეგ მოთამაშე ასრულებს მხარზე გადაკოტრიალებას და დგება დგომში;

ვარჯიშები:

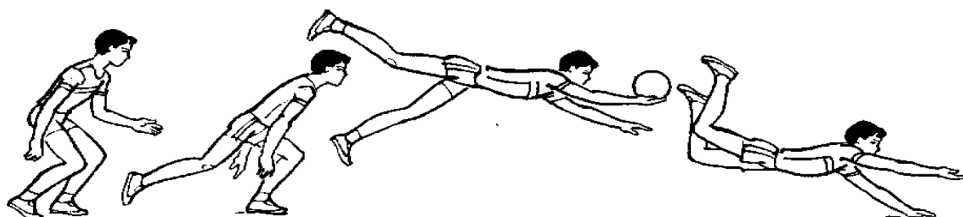
1. ვარჯიში. მოსწავლე გადასცემს პარტნიორს ბურთს 2 – 3 მ. დაშორებით. პარტნიორი ასრულებს წინ ვარდნას მარჯვენა ფეხით, უკუაგდებს ბურთს მარჯვენა ხელით და დაასრულებს მოძრაობას ზურგზე გადაგორებით;
2. ვარჯიში. იგივე, ვარდნა მარცხენა ფეხზე და ბურთის უკუაგდება მარცხენა ხელით. შემდეგ მოთამაშეები იცვლებიან;

ამ ჩვენების გასამყარებლად შეიძლება ვათამაშოთ “ფრენბურთელების დაჭეობა“. მოთამაშეები განლაგებულნი არიან ფრენბურთის მოედნის ერთ მხარეს, ჰყავთ ერთი წამყვანი. წამყვანისგან თავის დასაღწევად მოთამაშე იღებს დაბალ დგომს და ასრულებს ვარდნას ზურგზე გადაგორებით. მოთამაშე, რომელიც არასწორად შეასრულებს მოძრაობას გახდება წამყვანი.

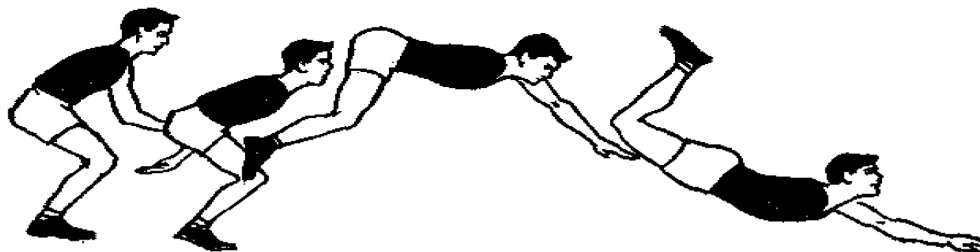
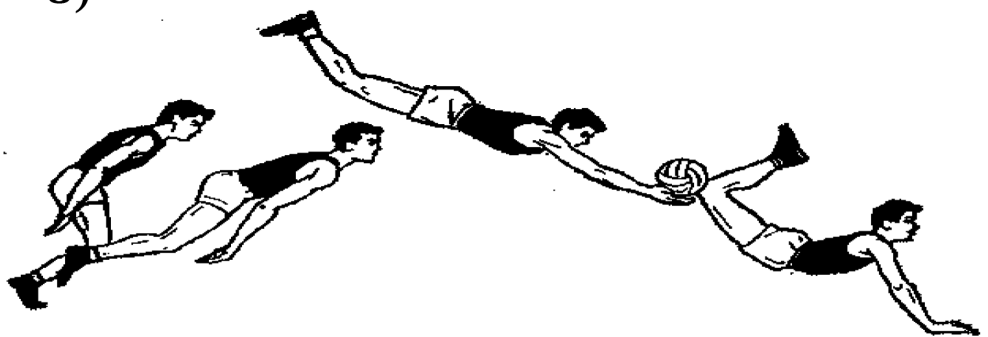
ვარდნა მკერდზე გადაგორებით შეისწავლება დანაწევრებითი მეთოდით. თავდაპირველად ითვისებენ იატაკზე დაშვებას. ამისათვის საჭიროა ვასწავლოთ იატაკზე მწოლებს სხეულის დაძაბული გაზნევა.

1. ვარჯიში. იატაკზე, მუცელზე წოლით მდგომარეობიდან უნდა გაიზნიქონ უკან ისე, რომ მუხლები და მკერდი არ ეხებოდეს იატაკს;
2. ვარჯიში. მოსწავლე, რომელიც ასრულებს ვარჯიშს, იმყოფება წოლით მდგომარეობაში, ხელებით ეყრდნობა იატაკს, ხოლო ფეხები უჭირავს მის პარტნიორს. ხელების მოხრისა და წელის არეში გაზნევის შემდეგ, მოთამაშე დამზღვევის აქტიური დახმარებით, გადადის მკერდზე წოლით მდგომარეობაში, რის შემდეგაც გადაგორდება მუცელზე. ეს ვარჯიში შეიძლება გავართულოთ ხელების მოხრის მომენტში სხეულის წინ მოძრაობის ხარჯზე (იატაკზე წინ გაცურებით);
3. ვარჯიში. დაყრდნობილი მდგომარეობიდან, მარცხენა ფეხზე ჩამუხლული, საყრდენი ფეხით ასრულებს ბიძგს, ამავდროულად მეორე ფეხს იქნევს ზევით, რის შემდეგაც ფეხებს აერთებს და ხელების ამორტიზაციის გამოყენებით ეშვება მკერდზე და გადაგორდება მუცელზე;

4. ვარჯიში. იგივე. შესრულდეს დგომიდან ნაბიჯით წინ;
5. ვარჯიში. იგივე, ნაბიჯით წინ და შემდგომი ბიძგით წინ – ქვევით;
6. ვარჯიში. იგივე, შესრულდეს მწვრთნელის მიერ გადაგებული ბურთის მიღების შემდეგ;
7. ვარჯიში. იგივე, ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღების შემდეგ;



ა)



ბ)

სურ. 17. მკერდზე გადაგორება წინ გაცურებით

ბურთის ფლობის ტექნიკის შესწავლა იწყება ჩანოდებების, გადაცემებისა და ბურთის მიღების ათვისებით, შემდეგ ხდება თავდასხმითი დარტყმების და ბლოკირების შესწავლა.

ბურთის ჩანოდეების ვარჯიშები

პირველი დონე

ახსნისა და ჩვენების (თვალსაჩინოების მეთოდი) შემდეგ, მოსწავლეები შეუდგებიან ჩანოდეების დანანეწვებითი მეთოდით შესწავლას. ამისათვის თავდაპირველად სწავლობენ სანყისი მდგომარეობის სწორად მიღებას და შემდეგ ხდება ფრენბურთის ტექნიკის მნიშვნელოვანი (ძირითადი) მოქმედების – ბურთის მაღლა გდების შესწავლა.

1. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან პირით ხაზზე ჩანოდეების სწორ სანყის მდგომარეობაში. მასწავლებლის მითითებით (5-ჯერ), ხოლო შემდეგ დამოუკიდებლად ასრულებენ ბურთის მაღლა გდებას;
2. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან პირით ხაზზე და მრავალჯერ (15-20 ჯერ) ასრულებენ ბურთის მაღლა გდებას სხვადასხვა სიმაღლეზე, მარცხენა ხელით;
3. ვარჯიში. მოსწავლეები ასრულებენ ჩანოდეების ხერხის იმიტაციას;
4. ვარჯიში. თამაში “ვისი ბურთი გადხტება უფრო შორს”. მოსწავლეები დგებიან კედელთან 3-4 კოლონად. ისინი რიგ-რიგობით ესვრიან კედელს ბურთს ცალი ხელით ქვემოდან, შემდეგ აფიქსირებენ კედლიდან ასხლეტილი ბურთის დავარდნის ადგილს და ვისი ნასროლი ბურთიც უფრო შორს დავარდება, ცხადდება გამარჯვებულად.
5. ვარჯიში. 1 კგ. ტენილი ბურთის ტყორცნა ცალი ხელით ქვემოდან;
6. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან კედელთან 3-4 კოლონად. 3-4 მ. დაშორებით. პირველი მოსწავლე მაღლა აგდებს ბურთს, ასრულებს მოქნევით მოძრაობას და დარტყმას ბურთზე ისე, რომ ბურთი მოხვდეს კედელს და დაბრუნდეს უკან, რომელსაც მეორე მოთამაშე აიღებს და შეასრულებს იგივეს; ასე თანმიმდევრობით გრძელდება მანამ, სანამ კოლონაში მდგარი ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს ვარჯიშს;
7. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მ. დაშორებით; ისინი ასრულებენ ქვემოდან პირდაპირ ჩანოდებას მენწყვილის მიმართულებით, შემდეგ მენწყვილები აგრძელებენ ჩანოდებას. ვარჯიში სრულდება 6-8 ჯერ;
8. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მ. დაშორებით; ისინი ასრულებენ ჩანოდებას ქვემოდან გვერდით, თავისი მენწყვილის მიმართულებით, შემდეგ მენწყვილები აგრძელებენ ჩანოდებას. ვარჯიში სრულდება 6-8 ჯერ;
9. ვარჯიში. ჩანოდეები კედელზე. მანძილი 6-7 მ.
10. ვარჯიში. ორ გუნდად გაყოფილი მოსწავლეები დგანან მოედანზე ბადის ორივე მხარეს (მანძილი შემცირებულია); მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ასრულებენ ჩანოდებას არჩეული ხერხით; იგივეს ასრულებენ მეორე ნომრები. შემდეგ ჩანოდეების ხერხს ცვლიან. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

11. ვარჯიში. პირითი ხაზიდან ქვემოთა გვერდითი და ქვემოთა პირდაპირი ჩანოდეების შესრულება;
12. ვარჯიში. პირითი ხაზიდან ქვემოთა გვერდითი და ქვემოთა პირდაპირი ჩანოდეების შესრულება მონინაალმდეგის მოედანზე №1, №6 და №5 ზონებში;

მეორე დონე

1. **ვარჯიში.** მოძრავი თამაში “მიმოსროლა”. გუნდები (6-8 მოთამაშე) განლაგდებიან მოედნის ორივე მხარეს. თითოეულ გუნდს აქვს ორი ფრენბურთის ბურთი. სასტვენზე მოთამაშეები იწყებენ ბურთების გადაგდებას ბადის ზემოდან მონინაალმდეგის მოედანზე. გამარჯვებულია ის გუნდი რომლის ნახევარზეც არც ერთი ბურთი არ აღმოჩნდება. იგივე თამაში კალათბურთის ბურთებით;
2. **ვარჯიში.** ტენილი ბურთის (1 კგ.) ტყორცნა ზემოდან ცალი ხელით (მარჯვენა, მარცხენა);
3. **ვარჯიში.** ტენილი ბურთის (1 კგ.) კვრა. ასრულებენ ცალი ხელით საწყისი მდგომარეობიდან, ხელის წინასწარი მოქნევის გარეშე;
4. **ვარჯიში.** ტენილი ბურთების გადაგდება ბადეზე;
5. **ვარჯიში.** ტენილი ბურთების გადაგდება ბადეზე, განსაზღვრულ ზონებში;
6. **ვარჯიში.** ჩანოდეების ხერხების (ზედა პირდაპირი, ზედა გვერდითი და ჩანოდება ნახტომში) იმიტაცია;
7. **ვარჯიში.** ბურთის მაღლა გდების შესწავლა, ბურთის გდება სხვადასხვა სიმაღლეზე, ტრიალით და ტრიალის გარეშე;
8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ორ მწკრივად დგანან მოედნის გვერდით ხაზებზე, სახით ერთმანეთისაკენ. ისინი თანმიმდევრობით ასრულებენ ჩანოდეების შესასწავლი ხერხების იმიტაციას. სასურველია ჩანოდეების იმიტაცია შესრულდეს სამ თვლაზე: თვლაზე “ერთი” -მოქნევა, “ორი” -ბურთის გდება, “სამი” -ბურთზე დარტყმა;
9. **ვარჯიში.** განლაგება იგივეა. მოსწავლეები ასრულებენ სხვადასხვა ხერხით ჩანოდეებს თავიანთ პარტნიორებზე;
10. **ვარჯიში.** განლაგება იგივეა. მოსწავლეები ასრულებენ სხვადასხვა ხერხით ჩანოდეებს თავიანთ პარტნიორებზე ბურთის ფრენის მაღალი და საშუალო ტრაექტორიით;
11. **ვარჯიში.** ჩანოდება სხვადასხვა ხერხით მონინაალმდეგის მოედანზე, მოკლე მანძილიდან;
12. **ვარჯიში.** ჩანოდება სხვადასხვა ხერხით მონინაალმდეგის მოედანზე, მოკლე მანძილიდან თავდაცვის ზონაში;

13. **ვარჯიში.** ჩანოდება სხვადასხვა ხერხით მონინალმდეგის მოედანზე მოკლე მანძილიდან, თავდაცვის ზონაში მდგომ პარტნიორზე;
14. **ვარჯიში.** ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით პირით ხაზიდან;

მესამე დონე

1. **ვარჯიში.** ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით და სხვადასხვა მიმართულებით;
2. **ვარჯიში.** ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის ტრაექტორიის ცვლით;
3. **ვარჯიში.** ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის მანძილის ცვლით (მოკლებული, გრძელი);
4. **ვარჯიში.** კედელზე მონიშნულ ადგილზე 8 -10 მ. დაშორებით სხვადასხვა ხერხით ბურთის ჩანოდეები;
5. **ვარჯიში.** ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით სიზუსტეზე, ზონების მიხედვით. (მასწავლებელი ცარცით ხაზავს ზონებს);
6. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ ჩანოდეებს სხვადასხვა ხერხით მონინალმდეგის წინა ხაზზე;
7. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ ჩანოდეებს სხვადასხვა ხერხით მონინარმდეგის მოედნის მარცხენა მხარეს;
8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ ჩანოდეებს სხვადასხვა ხერხით მონინარმდეგის მოედნის მარჯვენა მხარეს;
9. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ სერიულ ჩანოდეებს სხვადასხვა ხერხით.
10. **ვარჯიში.** ძალისმიერი ჩანოდეები. მოთამაშეები ცდილობენ მიაღწიონ ბურთის ფრენის მაქსიმალურ სისწრაფეს.
11. **ვარჯიში.** ჩანოდეები ხტომში.
12. **ვარჯიში.** ჩანოდეები ხტომში სიზუსტეზე, ზონების მიხედვით;
13. **ვარჯიში.** ძალისმიერი ჩანოდეები ხტომში;

გადაცემების შესწავლის ვარჯიშები

პირველი დონე

1. გადაცემები ზემოდან – ფრენბურთში ყველა სახის გადაცემების შესწავლა იწყება სწორი სანწყისი მდგომარეობის მიღებით, აგრეთვე ხელების და მტევნების სწორი განლაგებით გადაცემის შესრულების დროს;

2. **ვარჯიში.** გადაცემის შესასრულებლად მოსწავლეები დგანან სანყის მდგომარეობაში და ასრულებენ გადაცემის იმიტაციას. მასწავლებელი ყურადღებას აქცევს ფეხებისა და სხეულის მდგომარეობას, ხელების და მტევნების განლაგებას. თითები მაქსიმალურად გაშლილი და ოპტიმალურად დაძაბულია; (ვარჯიში მეორდება მრავალჯერ)
3. **ვარჯიში.** სიარულით გადაადგილების შემდეგ (სხვადასხვა მიმართულებით) მოსწავლეები დგებიან გადაცემის შესასრულებელ სანყის მდგომარეობაში და ასრულებენ გადაცემის იმიტაციას;
4. **ვარჯიში.** სირბილით გადაადგილების შემდეგ (სხვადასხვა მიმართულებით) მოსწავლეები დგებიან გადაცემის შესასრულებელ სანყის მდგომარეობაში და ასრულებენ გადაცემის იმიტაციას;
5. **ვარჯიში.** სანყისი მდგომარეობა იგივე. მოვარჯიშე პარტნიორს ჩაუდებს ბურთს ხელებში და თან აკონტროლებს ხელის მტევნების მდგომარეობას და თითების განლაგებას ბურთის ზედაპირზე;
6. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში. ერთი მოვარჯიშე აწვდის ბურთს თავის პარტნიორს, რომელიც დგება გადაცემის შესასრულებელ სანყის მდგომარეობაში და იჭერს ბურთს; ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ. შემდეგ მოსწავლეები იცვლებიან.
7. **ვარჯიში.** იგივე მოძრაობაში სხვადასხვა მიმართულებით;
8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში. ერთი მოთამაშე აწვდის ბურთს თავის პარტნიორს, რომელიც დგება გადაცემის შესასრულებელ სანყის მდგომარეობაში, იჭერს ბურთს და ასრულებს გადაცემის იმიტაციას;
9. **ვარჯიში.** იგივე, მოძრაობა სხვადასხვა მიმართულებით;
10. **ვარჯიში.** მოსწავლე ისვრის ბურთს ზევით, ასრულებს გადაცემის იმიტაციას, ხელები გააქვს წინ და ზევით, შემდეგ იჭერს ბურთს;
11. **ვარჯიში.** იგივე, გადაცემის იმიტაციით. მოვარჯიშე ბურთს აწვდის თავის პარტნიორს; ბურთის მიწოდების დროს ხელები მხრებისა და იდაყვის სახსრებში იშლება ბოლომდე;
12. **ვარჯიში.** წყვილის ერთი მოთამაშე ზუსტად აწვდის ბურთს პარტნიორს, რომელიც ასრულებს გადაცემას ზემოდან. პირველი მოვარჯიშე იჭერს ბურთს და ისევ აწვდის პარტნიორს;
13. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ბურთით ხელში, დგანან კედლიდან 2-3 მ. დაშორებით. მოვარჯიშეები ააგდებენ ბურთს თავს ზემოთ და ასრულებენ გადაცემას ზემოდან კედელზე. მათ უკან მდგარი მოვარჯიშეები იჭერენ ბურთს და ასრულებენ იგივე ვარჯიშს;
14. **ვარჯიში.** წყვილის ერთი მოვარჯიშე მის მიერვე ზევით ასროლილი ბურთით ასრულებს გადაცემას მეორე მოვარჯიშეზე, რომელიც იჭერს ბურთს და ასრულებს იგივე მოძრაობას;

15. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ბურთით ხელში დგანან კედელთან და ასრულებენ გადაცემებს ზემოდან ბურთის დაჭერის გარეშე;
16. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში და ასრულებენ გადაცემებს ზემოდან, ბურთის დაჭერის გარეშე;
17. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილებებით (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან);

მეორე დონე

1. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ბურთის გადაცემით გადაადგილდებიან წყვილებში ერთი პირით ხაზიდან მეორე პირით ხაზამდე (ბურთი იატაკზე არ უნდა დავარდეს);
2. **ვარჯიში.** იგივე, გადაცემების ნაკლები რაოდენობით;
3. **ვარჯიში.** გადაცემები კედელზე;
4. **ვარჯიში.** გადაცემების მონაცვლეობა: კედელზე და თავს ზემოთ;
5. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილებებით;
6. **ვარჯიში.** იგივე, მოსწავლეები კედელთან წყვილებში რიგ-რიგობით ასრულებენ გადაცემებს; ეს ვარჯიში შედარებით რთულია და იგი მოითხოვს ბურთის ფრენის ტრეკტორიის განსაზღვრას და შესაბამისად გადაადგილების შესრულებას;

ბურთის ქვეშ სწორად შესვლის ათვისების შემდეგ, ასრულებენ ვარჯიშებს სიზუსტეზე:

1. **ვარჯიში.** მოსწავლე პირველ გადაცემას ასრულებს თავს ზემოთ, ხოლო შემდეგ ბურთს აწვდის პარტნიორს;
2. **ვარჯიში.** მოსწავლე პირველ გადაცემას ასრულებს თავს ზემოთ, რომლის დროსაც უნდა მოასწროს ტაშის შემოკვრა, ხოლო შემდეგ ბურთს აწვდის პარტნიორს;
3. **ვარჯიში.** იგივე ტაშის ორჯერ შემოკვრით;
4. **ვარჯიში.** ერთი მოსწავლე დგას ერთ ადგილზე და ასრულებს გადაცემებს სხვადასხვა მიმართულებით, იგი აიძულებს მეორე მოვარჯიშეს გადაადგილდეს და შეასრულოს გადაცემა;
5. **ვარჯიში.** სხვადასხვა სიმაღლის გადაცემების შესრულება (მაღალი, საშუალო, დაბალი);
6. **ვარჯიში.** სხვადასხვა სიჩქარის გადაცემების შესრულება (ნელი, აჩქარებული, სწრაფი);
7. **ვარჯიში.** მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად და დგანან კოლონებად. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოვარჯიშეები ასრულებენ გადაცემებს თავს ზემოთ (1,5 – 2 მ. სიმაღლეზე) და თან გადაადგილდებიან ზადემდე. ზადეზე ხელის შეხების შემდეგ იმავე მოძ-

რაობით ბრუნდებიან უკან, შემდეგ ბურთს გადასცემენ მეორე მოთამაშეებს და ისინი აგრძელებენ თამაშს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ბურთის გადაცემას;

8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან 4 კოლონად. თითოეული კოლონის №1 მოთამაშეებს უჭირავთ ბურთები. სასტვენზე მოსწავლეები ასრულებენ გადაცემას თავს ზემოთ. როგორც კი ბურთი აფრინდება ჰაერში №1 მოთამაშე ადგილს უთმობს მის უკან მდგომ №2 მოთამაშეს, თავად კი გარბის და დგება კოლონის ბოლოში. №2 მოთამაშე აგრძელებს გადაცემის შესრულებას და ასე რიგ-რიგობით, სანამ ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ;
9. **ვარჯიში.** მოძრავი თამაში “**ბურთების შეჯიბრი**” – მოსწავლეები დაგანან წრეზე და გაითვლიან პირველ -მეორეზე (იყოფიან ორ გუნდად). ორივე გუნდის მოთამაშეებს ხელში უჭირავთ ბურთები. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ გადაცემებს თავისი ნომრის მოთამაშეებზე, როდესაც ბურთი დაუბრუნდება თამაშის დამწყებ მოთამაშეს თამაში წყდება. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს გადაცემებს;
10. **ვარჯიში.** მოძრავი თამაში “**ბურთი შუაში მდგომს**” – მოსწავლეები დაყოფილი არიან 4-5 გუნდად და დგანან წრეზე, წრის ცენტრში დგას წამყვანი. მასწავლებლის ნიშანზე წამყვანი ზემოდან გადასცემს ბურთს წრეზე მდგომ მოთამაშეებს (რიგ-რიგობით), ხოლო მოთამაშეები თავის მხრივ უკან უბრუნებენ ბურთს. მიიღებს რა ბურთს ბოლო მოთამაშისგან წამყვანი ასწევს ხელს მაღლა. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის წამყვანიც პირველი ასწევს ხელს მაღლა. ვარჯიშის გართულების მიზნით შეიძლება გადაცემების ხერხისა და სიჩქარის ცვლა.

მესამე დონე

1. **ვარჯიში.** ბურთის გადაცემის ხერხების სრულყოფა;
2. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან ორ რიგად სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ. დაშორებით. ერთი მოვარჯიშე არტყამს ბურთს იატაკზე, მეორე კი გადაადგილდება იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის ქვეშ და ასრულებს გადაცემას პარტნიორის მიმართულებით;
3. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან ორ რიგად სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ. დაშორებით. მოთამაშეები გადაცემებს ასრულებენ სხვადასხვა მდგომარეობაში (სახით ერთმანეთისაკენ, გვერდულად ან ზურგით);
4. **ვარჯიში.** წყვილები განლაგებული არიან ბადის პარალელურად ან პერპენდიკულარულად და ასრულებენ გადაცემებს სახვადასხვა მანძილზე, სხვადასხვა მიმართულებით და სხვადასხვა სიჩქარით;
5. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულეზად და ასრულებენ დაბალ გადაცემებს ზემოდან თანმიმდევრობით, მარჯვენა მხრიდან; ყურადღება ექცევა ბურთის ფრენის სისწრაფეს;

6. **ვარჯიში.** იგივე, მარცხენა მხრიდან;
7. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან პირველ ზონაში. მასწავლებელი ზევით აგდებს ბურთს მეორე ზონაში, ზონა პირველში მდგომი №1 მოთამაშე გადაადგილდება სირბილით მეორე ზონაში და ასრულებს გადაცემას მეოთხე ზონაში ან მესამეში და ა.შ.;
8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მეექვსე ზონაში. მასწავლებელი ზევით აგდებს ბურთს მეორე ზონაში, მეექვსე ზონაში მდგომი №1 მოთამაშე გადაადგილდება სირბილით მეორე ზონაში და ასრულებს გადაცემას მეოთხე ან მესამე ზონაში და ა.შ.;
9. **ვარჯიში.** გადაცემები ზემოდან შემხვედრ კოლონებს შორის. კოლონებს შორის მანძილი 2-3 მ. მოვარჯიშე, რომელიც შეასრულებს გადაცემას, გარბის და დგება თავისი კოლონის ბოლოში;
10. **ვარჯიში.** იგივე, მხოლოდ გადაცემის შესრულების შემდეგ მოთამაშე გადადის შემხვედრ კოლონაში;
11. **ვარჯიში.** სამი მოსწავლე დგას ერთ ხაზზე ბადის პარალელურად. №1 მოთამაშე გადასცემს ბურთს №2, ის ასრულებს გადაცემას უკან (თავს უკან) №3 მოთამაშეზე, რომელიც გრძელი გადაცემით დაუბრუნებს ბურთს №1 მოთამაშეს;
12. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში. №1 მოთამაშე ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ, ტრიალდება 180 გრადუსით (დგება ზურგით) და ასრულებს გადაცემას ზემოდან თავს უკან №2 მოთამაშეზე. იგივე მოქმედებას ასრულებს №2 მოთამაშე;
13. **ვარჯიში.** სამი მოსწავლე დგას ერთ ხაზზე ბადის პარალელურად. №1 მოთამაშე გადასცემს ბურთს №2 მოთამაშეს, ის თავის მხრივ ასრულებს გადაცემას უკან №3 მოთამაშეზე და სწრაფად ტრიალდება მისკენ სახით, ბურთის მისაღებად;
14. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მე-6, მე-3, მე-4 (2) ზონებში. მე-6 ზონიდან ბურთს აგზავნიან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან მე-4(2) ზონაში, მე-4 (2) ზონიდან ბურთს აბრუნებენ მე-6 ზონაში;
15. **ვარჯიში.** იგივე, მხოლოდ მოთამაშეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულების მიხედვით;
16. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მე-5, მე-2 და მე-4 ზონებში ან პირველ, 1 მე – 4 და მე-2 ზონებში და ასრულებენ გრძელ გადაცემებს 5 – 2 – 4 – 5 ან 1 – 4 – 2 – 1. მოთამაშეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულების მიხედვით;
17. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთმანეთისგან 3 მ. დაშორებით და ასრულებენ გადაცემებს ხტომში;
18. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთმანეთისგან 1,5 მ. დაშორებით და ასრულებენ გადაცემებს ხტომში;

19. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან ბადის ორივე მხარეს სახით ერთმანეთისაკენ. ასრულებენ გადაცემებს ხტომში;
20. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მე-6, მე-3, მე-4 (2) ზონებში და ასრულებენ გადაცემებს ხტომში.

ბურთის ქვემოდან მიღების ვარჯიშები

პირველი დონე

1. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მწკრივში და ასრულებენ ბურთის ერთი ან ორი ხელით ქვემოდან მიღების იმიტაციას;
2. **ვარჯიში.** მარჯვენა ფეხით სრულდება ვარდნა წინ და ბურთის ქვემოდან მიღების იმიტაცია. წინამხრები ერთ დონეზეა (მოძრაობას იწყებს ფეხები და ტანი, შემდეგ ერთვება ხელები);
3. **ვარჯიში.** ტენილი ბურთის გდება წინ და ზევით. ხელები გამართულია. ყურადღება ექცევა ფეხების, ტანის და ხელების შეთანხმებულ მოძრაობას;
4. **ვარჯიში.** იგივე, მოძრაობა გვერდიდან;
5. **ვარჯიში.** იგივე, ნაბიჯით, სირბილით გადაადგილების შემდეგ წახტომით და ორმაგი ნაბიჯით შეჩერება და შემდეგ ტენილი ბურთის გდება;
6. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან კოლონად, მასწავლებელი კი 2-მ-ის დაშორებით და აწვდის ბურთს. მოვარჯიშე ასრულებს ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით (უბრუნებს ბურთს მასწავლებელს), გარბის და დგება კოლონის ბოლოში;
7. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში ერთმანეთისგან 3-4 მ-ის დაშორებით. №1 მოთამაშე აწვდის ბურთს თავის მენყვილეს, №2 კი ასრულებს მიღებას ქვემოდან ორი ხელით და უბრუნებს ბურთს უკან. ვარჯიში სრულდება 8-10 ჯერ. შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს;
8. **ვარჯიში.** იგივე, ბურთის ფრენის მიმართულების ცვლით;
9. **ვარჯიში.** იგივე, ბურთის ფრენის სიმაღლის ცვლით;
10. **ვარჯიში.** მოსწავლეების განლაგება იგივეა. №1 მოთამაშე ძლიერად არტყამს ბურთს იატაკზე, №2 მოთამაშე ასრულებს იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით;
11. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ გადაცემას ქვემოდან ორი ხელით თავს ზემოთ. ხელები უჭირავთ იატაკის პარალელურად, ხოლო ფეხებით სრულდება ზამბარისებური დრეკადი მოძრაობები. გადაადგილება – მთელს მოედანზე;
12. **ვარჯიში.** ბურთის გადაცემები კედელზე ქვემოდან ორი ხელით;

მეორე დონე

1. **ვარჯიში.** ქვემოდან ცალი ხელით ბურთის მიღების იმიტაცია;
2. **ვარჯიში.** ქვემოდან ცალი ხელით ბურთის მიღების იმიტაცია ვარდნაში;
3. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილების შემდეგ;
4. **ვარჯიში.** მენყვილის მიერ მიწოდებული ბურთის მიღება ცალი ხელით;
5. **ვარჯიში.** ზემოდან გადაცემის შემდეგ მენყვილის მიერ ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით და გადაამცემისათვის უკან დაბრუნება;
6. **ვარჯიში.** იგივე, სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილების შემდეგ (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან);
7. **ვარჯიში.** ბურთის ფრენის ტრაექტორიის მიხედვით ზემოდან გადაცემის და ქვემოდან მიღების მონაცვლეობა;
8. **ვარჯიში.** ქვემოდან ორი ხელით ბურთის მიღების საშუალო (3-4მ) და მაღალი (8-9მ) გადაცემების მონაცვლეობა;
9. **ვარჯიში.** ბურთის ორმხრივი გადაცემები ქვემოდან;
10. **ვარჯიში.** ბურთის ორმხრივი გადაცემები ქვემოდან დარბაზის მთელ სიგრძეზე გადაადგილებით;
11. **ვარჯიში.** ბურთის მიღება ქვემოდან თავს ზემოთ, გადაცემა ზემოდან ორი ხელით;
12. **ვარჯიში.** ბურთის მიღება ქვემოდან თავს ზემოთ, გადაცემა ქვემოდან ორი ხელით;
13. **ვარჯიში.** ბადესთან გვერდულად მდგომი მოსწავლის მიერ ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება;
14. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილების შემდეგ;
15. **ვარჯიში.** კედელზე ბურთის გადაცემების მონაცვლეობა. ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით თავს ზემოთ, ხოლო შემდეგ გადაცემა ზემოდან კედელზე;
16. **ვარჯიში.** სხვადასხვა სიჩქარით შესრულებული გადაცემები (ნელი, აჩქარებული, სწრაფი);
17. **ვარჯიში.** გადაცემები ქვემოდან შემხვედრ კოლონებს შორის. კოლონებს შორის მანძილი 2-3 მ. მოსწავლე, რომელიც შეასრულებს გადაცემას გარბის და დგება თავისი კოლონის ბოლოში;
18. **ვარჯიში.** იგივე ვარჯიში, მხოლოდ გადაცემის შესრულების შემდეგ მოსწავლე გადადის შემხვედრ კოლონაში;
19. **ვარჯიში.** ნყვილიდან ერთი რომელიმე მოსწავლე ასრულებს ჩანოდებას ქვემოდან სხვადასხვა ხერხით, ხოლო მეორე – ჩანოდების მიღებას ქვემოდან ორი ხელით;

მესამე დონე

- ვარჯიში.** ქვემოდან გადაცემების ხერხების სრულყოფა;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან ორ რიგად, სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ-ის. დაშორებით. ერთი მოსწავლე ძლიერად არტყამს ბურთს იატაკზე, მეორე გადაადგილდება იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის ქვეშ და ასრულებს გადაცემას პარტნიორისაკენ;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან ორ რიგად სახით ერთმანეთისაკენ 5-9 მ-ის დაშორებით. ისინი ასრულებენ ქვემოდან გადაცემებს სხვადასხვა მდგომარეობიდან (სახით ერთმანეთისაკენ, გვერდულად ან ზურგით);
- ვარჯიში.** წყვილები დგანან ბადის პარალელურად ან პერპენდიკულარულად და ასრულებენ გადაცემებს სახვადასხვა მანძილზე, სხვადასხვა მიმართულებით და სიჩქარით;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად და ასრულებენ გადაცემებს ქვემოდან თანმიმდევრობით, მარჯვენა მხრიდან;
- ვარჯიში.** სამი მოვარჯიშე დგას ერთ ხაზზე, ბადის პარალელურად. №1 მოვარჯიშე ქვემოდან გადასცემს ბურთს №2 მოვარჯიშეს, რომელიც ასრულებს ქვემოდან გადაცემას უკან (თავს უკან) №3 მოვარჯიშეზე, იგი კი გრძელი გადაცემით ქვემოდან უბრუნებს ბურთს №1 მოვარჯიშეს;
- ვარჯიში.** სამი მოსწავლე დგას ერთ ხაზზე ბადის პარალელურად. №1 მოსწავლე გადასცემს ბურთს ქვემოდან №2 მოვარჯიშეს, რომელიც ასრულებს ქვემოდან გადაცემას უკან №3 მოსწავლეზე და სწრაფად ტრიალდება მისკენ სახით, გადაცემის მისაღებად;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები განლაგებულნი არიან მე-6, მე – 3, მე 4 (2) ზონებში. მე – 6 ზონაში მყოფნი ბურთს ქვემოდან აგზავნიან მე – 3 ზონაში, მე – 3 ზონიდან მე-4 (2) ზონაში, 4 (2) ზონიდან აბრუნებენ ბურთს მე – 6 ზონაში;
- ვარჯიში.** იგივე, მხოლოდ მოსწავლეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულებით;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მე-5, მე-2 და მე-4 ზონებში ან პირველ, 1 მე – 4 და მე-2 ზონებში და ასრულებენ გრძელ გადაცემებს ქვემოდან 5 – 2 – 4 – 5 ან 1 – 4 – 2 – 1. ისინი გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულებით;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად. ერთი დგას პირით ხაზზე, ორი კი ბადესთან (ეს ვარჯიში სრულდება ორი ბურთით). ბადესთან მდგომ მოვარჯიშეებს ხელში უჭრავთ ბურთები და რიგ-რიგობით ასრულებენ გადაცემებს ქვემოდან, პირით ხაზზე მდგომი მოსწავლე მიიღებს ბურთს და უკან უბრუნებს იმას, ვისგანაც მიიღო, უფრო დაბალი და სწრაფი გადაცემებით;
- ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან მოედანზე სამეულებად. ერთი მოთამაშე

დგას პირით ხაზზე, ორი კი ბადესთან, (ეს ვარჯიში სრულდება ორი ბურთით). ბადესთან მდგომ მოსწავლეებს ხელში უჭრავთ ბურთები და რიგ-რიგობით ასრულებენ თავდასხმით დარტყმებს, პირით ხაზზე მდგომი მიიღებს ბურთს და უკან უბრუნებს იმას, ვისგანაც მიიღო, უფრო დაბალი და სწრაფი გადაცემებით;

13. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებად. ერთი მათგანი ასრულებს ბურთზე მსუბუქ დარტყმას, მეორე კი მიიღებს ბურთს ქვემოდან და უბრუნებს უკან იმას ვისგანაც მიიღო;
14. **ვარჯიში.** მოვარჯიშეები დგებიან წყვილებად ბადის ორივე მხარეს და ასრულებენ მაღალ გადაცემებს ქვემოდან;
15. **ვარჯიში.** წყვილის ერთი მოვარჯიშე ასრულებს ჩანოდებებს სხვადასხვა ხერხით, ხოლო მეორე – ასრულებს ბურთის მიღებას ქვემოდან ორი ხელით;
16. **ვარჯიში.** ჩანოდებების მიღება სხვადასხვა ზონებში;
17. **ვარჯიში.** კედლიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით;
18. **ვარჯიში.** ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;
19. **ვარჯიში.** ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;
20. **ვარჯიში.** ბურთის მიღება ზემოდან ორი ხელით ვარდნაში, ზურგზე გადაგორებით;
21. **ვარჯიში.** ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით;
22. **ვარჯიში.** ბადიდან ასხლეტილი ბურთის მიღება ქვემოდან ორი ხელით;
23. **ვარჯიში.** იგივე, ვარდნაში;
24. **ვარჯიში.** მენწყვილის მიერ გადაცემული ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით, ვარდნაში იატაკზე წინ გაცურებით;
25. **ვარჯიში.** მენწყვილის მიერ დარტყმული ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით, ვარდნაში იატაკზე წინ გაცურებით;
26. **ვარჯიში.** მენწყვილის მიერ თავდასხმითი დარტყმით ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით, ვარდნაში იატაკზე წინ გაცურებით;

თავდასხმითი დარტყმების ვარჯიშები

პირველი დონე

თავდასხმითი დარტყმების შესრულება მოითხოვს მოსწავლეთა კარგ ფიზიკურ მომზადებას, ძალის, სისწრაფის, სიმარჯვის და მოქნილობის კარგ

განვითარებას. თავდასხმითი დარტყმების შესწავლა მიმდინარეობს დანაწევრებითი მეთოდით. თავდაპირველად მოსწავლეები აითვისებენ გამორბენს და ხტომს. სწავლების დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს ფეხების სწორ განლაგებას და არეკნის ეფექტურად შესრულებას.

ვარჯიშები ხტომებზე

1. **ვარჯიში.** ხტომები ადგილიდან ზევით, ზევით-წინ, ზევით-უკან;
2. **ვარჯიში.** ხტომები ადგილიდან ბრუნით (90° - 360°) მარჯვნივ და მარცხნივ;
3. **ვარჯიში.** ხტომები ტანვარჯიშულ სკამზე ზიგზაგისებურად. ყურადღება ექცევა ხელების აქტიურ მოძრაობას უკან-წინ-ზევით;
4. **ვარჯიში.** ბუქნიდან ხტომები ზევით;
5. **ვარჯიში.** ხტომები სახტომ ტუმბოზე;
6. **ვარჯიში.** ტყუპფეხ ნახტომები მუხლების მაღლა აწევით;
7. **ვარჯიში.** მარჯვენა გამართული ფეხით მოსწავლე ასრულებს შეჩერებით ნაბიჯს, რომელსაც მიადგამს მარცხენა ფეხს და ასრულებს ტყუპფეხ ხტომს ზევით;
8. **ვარჯიში.** იგივე, ხელების მოქნევითი მოძრაობების წინსწრებით;
9. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ ნაბიჯს, შეჩერებით ნაბიჯს და ხელების მოქნევითი მოძრაობით ხტომს ზევით;
10. **ვარჯიში.** იგივე, მხოლოდ შეჩერებითი ნაბიჯი სრულდება ნახტომით. ყურადღება ექცევა ხელებისა და ფეხების შეთანხმებულ მოძრაობას;
11. **ვარჯიში.** მოთამაშეები ასრულებენ 2-3 ნაბიჯიან გამორბენს, შეჩერებით ნაბიჯს და ხტომს ზევით;
12. **ვარჯიში.** მოთამაშეები ასრულებენ 2-3 ნაბიჯიან გამორბენს, შეჩერებით ნაბიჯს, ხტომს ზევით და ხელით დარტყმის იმიტაციას;
13. **ვარჯიში.** ტყუპფეხ ხტომები ადგილიდან. ყურადღება ექცევა დახტომს;

ვარჯიშები ბურთით

1. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან წყვილებში, ერთმანეთის პირისპირ 3-4 მ-ის. დაცილებით. ერთი მოვარჯიშე მარცხენა ხელით აგდებს ბურთს ზევით ახორციელებს პარტნიორზე დარტყმით მოქმედებას;
2. **ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან კედლიდან 4-5 მ-ის დაცილებით და ახორციელებენ ბურთზე დარტყმას გამართული ხელის მტევნით ისე, რომ ბურთი დაეცეს იატაკზე კედლიდან 1მ. დაშორებით, ხოლო შემდეგ იატაკიდან არეკნის ბურთი მოხვდეს კედელს და მოვარჯიშეს დაუბრუნდეს უკან, რათა ისევ განახორციელოს დარტყმა;
3. **ვარჯიში.** მოსწავლეები განლაგებულნი არიან თითო-თითოდ მე-4, მე-3,

მე-2 ზონებში. სასტვენზე ასრულებენ გამორბენს, ხტომს და ჩოგბურთის ბურთის ტყორცნას ბადის ზემოდან;

4. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ასრულებენ დარტყმით მოქმედებებს მის მიერვე მალლა აგდებულ ბურთზე;
5. **ვარჯიში.** №1 მოსწავლე დგას ბადესთან ბურთით ხელში. აუგდებს ბურთს მალლა №2 მოსწავლეს, რომელიც ასრულებს ადგილიდან ნახტომში თავდასხმით დარტყმას;
6. **ვარჯიში.** იგივე მოქმედება გამორბენით;
7. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ეწყობიან სამეულებად. №1 მოთამაშე ასრულებს გადაცემას ზემოდან და აწვდის ბურთს №2 მოთამაშეს, ის ასრულებს დარტყმით მოქმედებას №3 მოსწავლეზე, რომელიც მიიღებს ბურთს ქვემოდან ორი ხელით და აგზავნის №1 მოსწავლიოსაკენ; მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ცვლიან ადგილებს;
8. **ვარჯიში.** მოსწავლეები ბურთით ხელში დგანან მე-4 ზონაში, ერთრიგად, ერთი მოსწავლე დგას მე-3 ზონაში. მე-4 ზონაში მდგომი მოსწავლე ასრულებს გადაცემას მე-3 ზონაში მდგომ მოვარჯიშეზე, მე-3 ზონაში მდგომი კი გადასცემს ბურთს მე-4 ზონაში თავდასხმისათვის, მე-4 ზონაში მდგომი ასრულებს გამორბენს და ახორციელებს თავდასხმით დარტყმას (შეტევას);
9. **ვარჯიში.** იგივე მოქმედება მე-2 და მე-3 ზონებში;

მეორე და მესამე დონე

სწავლების ამ დონეებზე მოსწავლეები იყენებენ პირველი დონის მოსწავლეებისათვის გათვალისწინებულ ვარჯიშებსაც, მაგრამ ნაკლები მოცულობით და გამარტივებული სახით.

1. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები ბადეზე. მოსწავლეები დგანან ბადიდან 2-2,5 მ. დაშორებით. უშუალოდ გამორბენის წინ (ერთ ნაბიჯში) მოვარჯიშე ორი ხელით ისვრის ბურთს ბადეზე წინ და ზევით 2-2,5 მ. სიმაღლეზე და ახორციელებს თავდასხმით მოქმედებას;
2. **ვარჯიში.** იგივე სხვადასხვა ზონებიდან და სხვადასხვა მიმართულებით;
3. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-4 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე (გადაცემის ტრაექტორია 4-5 მ.);
4. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-2 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი მოთამაშე (გადაცემის ტრაექტორია 4-5 მ.);
5. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-4 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე, გადაცემის ტრაექტორია 2-3 მ. გამორბენის მანძილი მცირდება;

6. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-2 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე, გადაცემის ტრაექტორია 2-3 მ. გამორბენის მანძილი მცირდება;
7. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-4 ზონიდან გრძელი გადაცემების შემდეგ. გადაცემას ასრულებს მე-2 ზონში მდგომი მოვარჯიშე;
8. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მე-2 ზონიდან გრძელი გადაცემების შემდეგ. გადაცემას ასრულებს მე-4 ზონაში მდგომი მოსწავლე;
9. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები შემოკლებულ გადაცემებზე: გადაცემა მე-4 ზონიდან და თავდასხმა მე-4 ზონიდან; გადაცემა მე-3 ზონიდან და თავდასხმა მე-3 ზონიდან; გადაცემა მე-2 ზონიდან და თავდასხმა მე-2 ზონიდან;
10. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მოედნის სიღრმიდან შესრულებულ გადაცემებზე; გადაცემა მე-6 ზონიდან და თავდასხმა მე-4 ზონიდან; გადაცემა მე-6 ზონიდან და თავდასხმა მე-2 ზონიდან;
11. **ვარჯიში.** მე-3 ზონიდან პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმები, გადაცემას ასრულებს მე-2 ზონაში მდგომი მოთამაშე;
12. **ვარჯიში.** მე-4, მე-3, მე-2 ზონებიდან თავდასხმითი დარტყმები, გადაცემას ასრულებს მე-2 ზონაში მდგომი მოთამაშე;
13. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები სწრაფ და აჩქარებულ გადაცემაზე;
14. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები თავს უკან შესრულებულ გადაცემაზე;
15. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები გრძელ და მოკლე გადაცემაზე;
16. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები მოედნის უკანა ხაზიდან;
17. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები სხვადასხვა მიმართულებით ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალით;
18. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები სხვადასხვა მიმართულებით ხელის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალით;
19. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები სხვა ზონებში გადაადგილებით;
20. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები ერთი ბლოკის წინააღმდეგ;
21. **ვარჯიში.** თავდასხმითი დარტყმები ჯგუფური ბლოკის წინააღმდეგ.

ბლოკირების ვარჯიშები

მეორე და მესამე დონე

ბლოკირება დაცვის ყველაზე ეფექტური ილეთია, ამავე დროს იგი ყველაზე რთული ტექნიკური ილეთია ფრენბურთში.

მოსამზადებელი ვარჯიშების მთავარ ამოცანას წარმოადგენს, მოსწავლის

მსტომელობის და უსაყრდენო მდგომარეობაში მოძრაობის კოორდინაციის განვითარება.

