



სელებუჩი

VII-XII კლასები



2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის

**გზამკვლევი
მასწავლებლებისთვის**





ხელბურთი

გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის
VII-XII კლასები

თბილისი, 2014

ავტორი:

ჯემალ ძაგანია

პროფესორი, საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

სამეცნიერო

რედაქტორი:

მამია ტულუში

პროფესორი, საქართველოს
დამსახურებული მწვრთნელი

კოორდინატორი:

ქეთევან ქობალია

ეროვნული სასწავლო გეგმების დეპარტამენტის
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ექსპერტი

სარჩევი

წინასიტყვაობა	7
შესავალი	8
თავი 1. ხელშეშობის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორია.....	11
თავი 2. ინფრასტრუქტურა და შეფიქრების წესები	31
თავი 3. ხელშეშობის თამაშის ტექნიკა და ტექნიკური მომზადება.....	33
ზოგადი დებულებები.....	33
თამაშის ტექნიკური ხერხები თავდასხმაში და ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშებისათვის	33
ბურთის ფლობის ტექნიკა.....	36
ბურთის გადაცემის შესწავლისათვის საჭირო ვარჯიშები პირველი დონის მოთამაშეებისათვის	40
სათამაშო ვარჯიშები	42
ვარჯიშები ბურთით მეორე დონის მოთამაშეებისათვის.....	44
ვარჯიშები ბურთით მესამე დონის მოთამაშეებისათვის	47
ბურთის ტარება	50
ბურთის ტყორცნა კარში.....	51
მეკარის თამაშის ტექნიკა პირველი დონის მოთამაშეებისათვის	63
მეკარის თამაშის ტექნიკა მეორე და მესამე დონის მოთამაშეებისათვის	65
თავი 4. ხელშეშობის თამაშის ტაქტიკა და ტაქტიკური მომზადება	68
ზოგადი დებულებები.....	68
მოთამაშეთა ფუნქციები	69
თავდასხმაში თამაშის ტაქტიკა	72
ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშეებისათვის	74
ვარჯიშები მეორე დონის მოვარჯიშეებისათვის	76
ვარჯიშები მესამე დონის მოვარჯიშეებისათვის	79
დაცვაში თამაშის ტაქტიკა.....	84
ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშეებისათვის	85
ვარჯიშები მეორე და მესამე დონის მოვარჯიშეებისათვის.....	85
გუნდის ხელმძღვანელობა შეფიქრების დროს მეორე და მესამე დონეზე.....	89

თავი 5. ფიზიკური მომზადება	94
ზოგადი დებულება.....	94
პირველი დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის	95
მეორე დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის	97
მესამე დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის	100
პირველი დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის	106
მეორე დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის	108
მესამე დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის	111
პირველი დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის	117
მეორე დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის	119
მესამე დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის	123
პირველი დონის ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის	129
მეორე დონის ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის	133
კომბინირებული ვარჯიშები ძალის, სისწრაფისა და გამძლეობის განვითარებისათვის	139
თავი 6. ხელპირთელის ფსიქოლოგიური მომზადება	143
თერმინთა განმარტება	146
გამოყენებული ლიტერატურა	148

წინასიტყვაობა

ხელბურთი ოლიმპიური, გუნდური სპორტული სახეობაა, რომელსაც მთელ მსოფლიოში მრავალი მიმდევარი ჰყავს.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ მოზარდებს ყველაზე მეტად ბურთის თამაში იტაცებთ და ხელბურთი სწორედ სპორტული თამაშების იმ სახეობას განეკუთვნება, რომელიც განსაკუთრებით მიმზიდველია მათთვის. ხელბურთი, როგორც ფიზიკური აღზრდის მრავალმხრივი საშუალება, კომლექსურ ზეგავლენას ახდენს მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციებზე, მამოძრავებელი ჩვევების, მორალური და ნებელობითი თვისებების გამოვლინებაზე. ხელბურთს, ისევე როგორც სხვა გუნდურ სპორტულ თამაშებს, ახასიათებს მოწინააღმდეგესთან უშუალო ორთაბრძოლა, რომელიც, თავის მხრივ, საჭიროებს არა მარტო ინდივიდუალური, არამედ გუნდური სათამაშო მოქმედებების განუწყვეტლივ სრულყოფასაც. ამ თვისებებების გათვალისწინებით სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისათვის განკუთვნილი დრო შესაბამისად ნაწილდება ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ და სათამაშო მომზადებაზე. ტექნიკური, ტაქტიკური და სათამაშო მომზადების ხვედრითი წილი იზრდება ასაკთან ერთად, ფიზიკური მომზადებისათვის განკუთვნილი დროის შემცირების ხარჯზე.

გზამკვლევი განკუთვნილია საქართველოს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების 7-12 კლასის მოსწავლეებისათვის და მასში მოცემული მასალა განკუთვნილია სხვადასხვა დონის მოვარჯიშეებისათვის (I-II-III- დონე)

შესავალი

საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ზოგად-საგანმანათლებლო სკოლებისათვის იქმნება გზამკვლევი ხელბურთში სამი დონის მიხედვით (I, II და III). მასწავლებელი კონკრეტული მოვარჯიშის მონაცემების გათვალისწინებით შეარჩევს შესაბამის დონეს და ამ დონის მიხედვით წარმართავს სასწავლო პროცესს. ასე რომ, თითოეული დონის გამოყენება ნებისმიერ კლასშია შესაძლებელი. მაგალითად, თუ მოსწავლეები მე-10 ან მე-11 კლასში იწყებენ ხელბურთის ვარჯიშს, მასწავლებელი მათ სწავლებას წარმართავს ხელბურთის სახელმძღვანელოს პირველი დონის მიხედვით და აშ.

პირველი დონე. დაწყებითი საფეხური ანუ პირველი დონე ძირითადად მოსწავლეებისათვის ხელბურთის, როგორც ფენომენის გაცნობას, ელემენტალური ტექნიკური ხერხების, ტაქტიკური ვარიანტების შესწავლასა და მინიმალურ ფიზიკურ დატვირთვას მოიცავს. მაგალითად, პირველ ეტაპზე აუცილებელია, ბავშვმა შეიმეცნოს, რა არის ხელბურთი, რატომ არის საჭირო და მნიშვნელოვანი სპორტული ცხოვრების წესი და რას ნიშნავს იყო სპორტსმენი, ისწავლოს ხელბურთის უმარტივესი წესები, მაგალითად, რა ფუნქციები აკისრია მოედნის მოთამაშეებს და მეკარეს. რამდენ წუთიანია ხელბურთის მატჩის ტაიმები და მათ შორის დასვენებისათვის გამოყოფილი დრო და აშ.

მომზადების პირველ დონეზე ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის საჭიროა მოსწავლეებისათვის ძირითადად ისეთი თემების დამუშავება როგორიცაა:

- ა) ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები;
- ბ) მძლეოსნური ვარჯიშები: რბენები, ხტომები, ტყორცნები, როგორც გამაჯანსაღებელი და სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების გამომუშავების საშუალება;
- გ) ტანვარჯიშული ვარჯიშები მოქნილობაზე, წონასწორობაზე;
- დ) მოძრავი თამაშები;
- ე) ხელბურთის თამაში გამარტივებული წესებით;

ხელბურთის სწავლების დაწყებით საფეხურზე მოსწავლე ეჩვევა დამოუკიდებლობას. ამისათვის საჭიროა მან იცოდეს:

ა) ამა თუ იმ ვარჯიშის ან მოძრაობის პრაქტიკული მნიშვნელობა და ფიზიკური განვითარებისათვის მისი აუცილებლობა. გაკვეთილის დაწყებისას მოსწავლეები უნდა დავარწმუნოთ იმაში, რომ მოცემული ვარჯიში მნიშვნელოვანია. მაგ. თუ საუბარია მოქნილობაზე, უნდა ვისაუბროთ მოქნილობის პრაქტიკულ მნიშვნელობაზე, ე.ი. წინა პლანზე უნდა წამოვიწიოთ ამა თუ იმ ვარჯიშის მნიშვნელობის გააზრებული მოტივაცია, დაწყებული მარტივი მოძრაობის შესწავლით და დამთავრებული მათი სრულყოფით.

ბ) მოძრაობის აზრი. მაგ., თუ საუბარია მოქნილობაზე ან სისწრაფეზე, მოსწავლემ უნდა შეძლოს ვარჯიშების კომპლექსებში გარკვეული კანონზომიერე-

ბის დანახვა და დამოუკიდებლად შესრულება, ან არსებული გართულება.

გ) ვარჯიშების შესრულების რიგითობის კანონზომიერება გაკვეთილზე. მოსწავლეებს უნდა ავუხსნათ, თუ რატომ არის ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიში აუცილებელი და რატომ უნდა ტარდებოდეს ის გაკვეთილის დასაწყისში. ისინი უნდა ხვდებოდნენ, რომ სივრცეში ორიენტაციის გასავითარებელი ვარჯიში (მაგ. დაბრკოლებებს შორის სირბილი) წინ უნდა უსწრებდეს ვთქვათ, ხელბურთის თამაშს, ადგილზე სირბილი – „ორ დროშას“ და ა.შ. პირველ დონეზე წარმოუდგენელია მოსწავლეებში შემოქმედებითი და ფიზიკური აქტივობის განვითარება, თუ სწავლების პროცესს აკლია ემოციურობა. ამიტომ, გაკვეთილზე უპირატესობა თამაშობებსა და ჯგუფებს შორის შეჯიბრებებს უნდა დაეთმოს. ხალისიანი შეჯიბრება, თუნდაც მარტივი ნახალისების თანხლებით, კარგი სტიმულია ყველა მოსწავლის პროცესში ჩასაბმელად. სასწავლო მუშაობა მიმართული უნდა იყოს მათი ფიზიკური მაჩვენებლებისა და ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისაკენ. მოსწავლეს, რომელმაც გაიარა ფიზიკური აღზრდის სასწავლო პროგრამა, უნდა შეეძლოს გამომუშავებული მოტორული უნარ-ჩვევების დამოუკიდებლად გამოყენება. ხელბურთის თამაშის, როგორც ერთერთი პედაგოგიური მეთოდის, გამოყენებით სწავლა უფრო სახალისო და მოტივაციური ხდება. თამაშები აუმჯობესებს ბავშვების ტექნიკას, ამაღლებს მათ მიერ სიტუაციის გაანალიზების უნარს, ავითარებს ფანტაზიას, დროისა და სივრცის შეგრძნებას, ქმნის ახალ სიტუაციებსა და მოთხოვნებს.

მეორე დონე. სპორტულ აქტივობებში დამოუკიდებლობის გამოვლენის ხელშეწყობა და ორგანიზება, რომლის მიზანია:

- თითოეულ მოსწავლეში ხელბურთისათვის აუცილებელი ფიზიკური თვისებების განვითარება;
- ფიზიკური მომზადების შეფასება;
- მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განმტკიცება და ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება;
- ხელბურთის თამაშის ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლისათვის საჭირო ფიზიკური თვისებებისა და შესაძლებლობების განვითარება;
- ტექნიკური ხერხების დაუფლება;
- ხელბურთში მოძრაობებისა და მოქმედებების ტექნიკის შესწავლა და სრულყოფის საშუალო დონემდე მიყვანა;

მეორე დონის ხელბურთის გაკვეთილებზე სწავლების თავისებურებას წარმოადგენს სტაბილური სპეციალური მომზადება. ამ ეტაპზე მთავარია მასწავლებელმა-მწვრთნელმა მიაღწიოს სასწავლო ჯგუფების შემადგენლობის სტაბილურობას. სწავლების ამ პერიოდში დროის განაწილება ხდება წვრთნის კონკრეტული ამოცანების შესაბამისად. დიდი ყურადღება ეთმობა ფიზიკურ მომზადებას, ხოლო ტექნიკური მომზადების მოცულობა დაახლოებით 50%-ს შეადგენს. გამოკვეთილია ინტეგრალური მომზადების მნიშვნელობაც. ეს განპირობებულია წვრთნის კომპონენტების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური)

მომზადების გაერთიანების აუცილებლობით, სათამაშო და საშეჯიბრო პირობებში მისი გამოყენების მიზნით. სწავლების ამ ეტაპზე დიდ მნიშვნელობას იძენს მოსწავლის პიროვნულ და სოციალურ ფასეულობათა ჩამოყალიბება: ვალდებულების გრძნობა, შეუპოვრობა, პირადი პასუხისმგებლობა, გუნდური მუშაობის უნარი, სპორტული წესების პატივისცემა, შეჯიბრებების მიმართ პასუხისმგებლობიანი დამოკიდებულება და სპორტული სულისკვეთების გაღვივება. ვარჯიშის და შეჯიბრების პროცესში განისაზღვრება მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური სტატუსი. მათ უჩნდებათ საკუთარი თავის რწმენა, უვითარდებათ თვითშემეცნების, თვითშეფასებისა და თვითკონტროლის უნარი.

მესამე დონე. სკოლაში ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის ძირითადი ფუნქციაა მოსწავლეთა მოტორული უნარების კომპლექსური განვითარება, ინტეგრალური მომზადება, რაც, ძირითადად, საკონტროლო თამაშებითა და შეჯიბრებებით განისაზღვრება. ყოველი საწვრთნო გაკვეთილი მასწავლებელმა უნდა ჩაატაროს პოზიტიური გუნება-განწყობით. დამოუკიდებელი სპორტული აქტივობისა და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ, რომლის ძირითადი მიზანია:

- ფიზიკური სრულყოფილებისაკენ სწრაფვა, ცხოვრების ჯანსაღი წესის სტიმულირება.
- სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის სრულყოფა;
- თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალური მომზადების შესაბამისი სათამაშო ფუნქციების განსაზღვრა;
- მოსწავლეებში წვრთნის შედეგების გაანალიზების უნარის გამომუშავება;
- მოსწავლეების საშეჯიბრო პროცესში მასიურად ჩაბმის მოტივაციის გაღვივება;
- შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილების შეძენა.

ხელბურთის მესამე დონეზე სწავლების პროცესში მასწავლებელი უზრუნველყოფს მოსწავლეებში ემოციურობის, სიხალისისა და სიმხნევის განვითარებას, დატვირთვების რეგულირებას, სპორტული შეჯიბრებებით მოსწავლეთა დაინტერესებას.

სპორტული აქტივობა და შეჯიბრების მეთოდი ხელს უწყობს მოსწავლეთა ნებისყოფის განმტკიცებას, მიზანსწრაფულობას, სამართლიანობის გრძნობის გამომუშავებას, ჯგუფში და კოლექტივში ადაპტირებას.

მოსწავლეთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით მასწავლებელი უნდა უზრუნველყოფდეს სპორტული ჩვევების ჩამოყალიბებას, ტაქტიკური გადაწყვეტილებების მიღებას. მასწავლებელს უნდა შეეძლოს სავარჯიშო პროცესისადმი კონსტრუქციული მიდგომა, გაკვეთილების მიმდინარეობისას ადეკვატური კომენტარებისა და ინსტრუქციების მიცემა, ჩანაწერების მომზადება მოსწავლეთა სპორტული აქტივობების შესახებ, დაჯილდოების სისტემისა და გაკიცხვა-დასჯის, ნახალისების მეთოდების გამოყენების გზით სამართლიანობის დაცვა და ეფექტური ზეგავლენის მოხდენა მოსწავლეთა წვრთნის პროცესზე.

თავი I. ხელბურთის აღმოცენებისა და განვითარების მოკლე ისტორია

ბურთის ხელით თამაშს მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს, სპორტის სახეობად კი იგი XIX საუკუნის მიწურულს ჩამოყალიბდა. 1890 წელს გერმანელმა კონრად კოხმა შემოიღო ახალი თამაში – „რაფბოლი“. იმავე პერიოდში ჩეხეთში გავრცელდა „ჰაზენა“, იგივე „ჰაზენა ტერცოვა“ (ტყორცნა მიზანში), რომელიც გამოიგონეს ჩეხმა პედაგოგებმა ანტონინ კრისტოფმა და ვაცლავ კარასმა. ისინი ამ თამაშს პრალის საშუალო სკოლებში ნერგავდნენ. 1898 წელს დანიის ქალაქ ორდრუპის ქალთა გიმნაზიის მასწავლებელმა ჰოლგერ ნილსენმა შეიმუშავა ახალი წესები და ბურთის ხელით თამაში („ჰანდბოლდე“), რომელიც ფიზიკური აღზრდის პროგრამაში ჩართო. თანამედროვე ხელბურთის დაბადების თარიღად სწორედ 1898 წელს ასახელებენ.

ცნობილია ხელბურთის ორი ნაირსახეობა: 7X7 (მცირე ხელბურთი) და 11X11 (დიდი ხელბურთი), რომელიც გერმანელ მაქს ჰაიზერის თაოსნობით 1917 წლიდან გავრცელდა. მრავალი წლის განმავლობაში ორივე ნაირსახეობა პარალელურად ვითარდებოდა. 1926 წელს ჰააგაში გამართულ სამოყვარულო სპორტის საერთაშორისო ფედერაციის კონფერენციაზე შეიქმნა სპორტ-თამაშების კომისია, რომლის პირველსავე სხდომაზე დიდი და მცირე ხელბურთი დამოუკიდებელ დისციპლინებად გამოაცხადეს.

თავდაპირველად ხელბურთს მხოლოდ ქალები თამაშობდნენ და წესებიც მათზე იყო გათვლილი: მოედანს 3 ზონად ყოფდნენ, მეკარე და მცველები მხოლოდ საკუთარ ზონაში თამაშობდნენ, ნახევარმცველები – საკუთარ და შუა, თავდამსხმელები კი – შუა და მეტოქის ზონებში. ამ წესების გაუქმების შემდეგ თამაში ტაქტიკურად მრავალფეროვანი და უფრო ათლეტური გახდა. 1923 წელს შემოიღეს „3 ნაბიჯის“ და „3 წამის“ წესი. მოგვიანებით არაერთი ცვლილება განხორციელდა თამაშის ტემპის ასამაღლებლად და უხეშობის აღსაკვეთად.

ამ პერიოდისთვის ფართოდ ვრცელდება და საყოველთაო აღიარებას იხვეჭს ფეხბურთი. ყალიბდება მრავალი გუნდი. იგი თანდათან უკანა პლანზე სწევს იმ დროისათვის პოპულარულ ტანვარჯიშულ სახეებს.

მოზარდი თაობის ფეხბურთისადმი ლტოლვამ საგონებელში ჩააგდო სხვადასხვა ქვეყნის განათლების სისტემის და სპორტული კავშირების ხელმძღვანელი მუშაკები. ფეხბურთის ციებ-ცხელებაზე რეაგირება პირველად ჩეხებმა მოახდინეს. განათლების სამინისტრომ გამოსცა ბრძანებულება, რომლის შესაბამისად სკოლისა და უმაღლესი სასწავლებლებისათვის სავალდებულო გახდა სხვა სპორტული თამაშები. ფეხბურთის საწინააღმდეგოდ ირჩევენ თამაშის ხალხურ ვარიანტს – «ჰაზენას» და სხვა თამაშებს ბურთით. ამ მიმართულებით იწყებს თავის მოღვაწეობას პრალის ფიზიკური აღზრდის ინსპექტორი იოზეფ კლენკა. მომდევნო ორი წლის განმავლობაში ის მუშაობს სახელმძღვანელოზე «ტანვარჯიშული თამაშები», რომელიც პრალაში გამოიცა 1892 წელს. იმ დროისათვის ცნობილი სხვა სპორტული თამაშების გვერდით ნიგნში დიდი

ადგილი ჰქონდა დათმობილი ახალი სპორტული თამაშის «ჰაზენა ტერცოვას» (ტყორცნები მიზანში) თამაშის წესებს.

იოზეფ კლენკას წესების თანახმად თამაში მიმდინარეობდა ორ გუნდს შორის 6-6 კაცის მონაწილეობით. მოედნის ზომები იყო: სიგრძე – 60-80 მეტრი, სიგანე – 25-30 მეტრი. გუნდის მიერ ბურთის ფლობის დრო განისაზღვრება 2 წუთით, რის შემდეგაც აუცილებელი იყო ბურთის ტყორცნა მიზანში (სამიზნე წარმოადგენდა წრეს, დიამეტრით 1 მეტრი). დგარებზე დამაგრებული წრე იდგმებოდა გუნდების პირითი ხაზის ცენტრში. აღნიშნული წრის ზემო ნაწილი მიწიდან (იატაკიდან) 250 სმ-ით იყო დაშორებული.

ესე იგი, ნილსენისეული ხელბურთის წარმოშობამდე ჩეხეთში უკვე 6 წლით ადრე არსებობდა თამაშის წესები, რომელთაც, სხვათა შორის, ძალიან ბევრი ჰქონდათ საერთო თანამედროვე ხელბურთის ძირითად ელემენტებთან (ბურთის გადაცემები, მიღება და ტყორცნა კარში).

მომდევნო 16 წლის განმავლობაში იოზეფ კლენკას წიგნი ოთხჯერ გამოიცა, თუმცა „ჰაზენა“ კარგა ხნით შეუმჩნეველი რჩებოდა. ამ თამაშის არაპოპულარობის ძირითადი მიზეზი იყო სპორტული იოზეფ კლენკას „ჰაზენასაგან“ განსხვავებით დანიელი ჰოლგერ ნილსენის „ჰანდბოლდში“ სამიზნე წრის ნაცვლად გაჩნდა კარები, რომლებსაც ჰყავდა ამისთვის სპეციალურად გამოყოფილი მეურვე-მეკარე. „ისესხა“ რა გუნდის შემადგენლობის რაოდენობა, კარები და მეკარე ფეხბურთისაგან, ჰ. ნილსენმა მიიღო თამაში, რომელიც წარმოადგენდა ხელბურთი 11:11 საფუძველს. უკანასკნელ დრომდე ცნობილი ვერსია, რომ ჯერ გამოგონილ იქნა ხელბურთი 7:7-ზე, მცდარი აღმოჩნდა „ჰანდბოლდის“ წესებში, რომლებიც 1906 წელს ჰ. ნილსენის მიერ იქნა გამოცემული ქ. კოპენჰაგენში, იყო გუნდის შემადგენლობის 2 ვარიანტი: თითოეულ გუნდში 16 და 11 მოთამაშე (რაგბისა და ფეხბურთის წესების შესაბამისად). ხანგრძლივი დროის მანძილზე ამ თამაშმაც ვერ ჰპოვა პოპულარობა დანიელ ახალგაზრდებში გამოკვეთილი სპორტული ორთაბრძოლის არარსებობის გამო. ჰოლგერ ნილსენის უდავო ავტორობად უნდა ჩაითვალოს კარის ზომები 300X200 სმ-ზე, რაც დღესაც შენარჩუნებულია თანამედროვე ხელბურთში.

XX საუკუნის პირველი ათწლეულის შუა რიცხვებამდე კლენკას „ჰაზენამ“ და ნილსენის „ჰანდბოლდმა“ ვერ მოიპოვეს აღიარება. მიუხედავად ამისა, თამაშის ოპტიმალური ვარიანტის ძიება გრძელდებოდა.

1905 წელს ჟურნალში „ფიზიკური აღზრდა“, რომელიც ქალაქ ბრნოში გამოდიოდა, მეექვსე ნომერში გამოქვეყნდა „ვრგანა ზ პრეგაშენიმი“ – ს (ტყორცნები გადაცემებით) თამაშის წესები, რომელთა ავტორი გახლდათ ქ. პრალის სმიხოვსკის რეალური სასწავლებლის ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი ვაცლავ კარასი. თამაში იმეორებდა ცნობილი „ჰაზენას“ ვარიანტს, მაგრამ გააჩნდა მთელი რიგი სიახლეებიც: გუნდის შემადგენლობა გაიზარდა 9 კაცამდე და როგორც ნილსენის „ჰანდბოლდში“, აქაც გაუჩნდა კარს დამცველი – მეკარე.

ამ დროისათვის ჰოლგერ ნილსენი გახდა დანიის ფიზიკური აღზრდის ინსპექტორი. ამ თანამდებობამ მას მისცა შესაძლებლობა უფრო არსებითი ზეგავლენა მოეხდინა სასწავლო დაწესებულებების ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლებზე, რათა მათ შეეტანათ „ჰანდბოლდი“ სასკოლო პროგრამებში.

“ჰაანდბოლდ“-ით დაინტერესება გამოიჩინეს დანიის არმიის სპორტის მესვეურებმა, რომლებმაც ამ თამაშში დაინახეს ჯარისკაცების ფიზიკური აღზრდის საუკეთესო საშუალება.

ყოველივე ამან განაპირობა დანიის „ჰაანდბოლდის“ ნაციონალური კავშირის შექმნა, რომელმაც თავის თავზე აიღო თამაშის პროპაგანდის საქმე.

ზემოთქმულიდან გამომდინარე შეიძლება დავასკვნათ, რომ როგორც ჩეხოსლოვაკიაში, ისე დანიაში ამ სპორტული თამაშის ვარიანტები დამოუკიდებლად ვითარდებოდა, მაგრამ ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ამ საქმეში გარკვეული პრიორიტეტი მაინც ჩეხებს ეკუთვნოდათ, ვინაიდან მათ პირველებმა ამცნეს მსოფლიოს ახალი სპორტული თამაშის შესახებ პრესის საშუალებით.

1905 წლიდან „ჰაზენას“ პროპაგანდის საქმეს ხელი მოჰკიდა ანტონინ კრისტოფმა, ტანვარჯიშის მასწავლებელმა პრაღიდან. ნიჭიერმა პედაგოგმა, სპორტული თამაშების მგზნებარე პროპაგანდისტმა გადამწყვეტი როლი ითამაშა „ჰაზენას“ მოდერნიზაციის საქმეში და მისი თამაშის წესები სრულყოფამდე მიიყვანა. „ჰაზენამ“ უკვე 1907 წლისთვის გადალახა პრაღის საზღვრები და ჩეხოსლოვაკიის სხვა მხარეების საკუთრებადაც იქცა.

„ჰაზენას“ პირველი სრულყოფილი წესები ა. კრისტოფის რედაქციით პრაღაში 1908 წელს გამოიცა.

ამ წესების თანახმად, თამაში ტარდებოდა მოედანზე, რომლის ზომა იყო 45X25 მეტრი. გუნდის შემადგენლობაში იყო 7 კაცი. სამიზნეს წარმოადგენდა კარები ზომით 200X250 სმ. ნებადართული იყო სპორტული ორთაბრძოლა. მოედანს ჰქონდა სამი ზონა: დაცვის, შუა ნაწილის, და თავდასხმის. დაცვის ერთ-ერთ მოთამაშეს (მეკარეს) უფლება ეძლეოდა დაეცვა თავისი კარი უშუალოდ მეკარის მოედანში (რომელიც წარმოადგენდა სწორკუთხედს ზომით 6X4 მეტრი). გუნდში იყვნენ: მეკარე, დამცველი, ორი ნახევარდამცველი და სამი თავდამსხმელი. ცხრა წლის შემდეგ თამაშის ზუსტად ეს ვარიანტი შევიდა გერმანული ხელბურთის 11:11-ის ნაირსახეობაში, ოღონდ სათამაშო მოედნის ზომები გაცილებით უფრო დიდი იყო.

ა. კრისტოფი განაგრძობდა თამაშის წესების ცალკეულ ნიუანსებზე მუშაობას და 1909 წელს ის აქვეყნებს მას ახალი რედაქციით. მიუხედავად იმისა, რომ „ჰაზენას“ ირგვლივ სერიოზული მუშაობა მიმდინარეობდა, ჯერ კიდევ ვერ იქნა და ვერ მოხერხდა ისეთი შეჯიბრების ჩატარება, რომელიც გამოავლენდა გამარჯვებულ გუნდს – ჩემპიონს. პირველ რიგში ეს განპირობებული იყო იმით, რომ ამ დროისთვის არ არსებობდა ერთიანი მაკოორდინირებული ორგანო, რომელიც თავის თავზე აიღებდა გაბნეულ გუნდებზე კონტროლის ფუნქციას.

1909 წლის სექტემბერში პრაღის კაფე „უნიონში“ ა. კრისტოფის აქტიური მონაწილეობით იქმნება ქალაქ პრაღის „ჰაზენას“ გუნდების საკავშირო კომისია, რომელიც მოწოდებული იყო ერთ ორგანიზმად გაერთიანებინა ამ თამაშის მოყვარულები. ამ ახლადშექმნილი კომისიის ცხოვრებაში ღირსშესანიშნავი იყო პირველი სერიოზული მოვლენა, როდესაც მათი ინიციატივით ჩეხეთის

ოლიმპიადაზე ჩატარებულ იქნა საჩვენებელი მატჩი ქალთა გუნდების მონაწილეობით: „პრალის“ და „ვინოგრადის“, „ჰაზენას“ კლუბებს შორის.

ამავე პერიოდისათვის იწყება თამაშები შერეული გუნდებისათვის, რომელთა შემადგენლობაში იყვნენ როგორც მამაკაცები, ისე ქალები. როგორც წესი, ყოველ გუნდში გამოდიოდა 5 მამაკაცი და 4 ქალი. პრაქტიკაში მტკიცედ მოიკიდა ფეხი 9-კაციანმა გუნდებმა. თამაშის წესების ასეთმა შეუთანხმებლობამ და აზრთა სხვადასხვაობამ საგრძნობი ზიანი მიაყენა სპორტულ „ჰაზენას“. მიუხედავად იმისა, რომ შერეული გუნდების მონაწილედგეთა რაოდენობა საკმარისად მრავალი იყო, იგი 1921 წლამდე მაინც აგრძელებდა არსებობას.

ა. კრისტოფის გარდაცვალების შემდეგ (1910წ.) რამდენიმე ხნით „ჰაზენა“ ინარჩუნებდა იმ პირვანდელ სახეს, რომელიც მას მისცა ამ ნიჭიერმა და მიზანსწრაფულმა ადამიანმა. ტარდება რამდენიმე საჩვენებელი თამაში, მათ შორის ჩეხეთის ოლიმპიადაზე 1911 წელს.

მიუხედავად იმისა, რომ საერთაშორისო „შევარდენიადას“ თამაშებზე 1912 წლის 9 ივნისს ჩატარებულ იქნა კრისტოფისეული „ჰაზენას“ მატჩი, „შევარდენის“ ორგანიზაციები მას არ აღიარებდნენ და პროპაგანდას უწევდნენ 9-კაციანი გუნდების შერეულ ვარიანტს.

ორთაბრძოლა ორ მიმართულებას — სპორტულ და შევარდენის „ჰაზენას“ შორის მიმდინარეობდა 1925 წლამდე — სანამ არ იქნა მიღებული საბოლოო გადაწყვეტილება — დაენერგათ მხოლოდ სპორტული „ჰაზენა“ 7 კაცის შემადგენლობით.

აღსანიშნავია, რომ საერთაშორისო „შევარდენიადას“ თამაშებზე იმყოფებოდა რუსეთის დელეგაცია, რომელსაც გადასცეს „ჰაზენას“ თამაშის წესები.

1914 წლის დასაწყისისათვის სპორტული თამაშების სამყაროს შეემატა კიდევ ერთი — „უკრაინული ხელბურთი“, რომლის ავტორი იყო გიმნაზიის მასწავლებელი ე.ფ. მალი. უნდა აღინიშნოს, რომ ეს თამაში თავისი წესებით უფრო სრულყოფილი და სტაბილური იყო, ვიდრე მისი წინამორბედი — ჩეხური „ჰაზენა“ და დანიური „ჰანდბოლდი“. მხოლოდ პირველმა მსოფლიო ომმა შეუშალა ხელი „უკრაინულ“ ხელბურთს, რომ მას კუთვნილი ადგილი დაეკავებინა თამაშის განვითარების ისტორიაში.

1915 წელს პოტსდამელი ერნსტ შულცი გვთავაზობს ტანვარჯიშულ თამაშს „ტორბალლ“ (ბურთი კარში), რომელიც „ჰაზენას“, „ჰანდბოლდის“, „უკრაინული“ ხელბურთის და ფეხბურთის ჰიბრიდს წარმოადგენდა. მიუხედავად ბრანდენბურგის მასობრივი ტანვარჯიშული საზოგადოების აქტიური მხარდაჭერისა, შულცის თამაშმა ვერ ჰპოვა აღიარება და გავრცელება. და მხოლოდ მას შემდეგ, რაც გერმანიის ტანვარჯიშის წამყვანმა მასწავლებლებმა (1917წ.) მიაქციეს მას ყურადღება, მან მიიღო ხელბურთი 11:11-ისათვის დამახასიათებელი მოხაზულობა.

1917 წლის თებერვალში ბერლინელი მაქს ჰაიზერი, იღებს რა ე. შულცის „ტორბალლ“-ს შევარდენისეულ „ჰაზენას“ და დანიურ „ჰანდბოლდს“ საფუძვლად, ქმნის პრინციპულად განსხვავებულ, თამაშის სრულიად ახალ ვარიანტს

თერთმეტი მოთამაშით. სწორედ ეს თამაში იქცა შემდგომში ხელბურთი 11:11-ის კლასიკური ვარიანტის ბაზისად.

1917 წლის 29 ოქტომბერს გერმანიის სპორტულ-ტანვარჯიშული კავშირის (დოიჩე ტურნეშაფტ) ბრანდენბურგის ოლქის ბერლინის საბჭომ მიიღო გადაწყვეტილება დაემტკიცებინათ მაქს ჰაიზერის წინადადება როგორც „ხელბურთის თამაში ქალთა განყოფილებისათვის“ და მიენიჭებინათ მისთვის სახელწოდება „ხელბურთი“ (ჰანბალ).

მომდევნო ორი წლის მანძილზე გერმანიის ფიზიკური აღზრდის უმაღლესი სკოლის დოცენტმა კარლ შელენცმა მ. ჰაიზერთან ერთად საფუძვლიანად სრულყვეს თამაშის წესები. პირველ ვარიანტში მათ მოედანი გაადიდეს 90-100X50-60 მეტრამდე კარებით 500X210 სმ. კარში ტყორცნის მანძილი განსაზღვრეს: ქალებისათვის 8, ხოლო მამაკაცებისათვის 11 მეტრით. შემცირდა ბურთის გარშემოწერილობაც და მან 60-64 სმ. შეადგინა. პირველად იქნა დაფიქსირებული, რომ თამაში იყო განკუთვნილი როგორც ქალების, ისე მამაკაცებისათვის.

სწორედ თამაშის წესებისადმი კ. შელენცის პროფესიონალურმა მიდგომამ განაპირობა ხელბურთი 11:11-ის ის პოპულარობა, რომელიც მან მომდევნო ოცნლეულში მოიპოვა.

ახალი წესებით პირველი თამაში ჩატარდა 1919 წლის 1 მაისს ბერლინის ერთ-ერთ უძველეს სტადიონზე – შარლოტენბერგში. 1920 წლის ოქტომბრისათვის თამაშის წესების პირველი ვარიანტის ფორმირება ძირითადად დამთავრებული იყო და იგი 1921 წელს გამოიცა ვ. ამბერგერის მიერ ქალაქ ლაიფციგში. მიუხედავად ამისა, წესების სრულყოფაზე მუშაობა გრძელდებოდა 1923 წლამდე.

კ. შელენცის თავკაცობით და მისი დაჟინებული მოთხოვნით თამაში შეტანილ იქნა გერმანიის ფიზიკური აღზრდის უმაღლესი სკოლის სტუდენტთა სწავლების კურსში, რომელიც შემდგომში იქცა თამაშის განვითარების მთავარ მეთოდურ ცენტრად როგორც გერმანიაში, ისე საზღვარგარეთ.

კ. შელენცის დამსახურება ის არის, რომ მან დროის შედარებით მცირე მონაკვეთში შეძლო საკმაოდ კვალიფიცირებულად მიეგნო თამაშის წესების ოპტიმალური ვარიანტისათვის. ერთდროულად ის პროპაგანდას უწევდა თამაშს გერმანიასა და მის ფარგლებს გარეთ. საკმარისია ითქვას, რომ უკვე 1918 წლისათვის გერმანიის სპორტული კლუბების ფუნქციონირების შემწეობით თამაში ცნობილი გახდა ურუგვალებისათვის, ერთი წლის შემდეგ კი ამერიკის შეერთებული შტატებისათვის, სადაც 1919 წელს ლოს-ანჯელესში იმართება კიდევ პირველი ოფიციალური შეჯიბრება ხელბურთში 11:11-ზე. შელენცისეული ხელბურთი დანიის სამეფოს საზღვრებსაც მიაღწა, გადალახა იგი და გარკვეული ხნით მთლიანად განდევნა კიდევ ადგილობრივი „ჰანდბოლი“.

1918 წელს საერთაშორისო სპორტულ რუკაზე მკაფიოდ აღინიშნება თამაშის ორი, ერთმანეთისაგან განსხვავებული მიმართულება: ჩეხური „ჰაზენა“, რომელიც ძირითადად აღმოსავლეთით ვრცელდება და გერმანული ხელბურთი, რომელიც სამხრეთით და დასავლეთით მიისწრაფვის. თავისთავად ვითარდებოდა უკრაინული ხელბურთი, მაგრამ ის ძირითადად ვერ გასცდა თავისი

ქვეყნის ფარგლებს. ჯერ შიდა მწვავე პოლიტიკური ვითარების და შემდგომ სამოქალაქო ომის დაწყების გამო მოისპო ყოველგვარი პირობა სპორტის განვითარებისათვის.

დამოუკიდებელი ჩეხოსლოვაკიის სახელმწიფოს ჩამოყალიბებამ ხელი შეუწყო „ჰაზენას“ წრეების აღდგენის საქმეს, რომელიც შეწყდა პირველი მსოფლიო ომის წლებში. ა. კრისტოფის მიერ დაწყებული საქმე გააგრძელა მისმა მოსწავლემ იოჟეფ ტრანტინამ, რომელის დამსახურებად უნდა ჩაითვალოს სპორტული „ჰაზენას“ აღორძინება. ძნელი აღმოჩნდა ამ საქმის განხორციელება, რადგან „შევარდენისეული“ „ჰაზენას“ მესვეურები პოზიციებს არ თმობდნენ, მაგრამ ტრანტინას დაჟინებამ თავისი გაიტანა და დავა სპორტული „ჰაზენას“ სასარგებლოდ გადაწყდა.

1919 წლისათვის ტარდება პირველი ოფიციალური მასობრივი შეჯიბრები სპორტულ ჰაზენაში. პრაღაში, ბრნოში, პრემოვში და ჩეხოსლოვაკიის კიდევ თექვსმეტ ქალაქში პირველობას ერთმანეთს ეცილებოდა ქალთა 47 კოლექტივი.

ჰაზენას მრავალრიცხოვანი კლუბების არსებობა, რომელიც ჩეხოსლოვაკიის ქალაქებსა და სოფლებში იქმნებოდა, არ შეიძლებოდა მაკოორდინებელი ორგანოს გარეშე. სწორედ ამ მიზნით ი. ტრანტინის ინიციატივით 1919 წელს 16 აგვისტოს ჩატარდა მოსამზადებელი კომიტეტის დარბაზი, რომელსაც უნდა ჩამოეყალიბებინა ჩეხოსლოვაკიის „ჰაზენას“ კავშირი. 1920 წლის 19 თებერვალს იქმნება ჩეხოსლოვაკიის „ჰაზენას“ და ქალთა სპორტის კავშირი, რომელიც აერთიანებდა 167 კლუბს 2 000-ზე მეტი მოთამაშით. ახლადშექმნილი კავშირის პირველ პრეზიდენტად არჩეული იქნა იოჟეფ ტრანტინა, რომელიც შემდეგში ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ერთ-ერთი თვალსაჩინო მოღვაწე გახდა.

1920 წლისათვის „ჰაზენა“ იქცა საერთაშორისო სპორტულ თამაშად. ვენაში იქმნება „ჰაზენას“ პირველი კლუბი „ვენის სლოვანი“. ამავე პერიოდში სპორტკლუბ „უნიონის“ (ქ. ჟიჟკოვა) შემწეობით იუგოსლავიის ქალაქში ზაგრებსა და ნოვი სადში ყალიბდება გუნდები. დიდ დაინტერესებას იჩენენ თამაშისადმი ბერლინში.

1921 წელი ნიშანდობლივია იმით, რომ ჩატარდა ჩეხოსლოვაკიის პირველი ჩემპიონატი „ჰაზენაში“. ქალთა შორის პირველი გამარჯვებული გუნდი იყო „პორდუბიცე“. შეჯიბრებები მამაკაცთა შორის დაიწყო 1923 წლიდან. აქ გამარჯვებული გამოვიდა „ჰოლიდანის“ გუნდი. ამავე წლიდან ჩეხეთის „ჰაზენას“ კავშირი მჭიდრო კონტაქტებს ამყარებს იუგოსლავიის მძლეოსნობის კავშირთან (ქ. ზაგრები), რომელმაც დაიწყო „ჰაზენას“ კულტივირება.

ასეთივე მიმართულებით იკვლევდა გზას თავისი ქვეყნის ფარგლებს გარეთ გერმანული ხელბურთი. გერმანელი სპეციალისტებისა და სპორტული კლუბების ხელშეწყობით იქმნება არგენტინის ხელბურთის ფედერაცია, რომელიც ატარებს სხვადასხვა სახის შეჯიბრებს.

1921 წლის 31 ოქტომბერს პარიზში საფრანგეთის, ჩეხოსლოვაკიის, ინგლისის, იტალიის, ესპანეთის, შვეციისა და ამერიკის შეერთებული შტატების დელეგაციების მონაწილეობით იქმნება იმ დროისათვის უდიდესი საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაცია „ფსფი“ (ქალთა სპორტის საერთაშორისო ფედ-

ერაცია). ამ ფედერაციას სათავეში ჩაუდგა კონგრესის ერთ-ერთი ინიციატორი, ფრანგი ქალბატონი ა. მილიატი.

ახლადშექმნილმა საერთაშორისო ორგანიზაციამ დაუყოვნებლივ სცნო „ჰაზენა“ სპორტის დამოუკიდებელ სახეობად და შექმნა შესაბამისი კომისია, რომელსაც სათავეში ი. ტრანტინა ჩაუდგა. ერთდროულად იგი აირჩიეს „ფსფი“-ის პრეზიდენტად. აქვე, ყოველგვარი შესწორებების გარეშე დაამტკიცეს „ჰაზენას“ თამაშის ჩეხოსლოვაკიაში მოქმედი წესები დამ ას საერთაშორისო სტატუსი მიანიჭეს.

ამრიგად, შეიძლება დასაბუთებულად ითქვას, რომ ხელბურთის ნაირსახეობებს შორის სწორედ „ჰაზენა“ გახდა პირველი თამაში, რომელმაც მოიპოვა ოფიციალური საერთაშორისო აღიარება.

„ფსფი“-ს კონგრესი აგრეთვე ღებულობს მთელ რიგ მნიშვნელოვან გადაწყვეტილებებს, რომელთაგან საყურადღებოა ქალთა ოლიმპიადების ჩატარება ყოველ ოთხ წელიწადში ერთხელ. ჩეხოსლოვაკიის დელეგაციის წინადადებით ამ ოლიმპიადის პროგრამაში შეტანილ იქნა „ჰაზენა“. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ გერმანელი ე. რეიმანი „ჰაზენას“ თამაშის წესებს თარგმნის თავის მშობლიურ ენაზე, ხოლო ჩეხეთ-ბუდევეიცეს მერვე გიმნაზიის სტუდენტი იოზეფ უბერხუბერი – იტალიურ ენაზე.

ჩეხოსლოვაკიის „ჰაზენას“ კავშირი თავის რიგებში აყალიბებს საერთაშორისო სამდივნო, რომელსაც თავკაცობს ვაცლავ ვალოუშეკი, ზემოხსენებული კონგრესის დელეგატი ჩეხოსლოვაკიის მხრიდან. ეს სამდივნო ორგანიზაციას უწევს და თარგმნის თამაშების წესებს ფრანგულ, უნგრულ და პოლონურ ენებზე, სტამბავს მათ და აგზავნის ამ ქვეყნებში. რ. ოილერას თარგმანით გამოდის „ჰაზენას“ თამაშის წესების ოფიციალური გამოცემა გერმანულ ენაზე.

„ჰაზენას“ დებიუტი საერთაშორისო არენაზე 1922 წლის მარტის ბოლოს ქ. მონტი-კარლოში შედგა. ქალთა „საერთაშორისო გაზაფხულის“ დღესასწაულზე ჩეხეთისა და მორავიის გუნდებმა გამართეს სამი საჩვენებელი მატჩი. საინტერესოა, რომ თითოეულ გუნდში გამოდიოდა ოთხ-ოთხი ჩეხი და სამ-სამი ფრანგი ქალი. თამაშები დამთავრდა ანგარიშით 2:1, 4:0 და 3:2. ამ შეხვედრებმა დიდი მოწონება დაიმსახურა დღესასწაულის მონაწილეთა შორის.

როგორც ჩანს, „ჰაზენა“ სამი წლით ადრე გასულა საერთაშორისო სარბიელზე, ვიდრე გერმანული ხელბურთი. საკლებო გუნდებს შორის პირველი საერთაშორისო შეხვედრა გაიმართა 1922 წლის 12 აგვისტოს იუგოსლავიის ქ. ზაგრებში, სადაც ადგილობრივმა კლუბმა „ხასკ“ — მწაგო ჩეხეთის ქ. ჟიდე-ნიცეს გუნდთან ანგარიშით 3:12. უნდა აღინიშნოს, რომ ამ მატჩს 5000 მაყურებელი ესწრებოდა.

მართალია, 1922 წლის 16-24 აგვისტოს „ფსფი“-ის ეგიდით ჩატარდა ქალთა პირველი მსოფლიო თამაშები, მაგრამ მიუხედავად ჩეხოსლოვაკიის „ჰაზენას“ კავშირის დაჟინებული მოთხოვნისა, ეს თამაში პროგრამაში არ იქნა შეტანილი.

ამ დროისათვის „ფსფი“ განიცდიდა თავის პირველ და არაუკანასკნელ კრიზისს. გერმანია აშკარად იგნორირებას უკეთებს ამ ორგანიზაციას და გერმანულენოვანი ქვეყნები არ შედიან მის შემადგენლობაში. ევროპას გულს უღ-

რღნიდა პოლიტიკური ვნებები, რომლებიც პირველი ომის შემდეგ ჯერ კიდევ არ იყო დამცხრალი, მრავალი ქვეყანა იმყოფებოდა კონფრონტაციის მდგომარეობაში. ყოველივე ეს თავის დაღს ასვამს საერთაშორისო სპორტის განვითარების საქმე, მათ შორის „ჰაზენასაც“, რომელსაც აქტიურად მხოლოდ ჩეხოსლოვაკიაში, იუგოსლავიაში, ნაწილობრივ პოლონეთსა და საფრანგეთში თუ აქცევდნენ ყურადღებას. თუმცა გარკვეულ ინტერესს თამაშისადმი იჩენენ ბერლინში, ვენაში, ბუდაპეშტში, ბუქარესტში აზიისა და ამერიკის ზოგიერთ ქვეყანაში.

