



# ფეხბურთი

VII-XII კლასები

2011-2016 წლების ეროვნული სსსწავლო გეგმის

**გზამკვლევი  
მასწავლებლებისთვის**





# ფ ე ს ბ უ რ თ ი

გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის  
VII-XII კლასები

თბილისი, 2014

ავტორი:

**თენგიზ რატიანი**

სპორტის დამსახურებული მოღვაწე,  
ასისტენტ პროფესორი

**თამაზ ჯაში**

საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი,  
სპორტის დამსახურებული მოღვაწე,  
ასოცირებული პროფესორი

სამეცნიერო

რედაქტორი:

**ჯემალ ძაგანია**

პროფესორი, საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

კოორდინატორი:

**ქეთევან ქობალია**

ეროვნული სასწავლო გეგმების დეპარტამენტის  
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ექსპერტი

## სარჩევი

შესავალი .....	6
ფეხბურთის წარმოშობისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა .....	8
ფეხბურთის განვითარება საქართველოში .....	12
ინფრასტრუქტურა, სპორტული ინვენტარი .....	18
მსაჯობის წესები .....	21
თამაშის ტექნიკა .....	38
ფიზიკური მომზადება .....	73
თამაშის ტაქტიკა .....	95
ტერმინთა განმარტება .....	135
რეზიუმე .....	138
გამოყენებული ლიტერატურა .....	139

## შესავალი

ფეხბურთი – მოსახლეობის ფართო ფენების ფიზიკური განვითარების და ჯანმრთელობის განმტკიცების თვალსაზრისით სპორტის სხვა სახეობათა შორის ყველაზე უფრო ხელმისაწვდომი საშუალებაა. ჩვენს ქვეყანაში ფეხბურთი პოპულარულია როგორც დიდებში, ასევე ქაბუკებსა და ბავშვებს შორისაც.

ფეხბურთი ათლეტური თამაშია. იგი ხელს უწყობს ისეთი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, როგორებიცაა – სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარჯვე. თამაშში ფეხბურთელი მაღალი დატვირთვის სამუშაოს ასრულებს, რაც თავის მხრივ ორგანიზმის ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა ამაღლების წინაპირობაა. მრავალმხრივი და დიდი მოცულობის მოძრაობითი მოქმედებების შედეგად განვითარებული დაღლილობის ფონზე მაღალი სა-თამაშო ტემპის შენარჩუნებისათვის აუცილებელია ნებელობითი თვისებების მაქსიმალური მობილიზაცია და მათი გამოვლინება.

ფეხბურთის თამაშის არსი – ესაა ბრძოლა ორ გუნდს შორის, რომელთა მოთამაშეებს აერთიანებს საერთო მიზანი – გამარჯვების მოპოვება. გამარჯვებისთვის სწრაფვა ავითარებს კოლექტიურ მოქმედებებში მონაწილეობისათვის აუცილებელ უნარ-ჩვევებს, ურთიერთდახმარებისა და მეგობრობის გრძნობას. საფეხბურთო მატიჩის დროს ყველა ფეხბურთელს აქვს საშუალება გამოავლინოს თავისი პირადი თვისებები, მაგრამ ამასთან ერთად თითოეული მათგანის მოქმედება უნდა ემსახურებოდეს საერთო მიზანს და უზრუნველყოფდეს მათ რეალიზაციას.

იმდენად, რამდენადაც წვრთნა და შეჯიბრება ფეხბურთში პრაქტიკულად მიმდინარეობს მთლი ნლის განმავლობაში და თანაც ხშირად სრულიად განსხვავებულ კლიმატურ და მეტეოროლოგიურ პირობებში. იგი ხელს უწყობს ფიზიკურ წრთობას, ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარიანობის ამაღლებასა და ადაპტაციური შესაძლებლობების გაფართოვებას.

სპორტის სხვა სახეობებში წვრთნის დროს ხშირად გამოიყენება ფეხბურთი, (ან ცალკეული ვარჯიშები ფეხბურთიდან), როგორც სპორტის დამხმარე სახეობა. ეს იმით არის გამოწვეული, რომ ფეხბურთი განსაკუთრებულ ზემოქმედებას ახდენს სპორტსმენის ორგანიზმზე და ამდენად შესანიშნავი საშუალებაა პრაქტიკულად სპორტის ნებისმიერ სახეობაში მეცადინეობის დროს. ფეხბურთის თამაშისას ხშირად იყენებენ საერთო ფიზიკური მომზადების პროცესში (სხვადასხვა სახის სირბილი მოძრაობის მიმართულებების ცვლით, ხტომები, სხეულის სტრუქტურულად მრავალფეროვანი ხასიათის მოძრაობები, დარტყმები, გაჩერებები და ბურთის ტარება). გადაადგილებისას მაქსიმალური სისწრაფის გამოვლენა, ნებელობითი თვისებებისა და ტაქტიკური აზროვნების განვითარება – აი ამიტომ ითვლება ფეხბურთი ისეთ სპორტულ თამაშად, რომელიც ხელს უწყობს ნებისმიერი სახეობებისათვის აუცილებელი თვისებების სრულყოფას.

შემოთავაზებული პროგრამის მიზანია სკოლის მოსწავლეებს მიეცეს ფეხბურთის ტექნიკის სწავლების მარტივი და ელემენტარული რეკომენდაციები. მასში მოცემული ორგანიზაციულ-მეთოდური ხასიათის ინსტრუქციები დაეხმარება ახალგაზრდებს თამაშის ჩვევების დაუფლებასა და მის შემდგომ სრულყოფაში.

ფიზკულტურის მასწავლებლებს სკოლაში, ისევე, როგორც ყველა სხვას, რომლებიც მუშაობენ მოზარდებთან, მიუხედავად იმისა, არიან თუ არა ისინი ფეხბურთის სპეციალისტები, ეს რეკომენდაციები დიდ დახმარებას გაუწევს იმასთან დაკავშირებით, რომ იგი ნამდვილად პასუხობს პროგრამის ძირითად მოთხოვნებს.

მოსწავლეები პროგრამაში აუცილებლად იპოვნიან იმ იდეებს, რაც მათ საშუალებას მისცემს თამაშისგან მიიღონ უდიდესი პირადი კმაყოფილება.

დღეს საშუალო სკოლაში ნაკლებად არიან ადამიანები რომლებიც სრულყოფილად ფლობენ ფეხბურთის ტექნიკურ-ტაქტიკურ საფუძვლებს და თუ გავითვალისწინებთ, რომ მათ შორის არიან ქალებიც, მით უფრო იზრდება ასეთი პროგრამის მნიშვნელობა.

პროგრამაში მკითხველი გაეცნობა ბევრ საინტერესო მასალას, იმ მრავალფეროვან მეთოდებს, რომელთა გამოყენება უზრუნველყოფს სასწავლო პროცესის მაღარ ორგანიზებულ დონეზე ჩატარებას.

ვიმედოვნებთ, რომ მოცემული პროგრამა დაეხმარება ფიზკულტურის მასწავლებლებს და მოსწავლეებს მომზადებული შეხვდნენ იმ გამოწვევებს, რასაც ფეხბურთი აყენებს პროცესის წინაშე და ამასთან ერთად ეზიარონ თამაშისაგან მიღებული სიხარულისა და კმაყოფილების განცდას.

## ფეხბურთის წარმოშობისა და განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

ფეხბურთის ჩასახვას სპეციალისტები საუკუნეების მიღმა ვარაუდობენ. დღემდის არავის შეუძლია პასუხი გასცეს კითხვას – სად და როდის წარმოიშვა ფეხბურთი?. არსებული წყაროები ამის ზუსტად განსაზღვრის საშუალებას არ იძლევა. მიუხედავად ამისა, არსებობს ამ საკითხთან დაკავშირებული შეხედულებები, რომლებითაც სპორტის ისტორიის სპეციალისტები არსებული ლიტერატურული, თუ სხვა მასალებზე დაყრდნობით ცდილობენ შექმნან გარკვეული წარმოდგენა თამაშის ევოლუციური განვითარების შესახებ.

ბურთით თამაშის შესახებ ისტორიული ცნობა, რომელიც რალაციტ გვაგონებს დღევანდელ ფეხბურთს, დაფიქსირებულია 180 წლით პოლლუკას ბერძნულ ლექსიკონში. ეს თამაში რამდენადმე ჰგავდა თანამედროვე რაგბს იმ განსხვავებით, რომ მაშინ ხელით თამაში აკრძალული იყო. ბევრი სპეციალისტი დღევანდელი ფეხბურთის წინაპრად მიიჩნევენ რომაულ თამაშს “გარპასტუმ”ს.

“გარპასტუმ”ი იულიუს ცეზარის ლეგიონერების გასართობ საშუალებას წარმოადგენდა. იგი ამავე დროს სამხედრო მომზადების ელემენტებს შეიცავდა. თამაშის შინაარსი შემდეგში მდგომარეობდა: საჭირო იყო ბურთის ორ დგარს შორის ნებისმიერი ხერხით გატარება. ისტორიულად ცნობილია, რომ რომაელები ბევრს იბრძოდნენ და ისინი დაპყრობილ ტერიტორიაზე ფეხბურთსაც თამაშობდნენ. ადგილობრივმა მოსახლეობამ დროთა განმავლობაში გადაიღო და აითვისა ეს თამაში. ამ გზით იკიდებდა ფეხს ევროპაში და ვითარდებოდა თამაში, რომელიც გარკვეულწილად თანამედროვე ფეხბურთის შორეულ წინაპრად შეიძლება ჩაითვალოს.

მე-5 საუკუნეში რატომღაც ეს თამაში მივიწყებულ იქნა და მხოლოდ აქა-იქ შემორჩა. ასე მაგ: ყოველ წელს ქ. ფლორენციაში ბაზრის მოედანზე იმართებოდა შეხვედრები გუნდებს შორის, რომელთა შემადგენლობა 27 მოთამაშით იყო განსაზღვრული, ხოლო მოედანი 50მX100მ წარმოადგენდა. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ მონანილეებს სხვადასხვა ფერის ტანსაცმელი ეცვათ. აღსანიშნავია, რომ ასეთ რეგლამენტაციას არც მანამდე და არც შემდგომ დიდი ხნის მანძილზე ადგილი აღარ ჰქონია. ამ თამაშს “დჟივო დელ კალჩიოს” უწოდებდნენ.

შუა საუკუნეების ნორმანდიაში გავრცელებული იყო თამაში “ლა-სულს” სახელწოდებით, რომელიც ძალიან ჰგავდა ფეხბურთს. თამაშობდნენ ტყავის ბურთით, რომელიც გაბერილი იყო ჰაერით ან დატენილი ნაჭრებით. ამ თამაშით გატაცება იმდენად დიდი იყო, რომ ხელოსნები ტოვებდნენ სამუშაოს. ეს გარემოება მმართველი წრეების შეშფოთებას იწვევდა. სხვადასხვა სახის ბრძანებები კრძალავდნენ ამ თამაშს, მაგრამ მოსახლეობის დიდი ნაწილი არ ეგუებოდა ასეთ შეზღუდვებს და თავდავიწყებით თამაშობდა “ლა-სულს”.

ინგლისელები ამტკიცებდნენ, რომ ბურთის ფეხით თამაში ბრიტანეთის კუნძულებზე ცნობილი იყო ჯერ კიდევ მე-9 საუკუნეში. სავარაუდოა, რომ მსგავსი თამაშები დასავლეთ ევროპაში დამოუკიდებლად ვითარდებოდა და ამასთან ერთად ადგილი ჰქონდა თამაშის ცაკლეული ელემენტების ურთიერთ-გაცვლასა და ათვისებას.

1313 წელს ინგლისის მეფე ედუარდ მეორემ ქალაქის ტერიტორიაზე აკრძალა თამაშების ჩატარება. ბრძანება ამის შესახებ დღესაც ინახება ინგლისის საფეხბურთო კავშირის არქივში. აღნიშნული ბრძანების შეუსრულებლობის შემთხვევაში დამნაშავეებს ციხე ელოდათ. აკრძალვების მიზეზს წარმოადგენდა არამარტო სისტემური არეულობები თამაშის დროს, არამედ ისიც, რომ ამ თამაშმა მოსახლეობის დიდი ნაწილი მოწყვიტა ძირითად საქმიანობას – ხელოსნობას, რაც გარკვეულწილად უარყოფით გავლენას ახდენდა ქვეყნის ეკონომიკაზე. სწორედ ამიტომ 1349 წელს ინგლისის მეფემ ედუარდ მესამემ გამოსცა ახალი ბრძანება, რომელიც ქ. ლონდონში საერთოდ კრძალავდა თამაშს.

საფრანგეთის მეფე კარლოს მე-5 უფრო შორს წავიდა. მან 1369 წელს საერთოდ აკრძალა ქვეყანაში ყველა სახის თამაში. რაც შეეხება იტალიას, ამ ქვეყანაში პირველი ცნობა ფეხბურთის შესახებ თარიღდება 1400 წლით. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ თუ ინგლისსა და საფრანგეთში ფეხბურთის თამაში უბრალო ხალხის გასართობს წარმოადგენდა, იტალიაში იგი არისტოკრატიული წრეების საყვარელ თამაშად იქცა.

ფეხბურთის ისტორიაში ახალი ეტაპი მე-19 საუკუნეში იწყება. განსაკუთრებით საუკუნის მეორე ნახევრიდან, როცა ფიზიკური აღზრდის ყველაზე მიზანშეწონილ მეთოდად აღიარებულ იქნა სპორტული პრინციპი.

თავდაპირველად ბურთის ფეხით თამაში გავრცელებას იწყებს ინგლისის კოლეჯებსა და უნივერსიტეტებში. მე-19 საუკუნის მეორე ნახევარში ფეხბურთში გამოიკვეთა ორი ძირითადი მიმართულება: პირველი – ვინც მრგვალი ბურთით მხოლოდ ფეხით თამაშს ემხრობოდნენ ისინი იყვნენ ლონდონის და კემბრიჯის კოლეჯების წარმომადგენლები, რომლებმაც შეძლეს 1863 წელს ფეხბურთის ასოციაციის შექმნა, მეორე კი – ქ. რაგბის უნივერსიტეტი, რომელიც მხარს უჭერდა ოვალური ბურთით ხელით და ფეხით თამაშს.

პირველი ცდა თამაშის ერთიანი წესების შესაქმნელად ეკუთვნოდა კემბრიჯის საფეხბურთო კლუბს. 1848 წელს გადაწყდა ამ წესების გამოცემა, მაგრამ, სამწუხაროდ ეს წესები დაიკარგა. ეს წესები ცნობილია ინგლისური კოლეჯებისათვის “კემბრიჯის წესების” სახელწოდებით.

თამაშის პირველი წესები, რომელმაც ჩვენამდე მოაღწია გამოქვეყნდა 1863 წლის 8 დეკემბერს და ის 13 პარაგრაფისგან შედგებოდა:

1. მოედნის სიგრძე არ უნდა ყოფილიყო 200(183მეტრი), ხოლო სიგანე – 100(91.5მეტრი) იარდზე მეტი. მოედნის კუთხეებში აღმართული იყო აღმები. კარის სიგრძე 2 ბოძს შორის ზედა ძელის გარეშე შეადგენდა 8(7,32მ) იარდს.

2. მოედნის ნახევრის არჩევა ხდებოდა კენჭისყრით. თამაშს იწყებდა მოედნის ცენტრიდან ის გუნდი, რომელიც წააგებდა კენჭისყრას. საწყისი დარტყმის შესრულებამდე მეორე გუნდის ფეხბურთელს არ შეეძლო ბურთს მიახლოვებოდა 11(9მ) ახლოს, ვიდრე არ შესრულდებოდა დარტყმა.

3. ყოველი გატანილი ბურთის შემდეგ გუნდები ცვლიდნენ კარებს.

4. კარის აღება ფიქსირდებოდა იმ შემთხვევაში, თუ ბურთი გადაკვეთდა კარის ხაზს და ამავდროულად ადგილი არ ექნებოდა ხელით თამაშს.

5. თუ ბურთი გავიდოდა მოედნის გვერდით ხაზს იქით, მოთამაშეს რომელიც სხვებზე ადრე შეეხებოდა, მას ბურთი უნდა შეეყვანა თამაშში გვერდითი

ხაზის გადაკვეთის ადგილიდან. ბურთი თამაშში ითვლებოდა მაშინ, როცა ის შეეხებოდა მიწის საფარს.

6. მოთამაშის მიერ ბურთის დარტყმის მომენტში, თუ მისი თანაგუნდელები იმყოფებოდნენ მოწინააღმდეგის კართან უფრო ახლოს, ვიდრე დარტყმის შემსრულებელი, მაშინ ის ითვლებოდა “თამაშგარეთ” მდგომარეობაში და არცერთ მათგანს არ ჰქონდა უფლება შეეხებოდა ბურთს მეორე გუნდის ფეხბურთელზე ადრე.

7. მაშინ, როცა ბურთი გადაკვეთდა კარის ხაზს და მას პირველი დაეუფლებოდა დაცვაში მყოფი გუნდის წარმომადგენელი, მაშინ ამ მოთამაშეს ეძლეოდა უფლება – შეესრულებინა დარტყმა კარის ხაზის იმ წერტილიდან რომელიც ბურთთან შეხების პირდაპირ მდებარეობდა, იმ შემთხვევაში კი – თუ ბურთს პირველი შეტევაზე მყოფი გუნდის ფეხბურთელი შეეხებოდა, მაშინ ის ასრულებდა თავისუფალ დარტყმას მოედნის იმ წერტილიდან, რომელიც 15(13,6მ) იარდის მანძილზე მდებარეობდა – კარის ხაზის იმ ადგილიდან, სადაც მოთამაშე ბურთს შეეხო. ვიდრე არ შესრულდებოდა დარტყმა, დაცვაში მყოფი გუნდის ყველა მოთამაშე იმყოფებოდა კარის ხაზის გარეთ.

8. თუ მოთამაშე უშუალოდ ჰაერში ხელებით დაიჭერდა ბურთს მას შემდეგ, როცა დარტყმა შეასრულა სხვა მოთამაშემ, იგი მიწაზე მონიშნავდა იმ ადგილს, სადაც მოხდა ბურთის დაუფლება და ასრულებდა თავისუფალ დარტყმას.

9. მოთამაშეებს არ ჰქონდათ ბურთით ხელში მოედანზე გადაადგილების უფლება.

10. ფეხბურთელებს ორთაბრძოლისას ეკრძალებოდათ ფეხის დადება, ფეხებში დარტყმა და მეტოქის ხელების საშუალებით მოცილება.

11. მოთამაშეს ეკრძალებოდა ბურთის ხელით გადაგდება.

12. აკრძალული იყო ბურთზე ხელით შეხება, ვიდრე ის იმყოფებოდა მოედნის ფარგლებში.

13. ფეხბურთელებს არ ჰქონდათ უფლება ეთამაშათ მეტალით განწყობილი ფეხსაცმელებით.

როგორც ვხედავთ 1863 წელს გამოქვეყნებული თამაშის წესები მნიშვნელოვნად განსხვავდება თანამედროვე ფეხბურთის თამაშის წესებისგან.

1866 წელს რამდენადმე გამარტივდა თამაშგარე მდგომარეობის წესი. მოთამაშემ, თუ კი მას და კარის ხაზს შორის იმყოფებოდა მოწინააღმდეგე გუნდის 3 ფეხბურთელი თამაშგარე მდგომარეობაში არ ითვლებოდა. იმავე წელს, კარის ბოძებს შორის ჰორიზონტალურად 5.5მეტრის სიმაღლეზე გადაჭიმული იქნა თოკი. 1871 წელს მეკარეს მიეცა ხელით თამაშის უფლება. 1879 წელს შემოღებულ იქნა კუთხური დარტყმა, რომელიც ინიშნებოდა იმ შემთხვევაში, როცა ბურთი დაცვაში მყოფი ფეხბურთელისგან გადაკვეთავდა კარის ხაზს.

1875 წელს კარის ბოძების შემაერთებელი შეცვლილი იქნა ძელით მიწიდან 2.44 სმ სიმაღლეზე. იმავე წელს გადაწყდა გუნდებს კარები შეეცვლათ მხოლოდ შესვენების შემდეგ და არა კარის აღებისას, როგორც ამას მანამდე ჰქონდა ადგილი.

1882 წელს გაერთიანდა 4 დამოუკიდებელი საფეხბურთო კავშირი: ინგლისი შოტლანდია, უელსი და ირლანდია. მიღებული იქნა საფეხბურთო თამაშის ერთიანი წესები, დამტკიცებულ იქნა საერთაშორისო საბჭო, რომელსაც

ედლეოდა უფლება-მოსილება საჭიროების შემთხვევაში შეეტანა ცვლილებები თამაშის წესებში.

მსაჯი მოედანზე პირველად 1880-1881 წლიდან გამოჩნდა, ხოლო 1891 წლიდან მას კიდევ 2 დამხმარე მსაჯი დაემატა.

1871 წელს დაარსდა ინგლისის თასის გათამაშება, რომელიც დღემდე ტარდება. პირველი საერთაშორისო მატჩი ჩატარდა 1873 წელს ინგლისისა და შოტლანდიის გუნდებს შორის.

მე-19 საუკუნის 80-იან წლებში ფეხბურთი გავრცელებას იწყებს ევროპაში. 1875 წლიდან ჰოლანდიაში, ოდნავ მოგვიანებით დანიაში. 1882 წელს – შვეიცარიაში, 1890 წ. – ჩეხეთში, 1894წ. – ავსტრიაში.

1904 წელს შეიქმნა ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია “ფიფა”, მის პარალელურად 1954 წელს ფუნქციონირება დაიწყო ევროპის საფეხბურთო კავშირმა “უეფამ”.

1900 წელს ფეხბურთი შეტანილი იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, თუმცა პირველი ტურნირი 1908 წელს ჩატარდა.

1930 წლიდან ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ ტარდება მსოფლიოს ჩემპიონატი ეროვნულ ნაკრებ გუნდებს შორის.

1958 წლიდან ტარდება ევროპის ჩემპიონატები ეროვნული ნაკრები გუნდების მონაწილეობით.

## ფეხბურთის განვითარება საქართველოში

ფეხბურთის თამაში ჩვენში მე19 საუკუნის მიწურულში ჩაისახა. ერთის მხრივ დასავლეთ საქართველოში, შავი ზღვის ნავსადგურებში, კერძოდ ფოთსა და ბათუმში და მეორეს მხრივ კი თბილისში. ფეხბურთის გავრცელების მთავარი ცენტრი მაინც თბილისი იყო.

თბილისის ვაჟთა პირველი გიმნაზიის 1896 წლის ანგარიშიდან ჩანს, რომ ტანვარჯიშის გარდა აქ ფეხბურთისათვისაც ყველა საჭირო ინვენტარი და პირობები არსებობდა. ტანვარჯიშის მასწავლებელი იყო ჩეხი ეროვნები ბოგდან კარლოსის ძე პეტუჩეკი, რომელიც კარგად იცნობდა ფეხბურთს.

ვაჟთა გიმნაზიაში ტანვარჯიშის სათანადო სიმაღლეზე დაყენებისათვის 1896 წელს ჩეხეთიდან საგანგებოდ ჩამოიყვანეს ანტონ ლუკევი, ჩეხეთის ტანვარჯიშულ საზოგადოების “სოკოლის” ერთ-ერთი გამოჩენილი წევრი.

1898 წელს ლუკევიმ ჩამოაყალიბა ტანვარჯიშის მოყვარულთა წრე, რომლის წევრები აგრეთვე ვარიჯობდნენ მძლეოსნობასა და ფეხბურთში. ამ დროისათვის თბილისელებმა ფეხბურთის შესახებ ზოგი რამ უკვე იცოდნენ, მაგრამ 1900 წლამდე სპორტის ამ სახეობას არავინ მისდევდა.

1906 წელს თბილისის “სოკოლის” პრეზიდიუმის წევრის ადოლფ ადოლფის ძე ელზენგერის თაოსნობით ჩამოყალიბდა “ბურთის ფეხით მოთამაშეთა” პირველი გუნდი. პირველ ხანებში ფეხბურთის თამაში შემთხვევით ხასიათს ატარებდა. ასეთი ღონისძიებები უფრო ხშირად “გიმნაზისტების” ექსკურსიების დროს ტარდებოდა. თბილისელი კორესპონდენტი პ. ლოსოვსკი ფეხბურთის შესახებ წერდა: “1906 წლამდე ფეხბურთი თბილისში ნაკლებად იყო ცნობილი. მხოლოდ ადგილობრივი ტანვარჯიშული საზოგადოების აქტიური წევრები საზაფხულო არდადეგების დროს ქალაქგარეთ ერთმანეთში თუ გაითამაშებდნენ. მაგრამ ორგანიზაციულად ჩამოყალიბებული გუნდი არც მათ ჰყოლიათ.” მხოლოდ 1906 წლის ივნისში თბილისის ველოდრომზე, რომელიც მარჯანიშვილის სახელობის თეატრის ტერიტორიაზე მდებარეობდა, ნ. ლგოტაკმა ჩამოაყალიბა პირველი, თუმცა არაოფიციალური ბურთის ფეხით მოთამაშეთა წრე. გუნდის ხელმძღვანელად და კაპიტნად აირჩიეს მ. ჰომერი. სპორტულ ფორმად მიღებული იყო: წვივსახვევებში ჩატანებული ტილოს თეთრი შარვალი, პერანგის მსგავსი შავი მაისურები, ზემოდან სქელი, უსახელო ყვითელი წამოსასხამი მოძრაობას ზღუდავდა. ბუცების მაგივრად ტლანქი წაღები, ხოლო სანვივეს დანიშნულებას ტყავის პაჭიჭები ასრულებდნენ. ფეხბურთის მოყვარულთა წრის წევრები სანევროს სახით ყოველთვიურად ერთ მანეთს იხდიდნენ. სიცხის გამო თამშებს კვირაში ორჯერ აწყობდნენ.

მ. ჰომერის გარდაცვალების შემდეგ წრეს სათავეში ჩაუდგა ტანვარჯიშული საზოგადოება “სოკოლის” წევრი ა. ელზენგერი. მან ინგლისურად თარგმანა ფეხბურთის თამაშის წესები. ზაფხულის დღეებში ლგოტაკის ტრეკზე ველოსიპედისტთა ხშირი შეჯიბრებების გამო შეუძლებელი გახდა ფეხბურთის რეგულარულად თამაში. ფეხბურთის პირველმა წრემ სექტივებამდე იარსება, ნოემბერში კი მათ უსასყიდლოდ გადაეცათ დიდუბის იპოდრომითა და ერთი ოთახით სარგებლობის უფლება.

ფეხბურთის პირველი ოფიციალური გუნდის დაკანონებისათვის საჭირო

იყო თბილისის გუბერნიის საზოგადო საქმეთა საკრებულოს გადაწყვეტილება. “კომეტის” დაარსების საკითხი მოსმენილ იქნა 1907 წლის 23 თებერვალს ხსენებული საკრებულოს სხდომაზე, რომელსაც თავმჯდომარეობდა გუბერნატორის მოვალეობის დროებითი შემსრულებელი, ვიცე გუბერნატორი ა. ჩერნიავსკი. სათანადოდ გაფორმებული სხდომის ყურნალიდან ჩანს, რომ გუნდის წესდება გულმოდგინედ განუხილავთ.

თუ რას წარმოადგენდა კომეტის წესდება, რა კურიოზულ და უცნაურ მუხლებს შეიცავდა იგი და როგორ სიძნელეებთან იყო დაკავშირებული ფეხბურთის თამაში თბილისში, ამას ნათლად დაინახავს მკითხველი, თუ “კომეტის” წესდებას გაეცნობა, რომელიც 40 მუხლისაგან შედგებოდა. მაგალითისათვის ზოგიერთ მათგანს გავეცნოთ:

მუხ. 1. ფეხბურთის თამაშის მოყვარულთა თბილისის წრე მიზნად ისახავს: ა) თავის წევრებს მისცეს საშუალება, რომ თავისუფალ დროს ითამაშონ ფეხბურთი. ბ) ხელი შეუწყოს ფეხბურთის გავრცელებას თბილისის მოსახლეობაში. გ) სპორტის ინტერესებიდან გამომდინარე ამ თამაშის მოყვარულებს მისცეს ერთმანეთთან უფრო მჭირდო ურთიერთობის საშუალება.

მუხ. 2. წრეს საშუალება ეძლევა: ა) მოაწყოს ყველაფერი რაც აუცილებელია ამ თამაშისათვის დაქირავებულ ან საკუთარ მოედანზე, თუ ამის საშუალება იძლება წრის სახსრები. ბ) მოაწყოს საჯარო შეჯიბრებები.

წესდების მეორე თავში განსაზღვრულია წრის შემადგენლობა: მესამე მუხლი წრის წევრებს ჰყოფს საპატიო და ნამდვილ წევრებად, მოთამაშეებად და გარეშე მოსიარულეებად. მეოთხე მუხლის ძალით საერთო კრებას უფლება ეძლეოდა საპატიო წევრებად აერჩიათ ის პირნი, რომლებიც განსაკუთრებულ სამსახურს გაუწევდნენ წრეს და ვინც ცნობილი იყო თავისი პრაქტიკული მოღვაწეობით სპორტის რომელიმე სახეობაში.

მე-5 მუხლში ვკითხულობთ: ნამდვილ წევრებად შეუძლიათ იყვნენ მხოლოდ 21 წელზე მეტი ასაკის მამრობითი სქესის პირები, რომლებიც წრის სალაროში ერთდოულად შეიტანდნენ სულ ცოტა 100 მანეთს, ან ყოველწლიურად სანევრო ანარიცხებს ორმაგად. წრის წევრებად არ შეიძლება ყოფილიყვნენ: ა) სასწავლებლის მოსწავლეები. ბ) ნამდვილ სამხედრო სამსახურში მყოფი დაბალი ჩინის სამხედროები. გ) სასამართლოს მიერ უფლებაშეზღუდული პირები. წესდების დამტკიცების გარდა, თანახმად მაშინდელი წესისა, თბილისის ფეხბურთელთა გუნდის “კომეტის” შექმნის შესახებ გუბერნიის კანცელარიის მართველობამ სენატის კანცელარიასა და გაზეთ “კავკაზის” რედაქციას 9 მარტს ოფიციალური მიმართვით გადაუგზავნა პრესაში გამოსაქვეყნებლად განცხადების ტექსტი, რომელიც საზოგადოებას აუწყებდა ახალი სპორტული ორგანიზაციის ჩამოყალიბებას.