1. **ვარჯიში.** ტყუპფეხ ნახტომები ადგილზე სერებად;
2. **ვარჯიში.** ტყუპფეხ ნახტომები ადგილზე და დაკიდებულ საგნებზე მინვლომა ხელით;
3. **ვარჯიში.** ტყუპფეხ ნახტომი ბადეზე ხელების გადატანით;
4. **ვარჯიში.** ბლოკირების იმიტაცია ადგილიდან ბადესთან;
5. **ვარჯიში.** ბლოკირების იმიტაცია ადგილიდან ხტომში;
6. **ვარჯიში.** ბლოკირების იმიტაცია მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილები-სას;
7. **ვარჯიში.** მე-4, მე-3 და მე-2 ზონებში ბლოკირების იმიტაცია;
8. **ვარჯიში.** თითო-თითო მოვარჯიშე დგას ბადის ორივე მხრიდან. მას-ნავლებლის ნიშანზე ორივე მოსწავლე ხტება და ბადის ზემოთ ეხება ერთმანეთს ხელის მტევნებით;
9. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილებებით ბადის მთელ სიგრძეზე;
10. **ვარჯიში.** ახტომი და ბადის ზემოდან ბურთის ტყორცნა ორი ხელით;
11. **ვარჯიში.** მასწავლებლის მიერ მინიშნებული მიმართულებით შესრულე-ბული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
12. **ვარჯიში.** მე-4, მე-3, მე-2 ზონებიდან, მასწავლებლის მიერ მინიშნებული მიმართულებით შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
13. **ვარჯიში.** მიმართულების ცვლით დარტყმის ბლოკირება;
14. **ვარჯიში.** ბადის გასწვრივ გადაადგილების შემდეგ თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
15. **ვარჯიში.** მაღალი და საშუალო გადაცემის შემდეგ მე-4, მე-3, მე-2 ზონებიდან შესრულებული თავდასხმების ბლოკირება;
16. **ვარჯიში.** მაღალი და საშუალო გადაცემის შემდეგ ბადის კუთხეებიდან მე-4, და მე-2 ზონებიდან შესრულებული თავდასხმების ბლოკირება;
17. **ვარჯიში.** დაბალი აჩქარებული და სწრაფ გადაცემებზე შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;

თავი 4. ფიზიკური მომზადება

ფიზიკური მომზადება – პედაგოგიური პროცესია, რომელიც მიმართულია ფიზიკური უნარების განვითარებაზე და ფუნქციური შესაძლებლობების საერთო დონის ამაღლებაზე, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განმტკიცებაზე, რაც უზრუნველყოფს სათამაშო ჩვევების ეფექტურად ათვისებას.

ფიზიკური მომზადება მომზადების ერთ-ერთი ისეთი სახეა, რომელიც ემსახურება ფრენბურთელის ორგანიზმის განვითარებას, მოძრაობის თვისებების და უნარების სრულყოფას, რითაც ქმნის მყარ ფუნდამენტალურ ბაზას სათამაშო მოქმედებებისთვის.

ფრენბურთი-აცვიკლური გუნდური თამაშია, სადაც კუნთური მუშაობა ატარებს სწრაფძალისმიერ, ზუსტკოორდინაციულ ხასიათს. მცირე ზომებისა და ბურთზე შეხების შეზღუდვების გამო, ყველა ტექნიკური და ტაქტიკური ელემენტების შესრულება მოითხოვს ზუსტ და მიზანმიმართულ მოძრაობებს.

მოძრაობითი მოქმედებები შედგება მრავალი ელვისებური სტარტებისა და აჩქარებებისაგან, ხტომებისაგან მაქსიმალურ სიმაღლეზე, დიდი რაოდენობით ფეთქებადი დარტყმითი მოძრაობებისაგან, ხანგრძლივი, სწრაფი თითქმის უწყვეტი რეაგირებით ცვალებად ვითარებაში, რაც მაღალ მოთხოვნებს უყენებს ფრენბურთელებს ფიზიკურ მომზადებაში.

ფრენბურთელთა ფიზიკური მომზადებისადმი მაღალი დონის მოთხოვნები აიხსნება შემდეგი ფაქტორებით:

1. ფრენბურთელთა განვითარების თვისებრივად ახალი დონე მოითხოვს მოსწავლეების ფიზიკური თვისებების ზღვრულ განვითარებას, სპორტული მუშაობისუნარიანობის ამაღლებას და აღდგენითი პროცესების ოპტიმიზაციას (ცვლილებები თამაშის წესებში, გუნდების დაკომპლექტება ტანმალალი მოთამაშეებით, შეტევის პოტენციალის გაზრდა სწრაფი გადაადგილების და ტექნიკური ილეთების მომატებული სისწრაფით შესრულების ხარჯზე, სამი ბურთით თამაში და ა.შ.);

2. ფიზიკური თვისებების განვითარების დონის მუდმივი ზრდა-აუცილებელი წინაპირობაა საწვრთნო პროცესში დატვირთვის ზრდის;

ფიზიკური მომზადება იცვლება მოვარჯიშის სწავლების დონის, მომზადების, წვრთნის ეტაპების და ამოცანების მიხედვით. სპორტული კვალიფიკაციის ამაღლების დროს ფიზიკური მომზადების როლი არ მცირდება, მაგრამ მისი ხასიათი, გამოყენებული საშუალებები და მეთოდები განიცდიან ცვლილებებს, რაც გამოიხატება უპირველეს ყოვლისა სპეციალურ მიმართულებაში.

ფრენბურთელის ფიზიკური მომზადება იყოფა ზოგად და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებად.

ზოგადი ფიზიკური მომზადება. ზოგადი ფიზიკური მომზადება მიმართულია მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობების მრავალმხრივი განვითარებისაკენ, რომლებიც თუმცა არ მიეკუთვნებიან სპეციფიკურ სპეციალიზაციას, მაგრამ ასე თუ ისე განაპირობებენ წარმატებას სპორტულ საქმიანობაში. მოსწავლეთა მომზადების ამ მხარეს, განსაკუთრებით სწავლების პირველდანიყებით ეტაპზე, სხვადასხვა ანალოგიური ელემენტი აქვს. მან უნდა აამაღლოს ორგანიზმის

ფუნქციური შესაძლებლობების საერთო დონე ვარჯიშთა ფართო წრის მიმართ მუშაობის უნარიანობის განვითარების გზით, ხელი შეუწყოს ფიზიკური თვისებების (გამძლეობის, ძალის, სისწრაფის და კოორდინაციული უნარიანობის) მრავალმხრივ განვითარებას, სისტემატურად გაამდიდროს ფრენბურთელის მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარის ფონდი.

ფიზიკური მომზადების ძირითადი ამოცანაა მთლიანობაში ორგანიზმის მუშაობის უნარიანობის ამაღლება. კერძო ამოცანებია:

1. ფიზიკური შესაძლებლობების მრავალმხრივი განვითარება;
2. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის განმტკიცება;
3. ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარჯვე, მოქნილობა) განვითარება;
4. ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების საერთო დონის ამაღლება;
5. ფსიქოლოგიური მომზადების დონის ამაღლება;
6. წვრთნის პროცესში, დატვირთვების შემცირების პერიოდში, აქტიური დასვენებისათვის ხელსაყრელი პირობების შექმნა.

ზოგადი ფიზიკური მომზადება შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა სავარჯიშო პირობებში: სტადიონზე, ფრენბურთის დარბაზში, ტანვარჯიშულ დარბაზში, სკვერში, ტყეში. ვარჯიშთა დიდი რაოდენობა შეიძლება ჩატარდეს ფრენბურთისათვის სპეციალურად მოწყობილი ადგილის გარეშე.

ფრენბურთელების ზოგადი ფიზიკური მომზადების ძირითად ვარჯიშებს შეადგენს სპორტის სხვა სახეობებიდან აღებული ზოგად განმავითარებელი ვარჯიშები: სირბილის ნაირსახეობები, ტანვარჯიშული და აკრობატული ვარჯიშები, ვარჯიშები სიმძიმეებით, სპორტული და მოძრავი თამაშები, ცურვა და ა.შ.

აღნიშნული საშუალებების არჩევა შემთხვევითი არ არის. ეს ვარჯიშები ტოტალურია თავის ზემოქმედებით, ისინი აიძულებენ ყველა ორგანოს და სისტემას აქტიურად იმუშაოს, გამომდინარე აქედან მაგრდება მუსკულატურა, უმჯობესდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობა, უმჯობესდება სასუნთქი ორგანოების შესაძლებლობები, იზრდება ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის პროცესები და სხვ.

ზოგადი ფიზიკური მომზადება ძირითადად ტარდება მოსამზადებელი პერიოდის პირველ ეტაპზე, მცირე მოცულობით – სპეციალურ მოსამზადებელ ეტაპზე და როგორც აქტიური დასვენების საშუალება – წინა საშეჯიბრო ეტაპზე და საშეჯიბრო პერიოდში.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს ფიზიკური თვისებების სპეციალიზებული განვითარების საშუალებას; ამასთან ერთად იგი ორიენტირებულია მოცემული უნარიანობების ზღვრულ (მაქსიმალურად შესაძლებელი) განვითარებაზე. მისი ამოცანები სპეციფიკურია:

1. ფეხების, მხრის სარტყლის, ტანის კუნთების ფეთქებადი ძალის განვითარება, გადაადგილების სისწრაფის და რთული რეაქციის, ჩქაროსნული ხტომადობის, სათამაშო გამძლეობის, აკრობატული ხტომადობის სიმარჯვისა და მოქნილობის განვითარება;

2. მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციონალური შესაძლებლობების სრულყოფა;

3. ფსიქოლოგიური მომზადების დონის ამაღლება;

4. ხელსაყრელი პირობების შექმნა საწვრთნო და საშეჯიბრო დატვირთვების შემდეგ ორგანიზმის აღსადგენად;

სპეციალური ფიზიკური მომზადების ძირითად საშუალებებს წარმოადგენს: საშეჯიბრო ვარჯიშები და მოსამზადებელი ვარჯიშები, რომლებიც მსგავსნი არიან თავისი მოძრაობის სტრუქტურით და ხასიათით სპეციალიზებულ ვარჯიშებთან; ასეთი ვარჯიშების დახმარებით გადაიჭრება ორი ამოცანა: ტექნიკური ილეთების სრულყოფა და სპეციალური ფიზიკური თვისებების განვითარება.

ზოგადი და სპეციალური ფიზიკური მომზადება ურთიერთკავშირშია და განაპირობებენ ერთმანეთს. ფიზიკური მომზადების ეს სახეობები, ერთის მხრივ დამოკიდებულია ფრენბურთში თამაშის თავისებურებებზე, მეორეს მხრივ – განსაზღვრავენ შეჯიბრებაში მოსწავლის მოქმედებების რეალურ შესაძლებლობებს. ასევე, საჭიროა აღინიშნოს, რომ ფიზიკური მომზადების მაღალი დონე ფრენბურთის თამაშის დროს ფსიქოლოგიური მომზადების მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია; კერძოდ: თამაშში მოსწავლეს მატებს დაჯერებულობას, ხელს უწყობს ექსტრემალურ პირობებში მაღალი ნებელობითი თვისებების გამოვლენას.

ფიზიკური თვისებების განვითარება

ძალა, როგორც ფიზიკური თვისება-ადამიანის ძალა შეიძლება განისაზღვროს, როგორც მისი უნარი გადალახოს გარეშე წინააღმდეგობა ან იმოქმედოს მის საწინააღმდეგოდ კუნთების დაძაბვის საშუალებით. კუნთებმა შეიძლება გამოავლინოს ძალა: 1. თავისი სიგრძის შეუცვლელად (სტატიკური რეჟიმი); 2. სიგრძის შემცირებით (დაძლევითი რეჟიმი); 3. სიგრძის მომატებით (დათმობითი რეჟიმი). დაძლევითი და დათმობითი რეჟიმები შეიძლება გაერთიანდეს ერთ ცნებაში „დინამიკური რეჟიმი“. რადგან ასეთ პირობებში მოძრაობით მოქმედებათა ხასიათი ერთმანეთისაგან განსხვავებულია, აღნიშნული დაყოფა შეიძლება მივიღოთ ძალის უნარიანობათა ძირითადი სახეობების კლასიფიკაციად. შესაბამისად შეიძლება გამოვყოთ ძალისუნარიანობის შემდეგი სახეობანი: საკუთრივ ძალისუნარიანობა, სწრაფძალისუნარიანობა, ძალისმიერი გამძლეობა.

ძალისუნარიანობა საჭიროა სპორტის ყველა სახეობისათვის, მაგრამ განსხვავებული ზომით და განსხვავებული შეფარდებით. სპორტის ერთ სახეობაში მეტი ოდენობით მოითხოვება საკუთრივ ძალისმიერი უნარი, მეორეში-სწრაფძალისუნარიანობა, მესამეში – ძალისმიერი გამძლეობა.

საკუთრივ ძალისუნარიანობა ყველაზე უფრო მეტად მჟღავნდება შედარებით ნელ, გარეშე დიდი დამძიმებითი სახის მოძრაობებში და იზომეტრიული დაძაბვისას. საკუთრივ ძალისუნარიანობა განიზომება დასაძლევი სიმძიმის წონით, კუნთის მაქსიმალური დაძაბულობის ხანგრძლივობით და მექანიკური ძალის გამოვლინებით.

მოვარჯიშის ძალისმიერი გამძლეობა არის ძალისმიერი დატვირთვის კომპონენტებით გამოწვეული დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის განწევის უნ-

არი. ძალისმიერი გამძლეობის საზომი შეიძლება იყოს დამძიმებით მუშაობის ზღვრული დრო, როდესაც წონა ისაზღვრება სპორტის სახეობის თავისებურებების შესატყვისად, ან იძლევა ძალისმიერი მუშაობის ისეთი დიდი რაოდენობას, რომლის შესრულებაც მოსწავლეს შეუძლია დავალებული დროის ფარგლებში.

ფრენბურთის სწავლებისას არც ერთი ფიზიკური ვარჯიში არ მოიაზრება ძალის გამოვლინების გარეშე. კუნთოვანი ძალის გამოვლენა დამოკიდებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე, თავის ტვინის ქერქის სათანადო მოქმედებაზე, კუნთებში მიმდინარე ბიოქიმიურ პროცესებზე, კუნთების ალგზნების ცვლილებებზე, მათი დაღლის თვისებებზე და სხვ. კუნთების ძალის ნებისმიერი გამოვლენა ხდება ნერვული იმპულსებით, რომლებიც თავის ტვინის მოძრავი ნერვული უჯრედებიდან ზურგის ტვინის მოძრავი უჯრედების გავლით მიემართებიან კუნთებისაკენ. ეს ადასტურებს ნერვული სისტემის ფუნქციურ შესაძლებლობათა გადამწყვეტ მნიშვნელობას.

კუნთოვანი ძალა მნიშვნელოვან ნილად განსაზღვრავს მოძრაობის სისწრაფეს და ხელს უწყობს გამძლეობის და სიმარჯვის გამოვლინებას.

ფრენბურთელის საერთო ძალისმიერი მომზადება ხასიათდება კუნთების ჯგუფის და კუნთოვანი ძალის კომპლექსური განვითარებით. იგი შეიძინება ზოგადი ფიზიკური მომზადების პროცესში მრავალფეროვანი ვარჯიშების შესრულების შედეგად და წარმოადგენს საძირკველს სპეციალურ ძალისმიერი მომზადებისათვის. ვარჯიშების სწორი შერჩევა უზრუნველყოფს საშეჯიბრო მოძრაობაში მონაწილე ყველა კუნთისა და კუნთთა ჯგუფების პროპორციულ განვითარებას. ძალის განვითარების დამახასიათებელი ნიშანია არჩევითი ზემოქმედების შესაძლებლობა ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე.

ძალის განვითარების საშუალებებია გაძლიერებული წინააღმდეგობის მქონე ვარჯიშები – ძალისმიერი ვარჯიშები. წინააღმდეგობის ბუნებიდან გამომდინარე, ძალისმიერი ვარჯიშები შეიძლება დაიყოს ორ ჯგუფად: ვარჯიშები გარე წინააღმდეგობებით (იარაღის წონა, თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობა, გარეშე წინააღმდეგობები და სხვ.) და საკუთარი სხეულის წონით დამძიმებული ვარჯიშები. ძალისუნარიანობის განვითარების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემაა წინააღმდეგობის ოდენობისა და ვარჯიშის შესრულების ოპტიმალური ტემპის შერჩევა. სასურველია მოსწავლეებმა დასაწყისში სიმძიმეებით ვარჯიშები შეასრულონ ნელ ტემპში, შემდგომ კი შეძლებისამებრ უფრო სწრაფად.

სიმძიმეებით ვარჯიშების გამოყენების დროს, აუცილებელია გავითვალისწინოთ მოვარჯიშეების მომზადების დონე, ვარჯიშის დღეს მათი გუნება-განწყობილება. ამასთან დატვირთვა უნდა იყოს მკაცრად ინდივიდუალური.

ფეთქებადი ძალა. სწრაფ-ძალისუნარიანობა ვლინდება ისეთ მოქმედებებში, რომლებშიც ძალასთან ერთად მოითხოვება მოძრაობის მაღალი სიჩქარე. ზოგიერთმა ამგვარმა სწრაფ-ძალისმიერმა გამოვლინებამ მიიღო ფეთქებადი ძალის სახელწოდება. ფეთქებადი ძალის ტერმინით აღნიშნავენ მოძრაობის წარმოებისას შესაძლებლად მოკლე დროში ძალის მაქსიმუმის გამოვლენის მიღწევის უნარს.

ფრენბურთში უმრავლესი ტექნიკური ილეთების (ჩანოდებები, თავდასხმი-

თი დარტყმები და სხვ.) შესრულება მოითხოვს ფეთქებადი ძალის გამოვლინებას. ამიტომ მოვარჯიშის სპეციალური ძალისმიერი მომზადება მიმართული უნდა იყოს, უპირველეს ყოვლისა მოსწავლის სწრაფ – ძალისუნარიანობის განვითარებაზე.

სწრაფ-ძალისუნარიანობის ვარჯიშების ეფექტი დამოკიდებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის ოპტიმალურ აღგზნებაზე, იმპულსების მიმღებ კუნთოვანი ბოჭკოების რაოდენობაზე.

ფეთქებადი ძალის განვითარებისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ მცირე წონის დამძიმებები. დამძიმების წონა უნდა შეადგენდეს მოვარჯიშის წონის 10 – 40%.

სპეციალური ძალისმიერი ვარჯიშებით სწავლების დროს გამოყენებული უნდა იქნეს მუშაობის ის რეჟიმი, რომელიც შეესაბამება სწავლების პერიოდში კუნთების ფუნქციონირების რეჟიმს, რათა უზრუნველვყოთ მორფოლოგიური და ბიოქიმიური ადაპტაცია (ლოკალური ზემოქმედება).

სწრაფ-ძალისმიერი შესაძლებლობების სრულყოფა ხდება საერთო ძალისმიერი მომზადების ბაზაზე.

ძალისმიერი მომზადებისთვის ყველაზე მისაღებ სავარჯიშოებს წარმოადგენს:

1. ვარჯიშები, რომელთა შესრულების დროს ხდება საკუთარი სხეულის სიმძიმის დაძლევა (ჩაჯდომები, აძალვები, ხტომები და სხვ.);
2. ვარჯიშები წყვილებში (ჩაჯდომები, გადაძალვები და სხვ.);
3. ვარჯიშები დამძიმებით (ორბირთულა, ჰანტელი, შტანგა და სხვ.);
4. ძირითადი და იმიტაციური ვარჯიშები მცირე დამძიმებებით (სავარჯიშო დამძიმებული ჟილეტი, მტევნების მანჟეტები და სხვ.);

გამძლეობის განვითარება

თუ პიროვნება ასრულებს საკმაოდ დაძაბულობის რაიმე სამუშაოს, რამდენიმე ხნის შემდეგ იგრძნობს, რომ მისი გაგრძელება სულ უფრო და უფრო ძნელდება. მიუხედავად მზარდი გართულებებისა, მოვარჯიშეს მაინც შეუძლია დიდი ნებელობითი დაძაბულობის შედეგად რამდენიმე ხანს შეინარჩუნოს მუშაობის ადრინდელი ინტენსივობა. ასეთ მდგომარეობას კომპენსირებული დაღლილობის ფაზას უწოდებენ. ნებელობითი დაძაბულობის ზრდის მიუხედავად, თუ მუშაობის ინტენსივობა ქვეითდება, მაშინ დგება დეკომპენსირებული დაღლილობის ფაზა. დაღლილობა ეწოდება მუშაობით გამოწვეულ მოქმედუნარიანობის დროებით დაქვეითებას. რომელიმე სახის მოქმედებაში დაღლისადმი წინააღმდეგობის განწევს უწარს **გამძლეობა** ეწოდება.

მოქმედების სახეობების სპეციფიკურობასთან დაკავშირებით განასხვავებენ დაღლის რამდენიმე ტიპს: გონებრივს, სენსორულს (უპირატესად მგრძნობელობითი ორგანოების დატვირთვით გამოწვეული დაღლა), ემოციურს, ფიზიკურს, თუმცა, ყოველი სახის მოქმედებაში ასე თუ ისე წარმოდგენილია აქ ჩამოთვლილი ყველა ტიპის დაღლილობის ელემენტები, მაგრამ ფიზიკური აღზრდის სფეროსათვის უპირატესი მნიშვნელობა აქვს კუნთურ მოქმედებით გამოწვეულ ფიზიკურ დაღლას.

მოვარჯიშის მოძრაობითი მოქმედება მრავალფეროვანია. სხვადასხვა შემთხვევაში სხვადასხვაგვარი იქნება დაღლილობის ხასიათი და მექანიზმი. მაგალითად, თითის ერგოგრაფზე მუშაობით გამოწვეული დაღლა ნაკლებად ჰგავს მარათონელის ან მოკრივის დაღლას. ამ სახის მოქმედებებშიც გამძლეობა შესაბამისად სხვადასხვა იქნება. გამძლეობა იმ გარკვეული მოქმედებისადმი, რომელიც შერჩეულია სპეციალიზაციის საგნად, ეწოდება სპეციალური გამძლეობა.

ცნება „**მოვარჯიშის სპეციალური გამძლეობა**“ ნიშნავს სპეციფიკური დატვირთვების პირობებში დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის განვების უნარს, განსაკუთრებით ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზაციის დროს სპორტის არჩეულ სახეობებში შედეგების მისაღწევად. ამ უნარს მოვარჯიშე ავლენს, როგორც წვრთნის დროს სპეციფიკური სანვრთნელი ვარჯიშების შესრულებისას („**სპეციალური სანვრთნელი გამძლეობა**“), ისე შეჯიბრების დროს („**სპეციალური საშეჯიბრო გამძლეობა**“).

ტერმინი „მოვარჯიშის საერთო გამძლეობა“ ნიშნავს მისი ორგანიზმის ფუნქციურ თავისებურებათა ერთობლიობას, რომელიც მოქმედების სხვადასხვა სახეობაში შეადგენენ გამძლეობის გამოვლინების არასპეციფიკურ საფუძველს. მეტად დაბალი სიმძლავრით მუშაობის დროს აერობულ შესაძლებლობათა მნიშვნელობა იმდენად დიდი ხდება, რომ ასეთი ტიპის მუშაობისას გამძლეობა ბევრ რამეში ავლენს საერთო ხასიათს. აერობულ შესაძლებლობათა ამაღლებისათვის აუცილებელია სწორი სუნთქვის გამოუმუშავება.

ზოგადი გამძლეობა – გამოვლინებული გამძლეობაა ხანგრძლივ, ზომიერი ინტენსივობის მუშაობაში, რომლის დროსაც ფუნქციონირებს მთელი კუნთური აპარატი. საერთო გამძლეობის ფიზიოლოგიური საფუძველია ადამიანის აერობული შესაძლებლობა.

გამძლეობის განვითარების პროცესში საჭიროა გადაწყდეს ორგანიზმის ფუნქციურ თვისობრიობათა ყოველმხრივი განვითარების სხვადასხვა ისეთი ამოცანა, რომელნიც განსაზღვრავენ საერთო გამძლეობასა და სპეციალური სახეობის გამძლეობას.

ამ ამოცანების გადაწყვეტა წარმოუდგენელია საკმაო მოცულობის ერთგვარი და მძიმე მუშაობის გარეშე, რომლის პროცესშიც, დაღლის მიუხედავად, მაინც აუცილებელია სასწავლო პროცესის გაგრძელება.

გამძლეობის გამოვლინების ძირითადი განმსაზღვრელი ფაქტორებია:

1. ცენტრალური ნერვული სისტემის მოქმედება, რომელიც განსაზღვრავს კუნთების მუშაობის რეჟიმს. ყველა ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციების შეთანხმებულობა;

2. ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობები, რომლებიც უზრუნველყოფენ ენერგეტიკულ ცვლას;

3. მოსწავლის ნებელობითი თვისებები, რომლის გარეშეც წარმოუდგენელია მაღალი ინტენსივობისა და ფიზიკური მუშაობის ხანგრძლივობის შენარჩუნება;

4. ფიზიკური მომზადების დონე;

5. მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფა, რომელიც საშუალებას იძლევა მოძრაობა შესრულდეს ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე და უფრო ეკონომიურად.

ზოგადი გამძლეობა ვითარდება ხანგრძლივი და არა ინტენსიური ფიზიკუ-

რი ვარჯიშების ზემოქმედებით ფრენბურთელის ორგანიზმზე.

ფრენბურთში (თამაშობითი გამძლეობა) – გამოვლინებული გამძლეობა უპირველეს ყოვლისა განპირობებულია საშეჯიბრო მოქმედებების არასტანდარტულობით და აგრეთვე დატვირთვების პარამეტრების წინასწარი განსაზღვრის, კერძოდ, შეჯიბრების საერთო ხანგრძლივობის დადგენის შეუძლებლობით. ეს მოითხოვს გამძლეობის უკიდურეს დიაპაზონზე გაანგარიშებულ გამოვლინების მარაგს. მაქსიმალური ინტენსიური მოძრაობების მრავალრიცხოვანი ეპიზოდები (აჩქარება გადაადგილების დროს, შეტევითი დარტყმები და ა.შ.) განაპირობებენ იმ ფაქტს, რომ ფრენბურთი მნიშვნელოვან მოთხოვნებს უყენებს ანაერობულ ენერგომომარაგების სისტემებს. ამავე დროს მოქმედებითი აქტივობის საერთო დიდი მოცულობა, რომელიც მონაცვლეობს შედარებითი დასვენების პაუზებთან, მოითხოვს ორგანიზმის საკმაოდ მაღალ აერობულ შრომის ნაყოფიერებას.

ზოგადი ფიზიკური მომზადების პრაქტიკაში "აერობული" გამძლეობის განვითარების მნიშვნელობით უფრო მეტი გავრცელება მიიღო ციკლური ხასიათით ზომიერმა, დიდმა და ცვალებადი ინტენსივობის სახის ვარჯიშებმა (კროსი, თხილამურებით სრიალი, ნიჩბოსნობა, ველოსპორტი, და ა.შ.) ზოგადი გამძლეობის ამგვარი საშუალებანი რომ მივუახლოვოთ ფრენბურთის თავისებურებებს, მიზანშეწონილია სპეციალიზებული იყოს მათთან დაკავშირებული დატვირთვის რეჟიმი. მაგალითად, ფრენბურთში მოვარჯიშეთა ფიზიკურ მომზადებაში უპირატესობას ანიჭებენ არა თანაზომიერ, არამედ ცვლელად რბენის აჩქარებას, სიჩქარის უცაბედად შეცვლას, დამატებითი მოძრაობის ჩართვას და ა. შ., რაც ნაწილობრივად საშუალებას იძლევა მოდელირებული იყოს ფრენბურთში დატვირთვის თავისებურებანი.

სათანადო პირობებში გამძლეობის განვითარებისა მოსწავლეთა ზოგად ფიზიკურ მომზადებაში არსებითი როლი შეუძლიათ შეასრულონ ბევრმა სხვა ჩართულმა ვარჯიშებმაც.

სპეციალურ-მოსამზადებელ ვარჯიშებს გამძლეობის განვითარების დროს შეარჩევენ ფრენბურთის სახეობის შემადგენელი ძირითადი დამახასიათებელი მოქმედებების გათვალისწინებით. მაგალითად, ფრენბურთში მოვარჯიშეთათვის -სასწავლო ან სათამაშო ვარჯიშის მოქმედებათა კომპლექსებია, რაც შესაძლებელს ხდის მოდელირებული იყოს საშეჯიბრო მოქმედებებთან უფრო მიმგვანებული, მაგრამ დატვირთვის მოცულობის შემჭიდროვებული ან გაფართოვებული რეჟიმის ვარიანტები და ა. შ.

საშეჯიბრო ვარჯიშების მოქმედი საშუალება დამოკიდებულია მოსწავლეთათვის დამახასიათებელი ტიპური მუშაობის ხანგრძლივობაზე. როგორც არ უნდა იყოს საშეჯიბრო ვარჯიშები, მათ გარეშე შეუძლებელია ვიმოქმედოთ სპეციალურ საშეჯიბრო გამძლეობის ფაქტორების მთელ ერთობლიობაზე.

უკანასკნელ წლებში შესამჩნევად გამახვილდა ყურადღება ისეთი დამატებითი საშუალებების ძიებაზე, რომელიც გააძლიერებდა გამძლეობის გასავითარებლად მიმართულ სწავლების ეფექტს და ხელს შეუწყობდა მის განვითარებას არასასწავლო დროსაც კი. ეს ფართოდ გამოიხატა უჩვეულო გარემო პირობებში (საშუალო მთიანეთში) სასწავლო მეცადინეობების პერიოდულად ჩატარების დროს, ორგანიზმის ფუნქციების შეგუების დადებითი ეფექტის გამოყენებაში.

გამძლეობის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებანი

სწავლების ყველა დონეზე მოსწავლეთა გამძლეობის განვითარების პროცესში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ჟანგბადით ორგანიზმის მომარაგების სისტემათა ფუნქციონირების ოპტიმალური პირობების შექმნას. ამ მიზნით „გამძლეობაზე“ ძირითად ვარჯიშებთან ერთად იყენებენ სპეციალურ სუნთქვით ვარჯიშებს, ცდილობენ მეცადინეობა ჩატარდეს ჟანგბადით მდიდარ ატმოსფეროში (ღია მოედნებზე, პარკში, ტყეში, ძლიერი ვენტილაციის დარბაზებში და ა.შ.).

სასკოლო პერიოდში გამძლეობის განვითარების მეთოდის ერთ-ერთი განმსაზღვრელი ნიშანია თანდათანობითი გადასვლა ორგანიზმის აერობული შესაძლებლობების ამაღლებისაკენ მიმართული ზემოქმედებიდან (ე.წ. საერთო გამძლეობის განვითარების მხრივ) სპეციალური გამძლეობის განვითარებაზე სხვადასხვა ხასიათის, მათ შორის სუბმაქსიმალური და მაქსიმალური სიმძლავრის ვარჯიშებით. ამასთანავე, ბუნებრივია, მოზარდთა გამძლეობის განვითარება ხორციელდება სპორტული სპეციალიზაციის სპეციფიკის მიხედვით.

მხედველობაში უნდა მივიღოთ გოგონათა გამძლეობის ასაკობრივი დინამიკის თავისებურებები სწავლების დროს მათთვის უნდა გავითვალისწინოთ უფრო ნაკლები დატვირთვა „გამძლეობაზე“, ვიდრე ვაჟებისათვის. ამასთან გოგონებისათვისაც აუცილებელია ვარჯიშთა ისეთი სისტემის განსაზღვრა, რომელიც გამოორიცხავს გამძლეობის რეგრესს სწავლების მესამე დონეზე.

სისწრაფის განვითარება

სპორტსმენის მოქმედების სიჩქარეების მახასიათებლების უშუალო განმსაზღვრელ თვისებებს სისწრაფეს უწოდებენ.

სწრაფუნარიანობის თავისებურებებში გამოიყოფა:

- მარტივი და რთული რეაქციის სისწრაფე (იზომება რეაგირების ლატენ-ტური დროით);
- ცალკეული მოძრაობითი აქტების სისწრაფე (იზომება სიჩქარისა და აჩქარების სიდიდებით, გარე წინააღმდეგობებით დაუმიძიმებელი ცალკეული მოძრაობების შესრულებისას);
- მოძრაობის ტემპში (სიხშირეში) გამოვლინებული სისწრაფე (იზომება მოძრაობის რაოდენობით დროის ერთეულში).

ამ სამი მაჩვენებლის ურთიერთდამოკიდებულება შესაძლებლობას იძლევა შეფასდეს სისწრაფის გამოვლინების ყველა შემთხვევა. მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფე, უპირველეს ყოვლისა, განისაზღვრება დისტანტური (მხედველობითი, სმენითი) და სხვა ანალიზატორების თავისებურებებით, ცენტრალური ნერვული პროცესებისა და ნერვ-კუნთური ურთიერთდამოკიდებულების დინამიკით. მისი მექანიზმები განსხვავდებიან მოძრაობითი რეაქციების სირთულისა და სახეობებთან (მარტივი და რთული, მხედველობით-მამოძრავებელი, სმენით-მამოძრავებელი და ა.შ.) დამოკიდებულებით.

ცალკეულ მოძრაობათა სისწრაფე განპირობებულია (ცენტრალურ ნერვულ ფაქტორებთან ერთად) კუნთური აპარატის კუმშვად თვისებებზე.

მოძრაობის ტემპში გამოვლინებული სისწრაფე, განსაკუთრებით თუ ის

გამოიხატება მოძრაობათა მაქსიმალური სიხშირით, დამოკიდებულია მამოძრავებელი ნერვული ცენტრების აგზნებული მდგომარეობიდან შეკავების მდგომარეობაში და პირუკუ გადასვლის სიჩქარეზე, ე.ი. ნერვული პროცესების ძვრადობაზე.

სწრაფუნარიანობა განვითარებას ძნელად ექვემდებარება. სწრაფუნარიანობის ცალკეულ სახეობებში მცირე ძვრებისთვის დიდი დროისა და ძალების ხარჯვა მიზანშეწონილია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა მის გარეშე შეუძლებელია სწავლების შედეგის ზრდის უზრუნველყოფა. მოძრაობის სისწრაფის ამაღლებას შეიძლება მივაღწიოთ არა მარტო საკუთრივ სწრაფუნარიანობაზე ზემოქმედებით, არამედ სხვა გზებითაც, კერძოდ ძალისა და სწრაფ-ძალისმიერი უნარიანობის, სწრაფგამძლეობის განვითარების, მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფით.

მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფე რეაგირების ლატენტიური დროით ფასდება. არჩევენ მარტივ და რთულ რეაქციებს. მარტივი რეაქცია პასუხია წინასწარ ცნობილი მოძრაობით, მაგრამ უეცრად წარმოქმნილ სიგნალზე. (მაგ. სასტარტო გასროლა, მსაჯის სტვენა და ა.შ.)

მარტივი მოძრაობითი რეაქციის განვითარების მეთოდის ელემენტარული საფუძველია წინასწარ განპირობებულ მოულოდნელად წარმოშობილ გამღიზიანებელზე საპასუხო მოქმედების განმეორებითი რეაგირება იმ აზრით, რომ შემცირდეს რეაგირების დრო (მაგ. რბენისას მიმართულების შეცვლა, საიერიშო ან დაცვითი მოქმედება, თამაშობითი მოქმედებების ელემენტები და ა.შ.). მარტივი რეაქციის გარკვეული დონით გაუმჯობესებას ხელს უწყობს სწრაფუნარიანობის გამოვლინების მარტივი და რთული ვარჯიშები.

მარტივი რეაქციის დროის მნიშვნელოვნად შემცირება ძნელია. ამ ამოცანის გადასაწყვეტად სწავლებაში სისტემატურად იყენებენ ვარჯიშებს რეაქციის სისწრაფეზე. მათ ასრულებენ გაადვილებულ პირობებში (ანგარიში ეწევა იმას, რომ რეაქციის დრო დამოკიდებულია მომდევნო ვარჯიშის შესრულების სირთულეზე, გამოყოფენ მათ მოქმედების რთული ფორმიდან, მასთან უშუალოდ დაკავშირებულ მოძრაობებთან ერთად და ამუშავებენ ცალკე, იყენებენ გაიოლებულ საწყის მდგომარეობებს და ა.შ.), აგრეთვე ვარიაციულ სიტუაციებში და შეჯიბრებასთან მაქსიმალურად მიახლოებულ პირობებში სპეციალური ფსიქიკური მომზადების ხერხებთან შეხამებით.

რთული რეაქციის სისწრაფის განვითარების თავისებურებანი შეიძლება განვიხილოთ რთული რეაქციის ტიპის ორ მაგალითზე: რეაქცია მოძრავ ობიექტსა და შერჩევის რეაქციაზე.

მოძრავ ობიექტზე რეაქციის შემთხვევები გვხვდება ორთაბრძოლებსა და სპორტთამაშებში. მაგ. ფრენბურთში მოსწავლე, რომელიც ასრულებს ბლოკირებას, უნდა: 1) დაინახოს ბურთი, 2) შეაფასოს ფრენის მიმართულება და მოძრაობის სიჩქარე, 3) აირჩიოს მოქმედების გეგმა, 4) დაიწყოს მისი განხორციელება. ამრიგად, მოძრავ ობიექტზე რეაქციისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს სწრაფად გადასაადგილებელი საგნის დანახვის უნარს. სწორედ ამ უნარის განვითარებას უნდა მიექცეს განსაკუთრებული ყურადღება. ამ მიზნით იყენებენ ვარჯიშებს რეაქციით მოძრავ საგნებზე, მოძრავ თამაშებს მცირე ზომის ბურთებით. მოძრავ ობიექტზე რეაქციის სიზუსტის სრულყოფა ხდება მისი სისწრაფის განვითარების პარალელურად.

შერჩევის რეაქცია დაკავშირებულია სხვადასხვა შესაძლებელი მოქმედებიდან იმ საჭირო საპასუხო მოქმედების შესრულებასთან, რომელიც შეესაბამება თანამოვარჯიშის ქცევას ან გარემოს ცვალებადობას; მაგ. ფრენბურთში მოვარჯიშე, რომელიც დგას დაცვაში, შესაძლებელი ვარიანტებიდან ირჩევს ერთ-ერთ პოზიციას იმასთან დაკავშირებით თუ როგორია მონინაალმდეგის შეტევა. რეაქციის შერჩევის სირთულე დამოკიდებულია მდგომარეობის მრავალგვარად შესაძლებელ ცვლილებაზე, კერძოდ, მონინაალმდეგის სხვადასხვაგვარ ქცევაზე.

რთული რეაქციის განვითარების დროს – მარტივიდან რთულზე გადასვლის შესატყვისად იწყებენ შეძლებისამებრ გარემო პირობების ცვლის რაოდენობათა თანდათანობით მატებას.

ფრენბურთში სისწრაფე, როგორც ცნობილია, უპირატესად ვლინდება ცალკეული მოძრაობითი აქტების სიჩქარით, ხოლო მოძრაობის სისწრაფის განვითარების ამოცანები უმეტესად ემთხვევა სწრაფძალისუნარიანობის განვითარების მოთხოვნებს.

მოძრაობის სისწრაფის განვითარების ძირითადი საშუალება შეიძლება იყოს ზღვრული ან ზღვრულთან მიახლოებული სისწრაფით შესრულებული ვარჯიშები. ასეთ **საკუთარ-ჩქაროსნული** ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია შესრულების მოკლე ხანგრძლივობა (20-30 წმ-მდე), შედარებით არცთუ დიდი გარე დამძიმება ან უიმისობა (საჭიროა მოვიგონოთ, რომ მაქსიმუმ ძალის და სისწრაფის გარეგამოვლინება უკუპროპორციულ დამოკიდებულებაში არიან).

ზოგად – მოსამზადებელი ვარჯიშების დანიშნულებით ფართოდ გამოიყენება სპრინტერული ვარჯიშები, ხტომითი ვარჯიშები და თამაშობანი, რომელშიც გამოხატულია აჩქარებების მომენტები.

სპეციალურ – მოსამზადებელი ჩქაროსნული ვარჯიშების არჩევისას, განსაკუთრებული სიზუსტით უნდა დავიცვათ სტრუქტურული მსგავსების წესი. უმეტეს შემთხვევაში ისინი საშეჯიბრო ვარჯიშების ნაწილია ან იმგვარად გადასხვაფერებული ფორმები, რომ შეიძლებოდეს საშეჯიბრო ვარჯიშში მიღწეულ სისწრაფეზე მიზანშეწონილად გადამეტება. საკუთრივ-სისწრაფისა და სწრაფ-ძალისმიერ უნარიანობაზე ერთობლივი ზემოქმედებისათვის სხვადასხვა შეხამებით გამოიყენება სიმძიმეებით და სიმძიმეების გარეშე სპეციალური მოსამზადებელი ვარჯიშები. ფრენბურთში მთლიანი ფორმის საშეჯიბრო ვარჯიშებს იყენებენ სისწრაფის განვითარების საშუალებად.

მოძრაობის სისწრაფის განვითარების მეთოდთა ითვალისწინებს სწავლების ყველა ძირითადი მეთოდის – ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის, შეჯიბრებითი და თამაშობითი მეთოდების ფართოდ გამოყენებას. **შეჯიბრებითი** მეთოდი სისწრაფის ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში უფრო ხშირად და უფრო ფართო მოცულობით გამოიყენება, ვიდრე ძალისმიერი მომზადების პროცესში ან იმ ვარჯიშების დროს, რომელნიც მოითხოვენ გამძლეობის ზღვრულ გამოვლინებას. სწავლების ჩვეულებრივ პირობებში სისწრაფის ნამდვილი მაქსიმალური ძალით გამოვლინებისათვის მობილიზება გაცილებით უფრო ძნელია, ვიდრე შეჯიბრების პირობებში შექმნილი მაღალი ემოციური ფონის დროს. ამ მიზეზის გამო სისწრაფეზე ვარჯიშის შესრულებისას ხშირად მიმართავენ **თამაშობით** მეთოდს.

სისწრაფის განვითარების მეთოდთა შორის ფართოდ გამოიყენება განმეორებითი, განმეორებით-პროგრესირებადი და ცვალებადი (აჩქარებების ვარიანტებით) ვარჯიშობის მეთოდები. ამ შემთხვევაში ძირითადია მეცადინეობაზე საკუთარ მაქსიმალურ სისწრაფეზე გადამეტებისაკენ სწრაფვა. მოვარჯიშეები ყოველი ცდისას უნდა მიისწრაფვოდნენ აჩვენონ საუკეთესო შედეგი. ცდებს შორის დასვენების ინტერვალი ისეთი ხანგრძლივობის უნდა იყოს, რომ უზრუნველყოს შედარებით სრული აღდგენა. მოძრაობის სიჩქარე შესამჩნევად არ უნდა ქვეითდებოდეს განმეორებიდან განმეორებამდე. განმეორებათა შორის ინტერვალებში საჭიროა აქტიური დასვენების გამოყენება – ეს შესაძლებელს ხდის ც.ნ.ს.-ის აგზნებადობის შენარჩუნებას საკმაოდ მაღალ დონეზე. აქტიური დასვენების საშუალებებად რეკომენდებულია ზომიერი ინტენსივობის ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც ფუნქციონირებს ის კუნთთა ჯგუფები, რომლებიც მოქმედებენ ძირითად ვარჯიშშიც.

მაღალი სისწრაფის გამოვლინების მნიშვნელოვანი პირობაა ც.ნ.ს. ოპტიმალური აგზნებადობა, რომელიც შესაძლებელია მიღწეული იყოს იმ შემთხვევაში, თუ მოვარჯიშეები დალლილი არ არიან წინა საქმიანობით. ამიტომ, სიჩქარეზე ვარჯიშები ჩვეულებრივი გამოიყენება მეცადინეობის დასაწყისში.

მოძრაობის სისწრაფის განვითარების მეთოდიკაში ცენტრალური ადგილი უკავია სისწრაფის ვარჯიშების შედარებით სტანდარტულ და ვარიანტების ფორმების ოპტიმალურ შეხამებას, აგრეთვე მოსწავლეებისათვის ჩვეულებად ქცეულ სისწრაფეზე გადამეტების გზების ძიების პრობლემებს, ამ პრობლემების გადაწყვეტის დროს გამოიყენება მეთოდური მიდგომის შემდეგი ხერხები:

1. გარე პირობების შემსუბუქება და მოძრაობის ამაჩქარებელი დამატებითი ძალების გამოყენება.
2. "ამაჩქარებელი შემდგომმოქმედების" ეფექტის გამოყენება და ტვირთის ვარიანტები.
3. ლიდირება და სისწრაფის გამოვლინების სეზონური აქტივიზაცია.
4. "გაქანების" ეფექტის გამოყენება და ამაჩქარებელი ფაზების ჩართვა სწავლებაში.
5. მოძრაობათა შესრულების სივრცობრივ-დროითი საზღვრების "შევიწროვება".

მოსწავლეთა სისწრაფის განვითარებისათვის უპირატესობას ანიჭებენ მოძრაობების ბუნებრივ სახეებს და მათ არასტერეოტიპული ხერხით შესრულებას. ვარჯიშების სტანდარტული განმეორება შესაძლო მაქსიმალური სიჩქარით ინვესს ხოლმე „სიჩქარის ბარიერს“ ბავშვობის ასაკშივე. ამის გამო დიდი მნიშვნელობა აქვს სიუჟეტურ მოძრავე, ხოლო მოგვიანებით სპორტულ თამაშებს. მესამე დონის მოსწავლეებთან მეცადინეობებში იყენებენ საკუთრივ სისწრაფისმიერ, სწრაფ-ძალისმიერ ვარჯიშებს და სწრაფ-გამძლეობის ვარჯიშებს, მათ შორის სპრინტერული სახეებისათვის დამახასიათებელი ფორმით. აგრეთვე ბუნებრივია გრძელდება თამაშების გამოყენებაც.

მოძრაობის სივრცობრივ-დროითი მახასიათებლების მეტისმეტი სტაბილიზაციის ასაცლებლად ვარჯიშობის სტანდარტულ-განმეორებითი მეთოდის გამოყენებისას რეკომენდირებულია ამ მეთოდის სისტემატური მონაცვლეობა

– შენაცვლებითი ვარჯიშობის მეთოდთან. მაგ. დასაშვებია სისწრაფისმიერი ვარჯიშების ასეთი გამოყენების მიზანშეწონილობა მეცადინეობებში:

1. სისწრაფისმიერი ვარჯიშები გართულებულ პირობებში: 3-4 აჩქარება აღმართზე ან კიბეებზე;

2. განმეორებითი რბენა სარბენ ბილიკზე, ზღვრული სიჩქარის „კონტროლი“;

3. ხანმოკლე აჩქარებები გაიოლებულ პირობებში (დაღმართზე, დახრილ ბილიკზე და ა.შ.)

თუ გავითვალისწინებთ მოძრაობის სიჩქარის ასაკობრივ სტაბილიზაციის ტენდენციას და შედარებით უმნიშვნელო რაოდენობრივ ცვლილებებს სისწრაფის მაქსიმალურ გამოვლინებაში, საჭიროა სისტემატურად ვიზრუნოთ ეფექტური მეთოდებისა და ხერხების გამონახვისათვის, რათა შეიქმნას პირობები, რაც გამორიცხავს მოსწავლეებში ზედმეტ დაძაბულობას, შეზღუდვას მოძრაობაში. როგორც გამოკვლევებმა გვიჩვენა ამ მხრივ მნიშვნელოვანი ეფექტი შეიძლება მოგვცეს შესაბამისი ფსიქოლოგიური განწყობის ფორმირებამ მიზანდასახული განმარტებით, დარწმუნებით, აგრეთვე იდეომოტორულმა ვარჯიშებმა, შეჯიბრებითი სიტუაციის შექმნამ. ბავშვთა სიჩქარისმიერი ვარჯიშები აუცილებლად შერწყმული უნდა იყოს კუნთების რაციონალურად მოდუნების ვარჯიშებთან.