მიუხედავად ამისა, 1922 წელს ხელბურთი 11:11-ის გუნდები გამოჩნდნენ ავსტრიასა და იაპონიაში, ერთი წლის მოგვიანებით – ბელგიასა და ნიდერლანდებში. ამ პერიოდისათვის საგრძნობლად იმაგრებს პოზიციებს გერმანიის ნაციონალური ხელბურთი, სადაც ჩატარდა კიდევ ქვეყნის პირველი ჩემპიონატი. მთლიანად გერმანიის 18 სპორტულ ტანვარჯიშულ ოლქში მასიურ შეჯიბრებებში მონაწილეობა მიიღო 1000-მდე გუნდმა.

მსოფლიო სპორტულ მოძრაობაში გავლენის სფეროს მოსაპოვებლად გააფთრებული ბრძოლა მიმდინარეობდა „ფსფი“-სა და „იააფ“-ს (სამოყვარულო ათლეტიზმის საერთაშორისო ფედერაცია) შორის.

„ფსფი“-ის მნიშვნელოვან მიღწევად უნდა ჩაითვალოს 1923 წლის 6 აპრილს გამართული სანქციონირებული შეხვედრა ჩეხოსლოვაკიისა და საფრანგეთის ქალთა გუნდებს შორის. ეს მატჩი პრაღაში გაიმართა და დამთავრდა ჩეხების გამარჯვებით ანგარიშით 9:2. უნდა აღინიშნოს, რომ ეს იყო პირველი ოფიციალური საერთაშორისო მატჩი ნაკრები გუნდების დონეზე.

მაგრამ „ჰაზენა“ მაინც განწირული აღმოჩნდა. მას „ფსფი“-ს გარდა არ ჰყავდა უფრო გავლენიანი მფარველი ორგანიზაცია. საერთაშორისო ხელბურთმა (უკვე არ ეძახდნენ გერმანულ ხელბურთს) კი გერმანიის ფიზიკური აღზრდის უმაღლესი სკოლის სახით, მისი წარმომადგენლების სისტემური და საქმიანი კონტაქტების მეშვეობით, უფრო ნათლად გამოკვეთა თავისი კონტურები და 1925 წლისთვის ყველა წინაპირობა შექმნა იმისათვის, რომ განვითარებული ქვეყნების ხელბურთის ნაციონალურ გაერთიანებებს თავიანთი საერთაშორისო ორგანიზაციის შესაქმნელად ეზრუნათ.

1924 წლის დასაწყისისათვის საერთაშორისო სპორტულ არენაზე დაფიქსირდა ხელბურთის სამი დამოუკიდებელი ნაირსახეობა: ჩეხური „ჰაზენა“, რომელიც ჩეხოსლოვაკიის საზღვრებს გარეთ ვითარდებოდა მხოლოდ ქალთა შორის, გერმანული ხელბურთი 11 მოთამაშით და ძირითადად მამაკაცებისათვის, „უკრაინული“ ხელბურთი, რომელიც ყველაზე ნათლად ასახავდა თამაშის არსს.

„ჰაზენას“ და ხელბურთის საერთაშორისო გეოგრაფიის გაზრდამ, ხელბურთის ნაირსახეობათა მიმდევრების კონფლიქტური სიტუაციების გაღრმავებამ „იააფ“-ის ხელმძღვანელობა აიძულა ეფიქრა შეექმნათ ერთიანი საერთაშორისო ორგანო, რომელიც შეძლებდა ეხელმძღვანელა სპორტული თამაშების განვითარებისათვის. ამ პერიოდისათვის ძალზე პოპულარული იყო სხვა თამაშები (კალათბურთი, ფრენბურთი და სხვა), რომლებსაც არ გააჩნდათ საერთაშორისო ფედერაციები.

ხელბურთის პოპულარიზაციას საგრძნობლად შეუწყო ხელი 1928 წელს დაფუძნებულმა საერთაშორისო სამოყვარულო ფედერაციამ (იარსება 1946 წლამდე), ოლიმპიურ სახეობად აღიარებამ (1936) და I მსოფლიო ჩემპიონატის გამართვამ (1938).

დიდ ხელბურთში სულ კაცთა 7 და ქალთა 3 მსოფლიო ჩემპიონატი მოეწყო, 1964 წლიდან კი ასპარეზი მცირე ხელბურთის მიმდევართ დარჩათ. დღეისთვის ხელბურთს ხუთივე კონტინენტის 170-ზე მეტ ქვეყანაში 15 მილიონამდე ადამიანი თამაშობს. ხელბურთი (11X11) ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში პირველად 1936 წელს შეიტანეს. შეჯიბრებაში მონაწილეობდა კაცთა 6 გუნდი. ფინალში გერმანელებმა ავსტრიელებს მოუგეს. ხელბურთელები (7X7, კაცები) 36 წლის პაუზის შემდეგ, 1972 წელს, კვლავ გამოჩნდნენ ოლიმპიადაზე. ქალთა (7X7) ოლიმპიური დებიუტი კი 1976 წელს მონრეალში შედგა. ოლიმპიადებში განსაკუთრებულ წარმატებებს აღწევდნენ ყოფილი სსრ კავშირის, იუგოსლავიისა და გდრ-ის, აგრეთვე სამხრეთ კორეისა და რუმინეთის გუნდები.

ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაცია (ნტერნაციონალ ჰანდბალლ ჭედერაციონ-IFCB) დაარსდა 1946 წლის 11 ივლისს კოპენჰაგენში (დანია). დამფუძნებელი ქვეყნები იყვნენ: დანია, ნორვეგია, პოლონეთი, საფრანგეთი, ფინეთი, შვედეთი, შვეიცარია და ჰოლანდია. დღეისათვის ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაცია აერთიანებს 150 ქვეყნის ფედერაციას და 5 კონფედერაციას.

ევროპის ხელბურთის ფედერაცია (European Handball Federation-EHF) დაფუძნდა 1991 წლის 17 ნოემბერს ბერლინში (გერმანია). აერთიანებს ევროპის 46 ქვეყნის ფედერაციას.

მსოფლიოს ჩემპიონატი (კაცები). 7X7 ხელბურთის პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი გერმანიის დედაქალაქ ბერლინში გაიმართა 1938 წელს სამოყვარულო ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ეგიდით. სიმბოლურია, რომ პირველ მატჩში ერთმანეთს ხელბურთის ორი ნაირსახეობის სამშობლოს, გერმანიისა (11X11) და დანიის (7X7) ნაკრები გუნდები შეხვდნენ. გახსნის მატჩს 10 ათასი მაყურებელი დაესწრო და, ისევე როგორც მთლიანად ჩემპიონატი, მასპინძელთა გამარჯვებით დასრულდა. მეორე ჩემპიონატი უკვე მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ, 1954 წელს შვედეთში ჩაატარა ხელბურთის ახალმა საერთაშორისო ფედერაციამ. 1961 წლიდან უძლიერესთა შორის მოსახვედრად შესარჩევი ტურნირები იმართება, 1995-იდან კი ფინალურ ეტაპზე 24 გუნდი თამაშობს. ევროპის ხელბურთის ფედერაციამ მხოლოდ XX საუკუნის მიწურულს გადაწყვიტა კონტინენტის ჩემპიონატის გამართვა. პირველი ტურნირის ფინალური ეტაპი 1994 წელს პორტუგალიაში ჩატარდა. საქართველოს ნაკრები ყველა გათამაშების შესარჩევ ტურნირებში მონაწილეობდა, თუმცა ხშირად საშინაო მატჩებსაც მეტოქის მოედანზე ატარებდა.

დღეისათვის, საერთაშორისო კალენდარის გათვალისწინებით (მსოფლიო ჩემპიონატები იუნორებსა და მოზარდებს შორის, ევროპის ჩემპიონატები, ოლიმპიური თამაშები, ევროპის საკლუბო ტურნირები და სხვა ოფიციალური ტურნირები) დაბეჭდვით შეიძლება ითქვას, რომ უკვე დამთავრდა და მწყობრში ჩადგა შეჯიბრებების საერთაშორისო სისტემები.

„იგფ“ – ის წევრი ქვეყნების რიცხვი ასამდე მივიდა, ხოლო ხელბურთის მოთამაშეთა რიცხვმა მსოფლიოში ოთხ მილიონ კაცს გადააჭარბა.

ხელბურთის მასობრიობის მკვეთრმა ზრდამ და პოპულარობამ მნიშვნელოვნად გაამძაფრა კონკურენცია მსოფლიო და ოლიმპიურ თამაშებზე. დღეისათვის ხელბურთის აღიარებულ ლიდერებად გვევლინებიან შვეციის, რუსეთის, იუგოსლავიის, გერმანიის, რუმინეთის, საფრანგეთის, სამხრეთ კორეის, ნორვეგიის და დანიის გუნდები, რომლებმაც შეძლეს ძლიერი ეროვნული გუნდების ჩამოყალიბება.

ხელბურთმა საბოლოოდ გაიმაგრა თავისი ავტორიტეტი და გახდა საყოველთაოდ აღიარებული საერთაშორისო სპორტული დისციპლინა.

ქვემოთ, 1, 2 და 3 ცხრილებში მოყვანილია მსოფლიო ჩემპიონატების და ოლიმპიური თამაშების პრიზიორთა შედეგები.

მსოფლიო ჩემპიონატის შედეგები ხელბურთში 11:11

ცხრილი 1

ჩემპიონატი	ჩატარების წელი	ჩატარების ადგილი	დაკავებული ადგილი		
			I ადგილი	II ადგილი	III ადგილი
კაცები					
I	1938	გერმანია	გერმანია	შვეიცარია	უნგრეთი
II	1948	საფრანგეთი	შვეცია	დანია	შვეიცარია
III	1952	შვეიცარია	გფრ	შვეცია	შვეიცარია
IV	1955	გფრ	გფრ	შვეიცარია	ჩეხოსლოვაკია
V	1959	ავსტრია	გგგ ¹	რუმინეთი	შვეცია
VI	1963	შვეიცარია	გდრ	გფრ	შვეიცარია
VII	1966	ავსტრია	გფრ	გდრ	ავსტრია
ქალები					
I	1949	უნგრეთი	უნგრეთი	ავსტრია	ჩეხოსლოვაკია
II	1956	გფრ	რუმინეთი	გფრ	უნგრეთი
III	1960	ჰოლანდია	რუმინეთი	ავსტრია	გგგ

¹ 1959 და 1960 წლებში მსოფლიო ჩემპიონატში გამოვიდა გერმანიის გაერთიანებული გუნდი

მსოფლიო ჩემპიონატის შედეგები ხელბურთში 7:7

ცხრილი 2

ჩემპიონატი	ჩატარების წელი	ჩატარების ადგილი I ადგილი	დაკავებული ადგილი		
			II ადგილი	III ადგილი	
კაცები					
I	1938	გერმანია	გერმანია	ავსტრია	შვედეთი
II	1954	შვედეთი	შვედეთი	გფრ	ჩეხოსლოვაკია
III	1958	გდრ	შვედეთი	ჩეხოსლოვაკია	გერმანია
IV	1961	გფრ	რუმინეთი	ჩეხოსლოვაკია	შვედეთი
V	1964	ჩეხოსლოვაკია	რუმინეთი	შვედეთი	ჩეხოსლოვაკია
VI	1967	შვედეთი	ჩეხოსლოვაკია	დანია	რუმინეთი
VII	1970	საფრანგეთი	რუმინეთი	გდრ	იუგოსლავია
VIII	1974	გდრ	რუმინეთი	გდრ	ჩეხოსლოვაკია
IX	1978	დანია	გფრ	სსრ კავშირი	გდრ
X	1982	გფრ	სსრ კავშირი	იუგოსლავია	პოლონეთი
XI	1986	შვეიცარია	იუგოსლავია	უნგრეთი	გდრ
XII	1990	ჩეხოსლოვაკია	შვედეთი	სსრ კავშირი	გდრ
XIII	1993	შვედეთი	რუსეთი	საფრანგეთი	შვედეთი
XIV	1995	ისლანდია	საფრანგეთი	ხორვატია	შვედეთი
XV	1997	იაპონია	რუსეთი	შვედეთი	საფრანგეთი
XVI	1999	ეგვიპტე	შვედეთი	რუსეთი	იუგოსლავია
XVII	2001	საფრანგეთი	საფრანგეთი	ხორვატია	იუგოსლავია
XVIII	2003	პორტუგალია	ხორვატია	გერმანია	საფრანგეთი
XIX	2005	ტუნისი	ესპანეთი	გერმანია	საფრანგეთი
XX	2007	გერმანია	გერმანია	პოლონეთი	დანია
XXI	2009	ხორვატია	საფრანგეთი	ხორვატია	პოლონეთი
XXII	2011	შვედეთი	საფრანგეთი	დანია	ესპანეთი
XXIII	2013	ესპანეთი	ესპანეთი	დანია	ხორვატია
XXIV	2015	კატარი			

ქალები					
I	1957	იუგოსლავია	ჩეხოსლოვა- კია	უნგრეთი	იუგოსლავია
II	1962	რუმინეთი	რუმინეთი	დანია	ჩეხოსლოვა- კია
III	1965	გფრ	უნგრეთი	იუგოსლავია	გფრ
IV	1971	ჰოლანდია	გდრ	იუგოსლავია	რუმინეთი
V	1973	იუგოსლავია	იუგოსლავია	რუმინეთი	სსრ კავშირი
VI	1975	სსრ კავშირი	გდრ	სსრ კავშირი	უნგრეთი
VII	1978	ჩეხოსლოვა- კია	გდრ	სსრ კავშირი	უნგრეთი
VIII	1982	უნგრეთი	სსრ კავშირი	უნგრეთი	იუგოსლავია
IX	1986	ჰოლანდია	სსრ კავშირი	ჩეხოსლოვაკია	ნორვეგია
X	1990	სამხრეთ კორეა	სსრ კავშირი	იუგოსლავია	გდრ
XI	1993	გერმანია	გერმანია	დანია	ნორვეგია
XII	1995	სამხრეთ კორეა	სამხრეთ კორეა	საფრანგეთი	დანია
XIII	1997	გერმანია	დანია	ნორვეგია	გერმანია
XIV	1999	ნორვეგია	დანია	საფრანგეთი	ავსტრია
XV	2001	იტალია	რუსეთი	ნორვეგია	იუგოსლავია
XVI	2003	ხორვატია	საფრანგეთი	უნგრეთი	სამხრეთ კორეა
XVII	2005	რუსეთი	რუსეთი	რუმინეთი	უნგრეთი
XVIII	2007	საფრანგეთი	რუსეთი	ნორვეგია	გერმანია
XIX	2009	ჩინეთი	რუსეთი	საფრანგეთი	ნორვეგია
XX	2011	ბრაზილია	ნორვეგია	საფრანგეთ	ესპანეთი
XXI	2013	სერბია	ბრაზილია	სერბია	დანია

ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონები და პრიზიორები

ცხრილი 3

ოლიმპი- ადები	ჩატარების წელი	ჩატარების ადგილი	დაკავებული ადგილი		
			I ადგილი	II ადგილი	III ადგილი
კაცები					
XI	1936	ბერლინი	გერმანია	ავსტრია	შვეცია
XX	1972	მიუნხენი	იუგოსლავია	ჩეხოსლოვა- კია	რუმინეთი
XXI	1976	მონრეალი	სსრ კავშირი	რუმინეთი	პოლონეთი
XXII	1980	მოსკოვი	გდრ	სსრ კავშირი	რუმინეთი
XXIII	1984	ლოს-ანჯე- ლესი	იუგოსლავია	გვრ	რუმინეთი
XXIV	1988	სეული	სსრ კავშირი	სამხრეთ კორეა	იუგოსლავია
XXV	1992	ბარსელონა	დსთ	შვედეთი	საფრანგეთი
XXVI	1996	ატლანტა	ხორვატია	შვედეთი	ესპანეთი
XXVII	2000	სიდნეი	რუსეთი	შვედეთი	ესპანეთი
XXVIII	2004	ათენი	ხორვატია	გერმანია	რუსეთი
XXIX	2008	პეკინი	საფრანგეთი	ისლანდია	ესპანეთი
XXX	2012	ლონდონი	საფრანგეთი	შვედეთი	ხორვატია
ქალები					
XXI	1976	მონრეალი	სსრ კავშირი	გდრ	უნგრეთი
XXII	1980	მოსკოვი	სსრ კავშირი	იუგოსლავია	სამხრეთ კორეა
XXIII	1984	ლოს-ანჯე- ლესი	იუგოსლავია	სამხრეთ კორეა	ჩინეთი
XXIV	1988	სეული	დანია	ნორვეგია	სსრ კავშირი
XXV	1992	ბარსელონა	სამხრეთ კორეა	ნორვეგია	დსთ
XXVI	1996	ატლანტა	დანია	სამხრეთ კორეა	უნგრეთი
XXVII	2000	სიდნეი	დანია	უნგრეთი	ნორვეგია
XXVIII	2004	ათენი	დანია	სამხრეთ კორეა	უკრაინა
XXIX	2008	პეკინი	ნორვეგია	რუსეთი	სამხრეთ კორეა
XXX	2012	ლონდონი	ნორვეგია	ჩერნოგორია	ესპანეთი

¹ 1984წელს ოლიმპიურ თამაშებში არ მონაწილეობდნენ სსრ კავშირის გუნდები

ქართული ხელბურთი

საქართველოში ხელბურთს XX საუკუნის 20-იანი წლებიდან თამაშობენ. იგი ჩვენთან უკრაინიდან შემოვიდა. ამავე პერიოდისათვის თარგმნეს და პირველად დასტამბეს ხელბურთის თამაშის წესები ქართულ ენაზე.

ხელბურთის შემდგომი განვითარების საქმეში თავისი წვლილი უნდა შეეტანა I საკავშირო სპარტაკიადას, რომელიც იმ დროისათვის პირველი ყველაზე დიდი და მასშტაბური ღონისძიება იყო ახლად შექმნილი საბჭოთა კავშირის სპორტის სინამდვილეში. ამ სპარტაკიადის პროგრამაში შეტანილ იქნა ხელბურთის ორი ცნობილი ნაირსახეობა – 11:11-ზე და 7:7-ზე. სხვა გუნდებთან ერთად ტურნირში მონაწილეობა მიიღო ამიერკავკასიის ფედერაციის ნაკრებმა გუნდმა, რომელიც ძირითადად საქართველოს სპორტსმენებით იყო დაკომპლექტებული. თამაშები ჩატარდა 1928 წლის 17-23 აგვისტოს ქ. მოსკოვში. აღსანიშნავია, რომ „დიდი“ ხელბურთის სარბიელზე ამიერკავკასიის ფედერაციის ნაკრებმა სულ სამი შეხვედრა ჩაატარა, ორი მატჩი წააგო (მოსკოვის და გერმანიის გუნდებთან), ერთში კი გამარჯვება მოიპოვა ავსტრიის გუნდთან ანგარიშით 3:2. „მცირე“ ხელბურთში კი მათ ერთი შეხვედრა გამართეს უკრაინის ძლიერ ნაკრებთან, წააგეს შეხვედრა 0:23 დაგამოეთიშნენ ასპარეზობას. მიუხედავად სპარტაკიადაზე განცდილი მარცხისა, ქართველი ხელბურთის მესვეურები ძალის და ენერგიას არ იშურებდნენ სპორტის ამ სახეობის განვითარებისათვის. ისინი დაუღალავად შრომობდნენ ხელბურთის პოპულარიზაციისათვის, მაგრამ 30-იანი წლების სოციალურ-პოლიტიკური მდგომარეობის მკვეთრმა გაუარესებამ ნულამდე დაიყვანა ენთუზიასტების ყოველგვარი მეცადინეობა. გართულდა საერთო ვითარებაც მთელ ევროპაში, რასაც ბოლოს მეორე მსოფლიო ომიც დაემატა და, ბუნებრივია, საერთოდ სპორტისა და კერძოდ ხელბურთისათვის უკვე არავის ეცალა.

ხელბურთის მეორე დაბადება ჩვენს ქვეყანაში 50-იანი წლებიდან იწყება, მიუხედავად იმისა, რომ ამ დროისათვის არ იყო შესაფერისი სპორტული ბაზები და ინვენტარი, მაინც გამოჩნდნენ ხელბურთის გულშემატკივრები, თამაშის ნამდვილი ენთუზიასტები, რომლებმაც საკუთარ თავზე აიღეს სპორტის ამ სახეობის აღორძინებისა და განვითარების საქმე. პირველთა შორის იყვნენ გ. შარაშიძე, თ. ანთაძე, ჯ. ცერცვაძე, ა. რატიანიძე, ლ. ლოლუა, თ. ჩხარტიშვილი, ჯ. ბაგრატიონი, კ. ხატისკაცი, ა. ექსელიძე, ვ. არაქელოვი და სხვები, რომელთა გულმოდგინე მეცადინეობამ დიდად შეუწყო ხელი ხელბურთში ახალგაზრდა მასების მოზღვავენას. რესპუბლიკის სხვადასხვა ქალაქში გაჩნდა გუნდები, რამაც საგრძნობლად გაზარდა მოვარჯიშეთა რიცხვი. მომდევნო წლებში ინტენსიურად ვითარდებოდა და იხვეწებოდა სპორტული წვრთნის მეთოდოლოგია, მონიწივე ტექნიკის და ტაქტიკის სწავლება.

ჩვენი რესპუბლიკის სხვადასხვა კუთხეში მეტი ინტერესით მოეკიდნენ ხელბურთის დანერგვის საქმეს. სკოლებში, ტექნიკუმებში, უმაღლეს სასწავლებლებში, ფაბრიკა-ქარხნებსა და საწარმოო დაწესებულებებში შეიქმნა სათანადო სპორტული ბაზები, სახელდახელოდ მოამზადეს საზოგადოებრივი მწვრთნელები და მსაჯები, რომლებიც დიდი მონდომებით შეუდგნენ მუშაობას. ახალგაზრდა ენთუზიასტების ახალ-ახალმა ჯგუფებმა დაიწყეს ვარჯიში,

გუნდების რიცხვი და მათში გაერთიანებულ ხელბურთელთა რაოდენობა თანდათან იზრდება. საქართველოს რუკაზე ახალი სახელბურთო ცენტრები მოინიშნა. ხელბურთისადმი დიდი ინტერესი გამოიჩინეს ბათუმში, სოხუმში, ქუთაისში, გორში. ყოველივე ამან თავისი ნაყოფი გამოიყო. შეიქმნა ერთი ძლიერი გუნდი, რომელმაც დაიწყო ასპარეზობა საბჭოთა კავშირის ჩემპიონატებში. ჩვენში დიდი პოპულარობით სარგებლობდა „დიდი“ ხელბურთი. 1956 წლიდან 1961 წლამდე ჩატარებულ ყველა საკავშირო პირველობაზე მონაწილეობას იღებდა თბილისის „ბურევესტნიკის“ ვაჟთა გუნდი. მართალია, ჩვენი სპორტსმენების გამოსვლა მოკრძალებული შედეგებით აღინიშნა, მაგრამ გარკვეული წარმატებები მაინც იყო. 1957 წელს მოსკოვში ჩატარდა III საერთაშორისო ახალგაზრდული თამაშები, რომლის პროგრამაშიც შეტანილ იქნა ხელბურთი. საბჭოთა კავშირის ნაკრების კარს ამ ასპარეზობაზე თბილისელი არტურ რატიანიძე იცავდა. ახალგაზრდა ჯემალ ცერცვაძე უკვე 1959 წელს დაასახელეს სსრ კავშირის ნაკრები გუნდის წევრობის კანდიდატად, რომელიც 1961 წელს მსოფლიო ჩემპიონატი უნდა ეთამაშა. „დიდი“ ხელბურთის პარალელურად ვითარდებოდა „მცირე“ ხელბურთიც. 60-იანი წლებისათვის ქართველ ხელბურთელებს უფრო საგრძნობი წარმატებები ჰქონდათ ხელბურთში 7:7-ზე.

მას შემდეგ, რაც სსრ კავშირის ხელბურთის სექციამ შეწყვიტა ყოველგვარი ღონისძიებების ჩატარება „დიდი“ ხელბურთში, გადაწყდა, რომ 1962 წლიდან გაიმართებოდა ჩემპიონატები მხოლოდ ხელბურთში 7:7-ზე.

მეტად შთამბეჭდავი იყო ქართველი ხელბურთელების დებიუტი 1962 წლის სსრ კავშირის პირველ ჩემპიონატზე. თბილისის „ბურევესტნიკის“ ვაჟთა გუნდმა ფინალური ტურნირი დაუმარცხებლად ჩაატარა და ღირსეულად მოიპოვა პირველი ჩემპიონის ტიტული. „ბურევესტნიკელებმა“ დაამარცხეს ტირასპოლის (21:15), ზაპოროჟიეს (20:15), მინსკის (31:25) და მოსკოვის (20:14) გუნდები, ფრედ ითამაშეს კაუნასის (17:17), მოსკოვის „ტრუდის“ (15:15) და კიევის (21:21) გუნდებთან, დააგროვეს 11 ქულა და ორი ქულით გაუსწრეს მეორე ადგილზე გასულ ტირასპოლის გუნდს.

მწვრთნელ გიორგი შარაშიძის აღზრდილებმა: ჯემალ აბიაშვილმა, არტურ რატიანიძემ, თეიმურაზ ზარდიაშვილმა, იმედო ფხაკაძემ, ლერი კარტოზიამ, თამაზ ანთიძემ, ჯემალ ცერცვაძემ, ანზორ ექსეულიძემ, ილო შელეგიამ, არი მაჭავარიანმა და ბორის კოპალეიშვილმა – ოქროს ასოებით წააწერეს თავიანთი სახელები ქართული სპორტის და ხელბურთის ისტორიაში.

1963 წელს თბილისელები მესამე ადგილზე გადიან, 1964 წელს კი ისევ იბრუნებენ ჩემპიონის ტიტულს. გიორგი შარაშიძის შეგირდთა უმრავლესობა მეორედ ხდება გამარჯვებული და ოქროს მედლების მფლობელი. გუნდიდან წასული ა. რატიანიძის, ი. შელეგიას და ტრავმირებული თ. ზარდილიშვილის ნაცვლად ოქროს მედლებს იღებენ: ჯანსუღ ბაგრატიონი, ალექსანდრე ხუციშვილი და ჯემალ ზაქარიაძე.

მომდევნო სამი წლის (1965-1966-1967 წ.წ.) განმავლობაში თბილისელი ხელბურთელები II ადგილზე გადიან. აღსანიშნავია, რომ 1965 წელს ჩვენი ხელბურთელები ფინალურ ტურნირზე 19 ქულას აგროვებენ (გამარჯვებული მოსკოვის „მაი“ – 20 ქულას), 1966 წელს – 18 ქულას (გამარჯვებული მოსკოვის „კუნცე-

ვო“ – 19 ქულას) 1967 წელს თბილისელები 25 ქულას აგროვებენ (გამარჯვებული მოსკოვის „კუნცევი“ – 26 ქულას.) ამ მონაცემებიდან ნათლად ჩანს, თუ რა მძიმე და დრამატული იყო ეს ჩემპიონატები თბილისელებისათვის.

შემდგომ წლებში ქართველ ხელბურთელებს ჰქონდათ გარკვეული წარმატებები, მაგრამ თაობათა ცვლის მტკივნეულმა პროცესმა თავისი დალი დაასვა გუნდს, რომელმაც ვერ მოახერხა ადრინდელი წარმატებების გამეორება. 1975 წელს სსრ კავშირის ხალხთა VI სპარტაკიადაზე საქართველოს ვაჟთა ნაკრებმა, რომელიც ფაქტიურად თბილისის „ბურევესტნიკის“ ხელბურთელებით იყო დაკომპლექტებული III საპრიზო ადგილი მოიპოვა.

1978 წელს მწვრთნელების გარი მაჭავარიანისა და ანზორ ლელაშვილის აღზრდილებმა: ჯემალ ბარამიძემ, გიორგი მამულაშვილმა, იგორ და გია ნარიმანიძეებმა, ზაზა დოლიძემ, იოსებ კალანდაძემ , ზურაბ ჭანტურიამ , ნოდარ მაჭარაძემ, ზურაბ კეკელიძემ , ამირან კომახიძემ, ძმებმა ვახტანგ და გიორგი ბერიაშვილებმა სსრ კავშირის თასი მოიპოვეს.

1973 წლის 12-25 ივლისს უკრაინის ქალაქ ლვოვში ჩატარებულ საკავშირო ახალგაზრდულ თამაშებზე საქართველოს გოგონათა ნაკრებმა საპატიო მეორე ადგილი დაიკავა. ქალთა ნაკრების უდაო წარმატებად უნდა ჩაითვალოს 1979 წელს უკრაინის დედაქალაქ კიევში გამართულ სსრ კავშირის VII ზაფხულის სპარტაკიადაზე მე-5 ადგილის დაკავება. ამ გამარჯვებით 14 ქართველ ხელბურთელ მიენიჭა იმ დროისათვის სპორტის ოსტატის საპატიო წოდება. ამავე სპარტაკიადაზე ვაჟთა ნაკრებმა IV ადგილი დაიკავა.

60-იან წლებში საქართველოს ხელბურთელები საბჭოთა ხელბურთის აღორძინებისა და სრულყოფის ტონის მიმცემები იყვნენ. უკანასკნელ პერიოდამდე არ ყოფილა არც ერთი მსოფლიო პირველობა თუ ოლიმპიური თამაშები, რომელზეც არ ეასპარებათ საქართველოს ვაჟ ხელბურთელებს. საბჭოთა კავშირის ნაკრების პირველი ოფიციალური მატჩი მსოფლიო პირველობაზე გაიმართა 1961 წლის 15 იანვარს მოსკოვში. მათ დაამარცხეს რუმინეთის ძლიერი გუნდი ანგარიშით 12:9. სხვებთან ერთად ნაკრების ღირსებას იცავდა ჯემალ ცერცვაძე. ვინაიდან განმეორებითი მატჩი სსრ კავშირის გუნდმა წააგო 13:18, ის გამოეთიშა შეჯიბრებას და ვერ მიიღო მონაწილეობა ჩემპიონატის დასკვნით ეტაპში.

მსოფლიოს V ჩემპიონატზე, რომელიც ჩეხოსლოვაკიაში ჩატარდა 1964 წლის 8-15 მარტს სსრ კავშირის ნაკრები თამაშობდა ფინალურ ეტაპზე და საპატიო მეხუთე ადგილზე გავიდა. უკვე ნაკრების შემადგენლობაში ჯემალ ცერცვაძის გვერდით გამოჩნდა მეკარე ჯემალ აბიაშვილი. ნაკრების განაცხადში იყო ასევე ლერი კარტოზიაც. ამ ჩემპიონატის ფინალურ ტურნირში ჯემალ ცერცვაძემ 16 გოლი გაიტანა.

1967 წელს მსოფლიოს VI ჩემპიონატი ჩატარდა შვეციაში. სსრ კავშირის ნაკრების უფროსი მწვრთნელი უკვე თბილისელი გიორგი შარაშიძე იყო, ხოლო ნაკრების შემადგენლობაში ოთხი ქართველი თამაშობდა: ჯ. ცერცვაძე, ჯ. აბიაშვილი, ი. ფხაკაძე და ა. ექსეულიძე, გუნდმა IV ადგილი დაიკავა.

1970 წელს საფრანგეთში გამართულ მსოფლიოს VII ჩემპიონატზე საბჭოთა ნაკრები მე-9 ადგილით დაკმაყოფილდა. ნაკრების ღირსებას ქართველებიდან ჯ. ცერცვაძე და ი. ფხაკაძე იცავდნენ.

ამის შემდეგ ჩვენი ხელბურთელები კარგა ხნით აღარ არიან სსრ კავშირის ნაკრები გუნდის წევრები, რისი ძირითადი მიზეზიც ზემოთ ავხსენით – თაობათა ცვლის პროცესი.

1978 წელს ჩატარდა მსოფლიოს IX ჩემპიონატი, სადაც სსრ კავშირის ნაკრები უკვე ოლიმპიური ჩემპიონების რანგში (მათ 1976 წელს მონრეალში მოიპოვეს გამარჯვება) ფინალში მარცხდებიან გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ნაკრებ გუნდთან და იკავებენ მეორე ადგილს. ეს პირველი დიდი წარმატებაა სსრ კავშირის ნაკრებისა მსოფლიო ჩემპიონატების ისტორიაში. ვერცხლის მედალოსანი ნაკრების ღირსებას იცავდა ოლიმპიური ჩემპიონი, სპორტის დამსახურებული ოსტატი, თბილისელი ალექსანდრე ანპილოგოვი. იგი იმყოფებოდა იმ ნაკრების შემადგენლობაშიც, რომელმაც ოქროს მედლები მოიპოვა 1982 წლის X მსოფლიო ჩემპიონატზე გერმანიის ფედერაციულ რესპუბლიკაში.

1986 წელს მსოფლიო მორიგი XI ჩემპიონატი ხელბურთში 7:7 გაიმართა შვეიცარიაში. გუნდი საპრიზო სამეულის მიღმა აღმოჩნდა. სსრ კავშირის შემადგენლობაში საქართველოდან კვლავ ალექსანდრე ანპილოგოვი იყო მიწვეული.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, საქართველოს ხელბურთელებიდან ოლიმპიადაზე პირველმა ა. ანპილოგოვმა იასპარეზა და 1976 წელს ოქროს მედალიც მოიპოვა. 1980 წელს მოსკოვში ჩატარებულ ოლიმპიურ თამაშებზე სსრ კავშირის ნაკრებმა ფინალური შეხვედრა წააგო გდრ-ის გუნდთან და სხვებთან ერთად ა. ანპილოგოვმა ოლიმპიური ვერცხლის მედალი მიიღო.

ა. ანპილოგოვი კვლავ აგრძელებდა ნაკრებში გამოსვლასა და მასთან ერთად მისი თანაგუნდელი, საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი ამბერკი ტაბიძეც ემზადებოდა 1984 წლის ლოს-ანჯელესის ოლიმპიადისათვის, მაგარმ საბჭოთა კავშირის მაშინდელი ხელმძღვანელობის პოლიტიკურმა სიბეცემ არ მისცა საშუალება ჩვენს ხელბურთელებს (და არა მარტო მათ) ეჩვენებინათ თავიანთი ოსტატობა. პოლიტიკურის უაზრო გადაწყვეტილებით ბოიკოტი გამოეცხადა ლოს-ანჯელესის ოლიმპიურ თამაშებს.

60-70-იან წლებში საქართველოს ხელბურთელების სიძლიერეზე მეტყველებს ის ფაქტიც, რომ 1966 წლიდან მოყოლებული ყოველწლიურად იმართებოდა ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ეგიდით სანქცირებული ტურნირი თბილისში გაზეთ „ზარია ვოსტოკას“ პრიზზე. ამ მეტად პრესტიჟულ ღონისძიებაში მონაწილეობას იღებდნენ მსოფლიო ხელბურთის აღიარებული ქვეყნები: იუგოსლავია, გდრ, გფრ, ჩეხოსლოვაკია, რუმინეთი, უნგრეთი, ესპანეთი, ნორვეგია, დანია, პოლონეთი და სსრ კავშირის ნაკრები გუნდები.

პირველი საერთაშორისო ტურნირი ჩატარდა 1966 წლის 19-20 დეკემბერს. მაშინ შეჯიბრებაში სულ ოთხი გუნდი მონაწილეობდა. იმარჯვეს უნგრელებმა, რომლებმაც დაამარცხეს იუგოსლავიის, სსრ კავშირისა და საქართველოს გუნდები. ჩვენმა ნაკრებმა მეოთხე ადგილი დაიკავა.

1968 წელს ქართველმა ხელბურთელებმა მე-3 საპრიზო ადგილი დაიკავეს ექვს გუნდს შორის, წინ მხოლოდ სსრ კავშირის პირველი ნაკრები და პო-

ლონელები გაუშვეს, დაამარცხეს გდრ-ის (20-19), უნგრეთის (25-22) და ბულგარეთის (22:15) გუნდები.

აღსანიშნავია 1970 წელს ჩატარებული ტურნირი გაზეთ “ზარია ვოსტოკას” პრიზზე, იგი თბილისის სპორტის სასახლეში ჩატარდა 9-13 დეკემბერს. მონაწილეთა რაოდენობა სარეკორდო იყო – 8. გუნდები დაიყო ორ ქვეჯგუფად, რომელთა გამარჯვებულებიც გადამწყვეტ მატჩში შეხვედებოდნენ ერთმანეთს. ჩვენმა ხელბურთელებმა ქვეჯგუფში პირველი ადგილი დაიკავეს, დაამარცხეს რა სსრ კავშირის ახალგაზრდული (24:18) უკრაინის (17:16) და ჩეხოსლოვაკიის (24:22) გუნდები. გადამწყვეტ შემთხვევაში მათ დათმეს იუგოსლავიის საკმაოდ ძლიერ გუნდთან (29:18) და დაიკავეს საპატიო მეორე ადგილი. აქვე საინტერესოა აღინიშნოს, რომ იუგოსლავიელებმა ზუსტად იმ შემადგენლობით, რომლითაც ქართველები დაამარცხეს 1970 წელს, მოიპოვეს მიუნხენის XX ოლიმპიური თამაშების (1972 წ) ჩემპიონის ტიტული.

1956 წლის 1 სექტემბერს „იგფ“-ის VI კონგრესზე, რომელიც შვეციის ქალაქ სტოკჰოლმში მიმდინარეობდა, გაითვალისწინეს საფრანგეთის ხელბურთის ფედერაციის წინადადება, რომ გაეთამაშებინათ ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასი. გამარჯვებული გუნდისთვის პრიზი დააწესა ფრანგულმა სპორტულმა გაზეთმა „ეკიპ“-მა. პირველი გათამაშება გაიმართა 1957 წელს. აქვე გადაწყდა, რომ ყველა წლების ფინალური მატჩები გაიმართებოდა პარიზში. თასის პირველ გათამაშებაში მონაწილეობა მიიღო ევროპის 12 საკლუბო გუნდმა. თავდაპირველად თამაშები ტარდება ერთობ მკაცრი სისტემით. გუნდი პირველივე წაგების შემდეგ ეთიშებოდა ტურნირს. ამასთან, ორი გუნდის შეხვედრის ადგილს წილისყრა ირჩევდა. თასის გათამაშების პირველი ფინალური მატჩი ჩატარდა 1957 წლის 9 მარტს პარიზში. ანგარიშით 21:13 ჩეხოსლოვაკიის პრადის „დუკლამ“ დაამარცხა შვეციის ქ. ერებრუს სპორტული კლუბი და გახდა ევროპის ჩემპიონთა თასის პირველი მფლობელი. 1962 წლიდან ფინალამდე ყველა თამაში ტარდება ორივე მონაწილემდეგის მოედანზე.

1966 წლამდე ფინალური ტურნირის ორგანიზაციას საფრანგეთის ხელბურთის ფედერაცია უწევდა, რომელიც, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, პარიზში ტარდებოდა. გამოწვევის იყო 1965 წლის გათამაშება, რომელიც ლიონში ჩატარდა. თავისი გუნდების წარუმატებელი გამოსვლების გამო ფრანგებმა უარი განაცხადეს ფინალური თამაშების მათთან ჩატარებაზე. ეს მისია 1967 წლიდან თავის თავზე აიღო გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ხელბურთის ფედერაციამ. 1975 წლამდე ტურნირის დასკვნითი მატჩები 7-ჯერ ჩატარდა დორტმუნდში, ერთხელ (1968 წელს) – მაინის ფრანკფურტში. შემდეგი წლებიდან თამაშები იმართებოდა საკუთარ და მონაწილემდეგის მოედანზე.

1976 წლიდან კი თამაშდება ევროპის ქვეყნების თასის მფლობელთა თასი.

1991 წლამდე ქართველი ხელბურთელები სამჯერ მონაწილეობდნენ ევროპის საკლუბო ტურნირების გათამაშებაში. პირველად თბილისელმა ხელბურთელმა ვაჟებმა მონაწილეობა მიიღეს 1962 წლის ევროპის ჩემპიონატთა თასის V გათამაშებაში. მათ სტარტზევე წააგეს შეხვედრა გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის ჩემპიონთან – ლაიფციგის ფიზიკური აღზრდის აკადემიის ძლიერ გუნდთან ანგარიშით 17:25. ეს მატჩი გაიმართა ქ. ლაიფციგში 1962 წლის

9 დეკემბერს. მეორედ, თბილისის „ბურევესტნიკი“, როგორც სსრ კავშირის ჩემპიონი, მონაწილეობს ჩემპიონთა თასის VI გათამაშებაში. 1964 წლის 20 დეკემბერს თბილისის „ბურევესტნიკმა“ უმასპინძლა პოლონეთის ჩემპიონს ქ. კატოვიცეს „აზს“-ს და დაამარცხა იგი ანგარიშით 32:18. ამ გამარჯვებით გუნდი მეოთხედფინალში გავიდა. წილისყრის შედეგად ჩვენი გუნდის მონაწილეობა დაიწყო იუგოსლავიის ჩემპიონი, ქ. ზაგრების „მედვეშჩაკი“. დებულების შესაბამისად მეოთხედფინალური თამაშები ორ წრედ იმართებოდა – საკუთარ და მონაწილეობის მოედანზე, თბილისელებმა პირველი თამაში სტუმრად ჩაატარეს 1965 წლის 7 თებერვალს და დამარცხდნენ ანგარიშით 21:13, ერთი კვირის შემდეგ, 13 თებერვალს თბილისის სპორტის სასახლეში შედგა განმეორებითი მატჩი. ანგარიშით 21:13 გაიმარჯვეს ქართველმა ხელბურთელებმა. გათამაშების შემდეგ ეტაპზე გასასვლელად დებულებით წილისყრა ჩატარდა. აქ ბედმა იუგოსლავიელებს გაუღიმა – მათ მიეცათ უფლება გაეგრძელებინათ ბრძოლა საპატიო პრიზისათვის. უნდა აღინიშნოს, რომ „მედვეშჩაკმა“ ნახევარფინალში დამარცხა კოპენჰაგენის „აიაქსი“ (20:24 და 21:11) და ფინალში გავიდა ფინალური თამაში, რომელიც საფრანგეთის ქ. ლიონში ჩატარდა დამთავრდა ბუქარესტის „დინამოს“ გამარჯვებით, რომელმაც ანგარიშით 13:11 სძლია „მედვეშჩაკს“.

მესამედ ქართველები 15 წლის შემდეგ გადიან ევროპის ჩემპიონატზე, როგორც ადრე აღვნიშნეთ, თბილისის „ბურევესტნიკმა“ გაიმარჯვა სსრ კავშირის 1978 წლის თასის გათამაშებაში და უფლება მოიპოვა ეთამაშა ევროპის თასის მფლობელთა თასის გათამაშებაში საბჭოთა კავშირის გუნდებს არც 1978-1979 და 1979-1980 წლები ევროპულ თასებზე მიუღიათ მონაწილეობა და ამიტომ ჩვენი ხელბურთელები დაუშვეს 1980-1981 წლის გათამაშებაზე. თბილისელებს პირველსავე წრეში საკმაოდ ძლიერი მონაწილეობა არგუნა წილისყრამ მადრიდის „ატლეტიკოს“ სახით. პირველი თამაში მადრიდში ჩატარდა 1980 წლის 6 დეკემბერს. ეს შეხვედრა ესპანელებმა მოიგეს ანგარიშით 30:21. ერთი კვირის შემდეგ განმეორებითი შეხვედრა ჩატარდა თბილისის სპორტის სასახლეში. მართალია, ქართველმა ხელბურთელებმა ეს შეხვედრა თავიანთ სასარგებლოდ დაამთავრეს, მაგრამ ქულათა სხვაობა საკმარისი არ აღმოჩნდა შემდეგ წრეში გასასვლელად.

ქართველი ხელბურთელების ყულაბაში არის კიდევ ორი ოქროს მედალი, რომელიც 1968 წელს მიიღეს იმედო ფხაკაძემ და ალექსანდრე ხუციშვილმა. სსრ კავშირის ნაკრებმა, რომლის შემადგენლობაშიც იყვნენ ქართველი ხელბურთელები, გამარჯვება მოიპოვა სტუდენტთა მსოფლიო პირველობაზე. ეს ჩემპიონატი ჩატარდა გერმანიის ფედერაციულ რესპუბლიკაში 1968 წლის 4-102 იანვარს.

საინტერესოა ერთი ფაქტიც. 1978 წლის 12 ივლისს კიევის სპორტის სასახლეში გაიმართა მეტად საინტერესო შეხვედრა მსოფლიოსა და სსრ კავშირის ვაჟთა ნაკრებ გუნდთა შორის. სსრ კავშირის ნაკრებმა გუნდმა ანგარიშით 23:18 დაამარცხა მსოფლიოს ნაკრები. მაშინ სსრ კავშირის გუნდში გამოდიოდნენ ალექსანდრე ანჰილოგოვი და ამბერკი ტაბიძე.

1961 დან 1987 წლამდე ქართველმა ხელბურთელებმა სსრ კავშირის ნაკრების შემადგენლობაში ჩაატარეს: ა. ამპილოგოვმა 217 მატჩი ((გაიტანა 572 გოლი), ჯ. ცერცვაძემ – 78 (276), ი. ფხაკაძემ 68 (93) მეკარე ჯ/ აზიამილი 51 მატჩში იცავდა ნაკრების ღირსებას. ა. ტაბიძემ ითამაშა 20 შეხვედრა და გაიტანა 28 გოლი, ა. ექსეულიძემ – 14 (13), თ. ანთიძემ 6(6), ბ. კოპალეიშვილმა 1 (0).

მას შემდეგ, რაც დაიშალა საბჭოთა კავშირი და საქართველო დამოუკიდებელი ქვეყანა გახდა, ჩვენ შევეუერთდით ხელბურთის საერთაშორისო ფედერაციას (როგორც სპორტის დანარჩენ სახეობებში), რაც გვაძლევს იმის საშუალებას, რომ დამოუკიდებლად მივიღოთ მონაწილეობა ნებისმიერი რანგის ოფიციალურ შეჯიბრებაში. 1992 წლიდან ჩვენი გუნდები ყოველწლიურად მონაწილეობენ ევროპის საკლუბო თასების გათამაშებაში. საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის გოგონათა და ვაჟთა გუნდები, სპორტკლუბი „ამირანი“ ფიზკულტურის ინსტიტუტის „ კოლხეთი“ და აგრარული უნივერსიტეტის „მამული“ მონაწილეობენ, შესაბამისად, ევროპის ჩემპიონთა, თასის მფლობელთა, საერთაშორისო ფედერაციისა და ქალაქების თასების გათამაშებაში.

2006 წელს საქართველოს ხელბურთელთა სტუდენტურმა ნაკრებმა მონაწილეობა მიიღო მსოფლიოს XVIII სტუდენტთა ჩემპიონატში სადაც ვერცხლის მედლები მოიპოვა.

ქართული ხელბურთისათვის განსაკუთრებული იყო 2013 წელი. საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის ხელბურთის **გუნდი ევროპის ჩემპიონი გახდა**. ქართველმა ხელბურთელებმა ესპანეთის ქალაქ კორდობაში მიმდინარე ევროპის პირველ საუნივერსიტეტო თამაშებზე უძლიერესად იასპარეზეს და პირველობა არავის დაუთმეს. ამ მასშტაბის გამარჯვება ქართული ხელბურთის ისტორიაში ამ დრომდე არ ყოფილა. ქართველმა ხელბურთელებმა ექვს გუნდიან ჯგუფში ხუთივე მოწინააღმდეგე დაამარცხეს, მათ შორის დაძაბულ ბრძოლაში მოუგეს მასპინძელი კორდობას უნივერსიტეტის გუნდს და, ტურნირის ფორმატის გათვალისწინებით, პირდაპირ ფინალში გავიდნენ, სადაც საკმაოდ იოლად (37:24) აჯობეს უკანასკნელ მოწინააღმდეგეს, ხორვატიის “ოსიეკს“. ქართველი სპორტსმენები აცხადებენ, რომ ეს წარმატება დიდი სტიმულია კიდევ უფრო დიდი მწვერვალების დასაპყრობად.