ამრიგად, მთელ რიგ ზემდგომ ორგანიზაციებში ვრცელი პროცედურების შემდეგ, როგორც იქნა 1907 წლის 23 თებერვალს დაკანონდა “კომეტა” და ამ დღიდან თბილისში გაჩნდა ფეხბურთის პირველი ოფიციალური გუნდი, რომელსაც ჰქონდა თავისი ფორმა, სახსრები, მოედანი და წესდება.

“კომეტამ” ხალხში ვერ გაიდგა ფესვები და ვერ შეძლო სპორტის მოყვარულთა მიზიდვა, იმიტომ რომ 1906 – 1908 წლებში თბილისში ეს ერთადერთი გუნდი არსებობდა. აი რას წერს 1908 წელს ყურნალი “სპორტი”: “უნდა გამ-

ოვთქვა სინანული, რომ ტანვარჯიშული საზოგადოება “სოკოლი” არ აყალიბებს თავის ფეხბურთელთა გუნდს, მაშინ შესაძლებლობა იქნებოდა “სოკოლისა” და “კომეტას” შორის მატჩის მოწყობა. ასეთი საჯარო შეჯიბრებები თბილისის სპორტისათვის და კერძოდ ამ მიმზიდველი და სასარგებლო თამაშში, დაუყოვნებლივ მოახდენდა ზეგავლენას ახალი მოთამაშეების მიზიდვაზე.”

“სოკოლის” ხელმძღვანელობამ უყურადღებოდ არ დატოვა სპორტულ პრესაში დაბეჭდილი საფუძვლიანი საყვედური. ერთი წლის შემდეგ საზოგადოება „შევარდენის“ წევრ გ. მოსოვის თაოსნობით „დეზერტირების“ მინდორზე ქალაქის პირველი ჩემპიონატი ჩატარდა.

თბილისის ჩემპიონატები მას შემდეგ 1918 წლამდე ყოველწლიურად იმართებოდა. მაშინდელი ერთ-ერთი ჟურნალი წერდა: „საერთოდ, ფეხბურთი ტფილისში გაფურჩქვნის გზაზეა: მონაფეთა გუნდები ბევრია, მაგრამ სამწუხაროდ ყველას როდი შეეძლო პირველობაში მოაწინილეობის მიღება. საკმაოდ ძლიერია საზოგადოება „შევარდენის“ გუნდი, რომელიც ამჟამად ინგლისელებთან შესახვედრად ემზადება“.

„დეზერტირის“ გარდა იმ წლებში შეხვედრები იმართებოდა სამხედრო სასწავლებლის მოედანზე, (ყოფილი საარტილერიო სასწავლებელი) რუსული გიმნაზიის მახლობელ მიწებზე (შემდეგ იქ სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტის კორპუსები აშენდა).

ბაქოს ნავთობით კაპიტალისტური სახელმწიფოების დაინტერესებამ ის გამოიწვია, რომ ბათუმის ნავსადგურში ხშირად შემოდის ევროპის ტანკერები, მათ შორის ინგლისელებიც ბევრი იყვნენ. ბათუმელებმაც ამ გემების მუზღვაურებისგან ისწავლეს თამაში.

1913 წელს ბათუმელებმა პირველი საქალაქთშორისო მატჩები გამართეს ფოთში. აჭარელმა ფეხბურთელებმა 2-8 წააგეს, მაგრამ ამ გაკვეთილს ფუჭად არ ჩაუვლია. შემდეგ ჩასვლისას ბათუმელებმა დაამარცხეს ფოთელები 1-0. უფრო მოგვიანებით შეიქმნა უჩვეულო სახელწოდების გუნდი – „22“, რომელიც მალე უძლიერესი გახდა. მის შემადგენლობაში თამაშობდნენ: ს. იოკამიდი; ი. ბოგდანოვი; ნ. კალანდარიშვილი; რ. პოლოსოვი; გ. მანოსი; პაპასკირი; კალანდაძე; მ. დარჩია და სხვები.

იმავე წლებში ერთ ზღვისპირა ქალაქში, სოხუმში, ფეხბურთმა მტკიცედ მოიკიდა ფეხი. ცოტა მოგვიანებით აფხაზეთში გამოჩნდა ახალგაზრდა ნიჭიერი მოთამაშეების პლეადა: ი. მარლანია; კ. მიქაძე; ს. აჩბა; ი. რატიანი; ძმები ი. და დ. ცომაიები; ი. და ვ. თურქიები; ლ. არჩაია და სხვები. აფხაზეთის ფიზკულტურულმა ორგანიზაციებმა დაიწყეს მუშაობა ჭაბუკ ფეხბურთელებთან – შეიქმნა გუნდები სოხუმის განათლების განყოფილებასთან. ამ გუნდებში ბევრი გამოჩენილი ფეხბურთელი გაიზარდა: ა. ლოლობერიძე, ვ. მარლანია, ნ. სიმონიანი, ნ. ძიამპა, ა. ტყებუჩავა, ფ. სანაია, ი. ვარდიმიადი, გ. ბონდარენკო, ვ. ბარქაია და სხვა.

1925 წელს სპორტსაზოგადოება „დინამოს“ თბილისის საბჭოსთან შეიქმნა გუნდი, რომელიც ქალაქის პირველობაზე მეორე ჯგუფში გამოდიოდა. მათ მალე მიაღწიეს წარმატებას და პირველ ჯგუფში დაიმკვიდრეს ადგილი. თბილისის დინამოში ჩაირიცხნენ ახალგაზრდა ნიჭიერი ფეხბურთელები: ა.

ფოჩხუა, ნ. ქორჩილავა, ა. გალპერინი, ა. ჟორდანიას, ვ. ამბოკაძე, ა. გონელი, ვ. ცომაია და სხვა.

1928-36 წლებში საქართველოს ნაკრები გუნდი ზედიზედ იგებდა ამიერკავკასიის რესპუბლიკების ფეხბურთელთა ტურნირებს. ამიერკავკასიის რესპუბლიკების საფეხბურთო ცხოვრებაში დიდი მოვლენა იყო ამიერკავკასიის ნაკრების წარმატება საბჭოთა კავშირის 1932 წლის პირველობაზე (მეორე ადგილი).

1935 წელს ამიერკავკასიის ნაკრები გუნდი, რომლის შემადგენლობაში თამაშობდნენ ა. დოროხოვი, შ. შავგულიძე, მ. ბერძენიშვილი, გ. ჭუმბურიძე, მ. ანკინი, ი. პანინი, მ. ბოლოტინი, გ. აფრიდონიძე და სხვები, სკანდინავიაში გაემგზავრნენ. გუნდი ისე დაბრუნდა სამშობლოში, რომ არცერთი შეხვედრა არ წაუგია. მათ 4 შეხვედრა მოიგეს და 3 ფრედ დაამთავრეს.

1936 წელი ნიშანდობლივია ქართული ფეხბურთის ისტორიისათვის. გაზაფხულზე მწყობრში ჩადგა „დინამოს“ ახალი სტადიონი შესანიშნავი ბალახის საფარითა და სავარჯიშო მოედნებით. მანამდე ცოტა ხნით ადრე თბილისში მოეწყო ამიერკავკასიის საფეხბურთო გუნდების მწვრთნელთა სემინარები.

1936 წელი ქართული ფეხბურთის ისტორიაში შევიდა, როგორც ახალი ტრადიციის – საქართველოს თასის გათამაშების დაბადების წელი. ახალი შეჯიბრება იქცა კიდევ ერთ სტიმულად ფეხბურთის განვითარებისა და პოპულარიზაციის საქმეში.

1936 წლიდან საქართველოს ფეხბურთელები ყველა უდიდესი საკავშირო შეჯიბრებების უცვლელი მონაწილეები ხდებიან. საკლებო გუნდების პირველ საკავშირო ჩემპიონატში (1936 წლის გაზაფხული) თბილისის დინამოელები ჩინებულად გამოვიდნენ მეორე ჯგუფში და მოიპოვეს უფლება, რომ უკვე შემოდგომაზე უძლიერესთა შორის ეთამაშათ. დებიუტი წარმატებული გამოდგა: მათ მხოლოდ ერთი მატჩი წააგეს და მესამე საპატიო ადგილი დაიკავეს.

1936 წლის მარტში სსრ კავშირის ცენტრალურ აღმასრულებელ კომიტეტთან არსებულმა ფიზკულტურის უმაღლესმა საბჭომ მიიღო ისტორიული გადაწყვეტილება საბჭოთა ფეხბურთის ისტორიაში: ქალაქთა ნაკრები გუნდების სამატჩო შეხვედრები და მათი მონაწილეობით გამართული ტურნირები შეცვალეს ნებაყოფლობითი სპორტულ საზოგადოებათა გუნდების შეჯიბრებებმა, რომელიც საფუძვლად დაედო სრულიად საკავშირო ასპარეზობებს – სსრ კავშირის პირველობასა და საბჭოთა კავშირის თასის გათამაშებას.

1938 წელს ქართულ ფეხბურთს მოეწვინა ერთ-ერთი უნიჭიერესი ცენტრალური თავდამსხმელი ბორის პაიჭაძე, რომელსაც ჰქოდა თავის განუმეორებელი ხელწერა, თამაშის თავისებური გაგება, ტაქტიკურ ევოლუციაზე თავისებური შეხედულებანი. იმ წლებში თბილისელთა წინააღმდეგ ყველა გუნდს გადასაწყვეტი ჰქონდა ე. წ. „პაიჭაძის ნეიტრალიზაციის“ პრობლემა.

თბილისის დინამოელებმა 1939 წელს პირველად საკავშირო პირველობაზე მეორე ადგილი დაიკავეს, იგივე განმეორდა 1940 წელსაც.

1941 წელს საკავშირო ჩემპიონატი სულ 2 თვეს გაგრძელდა. დაიწყო მეორე სამამულო ომი გერმანიასთან. ომმა შეაფერხა სპორტული ცხოვრების რიტმი.

1945 წელს ფაშიზმზე გამარჯვებიდან მეოთხე დღეს – 13 მაისს სტადიონებზე კვლავ განახლდა საკავშირო ჩემპიონატი. 1952 წელს ქვეყანაში შეიქმნა ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტი, რაც იმას ნიშნავდა, რომ ყველაფერი

ოლიმპიური გუნდების მომზადებას დაექვემდებარებოდა. საბჭოთა კავშირის ოლიმპიური ნაკრები გუნდის შემადგენლობაში შევიდნენ: ა. ლოლობერიძე, ა. ჭკუასელი, ვ. მარღანია და გ. ანთაძე. 1956 წელს საბჭოთა კავშირის ხალხთა სპარტაკიადაზე საქართველოს ფეხბურთელთა ნაკრებმა მეორე ადგილი დაიკავა.

1957 წლიდან მოყოლებული ახალგაზრდა ფეხბურთელთა პლეადა გაბედულად შემოდის და იკავებს ადგილს გუნდის ძირითად შემადგენლობაში. ესენი იყვნენ: ს. კოტრიკაძე, გ. ჩოხელი, ვ. ბარქაია, მ. მესხი, შ. იამანიძე, მ. ხურცილავა, გ. სიჭინავა, ზ. კალოევი, ი. დათუნაშვილი, ჯ. ზეინკლიშვილი, თ. მელაშვილი, კ. ასათიანი, ძმები ნოდიები, რ. ძოძუაშვილი, გ. პეტრიაშვილი, ვ. ქორიძე, ვ. რეხვიაშვილი, რ. ურუშაძე, ზ. ებრალიძე, ფ. კანთელაძე, შ. ხინჩაგაშვილი, ვ. ჭელიძე, დ. გოგია, რ. ჩელებაძე, ვ. კოპალეიშვილი, ბ. მჭედლიშვილი, თ. სტეფანია. ვ. ცხოვრებოვი, კ. თორაძე. და სხვები. გუნდმა სეზონი წარმატებით დაიწყო, ჩანდა, რომ ახალგაზრდობა თავის წვლილს შეიტანდა გუნდის წარმატებაში.

1960 წელს საბჭოთა კავშირის ნაკრებმა, რომლის შემადგენლობაში გამოდიოდნენ გივი ჩოხელი, მიხეილ მესხი და სლავა მეტრეველი, პირველმა დაისაკუთრა ევროპის თასი. ეს იყო უდიდესი წარმატება, რომლის მიღწევაში ქართველმა ფეხბურთელებმა უდიდესი წვლილი შეიტანეს. აქვე უნდა აღინიშნოს რომ ქართველი ფეხბურთელები სისტემატიურად გამოდიოდნენ საბჭოთა ნაკრების შემადგენლობაში და წარმატებით იცავდნენ მის ღირსებას.

თბილისის „დინამო“ თითქმის 60 წლის განმავლობაში ღირსეულად იცავდა ქართული ფეხბურთის ღირსებას. როგორც საკავშირო ასევე საერთაშორისო სარბიელზეც იგი ორჯერ გახდა საბჭოთა კავშირის ჩემპიონი(1964 და 1978წ), ვერცხლის მედლების მფლობელი (1939,1940, 1951, 1953, 1977წ), ბრინჯაოს პრიზიორი(1938, 1947, 1950, 1959, 1962, 1967, 1969, 1971, 1972, 1976წლის გაზაფხული, 1976 წლის შემოდგომა, 1981წ). ორჯერ დაეუფლა საბჭოთა კავშირის თასს(1976, 1979წ), კიდევ 7ჯერ ითამაშა საბჭოთა კავშირის თასის გათამაშების ფინალში(1936, 1937, 1946, 1960, 1970, 1980წ). ამ წარმატებათა გვირგვინი იყო ევროპის ქვეყნების თასის მფლობელთა თასის მოპოვება 1981 წელს დიუსელდორფში (გერმანია) „კარლ ცეის“-თან (გდრ) გამართულ ფინალურ მატჩში (ანგარიში 2-1). ამ გამარჯვების სულის ჩამდგმელები იყვნენ: უფროსი მწვრთნელი ნ. ახალკაცი (უფროსი), მწვრთნელი ს. კუტივაძე და გუნდის უფროსი კ. ასათიანი. ფეხბურთელები: ო. გაბელია, ნ. ხიზანიშვილი, ა. ჩივაძე (გუნდის კაპიტანი), თ. სულაქველიძე, თ. კოსტავა, დ. ყიფიანი, ვ. დარასელია, ნ. კაკილაშვილი, ვ. გუცავეი, რ. შემგელია, ზ. სვანაძე, გ. ჭილაია, ვ. ჟვანია, ზ. თავაძე, დ. მუჯირი.

ასევე აღსანიშნავია გ. კეტაშვილის მიერ ოლიმპიური ოქროს მედლის მოპოვება(1988წ. სეული). რ. ძოძუაშვილი, მ. ხურცილავა (1972 წ. მიუნჰენში, ბრინჯაო). ა.ჩივაძე, თ. სულაქველიძე, რ. ჩელებაძე (1980 წ. მოსკოვი, ბრინჯაო). უდიდესი მიღწევაა ქართული ფეხბურთისათვის კ. კალაძის მიერ ევროპის ჩემპიონთა თასის მოპოვება იტალიის „მილანის“ შემადგენლობაში (2002-2003, 2006-2007წ).

80-იანი წლებიდან გუნდში მოდის და მკვიდრდება ახალგაზრდა თაობა,

ესენი არიან: მ. მესხი (უმცროსი), ვ. ცაავა, კ. ცხადაძე, ო. კორღალიძე, ა. ცვეიბა, კ. გოგიჩაიშვილი, ვ. ქეცბაია, კ. კაჭარავა, ა. მინაშვილი, გ. გურული, მ. აბუსერიძე, ნ. ფანცულაია, გ. ტყეშუჩავა, გ. ფირცხალავა, გ. ჯონაძე და სხვები. თბილისის „დინამოს“ მიღწევები მარტო დინამოს დამსახურება არ ყოფილა. ეს იყო მთელი ქართული ფეხბურთის გამარჯვებები იმდენად რამდენადაც მის შემადგენლობაში თავს იყრიდა რეგიონებიდან ჩამოსული ფეხბურთელები, რომლებიც მთლიანობაში ჩვენი ფეხბურთის ფლაგმანს წარმოადგენდა. ასევე აღსანიშნავია ქუთაისის „ტორპედოს“ და ლანჩხუთის „გურიის“ მონაწილეობა საკავშირო პირველობის უმაღლეს ლიგაში.

1990 წლის 15 თებერვალი მნიშვნელოვანი თარიღია – ეს არის ქართული ფეხბურთის განვითარებისა და დამოუკიდებლობის ახალი ეტაპის დასაწყისი.

ამ დროს ასპარეზზე გამოდის ქართული ფეხბურთის ნიჭიერი თაობა. ესენი არიან: გ. ქინქლაძე, კ. კალაძე, გ. ნემსაძე, ძმები არველაძეები, გ. ჯამარაული. შ. ყაველაშვილი, გ. გახოკიძე, ლ. კობიაშვილი, მ. ასათიანი, გ. კიკნაძე, ზ. ხიზანიშვილი, ა. დევაძე, ლ. ცქიტიშვილი, რ. ალექსიძე, მ. აშვეთია, მ. შელია, გ. ანჩაბაძე და სხვები. სსრ კავშირის ფეხბურთის ფედერაციიდან გამოსვლისა და საკავშირო შეჯიბრებაში მონაწილეობაზე უარის შემდეგ, საქართველოს ფეხბურთის დამოუკიდებელი ფედერაციის შექმნასთან ერთად წამოიჭრა ევროპისა (უეფა) და საერთაშორისო (ფიფა) ორგანიზაციების მიერ მისი აღიარების საკითხი, რის გარეშეც ჩვენი გუნდების საერთაშორისო შეხვედრებში მონაწილეობაზე ფიქრიც კი არ შეიძლებოდა. საქართველოს ჩემპიონატის ჩატარების წინაშეც მრავალი პრობლემა წარმოიშვა. თვით ეს შეჯიბრება, რომელიც განვლილი საუკუნის 30-იან წლებში იღებს სათავეს, ერთგვარად უნდა განახლებულიყო და ახალი სტატუსი შეეძინა, ვინაიდან მათ შორის უნდა ყოფილიყო საკავშირო პირველობაში მონაწილე გუნდებიც.

99-მა გუნდმა შეიტანა ჩემპიონატში მონაწილეობის განაცხადი, რომელთაგანაც სპორტული პრინციპით უმაღლეს ჯგუფში 18 შეირჩა. 1990 წელს 30 მარტს ქვეყნის უდიდეს სპორტულ არენაზე, რომლის ტრიბუნებიც მაყურებელს ვერ იტევდა, საზეიმოდ გაიხსნა საქართველოს პირველი ჩემპიონატი – მასპინძლებმა დინამოელებმა („იმჟამად იბერია“) მიიღეს ფოთის „კოლხეთი – 1913“.

საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის მოღვაწეობა (პრეზიდენტი ნ. ახალკაცია) ქვეყანაში შექმნილი პოლიტიკური და ეკონომიკური მდგომარეობიდან გამომდინარე რთული და წინააღმდეგობრივი იყო. მიუხედავად ყველაფრისა საქართველოს ჩემპიონატი ძალას იკრებდა, გრძელდებოდა ბრძოლა ფიფასა და უეფაში გასაწევრიანებლად, რომელიც წარმატებით დაგვირგვინდა.

1992 წლის ივლისში, ციურისში ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის აღმასრულებელი კომიტეტის სხდომაზე დადგინდა: ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის წევრად მიიღონ საქართველოს ფეხბურთის ფედერაცია.

1994 წელი მნიშვნელოვანი იყო ქართული ფეხბურთისათვის – 100 წელი შეუსრულდა ქართულ ფეხბურთს. ეს საუკუნოვანი იუბილე დაემთხვა დამოუკიდებელი საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის მესამე ყრილობას.

## ინფრასტრუქტურა, სპორტული ინვენტარი

სასწავლო-საწვრთნო პროცესის მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფა ჭაბუკ ფეხბურთელთა მომზადების ინტენსიფიკაციის ამალღების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პირობაა. ის საშუალებას გვაძლევს გამოვიყენოთ სწავლებისადა წვრთნის ეფექტური საშუალებები, მრავალფეროვანი მეთოდები.

მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფა მოიცავს სასწავლო-საწვრთნო ბაზის კეთილმონყობას, აგრეთვე სწავლების, წვრთნისა და კონტროლის ტექნიკურ საშუალებებს.

სასწავლო-საწვრთნო ბაზა – პირველ რიგში ესაა მართხკუთხედის ფორმის საფეხბურთო მოედანი (105 მ – 68 მ); რომელზეც განლაგებულია სათამაშო მოედანი და მის გარშემო კი უსაფრთხოების ზონა. შეძლებისდაგვარად სათამაშო მოედანი შეიძლება იყოს ბალახის საფარით, გრუნტის ან სინთეტიკური მასალის.

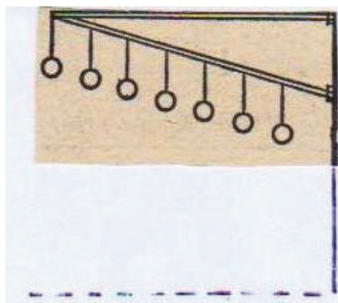
საფეხბურთო მოედანზე მონყობილია კარები (7,32 x 2,44) ზომის, კუთხურის და გვერდითი აღმებით.

სასწავლო-საწვრთნო პროცესში ფეხბურთელთა ტექნიკური ოსტატობის ამალღების მიზნით ფართოდ იყენებენ დამხმარე მონყობილობას. სრულყოფილი მონყობილობის გამოჩენამ ეფექტური გახადა სწავლების ინდივიდუალური და წრიული ფორმების გამოყენების ორგანიზაცია. დამხმარე მონყობილობა ვარჯიშის მრავალჯერადი გამეორების პრინციპის, რთული და ინტენსიურად შესასრულებელი მოძრაობების რეგულირების საშუალებას იძლევა.

დამხმარე მონყობილობით აღჭურვილია საწვრთნელი მოედნები და სპორტული დარბაზები. ცნობილია მათი ორი სახე: სტაციონალური და გადასატანი.

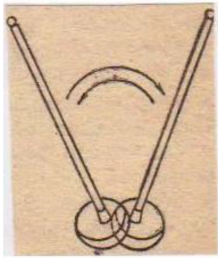
სტაციონალურ მონყობილობას მიეკუთვნებიან: ბატუტი, საწვრთნელი კედელი, ჩამოკიდებული ბურთების კრონშტეინი და ა.

1. საწვრთნელი კედელი (თოკის ან კაპრონის) მონტაჟდება დარბაზში. ბადეზე ფერადი ქსოვილით აღნიშნავენ ნორმალურ და შემცირებულ კარებს.

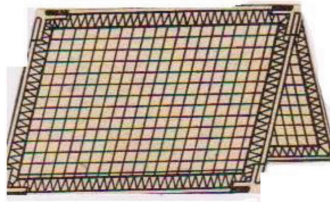


ბურთების ჩამოსაკიდებელი კრონშტეინი

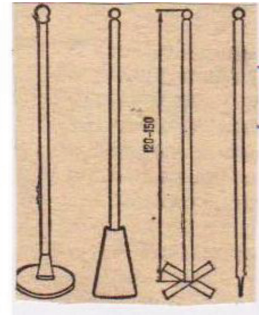
2. ტუმბო ბურთების ჩამოსაკიდებლად.



არამდგრადი დგარები



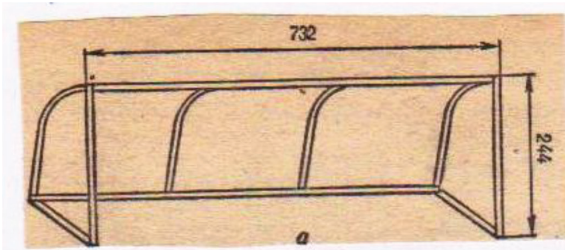
გადასატანი ბატუტი



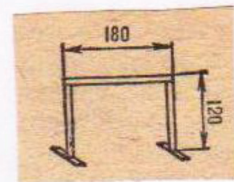
დგარების სახეები

გადასატანი მოწყობილობა კონსტრუქციის მიხედვით რთული არ არის და მათი არც ტრანსპორტირებაა ძნელი. გადასატანი შეიძლება იყოს ბატუტი, საფეხბურთო კარები

(სტანდარტული და შემცირებული ზომით) დგარი კრონშტეინი ჩამოკიდებული ბურთებით, დგარები ბურთის ტარების ტექნიკის ასათვისებლად.



გადასატანი ნორმალური კარები



გადასატანი პატარა კარები

მოთამაშეთა ფიზიკური და ფუნქციონალური მომზადებულობის დადგენა ხდება სპეციალური მოწყობილობების დახმარებით.

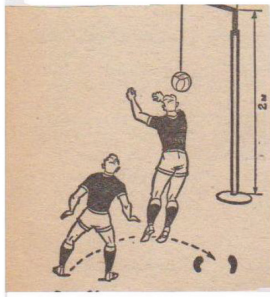
ცნობილია რეგისტრაციის შემდეგი ხელსაწყოები:

ელექტრონამმზომი სხვადასხვა მონაკვეთებზე სიჩქარის გასაზომად.

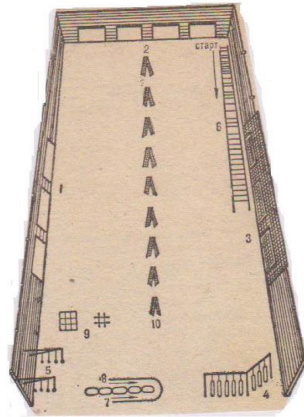
დარტყმის ძალის რეგისტრაციის დინამომეტრი; მოძრავ ობიექტზე სისწრაფისა და სიზუსტის რეაქციის გაზომვის ხელსაწყო;

ფეხების მოძრაობის მაქსიმალური სიხშირის რეგისტრაციის მოწყობილობა;

ჟანგბადის მაქსიმალური მოთხოვნილების განსაზღვრის გაზომვითი სატორი.



გადასატანი დგარი კრონშტეინზე ჩამოკიდებული ბურთით



საფეხბურთო ქალაქი

- 1-2 კარების აღნიშვნა ქალაქის კედლებზე.
3. სტაციონალური ბატუტი.
4. დგარი ჩამოკიდებული ტომრებით.
5. კრონშტეინი ჩამოკიდებული ბურთებით.
6. სარბენი ბილიკი.
- 7-8. წრეების მონიშვნა.
9. კვადრატების მონიშვნა.
10. გადასატანი ბატუტები.

## მსაჯოვის წესები

### ნესი 1-სათამაშო მოედანი, მოედნის საფარი

მატჩები შეიძლება გაიმართოს ბუნებრივ, ან ხელოვნურ საფარზე თამაშის წესების შესაბამისად.

#### ზომები:

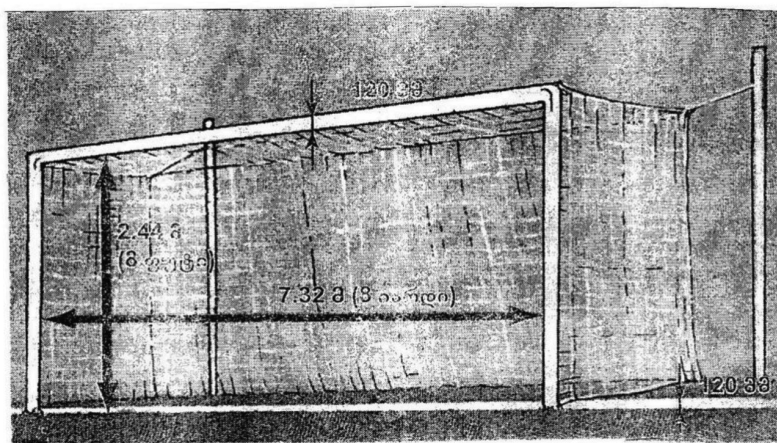
სათამაშო მოედანი უნდა იყოს სწორკუთხოვანი. გვერდითი ხაზი უფრო გრძელია, ვიდრე კარის ხაზი.

სიგრძე: 90 მ – 120 მ; სიგანე: 45 მ – 90 მ; საერთაშორისო მატჩები ზომები: მინიმუმ 100 მ – 64 მ; მაქსიმუმ 110 მ – 75 მ.

#### კარი

კარი განთავსებული უნდა იყოს თითოეული კარის ხაზის ცენტრში. ისინი შედგებიან ორი ვერტიკალური ძელისგან, რომლებიც კუთხურის დროშიდან თანაბარი მანძილით არიან დაშორებული და ზემოდან ჰორიზონალური ხარისხით არის შეერთებული.

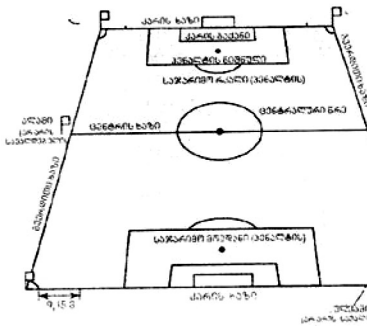
ძელებს შორის მანძილი 7,32 მ-ია, სიმაღლე მიწის ზედაპირიდან ხარისხის ქვედა კონტურამდე – 2,44 მ.



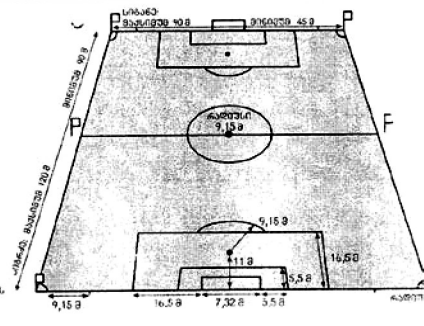
ორივე ძელისა და ხარისხის კვეთის რადიუსი ერთნაირია და არ აღემატება 12 სმ-ს. კარის ხაზის სიგანე ტოლია ძელებისა და ხარისხის სიგანისა. ბადეები კარებზე საიმედოდ უნდა იყოს დამაგრებული და ხელს არ უნდა უშლიდეს მეკარეს.

კარის ძელები და ხარისხა უნდა იყოს თეთრი ფერის.

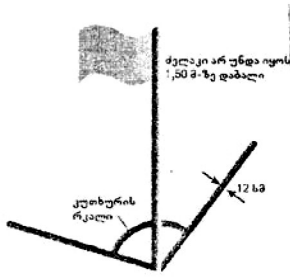
სათამაშო მოედანი



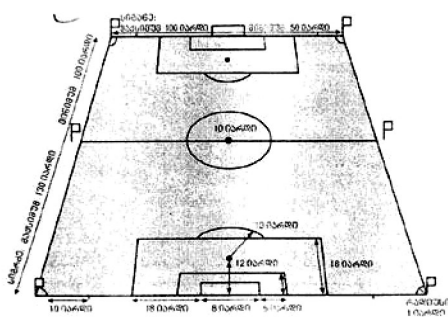
ბაზოქმის მეტრული სისტემა



კუთხურის აღმავი



ბაზოქმის ბრიტანული სისტემა



**ნესი 2 – ბურთი**

ბურთი დამზადებულია ტყავისგან, ან სხვა ამ მიზნისთვის მიღებული მასალისაგან.