მოქნილობის განვითარება

მოქნილობაში იგულისხმება საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მორფო-ფუნქციური თავისებურებანი, რომელნიც განსაზღვრავენ მისი რგოლების მოძრაობისუნარიანობის დონეს. მოქნილობა გარეგნულად სახსრის აგებულებით დასაშვებ მოხრა-გაშლისა და სხვა მოძრაობების გაქანებით (ამპლიტუდაში) გამოიხატება. მას ზომავენ მოძრაობის მაქსიმალური ამპლიტუდის მიხედვით გონიომეტრებისა ან სხვა მონყობილობის საშუალებით (კუთხის გრადუსებით ან ხაზობრივი სიდიდეებით).

განასხვავებენ **აქტიურ** (საკუთარი კუნთების ძაბვის შედეგად გამოვლინებულ) და **პასიურ** (სხეულის სამოძრაო ნაწილზე გარეშე ძალების მიყენებით გამოვლინებულს – სიმძიმის, თანამოვარჯიშის ძალით და ა. შ.) მოქნილობას.

მოქნილობის პოტენციურად შესაძლებელი მაჩვენებლები განისაზღვრება ამა თუ იმ სახსრებისა და შემაერთებელი აპარატის ანატომიური თავისებურებებით. ფაქტიურად მოძრაობის გაქანების ზღვარი განისაზღვრება კუნთ-ანტაგონისტების დაძაბულობით. ამის გამო, მოქნილობის მაჩვენებლები დამოკიდებულია დამჭიმი კუნთების დაძაბულობის შეხამებულობის უნარიანობაზე. მაგრამ მოქნილობის განვითარება არ დაიყვანება მხოლოდ კუნთთაშორისი კოორდინაციის სრულყოფამდე, არამედ მოქნილობა დამოკიდებულია კუნთებისა და სასახსრე იოგების ელასტიურობაზე. კუნთების ელასტიურობის თვისობრიობა შეიძლება მნიშვნელოვნად იცვლებოდეს ცენტრალურ-ნერვული ფაქტორების ზეგავლენით (მაგალითად, თამაშის დროს ემოციურობის მომატებისას მოქნილობა მატულობს).

მოქნილობის გამოვლინების დონე დამოკიდებულია გარემოს გარე ტემ-

პერატურაზე: ტემპერატურის ამალღებისას მოქნილობა აქტიურდება, სადღე-ღამისო პერიოდიკა მოქნილობაზე უფრო მეტ გავლენას ახდენს, ვიდრე სხვა ფიზიკურ თვისებებზე. ასე მაგალითად, დილის საათებში მოქნილობა მნიშვნელოვნად დაქვეითებულია. მისი ცვლა სხვადასხვა პირობების (ტემპერატურა, დღის დრო) ზემოქმედებით გათვალისწინებულ უნდა იყოს მეცადინეობის ჩატარებისას. იმ არასასურველი პირობების კომპენსირება, რაც იწვევს მოქნილობის გაუარესებას, შეიძლება მოთელვის საშუალებით. მოქნილობა მნიშვნელოვნად იცვლება დაღლის შედეგად, რომლის დროსაც აქტიური მოქნილობის მაჩვენებლები კლებულობს, ხოლო პასიურისა-მატულობს.

მოქნილობის განვითარება მოსწავლეებში უფრო ადვილია ვიდრე უფროს ასაკის პირებთან. მოქნილობის გადამეტებით განვითარება იწვევს სახსრებისა და მყესების გადაჭარბებულ და გამოუსწორებელ დეფორმაციას, არღვევს ტანადობას და უარყოფითად მოქმედებს მოძრაობის უნარიანობაზე.

ფრენბურთის სწავლების პროცესში არ არის საჭირო მივისწრაფოდეთ მოქნილობის უსაზღვრო ზომით განვითარებისაკენ, მისი გაზრდა მიზან შენონილია მხოლოდ იმ ზომით, რომელიც საჭიროა მოძრაობის ოპტიმალური ტექნიკის ფორმირებისა და ფრენბურთში მოძრაობითი შესაძლებლობების მაქსიმალური შედეგიანობით გამოყენებისათვის და უმთავრესად ახალი მოძრაობების ათვისების დროს, რაც მოქნილობას უყენებს გაზრდილ სპეციფიკურ მოთხოვნებს და მაშინ, როცა იგი სწავლების წინა ეტაპზე არასაკმარისად იყო განვითარებული.

მოსწავლეებისათვის მისაწვდომი მოძრაობის რხევადობა რამდენადმე აღემატება საშეჯიბრო ვარჯიშის ამპლიტუდას. ეს, ეგრეთწოდებული „მოქნილობის მარაგი“ (ხოლო თუ ზუსტად ვიტყვიტ „გაჭიმვადობის რეზერვი“) მოძრაობის ამპლიტუდის დაცვის ფარგლებში შესაძლებლობას იძლევა გასაჭიმი კუნთის წინააღმდეგობა დავიყვანოთ მინიმუმამდე, რის შედეგადაც ვარჯიში სრულდება ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე, უფრო ეკონომიურად. განღელვის რეზერვი, ამის გარდა, ტრავმის სანინააღმდეგო ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გარანტიია.

მოქნილობის განვითარების ძირითადი საშუალებაა – „განღელვის“ ზოგად-მოსამზადებელი და სპეციალურმოსამზადებელი ვარჯიშები. ყველა ისინი ხასიათდებიან ვარჯიშების სერიული შესრულებისას მოძრაობის ამპლიტუდის ზღვრული ზრდით. მათ ყოფენ აქტიურ (საკუთარი კუნთების ძაბვის შედეგად გამოვლინებულ), პასიურ (სხეულის სამოძრაო ნანიღზე გარეშე ძალების მიყენებით გამოვლინებულს-სიმძიმის, თანამოვარჯიშის ძალის და ა.შ.) და კომბინირებულ (აქტიურ-პასიურ) ვარჯიშებად.

აქტიური ვარჯიშები განსხვავდება შესრულების ხასიათით, ვარჯიშთა უმრავღესობა სრულდება დინამიკურ რეჟიმში – შედარებით ნარნარ ან გაქნევის სახოვან ბიძგებთან შეხამებული მოძრაობის სახით. ერთფაზობრივი და ზამბარისებრი (მაგალითად, გაორებული და გასამებული წინზნექები), გაქნევი-თი (ხეღების, ფეხების,) და ფიქსირებული, ტვირთით და დაუტვირთავად. დასახეღებულთა გარდა, ამ ჯგუფში შეღის აგრეთვე სტატიკური ვარჯიშებიც, რომელთა დროს მოვარჯიშეს ევალება ამპლიტუდის მაქსიმალურ პირობებში შეინარჩუნოს სხეულის უძრავი მდგომარეობა. პასიური ხასიათის სტატი-

კურ ვარჯიშებში პოზა შენარჩუნებულია გარეშე ძალების ხარჯზე. მათ შორის „თვითჩაღვლების“ ფიქსირებული წინზნექის ტიპის გამართულ ფეხებზე, ხელების მოვლებით ტანის მიზიდვა, „ზონარა“ და გარკვეულ კუნთთა ჯგუფების მაქსიმალურად განვლვასთან დაკავშირებული სხვა პოზები. სტატიკური ვარჯიშები რამდენადმე ნაკლებად ეფექტურია აქტიური მოქნილობის განვითარებისათვის ვიდრე დინამიკური, მაგრამ სამაგიეროდ, შესაძლებელს ხდის პასიური მოქნილობის უმაღლესი მაჩვენებლების მიღწევას.

კუნთები შედარებით მცირედ იწელება. თუ შევეცდებით გავზარდოთ მათი სიგრძე ერთ მოძრაობაში (მაგალითად ღრმა წინზნექი), შედეგი უმნიშვნელო იქნება. მაგრამ გამეორებიდან გამეორებამდე ვარჯიშის კვალი შევამდებთ და თუ წინზნექს რამდენიმე ათეულჯერ შევასრულებთ, ამპლიტუდის ზრდა აშკარად შესამჩნევი გახდება. ამიტომ ვარჯიშები გაჭიმულობაზე სრულდება სერიებად, რამდენიმე განმეორებით თითოეულში. მოძრაობის ამპლიტუდას ზრდიან სერიიდან სერიამდე. სერიაში შემავალი მოძრაობების განუწყვეტლივ განმეორებათა რაოდენობა უნდა იყოს არანაკლებ 8 – 12.

ცალკეულ მეცადინეობებზე ვარჯიშები დაჭიმულობაზე სრულდება ტკივილის სუსტ შეგრძნებამდე, რაც მუშაობის შეწყვეტის სიგნალია. ისინი მეტ ეფექტს იძლევიან, თუ მათ ასრულებენ ყოველდღიურად ან დღეში ორჯერ. გაკვეთილებში ისინი უმთავრესად შეაქვთ ძირითადი ნაწილის ბოლოს. ამას გარდა, მოსამზადებელ ნაწილში ეს ვარჯიშები მოთელვის ერთ-ერთ კომპონენტს შეადგენენ. დასაწყისში მათი შესრულება შეიძლება მოკლე ამპლიტუდით, ხოლო გახურების შემდეგ შეიძლება ამპლიტუდის ზრდა.

აქტიური ვარჯიშების შემდეგ მოქნილობის მაჩვენებლების ზრდა შეინარჩუნება უფრო მეტ ხანს, ვიდრე პასიურის შემდეგ.

საკობრივი თავისებურებანი. გოგონების სახსრების ძვრადობა გაცილებით მეტია, ვიდრე ვაჟებისა. ბიჭები მრავალი მაჩვენებლებით (20-30%) ჩამორჩებიან გოგონებს. შესაბამისად იმ დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა, რაც მოქნილობის განვითარებაში თანაფარდული ძვრების მისაღწევად განკუთვნილი, ვაჟებისათვის უფრო მნიშვნელოვანი უნდა იყოს. ბავშვთა მოქნილობის განვითარების ერთ-ერთი შემზღვეველი წესი, რომელიც ზუსტად უნდა იყოს დაცული, ის არის, რომ მისი განვითარების მიღწეული დონე არ უნდა ეწინააღმდეგებოდეს რაციონალური ახოვნების ფორმირებას.

სიმარჯვის, როგორც კოორდინაციულ უნარიანობის განვითარება. ყოველგვარი ნებისმიერი მოძრაობა ყოველთვის მიმართულია რაიმე კონკრეტული ამოცანების გადასაწყვეტად: რაც შეიძლება მაღლა ახტომა, ბურთის დაჭერა და ა.შ. მოძრაობითი ამოცანების სირთულე განისაზღვრება მრავალი მიზეზით, კერძოდ, ერთდროულად და თანმიმდევრულად შესრულებული მოძრაობების შეთანხმებულობის მოთხოვნებით (მოთხოვნებით მოძრაობის კოორდინაციისადმი). მოძრაობითი მოქმედების კოორდინაციული სირთულე სიმარჯვის პირველი საზომია.

მოძრაობის ამოცანა შესრულებული იქნება, თუ მოძრაობა შეეხამება მათ თავისი სივრცობრივი, დროითი და ძალისმიერი მახასიათებლებით, ე.ი. თუ იგი საკმაოდ ზუსტია, მოძრაობის სიზუსტე სიმარჯვის მეორე საზომია.

ყველა მოძრაობა, რომელიც გვხვდება ყოფასა და ფიზიკურ აღზრდაში,

პირობითად შეიძლება ორ ჯგუფად დაიყოს: 1) შედარებით სტერეოტიპული და 2) არასტერეოტიპული.

პირველის მაგალითებია: რბენა მძლეოსნურ ბილიკზე, მძლეოსნური ტყორცნები და ხტომები, ტანვარჯიშული ვარჯიშები, სიარული. არასტერეოტიპული მოძრაობებია: მოძრაობები სპორტულ თამაშებში, ორთაბრძოლებში, სლალომში, გეზრბენში და ა.შ.

სტერეოტიპულ მოძრაობაში სიზუსტე დამოკიდებულია, კერძოდ იმაზე თუ რა ხანგრძლივობით ხდება მისი შესრულების დასწავლა. თუ მოსწავლე პირდაპირ იწყებს მისთვის ახალი მოძრაობის შესრულებას, მაშინ შეიძლება ითქვას, რომ იგი უფრო მარჯვეა, ვიდრე ის ვინც მათ დაუფლებას ბევრ დროს ანდომებს, ამიტომ სიმარჯვის ერთ-ერთი მაჩვენებელი შეიძლება იყოს დრო, რომელიც იხარჯება მოძრაობის ათვისებაზე.

არასტერეოტიპულ მოძრაობებში გარემო პირობების სწრაფად შეცვლისას სიმარჯვე ვლინდება შეცვლილი პირობებიდან გამომდინარე მოთხოვნების შესატყვისად მოძრაობის სწრაფი გარდაქმნებით (გადართვით). ამ შემთხვევაში სიმარჯვის მაჩვენებელი ის დრო იქნება, რომელიც საკმარისია მოძრაობის მიზანშეწონილი გარდაქმნისათვის.

სიმარჯვე განისაზღვრება, ჯერ ერთი, როგორც ახალი მოძრაობის სწრაფად დაუფლების უნარი (სწრაფად დასწავლის უნარიანობა) და მეორე, როგორც შეცვლილი მდგომარეობის შესატყვისად მოძრაობითი მოქმედების სწრაფად გადართვის უნარი.

სიმარჯვის განვითარება შედგება, ჯერ ერთი, რთული კოორდინაციული მოძრაობითი მოქმედების ათვისების უნარის განვითარებისაგან, მეორე – მოძრაობითი მოქმედების გადართვის უნარის განვითარებისაგან სწრაფად ცვალებადი პირობებიდან გამომდინარე მოთხოვნების შესაბამისად. ამ დროს არსებითი მნიშვნელობა აქვს საკუთარი მოძრაობების სივრცესა და დროში ზუსტად აღქმის უნარის შერჩევით სრულყოფას („სივრცის შეგრძნება“, „დროის შეგრძნება“), წონასწორობის შენარჩუნებას, დაძაბვისა და მოდუნების რაციონალურ ურთიერთშენაცვლებას და, აგრეთვე, სხვა კერძო (სიმარჯვესთან დაკავშირებულ) უნარიანობას.

სიმარჯვის განვითარების ძირითადი გზაა ახალი სხვადასხვაგვარი მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარის დაუფლება. სასურველი, რომ ახალი ჩვევებით გამდიდრება ხდებოდეს მეტ-ნაკლებად თანაბრად, რადგანაც თუ ადამიანი დიდი ხნის განმავლობაში არ დაისწავლის ახალ მოძრაობას, მისი უნარიანობა ახლის დასწავლისადმი ქვეითდება.

სიმარჯვის, როგორც ახალი მოძრაობის დაუფლების უნარის, განვითარების დროს შეიძლება გამოვიყენოთ ყველა სახის ვარჯიში (თუ ისინი შეიცავენ სიახლის ელემენტებს) და მოძრავი თამაშები.

სიმარჯვის განვითარების პროცესში გამოიყენება სხვადასხვა მეთოდური ხერხი, რაც უზრუნველყოფს მაღალი მოძრაობითი კოორდინაციის სტიმულირებას, მაგალითად:

- უჩვეულო სანყისი მდგომარეობების გამოყენება;
- ვარჯიშების სარკისებურად შესრულება;
- მოძრაობის სიჩქარის ან ტემპის ცვლა;

- იმ სივრცობრივი საზღვრების ცვლა, რომელშიც სრულდება მოძრაობა;
- ვარჯიშების შესრულების ხერხების ცვლა;
- ვარჯიშების გართულება დამატებითი მოძრაობებით;
- სანინაალმდეგო მოქმედების ცვლა ჯგუფურ ან წყვილთა შორის ვარჯიშებში;
- ცნობილი ვარჯიშების შესრულება წინასწარ უცნობ ნაერთებში;

ვარჯიშები, რომლებიც მიმართულია სიმარჯვის გასავითარებლად, ძალიან მალე იწვევს დაღლას. ამავე დროს, მათი შესრულება საჭიროებს ზუსტ კუნთურ შეგრძნებებს და დაღლის შემთხვევაში მცირე შედეგს იძლევა. ამიტომ სიმარჯვის გასავითარებლად სრული აღდგენისათვის იყენებენ საკმაოდ დასვენების ინტერვალებს, დასვენება განმეორებათა შორის არ უნდა იყოს იმაზე ნაკლები, რაც საჭიროა დაღლით გამოწვეული კოორდინაციული დარღვევების თავიდან ასაცილებლად.

ფრენბურთისათვის ისევე, როგორც სპორტის უმრავლესი სახეობისათვის, ვარჯიშის ხარისხიანი შესრულება ყოველთვის დამოკიდებულია პოზის მდგრადობაზე, ე.ი. სხეულის ამა თუ იმ მდგომარეობაში **წონასწორობის** შენარჩუნების უნარიანობაზე. წონასწორობაში იგულისხმება ტანის ურყევი მდგომარეობის შენარჩუნება. ანსხვავებენ სტატიკურ წონასწორობას (წონასწორობა სტატიკურ მდგომარეობაში) და დინამიკურ წონასწორობას (წონასწორობა მოძრაობაში). ადამიანის სხეული არ რჩება აბსოლუტურად უძრავ მდგომარეობაში, იგი სულ მუდამ ირყევა. თითქოს რაღაც წამით კარგავს წონასწორობას და კვლავ აღიდგენს.

წონასწორობის შენარჩუნების უნარის განვითარება შეიძლება მოხდეს ორი მთავარი გზით. პირველი-ე.წ. წონასწორობის ვარჯიშების გამოყენებით, მეორე გზა დაფუძნებულია წონასწორობის უზრუნველყოფი ანალიზატორების (ვესტიბულარული და მოძრაობითი) შერჩევით სრულყოფაზე.

სპორტის ყველა სახეობა, რომლებიც აქტიური მოძრაობითი მოქმედებებია, მოითხოვენ მოქმედების სივრცობრივი პირობების სწორად შეფასების მაღალუნარიანობას და მათთან დაკავშირებით ძალების თანაზომიერების სიზუსტეს. სპორტული სრულყოფის პროცესში „სივრცის შეგრძნება“ ღრმად სპეციალიზირდება სპორტის არჩეული სახეობის მიხედვით, რაც თავის გამოხატულებას ჰპოვებს ზუსტ სპეციალიზებულ სივრცობრივ აღქმაში და სპორტულ მოძრაობითი ჩვევების კონკრეტულ ფორმებთან დაკავშირებულ რეგულაციაში.

ფრენბურთში „სივრცის შეგრძნების“ და მოძრაობის სივრცობრივი სიზუსტის სრულყოფა დაფუძნებულია გარეცვალებად პირობებში ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედების საერთო შედეგიანობის მიღწევაზე. ამასთანავე სპეციალური მეთოდური მიდგომები მიმართულია მოქმედების სივრცობრივი პირობების შეცვლის ზუსტად შეფასებისა და მოძრაობის ფორმის ან მისი ცალკეული კომპონენტების შესაბამისად შეცვლის უნარის გასავითარებლად. ამ მიზნით იყენებენ თანმიმდევრულად გართულებულ დავალებათა სისტემას, რომელშიც ითვალისწინებენ „გარემოს სივრცის“ ამა თუ იმ პარამეტრების მიმართულ ვარირებას. მაგ. სათამაშო დისტანციების ზუსტად ვარირებასთან დაკავშირებულ სავარჯიშო დავალებების სახით იყენებენ გადაცემების დისტანციას ან

დამამთავრებელ თავდასხმით დარტყმას. ამ დროს, ჩვეულებრივ გამომდინარეობენ ეგრეთ წოდებული „საკონტრასტო დავალებებიდან“.

მოსწავლეებთან სიმარჯვის განვითარება მიმდინარეობს კოორდინაციულ მოქმედებათა ახალი ფორმების ფონდის შექმნის მიმართულებით. იმისათვის, რომ სისტემატურად შეენწყოს ხელი მოსწავლეთა კოორდინაციულ შესაძლებლობათა განვითარებას, მათ შეასწავლიან სხვადასხვა მოძრაობით მოქმედებას, სპორტული ტანვარჯიშიდან, აკრობატიკიდან, მოძრავი და სპორტ-თამაშებიდან და ა.შ. სიმარჯვის, როგორც ცვალებად პირობებში მოძრაობით შესრულების უნარის განვითარების მიზნით, პირველ ყოვლისა, იყენებენ მოძრავ თამაშებს, რომლებსაც ახასიათებს მრავალმხრივი მოძრაობითი მოქმედება და სიტუაციის დინამიკურობა (მოძრავი თამაშები ხატოვანი სიუჟეტით, რომელიც ვარაუდობს სხვადასხვა მოქმედების კომპლექსს – რბენა, ხტომა, ბურთის გდება, დაჭერა და ა.შ.).

მოძრაობის – კოორდინაციის, მისი სიზუსტისა და ეკონომიურობის სრულყოფისათვის გაკვეთილებში რთავენ დავალებებს თანდათანობით გართულებებით, რაც საჭიროებს დავალებით გათვალისწინებული მოძრაობის სივრცობრივი და დროითი პარამეტრების (მიმართულების, ამპლიტუდის, ტემპისა და ა.შ.) სიზუსტის დაცვას, ამასთან მოძრაობებს „მოდუნებულობას“ და „წონასწორობაზე“.

სივრცობრივი ორიენტირების სიზუსტის სრულყოფისათვის მოსწავლეებთან იყენებენ „მომიჯნავე დავალებებს“ (მაგ. სიგრძეზე ხტომის დროს გამორბენის ჩვეული ხერხით შესრულება ნაბიჯის სიგრძის რამდენადმე გაზრდით ან შემცირებით), „კონტრასტული დავალებები“.

ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოსწავლეთა სწავლებაში იყენებენ ვარჯიშებს წონასწორობაზე, ვარჯიშებს ტანვარჯიშულ სკამზე და დვირზე, დრეკად ბოგზე ხტომებს, მოძრავ თამაშებს, რომლებიც საჭიროებენ წონასწორობის შენარჩუნებას ყრდნობის გართულებულ პირობებში და ა.შ.

ვესტიბულარული ანალიზატორის იმ ფუნქციათა სრულყოფას, რაზეც დამოკიდებულია წონასწორობის დაცვა, ხელს უწყობს სხვადასხვა ვარჯიში: ბრუნები, ზნექები, თავის სწრაფი ბრუნვითი მოძრაობები სხვადასხვა სიბრტყეში, რბენა მოულოდნელი შეჩერებებითა და ბრუნები – გვერდულად, ზურგით ნინ, ასევე ხტომები ბრუნით, აკრობატული ვარჯიშები და ა.შ. მოთხოვნათა გართულების გავრცელებულ ხერხებს მიეკუთვნება: საყრდენი ზედაპირის ფართობის შემცირება, საყრდენის სიმაღლის და ძვრადობის გაზრდა, ხტომების, ბრუნებისა და სხვა დამატებითი მოქმედებების გამოყენება, ვარჯიშის შესრულების ტემპის გაზრდა.

მოსწავლეებში კუნთური დაძაბულობის ზუსტი რეგულირების უნარიანობის გამომუშავებას ყველა სხვა სახის ვარჯიშებთან ერთად, რომლებსაც აქვთ საგნობრივი აღნიშვნის მიზანი და რაოდენობრივად შესაფასებელი შედეგი, ხელს უწყობს, მცირე ბურთის მიზანში ტყორცნა, ბრუნები ადგილზე შეჩერებით წინასწარ იატაკზე მოხაზულ წრეში და ა.შ.

მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარების ზოგადი თავისებურებანი

აღზრდა იმდენადაა ეფექტური, რამდენადაც აღზრდელი (მწვრთნელი) აღზრდის ამოცანებთან ერთად გაითვალისწინებს მოსწავლის ბუნებრივ მონაცემებს, მის ასაკობრივ, სქესობრივ და ინდივიდუალური განვითარების თავისებურებებს.

ბავშვის ზრდა-განვითარების პროცესში შეინიშნება მრავალი ზოგადი თავისებური თვისება, რომლებითაც ის მნიშვნელოვნად განსხვავდება ზრდადასრულებული ადამიანისგან.

პირველ ყოვლისა ბავშვისათვის ასეთ ზოგად დამახასიათებელ თვისებად უნდა ჩათვალოს მისი ორგანიზმის განუწყვეტელი ზრდა სიმალლეში, სხეულის მასის მატება და სხვა მრავალი სპეციფიკური მხარე, რაც იწვევს მოსწავლის პიროვნების შესაბამის თვისობრივ ცვლილებებს.

გარდა ამისა, ბავშვის ფიზიკური განვითარებისათვის დამახასიათებელია სხეულის ნაწილთა შორის არათანაბარი პროპორციული ცვლილებები. მიუხედავად ბავშვისა და მოზარდის სხვადასხვა ორგანოთა დისპროპორციულობისა და მათი არათანაბარი, არათანმიმდევრული ტემპით განვითარებისა, საერთოდ ბავშვის ფიზიკური განვითარება გარკვეულ კანონზომიერებას ემორჩილება და მთლიან, შეთანხმებულ ერთიანობას წარმოადგენს, ეს კი ხელს უწყობს ორგანიზმის სხვადასხვა ორგანოთა და ფუნქციათა ურთიერთგავლენას.

ორგანიზმის ერთიანი და შეთანხმებული მოქმედების გამო ორგანიზმში მიმდინარე სხვადასხვა მოვლენებს შორის იქმნება გარკვეული კორელაცია და ურთიერთობა, რის შედეგადაც ერთი ორგანოს განვითარება გარკვეულ გავლენას ახდენს მეორეზე. მაგალითად, სუნთქვის ორგანოების განვითარება დადებითად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე და პირიქით, ამ უკანასკნელის მდგომარეობა შესაბამის გავლენას ახდენს სუნთქვის ორგანოების მოქმედებაზე. ურთიერთგავლენა განსაკუთრებით ეფექტურია მაშინ, როდესაც სხვადასხვა მხარე აქტიურადაა ჩაბმული აღზრდისა და განვითარების ერთიან პროცესში.

ასაკობრივი განვითარების ყოველი პერიოდისათვის დამახასიათებელია გარკვეული მორფოლოგიური და ფუნქციონალური შესაძლებლობანი და თავისებურებანი, რომელთა გათვალისწინება მოზარდი თაობის სწავლების პროცესში აუცილებელია, განსაკუთრებით ეს შეეხება ძვალ-კუნთოვან და ცენტრალურ ნერვულ სისტემებს.

სასკოლო ასაკის ბავშვის ძვლოვანი სისტემის ნორმალური განვითარების მიმდინარეობა ბევრადაა დამოკიდებული იმაზე, თუ რა საშუალებებს იყენებს ფიზიკური აღზრდისა და ფრენბურთის გაკვეთილების დროს. სახელდობრ, 9-14 წლის ასაკში დასაშვებია ისეთი საშუალებები, რომლებიც ხელს უწყობს ორგანიზმის სწრაფი მოძრაობის და მოქნილობის განვითარებას, ახანგრძლივებს ძვლის ხრტილოვან მდგომარეობას, არ იწვევს ძვლოვანი სისტემის გადატვირთვას, ნაადრევ გაძვალეზას და ზრდის დასრულებას.

მასწავლებლისათვის ყურადსაღებია ის ფაქტი, რომ მოზარდის სამოძრაო აპარატის აქტიურ ნაწილს კუნთები წარმოადგენს. კუნთები შეკუმშვის შედეგად აწარმოებს ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილის მოძრაობას და მთელი სხეულის აქტიურ გადანაწილებას. სასკოლო ასაკის ბავშვის კუნთები მცირედ

განსხვავდება ზრდადამთავრებული ადამიანისაგან. მიუხედავად ამისა, სასკოლო ასაკის ბავშვის კუნთოვან სისტემას მაინც ახასიათებს თავისი სპეციფიკური თავისებურებანი, განსაკუთრებით 11-14 წლის (სქესობრივი მომწიფების) ასაკში, როდესაც კუნთოვანი სისტემა ენერგიული მატებით ხასიათდება ამ ასაკში კუნთოვანი სისტემის განვითარებასთან დაკავშირებით მოვარჯიშის მოძრაობა უფრო სრულყოფილი ხდება და თავისუფლდება ზედმეტი მოძრაობებისაგან.

კუნთოვანი სისტემა არ მუშაობს იზოლირებულად, ის ორგანულადაა დაკავშირებული სხვა ფუნქციებთან. ამდენად, მისი ნორმალური მუშაობა და ვარჯიში შესაბამის გავლენას ახდენს გულზე, ფილტვებზე, ნივთიერებათა ცვლაზე და სხვა. ამავე დროს, კუნთების მუშაობა მკვეთრად ააქტიურებს თავის ტვინის მუშაობას. ამიტომაც, რომ ისეთი ფსიქიური ფუნქციების განვითარება, როგორცაა აღქმა, მეხსიერება, ნებისყოფა, სხვადასხვა ემოციური მოვლენები მჭიდროდაა დაკავშირებული ფიზიკურ ვარჯიშობასთან. ამ უკანასკნელის დროს ძლიერდება თავის ტვინის კვება, რაც იწვევს ფსიქიური მოვლენების გააქტიურებას.

ამრიგად, რაციონალური ფიზიკური ვარჯიშობა და სწორად წარმართული სამივე დონეზე ფრენბურთის სწავლების პროცესი დადებით გავლენას ახდენს მოსწავლის ორგანიზმის ცალკეული ორგანოებისა და ფუნქციების სრულყოფაზე და ხელს უწყობს მის ჰარმონიულ განვითარებას.

ვარჯიშები ზოგადი ფიზიკური განვითარებისათვის

ვარჯიშები გადაადგილების სისწრაფეზე, წონასწორობის შენარჩუნებასა და მიმართულების ცვლაზე:

1. ვარჯიში. სიარული ცვალებადი ტემპით (3 – 4 მოკლე და სწრაფი ნაბიჯი, 3 – 4 გრძელი და ნელი ნაბიჯი);
2. ვარჯიში. სიარული მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხებით;
3. ვარჯიში. სიარული ფეხის წვერზე;
4. ვარჯიში. სიარული ქუსლებზე;
5. ვარჯიში. სიარული ტერფის შიგნითა და გარეთა ნაწილით;
6. ვარჯიში. სიარული ვარდნებით: მარცხნივ და წინ, მარჯვნივ და წინ;
7. ვარჯიში. სიარული მიდგმითი ნაბიჯებით ან ნახტომებით (ერთდროულად ორივე ფეხის არეკნით);
8. ვარჯიში. სირბილი ნელი ტემპით;
9. ვარჯიში. სირბილი ცვალებადი ტემპით;
10. ვარჯიში. სირბილი გვერდითი მიდგმითი ნაბიჯებით (მარჯვენა მხრით წინ, მარცხენა მხრით წინ);
11. ვარჯიში. სირბილი ჩვეულებრივი დგომიდან დაბალ დგომში გადასვლით;
12. ვარჯიში. სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
13. ვარჯიში. სირბილი ფეხების უკან ჩამოტოვებით;
14. ვარჯიში სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;

15. ვარჯიში. სირბილი ზურგით წინ;
16. ვარჯიში. სირბილი ზამბარისებური ნაბიჯებით;

ვარჯიშები ძალისა და მოქნილობის განვითარებისათვის

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

1 – გარერკალებით ღუნგარეზემკლავი, თითებგადახლართული ხელები თავზე;

2 – გულმკერდის ზემო ნაწილში გაზნექი, ხელების თავზე დანოლით იდაყვე-ბის უკან უარამდე გადაწევა;

3-4 სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

2 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე;

1 – 2 ცერებზე აწევით გარერკალებით ზემკლავი;

3– 4 ტერფებზე დაშვებით გარერკალებით ქვემკლავი;

3 ვარჯიში. ს.მ. ძ.დ.

1 – მარჯვენის განზე გადგმით ფეხშლით დგომი, ღუნგანმკლავი თავს უკან.

2 – ფეხის ცერებზე აწევით და ზეტანის მარცხნივ ბრუნით განმკლავი, ზენები.

3 – ტერფებზე დაშვებითა და ზეტანის მარჯვნივ ბრუნით ღუნგანმკლავი თავს უკან.

4 – მარჯვენის მიდგმა, ქვემკლავი.

5 – 8 -იგივე, მეორე ფეხით.

4 ვარჯიში. ს.მ.ძ.დ.

1 – 2 ფეხის ცერებზე აწევა, თითების გადახლართვით ტანსწინქვევით, წინრკალებით ზემკლავი, ზენები.

3 – 4 ტერფებზე დაშვება, გარერკალებით ქვემკლავი.

5 ვარჯიში. ს.მ.ძ.დ. მარჯვენის ზემკლავი, მარცხენის ქვემკლავი, თითები მომუჭული;

1 – 2 დრეკადი მოძრაობები უკან;

3-4 ხელების ცვლა;

იგივე ყოველ თვლაზე;

6 ვარჯიში.ს.მ. ფეხშლით დგომი, ღუნგანმკლავი, მარჯვენა ზევით;

1-2 დრეკადი მოძრაობები იდაყვების უკან უარამდე გატანა;

3-4 ბრუნი მარცხნივ, განმკლავი, ზენები, დრეკადი მოძრაობები უკან უარამდე;

5-6 ს.მ. დაბრუნება, დრეკადი მოძრაობები იდაყვების უკან უარამდე გატანა;

7-8 ბრუნი მარჯვნივ, განმკლავი, ზენები, დრეკადი მოძრაობები უკან უარამდე;

7 ვარჯიში. ს.მ. განმკლავი.

- 1 – 2 ორი დიდი ქვეწრები.
- 3 – 4 ორი დრეკადი ბუქნი, ადგომი.

8 ვარჯიში. ს.მ. განმკლავი.

- 1 – მარჯვენის წინფეხაქნევი, ტაში ფეხქვეშ.
- 2 – მარჯვენის მიდგმა, განმკლავი უარამდე.
- 3 – 4 იგივე, მეორე ფეხით.

9 ვარჯიში. ს.მ. ძ.დ.

- 1 – მარჯვნივ ვარდნა, წინმკლავი.
- 2 – განმკლავი უარამდე.
- 3 – მარჯვენის არეკნით განფეხი, დიდი ქვეწრები.
- 4 – მარჯვენის მიდგმა, ქვემკლავი.
- 5 – 8 იგივე, მეორე მხარეს.

10 ვარჯიში. ს.მ. ზემკლავი

- 1 – მარჯვენის წინფეხაქნევი, წინრკალებით უკუმკლავი.
- 2 – მარჯვენით წინვარდნა, ქვერკალებით ზემკლავი უარამდე.
- 3 – 4 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.
- 5 – 8 იგივე, მეორე ფეხით.

11 ვარჯიში. ს.მ. ძ. დ.

- 1 – 2 წინზნეკი, განმკლავი.
 - 3 – 4 ზემართი, განმკლავი.
- იგივე, მკლავების სხვადასხვა მდგომარეობიდან.

12 ვარჯიში. ბუქნი ორივე ფეხზე;

13 ვარჯიში. ს.მ. ძ. დ.

- 1 – ბუქბჯენი;
- 2 – ფეხების არეკნით წოლბჯენი;
- 3 – მკლავების მოხრა, მარჯვენის უკუფეხი;
- 4 – მკლავების გამართვა, მარჯვენის მიდგმა;
- 5 – მკლავების მოხრა, მარცხენის უკუფეხი;
- 6 – მკლავების გამართვა, მარცხენის მიდგმა;
- 7 – ფეხების არეკნით ბუქბჯენი;
- 8 – ადგომი;

14 ვარჯიში. ორმაგი ზამზარისებური ბუქნი;

15 ვარჯიში. ბუქნი ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი გატანილია წინ (ფეხების ცვლა);

16 ვარჯიში. წოლბჯენში ხელების მოხრა და გაშლა;

17 ვარჯიში. წოლბჯენი ხელის თითებზე, ხელების მოხრა და გაშლა;

ვარჯიშები ტენილი ბურთებით

1 ვარჯიში. ს.მ. ვინრო ფეხშლით დგომი, ბურთი წინ და ქვევით;

- 1 – ბურთი მკერდზე;
- 2 – ბურთი ზევით;
- 3 – ბურთი მკერდზე;
- 4 – ბურთი წინ და ქვევით;

ვარჯიში სრულდება სამუალო ტემპში, მეორდება 6 – 8 ჯერ;

2 ვარჯიში. ს.მ. ვინრო ფეხშლით დგომი, ბურთი თავს უკან.

- 1 – 2 ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნეტი, ბურთი თავს ზევით;
- 3 – 4 დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;

ვარჯიში სრულდება სამუალო ტემპში, მეორდება 4 – 6 ჯერ;

3 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

1 – 2 მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხების გაშლა და ბურთის მაღლა აკვრა ორი ხელით;

- 3 – 4 ბურთის დაჭერა და დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;

ვარჯიში სრულდება სამუალო ტემპში, 10 – 12 ჯერ (სურ. 18.);



სურ. 18

4 ვარჯიში. ბურთის გადატანა თავს უკან.

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

- 1 – ბურთის გადატანა (გდებით) თავს უკან;
- 2 – ბურთის დაჭერა ორი ხელით ზურგს უკან;
- 3 – ბურთის გადატანა (გდებით) ზურგის უკნიდან თავს ზემოთ და წინ;
- 4 – ბურთის დაჭერა;

ვარჯიში სრულდება სამუალო ტემპში, 10 – 12 ჯერ;

5 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

- 1 – 2 ბურთის მაღლა აკვრა ხელების გაშლით;
- 3 – 4 ბურთის დაჭერა. სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

ვარჯიში სრულდება ფეხების დაუხმარებლად (სურ.19. ბ.);

6 ვარჯიში. იგივე ხელის მტევნებით;

7 ვარჯიში. იგივე, წოლით მდგომარეობაში (სურ. 19. ა.);



ა

ბ

სურ. 19

ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

1 ვარჯიში. ფეხშლით დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, განმკლავი;

- 1 – ზეტანის მარცხნივ ბრუნი, ღუნგანმკლავი თავს უკან;
- 2 – სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
- 3 – 4 იგივე, მეორე მხარეს.

2 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი დონჯი;

- 1-2 დრეკადი წინზნეტი;
- 3-4 დრეკადი უკუზნეტი, ზემართი;

3 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი წინმკლავი;

- 1 – 2 ორი დრეკადი უკუზნეტი განმკლავი;
- 3 – ზემართი, წინზნეტი, წინმკლავი;
- 4 – ზემართი.

4 ვარჯიში. ს. მ. ფეხშლით დგომი, განმკლავი;

- 1 – დრეკადი წინზნეტი, დიდი ქვეწრეები;
- 2 – განმეორებითი წინზნეტი, დიდი ქვეწრეები და ზემართი;
- 3 – 4 ორი დრეკადი უკუზნეტი და ზემართი;

5 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომი, განმკლავი;

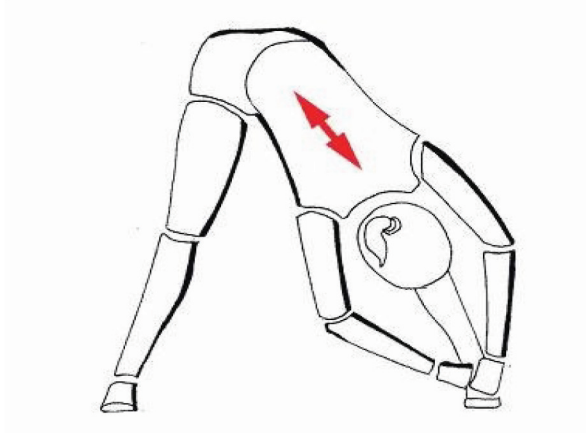
- 1 – წინზნეტი, ქვეწინმკლავი;
- 2 – ზემართი, მარჯვნივ ბრუნი, უკუზნეტი, განმკლავი;
- 3 – 4 იგივე, მეორე მხარეს;

6 ვარჯიში. ს. მ. ფეხშლით დგომა, განმკლავი;

1 – 3 დრეკადი წინზნექი, წინმკლავი, ხელების მარჯვენა ფეხის ცერზე შეხებით;

4 – ზემართი, განმკლავი;

იგივე, მეორე მხარეს (სურ.20)

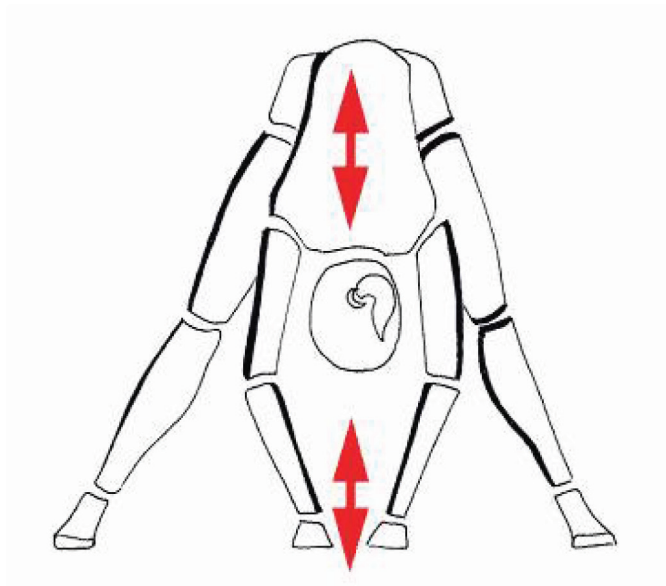


სურ. 20

7 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით დგომა წინმკლავი;

1 – 3 დრეკადი წინზნექები, წინმკლავი, ხელების იატაკზე შეხებით;

4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (სურ.21.);



სურ.

8 ვარჯიში. ს. მ. ფეხშლით დგომი, განმკლავი;

- 1 -2 ორი დრეკადი უკუზნეტი და ზემართი;
- 3 – მარჯვენის მოხრით მარცხნივ წინზნეტი, წინმკლავი;
- 4 – მარჯვენის გამართვით ზემართი, განმკლავი;
- 5 – 8 იგივე, მეორე მხარეს;
- 2 – მარჯვენის გამართვით ზემართი, განმკლავი;
- 3 – 4 იგივე, მეორე მხარეს;

9 ვარჯიში ს.მ. ფეხშლით დგომი, ფეხები მხრებზე განივრად.

- 1- მარჯვნივ წინზნეტი, წინმკლავი ხელების მარჯვენის ცერთან შეხებით;
- 2- ზემართი, განმკლავი;
- 3- მარცხნივ წინზნეტი, ხელების მარცხენის ცერთან შეხებით;
- 4- სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება (სურ. 22).



სურ. 22

10 ვარჯიში. ს.მ. ძ.დ. წინმკლავი;

- 1 – ბუქნი, წინმკლავი;
- 2 – ადგომი, წინმკლავი;
- 3 – წინზნეტი, წინმკლავი ხელების იატაკზე შეხება;
- 4 – სანყისი მდგომარეობა;

11 ვარჯიში. ს.მ.ბუქბჯენი;

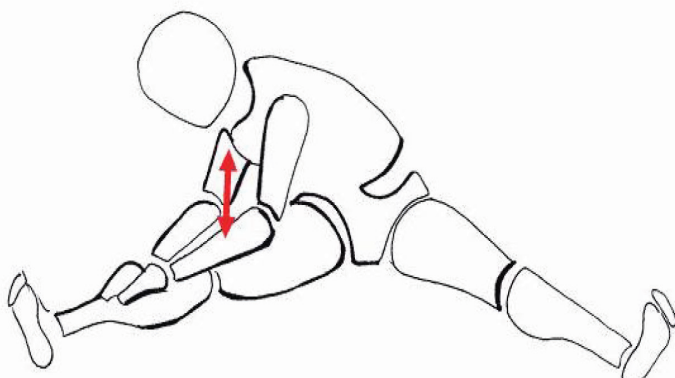
- 1 – ადგომი, უკუზნეტი, წინრკალებით განმკლავი;
- 2 – ზემართი, წინზნეტი, წინმკლავი;
- 3 – წვივებზე ტაციით დამატებითი წინზნეტი;
- 4 – ბუქბჯენი;

12 ვარჯიში ს.მ. ფეხშლით ჯდომი;

- 1-3 დრეკადი წინზნეტი, ხელების იატაკზე შეხებით (ხელები და ფეხები გამართულია);
- 4 – სანყისი მდგომარეობა;

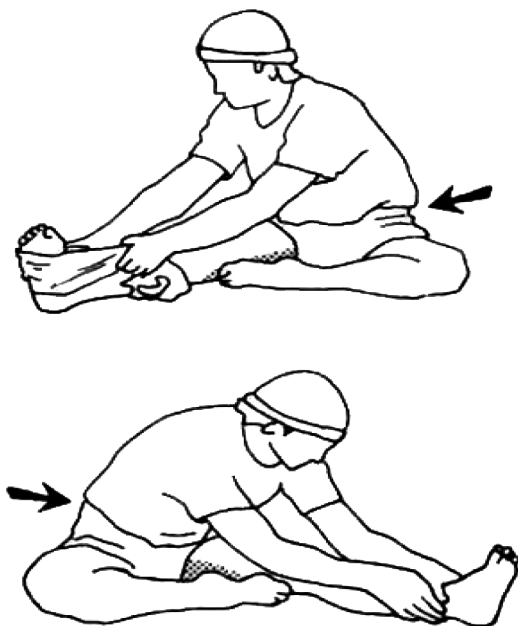
13 ვარჯიში ს.მ. ფეხშლით ჯდომი, (ფეხები მაქსიმალურად გაშლილია).

- 1 – 2 ზეტანის ბრუნი მარჯვნივ, დრეკადი წინზნეტი, ხელების მარჯვენის ფეხის წვერზე შეხებით;
- 3 – 4 იგივე, მეორე მხარეს (სურ. 23);



სურ. 23

14 ვარჯიში. ს.მ. ფეხშლით ჯდომი, (ერთი ფეხი მოხრილია მუხლის სახსარში);
1 – 3 დრეკადი წინზნელები, მარჯვენა ფეხი მოხრილია, მარცხენა ფეხის
წვერზე ორივე ხელის შეხებით;
4 – ზემართი;
იგივე, მეორე მხარეს (სურ. 24);



სურ. 24

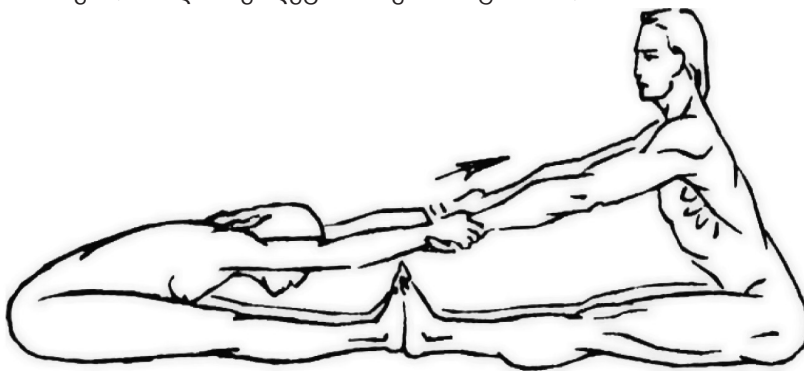
15 ვარჯიში. ს. მ. ჯდომი, ფეხები გამართულია.
წინზნექი, ტერფებზე ორივე ხელის ტაციტ (სურ. 25);



16 ვარჯიში. ს.მ. ჯდომი, ფეხები გამართულია;
წინზნექი მუხლებზე შუბლის შეხებით;
წინზნექის დროს ფეხები არ იხარება მუხლის სახსარში;

17 ვარჯიში. ს.მ. ჯდომი წყვილებში სახით ერთმანეთისაკენ, ტერფები მიბჯენილი, ხელები ჩაჭიდებული.