თავი 2. ინფრასტრუქტურა და შეჯიბრების წესები

ოფიციალური შეჯიბრებები ტარდება დარბაზებში, (თამაშები ასევე იმართება ღია მოედნებზეც) გვერდითი და პირითი ხაზებით შემოსაზღვრულ მართკუთხა მოედანზე, რომლის სიგრძეა 40 მ, სიგანე – 20 მ. მოედანს შუაზე ყოფს ცენტრალური ხაზი. პირით ხაზებს შუა მაგრდება კარები ბადით, სიგანე -3 მ, სიმაღლე – 2 მ.

კარის ძელები ხისაა და უნდა იყოს ოთხკუთხედი 8 სმ. სიგანის, ის შეფერილი უნდა იყოს სხვადასხვა ფრად, რომელიც განსხვავდება დარბაზის ფერისგან და არის ადვილად გასარჩევი (ძირითადად იღებება შავ-თეთრად) ორივე კარის წინ 6 მ რადიუსის ნახევარწრით შემოხაზულია ზოლი, რომლის შიგნით შესვლა აკრძალულია, როგორც თავდამსხმელისათვის ასევე დამცველისათვის, იმ შემთხვევაში თუ ის ამას იყენებს იმისთვის რათა ქონდეს უპირატესობა. მოედანზე არის დახაზული 9 მეტრიანი წყვეტილი ზოლი რის გარეთაც უნდა გათამაშდეს ჯარიმა. ასევე 7 მეტრიანი ანუ პენალტის ხაზი(ნახ.1).

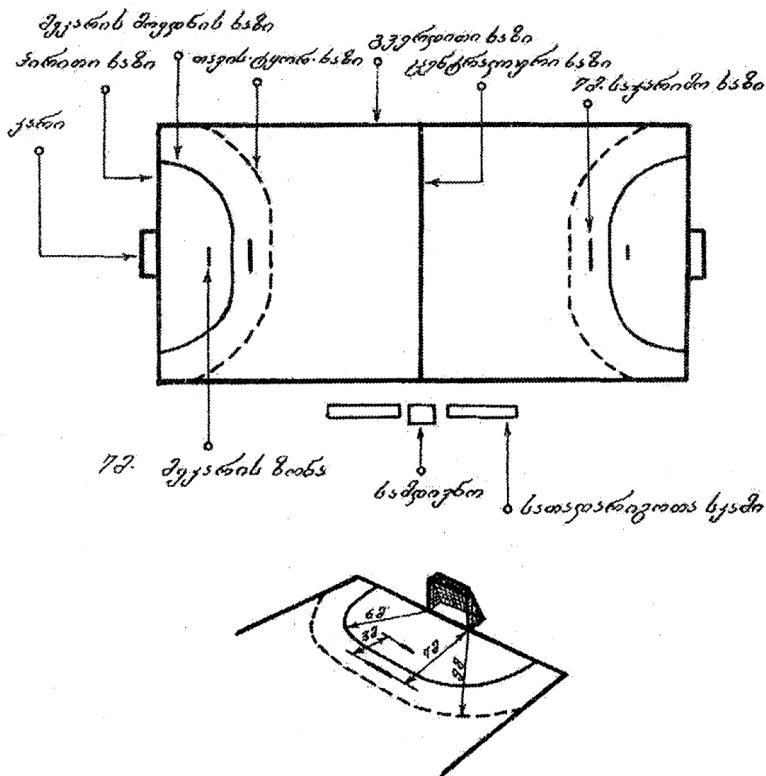
რადგან სკოლის დარბაზების უმრავლესობის ზომები, როგორც წესი, 24X12 მ-ია, დასაშვებია ხელბურთის კარები დამზადდეს შემცირებული ზომებით, მაგალითად, 2 მ. სიგანისა და 1,5 მ. სიმაღლისა, ან 2,5 მ. სიგანისა და 1,8 მ სიმაღლის.

ხელბურთის თამაშისათვის იყენებენ ტყავის ან სინთეტიკურ ბურთებს. ბურთები სხვადასხვა წონისა და ზომისაა. გოგონათა და ქალთა ყველა ასაკისათვის და ჭაბუკებისათვის ბურთის გარშემოწერილობა 54-56 სმ-ის ტოლია, წონა კი 325-400 გრამს უდრის, უფროსი ასაკის მოსწავლე ვაჟებისათვის (XI-XII კლასები) ბურთის გარშემოწერილობა 58-60 სანტიმეტრია, ხოლო წონა _ 425-475 გრამი.

ხელბურთში ასევე განსაზღვრულია სათამაშო დროის პარამეტრები. 12-14 წლის გოგონები და ბიჭები თამაშობენ ორ 20-20 წუთიან ტაიმს. 15-16 წლის მოსწავლეები ორ 25-25 წუთიან ტაიმს; 17-18 წლის მოსწავლეები კი ორ 30-30 წუთიან ტაიმს. ყველა ასაკისათვის ტაიმებს შორის შესვენება რის 10 წუთი.

თითოეულ გუნდში, მეკარის ჩათვლით, 7-7 ძირითადი და 5-5 სათადარიგო მოთამაშეა (12 მოთამაშე). შეცვლათა რაოდენობა განსაზღვრული არ არის. ბურთი გატანილად ითვლება, თუ იგი მთლიანი გარშემოწერილობით გადაკვეთს კარის ხაზს (სივრცეს). ყოველი გატანილი გოლის შემდეგ თამაში ცენტრიდან უნდა განახლდეს. მატჩი შეიძლება დამთავრდეს ერთ-ერთი გუნდის გამარჯვებით ან ფრედ. ნებადართულია ბურთის გადანოდება ერთი და ორი ხელით, ტარება (დრიბლინგი) ერთი ხელით, კარში ტყორცნა დგომსა და ნახტომში, ხელბურთში ნებადართულია მეტოქისთვის გზის გადაღობვა, გადანოდების ან ტარებისას ხელიდან გაშვებული ბურთის ართმევა, კარში ნატყორცნი ბურთის ბლოკირება და ა.შ. აკრძალულია ბურთის ფეხით თამაში, ბურთიანად სამზე მეტი ნაბიჯის გადადგმა, უმოქმედოდ ბურთის დაჭერა 3 წამზე მეტხანს, ბურთიანად ახტომა და დახტომა, პოზიციის შესარჩევად მეტოქის ან საკუთარი გუნდის მეკარის მოედნის გადარბენა, მეტოქის შებოჭვა, უხეშად ხელის კვრა, სარმის გამოდება, ნებისმიერი არასპორტული საქციელი. წესების დარღვევისთვის გუნდი ისჯება ბურთის ჩამორთმევით, 7-მეტრი-

ანი საჯარიმო ტყორცნით (პენალტი), მოთამაშე კი – გაფრთხილებით (ყვითელი ბარათი), მოედნიდან 2 წუთით ან თამაშის ბოლომდე გაძევებით, დისკვალიფიკაციით (წითელი ბარათი). იმ შემთხვევაში, თუ ბურთმა გვერდითი ხაზი გადაკვეთა, ინიშნება ჰაუტი (ბურთი თამაშში შემოაქვთ ხელით, ხაზის გადაკვეთის ადგილიდან). ხოლო თუ ბურთი პირით ხაზს გადაკვეთს მას შემდეგ რაც მას შეეხო მომგერიებელი გუნდის მოედნის მოთამაშე, ინიშნება კუთხური (ბურთი თამაშში შემოაქვთ ხელით, გვერდითი და პირითი ხაზების გადაკვეთის ადგილიდან). თუ მეკარის მიერ მოგერიებული ბურთი გადაკვეთს პირით ხაზს ის მეკარის საკუთრებაა და მას თამაშში ისევ მეკარე აბრუნებს.



ნახ. 1

თავი 3. ხელბურთის თამაშის ტექნიკა და ტექნიკური მომზადება

ზოგადი დებულებები

ხელბურთი უნივერსალური სპორტული თამაშია, რომელსაც ბევრი რამ აქვს საერთო ფეხბურთთან და კალათბურთთან, ხოლო ათლეტიზმით ბევრად არ ჩამორჩება რაგბის. ხელბურთის ძირითადი ტექნიკური ხერხებია – გადაადგილება სიარულში და სირბილში სხვადასხვა მიმართულებით, სწრაფი გარბენები, ბურთის ტარება, გადაცემა და მიღება, ბურთის ტყორცნა კარში ხტომში და ხტომის გარეშე. ხელბურთის მეკარის თამაშის ტექნიკური ხერხები მჭიდროდ არის დაკავშირებული სპორტის ისეთ სახეებთან, როგორიცაა მძლეოსნობა, ტანვარჯიში, ჭიდაობა, აკრობატიკა.

თამაშის ტექნიკა სპეციალური ხერხების კომპლექსია, რომელიც აუცილებელია ხელბურთელისთვის, რათა წარმატებას მიაღწიოს შეჯიბრებაში. თავისი განვითარების ყველა ეტაპზე ის სპორტული ბრძოლის წარმართვის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა, რომელიც მოთამაშეს შესაძლებლობას აძლევს არსებული სათამაშო წესების ჩარჩოში, სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციის პირობებში წარმატებით გადანეწიოს კონკრეტული ამოცანები.

სათამაშო სიტუაციის სწრაფი ცვლილებების პირობებში წარმატების მისაღწევად ხელბურთელი ვალდებულია ფლობდეს ტექნიკური ხერხების მრავალფეროვან ელემენტებს და ეფექტურად იყენებდეს მათ. მოთამაშის ტექნიკური ოსტატობის დონე განსაზღვრავს თამაშის წარმართვის ტექნიკურ სქემას და მთელი გუნდის საერთო წარმატებას.

თამაშის ტექნიკური ხერხები თავდასხმაში და ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშეებისათვის

დანეწებითი საფეხური ანუ პირველი დონე ძირითადად ხელბურთის ელემენტალური ტექნიკური ხერხების შესწავლასა და მინიმალურ ფიზიკურ დატვირთვას მოიცავს.

ხელბურთის თამაშის ტექნიკას ცალ-ცალკე თავებად განიხილავენ: თავდასხმაში თამაშის ტექნიკა და დაცვაში თამაშის ტექნიკა.

ხელბურთის თამაშის ტექნიკა თავდასხმაში შეიცავს სიარულს, სირბილს, ხტომას, შეჩერებას და ბრუნს, რომელიც სრულდება როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ. ცალკე განიხილება ბურთის ფლობის ტექნიკა (ბურთის დაჭერა, გადაცემა, ტარება და კარში ტყორცნა).

სირბილი. ხელბურთის თამაშის დროს მოთამაშეების უმრავლესობა დროის დიდ ნაწილს მოედანზე უბურთოდ ატარებს. ისინი გადაადგილდებიან სხვადასხვა ტემპით, იცვლიან მიმართულებას, ჩერდებიან, შემობრუნდებიან, აკეთებენ ცრუ მოძრაობას, რათა განთავისუფლდნენ მოწინააღმდეგის მეთ-

ვალყურეობისაგან და შეიქმნან საუკეთესო პირობები ბურთის მიღებისთვის ან საუკეთესო პოზიციაში გასვლისთვის. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ხელბურთის თამაშში სირბილს როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ. ზოგადად სპორტული თამაშში წარმოდგენილია სირბილის გარეშე, მით უმეტეს ხელბურთი, რომელშიც სათამაშო სიტუაცია ყოველ წუთს იცვლება. შეიძლება შეტევა ორივე კართან განხორციელდეს 10-15 წამის განმავლობაში. მონინალმდეგისაგან განთავისუფლების კარგი საშუალებაა სწრაფი გარბენი, რომელსაც სპორტულ თამაშში „მოსხლეტას“ უწოდებენ.

სირბილის შესწავლა. მომზადების პირველ დონეზე სირბილის შესასწავლად გამოიყენება მარტივი ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები.

ვარჯიშები სიარულში

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

ვარჯიშები სირბილში

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

შეჩერება, ხტომი და ბრუნე

ამ ტექნიკური ხერხების შესწავლა და სრულყოფა მიმდინარეობს სამივე დონეზე სირბილის შესწავლისა და სრულყოფის პარალელურად.

შეჩერებას სწავლობენ სირბილთან ერთად. სწავლება იწყება შეჩერებით ერთ და ორ ნაბიჯში, რასაც მოჰყვება შეჩერება ხტომით. შეჩერებას ახორციელებენ ერთი ან ორი დიდი ნაბიჯის გადადგმით. შეჩერება გამოიყენება ბურთის ტარებისას, როდესაც დამცველი მოთამაშე მიდის თავდამსხმელის შესახვედრად. ხტომით შეჩერებას მოთამაშეები იყენებენ მაღალი ბურთის მიღებისას. ხელბურთის თამაშისათვის დამახასიათებელია სამ ნაბიჯში შეჩერება. ამისათ-

ვის საჭიროა მოთამაშეებს გამოუმუშავდეთ სამ ნაბიჯზე შეჩერების ჩვენები, რისთვისაც გამოიყენებენ შემდეგ ვარჯიშებს:

1. ნელი სირბილი შეჩერებით ნებისმიერ ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში, რასაც თითოეული მოთამაშე ასრულებს მოედნის ყველა მონაკვეთზე.
2. ნელი სირბილი შეჩერებით მასწავლებლის ნიშანზე (სასტვენით ან დროშით).
3. სირბილი მოედნის ერთი ბოლოდან მეკარის მოედნის ხაზამდე და შეჩერება სამი ნაბიჯის გაკეთების შემდეგ.

ხელბურთში შეჩერებას ბურთით უმეტესწილად თითქმის ორ ნაბიჯში ასრულებენ, მაგრამ ხელბურთის წესების მიხედვით მოთამაშეს უფლება აქვს გააკეთოს სამი ნაბიჯი. თუ ხელბურთელები შეჩერების შესწავლას სირბილში ასრულებენ, მათი სრულყოფა ხდება შემდეგი ვარჯიშებით:

1. შეჩერება ნიშანზე სწრაფი სირბილის შემდეგ.
2. შეჩერება ნებისმიერად (ცალკეული მოთამაშე გარბის მოედნის ერთი მხარიდან მეორისკენ, შეჩერების შემდეგ შემობრუნდება და ისევ განაგრძობს სირბილს).

შეჩერების შესრულება ხტომის შემდეგ: მოთამაშეები გარბიან მოედნის ერთი კუთხიდან მეორისკენ, ცენტრში ღებულობენ ბურთს და ხტომით ჩერდებიან.

ხტომა. ხელბურთის თამაშში განსაკუთრებული ადგილი უკავია ხტომას. იგი მრავალი ტექნიკური ხერხის შესრულების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა.

სიმაღლეზე, სიგრძეზე, აგრეთვე რთული ხტომა ვარდნაში შეიძლება შესრულდეს ცალ და ორივე ფეხზე არეკნით, როგორც ადგილზე, ისე მოძრაობაში. ორ ფეხზე ახტომი ყველაზე ხშირად გამოყენებულია ბურთის დაჭერის და კარში ნატყორცნი ბურთის ბლოკირებისთვის. მოთამაშე, რომელიც ასრულებს ამ ხტომას, ნაბიჯით წინ მიადგამს ერთ ფეხს მეორეს, ოდნავ ჩაჯდება და შემდეგ ხტება მაღლა ხელების ერთდროული აქნევით.

გამორბენით სიმაღლეზე ხტომას ასრულებენ ცალ ფეხზე არეკნით. მას გამოიყენებენ როგორც ბურთის გადაცემების, ისე კარში ტყორცნისათვის. (თითქმის 80-90 % კარში ტყორცნისა ამ ხერხით ხორციელდება). თუ ხელბურთელი ბურთს ტყორცნის მარჯვენა ხელით, ნახტომს ასრულებს მარცხენა ფეხზე არეკნით და პირიქით.

ბრუნი აუცილებელი და საჭირო ხერხია ხელბურთისათვის. მისი კარგად გამოყენება უმსუბუქებს მოთამაშეს მოწინააღმდეგესთან ორთაბრძოლას. ბრუნს ასრულებენ როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ, ადგილზე და მოძრაობაში.

ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს ბრუნს იმ მიზნით, რომ დაფაროს ბურთი დამცველისაგან, შეიქმნას პირობები ბურთის გადაცემისა და კარში ტყორცნისათვის.

ბურთის ფლობის ტექნიკა

ბურთის ფლობის ტექნიკურ ხერხს სწავლობენ შემდეგი თანმიმდევრობით: 1. ბურთის დაჭერა; 2. ბურთის გადაცემა; 3. ბურთის ტარება; 4. ბურთის ტყორცნა კარში.

ბურთის დაჭერა ხელბურთის თამაშის ერთ ერთი მნიშვნელოვანი ტექნიკური ხერხია. თამაშის შედეგი ბევრადაა დამოკიდებული ბურთის დაჭერის ტექნიკაზე. თამაშის დროს ხელბურთელებს უხდებათ სხვადასხვა სიმაღლეზე და სხვადასხვა ძალით ნატყორცნი ბურთის დაჭერა. ხელბურთში ბურთს იჭერენ ცალი და, უმეტეს შემთხვევაში, ორი ხელით

ა) მაღლა ნატყორცნი ბურთის დაჭერის დროს მოთამაშეს ხელები გააქვს წინ და მაღლა. როდესაც ბურთი შეეხება ხელის თითებს, მოთამაშე ხელებს მოხრის იდაყვისა და მხრის სახსარში და ბურთს მიიტანს მკერდთან (ნახ. 2).



ნახ. 2

ბ) დაბლა ნატყორცნი ბურთის დაჭერისას მოთამაშეს ხელები გააქვს წინ ბურთის შესახვედრად (ამ შემთხვევაში თითები გაშლილია ისე, რომ თითქოს ნეკები ერთმანეთს ეხება), ტანი გადახრილია წინ, ფეხები მოხრილია მუხლის სახსარში (ნახ. 3,4).



ნახ. 3



ნახ. 4

გ) ორი ხელით ბურთის დაჭერის დროს: ა) მოთამაშე ყოველთვის უნდა იყოს გადაცემის მოლოდინში; ბ) ბურთი უნდა დაიჭიროს გაშლილი თითებით, ხელების დაუძაბავად.

ბურთის გადაცემა თამაშის ერთ-ერთი ძირითადი და აუცილებელი ტექნიკური ხერხია, რომელსაც ბურთის დაჭერასთან ერთად სწავლობენ. ხელბურთში ბურთის გადაცემა ძირითადად ხდება ცალი (მოხრილი) ხელით მხრიდან, გვერდიდან, ქვემოდან, თავს ზემოდან, მტევნით, უკან, ზურგს უკან, მხარს ზემოდან, მკერდიდან, ქვემოდან. თუმცა არის შემთხვევებიც, როდესაც ბურთის გადაცემას ახორციელებენ ორი ხელითაც.

ბურთის გადაცემა მოხრილი ცალი ხელით მხრიდან. მოთამაშის საწყისი მდგომარეობა: ფეხები ოდნავ მოხრილია მუხლის სახსარში, ერთი ფეხი წინ არის გადადგმული (თუ გადაცემა ხდება მარჯვენა ხელით, წინ გადადგმულია მარცხენა ფეხი და პირიქით), ბურთი უჭირავთ ორივე ხელით, მარჯვენა ხელი, რომელიც მოხრილია იდაყვის სახსარში, გააქვთ ბურთიანად უკან, ზევით, თავის სიმაღლეზე, ბურთი დევს ნების მთელ ზედაპირზე, ხელის მტევანი მოდუნებულია, თითები გაშლილია, მარცხენა ხელი რჩება მკერდის სიმაღლეზე, შემდეგ მოთამაშეს ტანის წონა მთლიანად გადააქვს წინ გადადგმულ ფეხზე და ხელის მტევნის გაქნევით ისვრის ბურთს. ამ ხერხით ბურთს გადასცემენ ნებისმიერი მიმართულებით სხვადასხვა მანძილზე ადგილიდან და მოძრაობაში (ნახ. 5).



ნახ. 5

ბურთის გადაცემა ცალი ხელით გვერდიდან. ამ ხერხით ბურთს ისეთნაირად გადასცემენ, როგორც ზემოთ აღნიშნული გადაცემის დროს. განსხვავება მხოლოდ ის არის, რომ ტანს შემობრუნებენ მარჯვნივ უკან და ხელის მოქნევა ხდება გვერდიდან. (ნახ. 6).



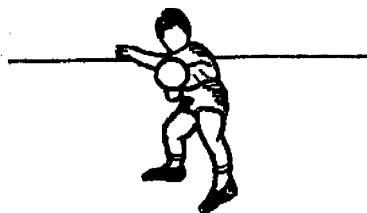
ნახ. 6

ბურთის გადაცემა ცალი ხელით ქვემოდან. მოთამაშე გადადგამს დიდ ნაბიჯს მარცხენა ფეხით წინ, თუ გადაცემა ხდება მარჯვენა ხელით, ტანი გადახრილია უკან მარჯვნივ, იდაყვი დაშვებულია მუხლის სახსრამდე (ბურთი მაგრად უჭირავს თითებით).

სშირად ხელბურთის თამაშში იყენებენ ფარული გადაცემის რამდენიმე ნაირსახეობას, რომელთაც შეიძლება ვუნოდოთ სპეციალური გადაცემა. გად-

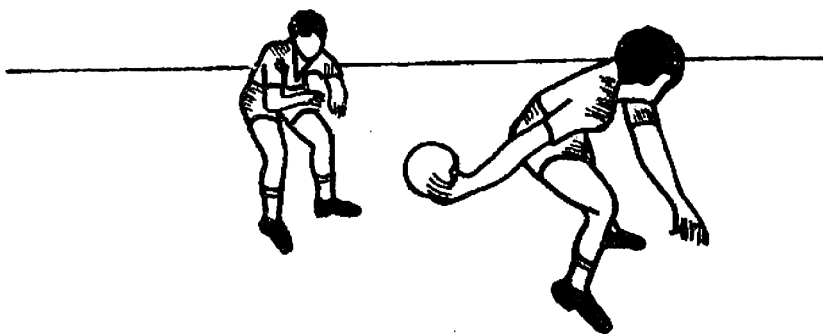
აცემა ხელის მტევნით, ფეხებს ქვემოდან, ხელს ქვემოდან, ზურგს უკნიდან, მხარს ზემოდან.

ხელის ქვემოდან გადაცემის დროს მარჯვენა ბურთიანი ხელი სწრაფი მოძრაობით გადის მარცხნივ, ბურთს გაისვრიან ხელის მტევნის სწრაფი მოძრაობით, მარცხენა ხელი გადის ბურთს ზემოდან მარჯვნივ (ნახ. 7).



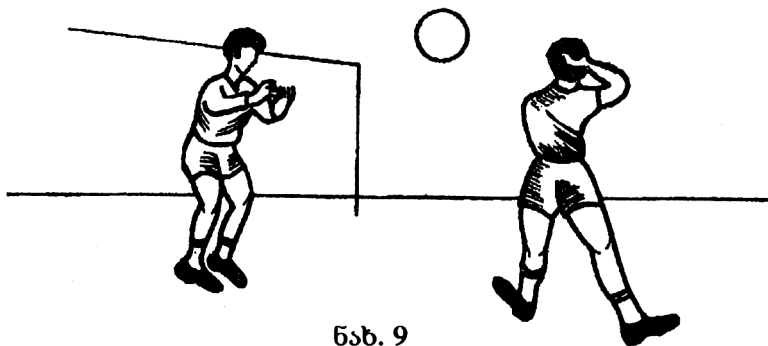
ნახ. 7

ზურგს უკნიდან გადაცემისას ძირითადი მოძრაობაა ბურთიანი (ოდნავ მოხრილი) ხელის გაქნევი ზურგს უკან ხელის მტევნის შემობრუნებით (ნახ. 8).



ნახ. 8

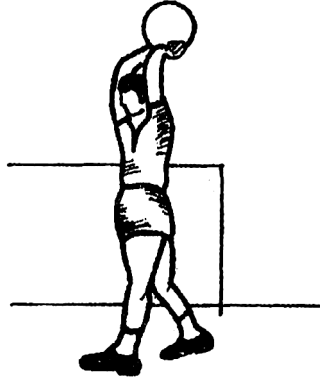
მხარს ზემოდან გადაცემა თავისი სტრუქტურით უფრო ადვილია. ძირითადი მოძრაობაა ბურთიანი ხელის სწრაფი მოხრა იდაყვის სახსარში (ნახ. 9).



ნახ. 9

ბურთის გადაცემა ორი ხელით. როგორც კალათბურთში ასევე ხელბურთში გადაცემა სრულდება ორი ხელით თავს ზემოდან, მკერდიდან, ქვემოდან.

ბურთის გადაცემა ორი ხელით თავს ზემოდან. ამ ხერხით გადაცემას ხშირად იყენებენ თამაშში. ბურთის თავს ზემოდან გადაცემის დროს ტანის სიმძიმე მთლიანად გადატანილია უკანა ფეხზე ტანის გადახრასთან ერთად ხელები ბურთიანად გადადის ზევით- უკან, შემდეგ სწრაფი მოძრაობით ტანის სიმძიმე გადადის წინა ფეხზე და ბურთის გადანოდება ხდება ისე, როგორც ეს მე-10 ნახატზეა ნაჩვენები.

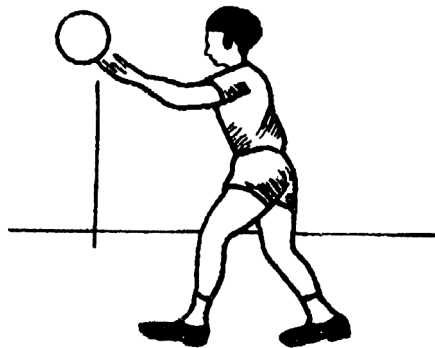


ნახ. 10

ხშირად იყენებენ თამაშში **ბურთის გადაცემას ორი ხელით მკერდიდან**, რომელიც საჭიროა ბურთის სწრაფი გადაცემისთვის ახლო და საშუალო მანძილზე.

მოსამზადებელი ფაზა – გაშლილი თითებით იჭერს ბურთს მკერდის სიმაღლეზე, იდაყვები დაშვებულია.

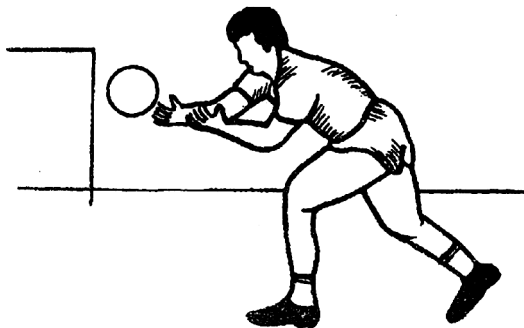
ძირითადი ფაზა – ბურთს გაგზავნიან წინ ხელების სწრაფი გამართვით ბოლომდე (ნახ. 11).



ნახ. 11

ბურთის გადაცემა ორი ხელით ქვემოდან. გამოიყენება 4-5 მეტრის მანძილზე ბურთის გადასაცემად, როდესაც ბურთი უჭირავთ მუხლის სახსრის სიმაღლეზე ან ქვემოთ და არა აქვთ საშუალება და დრო პოზიციის შესაცვლელად.

მოსამზადებელი ფაზა – ბურთი უკავიათ ძირს დაშვებულ ხელებში, ტანი მოხრილია, ხელები ოდნავ მოღუნულია იდაყვის სახსრებში (ნახ. 12).



ნახ. 12

ბურთის გადაცემის შესწავლისათვის საჭირო ვარჯიშები პირველი დონის მოთამაშეებისათვის

ყველა სახის გადაცემის შესწავლას იწყებენ ჩვენებისა და ახსნის შემდეგ. მოთამაშეები დგებიან წყვილებად და გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. გადაცემის პარალელურად ისწავლება ბურთის დაჭერა ყველა ხერხით.

ვარჯიში 1. ბურთის გადაცემა და დაჭერა წყვილებში ადგილზე და მოძრაობაში;

ვარჯიში 2. ბურთის გადაცემა და დაჭერა შემხვედრი მოძრაობის დროს;

ვარჯიში 3. ბურთის გადაცემები სიმაღლეზე და მოძრაობაში;

ვარჯიში 4. ბურთის გადაცემა ერთი მიმართულებით მოძრავ პარტნიორებს შორის;

ვარჯიში 4. მოთამაშეები დგანან წყვილებად და გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს ცალი ხელით თავს ზემოდან (მარცხენა ფეხი წინ არის გადადგმული, სიმძიმე ორივე ფეხზეა).

ვარჯიში 5. იგივე გვერდიდან გადაცემით (გამართული ხელით).

ვარჯიში 6. იგივე ქვემოდან (გამართული ხელით).

ვარჯიში 7. მოთამაშეები ბურთს გადასცემენ ერთმანეთს სამი ნაბიჯის შემდეგ (ადგილზე ფეხები ერთად). თუ ბურთს მარჯვენა ხელით გადასცემენ, ნაბიჯის გადადგმას იწყებენ მარცხენა ფეხით და სამი ნაბიჯის შემდეგ გადასცემენ ბურთს და პირიქით.

ვარჯიში 8. იგივე ხტომით.

ვარჯიში 9. იგივე სირბილით,

ვარჯიში 10. მოთამაშეები ეწყობიან კართან ორ კოლონად და მირბიან წყვილებში ბურთის გადაცემით მეორე კარისაკენ.

სათამაშო ვარჯიშები ბურთით

ვარჯიში 1. ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და მისი ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;

ვარჯიში 2. ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და დაჭერა ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ხელით. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;

ვარჯიში 3. ბურთის ზევით აგდება და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;

ვარჯიში 4. ბურთის ზევით აგდება, ტაში და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;

ვარჯიში 5. იგივე ვარჯიში, ოღონდ ტაში ზურგს უკან. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;

ვარჯიში 6. ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა იატაკიდან (მიწიდან) არეკნის შემდეგ. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ;

ვარჯიში 7. ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა ბურთის იატაკზე (მიწაზე) შეხებამდე. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;

ვარჯიში 8. ბურთის ტარება ადგილზე 5-5-ჯერ მარჯვენა და მარცხენა ხელით;

ვარჯიში 9. შემდეგ იგივე მოძრაობაში.

ვარჯიში 10. მოთამაშეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდათ, პირველი ნომრები დგებიან დარბაზის კედლის გაყოლებით, ზურგით კედლისკენ ისე, რომ მათ შორის დაშორება 1 მ. იყოს. თითოეულ მათგანს აქვთ სამ-სამი ხელბურთის ბურთი. მეორე ნომრები კი ერთმანეთის მიყოლებით მიდიან დარბაზის მეორე ბოლოსაკენ, ბრუნდებიან ზურგისაკენ და კვლავ მიემართებიან საწყისი წერტილისაკენ. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები იწყებენ ბურთების სროლას მეორე ნომრების მიმართულებით, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ბურთების დაჭერას. როდესაც პირველ ნომრებს გამოელევათ ბურთები, გუნდები ადგილებს ცვლიან.

მომზადების **მეორე და მესამე დონეზე** სირბილის შესასწავლად და სრულყოფისათვის გამოიყენება უფრო გართულებული ვარჯიშები, სათამაშო ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები.

1. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად ერთ კართან. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მეორე კარისკენ, ხელს ადებენ კარის ძელს და ბრუნდებიან უკან, შემდეგ ამასვე აკეთებენ მეორე ნომრები და ა.შ. (ტარდება შეჯიბრი. რომელი კოლონაც ადრე დაამთავრებს სირბილს, ის არის გამარჯვებული).
2. იგივე, მხოლოდ მიდგმითი ნაბიჯით მარჯვენა მხარეს.
3. იგივე, მხოლოდ მიდგმითი ნაბიჯით მარცხენა მხარეს.

4. იგივე, მხოლოდ სირბილი ზურგით წინ.
5. იგივე, მხოლოდ სირბილი მუხლის მაღლა აწევით.
6. სირბილი ზურგით წინ მოედნის შუა ხაზამდე, შემდეგ კი მიდგმითი ნაბიჯით (ან მარცხნივ, ან მარჯვნივ), როდესაც მიუახლოვდებიან მეორე კარს და შეახებენ ხელს, სირბილს განაგრძობენ სახით წინ.
7. სირბილი დგარების შემოვლით ჯერ ინდივიდუალურად, შემდეგ კი შეჯიბრი ორ კოლონას შორის.
8. სირბილი მოედანს ირგვლივ და ნიშანზე სწრაფი გარბენი დიაგონალზე.
9. მაღალი სტარტიდან სირბილი 10-15 მეტრზე.
10. დაბალი სტარტიდან სირბილი 15-20 მეტრზე.

სათამაშო ვარჯიშები

ვარჯიშები სიარულში

1) სიარულში ბურთების დაჭერა

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

2) სიარულისას ფეხებში ნასროლი ბურთის აცდენა

მოვარჯიშეებს ვყოფთ თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად, პირველი ნომრები დგებიან დარბაზის კედლის გაყოლებით ზურგით კედლისკენ ისე, რომ მათ შორის დაშორება 1 მეტრი იყოს. თითოეულ მათგანს აქვს სამი ფეხბურთის ბურთი. მეორე ნომრები კი მიდიან დარბაზის მეორე ბოლოსკენ, შემობრუნდებიან ზურგისკენ და კვლავ მიემართებიან საწყისი წერტილისაკენ. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები იწყებენ ბურთების სროლას მეორე ნომრების ფეხების მიმართულებით, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ნასროლი ბურთების აცდენას. როდესაც პირველ ნომრებს დაუმთავრდებათ ბურთები, გუნდები ადგილებს ცვლიან. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ჯამში მეტ ბურთს აიცდენს.

3) სიარულისას მასწავლებლის ნიშანზე ნახტომში ტაშის წინ და უკან შემოკვრა

მოვარჯიშეები ეწყობიან ერთმანეთის მიყოლებით და დარბაზის ირგვლივ იწყებენ სიარულს. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ხტებიან მაღლა და ნახტომში

ცდილობენ ტაშის წინ და უკან შემოკვრის მოსწრებას. ვარჯიში გრძელდება 5 წუთს (სასურველია წინ ტაშის ორჯერ შემოკვრა).

ვარჯიშები სირბილში

ვარჯიში 1

მოვარჯიშეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის წყვილებად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში, სადაც ცარციტ მოინიშნება ორი წერტილი. მასწავლებელი იძახებს პირველ წყვილს და თითოეულს აყენებს თავის წერტილზე (მარჯვენა ფეხი 20-30 სმ-ით წინ აქვთ გადადგმული, ხოლო ტანი ოდნავ წინ გადახრილი). მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები გარბიან დარბაზის ბოლოსკენ მთელი სისწრაფით. იმარჯვებს ის, ვინც პირველი მივა ფინიშამდე (შეჯიბრში ყველა წყვილი თანმიმდევრობით იღებს მონაწილეობას).

ვარჯიშის გართულების მიზნით შესაძლებელია დარბაზის ორ სხვადასხვა წერტილში სკამებს შორის თოკების 40 სმ. სიმაღლეზე გაბმა, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს

ვარჯიში 2

მასწავლებელი ხაზავს სიმეტრიულ ზიგზაგისებურ გზას დარბაზის გაყოლებით (ნახაზი 1A). ბავშვები დგებიან ხაზის დასაწყისის უკან ერთმანეთის მიყოლებით. პირველი ბავშვი, რომელიც მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს სირბილს, გარბის ხაზის გაყოლებით, სწრაფად და მაქსიმალურად ცდილობს, რომ ზიგზაგის მიმართულებას არ გადაუხვიოს. ზუსტად იმავეს იმეორებენ დანარჩენი ბავშვებიც. მასწავლებელი წამოშობით აფიქსირებს, თუ რა დროში გაიარა თითოეულმა ბავშვმა არსებული ზიგზაგი. როცა ბავშვები მიეჩვენებიან ზიგზაგზე სირბილს, ნახაზის სხვადასხვა წერტილებში ხდება მუყაოს ყუთების დაღება, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს.

ვარჯიში 3

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

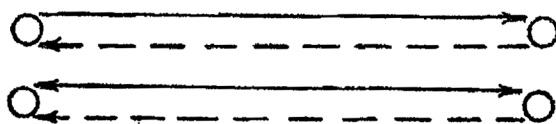
ვარჯიშები ბურთით მეორე დონის მოთამაშეებისათვის

ვარჯიში_1_ბურთის დაჭერა და გადაცემა შემხვედრი მოძრაობის დროს;

ვარჯიში_2_ბურთის გადაცემები სიმაღლეზე და მოძრაობაში;

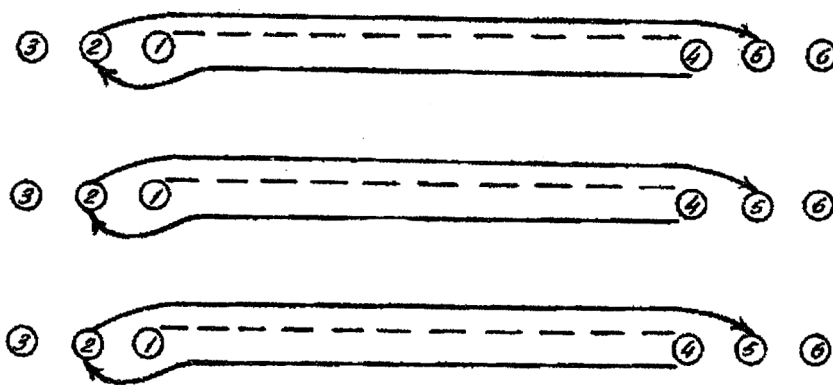
ვარჯიში_3_ბურთის გადაცემა ერთი მიმართულებით მოძრავ პარტნიორებს შორის;

ვარჯიში_4_მოთამაშეები დგანან ერთმანეთის პირისპირ. ბურთი აქვთ №1 მოთამაშეებს, რომლებიც გადასცემენ მას სხვადასხვა ხერხით №2 მოთამაშეებს. ბურთის მიღების შემდეგ №2 მოთამაშეები მას უბრუნებენ №1 მოთამაშეებს და ა.შ. (გადაცემის მასწავლებელი კარნახობს) (ნახ. 13).



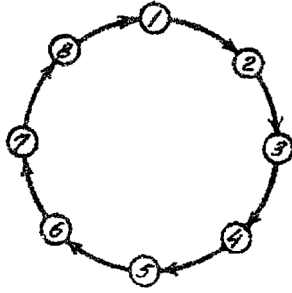
ნახ. 13

ვარჯიში_5_მოთამაშეები დგებიან ორ კოლონად მოედნის სხვადასხვა მხარეს. ბურთი აქვს №1 მოთამაშეს, რომელსაც ის გადასცემს №4 მოთამაშეს და იკავენს ადგილს ბ №6 მოთამაშის უკან №4 მოთამაშე, თავის მხრივ, ბურთს გადასცემს №2 მოთამაშეს და იკავენს ადგილს №3 მოთამაშის უკან და ა.შ. (სურ 14).



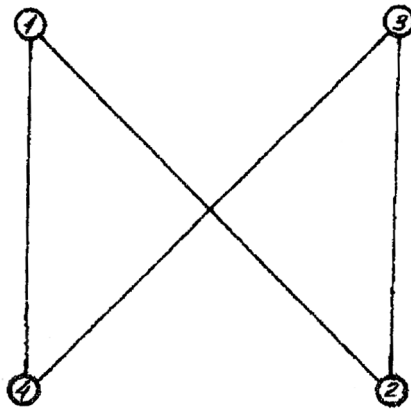
ნახ. 14

ვარჯიში_6_მოთამაშეები ეწყობიან წრეზე. ბურთი აქვს №1 მოთამაშეს, რომელიც გადასცემს მას №2-ს, №2 მოთამაშე კი-№3-ს და ა.შ. როდესაც ბურთს კვლავ გადასცემენ №1 მოთამაშეს, იცვლება გადაცემის მიმართულება, ე.ი. №1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს №8 მოთამაშეს და ა.შ. (ნახ. 15).



ნახ. 15

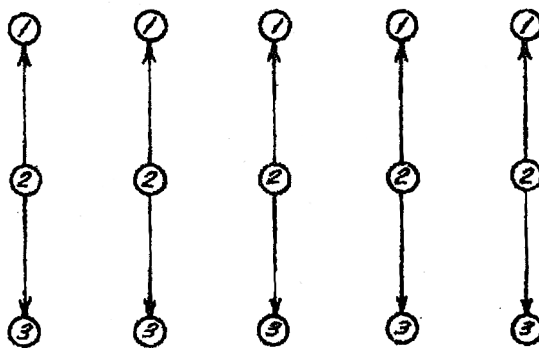
ვარჯიში_7. მოთამაშეები ეწყობიან ოთხეულებად, №1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს №2 მოთამაშეს და იკავენ მის ადგილს, ამასობაში №2 მოთამაშე ბურთს გადასცემს №3-ს და იკავენ მის ადგილს, №3 ბურთს გადასცემს №4-ს და იკავენ მის ადგილს და ა.შ. (ნახ. 16).



ნახ. 16

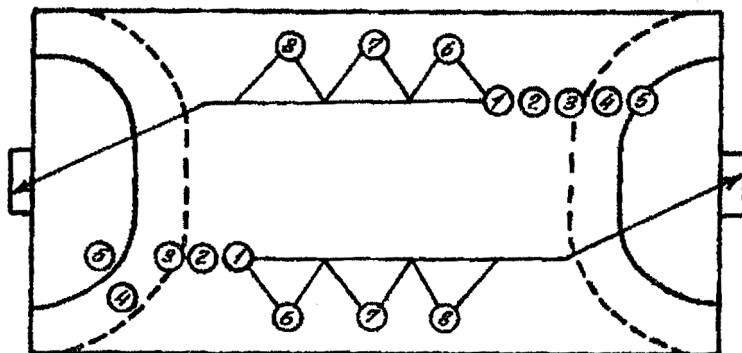
ვარჯიში_8. მოთამაშეები ეწყობიან წრეზე, გაითვლიან პირველ მეორეზე (საჭიროა ორი ბურთი), პირველი ნომრები აწვდიან ბურთს ერთმანეთს, მეორე ნომრები ერთმანეთს.

ვარჯიში_9. მოთამაშეები ეწყობიან სამეულებად. ბურთს ფლობენ №1 მოთამაშეები და აწვდიან მას №3 მოთამაშეებს, მეორე ნომრები კი ცდილობენ ხელი შეუშალონ გადაცემას, ბრუნდებიან 180 გრადუსით ისე, რომ №1 და №3 მოთამაშეებისკენ პირისპით არიან (ბრუნს ასრულებენ ცალ ფეხზე ან ხტომით) (ნახ. 17).



ნახ. 17

ვარჯიში_10. მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის სხვადასხვა მხარეს ისე, როგორც ეს მე-18 სურათზეა ნაჩვენები. №1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს №6 მოთამაშეს და გარბის წინ, იღებს ბურთს უკან და აწვდის №7 მოთამაშეს, რომელიც განაგრძობს სირბილს, კვლავ იღებს ბურთს და უკან აწვდის №8 მოთამაშეს. როდესაც იგი №8 მოთამაშისგან მიიღებს ბურთს გარბის კარისკენ და ტყორცნის კარში (ტყორცნის შემდეგ №1 მოთამაშე საწინააღმდეგო მხარეს დგება №5 მოთამაშის უკან) (სურ18).



ნახ. 18

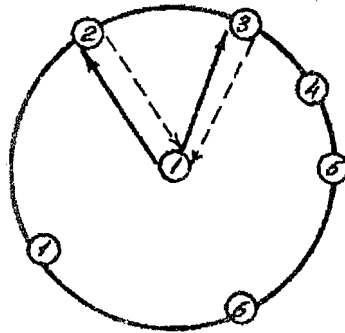
ვარჯიშები ბურთით მესამე დონის მოთამაშეებისათვის

ვარჯიში 1. ბურთის გადაცემების ხერხების სრულყოფა. გადაცემები სამეულელებში სირბილით ადგილების ცვლით;

ვარჯიში 2. სწრაფი გარღვევა (მეკარიდან გადაცემული ბურთის მიღება მაქსიმალური სისწრაფით სირბილში);

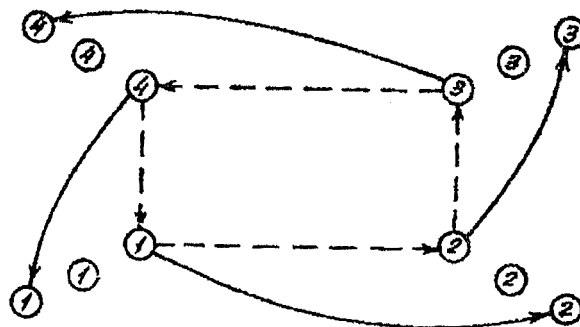
ვარჯიში 3. ბურთის მაღალი გადაცემა (ზურგსუენიდან, თავსუენიდან, ხელსუენიდან)

ვარჯიში 4. მოთამაშეები ეწყობიან წრეზე. ერთი მოთამაშე დგება შუაში, წრეზე მდგომ მოთამაშეებს შორის. მოთამაშე №2 ბურთს გადასცემს №1-ს და თვითონ დგება მის ადგილზე. №1 მოთამაშე ბურთს აწვდის №3-ს და დგება №2 მოთამაშეს ადგილას, №3 მოთამაშე ბურთს აწვდის №2-ს და გარბის ცენტრისკენ, №2 მოთამაშე ბურთს აწვდის №4-ს და იკავებს №3 მოთამაშის ადგილს და ა.შ. (ნახ. 19).



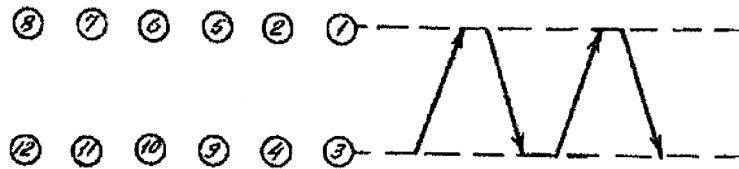
ნახ. 19

ვარჯიში 5. მოთამაშეები ეწყობიან ოთხ კოლონად, ბურთი აქვს №1 მოთამაშეს, რომელსაც ის აწვდის №2 მოთამაშეს, №2 – №3-ს, №3 – №4-ს და ა.შ. გადაცემის შემდეგ №1 მოთამაშე გარბის და იკავებს ადგილს №2 მოთამაშის უკან, №2 მოთამაშე იკავებს ადგილს №3 მოთამაშის უკან, №3-№4 მოთამაშის უკან და ა.შ. (ნახ. 20).