- მისი გარშემოწერილობა არის არაუმეტეს 70 სმ და არანაკლებ 68 სმ ;
- მატჩის დაწყებისას ინონის არაუმეტეს 450 გრ. და არანაკლებ 410 გრ;

**ნესი 3 – მოთამაშეთა რაოდენობა**

მატჩი ტარდება ორი გუნდის მონაწილეობით, თითოეულში თერთმეტი მოთამაშის შემადგენლობით, მათ შორის ერთი მეკარეა. მატჩი არ შეიძლება დაიწყოს, თუ რომელიმე გუნდში შვიდზე ნაკლები ფეხბურთელია.

**მეკარის შეცვლა**

ნებისმიერ მოთამაშეს აქვს უფლება გაუცვალოს ადგილი მეკარეს იმ პირობით, თუ:

- მსაჯს ამის შესახებ ეცნობება ცვლილების მოხდენამდე;
- შეცვლა ხდება თამაშის გაჩერების მომენტში.

#### **ნესი 4 – მოთამაშეთა ჩაცმულობა:**

მაისური; ტრუსი;ნინდები; წვივსაფარი; გამაშები(გეტრები); ფეხსაცმელი(-ბუცები);

#### **მეკარის ჩაცმულობა**

თითოეული მეკარის ტანსაცმლის ფერი უნდა განსხვავდებოდეს სხვა მოთამაშეებისა და მსაჯების ტანსაცმლის ფერისგან.

#### **ნესი 5 – არბიტრი მისი უფლებამოსილებანი**

ყველა თამაში კონტროლდება მსაჯის (არბიტრის) მიერ, რომელსაც აქვს ყველა უფლებამოსილება თამაშის წესების დასაცავად იმ მატჩში, რომელზეც იგი არის დანიშნული.

არბიტრი:

- უზრუნველყოფს თამაშის წესების დაცვას;
- აკონტროლებს თამაშის მსვლელობას თავის დამხმარებებთან (ასისტენტებთან) ერთად
- აწარმოებს თამაშის ქრონომეტრაჟს და მატჩის ჩანაწერს. თავისი შეხედულებით აჩერებს, დროებით შეაჩერებს ან შეწყვეტს თამაშს წესების ნებისმიერი დარღვევისას.
- აჩერებს თამაშს, თუ მისი აზრით მოთამაშემ მიიღო სერიოზული ტრამვა და უზრუნველყოფს მის გაყვანას მოედნის ფარგლებიდან. მოთამაშე, რომელმაც მიიღო ტრამვა, მოედანზე ბრუნდება მხოლოდ თამაშის განახლების შემდეგ;
- უზრუნველყოფს, რომ მოთამაშემ ჭრილობიდან სისხლდენის შემთხვევაში დატოვოს მოედანი. მოთამაშეს მოედანზე დაბრუნება შეუძლია მხოლოდ არბიტრის სიგნალის შემდეგ.
- როცა მოთამაშე ერთდროულად ჩაიდენს ერთზე მეტ დარღვევას, ის დაისჯება უფრო სერიოზული დარღვევის ჩადენისათვის;
- იყენებს დისციპლინარული ზემოქმედების ზომებს იმ მოთამაშეების მიმართ, რომლებიც დამნაშავე იქნებიან დარღვევისათვის და იმსახურებენ გაფრთხილებას, ან გაძევებას.
- მოქმედებს არბიტრის ასისტენტების რეკომენდაციების საფუძველზე იმ სიტუაციების მიმართ, რომლებიც თავად ვერ ნახა.
- განაახლებს თამაშს მისი გაჩერების შემდეგ.

#### **ნესი 6 – არბიტრის ასისტენტები ( გვერდითი მსაჯები),**

ინიშნება არბიტრის ორი ასისტენტი, მათ მოვალეობაში შედის ანიშნოს მთავარ მსაჯს:

- როცა ბურთი მთლიანად გავა მოედნის ფარგლებიდან;
- რომელ გუნდს აქვს უფლება მოაწოდოს კუთხური, გვერდითი ხაზიდან შემოიტანოს ბურთი, ან შეასრულოს კარიდან დარტყმა;
- დააფიქსიროს „თამაშგარე“ მდგომარეობა;

- მსაჯვს მოედანზე ანიშნოს იმ დარღვევის შესახებ, რომელსაც შეიძლება ადგილი ჰქონდეს 11-მეტრიანი საჯარიმო დარტყმის შესრულებისას.

**ნესი 7 – თამაშის ხანგრძლივობა** – ორი თანაბარი ტაიმი, 45-45 წუთი. ნებისმიერი შეთანხმება სათამაშო დროის შეცვლის შესახებ მიღწეული უნდა იყოს თამაშის დაწყებამდე და უნდა შეესაბამებოდეს შეჯიბრების რეგლამენტს.

### **შესვენება ტაიმებს შორის.**

ტაიმებს შორის შესვენება არ უნდა აღემატებოდეს 15 წუთს. შეჯიბრების რეგლამენტში მითითებული უნდა იყოს ტაიმებს შორის შესვენების ხანგრძლივობა.

### **დამატებული დრო**

ორივე ტაიმის ხანგრძლივობას ემატება დრო, რაც დაიკარგა:

- შეცვლებზე;
- მოთამაშეთა ტრამევების შემთხვევაში;
- ტრმვირებული ფეხბურთელების ტრანსპორტირებაზე დახმარების აღმოსაჩენად;
- თამაშის დროის განზრახ გაყვანაზე;
- ნებისმიერი სხვა მიზეზით დამატებული დროის ხანგრძლივობას მხოლოდ არბიტრი განსაზღვრავს.

### **ნესი 8 – თამაშის დაწყება და განახლება**

#### **წინასწარი პირობები**

თამაშის დაწყების წინ ტარდება კენჭისყრა და გუნდს, რომელსაც შეხვდება კენჭი, უფლება აქვს აირჩიოს კარი. მოწინააღმდეგე გუნდი ასრულებს საწყის დარტყმას მატჩის მეორე ნახევარში გუნდები ცვლიან კარებს.

საწყისი დარტყმა სრულდება თამაშის დაწყების ან გოლის გატანის შემდეგ: ასევე დამატებითი დროის თითოეული ტაიმის დაწყებისას, თუ ასეთი დაინიშნა. უშუალოდ საწყის დარტყმიდან გატანილი გოლი ითვლება.

#### **პროცედურა**

- ყველა მოთამაშე იმყოფება მოედნის თავის ნახევარზე;
- საწყისი დარტყმის შემსრულებელი გუნდის მოწინააღმდეგეები იმყოფებიან ბურთისგან არანაკლებ 9,15 მ-ის (10 იარდის) მანძილზე, სანამ ბურთი არ შევა თამაშში;
- ბურთი უძრავად იმყოფება ცენტრში;
- მსაჯი აძლევს ნიშანს;
- ბურთი თამაშშია, როცა მასზე მოხდება დარტყმა ფეხით და იგი მოძრაობს წინ;
- საწყისი დარტყმის შემსრულებელ ფეხბურთელს უფლება არ აქვს ხელმეორედ შეეხოს ბურთს მანამდე, ვიდრე მას არ შეეხება სხვა მოთამაშე.

## სადავო ბურთი

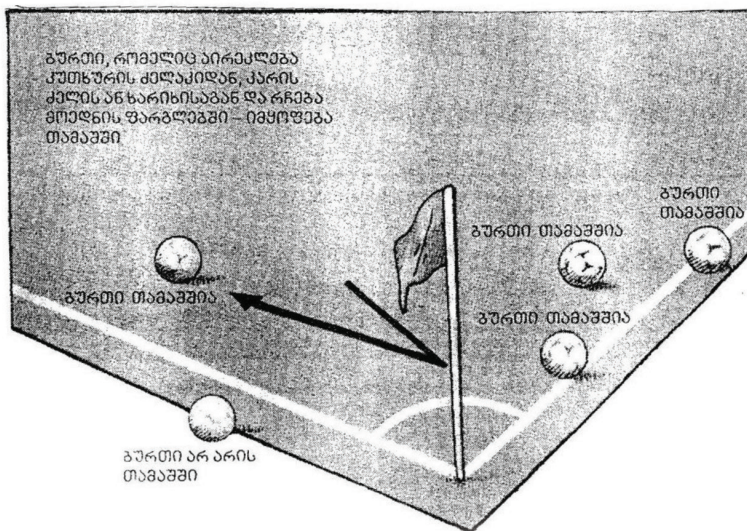
„სადავო ბურთი“ – ეს არის თამაშის განახლების მეთოდი მისი დროებითი გაჩერების შემდეგ.

### ნესი 9 – ბურთი თამაშშია და არ არის თამაშში.

#### ბურთი თამაშშია

ბურთი თამაშშია, როცა:

- მას აისახლევას კარის ძელი, ხარისხა, ან კუთხურის ალაში და დარჩება სათამაშო მოედანზე;
- ბურთი ხვდება არბიტრს, ან არბიტრის ასისტენტს, როცა ისინი იმყოფებიან მოედნის ფარგლებში.



ბურთი არ არის თამაშში, თუ:

- მან მოთიანად გადაკვეთა კარის, ან გვერდითი ხაზი მიწაზე ან ჰაერში;
- თამაში გაჩერებული იქნა არბიტრის მიერ.

**ნესი 10 – კარის აღების განსაზღვრა.** ბურთი ითვლება გატანილად, თუ მან მოთიანად გადაკვეთა კარის ხაზი ძელებს შორის და ხარისხის ქვემოთ, იმ პირობით, რომ ამის წინ გოლის გამტანმა გუნდმა არ დაარღვია თამაშის წესები.

#### გამარჯვებული გუნდი

თამაშის შედეგად მეტი გოლის გამტანი გუნდი ითვლება გამარჯვებულად. თუ ორივე გუნდმა გაიტანა გოლების თანაბარი რაოდენობა, ან არ გაიტანა არც ერთი, მაშინ თამაში ფრედ მთავრდება.

### ნესი 11 – „თამაშგარე“ მდგომარეობა

მოთამაშე იმყოფება „თამაშგარე“ მდგომარეობაში, თუ:

- იგი უფრო ახლოს იმყოფება მეტოქის კართან, ვიდრე ბურთი და მონინაალმდეგე გუნდის ბოლოსწინა მოთამაშე.
- მოთამაშე არ იმყოფება „თამაშგარე“ მდგომარეობაში, თუ:
- იგი იმყოფება მოედნის თავის ნახევარზე, ან
- იგი ერთ ხაზზე იმყოფება ბოლოსწინა მეტოქესთან, ან
- იგი ერთ ხაზზეა ორ უკანასკნელ მეტოქესთან ერთად.
- არ არის წესის დარღვევა
- არ არის „თამაშგარე“ მდგომარეობის წესის დარღვევა, თუ მოთამაშე ბურთს იღებს უშუალოდ:
- კარიდან დარტყმის შემდეგ, ან
- გვერდითი ხაზიდან ბურთის შემოგდების შემდეგ, ან
- კუთხური დარტყმის შემდეგ.

## **წესი 12 – წესების დარღვევა და უდისციპლინო საქციელი**

### **საჯარიმო დარტყმა**

საჯარიმო დარტყმა ინიშნება იმ შემთხვევაში, თუ ერთი გუნდის მოთამაშე ჩიდენს ექვსი დარღვევიდან ერთ-ერთს, რომელშიც მსაჯმა დაინახა ზედმეტად აგრესიული მოქმედება:

- მეტოქეზე ფეხით დარტყმა, ან დარტყმის მცდელობა;
- მეტოქეზე ფეხის გამოდება, ან მცდელობა;
- მეტოქეზე შეხტომა;
- მეტოქეზე თავდასხმა;
- მეტოქეზე ხელის დარტყმა, ან ამის მცდელობა;
- მეტოქეზე ბიძგი;

ასევე მონინაალმდეგე გუნდს ეძლევა საჯარიმო დარტყმის შესრულების უფლება, თუ მოთამაშე ჩიდენს შემდეგ ნებისმიერ ოთხ დარღვევას:

- ფეხებში ვარდნით ბურთის დაუფლების მცდელობისას შევა კონტაქტში მეტოქესთან მანამ, ვიდრე შეეხება ბურთს;
- შეაკავებს (დაიჭერს) მეტოქეს;
- შეაფურთხებს მეტოქეს;
- განზრახ ითამაშებს ბურთზე ხელით თავის საჯარიმო მოედანში (მეკარის გარდა).

### **11-მეტრიანი დარტყმა**

11-მეტრიანი დარტყმა დაინიშნება:

თუ ნებისმიერი ზემოთ ჩამოთვლილი ათი დარღვევა მოთამაშის მიერ მოხდება საჯარიმო მოედნის ფარგლებში, მიუხედავად იმისა, თუ სად იმყოფებოდა ბურთი იმ პირობით, რომ ბურთი თამაშშია.

#### თავისუფალი დარტყმა

თავისუფალი დარტყმის შესრულების უფლება მიენიჭება მონინაალმდეგე

გუნდს, თუ მეკარე, რომელიც იმყოფება თავისი საჯარიმო მოედნის ფარგლებში, ჩაიდენს ნებისმიერ ოთხ დარღვევას:

- აკონტროლებს ბურთს ხელებით 6 წამზე მეტ ხანს, ვიდრე გაუშვებს მას ხელიდან;
- ისევ შეეხება ბურთს ხელებით, როცა გაუშვებს მას ხელიდან და ბურთს არ შეეხება ნებისმიერი სხვა მოთამაშე;
- შეეხება ბურთს ხელებით მას შემდეგ, რაც მისი თანაგუნდელი განზრახ გააკეთებს გადაცემას ფეხით;
- შეეხება ბურთს ხელებით უშუალოდ პარტნიორის მიერ გვერდითა ხაზიდან ბურთის შემოგდების შემდეგ.

გარდა ამისა, თავისუფალი დარტყმა ასევე ინიშნება თუ მოთამაშე მსაჯის აზრით:

- ითამაშებს სახიფათოდ;
- ახდენს მეტოქის მოძრაობის ბლოკირებას;
- ხელს უშლის მეკარეს ბურთის თამაშში შეყვანისას.

### **ნესი 13 – საჯარიმო და თავისუფალი დარტყმები**

#### **დარტყმის სახეები**

დარტყმა შეიძლება იყოს საჯარიმო და თავისუფალი.

როგორც საჯარიმო, ასევე თავისუფალი დარტყმისას ბურთი უნდა იყოს უძრავი, ხოლო დარტყმის შემსრულებელ მოთამაშეს უფლება არ ააქვს ხელმეორედ შეეხოს ბურთს ვიდრე მას არ შეეხება სხვა მოთამაშე.

#### **საჯარიმო დარტყმა**

- თუ საჯარიმო დარტყმიდან ბურთი უშუალოდ გავა მეტოქის კარში – გოლი ითვლება;

თუ საჯარიმო დარტყმიდან ბურთი უშუალოდ გავა საკუთარ კარში, მონინაალმდეგის გუნდი მიიღებს კუთხურის ჩამონოდების უფლებას.

#### **თავისუფალი დარტყმა**

თავისუფალი დარტყმის შესახებ მსაჯი იძლევა ნიშანს თავს ზემოთ ანეული ხელით. მას ასეთ მდგომარეობაში ხელი უჭირავს მანამ, სანამ არ შესრულდება დარტყმა და ბურთი არ შეეხება სხვა მოთამაშეს, ან არ გავა თამაშიდან.

- თუ თავისუფალი დარტყმის შემდეგ ბურთი უშუალოდ გავა საკუთარ კარში, მონინაალმდეგე გუნდი მიიღებს კუთხურის მონოდების უფლებას.
- თუ თავისუფალი დარტყმის შემდეგ ბურთი პირდაპირ გადის მონინაალმდეგე გუნდის კარში – ინიშნება კარიდან დარტყმა.

### **ნესი 14- 11 მეტრიანი დარტყმა**

11-მეტრიანი დარტყმა ინიშნება, როცა მოთამაშეების თავის საჯარიმო მოედნის ფარგლებში ჩაიდენენ ერთ-ერთ დარღვევას ათიდან, რისთვისაც ინიშნება საჯარიმო დარტყმა მაშინ, როცა ბურთი თამაშშია.

11-მეტრიანიდან გატანილი გოლი ითვლება.  
ძირითადი ან დამატებითი დროის თითოეულ ტაიმს ემატება 11-მეტრიანი დარტყმის შესრულებისათვის საჭირო დრო.

### **ბურთისა და მოთამაშეების განლაგება**

ბურთი

- მოთავსებულია 11-მეტრიანის ნიშნულზე.
- დამცველი გუნდის მეკარე:
- რჩება კარის ხაზზე, სახით დარტყმის შემსრულებელი მოთამაშისაკენ, კარის ძელებს შორის მანამ, სანამ არ შესრულდება ბურთზე დარტყმა;
- მეკარეს არ აქვს დარტყმის შესრულებამდე წინ გამოსვლის უფლება; დარტყმის შემსრულებელი მოთამაშის გარდა ყველა სხვა მოთამაშე იმყოფება:
  - სათამაშო მოედნის ფარგლებში;
  - საჯარიმო მოედნის ფარგლებს გარეთ;
  - 11-მეტრიანი ნიშნულის უკან;
  - 11-მეტრიანი ნიშნულიდან 9.15 მ-ის მოშორებით.

### **ნესი 15-ბურთის მოწოდება (აუტი)**

ბურთის შემოგდება ითვლება თამაში განახლების მეთოდად.  
ბურთი არ ჩაითვლება, თუ გვერდითი ხაზიდან შემოგდების შემდეგ გავა კარში ისე, რომ მას არცერთი მოთამაშე არ შეეხება.

ბურთის მოწოდება დაინიშნება:

- როცა ბურთი მთლიანად გადაკვეთს გვერდით ხაზს- მიწაზე ან ჰაერში;
- იმ ადგილიდან, სადაც ბურთმა გადაკვეთა გვერდითი ხაზი;
- იმ გუნდის მოწინააღმდეგის მიერ, რომლის მოთამაშეც ბოლოს შეეხო ბურთს.

### **ნესი 16 – კარიდან დარტყმა**

კარიდან დარტყმა თამაშის განახლების ხერხია. უშუალოდ კარიდან დარტყმის შემდეგ გატანილი გოლი ითვლება, ოღონდ იმ შემთხვევაში, თუ გოლი მეტოქის კარში გავიდა.

კარიდან დარტყმა ინიშნება, როცა:

- ბურთი მთლიანად გადაკვეთს კარის ხაზს მიწაზე, ან ჰაერში შემტევი გუნდის ფეხბურთელისგან.

### **ნესი 17 – კუთხური დარტყმა**

კუთხური დარტყმა ითვლება თამაშის განახლების მეთოდად. უშუალოდ კუთხურიდან მეტოქის კარში გატანილი გოლი ითვლება.

კუთხური დარტყმა დაინიშნება, მაშინ, როცა:

- ბურთი მთლიანად გადაკვეთს კარის ხაზს მიწაზე ან ჰაერში, როცა ბურთს ბოლოს ეხება დამცველი გუნდის მოთამაშე.

## შეჯიბრების ორგანიზაცია და ჩატარება

შეჯიბრება ფეხბურთში სასწავლო-საწვრთნო პროცესის შემადგენელი ძირითადი ნაწილია. ტურნირებში ფეხბურთელის რეგულარულად მონაწილეობის გარეშე შეუძლებელია მაღლი სპორტული შედეგების მიღწევა. შეჯიბრების პროცესში ხდება ცალკეული მოთამაშის და მთლიანად გუნდის ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და ნებელობითი მომზადების ხარისხის გამოვლინება, სასწავლო-საწვრთნო პროცესის მდგომარეობის შეფასება და მისი შემდგომი სრულყოფის მიმართულების განსაზღვრა. შეჯიბრების შედეგები სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის შეფასების ობიექტური საშუალებაა.

შეჯიბრება ხელს უწყობს ნებისყოფის აღზრდას, პასუხისმგებლობის გრძობის გამოვლინებას. თამაშებისათვის დამახასიათებელი ემოციონალური ფონი ფეხბურთელთა ფსიქიკური თვისებების დემონსტრირების საშუალებას წარმოადგენს.

სუფთა ჰაერზე შეჯიბრების ჩატარება გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობისაა და ფიზიკური თვისებების განვითარების ფუნქციის მატარებელიცაა. შეჯიბრება, რომელსაც მაყურებელთა დიდი რაოდენობა ესწრება, ფეხბურთის პროპაგანდისა და პოპულარიზაციის მძლავრი საშუალებაა.

ძალიან დიდია ფეხბურთის მსაჯის, როგორც აღმზრდელ პედაგოგისა და თამაშის ხელმძღვანელის როლი. კვალიფიციური მსაჯობა, უხეშობასთან და ფეხბურთელთა უდისციპლინობასთან ბრძოლა შეჯიბრების მაღალ ტექნიკურ და ტაქტიკურ დონეზე წარმართვის აუცილებელი პირობაა.

## შეჯიბრების სახეები

შეჯიბრების ამოცანებიდან გამომდინარე ისინი ორ ძირითად და დამხმარე გჯგუფად იყოფიან.

ძირითად შეჯიბრებას მიეკუთვნება სპორტულ ღონისძიებათა კალენდართით გათვალისწინებული ყველა შეჯიბრება, რომელიც შეჯიბრების დებულების შესაბამისად ტარდება. ასეთი შეჯიბრებებია:

პირველობა ანუ ჩემპიონატი;

თასის გათამაშება;

შესარჩევი შეჯიბრება.

პირველობა, ანუ ჩემპიონატი – ყველაზე საპასუხისმგებლო შეჯიბრებაა, რომლის შედეგების მიხედვითაც გამარჯვებულ გუნდს ენიჭება ჩემპიონის წოდება. ასეთი შეჯიბრება მოცემულ პერიოდში ობიექტურად ასახავს მონაწილე გუნდებს შორის ძალთა შეფარდებას და იძლევა მიმდინარე სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის შეფასების შესაძლებლობას. თასის გათამაშება ტარდება შეჯიბრებაში გუნდების მაქსიმალური რაოდენობით მონაწილეობისა და შედარებით დროის მოკლე მონაკვეთში გამარჯვებულის გამოვლენის მიზნით.

შესარჩევი შეჯიბრების მიზანია ტურნირების შემდგომ ეტაპზე მონაწილეობისათვის უძლიერესი გუნდების შერჩევა.

დამხმარე შეჯიბრებებს მიეკუთვნება:

საკონტროლო შეხვედრები;

ამხანაგური შეხვედრები;  
საჩვენებელი შეხვედრები;  
შემოკლებული შეჯიბრებები;  
საკონტროლო შეხვედრები ტარდება მომავალი შეჯიბრებისათვის გუნდის მომზადებისა და მომზადებულობის შემოწმების მიზნით.

ამხანაგური შეხვედრა ტარდება სასწავლო-საწვრთნო მიზნების, ან ტრადიციული შეჯიბრებების გეგმის შესაბამისად.

საჩვენებელი შეხვედრები ემსახურება ფეხბურთის პოპულარიზაციას და სპორტული ოსტატობის დემონსტრირებას.

შემოკლებული შეჯიბრებები ტარდება რამდენიმე სათის განმავლობაში, განსაკუთრებით კი სადღესასწაულო დღეებში, ან ახალი სპორტული სეზონის გახსნისას ან დახურვისას. იმისთვის რომ დაჩქარდეს ასეთი შეჯიბრების ჩატარება, მცირდება თამაშის დრო.

### გათამაშების სისტემები

პრაქტიკაში ცნობილია შეჯიბრების ჩატარების შემდეგი სიტემები: წრიული, გამოთიშვითი(ოლიმპიური) და შერეული.

### წრიული სისტემა

თუ შეჯიბრება ტარდება ერთ წრედ, მაშინ, მონაწილე გუნდები ერთმანეთს ერთჯერ შეხვდებიან იმ შემთხვევაში თუ ტურნირის რეგლამენტი ორი წრეა, მაშინ მონაწილე გუნდები ერთმანეთს ორჯერ შეხვდება – საკუთარ და მონაწილედგის მოედანზე. შეჯიბრების ასეთი სისტემით ჩატარება საშუალებას გვაძლევს ობიექტურად შევაფასოთ გუნდების ძალები და ამავე დროს გამოვავლინოთ არა მარტო გამარჯვებული, არამედ ყველა გუნდის მიერ დაკავებული ადგილი. შეჯიბრების წრიული სისტემა მაქსიმალურად გამორიცხავს შემთხვევითობის ფაქტორს. ყველაზე ობიექტურია ამ სისტემით შეჯიბრების ორ წრედ ჩატარება. თამაშების რიგითობას განსაზღვრავს რიგითობა, რომლის შედეგების შესაბამისად დგება გათამაშების კალენდარი. თუ ტურნირი ერთ წრედ ტარდება, მაშინ შეხვედრა შედგება იმ გუნდის მოედანზე, რომელიც წყვილში პირველია. წრიული სისტემით გათამაშების კალენდრის შედგენა შეიძლება სამი ხერხით.

პირველი ხერხი

შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების საერთო რაოდენობიდან ვიღებთ უახლოეს ნაკლებ კენტ რიცხვს და შესაბამისად ვავლებთ ვერტიკალურ ხაზებს. ასე მაგ. მონაწილე 6 გუნდისათვის უახლოესი კენტი რიცხვია 5. ეს იმას ნიშნავს, რომ გვექნება ხუთი ვერტიკალური ხაზი, 10 გუნდის შემთხვევაში უახლოესი კენტი რიცხვია 9, ესეიგი მივიღებთ 9 ვერტიკალურ ხაზს და ა.შ. ეს ნომრები საორიენტაციოა მომდევნო ნომრების გრაფიკულად გამოსახვისათვის. გათამაშების პირველი დღის კალენდრის შესადგენლად საჭიროა ვერტიკალური

ხაზის გარშემო პირველი ნომრიდან დაწყებული საათის ისრის საწინააღმდეგოდ დანარჩენი ნომრების თანდათანობით მატების რიგითობის პრინციპით დაფიქსირება. სხვა სათამაშო დღეების განრიგის შესადგენად ყველა ნომერი უნდა დაფიქსირდეს ვერტიკალურ ხაზებს შორის „ზმეიკის“ მსგავსად, ადრე ვერტიკალური ხაზების თავსა და ბოლოში განლაგებული ნომრების გათვალისწინებით. ნომრების ჩანერა ხდება თანმიმდევრობით ხაზების მარჯვენა ნაწილიდან მათი ზრდის მიხედვით.

შემდგომ, მეორე და მომდევნო კალენდარული დღეების წყვილების დასადგენად თითოეული ვერტიკალური ხაზის მარცხენა ნაწილიდან სარკისებური მეთოდით გადმოტანილ უნდა იქნას წინა კალენდარული დღის მეზობელი ყველა ნომერი.

თამაშების კალენდარი 10 გუნდისათვის  
(უახლოესი ნაკლები კენტი რიცხვია – 9)

	6		7		8		9	
6-5	5-7	7-6	6-8	8-7	7-9	9-8	8-1	1-9
7-4	4-8	8-5	5-9	9-6	6-1	1-7	7-2	2-8
8-3	3-9	9-4	4-1	1-5	5-2	2-6	6-3	3-7
9-2	2-1	1-3	3-2	2-4	4-3	3-5	5-4	4-6
1		2		3		4		5

თამაშები ტურების მიხედვით

1ტური	2ტური	3ტური	4ტური	5ტური	6ტური	7ტური	8ტური	9ტური
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	9-7	7-8	9-7	1-8	9-1

მას შემდეგ რაც შეივსო ყველა გრაფა, ხდება თამაშების კალენდარის შედგენა. ამისათვის წყვილებიან ის ნომრები, რომლებიც განლაგებული არიან შესაბამისად ვერტიკალური ხაზების ორივე მხარეს. იმ შემთხვევაში, როცა მონაწილე გუნდების რაოდენობა კენტია, ვერტიკალური ხაზების ზემოთ და ქვემოთ ნაჩვენები ნომრები, მიუთითებენ გუნდზე, რომელიც არ თამაშობს მოცემულ კალენდარულ დღეს(ტურში). გუნდების წყვილი რაოდენობისას (მაგ. 10 გუნდი) მითითებული ნომრები (გუნდები) თამაშობენ უკანასკნელ(მეათე) ნომერთან.

ტურების მიხედვით თამაშების განრიგის შედგენა ხდება თავისუფალი (ვერტიკალური ხაზების ქვემოთ და ზემოთ ნომრები) და უკანასკნელი გუნდების (ჩვენ შემთხვევაში 1-10; 6-10 და ა.შ.) ერთმანეთთან შეხვედრების გათვალისწინებით.

საერთოდ მიღებულია, რომ მოედნის მასპინძლად ითვლება ის გუნდი რომელიც ტურის განრიგში განლაგებულ წყვილებში პირველი დგას. ამიტომ, კენ-

ჭისყრის შედეგად უკანასკნელი ნომრის მქონე (ათ მონაწილე გუნდს შორის მე10 ნომერი) გუნდი ყოველი ტურის შემდეგ თანმიმდევრობით იცვლის ადგილს. ყოველი ტურის შემდეგ სხვა წევილების შედგენა ხდება ვერტიკალური ხაზის მარჯვენა ნაწილში მოთავსებული ნომრიდან. გათამაშების ასეთი ხერხის გამოყენებისას გუნდების მიერ ყოველი ტურის შემდეგ მკაცრად დაცული მოედნის ცვლის (მასპინძელი-სტუმარი) წესი.

გათამაშების მეორე ხერხი – უფრო მარტივია და გამოიყენება მაშინ, როცა შეჯიბრების პროცესში მოედნის ცვლას არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს, ესეიგი ტურნირი ტარდება ერთ ადგილას.