ყოველ თვლაზე მონაცვლეობით ჯერ ერთი მოთამაშე აკეთებს წინზნექს, მეორე იმართება, ხოლო შემდეგ პირიქით (სურ. 26);



სურ. 26

18 ვარჯიში. ს.მ. პირალმა წოლი; (მოვარჯიშე წევს იატაკზე ზურგით წელში გამართული, მკლავები დაშვებული აქვს ქვევით);
გამართული ფეხების აწევა და დაშვება;

19 ვარჯიში. იგივე საწყისი მდგომარეობა.
ფეხების აწევა და გადატანა ჯერ მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ;

23 ვარჯიში. ს.მ. პირქვე წოლი, ზემკლავი;

1– 2 მარცხენა ხელისა და მარჯვენა ფეხის ზეაქნევი და გაზნექი, თავის ზევით აწევა;

3– 4 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

5– 8 იგივე მარჯვენა ხელითა და მარცხენა ფეხით;

24 ვარჯიში.ს.მ. პირქვე ნოლი, ზემკლავი;

1– 2 მაქსიმალურად გაზნეჯა, ფეხების და ხელების ერთდროულად აწევა ზევით;

3– 4 სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

ვარჯიშები გამძლეობაზე

1. სირბილი 600 მ. (საშუალო ტემპში);
2. სირბილი 300 მ. (მთელი ძალით);
3. სირბილი 300 მ. (ცვალებადი ტემპით);
4. არბენი კიბეებზე (20 – 30 საფეხური მაქსიმალური სისწრაფით). 2-4 ჯერ;
5. გეზრბენი (კროსი 1-3 კმ.);

მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისთვის

1. მოძრავი თამაში – „ნომრების გამოძახება“ . მოთამაშეები გაყოფილი არიან 3-4 გუნდად. თითოეული გუნდი გაითვლის რიგზე და მოთამაშეები იმახსოვრებენ თავიანთ ნომრებს. მასწავლებელი გამოიძახებს რომელიმე ნომერს, ყველა გუნდიდან დასახელებული ნომრის მოთამაშეები გარბიან, შემოურბენენ დგარებს, რომლებიც 10-15მ. დაშორებით დგას ყოველი გუნდის წინ, და ბრუნდებიან უკან. მოთამაშე რომელიც პირველი მოვა მიიღებს ქულას. შემდეგ მასწავლებელი აგრძელებს ნომრების გამოძახებას 10-15 ჯერ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს. ნომრების გამოძახება შეიძლება არეულად, ორჯერ ზედიზედ ერთი და იმავე ნომრის ამოძახება ნებადართულია;

2. მოძრავი თამაში – „აღვიძრის თაგის დაღწევა“. მოთამაშეები გაყოფილია ორ გუნდად. პირველი გუნდის წევრები ხელჩაკიდებული დგებიან წრეზე, მეორე გუნდის მოთამაშეები კი – წრეში. მასწავლებლის ნიშანზე წრეში მდგომი მოთამაშეები ცდილობენ წრიდან გამოსვლას, მეორე გუნდი კი არ აძლევს ამის საშუალებას. თამაში გრძელდება 2-3 წთ. ამის შემდეგ მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ალყაში მოაქცევს მოწინააღმდეგე გუნდის მეტ მოთამაშეს. თამაშის დროს ნებადართულია ხელების ქვეშ გაძრომა, ხელით წრის განყვეტა ან ხელებზე გადახტომა აკრძალულია.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება

სპეციალური ძალის განვითარება. ფრენბურთელის სპეციალური ძალა შეიძლება განისაზღვროს, როგორც მოთამაშის მაღალი შესაძლებლობები გამოავლინოს კუნთური ძალა იმ რეჟიმებში და დონეებზე, რომელიც სჭირდება ცალკეული ტექნიკური ილეთისა და სათამაშო მოქმედებების შესასრულებლად.

ვარჯიშები ხელებისა და მხრის სარტყლის ძალის განვითარებისათვის

პირველი დონე

1. **ვარჯიში.** მოვარჯიშეები დგანან სახით ერთმანეთისაკენ, თითები გადახლართული აქვთ. ხელების მონაცვლეობით მოხრა და გამლა (ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, ძალისმიერად. პარტნიორის წინაარმდეგობის დაძლევათ);

2. **ვარჯიში.** ხელების წრიული მოძრაობა შიგნით და გარეთ (ვარჯიში სრულდება დაძაბული ხელებით);

3. **ვარჯიში.** ხელის თითების მოხრა, გამლა;

4. **ვარჯიში.** ჩოგბურთის ბურთების ტყორცნა მოწინააღმდეგის მოედანზე;

5. **ვარჯიში.** ნოლბჯენში ხელებზე გადაადგილება პარტნიორის დახმარებით (პარტნიორს ხელებით უჭირავს მოვარჯიშის ფეხები კოჭ-წვივის სახსარში);

6. **ვარჯიში.** წყვილები დგანან 2-3 მ. დიამეტრის წრეში. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ცდილობენ ხელის კვრით ერთმანეთის წრიდან გაძევებას (2 – 3 წთ.);

7. **მოძრავი თამაში – „ჩაითრიე წრეში“.** მოედანზე იხაზება დიდი ზომის ორი კონცენტრული წრე. ერთი გუნდი განლაგდება შიდა წრეში, ხოლო მეორე-გარე წრეში და დგებიან ერთმანეთის პირისპირ. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ხელის ჩაჭიდებით ცდილობენ მოწინააღმდეგის წრეში ჩათრევას. თამაშის ხანგრძლივობა 1-2 წთ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგის მეტ მოთამაშეს ჩაითრევს წრეში;

8. **მოძრავი თამაში – „ბურთის გადაცემა რიგებში“.** მოთამაშეები ეწყობიან ოთხ რიგად და ერთმანეთისაგან განმკლავზე გაჯრილნი დგებიან ფეხშლით დგომში. თითოეული რიგის თავში მდგომ მოთამაშეებს ეძლევათ 1კგ წონის ტენილი ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ბურთს ფეხებს შორის გატარებით გადასცემენ ბურთს უკან მდგომს, როდესაც ბურთი მიაღწევს ბოლოში მდგომ მოთამაშესთან, რიგში მყოფი ბავშვები ნახტომით ბრუნდებიან ზურგისაკენ და ფეხშლით დგომში აგრძელებენ ბურთის გადაცემას თავს ზემოდან უკან მდგომ მოთამაშეზე. მას შემდეგ, როდესაც თავში მდგომი მოთამაშე ხელახლა მიიღებს ბურთს თამაში მთავრდება. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს თამაშს;

მეორე დონე

1 **ვარჯიში.** გარერკალებით ზემკლავი და გარერკალებით ქვემკლავი, პარტნიორის წინააღმდეგობის დაძლევათ;

2 **ვარჯიში.** კედლიდან ხელის თითებით არეკნი;

3 **ვარჯიში.** ტენილი ბურთით ზემკლავი, ჩამოუშვათ დაბლა – წინმკლავი;

4 **ვარჯიში.** ტენილი ბურთით წინწრე;

5 **ვარჯიში.** ნოლბჯენიდან ლუნნოლბჯენში გადასვლა (ხელების მოხრა-გამლა);

6 **ვარჯიში.** ნოლბჯენიდან ლუნნოლბჯენში გადასვლა (ხელების რიგ-როგობით მოხრა და გამლა);

7 ვარჯიში. ნოლბჯენი ცალ ხელზე, მეორე ხელი ზემოდან (ხელების მოხრა-გაშლა);

8 ვარჯიში. ნოლბჯენი ცალ ხელზე, მონაცვლეობით ცალი ფეხის და ცალი ხელის აწევა;

9 ვარჯიში. ნოლბჯენი, ტაში მკერდის წინ;

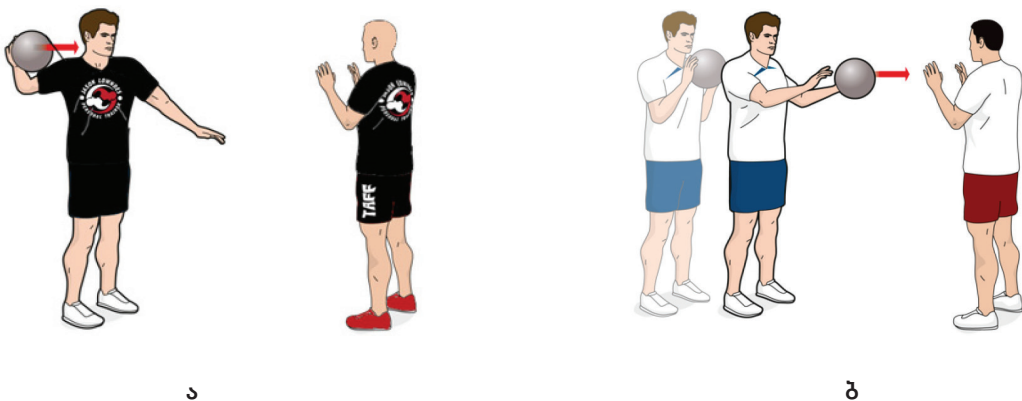
10 მოძრავი თამაში – „გადაძალვა“. კლასი იყოფა ორ გუნდად და განლაგდებიან ცენტრალური ხაზის გასწვრივ ერთმანეთის საპირისპიროდ, ჩაავლებენ მარჯვენა ხელს ერთმანეთს, ხოლო მარცხენა-ზურგს უკნ აქვთ, ტერფი ხაზთან. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ცდილობენ გადმოძალონ მონინალმდევე თავის ნახევარზე, როგორც კი მონინალმდევის ტერფი გადმოსცდება ხაზს, მოთამაშე გადმოიყვანს ტყვეს და თვითონ ეხმარება თავის გუნდელს სხვა მოთამაშის გადმოძალვაში. გამარჯვებულია ის გუნდი, ვისაც მეტი ტყვე ჰყავს.

მესამე დონე

1 ვარჯიში. იატაკიდან აძალვები პარტნიორის წინააღმდეგობის დაძლევით;

2 ვარჯიში. ხელებზე გადაადგილება ხტომით (ფეხები უჭირავს პარტნიორს);

3 ვარჯიში. ტენილი ბურთის გდება ცალი და ორი ხელით, ადგილიდან და გამორბენით (სურ. 27);



სურ. 27

4 ვარჯიში. იგივე, ჯდომიდან;

5 ვარჯიში. ტენილი ბურთების გდება სხვადასხვა მიმართულებით სიშორეზე (სურ 28);



ა



ბ

სურ. 28

- 6 ვარჯიში. იგივე, ჯდომიდან;
- 7 ვარჯიში. ბაგირზე ცოცვა;
- 8 ვარჯიში. რეზინის ამორტიზატორებით ხელების მოხრა და გაშლა;
- 9 ვარჯიში. რეზინის ამორტიზატორებით ხელების მოძრაობა წინ-ზევით, განზე-ზევით, წრიულად;
- 10 ვარჯიში. რეზინის ამორტიზატორებით თავდასხმითი დარტყმების იმიტაცია;

11 მოძრავი თამაში – „ბაგირის გადანევა“. ბაგირის შუაზე აკეთებენ ნიშანს (შემოახვევენ წითელ ნაჭერს). ნიშნულიდან ერთი მეტრის დაშორებით ორივე მხარეს აკეთებენ კიდევ ერთ ნიშანს. ბაგირს დებენ ცენტრალურ ხაზზე განივად ისე, რომ შუაზე გაკეთებული ნიშანი ემთხვეოდეს ზუსტად ხაზს. მოთამაშეები ბაგირს ხელს ჩაჭიდებენ განაპირა ნიშნებამდე. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები იწყებენ ბაგირის გადაძალვას თავის მხარეს. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მონინააღმდეგე გუნდს თავის მხარეს გადაიყვანს.

ხელის მტევნის ძალის განვითარება

- 1 ვარჯიში. სხვადასხვა სიმძიმის ტენილი ბურთის გდებები, (ყურადღება ექცევა მაჯისა და თითების მოძრაობას. სურ. 29);



სურ. 29

- 2 ვარჯიში. დაძაბული მტევნის ტრიალი სხივ-მაჯის სახსარში;
- 3 ვარჯიში. კედლიდან ხელის მტევნებით არეკნი;
- 4 ვარჯიში. თითები გადახლართული მკერდის წინ. თითების მონაცვლეობით მოხრა – გაშლა (ვარჯიში სრულდება ნელ ტემპში, ძალისმიერად);
- 5 ვარჯიში. ტრიალი სხივ-მაჯის სახსარში ორბირთვებით;
- 6 ვარჯიში. მტევნის მოხრა-გაშლა სხივ-მაჯის სახსარში პარტნიორის წინააღმდეგობის დაძლევით;
- 7 ვარჯიში. ხელის მოხრა-გაშლა იდაყვის სახსარში პარტნიორის წინააღმდეგობის დაძლევით;
- 8 ვარჯიში. ხელის ჯოხის ტრიალი მასზე თოკის დახვევით (ბოლოზე გამობმულია სიმძიმე);
- 9 ვარჯიში. თავს ზემოდან ორი ხელით ტენილი ბურთის (0,5 კგ.) გადაცემა;
- 10 ვარჯიში. რეზინის ამორტიზატორების გამოყენებით ხელის თითების მოხრა-გაშლა.

ვარჯიშები ტანის კუნთების განვითარებისათვის პირველი და მეორე დონე

- 1 ვარჯიში. ზურგზე ბჯენი, ხელები თავს უკან, სწრაფი წამოჯდომით წინზნეკი, იდაყვებით იატაკზე შეხება;
- 2 ვარჯიში. იგივე, ხელები განმკლავში ქვენები, ფეხები ერთად, გამართული ფეხების აწევა ზევით და დაშვება ჯერ მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ;
- 3 ვარჯიში. სანჯისი მდგომარეობა ჯდომი, კალათბურთის (ან ტენილი) ბურთი მკერდის წინ. ბრუნი მარჯვნივ ხელების გამართვით და ბურთის იატაკზე შეხება. იგივე მარცხენა მხარეს (სურ. 30);



სურ. 30

- 4 ვარჯიში. წყვილი დგას ზურგით ერთმანეთისაკენ, ფეხშლით დგომში. ერთს უჭირავს ბურთი და გადაანვდის პარტნიორს თავს ზემოდან, ის გამართმევს და უბრუნებს ბურთს ქვემოდან ფეხებს შორის გატარებით. იგივე, მეორდება შემდეგ. ვარჯიში სრულდება სწრაფ ტემპში (სურ. 31)



სურ. 31

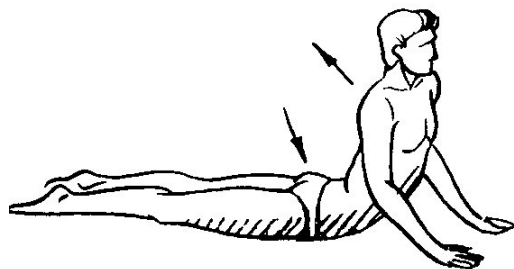
5 ვარჯიში. წყვილი დგას ზურგით ერთმანეთისაკენ, ფეხშლით დგომში. ერთი მოვარჯიშე, რომელსაც უჭირავს ბურთი შებრუნდება მარჯვნივ და გადაანვლის გვერდიდან ბურთს თავის მენწყვილეს, ის გამოართმევს ბურთს და მეორე მხრიდან (მარცხნიდან) ანვლის და ა.შ. ვარჯიში სრულდება სწრაფ ტემპში (სურ. 32);



სურ. 32

მესამე დონე

1. ვარჯიში. ს. მ. ნოლბჯენი მოხრილ ხელებზე. გაზნეკა წელის არეში ხელების (იდაყვის სახსარში) გამართვით (სურ. 33);



სურ. 33

2. ვარჯიში. ს. მ. დ. დ.

ტენილი ბურთით ხელში ზეტანის ბრუნი მარჯვნივ და მარცხნივ;

3. ვარჯიში. ს. მ. დ. დ. (ტენილი ბურთით ხელში)

ზეტანის ბრუნი და ზნექი მარჯვნივ;

იგივე, მარცხენა მხარეს;

4. ვარჯიში. ს. მ. ჯდომი – ტენილი ბურთით ხელში, მოხრილი ფეხები იატაკს არ ეხება. ტანის ბრუნი და ზნექი მარჯვნივ;

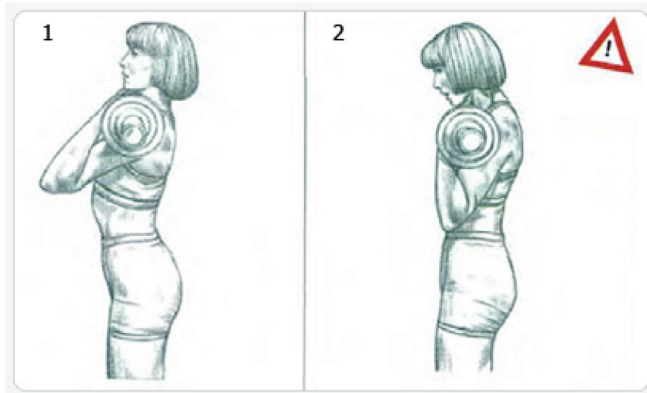
იგივე, მარცხენა მხარეს (სურ. 34);



სურ. 35

5. ვარჯიში. ს. მ. დ. დ. შტანგა მოვარჯიშეს უდევს იატაკზე მარცხენა მხარეს. შტანგის აწევა მკერდამდე და დაშვება მარჯვენა მხარეს. იგივე, საწინააღმდეგო მხარეს (სურ. 36);

6.



სურ. 36

7. ვარჯიში. ს. მ. ტანვარჯიშულ სკამზე ჯდომი, ხელები თავს უკან; წინზნექები, შემდეგ უკუზნექები (ფეხები, კოჭ-წვივის სახსრით, უჭირავს პარტნიორს);

8. ვარჯიში. ს. მ. ტანვარჯიშულ სკამზე მწოლი, ხელები თავს უკან;

ზეტანის მარჯვნივ ბრუნი, უკუზნექი;

იგივე, მეორე მხარეს;

9. ვარჯიში. კიდში, ფეხებით წრიული მოძრაობა;

10. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ კედელზე წინშვერი;

ვარჯიშები ფეხების ძალის განვითარებისათვის

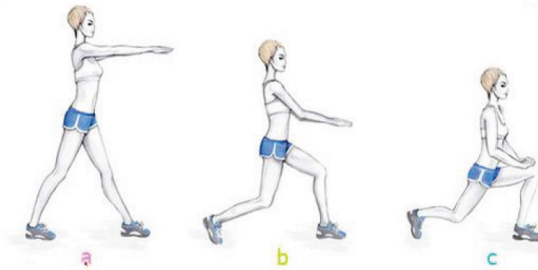
პირველი დონე

1. ვარჯიში. კიბეზე არბენა და ჩამორბენა;
2. ვარჯიში. კიბეზე ხტომები ცალ და ორ ფეხზე (ზემოთ);
3. ვარჯიში. ნახტომები სახტუნელათი (დამამძიმებელი საშუალებების გამოყენებით სურ. 37);



სურ. 37

4. ვარჯიში. სიარული გრძელი ნაბიჯებით;
5. ვარჯიში. ბუქნი ცალ და ორ ფეხზე;
6. ვარჯიში. იგივე, დამამძიმებელი საშუალებების გამოყენებით;
7. ვარჯიში. სიარული გრძელი (ვარდნით) ნაბიჯებით (სურ. 38);



სურ. 38

8. ვარჯიში. ზამბარისებური სიარული ფეხის წვერებზე;
9. ვარჯიში. ხტომები 90° და 180° ბრუნით;
10. მოძრავი თამაში – „ასკინკილა“. მოთამაშეები განლაგდებიან მთელს მოედანზე. არის სამი წამყვანი მოთამაშე, რომლებიც გამოედევნიან დანარჩენ მოთამაშეებს ჩასაჭრელად ცალ ფეხზე ხტომით. რიგითი მოთამაშეები დარბიან ორ ფეხზე. ჩაჭრის შემთხვევაში ჩაჭრილი მოთამაშე შეცვლის იმ წამყვანს, რომელმაც ის ჩაჭრა;
11. მოძრავი თამაში – „მამლების ბრძოლა“. მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და დგანან ცენტრალური ხაზის გასწვრივ სახით ერთმანეთისაკენ. მას-

წავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ცალ ფეხზე წახტომით (ხელები მკერდთან გადაჯვარედინებული) ცდილობენ მოწინააღმდეგეს დააკარგინონ წონასწორობა. მოთამაშე, რომელიც მეორე ფეხით შეეხება იატაკს გადის თამაშიდან. თამაში გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლინებამდე.

მეორე დონე

1. ვარჯიში. საწყისი მდგომარეობა ფეხშლით დგომი წინმკლავი; ნახევრად ბუქნი, ყოვნით (სურ. 39);



სურ. 39

2. ვარჯიში. ბუქნები ცალ და ორ ფეხზე, დამამძიმებელი საშუალებებით და მის გარეშე;
3. ვარჯიში. ხტომები -სახტუნელათი და დამამძიმებელი საშუალებებით;
4. ვარჯიში. ვარდნა მარჯვენა ფეხზე-ტანის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე, შტანგით მხრებზე (სურ. 40);



სურ. 40

5. ვარჯიში. პარტნიორის ტარება ზურგზე მოკიდებით;

- 6. ვარჯიში. ხტომები ოპტიმალურ სიმაღლეზე დაკიდებულ საგანზე შეხებით;
- 7. ვარჯიში. სხვადასხვა სიმაღლიდან სიღრმეში ხტომები (სურ. 41);



სურ. 41

- 8. ვარჯიში. შეხტომები სხვადასხვა სიმაღლის საგნებზე (ტუმბოზე, ლეიბებზე და ა.შ. სურ. 42);



სურ. 42

- 1. მოძრავი თამაში – „ძიძგი-ძიძგი მამალა“. მოედანზე ხაზავენ 4 მ. დიამეტრის წრეს. ორი მოთამაშე დგება წრეში. მასწავლებლის ნიშანზე, მოთამაშეები მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილი, ცალ ფეხზე წახტომით, მხრის ბიძგებით ცდილობენ გააგდონ მოწინააღმდეგე წრიდან ან დააკარგინონ მათ

წონასწორობა. წაგებულად ითვლება ის, რომელიც გამოვარდება წრიდან ან შეეხება იატაკს მეორე ფეხით;

2. მოძრავი თამაში – „მხტუნავი ბელურები“. მოედანზე დახაზულია საშუალო ზომის წრე – გუბურა, სადაც დგას წამყვანი მოთამაშე (ყვავი). მასწავლებლის ნიშანზე ბელურები ცალ ფეხზე ხტომით გადარბიან წრეზე (გუბურაზე), წამყვანი ცალ ფეხზე ხტომით ცდილობს ჩაჭრას წრეში შესული ბელურა. 2-3 ბელურის ჩაჭრის შემდეგ წამყვანი იცვლება;

3. სათამაშო ვარჯიშები: მოედანზე გაავლებენ ორ პარალელურ ხაზს ერთმანეთისგან 4 მ. დაშორებით. ბუქნში წყვილებად მყოფი მოთამაშეები ხელის კვრით ცდილობენ წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. ვარჯიში სრულდება 1-2 წთ. ;

4. სათამაშო ვარჯიშები: მოედანზე ჭადრაკისებურად დახაზულია 30 სმ-ის დიამეტრის 10 წრე, რომლებიც 80-90 სმ-ით არის დაცილებული ერთმანეთისაგან. მოთამაშემ ფეხიდან ფეხზე წახტომით შეუჩერებლივ უნდა გაიაროს ყველა წრე ისე, რომ არც ერთ ხაზს არ დაადგას ფეხი. რამდენ წრესაც გაივლის შეუცდომლად, მით მეტ ქულას დააგროვებს. ვარჯიშს სრულდება 3-5 წთ.;

მესამე დონე

- 1. ვარჯიში.** ხტომები ორ ფეხზე და ცალ ფეხზე არეკნით;
- 2. ვარჯიში.** შეხტომები სხვადასხვა სიმაღლის საგნებზე (ტუმბოზე, ლიბებზე და ა.შ.) ფეხების მონაცვლეობით. (სურ. 43);



სურ. 43

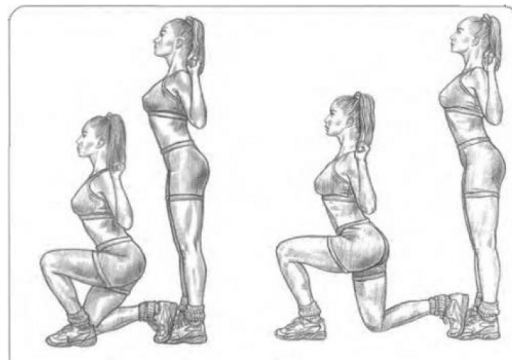
- 3. ვარჯიში.** ბუქნში სწრაფი გადაადგილება პირითი ხაზიდან ბადემდე და უკან;
- 4. ვარჯიში.** ხტომები ადგილიდან და გამორბენით მაქსიმალურ სიმაღლეზე დამაგრებულ საგანზე ხელის შეხებით;
- 5. ვარჯიში.** ნახევრად ბუქნი, ფეხები მხრებზე განივრად, კალათბურთის ან ტენილი ბურთი მკერდის წინ (სურ. 44 ა), ადგომი, წინმკლავი (სურ.44 ბ) ;



სურ. 44

6. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ კედელის მანაზე ხელის ჩაჭიდებით (წელის დონეზე) ღრმა ჩაჯდომები ჯერ ერთ, შემდეგ მეორე ფეხზე;

7. ვარჯიში. ბუქნი ერთ ფეხზე შტანგით მხრებზე. იგივე მეორე ფეხზე (სურ. 45);



სურ. 45

8. ვარჯიში. ღრმა ბუქნიდან ხტომები ხელით ზემოთ დამაგრებულ საგანზე შეხებით. იგივე დამამძიმებელი საშუალებებით;

9. ვარჯიში. ღრმა ბუქნიდან ხტომები ტენილი ბურთით ხელში;

10. ვარჯიში. ტყუპფეხ ნახტომით ზურგისაკენ ბრუნი. იგივე, მარჯვნივ, მარცხნივ და 360° ბრუნით;

11. ვარჯიში. ჩამოხტომი 30-80სმ. სიმალიდან, შემდგომი ახტომით;

12. ვარჯიში. იგივე, დამამძიმებელი საშუალებებით;

ზემოთ მოყვანილი ვარჯიშები განკუთვნილია ფეხის კუნთოვანი ძალის განვითარებისათვის, რაც გამოვლინდება ფრენბურთელის ხტომადობაში. **ხტომადობა** – ეს არის ფრენბურთელის უნარი გააკეთოს ნახტომი ოპტიმალურ სიმაღლეზე თავდასხმითი დარტყმის, ბლოკირების და ნახტომში მეორე გად-

აცემის შესასრულებლად. ხტომადობის გამოსავლენად აუცილებელია ფეთქებადი ძალა. ხტომადობის განვითარება იწყება ძალის განვითარებით, საერთო ზემოქმედების ვარჯიშების დახმარებით.

სპეციალური ხტომადობის განვითარებისათვის რეკომენდებულია:

- ვარჯიშები ხტომებზე დამამძიმებელი საშუალებებით და მის გარეშე (სიმძიმე არ უნდა აღემატებოდეს სპორტსმენის წონის 40%).
- ძირითადი ვარჯიშები თამაშის ტექნიკიდან.

ხტომების რაოდენობა დამამძიმებელი საშუალებებით ერთ სერიაში -10 – 20; შესვენებების ინტერვალების ხანგრძლივობა – 2 – 3 წთ. სერიების რაოდენობა – 5 – 6;

დამამძიმებელი საშუალებების გარეშე – ერთი სერია – 10-20; ხტომები შეუსვენებლად, სერიებს შორის შესვენების ინტერვალი 1-2 წთ; სერიების რაოდენობა ვარჯიშზე -5-7;

ვარჯიშები ხტომადობის განვითარებისათვის

პირველი დონე

1. მოძრავი თამაში – „კურდღლები ბოსტანში“. მოედანზე დახაზულია ორი კონცენტრული წრე. შიგნითა წრე — ბოსტანი, სადაც დგას დარაჯი. კურდღლები განლაგებული არიან წრეებს შორის. კურდღლები ტყუპ ფეხზე ხტომით შერბიან ბოსტანში და უკან გამოვლიან. მოულოდნელად მასწავლებლის ნიშანზე დარაჯი გამოედევნება მათ ჩასაჭრელად. კურდღლები ცდილობენ წრეებიდან გასვლით უშველონ თავს. ჩაჭრილი კურდღლები გადიან თამაშიდან.

2. მოძრავი თამაში – „მგელი ორმოში“. მოედნის შუაში ცენტრალური ხაზის გასწვრივ ორივე მრიდან ერთმანეთის პარალელურად გაივლება ხაზი (ხაზებს შორის დაცილება (1მ.50 სმ ან 2 მ) მასწავლებლის ნიშანზე. თხები გადარბიან მოედნის ერთი ბოლოდან მეორე ბოლოში, ორმოზე გადახტომით. ორი მგელი ორმოდან გამოუსვლელად ცდილობს რაც შეიძლება მეტი თხა ჩაჭრას. ჩაჭრილებს დაითვლიან და ისევ ბრუნდებიან თამაშში. თამაში იწყება თავიდან.

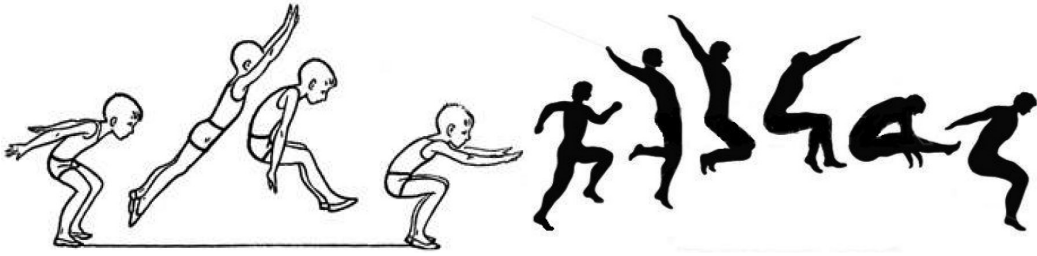
3. მოძრავი თამაში – „ბორცვზე ხტომა“. ერთმანეთის მიყოლებით 3-4 კოლონად მიწაზე 40-50-სმ-ის დაშორებით მონიშნულია პატარა წრეები – „ბორცვები“. თითოეულ კოლონაში 8-10 წრეა. მოთამაშეები იყოფიან 3-4 გუნდად და დგებიან კოლონებად. კოლონაში წინ მდგომი მოთამაშეები ხტებიან „ბორციდან“ „ბორცვზე“ და ცდილობენ ფეხი არ ჩაჰკრან „ჭაობში“ ე.ი. ბორცვებს შორის. მოგებულია ის მოთამაშე, რომელიც ზუსტად გადახტება და არ ასცდება არც ერთ წრეს. თამაში მთავრდება, როცა ყველა მოთამაშე მიიღებს მასში მონაწილეობას;

4. სათამაშო ვარჯიში – ბავშვები გაყოფილი არიან ორ გუნდად და მოწყობილი არიან პირით ხაზს უკან კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე გარბიან ბადემდე მარჯვენა ფეხზე, ბადიდან მეორე პირით ხაზამდე მარცხენა ფეხზე ხტომით შემოუბრუნენ დგარს და მორბიან ისევ ჯერ მარჯვენა და მერე მარცხენა ფეხზე ხტომით;

5. სათამაშო ვარჯიში – ბავშვები გაყოფილი არიან ორ გუნდად და მონყობილი არიან პირითი ხაზს უკან კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ტყუპ ფეხზე ხტომით გადაადგილდებიან, შემოურბენენ დგარს და უკან ბრუნდებიან ჩვეულებრივი სირბილით;

მეორე დონე

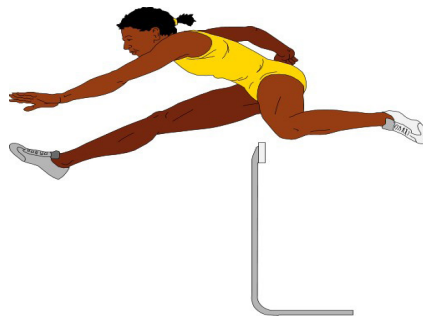
1. ვარჯიში. ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა (სურ.46);



სურ. 46

2. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ სკამზე ზიგზაგისებურად ხტომა ტყუპ ფეხზე, წინ გადაადგილებით;

3. ვარჯიში. სირბილი წინალობების გადალახვით (სურ. 47);



სურ. 47

4. ვარჯიში. ხტომები ადგილიდან და გამორბენით კალათბურთის ფარზე ხელის შეხებით;

5. ვარჯიში. სერიული ხტომები ნახევრად ბუქნიდან (დამამძიმებელი საშუალებებით);

6. ვარჯიში. სერიული ხტომები ღრმა ბუქნიდან (დამამძიმებელი საშუალებებით);

7. ვარჯიში. ხტომები სახტუნელათი (დამამძიმებელი საშუალებებით) ორ ფეხზე, ერთი ფეხიდან მეორეზე გადასვლით, წინ გადაადგილებით, ცალ ფეხზე (იცვლება სისწრაფე და სიმაღლე);

8. ვარჯიში. მოვარჯიშე ერთი ფეხით დგას ტანვარჯიშულ სკამზე, ყოველ თვლაზე ხტომი (რაც შეიძლება მაღლა) ფეხების ცვლით;

9. **ვარჯიში.** სერიული ხტომები ტუმბოზე;
10. **ვარჯიში.** სერიული ხტომები ადგილიდან საგანზე ხელის შეხებით;
11. **ვარჯიში.** იგივე, გამორბენით (ერთი ნაბიჯიდან, ორი ნაბიჯიდან);
12. **ვარჯიში.** სერიული ხტომები ერთ და ორ ფეხზე (დამამძიმებელი საშუალებებით);
13. **ვარჯიში.** ხტომები ტანვარჯიშულ სკამზე (შეხტომი და ჩამოხტომი);

მესამე დონე

1. **ვარჯიში.** ს. მ. დონიჯი.
ნახტომით ფეხშლით დგომი. ნახტომით ფეხების შეერთება;
2. **ვარჯიში.** ტყუპფეხნახტომი. მხრებზე სიმძიმეები 2-3 კგ. ფეხები მუხლის სახსარში უმნიშვნელოდ იხრება;
3. **ვარჯიში.** ნახტომები ადგილიდან, ნახევარ ბუქნიდან (დამამძიმებელი საშუალებებით) სიმაღლეზე დაკიდებულ საგანზე თავის შეხებით;
4. **ვარჯიში.** სერიული ხტომები (10 – 12) წინალობებით (სიმაღლე 60-70) ბუქნიდან;
5. **ვარჯიში.** მოსწავლე დგას კედლიდან 1-1,5 მ. დაშორებით, ფრენბურთის ბურთით ხელში. ნახტომში ბურთის კედელზე მირტყმა, დახტომი და ბურთის დაჭერა, ისევე ნახტომში ბურთის კედელზე მირტყმა, დახტომი და ბურთის დაჭერა და ა.შ. (ვარჯიში სრულდება სწრაფ ტემპში, ზედმეტი მოძრაობის გარეშე); იგივე, ცალ ფეხზე ხტომით;
6. **ვარჯიში.** იგივე, ბურთის გდება ჰაერში;
7. **ვარჯიში.** სერიული ხტომები ბლოკირების იმიტაციით. წყვილი დგას ბადესთან, ახტომი ბლოკის იმიტაცია, ბადის ზემოთ ხელების შეხებით. გადაადგილება ორი მიდგმითი ნაბიჯით მთელი ბადის გასწვრივ მთელ სიგრძეზე;
8. **ვარჯიში.** იგივე, გადაადგილება ჩვეულებრივი ნაბიჯით, ბრუნის ხტომში, ბლოკის იმიტაცია;
9. **ვარჯიში.** მოსწავლეები განლაგდებიან თავდასხმის ხაზზე, თავდასხმითი დარტყმის იმიტაცია გამორბენით, შესრულება მრავალჯერადი გამეორებით;

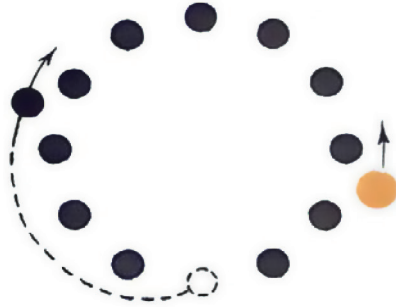
ვარჯიშები სპეციალური სისწრაფის განვითარებისათვის

პირველი დონე

მოძრაობის თამაშები:

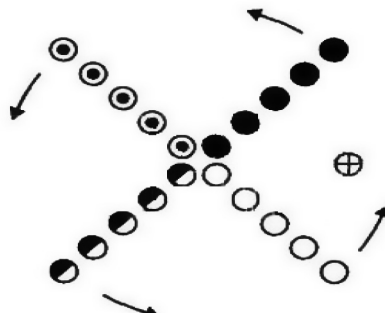
1. „მიეშველე“ – გამოყოფილია ერთ წამყვანი მოთამაშე, რომელიც გამოედევნება მოედანზე გაფანტულ მოთამაშეებს ჩასაჭრელად. წამყვანისგან თავის დასახსნელად მოთამაშე მიიბრუნებს მეორე მოთამაშესთან და დგებიან წყვილებში, ხელჩაკიდებულნი, სახით ერთმანეთისაკენ. ამ შემთხვევაში ჩამჭრელს მათი ჩაჭრის უფლება აღარ აქვს. ჩაჭრის შემთხვევაში როლები იცვლება;

2. „ცარიელი ადგილი“ – მოსწავლეები დგანან წრეზე, სახით ცენტრისაკენ წამყვანი მოთამაშე, რომელიც წრის გარეთ დგას, დაუდგება რომელიმე მოთამაშეს ზურგს უკან, დაჰკრავს მხარზე ხელს (გამოიძახებს მოთამაშეს) და გარბის წრეზე, ხოლო გამოიძახებული მოთამაშე გარბის მის საპირისპირო მხარეს და ორივე იბრძვის ცარიელი ადგილის დასაკავებლად. რომელი მოთამაშეც დაასწრებს და დაიკავებს ცარიელ ადგილს რჩება წრეში, ხოლო მეორე – გახდება წამყვანი მოთამაშე და თამაში გრძელდება (მიმართულებას კარნახობს წამყვანი) (სურ. 48);



სურ. 48

3. „ბორბალი“ – კლასი გაყოფილია 5-6 გუნდად და მოსწავლეები დგანან მოედანზე ბორბლის მანების მსგავსად, ცალთა კოლონად. წამყვანი მოთამაშე დადგება, რომელიმე გუნდს უკან და დაჰკრავს მხარზე ხელს გუნდის ბოლო მოთამაშეს, ის თავის მხრივ წინ მდგომ მოთამაშეს და ა.შ. როგორც კი პირველი მოთამაშე იგრძნობს მხარზე ხელის შეხებას, ასწევს ხელს მაღლა და დაიძახებს „ჭეი“. ამის შემდეგ ის გარბის წრეზე გუნდების შემორბენით, მასთან ერთად გარბის მთელი გუნდი და წამყვანი, შემოურბენენ გუნდებს და დაიკავებენ საწყის მდგომარეობას. გუნდის ბოლოში დარჩენილი მოთამაშე გახდება წამყვანი (სურ. 49);

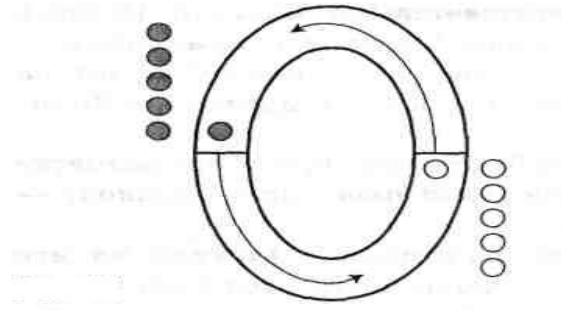


სურ. 49

4. „ხაზობრივი ამანატრბენი“ – მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად და მოწყობილია კოლონის სახით. ორივე გუნდის პირველ მოთამაშეებს ხელში უჭირავთ ამანატი. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი გარბიან, შემოურბენენ

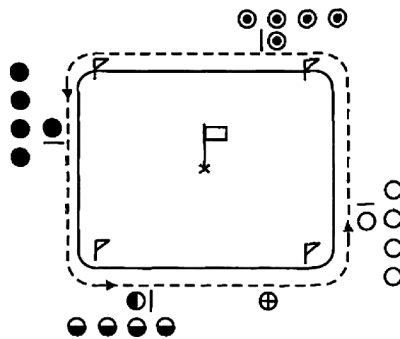
დგარს, რომელიც დგას 16-18 მ. დაშორებით, ბრუნდებიან უკან, შემოურბენენ გუნდს, ამანათს გადასცემენ მეორე მოთამაშეს მარჯვენა მხრიდან, თვითონ დგებიან გუნდის ბოლოში, მეორე მოთამაშე კი ამანათით ხელში გარბის და ა. შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს რბენას;

5. „წრიული ამანატრბენი“ – კლასი გაყოფილია ორ გუნდად. გუნდები დგანან მოედანზე ერთმანეთის საპირისპიროდ. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი მოთამაშეები ამანათით ხელში გარბიან წრეზე, შემოურბენენ წრეს და გადასცემენ ამანათს თავიანთი გუნდის მეორე მოთამაშეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი რომელიც პირველი დაასრულებს ამანატრბენს (სურ. 50);



სურ. 50

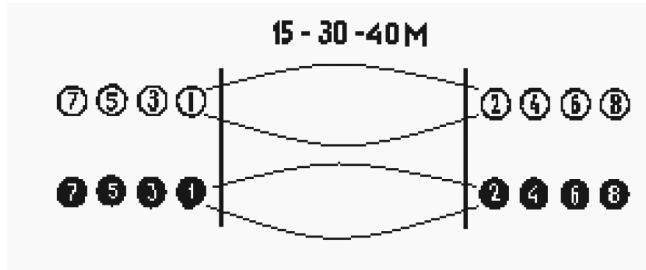
6. „წრიული ამანატრბენი“ – კლასი გაყოფილია ოთხ გუნდად, ფრენბურთის მოედნის კუთხეებში დგას ალმები. ყოველ ალამთან ორი ნაბიჯის დაშორებით განლაგდებიან გუნდები, ხოლო მოედნის ცენტრში დგას დიდი ალამი. მასწავლებლის ნიშანზე ოთხივე გუნდიდან პირველი მოთამაშეები გარბიან, შემოურბენენ კუთხეებში განლაგებულ ალმებს, ბრუნდებიან თავთავიანთ გუნდებთან და ხელზე ხელის შეხებით გადასცემენ ამანათს მომდევნო მოთამაშეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშეც დაასრულებს და წამოიღებს ცენტრში მდგარ ალამს (სურ. 51);



სურ. 51

7. „შემხვედრი ამანატრბენი“ – კლასი გაყოფილია ორ გუნდად, თითოეული გუნდი კი იყოფა კენტ და ლუნ რიცხვებად და დგებიან ერთმანეთის საპირისპ-

იროდ 10 მ. დაშორებით. ორივე გუნდის კენტი რიცხვის პირველ მოთამაშეებს ხელში უჭირავთ ამანათი. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი გარბიან და ამანათს გადაანოდებენ თავიანთი გუნდის ლუნი რიცხვის მოთამაშეებს, თვითონ კი დგებიან ლუნი რიცხვის მოთამაშეების გუნდის ბოლოში. ლუნი რიცხვის მოთამაშე გარბის და ამანათს გადასცემს კენტი რიცხვის მოთამაშეს და ა.შ. თამაში დამთავრდება მაშინ, როცა ყველა მოთამაშე დაიკავებს თავ-თავიანთ ადგილებს. გამარჯვებულია ის გუნდი ვინც პირველი დაამთავრებს ამანათის გადაცემას (სურ. 52);



სურ. 52

8. ვარჯიში. სირბილი 20-30 მ. მაქსიმალური სისწრაფით მაღალი და დაბალი საწყისიდან; იგივე, ზურგით წინ; (გადაადგილება მოხრილ ფეხებზე, მიდგმითი ნაბიჯებით, ორმაგი ნაბიჯებით, წახტომებით);
9. ვარჯიში. სირბილი 20-30 მ. (დროზე) მანძილზე, მაღალი საწყისიდან;
10. ვარჯიში. სირბილი წინააღმდეგობაზე გადახტომით და მიმართულების ცვლით;

მეორე დონე

ვარჯიშები მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. წახტომი, ტაში მკერდის წინ და ზურგს უკან;
2. ვარჯიში. წახტომში კალათბურთის ფარზე ხელის შეხება (ერთი და ორი ხელით, რაოდენობაზე);
3. ვარჯიში. წახტომი ფეხის ფეხზე ორმაგი შეხება;
4. ვარჯიში. პარტნიორის მიერ ნატყორცნი ტენილი ბურთის დაჭერა წახტომში და უკან მიწოდება, იატაკზე დაშვებამდე;
5. ვარჯიში. ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან მკერდიდან ტენილი ბურთის მაღლა გდება, ადგომა და დაჭერა;
6. ვარჯიში. ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან ტერფებით ტენილი ბურთის გდება მაღლა-წინ;
7. ვარჯიში. მოვარჯიშეები დგანან ტანვარჯიშულ სკამზე ერთრიგად, ნიშანზე ფეხშლით ჩამოხტებიან იატაკზე, შემდეგ შეხტებიან ისევ სკამზე, ისევ ჩამოხტებიან და დაჯდებიან სკამზე (ვინ უფრო სწრაფად შეასრულებს);
8. ვარჯიში. მხედველობით ნიშანზე (ხელი ზემოთ, წინ, განზე) სწრაფი გადაადგილების შესრულება;

9. ვარჯიში. სირბილი ნელ ტემპში მოედნის გარშემო. ნიშანზე – სწრაფ ტემპში მიმართულების შეცვლა, შეჩერებები და აჩქარებები;

10. ვარჯიში. ფეხბურთის, კალათბურთის, ხელბურთის თამაშის დროს მასწავლებლის ნიშანზე წინკოტრიალი და ხტომა მაღლა 360° ბრუნით;

11. ვარჯიში. „მეკარის ვარჯიში“ – კედელზე დახატულია ხელბურთის კარი. 5-6 მოთამაშე 5-6 მ. მანძილიდან ასრულებს თავდასხმით დარტყმებს კარში მდგომი მოთამაშის მიმართულებით, ის კი ცდილობს ან მოიგერიოს ბურთი ან დაიჭიროს ბურთი;

ვარჯიშები გადაადგილების სისწრაფის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. რბენა, მუხლის აწევით, ფეხები იხრება შიგნით, ტერფზე თანამოსახელე ხელის შეხება;

2. ვარჯიში. სირბილი, ფეხების უკან ჩამოტოვებით;

3. ვარჯიში. სირბილი, ტანის 360° ბრუნით;

4. ვარჯიში. რბენა მუხლის აწევით (10 მ.) – აჩქარება (10 მ.) – შეჩერება;

5. ვარჯიში. სირბილი გამართული ფეხების წინ გატანით – აჩქარება – შეჩერება და ა.შ.;

6. ვარჯიში. სირბილი ზურგით წინ, ნაბიჯების ოპტიმალური სიდიდით;

7. ვარჯიში. ზიგზაგისებური სირბილი წინალობების (ტენილი ბურთების) შემორბენით (10-15 მ.) ერთი მიმართულებით;

8. ვარჯიში. სწრაფი გადაადგილება მუხლის სახსარში მოხრილ ფეხებზე (მიდგმითი ნაბიჯებით, ორმაგი ნაბიჯებით, ნახტომებით);

მესამე დონე

ვარჯიშები მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფის განვითარებისათვის

1. მოძრავი თამაში – „მონადირე და იხვები“. კლასი იყოფა ორ გუნდად. პირველი – მონადირეები, მეორე – იხვები. მონადირეები დგანან წრეზე, ხოლო იხვები – წრეში. მონადირეები ბურთის პირდაპირი სროლით ცდილობენ ჩაჭრან იხვები. ჩაჭრილი მოთამაშე გამოდის თამაშიდან, როცა ყველა მოთამაშე ჩაიჭრება, გუნდები ცვლიან ადგილებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ხანს გასტანს წრეში (სურ. 53);



სურ. 53

2. მოძრავი თამაში - „დღე და ღამე“. კლასი გაყოფილია ორ გუნდად. გუნდები დგანან ცენტრალური ხაზის გასწვრივ ერთმანეთის გვერდიგვერდ ზურგშექცევით. მასწავლებლის ძახილზე (დღე ან ღამე) დასახელებული გუნდი გარბის (ბინაში) პირითი ხაზისაკენ, რათა გადაკვეთოს იგი, ხოლო მეორე გუნდი მისდევს მათ ჩასაჭრელად, ჩაჭრილ მოთამაშეებს დაითვლიან (ყოველი ჩაჭრილი მოთამაშე ერთი ქულა). თამაში განახლდება ისევ ცენტრალური ხაზიდან. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ნაკლებ საჯარიმო ქულას დააგროვებს.