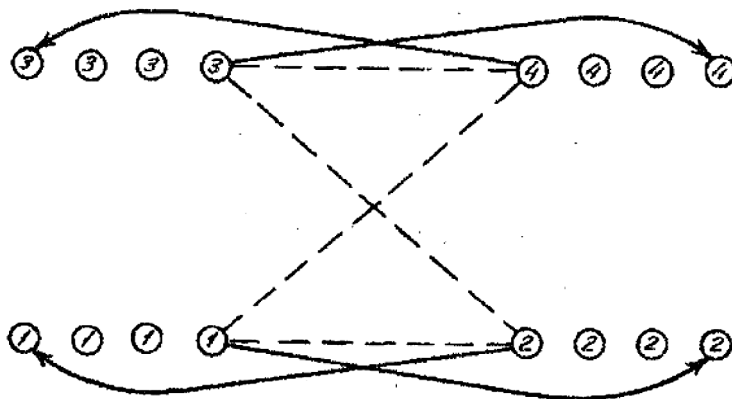


ნახ. 20

ვარჯიში_7. მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის ბოლოს ორ კოლონად. ბურთი აქვს №1 და №2 მოთამაშეებს. მოედანზე განლაგებულია დგარები. №1 და №2 მოთამაშეები სირბილით ბურთს გადასცემენ №3 და №4 მოთამაშეებს (გადაცემა ხდება დგარებს შორის). როგორც კი ეს ორი წყვილი ჩაირბენს, გადაცემას იწყებს შემდეგი წყვილი (ნახ. 22).

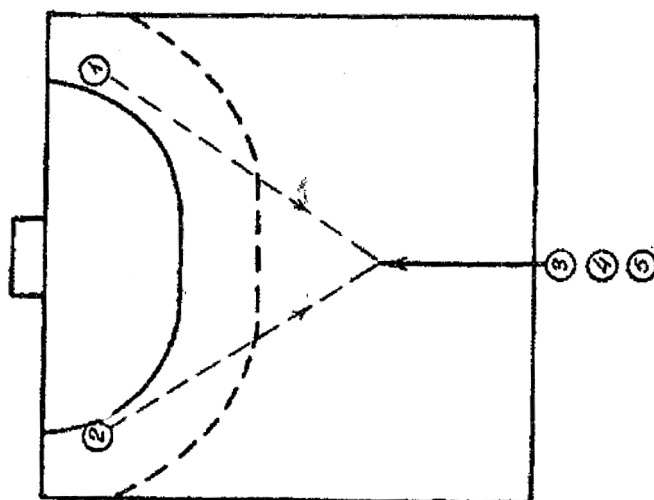


ვარჯიში_8. მოთამაშეები ისე ეწყობიან, როგორც ეს 23-ე სურათზეა ნაჩვენები. ბურთი აქვს №1 მოთამაშეს, რომელიც მას აწვდის №2 მოთამაშეს, №2-№3-ს, №3-№4-ს, ეს უკანასკნელი კი-№1-ს მოთამაშეს. ბურთის გადაცემის შემდეგ №1 მოთამაშე დგება №2 მოთამაშეების უკან, №2 – №1 მოთამაშეების უკან, №3 -№4 მოთამაშეების უკან, №4 კი №3 მოთამაშეების უკან.



ნახ. 23

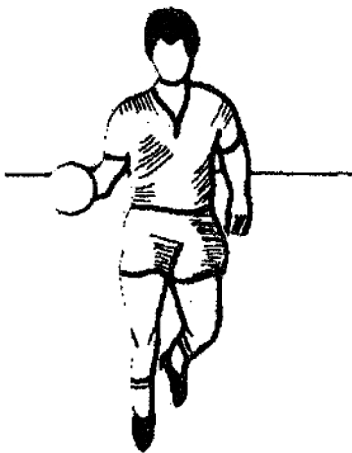
ვარჯიში_9. მოთამაშეები ეწყობიან ისე, როგორც ეს 24-ე სურათზეა ნაჩვენები. ბურთი აქვს №3 მოთამაშეს. ის ბურთის ტარებით მიდის 9 მეტრიან ხაზამდე. ამ დროს კუთხის №1 და №2 მოთამაშეები გამორბიან ცენტრისკენ, ერთ-ერთი მათგანი, რომელიც ადრე მივა ცენტრამდე, იღებს №3 მოთამაშის მიერ გადაგდებულ ბურთს და აწვდის №4 მოთამაშეს და ა.შ. კუთხის მოთამაშე, რომელიც პირველი მიიღებს ბურთს მისი გადაცემის შემდეგ გარბის და დგება №5 მოთამაშის უკან.



ნახ. 24

ბურთის ტარება

ბურთის ტარება ერთერთი საჭირო და აუცილებელი ტექნიკური ხერხია, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გადაადგილდეს მოედანზე ბურთიანად სხვადასხვა მიმართულებითა და სიჩქარით. ბურთის ტარება შეიძლება რიგრიგობით მარჯვენა და მარცხენა ხელით (ნახ. 25). ბურთის ტარების შესწავლა და სრულყოფა მიმდინარეობს სწავლების სამივე დონეზე და ვარჯიშები ერთი და იგივეა, თუმცა მომზადების მეორე და მესამე დონეზე მას უფრო მეტი დრო ეთმობა და ვარჯიშებიც თანდათან რთულდება, როგორც ინტენსივობით ისე მოცულობით.



ნახ. 25

ბურთის ტარების შესწავლა და მისი სრულყოფის ვარჯიში 1-2-3 დონისათვის

ვარჯიში 1. მოთამაშეები დგანან ადგილზე (გაფანტული არიან მოედანზე), ტანი ოდნავ წინ აქვთ გადახრილი, მუხლები მოხრილი, წინამხარი – იატაკის (მიწის) პარალელურად. ხელის თითები – გაშლილი. მოთამაშეები ბიძგით აგზავნიან ბურთს ძირს, არეკნის შემდეგ კვლავ უშვებენ ძირს და ა.შ.

ვარჯიში 2. მოთამაშეები ადგილზე ასრულებენ ბურთის ტარებას რიგრიგობით ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ხელით.

ვარჯიში 3. მოთამაშეები ასრულებენ ბურთის ტარებას სირბილით.

ვარჯიში 4. მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის ერთ ბოლოში, რამდენიმე კოლონად. მათ წინ რამდენიმე წინააღმდეგობაა (დგარები). ნიშანზე ბურთიანი მოთამაშეები გვერდს უვლიან ამ დგარებს, ბოლო დგარის შემოვლის შემდეგ ბრუნდებიან უკან, ოღონდ ბურთს ატარებენ მეორე ხელით, გადასცემენ ბურთს შემდეგ მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან კოლონის ბოლოს. დგარების ნაცვლად შეიძლება მოთამაშეები იდგნენ.

ვარჯიში 5. მოთამაშეები ენციობიან რამდენიმე კოლონად მოედნის ერთ ბოლოში, ბურთები აქვთ წინ მდგომ ხელბურთელებს. მასწავლებელი დგას სანინალმდეგო მხარეს (მოედნის მეორე ბოლოში). ნიშანზე (სასტვენზე) მოთამაშეები იწყებენ ბურთის ტარებას, იცვლიან მიმართულებას მასწავლებლის დახილის შესაბამისად.

ვარჯიში 6. ყველა მოთამაშეს აქვს ბურთი. ისინი მთელ მოედანზე ენციობიან რამდენიმე კოლონად 4-5 მეტრის მანძილზე, წინ მდგომეები იწყებენ ბურთის ტარებას სხვადასხვა მიმართულებით, მათ უკან მდგომი მოთამაშეები ცდილობენ ყველა მოძრაობა გაიმეორონ.

ვარჯიში 7. მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად. ბურთი აქვს წყვილის ერთ მოთამაშეს, უბურთო მოთამაშე კი ნებისმიერი მიმართულებით გადაადგილდება მოედანზე. მეორე მოთამაშე ბურთის ტარებით მიჰყვება მას და იმეორებს ყველა მის მოძრაობას. რამდენიმე ხნის შემდეგ ისინი იცვლიან როლებს.

ვარჯიში 8. მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად. წყვილის ერთი მოთამაშე თავდამსხმელია, მეორე კი – დამცველი. თავდამსხმელი ატარებს ბურთს ხან მარჯვენა და ხან მარცხენა ხელით, რითაც ცდილობს გვერდი აუაროს დამცველს, რომელიც მას ამის საშუალებას არ აძლევს.

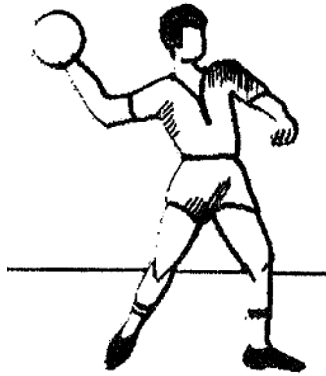
ბურთის ტყორცნა კარში

ბურთის ტყორცნა უმნიშვნელოვანესი ტექნიკური ხერხია, რომლის უნაკლოდ შესრულება უზრუნველყოფს ერთი გუნდის უპირატესობას მეორეზე. ბურთის დაჭერა, გადაცემა, ტარება მიმართულია ტყორცნის შესასრულებლად.

ტყორცნას ასრულებენ : ხტომის გარეშე, ხტომში და ვარდნაში.

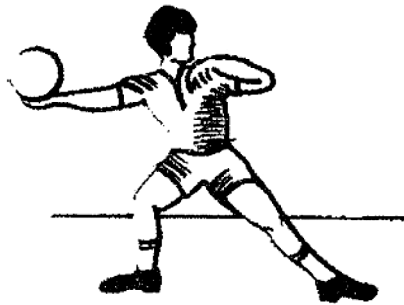
ხელბურთში ყველა სახის ტყორცნას ასრულებენ ისე, როგორც გადაცემას. განსხვავება ის არის, რომ ტყორცნის დროს ბურთის ფრენის სიჩქარე გაცილებით მეტია, ვიდრე გადაცემის დროს. ტყორცნის დროს მაქსიმალურად ძლიერდება ყველა ჯგუფის კუნთების მოქმედება და მოძრაობის სიჩქარეც მაქსიმუმამდე მატულობს.

კარში ტყორცნა მოხრილი ხელით მხრიდან უფრო გავრცელებულია. მას ასრულებენ, როგორც ადგილიდან, ისე მოძრაობისას. ადგილიდან ტყორცნას უმრავლეს შემთხვევაში იყენებენ 7-მეტრიანი საჯარიმოსა და თავისუფალი ტყორცნის შესასრულებლად. ადგილიდან კარში ტყორცნისას მარცხენა ფეხი (თუ ტყორცნა სრულდება მარჯვენა ხელით) განეულია წინ. ხელი გადის მხარს უკან, სხეულის წონა გადადის უკანა ფეხზე, ტანი შებრუნებულია მტყორცნელი ხელის მხარეს, თავი – ტყორცნის მიმართულებით (ნახ. 26).



ნახ. 26

ბურთის ტყორცნა კარში გვერდიდან გამოყენებულია იშვიათად და მიზნად ისახავს მოწინააღმდეგის მოტყუებას. ასეთი სახის ტყორცნას ასრულებენ როგორც გადაცემას, სიარულში და ადგილზე. (ნახ. 27).



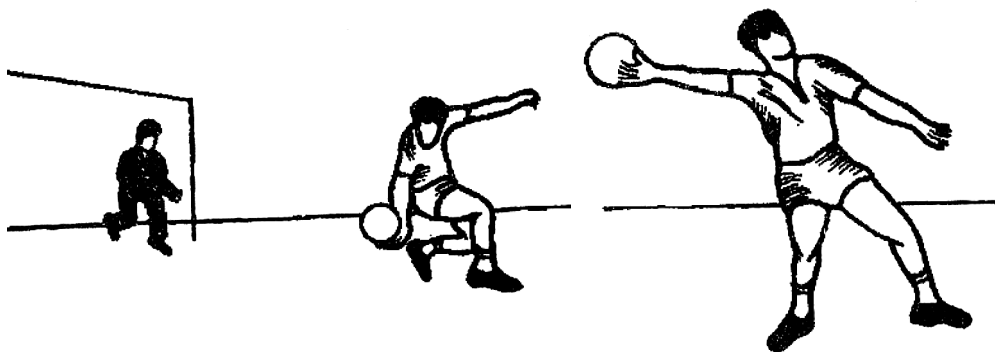
ნახ. 27

ტყორცნა მოხრილი ხელით მხრიდან ტანის გვერდზე გადახრით ამ ხერხით ბურთს ტყორცნიან მაშინ, როდესაც დამცველები მჭიდროდ მეურვეობენ თავდამსხმელებს მეკარის მოედნის ხაზსა და თავისუფალი ტყორცნის ხაზს შორის. ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს გვერდიდან ტყორცნის იმიტაციას, შემდეგ გადადგამს დიდ ნაბიჯს თავისუფალი ხელის მხარეს, სხეულის სიმძიმე მთლიანად გადააქვს გადადგმულ ფეხზე, მეორე ფეხი გააქვს გაქნევით მაღლა და ტყორცნის ბურთს (ნახ. 28).



ნახ. 28

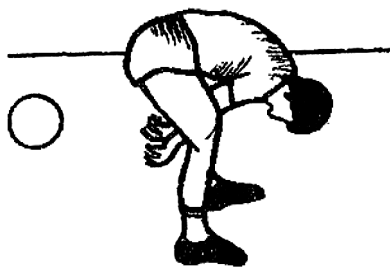
ხელბურთის თამაშის დროს ხშირად ხდება, რომ ინდივიდუალურად ძლიერი მოთამაშეები (განსაკუთრებით ისეთები, რომლებსაც ხელის მტევანი საკმაოდ დიდი აქვთ) გამოიყენებენ ტყორცნას უკნიდან ხელის მოქნევით. როდესაც მოთამაშე ამ ხერხით ადგილიდან ტყორცნის ბურთს, ის კარისკენ ზურგით იმყოფება. ასეთი ტყორცნა სამი სახისაა: ქვემოდან, გვერდიდან, ზემოდან (ნახ. 29 -30).



ნახ. 29

ნახ. 30

ბურთის ტყორცნა ორი ხელით ფეხებს შუა. მოთამაშე დგას ზურგით კარისკენ, ტანს სწრაფად გადახრის წინ და ორი ხელით ტყორცნის ბურთს კარში (ნახ. 31).

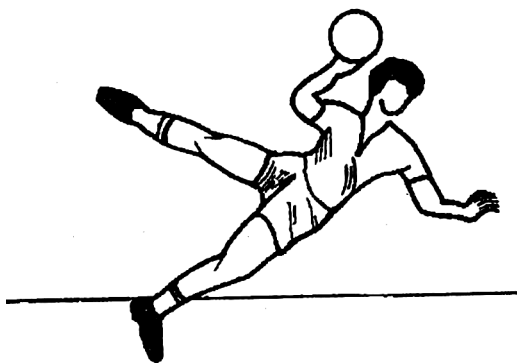


ნახ. 31

ტყორცნა ხტომში მოხრილი ხელით მხრიდან საჭიროა ახლო და შორი მანძილიდან. ამ ხერხით ტყორცნას ახორციელებენ სამი ნაბიჯის წესის დაცვით. ახტომს ასრულებენ მარცხენა ფეხით (თუ ტყორცნიან მარჯვენა ხელით). არეკნის დროს ამრეკნი ფეხის ტერფი ოდნავ შემობრუნდება შიგნით, გამეჩნევი ფეხი, რომელიც მოხრილია მუხლის სახსარში, გააქვთ წინ და ზემოთ, ბურთიანი ხელი გააქვთ ზემოთ, მეორე ხელი – მხრის სიმაღლეზე და ხრიან მკერდის წინ. ხელი, რომლითაც ბურთს ტყორცნიან, გააქვთ უკან – ზევით მოქნევის მდგომარეობამდე.

ვარდნით ტყორცნას უმეტეს შემთხვევაში იყენებენ ის მოთამაშეები, რომლებიც თამაშობენ ხაზზე ან კუთხეებზე, აგრეთვე 7-მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნის დროს.

კარში ტყორცნა განზე ვარდნით. ასეთი სახის ტყორცნას ხშირად იყენებენ კუთხის მოთამაშეები. თუ მარჯვენა ფრთიდან უტევს მოთამაშე, რომელიც მარჯვენა ხელით ტყორცნის, ის არეკნს აკეთებს მარცხენა ფეხზე და ტანის მარცხნივ გადახრით შეხტება კარის პარალელურად. ეს ხელს უწყობს მოთამაშის კარის აღების კუთხის გადიდებაში. იგივეს ასრულებს მარცხენა ფლანგეს მოთამაშე, რომელიც ტყორცნის მარცხენა ხელით. წლების განმავლობაში ასე ტყორცნიდნენ ბურთს თბილისის „ბურევესტნიკისა“ და სსრ კავშირის ნაკრების წევრი იმედო ფხაკაძე და ლერი კარტოზია. ეს ტყორცნა ძალზე ეფექტურია (ნახ. 32). ასეთ ტყორცნას ხშირად მიმართავენ ხაზის მოთამაშეები.



ნახ. 32

კარში ბურთის ტყორცნის შესწავლა და ვარჯიშები პირველი დონის მოთამაშეებისათვის

ტყორცნის შესწავლას იწყებენ ადგილიდან, შემდეგ მოძრაობით, ბოლოს გადადიან ტყორცნის შესწავლაზე ხტომში და ვარდნით.

ვარჯიში 1. ბურთის ტყორცნა კარში ადგილიდან, ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში;

ვარჯიში 2. ბურთის ტყორცნები ნაბიჯებში და ნახტომში.

ვარჯიში 3. 7 მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნები.

ვარჯიში 4. ბურთის ტყორცნები კარში სხვადასხვა მდგომარეობიდან (სირბილში, ხტომში და ხტომის გარეშე);

ვარჯიში 5. მოთამაშეები განლაგდებიან კარიდან 9-10 მეტრზე და ადგილიდან ტყორცნიან ბურთს კარში (ტყორცნა ყველა ხერხით. იხ. «ტყორცნის ტექნიკა»).

ვარჯიში 6. იმავე მანძილიდან ტყორცნა ერთი ნაბიჯის გადადგმით.

ვარჯიში 7. მოთამაშეები დგებიან კარიდან 12-14 მეტრზე და ორი-სამი ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ ბურთს ტყორცნიან კარში. ყველა ტყორცნას ახორციელებენ მასწავლებლის მიერ წინასწარ მონიშნულ კუთხეში.

ვარჯიში 8. მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის ცენტრში და ადგილიდან აკეთებენ სამ ხტომს, რის შემდეგაც ბურთს ტყორცნიან კარში.

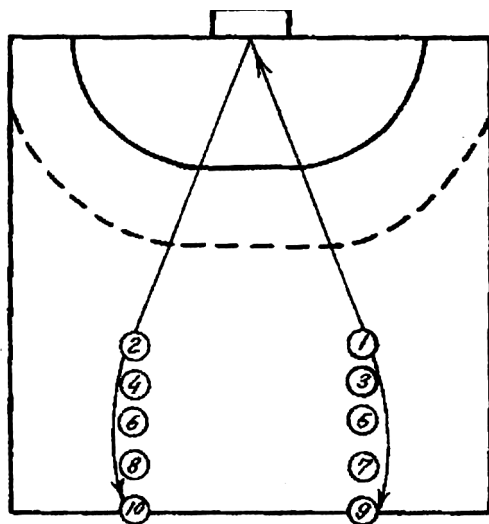
ვარჯიში 9. მოთამაშეები ეწყობიან კოლონებად და სათითაოდ გარბიან კარისკენ. მასწავლებელი აწვდის მათ ბურთს, რომელსაც ტყორცნიან მოძრაობისას ტყორცნის გარეშე.

ვარჯიში 10. იგივე ხტომით ორი-სამი ნაბიჯით.

კარში ბურთის ტყორცნის სრულყოფის ვარჯიშები მეორე დონის მოთამაშეებისათვის

ვარჯიშის ამ ეტაპზე მოთამაშეები რა თქმა უნდა იყენებენ მომზადების პირველი დონისათვის განკუთვნილ ვარჯიშებსაც მაგრამ მეტი მოცულობით და ასევე იყენებენ სხვა ვარჯიშებსაც, კერძოდ:

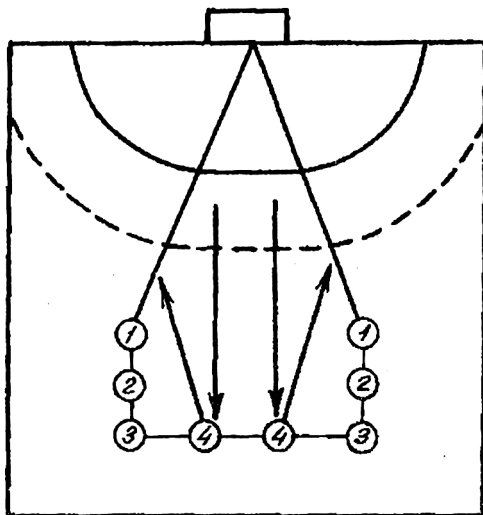
ვარჯიში_1. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად 9-მეტრიანი ზონიდან 2-3 მეტრის დაშორებით (ნახ. 33). №1 და №2 მოთამაშეები ტყორცნიან კარში, შემდეგ გარბიან კარისკენ, იღებენ ბურთს და აწვდიან №3 და №4 მოთამაშეებს, რომლებიც ასევე ტყორცნიან კარში; №1 და №2 მოთამაშეები ადგილს იკავებენ №9 და №10 მოთამაშეების უკან და ა.შ.



ნახ. 33

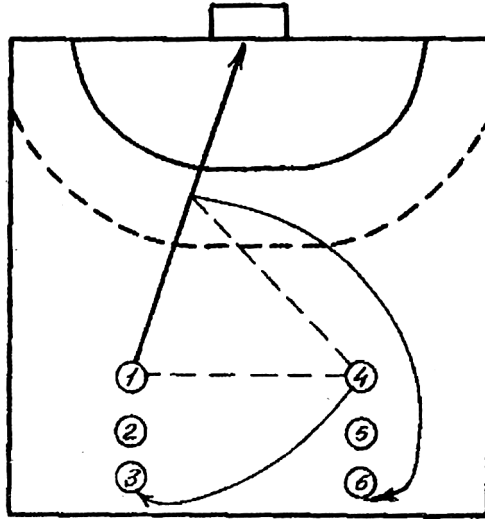
ვარჯიში_2. მოთამაშეთა განლაგება იგივეა, მარგამ ისინი დგანან არა 9-მეტრიან ზონასთან ახლოს, არამედ ცენტრალურ ხაზთან. №1 მოთამაშე ატარებს ბურთს და გადასცემს მას №2 მოთამაშეს, რომელიც ატარებს ბურთს და ტყორცნის კარში, შემდეგ იღებს ბურთს და აწვდის №4 მოთამაშეს. №1 მოთამაშე იკავებს ადგილს №10 მოთამაშის უკან, ხოლო №2-№9-ის უკან. №4 მოთამაშე ტარების შემდეგ აწვდის ბურთს №3 მოთამაშეს და ა.შ.

ვარჯიში_3. მოთამაშეები ეწყობიან ისე, როგორც ეს 34-ე ნახატზეა ნაჩვენები. ბურთი აქვს №4 მოთამაშეს, რომელიც აწვდის მას წინ გასულ №1 მოთამაშეს. როგორც კი №1 მოთამაშე მიიღებს ბურთს, ტარებით მიდის მეკარის მოედნის საზამდე და ტყორცნის კარში. ტყორცნის შემდეგ მოთამაშეები იცვლიან ადგილს : №4 მოთამაშე იკავებს №3-ის №3 – №2-ის, №2 – №1-ის, №1 კი-№4-ის ადგილს და ა.შ.



ნახ. 34

ვარჯიში_4. ბურთი აქვს №1 მოთამაშეს, რომელიც აწვდის მას №4 მოთამაშეს და გარბის კარისკენ, იღებს უკან გადმოცემულ ბურთს და ტყორცნის კარში. შემდეგ იღებს ბურთს და გადაანოდებს №2 მოთამაშეს, რომელიც მას გადასცემს №5 მოთამაშეს და იმეორებს იგივეს, რასაც №1 მოთამაშე. ტყორცნის შემდეგ №1 მოთამაშე დგება №6 მოთამაშის უკან, ხოლო №4 – №3 მოთამაშის უკან და ა.შ. (ნახ. 35).



ნახ. 35

ვარჯიში_5. მოთამაშეები დგებიან ორ კოლონად ერთ-ერთ კართან. კოლონის პირველი ნომრები ბურთის გადაცემით გარბიან მეორე კარისაკენ და ვინც ადრე მიაღწევს ბურთიანად 9-მეტრიანი ხაზის ზღვარს, ბურთს ტყორცნის კარში.

კარში ბურთის ტყორცნის სრულყოფის ვარჯიშები მესამე დონის მოთამაშეებისათვის

ვარჯიშის მესამე დონეზე მოთამაშეები იყენებენ მომზადების პირველი და მეორე დონის მოთამაშეებისათვის განკუთვნილ ვარჯიშებს მეტი მოცულობითა და ინტენსივობით, ამიტომ სხვა ვარჯიშებსაც, კერძოდ

ვარჯიში_1_ბურთის ტყორცნების სრულყოფა. ტყორცნები კუთხეებიდან და ხაზიდან. ტყორცნები განზე ვარდნით;

ვარჯიში_2_7 მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნების სრულყოფა;

ვარჯიში_3_მოთამაშეების ფუნქციების მიხედვით (კუთხეების, ხაზის, გამთამაშებლების და შუამარბების) ტყორცნები სხვადასხვა ხერხით;

ვარჯიში_4_კარში ტყორცნები კუთხეებიდან, ხაზიდან და ცენტრიდან ხტომებში და ვარდნაში;

ვარჯიში_5. მოთამაშეები ეწყობიან ოთხ-ხუთ კოლონად, თითო კოლონას თითო ბურთი აქვს. მასწავლებლის ნიშანზე სათითაოდ ბურთის ტარებით მირ-

ბიან 9-მეტრიან საჯარიმო ხაზთან და ბურთს ტყორცნიან კარში(წინასწარ დადგებიან, თუ რა ხერხით უნდა მოხდეს ტყორცნა).

ვარჯიში 6. იგივე, მხოლოდ, როდესაც მოთამაშეები მიუახლოვდებიან 9-მეტრიან ხაზს, შემობრუნდებიან 3600-ით და ბურთს ტყორცნიან კარში (თითოეულ მოთამაშეს აძლევენ დავალებას, თუ რომელ კუთხეში უნდა ტყორცნოს ბურთი და რომელი ხერხით).

ცრუ მოძრაობა (ფინტი). თამაშის დროს ძალიან ხშირია შემთხვევები, როდესაც დამცველსა და თავდამსხმელს უშუალოდ ერთმანეთთან უხდებათ ბრძოლა. თავდამსხმელი ცდილობს როგორმე განთავისუფლდეს დამცველის მეურვეობისგან, რაშიც დიდ დახმარებას უწევს ცრუ მოძრაობის (ფინტის) გამოყენება. შემცდენ მოძრაობას ასრულებენ როგორც უბურთოდ, ისე ბურთით.

ცრუ მოძრაობას უბურთოდ ასრულებენ თავდამსხმელებიც და დამცველებიც. მაგალითად, თავდამსხმელი აკეთებს მოძრაობას მარჯვნივ, ასეთივე მოძრაობას ასრულებს დამცველი, შემდეგ კი სწრაფად გარბის მარცხნივ. ხელბურთში უფრო მეტად გამოყენებულია ცრუ მოძრაობა ბურთით და მას განსაკუთრებულ ყურადღებას მომზადების მეორე და მესამე დონეზე აქცევენ, რადგან ეს ტექნიკური ხერხი შედარებით რთულია და მისი შესწავლა და სრულყოფა მიზანშეწონილი არ არის მომზადების პირველ დონეზე სადაც მიმდინარეობს ხელბურთის თამაშის ტექნიკის ელემენტალური ხერხების შესწავლა.

ბურთით ცრუ მოძრაობას მიმართავენ დამცველის მეურვეობისაგან თავის გასათავისუფლებლად. ასეთი მოძრაობა სრულდება შემდეგნაირად: ბურთიანი მოთამაშე, რომელიც იმყოფება დამცველისგან 1-2 მეტრზე, გადადგამს ნაბიჯს წინ და მარცხნივ, სხეულის წონა გადააქვს გადადგმულ ფეხზე. თავისი მოქმედებით მოთამაშე (თავდამსხმელი) მოაჩვენებს დამცველს, რომ აპირებს მოძრაობის გაგრძელებას ამ მიმართულებით, დამცველიც გზას უღობავს მას. მაშინ თავდამსხმელი სწრაფად გადადგამს მოკლე ნაბიჯს მარცხენა ფეხით მარჯვნივ, გადააქვს სხეულის წონა მარჯვენა ფეხზე და გვერდს უვლის დამცველს.

ცრუ მოძრაობის (ფინტის) შესწავლა და მისი სრულყოფის ვარჯიშები მეორე და მესამე დონის მოთამაშეებისათვის

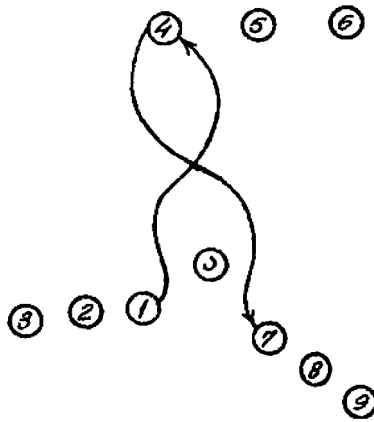
ვარჯიში 1. წყვილში ბურთის გადაცემა ბურთზე ყურადღების გამახვილების გარეშე (ბურთს გადასცემენ მარცხნივ, იხედებიან მარჯვნივ).

ვარჯიში 2. მოთამაშეები ეწყობიან შემხვედრ კოლონებად. №1 მოთამაშე ცრუ მოძრაობით გვერდს აუვლის «ა» მოთამაშეს და ბურთს აწვდის №2 მოთამაშეს. №2 მოთამაშე იმავეს აკეთებს და ბურთს აწვდის №3 მოთამაშეს და ა.შ. №1 მოთამაშე ბურთის გადაცემის შემდეგ დგება №8 მოთამაშის უკან, ხოლო №2 – №7 მოთამაშის უკან და ა.შ. (ნახ. 36).



ნახ. 36

ვარჯიში 3. მოთამაშეები დაყოფილი არიან სამ კოლონად (ნახ. 38). №1 მოთამაშე აკეთებს ცრუ მოძრაობას «ა» მოთამაშის წინ, ბურთს ტარების შემდეგ გადასცემს №4 მოთამაშეს და დგება მის წინ დამცველის როლში. «ა» მოთამაშე დგება №3 მოთამაშის უკან, №4 აკეთებს ცრუ მოძრაობას და №7 მოთამაშეს აწვდის ბურთს, რის შემდეგაც დგება მის წინ, №1 მოთამაშე დგება №6 მოთამაშის უკან და ა.შ.



ნახ. 38

ვარჯიში 4. ბურთიანი მოთამაშე დგას კარის მოედნის ხაზთან ზურგით კარისაკენ. მის უკან დამცველია. თავდამსხმელი მარცხნივ აკეთებს მოძრაობას, რომელსაც დამცველიც აჰყვება, შემდეგ უეცრად განაგრძობს მოძრაობას მარჯვნივ და ბურთს ტყორცნის კარში. რამდენიმე ხნის შემდეგ ისინი იცვლიან ადგილებს.

თამაშის ტექნიკური ხერხები დაცვაში და ვარჯიშები პირველი დონის მოთამაშეებისათვის

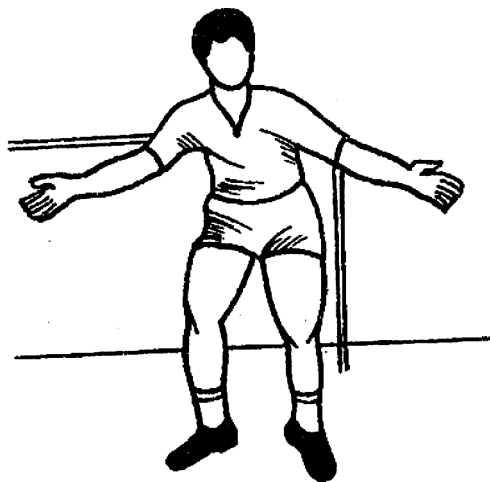
ხელბურთში დაცვას ისეთივე დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორც თავდასხმას. რაც უნდა შედეგიანად ითამაშოს გუნდმა თავდასხმაში, რაც უნდა ბევრი გოლი გაიტანოს მოწინააღმდეგის კარში, თუ დაცვაში ზუსტად და ძლიერად არ ითამაშა, შედეგი არასასურველი იქნება.

დაცვაში თამაშის უპირველეს ამოცანას წარმოადგენს საკუთარი კარის დაცვა ყველა სათამაშო წესის გამოყენებით, მოწინააღმდეგის ორგანიზებული თავდასხ-

მისთვის ხელის შეშლა და ბურთის დაუფლება. ამ ამოცანის შესასრულებლად დამცველს უნდა შეეძლოს მოედანზე სწრაფი გადაადგილება მიმართულებისა და ტემპის ცვლით. დაცვის ყველა მოთამაშეს უნდა შეეძლოს როგორც თავდასხმელი მოთამაშის, ისე კარში ნატყორცნი ბურთების ბლოკირება.

დაცვაში თამაშის ტექნიკა იყოფა ორ ძირითად ნაწილად: 1. გადაადგილების ტექნიკა; 2. ბურთის დაუფლებისა და საწინააღმდეგო მოქმედების ტექნიკა.

დგომი. დამცველის დგომი უნდა განსაზღვრავდეს მის მზადყოფნას თავ-დამსხმელისათვის წინააღმდეგობის გასაწევად, რისთვისაც დგომი ძირითადად ისეთი უნდა იყოს, როგორიც 37-ე ნახატზეა ნაჩვენები.



ნახ. 37

დამცველის გადაადგილების მიმართულება დამოკიდებულია თავდამსხმელის მოქმედებაზე. ხელბურთში დამცველი მუდმივ მზადყოფნაში უნდა იყოს თავდამსხმელის შესახვედრად, უნდა გადაადგილდეს მოედანზე მიდგმითი დაბიჯებით და სირბილით წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ.

ყველაზე უფრო ძნელ პირობებში გადაადგილება ხდება კომბინირებული ხერხით: მარცხნივ – უკან, მარჯვნივ – წინ, მარჯვნივ – უკან და ა.შ.

ვარჯიშები გადაადგილების შესწავლისათვის

ვარჯიში 1. ჯგუფი ეწყობა რიგში სხვადასხვა დგომში. გადაადგილდებიან ჯერ მარცხნივ მიდგომითი ნაბიჯებით და ნელი ტემპით, შემდეგ – მარჯვნივ.

ვარჯიში 2. ჯგუფი გადაადგილდება კოლონაში მიდგომითი ნაბიჯებით წინ და გვერდზე, სირბილით, ზურგით წინ.

ვარჯიში 3. მთელი ჯგუფი 1-2 წუთის განმავლობაში მოედანზე გადაადგილდება ნებისმიერად (მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ და უკან) მიდგომითი ნაბიჯებით და სირბილით.

ვარჯიში 4. თამაში «დაჭერობანა». ჯგუფი იყოფა ორ ნაწილად (№1 და №2 მოთამაშეებად). თავდაპირველად №1 მოთამაშეები იჭერენ №2 მოთამაშეებს

(თავიანთ წყვილებში), შემდეგ როლებს შეიცვლიან. „დასაჭერ“ მოთამაშეს არა აქვს უფლება ზურგი შეაქციოს თავის პარტნიორს.

ვარჯიში 5. ესტაფეტა. მოთამაშეები იყოფიან გუნდებად (2-3 გუნდი), დგებიან კარის ხაზთან. ნიშანზე მიდგომითი ნაბიჯებით მარცხენა მხარით გადაადგილდებიან მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ – ცენტრიდან მეორე კარამდე – სირბილით ზურგით წინ, შეეხებიან კარს და ბრუნდებიან უკან, მაგრამ ამჯერად – ცენტრამდე სირბილით წინ, ხოლო ცენტრიდან კი – მიდგომითი ნაბიჯებით მარჯვენა მხარით და ა.შ.

სირბილი, ხტომა, შეჩერება, შემობრუნება იგივეა, როგორც თავდასხმაში, მხოლოდ დაცვაში უფრო ხშირია ხტომა ორ ფეხზე. აქ სირბილი ხშირად საჭიროა მიდგომითი ნაბიჯებით და ზურგით უკან.

თამაშის ტექნიკური ხერხები დაცვაში და ვარჯიშები მეორე და მესამე დონის მოთამაშეებისათვის

ბურთის დაუფლებისა და სანინალმდეგო მოქმედების ტექნიკა გულისხმობს ბურთის ჩაჭრას, ბლოკირებას, ბურთის მოხსნას თავდასხმელის ხელიდან.

ა) ბურთის ჩაჭრა – დაცვის ერთ-ერთი ტექნიკური ხერხია, რომლებსაც იყენებენ დამცველები, რათა ხელი შეუშალონ თავდამსხმელებს ბურთის გადაცემაში. თამაშის დროს დამცველს თავდამსხმელი ან გვერდზე ჰყავს, ან წინ.

პირველ შემთხვევაში დამცველი გადადგამს ერთ ნაბიჯს, მეორე შემთხვევაში ორს. როდესაც თავდამსხმელი დგას დამცველის მარცხნივ გვერდზე, დამცველი მარცხნივ ოდნავ შებრუნდება, ტანი გადახრილი აქვს წინ, ტანის მოძრაობასთან ერთად ასრულებს ვარდნას მარჯვენა ფეხით წინ და განზე, რათა ჩაჭრას ბურთი გადაცემის დროს. მარცხენა მხრიდან ბურთის ჩაჭრის ყველა შემთხვევაში მარცხენა ფეხი საყრდენია, რაც ხელს უწყობს დამცველს სწრაფად დაუბრუნდეს სანყის მდგომარეობას. თუ თავდამსხმელმა გამოიყენა ცრუ მოძრაობა, ის გადადგამს ნაბიჯს უკან მარჯვენა ფეხით.

ბურთის ჩაჭრის შესასწავლად საჭიროა შემდეგი ვარჯიშები:

ვარჯიში 1. დამცველი გამოდის ბურთის ჩასაჭრელად მარცხენა მხრიდან, თავდამსხმელი ასრულებს სუსტ გადაცემას.

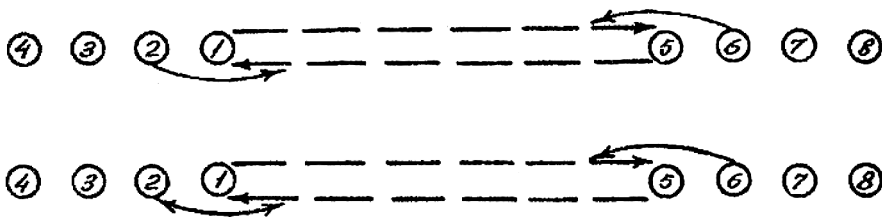
ვარჯიში 2. იგივე მარჯვენა მხრიდან.

ვარჯიში 3. 1-ლ და მე-2 ვარჯიშს ასრულებენ გადაცემის სიძლიერის თანამიმდევრობითი მომატებით.

ვარჯიში 4. მოთამაშეები იყოფიან ჯგუფებად. ყოველ ჯგუფში სამ-სამი კაცია. ორი მოთამაშე აწვდის ბურთს ერთმანეთს, მესამე მოთამაშე მათ შუაში დგას და ცდილობს ჩაჭრას გადაცემა, რომელი მოთამაშის გადაცემულ ბურთსაც ჩაჭრის შუაში მდგომი მოთამაშე, ის დგება შუაში და აშ.

ვარჯიში 5. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად (ნახ. 39). მათ შორის მანძილი 6-7 მეტრია. №1 და №5 მოთამაშეები გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს. №2 და №6 გამოდიან №1 და №5 მოთამაშეების უკან და ცდილობენ ჩაჭრას

გადაცემა. თუ მათ ეს გამოუვიდათ, მაშინ №1 და №5 მოთამაშეები დგებიან კოლონის ბოლოში და ბურთის ჩაჭრა ვერ მოახერხეს, №1 და №5 მოთამაშეები ადგილზე რჩებიან, ხოლო №2 და №6 – დგებიან კოლონის ბოლოში და აშ.

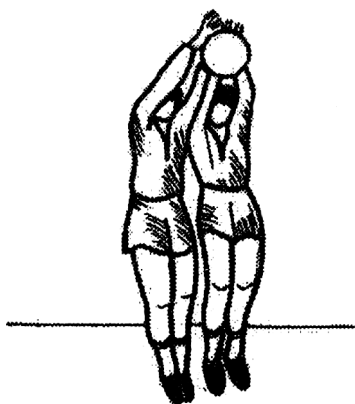


ნახ. 39

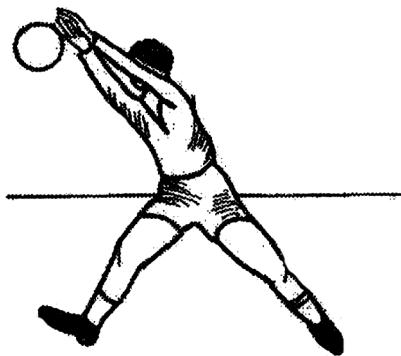
ბ) ბლოკირება. ბურთის კარში ტყორცნის საშიშროების თავიდან ასაცილებლად ხელბურთში იყენებენ ბლოკირებას როგორც ტყორცნის დასაფარად (ხელებით), ისე მოთამაშისათვის გზის გადასაჭრელად (ტანით).

უბურთო მოთამაშის ბლოკირების დროს დამცველი გზას უღობავს თავ-დამსხმელს ტანით, ხელების დაუხმარებლად.

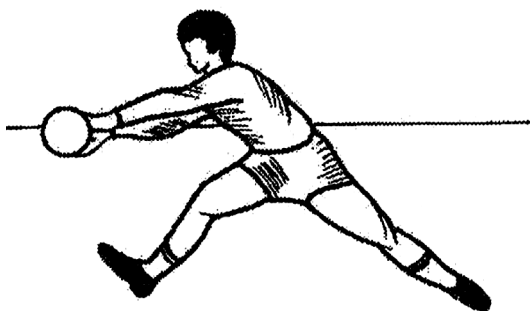
ბურთის ბლოკირებას ძირითადად ახორციელებენ ორი ხელით, დამცველმა უნდა განსაზღვროს ბურთის მიმართულება. ბურთს, რომელიც მიემართება მაღლა და წელს ზემოთ, ბლოკირებას უკეთებენ ხელებით, ძირს გადმოტყორცნილ ბურთს ბლოკირებას უკეთებენ ფეხებით და ხელების დახმარებით (ნახ. 40-41, 42-43).



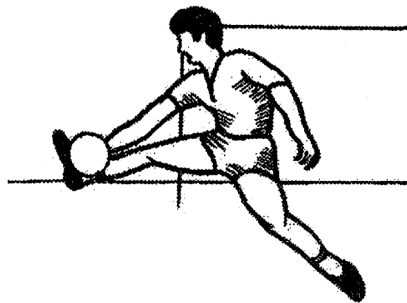
ნახ. 40



ნახ. 41

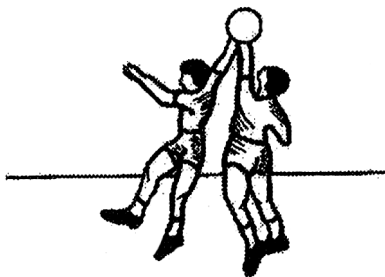


ნახ. 42



ნახ. 43

გ) **ბურთის მოხსნას** მიმართავენ მაშინ, როდესაც თავდამსხმელს ის მჭიდროდ არ უჭირავს კარში ტყორცნის მომენტში. რაც უფრო მჭიდროდ შეეხებიან თითები ბურთს, მით უფრო ნაკლებია საშიშროება იმისა, რომ ბურთის ნაცვლად არ მოხდეს თავდამსხმელის ხელზე ჩავლება, რაც ხელბურთის თამაშის წესებით კატეგორიულად აკრძალულია, ვინაიდან მას შეიძლება მოჰყვეს თავდამსხმელი მოთამაშის ტრავმა და ასევე დამცველის გაძევება მოედნიდან (ნახ. 44).



ნახ. 44

მეკარის თამაშის ტექნიკა პირველი დონის მოთამაშეებისათვის

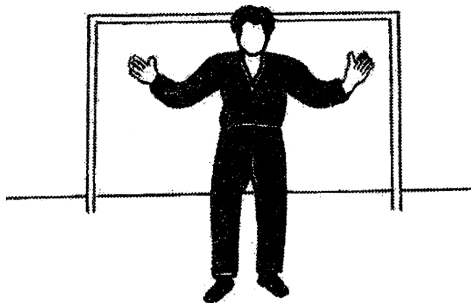
ხელბურთში მეკარეთა შერჩევას და მომზადებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. მეკარეს ბურთების ალება და მოგერიება უხდება ძალზე ახლო მანძილიდან, ამიტომ აუცილებელია მას ახასიათებდეს რეაქციის სისწრაფე, მოძრაობის სწორი კოორდინაცია, მოქნილობა, გამძლეობა, კარგი ფიზიკური მონაცემები.

მეკარის თამაშის ტექნიკური ხერხებია: ა) ძირითადი დგომი; ბ) კარში გადაადგილება; გ) ბურთის დაჭერა; დ) ბურთის მოგერიება ხელებით და ფეხებით.

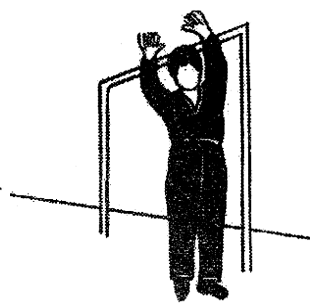
ა) ძირითადი დგომი. მეკარე დგას კარში, ფეხები ოდნავ მოხრილი და გაშლილი აქვს მხრების სიგრძეზე (20-30 სმ), ტანი – ოდნავ წინ დახრილი, ხელები – გაშლილი (ღუნგანმკლავი, ნახ. 45, 48).

როდესაც შეტევა მიმდინარეობს ფლანგებიდან, მეკარე ძელის ახლოს ღებულობს ისეთ მდგომარეობას, რომელიც 46-ე და 47-ე ნახატებზეა ნაჩვენები.

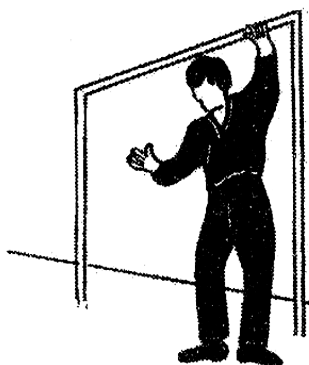
49-ე ნახატზე ნაჩვენებია მეკარის დგომი, როდესაც ის გამოდის წინ, რითაც ამცირებს ტყორცნის კუთხესაც და თითქმის ფარავს კარს (ამ შემთხვევაში თავდამსხმელი ცდილობს თავზე გადაუგდოს ბურთი მეკარეს).