ამ ხერხით თამაშების კალენდარის შედგენა ხდება უშუალოდ ტურების მიხედვით. ნომრები, რომლებიც შეესაბამება მონაწილე გუნდების რაოდენობას, (გუნდების წყილი რიცხვი) ჩამოიწერება ორ რიგად დანყებული პირველი ნომრით, რომელიც იწერება მარცხენა რიგის თავში, შემდეგ მეორე ნომერი პირველის გასწვრივ მარცხენა რიგში და ასეთივე თანმიმდევრობით სხვა ნომრები საათის ისრის მოძრაობის შესაბამისად. სხვა ტურების შედგენისას პირველი ნომერი რჩება ადგილზე, ხოლო დანარჩენები გადაადგილდებიან საათის ისრის მოძრაობის საწინააღმდეგო მიმართულებით

თამაშების განრიგი ტურების მიხედვით 10 გუნდისთვის

1 ტური	2 ტური	3 ტური	4 ტური	5 ტური	6 ტური	7 ტური	8 ტური	9 ტური
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9	1-10
10-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-2
9-4	10-5	2-6	3-7	4-8	5-9	6-10	7-2	8-3
8-5	9-6	10-7	2-8	3-9	4-10	5-2	6-3	7-4
7-6	8-7	9-8	10-9	2-10	3-2	4-3	5-4	6-5

თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობს გუნდების კენტი რაოდენობა, მაშინ შემდგომი ციფრის ნაცვლად სვამენ „ნულს“, დანარჩენი ყველაფერი რჩება უცვლელად: გუნდი, რომელიც დანყვილდება „ნულთან“, მოცემულ ტურში ისვენებს.

1 ტური 2 ტური 3 ტური 4 ტური 5 ტური 6 ტური 7 ტური

1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-10
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

იმისთვის, რომ განვსაზღვროთ წრიული სისტემით ერთ წრედ შეჯიბრების ჩატარებისათვის საჭირო დრო აუცილებელია დავადგინოთ თამაშების რაოდენობა. ეს შესაძლებელია შემდეგი ფორმულის გამოყენებით:

$$t = g(g-1)/2$$

სადაც „t“ არის თამაშის რაოდენობა;

„g“ შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა

მაგ:  $g=20$ . მაშინ,

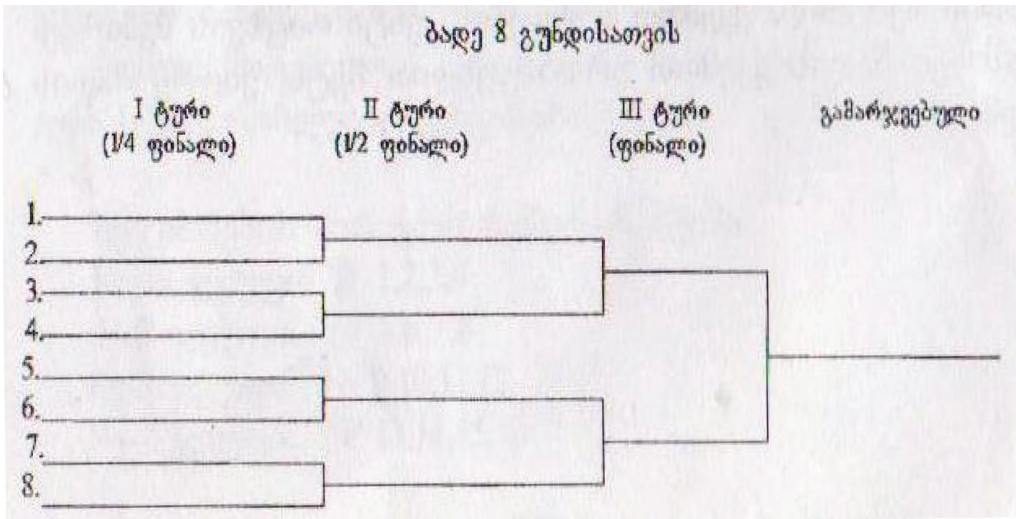
$$t = 20(20-1)/2=190;$$

### გათამაშების გამოთიშვითი სისტემა(ოლიმპიური)

გამოთიშვითი სისტემას, როგორც წესი, იყენებენ იმ შემთხვევაში, როცა შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა ძალიან დიდია და ამავე დროს ასეთი ღონისძიება უმოკლეს დროში უნდა დამთავრდეს.

თამაშების თანმიმდევრობის განსაზღვრისათვის აუცილებელია შედგეს გათამაშების ბაღე მასში მონაწილე გუნდების რაოდენობის მიხედვით და მერე ჩატარდეს კენჭისყრა. მიღებული ნომრების შესაბამისად გუნდები ჩაინერე-ბიან გათამაშების ბაღეში. ამგვარად, მოთამაშე ნყვილების დადგენა ხდება კენჭისყრის შედეგად. თუ გუნდების რაოდენობა უდრის  $2^n$ -ს ხარისხში ( $2^2=4$ ;  $2^3=8$ ;  $2^4=16$ ;  $2^5=32$  და ა.შ.), მაშინ ყველა გუნდი გათამაშებაში ჩაებმება პირვე-ლივე ტურიდანვე.

თუ მონაწილე გუნდების რიცხვი არ არის ტოლი  $2^n$ -ის, მაშინ ბაღე ისეთ-ნაირად უნდა შედგეს, რომ მეორე ტურისთვის გუნდების რიცხვი იყოს  $2^n$ -ი. შესაბამისად, გუნდების ერთი ნაწილი შეჯიბრებას დაიწყებს მეორე ტურიდან, ნაწილი კი პირველი დღიდანვე.



იმისათვის, რომ დავადგინოთ იმ გუნდების რაოდენობა, რომლებიც პირვე-ლივე ტურიდან იწყებენ შეჯიბრებაში მონაწილეობას, საჭიროა შემდეგი ფორ-მულის გამოყენება:

$$g_1 = (g_0 - 2^n) \cdot 2$$

სადაც:  $g_1$  – არის შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა, რომ-ლებიც პირველივე ტურიდან იწყებენ შეჯიბრებას;

$g_0$  – არის შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა;

$2^n$  – არის შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების საერთო რაოდენობასთან უახ-ლოესი დაბალი რიცხვი;

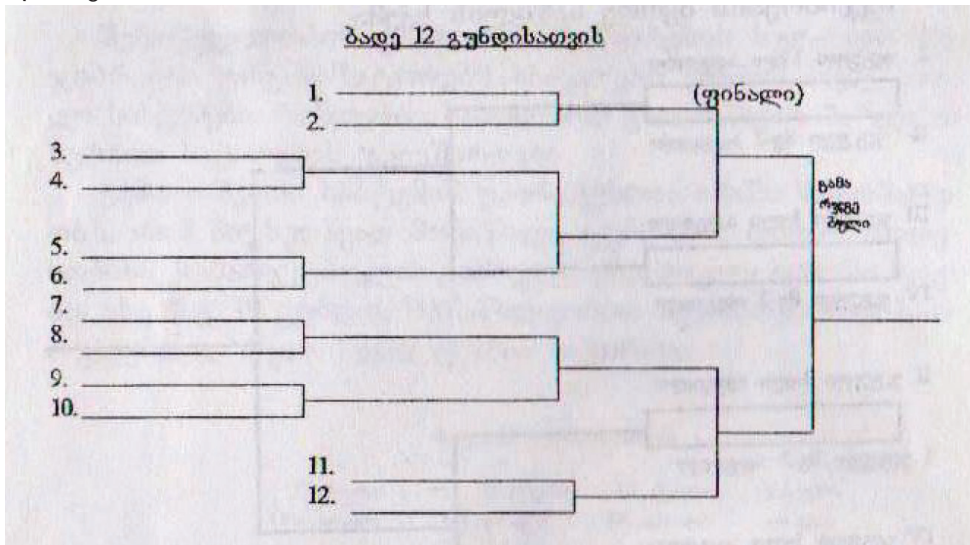
$n$ -ხარისხის მაჩვენებელი (მთელი რიცხვი), რომლის შერჩევაც დამოკ-იდებულია გუნდების საერთო რიცხვზე ( $n=2,3,4,5$  და ა.შ.).

მაგალითად: შეჯიბრებაში მონაწილეობს 12 გუნდი, ამ რიცხვისათვის უნდა შედგეს ბაღე რიცხვი 12 ან წარმოადგენს 2-ის ხარისხს, ამიტომ გუნდების

ერთმა ნაწილმა უნდა ითამაშოს პირველ ტურში, რომ მეორე ტურისათვის გუნდების რაოდენობა გაუტოლდეს  $2^n$ . პირველ ტურში მონაწილე გუნდების რაოდენობას დავადგენთ ქვემოთ მოცემული ფორმულით:

$$g_1 = (g_0 - 2^n)2 = (12 - 2^3)2 = (12 - 8)2 = 8; \text{ ანუ } g_1 = 8$$

თუ გუნდების რაოდენობა წყვილი რიცხვია, მაშინ, მეორე ტურიდან მონაწილე გუნდები თანაბრად ნაწილდებიან ბადის ზემოთ და ქვემოთ. გუნდების კენტი რიცხვის შემთხვევაში კი ბადის ქვემოთ ერთი გუნდით მეტი, ვიდრე ბადის ზემოთ.



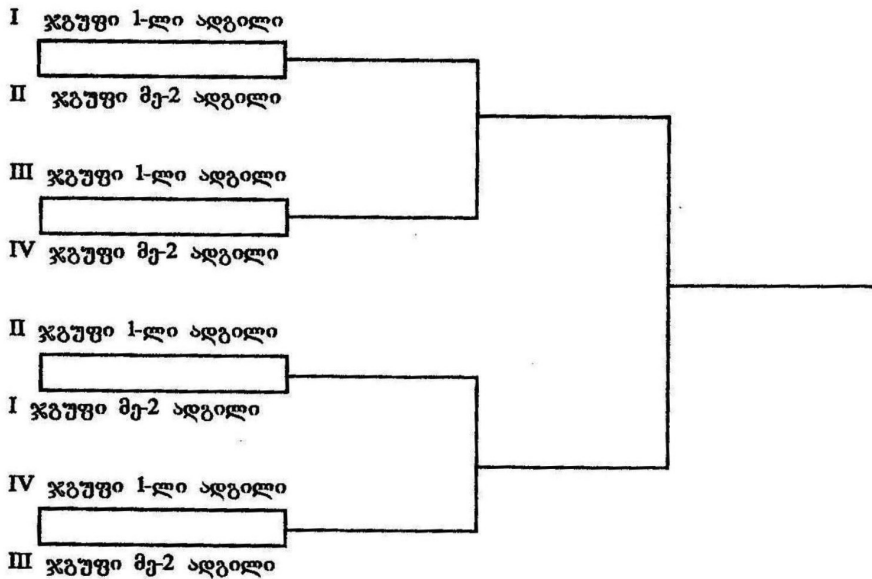
ასე წარმოიშვა სისტემა, რომელსაც ხშირად იყენებენ საერთაშორისო ტურნირებში განსაკუთრებით კი ევროპისა და მსოფლიო პირველობების ფინალურ ეტაპზე. მაგ: 16 გუნდი ამ სისტემის მიხედვით ნაწილდება 4 ჯგუფში. (4 გუნდი ჯგუფში), ჯგუფებში შეჯიბრება ტარდება წრიული სისტემით ერთ ან ორ წრედ. ჯგუფებში გუნდების განაწილებისათვის კენჭისყრას შეიძლება სხვადასხვა პირობა დაედოს საფუძვლად, რომელიც წინასწარ მოცემულია შეჯიბრების დებულებაში (ტერიტორიული პრინციპი, ძლიერები, სხვადასხვა ჯგუფებში განთესვა და ა.შ.) ჯგუფებში პირველ, ან ორ პირველ აგდილზე გასული გუნდი გადის გათამაშების შემდეგ ეპატზე. იმ პირობით, რომ ერთი ჯგუფის გუნდები პირველ ორ ტურში ერთმანეთს არ უნდა შეხვდნენ.

ქვემოთ მოცემულია შეჯიბრების ჩატარების ორივე ნაწილის სქემა, რომლების კენჭისყრამდე უნდა იყოს დადგენილი.

შეჯიბრების პირველი ნაწილის სქემა

- 1\_ლი ჯგუფი: № 1,2,3,4
- მე-2 ჯგუფი: № 5,6,7,8
- მე-3 ჯგუფი: № 9,10,11,12
- მე-4 ჯგუფი: № 13,14,15,16

## შეჯიბრების მეორე ნაწილის სქემა



მოცემული სისტემის უპირატესობა აშკარაა: შემთხვევითობის ფაქტორის მაქსიმალურად შემცირება შეჯიბრების პირველ ნაწილში, ტურნირების მნიშვნელოვნად მოკლე დროში ჩატარება.

მომავალ ტურში იყენებენ გამოთიშვითი სისტემის რამდენადმე შეცვლილ ვარიანტს: პირველი ტურის შემდეგ წვილებიდან გამარჯვებულთათვის ტარდება კენჭისყრა ახალი წყვილების გამოსავლენად და ასე გრძელდება ნახევარფინალამდე.

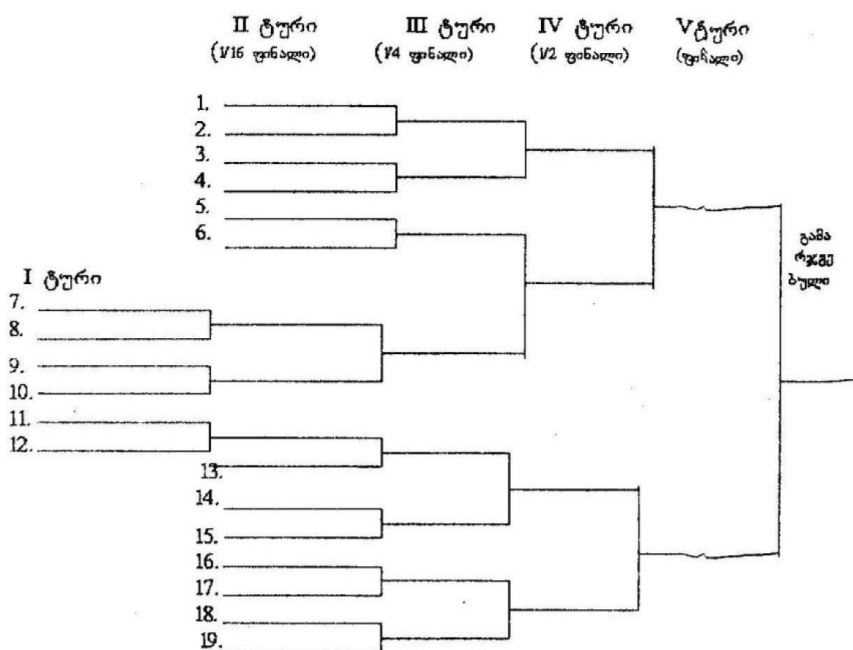
### შერეული სისტემა

შერეული სისტემა წრიული და გამოთიშვითი სისტემების კომბინაციას წარმოადგენს. გათამაშების ამ სისტემის გამოყენებისას შეჯიბრების (წინასწარი ან დასკვნითი) ერთი ნაწილი წრიული, ხოლო მეორე გამოთიშვითი სისტემით ტარდება. ზოგიერთ შემთხვევაში გამოთიშვით სისტემას შეჯიბრების საწყისს ეტაპზე იყენებენ, როცა გუნდები ქვეჯგუფებადაა დაყოფილი. შემდეგ კი დარჩენილი გუნდები უკვე დასკვნით ეტაპზე წრიული სისტემით აგრძელებენ შეჯიბრებას.

შემთხვევითობის ფაქტორის შემცირების სურვილი შეჯიბრების ორგანიზატორებს აიძულებს ეძებონ სულ ახალი სისტემები, რომლებიც საბოლოოდ გათამაშების შერეული ხერხით ჩატარებას უკავშირდება.

გამოთიშვითი სისტემის უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ მიუხედავარ მონაწილე გუნდები დიდი რაოდენობისა, გამარჯვებულის გამოვლინება მოკლე დროში ხდება. ასე მაგ. 19 გუნდის მონაწილეობით შეჯიბრების დასასრულებლად სულ ხუთი ტურია საჭირო.

ბადე 19 გუნდისათვის



გამოთიშვითი სიტემის სერიოზულ ნაკლად შეიძლება ჩაითვალოს ის გარემოება, რომ გუნდების დაწყვილება ხდება კენჭისყრის შედეგად, რასაც შეჯიბრებაში შეაქვს შემთხვევითობის ელემენტები. შეიძლება ისეც მოხდეს, რომ ძლიერი გუნდები ბადის ერთ ნახევარში აღმოჩნდნენ და ფინალამდე დატოვონ გათამაშება. ასეთ პირობებში შედარებით სუსტ გუნდს ეძლევა წარმატების მიღწევის შესაძლებლობა. ამის თავიდან ასაცილებლად ხშირად მიმართავენ ძლიერი გუნდების ხელოვნურ განთესვას ბადის სხვადასხვა ნახევარში და შემდეგ კი დარჩენილი გუნდებისათვის ტარდება კენჭისყრა თავისუფალი ნომრების მისაღებად.

**შეჯიბრების დებულება**

ოფიციალური შეჯიბრებისას, როცა ხდება საპრიზო ადგილების, ან შეიძლება ყველა ადგილის გამოვლინება, აუცილებელია შეჯიბრების დებულების შედგენა, რომელსაც ამტკიცებს ღონისძიების ჩამტარებელი ორგანიზაცია.

შეჯიბრების დებულებას იურიდიული დოკუმენტაციის დანიშნულება აქვს, რომელშიც მოცემულია სპორტული ღონისძიებების ჩატარების ძირითადი ორგანიზაციული და ტექნიკური პირობები. დებულება განსაზღვრავს სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის შინაარსს, რადგან გუნდების ორგანიზაციულ-მეთოდური მომზადება შეჯიბრებების თავისებურებების გათვალისწინებით უნდა ხდებოდეს. დებულების დამტკიცება და მათი გაგზავნა მონაწილე გუნდებისათვის მინიმუმ 1 თვით ადრე უნდა გაგრძელდეს, რათა გუნდების მომზადებისათვის საკმარისი დრო ჰქონდეს.

შეჯიბრებების მსვლელობის პერიოდში არავითარი გადახვევა დებულებიდან

არ შეიძლება, წინააღმდეგ შემთხვევაში ამას მოჰყვება ჩამტარებელე ორგანიზაციის ავტორიტეტის დაცემა და არასასურველი კონფლიქტები.

შეჯიბრების დებულებაში გაშუქებული უნდა იყოს შემდეგი საკითხები:

1. შეჯიბრების მიზანი და ამოცანები;
  2. შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაცია(ფედერაცია, ორგ კომიტეტი და ა.შ.)
  3. შეჯიბრების ჩატარების დრო, ადგილი და პირობები;
  4. გუნდების რაოდენობა და დასახელება;
  5. გათამაშების სისტემა, (წრიული, გამოთიშვითი, შერეული);
  6. ჩათვლის სისტემა და დაკავებული ადგილების განსაზღვრა;
  7. შეჯიბრების განსაკუთრებული პირობები(რა შემთხვევაში ინიშნება დამატებითი დრო და მისი ხანგრძლივობა, გამარჯვებულის გამოვლენის პირობები თამაშის ყაიმი დამთავრებისას, ან ერთნაირი რაოდენობის ქულების დაგროვების შემთხვევაში და ა.შ)
  8. განაცხადის ფორმა, მისი წარდგენის ვადები, დამატებითი განაცხადი;
  9. მსაჯთა კოლეგია, რომელსაც ევალება შეჯიბრების მომსახურება;
  10. პროტესტის წარდგენა და მისი განხილვის რეგლამენტი, დისციპლინარული საკითხების გარჩევა;
  11. შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების წარმომადგენლობისა და სტადიონის ადმინისტრაციის პასუხისმგებლობა;
  12. გამარჯვებულის დაჯილდოვება;
- დებულებაში შეიძლება შეტანილი იქნას ნებისმიერი საკითხი, თუ კი ამას საჭიროდ ჩათვლის შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაცია.

## პირველი დონე

### თამაშის ტექნიკა

ფეხბურთელის ტექნიკური ოსტატობა პირდაპირაა დამოკიდებული ფიზიკურ მომზადებასა და იმ სპეციალური თვისებების განვითარებაზე, რომლებიც უზრუნველყოფენ ტექნიკური ხერხების უფრო სწრაფად სრულყოფას. სპორტული ტექნიკის გაუმჯობესება შესაძლებელია მხოლოდ შესაბამისი საერთო და სპეციალური მომზადების პირობებში.

ნებისმიერი სრულყოფილი ტექნიკა უპირველეს ყოვლისა ხასიათდება იმით, რომ ყოველგვარი მოძრაობა მიზანმიმართული და რაციონალურია. ტექნიკური ხერხების შესრულების სისწრაფე თამაშის მნიშვნელოვანი ფაქტორია, მაგრამ მარტო სისწრაფე სიზუსტის გარეშე არ იძლევა სასურველ შედეგს. არაზუსტი დარტყმა კარში თითქმის ნულამდე ამცირებს კარგად ჩაფიქრებულ კომბინაციას და ა.შ.

ტექნიკური ოსტატობა ხასიათდება ტექნიკური ხერხების დიდი მოცულობით, სათამაშო პირობებში ამ ხერხების ეფექტურად შესრულების უნარით. იმდენად, რამდენადაც ფეხბურთელის ტექნიკა წარმოადგენს ბურთთან მიმართებაში ხერხებისა და შესაძლებლობების დიდი ჯგუფის ერთობლიობას, მისი შესწავლაც რთული და ხანგრძლივი პროცესია. ამ ამოცანების გადასაჭრელად დიდ მნიშვნელობას იძენს შესასწავლი მასალის სისტემატიზაცია და ტექნიკის სწავლების რაციონალური თანმიმდევრობის სწორად განსაზღვრა.

პროგრამული მასალის სისტემატიზაცია გვეხმარება მრავალწლიური მომზადების თითოეული ეტაპის სწორად დაგეგმვაში.

ტექნიკური ხერხები – ეს არის თამაშის წარმართვის ძირითადი საშუალება. იმაზე, თუ რამდენად სრულყოფილად ფლობს ფეხბურთელი ამ საშუალებას, რამდენად ეფექტურად იყენებს მას თამაშის ვარიანტულ პირობებში, მონინალმდევსთან ორთაბრძოლისას და დაღლილობის განვითარების ფონზე, ბევრად არის დამოკიდებული სპორტული მოღვაწეობის წარმატება.

თანამედროვე ფეხბურთში ტექნიკური ხერხებისათვის დამახასიათებელია მოძრაობის ბიომექანიკური სისტემის გამოყენების მცდელობა, რისი საშუალებითაც შესაძლებელი გახდა სათამაშო მოქმედებების ეკონომიურად, სწრაფად და ზუსტად შესრულება. ტექნიკისადმი ძირითადი მოთხოვნილება – ესაა შესრულების უბრალოობა და ეფექტურობა.

### ფეხბურთელთა სწავლების სტრუქტურა

ფეხბურთელთა მომზადების პროცესში ხდება უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება. პირობითად მომზადების პროცესი შეიძლება დაიყოს სწავლებისა და წვრთნის ორ შემადგენელ ნაწილად.

ამჯერად ჩვენ შევხებით სწავლების პროცესის სტრუქტურას.

ფეხბურთელთა მომზადების საწყის ეტაპზე, სწავლებაში იგულისხმება ცოდნის, ჩვევებისა და უნარის დაუფლება. სწავლების შინაარსია – ტექნიკის ელემენტების უმარტივესი ხერხების ათვისება, მოძრაობითი ჩვევების ფორმირება.

სწავლება უნდა განვიხილოთ, როგორც სპეციალურად ორგანიზებული, მრავალწლიანი, ერთიანი პედაგოგიური პროცესი. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ სწავლება და წვრთნა ერთიანობაშია და ისინი ერთმანეთს ავსებენ. მაგრამ იმის გამო, რომ სწავლების ამოცანები სპეციფიკურია, საჭირო ხდება ამ ერთიანი პროცესის განცალკევება.

სწავლების წინაშე შემდეგი კონკრეტული ამოცანები დგას:

1. მოძრაობითი ჩვევებისა და ნებელობითი თვისებების ჩამოყალიბება;
2. ფეხბურთელების ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა გაფართოება;
3. სპორტული შრომის უნარების შემდგომი ამაღლება.

სწავლების ამ ძირითადი ამოცანების პრაქტიკულად რეალიზაცია შესაძლებელს ხდის სრულად გამოვავლინოთ და გამოვიყენოთ ადამიანის ორგანიზმის კოლოსალური შესაძლებლობანი (სპორტული შრომისუნარიანობის მაქსიმალური დონე).

### **სწავლების პროცესის სტრუქტურა და მისი ეტაპების თავისებურებანი**

ფეხბურთში ცალკეული ტექნიკური ხერხის სწავლების პროცესში არჩევენ სამ ეტაპს (საფეხურს):

1. პირველდანიყებითი შესწავლა – ამ ეტაპზე ხდება მოძრაობის შესრულების ფორმირება მის ძირითად ვარიანტში;
2. გაღრმავებული სწავლება – მოძრაობითი მოქმედებების ელემენტების (დეტალების) ზუსტად და დახვეწილად შესრულება;
3. მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების განმტკიცება და სრულყოფა – დაკავშირებულია მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბებასთან და მის სხვადასხვა პირობებში გამოვლინების შესაძლებლობასთან.

ახლა განვიხილოთ თითოეული ეტაპი, მათი მიზანი და შინაარსი.

პირველდანიყებითი შესწავლა. სწავლების ამ ეტაპის უშუალო მიზანს წარმოადგენს ამა თუ იმ მოძრაობითი მოქმედების შესრულება მის ძირითად ვარიანტში, ანუ მომეცადინემ უნდა აითვისოს ახალი მოძრაობის შესრულების ტექნიკის საფუძველი.

ამ ეტაპის ფიზიოლოგიური მექანიზმი იმაში მდგომარეობს, რომ თავის ტვინის ქერქში იქმნება დინამიური სტერეოტიპის საფუძველი. მისი სპეციფიკური საფუძვლებია: ა) სივრცესა და დროში მოძრაობის შესრულების კუნთური შეგრძნებების დაბალი სიზუსტე; ბ) შესრულების რიტმის არამდგრადობა; გ) არასაჭირო დამატებითი მოძრაობები; დ) რთული მოძრაობის ფაზებს შორის ორგანული კავშირის არარსებობა.

ფეხბურთელთა სწავლების მეთოდთა ამ ეტაპზე ხასიათდება დიდაქტიკური პრინციპების, მეთოდებისა და ფორმების გარკვეული თავისებურებებით.

მოძრაობის შესწავლის საწყის მომენტად ითვლება მოძრაობის წინასწარი გაცნობა – მისი მნიშვნელობისა და თავისებურებების, შესრულების ტექნიკის შესახებ მოკლე და ძირითადი ინფორმაციის მონოდება.

მოძრაობის ნატურალური დემონსტრირება ხდება ორი ფორმით: პირველი – შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედება სრულდება სრულყოფილად; მეორე – ატარებს სწავლების ხასიათს და მისი მიზანია ის, რომ მომეცადინებმა მაქსიმალურად კარგად, სწორად აღიქვან მოძრაობის ტექნიკის საფუძვლები.

თვალსაჩინოების პრინციპი ამ ეტაპზე ხორციელდება ისეთი მეთოდებითა და ხერხებით, რომლებიც იძლევა წარმოდგენას მოძრაობის ძირითადი ფაზების შესახებ. ეს შესაძლებელია სიტყვის საშუალებით, მხედველობითი ორიენტირების გამოყენებით, ხმოვანი სიგნალებით, მოძრაობის შეგრძნებებით და ა.შ.

დავალების მისაწვდომობა ხორციელდება: ა) მომეცადინის მოძრაობითი გამოცდილებით; ბ) შესასწავლი მოძრაობის სტრუქტურის სირთულით; გ) მომეცადინეთა ფიზიკური მომზადების დონით.

პირველდანწყებითი შესწავლის ეტაპზე სისტემატიურობის პრინციპის რეალიზაციისათვის აუცილებელია ვარჯიშების გამეორებათა ოპტიმალური რიცხვის და მათ შორის ინტერვალის სიდიდის განსაზღვრა. ფეხბურთელს ვარჯიშის რამდენჯერმე შესრულების შესაძლებლობა უნდა ჰქონდეს ისეთი ინტერვალებით, რომ შეძლოს მწვრთნელის შენიშვნების გააზრება და მის საფუძველზე მოძრაობის შესრულებაში კორექტივის შეტანა. აუცილებელია იმ გარემოების გათვალისწინებაც, რომ ერთი მეცადინეობის განმავლობაში ახალი, კოორდინაციულად რთული ვარჯიშის მრავალჯერადი გამეორება ნერვული ცენტრების სწრაფად დაღლას იწვევს. დაღლას თან ახლავს შეცდომები და ასეთ ვითარებაში მოძრაობის გამეორება არ არის მიზანშეწონილი, რადგან მეორდება შეცდომებიც და ხდება მათი ჩვევაში გადასვლა (პირობითი რეფლექსის გამომუშავების მექანიზმი).

### **გალრმავებული შესწავლა**

სწავლების პროცესის ამ ეტაპის ამოცანებია: მოძრაობითი მოქმედებების ზუსტად შესრულება, ტექნიკის შემადგენელი ელემენტების დახვეწა და მის საფუძველზე მოძრაობის ჩვევად ჩამოყალიბებისთვის აუცილებელი პირობების შექმნა. ეტაპის ხანგრძლივობა შეიძლება დამოკიდებული იყოს იმაზე, თუ რამდენად რთულია კოორდინაციულად შესასწავლი მოძრაობა და როგორია ფეხბურთელების მომზადებულობის დონე მოცემულ კონკრეტულ შემთხვევაში.

### **სწავლების ამ ეტაპის ამოცანებია:**

1. შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების შესახებ ცოდნის გალრმავება.
2. შესასწავლი მოძრაობის ტექნიკის დეტალების დაუფლება და დახვეწა.
3. მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში ზუსტად შესრულება.

სწავლების მეთოდიკა ხასიათდება შემდეგი თავისებურებებით: იზრდება შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპის როლი და მნიშვნელობა. აუცილებელია ფეხბურთელებს შევუქმნათ სრულყოფილი წარმოდგენა მოძრაობის შესახებ, რათა მოახერხონ მოძრაობის სტრუქტურისათვის დამახასიათებელ ცალკეულ ელემენტებს შორის კავშირის დადგენა.

“სწრაფი ინფორმაციის” მეთოდი მომეცადინეს აძლევს შესაძლებლობას შეიტანოს კორექტივი უშუალოდ მოძრაობითი მოქმედების დემონსტრირების

მომენტში.

გალრმავებული შესწავლის ეტაპზე სულ უფრო მეტი და მეტი დრო ეთმობა ვარჯიშთა მთლიანობაში შესრულებას და მათი შემადგენელი ცალკეული ელემენტების გამოყოფას. ელემენტების დაუფლება ხდება მოძრაობის მთლიანობაში შესრულების ფონზე. სისტემატიურობის პრინციპის რეალიზაციის თავისებურება ამ ეტაპზე კიდევ იმაში მდგომარეობს, რომ ვარჯიშის გამეორებათა რაოდენობა თითოეულ სესიაში თანდათან მატულობს. ასეთ დროს უნდა ვერიდოთ დაღლის განვითარებას.