3. ვარჯიში. ვარჯიშების შესრულება სარკეში, მოვარჯიშეები დგანან წყლებში სახით ერთმანეთისაკენ (დაცვის და ბლოკირების იმიტაცია და სხვ.);

4. ვარჯიში. ბადის გასწვრივ მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება ნიშანზე -ბლოკირების იმიტაცია;

5. ვარჯიში. ნახტომში, ბადეზე ჩოგბურთის ბურთის სროლა ზონის დასახელებით;

6. ვარჯიში. 6 -8 მ. მანძილზე ნახევარწრედ განლაგებული 4 – 5 მოთამაშისაგან თანმიმდევრულად განხორციელებული თავდასხმითი დარტყმების მიღება;

7. ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმა ბადეზე. ხელის მოქნევის მომენტში ზონის დასახელებით;

8. ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმა ბადეზე, შემდეგ ბლოკირება-მე-3 ზონაში, შემდეგ დაცვაში ბურთის მიღება;

9. ვარჯიში. სხვადასხვა ტრაექტორიაზე შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;

ვარჯიშები ცალკეული მოძრაობითი მოქმედებების სისწრაფის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან უკუკოტრიალი, ნახტომით 360°-ზე ბრუნი და წოლბჯენის მიღება;

2. ვარჯიში. იგივე, ბუქბჯენიდან;

3. ვარჯიში. ტენილი ბურთის (კალათბურთის ბურთის) თანმიმდევრული დაჭერა და საპასუხო ტყორცნა წრეზე განლაგებული პარტნიორებისაგან;

4. ვარჯიში. სისწრაფეზე შესრულებული ჩანოდებების სერია;

5. ვარჯიში. ადგილიდან და გამორბენით შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების სერია;

6. ვარჯიში. კედელზე – ორი ხელით ზემოდან ბურთის გადაცემების შესრულება სისწრაფეზე;

7. ვარჯიში. ერთ ხაზზე მდგომი 4-6 მოთამაშის მიერ რიგ-რიგობით განხორციელებული თავდასხმითი დარტყმების მიღება;

8. ვარჯიში. ბადის გასწვრივ მარჯვნივ და მარცხნივ 1,5 მ.-ზე სწრაფი გადაადგილება და ბლოკის იმიტაცია;

ვარჯიშები გადაადგილების სისწრაფის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. აჩქარებები 15 – 20 მ;

2. ვარჯიში. გადაადგილებები მიდგმითი (ჯვარედინი) ნაბიჯებით მარჯვენა და მარცხენა მხრით წინ;

3. ვარჯიში. სირბილი კვადრატში 9 – 9 მ. – გარბენი, შეჩერება – ბურთის მიღება(გადაცემა), ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) -გარბენი, შეჩერება -ბურთის მიღება (გადაცემა) და ა.შ.;

4. ვარჯიში. მაქოსებური სირბილი 9 – 3 – 6 – 3 – 9 მ, ყოველი დისტანციის ბოლოს ბურთის მიღებით;

5. ვარჯიში. სირბილი მოედნის გარშემო, მასწავლებლის ნიშანზე ბოლო მოთამაშე გარბის წინ და ჩაუდგება კოლონას თავში. როგორც კი მოთამაშე ჩადგება იმავდროულად ბოლო მოთამაშე გამოდის და იწყებს გასწრებას და ა.შ. სირბილის ხერხები შეიძლება ვცვალოთ;

6. ვარჯიში. წოლითი მდგომარეობიდან ნიშანზე ადგომა და მაქსიმალური სისწრაფით სირბილი ბადემდე;

ვარჯიშები სპეციალური გამძლეობის განვითარებისათვის

ფრენბურთელის სპეციალური გამძლეობა აერთიანებს ჩქაროსნულ, მსტომელობით და სათამაშო გამძლეობას. სპეციალური გამძლეობის განვითარებისათვის აუცილებელია მრავალჯერადი, მაღალინტენსიური, მაგრამ არა ხანგრძლივი დატვირთვით ზემოქმედება, ზოგად გამძლეობასთან შედარებით, რათა მოვარჯიშის ორგანიზმმა იმუშაოს ჟანგბადის უკმარისობის პირობებში, საშეჯიბრო ვარჯიშების რეჟიმში.

პირველი დონე

სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები აკეთებენ 10 ბუქს და გარბიან დგარების შემორბენით მოედნის მეორე ბოლოსაკენ. შემოურბენენ რა ბოლო დგარს ბრუნდებიან უკან იმავე გზით. როგორც კი პირველი მოთამაშე ხელს დაადებს მეორე მოთამაშეს, ის გარბის და იმავეს ასრულებს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს რბენს;

2. ვარჯიში. მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები აკეთებენ წოლბჯენიდან 10-ჯერ აძალვას ხელებზე, შემდეგ გარბიან მოედნის მეორე ბოლოში, პირითი ხაზის გადაკვეთამდე, მობრუნდებიან და გამორბიან უკან. მეორე მოთამაშეები, მხოლოდ მას შემდეგ იწყებენ ვარჯიშს, როდესაც პირველი ნომრები ხელით შეეხებიან და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს;

3. ვარჯიში. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად, დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები ცალ ფეხზე ხტომით გარბიან მოედნის ცენტრამდე სადაც დგას დგარი, შემოურბენენ დგარს, შემდეგ ცვლიან ფეხს, და ბრუნდებიან უკან, შემდეგ გარბის მეორე მოთამაშე და ა.შ. გამარჯვებული ის გუნდი რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს ვარჯიშს;

4. ვარჯიში. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად, დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები ტყუპ ფეხზე ხტომით მიემართებიან მოედნის მეორე ბოლოსაკენ, შემოურბენენ დგარს და სირბილით ბრუნდებიან უკან, შეეხებიან მეორე მოთამაშეს და ის აგრძელებს თამაშს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს;

5. ვარჯიში. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად და დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები მოხრილ მუხლებზე დგომით მიემართებიან დგარისაკენ. შემოუვლიან დგარს და სირბილით ბრუნდებიან უკან. შეეხებიან რა მეორე მოთამაშეს ის აგრძელებს ვარჯიშს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს;

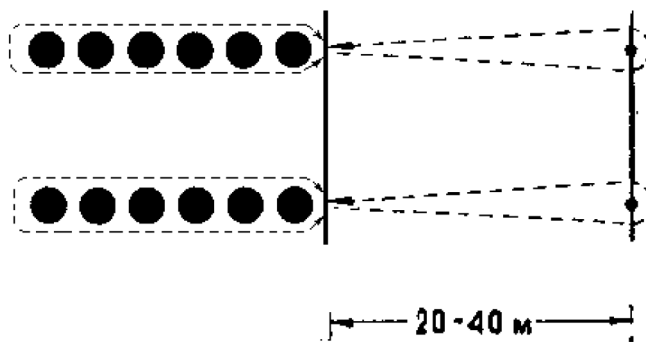
6. ვარჯიში. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად და დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები აკეთებენ წინკოტრიალს და გარბიან დგარისაკენ, დგართან აკეთებენ უკუკოტრიალს, დგებიან და გარბიან ზურგით წინ. შემდეგ აგრძელებს მეორე მოთამაშე და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს;

1 მოძრავი თამაში – „წყვილთა სირბილი“. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად, დგანან პირითი ხაზის უკან, კოლონის სახით. ორივე გუნდის პირველი და მეორე მოთამაშე მასწავლებლის ნიშანზე ხელჩაკიდებული გარბიან, შემოურბენენ დგარს და ბრუნდებიან უკან, შემოურბენენ გუნდს, პირველი მოთამაშე რჩება გუნდის ბოლოში, ხოლო მეორე ისევ გარბის და თან წაიყვანს მესამე მოთამაშეს და ა.შ. ბოლო მოთამაშე წაიყვანს პირველ მოთამაშეს და ამით დაამთავრდება თამაში. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს;

2 მოძრავი თამაში – „მებადური და თევზები“. მოთამაშეები (თევზები) დარბიან (დაცურავენ) მოედანზე. წამყვანი მოთამაშეები – მებადურები, ხელჩაკიდებული გამოდიან თევზების-მოთამაშეების ჩასაჭრელად (თავისუფალ მკლავებში მომწყვდევით). ჩაჭრილი მოთამაშე დგება მებადურებს შორის. ყოველი დაჭერილი მოთამაშე დგება მებადურებს შორის და იქმნება ბადე. დარჩენილი ბოლო ორი მოთამაშე გახდება შემდეგი თამაშის წამყვანი.

3. მოძრავი თამაში – „თეთრი დათვები“. მოედანზე დახაზულია საშუალო ზომის წრე – ცინული (თეთრი დათვების სახლი). თეთრი დათვები-წამყვანი მოთამაშეები ხელჩაკიდებული გამოდიან ბელების-მოთამაშეების ჩასაჭრელად, როგორც კი ბელს მოიმწყვდევენ თავისუფალ მკლავებში მიჰყავთ იგი და ტოვებენ ცინულზე. აღმოჩნდება რა ცინულზე ორი ბელი ისინიც ხელჩაკიდებული გამოდიან და ეხმარებიან თეთრ დათვებს დანარჩენი ბელების ჩაჭრაში. თამაში დაამთავრდება, როცა ყველა ბელი ჩაიჭრება.

4. მოძრავი თამაში – „მატარებელი“. კლასი გაყოფილია ორ გუნდად და მონყობილია კოლონის სახით. ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები გარბიან, შემოურბენენ დგარს, ბრუნდებიან უკან, შემოურბენენ გუნდს და ისევ გარბიან, ოღონდ თან წაიყვანენ (წელზე ჩაბმით) მეორე მოთამაშეს, შემდეგ მესამეს და ა.შ. სანამ მთელი გუნდი არ გაიქცევა. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაიკავებს საწყის მდგომარეობას (სურ 54).



სურ. 54

მეორე დონე

ფრენბურთელის გამძლეობის განვითარებისათვის აუცილებელია ხანგრძლივი ზემოქმედება ორგანიზმზე, ეს კი შესაძლებელია, მხოლოდ მაშინ, როცა ვარჯიშები სრულდება არაინტენსიურად. მოგვიანებით ვარჯიშების ზომიერი ტემპით შესრულების ხანგრძლივობა თანდათანობით იზრდება. შემდგომში გამოიყენება ვარჯიშები ცვალებადი ტემპით.

1. ვარჯიში. მრავალჯერადი ხტომები სხვადასხვა სიმაღლეზე, როგორც ორ, ასევე ცალ ფეხზე;

2. ვარჯიში. მოვარჯიშე თანმიმდევრობით ასრულებს თავდასხმით დარტყმას და ბლოკირებას (დარტყმა -ბლოკი, დარტყმა – ორი ბლოკი და ა.შ.), რის შემდეგაც მაქსიმალურად სწრაფად გამოდის თავდასხმის ხაზზე ვარჯიშის შემდგომი განმეორებისთვის;

3. ვარჯიში. ხტომების 10 წმ-ანი სერიები. პირველ სერიაში -ხტომების რაც შეიძლება მეტი რაოდენობა, მეორე სერიაში – ხტომების მაქსიმალური სიმაღლე და ა.შ. 4-5 სერიაში ხტომები სრულდება შეუჩერებლივ ერთი ნუთის განმავლობაში. იგივე ვარჯიში შეიძლება შევასრულოთ სახტუნელათი;

4. ვარჯიში. მოვარჯიშე დგას ბადესთან და ასრულებს 10 წახტომს, რის შემდეგაც ასრულებს ბლოკის (თავდასხმითი დარტყმის) იმიტაციას. შემდეგ ასრულებს 9 წახტომს და ისევ იმიტაციას, შემდეგ 8,7,6, და ბოლოს ერთი წახტომი და იმიტაცია.

5. ვარჯიში. მოსწავლეები გაყოფილია ორ გუნდად, დგანან პირიტი ხაზის უკან, კოლონის სახით. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე გუნდის პირველი მოთამაშეები აკეთებენ წინკოტრიალს და გარბიან დგარისაკენ, დგართან აკეთებენ უკუკოტრიალს, დგებიან და მორბიან ზურგით წინ. შემდეგ აგრძელებს მეორე მოთამაშე და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს.

6. ვარჯიში. მოვარჯიშე დგას პირით ხაზზე. მასწავლებლის ნიშანზე აკეთებს წინკოტრიალს, გარბის პირველ ზონაში და ასრულებს მიღების იმიტაციას, იქედან გადაინაცვლებს მეორე ზონაში და ასრულებს მეორე გად-

აცემის იმიტაციას, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილდება მესამე ზონაში და ასრულებს ბლოკის იმიტაციას, გადარბის მეოთხე ზონაში და ასრულებს თავდასხმის იმიტაციას და ბრუნდება პირით ხაზზე;

მესამე დონე

1. ვარჯიში. მაქოსებური რბენა თავდასხმის და პირით ხაზებზე ხელის შეხებით;

2. ვარჯიში. ბლოკის იმიტაცია ბადის მთელ სიგრძეზე (მე-2, მე-3, მე-4 ზონებში);

3. ვარჯიში. ნაკადისებურად შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების მიღება 1 (5) ზონაში;

4. ვარჯიში. მოპირდაპირე მხრიდან მე-2 და მე-4 ზონიდან განხორციელებული თავდასხმითი დარტყმების მიღება თანმიმდევრულად მე-5 (1) ზონაში;

5. ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება მე – 4 და მე-2 ზონებში;

6. ვარჯიში. პირველი გადაცემით გამორბენით თავდასხმითი დარტყმები მე-4 ზონიდან (5 – 6 დარტყმა) შესვენების გარეშე, რის შემდეგაც დაცვაში მიიღებს 3 – 4 ბურთს;

7. ვარჯიში . „წრიული წვრთნის“ მეთოდი. მოსწავლეები განლაგდება რამდენიმე „სადგურზე“ (ადგილზე ვარჯიშის შესასრულებლად) საჭირო მონყობილობით, მათი „წრედ“, „კვადრატულად“ და ა.შ. განლაგებით, ისე, რომ მთლიანად იყოს გამოყენებული სკოლის დარბაზი ან მოედნის ფართობი. მასწავლებლის ნიშანზე ყველა „სადგურზე“ ერთდროულად სრულდება დავალებული ვარჯიში. ვარჯიშები „სადგურზე“ ნაწილდება იმგვარად, რომ უზრუნველყოფილი იყოს უფრო მეტი დატვირთვის მონაცვლეობა კუნთთა ძირითად ჯგუფებს შორის (მაგალითად, ფეხები-მკლავები-ზურგი; მუცლის პრესი – საერთო ზემოქმედება). მასწავლებლის განკარგულებით (ან დამოუკიდებლად ვარჯიშის დამთავრების მიხედვით) მოსწავლეები თანმიმდევრობით გადადიან ერთი „სადგურიდან“ მეორეზე, საწამ მთელ წრეს შემოუვლიან. სპორტის გაკვეთილებზე შეიძლება გამოყენებული იქნეს წრიული წვრთნის სხვადასხვა ვარიანტები: მაგ. – ვარჯიშების შესრულების მშვიდი ტემპი; ვარჯიშების განსაზღვრული რაოდენობა; ვარჯიშების შესრულების სწრაფი ტემპი; ვარჯიშების შესრულება განსაზღვრული დროის მანძილზე

ვარჯიშები ხტომადობის გამძლეობის განვითარებისათვის

1. ვარჯიში. მოპირდაპირე მხრიდან ჩანოდებული ბურთის მიღების შემდეგ, მეორე გადაცემიდან თავდასხმითი დარტყმის შესრულება (მე-4 ზონიდან). ჩანოდება სრულდება მაშინ, როგორც კი მოთამაშე დაეშვება იატაკზე და მოშორდება ბადეს (6-8 ჯერ);

2. ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმების სერია. მასწავლებელი აწვდის ბურთს;

3. ვარჯიში. ნაკადისებურად შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება მე – 2(4) ზონაში;

4. ვარჯიში. თანმიმდევრობით შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება 2-3-4-3-2 ზონებში;

ვარჯიშები სათამაშო გამძლეობის განვითარებისათვის

გამძლეობა არის შესაძლებლობა წაიყვანო თამაში მაღალ ტემპში ისე, რომ ტექნიკური ილეთების შესრულების ეფექტურობა არ დაეცეს.

1. ფრენბურთის თამაში $2x2$; $3x3$; $4x4$; $5x5$ – არასრული შემადგენლობით;
2. სათამაშო პარტიების რაოდენობის გაზრდა;
3. ხელბურთის, კალათბურთის, ფეხბურთის არასრული შემადგენლობით თამაში;
4. წინკოტრიალი, გარბენი 6 მ., დაგორება მკერდზე (გადაგორება ზურგზე), 10 ხტომი ღრმა ბუქნიდან, (2-3 ჯერ);
5. მაქოსებური რბენა პირით ხაზიდან თავდასხმის ხაზამდე და უკან. ხაზებზე ვარდნით (ვარდნა მკერდზე, გადაგორება ზურგზე), 5 -ვარდნა შესვენების გარეშე. 30 წმ-ის შემდეგ გამეორება;

6. მოძრავი თამაში – “ ბრძოლა ბურთისთვის”. მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად. მასწავლებელი აგდებს ბურთს კაპიტნებს შორის, რომლებიც ცდილობენ ბურთი გადაუგდონ თავიანთი გუნდის მოთამაშეებს, როგორც კი რომელიმე გუნდი დაეუფლება ბურთს, ერთმანეთში გადანოდებით ცდილობენ შეინარჩუნონ ბურთი. მეორე გუნდი კი ცდილობს ბურთის წართმევას.

ვარჯიშები სპეციალური სიმარჯვის განვითარებისათვის

თამაშის მსვლელობაში წარმოქმნილი მოულოდნელი მოძრაობითი ამოცანები მოითხოვს ორიენტირების სისწრაფეს და მოძრაობის მომენტალურ შესრულებას. ამავე დროს მოძრაობა უნდა ოყოს მაქსიმალურად ზუსტი, რათა არ გამოიწვიოს ტექნიკური შეცდომები. ამიტომ ფრენბურთის თამაში დიდ მოთხოვნებს უყენებს ფრენბურთელის სპეციალურ სიმარჯვეს.

სპეციალური სიმარჯვის განვითარებისთვის უნდა გამოვიყენოთ ვარჯიშები უჩვეულო (გართულებულ) პირობებში.

სიმარჯვის განვითარებისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ამანათით თამაშებს აკრობატიკის, მძლეოსნობის, სპორტთამაშების ელემენტებით. სპეციალური დავალება ითვალისწინებს სიმარჯვის, ორიენტირების, უჩვეულო პირობებში უსაყრდენო მდგომარეობიდან სხეულის მართვის უნარის განვითარებას. აგრეთვე ცალკეული დავალებების შესრულებას: გადაადგილებებს სხვადასხვა ხერხით, ხტომებს ცალ და ორ ფეხზე, ბრუნებს 360° -ით და ა.შ.

პირველი დონე

მოძრავი თამაშები

1. „ყველა თავის ალამთან“ – მოსწავლეები გაყოფილია სამ-ოთხ გუნდად. ყოველ გუნდს ჰყავს თავისი წამყვანი, ფერადი ალმით ხელში (ალმები უნდა

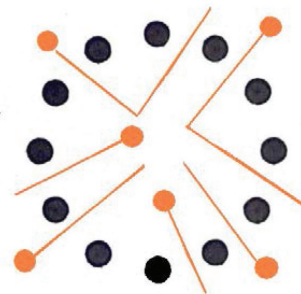
იყოს განსხვავებული ფერის). მოთამაშეები დგებიან პირით ხაზზე, ზურგით მოედნისაკენ. მოედნის მეორე ბოლოს დახაზულია სამი წრე, ერთმანეთის გვერდიგვერდ, ერთ ხაზზე, სადაც დგებიან წამყვანი მოთამაშეები. მასწავლებელი ყურადღების გასაფანტავად აძლევს მოსწავლეებს მარტივ ვარჯიშებს, შემდეგ კი მოულოდნელად მასწავლებლის ნიშანზე (სასტვენზე) მოთამაშეები ტრიალდებიან და გარბიან თავ-თავიანთ ალმებისაკენ, რომელი გუნდიც პირველი შეკრავს წრეს თავიანთი ალმის გარშემო, მიიღებს ქულას. თამაში განახლდება ისევ პირითი ხაზიდან. მეორე სასტვენზე წამყვანი მოთამაშეები გაცვლიან ადგილებს, ხოლო მესამე სასტვენზე – ალმებს; გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს (სურ. 55);



სურ. 55

2. „ბურთი შუაში მდგომს“ -მოთამაშეები დაყოფილია 5-6 გუნდად და დგანან წრეზე. ყოველი წრის ცენტრში დგას წამყვანი მოთამაშე ბურთით ხელში. მასწავლებლის ნიშანზე წამყვანი მოთამაშეები იწყებენ ბურთის გადაცემას (რაც შეიძლება სწრაფად) თავისი გუნდის მოთამაშეებზე თანმიმდევრობით, ისინი კი თავის მხრივ უკან უბრუნებენ. მიიღებს რა ბურთს უკანასკნელი მოთამაშისაგან, ასწევს ბურთს მაღლა. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის წამყვანიც პირველი ასწევს ბურთს.

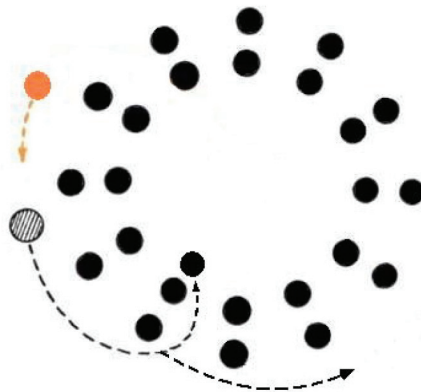
3. „ხაფანგი“ – კლასი დაყოფილია ორ გუნდად: პირველი – თავგები, მეორე – ხაფანგი. ხაფანგი დგება წრეზე ხელჩაკიდებული, ხელები მაღლა. თავგები განლაგდებიან ხაფანგის გარშემო. თავგები შერბიან ხაფანგში და უკან გამოიბიან. მოულოდნელად მასწავლებლის ნიშანზე ხაფანგი ჩამოუშვებს ხელებს და ჩაჯდება. წრეში დარჩენილი თავგები ჩაჭრილია და გადიან თამაშიდან. როცა ყველა თავგი ჩაიჭრება გუნდები იცვლებიან (სურ. 56).



სურ. 56

4. „გამოძახება“ – კლასი გაყოფილია ორ გუნდად. განლაგებული არიან ერთმანეთის საპირისპიროდ 10 -12 მ. დაშორებით, სახით ერთმანეთისაკენ. მარჯვენა ხელი იდაყვის სახსარში მოხრილი, განვდილია წინ ზენებით. იმ გუნდის კაპიტანი, რომელიც იწყებს თამაშს აგზავნის თავისი გუნდის მოთამაშეს მონინალმდეგე გუნდთან. მოთამაშე ხელზე ხელის სამჯერ დაკვრით გამოიძახებს მოთამაშეს (ვისაც შეეხება მესამეჯერ ის არის გამოძახებული) და გარბის თავის გუნდისაკენ. გამოძახებული მოთამაშე მისდევს მას ჩასაჭრელად. თუ მოთამაშე შეასწრებს ბინაში, გამოძახებული მოთამაშე გახდება იმ გუნდის ტყვე, თუ დაიჭერს პირიქით – ის გახდება ტყვე და გამოძახების უფლებაც იმ გუნდისაა, რომელიც დაიჭერს მოთამაშეს. შემდეგ გამოდის მეორე მოთამაშე და ა.შ. 5 -10 ნთ, შემდეგ დაითვლიან ტყვეებს, რომელ გუნდსაც მეტი ტყვე აღმოაჩნდება, ის არის გამარჯვებული;

5. „მესამე ზედმეტი“ -მოსწავლეები განლაგებულნი არიან წრეზე წვილებში, ერთმანეთის ზურგს უკან, სახით წრის ცენტრისაკენ. გვყავს ორი წამყვანი მოთამაშე – გამქცევი და ჩამჭრელი, რომლებიც გარბიან წრეზე მოთამაშეების შემორბენით. გამქცევი ჩამჭრელისგან თავისდასახსნელად ჩაუდგება რომელიმე წვილს წინ, წვილის ბოლო მოთამაშე გახდება მესამე (ზედმეტი) და ის გარბის. ჩაჭრის შემთხვევაში როლები იცვლება (სურ. 57).



სურ. 57

6. „ბურთი გვერდით მდგომს“ – კლასი გაყოფილია ორ გუნდად და დგანან გვერდითი ხაზს უკან – დიაგონალზე, ერთმანეთის გვერდიგვერდ. ბოლო მოთამაშეებს ხელში უჭირავთ ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი გადაანვდიან ბურთს გვერდით მდგომ მოთამაშეს, ის თავის მხრივ შემდეგს და ა.შ. მიიღებს რა ბურთს პირველი მოთამაშე გარბის მონინალმდეგე გუნდის მოედანზე კალათბურთის ფარისკენ ბურთის ტარებით და ტყორცნის ბურთს კალათში (ჩავარდნილი ბურთი დამატებითი ქულაა). ბრუნდება უკან დგება გუნდის ბოლოში და ისევ გადაანვდის ბურთს და ა.შ. გამარჯვებულ გუნდს, რომელიც სწრაფად დაამთავრებს თამაშს ეძლევა 10 ქულა, დამარცხებულს – 5; საბოლოოდ იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტ ქულებს დააგროვებს;

7. „**თოკი ფეხქვეშ**“ – კლასი გაყოფილია ორ გუნდად და მოწყობილნი არიან კოლონის სახით ერთმანეთის პარალელურად. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი მოთამაშეები თოკით ხელში გარბიან, შემოურბენენ დგარს, ბრუნდებიან უკან და თოკის მეორე ბოლოს გადასცემენ მეორე მოთამაშეს. ისინი ერთად გაუტარებენ თოკს ფეხქვეშ მთელ გუნდს და ამის შემდეგ პირველი მოთამაშე რჩება გუნდის ბოლოში, ხოლო მეორე თოკით ხელში გარბის და ა. შ. მანამ სანამ ყველა მოთამაშე არ გაირბენს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს თამაშს;

8. **ვარჯიში.** ნახტომები 90°, 180° ბრუნში;

9. **ვარჯიში.** ნინკოტრიალი და უკუკოტრიალი (ერთი და რამდენიმე);

10. **ვარჯიში.** ფრენბურთის მოედანზე ყოველ 6 მ. დევს წინალობა. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები გარბიან და ყოველ წინალობასთან ასრულებენ ნინკოტრიალს, უკანა გზაზე უკუკოტრიალს;

11. **ვარჯიში.** კბეზე ოთხზე (ობობისნაირად) გადაადგილება ზემოთ;

მეორე დონე

სივრცეში ორიენტირება

1. **მოძრავი თამაში – „მოახვედრე კვადრატში“.** ორივე გუნდის მოთამაშეები განლაგდებიან ფრენბურთის მოედნის პირით ხაზებზე, ორივე მხრიდან ფრენბურთის მოედანი გაყოფილია კვადრატებად. თითოეულ კვადრატში წერია რიცხვები, რომელიც აღნიშნავს ქულების რაოდენობას, რომელსაც მოიპოვებს მოთამაშე ამ კვადრატში ბურთის მოხვედრის შემთხვევაში. მასწავლებლის ნიშანზე გუნდის პირველი მოთამაშე დგება პირით ხაზზე და ასახელებს კვადრატის ნომერს და ასრულებს ჩანოდებას ზემოდან (ქვემოდან) პირდაპირს. თუ ბურთი მოხვდება დასახელებული რიცხვის კვადრატში, მაშინ მოთამაშე მოიპოვებს იმ ქულათა რაოდენობას, რომელიც ჩანერილია იმ კვადრატში. თუ მოთამაშე დაუშვებს შეცდომას და ვერ მოახვედრებს დასახელებულ კვადრატში ბურთს, მაშინ მას ორი საჯარიმო ქულა დაეკისრება. თუ მოთამაშე დააბიჯებს ხაზზე ფეხს, ან ბურთი შეეხება ზადეს, ჩანოდება არ ჩაითვლება;

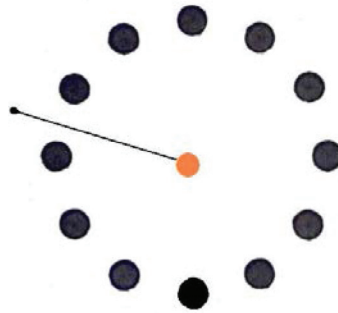
2. **მოძრავი თამაში – „არ დაგივარდეს ბუმტი“.** მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. განლაგდებიან ფრენბურთის მოედანზე (ერთი გუნდი ერთ მხარეს, მეორე – მეორე მხარეს). ყოველ მოთამაშეს ხელში უჭირავს ბუმტი. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები იწყებენ ბუმტების გადაცემას თავს ზემოთ, აგრეთვე შეუძლიათ ბუმტი თავისი გუნდის მოთამაშეებს გადაწოდონ, ოღონდ ისე, რომ ბუმტი არ შეეხოს იატაკს. ვისი ბუმტიც შეეხება იატაკს ან გადავა მოედნის ფარგლებს გარეთ, გამოდის თამაშიდან. თამაში გრძელდება 3-5 წთ. გამარჯვებული ის გუნდი, რომელშიც მეტი მოთამაშე დარჩება.

მოძრავი თამაშები კოორდინაციის განვითარებისათვის

1. **„ბურთი ჰაერში“** – მოთამაშეები გაყოფილია 2-3 გუნდად და განლაგებული არიან წრეებზე. თითოეულ გუნდს აქვს თავისი ბურთი. მასწავლებლის

ნიშანზე მოთამაშეები იწყებენ ბურთის გადაცემას (წინასწარ შეთანხმებული სხვადასხვა ხერხით) ნებისმიერი მიმართულებით წრეზე. მოთამაშეს, რომელსაც შეეშლება გამოდის თამაშიდან. როდესაც თითოეულ გუნდში დარჩება თითო გამარჯვებული მოთამაშე, ისინი ერთმანეთში იწყებენ ბურთის გადაცემას. დარჩენილი ბოლო მოთამაშე არის გამარჯვებული;

2. „ანკესი“ – ცენტრში მდგომი წამყვანი ატრიალებს ანკესს იატაკიდან 20 სმ. სიმაღლეზე, წრეზე განლაგებული მოთამაშეები ცდილობენ წახტომით აიცილონ ანკესი ფეხზე შეხებისგან. ვისაც შეეხება-შეცვლის წამყვანს. წამყვანი მუდმივად ცვლის ანკესის ტრიალის ტემპს (სურ 58);



სურ. 58

3. „გუნდური ანკესი“ – წრეზე მდგომი მოსწავლეები გაითვლიან პირველ-მეორეზე და გაიყოფიან ორ გუნდად. ანკესის ყოველ შეხებაზე ითვლიან საჯარიმო ქულებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ნაკლებ საჯარიმო ქულებს დააგროვებს.

4. „გადაეცი ჩაჯექი“ -კლასი იყოფა ორ გუნდად და მოწყობილნი არიან კოლონის სახით, ერთმანეთის პარალელურად. თითოეული გუნდიდან 5 – 8 ნაბიჯის დაშორებით დგანან კაპიტნები, ბურთით ხელში. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ასრულებენ ზემოდან გადაცემას და აწვდიან ბურთს თავიანთი გუნდის პირველ მოთამაშეებს, ისინი უკან უბრუნებენ იგივე ხერხით და ჩაჯდებიან, კაპიტნები მიიღებენ ბურთს და გადააწვდიან შემდეგ მოთამაშეს და ა.შ. მიიღებს რა უკანასკნელი მოთამაშისაგან ბურთს კაპიტანი ასწევს მას მაღლა. გამარჯვებულია ის გუნდი რომელიც სწრაფად დაამთავრებს თამაშს;

5. სათამაშო ვარჯიში – მოთამაშეები გაყოფილი არიან ორ გუნდად და მოწყობილნი არიან კოლონის სახით. თითოეულ კოლონის წინ 4-5 მ. დაშორებით დგას წამყვანი მოთამაშე, რომელიც რიგ-რიგობით გადააწვდის ბურთს ზემოდან ორი ხელით, თავისი გუნდის მოთამაშეებს. მოთამაშე, რომელიც შეასრულებს გადაცემას გადადის გუნდის ბოლოში. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც უფრო დიდხანს შეინარჩუნებს ბურთს ჰაერში;

6. სათამაშო ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ გადაცემა ქვემოდან;

7. სათამაშო ვარჯიში. მოთამაშეები გაყოფილნი არიან ორ გუნდად და დგანან წრეზე, ხოლო ცენტრში დგას წამყვანი. მასწავლებლის ნიშანზე – წამყვანი რიგ-რიგობით გადააწვდის ბურთს თავისი გუნდის მოთამაშეებს იატაკზე არეკნით, ისინი კი თავის მხრივ უკან უბრუნებენ წამყვანს იგივე ხერხით. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ნაკლებ შეცდომებს დაუშვებს;

მესამე დონე

- 1. ვარჯიში.** ხტომები ადგილზე და მოკლე გამორბენიდან ჰაერში 90°, 180° ბრუნით;
- 2. ვარჯიში.** სირბილი სხვადასხვა სიმაღლის თარჯის დაძლევიტ;
- 3. ვარჯიში.** სირბილი სხვადასხვა ხერხით და მასწავლებლის ნიშანზე მიმართულების ცვლა;
- 4. ვარჯიში.** სხვადასხვა სიმაღლის ზოგიერთ თარჯზე ხტომა, ზოგის ქვეშ-გაძრომა (მასწავლებლის შეხედულებით);
- 5. ვარჯიში.** ბოგიდან ხტომი ჰაერში ბრუნით;
- 6. ვარჯიში.** კოტრიალი მხარზე (მარჯვენა, მარცხენა), ადგომი და ბურთის მიღების იმიტაცია;
- 7. ვარჯიში.** პარტნიორზე ბურთის გადაცემა და წინკოტრიალი, სწრაფი ადგომი, ბურთის მიღება ქვემოდან, წინკოტრიალი;
- 8. სათამაშო ვარჯიში.** ვარჯიში წყვილებში. ერთი მოსწავლე დგას ბადესთან, ბურთით ხელში, ხოლო მეორე – იმყოფება პირით ხაზზე (სხვადასხვა სანყის მდგომარეობაში) ნოლით მდგომარეობაში. პირველი მოთამაშე არტყამს ბურთს იატაკზე, მეორე მოთამაშე ბურთის იატაკიდან არეკნის შემდეგ წამოხტება შედის ბურთის ქვეშ და ასრულებს გადაცემას ზემოდან, უბრუნებს ბურთს პარტნიორს. იგივე, სხვადასხვა სანყის მდგომარეობიდან;
- 9. სათამაშო ვარჯიში.** მოსწავლეები დგანან სახით ერთმანეთისაკენ 5 – 6 მ. დაშორებით. მოთამაშე ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ, შემდეგ აკეთებს დარტყმას პარტნიორზე, რის შემდეგაც – კოტრიალს ნებისმიერი ხერხით (მოსწავლეები ცდილობენ ბურთი არ დავარდეს იატაკზე);

ვარჯიშები სპეციალური მოქნილობის განვითარებისათვის

ფრენბურთის თამაშისთვის დამახასიათებელია ვარჯიშები დიდი ამპლიტუდით, აქედან გამომდინარე იგი დიდ მოთხოვნებს უყენებს სახსრების კარგ მოძრაობას და იოგებისა და კუნთების ელასტიურობას. ფრენბურთელის სპეციალური მოქნილობის განვითარებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები „განწევაზე“.

სპეციალური მოქნილობისათვის განკუთვნილ ვარჯიშებში მოძრაობის ამპლიტუდა უნდა აჭარბებდეს თამაშის მსვლელობაში შესრულებული ტექნიკური ილეთების ამპლიტუდას. ფრენბურთელის სპეციალური მოქნილობის განვითარების ძირითადი საშუალებებია: ვარჯიშები პარტნიორის დახმარებით და პარტნიორის წინააღმდეგობის დაძლევიტ; ტანვარჯიშული ვარჯიშები, რომელთა ამპლიტუდა თანდათანობით იზრდება; ზამბარისებური მოძრაობები;

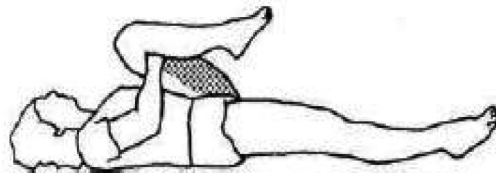
ფრენბურთელისათვის დამახასიათებელია თითების, მხრის, სხივ – მაჯის, კოჭ – წვივის და მუხლის სახსრების ტრვმები. ამიტომ ვარჯიშები მიმართული უნდა იყოს სახსრებში მოძრაობისუნარიანობის გაზრდისათვის.

პირველი დონე

(თითოეული ვარჯიში სრულდება 8 – 10 ჯერ)

- 1. ვარჯიში.** ხელის მტევნის ტრიალი მაჯის სახსარში;

2. **ვარჯიში.** გამართული და მოხრილი ხელებით ქნევი (განზე, წინ, ზევით, უკან);
3. **ვარჯიში.** გამართული და მოხრილი ხელებით წრიული მოძრაობა (ერთ-დროული და თანმიმდევრული გვერდით სიბრტყეში);
4. **ვარჯიში.** ხელებით წინწრები და უკუწრები. (დიდი ამპლიტუდით და მაქსიმალური სისწრაფით);
5. **ვარჯიში.** წინწნეკი ფეხებზე ტაცით;
6. **ვარჯიში.** უკუწნეკები და ხელის თითების ქუსლებზე შეხება;
7. **ვარჯიში.** სხვადასხვა სანყისი მდგომარეობიდან ზეტანის ტრიალი;
8. **ვარჯიში.** ჯდომი, ფეხები გაშლილი, ზნეკები მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე მონაცვლეობით ხელის შეხება (ფეხი მუხლის სახსარში არ იხრება);
9. **ვარჯიში.** ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მარჯვენა ფეხის მოხრა მუხლის სახსარში მკერდთან მიტანით და ხელების ტაცით. იგივე, მარცხენა ფეხით (სურ. 59);



სურ. 59

10 **ვარჯიში.** ს.მ. პირაღმა წოლი (მოვარჯიშე იატაკზე წევს ზურგით წელში გამართული), განმკლავი;

- 1 – მარჯვენა გამართული ფეხის გატანა, მარცხენა ხელის მტევანზე შეხება;
- 2 – სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
- 3 – მარცხენა გამართული ფეხის გატანა, მარჯვენა ხელის მტევანზე შეხება;
- 4 – სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება (სურ. 60);



სურ. 60

10. **ვარჯიში.** იგივე, პირქვე წოლიდან;
11. **ვარჯიში.** ფეხშლით დგომიდან ფეხების თანდათანობით გაშლით ნახევრადშლიჯდომში გადასვლა;

მეორე დონე

(თითოეული ვარჯიში სრულდება 8 – 10 ჯერ)

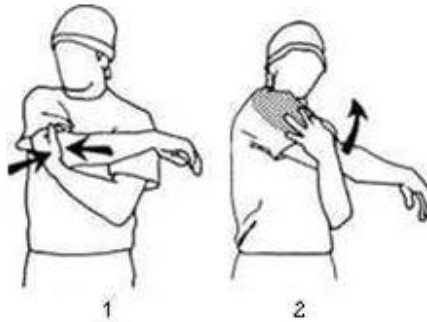
1. **ვარჯიში.** ხელით ტანვარჯიშული ჯოხის ტრიალი;

- 2. ვარჯიში. ხელების იდაყვის სახსარში მოხრა და გაშლა;
- 3. ვარჯიში. ს.მ. დოინჯი.
1 – 2 ფეხის ცერებზე აწევა, თითების გადახლართვა ტანს უკან ქვევით, უკუმკლავი უარამდე, უკუნები.
3 – 4 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (სურ. 61)



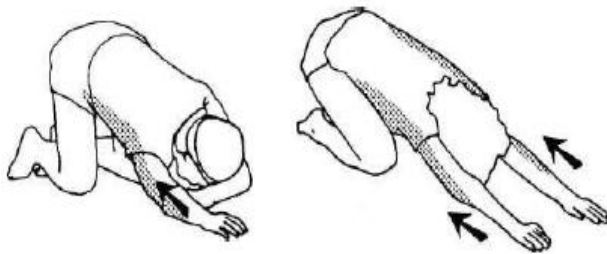
სურ. 61

- 4. ვარჯიში. ხელი მოხრილია იდაყვის სახსარში. მოვარჯიშე მეორე ხელით აფიქსირებს იდაყვის სახსარს და ზამბარისებრი ზემოთ მოძრაობებით ზრდის მოძრაობის ამპლიტუდას; იგივე, მეორე ხელით (სურ. 62);



სურ. 62

- 5. ვარჯიში. ჯდომი ქუსლებზე, წინზნექი, ხელების იატაკზე შეხებით; იგივე ცალი ხელის მოხრით (სურ. 63);



სურ. 63

6. ვარჯიში. საწყისი მდგომარეობა მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხებით ჯდომი, ტერფები შეერთებული. მოვარჯიშე ხელებით იჭერს ფეხებს და ცდილობს, ქუსლები მაქსიმალურად მიიტანოს ტანთან (სურ. 64);

7. ვარჯიში. იგივე, ტანის უკან გადატანით (სურ. 65);



სურ. 64



სურ. 65

8. ვარჯიში. საწყისი მდგომარეობა მარჯვენა გამართული ფეხით ჯდომი იატაკზე, ჯდომი, ხოლო მარცხენა ფეხი მოხრილი ისე, რომ ტერფის გული ედება გამართული ფეხის ბარძაყის შიგნითა მხარეს. მოვარჯიშე ასრულებს ზნექებს და ხელით ეხება გამართული ფეხის ტერფს; იგივე, მეორე ფეხზე (სურ. 66);



სურ. 66

9. ვარჯიში. იგივე, წინზნექის დროს ტანის ტრიალი (სურ. 67);



სურ. 67

10. ვარჯიში. საწყისი მდგომარეობა – პირალმა წოლი. გამართული ფეხების თავს უკან გადატანა, ფეხის წვერებით იატაკზე შეხებით (სურ 68);



სურ. 68

11. ვარჯიში. ბეჭყირა;
12. ვარჯიში. ს.მ. ჯდომში წინზნექი, ზენინმკლავი;
 - 1 – უკუგადაგორებით ბეჭყირა;
 - 2 – ყოვნა;
 - 3 – 4 წინგადაგორებით საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
13. ვარჯიში. საწყისი მდგომარეობა პირქვე წოლი. მოვარჯიშე ხელებით იჭერს ფეხებს კოჭ – წვივის სახსარში და გაიზნიქება;
14. ვარჯიში. წრიული მოძრაობები კოჭ-წვივის სახსარში;
15. ვარჯიში. წრიული მოძრაობები მუხლის სახსარში;
16. ვარჯიში. ს.მ. ჯდომი. წინზნექი ფეხებზე ტაციით;
17. ვარჯიში. ხტომები თარჯებზე;

მესამე დონე

(თითოეული ვარჯიში სრულდება 8 – 10 ჯერ)

1. ვარჯიში. სიარული ხელყირაში (პარტნიორის დახმარებით);
2. ვარჯიში. წოლბჯენით მდგომარეობიდან ხელებზე არეკნი;
3. ვარჯიში. ბუქნიდან წრეზე გადაადგილება;
4. ვარჯიში. წინზნექები, ტანვარჯიშული კედელის მანაზე (ხელები მკერდის დონეზე) ტაციით;
5. ვარჯიში. პარტნიორები დგანან ზურგით. ხელები მალლა, მტევენები ერთმანეთზე აქვთ ჩაჭიდებული – ერთი ფეხით ნაბიჯი წინ, უკან; შემდეგ იგივე მეორე ფეხით;
6. ვარჯიში. ღერძზე (ტანვარჯიშულ კედელზე) ტანის მოძრაობები სხვადასხვა მიმართულებით;
7. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ კედელთან ზურგით დგომში ტაცი მანაზე (თავის დონეზე), გაზნექი ხელების გამართვით;
8. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდულად დგომა, ერთი ფეხი ტანვარჯიშული კედლის მანაზე 90° კუთხით – წინზნექები იატაკზე ნების შეტებით;
9. ვარჯიში. დგომში, მუხლის აწევა და წრიული მოძრაობები;
10. ვარჯიში. სიარული ღრმა წინვარდნით;
11. ვარჯიში. ჩაჯდომში წახტომები წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ;
12. ვარჯიში. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდულად დგომა მანაზე (მკერდის სიმაღლეზე) ხელის ტაციით, გაქნევა ფეხების მონაცვლეობით (დიდი ამპლიტუდით);

13. ვარჯიში. მრავალჯერადი წინკოტრიალები, გადაგორებები მარჯვენა და მარცხენა მხარზე ადგილიდან და მოკლე გამორბენიდან;

14. ვარჯიში. დგომიდან უკან დაშვება ხიდურამდე, ზურგზე დაწოლილი მდგომარეობიდან ხიდურზე გადასვლა;

15. მოძრავი თამაში – „ლასტი“. წრეში ჩამდგარი სამი მონაწილე იცავს სამ ქამარს, გარედან მოწინააღმდეგის სამი მოთამაშე ცდილობს ქამრების გამოტანას. თამაში მიმდინარეობს 3წთ. თუ დროის ამ მონაკვეთში სამივე ქამარი გაიტანა მოწინააღმდეგემ, თამაში წყდება და გუნდები ცვლიან ადგილებს. თუ თამაშის დროს წრეში მდგომმა მოწინააღმდეგე ფეხით ფეხზე შეხებით ჩაჭრა, ამ შემთხვევაშიც თამაში წყდება და გუნდები იცვლებიან. თუ განსაზღვრული დროის მანძილზე მეორე გუნდიც მოახერხებს ქამრის გამოტანას, მაშინ შეადარებენ დროს და რომელმაც გუნდმაც ნაკლებ დროში მოახერხა ქამრის გამოტანა, გამარჯვებულიც ის არის;

ვარჯიშები მოდუნებაზე

კუნთების მოდუნების ცოდნა მნიშვნელოვნად ამაღლებს მოვარჯიშის შრომისუნარიანობას. ეს არის უნარი, რომელიც შეიძლება გამოუმუშავდეს მხოლოდ მრავალჯერ განმეორების გზით.