ნახ. 45



ნახ. 46



ნახ. 47



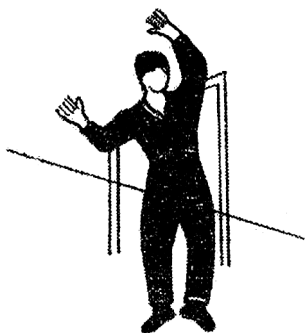
ნახ. 48

ბ) კარში გადაადგილება. იმისათვის, რომ მეკარემ აირჩიოს საუკეთესო პოზიცია კარში, ის გადაადგილება დიდი ნაბიჯებით (მიდგომითი ნაბიჯებით გვერდზე, წინ და უკან). გადაადგილების დროს ფეხების მაღლა აწევა ან ნახტომი არ არის მიზანშეწონილი იმიტომ, რომ მეკარე ვერ მოასწრებს რეაგირებას ტყორცნაზე.

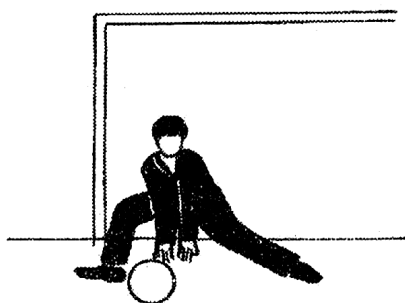
გ) ბურთის დაჭერა შესაძლებელი ხდება მაშინ, როდესაც ტყორცნა შესრულებულია სუსტად და მიმართულია პირდაპირ მეკარისაკენ. ბურთს, რომელიც დაბლაა გამოტყორცნილი ან ძირს მოგორავს, ყოველთვის ორი ხელით იღებს (ნახ. 50). თუ დაბლა ნატყორცნი ბურთი მოემართება გვერდზე მარჯვენა ან მარცხენა მხრეს, საჭიროა ფეხის გადადგმა გვერდით, რომელიმე მხარეს.

დ) ბურთის მოგერიება ხელებით და ფეხებით. თავდამსხმელები ბურთს ტყორცნიან კარის სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვა მხარეს, მისი ხელში დაჭერა ძალიან ძნელია და სწორედ ამიტომ, რომ ხელბურთის მეკარეები უფრო იგერიებენ ხოლმე ბურთს, ვიდრე იჭერენ (ნახ. 51). ბურთის მოგერიება შეიძლება როგორც ხელებით, ისე ფეხებით. ფეხით ბურთს მოიგერიებენ, როდესაც ის დაბალ კუთხეში მიდის. მეკარე გადადგამს გრძელ ნაბიჯს ამ კუთხი-

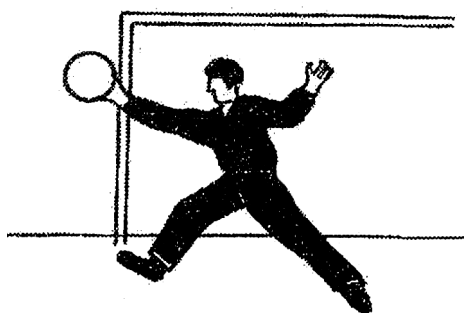
საკენ, ერთდროულად შლის და ახმარს ხელს, ხელის გული მიმართული აქვს ბურთისაკენ (ნახ. 52).



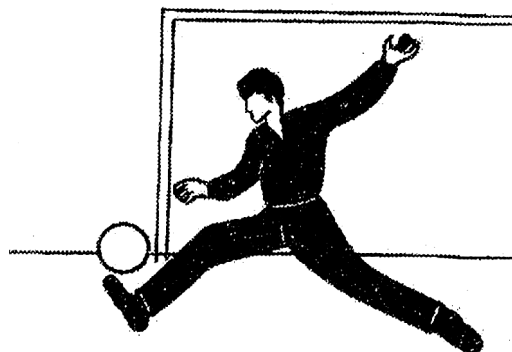
ნახ. 49



ნახ. 50



ნახ. 51



ნახ. 52

მეკარის თამაშის ტექნიკა მეორე და მესამე დონის მოთამაშეებისათვის

მეკარის მიერ ადგილის ამორჩევა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელ მხარესაა ბურთი. კუთხეებიდან ტყორცნისას მეკარე კარში დგას ძელის გვერდით. როგორც კი კუთხის მოთამაშე ბურთს გადაანოდებს შუამარბს ან ცენტრის მოთამაშეს, მეკარე მაშინვე გადაადგილდება მისი მიმართულებით. მეკარის უპირველესი ამოცანაა ბურთზე ყურადღების გამახვილება. ის უნდა აკვირდებოდეს თავდამსხმელის ხელის მოძრაობას, ერთ წამსაც კი არ მოადუნოს ყურადღება, თორემ გონს მოვა მაშინ, როცა ბურთს საკუთარი კარიდან გამოიტანს. მეკარე კარს დამცველებთან ერთად იცავს, ხშირად აკეთებს ე.წ. ცრუ მანევრებს, სპეციალურად ტოვებს კარის რომელიმე მხარეს, რითაც შეცდომაში შეჰყავს თავდამსხმელი, რომელიც სწორედ ამ მხარეს ტყორცნის ბურთს. მეკარე ადვილად იღებს ბურთს, რადგან ეს მეკარის მიერ წინასწარ იყო ჩაფიქრებული.

მეკარისათვის ძნელია ისეთი ბურთის მოგერიება, რომელსაც ხაზის მოთამაშეები 6-მეტრის მანძილიდან ტყორცნიან ვარდნაში. როგორც კი ხაზის მოთამაშე მიიღებს ბურთს, მეკარე სწრაფად გამოდის წინ კარიდან თითქმის 3-4 მეტრით და ამით მინიმუმამდე ამცირებს თავდამსხმელის მიერ გოლის გატანის შესაძლებლობას. უფრო გამოცდილი თავდამსხმელები ასეთ შემთხვევაში თავზე გადაუგდებენ ხოლმე ბურთს წინ გამოსულ მეკარეს. მეკარე ამისათვის წინასწარ უნდა იყოს მზად და შეეძლოს სწრაფად უკან დაბრუნება. ასეთსავე ხერხს მიმართავს მეკარე მაშინაც, როდესაც თავდამსხმელები ტყორცნიან ბურთს კუთხეებიდან.

შვიდმეტრიანი საჯარიმოს მოსაგერიებლად მეკარეები ხშირ შემთხვევაში კარიდან წინ გამოდიან 2-3 მეტრით. თამაშის წესების შესაბამისად მეკარეს უფლება აქვს გააკეთოს შემცდენი მოძრაობა.

მეკარეს ხშირად უწოდებენ დაცვის ხელმძღვანელს, ბურჯს. დროული შენიშვნებით იგი აფხიზლებს დამცველებს, თუ ისინი წუთით მოადუნებენ ყურადღებას.

ხელბურთში მეკარეს უფლება აქვს ითამაშოს, როგორც თავდამსხმელმა (რაც, ჩვეულებრივ, ხშირია). ბურთის ალებისთანავე ის კონტრშეტევის ორგანიზატორია. გარღვევაზე გასულ მოთამაშეს სწორედ მეკარემ უნდა მიაწოდოს ბურთი, რაც ხშირად კარის ალებით მთავრდება. როდესაც პარტნიორები გადადიან შეტევაზე, მეკარე ადგილს იკავებს 6-მეტრიანი ზონის წინ და იქიდან ადევნებს თვალყურს მათ მოქმედებას. გამოცდილი მეკარე ბევრჯერ არღვევს მოწინააღმდეგე გუნდის კონტრშეტევას. როდესაც მისი გუნდი აწვდის კუთხურს, ის ადგილს იკავებს მოედნის ცენტრში. თუ მოწინააღმდეგე მიმართავს „პრესინგს“ მთელ მოედანზე, მეკარე, როგორც მოედნის მოთამაშე, უფრო საჭირო ხდება. ყველა ამ ჩვევას მეკარე იძენს სანვრთნელი ვარჯიშების დროს. წარმატების მისაღწევად მეკარე სანვრთნელ თამაშებს ხშირად ატარებს, როგორც მოედნის რიგითი მოთამაშე.

მეკარის მომზადების თავისებურებები და ვარჯიშები მეორე და მესამე დონეზე

სასწავლო-სანვრთნელ მეცადინეობაზე მეკარემ უნდა გამოიმუშაოს ფიზიკური ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარჯვე, აითვისოს მეკარის თამაშის ტექნიკა და ტაქტიკა. მან დიდი ადგილი უნდა დაუთმოს ტანვარჯიშს და აკრობატიკას, მძლეოსნობას, კალათბურთს, ფრენბურთს და კროსს.

მეკარეს უმთავრესად ავარჯიშებენ კარგი ტექნიკის მქონე სხვა მოვარჯიშეებთან ერთად.

1. მეკარე დგას პირისახით კარისკენ. მოედნის მოთამაშე ბურთს ტყორცნის კარში. ტყორცნასთან ერთად მწვრთნელი აძლევს ნიშანს, რის შემდეგაც მეკარე სწრაფად შემობრუნდება და ცდილობს აიღოს ბურთი. ტყორცნა ხორციელდება 8-10 მეტრიდან.

2. მეკარე დგას პირისახით კედელთან 2-3 მეტრ მანძილზე. მის უკან მწვრთნელია, რომელიც ტყორცნის ბურთს კედელზე. მეკარე ცდილობს აიღოს კედლიდან არეკნილი ბურთი.
3. მეკარე დგას კარში, მის წინ 3-4 მეტრის მანძილზე კი მწვრთნელია, რომელიც ტყორცნის ბურთს ხან მარცხნივ, ხან მარჯვნივ, ყველა კუთხეში. მეკარემ სწრაფად უნდა აიღოს ბურთი და პირდაპირ ხელებში მიანოდოს მწვრთნელს. ვარჯიშს ასრულებენ სწრაფი ტემპით.
4. მეკარე წევს კარებში, მწვრთნელი 2-3 მეტრიდან ურტყამს ბურთს ძირს კარისაკენ. მეკარე ცდილობს წოლითი მდგომარეობიდან მოიგერიოს არეკლილი ბურთი.
5. მეკარე გამოდის კარიდან 3-4 მეტრით წინ. მწვრთნელი ბურთს უგდებს მას თავს ზემოდან. მეკარე იხევს უკან და ცდილობს ხტომით მოიგერიოს ის.
6. მეკარე დგება კედელთან ან კალათბურთის ფართან და ტყორცნის ბურთს მაღლა, კედლიდან არეკნილ ბურთს იღებს ხტომით და დახტომის შემდეგ კვლავ იმეორებს ამას (30-40-ჯერ).
7. მეკარე 2-3 მეტრის მანძილიდან ტყორცნის ბურთს კედლისკენ ისე, რომ კედლიდან არეკნილ ბურთი დაეცეს მის წინ. ის ცდილობს გადაახტეს მიწიდან არეკნილ ბურთს და ბრუნით დაიჭიროს ის.
8. მეკარე წევს სახით კედლისკენ (1.5-2 მეტრზე) და ტყორცნის ბურთს. ის სწრაფად უნდა წამოდგეს და დაიჭიროს მიწიდან არეკნილი ბურთი.
9. მეკარე 4-5 მეტრის მანძილიდან ძლიერ ტყორცნის ბურთს კედლისაკენ და ცდილობს არეკნის შემდეგ დაიჭიროს ის (ასრულებენ 20-30-ჯერ).
10. მეკარე დგას ზურგით კედელთან, ტყორცნის ბურთს თავს ზემოდან უკან, ასრულებს ბრუნს 5400-ით ირგვლივ და იჭერს ბურთს ძირს დაუშვებლად (ასრულებენ 20-30-ჯერ ორივე მხარეს).
11. ორი მეკარე დგას ერთმანეთის პირისპირ და ძლიერ ტყორცნის ერთმანეთს ბურთს სხვადასხვა ხერხით. ისინი ცდილობენ დაიჭირონ ნატყორცნი ბურთი (ვარჯიში გრძელდება 8-10 წუთი).
12. ერთი მეკარე ზის, მეორე 3-4 მეტრის მანძილიდან ბურთს ტყორცნის ისე, რომ იატაკიდან ასხლეტილმა ბურთმა თავზე გადაუაროს მჯდომარე მეკარეს. უკანასკნელი სწრაფად უნდა წამოხტეს და აიღოს ბურთი (იმეორებენ 30-35-ჯერ).
13. მწვრთნელი ჩოგბურთის ჩოგნით სხვადასხვა მანძილიდან სხვადასხვა მიმართულებით ურტყამს ჩოგბურთის ბურთს მეკარეს, რომელიც ცდილობს მოიგერიოს ეს დარტყმები.
14. მეკარე დგას კარებში, მის წინ 4-5 მეტრზე დგას ორი მოთამაშე ბურთებით ხელში. ისინი რიგრიგობით ტყორცნიან ბურთებს კარში მაღალ და დაბალ კუთხეებში. მეკარე ცდილობს დაიჭიროს და სწრაფად მიანოდოს ბურთი ხელში მოედნის მოთამაშეს (ასრულებენ 2-3-ჯერ, 1.5-2 წუთში).
15. მეკარე თამაშობს, როგორც მოედნის მოთამაშე ორმხრივი თამაშის დროს.

თავი 4. ხელშეწყობის თამაშის ტაქტიკა და ტაქტიკური მომზადება

ზოგადი დებულებები

ხელშეწყობის სპორტული თამაშია, რომელშიც მონაწილეობს ორი გუნდი. თითოეული გუნდის შემადგენლობაში 12 ხელშეწყობელია, რომელთაგან 7 ძირითადი მოთამაშეა, 5 კი სათადარიგო. 7 ძირითადი მოთამაშიდან ერთი მეკარეა, ექვსი კი მოედანზე თამაშობს. თამაში ტარდება დარბაზში ან ღია მოედანზე. (ზომები მოცემულია 1 სურათზე). ხელშეწყობის თამაშის დროს მოთამაშეთა შეცვლა შეიძლება განუსაზღვრელი რაოდენობით, სათამაშო დროის ყველა მონაკვეთში. ხელშეწყობის თამაში მიმდინარეობს სწრაფი ტემპით, ხშირად იცვლება მდგომარეობა როგორც ერთ, ისე მეორე კართან.

მსაჯის სასტვენისთანავე თამაშს იწყებენ ცენტრიდან. თავდამსხმელები (ამ შემთხვევაში თავდამსხმელებში იგულისხმება გუნდი, რომელიც ფლობს ბურთს) ცდილობენ დროის მცირე მონაკვეთში მიუახლოვდნენ მონინაალმდების კარს და გაიტანონ ბურთი. გუნდი, რომელიც შეტევის დროს დაკარგავს ბურთს ან გაიტანს გოლს, მაშინვე ბრუნდება უკან და იცავს თავისი კარის მისადგომებს. ყოველი გატანილი გოლის შემდეგ თამაშს იწყებენ ცენტრიდან. ხელშეწყობაში ყველა ტექნიკურ ხერხს – ბურთის ტარებას, გადაცემას, ტყორცნას – ასრულებენ მხოლოდ ხელით. მხოლოდ მეკარეს აქვს უფლება ითამაშოს ტანის ყველა ნაწილით (ისიც მხოლოდ მაშინ, როცა იგი იმყოფება მეკარის მოედანში). როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ხელშეწყობის თამაშის ძირითადი მოქმედებებია სირბილი, ხტომა, შეჩერება, ბრუნი და ტყორცნა. მათი კარგად შესრულება ხელს უწყობს ხელშეწყობის თამაშის სრულყოფას.

თამაშის ტაქტიკა მოთამაშეთა ინდივიდუალური, ჯგუფური და გუნდური მოქმედების ფორმაა, რომელიც მიმართულია დასახული მიზნის განხორციელებისაკენ.

ტაქტიკური მომზადების ამოცანები. სპორტსმენის მომზადების პროცესში ტაქტიკური მომზადების განხილვისას ცალკე უნდა გამოვყოთ ორი ძირითადი მომენტი: თეორიული და პრაქტიკული.

თეორიული მომზადება იმ საშუალებების გამოყენებას ითვალისწინებს, რომლებიც საჭიროა დამოუკიდებელი მუშაობისათვის, მაგალითად, თამაშის ტაქტიკის თავისებურებების შესწავლა ლიტერატურული წყაროებიდან ან ვიდეომასალიდან, საკუთარი დაკვირვებების განზოგადება სასწავლო-საწვრთნო პროცესისა და შეჯიბრებების დროს, ხელშეწყობის თამაშის წესებისა და მსაჯობის თავისებურებების შესწავლა და ა.შ.

ტაქტიკური მომზადების დროს ხელშეწყობელების წინაშე დგას რამდენიმე ურთიერთდაკავშირებული ამოცანა:

1. რეაქციის სისწრაფის, რთულ სათამაშო სიტუაციებში ორიენტირების შესწავლა. სხვადასხვა ტაქტიკური ამოცანის გადანყვევტისადმი ინიციატივის გამოჩენის განვითარება;

2. თავდასხმის და დაცვის დროს ინდივიდუალური მოქმედების და უბრალო ჯგუფური ტაქტიკური ურთიერთქმედების შესწავლა. ძირითადი გუნდური მოქმედების შესწავლა ხელბურთელთა სათამაშო ამპლუისა და ფუნქციების განსაზღვრული სქემის მიხედვით;

3. ტექნიკური ხერხების რაციონალური და ეფექტური გამოყენებისათვის საჭირო ჩვევების ჩამოყალიბება, ტაქტიკური მოქმედების შესწავლა საკუთარი ძალისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით უშუალოდ შეჯიბრების პირობებში და მოწინააღმდეგის თავისებურებების გათვალისწინებით;

4. შეხვედრის მიმდინარეობის პროცესში ტაქტიკური ვარიანტის და სისტემის შეცვლა მოედანზე შექმნილი მდგომარეობისა და სიტუაციის მიხედვით.

პირველ ორ ამოცანას, როგორც წესი, წყვეტენ ხელბურთის ტაქტიკის შესწავლის დასაწყისში, ხოლო დანარჩენს – ტაქტიკის სრულყოფის მრავალწლიანი პერიოდის განმავლობაში.

სათამაშო პირობებში კონკრეტულ მოწინააღმდეგესთან თამაშის წაყვანის ხერხების, საშუალებებისა და ფორმების განსაზღვრა წარმოადგენს ტაქტიკის ძირითად ამოცანას. თამაშის წარმართვის საშუალებებს განეკუთვნება ყველა ის ტექნიკური ხერხი, რომელსაც ხელბურთელები იყენებენ თავდასხმასა და დაცვაში თამაშის დროს.

ხელბურთის თამაშისას ყველა მოქმედება ექვემდებარება ორი უმნიშვნელოვანესი ტაქტიკური ამოცანის გადაჭრას: 1. ყველა წინააღმდეგობის გადალახვას მოწინააღმდეგის კარის მიმართულებით და გოლის გატანას; 2. საკუთარი კარის დაცვის უზრუნველყოფას. ორივე ამოცანა ერთნაირად მნიშვნელოვანია, ვინაიდან თამაშში გამარჯვებას განსაზღვრავს გატანილი და მიღებული ბურთების სხვაობა.

მოთამაშის უნარს, სწრაფად აირჩიოს ბრძოლის საუკეთესო საშუალება – **ტაქტიკური აზროვნება** ეწოდება. ტაქტიკა ხელს უწყობს მოთამაშეებს, კარნახობს მათ, როგორ მოიქცნენ ამა თუ იმ სიტუაციაში. ყოველივე ეს არ ნიშნავს იმას, რომ რადგან არსებობს ტაქტიკა და წინასწარ დასახული ამოცანა, მოთამაშეს არ შეუძლია გამოიჩინოს ინიციატივა. პირიქით, თუ რომელიმე სათამაშო სიტუაციაში ტაქტიკის ამოცანას აქვს გაგრძელება, მაგრამ მოთამაშე სხვა გადაწყვეტილებას იღებს და გაიტანს გოლს ან უვნებელყოფს თავის კარს, ეს მის ტაქტიკურ აზროვნებაზე მეტყველებს.

მოთამაშეთა ფუნქციები

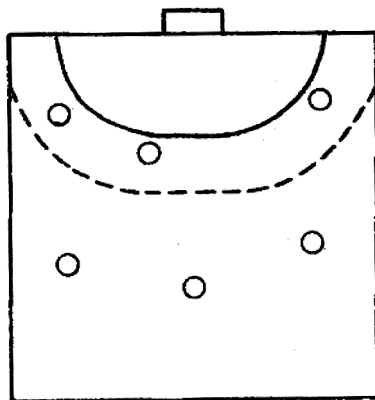
გუნდის მოქმედების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პირობაა მოთამაშეთა ფუნქციების განაწილება.

ხელბურთის მოთამაშეები თავდამსხმელებიც არიან და დამცველებიც, მაგრამ ფუნქციების განაწილების დროს უპირატესობა თავდასხმას ენიჭება. მოთამაშეები ფუნქციების მიხედვით იყოფიან: უკანა ხაზისა (რომელთაგან ერთი გამთამაშებელია, ორი კი – შუამარბი) და წინა ხაზის მოთამაშეებად

(ერთი უშუალოდ ხაზის მოთამაშეა, ორი კი – კუთხის). ყველა მოთამაშეს თავისი ფუნქციები აქვს თავდასხმაში, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ შუამარბმა უნდა ითამაშოს მარტო თავის ადგილზე, ან ხაზის მოთამაშემ – მხოლოდ ხაზზე. ყველა ხელბურთელი დამცველიც არის და თავდამსხმელიც, ამიტომ ისინი ყველა ზონაში ერთნაირად უნდა თამაშობდნენ. ხელბურთის გუნდს ჰყავს კარის დარაჯი – მეკარე.

მოთამაშეთა განლაგებას მოედანზე განსაზღვრავენ თავდასხმაში გამოყენებული სისტემით და მოწინააღმდეგის დაცვის მიხედვით.

თავდასხმაში მოთამაშეები ძირითადად განლაგდებიან ისე, როგორც ეს 53-ე ნახატზეა ნაჩვენები. ამ შემთხვევაში განვიხილავთ, ვის რა ფუნქცია აკისრია და მოედნის რომელი ნაწილია მისი სამოქმედო არე. სურათზე ჩანს, რომ მოთამაშეები განლაგებული არიან ორ ხაზზე. წინა ხაზზე დგანან ხელბურთელები, რომლებიც მოქმედებენ 6-მეტრიანი ხაზის რაიონში ან უშუალოდ მის სიახლოვეს, ხოლო თავდასხმის უკანა ხაზის მოთამაშეები განლაგდებიან და მოქმედებენ დაცვის წინ კარიდან 9-14 მეტრის მანძილზე.

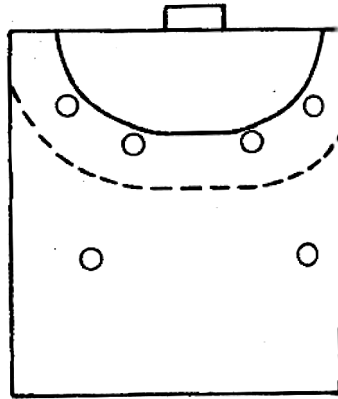


ნახ.53.

თავდასხმის წინა ხაზი შედგება კუთხის ორი და ხაზის ერთი მოთამაშისაგან, თავდასხმის უკანა ხაზი კი – ორი შუამარბის და ერთი გამთამაშებელი მოთამაშისაგან. ამ მოთამაშეებს უწოდებენ 9-მეტრიანი ხაზის მოთამაშეებს, ანუ შორი მანძილიდან მტყორცნელებს.

ამ ორი ხაზის მოთამაშეთა რაოდენობა შეიძლება შეიცვალოს თავდასხმის სისტემის შეცვლასთან დაკავშირებით. ხშირია შემთხვევები, როდესაც გუნდი თავდასხმაში თამაშობს ორი ხაზის მოთამაშით. მაშინ, ცხადია, წინა ხაზზე სამის ნაცვლად ოთხი მოთამაშე იქნება, უკან კი – ორი. თავდასხმის ასეთ სისტემას ეწოდება 2- 4 (ნახ. 54).

როგორც აღვნიშნეთ, ხელბურთელს უნდა ჰქონდეს მრავალმხრივი მომზადება, შეეძლოს თამაში ყველა ადგილას, სადაც მწვრთნელი დააყენებს. ამიტომ წვრთნის პროცესში ყველაფერი ეს უნდა გავითვალისწინოთ და სრულყოფილად შევასწავლოთ ის სპეციფიკური სათამაშო მოქმედება, რომელიც დაკავშირებულია კუთხის, ხაზისა თუ შუამარბის თამაშთან.



ნახ.54.

კუთხის მოთამაშეები, როგორც წესი, სწრაფნი არიან. მათ კონტრშეტევებისათვის იყენებენ. კუთხის მოთამაშეები არიან მარჯვენა და მარცხენა ფლანგის. თუ მოთამაშე ცაციაა, ის თამაშობს თავდასხმის მარჯვენა ფლანგზე (თუ მემარჯვენეა- თავდასხმის მარცხენა ფლანგზე), რაც მას საშუალებას აძლევს გაზარდოს ტყორცნის კუთხე. კუთხის მოთამაშე ვალდებულია ფლობდეს კარში ტყორცნის ყველა ხერხს: ტყორცნას ხტომით, ვარდნით, ნაბიჯებით, ახლო, შორეულ, მაღალ და დაბალ კუთხეებში.

ხაზის მოთამაშეები მოქმედებენ უშუალოდ 6-მეტრიან ხაზზე დამცველებს შორის. მათი რაოდენობა (1-2 მოთამაშე) დამოკიდებულია გუნდის თავდასხმაში თამაშის სისტემაზე. ხაზის მოთამაშეები მაღალი ტანის და ფიზიკურად ძლიერი, მოძრავნი და მარჯვენი არიან, მათ კარში ტყორცნა უნდა შეასრულონ დროის მცირე მონაკვეთში, ბურთის მიღებისთანავე, ვინაიდან დამცველები თავდამსხმელებთან ძალზე ახლოს იმყოფებიან და ყოველი ნელი მოქმედება მინიმუმამდე ამცირებს თავდამსხმელის შესაძლებლობებს. ხაზის მოთამაშეების გადაადგილება მთელ ზონაზე ან მის რომელიმე ნაწილში დამოკიდებულია თავისი გუნდის თამაშის ტაქტიკაზე.

შუამარბი უნდა იყოს მაღალი ტანის, ძლიერი, მოქნილი, კარგად ფლობდეს ბურთის სწრაფი გადაცემისა და კარში ტყორცნის ტექნიკას. შორიდან ძლიერი ტყორცნით ისინი აიძულებენ დამცველებს გამოვიდნენ წინ, რითაც ათავისუფლებენ ადგილს ხაზის და კუთხის მოთამაშეების სამოქმედოდ.

კარში ტყორცნისთვის შუამარბის სპეციფიკური ხერხებია: კარში ტყორცნა დამცველების ხელებს ზემოდან ხტომში, ტყორცნა ჯვარედინი ნაბიჯის შემდეგ, ტყორცნა გადახრით გვერდზე, ტყორცნა ქვევიდან, გვერდიდან. შუამარბები აგრეთვე სრულყოფილად უნდა ფლობდნენ ბურთის გადაცემის ტექნიკას. ჩვეულებრივი გადაცემის გარდა არსებობს ფარული გადაცემებიც, რომელიც აუცილებელია შუამარბისათვის (გადაცემები ზურგს უკნიდან, თავს ზემოდან, ხელს ქვემოდან, ფეხებს ქვემოდან და მოედნიდან არეკნით).

ვინაიდან შუამარბი თავდასხმის დროს მონინალმდეგის კარიდან უფრო შორს იმყოფება, ბურთის დაკარგვის შემთხვევაში მას აკისრია ყველაზე საპა-

სუბსიმგებლო მოვალეობა – სწრაფად დაბრუნდეს უკან მონინაალმდეგე გუნდის სავარაუდო კონტრშეტევის ჩასაშლელად.

გამთამაშებელი უნდა ფლობდეს ყველა ტექნიკურ-ტაქტიკურ ხერხს. ის იმყოფება მოედნის ცენტრში. მისი მიზანია დროულად და ზუსტად აწვდიდეს ბურთს შუამარბებს, კუთხის და ხაზის მოთამაშეებს. გამთამაშებელ მოთამაშეზე დამოკიდებული იმ ტაქტიკური ჩანაფიქრის განხორციელება, რომელიც კონკრეტული მომენტის ან კონკრეტული მატჩისთვის გუნდის წინაშეა დასახული.

ხელბურთში მეკარე ერთ-ერთი ძირითადი ფიგურაა. აქ კარის მიმართულებით შესრულებული ტყორცის სიძლიერე გაცილებით ნაკლებია ვიდრე ფეხბურთში განხორციელებული დარტყმა, მაგრამ გაცილებით უფრო ზუსტი და მოულოდნელი, ამიტომ მეკარეთა შერჩევას და მომზადებას ხელბურთში განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა. ვინაიდან ხელბურთის მეკარეს უმრავლეს შემთხვევაში ახლო მანძილიდან უხდება ბურთების მოგერიება, მისთვის აუცილებელია ისეთი თვისებები როგორიცაა: სისწრაფე, რეაქცია, მოძრაობის კოორდინაცია, მოქნილობა, გამძლეობა და, რაც მთავარია კარგი ფიზიკური მონაცემები. ხელბურთის მეკარეებად ძირითადად ტანმაღალ სპორტსმენებს ირჩევენ. ზემო აღნიშნული არ ნიშნავს, რომ უფრო დაბალი ტანის მოთამაშეებს არ შეუძლიათ მეკარეობა. ცნობილია ბევრი შემთხვევა, როცა „დაბალი“ მეკარეები ბრწყინავდნენ საერთაშორისო სარბიელზე, ისინი დაბალი სიმაღლის კომპენსაციას ახდენდნენ სისწრაფის, რეაქციის, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალი დონით.

როგორც აღვნიშნეთ, ხელბურთის თამაშის ყველა მოქმედება ემყარება ორი ძირითადი ტაქტიკური ამოცანის გადაჭრას – თავდასხმასა და დაცვაში თამაშის ორგანიზებას.

განვიხილოთ თითოეული ცალ-ცალკე.

თავდასხმაში თამაშის ტაქტიკა

თამაშის მიმდინარეობის პროცესში თავდასხმა გუნდის ძირითადი ფუნქციაა. თავდამსხმელი გუნდის ძირითადი მიზანია ბურთის გატანა მონინაალმდეგის კარში. გუნდმა დასახული გეგმა (კარში ბურთის გატანა), რომ განახორციელოს, აუცილებელია სწორად გამოიყენოს ზუსტად ორგანიზებული, წინასწარ განზრახული და საუკეთესოდ მომზადებული ტაქტიკური სვლა, ბურთით მიუახლოვდეს მონინაალმდეგის საჯარიმო ხაზს და შექმნას კარში ტყორცის (გოლის გატანის) რეალური შესაძლებლობა.

თავდასხმისას ყველა მოქმედება თავისი ხასიათით ინდივიდუალური და კოლექტიურია (თავის მხრივ კოლექტიური მოქმედება იყოფა ჯგუფურ და გუნდურ მოქმედებად).

ინდივიდუალური მოქმედება. ინდივიდუალურ მოქმედებაში იგულისხმება ის ხერხები, რომლებსაც მოთამაშე იყენებს თავდასხმაში ტაქტიკური ამოცანის გადასაწყვეტად.

თავდასხმის ინდივიდუალური ტაქტიკა ხელბურთელის მიზანდასახული მოქმედებაა, მისი ძირითადი მიზანია რამდენიმე სათამაშო სიტუაციიდან შეარჩიოს ყველაზე რეალური, განთავისუფლდეს მოწინააღმდეგის მეურვეობისაგან, შეიქმნას თავისთვის საუკეთესო პირობები კარის ასაღებად.

თავდასხმაში ინდივიდუალური მოქმედება ხორციელდება როგორც ბურთით ისე უბურთოდ.

უბურთოდ მოქმედებას განეკუთვნება: მოწინააღმდეგის მეურვეობისაგან განთავისუფლება (გახსნა), მისი ყურადღების გადატანა საკუთარ თავზე და ამით რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა მოედნის ცალკეულ მონაკვეთზე.

უბურთო მოთამაშემ, რომელიც ირჩევს სათამაშო პოზიციას, უნდა დაიცვას შემდეგი წესები:

- ა). თავისი მეურვე (დამცველი) ჰყავდეს მუდმივ დაძაბულობაში, გაუძნელოს მას დაზღვევა ან ბურთის ჩაჭრა;
- ბ). აირჩიოს მოედანზე ისეთი პოზიცია, რომ თავისთვის შეიქმნას კარის აღების საუკეთესო მდგომარეობა, ან ასეთი მდგომარეობა შეუქმნას თავის პარტნიორს;
- გ). არ შეუშალოს ხელი ბურთიან პარტნიორს, გაუთავისუფლოს მას გზა კარისაკენ.

ბურთით მოქმედებაა: ტარება, გადაცემა და მიღება, ცრუ მოძრაობა, ტყორცნა.

ჯგუფური მოქმედება. ჯგუფური მოქმედება რამდენიმე მოთამაშის ერთობლივი მოქმედებაა და მიმართულია დაცვის წინააღმდეგობის გადასალახავად.

უბრალო ჯგუფური მოქმედებაა ორ-სამ მოთამაშეს შორის ურთიერთმოქმედება. ამ ურთიერთმოქმედების მთავარი მიზანია ბურთის სწრაფი გადაცემა, რომლის შესრულების ხარისხზე ბევრად არის დამოკიდებული გუნდის წარმატება.

ჯგუფური მოქმედება პრაქტიკულად სრულდება კომბინაციის ფორმით, რომელსაც სწავლობენ წინასწარ ან ქმნიან თამაშის მსვლელობისას მოედანზე არსებული ვითარების შესაბამისად. ასეთი ტაქტიკური კომბინაციის წარმატებით შესრულება მთლიანადაა დამოკიდებული მოთამაშეთა მოქმედებასა და ურთიერთგაგებაზე. როდესაც გუნდი გადადის დაცვიდან თავდასხმაზე, გადაცემა ხორციელდება ორ-სამ მოთამაშეს შორის ხან ადგილების შეუცვლელად, ხან კი ადგილების შეცვლით.

ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშებისათვის

ჯგუფური მოქმედების შესწავლა და სრულყოფა

რამდენიმე თავდამსხმელის ურთიერთქმედებას შეისწავლიან იმის მერე, როდესაც მათ გამოუმუშავდებათ ინდივიდუალური მოქმედების ჩვევები. ჯერ ასწავლიან კომბინაციას ორი, შემდეგ სამი, ოთხი მოთამაშისათვის და ა.შ.

ბურთის გადაცემა წყვილებში. ამ უბრალო კომბინაციის არსი ასეთია: თავდამსხმელი, რომელიც ფლობს ბურთს, დამცველთან შეხვედრის დროს აწვდის მას თავის პარტნიორს. ბურთის გადაცემის მომენტიდან დამცველი ადუნებს ყურადღებას უბურთოდ დარჩენილი თავდამსხმელის მიმართ, რითაც ეს უკანასკნელი სარგებლობს – გაურბის გვერდზე დამცველს და ხელმეორედ იღებს ბურთს. კომბინაცია მთავრდება ორი-სამი გადაცემის შემდეგ და მოთამაშე ირჩევს კარის აღებისათვის საუკეთესო ადგილს.

სწრაფი გარღვევა მიზნად ისახავს გამოიყენოს მოწინააღმდეგის ის დროებითი, არაორგანიზებული დაცვა, რომელიც იქმნება ბურთის დაკარგვის დროს. ამისათვის სწრაფი გარღვევა საჭიროა მაშინვე, როცა დამცველი ან მეკარე აიღებს ბურთს. სწრაფი გარღვევა შეიძლება განხორციელდეს ერთი გრძელი გადაცემით და რამდენიმე გადაცემით წყვილებსა ან სამეულებში, როდესაც ცენტრიდან ან კუთხეებიდან უტევენ მოწინააღმდეგის კარს.

ყველაზე უბრალო და ეფექტური სწრაფი გარღვევაა გრძელი გადაცემა მეკარის ან რომელიმე მოთამაშის მიერ. მაგალითად, ნატყორცნი ბურთი აიღო მეკარემ, ის სწრაფად იხედება წინ, სადაც გარღვევაზე გადის რამდენიმე მოთამაშე, და ზუსტად გადააწოდებს ბურთს საუკეთესო მდგომარეობაში მყოფ მოთამაშეს.

ამ შემთხვევაში მოთამაშე არ უნდა იყოს ძალზე შორს, რადგან ბურთი შეიძლება ჩაჭრას მოწინააღმდეგის მეკარემ.

გუნდი აკეთებს აგრეთვე გარღვევას (მოკლე გარღვევას) მოკლე გადაცემით, რომელსაც ასრულებს რამდენიმე მოთამაშე. როდესაც ბურთს მიიღებს კუთხის მოთამაშე, რომელიც მთელი სისწრაფით მოექანება წინ, მის გვერდით ცენტრში გარბის მეორე მოთამაშე, კიდევ გვერდზე მესამე (კუთხის მოთამაშე), ე.ი. პირველ მწკრივში ერთდროულად გარღვევაზეა სამი ხელბურთელი. დარჩენილი სამი მოთამაშე იმავე თანმიმდევრობით მეორე მწკრივში გარბის. როდესაც წინა ხაზზეა 4 მოთამაშე, უკან რჩება ორი, რომლებიც მიჰყვებიან მათ. სწრაფი გარღვევა შედგება სამი ურთიერთდამოკიდებული ფაზისგან: 1. დაცვიდან თავდასხმაზე გადასვლა; 2. მოედანზე მანევრირება; 3. შეტევის დაგვირგვინება. სამივე ფაზას აქვს თავისი მიზანშეწონილი ფორმები მოთამაშეთა ტაქტიკურ ურთიერთქმედებაში. სწრაფ გარღვევას ახასიათებს უბრალოება და შესრულების სიზუსტე. ყოველივე ეს, როგორც წესი, აგებულია გადაცემასა და კართან გასვლაზე.

სწრაფი გარღვევა ჩვეულებრივ მთავრდება, როდესაც თავდამსხმელებს აქვთ რიცხობრივი უპირატესობა დამცველებზე. მაგალითად, შეტევაზე ორი თავდამსხმელია და მათ წინ მხოლოდ ერთი დამცველი. ერთ-ერთ თავდამსხმელს (რომელიც ფლობს ბურთს) დამცველის ყურადღება გადააქვს თავის

თავზე (მიიწვევს კარისაკენ ან აკეთებს კარში ტყორცნის იმიტაციას, დამცველი იძულებულია მას ხელი შეუშალოს). ამ დროს მეორე თავდამსხმელი გადის თავისუფალ ადგილას, იღებს ბურთს და ამთავრებს გარღვევას კარში ტყორცნით. თუ სამი თავდამსხმელი მოქმედებს ორი დამცველის წინააღმდეგ, გოლის გატანის შესაძლებლობა მატულობს. ერთი თავდამსხმელი (ბურთიანი) ზონაში აქტიური შესვლით ორივე მცველის ყურადღებას იქცევს, ხოლო როდესაც ერთი რომელიმე დამცველი წინ გამოვა, ბურთს გადასცემენ თავისუფალ ადგილზე გასულ რომელიმე თავდამსხმელს.

მაგრამ ხშირად სწრაფი გარღვევის დროს არ ხერხდება რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა. ამისათვის თავდამსხმელები მზად უნდა იყონ და რიცხობრივი თანაბრობის შემთხვევაში სწრაფი გადაწყვეტილება მიიღონ. ამ დროს განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მოედანზე გადაადგილებას ადგილების შენაცვლებით. ადგილების ცვლა ხელს უწყობს დამცველების ყურადღების მოდუნებას და ბურთიან თავდამსხმელს საშუალებას აძლევს აირჩიოს ხელსაყრელი ადგილი ბურთის მიღებისა და ტყორცნისთვის.

სწრაფი გარღვევა მოფიქრებული მოქმედებების კომპლექსია, რისთვისაც აუცილებელია ფიზიკური და ტექნიკური მომზადების მაღალი დონე. სისწრაფე და, განსაკუთრებით, გამძლეობა სწრაფი გარღვევის მნიშვნელოვანი ფაქტორებია.

დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ტექნიკური ოსტატობის დონეს. სწრაფი გარღვევა ეფექტურია მაშინ, როდესაც ყოველი მოთამაშე მაქსიმალურ სისწრაფეზე უშეცდომოდ შეძლებს ბურთის დაჭერას, გადაცემას, ტარებას და კარში ზუსტად ტყორცნას.

სწრაფი გარღვევის შესწავლა და სრულყოფა. სწრაფი გარღვევის შესწავლა იწყება მისი არსისა და მნიშვნელობის გაცნობიდან. მოქმედების სისწრაფე გადამწყვეტი ფაქტორია სწრაფი გარღვევის დროს წარმატების მისაღწევად. ამისათვის შესწავლა იწყება ორი მოთამაშის მოქმედებით. პირველ რიგში საჭიროა გრძელი გადაცემების ათვისება, მაგალითად, ერთი მოთამაშე ახორციელებს გარღვევას, მეორე კი 15-20 მეტრის გარბენის შემდეგ აწვდის მას ბურთს. შემდეგ მიმდინარეობს წყვილებში ბურთის გადაცემა და კარში ტყორცნა.

მოგვყავს სავარჯიშო მაგალითები, რომელთა გამოყენება სწრაფი გარღვევის ასათვისებლად საჭირო:

1. მეკარე აწვდის ბურთს თავისი გუნდის №1 მოთამაშეს (ნახ. 58), ეს უკანასკნელი კი – №2 მოთამაშეს. ტარების შემდეგ ის ასრულებს ტყორცნას კარში, რომელსაც იცავს მეორე მეკარე. შემდეგ ეს უკანასკნელი აწვდის ბურთს №11 მოთამაშეს, რომელიც იმავს ასრულებს მეორე კარში და ა.შ. ე.ი. თუ ჯგუფში 12 მოთამაშეა (მათგან 2 მეკარე), ერთ კარში დგება 5 მოთამაშე, მეორესთანაც – 5;
2. ბურთის გადაცემა წყვილებში და კარში ტყორცნა (ნელი სირბილით);
3. ბურთის გადაცემა სამ თავდამსხმელს შორის ერთი ან ორი დამცველის წინააღმდეგ;

4. თამაში ცალ კარში (3X3, 4X4 და ა.შ.). როდესაც მწვრთნელი აძლევს ნიშანს, გარღვევა ხდება მეორე კარისაკენ (ნიშანს აძლევს მაშინ, როდესაც თავდასხმა კარგავს ბურთს ან მეკარე აიღებს მის მიერ ნატყორცნ ბურთს).

გუნდური მოქმედება. ხელბურთში მოთამაშეები თავიანთ გუნდურ მოქმედებას შეტევის დროს ახორციელებენ პოზიციური თავდასხმით (სისტემები).

ვარჯიშები მეორე დონის მოვარჯიშეებისათვის

ძირითადი ურთიერთმოქმედება თავდასხმის დროს. ტაქტიკური კომბინაცია თავდასხმისას ორი ან რამდენიმე მოთამაშის მოქმედებაა, რაც გულისხმობს მათ გადაადგილებას მოედანზე, ცრუ მოძრაობის შესრულებას და ერთმანეთისთვის ბურთის მიწოდებას განსაზღვრული თანმიმდევრობით.

კუთხის მოთამაშის ურთიერთქმედება ხაზის მოთამაშესთან

კუთხის მოთამაშე 9-მეტრიან ხაზთან მიიღებს ბურთს და ტარებით მიდის თავის ფლანგზე 6-მეტრიანი ხაზისაკენ, მას მიჰყვება დამცველიც. თუ შესაძლებელია, კუთხის მოთამაშე აწვდის ბურთს ხაზის მოთამაშეს, რომელიც ტყორცნის ბურთს კარში. (ნახ. 59).

ხაზის მოთამაშის ურთიერთქმედება შუამარბთან

თუ თავდამსხმელები შექმნიან რიცხობრივ უპირატესობას, მაშინ კომბინაციის წარმატება დამოკიდებულია ფინტების სისწრაფესა და შეთანხმებულიობაზე, ხაზის მოთამაშის გადაადგილებისას და პირველი გადაცემის სიზუსტეზე. შუამარბი, რომელიც მიიღებს ბურთს, აკეთებს კარში ტყორცნის იმიტაციას, რითიც ხაზის მოთამაშის მეურვეს აიძულებს ყურადღება მასზე გადაიტანოს. ამ დროს ხაზის მოთამაშე გვერდზე გადის, იღებს ბურთს და ტყორცნის კარში (ნახ. 60).

შუამარბების ურთიერთქმედება კუთხის მოთამაშეებთან

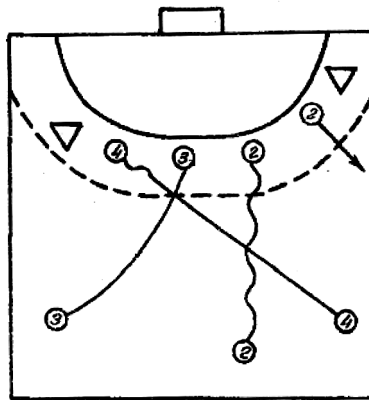
განლაგება ამ შემთხვევაში ისეთივეა, როგორც ზემოთ აღვწერეთ. თუ დამცველი, რომელიც მეურვეობს კუთხის მოთამაშეს, ცდილობს “ჩაკეტოს” ხაზის მოთამაშე, შუამარბი აწვდის ბურთს კუთხის მოთამაშეს, რისთვისაც იყენებს გადაცემას ზურგს უკნიდან ან პირდაპირ, მხოლოდ სწრაფად. კუთხის მოთამაშე იჭერს ბურთს და ტყორცნის კარში (ნახ. 61).

ხაზის მოთამაშის ურთიერთქმედება კუთხის მოთამაშესთან

კუთხის მოთამაშის ჩარბენი. კუთხის მოთამაშე აწვდის ბურთს შუამარბს და გარბის ცენტრისკენ ზონის პარალელურად, ისევე იღებს ბურთს და აწვდის ხაზის მოთამაშეს. კუთხის მოთამაშის მოძრაობასთან ერთად “იხსნება” ხაზის

მოთამაშე, რომელიც გადაადგილდება დამცველის მიმართულებით (იმ დამცველის მიმართულებით, რომელიც იცავდა კუთხის მოთამაშეს) და შემობრუნდება მისკენ ზურგით. როგორც კი ხაზის მოთამაშე დაიჭერს ბურთს ტყორცნის კარში.

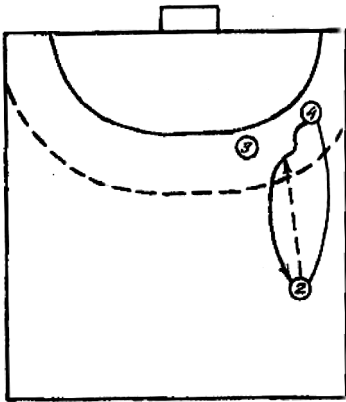
ისარი. ამ კომბინაციას უფრო მეტად იყენებენ უკანა ხაზის მოთამაშეები. სანყის მდგომარეობაში: სამივე მოთამაშე იმყოფება თავისუფალი ტყორცნის ხაზს უკან. ამ კომბინაციის წარმატება დამოკიდებულია მოთამაშეთა გადაადგილების ერთდროულობაზე, სისწრაფესა და ბურთის გადაცემის სიზუსტეზე. პირველად ბურთს მიიღებს №2 მოთამაშე, რომელიც დიდი სისწრაფით ბურთიანად შედის თავისუფალი ტყორცნის ზონაში და აკეთებს კარში ტყორცნის იმიტაციას. ტყორცნისათვის გაქნევის მომენტში უკნიდან გამორბის №4 მოთამაშე და მიიღებს ბურთს, 1-2 ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ ისევ აკეთებს კარში ტყორცნის იმიტაციას. ამ მომენტში №4 მოთამაშის ზურგს უკან მირბის №3 მოთამაშე, რომელიც მიიღებს ბურთს. №4 და №2 მოთამაშეები ცდილობენ გზა გადაუღობონ დამცველებს (ბლოკი), რითაც №3 მოთამაშეს საშუალება ეძლევა თავისუფლად ტყორცნოს ბურთი კარში (ნახ. 55).