### **მოძრაობის მოქმედებების განმტკიცება და შემდგომი სრულყოფა**

ამ ეტაპის ძირითადი ამოცანაა – მოძრაობის შესახებ მიღებული ცოდნა გაქციოთ ჩვევად და შევძლოთ მისი სხვადასხვა პირობებში გამოყენება.

სწავლების პროცესი მოიცავს ჩვევის ჩამოყალიბების ორ სტადიას:

1. ჩვევის განმტკიცება მის ძირითად ვარიანტში;
2. ჩვევისა და უნარის ფორმირება სხვადასხვა ვარიანტში (პირობებში).

პირველ სტადიაზე ხდება უკვე ჩამოყალიბებული დინამიური სტერეოტიპის განმტკიცება, რაც შეესაბამება შესასწავლი მოძრაობის ტექნიკის ძირითად ვარიანტს, ხოლო მეორე სტადიაზე ამ ძირითად დინამიურ სტერეოტიპთან ერთად აუცილებელია დამატებითი მოძრაობითი რეაქციის გამომუშავება და განმტკიცება, რაც შეესაბამება მოძრაობის ტექნიკის სხვადასხვა ვარიანტს.

სწავლების ამ ეტაპზე კერძო ამოცანებია:

1. ასათვისებელი მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის ძირითადი და შემადგენელი ელემენტების დაზუსტება და განმტკიცება;
2. ტექნიკის ინდივიდუალური ნიშნების სრულყოფა;
3. ათვისებული მოძრაობითი მოქმედებების სხვადასხვა პირობებში და სხვა მოქმედებებთან მონაცვლეობით შესრულების სრულყოფა;
4. მოძრაობითი მოქმედებების სრულყოფილად შესრულება ფიზიკური დატვირთვის ფონზე.

სწავლების მეთოდიკა ამ ეტაპზე ითვალისწინებს სპეციფიკურ ამოცანებს და მათი განხორციელების პირობებს.

სწავლების პრინციპებს შორის შეგნებულობისა და აქტიურობის რეალიზაციის დროს მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ შემდეგი გარემოება: როცა უნარი ჩვევაში გადადის, ყურადღების ხელოვნური კონცენტრაცია მოძრაობის ელემენტებზე ზოგიერთ შემთხვევაში არათუ ხელს უწყობს მის ავტომატიზაციას, არამედ პირიქით, ხელსაც კი უშლის. ყურადღების კონცენტრაცია მოძრაობითი მოქმედების ცალკეულ მომენტებზე არ არის გამართლებული იმ შემთხვევაში, როცა საჭიროა უკვე ჩამოყალიბებული ავტომატიზაციის შენარჩუნება და პირიქით გამართლებულია, თუკი საჭიროა მისი დარღვევა.

ბევრი ამოცანის გადანყვეტისას შეგნებულობა წამყვან როლს თამაშობს. იგი მიმართული უნდა იყოს შესასწავლი მოძრაობის ტექნიკის, მისი შესრულების კანონზომიერებებისა და შედეგების ღრმად გააზრებისკენ.

სწავლების ამ ეტაპისთვის დამახასიათებელია მისწრაფება შემოქმედებითი აზროვნებისკენ, რის გარეშეც შეუძლებელია მაღალი ოსტატობის მიღწევა.

მოძრაობითი ჩვევის განმტკიცების პროცესში თვალსაჩინოების პრინციპი ამ ეტაპზე სხვა ფორმებს ღებულობს. მინიმუმამდე მცირდება დამატებითი საშუალებებისა და მეთოდების როლი. ჩვევის განმტკიცებასთან ერთად დიდ მნიშვნელობას იძენს მოძრაობითი ანალიზატორი, ხოლო მხედველობისა და სმენის ანალიზატორები თავისუფლდებიან მოძრაობის კონტროლისაგან და გადაერთვებიან სათამაშო ხასიათის სიტუაციების შეფასებაზე.

ეტაპის დასაწყისში, როცა დინამიური სტერეოტიპი ჯერ კიდევ არ არის მტკიცედ ჩამოყალიბებული, უპირატესობა ენიჭება სტანდარტულ პირობებში ვარჯიშს. მოძრაობითი ჩვევის განმტკიცების შესაბამისად სწავლების გარემო პირობები მრავალფეროვანი ხდება.

ყველა ადამიანს განვითარების მოცემულ საფეხურზე გააჩნია შესაძლებლობათა გარკვეული ზღვარი, ე.ი. როცა მას ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ძალების მობილიზაციის შედეგად შეუძლია ამა თუ იმ სირთულის მოძრაობითი ამოცანის გადაჭრა. თუ ფეხბურთელი ამას ვერ აკეთებს, ეს ნიშნავს, რომ მოცემული დავალების დაძლევა მის შესაძლებლობებს აღემატება, ანუ არ არის დაცული მისანვდომობის ზომა.

დატვირთვისა და დასვენების ურთიერთმონაცვლეობის სისტემა დამოკიდებულია იმაზე, თუ მოძრაობის როგორი ხარისხის სრულყოფას გვსურს მივაღწიოთ.

სწავლების მესამე ეტაპზე აუცილებელია პროგრესირების პრინციპის მოთხოვნების პრაქტიკაში გამოყენება. ციკლური სტრუქტურის მქონე მოძრაობითი მოქმედებებისას ჩვევის განმტკიცება და სრულყოფა შედარებით ადვილია და ამის მიღწევა შეიძლება მოძრაობათა გამეორების განსაკუთრებული ორგანიზაციით. ფეხბურთში მოძრაობათა აბსოლუტური უმეტესობა აციკლური ხასიათისაა, რაც ჩვევის ჩამოყალიბებისას დიდ სირთულეებთანაა დაკავშირებული. კერძოდ კი, ფეხბურთში მოძრაობითი ჩვევის სრულყოფის პირობები სისტემატურად იცვლება, ადგილი აქვს მოძრაობითი ამოცანის მუდმივ ცვალებადობას. ამ და სხვა სირთულეების დაძლევა მოითხოვს ფიზიკური და ფსიქიკური თვისებების ყოველმხრივ განვითარებას, ორგანიზმის ფუნქციონალური შესაძლებლობების განუხრელად ამაღლებას.

## **ტექნიკური ხერხების კლასიფიკაცია**

ფეხბურთის თამაშის ტექნიკის კლასიფიკაცია გულისხმობს ტექნიკური ხერხების განაწილებას ჯგუფებად საერთო სპეციფიკური ნიშნების მიხედვით.

სათამაშო მოქმედებების ხასიათით ფეხბურთის თამაშში არჩევენ ორ ძირითად განაყოფს:

1. მოედანზე გადაადგილების ტექნიკა;
2. ბურთის ფლობის ტექნიკა.

თითოეული განაყოფი შედგება კონკრეტული ტექნიკური ხერხებისაგან. გადაადგილების ტექნიკურ ხერხებს იყენებენ მინდვრის მოთამაშეებიც და მეკარეებიც – ინარჩუნებენ რა მოქმედებათა საერთო და ძირითად მექანიზმს. ტექნიკური ხერხები განსხვავდებიან შესრულების დეტალებით.

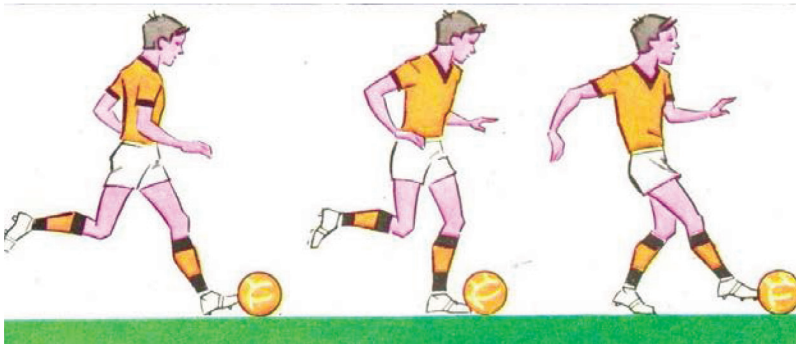
ბურთით თამაშის ტექნიკურ ხერხებს მიეკუთვნება: ბურთის დარტყმა,

ბურთის გაჩერება, ბურთის ტარება, ბურთის წართმევა, ცრუ მოძრაობები (ფინტები), ბურთის მოწოდება (აუტი), მეკარის ტექნიკა, მოედანზე გადაადგილების ტექნიკა.

ტექნიკის შესახებ გარკვეული წარმოდგენის შექმნის შემდეგ ჩვენ შევეცდებით გაგაცნოთ ძირითადი ტექნიკური ხერხები, როგორ ხდება მათი შესრულება და რა სახის ვარჯიშებია საჭირო სწავლების პროცესში.

ტერფის წვერით დარტყმა. დავდეთ ბურთი გაზონზე და გადავწყვიტოთ, რომელი ფეხით ვაპირებთ დარტყმას. თუ მარჯვენათი, მაშინ დავდგეთ ბურთის უკან 10-15 სმ-ის მანძილზე ისე, რომ ფეხი იმყოფებოდეს ბურთის საპირისპიროდ, ხოლო თუ მარცხენათი, მაშინ იმავე მანძილზე და ოდნავ მარცხნივ. მარცხენა ფეხი საყრდენია.

დარტყმის შესრულებისას მარჯვენა ფეხი გავიტანოთ უკან, შემდეგ მოვიქნით და მივმართოთ ბურთისკენ ისე, რომ ტერფის წვერი შეეხოს ბურთის ცენტრს. ყურადღება მივაქციოთ, რომ ტერფის წვერი მიმართული იყოს წინ. დამრტყმელი ფეხის მოძრაობისას, რომელიც ახლოს უნდა იყოს საყრდენი ფეხთან, საჭიროა მისი მყისიერი გამართვა, თუმცა ბურთთან შეხების მომენტში ის ოდნავ იხრება. დარტყმის მიმართულება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა ძალით და როგორი კუთხით სრულდება დარტყმა. (ნახ. 1)



ნახ. 1.

გამორბენით დარტყმისას რამდენიმე ნაბიჯით დავიხიოთ უკან ისე, რომ მარცხენა ფეხი დავდგათ მარცხნივ და ბურთის ოდნავ უკან. ტერფის წვერით დარტყმა რთული შესასრულებელია, რადგანაც ბურთს ეხება ტერფის მცირე მონაკვეთი, რაც ხშირად იწვევს ბურთის აჭრას. თუმცა ტერფის წვერით დარტყმას აქვს თავისი დადებითი მხარეებიც: მაღალია ბურთის მოძრაობის სიჩქარე, დარტყმა შეიძლება შესრულდეს მოკლე გამორბენით და ფეხის შეუმჩნეველი მოძრაობით. მეკარეებს ძალიან უჭირთ ასეთი დარტყმების მოგერიება.

## ვარჯიშები

### შევეხით ბურთის ცენტრს ტერფის წვერით

დავდგეთ ბურთთან ისე, როგორც ზემოთ აღვწერეთ. მთელი ყურადღება მივაქციოთ, რომ ტერფის წვერი შეეხოს ბურთის ცენტრს. ჯერ ნუ დავარტყამთ, მხოლოდ ბურთს შევეხეთ, რათა შევეჩვიოთ მის ცენტრთან კონტაქტს. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 20-30-ჯერ.

### უძრავ ბურთზე ადგილიდან დარტყმა

დავდგეთ სავარჯიშო კედლიდან რამდენიმე ნაბიჯზე და დაარტყით მარჯვენა ფეხით უძრავ ბურთზე (25-ჯერ).

გავიმეოროთ იგივე ვარჯიში გამორბენით სავარჯიშო კედელთან.

სავარაუდო შეცდომები:

1. საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან. ამის გამო დამრტყმელი ფეხი ვერ წვდება ბურთს და იგი შეიძლება გამართულ მდგომარეობაში შეეხოს მას. ტერფის წვერით დარტყმა მოუხერხებელია. (ნახ. 2)

2. ამ შემთხვევაში საყრდენი ფეხი ბურთისგან სათანადო მანძილზეა, მაგრამ ტერფის წვერი გარეთაა მიბრუნებული. დარტყმის შესრულება ამ შემთხვევაშიც გაძნელებულია.

3. შეცდომა იმაში მდგომარეობს, რომ ფეხის წვერი არ შეეხო ბურთის ცენტრს და ბურთიც განზე წავიდა.



ნახ. 2.

### ტერფის შემალლებით დარტყმა

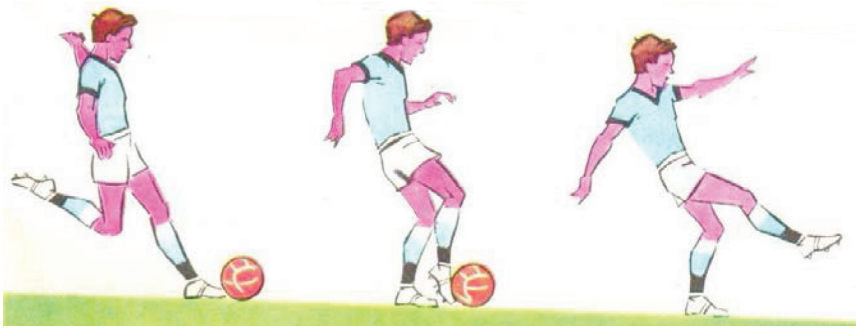
ბურთზე დარტყმა შეიძლება ტერფის შუა შემალლებით, ტერფის შიდა ნაწილით.

ახლა გავაანალიზოთ შუა შემალლებით დარტყმის შესრულება.

მარჯვენა ფეხის შუა შემალლებით დარტყმის შესრულებისას, მარცხენა ფეხის წვერი ბურთის გვერდით ან ოდნავ წინაა, მარჯვენა ფეხი ბურთის მოპირდაპირედ და ოდნავ უკან.

ახლა მოვხაროთ მარჯვენა და გავიტანოთ უკან, შემდეგ მკვეთრი მოძრაობით შევეცადოთ შუა შემალლებით შევეხეთ ბურთის ცენტრს.

დარტყმის მომენტში მარცხენა ფეხი (საყრდენი) მოხრილი იქნება, ბურთზე შეხებისას თითქოს მხოლოდ მიყვება ბურთს (აცილებს) და მუხლი იმართება. გამორბენით დარტყმისას უნდა შევინარჩუნოთ ფეხების ისეთივე მდგომარეობა, როგორც ეს გავაკეთეთ ადგილიდან დარტყმისას. ეს ერთ-ერთი ძირითადი დარტყმაა. ბურთის ტრაექტორია დამოკიდებულია იმაზე, თუ დარტყმის მომენტში რამდენად ჩამორჩება ბურთს საყრდენი ფეხი. შუა შემადლებით შესაძლებელია ბურთის სხვადასხვა ძალითა და სიზუსტით ნებისმიერი მიმართულებით გაგზავნა. (ნახ. 3)



ნახ. 3.

## ვარჯიშები

### 1. შუა შემადლებით დარტყმა

დავდგეთ ბურთის წინ და შევეცადოთ მარჯვენა ფეხის შუა შემადლებით დაარტყვას. მაგრამ ჯერ დავკმაყოფილდეთ მხოლოდ ფეხის ბურთთან შეხებით. ყურადღება მივაქციოთ საყრდენი ფეხის მდგომარეობას, რომ ბურთთან შეხებისას კოჭ-წვივის სახსარი იყოს გამაგრებული, რათა შუა შემადლებით დარტყმა განხორციელდეს ბურთის ცენტრში. შევასრულოთ ეს ვარჯიში 25-30-ჯერ.

### 2. სავარჯიშო კედელთან

დავდგეთ კედელიდან ათი ნაბიჯის მანძილზე. ამ ადგილიდან შევასრულოთ<sup>1</sup> მარჯვენა ფეხის შუა შემადლებით 50 დარტყმა. ყურადღება მივაქციოთ არა დარტყმის ძალას, არამედ მის სწორხაზოვნად შესრულებას. წინასწარ მოვინიშნოთ დახაზულ კედელზე ადგილი, საითაც ვგზავნით ბურთს.

### 3. გამორბენით უძრავ ბურზე დარტყმა

თხუთმეტი ნაბიჯის მანძილიდან გამორბენით შევასრულოთ 50 დარტყმა ტერფის შუა შემადლებით.

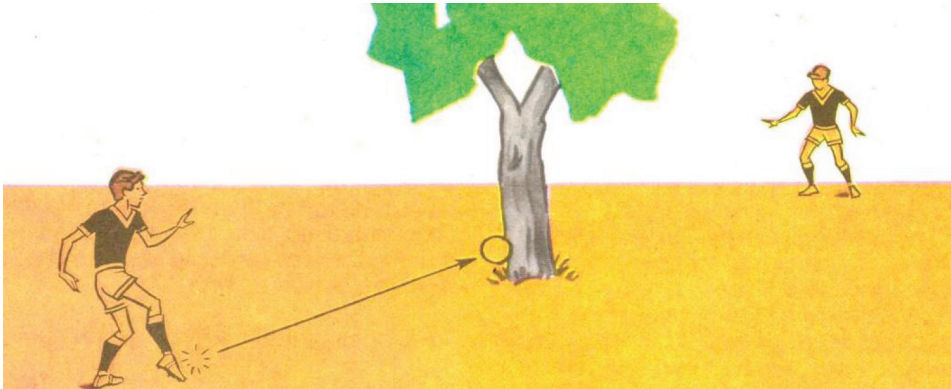
### 4. საგანი კედლის წინ

დავდგეთ კედელთან 10-15 ნაბიჯის დაშორებით. კედლის შუაში დავდგეთ

ნებისმიერი საგანი. შევასრულოთ 30 დარტყმა გამორბენით და შევეცადოთ, მოვარტყათ ბურთი საგანს.

### 5. ვარჯიში ხესთან

დავდგეთ ერთმანეთის მოპირდაპირედ ხისგან 10-15 ნაბიჯის დაშორებით. გამორბენით რიგრიგობით შევასრულოთ დარტყმები (შუა შემალლებით) და შევეცადოთ მოვახვედროთ ბურთი ხეს. (ნახ. 4)



ნახ. 4.

დადგათ ნებისმიერი საგანი (ვთქვათ, ვედრო) მოედნის შუაგულში. განვლაგდეთ საგნის სხვადასხვა მხარეს და შევეჯიბროთ ერთმანეთს – ვინ უფრო მეტჯერ მოახვედრებს ბურთს საგანს (ვედროს), ან შეუცვლის მას ადგილს. დარტყმა სრულდება ადგილიდან, ან გამორბენით, თანაბარი მანძილიდან. მოვილაპარაკოთ და დავინეროთ 1 ქულა, თუ ბურთი საგანს მხოლოდ მოხვდება, და 2 ქულა – თუ ვედრო გადაადგილდება. (ნახ. 5)



ნახ. 5.

### ორი მეკარე

გავაკეთოთ ორი კარი ერთმანეთისგან თხუთმეტი ნაბიჯის დაშორებით. ძელები მონიშნეთ ქვებით ან აგურით. ტერფის შუა შემალლებით რიგრიგობით გავარტყათ კარში როგორც ადგილიდან, ისე გამორბენით.

ერთი ურტყამს – მეორე მეკარეა.

სავარაუდო შეცდომები:

1. დარტყმის მომენტში საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან, დამრტყმელი ფეხი ძლივს წვდება ბურთს. (ნახ. 6).



ნახ.6.

2. გამორბენი სრულდება არა სწორხაზოვნად, არამედ გვერდიდან. ამიტომ ორივე ფეხი აღმოჩნდა ისეთ მდგომარეობაში, რომ დარტყმა მოუხერხებელია.

3. დარტყმა არ შესრულდა ბურთის ცენტრში – ბურთი მოიჭრა. (ნახ. 7)



ნახ. 7

4. დარტყმის მომზადება სწორი იყო, მაგრამ ბურთთან შეხებისას ფეხის წვერი აღმოჩნდა შებრუნებული საყრდენი ფეხისკენ. ამიტომ ფეხის უფრო დიდი ფართობით ბურთთან კონტაქტი არ მოხერხდა.

5. იგივე შეცდომა, ოღონდ ფეხი გარეთაა შებრუნებული.

### დარტყმა შემალლების შიდა ნაწილით

სრულდება ისევე, როგორც შუა შემალლებით, მაგრამ უკანასკნელ მომენტში დამრტყმელი ფეხის წვერი მიბრუნებულია გარეთა მხარეს. თუ გვინა ასეთი დარტყმის შესრულება, მაშინ მარჯვენა ფეხი დავდგათ არა წინ, არამედ გვერდზე, მოედნის იმ მხარეს, საითაც ვაპირებთ ბურთის გაგზავნას, ხოლო

ნახევრადმოხრილი მარცხენა ფეხი ბურთისგან ოდნავ უკან და მარცხნივ უნდა დარჩეს. დამრტყმელი ფეხი გავიტანოთ უკან.

თუ დამრტყმელი ფეხის მუხლს გავიტანთ წინ, ბურთი წავა დაბლა.

იმისათვის, რომ ბურთი მაღლა წავიდეს, საჭიროა მუხლი არ მივიტანოთ ბურთამდე და დარტყმა შევასრულოთ ბურთის ქვედა ნაწილში. (ნახ. 8)



ნახ. 8.

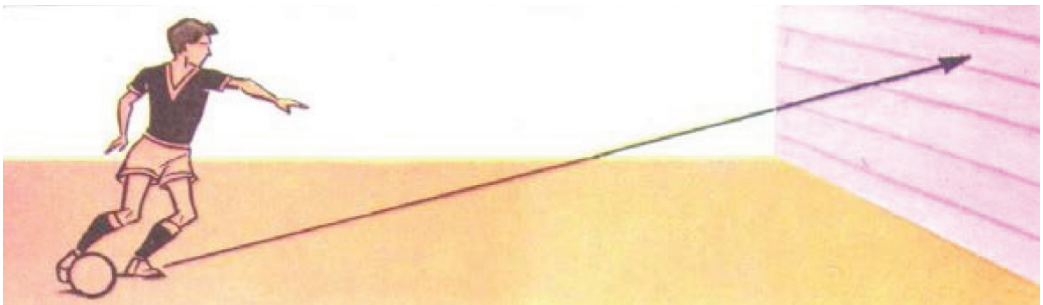
## ვარჯიშები

### ბურთთან მისვლა

დავდგეთ ბურთის უკან იმ კუთხით, საითაც ვაპირებთ ბურთის გაგზავნას. შევასრულოთ ყველაფერი ისე, როგორც აღწერილია მარჯვენა ფეხით დარტყმის შემთხვევაში. ჯერ მხოლოდ შევეხოთ ბურთს და გავიმეოროთ ეს 20-ჯერ ისე, რომ ბურთთან შეხების მომენტში მარჯვენა ფეხის მუხლი გავიტანოთ წინ.

### ვარჯიშო კედელთან

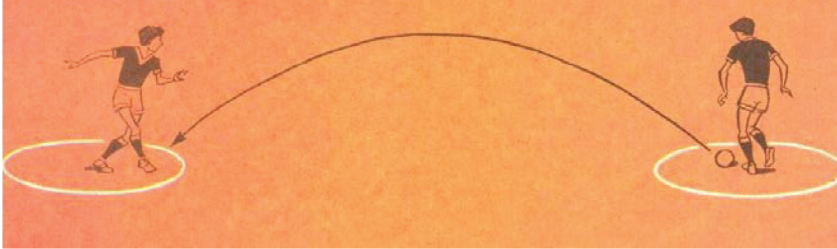
დავდგეთ კედელთან მარჯვენა მხრით. დავარტყათ ბურთს შემადლების შიდა ნაწილით. მოვახვედროთ ბურთი კედლის ზედა ნაწილს 20-ჯერ, შემდეგ ცენტრში, და ა.შ. (ნახ. 9)



ნახ. 9.

## წრიდან წრეში

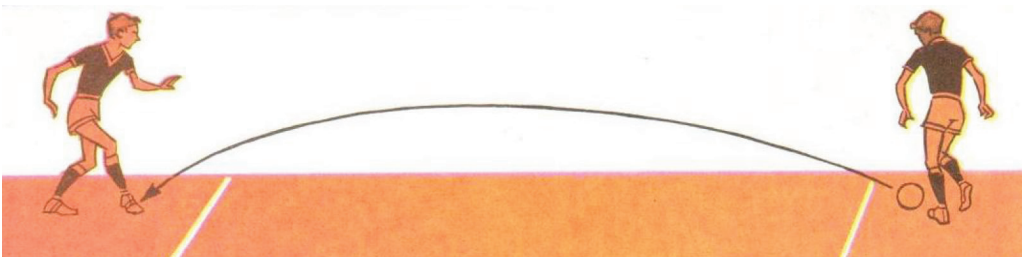
2-3-მეტრიანი დიამეტრის წრეში 15-20 ნაბიჯის დისტანციიდან შევეცადოთ გავგზავნოთ ბურთი მონინააღმდეგის წრეში. დარტყმა სრულდება ტერფის შემალლებით ნახ. 10)



ნახ. 10.

## ხაზიდან ხაზის გადაცილებით

იგივე ვარჯიში, რაც იყო წრიდან წრეში, ოღონდ ამჯერად გადავაცვილოთ ბურთი ხაზს. (ნახ. 11)



ნახ. 11.

სავარაუდო შეცდომები:

1. საყრდენი ფეხი ძალიან ახლოსაა ბურთთან და გვერდზე დარტყმა გართულებულია (ნახ. 12);



ნახ. 12.

2. საყრდენი ფეხი ძალიან შორსაა ბურთისგან და დამრტყმელი ფეხი ეხება არა ბურთის ცენტრს, არამედ მის უახლოეს ნაწილს. ამ შემთხვევაში ბურთი მიდის არა დამრტყმელი ფეხისგან მარცხნივ, არამედ იჭრება მარჯვნივ. ეს შეცდომა ხშირად ხდება არაზუსტი გადაცემების მიზეზი.

### ტერფის შემალლების გარეთა ნაწილით დარტყმა

ასეთი დარტყმის შესასრულებლად საჭიროა საყრდენი ფეხი დავდგათ ბურთისგან გვერდით და უკან, 10-15 სმ-ის დაშორებით. დამრტყმელი ფეხის წვერი შეტრიალებულია შიგნით. ფეხის მოქნევის მომენტში, ის ეხება ბურთის ქვედა ნაწილს. ფეხი გამაგრებულია კოჭ-წვივის სახსარში, ხოლო ტანი გადახრილია წინ. (ნახ. 13)



ნახ. 13.

შემალლების გარეთა ნაწილის დარტყმის შესასწავლად რეკომენდირებულია იგივე ვარჯიშები, რასაც ვიყენებდით შუა შემალლების დროს.

სავარაუდო შეცდომები

1. საყრდენი ფეხი არაა სათანადო მანძილზე დაშორებული ბურთისგან. (ნახ. 14.)
2. საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან. დარტყმა სუსტია და ბურთი მიგორავს მინდორზე. (ნახ. 15)



ნახ. 14.



ნახ. 15.

## მეორე დონე

### ტექნიკური მომზადება

თამაშის ტექნიკა – ესაა ბურთის ფლობის ხელოვნება, რომელიც გულისხმობს სხვადასხვა დარტყმებს ფეხით და თავით, გაჩერებებს, ბურთის ტარებას, ცრუ მოძრაობებს და სხვა.

ტექნიკური ოსტატობის ზრდაზე პირდაპირ მოქმედებს თანამედროვე ფეხბურთის განვითარების ტენდენციები. ისეთ პირობებში, როცა ფეხბურთელთა ინდივიდუალური ორთაბრძოლა შეტევის წარმატების გადამწყვეტი ფაქტორი ხდება, ტექნიკური ხერხების შესრულების როლი მნიშვნელოვნად მატულობს. ფეხბურთელთა სპორტული მომზადების პროცესი მჭიდროდაა დაკავშირებული თამაშის ტექნიკის სრულყოფასთან.

ტექნიკური ხერხების შესრულების ხარისხი მუდმივად უნდა მაღლდებოდეს. ტექნიკური ზრდის წყაროა ბავშვთა და მოზარდთა ფეხბურთის ორგანიზაციული განვითარება, სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის მოცულობისა და ხარისხის ზრდა. არანაკლებ მნიშვნელოვანია წვრთნის ინდივიდუალური მეთოდის გამოყენება. მისი პრაქტიკული დანერგვა ხელს უწყობს ფეხბურთელთა მხრიდან ტექნიკაში მეცადინეობის მიმართ სერიოზული დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

ტექნიკური ხერხების სწრაფად დაუფლების ხელშემწყობი საშუალებაა სწავლებისა და წვრთნის პროცესში სპეციალური მოწყობილობების (დამხმარე ინვენტარის), ტექნიკური ხერხების უკეთ დემონსტრირებისთვის სასწავლო კინო-ფილმებისა და სხვა ვიდეო-მასალის გამოყენება.

ტექნიკური ხერხის შესწავლა და მისი ათვისება არაა საკმარისი. აუცილებელია მისი ზუსტად და სწრაფად გამოყენება სხვადასხვა, მუდმივად ცვალებად სიტუაციებში. როგორც ვხედავთ, ტექნიკური ხერხების შესრულების სისწრაფეს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ასევე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ტექნიკური ხერხის “შენიღბვას”. დღეს წარმატებას აღწევენ ის ფეხბურთელები, რომლებიც მოძრაობებით ახერხებენ ძირითადი ჩანაფიქრის დაფარვას. ამიტომ, “შენიღბვა” ფეხბურთელთა ტექნიკური ოსტატობის განუყოფელი ნაწილია.

ტექნიკური ხერხის სწავლებისას პირველ რიგში აუცილებელია შესასწავლი ხერხის ძირითადი ელემენტების დაუფლება. ასე მაგალითად: დარტყმისას მთავარია კარგად შევისწავლოთ საყრდენი ფეხის მდგომარეობა და შემდეგ გადავიდეთ ტექნიკური ხერხის დეტალურ დაუფლებაზე.

სწავლების დაწყებისას კარგად უნდა გვექონდეს წარმოდგენილი შესასწავლი ტექნიკური ხერხის შესრულების თავისებურებანი, როგორ უნდა შესრულდეს სწორად ესა თუ ის ტექნიკური ხერხი.

მნიშვნელოვანია თავდაპირველად კარგად დავუფლოთ მარტივი ტექნიკური ხერხების შესრულებას. სწავლის პროცესში ძალიან მნიშვნელოვანია დავაფიქსიროთ და დავადგინოთ ტექნიკური ხერხის შესრულების დროს დაშვებული შეცდომები.