1. ვარჯიში. გაქნევები ფეხის მონაცვლეობით;

2. ვარჯიში. ხელის მტევნების „დაფერთხვა“ სხვადასხვა სანყისი მდგომარეობიდან (ხელები – მალლა, წინ, დაბლა, განზე);

3. ვარჯიში. მოდუნებული ხელების თავისუფალი და მსუბუქი ქნევები ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ ბრუნით;

4. ვარჯიში. სანყისი მდგომარეობა ხელები თავს ზემოთ, ხელების სწრაფი დაშვება; იგივე, ხელები განმკლავში;

5. ვარჯიში. დაკიდებულ მდგომარეობაში ფეხების თავისუფალი გაქნევა;

6. ვარჯიში. სირბილი ნელ ტემპში;

7. ვარჯიში. სანყისი მდგომარეობა ზემკლავი, თანმიმდევრული მოდუნება და ჩამოშვება მტევნების, წინამხარის, ხელების, თავის, ტანის მოდუნება და ბოლოს ჯდომში გადასვლა;

8. ვარჯიში. წოლით მდგომარეობაში მთლიანი მოდუნება: ხელების, მხრების, ტანის და ფეხების კუნთების;

9. ვარჯიში. ნახტომი ცალ ფეხზე ადგილზე-მოდუნებული ხელებისა და მეორე ფეხის თავისუფალი რხევით;

10. ვარჯიში. ჯდომით, წოლით და ჩოქდგომით მდგომარეობაში ზეტანის კუნთების დაძაბვა და მოდუნება. იგივე წინწნეში;

11. ვარჯიში. დგომითი და ჩოქდგომითი მდგომარეობიდან სატანვარჯიშო ლეიბზე მოწყვეტილი დავარდნა;

თავი 5. ფრენბურთის თამაშის ტაქტიკა და ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკა – ეს არის თამაშის დროს სპორტული ბრძოლის წარმოების ხელოვნება. ფრენბურთის თამაშის ტაქტიკაში იგულისხმება თამაშის ტექნიკის მიზანსწრაფული გამოყენება და მოთამაშეების მოქმედების ორგანიზაცია, რომელიც მიზნად ისახავს მონინალმდეგესთან ბრძოლაში წარმატების მიღწევას. გუნდის მოთამაშეების ურთიერთმოქმედებების მკაფიო ორგანიზაცია უზრუნველყოფილია მოთამაშეების შერჩევით (გუნდის დაკომპლექტებით) და მათი განლაგებით მოედანზე, ე.ი. სათამაშო ფუნქციების გათვალისწინებით, რაც საშუალებას აძლევს საუკეთესოდ გამოიყენოს მათი ინდივიდუალური შესაძლებლობები.

ფრენბურთელების ტაქტიკური მომზადების მაღალი დონე ხასიათდება:

- განვითარებული ტაქტიკური აზროვნებით (თამაშის ანალიზის უნარი, სწრაფად გადაერთოს ერთი მოქმედებიდან მეორეზე, აგრეთვე მოახდინოს პროგნოზირება და სწრაფად გადაწყვიტოს მოძრაობითი ამოცანები);
- მუდმივი საშეჯიბრო აქტიურობა. იგი მიიღწევა მოსწავლის ნებელობით და ფიზიკური შესაძლებლობების მაქსიმალური დაძაბულობის ხარჯზე და მისი მართვა განხორციელდება თვით მოთამაშის ან მასწავლებლის მიერ;
- მოედანზე კარგი ორიენტირებით და ურთიერთმოქმედებებით პარტნიორებთან;
- ტაქტიკური მოქმედებების ვარიანტებით;

ფრენბურთის სწავლების ტაქტიკური მომზადების ძირითად ამოცანებს წარმოადგენს:

1. ფსიქოფიზიოლოგიური შესაძლებლობების და ფიზიკური თვისებების განვითარება;
2. ტაქტიკური ცოდნის შექმნა (ფრენბურთის ტაქტიკის თეორიის საერთო საფუძვლები. ტაქტიკური მოქმედებების ანალიზი. ორი, სამი და ოთხი მოთამაშის ურთიერთმოქმედებების საფუძვლები);
3. ილეთების, ელემენტების, ტაქტიკის ვარიანტების პრაქტიკული გამოყენების შესწავლა;
4. ტაქტიკური უნარების სრულყოფა ფრენბურთელის სათამაშო ფუნქციების გათვალისწინებით;
5. თავდასხმიდან დაცვაში და პირიქით სწრაფი გადასვლის უნარის ფორმირება;
6. სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში ტექნიკური ილეთების და ტაქტიკური მოქმედებების ეფექტურად გამოყენების უნარის ფორმირება;
7. დაცვაში და თავდასხმაში გამოყენებადი სათამაშო სისტემების შესწავლა და მათი ვარიანტები;
8. მონინალმდეგე გუნდის სპორტული მომზადების შესწავლა (ტექნიკა – ტაქტიკური და ნებელობითი მომზადებულობა);
9. შეჯიბრებებში მონაწილეობის ანალიზი;

ზოგადი და სპეციალური ცოდნა აუცილებელი წინაპირობაა ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლისა და ტაქტიკური უნარ-ჩვევების განვითარებისათვის. ტაქტიკურ მომზადებაში წამყვანი ადგილი უჭირავს ვარჯიშებს ტაქტიკაზე (ინდივიდუალური, ჯგუფური და გუნდური) და ორმხრივ თამაშს.

ტაქტიკური მომზადება ორგანულად დაკავშირებულია ფიზიკურ, ტექნიკურ, ნებელობით და თეორიულ მომზადებასთან. თამაშის ტაქტიკის შესწავლის და სრულყოფის ძირითადი საშუალებაა – ვარჯიშების, მოქმედებების, ელემენტების მრავალჯერადი შესრულება.

მეთოდები ტაქტიკური მომზადების დროს იგივეა, რაც ფრენბურთში მოძრაობათა ტექნიკის შესწავლის დროს – ახსნა, ჩვენება. გამოვიყენებთ თვალსაჩინოების (პლაკატებს, ვიდეოფირებს და ა.შ.) მასალებს.

ნებისმიერი ტაქტიკური მოქმედება მიმართული ოპტიმალურ წარმატებაზე, უნდა ავსავთ ტაქტიკური ცოდნის, ტექნიკური ჩვევების, ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარების დონის და სხვა კომპონენტების შეხამებით.

მოსწავლეებთან სწავლების დროს ძირითადი ყურადღება ეთმობა რეაქციის სისწრაფის, საპასუხო მოქმედებების სისწრაფის, დაკვირვებულობის, საზრიანობის და სხვა თვისებების და უნარების განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ ტაქტიკური მოქმედებების წარმატებით დაუფლებას. ამას გარდა მოსწავლეები სწავლობენ ინდივიდუალურ, ჯგუფურ და გუნდურ მოქმედებებს თავდასხმაში და დაცვაში.

ფრენბურთში თამაშის ტაქტიკის შესწავლა

პირველი და მეორე დონე

ფრენბურთში თავდასხმის ინდივიდუალურ ტაქტიკურ მოქმედებებში შედის:

- თამაშის მსვლელობისას რომელიმე მოქმედების შესასრულებლად (მაგ. მეორე გადაცემა) მოხერხებული სანყისი მდგომარეობის დროულად დაკავების უნარი;
- მეორე გადაცემის შესაბამისად მოედანზე დგომისას, გადაცემა ნახტომში, (ნახტომში ბურთის მუშტით გადატანა) ბურთის მოგერიების საუკეთესო საშუალების შერჩევის უნარი;
- უნარი – მივმართოთ ბურთი მოწინააღმდეგის მოედანზე, ყველაზე დაუცველ ადგილას;

ფრენბურთის სწავლებისას მოქმედებების ადგილზე დროულად გასვლისა და სწორად შერჩეული სანყისი მდგომარეობის დაკავების უნარი მომეცადინებში სისტემატურად გამოიშვადება. ამის მიღწევა ხდება მაშინ, როდესაც – მასწავლებელი მუდმივად ამახვილებს მოსწავლეების ყურადღებას ბურთის მიღების და გადაცემის ტექნიკაზე სხვადასხვა ინდივიდუალურ და მითუმეტეს ჯგუფური ვარჯიშების დროს, ბურთზე დროულად გასვლაზე. ასეთ ვარჯიშებში მომეცადინეებისათვის ცნობილია გადაცემის მიმართულება, მოთამაშის გადაადგილების მიმართულება და მათი ყურადღება მიმართულია მხოლოდ იქეთკენ, რომ დროულად გავიდნენ ბურთზე და შეასრულონ ზუსტი გადაცე-

მა. მნიშვნელოვანია, რომ გამომუშავებული უნარი განმტკიცდეს სათამაშო პირობებში (სათამაშო ვარჯიშებში და ორმხრივ თამაშში). მოსწავლეებს უნდა შევასწავლოთ (პარტნიორის მოქმედების მიხედვით, რომელიც ახორციელებს პირველ გადაცემას), წინასწარ განსაზღვროს ბურთის ფრენის მიმართულება და იმის მიხედვით წინასწარ მოემზადოს მეორე გადაცემის შესასრულებლად. ძალიან ხშირად სწავლებისას მოსწავლეებში შეინიშნება შეცდომა: ისინი რეაგირებას ახდენენ ბურთზე როცა ის უკვე მოფრინავს მათზე და არა პარტნიორის ქმედებაზე, რომელმაც მიანოდა ბურთი.

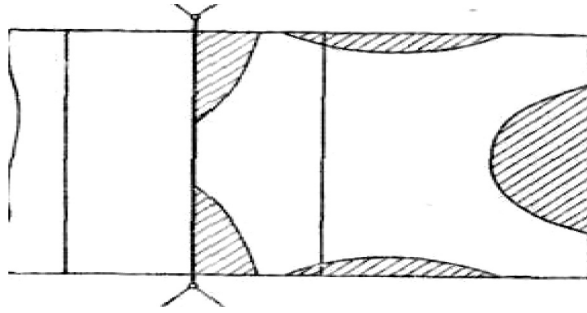
ფრენბურთის თამაშის დროს პარტნიორებზე დაკვირვების უნარი და მათი შესაბამისად საკუთარი მოქმედებების აგება, ეხმარება მომეცადინეებს თავდასხმაში ტაქტიკური მოქმედებების წარმატებით შესწავლაში. მოსწავლეებს უნდა შევასწავლოთ სწორად იმოქმედონ მაშინაც კი, როცა მესამე შეხებით ბურთს აგზავნიან ბადის მიღმა. მეორე გადაცემის ხასიათის მიხედვით მომეცადინეებმა უნდა განსაზღვრონ როდის და რა ხერხით გაგზავნონ ბურთი ბადის მიღმა: პირველ რიგში – გადაცემა ზემოდან სრულდება მყარ დგომში ან ნახტომში, ან ხდება ნახტომში მუშტით ბურთის მოგერიება (რადგანაც შეუძლებელია სხვა მოქმედების შესრულება). ზემოდან გადაცემის შესწავლისას გამოიყენებენ შემდეგ ვარჯიშებს:

1. ვარჯიში. მოვარჯიშეები დგანან მე-4 ზონაში ცალთა კოლონად, მე-3 ზონაში დგას მასწავლებელი ბურთით ხელში და ასრულებს გადაცემას მე-4 ზონაში. კოლონის სათავეში მდგომი მოთამაშე გამოდის ბადესთან და მეორე გადაცემის მიხედვით ირჩევს ბურთის მოგერიების ხერხს ბურთის გასაგზავნად ბადის მიღმა: გადაცემა ზემოდან მყარი დგომიდან, გადაცემა ნახტომში ან ნახტომში მუშტით;

2. ვარჯიში. მასწავლებელი დგას მე-6 ზონაში, მოვარჯიშეები რიგრიგობით გამოდიან მე-3 ზონაში. მასწავლებელი ასრულებს გადაცემას მე-3 ზონაში, ხოლო მოვარჯიშეები ცდილობენ შეასრულონ გადაცემა მე-4 (2) ზონაში ან მოიგერიონ ბურთი მუშტით ბადის მიღმა (თუ გადაცემის განხორციელება შეუძლებელია);

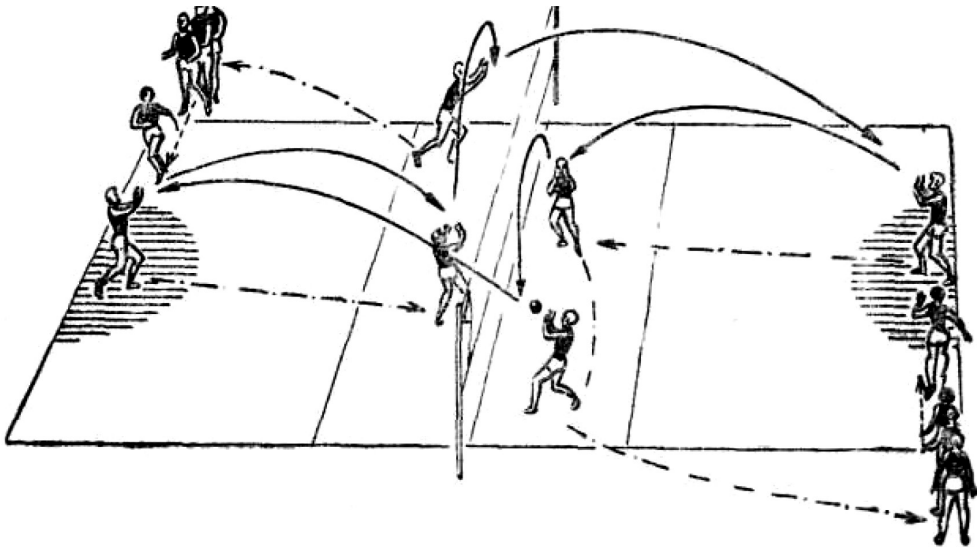
აღნიშნულ ვარჯიშებში მასწავლებელი თავდაპირველად მოვარჯიშეებს ასწავლის თუ როგორ მოიგერიონ ბურთი, ხოლო შემდეგ თავად უნდა შეასრულონ საჭირო მოქმედება.

სურ. 69 – ნაჩვენებია მოედნის ყველაზე დაუცველი(სუსტი) ადგილები



სურ. 69

მოსწავლემ ფრენბურთის თამაშის დროს, ბურთის მიღების გართულების მიზნით, უნდა შეძლოს მოწინააღმდეგის მოედნის დაუცველ ადგილებში ბურთის ზუსტად გაგზავნა. მომეცადინეების მიერ ბურთის ზუსტი გადაცემის ჩვევის ჩამოყალიბება ხდება ბურთის მიღებისა და გადაცემის ტექნიკის სწავლების პროცესში. მთავარია მოსწავლეებს შევასწავლოთ ზუსტად გაგზავნონ ბურთი ბადის მიღმა იქ, სადაც ყველაზე რთულია მისი მიღება. მაგალითისთვის შეიძლება გამოვიყენოთ სურ. 70-ზე მოცემული ჯგუფური ვარჯიშები გადაცემის სიზუსტეზე.



სურ.70

იგივე პრინციპით შეიძლება ავაგოთ გაკვეთილები მოედნის სხვა წერტილებში გადაცემებზე.

მოვარჯიშეებს შეგნებულად უნდა მივცეთ დავალება, რომ თამაშის მსვლელობისას ბურთი გაგზავნონ მოწინააღმდეგის მხარეზე მოედნის ყველაზე რთულად მისაღებ ადგილებში. მოწინააღმდეგის მოედნის დაუცველ ადგილებ-

ში ბურთის ზუსტად მოხვედრის შემთხვევაში გუნდი დავაჯილდოვოთ წამახალისებელი ქულით, მიუხედავად იმისა თუ როგორ დამთავრდება ბურთის გათამაშება.

ბურთის ზუსტად მიმართვის უნარ-ჩვევების გამომუშავებას აქვს დიდი მნიშვნელობა და წარმოადგენს საფუძველს რთული ტაქტიკური მოქმედებების დაუფლებაში სწავლების შემდეგ დონეზე.

მოსწავლეებს უნდა შევასწავლოთ ჩანოდეების ხერხების მონაცვლეობით შესრულება, რათა საჭიროების მიხედვით შეძლონ მოწინააღმდეგეს გაურთულონ ბურთის მიღება. მათ თავად უნდა განსაზღვრონ სათამაშო სიტუაციების, მოთამაშეების მდგომარეობის, ანგარიშში ქულათა რაოდენობისა და სხვა პირობების გათვალისწინებით, თუ ჩანოდეების რომელი ხერხი გამოიყენონ.

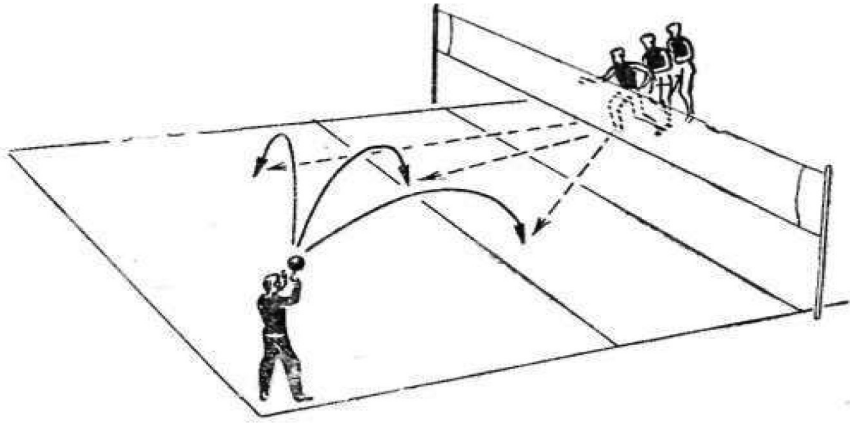
უნარი – ბურთის ჩანოდეების მონაცვლეობით შესრულების ძირითადი მიზანია – ჩანოდებული ბურთის მიღების ტექნიკის სრულყოფა, რისთვისაც მოვარჯიშეების ნაწილი, ჩანოდეების მონაცვლეობით მოწინააღმდეგეს ურთულეობენ ბურთის მიღებას, ხოლო მეორე ნაწილი ჩამნოდელებზე დაკვირვებით ცდილობენ ამოიცნონ, განსაზღვრონ თუ რომელი ხერხით იქნება შესრულებული ჩანოდება და იმის მიხედვით მოემზადონ ბურთის მისაღებად.

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები დაცვაში

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლისას მოსწავლეებს უნდა გამოვუმუშაოთ მოწინააღმდეგის მოქმედებების შესაბამისად ბურთის ფრენის შესაძლო მიმართულების განსაზღვრის, ბურთის მისაღებად დროულად გასვლის და სათამაშო ვითარების შესაბამისად ზემოდან და ქვემოდან გადაცემების გამოყენების უნარი.

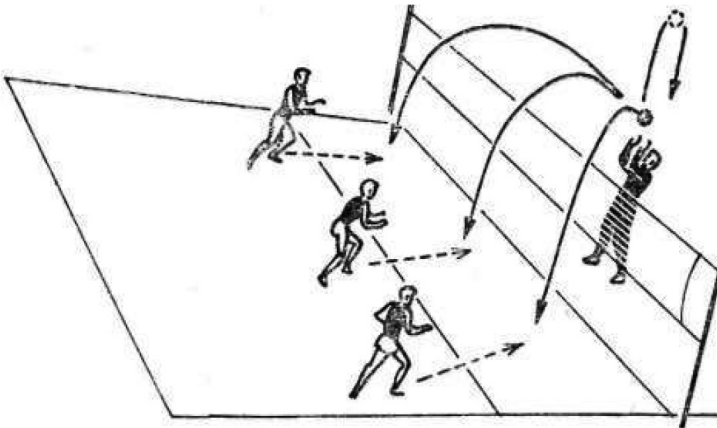
დაცვაში წარმატებულად თამაშისათვის მნიშვნელოვანია მოსწავლეებს შევასწავლოთ მოწინააღმდეგის მოქმედებებზე დაკვირვებით ბურთის ფრენის შესაძლო მიმართულების განსაზღვრა თავის მოედანზე (როდესაც ბურთი გადმოფრინდება ბადეზე). ამისათვის მათი ყურადღება უნდა მივაპყროთ ბურთის გადაცემის და მიღების სხვადასხვა ვარჯიშების შესრულებისას. აგრეთვე სისტემატურად უნდა გამოვიყენოთ ვარჯიშები ტაქტიკური მიმართულებით, მოთამაშეების დროული გასვლა ბურთზე. მაგალითად:

1. ვარჯიში. მასწავლებელი დგას ჩანოდეების ზონაში სახით ბადისაკენ, ხოლო მოვარჯიშეები-ბადის მეორე მხარეს მე-2 ზონაში ერთრიგად და აკვირდებიან მასწავლებლის მოქმედებას. მასწავლებელი აგზავნის ბურთს გადაცემით სხვადასხვა სიმაღლეზე და სხვადასხვა მიმართულებით, თან ამავე დროს გამოიყენებს ყურადღების გაფანტვის მოძრაობებს (გადაცემებს ზემოდან თან სდევს თავს ზემოთ გადაცემები და ა.შ.). მომეცადინეები რიგ-რიგობით გარბიან ბადის ქვეშ და ცდილობენ დროულად გავიდნენ ბურთზე და ზუსტი გადაცემით დაუბრუნონ ბურთი მასწავლებელს (სურ. 71)



სურ. 71

2. ვარჯიში. სამი მოვარჯიშე დგას თავდასხმის ხაზს უკან მე-4, მე-3 და მე-2 ზონებში და აკვირდებიან მასწავლებლის მოქმედებებს, რომელიც დგას მოედნის სანინააღმდეგო მხარეს მე-3 ზონაში. მასწავლებელი ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ, ირჩევს მომენტს და აგზავნის ბურთს ბადის მიღმა მე-4, მე-3 ან მე-2 ზონაში. იქ მდგომი მოთამაშე ცდილობს დროულად გავიდეს ბურთზე და მიიღოს იგი. (სურ. 72)



სურ. 72

3. ვარჯიში. ვარჯიში წყვილებში. ერთი მენწყვილე ასრულებს გადაცემას სხვადასხვა მიმართულებით, ხოლო მეორე ცდილობს განსაზღვროს გადაცემის მიმართულება, დროულად გავიდეს ბურთზე და ზუსტად დაუბრუნოს ბურთი პარტნიორს.

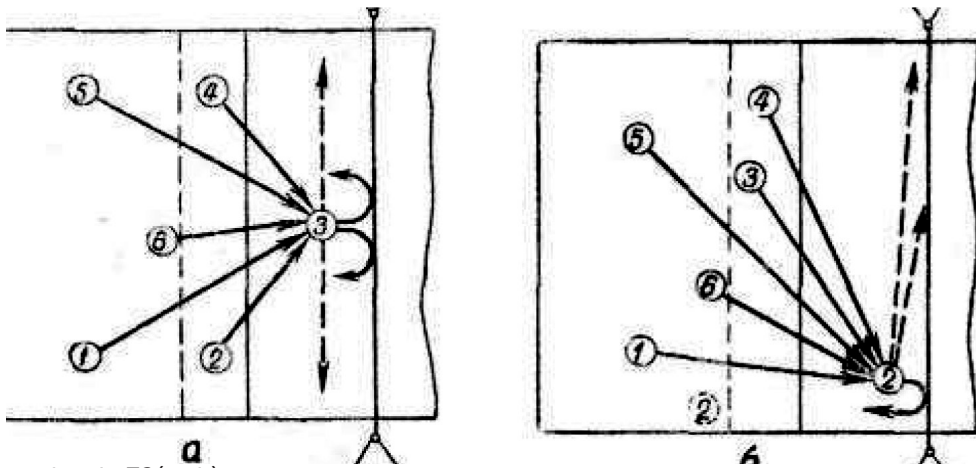
4. ვარჯიში. ვარჯიში წყვილებში. ერთი მენწყვილე ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ და შემდეგ მოულოდნელად აგზავნის ბურთს სხვადასხვა მიმართულებით, მეორე მოთამაშე აკვირდება მას და ცდილობს ზუსტად მიიღოს ბურთი.

5. ვარჯიში. მასწავლებელი ასრულებს ძლიერ ჩანოდებებს სანინააღმდეგო მხარეს განლაგებულ მოთამაშეებზე, რომლებიც შესაბამისად ცდილობენ ბურთის მიღებას.

ზედა და ქვედა გადაცემების სწორად შესრულების უნარის გამომუშავებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს ვარჯიშებს ტექნიკის სრულყოფაზე, ასევე ვარჯიშებს ტაქტიკაზე. მაგ. მასწავლებელი ისე აგზავნის ბურთს, რომ მომეცადინებმა მონაცვლეობით მიიღონ ბურთი ხან ზემოდან, ხან ქვემოდან. თავდაპირველად მასწავლებელი მიუთითებს გადაცემის ხერხზე, ხოლო შემდეგ მოსწავლეებმა თავად უნდა განსაზღვრონ ბურთის გადაცემის ხერხი. მოგვიანებით ბავშვები თავად ასრულებენ აღნიშნულ ვარჯიშს წყვილებში.

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებები თავდასხმაში

მოვარჯიშეები შეისწავლიან უკანა ხაზიდან მე-3 ზონაში პირველი გადაცემის და მე-3 ზონიდან მე-4 და მე-2 ზონებში მეორე გადაცემის ურთიერთმოქმედებებს (მოსწავლეები სახით დგანან გადაცემის მიმართულებით), შემდგომ ბურთის გადაგდებით ბადის მიღმა. (სურ. 73 ა). ასევე, მოსწავლეები შეისწავლიან პირველი გადაცემების დროს მე-2 ზონაში და მეორე გადაცემების დროს მე-2 ზონიდან მე-3 და მე-4 ზონებში შემდგომი ბურთის გადაგდებით ბადის მიღმა (სურ. 73 ბ);



სურ. 73(ა, ბ)

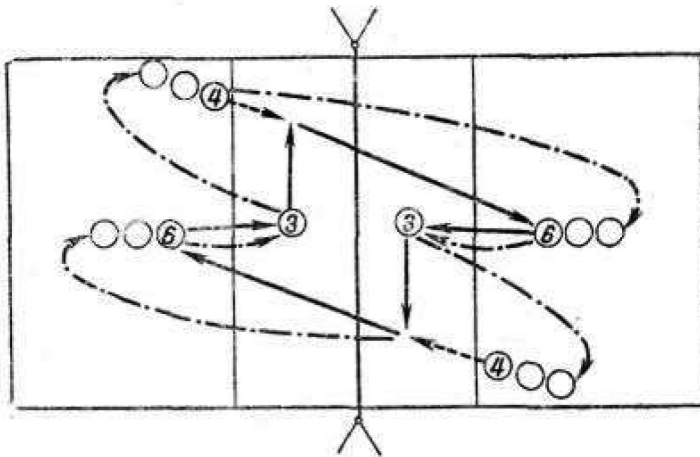
მოსწავლეები შეისწავლიან აგრეთვე ურთიერთმოქმედებას ჩანოდეული ბურთის მიღების დროს და განსაზღვრავენ პირველი გადაცემის მიმართულებას მე-3 ზონაში მყოფი მოთამაშის დგომის მიხედვით (დგას იგი ბადესთან, თუ ჩანეულია უკან); ჯგუფური მოქმედებები ეფუძნება ინდივიდუალურ ტაქტიკურ მოქმედებებს და წარმოადგენს ტაქტიკურ მომზადებაში მნიშვნელოვან ეტაპს, რადგანაც ფრენბურთის თამაშის სწავლებისას ერთი მოსწავლის მოქმედება დამოკიდებულია მეორე მოსწავლის მოქმედებისაგან. მაგ. თავდამსხმელი შეტევას ვერ განახორციელებს, თუ მას ვერ უზრუნველყოფენ ბადესთან კარგი გადაცემით.

მოსწავლეებმა სწავლების დაწყებით ეტაპზე უნდა შეისწავლონ პირველი

და მეორე გადაცემის ძირითადი მიმართულებების შეხამება შემდგომი ბადის მიღმა ბურთის მოგერიებით მოედნის ყველაზე სუსტ და დაუცველ ადგილებში. ამ ამოცანის გადაჭრა ნაწილობრივ ხდება ტენილი ბურთით ვარჯიშის დროს და ვარჯიშებით, სადაც ბურთს თავს ზემოთ ააგდებენ, ხოლო შემდეგ სრულდება გადაცემა უკანა ზონის სხვადასხვა წერტილიდან ბადისაკენ.

გადაცემების ძირითადი მიმართულებების შესაბამისად ხდება ტექნიკაზე ვარჯიშების უდიდესი ნაწილის აგება. ტაქტიკური ხერხების, მათი კომბინაციებისა და ვარიანტების დაუფლება უნდა მივუახლოვოთ ფრენბურთის თამაშის სწავლების პროცესის სპეციფიკურ კანონზომიერებებს.

1. ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან ისე, როგორც ეს ნაჩვენებია სურ.6 და ასრულებენ გადაცემებს მე-6 (5)ზონიდან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან – მე-4 ზონაში, ხოლო მე-4 ზონიდან-ბადის მიღმა მე-6 (5) ზონაში. მოედნის მეორე მხარეს მდგომი მოსწავლეები ასრულებენ იმავეს. ბურთის გადაცემის შემდეგ მოსწავლეები გადაადგილდებიან იმ კოლონაში, რომელშიც გადაანოდეს ბურთი (თან მიყვებიან ბურთს (სურ. 74);

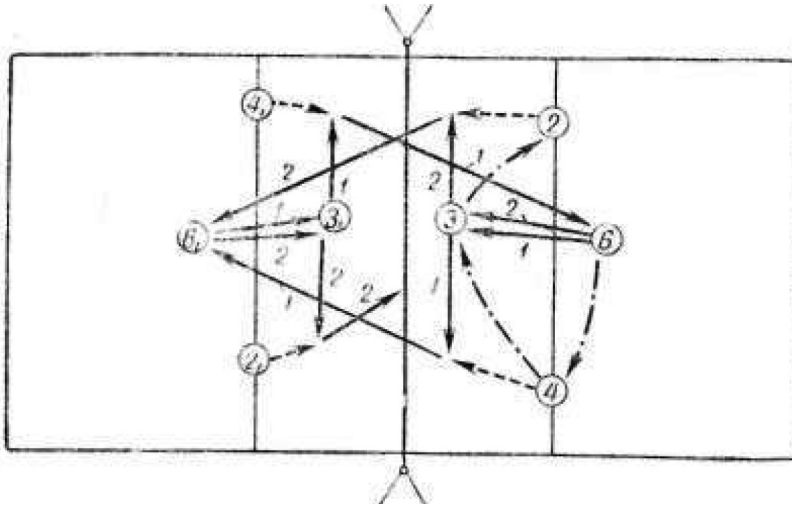


სურ. 74

2. ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ პირველი გადაცემა სრულდება მე-6 (1) ზონიდან -მე-3 ზონაში, ხოლო მეორე გადაცემა-მე-3 ზონიდან მე-2 ზონაში, ამის შემდეგ ხდება ბურთის გაგზავნა ბადის მიღმა მე-6 (1) ზონაში და ა.შ.;

3. ვარჯიში. პირველი გადაცემა სრულდება მე-2 ზონაში, მეორე – მე – 3 და მე-4 ზონებში და მესამე შეხებით ბურთს აგზავნიან ბადის მიღმა;

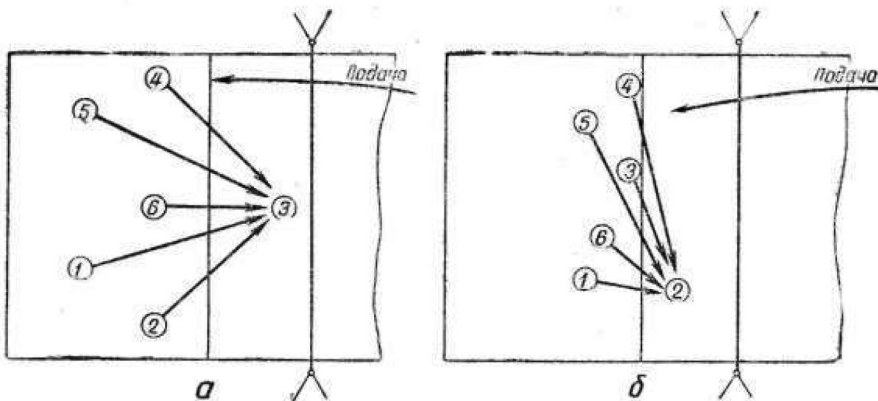
4. ვარჯიში. მოედნის ორივე მხარეს (სურ.75) განლაგდებიან ოთხ-ოთხი მოსწავლე (ზონებში 4-3-2-6). მე-6 ზონიდან ბურთს აგზავნიან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან – მე-4 ზონაში, მე-4 ზონიდან – ბადის მიღმა მე-6 ზონაში. მოედნის მეორე მხარესაც სრულდება იგივე. მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე ერთხელ ბურთს გადასცემს მე-4 ზონაში, ხოლო მეორეჯერ-მე-2 ზონაში. იმის შემდეგ რაც მე-2 ზონიდან მოსწავლე ბურთს აგზავნის ბადის მეორე მხარეს, მოსწავლეები ცვლიან ადგილებს საათის ისრის მიმართულებით (ზონა 6 -ზონა 4, ზონა 4 – ზონა 3 და ა.შ.);



სურ. 75

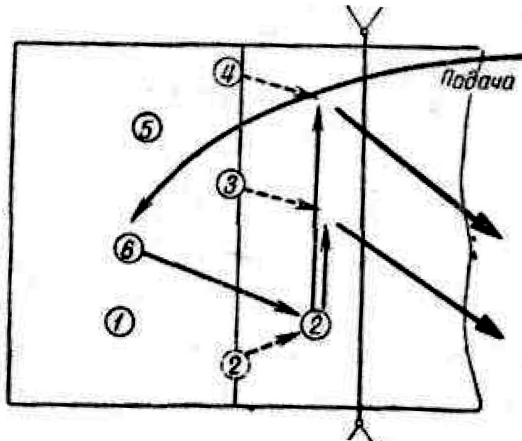
5. ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ მე-3 ზონის მოსწავლე ჩანებულია უკან. პირველი გადაცემა ხორციელდება მე-2 ზონაში, მეორე გადაცემა მე-2 ზონიდან ერთხელ მე-3 ზონაში, ერთხელ კი მე-4 ზონაში;

6. ვარჯიში. ექვსი მოსწავლე განლაგდება მოედანზე ექვსივე ზონაში. მასწავლებლის ნიშანზე მეორე ჯგუფის მოსწავლეები, რომლებიც დგანან საპირისპირო მხარეს ასრულებენ ჩანოდებებს. ჩანოდებიდან მიღებული ბურთი მოსწავლეებმა პირველი გადაცემით უნდა გაგზავნონ მე-3 ზონაში (როცა მე-3 ზონაში მყოფი მოსწავლე დგას ბადესთან) სურ. 8(ა) და მე-2 ზონაში (როდესაც მე-3 ზონის მოსწავლე ჩანებულია უკან) სურ.8(ბ). შემდეგ ასრულებენ მეორე გადაცემას და მესამე შეხებით ბურთს აგზავნიან ბადის იქეთ;



სურ. 76 (ა, ბ)

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებები დაცვაში – ეს არის უნარი დავეხმაროთ იმ მოსწავლეს, რომელიც ასრულებს ბურთის მიღებას მოწინააღმდეგის



სურ 79

4 ვარჯიში. ერთი გუნდი ახორციელებს თავდასხმით მოქმედებებს, მეორე – დაცვით; თავდამსხმელების გუნდი თამაშს იწყებს ბურთის გადაცემით მე-6 ზონიდან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან ბურთი მოქმედების დასასრულებლად გადაეწოდება მე-4 (2) ზონაში (გადაცემის ან თავდასხმის შესასრულებლად). დაცვაში მოთამაშე მოსწავლეები ყურადღებით აკვირდებიან მონინაალმდეგის მოქმედებებს და ყველაზე ხელსაყრელ მდგომარეობაში დროულად მიიღებენ ბურთს;

5 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ გუნდი, რომელიც თამაშობს დაცვაში ბურთის მიღების შემდეგ ახორციელებს საპასუხო თავდასხმით მოქმედებებს; მე-4 და მე-5 ვარჯიშის დროს გუნდები მონაცვლეობით იცვლებიან;

მოსამზადებელი თამაშები. მოსწავლეებთან ფრენბურთის გაკვეთილებზე სწავლების პირველ და მეორე დონეებზე სწავლების ძირითადი ამოცანას წარმოადგენს შესწავლილი ტექნიკური ილეთებისა და ტაქტიკური მოქმედებების გამოყენება თამაშის მსვლელობისას. ამასთან დაკავშირებით დაწყებით ეტაპზე განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ სპეციალურ სათამაშო ვარჯიშებს. თავდაპირველად უნდა გამოვიყენოთ ტექნიკურ ილეთებზე აქცენტირებული მოძრავი თამაშები და მხოლოდ ამის შემდეგ არის მიზანშეწონილი ორმხრივი სასწავლო თამაშების ჩატარება.

თამაშის ტაქტიკის შესწავლა სწავლების მესამე დონე

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები თავდასხმაში:

- მივმართოთ ბურთი ბადის მიღმა სუსტ მოთამაშეზე;
- მივმართოთ ბურთი იმ მოთამაშის ადგილზე, რომელმაც შეასრულა რაიმე ტექნიკური ილეთი და ვერ მოასწრო ადგილზე დაბრუნება;
- შევასრულოთ მეორე გადაცემის იმიტაცია თავდასხმითი დარტყმისათვის, შემდგომი „ცრუ“ გდებით ბადეზე;

- შევასწავლოთ თამაშის ვითარების შესაბამისად ჩანოდებები სხვადასხვა ხერხებით გამოყენების;
- გამოვუმუშაოთ მეორე გადაცემიდან გამომდინარე, შესაბამისი პირდაპირი ან გვერდითი თავდასხმითი დარტყმის გამოყენების უნარი;

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლა უნდა მოხდეს ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფის ვარჯიშების შესრულების პროცესში. უნდა მივაღწიოთ იმას, რომ მოსწავლეებმა შესწავლილი ტაქტიკური მოქმედებები აუცილებლად გამოიყენონ სასწავლო თამაშების დროს. ამასთან დაკავშირებით მასწავლებელი მომეცადინებს აძლევს სპეციალურ დავალებებს, რაც მათ უნდა შეასრულონ თამაშის მსვლელობის დროს.

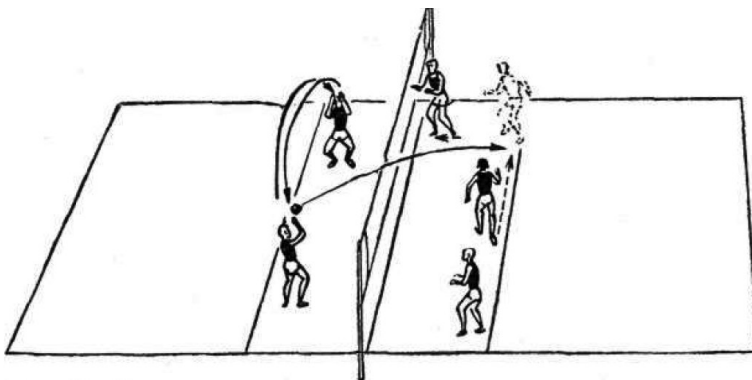
თავდასხმაში ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებების შესასწავლი ძირითადი ვარჯიშები:

1 ვარჯიში. მოსწავლეები წყვილებში ასრულებენ გადაცემებს თავს ზემოთ და თან თვალს ადევნებენ მენეჯერის გადაადგილებას თავისი ადგილიდან. პარტნიორის ყოველ გადაადგილებას მენეჯერე პასუხობს ზუსტი გადაცემით ან ბურთს აწვდის იმ ადგილას სადაც იდგა მისი მენეჯერე;

2 ვარჯიში. მოვარჯიშე ასრულებს გადაცემას თავს ზემოთ და თან აკვირდება ორ-სამ თავის პარტნიორს, რომლებიც დგანან მისგან 3-5 მ. დაშორებით, ხოლო ერთმანეთისგან 1-2 მ. დაშორებით. ერთ-ერთი პარტნიორთაგანი გამორბის წინ, მოვარჯიშე კი დაუყოვნებლივ აგზავნის ბურთს ცარიელ ადგილას. ადგილზე მყოფი პარტნიორები ახორციელებენ დაზღვევას და ცდილობენ მიიღონ ბურთი;

3 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ მომეცადინეებს ჰყოფს ბადე;

4 ვარჯიში. ორი მომეცადინე თავდასხმის ზონაში, ბადის პარალელურად ასრულებს გადაცემებს და იმავდროულად აკვირდებიან მოედნის საწინააღმდეგო მხარეს თავდასხმის ხაზთან (სახით ბადისკენ) მე-4, მე-3 და მე-2 ზონაში მდგომ სამ პარტნიორს. მასწავლებლის ნიშანზე ერთ-ერთი პარტნიორი (მაგალითად მე-ზონის მოთამაშე) გარბის ბადისკენ, რაზეც იმწამსვე ახდენენ რეაგირებას მოსწავლეები ბურთით და ასრულებენ გადაცემას „ცარიელ ადგილას“. მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე ახორციელებს დაზღვევას. (სურ 80);



სურ 80.

5 ვარჯიში. მოვარჯიშეები ცალთა კოლონად დგანან მე-4 ზონაში, ერთი მოსწავლე დგას მე-3 ზონაში. მე-4 ზონიდან ბურთი გადაცემით მიემართება მე-3 ზონაში, მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე ცდილობს დაანახოს ყველას, რომ ის ასრულებს მეორე გადაცემას თავდასხმისათვის მე-4 ზონაში, მაგრამ ბოლო მომენტში აგზავნის ბურთს ბადის მიღმა: მე-2 ზონაში – ბადესთან, მე-2 ზონასა და პირველ ზონას შორის – გვერდით ხაზთან, მე-6 ზონაში-პირით ხაზთან;

6 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ მე-3 ზონაში მდგომი მოსწავლე სახით დგას მე-2 ზონაში მდგომი მოთამაშისაკენ. „ცრუ“ გდება მიმართულია ბადესთან მე-4 ზონაში, მე-4 და მე-5 ზონებს შორის გვერდით ხაზთან, მე-6 ზონაში;

7 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ მეორე გადაცემის იმიტაცია და „ცრუ“ გდება სრულდება მე-2 ზონიდან. მე-2 ზონაში ბურთი მიემართება მე-3 ზონიდან. შედარებით კარგად მომზადებულ მოვარჯიშეებს შეიძლება განვახორციელებინოთ მეორე გადაცემის იმიტაცია მე-3 ზონაში და ცრუ გდება უკან ე.ი. ზურგით მდგომი, გადაცემა ბადის მიღმა;

8 ვარჯიში. მოვარჯიშეები ერთრიგად დგანან მე-4 ზონაში, მასწავლებელი იმყოფება მე-3 ზონაში და ასრულებს გადაცემას მე-4 ზონაში ბადიდან სხვადასხვა მანძილის დაშორებით. მოსწავლეებ ახორციელებენ პირდაპირ თავდასხმას ბადესთან ახლომდებარე გადაცემებზე და გვერდით თავდასხმას ბადიდან შორს მდებარე გადაცემაზე ან მუშტით მოგერიებას (თუ თავდასხმის განხორციელება შეუძლებელია);

9 ვარჯიში. მოსწავლეები (ხელში ჩოგბურთის ბურთით) ასრულებენ ბადესთან გამორბენით ნახტომს და ხელის მოქნევას ტყორცნისთვის, იმ პირობით, რომ ბოლო მომენტში ბურთის ხელიდან გაშვება ბადის მიღმა უნდა მოხდეს ნელი გდებით („ცრუ“ გდება);

10 ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმის იმიტაცია და ნახტომში „ცრუ“ გადაცემა;

11 ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმის იმიტაცია მე-4 ზონაში და „ცრუ“ გადაცემა ბადის იქეთ. ამ მოძრაობის შესასრულებლად მოსწავლეები ისე დგებიან, როგორც თავდასხმითი დარტყმების შესწავლის დროს;

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები დაცვაში:

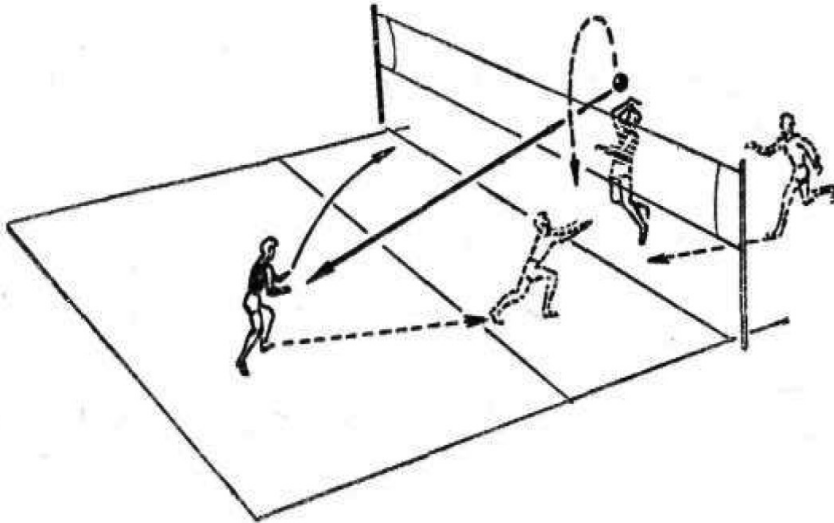
- საკუთარ მოედანზე მონინაალმდეგის შესაძლო მოქმედებების და ბურთის ფრენის მიმართულების განსაზღვრა;
- მონინაალმდეგის მოედნიდან ბურთის ფრენის სიჩქარისა და მიმართულების შესაბამისად ბურთის მიღებისა და შემდეგ მისი გადაცემის ხერხების (ზემოდან თუ ქვემოდან, ვარდნაში თუ ვარდნის გარეშე) გამოყენების უნარის ჩამოყალიბება;
- ბლოკირების დროს ზონის განსაზღვრა (საიდან იქნება განხორციელებული თავდასხმა) და ბლოკირებისათვის სანყისი მდგომარეობის დროული დაკავება;

დაცვაში ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლის ვარჯიშები:

1 ვარჯიში. მასწავლებელი ბურთის წინ გდებით ასრულებს თავდასხმით დარტყმას ან „ცრუ“ (ნელ) დარტყმას ე.ი. გადაცემით აგზავნის ბურთს 2-3 მ-ით მოსწავლის უკან, იგი შესაბამისად ან მიიღებს ბურთს ან შეასრულებს დაზღვევით მოქმედებას;

2 ვარჯიში. წყვილებში ერთ-ერთი მათგანი ააგდებს ბურთს მაღლა და გამორბენით ნახტომში ასრულებს თავდასხმით ან „ცრუ“ დარტყმას, მეორე მენწყვილე შესაბამისად თამაშობს დაცვაში;

3 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ თავდამსხმელსა და დაცვის მოთამაშეს ჰყოფთ ბადე (სურ 81);



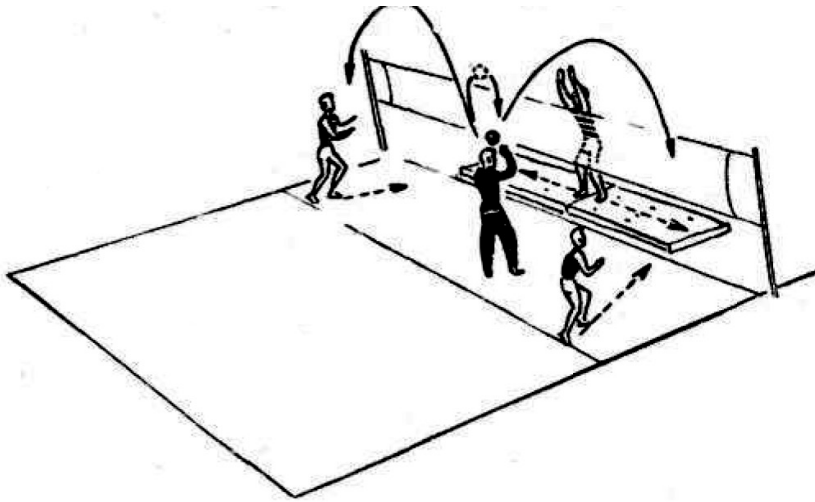
სურ 81.