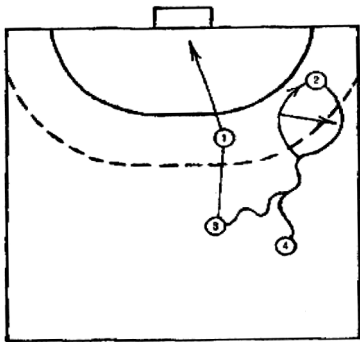
ნახ.55.

სამკუთხედი. ეს კომბინაცია უმთავრესად ხორციელდება ფლანგებზე ცენტრის ერთ-ერთი მოთამაშის მონაწილეობით. როდესაც ბურთი აქვს შუამარბს (№2 მოთამაშე), კუთხის მოთამაშე №4 აკეთებს სწრაფ გარბენს „დერეფანში“. ის ცდილობს რაც შეიძლება ახლოს მივიდეს კარის მოედანთან, სადაც ას საფარს უკეთებს ხაზის მოთამაშე №3. ამ მომენტში შუამარბი №2 გადაწოდებს ბურთს კუთხის მოთამაშეს და მიდის მის ადგილას კუთხეში (ნახ. 56). თუ კუთხის მოთამაშემ ვერ შეასრულა კარში ტყორცნა, ის ბურთის ტარებით გამოდის გარეთ და იკავებს შუამარბის ადგილს. ამის შემდეგ იწყება კომბინაციის მეორე ეტაპი. შუამარბი – მოთამაშე №2 – გამოდის კუთხიდან და იჭერს ადგილს თავისუფალი ტყორცნის ხაზს გარეთ, შემდეგ ასრულებს სწრაფ გარბენს ცენტრისაკენ. ამ დროს კუთხის მოთამაშე №4 ბურთს აწვდის შუამარბს და თვითონ მიდის წინ ხაზის მოთამაშისაკენ, რომელთანაც ერთად ბლოკს

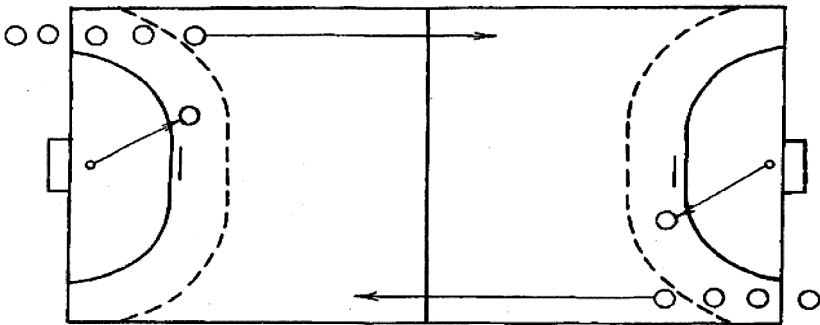
უკეთებს დაცვას. მოთამაშე №2 დიდი სიჩქარით ახლოს მიდის კარის მოედნის ხაზთან და ხტომით ტყორცნის ბურთს (ნახ. 57).



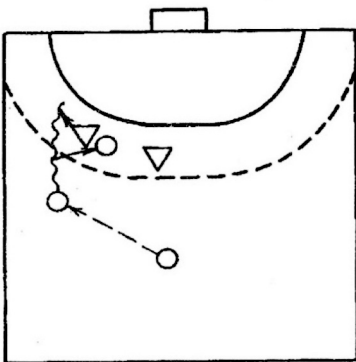
ნახ.56.



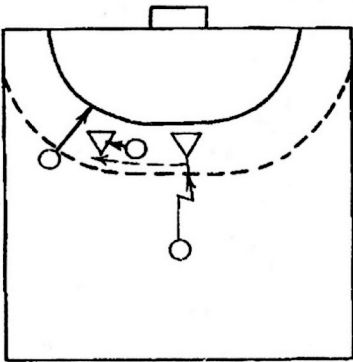
ნახ.57.



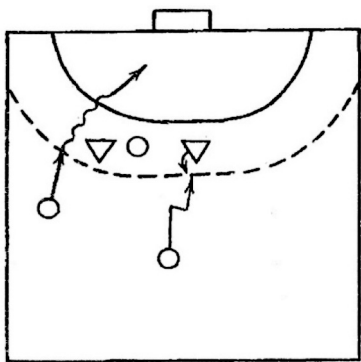
ნახ.58.



ნახ.59.



ნახ.60.



ნახ.61.

ვარჯიშები მესამე დონის მოვარჯიშებისათვის

პოზიციური თავდასხმა (თამაშის სისტემები)

შეტევას, რომელიც ხორციელდება იმ გუნდის მიმართ, რომლის მოთამაშეებმაც მოასწრეს დაცვაში დაბრუნება, პოზიციური თავდასხმა ეწოდება.

პოზიციური თავდასხმისას გამოიყოფა ორი ფაზა: 1. მომზადების ფაზა; 2. რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა და შეტევის დამთავრება.

პირველ ფაზაში მოთამაშეები იკავებენ თავიანთ პოზიციებს და ემზადებიან შემდგომი მოქმედებისათვის.

მეორე ფაზაში სრულდება მოთამაშეთა ურთიერთქმედება, რომელიც გეგმით იყო გათვალისწინებული. ზონური დაცვის წინააღმდეგ ხელბურთში არსებობს ორი სისტემა: 4:2 და 3:3. ამათგან ყველაზე უფრო გავრცელებულია თავდამსხმელთა განლაგება 3:3. ასეთ განლაგებაში მონაწილეობს კუთხის 2 მოთამაშე (მარჯვენა და მარცხენა), ხაზის ერთი მოთამაშე სამი შუამარბი. 4:2 განლაგების თავისებურება ისე არის, რომ ხაზის ერთი მოთამაშის ნაცვლად ორია და, ცხადია, შუამარბიც ორია.

თავდასხმისას შეტევა ხორციელდება სხვადასხვა სისტემით.

1. შეტევა ხაზის მოთამაშეებით გამოყენებულია დაცვის ყველა სისტემის წინააღმდეგ. ხაზის მოთამაშედ ირჩევენ ფიზიკურად ძლიერ ხელბურთელს, რომელსაც დამცველის მკაცრი წინააღმდეგობების მიუხედავად, შეუძლია დროზე განთავისუფლდეს, მიიღოს ბურთი და ტყორცნოს კარში. ხაზის მოთამაშის ძირითადი ამოცანაა მიიღოს ბურთი მოსახერხებელ მდგომარეობაში და ტყორცნოს კარში. ხაზის მოთამაშე ყოველთვის შეტევის მიმართულებით მანევრირებს. იგი ჩართულია 9-მეტრიანი საჯარიმოს გათამაშებაში, შუამარბები მას აწვდიან ბურთს, თვითონ კი ისწრაფვიან კარისაკენ. ხაზის მოთამაშე ბურთს უბრუნებს ისევე მას ან მეორე შუამარბს და თვითონ იკავებს თავის ადგილს ხაზზე (ეძებს უფრო თავისუფალ და მოსახერხებელ ადგილს).

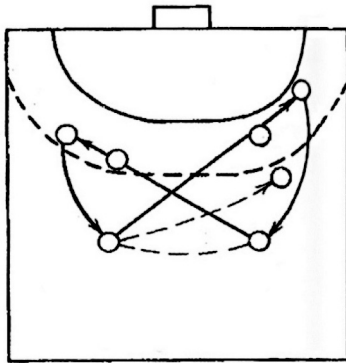
ხაზის ორ მოთამაშეს გუნდი იყენებს იმ შემთხვევაში, თუ დამცველი გუნდის მოთამაშეები წინ არიან წანეული, ან მაშინ, როდესაც თავდამსხმელთა გუნდს რიცხობრივი უპირატესობა აქვს.

2. შეტევა ყველა მოთამაშის შეთანხმებული გადაადგილებით პოზიციური თავდასხმის ყველაზე ეფექტური ხერხია. შეტევა შეიძლება გამოიყენონ დაცვის ყველა სისტემის წინააღმდეგ. ამ შეტევის ყველაზე გავრცელებული ვარიანტებია: „რვიანი“, „ტალღა“, „კუთხეების ცვლა“ და სხვა.

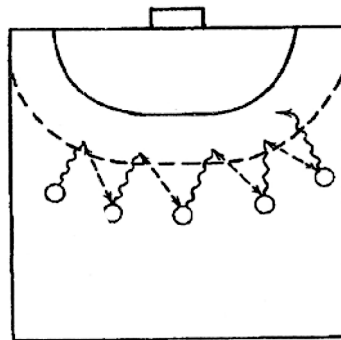
განვიხილოთ თითოეული ცალ-ცალკე.

„რვიანი“. როგორც სახელწოდება გვიჩვენებს მოთამაშეთა გადაადგილება ხდება რვიანისებრი ფორმით (ნახ. 62). ბურთს უმეტეს შემთხვევაში გადასცემენ ცენტრში, სადაც კუთხეებიდან გამოდიან მოთამაშეები. ორი მოთამაშე ჩადგება მარცხენა მხარეს (ერთი – კუთხეში, მეორე – ოდნავ ცენტრისკენ), ორი მოთამაშე – მარჯვენა მხარეს, ორი კი უკან იკავებს ადგილს. ბურთი აქვს №2 მოთამაშეს, ის აწვდის მას №3 მოთამაშეს და გარბის №6 მოთამაშის ადგ-

ილზე. ამავე დროს №4 მოთამაშე იკავებს №2 მოთამაშის ადგილს და №3 მოთამაშე, რომელიც უტევს კარს, აწვდის ბურთს მას. №3 მოთამაშე გარბის №5 მოთამაშის ადგილზე, მის ადგილს კი იკავებს №7 მოთამაშე და ა.შ. აუცილებელი არ არის ბურთის გადაცემა მხოლოდ ამ ხერხით. თუ თავდამსხმელმა შეამჩნია, რომ ხაზზე მყოფი რომელიმე მოთამაშე თავისუფალია, მას აწვდის ბურთს.



ნახ.62.



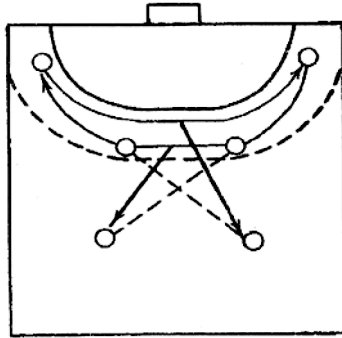
ნახ.63.

„ტალღა“. ამ სისტემის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ თავდასხმის ხუთი მოთამაშე რიგრიგობით უტევს მონინალმდეგის კარს და დამცველთან მიახლოებისას სწრაფად აწვდის ბურთს გვერდზე მყოფ თანაგუნდელს, თვითონ კი მიდის ხაზთან და აკავებს დამცველს (ნახ. 63). მოძრაობა და გადაცემა მიმდინარეობს სწრაფი ტემპით. №1 მოთამაშე აკეთებს კარში ხტომით ტყორცნის იმიტაციას და აწვდის ბურთს №2 მოთამაშეს, ის მიდის ცრუ ტყორცნაზე და აწვდის ბურთს №3 მოთამაშეს და ა.შ. კომბინაციას ამთავრებს ის მოთამაშე, რომელიც კარის ალბისთვის უფრო ხელსაყრელ მდგომარეობაში მიიღებს ბურთს.

ხშირია შემთხვევა, როდესაც თავდამსხმელის შესახვედრად წინ გამოდიან დამცველები. ამ შემთხვევაში თავდამსხმელი ბურთს აწვდის ხაზის მოთამაშეს.

„კუთხეების ცვლა“. ამ შემთხვევაში გადაადგილდება მხოლოდ ოთხი მოთამაშე, ორი რჩება შუამარბის პოზიციაზე და ელოდება შეტევაში ჩაბმის შემთხვევას. კუთხის მოთამაშეები იცვლიან ადგილებს. როდესაც კუთხის ერთ-ერთი მოთამაშე, მაგალითად, №4 გამოდის თავის ადგილიდან, მეორე მოთამაშე, №6, მიიღებს ბურთს №2 მოთამაშისგან და აწვდის მას №4 მოთამაშეს. ამ უკანასკნელის მოძრაობა იწყება იმ მომენტიდან, როდესაც ბურთს მიიღებს №2 მოთამაშე. ეს მას საშუალებას აძლევს ადვილად მოსცილდეს დამცველს. კომბინაციის კარგად დასრულება დამოკიდებულია №6 და №4 მოთამაშეების სიზუსტეზე. თუ ბურთს კარში არ ტყორცნიან, მას გადასცემენ №3 მოთამაშეს, რომელიც აწვდის მეორე ფლანგზე №7 მოთამაშეს. №5 მოთამაშე განაგრძობს კომბინაციას, უცვლის ადგილს №4 მოთამაშეს და გადის მის ადგილზე, სადაც მას ადგილს უთმობს სანყის მდგომარეობაში დაბრუნებული №6 მოთამაშე. კომბინაციას იმეორებენ გადამწყვეტ ტყორცნამდე ან სხვა მოქმედებაზე გადასვლით. ამ კომბინაციის შესრულებისას უკანა ხაზის რომელიმე მოთამაშე (№2 ან №3) შეიძლება გამოიყენონ ხაზზე მოთამაშედ. ის არ მონაწილეობს ადგილების

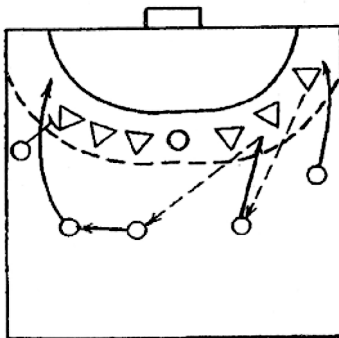
შეცვლაზე, მაგრამ აქტიურად ეხმარება კუთხის მოთამაშეებს და №7 და №6 მოთამაშეებს, რომლებსაც უქმნის კარის აღების შესაძლებლობას (სურ 64).



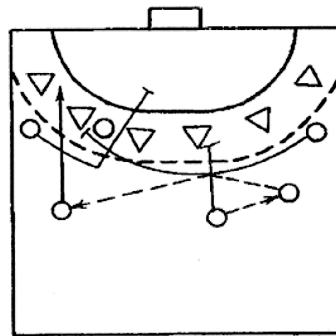
ნახ.64.

თავდასხმა ორგანიზებული დაცვის წინააღმდეგ

1. მოთამაშე №7 გადასცემს ბურთს №4-ს და მიდის წინ და მარჯვნივ. №4 მოთამაშე, თავის მხრივ, აწვდის ბურთს №6-ს. ეს უკანასკნელი, მიიღებს რა ბურთს, სწრაფი ტარებით მიიწევს წინ მარჯვენა ფლანგზე. ამ დროს №3 მოთამაშე გადის მარცხნივ და ბლოკირებას უკეთებს უახლოეს დამცველს. ამ მოქმედებებთან ერთად №4 მოთამაშე იწყებს მოძრაობას და მიდის მარჯვენა ფლანგისკენ №3 მოთამაშის უკან. გადაადგილების დროს №6 მოთამაშე იღებს გადანწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: აგრძელებს სვლას კარისკენ და ტყორცნის ბურთს კარში, ან აწვდის მას №4 მოთამაშეს. თუ ეს ვერ მოხერხდა, იგი აწვდის ბურთს №7 მოთამაშეს, რომელიც ცენტრში დგას და იწყება შეტევის ახალი ვარიანტი (ნახ. 65).



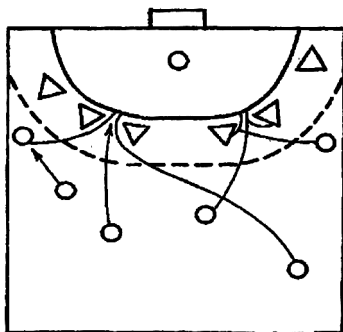
ნახ.65.



ნახ.66.

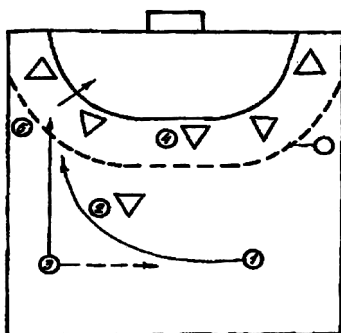
2. მოთამაშე №7 აწვდის ბურთს №4 მოთამაშეს და გადის წინ მეკარის მოედნისაკენ. №4 მოთამაშე აწვდის ბურთს №8-ს და გადის წინ და მარჯვნივ. №8 მოთამაშე ბურთის სწრაფი ტარებით მიიწევს წინ და ცდილობს ტყორცნოს ბურთი კარში. ამავე მომენტში მოთამაშე №5 იწყებს სწრაფ მოძრაობას წინ და მარჯვნივ. №8 მოთამაშე იღებს გადანწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: თვითონ ტყორცნის ბურთს კარში ან აწვდის მას №4 ან №6 მოთამაშეს (ნახ. 66).

3. მოთამაშე №7 აწვდის ბურთს №4 მოთამაშეს, ის კი №6-ს. ამ მომენტში №3 მოძრაობს კარის გასწვრივ 9-მეტრიანი ხაზის სიახლოვეს, იღებს ბურთს №6 მოთამაშისგან და აწვდის მას №7-ს. როგორც კი №3 მოთამაშე გადააწვდის ბურთს №7-ს, იგი აგრძელებს მოძრაობას მარცხენა ფლანგზე და უყენებს ბლოკს კუთხის დამცველს. ამ დროს №7 მოთამაშე აწვდის ბურთს №8-ს, №4 მოთამაშე კი გადაადგილდება მეკარის მოედნის მარცხენა მხარეს და ბლოკირებას უკეთებს ცენტრალური ზონის მცველს. მიიღებს რა ბურთს, №8 მოთამაშე სწრაფი ტარებით მიდის წინ. №5 მოთამაშე ამ დროს გადის წინ და მარჯვნივ №3 მოთამაშის უკან. №8 მოთამაშე გადაადგილების დროს იღებს გადაწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: აწვდის ბურთს №5, №4 ან №7 მოთამაშეს (ნახ. 67).



ნახ.67.

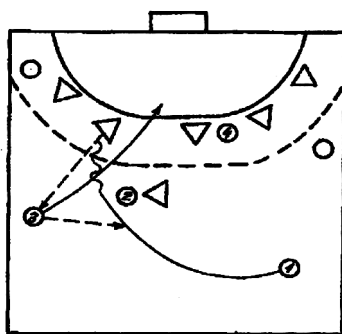
4. №7 მოთამაშე აწვდის ბურთს №4 მოთამაშეს. ამ დროს №3 მოთამაშე იწყებს გადაადგილებას მარცხენა ფლანგზე მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ. ბურთი თანმიმდევრობით გადაეცემა №6, №7 და №8 მოთამაშეს. №8 მოთამაშე, მიიღებს რა ბურთს, სწრაფი ტარებით მიიწევს კარის მიმართულებით, №7 მოთამაშე ჩაიწევს ოდნავ მარცხნივ, №5 მოთამაშე კი სწრაფად გადის მარჯვნივ მეკარის მოედნის ხაზისკენ. №8 მოთამაშე იღებს გადაწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: თვითონ ტყორცნის ბურთს კარში ან აწვდის მას №3 №5, ან №7 მოთამაშეს (ნახ. 68).



ნახ.68.

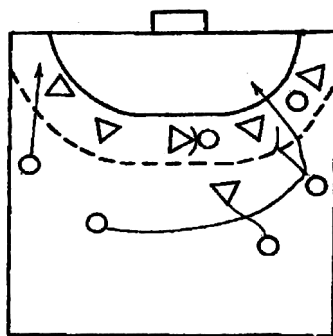
5. №8 მოთამაშე აწვდის ბურთს №7-ს, რომელიც, თავის მხრივ, გადააწვდის მას №4 მოთამაშეს და მისგან უკან იღებს ბურთს. №4 მოთამაშე, აწვდის რა

ბურთს №7-ს, ბლოკს უყენებს დამცველს, რომელიც პერსონალურად მეურვეობს №6 თავდამსხმელს. ეს უკანასკნელი, როგორც კი განთავისუფლდება დამცველის მეურვეობისაგან, სწრაფად მიიწევს წინ და მარცხნივ და იღებს ბურთს №7 მოთამაშისაგან. ამ დროს №4 მოთამაშე მიდის წინ მეკარის მოედნის ხაზისაკენ, №7 მოთამაშე კი მოძრაობს მარცხნივ №6-ის პარალელურად. №6 მოთამაშე გადაადგილების მომენტში იღებს გადაწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: თვითონ ტყორცნის ბურთს ან აწვდის მას №7, №4 ან №8 მოთამაშეს (ნახ. 69).



ნახ.69.

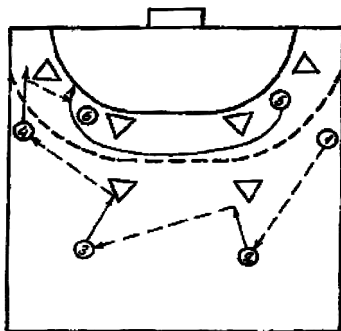
6. №7 მოთამაშე აწვდის ბურთს №4-ს, ეს უკანასკნელი კი – №5 მოთამაშეს. გადაანოდებს რა ბურთს, №4 მოთამაშე ბლოკს უყენებს იმ დამცველს, რომელიც პერსონალურად მეურვეობს №8 თავდამსხმელს. როგორც კი განთავისუფლდება დამცველის მეურვეობისაგან, №8 მოთამაშე სწრაფად გადაადგილდება წინ და იღებს ბურთს №5 მოთამაშისაგან. ამ მომენტში №4 მოთამაშე მიიწევს მეკარის მოედნისაკენ მარცხენა შუამარბის ზონაში. №5 მოთამაშეც გადაადგილდება მარცხნივ. მიიღებს რა ბურთს, №8 მოთამაშე იღებს გადაწყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: თვითონ ტყორცნის ბურთს კარში ან აწვდის მას №5 №4, ან №7 მოთამაშეს (ნახ. 70).



ნახ.70.

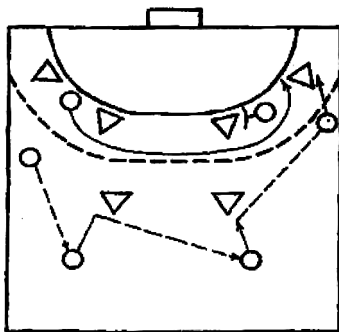
7. მოთამაშე №7 აწვდის ბურთს №8-ს, ის კი სწრაფად - №6-ს. ამ მომენტში მოთამაშე №7 იწყებს გადაადგილებას მარცხენა ფლანგზე 6-მეტრიანი ხაზის გასწვრივ, რათა ბლოკი დაუყენოს კუთხის დამცველს. ცოტა მოგვიანებით

მოთამაშე №3 გადის მარცხენა მხარეს და ბლოკს უყენებს დაცვის მესამე მოთამაშეს. მოთამაშე №5 გადაადგილდება მარჯვენა ფლანგზე და შედის კუთხის ზონაში. №6 მიიღებს რა ბურთს, მიიწევს წინ კარისაკენ და იღებს გადანყვეტილებას სიტუაციის შესაბამისად: თვითონ ტყორცნის ბურთს კარში ან აწვდის მას №5, №4 ან №8 მოთამაშეს, რომელიც მოძრაობს ცენტრისაკენ (ნახ. 71).



ნახ.71.

8. მოთამაშე №5 აწვდის ბურთს №8-ს. ბურთის მიღების შემდეგ №8 მოთამაშე იწყებს სწრაფ გადაადგილებას წინ. ამ მომენტში №4 მოთამაშე გადის მარცხენა ფლანგზე მეკარის მოედნის საზღვრის გასწვრივ და უყენებს ბლოკს კუთხის დამცველს. მოთამაშე №5, როგორც კი განთავისუფლდება დამცველის მეურვეობისაგან, სწრაფად გადის მეკარის მოედნის საზღვრისაკენ, №7 კი მოძრაობს კარის მიმართულებით. მოთამაშე №8 იღებს გადანყვეტილებას სიტუაციის მიხედვით: უტყევს კარს და ტყორცნის ბურთს კარში ან აწვდის მას №5 ან №6 მოთამაშეს (ნახ. 72).



ნახ.72.

დაცვაში თამაშის ტაქტიკა

ბურთის დაკარგვისთანავე თავდამსხმელი გუნდი გადადის დაცვაზე. დამცველი გუნდის მოთამაშეებს ფაქტიურად დასახული აქვთ ორი ამოცანა: 1. ხელი შეუშალონ თავდამსხმელებს გოლის გატანაში და 2. წაართვან მოწინააღმდეგეს ბურთი. ხელბურთში სამნაირი დაცვაა: 1. პერსონალური; 2. ზონური; 3. შერეული.

განვიხილოთ თითოეული ცალ-ცალკე.

ვარჯიშები პირველი დონის მოვარჯიშეებისათვის

პერსონალური დაცვის დროს ყველა მოთამაშე თავდამსხმელებს იჭერს სათითაოდ, დამცველი განუწყვეტლივ უშლის ხელს თავდამსხმელებს ბურთის ტარებაში, გადაცემაში, მიღებასა და კარში ტყორცნაში.

პერსონალური დაცვა შეიძლება გამოიყენონ თავდასხმის ყველა ტაქტიკური სისტემის წინააღმდეგ. ასეთი დაცვა არღვევს ყოველგვარ კომბინაციას. პერსონალური დაცვა უფრო მეტად გამოყენებულია თავისუფალი გდების ზონის ახლოს (10-12 მეტრი კარიდან) მოედნის საკუთარ ნახევარზე და მთელ მოედანზე. პერსონალური დაცვის დროს ყველა მოთამაშეს აქვს მოქმედების თავისი სექტორი. როგორც აღვნიშნეთ, პერსონალური დაცვა ხორციელდება კარიდან 10-12 მეტრის დაშორებით. თუ თავდამსხმელი გავიდა რომელიმე დამცველის სამოქმედო ზონიდან, ეს უკანასკნელი „მიაცილებს“ მას თავის პარტნიორამდე. როდესაც დამცველი დარწმუნდება, რომ მისმა ამხანაგმა თავდამსხმელი „აიყვანა“ მეთვალყურეობის ქვეშ, ის ამოქმედდება იმ თავდამსხმელის წინააღმდეგ, რომელიც მის სამოქმედო სექტორშია. მხედველობაშია მისაღები, რომ დამცველთა სამოქმედო სექტორები დადგენილი არ არის, ისინი ყოველთვის მოძრავია.

პერსონალური დაცვის დროს დამცველს შეუძლია მოედნის ყველა მხარეს გაჰყვეს თავდამსხმელს ისე, რომ იგი არ „გადააბაროს“ თავის პარტნიორს.

თუ გუნდის მოთამაშეებს შეუძლიათ პერსონალური დაცვის კარგად ორგანიზება, მაშასადამე, ძალუძთ კარგათ შეასრულონ ზონური და შერეული დაცვა.

ვარჯიშები მეორე და მესამე დონის მოვარჯიშეებისათვის

ზონური დაცვა თავის პრინციპით ძალზე განსხვავდება პერსონალური დაცვისგან. თუ პერსონალური დაცვის დროს მთელ ყურადღებას უთმობენ თავდამსხმელს და მის მოქმედებას, ზონური დაცვისას ყურადღება გამახვილებულია ბურთზე.

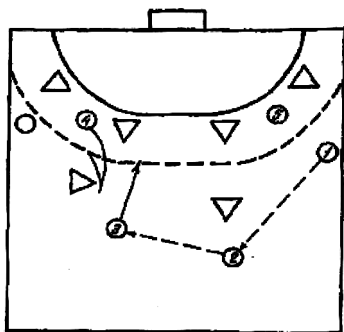
ზონური დაცვისას დამცველები ყოველთვის პირისახით არიან ბურთისკენ. დაცვის მიზანია უზრუნველყოს კარში ტყორცნის ბლოკირება. ამისათვის მოთამაშეების განლაგება, მათი ურთიერთქმედება და ამოცანები წინასწარაა განსაზღვრული.

ზონური დაცვის დროს მოთამაშეები დგებიან ერთ ან ორ ხაზად. აქედან გამომდინარე, ზონურ დაცვას უწოდებენ: ა). ზონურ დაცვას 6-0; ბ). ზონურ დაცვას 5-1; გ) ზონურ დაცვას 4-2.

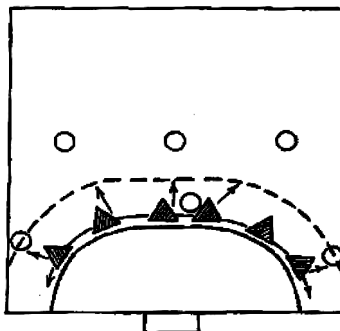
ზონური დაცვა 6-0 გამოყენებულია ისეთი გუნდის წინააღმდეგ, რომლის მოთამაშეები არ ფლობენ კარში შორი მანძილიდან ძლიერი ტყორცნის უნარს და არ იყენებენ მაღალ ხტომას კარში ტყორცნისათვის.

პირველი ვარიანტი – „მოთამაშე მოთამაშის პირდაპირ“. ზონური დაცვის ასეთი ვარიანტის შემთხვევაში ექვსივე მოთამაშე განლაგებულია მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ (ნახ. 74). ყოველი მოთამაშის ამოცანაა ხელი შეუშა-

ლოს მის წინ მდგომ თავდამსხმელს კარში ბურთის ტყორცნაში. მოთამაშეები შეძლებისდაგვარად გადადიან ერთმანეთის დაზღვევაზე.



ნახ.73.



ნახ.74.

თუ ამ ვარიანტით დაცვის დროს თავდამსხმელთა რომელიმე მოთამაშე დგება ხაზზე, დამცველთა ერთ-ერთი მოთამაშე გადადის მასთან და პირადად მეურვეობს მას. ამ უკანასკნელს „გადააბარებენ“ პარტნიორს მაშინ, როდესაც დანარჩენი თავდამსხმელები ახორციელებენ გადაჯგუფებას რომელიმე ფლანგზე.

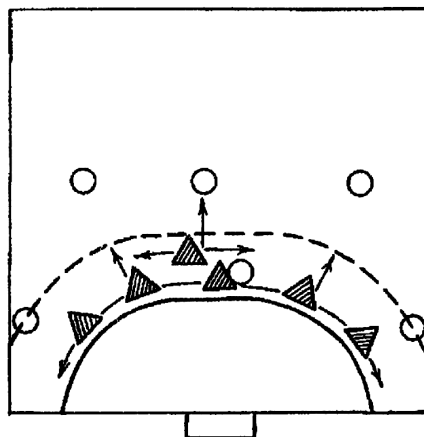
მეორე ვარიანტი – „ორმაგი ბლოკი“. ამ ვარიანტში მოთამაშეები უფრო ახლოს დგანან ერთმანეთთან, კუთხის დამცველები არ ჩადიან ღრმად კუთხისკენ. დამცველები ისე მოძრაობენ თავიანთ პარტნიორებთან ერთად, რომ ყოველი საშიშროების დროს (რომელსაც მოწინააღმდეგე ქმნის) ერთდროულად ორმა დამცველმა შექმნას ბლოკი. თუ თავდასხმის რომელიმე მოთამაშე დადგა ხაზზე, დამცველები ბურთს გადასცემენ ერთმანეთს „გაკვრით“ ისე, რომ ამან ხელი არ შეუშალოს მათ გადაადგილებაში ორმაგი ბლოკის შესაქმნელად. ამით ისინი ხაზზე მდგომ თავდამსხმელს უქმნიან ისეთ პირობებს, რომ ის დიდხანს ვერ ჩერდება ხაზზე. ასეთი სახის დაცვა ხელსაყრელია და დადებით შედეგს იძლევა უძლიერეს გუნდებთან თამაშის დროსაც კი.

მესამე ვარიანტი – „გამოსვლით“. სანყისი განლაგება ისეთივეა, როგორიც მეორე ვარიანტში.

დამცველის მთავარი ამოცანაა წინ გასვლა (როდესაც თავდამსხმელი ბურთით გადის კარის ალების სახიფათო თავისუფალი ტყორცნის ზონაში). ამ დროს დანარჩენი დამცველები მიიწევენ განთავისუფლებული ადგილისაკენ, ავსებენ მას და გადადიან ამხანაგის დაზღვევაზე. როდესაც თავდამსხმელი საშიში აღარ არის, (გადააწოდებს ბურთს სხვას ან ბურთის ტარებით დაიხვეს უკან), დამცველი ბრუნდება უკან, დანარჩენები კი ისევ იკავებენ თავიანთ ადგილს. იმ შემთხვევაში, როდესაც ერთი თავდამსხმელი გადააწოდებს ბურთს, თავისუფალი ტყორცნის ზონაში შედის მეორე თავდამსხმელი (რომელმაც მიიღო ბურთი). მის შესახვედრად მეორედ გადის დამცველი. დაცვის დანარჩენი მოთამაშეები ავსებენ მის ადგილს და ა.შ. მაშასადამე, ერთი დამცველის წინ გასვლა, დაბრუნება და დანარჩენების გადაადგილება ერთდროულად ხდება.

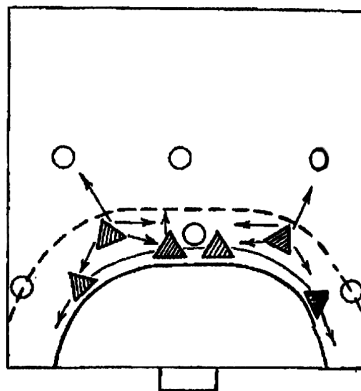
ზონური დაცვა 5-1. ხუთი დამცველი თანაბარ მანძილზე იკავებს ადგილს მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ, მეექვსე დამცველი კი გადის წინ თავისუფა-

ლი ტყორცნის ხაზზე და მის ცენტრში იკავებს ადგილს. წინა მოთამაშე მოძრავი, გამოცდილი და გამძლე უნდა იყოს, ვინაიდან ასრულებს ძალზე რთულ, დიდ სამუშაოს. ის უტევს ყველა თავდამსხმელს, რომელსაც ბურთი ჩაუვარდება, ხელს უშლის კომბინაციის ჩატარებას. ცენტრში მეორე ხაზის მოთამაშეები (რომლებიც მეკარის მოედნის ხაზთან დგანან) თვალყურს ადევნებენ ბურთის მოძრაობას და მოქმედებენ ისე, როგორც ზემოთ აღნიშნული ვარიანტის შემთხვევაში ("მოთამაშე მოთამაშის წინ" ან „ორმაგი ბლოკი“) (ნახ. 75).



ნახ.75.

ზონური დაცვა 4-2. მოთამაშეები ორ ხაზად ეწყობიან. ოთხი დამცველი იკავებს ადგილს მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ, ორი კი გამოდის წინ თავისუფალი ტყორცნის ხაზთან. თითოეული მათგანი მოქმედებს ისე, როგორც ზონური დაცვა 5-1-ის შემთხვევაში. ეს ორი წინა მოთამაშე პრაქტიკულად თავის ფუნქციებს ასრულებს მეკარის მოედნის ხაზსა და თავისუფალი ტყორცნის ხაზს შორის (ერთი-ორი მეტრით შეიძლება გამოვიდნენ თავისუფალი ტყორცნის ზონიდან). ეს დაცვა გამოიყენება იმ გუნდის წინააღმდეგ, რომლის მოთამაშეებს შეუძლიათ შორი მანძილიდან ძლიერად ტყორცნა (ნახ. 76).



ნახ.76.

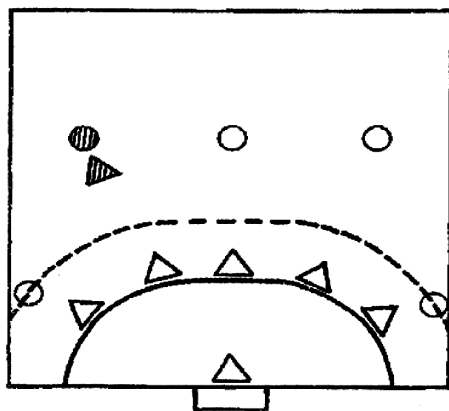
შერეულია ისეთი დაცვა, რომლის დროსაც მოთამაშეთა ერთი ნაწილი თამაშობს პერსონალური დაცვის პრინციპით, ხოლო მეორე – ზონური დაცვის პრინციპით.

შერეული დაცვის ძირითადი ამოცანაა მონინალმდეგის უძლიერესი თავდამსხმელების იზოლირება, მათი მოქმედების შეზღუდვა.

იმ მოთამაშეთა მოქმედება, რომლებიც თამაშობენ პერსონალური დაცვის პრინციპით, წინასწარ არის შემუშავებული მწვრთნელის მიერ. მწვრთნელი აძლევს დავალებას მცველს ყოველ თამაშში. ძლიერი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, ბუნებრივია, ძლიერმა მცველმა უნდა ითამაშოს.

შერეული დაცვის ყველაზე უფრო გავრცელებული ვარიანტებია 5-1 და 4-2.

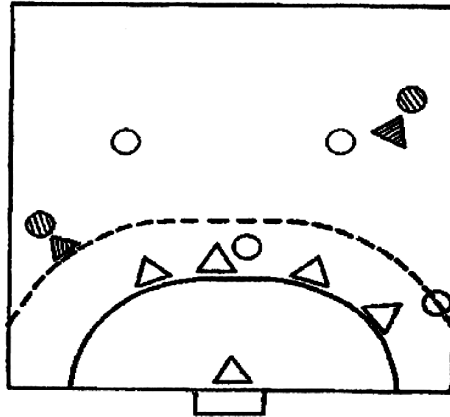
შერეული დაცვა 5-1. ამ ვარიანტით 5 მოთამაშე (დამცველი) თანაბარ მანძილზე იკავებს ადგილს მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ, მეექვსე დამცველი კი გადის წინ და პერსონალურად იყვანს მონინალმდეგის უძლიერეს თავდამსხმელს. უფრო ხშირად ეს თავდამსხმელი გუნდის ყველაზე შედეგიანი და ძლიერი მტყორცნელია შორი მანძილიდან. მცველი ამ მოთამაშეს მოედნის ყოველ ნაწილში დაჰყვება. თუ თავდამსხმელი მოსცილდა მეკარის მოედნის ხაზს 10-12 მეტრით თავისი კარისაკენ, მიზანშეწონილია დამცველი არ გაჰყვეს მას და დაეხმაროს ზონაში მყოფ დამცველებს, მაგრამ, როგორც კი ის მიუახლოვდება მეკარის მოედნის ხაზს 3-5 მეტრის მანძილზე, დამცველი მაშინვე გადადის მასზე და კვლავ პერსონალურად „იჭერს“, დანარჩენი ხუთი მოთამაშე კი თამაშობს ზონური დაცვის 6-0 ვარიანტით. შერეული დაცვის ეს ვარიანტი გამოყენებულია მაშინ, როდესაც მონინალმდეგის გუნდში ძალზე ძლიერად თამაშობს ერთი თავდამსხმელი და ერთი მოთამაშეა გუნდის კოლექტიური მოქმედების ინიციატორი (ნახ. 77).



ნახ. 77.

შერეული დაცვა 4-2. მოთამაშეთა განლაგება იგივეა, რაც ზონური დაცვა 4-2-ის დროს, განსხვავებულია მხოლოდ წინა ხაზის ორი მოთამაშის თამაში. შერეული დაცვის ეს ორი მოთამაშე „მიმაგრებულია“ მონინალმდეგის ორ უძლიერეს თავდამსხმელზე და პერსონალურად მეურვეობს მათ. დამცველთა

პერსონალური მოქმედება ისეთივეა, როგორც შერეული დაცვისას 5-1. დანარჩენი ოთხი დამცველი თამაშობს ზონური დაცვის პრინციპით. ეს ოთხეული უნდა გამოირჩეოდეს დიდი მოძრაობით. სასურველია მათი მოძრაობა მაქსიმალურად მიუახლოვდეს ზონური დაცვის 6-0 (“ორმაგი ბლოკის”) ვარიანტს. შერეული დაცვა 4-2 გამოყენებულია მოწინააღმდეგის ორი უძლიერესი თავდამსხმელის გასანეიტრალებლად და ტაქტიკური ვარიანტების ჩასაშლელად (ნახ. 78).



ნახ. 78.

გუნდის ხელმძღვანელობა შეჯიბრების დროს მეორე და მესამე დონეზე

სპორტულ თამაშებში, კერძოდ კი ხელბურთში, წარმატების მიღწევა ბევრად არის დამოკიდებული გუნდის უნარიან ხელმძღვანელობაზე. ხშირი შემთხვევები, როცა უნარიანი, აზრიანი ხელმძღვანელობის შედეგად ერთი შედარებით უფრო სუსტი გუნდი ამარცხებს უფრო ძლიერ, გამოცდილ მოწინააღმდეგეს. მწვრთნელის არასწორმა ჩარევამ, მოთამაშეთა არასწორმა შეცვლამ ან სხვადასხვა გაუმართლებელმა გადაწყვეტილებამ კი პირიქით, შეიძლება ნაგებამდე მიიყვანოს გუნდი.

შეჯიბრებების მიმდინარეობის პროცესში არჩევენ გუნდის ოპერატიულ და სტრატეგიულ ხელმძღვანელობას.

ოპერატიული ხელმძღვანელობა გულისხმობს უახლოესი კალენდარული თამაშისათვის გუნდის მომზადებას, ხოლო **სტრატეგიული** – ხელმძღვანელობას მთელი შეჯიბრების პერიოდში.

ოპერატიული ხელმძღვანელობა ნიშნავს გუნდის მომზადებას თამაშისათვის, საერთო ხელმძღვანელობას თამაშის მიმდინარეობის პროცესში, შედეგების შეჯამებას. მომზადების პროგრამა, თავის მხრივ, ითვალისწინებს უშუალო მოწინააღმდეგის შესწავლას და შეხვედრის ჩატარების პირობებს, თამაშის გეგმის შედგენას.

მოწინააღმდეგე გუნდის შესასწავლად აუცილებელია მისი თამაშის ნახვა (კარგი იქნება, თუ ამის საშუალება თვით გუნდის მოთამაშეებსაც მიეცემათ,

რათა დააკვირდნენ კონკრეტულ მოთამაშეს, რომლის წინააღმდეგაც მოუწევთ ბრძოლა), ყველა საჭირო ინფორმაციის შეგროვება (შესწავლილი უნდა იყოს მოწინააღმდეგე გუნდის ტექნიკური ოქმი, საჭიროა გასაუბრება იმასთან, ვისაც უნახავს მოწინააღმდეგე გუნდის თამაში, ვიდეოჩანაწერის ნახვა, წინა წლების შედეგების ანალიზი და სხვა).

მოწინააღმდეგის შესწავლის შემდეგ მწვრთნელი აზუსტებს გუნდის ძირითად შემადგენლობას და ადგენს სავარაუდო ცვლილებების გეგმას, სახავს გუნდის თამაშის ტაქტიკურ სქემას როგორც თავდასხმის, ისე დაცვის დროს. გეგმის შედგენისას გაუთვალისწინებულ უნდა იქნეს მოწინააღმდეგის სუსტი და ძლიერი მხარეები, დაუპირისპიროს მას თავისი გუნდის რეალური შესაძლებლობები, დააზუსტოს, რა გზებით და საშუალებებით შეიძლება დასახული გეგმის რეალიზება. მწვრთნელმა მის მიერ შემუშავებული სათამაშო გეგმა უნდა გააცნოს გუნდის წევრებს თამაშის წინ ჩატარებულ კრებაზე.

აუცილებელია გუნდის მთლიანი შემადგენლობა გამოცხადდეს თამაშის ადგილას თამაშამდე არაუგვიანეს ერთი საათით ადრე. ერთი რომელიმე მოთამაშის დაგვიანება იწვევს გუნდის სხვა წევრების ნერვიულობას. არ არის რეკომენდებული, რომ მოთამაშეები რამდენიმე საათით ადრე მივიდნენ შეჯიბრების ადგილას და უყურონ სხვა კალენდარულ თამაშს. ეს იწვევს არასასურველ აღგზნებას, რომელმაც შეიძლება შემდგომ უარყოფითი გავლენა მოახდინოს თამაშის ხარისხზე. მოთამაშეებმა სპორტული ფორმა უნდა ჩაიცვან აუჩქარებლად, დინჯად, გულდასმით გასინჯონ და მოირგონ სპორტული კოსტუმი და ფეხსაცმელი. თამაშის დაწყებამდე 20-25 წუთით ადრე გუნდი მზად უნდა იყოს და ორგანიზებულად შეუდგეს მოთელვას.

ორთაბრძოლის მთელი სათამაშო დრო პირობითად შეიძლება დავეყოთ სამ ფაზად: დაწყება, მიმდინარეობა და დამთავრება. ეს სამი ფაზა ორივე ტაიმს ახასიათებს. ფაზა განაპირობებს გუნდის თამაშის წარმართვის ხასიათსა და ხელმძღვანელობას.

თამაშის დაწყების ხასიათი დამოკიდებულია მოასპარეზე გუნდების ძალთა თანაფარდობაზე და იმაზე, თუ რამდენად იცნობენ ისინი ერთმანეთს. თუ მოწინააღმდეგე გუნდი უცნობია, საჭიროა შეხვედრის პირველი წუთები მის შესწავლას დაეთმოს. ამ მიზნით თამაში უნდა დაიწყოს ნელი ტემპით. ძირითადი აქცენტი გადატანილ უნდა იქნას დაცვაზე, თავდასხმისას კი ყოველი ტყორცნა კარში ზუსტი უნდა იყოს.

თუ გუნდი ნაცნობია, თამაშის დაწყება თავიდანვე საჭიროა სწრაფი ტემპით, რათა დასაწყისშივე ხელთ იგდონ ინიციატივა. ამ მიზნის მისაღწევად გუნდები ხშირ შემთხვევაში ძალზე აზარტულნი ხდებიან, მაქსიმალურ სისწრაფეს ავითარებენ, რასაც ქაოსურ თამაშამდე მიყვავართ, ხშირდება უზუსტო გადაცემები და კარში ტყორცნა. ამ შემთხვევაში აუცილებელია თამაშის ტემპის შეცვლა, რათა მოთამაშეთა ურთიერთქმედება ნორმალურ პირობებში წარიმართოს. თანაბარძალიანი გუნდების შეხვედრა ხშირად არა გეგმაზომიერად მიმდინარეობს, რაც გამოწვეულია თამაშის მიმდინარეობის პროცესში სიტუაციის ცვალებადობით (თამაშის წარმართვის გეგმის ეფექტური შეცვლით, მოთამაშეთა გამართლებული შეცვლით, დალლით და ა.შ.).