ხშირად შეცდომების მიზეზი სუსტი ფიზიკური მომზადების დონეა. ამის დადგენა მნიშვნელოვანი მომენტია მომეცადინისათვის.

სწავლებისა და წვრთნის ერთ-ერთი მთავარია ამოცანაა ფეხბურთის ტექნიკის სრულყოფილად დაუფლება. მოცემული ამოცანის შესასრულებლად აუცილებელია:

1. თამაშის თანამედროვე ტექნიკური ხერხების დაუფლება და სხვადასხვა პირობებში მათი სრულყოფილად შესრულება;
2. ტექნიკური ხერხების სხვადასხვა თანმიმდევრობით შესრულება;
3. ტექნიკური ხერხების იმ კომპლექსების დაუფლება, რომელთა გამოყენება ფეხბურთელს ხშირად უხდება თავისი სათამაშო ფუნქციიდან გამომდინარე;
4. ტექნიკური ხერხების შესრულების ხარისხის მუდმივად ამაღლება.

ტექნიკა, რომლის სრულყოფაც მარტივ პირობებში მოხდა, არ არის მაღალი შედეგების მიღწევის გარანტია. შესასწავლი მოძრაობის შესრულების პირობებში გამუდმებით უნდა იცვლებოდეს, რათა გამომუშავებულ იქნას ჩვევების ვარიატულობა როგორც დარტყმებისა და გადაცემების, ისე სხვა ტექნიკური ხერხების შესრულების დროს. შესასწავლი ხერხების განმტკიცება ხდება სასწავლო თამაშებსა და შეჯიბრებებში მონაწილეობით.

### **ტერფის გარეთა ნაწილით დარტყმა**

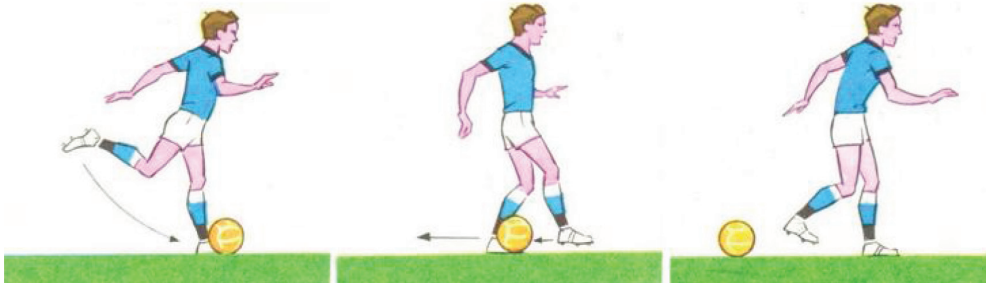
უფრო ხშირად ტერფის გარეთა ნაწილით დარტყმა სრულდება, როდესაც ბურთი მოგორავს ჩვენკენ. ასეთი დარტყმის შესრულებისას მარჯვენა ფეხი დავდგათ ჩვენგან მარჯვნივ, მარცხენა კი ბურთიდან ნახევარი ნაბიჯით მარცხნივ და ოდნავ უკან. ასეთი დარტყმა საკმაოდ იშვიათად გვხდება თამაშის პროცესში. (ნახ. 16)



ნახ. 16.

### **ქუსლით დარტყმა**

თუ გვინდა ბურთზე დარტყმა მარჯვენა ფეხის ქუსლით, მაშინ უნდა დავდგეთ ბურთის მარცხენა მხარეს ისე, რომ მარჯვენა იმყოფებოდეს ბურთიდან ტერფის სიგრძეზე. ორივე ფეხის წვერები მიმართულია წინ. ამ მდგომარეობიდან გადავატაროთ ფეხი ბურთს და შემდეგ, მკვეთრი მოძრაობით უკან – ქუსლით შევასრულოთ დარტყმა ბურთის ქვედა ნაწილში. (ნახ. 17)



ნახ. 17.

### ვარჯიშები

გავაკეთოთ ორი ნაბიჯის სიგანის კარი, დავდლოთ ბურთი 5 მეტრის დაშორებით. დავდგეთ ზურგით ბურთისკენ და ქუსლის დარტყმით გადავგზავნოთ ბურთი კარში. ნარმატების შემთხვევაში გავზარდოთ მანძილი კარიდან.

დავდგეთ პატარა კარის ორივე მხარეს და შევეჯიბროთ ერთმანეთს – ვინ უფრო მეტ ბურთს გაიტანს.

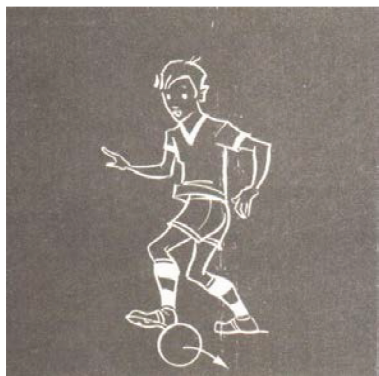
სავარაუდო შეცდომები

1. დამრტყმელი ფეხი გავიტანოთ უკან იმ მომენტში, როცა საყრდენი ფეხი უკვე ბურთის უკანაა. (ნახ. 18)



ნახ. 18.

2. ვერ მოვახერხებთ ქუსლით შევხებოდით ბურთის ცენტრს და ამიტომ დარტყმა მოიჭრა. (ნახ. 19)



ნახ. 19.

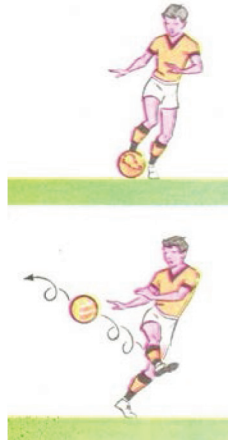
3. ქუსლით გვერდზე დარტყმა არ მოხერხდა იმიტომ, რომ დარტყმის მომენტში საყრდენი ფეხი არ გავიტანეთ წინ საჭირო მანძილზე და მან გზა გადაუღობა ბურთს. (ნახ. 20)



ნახ. 20.

### **მოჭრილი დარტყმა ტერფის გარეთა შემაღლებით**

დარტყმის მომზადება ისევე ხდება, როგორც გარეთა შემაღლებით დარტყმისას. მაგრამ ბურთმა რომ იტრიალოს გარეთა მხარეს, საჭიროა დარტყმა არა ბურთის ცენტრში, არამედ ბურთის იმ ნაწილში, რომელიც უფრო ახლოსაა საყრდენ ფეხთან. ჯერ ვეხებით ბურთს ტერფის შემაღლების ნაწილით, რომელიც უფრო ახლოსაა ფეხის თითებთან, შემდეგ ვასრულებთ მოძრაობას საყრდენი ფეხის მხარეს და ბურთს ვაშორებთ ფეხს იმ მომენტში, როცა ის აღმოჩნდება ცენტრში, ან ახლოს ქუსლთან. (ნახ. 21)



ნახ. 21.

სავარაუდო შეცდომები:

1. ტერფის შემაღლების გარეთა ნაწილით მოჭრისას შევეხეთ ბურთის იმ ნაწილს, რომელიც ძალიან ახლოსაა მის ცენტრთან და ამიტომ ბურთი ბრუნვით მოძრაობას ვერ იძენს.

2. ბურთმა ვერ შეძლო ბრუნვითი მოძრაობა იმიტომ, რომ დამრტყმელი ფეხის მოძრაობა მიმართული იყო არა საყრდენი ფეხის მხარეს, არამედ მხოლოდ წინ, როგორც ხდებოდა შემაღლების ამ ნაწილით ჩვეულებრივი დარტყმისას.

### მოჭრილი დარტყმა შემაღლების შიდა ნაწილით

თუ დარტყმა ხორციელდება მარჯვენა ფეხით, მაშინ გამორბენი სრულდება ბურთის მარცხენა მხრიდან. საყრდენი ფეხი გვერდზე და ბურთის ოდნავ უკანაა. შემაღლების შიდა ნაწილით დარტყმა სრულდება ბურთის იმ მონაკვეთში, რომელიც შორსაა საყრდენი ფეხისგან. ფეხი თითქოს მიყვება ბურთს და უზრუნველყოფს მის ბრუნვით მოძრაობას საკუთარი ღერძის გარშემო. (ნახ. 22)



ნახ. 22.

## დარტყმა ბურთზე, რომელიც მოძრაობს მოთამაშის წინ

თუ გვინდა დავარტყათ ბურთზე, რომელიც მოთამაშის მოძრაობის მიმართულეებით მოგორავს, მაშინ უნდა დავენიოთ ბურთს, დავდგათ საყრდენი ფეხი ბურთის წინ და დარტყმა შევასრულოთ იმ მომენტში, როცა ბურთი მიგორავს საყრდენი ფეხის სიახლოვეს.

### ვარჯიშები

1. დავდგეთ ბურთის ოდნავ უკან. ტერფის ნებისმიერი ნაწილით დავარტყათ ისე, რომ ბურთი მოძრაობდეს წინ. გავიმეოროთ ეს 20-30-ჯერ.

2. მივყვებით მგორავ ბურთს და სუსტი დარტყმებით ვაგზავნით პატარა კარში. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 25-ჯერ.

3. 3-4 ნაბიჯის სიგანის კარში 15 ნაბიჯის მანძილიდან ვინც მეტ ბურთს გაიტანს ისაა გამარჯვებული.

4. მომეცადინეები იყოფიან ორ ჯგუფად და 25-30 ნაბიჯის დაშორებით მონიშნული ხაზებიდან გზავნიან ბურთს წინ. შემდეგ ეწევიან ბურთს და გადასცემენ პარტნიორს, რომელიც თავის მხრივ იგივეს აკეთებს. (ნახ. 23)



ნახ. 23

## დარტყმა ბურთზე, რომელიც მოძრაობს მოთამაშისკენ

თამაშის პროცესში ჩვენსკენ მგორავ ბურთზე დარტყმა ხორციელდება კარის აღების მიზნით, ბურთის მოგერიებისას და სხვადასხვა გადაცემების შესრულებისას.

ბურთზე, რომელიც მოძრაობს მოთამაშისკენ, დარტყმა ხდება ისევე, როგორც უძრავ ბურთზე. უნდა გავითვალისწინოთ, რა შემთხვევაში მიდის ბურთი მაღლა. მისთვის დაბალი ტრაექტორიის მისაცემად დარტყმისას საჭიროა დამრტყმელი ფეხი უფრო დიდხანს იყოს მოხრილი. (ნახ. 24)



ნახ. 24.

## ვარჯიშები

1. ბურთის დარტყმები სავარჯიშო კედელთან. ჯერ მიზნად ვისახავთ შედარებით ადვილი ამოცანის გადაჭრას: ბურთი მოვახვედროთ კედლის ნებისმიერ ნაწილში. შემდეგ მოვნიშნოთ კედელზე განსაზღვრული ადგილები და ვცადოთ მათი მიზანში ამოღება.

2. ერთი ფეხბურთელი დგას კარში, მეორე სხვადასხვა ხერხით ასრულებს დარტყმებს. მეკარე ეუფლება ბურთს და უბრუნებს პარტნიორს. პერიოდულად იცვლიან ადგილებს.

3. მოვანყოთ დაბალი კარი და დავიკავოთ ადგილი მის ორივე მხარეს. შემხვედრ ბურთს რიგრიგობით დავარტყათ სხვადასხვა ხერხით და ვცადოთ მის კარში გატანას.

4. დავდგეთ ერთმანეთის საპირისპიროდ 10 მეტრის დაშორებით. შემოვხაზოთ 2 ნაბიჯის დიამეტრის წრეები და შევეცადოთ საკუთარი წრიდან ბურთი პარტნიორის წრეში გადავგზავნოთ. უნდა გავითვალისწინოთ დარტყმის ძალა და სიზუსტე.

### შესაძლებელი შეცდომები

1. არ დაველოდეთ იმ მომენტს, როცა ბურთი აღმოჩნდება საყრდენი ფეხის გასწვრივ. ეს გვაიძულებს დარტყმა შევასრულოთ თითქმის გამართული ფეხით. ამასთან ერთად, ბურთი აგორდება შემადლების მაღალ წერტილზე და მისი ფრენის ტრაექტორიაც ძალიან მაღალი იქნება. (ნახ. 25)



ნახ. 25.

2. ბურთისკენ მოძრაობისას ავცდით მისი მოძრაობის ხაზს, ამიტომ ფეხი ვერ მოვახვედრეთ ბურთის ცენტრს და მისი ფრენის ტრაექტორიაც არასწორხაზოვანია. (ნახ. 26)



ნახ. 26.

### თავსზემოდან დარტყმა

თამაშისას ამ დარტყმას ვიყენებთ მაშინ, როცა უფრო მარტივი ხერხის გამოყენება შეუძლებელია. მას ძირითადად მცველები ასრულებენ.

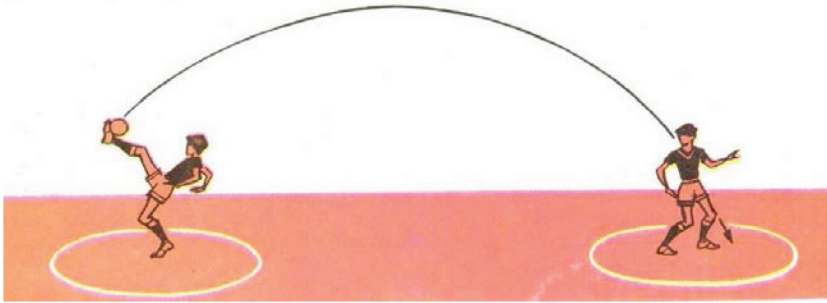
თავსზემოდან დარტყმისას საყრდენი ფეხი უნდა იმყოფებოდეს ბურთისგან ოდნავ უკან. როცა ბურთი მხრის სიმაღლეზეა, აუცილებელია ტანის უკან გატანა; ავნიოთ დამრტყმელი ფეხი მაღლა და დავარტყათ ბურთს ქვედა ნაწილში ისე, რომ ბურთის ტრაექტორია მიმართული იყოს არა მაღლა, არამედ უკან. ბურთს უნდა შევეხოთ მაშინ, როცა ფეხის წვერი მაღლა იქნება მიმართული. საყრდენი ფეხი მოვხაროთ და ავინიოთ ფეხის წვერზე, რათა ბურთის მოძრაობის ტრაექტორია იყოს დაბალი. აქ საჭიროა ბურთს დარტყმა მივაყენოთ მაქსიმალურად დაბალ წერტილში. ეს შესაძლებელია ზურგზე დაცემის შემთხვევაში. (ნახ. 27)



ნახ. 27

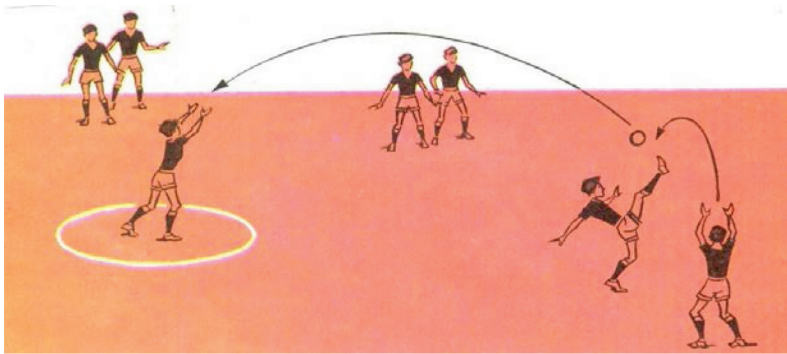
### ვარჯიშები

1. დავდგეთ ზურგით ერთმანეთისგან რამდენიმე ნაბიჯის დაშორებით, ავაგდოთ ბურთი ხელით და შევასრულოთ თავს ზემოდან დარტყმა.
2. მოვნიშნოთ 4-5 ნაბიჯის დიამეტრის ორი წრე. თითოეული თქვენგანი დგება თავის წრეში, ერთმანეთისკენ ზურგშექცევით. შემდეგ ვურტყამთ თავსზემოდან ისე, რომ ბურთი წრეში დაეშვას. (ნახ. 28)



ნახ. 28

3. რამდენიმე ნაბიჯის დიამეტრის წრეში დგება ერთი ფეხბურთელი. დანარჩენები ნაწილდებიან წყვილებში სხვადასხვა მხარეს. წრის გარეთ მდგარი მეწყვილეები ერთმანეთს რიგ-რიგობით უგდებენ ბურთს თავსზემოდან დარტყმის შესასრულებლად. დარტყმის შემსრულებელი წრისკენ ზურგით დგას და უნდა ეცადოს, ბურთი წრეში მდგომ პარტნიორს მოახვედროს, ის კი თავის მხრივ ბურთს შემდეგ წყვილს გადასცემს. (ნახ. 29)



ნახ. 29.

სავარაუდო შეცდომები:

1. ფეხის წვერი მიმართულია არა მაღლა, არამედ წინ. ბურთთან შეხება მოხდა ბურთის ქვედა ნაწილში, ამიტომ ბურთი წავიდა მაღლა. (ნახ. 30)



ნახ. 30

2. არ იქნა გათვალისწინებული დარტყმის მომენტი და ბურთი აცდა ფეხს. (ნახ. 31)



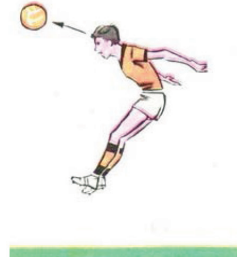
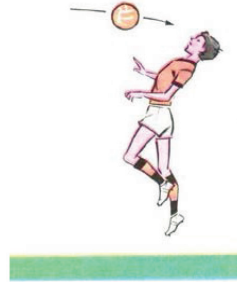
ნახ. 31

### ნახტომში თავით დარტყმა

ნახტომში თავით დარტყმა შეიძლება შესრულდეს თავის გვერდითი ნაწილებით (ნახ. 32) და შუბლით ნახტომში (ნახ. 33). გამორბენით ნახტომში უმჯობესია ცალ ფეხზე არეკნი, ხოლო ადგილიდან – ორივე ფეხზე. გამორბენით დარტყმა უფრო ძლიერია. თავით თამაში უკეთ ეხერხებათ მაღალი ტანის ფეხბურთელებს.

### ვარჯიშები

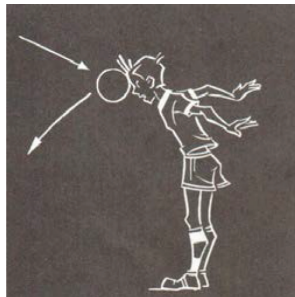
1. კედლიდან დაბრუნებულ ბურთს ისევ ვურტყამთ კედლისკენ. დარტყმები ნახტომში და ნახტომის გარეშე ერთმანეთს ენაცვლება.
2. პარტნიორები რამდენიმე ნაბიჯზე იმყოფებიან ერთმანეთისგან. ერთი აწვდის მეორეს ბურთს თავით დასარტყმელად და შემდეგ ერთმანეთს ენაცვლებიან.
3. დავდგეთ ერთმანეთისგან 15 ნაბიჯის დაშორებით. ერთი აწვდის ბურთს მეორეს, რომ მან შეძლოს ნახტომში თავით დარტყმა. ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს კედელთანაც. პარტნიორები პერიოდულად იცვლებიან.



ნახ. 32 ნახ. 33

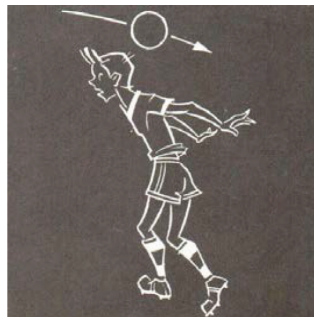
### სავარაუდო შეცდომები

1. ადგილიდან შუბლით დარტყმამდე ერთი ფეხი დაედგით მეორეს წინ, რამაც გააძნელა ტანის უკან გატანა. დარტყმა სუსტი გამოდგა. (ნახ. 34)



ნახ. 34

2. ნახტომი ადრე შესრულდა და ბურთი თავს აცდა. (ნახ. 35)



ნახ. 35

## მესამე დონე

### ტექნიკის სრულყოფის ხერხები

ბურთის ფლობის ტექნიკის სრულყოფის მეთოდები სპეციალური ხასიათისაა. ისინი მოწოდებული არიან გადაჭრან არა მარტივი მოძრაობითი ჩვევების ფორმირების საკითხები, არამედ ხელი შეუწყონ მათ განმტკიცებას და აამაღლონ სათამაშო პირობებში მათი გამოყენების საიმედოობა.

მოძრაობითი ჩვევების მდგრადობის ასამაღლებლად იყენებენ მრავალმხრივი მომზადების, მოსამზადებელი ვარჯიშის, მოძრაობითი ჩვევების შინაგან და გარეგან პირობებთან შეგუების, ახალი რიტმების და ანალიზატორების სრულყოფის მეთოდებს.

**მრავალმხრივი მომზადების მეთოდი.** ფეხბურთელთა ტექნიკური მომზადების საფუძველს მრავალმხრივი ფიზიკური და ტექნიკური მოძრაობა წარმოადგენს. ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ ყველა ვარჯიშში თავისი სტრუქტურითა და ხასიათით მაქსიმალურად უახლოვდებოდეს ძირითად მოძრაობით ჩვევებს. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მოძრაობის ხარისხს, რომელიც მოძრაობითი ჩვევის შემადგენლობაში შედის, მრავალმხრივი ფიზიკური მომზადება უზრუნველყოფს. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს სიმარჯვის, როგორც ფიზიკური თვისების, განვითარების დიდი მნიშვნელობა, რომელიც გარემოს ცვალებადი პირობებისა და სპორტული ბრძოლის მიმართ მაღალი შემგუებლობითი უნარით ხასიათდება.

მოძრაობა სრულდება სხვა მოძრაობებთან კავშირში, სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში და ფეხბურთელთა სხვადასხვაგვარი მდგომარეობის პირობებში. ძალზედ მნიშვნელოვანია, შევუქმნათ მოთამაშეს დამატებითი, ე.წ. “სათადარიგო” პირობითი კავშირები. ამისათვის უნდა გამოვიყენოთ ბურთის ჟანგლირება, ნებისმიერი ვარჯიში და სხვა ხერხები. ყურადღება უნდა მივაქციოთ მოძრაობის სიზუსტეს (ძალის დოზირებას, სახსრების მოძრავუნარიანობას, სიმარჯვეს).

ბურთის ფლობის ტექნიკის ასათვისებლად განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სტატიკური ძალის ზემოქმედებას, ამა თუ იმ სახსრის სწრაფად და დროულად გამაგრებას. სიმძიმეებით ვარჯიში ამ მიზნის განხორციელების უპირველესი საშუალებაა.

**მოსამზადებელი ვარჯიშების მეთოდები.** ისინი ხელს უწყობენ ნერვულ-კუნთური აპარატის მზადყოფნაში მოყვანას ტექნიკური ხერხის შესასრულებლად. ეს შესაძლებელია გამარტივებულ და სტანდარტულ პირობებში ტექნიკური ხერხის მთლიანობაში შესრულების დამხმარე ვარჯიშების სწორად გამოყენების შემთხვევაში.

**მოძრაობითი ჩვევების განმტკიცების მეთოდები.** მოძრაობითი ჩვევების განმტკიცების ძირითადი მეთოდია მოძრაობის მრავალჯერადი გამეორება. მოძრაობისათვის აუცილებელი ეფექტის უზრუნველსაყოფად საჭიროა გამეო-

რებათა შორის შესვენებების ოპტიმალური რეჟიმის დადგენა. ამავე მიზნით იყენებენ ისეთ ვარჯიშებზე გადართვას, რომლებიც ხელს უწყობენ დადებითი ემოციონალური მდგომარეობის შენარჩუნებას. ორგანიზმში ფიზიოლოგიური პროცესების ინერტულობის გათვალისწინებით, ვარჯიშების გართულებისას აუცილებელია სწორი თანმიმდევრობის დაცვა.

**მოძრაობითი ჩვევების განვითარების მეთოდები.** როგორც ვიცით, კუნთები ძალის წყაროა და როცა ისინი ასრულებენ სამუშაოს, ადგილი აქვს კუნთურ ძალისხმევასა და გარეშე ძალებს შორის ურთიერთქმედებებს. იგულისხმება სიმძიმის ძალა, ხახუნის ძალა, მეტოქის წინააღმდეგობა და ა.შ.. ამიტომ აუცილებელია გარეშე ძალების ფაქტორების ზუსტი დიფერენცირება, ანუ კუნთურ ძალასა და გარეშე ძალების ფაქტორებს შორის ურთიერთმოქმედება.

ამასთან დაკავშირებით, ფეხბურთელისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია მოძრაობისა და ძალისხმევის პარამეტრების დროსა და სივრცეში დიფერენცირების უნარის არსებობა, რადგან “სივრცის აღქმის გარეშე არ არსებობს მოძრაობის სიზუსტე, ხოლო დროის აღქმის გარეშე არაა განსაზღვრული მოძრაობის სიჩქარე, შეუძლებელია მოძრაობის სიჩქარის სათანადოდ შეცვლა” (ვ.ს. ფარფელი).

შესაბამისად, საჭიროა ზუსტი შეგრძნებების აღზრდა, ამისთვის კი აუცილებელია: 1. დროისა და სივრცის ზუსტი აღქმა და შეფასება, სივრცეში კოორდინაციის ხარისხის შეფასება; 2. ბურთის ფრენის მანძილის, მისი ტარებისას ნაბიჯის სიგრძისა და სიხშირის განსაზღვრის და ა.შ. შესაძლებლობების გამომუშავება.

მოძრაობითი ჩვევების შინაგან და გარეგან პირობებთან შეგუების მეთოდი. ტექნიკური ხერხების შესრულება ცვლად სათამაშო სიტუაციებში გარეგან და შინაგან პირობებთან ადაპტაციის ძირითადი მეთოდია. ამიტომ, აუცილებელია საწვრთნო პროცესის პირობების გამრავალფეროვნება (ვარჯიშის ხასიათის, დატვირთვის სიდიდის, მეცადინეობის ადგილის ცვლა).

რეკომენდირებულია ვარჯიშების თანმიმდევრობისა და პირობების მონაცვლეობა. ასევე ცვლიან სტანდარტულ პირობებს ახალი ორიენტირების, დამატებითი საგნების შემოტანის საშუალებით.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ფეხბურთელთა მიერ მოძრაობის ფორმისა და შესრულების ხასიათის ვარირებას მოძრაობითი ამოცანის შესაბამისად, ანუ ერთი სახის მოძრაობიდან მეორეზე გადართვას, აციკლური მოძრაობის დაწყებიდან მის დასრულებამდე, როგორც ერთ მთლიანობაში აღქმას. ამის მიღწევა შეიძლება სხვადასხვა ხერხების შესრულებისას მათი თანმიმდევრობის ვარირების გზით. ტექნიკური ხერხების ვარიანტულობის გამომუშავება ხდება მეცადინეობისა და შეჯიბრებების პირობების ცვლილების ფონზე.

ფორმირებული ჩვევა შეიძლება ადვილად დაირღვეს სხვადასხვა სახის ხელშემშლელი ფაქტორების ზემოქმედებით (გადაღლა, მოძრაობითი ამოცანის მუდმივად და გადაჭარბებით გართულება და ა.შ.)

**ახალი რიტმების ათვისების მეთოდები.** რიტმი ჩვევის ფორმირების პროცესის გაუმჯობესების მთავარი პირობაა. კუნთების შეკუმშვის დინამიკისა და რიტმის მართვა – მოძრაობითი ჩვევის მართვის ერთ-ერთი ამოცანაა. ფეხ-

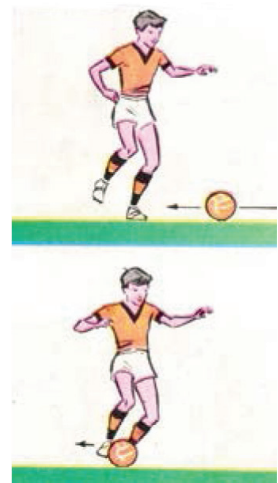
ბურთელს უნდა შეეძლოს მოძრაობის ტემპისა და შეფასების რეგულირება. ამ შემთხვევაში დიდ როლს თამაშობს თვითშეფასება, თვითკონტროლი, რომლებიც მდგრადი რეაქციების გამომუშავების ძირითადი საშუალებებია.

ვარჯიშის დროს ერთი ტემპიდან მეორეზე გადასვლა ხელს უწყობს ახალი რიტმების ათვისებას. ასეთ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ვარჯიშები, რომლებიც მოცემულ დისტანციაზე მოცემული სიჩქარით სრულდება. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ გარბენების გამეორებათა შორის ხდება სიჩქარის რეგულირება. მსგავსი ვარჯიშები ფეხბურთელს საშუალებას აძლევს გართულებულ პირობებში შეინარჩუნოს მოძრაობის მუდმივი ტემპი, რაც ყოველთვის მნიშვნელოვანია მეტოქესთან ორთაბრძოლის დროს.

**ანალიზატორების სრულყოფის მეთოდები.** მოძრაობითი მოქმედებების ეფექტურობის ასამაღლებლად ფეხბურთელს უნდა შეეძლოს სხვადასხვა ანალიზატორის გამოყენება. პირველ რიგში ეს ეხება მხედველობით და სმენით ანალიზატორებს და მათი საშუალებით მოპოვებული ინფორმაციების შეფასებას. ასეთი უნარის გამომუშავება შესაძლებელია სპეციალური ვარჯიშების საშუალებით. ამავე მიზანს ემსახურება ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორი შეფარდებაა მუშაობის ტემპსა და მოძრაობის შესრულებაზე დახარჯულ დროს შორის.

### **ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით**

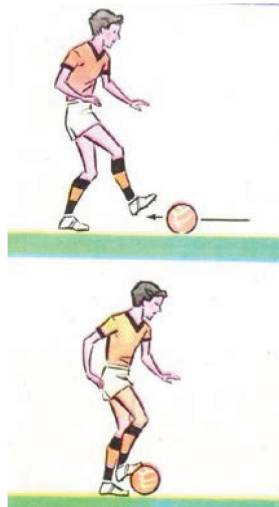
ბურთი, რომელიც მოთამაშისაკენ მოგორავს, ხელსაყრელია გავაჩეროთ ტერფის შიდა ნაწილით. ბურთთან შეხებამდე საყრდენი ფეხის ტერფი ბურთის მოძრაობის პარალელურად უნდა იდგეს. ფეხი, რომლითაც ბურთის გაჩერებას ვაპირებთ, საყრდენ ფეხზე ოდნავ უკან უნდა იყოს გატანილი (ნახ. 36). თუ ტერფი პირდაპირი კუთხით ეხება ბურთს, ბურთი მოთამაშის პირდაპირ გაგორდება, ხოლო თუ გვერდით, მაშინ – მარცხნივ ან მარჯვნივ. რაც უფრო რბილია გაჩერება, მით ნაკლებია ფეხიდან არეკნი.