ზემოაღნიშნულ ვარჯიშების შესრულებისას მოსწავლეები მაქსიმალურად უნდა შეეცადონ ბურთი მიიღონ ზემოდან და მხოლოდ მაშინ როცა ეს შეუძლებელია, ისინი იღებენ ბურთს ქვემოდან ან ზემოდან ვარდნაში;

4 ვარჯიში. მასწავლებელი ასრულებს მონაცვლეობით ჩანოდებებს სხვადასხვა ხერხითა და ძალით, ხოლო მოთამაშეები ცდილობენ წინასწარ განსაზღვრონ თუ რა ხერხით იქნება შესრულებული ჩანოდება და შესაბამისად უნდა დაიკავონ უფრო ხელსაყრელი ადგილი ბურთის მისაღებად.

5 ვარჯიში. თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ ბურთების მიღება მონაცვლეობით ზემოდან და ქვემოდან ვარდნაში. ვარჯიში სრულდება წყვილებში ბადეზე და ბადის გარეშე;

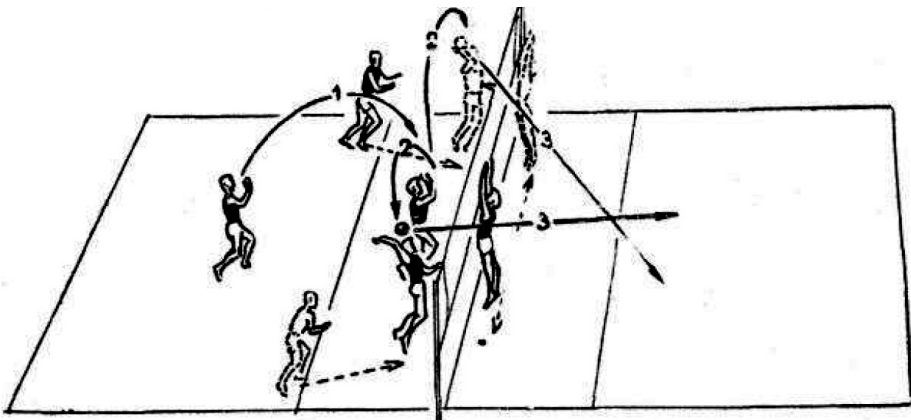
6 ვარჯიში. მასწავლებელი ბურთით დგას მე-3 ზონაში. მე – 4 და მე-2 ზონებში დგანან თავდამსხმელები. საწინააღმდეგო მხარეს მე-3 ზონაში ლეიბებზე (რამდენიმე ლეიბი ალაგია ერთმანეთზე) დგას ბლოკირების შემსრულებელი მოთამაშე. მასწავლებელი აგდებს ბურთს თავს ზემოთ და ასრულებს გადაცემას მე-4 ან მე-2 ზონებში თავდასხმისათვის. ბლოკირების შემსრულებელმა მოსწავლემ დროულად უნდა მიახსნოს დარტყმის ადგილზე (სურ 82.);



სურ.82

7 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბლოკირების შემსრულებელი მოსწავლე დგას მოედანზე;

8 ვარჯიში. მოსწავლეები განლაგებიან ისე, როგორც ნაჩვენებია სურ. 83. პირველი გადაცემით ბურთს აგზავნიან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან-მე-4 ან მე-2 ზონებში, იქედან აწარმოებენ თავდასხმით დარტყმას. ბლოკირების შემსრულებელი მოსწავლე აკვირდება რა მოწინააღმდეგეს, უნდა დროულად გავიდეს დარტყმის ადგილას;



სურ. 83

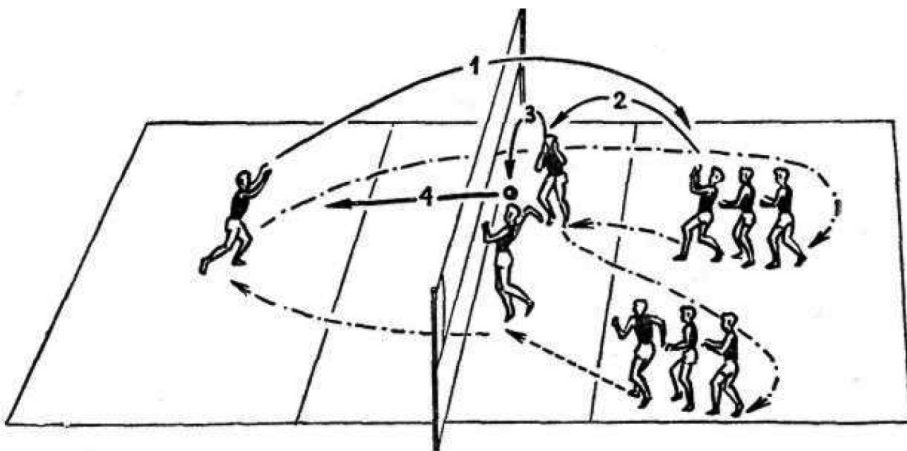
9 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბლოკირებაში მონაწილეობს სამი მოსწავლე: მე-4 ზონიდან თავდასხმის დროს ბლოკირებას ახდენს მე-3 და მე-2 ზონის მოსწავლე, ხოლო მე-2 ზონიდან თავდასხმის დროს – მე-3 და მე-4 ზონის მოსწავლეები;

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებები თავდასხმაში – ამ შემთხვევაში მიმდინარეობს თავდასხმის ზონაში მოთამაშეების კონკრეტულ განლაგებაზე დამოკიდებული პირველი და მეორე გადაცემის მიმართულების განსაზღვრის უნარის სრულყოფა. სწავლების ამ დონეზე ძირითადი ამოცანაა – პირველი და მეორე გადაცემების და თავდასხმითი დარტყმით ბურთის ბადის მიღმა გადატანის დროს პარტნიორებთან ურთიერთმოქმედებების შესწავლა. თავდასხმაში ჯგუფურ ტაქტიკურ მოქმედებებში შედის:

- პირველი გადაცემა მე-4, მე-5, მე-6 ზონებიდან მე-3 ზონაში და მეორე გადაცემა თავდასხმითი დარტყმისათვის მე-2 ზონაში (ზურგით მდგომი თავდამსხმელისაკენ);
- პირველი გადაცემა მე-2, პირველი, მე-6 ზონებიდან მე-3 ზონაში და მეორე გადაცემა უკან მე-4 ზონაში თავდასხმითი დარტყმისათვის;
- პარტნიორის მიერ შესრულებული დარტყმის დროს თავდასხმითი დარტყმის იმიტაცია;
- ხელსაყრელ პირობებში პირველი გადაცემა თავდასხმითი დარტყმისათვის;

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებების შესწავლის მიზნით გამოყენებული ვარჯიშები:

1 ვარჯიში. მოვარჯიშეები განლაგდებიან როგორც არის ნაჩვენები სურ. 84. მე-6 ზონიდან გადაცემით ბურთს აგზავნიან ბადის იქეთ. იქედან კი პირველი გადაცემით – მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან მეორე გადაცემა – მე-4 ზონაში, ხოლო მე-4 ზონიდან თავდასხმითი დარტყმით ან „ცრუ“ გდებით უბრუნდება ბურთი მოთამაშეს, რომელმაც დაიწყო ვარჯიში. მიიღებს რა ბურთს თავდასხმის ან ცრუ გდების შემდეგ მოთამაშეები გადაინაცვლებენ ისე, როგორც ნაჩვენებია 84 სურათზე;



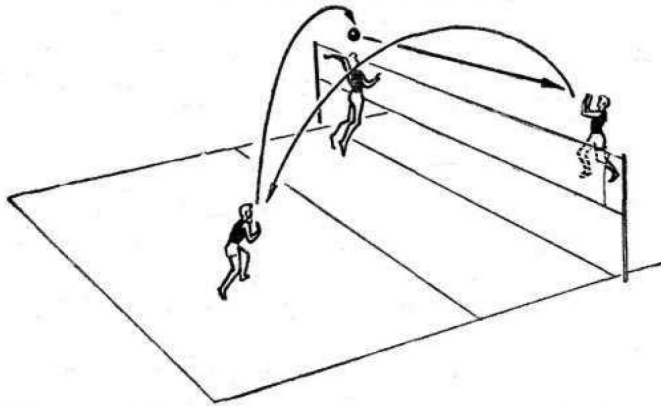
სურ. 84

2 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბურთს აგზავნიან მოედნის მარცხენა ნახევარზე და თავდასხმა ხორციელდება მე-2 ზონიდან;

3 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ პირველი გადაცემა ხდება მე-2 ზონაში, მეორე გადაცემა – მე-3 ან მე-4 ზონაში, იქედან კი თავდასხმითი დარტყმით ან „ცრუ“ გდებით ბურთი გადაიტანება ბადეზე;

4 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბადეზე ბურთის გადატანა ხდება ჩანოდებით;

5 ვარჯიში. მოსწავლეები განლაგებულია მოედანზე როგორც ნაჩვენებია სურ.85. ბურთს აგზავნიან ბადის იქით მოედნის მარჯვენა მხარეს. პირველი გადაცემით ბურთი მიემართება მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან – მე-4 ზონაში (უკან) და მე-4 ზონიდან თავდასხმითი დარტყმით ან გადაცემით გადაიტანება ბადეზე.



სურ. 85

6 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბურთს აწვდიან მოედნის მარცხენა მხარეს და თავს უკან გადაცემიდან თავდასხმითი დარტყმა ხორციელდება მე-2 ზონიდან;

7 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბურთი ბადეზე გადაიტანება ჩანოდებით, ხოლო ბურთის მიღებაზე დგას 2-3 მოსწავლე;

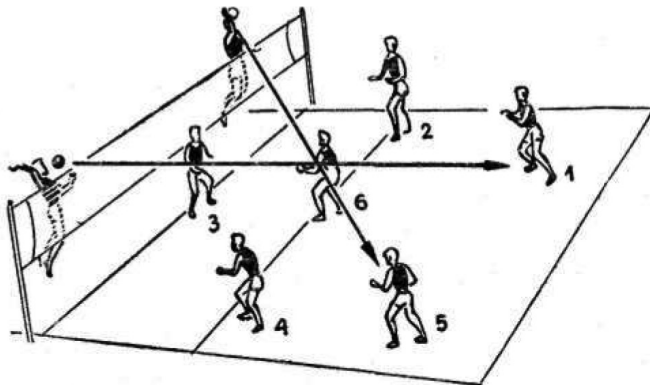
8 ვარჯიში. ჩანოდებული ბურთის მიღება და პირველი გადაცემა ხდება მე-3 ზონაში, თუ ამ ზონის მოთამაშე დგას ბადესთან და მე-2 ზონაში, თუ მე-3 ზონის მოთამაშე დგას ბადისგან მოშორებით (ჩანეულია უკან). მეორე გადაცემას მე-3 ზონიდან მოსწავლეები აწარმოებენ მე-4 ან მე-2 ზონაში, სახით ან ზურგით მდგომი მათკენ. კომბინაცია დასრულდება თავდასხმითი დარტყმით ან „ცრუ“ გადაცემით ბადეზე. მე-2 ზონიდან მეორე გადაცემა მიემართება მე-3 ან მე-4 ზონაში შემდგომი თავდასხმითი დარტყმის ან „ცრუ“ გადაცემის განსახორციელებლად;

9 ვარჯიში. მოსწავლეები განლაგდებიან ხაზზე სამეულებად. კუთხის მოთამაშეები აკეთებს გადაცემას შუაში მდგომ მოთამაშეზე, რომელიც ასრულებს წინ გადაცემის იმიტაციას და სინამდვილეში კი ბურთს გადააწვდის უკან და პირიქით, ასრულებს უკან გადაცემის იმიტაციას და ბურთს გადააწვდის წინ მდგომ მოსწავლეს;

10 ვარჯიში. იგივე, მხოლოდ ბადესთან თავდასხმითი დარტყმის ან ნახტომში გადაცემის შესრულებით;

პარტნიორის მიერ განხორციელებული თავდასხმითი დარტყმის დროს, თავდასხმითი დარტყმის იმიტაცია, სრულდება მოწინააღმდეგის ყურადღების მიპყრობის მიზნით. ასეთი ურთიერთმოქმედებები შეისწავლება ვარჯიშებში მე-3 ზონიდან შესრულებულ გადაცემებზე მე-4 და მე-2 ზონებიდან განხორციელებულ თავდასხმებზე და მე-2 ზონიდან შესრულებულ გადაცემებზე მე-3 და მე-4 ზონებიდან განხორციელებული თავდასხმების დროს; ამ ვარჯიშების ძირითადი ამოცანა მდგომარეობს იმაში, რომ როდესაც მე-2 ზონის მოთამაშე ახორციელებს თავდასხმას მე-4 ზონის მოთამაშე ასრულებს იმიტაციას და მე-2 ზონიდან შესრულებულ მეორე გადაცემაზე მე-4 ზონის მოთამაშის მიერ განხორციელებულ თავდასხმის დროს კი იმიტაციას ასრულებს მე-3 ზონის მოთამაშე. ეს ურთიერთმოქმედებები შემდგომში საფუძვლად დაედება სხვადასხვა ტაქტიკურ კომბინაციებს;

11 ვარჯიში. მოსწავლეები დგანან მოედანზე ისე, როგორც ეს არის ნაჩვენები სურ. 86. გადაცემით ბურთი იგზავნება ბადის მიღმა მე-6 ზონაში, მე-6 ზონიდან პირველი გადაცემით თავდასხმითი დარტყმისთვის ბურთს აწვდიან მე-4 ზონაში. მე-4 ზონიდან მოთამაშე თავდასხმითი დარტყმით ან ნახტომში გადაცემით აგზავნის ბურთს ბადის მიღმა.



სურ. 86

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებები დაცვაში. სწავლების მესამე დონეზე ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოსწავლეები შეისწავლიან დაზღვევას თავდასხმისა და ბლოკირების დროს, ბლოკირების დროს მოთამაშეების განლაგებას უკანა ზონაში, ჩანოღებული ბურთის მიღების დროს სუსტი მოთამაშის დაზღვევას (დაფარვას), და ურთიერთმოქმედებებს ჯგუფური ბლოკირების დროს.

თავდასხმის დროს დაზღვევის შესწავლა ხორციელდება თავდასხმითი დარტყმების სპეციალური ვარჯიშების საშუალებებით. მოსწავლეებმა აუცილებლად უნდა აითვისონ, რომ მე-6 ზონის მოთამაშე გადადის იმ პარტნიორის ზონაში, რომელიც ასრულებს თავდასხმით დარტყმას (იმ შემთხვევისათვის თუ მოწინააღმდეგე პირდაპირ აწვდის ბურთს თავდასხმელის ზონაში). თავდასხმელი თავდასხმითი დარტყმის შემდეგ არ რჩება ბადესთან, არამედ მან სწრაფად უნდა დაინიოს უკან.

ბლოკირების დროს დაზღვევის შესწავლა ხდება თავდასხმითი დარტყმე-

ბისა და ბლოკირების სრულყოფის ვარჯიშების საშუალებით. მოვარჯიშების რიცხვი იზრდება დამზღვევების დამატებით. მოსწავლეებმა უნდა ისწავლონ, თუ როგორ გადავიდნენ იმ ზონის მოთამაშების დაზღვევაზე, რომლებიც ასრულებენ ბლოკირებას.

დაზღვევის დროს დიდ როლს თამაშობს მონინაალმდეგის მოქმედებების წინასწარი განჭვრეტა და დროულად გასვლა „ცრუ“ გადაცემების ადგილზე;

ფრენბურთში ჯგუფური ბლოკირებისას მოთამაშეთა ურთიერთმოქმედება მდგომარეობს იმაში, რომ მათ ბურთის ბლოკირებისას ხტომები შეასრულონ ისე, რომ არ დაეჯახონ ერთმანეთს, ან არ შეეხონ ბადეს და ა.შ. მოთამაშეებმა აგრეთვე უნდა იცოდნენ, რომ მე-3 ზონის მოთამაშე ფარავს დარტყმის ძირითად მიმართულებას, ხოლო მე-4 და მე-2 ზონის მოთამაშეები ცდილობენ დაიკავონ ადგილი მის გვერდით, ისე რომ ხელეებს შორის არ გაუძვრეთ ბურთი.

მონინაალმდეგის მხრიდან ბურთის მიღების დროს პარტნიორის დაზღვევის შესწავლა ხდება ვარჯიშებში, სადაც ადგილი აქვს ჩანოდებისა და თავდასხმითი დარტყმის შემდეგ ბურთის მიღებას. ამ ვარჯიშებში დამზღვევი დგება ზონაში დაცვის მოთამაშის გვერდით და ბურთის მიღების დროს გადადის მის დასახმარებლად.

გუნდური ტაქტიკური მოქმედებები თავდასხმაში და დაცვაში. გუნდურ ტაქტიკურ მოქმედებებს საფუძვლად უდევს თავდასხმასა და დაცვაში მოსწავლეების მიერ ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებების მტკიცედ ათვისება.

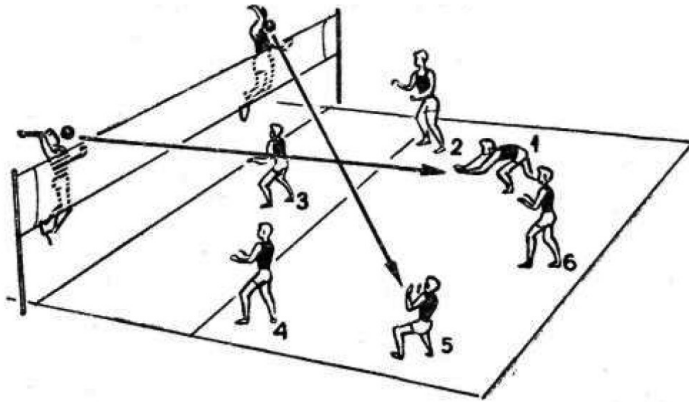
მოსწავლეები ფრენბურთის გაკვეთილებზე თავდასხმაში ჯგუფური მოქმედებების საფუძველზე შეისწავლიან თავდასხმის ტაქტიკურ კომბინაციებს:

- პირველი გადაცემა მე-6, მე-5 და მე-4 ზონებიდან მე-3 ზონაში, მეორე გადაცემა – მე-3 ზონიდან მე-4 ზონაში და თავდასხმითი დარტყმა;
- პირველი გადაცემა მე-6, მე-2 და პირველი ზონებიდან მე-3 ზონაში, მეორე გადაცემა მე-3 ზონიდან მე-2 ზონაში და თავდასხმა;
- პირველი გადაცემა მე-4, მე-6 და მე-5 ზონებიდან მე-3 ზონაში, მეორე გადაცემა მე-3 ზონიდან უკან მე-2 ზონაში და თავდასხმა;
- პირველი გადაცემა მე-6, პირველი და მე-2 ზონებიდან მე-3 ზონაში, მეორე გადაცემა მე-3 ზონიდან უკან მე-4 ზონაში და თავდასხმა;
- პირველი გადაცემა მე-2 ზონაში, მეორე გადაცემა მე-2 ზონიდან მე-3 ზონაში და თავდასხმა (ზონა 4 მოთამაშე ასრულებს იმიტაციას);
- პირველი გადაცემა მე-2 ზონაში თავდასხმითი დარტყმისთვის და მეორე გადაცემა ნახტომში მე-3 ზონაში, შემდგომი თავდასხმითი დარტყმის შესასრულებლად ან გადაცემა ბადეზე ნახტომში;

გუნდურ დაცვით მოქმედებებში დიდი მნიშვნელობა აქვს მე-6 ზონის მოთამაშის სწორ მოქმედებებს. ხშირად, პირველი დონის მოსწავლეებთან ფრენბურთის გაკვეთილებზე გუნდური დაცვითი თამაშის ტაქტიკის სწავლებისას მე-6 ზონის მოთამაშე დგება იმ ადგილას, სადაც გადის მონინაალმდეგის მიერ დარტყმული ბურთის ფრენის ძირითადი მიმართულება (სურ 87).

ასეთ მდგომარეობაში მე-6 ზონის მოთამაშე ფარავს მონინაალმდეგის თავდასხმელ მოთამაშეს და ხელს უშლის და პირველ ზონაში მდგომ პარტ-

ნიორებს ბურთის მიღებაში. ამიტომ, რეკომენდებულია მე-6 ზონაში მყოფი მოთამაშე დაწვით უკან, პირით ხაზთან ახლოს. ერთის მხრივ ეს გვადლევს შესაძლებლობას დავიცვათ ყველაზე დაუცველი ადგილები მოედანზე და მეორე მხრივ, საშუალება მივცეთ დაცვის მოთამაშეებს უკეთ იმოქმედონ ბურთის მისაღებად. მე-3 ზონის მოთამაშე, თუ ის არ ასრულებს ბლოკირებას, დაწვით უკან, რათა მიიღოს ბურთი „ცრუ“ გდების დროს. აგრეთვე დაცვის მოთამაშის მიერ ბურთის მიღების შემდეგ, როცა ბურთი ეშვება შუაში-დაუცველ ადგილას (სურ.89). ბლოკირების შემთხვევაში მე-6 ზონის მოთამაშე მინეულია წინ – დაზღვევაზე, მაგრამ ისე რომ ხელი არ შეუშალოს დაცვაში მოთამაშე მე – 5 და პირველი ზონის მოთამაშეებს.



სურ. 87

ფრენბურთის გაკვეთილებზე თამაშის სისტემებისა და ტაქტიკური კომბინაციების შესასწავლად გამოიყენება ჯგუფური ვარჯიშები ტაქტიკაზე, სადაც გაერთიანებულია ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები და მოთამაშეების ურთიერთმოქმედებები. ასეთ ვარჯიშებში, როგორც წესი, მონაწილეობს მოსწავლეების ორი გუნდი.

სასწავლო თამაშები. ორმხრივი სასწავლო თამაშების ჩატარების დროს მოსწავლეებს სისტემატურად უნდა მივცეთ დავალებები, თან უნდა ვეცადოთ თანმიმდევრულად მივმართოთ მათი ყურადღება შესწავლილი ტექნიკური ილეთებისა და ტაქტიკური მოქმედებების გამოყენებაზე.

მესამე დონის მოსწავლეებს ფრენბურთის თამაშის ტაქტიკის სწავლებისას თავდაპირველად უნდა მივცეთ ერთი დავალება, შემდეგ ორი და მეტი, მაგრამ დაუშვებელია ერთ გაკვეთილზე რამდენიმე დავალების მიცემა.

მიზანშეწონილია აგრეთვე დავალების მიცემა მთლიანად სასწავლო თამაშის დროს, მაგალითად ამა თუ იმ სიტუაციაში გამოვიყენოთ რომელიმე განსაზღვრული ილეთი (დავალების მიხედვით). დავალების სწორად შესრულების შემთხვევაში გუნდი უნდა წავახალისოთ (ქულის მიმატებით). დავალებებით თამაშის შემდეგ სასურველია მოსწავლეები ვათამაშოთ ყველანაირი შეზღუდვის გარეშე („თავისუფალი თამაში“).

დავალეები სასწავლო თამაშებისათვის:

- 1 პირველი გადაცემები (ბურთის მიღება) განვხორციელოთ მხოლოდ ზემოდან ორი ხელით (მყარი დგომიდან ან ვარდნაში);
 - 2 პირველი გადაცემით ბურთი მივმართოთ მხოლოდ მე-3 ზონაში;
 - 3 პირველი გადაცემით ბურთი მივმართოთ მხოლოდ მე-2 ზონაში;
 - 4 მეორე გადაცემა მე-3 ზონიდან გადავანოდოთ მოთამაშეს, რომელიც დგას მისკენ სახით;
 - 5 იგივე, მხოლოდ ზურგით მდგომ მოთამაშეს;
 - 6 გადაცემა მივმართოთ მოწინააღმდეგის მოედანზე ყველაზე დაუცველ ადგილებში;
 - 7 ფრენბურთის თამაში წარმართოთ მხოლოდ სამი შეხებით;
 - 8 ფრენბურთის თამაში არასრული შემადგენლობებით (4x4, 3x3, 2x2) თავდასხმითი დარტყმების და „ცრუ“ გადაცემების გარეშე;
 - 9 გამოვიყენოთ ჩანოდეების მხოლოდ ერთი ხერხი;
 - 10 გამოვიყენოთ მხოლოდ ძალისმიერი ჩანოდეები;
 - 11 გამოვიყენოთ მხოლოდ მიზანმიმართული ჩანოდეები;
 - 12 ჩამნოდეებს ეძლევა მხოლოდ ორი ცდა: პირველი ძალისმიერი ჩანოდება, თუ შეეშლება მაშინ უფლება აქვს შეასრულოს მიზანმიმართული ჩანოდება;
 - 13 თავდასხმითი დარტყმის შესასრულებლად მეორე გადაცემა გავზავნოს მხოლოდ ზონა 4, ხოლო თავდასხმა განხორციელდეს მოედნის მარჯვენა მხარეს;
 - 14 იგივე, მხოლოდ თავდასხმა განხორციელდება ზონა 2, მოედნის მარცხენა მხარეს;
 - 15 შევასრულოთ თავდასხმითი დარტყმები მხოლოდ მარცხენა ხელით;
 - 16 შევასრულოთ მხოლოდ გვერდითი დარტყმები;
 - 17 შევასრულოთ მხოლოდ სუსტი დარტყმები სიზუსტეზე;
 - 18 თავდასხმითი დარტყმების იმიტაციის შემდეგ განვხორციელოთ „ცრუ“ გადაცემები;
 - 19 მე-4 ზონიდან განხორციელებული თავდასხმის ბლოკირებისას უნდა დაიფაროს მე-5 ზონა, ხოლო მე-2 ზონიდან თავდასხმის ბლოკირების დროს – პირველი ზონა;
 - 20 ბლოკირება შესრულდეს მხოლოდ ძლიერი თავდამსხმელების მიმართ;
 - 21 ბლოკირება სრულდება მხოლოდ ორი მოთამაშით (ორმაგი ბლოკი);
 - 22 მდგომარეობის ცვლა მასწავლებლის ნიშანზე-მე-3 ზონის მოთამაშე ან დგას ბადესთან, ან დაწეულია უკან;
 - 23 მე-6 ზონის მოთამაშე ან თამაშობს წინ დაზღვევაზე, ან დაწეულია უკან პირით ხაზთან;
 - 24 თავდასხმის ხაზის მოთამაშეების მიერ ადგილების გაცვლა, თავდასხმითი მოქმედებების და ბლოკირების უკეთ წარმართვისათვის;
 - 25 შესწავლილი ტაქტიკური კომბინაციების გამოყენება.
- მოცემული ვარჯიშების საშუალებით ფრენბურთის თამაშის ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლა ხელს შეუწყობს მოსწავლეებს ინტელექტუალურ აღზრდაში.

თავი 6. ფსიქოლოგიური მომზადება

ფრენბურთში (სპორტის ყველა სახეობებში) ფსიქოლოგიური მომზადების ცნება გულისხმობს კომპლექსურ პედაგოგიურ პროცესს, რომელიც მიმართულია მოსწავლის ნებელობითი თვისებების ყოველმხრივ განვითარებისაკენ. მოვარჯიშის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში პირველ რიგში გათვალისწინებული უნდა იყოს პიროვნება, მისი ტემპერამენტი, ხასიათი, ასაკი, გამოცდილება, შეჯიბრების მასშტაბი და პირობები. მოვარჯიშის ფსიქიკური მზადყოფნის ცნებაში ვგულისხმობთ პიროვნების ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი ნებისმიერ დროსა და პირობებში ახერხებს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზებას და ამ უკანასკნელის მაქსიმალურად რეალიზებას შეჯიბრების ექსტრემულ (შეჯიბრების დროს ან სხვ.) პირობებში.

ფსიქოლოგიური მომზადების ამოცანაა პირველ რიგში ხელი შეუწყოს მოსწავლის იმ ფსიქიკური პროცესების და თვისებების გამოვლენასა და განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ ფრენბურთის სახეობაში მის ფსიქიკურ მზადყოფნას და განმტკიცებას. სწორედ ეს არის სწავლებაში მოსწავლის წარმატების ერთ-ერთი აუცილებელი პირობა.

ფრენბურთში (და საერთოდ სპორტის გუნდურ სახეობებში) მოსწავლის ფსიქიკური მზადყოფნა ბევრადაა დამოკიდებული გუნდის, როგორც სპორტული კოლექტივის, ფსიქიკურ მზადყოფნაზე და, პირიქით, თითოეული მომეცადინის ფსიქიკური მზადყოფნა განაპირობებს გუნდის ფსიქიკურ მზადყოფნას.

ფრენბურთის, როგორც სპორტის სახეობის სპეციფიკა გარკვეულ გავლენას ახდენს მოსწავლის ფსიქიკის განსაზღვრულ მხარეების განვითარებაზე – მის აღქმაზე, ყურადღებაზე, მეხსიერებაზე, წარმოსახვაზე, ემოციაზე, მორალურ-ნებელობით თვისებებზე. ფრენბურთის, როგორც სპორტის სახეობის შესწავლა მოითხოვს მოსწავლის ნებელობითი თვისებების და ამა თუ იმ ფსიქიკური ფუნქციების სპეციალიზებულ განვითარებას.

სპორტის ფსიქოლოგიაში არჩევენ ფსიქოლოგიური მომზადების ორ სახეს – ზოგად ფსიქოლოგიურს და კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიურ მომზადებას.

ზოგადი ფსიქოლოგიური მომზადება მთელი წლის განმავლობაში უნდა მიმდინარეობდეს მოსწავლის ფიზიკურ, ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებასთან ერთად. ზოგად ფსიქოლოგიურ მომზადებას წინ უნდა უსწრებდეს მოსწავლის პიროვნებისა და სპორტული გუნდის ღრმა ფსიქოლოგიური შესწავლა, რომლის მიზანია მოსწავლის პიროვნებისა და სპორტული გუნდის თავისებურებების გამოვლენა, მათი ძლიერი და სუსტი მხარეების დადგენა და მათი ფსიქოლოგიური პორტრეტების შექმნა. ყოველივე ამის საფუძველზე შესაძლებელია იმის დადგენა თუ რა კონკრეტული სახის დახმარება ესაჭიროება ამა თუ იმ მოსწავლეს. ფსიქოლოგიური პორტრეტის ნიადაგზე იქმნება რეკომენდაციები, რომლებშიც მითითებული იქნება ფსიქოლოგიური ხასიათის ნაკლოვანი მხარეები, ხარვეზები და მათი გამოსწორების, აღმოფხვრის გზები.

კონკრეტული შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადება – მასში გამოყოფენ ადრეულ და უშუალო ფსიქოლოგიური მომზადების ეტაპებს.

ადრეული ფსიქოლოგიური მომზადება იმ პერიოდიდან იწყება, როდესაც

ცნობილი გახდება შეჯიბრებაში მოსწავლის მონაწილეობა. ამ ეტაპზე ხდება მომავალი შეჯიბრების პირობების დეტალური ინფორმაციის გაცნობა. ასევე მნიშვნელოვანია ინფორმაცია სავარაუდო მონინაალმდეგეთა შესახებ და უნდა შემუშავებული იქნას მომავალი შეჯიბრების სამოქმედო გეგმა – ტაქტიკური სქემები. ამავე ეტაპიდან იწყება წვრთნის, დასვენებისა და სხვა რეჟიმების საგანგებო დაცვა.

უშუალო ფსიქოლოგიური მომზადება იწყება ფრენბურთში შეჯიბრების დაწყების წინა პერიოდიდან, გრძელდება შეჯიბრების პროცესში და მთავრდება შეჯიბრების დასასრულისთანავე. შეჯიბრებისათვის ფსიქოლოგიური მომზადება საჭიროებს მოსწავლის ფსიქიკური მდგომარეობის რეგულაციისა და თვით რეგულაციის ხერხების ცოდნას.

ფრენბურთი – სპორტული გუნდური თამაშია, რომელიც განსხვავდება დიდი ემოციონალური და ინტელექტუალური გავრეებულობით. ფრენბურთელის მოღვაწეობაში ფსიქოლოგიური თავისებურებანი განისაზღვრება თამაშის წესებით, სათამაშო მოქმედებების ხასიათით, შეჯიბრების ობიექტური თავისებურებებით.

სწავლების პროცესში მომეცადინეს უხდება მოძრაობითი უნარ-ჩვევების მთელი სისტემის ათვისება, რომელიც შედგება დიდი რაოდენობით დაცვისა და თავდასხმის ილეთებისაგან. სათამაშო მოქმედებების სირთულე მდგომარეობს იმაში, რომ ტექნიკური ილეთების მთელი არსენალის გამოყენება უნევთ განსახვავებულ შეხამებაში და პირობებში, იგი მოითხოვს მოსწავლეებისაგან განსაკუთრებულ სიზუსტეს, სწრაფად გადართვას ერთი მოძრაობითი ფორმიდან მეორეზე, აბსოლუტურად განსხვავებული რიტმით, სიჩქარით და ხასიათით.

ფრენბურთში თითქმის ყველა მოქმედება ხდება მხედველობითი აღქმის საფუძველზე. **ხედვის უნარი** – დაინახოს მოთამაშეების მდგომარეობა და გადაადგილება მოედანზე, ბურთის მოძრაობა, აგრეთვე სწრაფად ორიენტირება შექმნილ პირობებში მოვარჯიშის ერთ-ერთი უმთავრესი თვისებაა.

ბურთის ფრენის დიდი სისწრაფე, მომეცადინეების სწრაფი გადაადგილებები, სიტუაციების სწრაფი და უეცარი ცვლილებები, დიდი რაოდენობით ობიექტების ან მისი ელემენტების აღქმა დიდ მოთხოვნებს უყენებს ყურადღების ინტენსიურობას, მდგრადობას, განაწილებას და გადატანას და სწრაფ ორიენტირებას.

ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოვარჯიშის მოქმედებები პირდაპირ არის დამოკიდებული პარტნიორის მოქმედებებზე და განსაკუთრებით მონინაალმდეგის მოქმედებებზე. სიტუაციების შექმნა, რომელშიც გამოვლინდება ჩაფიქრებული ილეთების განსახორციელებლად საუკეთესო შესაძლებლობები, საკუთარი ჩანაფიქრის და მოქმედებების დაფარვა – ეს ყველაფერი დიდ მოთხოვნებს უყენებს მოვარჯიშის ტაქტიკურ აზროვნებას. ჯგუფურ მოქმედებებში აზროვნება მოითხოვს სივრცის და დროის აღქმას, ოპერატიულობას სიტუაციის შეფასებაში და გადაწყვეტილების მიღებაში.

დაძაბულობა ბურთისათვის ბრძოლის დროს, მზადება და საპასუხო მოქმედებების შესრულება ძალიან მოკლე დროში, პასუხისმგებლობა ყოველ შესრულებულ მოქმედებაზე განსაზღვრავს ფრენბურთის ძლიერ და მრავალმხრივ ემოციურობას. აქედან რიგი მოქმედებები დადებითად მოქმედებს მოვარჯიშეზე, რიგი კი – უარყოფითად.

ფრენბურთში დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ნებელობით თვისებებს. ნებელობა შეგნებული, წინასწარ განზრახული, გარკვეული მიზნის განხორციელებისკენ მიმართული და გადანყვეტილების საფუძველზე მიმდინარე მოქმედებაა. მაგ. ერთნაირი სიძლიერის გუნდში მოიგებს ის გუნდი, რომელსაც უფრო ძლიერი ნებისყოფა აღმოაჩნდება.

ფრენბურთი გუნდური თამაშია და მისი წარმატება დამოკიდებულია გუნდის ყველა წევრის შეთანხმებულ ძალისხმევაზე. ისეთი ცნებები, როგორიცაა ურთიერთკავშირი, ურთიერთდამოკიდებულება, ურთიერთდაზღვევა განსაზღვრავენ არა მარტო ცალკეული მოვარჯიშეების და მთლიანად გუნდის შეთამაშებას, არამედ გარკვეული დონით ახასიათებს სპორტსმენის მორალურ თვისებებსაც -ურთიერთდახმარება, მხარში ამოდგომა.

პიროვნული და მორალური თვისებების განვითარება

სასწავლო-საწვრთნო პროცესის მუშაობის დროს მთავარია მოვამზადოთ არამარტო მოვარჯიშე, არამედ მოვახდინოთ დადებითი გავლენა მის ხასიათის, მრავალმხრივი ინტერესების და პიროვნული თვისებების განვითარებაზე.

პიროვნების განვითარების უმთავრესი ფაქტორია თვითაღზრდა, რომელიც უნდა მართოს მასწავლებელმა. მოვარჯიშის მორალური თვისებების თავისებურებების ფორმირება და მათი გამოვლინება მჭიდრო კავშირშია ფრენბურთის სპეციფიკასთან, გუნდური თამაშის ხასიათთან. გუნდის ზეგავლენა ინდივიდზე ძალიან დიდია. გუნდში თამაშისას მოსწავლე უკეთ ეცნობა გუნდის წევრებს, ურთიერთობებს და მათთან კავშირს. როგორც წესი გუნდი კარგად მოქმედებს მოსწავლის პიროვნული თვისებების დადებითად ფორმირებაზე; თუ მასწავლებელი საკმარის ყურადღებას არ უთმობს აღმზრდელობით მუშაობას ესეთი გუნდის მოთამაშეები შეიძლება კარგად ფლობდნენ სათამაშო უნარ-ჩვევებს, მაგრამ მორალურად არამდგრადები არიან, რაც შემდგომში აისახება არამარტო სპორტულ შედეგზე, არამედ მოსწავლეთა ზნეობრივ ფორმირებაზეც. მეგობრული ურთიერთობები და დახმარება, მოსწავლეების ერთსულოვნება ეს არის გუნდის წარმატების აუცილებელი წინაპირობა. ამიტომ მასწავლებელმა უნდა გადანყვეტოს აღმზრდელობითი ამოცანები მოსწავლეების ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით.

აღქმის პროცესების განვითარება

მოვარჯიშის უმთავრესი თვისებაა – დაინახოს რაც შეიძლება მეტი მოთამაშე, მათი განლაგება და გადაადგილება მოედანზე, ბურთის მოძრაობა. აგრეთვე რთულ სათამაშო სიტუაციებში სწრაფად ორიენტირება. ეს ყველაფერი პირველ რიგში დაკავშირებულია მხედველობით აღქმასთან.

მხედველობის ველის მოცულობა – მოსწავლეებს, რომლებიც თამაშობენ ფრენბურთს კარგად უნდა ჰქონდეთ განვითარებული პერიფერიული მხედველობა, რადგანაც უამრავი მოქმედებები და ილეთები უნდა განახორციელონ პერიფერიული მხედველობის დახმარებით. მხედველობის ველის განსაზღვრულ

მოცულობას მიჰყავს იქამდე, რომ მას არ შეუძლია ხელსაყრელ პირობებში განახორციელოს თავდასხმა, იღებს მცდარ გადაწყვეტილებებს, რითაც კარგ პირობებს უქმნის მონინალმდეგეს წარმატებული მოქმედებებისათვის.

მხედველობის სიმახვილე. სწორი და დროული შესრულება ამა თუ იმ ტექნიკური ილეთის მჭიდრო კავშირშია შესაძლებლობასთან ზუსტად შევაფასოთ მანძილი მოძრავ მოსწავლეებსა და ბურთს შორის. მანძილის დროულ და ზუსტ განსაზღვრებაზე დამოკიდებულია მოვარჯიშის სწორი გასვლა ბურთზე; ეს კი განისაზღვრება თვალზომით. თვალიდან საგნის დაშორების მანძილის შეფასების უნარს თვალზომა ეწოდება.

თვალზომის სიზუსტისა და პერიფერიული მხედველობის განვითარებისათვის საჭიროა ვარჯიშებზე მოსწავლეებს მივცეთ გადაცემების, ჩანოდეების, თავდასხმითი დარტყმების დისტანციების რაც შეიძლება მეტი ვარირება. გამოვიყენოთ სხვადასხვა გადაცემები სახვადასხვა მანძილიდან, ჩანოდეები სხვადასხვა ხერხით სხვადასხვა მანძილზე და სხვ. ვარჯიშები ბურთის გადაგდებაზე და დაჭერაზე, წყვილებში, სამეულებში, ორი ბურთით გადაადგილებებით მარჯვნივ, მარცხნივ და სხვა.

ფრენბურთში მოღვაწეობის თავისებურებები ხელს უწყობს ყურადღების სპეციფიკური თვისებების, შეგრძნებების, აღქმების განვითარებას, რის შედეგადაც მომეცადინებს გამოუმუშავებათ კომპლექსური აღქმა. ფრენბურთში გვხვდება შემდეგი სპეციალიზირებული აღქმები – „ბურთის შეგრძნება“, „ბადის შეგრძნება“, „მოედნის შეგრძნება“, „დროის შეგრძნება“.

ყურადღების განვითარება – ფრენბურთის გაკვეთილებზე ტექნიკური და ტაქტიკური მოქმედებების წარმატებულობა გარკვეული დონით დამოკიდებულია ყურადღების ისეთ თვისებებზე, როგორცაა ყურადღების ინტენსივობა, ყურადღების მოცულობა, ყურადღების განაწილება და ყურადღების გადანაცვლება. მოსწავლეებმა, რომლებიც თამაშობენ ფრენბურთს უნდა ისწავლონ ყურადღების გამახვილება და კონცენტრაცია სხვადასხვა ინტენსივობის, ხანგრძლივობისა და რაოდენობის განსხვავებულ ფაქტორებზე (ეს შეიძლება იყოს ერთი ფაქტორი ან რამდენიმე ერთად). მოსწავლეები სიტუაციიდან გამომდინარე, ეჩვევიან ყურადღების ინტენსივობის ცვლას, გარკვეულ მომენტში მის გაძლიერებას ან, პირიქით, შესუსტებას. ჩვეულებრივ ცხოვრებაში არც ისე ბევრია ისეთი თამაში თუ მოქმედება, რაც მოსწავლეებს ყურადღების კონცენტრაციის ასეთ უნარს ჩამოუყალიბებს. ფრენბურთი ასევე დიდად უწყობს ხელს მოსწავლეებს გარემოდან მიღებული ინფორმაციის შერჩევასა და გადამუშავებაში. დიდი ინფორმაციული ნაკადიდან მათ უნდა აირჩიონ მხოლოდ ის, რომელიც მათ იმ დროს სჭირდებათ და მათ მესხიერებაში უკვე არსებული ინფორმაციის ანარეკლია. მაგალითად, თუ ფრენბურთის მასწავლებელი მოსწავლეებისაგან მოითხოვს ყურადღების გამახვილებას ერთდროულად რამდენიმე ფაქტორზე, ამან შეიძლება მათი ინფორმაციული გადატვირთვა გამოიწვიოს. ეს კი შემდგომში გაართულებს ისეთი შემეცნებითი უნარის განვითარებას, როგორცაა სწრაფი გადაწყვეტილების მიღება. თუ მასწავლებელი მოსწავლეებს მიაწვდის დიდი რაოდენობის ახალ ინფორმაციას დროის მცირე მონაკვეთში, ამ ინფორმაციას მოსწავლეები ვერც სწორად აღიქვამენ და ვერც დაიმახსოვრებენ. ასევე,

თუ მწვრთნელის მიერ დასახული ამოცანები ბავშვების შესაძლებლობებს აღემატება, ეს მათს შემეცნებით განვითარებას, პირიქით, შეაფერხებს.

ფრენბურთის გაკვეთილებზე სერიოზული ყურადღება უნდა მიექცეს ფიზიკურ მომზადებას – არასაკმარისი ფიზიკური მომზადება იწვევს სწრაფ დაღლას, ხოლო დაღლის დროს მკვეთრად ეცემა ყურადღება.

ყურადღების ინტენსიურობის და მდგრადობის განვითარება გარკვეულწილად კავშირშია ნებელობითი თვისებების განვითარებასთან, ამიტომ მოსწავლეებს უნდა ვასწავლოთ, რომ წვრილმანებშიც კი თავიანთ მოქმედებებზე პასუხისმგებლები უნდა იყვნენ.

ყურადღების განაწილების და გადანაცვლების განვითარებისათვის სწავლების პროცესში უნდა ჩავრთოთ ვარჯიშები რამდენიმე ბურთით და ყოველნაირი გადაადგილებებით, ვარჯიშები სადაც საჭიროება მოითხოვს ყურადღების გადატანას ერთი ობიექტიდან მეორეზე, ერთი მოქმედებიდან მეორეზე.