თუ შეხვედრის მიმდინარეობის პროცესში მიაღწევნ გარკვეულ უპირატესობას და შეიქმნება იმის შესაძლებლობა, რომ მეტ შედეგს მიაღწიონ, გუნდმა ყველა ღონე უნდა იხმაროს ანგარიშის გაზრდისათვის, რათა უზრუნველყოს გატანილი და მიღებული ბურთების სხვაობა. ხოლო თუ უპირატესობა აქვს მოწინააღმდეგე გუნდს, საჭიროა თამაშის გეგმის რადიკალურად შეცვლა და ყველა დასაშვები საშუალების გამოყენება მოწინააღმდეგის შეტევითი პოტენციალის მაქსიმალურად დაქვეითებისათვის.

თამაშის პირველი ნახევრის დასასრულს განიხილავენ როგორც საშუალებო ფინიშს. გუნდი, რომელიც შესვენებაზე მიდის ქულათა სოლიდური მარაგით, იგებს არა მარტო ანგარიშში, არამედ მორალურადაც.

ხელბურთში თანაბარძალიანი გუნდების შეხვედრის დროს შესვენებისათვის განკუთვნილ ათწუთიან მონაკვეთს ზოგჯერ გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მათი წარმატებისთვის. დიდია მწვრთნელის როლი შესვენების რაციონალურად გამოყენებაში. მან კატეგორიულად უნდა აუკრძალოს მოთამაშეებს ყოველგვარი ლაპარაკი თამაშის შესახებ (მით უმეტეს დაუშვებელია კამათი და შენიშვნები). სასურველია შესვენებისას გუნდი გაიყვანონ სათამაშო მოედნიდან. შესვენების პირველი ხუთი წუთი გუნდმა უნდა დაუთმოს კუნთების მაქსიმალურ მოდუნებას, დამშვიდებას (შეიძლება წყლის დალევა, პირის დაბანა და გამშრალება, მაისურის გამოცვლა). ბოლო ხუთ წუთში მწვრთნელმა მშვიდად, ხმის აუნევლად უნდა გააანალიზოს შეხვედრის პირველი ნახევარი და გუნდს მისცეს კონკრეტული მითითებანი მეორე ნახევრისათვის. თუ გუნდი შესვენებაზე წავიდა ქულების საკმაო მარაგით, მწვრთნელმა მოთამაშეებს უნდა ჩააგონოს, რომ არ შეიძლება თამაშის ტემპის შენელება, მოდუნება, რომ საჭიროა განაგრძონ თამაში ისე, როგორც პირველ ნახევარში და შექმნან გატანილი და მიღებული ბურთების საგრძნობი სხვაობა, რომელიც შემდეგ შეიძლება გადამწყვეტი გახდეს ადგილების განაწილებაში.

თამაშის პირველ ნახევარში გუნდის წაგება არ უნდა იქნას აღქმული ტრაგედია. ასეთ სიტუაციაში განსაკუთრებით დიდია მწვრთნელის როლი. გუნდს თანადგომა სჭირდება. მწვრთნელმა აუღელვებლად, დინჯად უნდა გააანალიზოს შეხვედრის პირველი ნახევარი და მისცეს მოთამაშეებს კონკრეტული დავალება მეორე ტაიმისათვის.

მწვრთნელმა ისე უნდა გაანაწილოს შესვენების დრო, რომ სასტარტო შვიდეული 30-40 წამით ადრე უკვე მზად იყოს მოედანზე გასასვლელად. ასევე წინასწარ უნდა განისაზღვროს, როგორი შემადგენლობით დაამთავრებს გუნდი შეხვედრას.

გუნდის ოპერატიული ხელმძღვანელობისათვის მწვრთნელმა უნარიანად, დროულად უნდა განახორციელოს მოთამაშეთა შეცვლა. როგორც ვიცით, ხელბურთში თამაშის მიმდინარეობის პროცესში მოთამაშეთა შეცვლა დაშვებულია განუსაზღვრელი რაოდენობით. ამიტომ მწვრთნელმა გამოსაცვლელსაც და მოედანზე გამსვლელსაც კონკრეტული დავალება უნდა მისცეს უშუალოდ შეხვედრის მიმდინარეობის დროს.

ხელბურთში მოთამაშეთა შეცვლა სხვადასხვა მიზეზით ხდება (არიან ხელბურთელები, რომლებიც დაცვაში უკეთ თამაშობენ, ამიტომ ისინი თავდასხმა-

ში სხვას უთმობენ ადგილს). შეხვედრის ბოლო წუთებზე, როდესაც გუნდი დიდი უპირატესობით იგებს, მწვრთნელს საშუალება ეძლევა ძირითადი შვიდეულის მოთამაშეები დაასვენოს და მათ ნაცვლად სათადარიგონი გამოიყვანოს. ხშირად გუნდის მოთამაშეთა შეცვლა ნაკარნახევია მონინალმდეგე გუნდის მოქმედებით. თუ მათ სასტარტო შვიდეულთან წამყვანი ხელბურთელები გამოჰყავთ დასვენების მიზნით, ასევე შეიძლება მოიქცეს მონინალმდეგე მხარეც, დაასვენოს წამყვანი მოთამაშეები.

გამორიცხული არ არის, რომ მოთამაშეთა შეცვლის დროს მწვრთნელმა დაუშვას შეცდომა. არის შემთხვევა, როცა მეკარე გაუშვებს იოლ ბურთს, ან დამცველი დაუშვებს მარტივ სიტუაციაში უხეშ შეცდომას, რაც გუნდს მიღებულ გოლად უჯდება, ან თავდამსხმელი ვერ გამოიყენებს კარის ალების რეალურ შესაძლებლობას. ასეთ შემთხვევაში ზოგიერთი მწვრთნელი სასწრაფოდ იღებს ნაჩქარევ გადაწყვეტილებას, ცვლის ამ მოთამაშეებს, საყვედურით ავსებს მათ. ეს ყოვლად დაუშვებელია. მწვრთნელის ასეთი მოქმედება უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც გამოცდილ მოთამაშეზე, ისე მთლიანად გუნდზე. გამოცდილი მოთამაშის ნაცვლად გასულ ხელბურთელსაც შიშის გრძნობა ეუფლება. მწვრთნელის სულ მცირე შეცდომაც კი აქვეითებს მოთამაშის აქტიურობას და საკუთარი შესაძლებლობების რწმენას უკარგავს.

მოთამაშის გამოცვლა განხილულ უნდა იქნას არა როგორც დასჯა და უნდობლობა, არამედ მისი დამსახურებული უფლება დაისვენოს, ან უბრალოდ, მისი ამხანაგის თამაშში ჩართვის მეტი მიზანშეწონილობა.

მოთამაშეთა ქცევა უშუალოდ თამაშის მიმდინარეობის პროცესში, მოედანზე ორგანიზებული გასვლა და ასევე ორგანიზებული გამოსვლა მოედნიდან მწვრთნელის აღმზრდელობითი მუშაობის ერთ-ერთი ძირითადი მაჩვენებელია.

თუ გუნდმა რომელიმე კონკრეტულ შემთხვევაში მიაღწია გამარჯვებას, მწვრთნელი ვალდებულია მიულოცოს ეს წარმატება მის თითოეულ წევრს და უსურვოს შემდგომი წარმატებები. ნაგების შემთხვევაში მწვრთნელი მოვალეა გაამხნევოს მოთამაშეები, მოუწოდოს მათ, რომ გაითვალისწინონ დამარცხების მიზეზები და უფრო მონდომებულად ჩაატარონ შემდეგი თამაში.

სპორტულ თამაშებში, კერძოდ კი ხელბურთში, დიდი მნიშვნელობა აქვს გუნდის მიერ ჩატარებული თამაშის გარჩევას (სასურველია, მეორე დღეს). მისი ჩატარებისათვის მწვრთნელი საგანგებოდ უნდა მოემზადოს (გაანალიზოს თავისი ჩანაწერები, თამაშის ტექნიკური ოქმი, ვიდეოჩანაწერი და შეადაროს ის თამაშის წინ დასახულ გეგმას).

ჩვეულებრივ, თამაშის გარჩევა შემდეგი თანმიმდევრობით ხდება: ა). მთლიანად გუნდის და ცალკეული მოთამაშეების დამოკიდებულება შეხვედრისადმი (ქცევა, დისციპლინა, პასუხისმგებლობა, მიზანდასახულობა); ბ). მთავარი ტაქტიკური ამოცანის შესრულების ხარისხი, დაცვასა და თავდასხმაში გუნდის მოქმედების გაანალიზება; გ). ინდივიდუალური დავალებების შესრულების გაანალიზება; დ). ცალკეული მოთამაშეებისა და მთლიანად გუნდის ტექნიკური მაჩვენებლების გამოცხადება და მათი შედარება გეგმით გათვალისწინებულ დავალებებთან.

თამაშის გარჩევა მთავრდება საერთო დასკვნით და შემდგომი ამოცანების განსაზღვრით. აუცილებელია თამაშის გარჩევას დაესწროს გუნდის როგორც ძირითადი, ისე სათადარიგო შემადგენლობა.

როგორც აღვნიშნეთ, გუნდის ოპერატიული და სტრატეგიული ხელმძღვანელობისათვის რეკომენდებულია ჩანაწერები, რომლებშიც აისახება ცალკეული მოთამაშეების მოქმედება. უშუალოდ შეჯიბრების პროცესში მოთამაშეთა სათამაშო მოქმედების სისტემატური ჩანერა მწვრთნელს საშუალებას აძლევს სრული წარმოდგენა შეიქმნას ცალკეული მოთამაშეების ტექნიკურ-ტაქტიკურ შესაძლებლობებზე და საწვრთნო მეცადინეობებისას მეტი დრო დაუთმოს ჩანაწერებით გამოვლენილი ტექნიკური და ტაქტიკური შეცდომების გამოსწორებას. არსებობს თამაშების ჩანერის სხვადასხვა ფორმა: აღწერითი, სქემატური და პირობითი (თუ გუნდს აქვს საშუალება, უფრო ეფექტურია ვიდეოჩანაწერი).

თამაშის მსვლელობის დროს რეკომენდებულია დააფიქსირონ შემდეგი მაჩვენებლები: ბურთის შედეგიანი და უშედეგო ტყორცნა, გადაცემის სიზუსტე, ბურთის დაკარგვა, ბურთის ჩაჭრა, საგოლე გადაცემა, სწრაფი გარღვევა, მეკარის თამაში. თუ თამაშის ჩანერას მეორე მწვრთნელიც ახორციელებს, შეიძლება სხვა მაჩვენებლების ჩანერაც (ტყორცნის ადგილი და მანძილი, პოზიციური თავდასხმისა და სწრაფი გარღვევის ეფექტურობა). მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე მწვრთნელი შეიმუშავებს სასწავლო-საწვრთნო სასაშუალო მუშაობის რეჟიმს.

თავი 5. ფიზიკური მომზადება

ზოგადი დებულება

ფიზიკური მომზადება სპორტული წვრთნის განუყოფელი ნაწილია, რომლის უშუალო მიზანია ხელბურთელთა ჯანმრთელობის განმტკიცება, ორგანიზმის სწორი ზრდა-განვითარების უზრუნველყოფა და მოვარჯიშეთა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების მაღალი დონის მიღწევა.

ფიზიკური მომზადება იცვლება მოვარჯიშეთა ასაკის, მათი მომზადებულობის დონის, წვრთნის ეტაპებისა და ამოცანების შესაბამისად. იგი აუცილებელია როგორც დამწყები, ისე მაღალი დონის ხელბურთელებისათვის.

ფიზიკურ მომზადებაში არჩევენ საერთო და სპეციალურ მიმართულებებს.

ხელბურთის საერთო ფიზიკური მომზადება მიმართულია ფიზიკური შესაძლებლობების მრავალმხრივი განვითარებისკენ, რაც ყოველმხრივ ხელს უწყობს და განაპირობებს წარმატებას სპორტულ საქმიანობაში.

საერთო ფიზიკურ მომზადებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ხელბურთელების სპორტული სრულყოფის პირველდანიებით ეტაპზე. მან უნდა აამაღლოს ხელბურთელის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების საერთო დონე, ხელი შეუწყოს გამძლეობის, ძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი, სიჩქარისეული და კოორდინაციული უნარიანობის განვითარებას. ამისათვის გამოყენებულია საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა მრავალი კომპლექსი და ვარჯიშები სპორტის სხვა სახეობებიდან (ძალოსნობა, მძლეოსნობა, ტანვარჯიში, სპორტული თამაშები, ცურვა და სხვა). ხელბურთელის საერთო ფიზიკური მომზადება სპეციალური პროგრამით ხორციელდება. უნდა აღვნიშნოთ, რომ საერთო ფიზიკური მომზადების ვარჯიშების შერჩევა, მათი დოზირება და სხვა, ყოველთვის ერთნაირი არ არის. ვარჯიშები ისე უნდა შეარჩიონ, რომ მათი გავლენა ორგანიზმზე უზრუნველყოფდეს მის მომზადებას ხელბურთში სპორტული სრულყოფისათვის. საერთო ფიზიკური მომზადების ვარჯიშთა შერჩევა ემსახურება ფიზიკური თვისებების განვითარებას

ძალის განვითარება

ძალა სპორტსმენის მომზადების ერთ-ერთ ყველაზე აუცილებელი და საჭირო თვისებაა.

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

1. ვარჯიშები, რომლებითაც ხორციელდება გარეთა წინააღმდეგობის დაძლევა (გარეთა წინააღმდეგობად, ჩვეულებრივ იყენებენ იარაღის წონას, თანაგუნდელის წინააღმდეგობას, დრეკადი სხეულების წინააღმდეგობას, გარეშე პირების წინააღმდეგობას – სიარულსა და სირბილს სილაში, აღმართში);

2. ვარჯიშები, რომელთა დროს ხდება საკუთარი წონის დაძლევა (გამოყენებულია ისეთი ვარჯიშებიც, რომლებშიც საკუთარი სხეულის წონით დამძიმებას ემატება გარეშე საგნების წონა).

პირველი დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

ა). საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები:

1. სხვადასხვაგვარი ჩაჯდომა;
2. ვარჯიშები მუცლის კუნთებისთვის, მწოლიარე მდგომარეობიდან გამართული ფეხების აწევა მაღლა, თავის უკან და ძირს დაშვება. „ველოსიპედი“, ფეხების აწევა 90°-ით, ფეხების გაშლა და შეერთება;
3. დგომიდან დახტომა ხელებზე;
4. თავყირა, ხელყირა;

ბ). ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე:

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

დ) დატენილი ბურთით ვარჯიში

1. ბურთის თავს ზემოთ აგდება; ვარჯიშს ასრულებენ ხელებისა და ხელის მტევნების აქტიური მოქმედებით, სხეულის დაუხმარებლად;
2. ბურთის გდება თავს უკან (მტევნები შებრუნებულია შიგნით);
3. განმკლავში ერთი ხელიდან ბურთის მეორე ხელში გადაგდება;
4. გამართული ხელებით ბურთის თავს უკნიდან გდება მტევნების აქტიური მოქმედებით;
5. იგივე ვარჯიში თავს უკან ხელების ძლიერი მოხრით;
6. ზეტანის წრიული მოძრაობა;
7. ქვემოდან მოხრილ მდგომარეობაში, სხეულის გაუმართავად ბურთის გადაგდება თანამოთამაშისკენ;
8. ბურთის ზამოთ გდება ორი ხელით;
9. ფეხებს შუა ბურთის უკან გდება;
10. ბურთის გდება ცალი ხელით ზემოთ, პირდაპირ და გვერდით;
11. ბურთის ორი ხელით გადაცემა თავს ზემოთ (ერთი მეტრის სიმაღლემდე) ან თანამოთამაშისათვის გადაცემა;

მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის

„ჩაითრიე წრეში“

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

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

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

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც ქულათა მეტ რაოდენობას დააგროვებს.

„ასკინკილა“

მოთამაშეები განლაგდებიან მთელ მოედანზე. ორი ან სამი მოთამაშე, ცალ ფეხზე ხტუნვით ცდილობს, დაიჭიროს დანარჩენი მოთამაშეები, რომლებსაც შეუძლიათ ორივე ფეხით სირბილი. ცალ ფეხზე მოხტუნავე მოთამაშეებს შეუძლიათ შეთანხმებული იერიში მიიტანონ კონკრეტულად რომელიმე ერთ მოთამაშეზე და ერთიანი ძალებით დაიჭირონ ის; ამ შემთხვევაში დაჭერილი მოთამაშე აირჩევს, თუ ვის მაგივრად იქნება ასკინკილა. ხოლო, როცა ერთი ასკინკილა მარტო დაიჭერს რომელიმე მოთამაშეს, მათი ადგილები ავტომატურად იცვლება. იმ შემთხვევაში, თუ ასკინკილას ფეხი ძალიან დაეღლება, შეუძლია ასპარეზობა გააგრძელოს მეორე ფეხით.

„გადაძალვა“

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

„ბურთის გადაცემა რიგებში“

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

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ბურთს გადასცემენ წინააღმდეგობით უკან, ფეხებს შორის გატარებით. როდესაც ბურთი მიაღწევს ბოლოში მდგომთან, რიგში მყოფი ბავშვები წახტომით ბრუნდებიან ზურგისაკენ და ფეხშლით დგომში აგრძელებენ ბურთის გადაცემას თავს ზევით უკან მდგომ მოთამაშეზე. მას შემდეგ, როდესაც თავში მდგომი მოთამაშე ხელახლა მიიღებს ბურთს, რიგში მდგომი ყველა ბავშვი წახტომით ასრულებს ზურგისკენ ბრუნს

და იწყებენ ბურთის გადაცემას სხვა ხერხით: ზეტანის მარცხნივ – მარჯვნივ (ცალ-ცალკე) ბრუნებით.

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

მეორე დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები

ვარჯიში 1

მოვარჯიშეები ეწყობიან რიგებად. რიგებს შორის და რიგში მყოფ მოვარჯიშეებს შორის დამორება არის 1-1 მეტრი. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი წვებიან ზურგზე, ფეხები შეტყუპებულია და გამართული, ხოლო ხელები თავს უკან არის ამოღებული. მოსწავლეები ფეხებს მუხლის სახსარში მოუხრელად სწევნ მალლა და შემდეგ ბრუნდებიან სანყის მდგომარეობაში. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 2

მოვარჯიშეები წვებიან ზურგზე, ფეხები შეტყუპებულია და გამართული, ხელები კი 45°-ით განზეა და იატაკს ეყრდნობა. მასწავლებლის ნიშანზე მოვარჯიშეები იწყებენ ფეხების მოხრას და შემდეგ ჰორიზონტალურად გაშლას. ფეხების გაშლისას ქუსლები იატაკიდან 5-6 სმ-ის დამორებითაა. ვარჯიში სრულდება 18-20 ჯერ საშუალო ტემპში.

ვარჯიში 3

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

ვარჯიში 4

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

გ) ვარჯიშები შტანგით:

1. შტანგის აკვრა (20-50 კგ);
2. შტანგის აწევა მკერდის სიმაღლეზე და ძირს დაშვება;
3. შტანგის გადაგდება თავს უკან;
4. ჩაჯდომი შტანგით (შტანგის წონა 30-50 კგ);
5. წოლითი მდგომარეობიდან შტანგის აჭიმვა და აკვრა;
6. ტანის ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ (შტანგა მხრებზეა დადებული);
7. შტანგით მხრებზე წინწინეი;
8. ორი ტანვარჯიშული სკამი დგას პარალელურად მხრების სიგანეზე, მათ შორის რაიმე მძიმე საგანია (მაგალითად, გირი). მოვარჯიშე აკეთებს ჩაჯდომს, ხელით წვდება მძიმე საგანს და მასთან ერთად რამოდენიმეჯერ ასრულებს სწრაფ ახტომს ზემართით.

2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

ბაგირზე ცოცვა

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

• ღერძზე მიზიდვა

მასწავლებელი დგება ღერძის ქვეშ, წელზე ჩაჰკიდებს ხელებს მოსწავლეს და სწევს მაღლა, რათა მოსწავლე ორივე გამართული ხელებით ჩამოეკიდოს ღერძზე (ფეხები შეტყუებულია და გამართული). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი იწყებს მიზიდვას ისე, რომ ნიკაპი ასცდეს ღერძს. მიზიდვა უნდა მოხდეს მინიმუმ 3-ჯერ და მაქსიმუმ 9-ჯერ. ყოველი ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ მასწავლებელი ეხმარება მოსწავლეს ჩამოსვლაში.

ბავშვები რიგრიგობით ასრულებენ ვარჯიშს.

• ორძელზე აძალვა

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

3. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით

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

მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის

„ჯოხით გადაძალვა“

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

„ძლიერი ტყორცნა“

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

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

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

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

„წრიდან გაყვანა“

საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეები (ორი) დგანან წრეში, დგომი ცალ ფეხზე, ხელები ზურგს უკან გადაჭდომილი, მხრებით ერთმანეთს ებჯინებიან. მსაჯის შეძახილზე – „დაიწყე!“ მონაწილენი ცდილობენ მხრის დარტყმით ან ბიძგით გამოიყვანონ ერთმანეთი წონასწორობიდან. თამაში წყდება და მოგება ჩაეთვლება მონიშნულმდეგეს:

- ა) თუ რომელიმე მონაწილეს უკან ხელები გაეხსნა;
- ბ) თუ მონაწილე მეორე ფეხით შეეხო იატაკს;
- გ) თუ ერთმა მეორე გაიყვანა წრიდან.

მესამე დონის ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

1. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

ვარჯიშები ტანვარჯიშულ სკამზე

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

- 3) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე გასწვრივად ფეხშლით დგომი;
1-2 ორი დრეკადი წინზნეტი, გარეწინმკლავი, ნებებით ცერზე შეხება;
3-4 ზემართი, ქვემკლავი;
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
- 4) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ფეხშლით ჯდომი, დოინჯი;
1 – მარცხნივ ზნეტი, მარცხენის განმკლავი, ნებით იატაკზე შეხება;
2 – ზემართი, დოინჯი;
3-4 იგივე მეორე მხარეს;
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ;
სუნთქვა არ კავდება, იგი თანაბარია.
- 5) ს.მ. ზურგით ტანვარჯიშული სკამისაკენ იატაკზე გასწვრივად ფეხშლით ჯდომბჯენი (ხელები ტანვარჯიშულ სკამზე);
1-2 წელში გაზნეტი, მკლავების გამართვა;
3-4 დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 4-6-ჯერ;
სუნთქვა თანაბარია.
- 6) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამთან გვერდით დგომი დოინჯი;
1-2 ტყუპი ფეხებით გადახტომი მარცხენა მხარეს;
3-4 ტყუპი ფეხებით გადახტომი მარჯვენა მხარეს;
ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში, მეორდება 6-8-ჯერ.
- 7) ს.მ. ჯდომი იატაკზე, ფეხები ტანვარჯიშულ სკამზე გაშლილად;
1-2-3-4 ზამბარისებური წინზნექები ფეხებისაკენ;
ვარჯიში სრულდება 1-2 წუთს, საშუალო ტემპში.
- 8) ს.მ. ზურგზე წოლა ხელები თავს უკან, ფეხები ტანვარჯიშულ სკამზე;
1-2-3-4 წელ ტემპში ტანის აწევა, მაღლა და ბეჭებით წოლა 30-45 წამს;
სანყისი მდგომარეობა;
ვარჯიში სრულდება წელ ტემპში 4-6-ჯერ.
- 9) ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე განივად ფეხშლით ჯდომი;
1 – მარჯვნივ წინზნეტი, ზეწინმკლავი, ნებებით მარცხენის ცერზე შეხება;
2 – ზემართი, ქვემკლავი;
3-4 იგივე მარჯვენა მხარეს.
ვარჯიში სრულდება წელ ტემპში 4-8-ჯერ.
- 10) ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული სკამისაკენ გასწვრივად ჯდომი.
ცერები სკამქვევიდანაა გამოდებული, ღუნგანმკლავი თავს უკან;
1-2 ზურგზე დაწოლა, განმკლავი;
3-4 დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;
ვარჯიში სრულდება წელ ტემპში 4-8-ჯერ.

2. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით

1) ბურთის თავს ზემოთ აკვრა

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

1-2 – მუხლებში მოხრა, გაშლა და ბურთის მაღლა აკვრა ორი ხელით;

3-4 – ბურთის დაჭერა და დაბრუნება სანყის მდგომარეობაში;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 10-12-ჯერ.

2) ბურთის გადაგდება თავს უკან

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

1 – ბურთის გადაგდება თავს უკან;

2 – ბურთის დაჭერა ორი ხელით ზურგს უკან;

3 – ბურთის გადაგდება ზურგს უკნიდან თავს ზემოთ წინ;

4 – ბურთის დაჭერა;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

3) ბურთის აკვრა და დაჭერა მარცხენა და მარჯვენა ხელით

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი მარჯვენა ხელის გულზე მარჯვენა მხართან;

1-2 – ბურთის აკვრა ზევით მარცხენა მხარეს და დაჭერა მარცხენა ხელით;

3-4 – იგივე მეორე მხარეს;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

4) ფეხებს შუა ბურთის უკან გდება

ს.მ. ფეხშლით დგომი, ბურთი ორივე გამართული ხელებით თავს ზემოთ;

1-2 – წინწინეკი და ბურთის ტყორცნა უკან ფეხებს შუა;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

5) ბურთის შემოტარება ფეხებს შორის – “რვიანი”

ს.მ. ღრმა ფეხშლით დგომი;

1-2-3-4 – ბურთის შემოტარება ფეხებს შორის მოედანზე გორებით “რვიანის” ფორმით;

იგივე ვარჯიში, ოღონდ ბურთი არ ეხება მოედანს;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 6-8-ჯერ.

6) ბურთის აგდება მაღლა და ბრუნის შემდეგ დაჭერა

ს.მ. ფეხშლით დგომი ბურთი მკერდის სიმაღლეზე;

1-2 – ბურთის მაღლა და უკან აგდება;

3-4 – შემობრუნება და ბურთის დაჭერა;

ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.

7) ბურთის ფეხებით აგდება და დაჭერა ხელებით

ს.მ. ძირითადი დგომი, ბურთი ფეხებს შუა;

1-2 – ხტომით ბურთის აგდება წინ მაღლა და ხელებით დაჭერა;

3-4 – სანყისი მდგომარეობა;

- 5-6 – ხტომით ბურთის აგდება უკან მაღლა და ბრუნის შემდეგ დაჭერა ორი ხელით;
- 7-8 – საწყისი მდგომარეობა;
- ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 8) ბურთის გადაცემა წყვილებში დგომით ერთმანეთთან ზურგით ს.მ. ფეხშლით დგომი ერთმანეთთან ზურგით;
- 1-2 – ბურთის გადაცემა გვერდიდან პარტნიორისათვის;
- 3-4 – იმავეს აკეთებს მეორე მოთამაშე. გადაცემები ხდება წრის შემოხაზვით, ჯერ მარჯვენა მხარეს, შემდეგ მარცხენა მხარეს;
- ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 9) ბურთის გადაცემა წყვილებში თავს ზემოდან და ფეხებს შუა ს.მ. ფეხშლით დგომი ერთმანეთთან ზურგით.
- 1-2 – ბურთის გადაცემა ქვემოდან ფეხებს შუა.
- 3-4 – ბურთის გადაცემა თავს ზემოდან უკან.
- ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 8-10-ჯერ.
- 10) ბურთის გადაცემა წყვილებში ნოლელა მდგომარეობიდან ს.მ. ნოლა ზურგზე, წყვილების ფეხები ერთმანეთს ეხება;
- 1-2 – ფეხების მოუხრელად წინწნეჩი და ბურთის გადაცემა პარტნიორისათვის;
- 3-4 – საწყისი მდგომარეობა;
- ვარჯიში სრულდება საშუალო ტემპში 10-12-ჯერ.

გ) ვარჯიშები შტანგით:

1. შტანგის აკვრა (40-80 კგ);
2. შტანგის აწევა მკერდის სიმაღლეზე და ძირს დაშვება(40-80კგ.);
3. შტანგის გადაგდება თავს უკან (30-60კგ);
4. ჩაჯდომი შტანგით (შტანგის წონა 60-80 კგ);
5. ნოლითი მდგომარეობიდან შტანგის აჭიმვა და აკვრა;
6. ტანის ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ (შტანგა მხრებზეა დადებული);
7. შტანგით მხრებზე წინწნეჩი.

სათამაშო ვარჯიშები ძალის განვითარებისათვის

ვარჯიში 1

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

ვარჯიში 2

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

ვარჯიში 3

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

ვარჯიში 4

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

ვარჯიში 5

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

ვარჯიში 6

მოთამაშეები ეწყობიან სამ-ოთხ წრედ. თითოეული წრის შუაში დგას თამაშის წამყვანი. იგი რიგრიგობით უგდებს ბურთს ყველა თავის მოთამაშეს, ხოლო ისინი, თავის მხრივ, უკანვე გადმოუგდებენ ბურთს წამყვანს. წამყვანი მიიღებს თუ არა ბურთს უკანასკნელი მოთამაშისაგან, მაღლა ასწევს ბურთს. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელსაც ნაკლებად დაუვარდება ბურთი იატაკზე და ადრე დაამთავრებს ბურთის აგდებას.

ვარჯიში 7

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

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

ვარჯიში 8

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

მოდრავი თამაშები ძალის განვითარებისათვის

„ბორცვზე ხტომა“

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

„მგელი ორმოში“

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

„ძიძგი-ძიძგი მამალა“

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

„ბაგირის გადანევა“

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

„ანკესი“

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

„ციხესიმაგრის დაცვა“

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

სპეციალური ძალის განვითარება

1. შეჯიბრება ბურთის ტყორცნაში (სიშორეზე) ;
2. ძლიერი ტყორცნა კარში ერთ-ერთი მოწინააღმდეგის ხელის შემლით, რომელიც მოქმედებს წესების დაცვით ;
3. ძლიერი ტყორცნა კარში (სერიებად 8-10 ტყორცნა);
4. ბურთის ტყორცნა მჯდომარე მდგომარეობიდან (სიშორეზე);
5. ტყორცნის მოძრაობის შესრულება, ესპანდერის და რეზინის წინააღმდეგობის გადალახვა.

პირველი დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

ვარჯიშები სირბილში

- ჩვეულებრივი სირბილი;
- სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით (ორივე მხარეს);
- სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
- სირბილი ზამბარისებრი ნაბიჯებით;
- სირბილი ფეხების უკან გაქნევით;
- ნახტომები ორივე ფეხზე;
- სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;
- სირბილი ზურგით წინ.

მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის

„ეს სახლ-კარი ვისია“

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

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

„ბრძოლა ალმებისათვის“

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

იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტ ალამს დააგროვებს.

„მრგვალი ბურთი“

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

„დაჭერობანა“

მოსწავლეები გაიშლებიან მთელ მოედანზე, არჩეული იქნება ერთი მოთამაშე, რომელიც ეცდება, დაიჭიროს (დაადოს ხელი) რომელიმე მათგანი და დასდევს მათ. დანარჩენები კი ყველანაირად ცდილობენ, დაუსხლტდნენ დამჭერს. იმ შემთხვევაში, როდესაც დამჭერი ხელით შეეხება რომელიმე მოთამაშეს, ახლა ეს იქცევა დამჭერად და ა.შ. ასე გრძელდება, სანამ მოთამაშეები ძალიან არ დაიღლებიან, ან რაიმე სხვა მიზეზით არ შეწყვეტენ თამაშს. შესა-

ძლებელია მოედანზე რაიმე სივრცის მონიშვნა, რომელიც იქნება ე.წ. „სახლი“. თუ გაქცეულმა ან დაღლილმა მოთამაშემ შეასწრო „სახლში“, მას ვეღარ დაიჭერენ, მაგრამ დიდხანს სახლში დარჩენის უფლება არა აქვს.

„თევზი ბადეში“

სამი მოთამაშე ერთმანეთს ჩაჰკიდებს ხელს (მეზადურები) და დასდევენ დანარჩენ მოთამაშეებს, მათი მიზანია დანარჩენი მოთამაშეების თავზე ჩაკიდებული ხელების ჩამოცმა, რომლებიც თავის დახრის და წელში მოხრის გარეშე მანევრებით ცდილობენ აიცდინონ ხელებჩაკიდებული მოთამაშეების შეტევები. ის, ვინც თავს დახრის ან წელში მოიხრება თამაშს ეთიშება. მოთამაშე, რომელიც ბადეში გაებმება მას მეზადურები ჰკითხავენ: ვინა ხარ, თევზი თუ ბაყაყი? ბადეში გაბმულ მოთამაშეს შეუძლია თქვას, რომ არის ბაყაყი, რის გამოც გაანთავისუფლებენ, თუ ის მეორედ მოხვდება ბადეში მაშინ დატოვებს თამაშს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვები არ დაიღლებიან ან მეზადურები ყველა თევზს არ დაიჭერენ.

„ცარიელი ადგილი“

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

მეორე დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

ვარჯიშები სირბილში

ვარჯიში 1

მოთამაშეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის წყვილებად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში, სადაც ცარცით მოინიშნება ორი წერტილი. მასწავლებელი იძახებს პირველ წყვილს და თითოეულს აყენებს თავის წერტილზე (მარჯვენა ფეხი 20-30 სმ-ით წინ აქვთ გადადგმული, ხოლო ტანი ოდნავ წინ გადახრილი). მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები გარბიან დარბაზის ბოლოსკენ მთელი სისწრაფით. იმარჯვენებს ის, ვინც პირველი მივა ფინიშამდე (შეჯიბრში ყველა წყვილი თანმიმდევრობით იღებს მონაწილეობას).

ვარჯიშის გართულების მიზნით შესაძლებელია დარბაზის ორ სხვადასხვა წერტილში სკამებს შორის თოკების 40 სმ. სიმაღლეზე გაბმა, რათა მოთამაშეები სირბილისას გადახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს.

ვარჯიში 2

მასწავლებელი ხაზავს სიმეტრიულ ზიგზაგისებურ გზას დარბაზის გაყოლებით. მოთამაშეები დგებიან ხაზის უკან ერთმანეთის მიყოლებით. პირველი მოთამაშე, რომელიც მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს სირბილს, გარბის ხაზის გაყოლებით, სწრაფად და მაქსიმალურად ცდილობს, რომ ზიგზაგის მიმართულებას არ გადაუხვიოს. ზუსტად იმავეს იმეორებენ დანარჩენებიც. მასწავლებელი ნამზომით აფიქსირებს, თუ რა დროში გაიარა თითოეულმა ბავშვმა არსებული ზიგზაგი. როცა ბავშვები მიეჩვენებიან ზიგზაგზე სირბილს, ნახაზის სხვადასხვა წერტილებში ხდება მუყაოს ყუთების დალაგება, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს.

ვარჯიში 3

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

სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

„ფეხის დაბიჯობანა“

A

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

B

მასწავლებელი მოსწავლეებს ყოფს 3-3 კაციან ჯგუფებად. ვარჯიშისას ყოველი სამეულის თითოეული წევრი 2 წუთის განმავლობაში იმყოფება დანარჩენი ორი თანაგუნდელის შეტევის ქვეშ. შეტევისას ორი მოსწავლე ცდილობს მარჯვენა ფეხის დაბიჯებას თანაგუნდელის მარცხენა ფეხზე, რომელიც

ცდილობს აირიდოს შეტევები, 1 წუთის გასვლის შემდეგ იგივე წყვილი ახლა მარცხენა ფეხით უტევს თანაგუნდელის მარჯვენა ფეხს. ერთწუთიანი შესვენების შემდეგ მოსწავლეები იმეორებენ იმავეს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ. მასწავლებელმა წამზომის მეშვეობით ზუსტად უნდა აკონტროლოს დრო, რათა ყველა მოსწავლე თანაბრად დაიტვირთოს.

„ვინ მეტჯერ გადაახტება“

მოთამაშეები ეწყობიან ერთ რიგად, რიგრიგობით მიდიან ტანვარჯიშულ სკამთან და დგებიან პირისახით სკამისკენ 5 სმ-ით დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ წინ და უკან გადახტომას სკამზე, ხოლო მასწავლებელი ინიშნავს 15 წამს და თვლის, თუ დროის ამ მონაკვეთში ვინ მეტჯერ გადაახტება და გადმოახტება სკამს. 15 წამის გასვლის შემდეგ ვარჯიშს იწყებენ მომდევნო მოთამაშეები.

მოდრაჟი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის;

„წვიმა მოდის, თავს უშველეთ“

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

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

ვინც უადგილოდ დარჩება, ის გზირია.

„თეთრი დათვები“

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

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

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

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

„წრეში ბურთი“

მოთამაშეები კენჭისყრით ირჩევენ ორ მეთაურს, პირველს პირობითად ჰქვია „არჩევანი“, ხოლო მეორეს – „არადანი“. მეთაურები რიგრიგობით ირჩევენ მოთამაშეებს თავისი გუნდებისათვის. შეთანხმების საფუძველზე „არჩევ-

ანის“ გუნდი დგება წრეში, ხოლო „არადანის“ გუნდის წევრები განაწილებიან წრის გარეთ და რიგრიგობით ესვრიან მათ ბურთს, სანამ ყველა არ გაიჭრება. შემდეგ წრეში ადგილს იკავებენ „არადანის“ გუნდის წევრები და ახლა მათ გაჭრას ცდილობენ „არჩევანის“ გუნდის წევრები. თუ წრის შიგნით მდგომი რომელიმე მოთამაშე ნასროლ ბურთს დაიჭერს, გუნდის წევრები ცვლიან ადგილებს. მსროლელი მოთამაშეები ცდილობენ ზუსტად, სწრაფად და ძლიერად ისროლონ, რათა მოარტყან მოწინააღმდეგეს ისე, რომ მათ ვერ შეძლონ ბურთის დაჭერა და ვერც აცილება მოასწრონ.

„ტომრობანა“

მოსწავლეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ ჯგუფად. ორივე ჯგუფიდან გამოდის თითო მოწინააღმდეგე, შემდეგ სხდებიან ნაჭრის ტომრებში ისე, რომ ტომარა ოდნავ მუხლებს ზემოთ იყოს. ტომრის დაჭერა ხდება ორივე ხელით და მასწავლებლის ნიშანზე იწყება გადაადგილება დარბაზის ერთი ბოლოდან მეორემდე და უკან. როდესაც ბავშვები დაუბრუნდებიან საწყის პოზიციას, სწრაფად იძრობენ ტომარას და გადასცემენ თავისი გუნდის სხვა წევრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაამთავრებს თამაშს.

„ესტაფეტა“

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

მესამე დონის ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

1. ვარჯიშები რბენაში

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

2. სათამაშო ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისათვის

ვარჯიში 1

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

ვარჯიში 2

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

ვარჯიში 3

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

ვარჯიში 4

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

ვარჯიში 5

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

ვარჯიში 6

10-14 მოთამაშე დგება წრეზე პირისპით ცენტრისაკენ, გაითვლიან პირველ მესამეზე. მასწავლებელი სურვილისამებრ გამოიძახებს რომელიმე ნომერს, გამოძახებული მოთამაშეები წრეს შემოუბრუნენ გარეთა მხრიდან და

იკავებენ თავიანთ ადგილებს, გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი დაიკავებს თავ-ის ადგილს.

ვარჯიში 7

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

ვარჯიში 8

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

ვარჯიში 9

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

ვარჯიში 10

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

3. მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისათვის

„მიეშველე“

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

„მონადირენი“

მოთამაშეები თავისუფლად დანავარდობენ მოედანზე. სამი “მონადირე” სხვადასხვა ადგილას დგას. მათ ხელში უჭირავთ თითო პატარა რბილი ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე “სდექ!” – მოთამაშე ჩერდება და “მონადირენი” მსუბუქად ტყორცნიან მათ ბურთებს. ვისაც ბურთი მოხვდება, ის გადაიქცევა

“მონადირედ”. ნებადართულია ადგილიდან ფეხის მოუცვლელად ბურთის აცდენა მოძრაობით. თუ მოთამაშე ბურთის ტყორცნისას ადგილს მოიცვლის, ის გადაიქცევა “მონადირედ”.

„ყველა თავის ალამთან“

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

„დღე და ღამე“

მოედნის შუაში გავლებულია ხაზი. მოთამაშენი პირველ-მეორეზე გაითვლიან. პირველი ნომრები არიან “ღამეები” მეორე ნომრები “დღეები”. პირველი ნომრები დგებიან ხაზის ერთ მხარეს, მეორე ნომრები კი – ხაზის მეორე მხარეს ერთმანეთის ზურგშექცევით. თითოეულ გუნდს მოედნის ბოლოში თავისი სახლი აქვს. როდესაც მასწავლებელი დაიძახებს “ღამე”, ყველა პირველი ნომერი მოთამაშე სწრაფად გარბის თავისი სახლისკენ. მეორე ნომრები – „დღეები“, მობრუნდებიან ზურგისკენ და პირველ ნომრებს დასაჭერად გამოედევნებიან. ვისაც ხელს შეახებენ, ისინი ითვლებიან დაჭერილებად, რის შემდეგაც გუნდები ბრუნდებიან ადგილზე და დაითვლიან დაჭერილებს. დაჭერილები კვლავ თამაშობენ თავიანთი გუნდის შემადგენლობაში. მასწავლებელი 4-6-ჯერ ასახელებს ხან ერთ, ხან მეორე გუნდს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც შეძლებს “მონინააღმდეგის” მეტი რაოდენობის დაჭერას.

„ხაზობრივი ამანატრბენი“

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

„მესამე ზედმეტი“

მოთამაშენი აკეთებენ წრეს და ეწყობიან წყვილ-წყვილად ერთმანეთის უკან, პირისახით წრის ცენტრისაკენ. წრის გარეთ დარბის თამაშის ორი ნამყვანი, ერთი ცდილობს შეეხოს ხელით (ჩაჭრას) მეორეს, მეორე კი გარბის და, თუ ის რომელიმე წყვილს წინ დაუდგება, მაშინ ამ წყვილის მეორე მოთამაშე ზედმეტი

ხდება და ის უნდა გაიქცეს. გაქცეულს გამოედევნება იგივე დამჭერი. თუ მდევარი ჩაჭრის გაქცეულს, ამ შემთხვევაში მათი როლები შეიცვლება.

„მონადირენი და იხვები“

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

სპეციალური სისწრაფის განვითარება

1. სასტარტო აჩქარება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან (გვერდით, დგომით, ზურგით წინ, ერთ ან ორივე მუხლზე დაყრდნობით, ჯდომით, წოლით და სხვა.);
2. სირბილი 25-30 მეტრზე და ხტომა;
3. სირბილი სწრაფი შეჩერებით და მასწავლებლის ნიშანზე მოძრაობის მიმართულების შეცვლით წინ, უკან და გვერდზე;
4. მოედნის ხაზზე დევს სამი ბურთი. ერთი ბოლოდან მორბის მოთამაშე, იღებს ბურთს, ტარებით მორბის მეორე კარისკენ და 7-8 მეტრის სიშორიდან კარში ტყორცნის, ბრუნდება უკან, იღებს ბურთს და იგივეს ასრულებს მეორე მხარეს, შემდეგ კი მესამეს. იგივეს ასრულებენ დანარჩენები;
5. წყვილებში ბურთის გადაცემა და კარში ტყორცნა დიდი სისწრაფით;
6. ძლიერი ტყორცნა კედელზე და დაჭერა;
7. ბურთის სწრაფი გადაცემები ერთი და იგივე მოთამაშისთვის;
8. ორი მოთამაშე რიგრიგობით აწვდის ბურთს ერთ მოთამაშეს ჯერ ნელი ტემპით, შემდეგ კი ტემპს თანდათან მოუმატებს.

განსაკუთრებით დიდი ადგილი ეთმობა სათამაშო ვარჯიშებს და თამაშებს ხელბურთელთა მომზადების პირველ ეტაპზე. თამაში დიდ გავლენას ახდენს მოზარდის ორგანიზმის განვითარებაზე, ბავშვის პიროვნებისა და ხასიათის ჩამოყალიბებაზე, მოზარდებს უვითარებს მიზანსწრაფვას, ნებისყოფას, კოლექტივიზმის, მეგობრობის გრძნობას და სხვა.

სათამაშო ვარჯიშები სპეციალური სისწრაფის განვითარებისთვის

1. 10-12 მეტრის სიგრძის თოკის ბოლოებში დამაგრებულია 40 სმ სიგრძის ჯოხები. თოკის შუა ნაწილში ჩაბმულია ფერადი ლენტის. მასწავლებლის ნიშანზე წყვილი მოთამაშეებისა იღებს ჯოხებს და ცდილობს სწრაფად დაახვიოს მასზე თოკი. იმარჯვებს ის, ვინც უფრო ადრე დაახვევს თოკს ლენტამდე.
2. მოვარჯიშეები იყოფიან წყვილებად და დგებიან მოედნის სხვადასხვა ადგილას ერთმანეთთან პირისპით ორ-ორი მეტრის მანძილზე. მათ შო-

რის დევს ჩოგბურთის ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ყოველი წყვილის მოთამაშე ცდილობს დასწვდეს ბურთს და გაიქცეს მოედნის ნებისმიერ მხარეს. პარტნიორი ცდილობს მის „ჩაჭრას“. თუ მოახერხა, მიიღებს ერთ ქულას, თუ ვერ მოახერხა – ქულას მიიღებს მოწინააღმდეგე. ვარჯიშს ატარებენ მანამ, სანამ ერთ-ერთი მათგანი 10 ქულას არ დააგროვებს.