ნახ. 36

### **მოძრავი ბურთის ტერფის ძირით გაჩერება**

ტერფის ძირით ბურთის გაჩერებისას საჭიროა ოდნავ მოხრილი ფეხი გავიტანოთ ბურთის შესახვედრად. ამ დროს ტერფის წვერი მიმართულია მაღლა (ნახ. 37). გაჩერების სირბილე დამოკიდებულია ფეხის უკან გატანაზე ბურთთან შეხების მომენტში. ამ დროს ტანი ოდნავ მოხრილია.

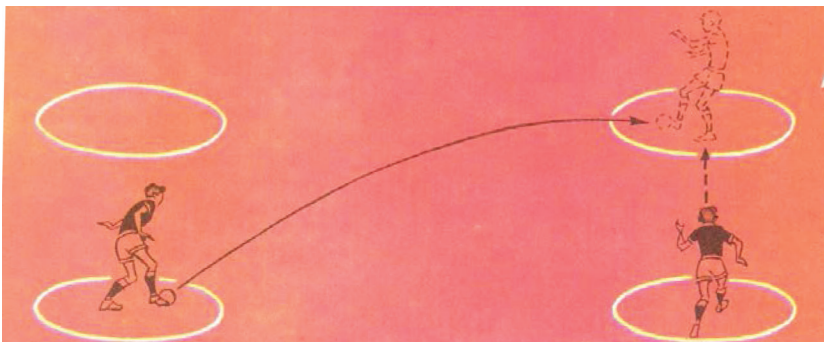


ნახ. 37

### ვარჯიშები

1. დავდგეთ ერთმანეთის საპირისპიროდ რამდენიმე ნაბიჯის დაშორებით. რიგრიგობით გადავცეთ ბურთი ერთმანეთს და გავაჩეროთ ხან ტერფის ძირით, ხან ტერფის შიდა ნაწილით. დარტყმები სხვადასხვა სიძლიერისაა, მანძილი პარტნიორებს შორის მუდმივად იცვლება.

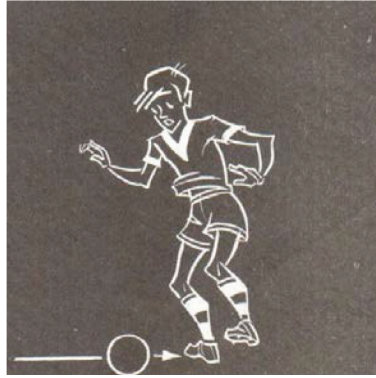
2. დავხაზოთ ორი ნაბიჯის დიამეტრის მქონე ოთხი წრე. დავდგეთ ნებისმიერ წრეში და ვაგზავნოთ ბურთი პარტნიორისაგან თავისუფალ წრეში. პარტნიორი ცდილობს ბურთის წრეში გაჩერებას. თუ ვერ ახერხებს, მაშინ მონინააღმდეგეს ქულა ეწერება. (ნახ. 38)



ნახ. 38

### სავარაუდო შეცდომები

1. ტერფის შიდა ნაწილით ბურთის გაჩერებისას საყრდენი ფეხის წვერი მიბრუნებულია გარეთ. მოუხერხებელია ტერფის შემობრუნება პირდაპირი კუთხით ბურთის მოძრაობის მიმართ. (ნახ. 39)



ნახ. 39

2. ტერფის ძირით ბურთის გაჩერებისას ფეხის წვერი მიმართულია წინ და არა მაღლა. ამიტომ ბურთი გაცდა ფეხს. (ნახ. 40)



ნახ. 40

**ზემოდან ქვემოთ მოძრაობი ბურთის ტერფის შიდა ნაწილით გაჩერება**

ბურთი, რომელიც მაღლიდან დაბლა ეშვება, შეიძლება ტერფის შიდა ნაწილით ისევე გავაჩეროთ, როგორც ტერფის ძირით. ბურთის გაჩერებამდე ორივე ფეხის წვერი მიმართულია წინ. განვსაზღვროთ ბურთის მიწასთან შეხების მომენტი, ოდნავ გავიტანოთ ფეხი უკან და ამავდროულად ფეხისწვერი მოვატრიალოთ გარეთ ისე, რომ ტერფებმა შექმნან პირდაპირი კუთხე ბურთის მოძრაობის მიმართ. ბურთის მიწდორთან შეხებისას, ფეხს ვწვეთ ოდნავ მაღლა და ტერფის შიდა ნაწილს ვაფარებთ ბურთს. (ნახ. 41)



ნახ. 41

## ვარჯიშები

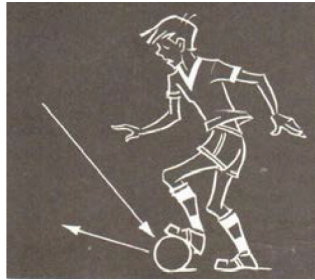
1. ვისროლოთ ბურთი კედლისკენ ხელით და არეკნის შემდეგ განვსაზღვროთ მისი მიწასთან შეხების ადგილი, რათა გავაჩეროთ ტერფის ძირით ან ტერფის შიდა ნაწილით.

2. ერთ-ერთი თქვენგანი მეკარეა, რომელიც ბურთს სხვადასხვა სიმაღლეზე გიგდებთ. გააჩერეთ ბურთი ტერფის ძირით ან ტერფის შიდა ნაწილით და დაარტყით კარში. პერიოდულად შეცვალეთ ადგილები.

### სავარაუდო შეცდომები

1. ვერ განსაზღვრეთ ბურთის მიწასთან შეხების მომენტი, ფეხი ადრე ავნიეთ და ბურთი გაძვრა ფეხქვეშ, ე.ი. არ მოესწრო ბურთის დაფარვა.

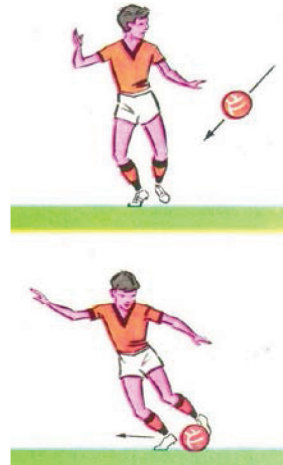
2. არ მოვადუნეთ ტერფის კუნთები და ძალიან ძლიერად დავანეჩით ბურთს, ამიტომ ბურთი წინ გავარდა. (ნახ. 42)



ნახ. 42

### ტერფის შემალლების შიდა ნაწილით ბურთის გაჩერება და მისი გვერდით გატანა

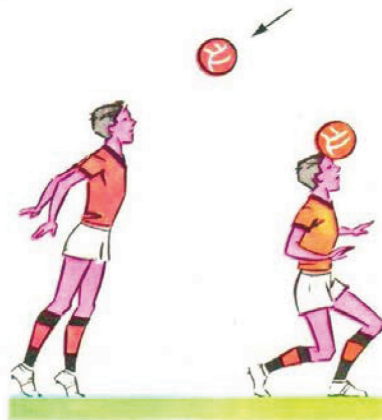
ამ ხერხის შესასრულებლად საჭიროა ბურთის დაშვების ადგილის განსაზღვრა, რათა არ მივცეთ ბურთს მინიდან არეკნის საშუალება და მოხერხდეს მისი რომელიმე მხარეს ტარება. ეს მოქმედებები უნდა სრულდებოდეს ერთმანეთის მიყოლებით პაუზის გარეშე. (ნახ. 43)



ნახ. 43

### ბურთის თავით გაჩერება

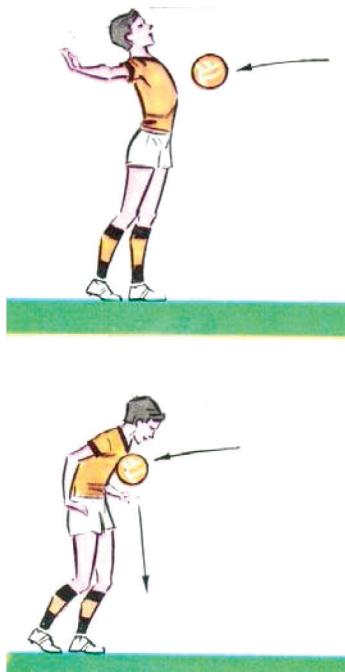
ისევე, როგორც ფეხით გაჩერების ყველა ვარიანტი, თავით გაჩერებაც დამოკიდებულია დამთმობ მოძრაობაზე. როცა ბურთი გვიახლოვდება, გავეშუროთ მის შესახვედრად, ავინიოთ ფეხის წვერებზე, უკანასკნელ მომენტში მოვიხაროთ მუხლებში, ერთი ფეხი დავდგათ მეორეს წინ და თავი ჩავრგოთ მხრებში. ასეთ დროს ბურთი თითქმის არ აირეკნება თავიდან. (ნახ. 44)



ნახ. 44

### ბურთის მკერდით გაჩერება

ბურთის დახვედრისას მკერდი გაზნექილია წინ, ხოლო მასთან შეხების მომენტში, მყისიერად ვიხრებით წინ ისე, რომ ბურთი დარჩეს მოთამაშეს. (ნახ. 45)



ნახ. 45

### ბურთის ტარება

ბურთის ტარება თამაშის მნიშვნელოვანი ხერხია. ხშირად აუცილებელია ბურთით გადაადგილება უკეთეს პოზიციაზე გასასვლელად. ყოველთვის არაა შესაძლებელი გადაცემის გაკეთება, ან კარში დარტყმა, მაგრამ ბურთის ტარე-

ბა საჭიროა ისე, რომ მონინაალმდეგემ ვერ მოახერხოს მისი ჩაჭრა. ტარება სრულდება სირბილის დროს ბურთზე ფეხის დარტყმებით. ეს დარტყმები უნდა იყოს ისეთი, რომ ბურთი ფეხიდან აირეკნოს საჭირო მანძილზე. როცა მონინაალმდეგე შენს სიახლოვესაა, აუცილებელია ბურთის კონტროლი, ზოგიერთ შემთხვევაში სიჩქარის ცვლაც. ბურთის ტარების დროს თავი მაღლა აწეული, რათა შეგვეძლოს სიტუაციის შეფასება. თუ ბურთი სწორხაზოვნად მოძრაობს, მაშინ მასზე დარტყმები ხდება შემალლების გარეშა ნაწილით. სხვა შემთხვევაში კი შემალლების შიგნითა ნაწილით. ტარება მიზანშეწონილია ორივე ფეხით, სხვადასხვა თანმიმდევრობით.

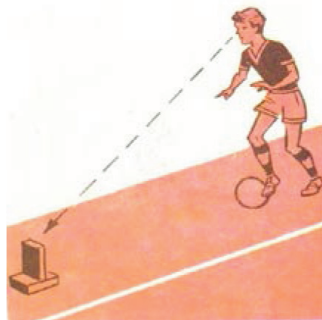
### ვარჯიშები

1. დავხაზოთ წრე და შევეცადოთ წრის გარშემო ბურთის ტარებას ისე, რომ მან ხაზი არ გადაკვეთოს. მარჯვენა ფეხით ტარებისას ფეხბურთელი მოძრაობს საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით, ხოლო მარცხენა ფეხით ტარებისას – საათის ისრის მიმართულებით. ტარება სრულდება ტერფის შემალლების შიდა ნაწილით. (ნახ. 46)



ნახ. 46

2. დავხაზოთ 20-25 ნაბიჯის სიგრძის ორი პარალელური ხაზი ერთმანეთისგან სამი ნაბიჯის დაშორებით. “დერეფნის” ბოლოს დავდოთ რაიმე საგანი, რომელიც მუდმივად ხედვის არეშია. ვატაროთ ბურთი ისე, რომ ის არ გავიდეს “დერეფნიდან”. (ნახ. 47)



ნახ. 47

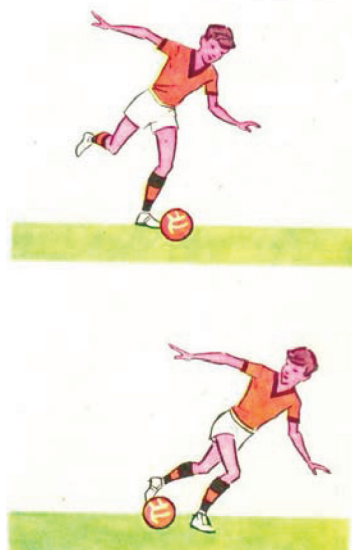
## ცრუ მოძრაობები (ფინტები)

ფინტი – ეს არის ცრუ მოძრაობა ტანით ან ფეხებით. მოთამაშე, რომელსაც უტევს მოწინააღმდეგე, ცდილობს ტანი გადახაროს მარჯვნივ ან მარცხნივ, ამავდროულად იგივე მიმართულებით ასრულებს მოძრაობას ფეხით, რათა შეცდომაში შეიყვანოს მოწინააღმდეგე. მისი ჩანაფიქრის მიზანია შეაცდინოს მეტოქე და აიძულოს იგი, იმავე მიმართულებით დაიწყოს მოძრაობა. ასეთ შემთხვევაში ფეხბურთელი შეეცდება ბურთიანად წავიდეს საპირისპირო მხარეს. ეს ხდება ისე სწრაფად, რომ რალაც მომენტში მეტოქეს აღარ რჩება ბურთის წართმევის შანსი. (ნახ. 48)



ნახ. 48.

ფინტები უამრავია. არის ფინტები, რომელთაც ესა თუ ის ფეხბურთელი იმდენად სრულყოფილად ასრულებს, რომ იგი მისი “საფირმო ნიშანი” ხდება. ცრუ მოძრაობების სრულყოფილად დაუფლება მაღალი ტექნიკური ოსტატობის მანიშნებელია. (ნახ. 49)



ნახ. 49

სწრაფად მოძრაობისას ვადგამთ ფეხს ბურთს, თითქოს მისი გაჩერება გვინდა, შემდეგ კი უცებ ვაცილებთ ფეხს და ისევ განვაგრძობთ მოძრაობას წინ. (ნახ. 50)

ნახ. 50



### ვარჯიშები

1. ბურთის ნელ ტემპში ტარებისას შევეცადოთ მოძრაობის მკვეთრად და-მუხრუჭებას და მიმართულების ცვლას მარცხნივ, მარჯვნივ,  $180^{\circ}$ -ით და ა.შ.
2. გავირბინოთ სწრაფად 15-20 ნაბიჯი, შემდეგ მკვეთრად დავამუხრუჭოთ და უკუსვლით გავიქცეთ საწინააღმდეგო მხარეს. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 5-10-ჯერ.
3. გავირბინოთ რამდენიმე მეტრი მოძრაობის მიმართულების დიაგონალ-ზე, მარჯვნივ, მარცხნივ, ა.შ.
4. ბურთის ტარებისას გავჩერდეთ, ვითომ ვასრულებთ გადაცემას ნარ-მოსახვითი პარტნიორის მისამართით. მერე გადავატაროთ ბურთს ფეხი, მოვბრუნდეთ  $180^{\circ}$ -ით და გავაგრძელოთ ბურთის ტარება საწინააღმდეგო მხარეს.

### ბურთის მონოდება აუტიდან

ბურთს აწვდიან ორი ხელით, როცა ის გადაკვეთს გვერდით ხაზს და დატოვებს მოედანს. ბურთის მონოდება სრულდება თავს ზემოდან. სასურველია, რომ ამ დროს ცერა თითები ერთმანეთს ეხებოდნენ. ხელები მოხრილია იდაყვებში. მოხრილი ფეხებიდან ერთ-ერთი მეორეზე წინაა, ტანი უკანაა გადახრილი. უკანა ფეხი ენერგიულად გავასწოროთ, ტანის სიმძიმე გადავიტანოთ წინ და ბოლო მომენტში ხელების მოძრაობით მივანოდოთ ბურთი პარტნიორს. მონოდების შესრულება შეიძლება გამორბენითაც. მონოდებისას ფეხების მიწიდან მოცილება, წესების თანახმად, აკრძალულია, ვიდრე ბურთს ხელები ეხება. (ნახ. 51)



ნახ. 51

## ვარჯიშები

1. დავდგეთ კედელთან და მონოდება შევასრულოთ წესების სრული დაცვით. რამდენიმე ნაბიჯის მანძილიდან არა ძლიერად გავგზავნოთ ბურთი კედლისკენ. ყურადღება ექცევა ფეხების მდგომარეობას. მანძილს კედლამდე თანდათან ვზრდით.

2. ვდგებით 8-10 ნაბიჯის მანძილზე წყვილებში და ვასრულებთ მონოდებას წესების მოთხოვნების შესაბამისად.

### სავარაუდო შეცდომები

1. ბურთი ჯერ კიდევ ხელში გვაქვს, ჩვენ კი ფეხი მოვაცილეთ მიწას.
2. ბურთი ავწიეთ თავს ზემოთ და არ გავიტანეთ თავს უკან.
3. მონოდებისას ფეხი დავაბიჯეთ ხაზს.
4. მოვანოდეთ ბურთი ერთი ხელით.

## ფიზიკური მომზადება

ფიზიკური მომზადება სასწავლო-საწვრთნო პროცესის მნიშვნელოვანი განაყოფია. ფიზიკური მომზადება არის ფიზიკური უნარ-თვისებების აღზრდის პროცესი, რომელიც მჭიდროდაა დაკავშირებული ორგანიზმის საერთო ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა ამაღლებასთან, ფიზიკურ განვითარებასთან და ჯანმრთელობის ყოველმხრივ განმტკიცებასთან. ფიზიკური მომზადება პირობითად იყოფა – საერთო და სპეციალურ მომზადებად. სასწავლო-საწვრთნო პროცესში ფიზიკური მომზადების ეს ორი მხარე მჭიდრო ურთიერთკავშირშია.

ფეხბურთელის საერთო ფიზიკური მომზადების ამოცანაა – ფიზიკური შრომისუნარიანობის შესაძლებლობების ყოველმხრივი აღზრდა. ამ მიზნით ძირითადად გამოიყენება საერთო დონის ამაღლების განმავითარებელი ვარჯიშები და ვარჯიშები სპორტის სხვა სახეობებიდან, რომლებიც საერთო ზემოქმედებას ახდენენ მომეცადინეთა ორგანიზმზე. გარდა ამისა, ადგილი აქვს საყრდენი აპარატის განვითარებასა და განმტკიცებას, შინაგანი ორგანოებისა და სისტემების სრულყოფას – უმჯობესდება მოძრაობის კოორდინაცია, ჩქარდება მოძრაობითი თვისებების განვითარების ტემპი.

ვარჯიშთა უმრავლესობა, რომლებიც საერთო ფიზიკური მომზადების ამალღების მიზნით გამოიყენება, მრავალმხრივ ზემოქმედებას ახდენს ორგანიზმზე, მაგრამ ყოველი მათგანი ამავე დროს მიმართულია ამა თუ იმ თვისების განვითარებისაკენ. ასე მაგ: ხანგრძლივი სირბილი ძირითადად ხელს უწყობს გამძლეობის განვითარებას, აჩქარებები მოკლე მანძილზე ავითარებს სისწრაფეს, ხოლო ტანვარჯიშული ვარჯიშები კი – მოქნილობას და ა.შ.

სპეციალური ფიზიკური მომზადების მიზანია ფეხბურთელისათვის დამახასიათებელი ფიზიკური თვისებებისა და ფუნქციონალური შესაძლებლობების განვითარება-სრულყოფა. ფეხბურთელის მიერ გამოიყენებული მოძრაობითი მოქმედებებისათვის დამახასიათებელია მუდმივად ცვლადი ინტენსიობა. მაღალი ინტენსიობის კუნთურ მუშაობას ხშირად ცვლის დაბალი აქტივობა და ზოგიერთ შემთხვევაში შედარებითი დასვენების მდგომარეობის პერიოდები. აჩქარებებს, ადგილიდან სწრაფად მოძრაობის დაწყებას, ხტომებს მოსდევს ზომიერი მსუბუქი სირბილი, სიარული და გაჩერებები მოძრაობის მიმართულების, რიტმისა და ტემპის ცვალებადობით. ყველაფერი ეს დაკავშირებულია გარკვეულ ფიზიკურ დატვირთვებთან, მნიშვნელოვან ფუნქციონალურ ძვრებთან ვეგეტატიური პროცესების მიმდინარეობასთან, პირველ რიგში კი – ნივთიერებათა ცვლასთან და სისხლის მიმოქცევის სისტემების მოქმედებასთან.

უნდა აღინიშნოს, რომ ფეხბურთელთა სათამაშო მოქმედებები მარტო ხტომებით, სირბილითა და სიარულით არ შემოიფარგლება. ფეხბურთელთა მოძრაობები გაცილებით რთულია. მოქმედებს რა განსაზღვრული სიჩქარით დროის ხანგრძლივ მონაკვეთში და თანაც ორთაბრძოლის პირობებში, ფეხბურთელმა უნდა შეძლოს სრულიად წარმოუდგენელ საწყის პოზიციებში (ვარდენა, ხტომა, ერთი საყრდენის მდგომარეობა) ბურთის არამარტო ეფექტურად

ფლობა, არამედ უნდა გადაჭრას რთული ტაქტიკური ამოცანები. რაც უფრო კარგად ფლობენ ფეხბურთელები ბურთს, აზროვნებენ და გადაადგილდებიან მოედანზე, მით უფრო საინტერესოა ფეხბურთი, როგორც სანახაობა. სწორედ ამიტომ, ფეხბურთელის ფიზიკური მომზადება უნდა ხდებოდეს ფეხბურთელთა სათამაშო მოქმედებების ხასიათის გათვალისწინებით.

სპეციალური ვარჯიშებით, რომლებიც ხელს უწყობენ ფიზიკური თვისებების განვითარებას, პარალელურად შეიძლება ცალკეული ტექნიკური ხერხების სრულყოფაც.

ფიზიკური მომზადებისათვის უფრო ხშირად გამოიყენება გამეორებითი ინტერვალური, ცვალებადი, სათამაშო და საშეჯიბრო მეთოდები.

ფეხბურთში მრავალწლიური მომზადების პროცესში საერთო და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას შორის შეფარდება მუდმივად იცვლება სპორტული ოსტატობის სრულყოფასთან ერთად. სანვრთნელ პროცესში განუხრელად მატულობს სპეციალური ფიზიკური მომზადების ხვედრითი წილი.

ფეხბურთელის საერთო და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებულობაში ძირითად როლს თამაშობს ისეთი ფიზიკური თვისებები, როგორიცაა: ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, მოქნილობა და სიმარჯვე. სწორედ ეს ფიზიკური თვისებები განსაზღვრავენ ფეხბურთელის მოძრაობითი შესაძლებლობების დონეს. ფიზიკური თვისებების განვითარება – ერთიანი სანვრთნელი პროცესის ნაწილია.

სწავლების დაწყებით ეტაპზე ფიზიკური მომზადება აუცილებელია ორგანიზმის ყოველმხრივი განვითარებისა და ძირითადი მოძრაობითი ფუნქციების სწორად ჩამოყალიბებისათვის. ექსპერიმენტალურად დადასტურებულია: ბურთის ფლობის ძირითადი ხერხების დაუფლების სიმტკიცე ბევრადაა დამოკიდებული ფიზიკური თვისებების საერთო დონეზე. მოსწავლეთა ასაკობრივი თავისებურებანი საშუალებას გვაძლევს გამიზნულად ვიქმედოთ ისეთი თვისებების განვითარებაზე, როგორიცაა: მოქნილობა, სიმარჯვე, სისწრაფე და სწრაფ-ძალისმიერი თვისებები.

სპეციალიზაციის ეტაპზე ფიზიკური მომზადება მიმართულია სისწრაფის, სიმარჯვის, სწრაფ-ძალისმიერი თვისებების, ძალის და გამძლეობის განვითარებისაკენ. მოზარდის ორგანიზმი ერთის მხრივ გვაძლევს ფიზიკური დატვირთვების გაზრდის საშუალებას და მეორეს მხრივ მოითხოვს აღდგენისათვის საკმაოდ ხანგრძლივ დროს. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ძალისმიერი შესაძლებლობებისა და გამძლეობის განვითარების სრულყოფის ვარჯიშებს.

სპორტული სრულყოფის ეტაპზე ფიზიკური მომზადება უფრო მეტად ამკარად გამოხატული სპეციალური მიმართულებებისაა, ვიდრე ამას ადგილი ჰქონდა დაწყებითი და სპეციალიზაციის ეტაპების დროს. ორგანიზმის ფორმირების დასასრულს მომზადება სულ უფრო უახლოვდება დიდების მაღალ კვალიფიკაციას, მაგრამ ჭაბუკთა ფუნქციონალური შესაძლებლობები დიდების მხოლოდ 70-80%-ს აღწევს. ამიტომ, ჭაბუკ ფეხბურთელთა მომზადება აუცილებლად უნდა კონტროლირდებოდეს. ორგანიზმის ფუნქციონალური და სისტემების განვითარების მაღალი დონე საშუალებას იძლევა აქცენტი გაკეთდეს ფიზიკური მომზადების ისეთი თვისებების განვითარებაზე, როგორიცაა გამძლეობა და ძალა. ამასთან ერთად იმასთან დაკავშირებით, რომ ჭაბუკ ფეხბურთელთა სისწრაფის, სიმარჯვის და მოქნილობის მაჩვენებლები თანდათან

უარესდება, აუცილებელია ამ თვისებების სრულყოფის გაგრძელება ადეკვატური საშუალებების გამოყენების ხარჯზე.

### სიმარჯვის განვითარება

სიმარჯვე – რთული კომპლექსური თვისებაა, რომელსაც გააჩნია შეფასების ერთიანი კრიტერიუმი. სიმარჯვის შეფასება შემდეგი მაჩვენებლების მიხედვით ხდება: მოძრაობის კოორდინაციული სირთულე, მისი შესრულების სიზუსტე და შესრულების დრო (ფეხბურთში ესაა მინიმალური დრო სიტუაციის შეცვლის მომენტიდან საპასუხო მოქმედებების დაწყებამდე).

ფეხბურთელის სიმარჯვის რეალიზაცია უპირველეს ყოვლისა მიმდინარეობს მუდმივად ცვალებადი სიტუაციების პირობებში ბურთით და უბურთოთ მოქმედებების შესრულებისას.

მოედანზე გადაადგილება, სხვადასხვა სახის ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებები, ბურთზე დარტყმები – ყველაფერი ეს ფეხბურთელისაგან მოითხოვს კოორდინაციული შესაძლებლობების მრავალმხრივ გამოვლინებას. თუ აღნიშნულს იმასაც დაემატებთ, რომ ფეხბურთელის მოძრაობითი და ტექნიკური მოქმედებები სრულდება ორთაბრძოლის პირობებში და სხვადასხვა სანყისი პოზიციებიდან, მუდმივად ცვალებად სიტუაციებსა და განსხვავებულ კლიმატურ პირობებში, გასაგები იქნება, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს ფეხბურთელისათვის სიმარჯვის, როგორც თვისების, განვითარების მაღალ დონეს. იმაზე, თუ რამდენად სრულყოფილად ფლობს ფეხბურთელი საკუთარ მოძრაობით აპარატს და რა დონეზეა განვითარებული მოძრაობითი შესაძლებლობანი, ბევრად არის დამოკიდებული სისწრაფის, სიზუსტის გამოვლინება და ხერხების დროულად შესრულება.

სიმარჯვის სრულყოფისათვის აუცილებელია ახალი მოძრაობების დაუფლება. ამ შემთხვევაში ნაცნობი ჩვევების ბაზაზე უფრო ადვილია ახალი ჩვევების ფორმირება.

სპორტის თეორიაში კარგადაა ცნობილი „ექსტრაპოლიაციის“ ცნება, რაც ნაცნობი მოძრაობითი ჩვევების ბაზაზე ახალი საპასუხო მოქმედებების სწრაფად ფორმირების უნარს ნიშნავს. თამაშის დროს ფეხბურთელს უხდება ისეთი მოძრაობითი მოქმედებების შესრულება, რომელთაც წვრთნის პროცესში, როგორც წესი, ნაკლები ყურადღება ექცევა. მაგრამ სათამაშო სიტუაციაში, როცა სხვა გამოსავალი არაა, ფეხბურთელი ხშირად იყენებს უცნობ მოძრაობას. ეს შესაძლებელი ხდება იმიტომ, რომ ფეხბურთელი კარგად ფლობს მრავალფეროვან მოძრაობით ჩვევებს და კონკრეტულ სათამაშო სიტუაციაში ახერხებს „ახალი ხერხის“ გამოყენებას.

რაც უფრო მდიდარია ფეხბურთელის კოორდინაციული შესაძლებლობანი, მით უფრო მაღალია ექსტრაპოლიაცია. ბუნებრივია, კოორდინაციულ შესაძლებლობებს საფუძველი ეყრება ბავშვობისა და ჭაბუკობის ასაკში. რასაკვირველია, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ კვალიფიცირებული ფეხბურთელი არაა ვალდებული მუდმივად ცდილობდეს ამ თვისების განვითარებას და სრულყოფას. პირიქით, ნებისმიერი კვალიფიკაციის ფეხბურთელი ვალდებულია ვალდებულია მუდმივად ცდილობდეს ამ მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისების

განვითარებას და სრულყოფას. ამრიგად უნდა გვახსოვდეს, რომ სიმარჯვე სპეციფიკური თვისებაა და მისი „გადატანა“ თამაშში საკმაოდ შეზღუდულია. ხშირია შემთხვევა, როცა ფეხბურთელი ნერთნის პროცესში კარგად ფლობს საკუთარ სახეულს, ახერხებს რთული კოორდინაციული მოძრაობების შესრულებას, მაგრამ თამაშის დროს ელემენტარულ სიტუაციებში უჭირს იგივეს გაკეთება. ამასთან დაკავშირებით, სიმარჯვის განვითარება მიზანშეწონილია იმ საშუალებების დახმარებით, რაც ხელს შეუწყობს „შეძენილი“ ჩვევების თამაშის პროცესში გამოყენებას.

კოორდინაციული შესაძლებლობების გაუმჯობესებაზე დადებით ზემოქმედებას ახდენს აკრობატიკის, ბატუტზე ხტომების, მოძრავი და სპორტული თამაშების გამოყენება. სიმარჯვის განვითარებისათვის აუცილებელია ისეთი ვარჯიშებით მეცადინეობა, რომელთა ძირითადი მიმართულება ტექნიკური ოსტატობის სრულყოფაა, განსაკუთრებით კი მუდმივად ცვალებადი სიტუაციებისა და დროის დეფიციტის პირობებში.