ტაქტიკური აზროვნების განვითარება – ფრენბურთის სწავლებისას ტაქტიკურ მოქმედებებში რეალიზდება მოსწავლის შემოქმედებითი აზროვნება. შეჯიბრების დროს იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც არ მოქმედებს სტანდარტებით, რომელიც ფლობს უნარს, განახორციელოს თავისი ტაქტიკური ჩანაფიქრი მოწინააღმდეგის მოქმედებების გათვალისწინებით და ყველაფერ ამასთან ერთად ეს შეასრულოს დროის მკაცრი ლიმიტით და დიდი ემოციური დაძაბულობის პირობებში.

ყოველივე ზემოაღნიშნულის განხორციელებისათვის პირველ რიგში მოსწავლეებს უნდა გამოუმუშავოთ:

- **დაკვირვების უნარი** – სწრაფად და სწორად შეამჩნიონ შეჯიბრის მნიშვნელოვანი მომენტები, აგრეთვე სწრაფად და სწორად შეძლონ ორიენტირება რთულ სათამაშო ვითარებაში;
- **საზრიანობის უნარი** – სწრაფად და სწორად შეაფასონ შექმნილი სიტუაცია, შედეგის გათვალისწინებით;
- **ინიციატივობის უნარი** – სწრაფად დამოუკიდებლად გამოიყენოს ეფექტური ტაქტიკური ილეთები;
- **წინასწარ გამოცნობის უნარი** – თამაშისას გამოიცნოს მოწინააღმდეგის ტაქტიკური ჩანაფიქრი, გაითვალისწინოს როგორც მოწინააღმდეგის ისე თავისი შედეგები;

ემოციების მართვა – ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოსწავლეთა დიდი მოძრაობითი აქტიურობა, სწრაფად ცვალებადი სიტუაციები, ფიზიკური დაძაბულობა, მაყურებლის ზემოქმედება, წარმატება-წარუმატებლობის უწყვეტი მონაცვლეობა, აქტიურად გამოხატული თავისი ემოციური დამოკიდებულება იმაზე თუ რა ხდება მოედანზე – ყველაფერი ეს მიგვიბრუნებს იმაზე, რომ ფრენბურთი არის ერთ-ერთი ყველაზე ემოციური სპორტის სახეობა. თამაშის მსვლელობაში წარმატება-წარუმატებლობის სწრაფი მონაცვლეობა, ინტენსიური განცდები განაპირობებს მოსწავლეების დადებით და უარყოფით ემოციებს. ემოციური განცდების ინტენსივობა დამოკიდებულია სასწავლო პროცესსა და თამაშზე; რაც უფრო მნიშვნელოვანი და საპასუხისმგებლოა შესასწავლი მასალა ან თამაში, მით ინტენსიურია ემოციური განცდა. გაკვეთილებზე და სას-

წავლო თამაშის მსვლელობის პერიოდში ემოციური განცდების ინტენსივობა ცვალებადია, საპასუხისმგებლო მომენტებში ის მატულობს.

ემოციური განცდები გარკვეულ გავლენას ახდენს საერთოდ ადამიანის, კერძოდ კი მოსწავლეების ქცევაზე. მაგ. ერთ შემთხვევაში – მიღწეულმა წარმატებამ პიროვნებაში გამოიწვიოს დადებითი ემოციები (თავის ძალებში დარწმუნებულობა, სიხარული, აღფრთოვანება და ა.შ.), უბიძგებს მეტი ენერგიით და მეტი მონდომებით განაგრძოს მზადება მომავალი შეჯიბრებისათვის და ისევ გაიმარჯვოს, მაგრამ ხშირია შემთხვევები, როდესაც წარმატება (განსაკუთრებით იოლი გზით მოპოვებული) უარყოფით გავლენას ახდენს მოსწავლეზე, განაპირობებს ისეთ განცდებს, როგორიცაა საკუთარ თავში ზედმეტად დარწმუნებულობა, მეტოქის შეუფასებლობა, თვითდამშვიდება, სიფხიზლის მოდუნება დაუდევრობა, სწავლისადმი აგდებული დამოკიდებულება და ა.შ. ანალოგიურ ვითარებასთან გვაქვს საქმე წარუმატებლობის შემთხვევაშიც. წარუმატებლობამ რიგ შემთხვევაში შეიძლება განაპირობოს რევანშის აღების განცდა. საკუთარი თავისთვის ვერ უპატიებია დაშვებული შეცდომები და გაათქვამული ენერგიით ცდილობს მზადებას მომავალი შეჯიბრისთვის. ერთის მხრივ, წარუმატებლობა უბიძგებს მოსწავლეს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალური მობილიზაციით ემზადოს მომავალი შეჯიბრებისათვის. მეორე შემთხვევაში წარუმატებლობა გადაიქცევა უარყოფითი განცდების წყაროდ, მოსწავლე განანწყენებულია, იმედგაცრუებულია, დაჩაგრულის, დამცირებულის შეგრძნება აქვს, დაურწმუნებლობის განცდები ეუფლება. აღნიშნული ვითარების გამო მოსწავლე ხშირად არღვევს რეჟიმს, გულგრილი ხდება სწავლისადმი. ასეთ შემთხვევაში, ცხადია შედეგები უარესდება. ესე, რომ მოსწავლის შეგნებულ მიზნებს თან სდევს ძლიერი ემოციური განცდები, მაშინ ნებელობითი ქცევა ფერხდება. მოსწავლის წარმატებას მნიშვნელოვანად განაპირობებს ის, თუ როგორ განიცდის, როგორ აფასებს იგი თავის ქცევას, მოქმედებას, აღნიშნულის გამო ემოციისა და გრძნობის გამოვლინებები – გუნება, აფექტი, ვნება, ინტელექტუალური და მორალური განცდები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფრენბურთში სწავლების წარმატებებზე.

რთული მოძრაობითი მოქმედებების შესწავლის ან საკონტროლო თამაშების დაწყების წინ მოსწავლეებში თავს იჩენს განსაკუთრებულად მკვეთრი სპეციფიკური მდგომარეობა, რასაც წინასასტარტო მდგომარეობა ეწოდება.

სპორტში დადგენილია წინასასტარტო მდგომარეობის სამი სახე:

1. სასტარტო ციებ-ციხელება;
2. სასტარტო აპათია;
3. საბრძოლო მზადყოფნის მდგომარეობა.

წინასასტარტო მდგომარეობის პირველი ორი სახე უარყოფითი ფსიქიკური მდგომარეობაა, მასამე კი-დადებითი, რომელიც ხელს უწყობს მოსწავლეს შეჯიბრების მიმდინარეობის პროცესში მაქსიმალურად გამოავლინოს სპორტული შესაძლებლობები.

მოსწავლის ემოციური ცხოვრების თავისებურებების ცოდნას დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს, მათ გარეშე შეუძლებელია მოსწავლის ემოციების რეგულირება, ყოველივე ამას კი დიდი მნიშვნელობა ენიჭება შეჯიბრებისას მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევაში.

ნებელობითი თვისებების განვითარება

ყურადღების დიდი დაძაბულობა, მოძრაობითი უნარების დიდი სირთულე, დროის ლიმიტი და საერთოდ მოვარჯიშების მთელი მოღვაწეობა მოედანზე, მოითხოვს ნებელობითი თვისებების დაძაბვას. ადამიანისთვის დამახასიათებელი აქტივობის სპეციფიკური ფორმა მუდამ ნებელობის მოქმედების სახით. ნებელობითი მოქმედება შეგნებული, წინასწარ განზრახული, გარკვეული მიზნის განხორციელებისაკენ მიმართული მოქმედებაა. ფრენბურთში ნებელობითი თვისებები მიმართულია სირთულეების და წინააღმდეგობების გადასალახავად. ნებელობითი თვისებების გამომუშავება – ერთ-ერთი უმთავრესი ამოცანაა მოსწავლის მომზადებაში. რათა განვავითაროთ ესა თუ ის ნებელობითი თვისებები, საჭიროა გამოვიძიოთ ის კონკრეტული სირთულე, რომელსაც ხვდება მოსწავლე თავისი სპორტული მოღვაწეობის პერიოდში. არსებობს ორი სახის სირთულე -ობიექტური და სუბიექტური. ობიექტური-თამაშის თავისებურებებიდან გამომდინარე, ხოლო სუბიექტური – თვით პიროვნებიდან.

მოსწავლის ნებელობითი მომზადება – სპორტული ქცევა ხელსაყრელ ნიადაგს წარმოადგენს იმისთვის, რომ მოსწავლე მიეჩვიოს თავისი ქცევის ერთხელ დასახული მიზნის მიხედვით განსაზღვრას. სპორტული მოქმედებისათვის დამახასიათებელია ის, რომ სუბიექტი აქ თავის მოტორულ აპარატს მაღალ ამოცანებს უყენებს, ისეთ ამოცანებს, რომელთა განხორციელება ყოველთვის მის შესაძლებლობათა მაქსიმუმზეა ნაანგარიშევი. სპორტულ ქცევაში მუდამ მაქსიმალური ძალისხმევა იგულისხმება; ეს ძალისხმევა თითქმის ყოველთვის მიმართულია ბუნებრივი იმპულსების საწინააღმდეგოდ და დასახული მიზნების სასარგებლოდ. მაგრამ ძლიერი ძალისხმევის უნარი ხომ უკვე განვითარებულ ნებელობას გულისხმობს. მაშასადამე, სპორტი ნებელობის სიმტიკის უკვე მიღწეული დონის გარე გამოვლენის ნიადაგს უფრო უნდა წარმოადგენდეს, ვიდრე მისი შექმნის პირობას. მაგრამ მოსწავლეს ესოდენ ძლიერი ნებელობის უნარი ჯერ კიდევ არა აქვს: იგი სხვათა შორის სწორედ სპორტული აქტების ნიადაგზე იძენს მათ.

მოსწავლის ნებელობითი მომზადება რთული და ხანგრძლივი პროცესია. ძირითადი ნებელობითი თვისებები, რომლებსაც უნდა ფლობდეს მოსწავლე – მიზანსწრაფვა, ამტანობა, დარწმუნებულობა, თავშეკავება, დისციპლინა, შეუდრეკლობა, გამბედაობა და ა.შ

მიზანსწრაფვა და ამტანობა – ეს თვისებები გამოიხატება მიზნის და ამოცანის ნათლად გაგებაში, აქტიურ სწრაფვაში სპორტული ოსტატობის ასამაღლებლად, შრომისმოყვარეობაში. მთავარია მოსწავლეებს გავუღვიძოთ მუშაობის ინტერესი. მეცადინეობები უნდა ჩატარდეს ყველანაირ პირობებში, მოსწავლეებს უნდა ვასწავლოთ სწრაფვა დასახული მიზნისაკენ და არ გარედნენ შუა გზაზე, მიუხედავად დროებითი წარუმატებლობისა და სირთულეებისა.

თავშეკავება და ამტანობა – მოსწავლეებმა უნდა ისწავლონ უარყოფითი, არახელსაყრელი ემოციური განცდების დათრგუნვა, დაღლისა და ტკივილის გადალახვა, ნებისმიერი ამოცანის ზუსტად და ბოლომდე შესრულება, არ დაიბნენ რთულ და მოულოდნელ სიტუაციებში, მართონ თავიანთი მოქმედებები, და ამასთანავე გამოამყლავნონ წინდახედულობა და შეიკავონ უარყოფითი ემოციები.

გამბედაობა და სიმტკიცე – ეს თვისებები გამოიხატება უნარში დროულად იპოვნონ და მიიღონ გადაწყვეტილება თამაშის საპასუხისმგებლო მომენტში და ყოველგვარი მერყეობის გარეშე მოიყვანონ სისრულეში. მოსწავლეებმა უნდა ისწავლონ შიშის გარეშე, გაბედულად აიღონ პასუხისმგებლობა თავის თავზე და ჩაერთონ ორთაბრძოლაში, აქტიურად იმოქმედონ საშიშ და საპასუხისმგებლო სიტუაციებში.

ინიციატივა და დისციპლინა – ეს თვისებები გამოიხატება უნარში შეიტანოს თამაშში შემოქმედებითი სანყისები, არ მოექცეს სხვა მოსწავლეების და მათი მოქმედებების გავლენის ქვეშ. ასეთი მოსწავლეები არიან ორგანიზატორები და მათ მიჰყავთ მთელი გუნდი. დისციპლინა გამოიხატება უნარში-მოსწავლემ შეუთავსოს თავისი მოქმედებები გუნდის ამოცანებს, მოქმედების გეგმას.

მოსწავლეებში ინიციატივის გაღვივების ყველაზე კარგი საშუალებაა ორმხრივი თამაში სპეციალური დავალებებით, სადაც მოსწავლეებისაგან მოვითხოვთ ინიციატივის მაქსიმალურად გამოვლენას. მონოტონური, ძალზე მარტივი, უინტერესო ვარჯიშები არ იძლევა ინიციატივისა და მონდომების გამოვლენის საშუალებას, არ უწყობს ხელს მოსწავლეებში უკეთესი შემეცნებითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას.

დისციპლინა იწყება სასწავლო პროცესის ორგანიზაციიდან. მოვარჯიშის მიერ დადგენილი მოთხოვნების შესრულება უნდა ატარებდეს გააზრებულ და სისტემატურ ხასიათს. იგი მკაცრად უნდა იცავდეს რეჟიმს. ამ თვისებების განვითარებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს გუნდი და მასწავლებელი. მასწავლებელი უნდა იყოს მოსწავლეებისათვის მაგალითი.

ყველა ნებელობითი თვისებები მჭიდროდ არის დაკავშირებული ერთმანეთთან. მათი განვითარება მით უფრო წარმატებულია, რაც უფრო სწორად არის ორგანიზებული სასწავლო პროცესი, მით უკეთესად არის დაყენებული აღმზრდელობითი მუშაობა.

მართვის უნარი – ადამიანები ყოველთვის ცდილობენ მართონ მათთან დაკავშირებული საგნები თუ სიტუაციები. სიტუაციის მართვის უნარი ადამიანს უყალიბებს საკუთარი თავის რწმენას და პიროვნულ სიძლიერეს, ადამიანში ამ უნარის უქონლობა იწვევს უმწეობის შეგრძნებას, იმ განცდას, რომ მისი ყველა მცდელობა უშედეგოა და არაფრის შეცვლა არ შეუძლია. უმწეობის შეგრძნება ხშირად ახასიათებთ მოსწავლეებს, რაც ერთგვარად აფერხებს ამ ასაკის ადამიანებში საკუთარი თავის რწმენისა და სიმტკიცის გამომუშავებას. ამის გამო, ისინი ხშირად გულს იცრუებენ სხვადასხვა საქმიანობაზე და ხანდახან საკუთარი თავის პატივისცემასაც კი კარგავენ.

მოსწავლეებთან მუშაობისას, ნებისმიერ სფეროში, ძლიერ მნიშვნელოვანია განვუვითაროთ მათ საკუთარი თავის მართვის უნარი. მოსწავლეებისათვის დამახასიათებელი თავდაჯერებულობის ნაკლებობა შეიძლება დაძლეულ იქნეს მათთვის ისეთი სიტუაციების შექმნით, სადაც ისინი გამოავლენენ რაიმე მოვლენის ან საგნის მართვისა და კონტროლის უნარს, რაც, თავის მხრივ, გაულწივრებს საკუთარი თავის რწმენას და მათზე დადებითად იმოქმედებს.

ფრენბურთი მოზარდს მრავალ ასეთ სიტუაციას სთავაზობს, თუმცა მასწავლებლის მიერ მათი არასწორი გამოყენება მოსწავლეს კიდევ უფრო გაუმძაფრებს უმწეობის შეგრძნებას.

როდესაც მასწავლებელი მოსწავლეებს სთავაზობს მათი შესაძლებლობების ადეკვატურ ვარჯიშებს და მათ იციან, რა უნდა გააკეთონ, ისინი იგრძნობენ, რომ შეუძლიათ ამა თუ იმ ვარჯიშის შესრულება, ანუ სიტუაციის მართვა, ხოლო თუ ვარჯიშის მოთხოვნები აღემატება მოსწავლის შესაძლებლობებს, მათ დაეუფლებათ უმწიბრობის შეგრძნება. საუბედუროდ, ბევრი მოსწავლე თავს უსუსურად გრძნობს, როდესაც ვერ ასრულებს მისთვის წაყენებულ მოთხოვნებს, ამის მიზეზი შეიძლება ისიც იყოს, რომ მან არც იცის ზუსტად თუ რა უნდა გააკეთოს.

მართვის უნარის გაუმჯობესების მეთოდები – ყველა მასწავლებელმა უნდა შეძლოს ჩაუნერგოს მოსწავლეებს საკუთარი თავის რწმენა. ამ მიზნის განხორციელებისთვის მასწავლებელმა უნდა გამოიყენოს შემდეგი მეთოდები:

- იმისათვის, რომ მოსწავლეებმა შეძლონ ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოთხოვნათა შესრულება, მასწავლებელმა ისე უნდა ავარჯიშოს ბავშვები, რომ მათი მონაცემები თანდათან გაუმჯობესდეს.
- მასწავლებლის მიერ მოსწავლეების წინაშე დასახული მიზნები არ უნდა იყოს ძნელად მისაღწევი და უნდა შეესაბამებოდეს მათი მომზადების დონეს.
- მასწავლებელმა ისეთი ვარჯიშები უნდა შესთავაზოს მოსწავლეებს, რომელთა შესრულებაც მათ შეუძლიათ.
- მასწავლებელმა უნდა აუხსნას მოსწავლეებს ვარჯიშის მიზნები, რისი გაკეთება მოეთხოვებათ ამ ვარჯიშის დროს და ისიც, რომ უნდა შეასრულონ მიცემული დავალება მხოლოდ მითითებული მიზნების გათვალისწინებით.
- სასურველია მოსწავლეებმა მეტწილად ითამაშონ მათივე დონის მოწინააღმდეგესთან, რათა თამაშისას ისეთ სიტუაციაში არ აღმოჩნდნენ, რომელსაც თავს ვერ გართმევენ. როდესაც გუნდს უწევს თამაშის ჩატარება მასზე უფრო ძლიერ, ხან კი უფრო სუსტ მოწინააღმდეგესთან, მასწავლებელი დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ თამაში გარკვეულად მაინც შეესაბამება მისი მოსწავლეების შესაძლებლობებს.
- თამაშის დროს მასწავლებელმა ყურადღება უფრო მეტად უნდა გაამახვილოს მოსწავლეთა მოქმედებებზე, ვიდრე მიღწეულ შედეგებზე. მასწავლებელმა თამაშები უნდა გააანალიზოს თამაშის დროს მოსწავლეთა მიერ შესრულებული ცალკეული მოქმედებების შეფასებით. ამგვარად მასწავლებელი ნათლად დაანახევებს თავის აღსაზრდელებს კავშირს მათ მიერ შესრულებულ მოქმედებებსა და მიღებულ შედეგებს შორის. ეს კი, თავის მხრივ, დაეხმარება მოსწავლეებს, გაერკვნენ საკუთარ შესაძლებლობებში.

მაგალითად, გუნდმა მოიგო თამაში და მოსწავლეები ძალიან ბედნიერად გრძნობენ თავს. მასწავლებელმა უნდა გამოიყენოს ეს შესაძლებლობა და დაანახოს მოსწავლეებს კავშირი მათ მიერ შესრულებულ სპეციფიკურ მოქმედებებსა და გამარჯვებას შორის (რაც შეიძლება მომავალშიც განმეორდეს). ამგვარად მოსწავლეები იგრძნობენ, რომ მათ შესწევთ ძალა და უნარი თამაშის მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად, რაც სასურველი შედეგის მიღწევის საწინდარი იქნება.

- მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებელმა ყოველთვის უნდა გაუსვას ხაზი მოსწავლეთა ძალისხმევას მიზნის მისაღწევად. თუ მასწავლებელი თამაშის შემდეგ განიხილავს იმ მოქმედებებს, რომლებმაც განაპირობეს თამაშის მოგება, ეს საკმარისი იქნება იმისთვის, რომ მოსწავლეებმა ისინი დაუკავშირონ მიღწეულ შედეგებს. თუ მასწავლებელი თამაშის შემდეგ განიხილავს იმ მოქმედებებს, რომლებიც მოითხოვს მეტ სიზუსტეს, ვარჯიშის დროს ყურადღება უნდა გამახვილდეს სწორედ მათ დახვეწაზე, რათა მომავალში მიღწეული იქნეს სასურველი შედეგი.
- მასწავლებელმა, მიღწეული შედეგის მიუხედავად, უნდა აღნიშნოს მოსწავლეთა მიერ საჭირო დროს მიღებული სწორი გადაწყვეტილებები.

მოსწავლეებს ფრენბურთის თამაშისას უფიქრობდათ სიტუაციის მართვისა და სწორი გადაწყვეტილების მიღების უნარი, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია. ისინი გრძნობენ, რომ დაუღალავი შრომის ფასად ყოველთვის მიიღწევა სასურველი შედეგი. მოსწავლეებისათვის ისეთი ფსიქოლოგიური ასპექტის განვითარება, რაც საშუალებას მისცემს, თავი იგრძნონ დაცულად და ბრძოლის უნარიანად, მათ ცხოვრების ნებისმიერ ეტაპზე გამოადგებათ.

საკუთარი თავის რწმენა – საკუთარი თავის რწმენა დაკავშირებულია საკუთარი ძალების შეგრძნების უნართან. საკუთარი თავის რწმენა არის შინაგანი ნდობა საკუთარი თავისადმი გარკვეული მიზნის მისაღწევად. საკუთარი თავის რწმენა არ ნიშნავს საკუთარი ძალების გადაჭარბებულ შეფასებას. საკუთარი თავის რწმენა არის შინაგანი პროცესი, როდესაც მოსწავლეს ერთი მხრივ აქვს მიზნის მიღწევის გზაზე არსებული სირთულეების რეალური შეგრძნება, და მეორე მხრივ იგი გრძნობს, რომ ძალუძს ამ სირთულეების გადალახვა. ამიტომ, საკუთარი თავის რწმენა ყოველთვის დამყარებულია მოსწავლის რეალურ შესაძლებლობებზე. აქედან გამომდინარე, მოსწავლემ, რომელსაც აქვს საკუთარი თავის რწმენა, განსხვავებით იმისაგან, ვინც მოკლებულია ამას, იცის, რა შესაძლებლობებს ფლობს და რა უნდა გააკეთოს იმისათვის, რომ ეს შესაძლებლობები მაქსიმალურად გამოავლინოს. იგი ასევე აცნობიერებს მიზნის მიღწევის პროცესში არსებულ სიძნელეებს და იცის, რა უნდა გააკეთოს ამ სიძნელეების გადასალახავად.

საკუთარი თავის რწმენა მატულობს, როდესაც მოსწავლე ვარჯიშისა თუ თამაშის დროს საკუთარ ძალას გრძნობს. მოსწავლისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია საკუთარი თავის რწმენა, როგორც სწავლების, ისე სრულფასოვან ადამიანებად ჩამოყალიბების პროცესში.

- საკუთარი თავის რწმენა დიდად განსაზღვრავს მოსწავლეების წინსვლას. იგი საშუალებას აძლევს მოსწავლეს, გაუმკლავდეს სწავლების დროს ყველაზე რთულ და დაძაბულ სიტუაციებს ისე, რომ არ დაკარგოს წარმატების იმედი.
- საკუთარი თავის რწმენა ეხმარება მოსწავლეს გაუმკლავდეს რთულ სიტუაციებს ცხოვრებაში და ხელს უწყობს მისი თვითშემეცნებისა და თვითშეფასების განვითარებას.
- საკუთარი თავის რწმენა სხვადასხვა ძალით ვლინდება სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში. მაგალითად, მოსწავლე შეიძლება უფრო თა-

ვდაჯერებული იყოს ფრენბურთის თამაშისას, ვიდრე მათემატიკის გაკვეთილზე. მიუხედავად ამისა, საკუთარი თავის რწმენა რომელიმე ერთ სფეროში (მაგალითად, ფრენბურთში) შეიძლება გავრცელდეს სხვა სფეროებზეც და განუვითაროს ადამიანებს ისეთი ემოციურ-გონებრივი შესაძლებლობები, როგორცაა:

- სიტუაციის რეალური ანალიზი და საკუთარი ძალების შეფასების უნარი;
- მიზნის მისაღწევად რეალური ამოცანებისა და მოქმედებების შესაბამისი გეგმის დასახვის უნარი, მისგან გამომდინარე მოსალოდნელი შედეგებით;
- საკუთარი თავის კონტროლი, იმ ფაქტორების მიუხედავად, რაც გარკვეულ სიტუაციაში შეიძლება არ იყოს მთლიანად მასზე დამოკიდებული;
- საკუთარი შესაძლებლობების ობიექტური და კონსტრუქციული შეფასება, რათა განმტკიცდეს საკუთარი თავის რწმენა, როგორც გამარჯვების, ისე დამარცხების შემთხვევაში;

თავდაჯერებულობა კონკრეტულ სიტუაციაში და თავდაჯერებულობა ზოგადად, რაც შეიძლება გამოიყვანდეს ნებისმიერ ნაცნობ თუ უჩვეულო, მარტივ თუ რთულ სიტუაციაში განსხვავდება ერთმანეთისგან.

სპორტი ხელს უწყობს ადამიანს საკუთარი თავისადმი რწმენის გამოუმუშავებაში არა მარტო სპორტული თამაშების დროს, არამედ ზოგადად, ცხოვრებაში.

ფსიქოლოგიური დატვირთვა

ფიზიკურ დატვირთვასთან ერთად აუცილებელია მასწავლებელმა გააკონტროლოს მოთამაშეთა ფსიქოლოგიური დატვირთვა. ამრიგად მასწავლებელი დაეხმარება მათ:

- მაქსიმალურად გამოიყენონ სავარჯიშო დრო;
- უკეთ აითვისონ ყველაზე რთული ტექნიკური და ტექნიკური კონცეფციები;
- ვარჯიშებისას დამატებითმა ფიზიკურმა დატვირთვამ არ გამოიწვიოს მათი გადაღლა და გამოფიტვა;
- სრულფასოვნად აღიდგინონ ვარჯიშების დროს დახარჯული ენერჯია;
- ფსიქოლოგიურად მზად იყვნენ სასწავლო პროცესებისათვის;
- გამოიყენონ ვარჯიშები იმ ფსიქოლოგიური ჩვევების გამოსამუშავებლად, რაც გამოადგებათ როგორც თამაშების დროს, ისე ცხოვრებაში;
- არ გადაიღალონ გონებრივად, რომ არ გამოიფიტონ, რაც გამოიწვევს მათი ძალისხმევისა და ყურადღების ინტენსივობის დაქვეითებას, ცუდ თამაშს, გაზრდის ტრავმების ალბათობას და გააუარესებს მათ ჯანმრთელობას. ყოველივე ამას ხშირად მოსდევს, საერთოდ, სწავლისათვის (ჩვენს შემთხვევაში ფრენბურთისათვის) თავის დანებება.

ფსიქოლოგიურ დატვირთვას განაპირობებს ვარჯიშის შემდეგი ფაქტორები:

- მოსწავლეთა პასუხისმგებლობის გრძნობა. რაც უფრო დიდია ეს გრძნობა, მით მეტია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- მოსწავლეთა მონაწილეობა ვარჯიშებში. რაც უფრო ინტენსიურია მონაწილეობა, მით უფრო მეტია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- სეზონის განმავლობაში დასახული მიზნების სიახლე, მრავალფეროვნება და სირთულე. რაც უფრო მეტია სიახლის, მრავალფეროვნებისა და სირთულის დონე, მით მეტი გონებრივი დაძაბვა უწევთ მოსწავლეებს;
- მოსწავლეებისათვის ნაყენებული საერთო მოთხოვნები. რაც უფრო მეტი მასალის შესწავლას სთხოვენ მოსწავლეებს, მით უფრო დიდია მათი ფსიქოლოგიური დატვირთვა;
- ყურადღების ინტენსივობა. თუმცა ნებისმიერი მოთხოვნის შესრულება დიდ ფსიქოლოგიურ ძალისხმევას საჭიროებს, მოსწავლეების წინაშე დასახული ამოცანები ყურადღების მეტ კონცენტრაციას მოითხოვს.
- სტრესული სიტუაციები. შეჯიბრებები. ვარჯიშის დროს დაგეგმილი ორმხრივი სასწავლო თამაში, როდესაც გამარჯვებული გუნდი იღებს მასწავლებლისაგან შექებას ან წინასწარ დაწესებულ პრიზს. ფსიქიკური დატვირთვა ამ შემთხვევაში განსაკუთრებით მატულობს.
- ვარჯიშის დროს მოსწავლეთა შეფასება, მათში ინვესტ გარკვეულ ფსიქოლოგიურ სტრესს;
- მასწავლებლის ქცევა. რაც უფრო მეტად კატეგორიული და ერთპიროვნულია მასწავლებელი სწავლების დროს – იძლევა ინსტრუქციებს, აკეთებს კომენტარებს, მიუთითებს შეცდომებს, ითხოვს მეტ ძალისხმევას და სხვა, მით უფრო მეტი ფსიქოლოგიური წნეხის ქვეშ ექცევიან მოსწავლეები.

არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვა – ვარჯიშები, თუნდაც მინიმალური ფსიქოლოგიური დატვირთვის გარეშე, უინტერესოა და მოსაწყენი. რა თქმა უნდა, სწავლის ბოლოს, მოახლოებული საკონტროლო თამაშების გამო, ფსიქოლოგიური დატვირთვა, რომელიც ნაკლებად იგრძნობოდა სწავლის პროცესში, მატულობს. არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვისას, ბევრ მოსწავლეს უქრება თავდაპირველად არსებული მოტივაცია. ისინი დადიან გაკვეთილებზე, რომლებიც მათთვის სულ უფრო და უფრო მოსაწყენი ხდება. ბევრი მათგანისათვის ფრენბურთი მალე კარგავს იმ ხიბლს, რომელიც თავდაპირველად ჰქონდა. ამიტომ, ფრენბურთის ინტერესის დაკარგვის მიზეზი ხდება მომაბეზრებელი ვარჯიში (ყოველთვის ერთი და იგივე), რომელიც მოთამაშისგან არ მოითხოვს დატვირთვას და ყურადღების დაძაბვას, ამასთანავე არც შეჯიბრების ელემენტებს შეიცავს, იმიტომ, რომ იმ დროს არ ხდება მოსწავლეთა ქმედებების შეფასება და მასწავლებელი ნაკლებად ერევა მთელ ამ პროცესში.

ფსიქოლოგიური გადატვირთვა – არასაკმარისი ფსიქოლოგიური დატვირთვის მსგავსად, ცხადია, დაუშვებელია ფსიქოლოგიური გადატვირთვაც, რადგან

ამ შემთხვევაშიც უარყოფით შედეგს მივიღებთ. ფსიქოლოგიური დატვირთვის მართვისას მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს როგორც რაოდენობრივი, ასევე ხარისხობრივი გადატვირთვის საშიშროება (როდესაც მოსწავლეები იძულებულნი არიან ხშირად მიმართონ მაქსიმალურ ძალისხმევას).

ფსიქოლოგიური დატვირთვის ადეკვატური გამოყენება – ფიზიკური დატვირთვა უნდა შეესაბამებოდეს მოსწავლის ფიზიკურ მონაცემებს და მის შესაძლებლობებს, ხოლო ფსიქოლოგიური დატვირთვა უნდა შეესაბამებოდეს მოსწავლის ფსიქოლოგიურ შესაძლებლობებს ისე, რომ მას შეეძლოს მიცემული დატვირთვის გაკონტროლება. ფრენბურთის გაკვეთილებზე მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური დატვირთვა უნდა იყოს ზომიერი, სასწავლო მასალა – არასტრესული, მოსწავლეთა მოქმედებების მკაცრი შეფასებების გარეშე. იმისათვის, რომ მიღწეულ იქნეს ადეკვატური ფსიქოლოგიური დატვირთვა, საჭიროა:

- სასწავლო პროცესი ჩატარდეს ისე, რომ მასში ყველა მოსწავლე მონაწილეობს, ლოდინისა და გრძელ რიგში დგომის გარეშე;
- შევასწავლოთ ისეთი მოძრაობები და მოქმედებები, რასაც მოსწავლეები ადვილად და დიდი ძალისხმევის გარეშე შეასრულებენ;
- სასწავლო მასალის შინაარსისა თუ მიზნების გაგებას არ უნდა სჭირდებოდეს მოსწავლის მიერ გონების ზედმეტად დაძაბვა;
- სასწავლო მასალის დაუფლების დრო უნდა იყოს შეძლებისდაგვარად ხანმოკლე, რათა არ შენეღდეს მოსწავლეთა ყურადღება;
- მასწავლებელმა ისე უნდა ჩაატაროს გაკვეთილი ან საკონტროლო თამაშები, რომ მოსწავლეებს ჰქონდეთ გამარჯვებისა და დამარცხების ფსიქოლოგიური მართვის შესაძლებლობა;
- ვარჯიშები ნაყოფიერი უნდა იყოს.

მასწავლებლის როლი

ყველა დროის მოაზროვნეები მაღალ შეფასებას აძლევდნენ მასწავლებელს, აღმზრდელს, მიაჩნდათ ისინი საზოგადოების საუკეთესო ნაწილად. იაკობ გოგებაშვილს მასწავლებელი „ერის დედაბოძად“ მიაჩნდა. მისი აზრით, მასწავლებელი უნდა იყოს, როგორც თავისი მოსწავლეების, ისე თავისი ხალხის სანიმუშო მაგალითი. მხოლოდ ასეთ შემთხვევაში შეძლებს ის თავისი მაღალი დანიშნულების აღსრულებას.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ყველა სპეციალისტმა ნათლად უნდა შეიგნოს: თუ გსურს მოსწავლე აღზარდო – თვითონ უნდა იყო შენი საქმის ოსტატი. თუ გსურს განუვითარო მას შრომისმოყვარეობა, გამარჯვებისადმი სწრაფვა – უჩვენე საქმით, როგორ უნდა უყვარდეს შრომა, როგორ გაძალახოს სიძნელები დასახული მიზნის მისაღწევად; მოუწოდებ პატიოსნებისაკენ, სამართლიანობისაკენ, პრინციპულობისაკენ, თავმდაბლობისაკენ – თავად იყავი ყველაფერ ამაში უმნიშვნელო; არავის შეუძლია მისცეს სხვას ის, რაც თავად მას არ გააჩნია, ისე არ შეუძლია განვითარდეს, აღზარდოს და მისცეს განათლება სხვას იმან, ვინც თვითონ არაა განვითარებული, აღზრდილი და განათლებული.

მასწავლებლის პროფესია, როგორც არც ერთი სხვა, მოითხოვს მუდმივ სრულყოფას. მასწავლებელს მხოლოდ იქამდე შეუძლია ხელი შეუწყოს სხვების განათლებას, სანამ ის განაგრძობს მუშაობას თავის პირად განათლებაზე. მასწავლებელი ერთის მხრივ აძლევს, ხოლო მეორის მხრივ იღებს ყველაფერს საუკეთესოს ხალხისგან, ცხოვრებისგან, მეცნიერებისგან და ამ საუკეთესოს ისევ უბრუნებს უკან აღსაზრდელებს. მასწავლებელი, როცა სხვას ასწავლის, მაშინ ის განუწყვეტილად სწავლობს, ეუფლება ცოდნას და ჩვევებს.

მასწავლებლის პიროვნული თვისებები

- მასწავლებელს პირველ ყოვლისა მოეთხოვება თავისი საგნის საფუძვლიანი ცოდნა;
- მასწავლებელმა კარგად უნდა იცოდეს აღსაზრდელების ინდივიდუალური თავისებურებანი;
- მასწავლებელს უნდა შეეძლოს მოსწავლეებისათვის სასწავლო მასალის გასაგებად, მისაწვდომად, დამაჯერებლად, გამართული ენით, ლოგიკური თანმიმდევრობით, მკაფიოდ გადაცემა, სწავლის პროცესისადმი ინტერესის გამონვევა;
- მასწავლებელი არა მარტო ცოდნას აძლევს აღსაზრდელებს, არამედ მათში მტკიცე რწმენასაც ზრდის;
- მასწავლებელს უნდა ჰქონდეს შემოქმედებითი მუშაობის უნარი, რომელიც დაეხმარება არა მარტო დროულად და სწრაფად გაერკვეს ვითარებაში, არამედ სწორად განსაზღვროს მოქმედების მიმართულება, მიიღოს შესაბამისი, მიზანშეწონილი გადაწყვეტილება;
- პედაგოგს უნინარეს ყოვლისა მოეთხოვება, რომ ფლობდეს მოსწავლისადმი მიდგომის ხელოვნებას, მას უნდა შეეძლოს საჭირო შემთხვევაში სწორად შეარჩიოს მათთან მიდგომის სწორი ტონი და სტილი;
- მასწავლებელი ბავშვებთან ურთიერთობისას უნდა იყოს მომთხოვნი, მაგრამ სამართლიანი; მისი მიდგომა ბავშვებისადმი უნდა იყოს უბრალო და ბუნებრივი. ყოველი სიყალბე, არაბუნებრიობა ან უტაქტო მიმართვა პედაგოგის სიტყვას უკარგავს ზემოქმედების ძალას;
- პედაგოგს უნდა შეეძლოს ერთი შეხედვით გამოარკვიოს ბავშვის სულიერი მიდგომარეობა; გამოკითხვის გარეშე მოსწავლის თვალეში ამოიკითხოს მისი ფიქრი, განცდა, ტკივილი ან სიხარული;
- პედაგოგს უნდა ახსოვდეს, რომ საქმე აქვს სხვადასხვა ინდივიდუალური თვისებების, ურთიერთგანსხვავებული ინტერესების, მიდრეკილებებისა და შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეთა საკმაოდ მრავალრიცხოვან ჯგუფთან, რაც მისგან მოითხოვს დიფერენცირებულ ყურადღებას, სისტემატურ კონტროლსა და დაკვირვებულ მიდგომას;
- პედაგოგს უფლება არ აქვს გულგრილი ან ნეიტრალური პოზიცია დაიჭიროს მოსწავლის წარმატების ან განსაკუთრებული მარცხის შემთხვევაში. იგი სიხარულსა და კმაყოფილებას უნდა ამჟღავნებდეს მოსწავ-

ლეთაწარმატების, ხოლო წუხილს-წარუმატებლობის გამო. მასწავლებლის განცდები ბავშვებისათვის მისი ქცევის ყველაზე რეალური და ობიექტური შეფასებაა, ამიტომ მას დიდი მნიშვნელობა აქვს აღსაზრდელთა სტიმულირებისათვის;

- მასწავლებლის მოთხოვნას ყოველთვის განსაზღვრული ემოციური ელფერი ახლავს. ეს მოთხოვნა შეიძლება გამოხატული იქნეს თხოვნის, განსჯის, მონონების ან ბრძანების ფორმით;
- მასწავლებლისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს მეტყველების კულტურას, დიქციას, ინტონაციას, ხმის დაყენებას. მისი მხატვრული მეტყველება აძლიერებს პედაგოგიურ ზემოქმედებას;
- მასწავლებლის ზემოქმედება მოსწავლეებზე მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოგვცემს დადებით შედეგს, თუ ის აუცილებელი პედაგოგიური ტაქტის დაცვით ხდება. პედაგოგიური ტაქტი არის ბავშვებთან სწორი დამოკიდებულების დამყარების, მათ მიმართ თავაზიანობისა და ყურადღების, სწორი ტონის, გონივრული მოთხოვნების წაყენების, მათი ადამიანური ღირსებისადმი პატივისცემის უნარი;
- ცნობილია, რომ ყველა ასაკში ბავშვს არ შეიძლება ერთნაირად მივუდგეთ. ყველა ასაკს თავისი განსაკუთრებული თავისებურება ახასიათებს, რომელსაც აღმზრდელმა ანგარიში უნდა გაუწიოს. განსაკუთრებით ყურადსაღებია გარდამავალი ასაკი, რომელიც მრავალი თავისებურებით ხასიათდება. მოსწავლეთა დანაშაულიც უმეტესად ამ ასაკზე მოდის. ამიტომ საჭიროა, რომ გარდამავალი ასაკის ბავშვებისადმი მასწავლებელმა დიდი დაკვირვება, სიფრთხილე და პედაგოგიური ტაქტი გამოიჩინოს.

პედაგოგიური ტაქტის ელემენტები:

-
- ბუნებრივი უბრალო მოპყრობა მოსწავლისადმი, ყოველგვარი ფამილიარობის გარეშე;
- რეკომენდაცია და რჩევა სიტყვიერი გავლენის მოხდენით;
- მომთხოვნელობა და ჩაგონება, მოსწავლის თვითმყოფადობის ჩაქრობის გარეშე;
- მოპყრობის სერიოზული ტონი, უხეშობის გარეშე;
- ირონია და იუმორი, მოსწავლის დაცინვისა და პიროვნების დამცირების გარეშე;
- მომთხოვნელობა, დანვრილმანების გარეშე;
- გულკეთილობა, ზედმეტი მოფერების გამორიცხვით;
- სიმტკიცე, ჯიუტობის გარეშე;
- საქმიანი ტონი გულმოსვლის, ცალმხრივი გულციობისა და მშრალი მოპყრობის გარეშე;
- ყურადღება მოსწავლისადმი, თვალთვალის გარეშე;

- მშვიდი მოპყრობა, ზომიერება ურთიერთობაში, რაც გამორიცხავს უდარდელობასა და აღგზნებას;
- აღმზრდელობითი გავლენის თანადროულობა, ნაჩქარევი და წინდაუხედავი გადაწყვეტილების გარეშე.

მასწავლებლის ავტორიტეტს საფუძვლად უდევს მისი პირადი ღირსებები, ინტელექტუალური და მორალური განვითარების მაღალი დონე, მისი პირადი მაგალითი. მასწავლებლის ავტორიტეტი უნდა ეფუძნებოდეს არა შიშსა და ბავშვის შინაგანი ძალების დათრგუნვას, არამედ მოსწავლის მაღალ შეგნებასა და მასწავლებლის სამართლიანობაში ღრმა რწმენას.

მასწავლებელმა თავის აღსაზრდელებში უნდა შთანერგოს საუკეთესო ადამიანური თვისებები – სიყვარული თავისი ქვეყნისა და თავისი ხალხისა, პატიოსნება, გამბედაობა, შრომისმოყვარეობა, დისციპლინა, უბრალოება და თავმდაბლობა, მეგობრობის გრძნობა, სამართლიანობა, სიდინჯე და თავდაჭერილობა და ა.შ.

ტერმინთა განმარტება

- 1 მინტონეტი – ფრენბურთის თავდაპირველი დასახელება;
- 2 სათამაშო ადგილი – შედგება სათამაშო მოედნისაგან და თავისუფალი ზონისაგან.
- 3 სათამაშო მოედანი – ადგილი, სადაც მიმდინარეობს თამაში;
- 4 თავისუფალი ზონა – სათამაშო მოედნის მიმდებარე ტერიტორია;
- 5 თავისუფალი სივრცე – სიმაღლე იატაკიდან ჭერამდე;
- 6 პოზიცია – ზონა;
- 7 შეცვლის ადგილი – ადგილი, სადაც ხორციელდება მოთამაშეების შეცვლა;
- 8 თავდასხმის ხაზი – ადგილი, საიდანაც ხორციელდება თავდასხმა;
- 9 ჩანოდების ადგილი – ადგილი, საიდანაც ხორციელდება ჩანოდება;
- 10 “ტექნიკური შესვენება” – გამოიყენება ავტომატურად, როცა ერთ-ერთი გუნდი დააგროვებს 8 და 16 ქულას;
- 11 თამაშის ტექნიკა – სპეციალური ილეთების კომპლექსი, რომელთა ცოდნა აუცილებელია ფრენბურთელისათვის თამაშში წარმატებული მონაწილეობის მისაღებად;
- 12 იმიტაცია – მიბაძვა;
- 13 თავდასხმა – შეტევის ტექნიკური ილეთია, რომელიც წარმოადგენს ცალი ხელით ბურთის ჩაგდებას მოწინააღმდეგის მხარეს ბადის ზედა კიდიდან;
- 14 ბლოკი – თავდაცვის ტექნიკური ილეთია, რომლის დახმარებითაც ხდება თავდასხმითი დარტყმის მოგერიება;
- 15 ჩანოდება – ტექნიკური ილეთია, რის საშუალებითაც ბურთი შეჰყავთ თამაშში;
- 16 ბურთის მიღება – დაცვის ტექნიკური ილეთია, რომელიც საშუალებას იძლევა მოწინააღმდეგის თავდასხმითი მოქმედებების შემდეგ ბურთი დარჩეს თამაშში.
- 17 გამთამაშებელი – მოთამაშე, რომელიც ასრულებს მეორე გადაცემას თავდასხმისათვის;
- 18 თავდამსხმელი – მოთამაშე, რომელიც ახორციელებს თავდასხმას (შეტევას);
- 19 მოთამაშე „ლიბერო“ – სპეციალიზირებული დაცვის მოთამაშე. მისი ფორმა განსხვავებული (კონტრასტული) ფერის უნდა იყოს გუნდის სხვა წევრების ფორმისაგან, შეიძლება სხვა დიზაინისაც, მაგრამ ნუმერაცია უნდა იყოს თავისი გუნდის წევრების ანალოგიური, მას არა აქვს არც თავდასხმის და არც ჩანოდების უფლება;
- 20 ტაქტიკა – თამაშის ტექნიკის მიზანსწრაფული გამოყენება და მოთამაშეების მოქმედების ორგანიზაცია, რომელიც მიზნად ისახავს მოწინააღმდეგესთან ბრძოლაში წარმატების მიღწევას.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. გზამკვლევების კრებული სპორტის სახეობებში. საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო. თბილისი, 2010.
2. თედევი ს. საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კრებული. მეთოდური სახელმძღვანელო. თბილისი 1964 წ.
3. მატვევი ლ. სპორტული წვრთნის საფუძვლები. გამომცემლობა „განათლება“. თბილისი, 1987.
4. მატვევი ლ. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდика I და II ტომი, გამომცემლობა „განათლება“. თბილისი, 1979.
5. მოძრავი თამაშობანი. დამხმარე სახელმძღვანელო მასწავლებელთათვის. თბილისი, 1990.
6. ნორაკიძე ვ. ზოგადი ფსიქოლოგია. თბილისი, 1989.
7. სანებლიძე თ. ტანვარჯიში. გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, 1992.
8. ძაგანია ჯ., დვალი გ. ხელბურთელთა ფსიქოლოგიური მომზადება. 1992.
9. Билеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. Физкультура и спорт. Москва, 1959.
10. Волейбол. Учебник для институтов и академии физической культуры. Физкультура, образование и наука. Москва, 2000.
11. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт. Москва 1985.
12. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Москва, Просвещение, 1976.
13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. Физкультура и спорт. Москва, 1967.
14. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт. Москва, 1991.
15. Лейкина М.В. Подвижные игры. Физкультура и спорт, Москва, 1955.
16. Страковская В. Подвижные игры. Москва, 1987.
17. <http://www.volley.ru/pages/466/>
18. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>