3. მოთამაშეები დგანან ერთმანეთისკენ პირისახით ოთხი ნაბიჯის დაშორებით, საჩვენებელი თითებით ამაგრებენ იატაკზე ვერტიკალურად დადებულ ტანვარჯიშულ ჯოხს, მასწავლებლის ნიშანზე იცვლიან ადგილებს და ცდილობენ დაიჭირონ პარტნიორის ჯოხი მანამ, სანამ ის წაიქცევა. ის, ვინც ამას მოახერხებს, მიიღებს ერთ ქულას. ვარჯიშს ასრულებენ 6-8 წუთი. გამარჯვებულია ის, ვინც მეტ ქულას დააგროვებს.
4. სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან (მაღალი, დაბალი, ჯდომითი, ნოლითი) მოთამაშეები გარბიან თოკების ქვეშ, რომლებიც გაჭიმულია ყოველ ორ მეტრში მკერდის სიმაღლეზე. მანძილი 10 მეტრია. ვარჯიშს ასრულებენ 4-6-ჯერ.
5. შეჯიბრი მოთამაშეთა სამეულებს შორის. ერთი სამეული სტარტს იღებს და გარბის 10-15 მეტრის მანძილზე, მეორე, რომელიც პირველისგან ერთი მეტრით უკან არის, ცდილობს „ჩაჭრას“ წინა სამეული. შემდეგ ისინი იცვლიან როლებს. იმარჯვებს ის სამეული, რომლის მოთამაშეებს ნაკლებად „ჩაჭრიან“. თითოეული სამეული სტარტს იღებს 4-6-ჯერ.
6. 10-14 მოთამაშე დგება წრეზე პირისახით ცენტრისკენ. გაითვლიან პირველ მესამეზე. მასწავლებელი სურვილისამებრ გამოიძახებს რომელიმე ნომერს. გამოიძახებული მოთამაშეები წრეს შემოურბენენ გარეთა მხრიდან და თავიანთ ადგილებს იკავებენ. გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი დაიკავებს თავის ადგილს.
7. სამი ან ოთხი მოთამაშე დაბალი სტარტიდან გარბის 20-25 მეტრის მანძილზე, რომლის ბოლოშიც წითელი ალამია. გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი ასწევს ალამს. თითო ჯგუფი სტარტს იღებს 4-6-ჯერ.
8. სტარტზე დგება სამი მოთამაშე (ორი პირისახით წინ, ხოლო შუა მოთამაშე ზურგით წინ). მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ხელიხელჩაკიდებულნი გარბიან 15-20 მეტრს, შემდეგ იცვლიან ადგილს. ყოველი სამეული სტარტს იღებს 6-8-ჯერ.
9. ხუთ-ექვს კაციანი ჯგუფი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან იღებს სტარტს და გარბის 20-25 მეტრს. ბოლო ადგილზე გამოსული ყოველი გარბენის შემდეგ ეთიშება ვარჯიშს, ასე გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლენამდე.
10. მოთამაშეები რიგრიგობით გარბიან 15-20 მეტრიან მონაკვეთს. მოთამაშე ვალდებულია თქვას, რამდენი დრო მოანდომა ამ მანძილის გავლას. ყოველ შეცდომით ნათქვამ წამზე ერიცხება საჯარიმო ქულები. იმარჯვებს ის, ვინც ნაკლებ საჯარიმო ქულებს დააგროვებს თითოეული მოთამაშე სტარტს იღებს 5-6-ჯერ. წაგებულები ჯარიმდებიან დამატებითი სირბილით მოედნის ირგვლივ ერთი ან ორი წრის შემოვლით.

პირველი დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

გამძლეობის გამომუშავებისათვის უპირველესია მძლეოსნური კროსი მთიან რელიეფზე, ხოლო სტადიონის სარბენ ბილიკზე კი ცვალებადი სიჩქარით ხანგრძლივი სირბილი, აგრეთვე ველორბოლა მთიანი რელიეფის გზატკეცილზე და ხანგრძლივი ცურვა.

ვარჯიშები სირბილში

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

1. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის

„კარჩხანები და ქარიყლაპია“

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

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

თამაში მთავრდება, როცა ყველა „კარჩხანა“ იქნება დაჭერილი.

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

პირველად თამაშის ჩატარებისას შეიძლება გამოიყოს ორი „ქარიყლაპია“.

„არ მისცე ბურთი წამყვანს“

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

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

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

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

„ბურთისათვის ბრძოლა“

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

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

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

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

„ბურთის გადაგდება და ჩაგდება კალათში“

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

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

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

„მწკრივები პირისპირ“

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

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

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

ნიშანზე თითოეული გუნდი ცდილობს, გადაიყვანოს მოწინააღმდეგე თავის ხაზს უკან.

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

მეორე დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

- **ხელებზე სიარული პარტნიორის დახმარებით**

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

- **ხტომები სახტუნელათი**

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

- **ჰულა-ჰოპის ტრიალი**

მოსწავლეს ორივე ხელით უჭირავს ჰულა-ჰოპი (რგოლი) მენჯზე ოდნავ მაღლა, ფეხები გაშლილია მხრების სიგანეზე. მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს ჰულა-ჰოპის ტრიალს მარჯვნიდან მარცხნივ (ვარჯიშის დაწყების წინ ბავშვი

ძლიერად გაჰყრავს ჰულა-ჰოპს ორივე ხელს, რის შემდეგაც წელის ტრიალის ხარჯზე ჰულა-ჰოპი მოძრაობს წელის სიმაღლეზე ისე, რომ დაბლა არ ვარდებოდეს). ამ დროს ხელები აწეულია მაღლა, რათა ტრიალის პროცესს ხელი არ შეუშალოს. ვარჯიში სრულდება 30 წამს. 10-15 წამიანი შესვენების შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ასრულებენ იმავე ვარჯიშს საპირისპირო მიმართულებით.

2. რბენა სხვადასხვა მანძილზე

- რბენა 800 მ. დისტანციაზე
- რბენა 1400 მ. დისტანციაზე
- ჩვეულებრივი სიარული სპორტულ სიარულთან შედარებით (800-1500 მ);
- სირბილი, კროსი (2-3 კმ);
- სირბილი ცვალებადი ტემპით: 600 მეტრზე მსუბუქი სირბილი, 300 მეტრზე – სწრაფი, 500 მეტრზე – მსუბუქი, 400 მეტრზე – სწრაფი, 600 მეტრზე – მსუბუქი, 200 მეტრზე – სწრაფი, 400 მეტრზე მსუბუქი, 100 მეტრზე სწრაფი;
- ვარჯიში ველოსპორტში;
- სპორტული თამაშები (ფეხბურთი, კალათბურთი, ჩოგბურთი)

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

მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის

„გადარბენით დაცვა“

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

მასწავლებლის ნიშანზე მტყორცნელთა გუნდის მოთამაშეები ცდილობენ, მოახვედრონ ბურთი დგარს; ესვრიან დგარს ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან.

დამცველი გუნდის მოთამაშეები იგერიებენ ბურთს და, გარდა ამისა, დამატებით ასრულებენ გადარბენებს რიგრიგობით. თამაშის დაწყების ნიშნის მიცემისთანავე გარბის დამცველი გუნდის ნომერ პირველი მოთამაშე ერთი ხაზიდან მეორემდე და ბრუნდება უკანვე, საიდანაც დაიწყო სირბილი. შემცვლელად ამ ადგილზე უკვე მოსულია მეორე ნომერი, პირველი ნომერი კი მირბის თანაგუნდელებთან დგარის დასაცავად და ა.შ.

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

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

„წრიული ამანათრბენი“

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

მასწავლებლის ძახილზე: „სანყისზე!“, „ყურადლება!“, „წინ!“ – პირველი მოთამაშეები გარბიან მეზობელი კოლონის გასწვრივ, კოლონის ბოლოში შემოვრუნდებიან მარცხნივ და აგრძელებენ სირბილს (საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით), რათა გარედან შემოუბრინონ ბორბალს. მიივრბენენ თავიანთი კოლონების ბოლოში მდგომ მოთამაშეებთან და გადასცემენ ამანათს. ეს უკანასკნელი ხელიდან ხელში სწრაფად გადასცემს ამანათს წინ ცენტრისკენ. პირველი მოთამაშე კი დგება კოლონის ბოლოში. ამანათის მიღებისთანავე მეორე მოთამაშე იწყებს სირბილს იმავე გზით, რომელიც პირველმა გაივრბინა, შემოუბრენს მეორე მოთამაშე ბორბალს, გადასცემს ამანათს ბოლოში მდგომ პირველ მოთამაშეს და ამოუდგება ზურგს უკან. ამანათი ხელიდან ხელში გადადის წინ და იწყებს სირბილს მესამე მოთამაშე და ა.შ.

თამაშის დაწყებიდან ყველა მოთამაშე ერთი ადგილით ინაცვლებს წინ.

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

„დიდი წრიული ამანათრბენი“

კედლიდან 1.5 მეტრის დაშორებით მთელ დარბაზში იხაზება ოვალური დიდი წრე, რომლის გარშემოწერილობა 1-1.5 მეტრის სიგრძისაა. სასტარტო ხაზების მეშვეობით იგი იყოფა ოთხ თანაბარ ნაწილად. მოთამაშენი ნაწილებიან ოთხ გუნდად. ეწყობიან ცალთა კოლონებად წრის შიგნით, სასტარტო ხაზებს უკან. პირველი მოთამაშეები (მორბენლები) იღებენ ამანათის ჯოხებს და დგებიან წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე. მასწავლებლის ძახილზე: „სანყისზე!“, „ყურადლება!“, „წინ!“ – პირველი ნომრები გარბიან წრეზე და გადასცემენ ამანათს

მეორე ნომრებს (რომლებიც დროულად იკავებენ ადგილს წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე). მეორე ნომრები ამანათის მიღების შემდეგ აგრძელებენ სირბილს, ხოლო პირველი ნომრები შემოდიან წრეში და თავიანთი კოლონების ბოლოში დგებიან. მეორე მოთამაშე ამანათს გადასცემს მესამეს და ა.შ.

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

„ჭაპანწყევტა“

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

მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად დაიწყებენ ბაგირის თავისაკენ გადანევას.

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც გადაძლავს მოწინააღმდეგეს მისი ხაზიდან თავის მხარეს.

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

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

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

„ამანათრბენი რბენით, ხტომითა და ტყორცნით“

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

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

მიიღებენ რა მეორე ნომრები ბურთს, იქცევიან ისე, როგორც პირველები და ა.შ.

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც სხვებზე ადრე დაამთავრებს ამანათრბენ

„მხედრის ჩამოგდება“

თამაში სრულდება ტანვარჯიშული დვირის (ცხენის) ან ხის ძელის გამოყენებით. საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეებს ხელში უჭირავთ სპეციალურად შეკერილი ბალიშები (ხმლის მაგივრად), ჯდომა ფეხშლით, ფეხების გადაჭდობა არ შეიძლება, მეორე ხელით შეიძლება აიცილო მონინაალმდეგის დარტყმა. მსაჯის შეძახილზე: „დაიწყე!“ – მონაწილენი ცდილობენ ბალიშის დარტყმით ან ცრუ-შემცდენი მოძრაობით მონინაალმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანას. თამაშის დროს არ შეიძლება მონინაალმდეგის ფეხზე ფეხით შეხება და დამცავი ხელით დვირზე შეხება.

მესამე დონის ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის (სიარული, რბენა)

- 1) ჩვეულებრივი სიარული სირბილთან შერწყმით. სიარული 30 მეტრზე + სირბილი 100 მეტრზე + სიარული 40 მეტრზე + სირბილი 200 მეტრზე + სიარული 50 მეტრზე + სიარული 400 მეტრზე + სიარული 75 მეტრზე + სიარული 800 მეტრზე + სიარული 100 მეტრზე.
- 2) ჩვეულებრივი სირბილი, მასწავლებლის ნიშანზე უეცარი შეჩერება და ჩაჯდომა, მეორე ნიშანზე კვლავ სირბილი და ა.შ. 2-4-ჯერ.
- 3) სირბილი კიბეებზე – 40-50 საფეხური მაქსიმალურ ტემპში, ზემოთ და ქვემოთ, 2-4-ჯერ.
- 4) სირბილი სისწრაფის ცვლილებით. სწრაფი სირბილი – 50 მეტრზე, უკან – ნელ ტემპში, 2-4-ჯერ.
- 5) სირბილი ცვალებადი ტემპით: 600 მეტრზე მსუბუქი სირბილით, 300 მეტრზე – სწრაფი, 500 მეტრზე – მსუბუქი, 400 მეტრზე – სწრაფი, 400 მეტრზე – მსუბუქი, 200 მეტრზე – სწრაფი, 300 მეტრზე – მსუბუქი, 100 მეტრზე – სწრაფი.
- 6) სიარული თხილამურებით (3-8 კმ).
- 7) სპორტული თამაშები (ფეხბურთი, კალათბურთი, ხელბურთი, ფრენბურთი).
- 8) გეზრბენი (კროსები 1-3 კილომეტრი) მთის ფერდობებზე.

1. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

ვარჯიში 1

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

ვარჯიში 2

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

ვარჯიში 3

“მაქოსებური“ სირბილი. მოედანზე კეთდება 6, 12 და 20 მეტრიანი ნიშნულები (გაივლება ხაზები). მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან ჯერ 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემდეგ შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 20 მეტრიან ხაზამდე და გარბიან ისევ უკან, შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან, ხელს ადებენ თავისი გუნდის მეორე ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 4

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

ვარჯიში 5

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

ვარჯიში 6

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

ვარჯიში 7

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ასრულებენ წინკოტრი-ალს და გარბიან სწრაფად მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ კი – სირბილით ზურგით წინ მოედნის ბოლომდე, სადაც დევს კალათბურთის ბურთი. იღებენ ბურთს და ტარებით (ცენტრამდე მარცხენა ხელით, ცენტრიდან მარჯვენა ხელით) და ორი ნაბიჯის შესრულების შემდეგ ტყორცნიან ბურთს კალათში ჩაგდებად. როგორც კი ბურთი ჩავარდება კალათში და პირველი მოთამაშე იღებს ბურთს, სტარტს იწყებს მისი გუნდის მეორე მოთამაშე, რომელიც ასრულებს იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 8

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

2. მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისათვის

„კატა-თაგვობანა“

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

„ნომრების გამოძახება“

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

„შემხვედრი ამანათები“

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

„წრეებში ბრძოლა ბურთისათვის“

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

„ამანათობენი დაბრკოლებათა გადალახვით“

მოთამაშენი იყოფიან 3-4 გუნდად და სტარტის ხაზზე ეწყობიან კოლონებად. განლაგებულ გუნდებს შორის მანძილი 3 მ-ია. თითოეული გუნდის პირველი ნომერი მოთამაშე სტარტზე დგება, მას ხელში უჭირავს ამანათი (ხელბურთის ან ჩოგბურთის ბურთი). მოედნის შუაზე 50-60 სმ სიმაღლეზე გაბმულია

თოკი, რომელიც ორ მოსწავლეს უჭირავს, მასწავლებლის ნიშანზე თითოეული გუნდის პირველი ნომერი მოთამაშე გარბის წინ, ახტება გაბმულ თოკს, მიიჭრება დანიშნულ ადგილამდე, სადაც შემოუბრუნეს სახტომ დგარს ან ტენილ ბურთს, ბრუნდება უკან, ხელახლა გადაახტება გაბმულ თოკს, გარბის სტარტის ხაზისკენ და თავისი გუნდის შემდეგ მოთამაშეს გადასცემს ამანათს. იგებს ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ამანათის გადაცემას.

„ალყიდან თავის დაღწევა“

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

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

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

„ამანათრბენი წონასწორობის ელემენტით“

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

მასწავლებლის ნიშანზე გუნდების პირველი ნომრები მირბიან სკამთან და დგებიან ლარტყზე განმკლავით და ცდილობენ გაიარონ ბოლომდე, შემდეგ შემობრუნდებიან 180°-ით და გაივლიან უკან, დამთავრების შემდეგ ხელს ადებენ თავისი გუნდის მომდევნო წევრს, რომელიც ასრულებს იმავეს და ა.შ.

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

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

„გუნდური რბენა“

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

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

გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ამ დავალებას სხვებზე ადრე შეასრულებს.

„დამჭერები“

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. ერთი გუნდის წევრი მოთამაშეები ჩაჰკიდებენ ერთმანეთს ხელს და იჭერენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს. მოთამაშე დაჭერილად ითვლება, თუ დამჭერები მკლავებით მას გარს შემოერთყმებიან. დაჭერილები დამჭერებს მიჰყავთ ქალაქში (მოედანზე შემოხაზულ სამკუთხედში). დამჭერები ცდილობენ მოწინააღმდეგე გუნდის რაც შეიძლება მეტი მოთამაშის დაჭერას განსაზღვრულ დროში (მაგალითად, 3-5 წუთში). მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები იცვლიან როლებს. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც დაიჭერს მოწინააღმდეგე გუნდის მეტ მოთამაშეს.

სპეციალური გამძლეობის განვითარება

სპეციალური გამძლეობის ვითარდება სისწრაფის განვითარების, თამაშის ტექნიკის და ტაქტიკის სრულყოფის პარალელურად.

სირბილი აჩქარებით, ვარჯიშები ბურთის გადაცემაზე სირბილში, სწრაფი ტემპით, ტექნიკური გადაადგილება თავდასხმაში, სანვრთნელი თამაშები სპეციალური გამძლეობის განვითარების საუკეთესო საშუალებაა.

მათ გარდა არის ზოგიერთი სპეციალური ვარჯიშიც :

1. კონტრშეტევა, ბურთის კარში ტყორცნა. მოთამაშეები რიგრიგობით უტევენ მოწინააღმდეგის კარს, ბურთის დაკარგვისთანავე დამცველები გადადიან სწრაფ კონტრშეტევაზე, თავდამსხმელები კი დაცვაზე ;
2. თამაში მთელ მოედანზე « ვინ უფრო მეტ ხანს დაიკავებს ბურთს ;
3. თამაში ცალ კარში 2X2, 3X3, 4X4 ;
4. თამაში ორ კარში, როდესაც გუნდი მოქმედებს ორი დამცველის წინააღმდეგ ორივე ზონაში ;
5. თამაში ცალ კარში 5 დამცველით და 3 თავდამსხმელით ან 3 დამცველით და 5 თავდამსხმელით ;
6. ორმხრივი თამაში გახანგრძლივებული დროით (ორი ტაიმი თითო 40-40 წუთი).

თამაშები გამძლეობის განვითარებისთვის

1. **„კატა-თაგობანა“**. მოთამაშეები ხელისხელჩაკიდებულნი ქმნიან წრეს. ერთ-ერთი მოთამაშე „კატაა „, მეორე კი – „თაგვი“. „თაგვი“ გაურბის „კატას“, რომელსაც ბავშვები ყოველნაირად უღობავენ გზას ჩაჭიდული ხელების მოძრაობით, „თაგვს“ კი თავისუფლად გააძვრენენ ხელებქვეშ. როგორც კი „კატა“ დაიჭერს „თაგვს“, გამოყოფენ შემდეგ წევილს.

2. **„ნომრების გამოძახება“**. მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად და რიგზე გაითვლიან. კოლონებს შორის მანძილი 2 მეტრია. თითოეული კოლონის წინ 10-15 მეტრის დაშორებით დგას სახტომი დგარი. მასწავლებელი ასახელებს რომელიმე ნომერს. გამოძახებული ნომრები გარბიან წინ, შემოუვლიან სახტომს

დგარს და ბრუნდებიან თავიანთ ადგილებზე. ადრე მისული მოთამაშე იღებს ერთ ქულას. შემდეგ მასწავლებელი ასახელებს სხვა ნომერს. ყველა ნომრის გამოძახების შემდეგ იგებს გუნდი, რომელმაც მეტი ქულა მოაგროვა.

3. **„შემხვედრი ამანათები“**. მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და გაითვლიან რიგზე. თითოეული გუნდის წევრი და კენტი ნომრები დგებიან კოლონებად ერთმანეთის პირისპირ 15-20 მეტრის მანძილზე. ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მეორე ნომრებთან და გადასცემენ ამანათს. მეორე ნომრები, თავიანთ მხრივ გარბიან მესამე ნომრებთან, უკანასკნელი – მეოთხე ნომრებთან და ა.შ. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ამანათების გადაცემას.

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

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

პირველი დონის ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

1. ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისათვის

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

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

2. ვარჯიშები სიმარჯვის განვითარებისათვის

• ვარჯიშები წონასწორობაში

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

• სათამაშო ვარჯიშები ბურთით

- 1) ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და მისი ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;
- 2) ბურთის იატაკზე (მიწაზე) დაგდება და დაჭერა ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა ხელით. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ;
- 3) ბურთის ზევით აგდება და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;

- 4) ბურთის ზევით აგდება, ტაში და ორი ხელით დაჭერა. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 5) იგივე ვარჯიში, ოლონდ ტაში ზურგს უკან. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 6) ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა იატაკიდან (მინიდან) არეკნის შემდეგ. ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ;
- 7) ბურთის კედელზე მირტყმა და ორი ხელით დაჭერა ბურთის იატაკზე (მინაზე) შეხებამდე. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ;
- 8) ბურთის ტარება ადგილზე 5-5-ჯერ მარჯვენა და მარცხენა ხელით; შემდეგ იგივე მოძრაობაში.

3. მოძრავი თამაშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის „ლახტი“

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

„ვინ უფრო მაღე“

5-6 მოთამაშეები მოედნის ერთ ბოლოში მოეწყობიან სახტუნელებით ხელში ისე, რომ ხელი არ შეუშალონ ერთმანეთს. 10-15 მეტრის დაშორების გააღებენ ფინიშის ხაზს.

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

აბსოლუტური გამარჯვებულის დასადგენად საჭიროა შევაჯიბროთ ქვეჯგუფებში გამარჯვებულები.

„მოახვედრე ბურთს“

მოთამაშეები ორ გუნდად იყოფიან და ჩამწკრივდებიან მოედნის ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს ერთმანეთისგან დაახლოებით 30 მეტრის დაშორებით. მწკრივების წინ გაივლება ხაზი, მოედნის ცენტრში დებენ ფრენბურთის ბურთს. ერთი მწკრივის ბავშვებს დაურიგდებათ მცირე ბურთები (ჩოგბურთის).

მასწავლებლის ნიშანზე ერთი მწკრივის ბავშვები ერთდროულად ესვრიან მცირე ბურთებს და ცდილობენ, მოახვედრონ მოედნის ცენტრში დადებულ

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

„ბოულინგი“

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

„მარჯვე მსროლელები“

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

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

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

მასწავლებლის ნიშანზე სამიზნე ხან გამოჩნდა, ხან იმალება.

იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტჯერ მოახვედრებს სამიზნეში ბურთს.

„გადაეცი-ჩაჯექი“

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

„ბურთი კალათში“

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

მეორე დონის ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

• კოტრიალი ნახტომში (წინ, გვერდულად და უკან)

A

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

B

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

C

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

„მერცხალა“

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

„ნისქვილი“

მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე დგება გვერდულად, გადაქანდება მარცხნივ, ჯერ ეყრდნობა მარცხენა ხელს, შემდეგ მარჯვენას, წონა გადააქვს მარჯვენა ფეხზე, აყრდნობს მარცხენა ფეხსაც და დადგება ფეხზე (ვარჯიში სრულდება რიგრიგობით და როცა ყველა განახორციელებს ერთი მიმართულებით, იგივე მეორდება საპირისპირო მიმართულებითაც).

თვალდახუჭული ტრიალი ორივე მიმართულებით და ერთ ადგილზე გაჩერება

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

ვარჯიშის გართულების მიზნით შესაძლოა ტრიალისას თვალების დახუჭვა.

გამორბენით სიგრძეზე ხტომა

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

სიმაღლეზე ახტომა-ჩამოხტომა

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

„ფანქარი“

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

სათამაშო ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

„ორნი პირისპირ“

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

„კორობა“

მოთამაშეები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად, ერთი გუნდი წრეზე დადგება ისე, რომ მათ შორის დაშორება დაახლოებით 1 მეტრი იყოს; მათ ხელში უჭირავთ ბადმინტონის ჩოგნები, წრის ცენტრში დგას მცირე ზომის პლასტმასის თასი. წრიულად განლაგებული ბავშვების ირგვლივ 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგდებიან მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები, რომელთაც ხელში უჭირავთ ჩოგბურთის ბურთები. ორივე გუნდის წევრები პირისახით ერთმანეთისკენ დგანან. მასწავლებლის ნიშანზე 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგებული გუნდის წევრები იწყებენ ბურთების სროლას პლასტმასის თასში. წრეზე განლაგებული გუნდის წევრები ბადმინტონის ჩოგნების მეშვეობით ცდილობენ ყველა ნასროლი ბურთი მოიგერიონ. როდესაც პირველ მსროლელ გუნდს ბურთები გამოეღევა, მათ ადგილს იკავებს მეორე გუნდი. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო მეტ ბურთს მოათავსებს პლასტმასის თასში. თუ ორივე გუნდის მიერ ჩაგდებული ბურთების რაოდენობა თანაბარი იქნება, თამაში მთავრდება ფრედ.

3. მოძრავი თამაშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

„მიზანში ტყორცნა“

თამაშში მონაწილეობს თითოეული გუნდის 3 ან 5 მოთამაშე. სანცისი ხაზიდან 10-12 მ-ის მანძილზე ერთ რიგად განლაგებულია 5-6 კეგლი. კეგლებს შორის მანძილი 50 სმ-ია. ყოველ მონაწილეს ეძლევა 5 ცდის უფლება.

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

„გაშეშობანა“

მოთამაშეების გარკვეული ჯგუფი თავისუფლად გადაადგილდება მოედანზე. ისინი დადიან, დარბიან, დახტიან, დგებიან ცალ ფეხზე და ა.შ. როდესაც მასწავ-

ლებელი დაიძახებს: „სდექ!“ – თამაშის ყველა მონაწილემ უნდა შეინარჩუნოს არსებული მდგომარეობა. თუ რომელიმე მათგანმა ეს ვერ შეძლო, ეთიშება თამაშს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ არ გამოვლინდება ერთი გამარჯვებულ

„ორდროშობანა“

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

მესამე დონის ვარჯიშები მოქნილობისა და სიმარჯვის განვითარებისათვის

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

1. ვარჯიშები ჩოგბურთის ბურთებით

ვარჯიში 1

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

ვარჯიში 2

- ს.მ. ფეხშლით დგომი;
- 1-2 – ბურთის აგდება მაღლა;

3-4 – ჩაჯდომი ჯვარედინა ფეხებზე და ბურთის დაჭერა;
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 3

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

ვარჯიში 4

ს.მ. წოლბჯენი ტანვარჯიშულ სკამზე;
1-2 – ბურთის აგდება მაღლა;
3-4 – ტაში 3-ჯერ და ბურთის დაჭერა;
ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 5

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

2. ვარჯიშები სახტუნელათი

ვარჯიში 1

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

ვარჯიში 2

ს.მ. იგივე, როგორც პირველი ვარჯიში;
1 – ზნეკი მარცხენა მხარეს;
2 – სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

- 3 – ზნეპი მარჯვენა მხარეს;
 - 4 – სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება;
- ვარჯიში სრულდება 8-10-ჯერ.

ვარჯიში 3

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

ვარჯიში 4

- ს.მ. ძირითადი დგომი, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში სწორი კუთხით
- და სახტუნელა უჭირავს ორივე ხელში;
- 1-2 – სახტუნელას ნელ ტემპში გაქნევი უკანა მხრიდან თავზე გადავლებით და
 - გადახტომი;
- ვარჯიში სრულდება 10-12-ჯერ.

ვარჯიში 5

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

კომპინირებული ვარჯიშები კალის, სისწრაფისა და გამძლეობის განვითარებისათვის

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

ვარჯიში 1

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

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

ვარჯიში 2

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

ვარჯიში 3

პირველი წყვილი ორ ფეხზე ხტომით მიდის ცენტრამდე, იღებს ხელბურთის ან ფრენბურთის ბურთს და ტარებით გვერდს უვლის დგარებს, ბურთიანად ასრულებს წინკოტრიალს; ამის შემდეგ 8-9 მეტრის მანძილიდან ხტომში ისინი ტყორცნიან ბურთს კარში. ამ ვარჯიშს ასრულებენ ერთი მიმართულებით. როგორც კი პირველი წყვილი შეასრულებს ტყორცნას 8-9 მეტრის მანძილიდან კარში, მეორე წყვილი იწყებს ვარჯიშის შესრულებას (მოთამაშეები ვალდებული არიან, ტყორცნის შემდეგ აიღონ ბურთები და გადაანოდონ შემდეგ წყვილს).

ვარჯიში 4

მონაწილეობს ერთდროულად ოთხი მოვარჯიშე. №1 მოთამაშეები ხელებზე სიარულით მიდიან მოედნის ცენტრამდე (მათი ფეხები უჭირავთ №2 მოთამაშეებს). შემდეგ წყვილები ზიგზაგურად ახტებიან ორ ერთმანეთზე გადებული ტანვარჯიშულ სკამს, იღებენ ტენილ ბურთს და გადაცემით მიდიან პირით ხაზამდე. აქ როლებს შეიცვლიან, ხელებზე სიარულს იწყებენ №2 მოთამაშე-

ბი და იმავეს აკეთებენ. როგორც კი პირველი ორი წყვილი დაამთავრებს სირბილს, ვარჯიშში ჩაებმება შემდეგი წყვილი და ა.შ.

ვარჯიში 5

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

ვარჯიში 6

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

ვარჯიში 7

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

ვარჯიში 8

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

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

კომბინირებული ვარჯიშები ძალასა და სისწრაფის განვითარებისთვის

ამ ვარჯიშების შესასრულებლად საჭიროა ტანვარჯიშული იარაღები (ხარიხა, ტანვარჯიშული სკამი), შტანგა, ტენილი ბურთები, აგრეთვე ხელბურთის 6-8 ბურთი.

ვარჯიში 1. ვარჯიშს იწყებენ ორნი – №1 და №2 მოთამაშეები. ხელბურთის მოედანზე თანამიმდევრობით განლაგებულია « ა » , « ბ » , « გ » , « დ » და « ე » იარაღები და ინვენტარი (« ა » – შტანგა, « ბ » – ხარიხა, « გ » – ტენილი ბურთი, « დ » – ტანვარჯიშული სკამი, « ე » ხელბურთის ბურთი).

№1 და №2 მოთამაშეები მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ სირბილს, იღებენ შტანგას (წონით 15-30 კგ) და 5-ჯერ აიტაცებენ მას, დებენ ძირს და გარბიან, გადაახტებიან ხარიხას, იღებენ ორ ტენილ ბურთს და ზიგზაგურად ორივე ფეხზე არეკნით ახტებიან ტანვარჯიშულ სკამს, დებენ ტენილ ბურთებს და გარბიან მოედნის ბოლომდე, სადაც იღებენ ხელბურთის ბურთებს და ტარებით ბრუნდებიან უკან. როგორც კი ისინი მიუახლოვდებიან 9 მეტრიან ხაზს, ბურთს გადაწოდებენ შემდეგ წყვილს, რომლის წევრებიც ბურთის მიღებითანავე იგივეს აკეთებენ. კოლონაში შეიძლება 6-7 ხელბურთელი იყოს.

ვარჯიში 2. პირველი წყვილის წევრები შტანგას (15-30 კგ) იღებენ მხრებზე და ცენტრამდე გარბიან, 5-ჯერ ასრულებენ ჩაჯდომს, შემდეგ შტანგას ძირს დებენ და განაგრძობენ ნახტომით სირბილს 9 მეტრიან ხაზამდე, სადაც იღებენ ტენილ ბურთს და ორი ხელით ტყორცნიან კარის მიმართულებით, კარის ხაზთან იღებენ ხელბურთის ბურთს და ტარებით გვერდს უვლიან დგარებს, რის შემდეგაც მოედნის ცენტრში ჩაჯდებიან და ბურთს ძლიერ ტყორცნიან კარში.

ვარჯიში 3. პირველი წყვილი ორ ფეხზე ხტომით მიდის ცენტრამდე, იღებს ხელბურთის ბურთს და ტარებით გვერდს უვლის დგარებს, ბურთიანად ასრულებს წინკოტრიალს, რის შემდეგაც 8-9 მეტრის მანძილიდან ხტომში ტყორცნის ბურთს კარში. ამ ვარჯიშს ასრულებენ ერთი მიმართულებით. როგორც კი პირველი წყვილი შეასრულებს ტყორცნას 8-9 მეტრის მანძილიდან კარში, მეორე წყვილი იწყებს ვარჯიშის შესრულებას (მოთამაშეები ვალდებული არიან ტყორცნის შემდეგ აიღონ ბურთები და გადაწოდონ შემდეგ წყვილს).

ვარჯიში 4. მონაწილეობას ერთდროულად ოთხი მოვარჯიშე. №1 მოთამაშეები ხელებზე სიარულით მიდიან მოედნის ცენტრამდე (მათი ფეხები უჭირავთ №2 მოთამაშეებს). შემდეგ წყვილები ზიგზაგურად ახტებიან ორ ერთმანეთზე გადებულ ტანვარჯიშულ სკამს, იღებენ ტენილ ბურთს და გადაცემით მიდიან პირით ხაზამდე, აქ როლებს შეიცვლიან, ხელებზე სიარულს იწყებენ №2 მოთა-

მაშეები და იგივეს აკეთებენ. როგორც კი პირველი ორი წყვილი დაამთავრებს სირბილს, ვარჯიშში ჩაებმება შემდეგი წყვილი და ა.შ.

აქ მოყვანილი ოთხი ვარჯიში სამაგალითოა. მათ ფონზე შეიძლება ინდივიდუალურად შეიქმნას ათობით ვარჯიში, რომლებსაც მწვრთნელი გამოიყენებს თავისი პირობების შესაბამისად, მაგალითად, შეცვლის იარაღებს ან იარაღების წონას, მანძილს და სხვა.

თავი 6. ხელბურთელის ფსიქოლოგიური მომზადება

ფსიქოლოგიური მომზადების ცნება გულისხმობს კომპლექსურ პედაგოგიურ პროცესს, რომელიც მიმართულია სპორტსმენის ნებელობითი თვისებების ყოველმხრივი განვითარებისაკენ. ხელბურთელის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, პირველ რიგში, გათვალისწინებული უნდა იყოს პიროვნება, მისი ტემპერამენტი და ხასიათი, ასაკი, გამოცდილება, შეჯიბრების მასშტაბი და პირობები. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მზადყოფნის ცნებაში ვგულისხმობთ პიროვნების ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი ნებისმიერ დროსა და პირობებში ახერხებს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზებას და მათ მაქსიმალურად რეალიზებას შეჯიბრების ექსტრემალურ პირობებში.

ფსიქოლოგიური მომზადების ამოცანაა, პირველ რიგში, ხელი შეუწყოს იმ ფსიქოლოგიურ პროცესებსა და იმ თვისებების გამოვლენასა და განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში სპორტსმენის ფსიქიკურ მზადყოფნას და მის განმტკიცებას. სპორტის გუნდურ სახეობებში და, კერძოდ, ხელბურთში მოვარჯიშის პიროვნების ფსიქოლოგიურ მზადყოფნა ბევრად და მოკიდებული გუნდის, როგორც სპორტული კოლექტივის, ფსიქოლოგიურ მზადყოფნაზე და, პირიქით, თითოეული ხელბურთელის ფსიქოლოგიური მზადყოფნა განაპირობებს გუნდის ფსიქოლოგიურ მზადყოფნას. ეს ურთიერთობა თავისი ბუნებით რთულია, იგი ექვემდებარება სოციალური (ჯგუფის) ფსიქოლოგიის კანონზომიერებებს.

ხელბურთი ტექნიკურად რთული სახეობაა, რომელიც საჭიროებს სპორტსმენის მაღალ კოორდინაციულ შესაძლებლობებს, რადგან წვრთნის პროცესში თუ შეჯიბრების დროს ხელბურთელს უხდება უამრავი მოულოდნელი პრობლემის წამიერი გადაწყვეტა, რაც მჭიდრო კავშირშია მის ფსიქოლოგიურ მზაობასთან.

სპორტი ადამიანის ქცევის უმნიშვნელოვანესი ფორმაა, რომლის ერთ-ერთი არსებითი ნიშანია შეჯიბრება. სპორტში ყველაფერი განპირობებულია შეჯიბრებით, რომლის გარეშეც იგი ფიზიკური ვარჯიშების გროვად გადაიქცეოდა. ცნობილია, რომ შეჯიბრებას წინ უსწრებს სისტემატური, დაძაბული, დიდი მოცულობისა და ინტენსივობის მზადება (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და სხვ.). რომლის გარეშე შეუძლებელია მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევა.

ხელბურთელი ფსიქოლოგიურად მზად უნდა იყოს როგორც ჩვეულებრივი რიგითი ვარჯიშისათვის, ასევე შეჯიბრებისათვის. ვარჯიში მას სიამოვნებას უნდა ანიჭებდეს, კარგ ხასიათზე აყენებდეს და ვარჯიშის ბოლოს შეიძლება გრძნობდეს მხოლოდ ფიზიკურ დაღლას და არ უნდა ეუფლებოდეს სიზარმაცის, ან მითუმეტეს აპათიის, გრძნობა. იგი ხალისით უნდა გადაერთვას სხვა სახის საქმიანობაზე, არ უნდა დაეზაროს გასართობ ღონისძიებებში მონაწილეობა და ა.შ.

შეჯიბრების საბოლოო მიზანი მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევაა. მაგრამ განა სპორტსმენი ყოველთვის ახერხებს შეჯიბრებაში მის წინაშე დასახული ამოცანების წარმატებით გადაჭრას? ცხადია, არა. სპორტულ პრაქტიკაში

ცოტა როდია ისეთი მაგალითი, როდესაც სპორტსმენი თუ გუნდი შეჯიბრებისას ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მინიმუმსაც კი, რის გამოც მარცხდება თანაბარი ძალის ან შედარებით სუსტ მეტოქესთან ბრძოლაში. აღნიშნულ ვითარებას, რა თქმა უნდა, გარკვეული მიზეზები და ფაქტორები განაპირობებს, რომელთა ცოდნას, თეორიულის გარდა, დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობაც აქვს.

შეჯიბრებაზე წარმატება-წარუმატებლობას განსაზღვრავს ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები, რომელთაგან ზოგი ხელს უწყობს სპორტსმენს (გუნდს) შეჯიბრებაში დასახული ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტაში, ზოგი კი, პირიქით, ხელს უშლის, აფერხებს.

ობიექტური ფაქტორებიდან განსაკუთრებით გამოვყოფთ: მეტეოროლოგიურ-კლიმატურ ფაქტორებს _ ქარს, სიციხეს, სიცივეს, ზღვის დონიდან მდებარეობას და სხვა, აგრეთვე შეჯიბრების ადგილის (დარბაზის) განათებასა და ვენტილაციას, სპორტული ინვენტარის ვარგისიანობას და ა.შ. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს სუბიექტური ფაქტორების ცოდნას. გამოკვლევებით დადგენილია, რომ სპორტული შეჯიბრებისას უმეტეს შემთხვევაში სპორტსმენი, როგორც წესი, ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმს, ისიც ირკვევა, რომ სპორტსმენთა გარკვეული ნაწილი ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მინიმუმსაც კი, პირიქით, აუარესებს სპორტულ მაჩვენებლებს. გარდა აღნიშნულისა, შეჯიბრების ექსტრემალურ პირობებში სხვადასხვა მოსალოდნელ თუ მოულოდნელ ინტენსიურ სტრესულ ზემოქმედებაზე ყველა სპორტსმენი როდი ახდენს ერთგვაროვან რეაგირებას. ზოგი სპორტსმენი დაბალი ტოლერანტობის დონის გამო აუარესებს სპორტულ შედეგებს, ზოგი კი ტოლერანტობის მაღალი დონის გამო _ აუმჯობესებს.

ხელბურთი უაღრესად დინამიკური მოქმედებაა, რომელშიც ვლინდება წარმატება-წარუმატებლობის უწყვეტი მონაცვლეობა. ზოგჯერ ხელბურთელი წარმატებით მოქმედებს _ ძნელ სიტუაციაში გააქვს გოლი, ზუსტად და დროულად გადასცემს ბურთს თავის პარტნიორს, ზოგჯერ კი მეტისმეტად წარუმატებლად მოქმედებს, ხელსაყრელ პოზიციაშიც კი ვერ გააქვს გოლი, უგვიანებს ან ზუსტად ვერ აწვდის ბურთს კარგ პოზიციაში გასულ პარტნიორს და ა.შ. შეჯიბრებაში წარმატება-წარუმატებლობის მონაცვლეობა განაპირობებს დადებით და უარყოფით ემოციებს. ემოცია ფსიქოლოგიაში განმარტებულია, როგორც პიროვნების სუბიექტური დამოკიდებულება საგნისა თუ მოვლენისადმი. ამიტომაც, რომ ერთი და იგივე საგანი თუ მოვლენა სხვადასხვა ადამიანში განსხვავებულ სუბიექტურ მდგომარეობას _ დადებით ან უარყოფით ემოციას იწვევს. ემოციური განცდები გარკვეულ გავლენას ახდენს საერთოდ ადამიანის, კერძოდ კი ხელბურთელის ქცევაზე. მიღწეულმა წარმატებამ ერთ შემთხვევაში პიროვნებაში შესაძლოა გამოიწვიოს დადებითი ემოცია (სიხარული, აღფრთოვანება და ა.შ.), უბიძგოს მას მეტი ენერგიით განაგრძოს მზადება მომავალი შეჯიბრებისათვის, ზუსტად დაიცვას საჭირო რეჟიმი (კვების, დასვენების, წვრთნის, საყოფაცხოვრებო და ა.შ.), მაგრამ ხშირია შემთხვევა, როდესაც წარმატება (განსაკუთრებით იოლი გზით მოპოვებული) უარყოფით ზეგავლენას ახდენს სპორტსმენზე, განაპირობებს ისეთ განცდებს, როგორიცაა საკუთარ თავში დარწმუნებულობა, ყოყმოობა, მეტოქის შეუფასებლობა, თვითდამშვიდება,

სიფხიზლის მოდუნება და ა.შ. ანალოგიურ ვითარებასთან გვაქვს საქმე წარუმატებლობის დროსაც, ზოგ შემთხვევაში წარუმატებლობამ შეიძლება განაპირობოს რევანშის აღების განცდა. სპორტსმენს საკუთარი თავისთვის ვერ უპატივებია შეცდომები, რომელმაც წარუმატებლობა განაპირობა და იგი გაათკეცებული ენერგიით იწყებს მომავალში შეჯიბრებისთვის მზადებას. ერთი მხრივ, წარუმატებლობამ შეიძლება უბიძგოს სპორტსმენს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალური მობილიზაციით ემზადოს მომავალი შეჯიბრებისათვის, მეორე მხრივ, წარუმატებლობა შეიძლება გადაიქცეს უარყოფითი განცდების წყაროდ. ამ დროს სპორტსმენი განაწყენებული, იმედგაცრუებულია, დაჩაგრულის, დამცირებულის შეგრძნება აქვს, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის განცდები ეუფლება. აღნიშნული ვითარება უბიძგებს სპორტსმენს შეკვეცოს წვრთნის მოცულობა და ინტენსივობა, ხშირად არღვევს რეჟიმს და სპორტისადმი გულგრილი ხდება. ასეთ შემთხვევაში, ცხადია, შედეგები უარესდება. ზემოთ ნათქვამიდან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ხელბურთში ემოციების როლი ძალზე დიდია (როგორც საერთოდ სპორტში). თუ ხელბურთელის შეგნებულ მიზნებს თან სდევს ძლიერი ემოციები, მაშინ ნებელობითი ქცევა გაცილებით ინტენსიურად მიმდინარეობს, და პირიქით, თუ ემოცია ენინალმდებება ქცევის მოტივირებულ მიზნებს, მაშინ ნებელობითი ქცევა ფერხდება. ხელბურთელის წარმატებას მნიშვნელოვნად 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 ხელბურთელის წარმატებებზე.

მასწავლებლის ძირითადი ამოცანაა, პირველ რიგში, ხელი შეუწყოს ხელბურთელის იმ ინდივიდუალური ფსიქიკურ-ემოციური თვისებების განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ მისი პიროვნული თვისებების ძლიერებასა და ფსიქოლოგიურ მზადყოფნას.

ფსიქოლოგიური მომზადებისა და ფსიქოლოგიური მდგრადობის მიღწევის ძირითადი მიზანია მოვარჯიშისათვის იმის სწავლება, როგორ უნდა გამოიყენოს მან სრულყოფილად თავისი ფიზიკური შესაძლებლობები, გამოიმუშაოს გამარჯვების ჟინი და მიიღოს სიამოვნება შეჯიბრებისგან. ფიზიკური და ტექნიკური მომზადება, ყურადღების კონცენტრაცია, საკუთარი ძალების რწმენა სპორტსმენის წარმატების საფუძველია.

ტერმინთა განმარტება

ბჟენი – მოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც იგი იარაღზე იმყოფება ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი ტაციტ ან იარაღის ღერძის ზემოთაა.

განმკლავი – გამართული მკლავები გატანილია განზე, ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და მდებარეობენ ერთ სწორ ხაზზე. თითები გამართულია და ნები მიმართულია ქვევით.

დოინჯი – მოხრილი ხელები დაწყობილია ხელებზე.

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

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

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

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

ლარტყა – ტანვარჯიშული სკამის ქვედა მხარე.

მანა – ტანვარჯიშული კედლის საფეხური.

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

ტრიალი – მოვარჯიშის სხეულის წრიული მოძრაობა იარაღის ან ტაცის ირგვლივ ისე, რომ მოვარჯიშე ბჟენიდან კიდის გადაცილებით კვლავ ბჟენში მოდის.

უკუზნექი – წელში გაზნექით, ზეტანი იხრება უკან.

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

ფეხშლით დგომა – სრულდება განზე გაშლილი ფეხებით, სიმძიმე განაწილებულია ორივე ფეხზე.

ქვეგანმკლავი – მკლავების შუალედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის.

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

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

ლუნუკუმკლავი – უკან გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები გადის წინ ნებით ზემოთ მიმართული.

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

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

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

ყირა – მდგომარეობა, როდესაც მოვარჯიშე ბეჭებზე, თავზე, მხრებზე, მკერდზე. მკლავებზე ან ხელებზეა დაყრდნობილი, ხოლო ფეხები ვერტიკალურად ზევით აქვს ამართული.

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

წახტომი – ორივე ფეხის არეკნით ხტომი რომელიმე მიმართულებით.

წინზნექი – ზეტანი იხრება წინ მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოკეცვით.

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

ნოლბჯენი – მოვარჯიშე პირქვე დანოლილი გამართული მკლავებით ებჯინება იატაკს, ფეხები გატანილი აქვს უკან, ტანი გამართულია.

ჯვარედინი დგომი – სრულდება გადაჯვარედინებულ ფეხებზე, ცალი ფეხი წინაა, მეორე – უკანა.

ბამოყენებული ლიტერატურა

1. გზამკვლელების კრებული სპორტის სახეობებში ზოგად საგანმანათლებლო დაწესებულებებისათვის (VII-XII კლასები). ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი. თბილისი, 2010.
2. თედევეი, ს. საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კრებული. სპორტის აკადემია. თბილისი, 1994.
3. რატიანი, თ., ჯაში. თ. ფეხბურთი. გამომცემლობა „ქართული წიგნის სახლი“. თბილისი, 2008.
4. სანებლიძე, თ., გოგნიაშვილი, გ. ტანვარჯიშის თემატური სიტყვარი. თბილისი, 1993.
5. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). პირველი ნაწილი, თბილისი, 2002.
6. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). მეორე ნაწილი, თბილისი, 2004.
7. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები (გ. კახიძის რედაქციით). მესამე ნაწილი, თბილისი, 2007.
8. ფხალაძე, ზ. ხელბურთელების მომზადების სპორტულ-პედაგოგიური საფუძვლები. თბილისის სამედიცინო უნივერსიტეტი. თბილისი, 2006.
9. ყოლბაია, მ. სპორტის ფსიქოლოგია. „ცის ნამი“. თბილისი 2003.
10. ძაგანია, ჯ. სპორტულ თამაშებში მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენების მომზადების სპორტულ-პედაგოგიური საფუძვლები. საზოგადოება ცოდნა, თბილისი, 2000.
11. ძაგანია, ჯ. ქ. ქობალია, ნ. ლეჟავა, მ. უთურგაიძე. სპორტი I – VI კლასები (გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის). თბილისი, 2012.
12. ძაგანია, ჯ. ხელბურთი. გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, 1993.
13. www.sok.ge
14. www.msy.gov.ge