სიმარჯვის – თვისების სრულყოფისათვის რეკომენდირებულია ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ერთდროულად ზემოქმედებენ როგორც მოძრაობით და ვესტიულარულ, ასევე მხედველობით ანალიზატორებზე.

მოძრაობები, რომლებიც დამახასიათებელია სიმარჯვისათვის, ფეხბურთელისაგან მოითხოვენ დროსა და სივრცეში ამ მოძრაობების შესრულებისათვის აუცილებელ ძალისხმევას „დიფერენცირებას“. მოკლედ, სიმარჯვისეული მოძრაობის შესრულება მოითხოვს სწრაფ ძალას, რომლის გამოვლინებაც დროის განსაზღვრულ მონაკვეთში უნდა მოხდეს, იმისათვის, რომ სივრცეში აბსოლუტურად ზუსტად შესრულდეს. სიმარჯვე არის თვისება, რომელიც აერთიანებს ძალას და სისწრაფეს.

სიმარჯვის, ისევე, როგორც ძალის და სისწრაფის განვითარებისას, სწრაფად ვითარდება დაღლა. ამასთან ერთად სიმარჯვის განვითარების ვარჯიშების შესრულება მოითხოვს კუნთური შეგრძნებების მაღალ სიზუსტეს და დაღლის შემთხვევაში მისი ეფექტი დაბალია, ამიტომ, აუცილებელია დასვენების ინტერვალების იმდაგვარად რეგულირება, რომელიც საკმარისი იქნება თითქმის სრულყოფილი აღდგენისათვის, ხოლო თვითონ ვარჯიშები შესრულდება მაშინ, როცა გაქრება წინა დატვირთვისაგან განვითარებული დაღლილობის კვალი.

ფეხბურთელის მიერ „ფეთქებადი“ ძალის, სისწრაფის და სიმარჯვის შექმნა საკმაოდ რთული პროცესია და ამიტომ მასზე მუშაობა მთელი სპორტული ცხოვრების მანძილზე უნდა მიმდინარეობდეს. მათი განვითარების მიმართ განსაკუთრებული ყურადღების გამოჩენაა საჭირო იმდენად, რამდენადაც ეს თვისებები განსაზღვრავენ ფეხბურთელთა სათამაშო მოქმედებების ეფექტურობას.

ჭაბუკ ფეხბურთელებში სიმარჯვის განვითარებისას უნდა გვახსოვდეს: რაც მეტ მოძრაობით მოქმედებებს ეუფლებიან ფეხბურთელები მომზადების დაწყებით ეტაპზე, მით უფრო ადვილად ხდება ახალი მოძრაობების ფორმირება, მით უფრო მრავალფეროვანია ტექნიკური არსენალი. სიმარჯვის ვარჯიშების დაგეგმვა უკეთესია გაკვეთილის მოსამზადებელ და ძირითადი ნაწილის დასაწყისში, როცა მომეცადინეებს ჯერ კლიევ არ განუვითარდათ დაღლა.

დანყებითი საწავლებლის ეტაპზე სიმარჯვის განვითარების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს ვარჯიშები ფეხბურთიდან, ტანვარჯიშიდან, აკრობატიკიდან, მოძრავი და სპორტული თამაშებიდან. ვარჯიშები ფეხბურთიდან მიმართულია სპეციალური სიმარჯვის განვითარებისაკენ, რომლებიც საშუალებას აძლევს მოზარდებს დაეუფლოს ბურთის ფლობის ტექნიკურ ხერხებს და შესაბამისად გამოიყენოს ისინი თამაშში. ვარჯიშები სპორტის სხვა სახეობებიდან ხელს უწყობს ზოგადად სიმარჯვის განვითარებას, მრავალფეროვანი მოძრაობითი ჩვენების ათვისებას, რაც აუცილებელია ფეხბურთელისათვის, ამასთან დაკავშირებით სპორტის სხვა სახეობებიდან ვარჯიშების გამოყენება არათუ სასურველია, არამედ ხშირ შემთხვევაში აუცილებელიცაა.

სპეციალიზაციის ეტაპზე სიმარჯვის განვითარების ძირითად საშუალებებად რჩება ვარჯიშები ფეხბურთიდან და ტანვარჯიშიდან, აკრობატიკიდან და მძლეოსნობიდან, მოძრავი და სპორტული თამაშებიდან. ორგანიზმის სულ უფრო მზარდი ფუნქციონალური შესაძლებლობები მოითხოვს ვარჯიშების მუდმივად გათულებას ახალი ელემენტების ჩართვით.

სპორტული სრულყოფის ეტაპზე სიმარჯვის განვითარების საშუალებებად ზემოთაღნიშნული საშუალებები რჩება, თუმცა ამ ვარჯიშების შესრულებისას სირთულე მატულობს, ხოლო შინაარსი მუდმივად იცვლება ახალი ელემენტების შემოტანის ხარჯზე.

სიმარჯვის განვითარებისათვის რეკომენდირებულია:

- სპეციალური ვარჯიშები ფეხბურთიდან: ფეხით დარტყმა უძრავ ბურთზე, დარტყმა ბურთზე, რომელიც მიგორავს და დარტყმა ჰაერში მოძრავ ბურთზე; ასევე მოჭრილი დარტყმები სიზუსტეზე; ნახტომში და მოძრაობაში თავით დარტყმა; ბურთის ტარება მიმართულების ცვლით, ცრუ მოძრაობები მონინალმდეგესთან ორთაბრძოლისას; ვარჯიშები და თამაშები ინდივიდუალური და ჯგუფური ტექნიკური მოქმედებების დროს; ბურთის გადაცემები სხვადასხვა ხერხით და ტრაექტორიით; სათამაშო ხასიათის ვარჯიშები წყვილებში და სამეულებში: ვარჯიშები „კვადრატში“ 2x1, 3x1, 5x2, 4x2, და ა.შ.; ერთი შეხებით თამაში; თამაში 3x3, 4x4, 5x5, 6x6-ზე პატარა მოედანზე.

- აკრობატული ვარჯიშები: სხვადასხვა სახის კოტრიალები; კოტრიალების სერიები; მათი ცვალებადობა სხვა სახის მოქმედებებთან და ა.შ.

- ტანვარჯიშული ვარჯიშები: ვარჯიშთა კომბინაციები; ხტომების კომბინაციები – ბრუნები – 180 და 360 გრადუსზე; დაბალი სტარტები 5-10 მეტრის მანძილზე და მათი კომბინაციები სხვა მოქმედებებთან ერთად.

- მძლეოსნური ვარჯიშები: ხტომები ცალი და ორივე ფეხის არეკნით; გადაადგილება სირბილის და ხტომების შენაცვლებით: სირბილის დროს ბრუნვები 180 და 360 გრადუსით; ბარიერებზე ხტომები სირბილთან მონაცვლეობით; გამორბენით სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომები; სამმაგი ხტომები; ხტომებისა და სირბილის კომბინაციები.

- მოძრავი თამაშები: შერჩევა მეცადინეობის ამოცანების შესაბამისად.

- სპორტული თამაშები: კალათბურთი, ხელბურთი, ფრენბურთი და სხვა.

## სისწრაფის განვითარება

ცნობილია, რომ მოძრაობის სისწრაფე დამოკიდებულია ნერვული პროცესების ხარისხზე, კუნთების ელასტიურობაზე, ძალაზე და სახსრების მოძრაუნარიანობაზე.

რაც უფრო ელასტიურია კუნთი, მით უფრო მეტია მისი „განვლვის“ უნარი. ოპტიმალურად „განვლილი“ კუნთი დიდი ძალით და სწრაფად იკუმშება. ძლიერ კუნთს შეუძლია იოლად დაძლიოს გარეგანი წინააღმდეგობა. სახსრების მაღალი მოძრაუნარიანობა განაპირობებს მოძრაობის მაღალი ამპლიტუდით შესრულებას.

სისწრაფის განვითარების ძირითად მეთოდს მოძრაობის მაქსიმალური სიჩქარით გამეორება წარმოადგენს.

ფეხბურთელთა სანვრთნელ პროცესში სისწრაფის განვითარებისათვის რეკომენდირებულია სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც აუმჯობესებენ კუნთების შეკუმშვის უნარს, მათ ელასტიურობასა და ძალას, სახსრების მოძრაუნარიანობას.

სისწრაფის განვითარების ძირითადი საშუალებაა გამეორებითი სირბილი მაქსიმალური სიჩქარით მოკლე მანძილზე, რომელიც სხვადასხვა სასტარტო პოზიციიდან სრულდება.

სისწრაფის განვითარებაზე მუშაობისას აუცილებელია შემდეგი მოთხოვნის შესრულება: ყოველი შემდგომი ვარჯიში ფეხბურთელმა უნდა შეასრულოს მისთვის შესაძლებელი მაქსიმალური სიჩქარით. ვარჯიშის განმეორებით შესრულებისას სიჩქარის დაცემა იმას მიგვანიშნებს, რომ მიზანშეწონილი არ არის მისი გაგრძელება, რადგანაც მოძრაობის სისწრაფის კლებასთან ერთად მცირდება სპეციალური წვრთნის ეფექტურობა. თუ ფეხბურთელი ვერ ახერხებს შესვენების გარეშე დისტანციის შემდგომი მონაკვეთების იმავე სიჩქარით დაფარვას, რომელსაც ადგილი ჰქონდა წინა გარებენებში, მაშინ საჭიროა აღდგენისათვის აუცილებელი დასვენების მიცემა. ეს ფეხბურთელს საშუალებას აძლევს გაიმეოროს ვარჯიში არა მარტო იმავე სიჩქარით, არამედ საკმაოდ ხშირად უფრო მაღალი სიჩქარითაც.

შესვენების ინტერვალების განსაზღვრა ხდება ფეხბურთელის სუბიექტური შეგრძნებების საფუძველზე, ხოლო ვარჯიშთა გამეორების რაოდენობა დამოკიდებულია მათი შესრულების ხანგრძლივობაზე, მეცადინეობის მიზნებზე და სხვა.

სპეციალისტები გვთავაზობენ შემდეგ რეკომენდაციებს: 5-10 წმ-ის ხანგრძლივობის სპეციალური ვარჯიშის 2-3 ჯერ გამეორებას; 10-დან 60 მეტრამდე დისტანციის მონაკვეთების 2-4 ჯერ გამეორებას. „სიჩქარის“ გამოვლინება დიდადაა დამოკიდებული ფეხბურთელის სხეულის კონსტიტუციაზე. სისტემატური მუშაობის შედეგად შესაძლებელია მისი მაღალ დონეზე განვითარება და ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შენარჩუნება. ამასთან ერთად ითვლება, რომ სისწრაფის განვითარებისათვის საუკეთესო საშუალებაა 5-დან 60 მეტრამდე დისტანციის ბურთით და უბურთოთ გამეორებითი სირბილით დაფარვა.

იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ვარჯიშის გამეორებითი შესრულებისას სისწრაფის სტაბილიზაცია, რეკომენდირებულია უკვე „ჩამოყალიბებულ“

სისწრაფეზე უფრო სწრაფად შესრულება – იმის გათვალისწინებით, რომ მოკლე დისტანციაზე მოძრაობის ტემპის „განმტკიცების“ შემთხვევაში ადგილი აღარ აქვს შედეგების ზრდას.

სისწრაფის განვითარებაზე მუშაობისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დაძაბულობისა და მოდუნების ურთიერთმონაცვლეობას. როგორც წესი, მოდუნების უნარის დაუფლება ხდება მოძრაობის მთელი ძალით შესრულების პროცესში. ვარჯიშის მაქსიმალური სიჩქარით გამეორება დაკავშირებულია ნებელობითი თვისებების განვითარებასთან. ამიტომ ამ თვისების განვითარების პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ნებისყოფის აღზრდას.

იმის გამო, რომ მაქსიმალური ინტენსიობით მუშაობა მაღალ მოთხოვნებს უყენებს ფეხბურთელის ორგანიზმს და მის ნერვულ-კუნთურ სისტემას, სიჩქარზე მუშაობა მოითხოვს საფუძვლიან საერთო და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას. უნდა აღინიშნოს, რომ მოკლე დისტანციაზე სიჩქარის მატება დამოკიდებულია სასტარტო სისწრაფის რეაქციაზე და ნაბიჯის სიხშირეზე, რაც აუცილებელია სხეულის მასის ინერციის გადასალახავად, განვითარებული მაღალი სიჩქარის შესანარჩუნებლად მთელი დისტანციის ბოლომდე. სწორედ ამიტომ, სისწრაფის განვითარებისათვის ფეხბურთელები იყენებენ სიმძიმეებით ვარჯიშებს, იარაღის ტყორცნას, ცვალებად რბენას და ა.შ. თავის მხრივ სისწრაფის განვითარება დადებით გავლენას ახდენს ფეხბურთელის ძალის, გამძლეობის და სიმარჯვის განვითარებაზე.

სისწრაფის განვითარებას წინ უნდა უსწრებდეს საერთო გამძლეობის განვითარება. მრავალნაირი გამოცდილება და სპეციალური გამოკვლევები გვიჩვენებენ, რომ ზამთარში და გაზაფხულის დასასრულში გამართლებულია ძალაზე და გამძლეობაზე მუშაობა. სისწრაფეზე მუშაობის მოცულობა შესამჩნევად მატულობს მაისსა და ივლისის თვეებში.

თამაში და სათამაშო ხასიათის ვარჯიშები წვრთნის პროცესში იმ სახით, რასაც ადგილი აქვს პრაქტიკაში, უმეტეს წილად წარმოადგენენ სიმარჯვეზე (მოძრაობის კოორდინაცია) და გამძლეობაზე (ცვალებადი ინტენსიობით შესვენების გარეშე გადაადგილება) მუშაობას, შედარებით ნაკლებად – სისწრაფეზე (მაქსიმალური ინტენსიობით მუშაობის ელემენტები) და კიდევ უფრო ნაკლებად – ძალაზე. (დარტყმები, ორთაბრძოლა და ა.შ.).

ფიზიოლოგიური გამოკვლევების საფუძველზე რეკომენდირებულია ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ სისწრაფის, როგორც ფიზიკური თვისების, განვითარებას უწყობს ხელს.

### **ამ მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ შემდეგი სახის ვარჯიშები:**

- განმეორებითი სირბილი მაქსიმალური სიჩქარით მოკლე დისტანციებზე (20-დან 150 მეტრამდე) სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან;
- ცვალებადი სირბილი 800-დან – 1500 მეტრამდე;
- სირბილი ხტომებით;
- მაქოსებური სირბილი;
- სირბილი ბურთით და შემდეგ კარში დარტყმა, ან გადაცემა პარტნიორის მისამართით;

- სირბილი წინააღმდეგობების გვერდის ავლით;
- სირბილი მოძრაობის მიმართულების ცვლით;
- ესტაფეტები (2×40მ; 3×40მ; 2×60მ; 3×100)
- სიგრძეზე ხტომები;

- სპორტული თამაშები: კალათბურთი, ხელბურთი და სხვა.

სპეციალური მომზადების ამოცანების გადასაჭრელად რეკომენდირებულია ვარჯიშთა შემდეგი ჯგუფები:

ფეხის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები – ჩაჯდომები სიმძიმეებით, ჩაჯდომები ცალ ფეხზე, ხტომები ფეხების მონაცვლეობით, ბურთის წართმევა ფეხით, ბურთზე დარტყმები, ვარჯიშები პარტნიორთან ერთად წინააღმდეგობის დაძლევიტ.

ვარჯიშები მოქნილობაზე: ძირითადი დგომიდან „ხიდზე“ გადასვლა, წელს ზემოთ ტანის ტრიალი – „ბორბალი“, სხვადასხვა სახის აკრობატული ვარჯიშები.

დაძაბულობისა და მოდუნების ვარჯიშთა მონაცვლეობა: ცრუ მოძრაობები (ფინტები), ბურთის დარტყმები ვარდნაში, კოტრიალი ბურთით და უბურთოთ, სხვადასხვა სახის ზნექები და ა.შ.

მეცადინეობის პროცესში მიზანშეწონილია ფეხის კუნთების განმავითარებელი 3-5 ვარჯიშის ჩატარება, 3-5-ჯერ გამეორებითი სირბილი უბურთოდ და მაქსიმალური სიჩქარით მოკლე დისტანციებზე 8-10 – ჯერ ბურთით.

უნდა აღინიშნოს, რომ გამეორებითი სირბილი ბურთით, სისწრაფის განვითარების თვალსაზრისით ნაკლებ ეფექტურია ვიდრე უბურთოთ, რადგან ბურთთან ერთად ფეხბურთელს არ შეუძლია მაქსიმალური სიჩქარით მოძრაობა. ამავე დროს ფეხბურთელისათვის მნიშვნელოვანია არა მარტო სირბილის სიჩქარე, არამედ ბურთის დამუშავების სისწრაფეც, ორიენტირება და რეაქცია, ტექნიკური ხერხების შესრულებისას სიჩქარის ვარირება. ამიტომ, ბურთის ფლობის ტექნიკაზე ვარჯიშებს (ტარება, გაჩერებები, ცრუ მოძრაობები და ა.შ.) წვრთნის პროცესში ბევრად მეტი დრო უნდა დაეთმოს, ვიდრე სირბილის სიჩქარის განვითარების ხელშეწყობ ვარჯიშებს.

გამძლეობაზე მუშაობის შემდეგ გაძნელებულია ორგანიზმის შეგუება ჩქაროსნული ვარჯიშების მიმართ. იმასთან დაკავშირებით, რომ იგი მოითხოვს ნერვულ-მოძრაობითი აპარატის ნერვულ-რეგულიატორული (სისხლის მიმოქცევა, სუნთქვა და ორგანიზმის სხვა სისტემები) მექანიზმების სწრაფ ჩართვას.

ფეხბურთელის სისწრაფის განვითარებისა და შენარჩუნებისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მუშაობისა და დასვენების შეფარდებას.

ყოველი ვარჯიშის შემდეგ, რომელიც სრულდება მაქსიმალური სიჩქარით აუცილებელია დასვენება მანამდე, ვიდრე ფეხბურთელი არ დარწმუნდება, რომ ვარჯიშის გამეორების შემთხვევაში სიჩქარე უფრო დაბალი არ იქნება.

სიჩქარის თვისებების სრულყოფისათვის რეკომენდირებულია რბენითი და სათამაშო ვარჯიშების სისტემატიურად გამოყენება.

### **მარტივ სიტუაციაში სასტარტო სიჩქარის ამალღების ვარჯიშებია:**

- მხედველობით ნიშანზე ტანის სხვადასხვა მდგომარეობიდან სასტარტო აჩქარებები;
- ხტომები სხვადასხვა სანყისი მდგომარეობიდან;
- ვარჯიშები ფეხბურთიდან: მხედველობით ნიშანზე აჩქარებები ბურთით ტარების შემდეგ; დგარებს შორის მოძრაობა და აჩქარება; აჩქარება კედლიდან ასხლეტილი ბურთის დასაუფლებლად; აჩქარება კარში გადამწყვეტი დარტყმის შესასრულებლად; ხტომები მაღალი გადაცემის კარში დასარტყმელად და მსგავსი ვარჯიშები.

### **რთულ სიტუაციაში სასტარტო სიჩქარის ასამალღებლად რეკომენდირებულია ვარჯიშები:**

- სირბილი საკუთარ „ჩრდილთან“ ერთად. ორი მოთამაშე ნებისმიერი ტემპით მოძრაობს. პირველი მათგანი ასრულებს სხვადასხვა სერიულ მოძრაობებს: ახტომა მაღლა, ბრუნები ჰაერში, აჩქარებები 5-7 მეტრზე – მეორე იმეორებს პირველის მოძრაობებს და. ა.შ.

### **სტარტები სხვადასხვა ნიშანზე.**

**ვარიანტი 1.** ფეხბურთელები ნელ ტემპში მოძრაობენ ბურთთან ერთად. პედაგოგის მხედველობით ნიშანზე სწრაფად იღებენ სტარტს მარცხნიდან მარჯვნივ, აჩერებენ ბურთს, 180<sup>0</sup>-ით ბრუნდებიან და ასრულებენ აჩქარებას წინ.

**2 ვარიანტი.** მოთამაშეები 2-3 მეტრის ინტერვალით მოძრაობენ ერთმანეთის უკან. პედაგოგის ნიშანზე იწყებენ აჩქარებას, მარცხენა მხრიდან ჩაურბენენ რიგს და ხდებიან ლიდერები. მხედველობითი და ხმოვანი სიგნალები ერთმანეთს ენაცვლება.

მსგავსი ვარჯიშების მოფიქრება მრავლად შეიძლება. ყველაფერი დამოკიდებულია პედაგოგის კვალიფიკაციაზე.

სათამაშო ვარჯიშები სრულდება მოთამაშეთა შემდეგი რაოდენობით: 2×1, 3×1, 4×1, 5×2, 4×2-ზე და ა.შ.

### მოქნილობის განვითარება

მოქნილობა – ეს არის ფიზიკური თვისება, რომლის არსიც მოძრაობის დიდი ამპლიტუდით შესრულებაში მდგომარეობს. მოქნილობის ხარისხი დამოკიდებულია ამა თუ იმ სახსარში გამავალი კუნთების და სახსრების ელასტიურობაზე. კუნთის ელასტიურობა იცვლება ცენტრალური ნერვული სისტემის ზემოქმედებით (მაღალი ემოციონალურობის ფონზე მოქნილობა იზრდება), გარემოს ტემპერატურის ცვალებადობით (ტემპერატურის ზრდასთან ერთად მატულობს ელასტიურობა), დღელამის განმავლობაში (დილით დაბალია, ვიდრე საღამოს) და ასაკის შესაბამისად.

ფეხბურთელის სახსრების არასაკმარისი მოძრავუნარიანობის შემთხვევაში გარკვეულ პრობლემებს აქვს ადგილი:

- ა) ქვეითდება მოძრაობითი ჩვევების დაუფლების ტემპი;
- ბ) უფრო ხშირია დაზიანებები;
- გ) გაძნელებულია მოძრაობითი თვისებების განვითარების გარკვეული დონის სრულად გამოყენება;

დ) მოძრაობის შეზღუდული ამპლიტუდა აქვეითებს მოქმედების შესრულების სისწრაფეს, რასაც თან სდევს კუნთებში დაძაბულობის მატება.

არჩევნ ორი სახის მოქნილობას: აქტიურს და პასიურს. პასიურ მოქნილობას ადგილი აქვს გარეგანი ძალების გამოყენებისას, როგორცაა: პარტნიორი, სავარჯიშო იარაღი და სხვა. აქტიურ მოქნილობაში გულისხმობენ სახსრებში მაქსიმალურად შესაძლებელ მოძრაობას, რომლის გამოვლინებაც ფეხბურთელს უხდება დამოუკიდებლად, მხოლოდ საკუთარი კუნთების ძალის გამოყენებით. პასიური მოძრაობები სრულდება კუნთების გაშლით, აქტიური კი – შეკუმშვით. არსებობს მოსაზრება, რომ მოქნილობის განვითარების ხარისხი პირველ რიგში დამოკიდებულია კუნთების „განელვის“ უნარზე. ამიტომ, წვრთნის პროცესში იყენებენ ვარჯიშებს სიმძიმეებით. გამოკვლევები კი გვიჩვენებენ, რომ კუნთების ერთი ჯგუფის მაქსიმალურად შეკუმშვა და მოძრაობის მაღალი ამპლიტუდის დიდხანს შენარჩუნება უზრუნველყოფს ანტაგონისტური კუნთების უფრო მეტად „განელვისათვის“ აუცილებელი პირობების შექმნას.

მოქნილობის განვითარების ოპტიმალურ მეთოდს აქტიური მოძრაობის კომპლექსური გამოყენება წარმოადგენს, რომლებიც ანტაგონისტურ კუნთებს შორის ნორმალურ კოორდინაციულ ურთიერთობებს უზრუნველყოფს. ამასთან ერთად კუნთების ერთი ჯგუფის „დამოკლებისა“ და მეორე ჯგუფის „განელვის“ ამპლიტუდებს შორის განსხვავება მინიმალურია. ასეთი შეფარდება კუნთებს შორის უზრუნველყოფს სახსრების მდგრადობას და მნიშვნელოვნად ამცირებს კუნთების დაზიანების შემთხვევათა რიცხვს.

მოქნილობის მნიშვნელოვანი თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ განსხვავებით სხვა ფიზიკური თვისებებისგან, ასაკის მატებასთან ერთად ის კი არ ვითარდება, არამედ რეგრესს განიცდის, რადგან 13-16 წლის ასაკში მთავრდება სახსრების ფორმირება და მნიშვნელოვნად იზრდება მათი მდგრადობა.

სახსრები ნაკლებად ელასტიურია, მოძრაობის ამპლიტუდა მცირდება ამი-

ტომ, მოქნილობის განვითარება ეფექტურია დაწყებითი და სპეციალიზაციის ეტაპებზე. სპორტული სრულყოფის ეტაპზე მნიშვნელოვანია ადრე მიღწეული შედეგების შენარჩუნება. აუცილებელი ეფექტი მიიღწევა ვარჯიშის მრავალჯერადი გამეორებისა და მოძრაობის ამპლიტუდის თანდათანობით გაზრდის ხარჯზე. მოქნილობის განვითარებაზე ვარჯიშისას აუცილებელია თითოეული მომეცადინესადმი ინდივიდუალური მიდგომა. ექსპერიმენტალურად დამტკიცებულია, რომ ერთი და იგივე ვარჯიშებით ბავშვებში მოქნილობის განვითარების დონე არათანაბარია, ამიტომ სახსრებში შეზღუდული მოძრაუნარიანობის შემთხვევაში საჭიროა ასეთ ფეხბურთელებს მოვთხოვოთ ვარჯიშთა გამეორების რიცხვისა და მოცულობის გაზრდა.

მოქნილობის განვითარების მთავარი საშუალება პირველ რიგში ვარჯიშებია, ესენია: უსაგნოდ ვარჯიშები, პარტნიორთან ერთად, ტანვარჯიშულ კედელთან, ტანვარჯიშული ჯოხით, სახტუნელებით, ბურთებით და ა.შ

საფეხბურთო ვარჯიშებიდან: დარტყმების იმიტაცია; ბურთის წართმევა სხვადასხვა ხერხით; თავით დარტყმები მოძრაობაში; ბურთის მოწოდებამ, ცრუ მოძრაობები და სხვა.

წარმატების მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ ვარჯიშთა სხვადასხვა ჯგუფების სწორი კომბინაციების გამოყენებით. ცალკეული ვარჯიში მოქნილობაზე მხოლოდ ცალმხრივად, შეზღუდულად ზემოქმედებს, მაშინ, როცა სპორტული პრაქტიკა ამ ფიზიკურ თვისებას მრავალფეროვან მოთხოვნებს უყენებს.

ბუნებრივია, ისევე როგორც სხვა ფიზიკური თვისებების შემთხვევაში, აქაც ვარჯიშების შერჩევა განპირობებულია ფეხბურთელისათვის დამახასიათებელი მოძრაობითი მოქმედებების თავისებურებებით.

## **მოქნილობის განმავითარებელი ვარჯიშები**

(ნიმუში)

1. ტერფის შიდა ნაწილით დარტყმის იმიტაცია, სწრაფი მოძრაობები ადგილზე

ორივე ფეხით;

2. ორივე ფეხის ტერფის შიდა ნაწილით ჟონგლირების იმიტაცია;

3. ორივე ფეხის ტერფის გარეთა ნაწილით ჟონგლირების იმიტაცია;

4. წელის დონეზე „მფრინავი“ ბურთის დარტყმის იმიტაცია;

5. ვარდნაში (180°) მარცხენა და მარჯვენა ფეხით ბურთზე დარტყმის იმიტაცია;

6. მარცხენა და მარჯვენა ფეხით ბრუნვითი მოძრაობები მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხი მოხრილია მუხლის სახსარში 90°-მდე;

7. ტანის ბრუნვითი მოძრაობები მენჯ-ბარძაყის სახსარში;

8. ზნექები მარცხენა და მარჯვენა ფეხისკენ ტანვარჯიშულ კედელთან, სკამთან და ა.შ.

9. მჯდომარე მდგომარეობიდან თავით მუხლების შეხება.

## ძალის განვითარება

ჩვეულებრივად საუბარში სიტყვა „ძალა“-ს სხვადასხვა მნიშვნელობით ხმარობენ, აუცილებელია შესაძლებლობების ფარგლებში მისი, როგორც ცნების განსაზღვრა.

უნდა გავარჩიოთ:

1. ძალა, როგორც მოძრაობის მექანიკური დახასიათება;
2. ძალა, როგორც უნარი – ადამიანის თვისება.

პირველ შემთხვევაში ძალა მოძრაობის სხვა მახასიათებლებთან ერთად წარმოადგენს მექანიკის შესწავლის ობიექტს, ხოლო მეორე შემთხვევაში – ფიზიკური აღზრდის თეორიის, ფიზიოლოგიის და ანტროპოლოგიის საგანია.

ამგვარად, ძალა ეს არის ადამიანის თვისება – გადალახოს წინააღმდეგობა, ან წინ აღუდგეს მას კუნთური ძალისხმევით.

ფეხბურთელს საქმე აქვს საკუთარი სხეულისა და ბურთის წონასთან. ამასთან დაკავშირებით, მას ძირითადად უხდება ძალის გამოყენება საკუთარი სხეულისა და ბურთის ინერციის დასაძლევად. მოძრაობის დაწყება, აჩქარება, გაჩერება, მოძრაობის მიმართულების შეცვლა, ხტომები, ბურთზედარტყმები – აი, ის მოქმედებები, რომლებშიც ვლინდება ფეხბურთელის ძალა. ყველა ზემოთ აღნიშნულ შემთხვევაში ძალა დინამიურ ხასიათს ატარებს. ამგვარად, სათამაშო ხასიათი განსაზღვრავს თამაშში ძალის განვითარების დონისა და მისი გამოვლინების სპეციფიკას.

ფეხბურთელს სჭირდება გარკვეული დონის ძალა, რომლის რეალიზაციაც შესაძლებელი იქნება დროის მონაკვეთში, ე. ი. „დინამიური ძალა“.

ცნობილია, რომ ძალის მატება შესაძლებელია ორი ფაქტორის ხარჯზე: კუნთური მასის ზრდითა და ნერვულ – კუნთური რეგულაციის გაუმჯობესებით.

ახლა განვიხილოთ ამ პოზიციიდან ძალის მატების მიზანშეწონილობა.

ყველა კუნთი მორფოლოგიური თვალსაზრისით კომპლექსური წარმონაქმნია, რომელიც კონებისაგან შედგება და თითოეული მათგანი დიდი რაოდენობით ბოჭკოებს შეიცავს. ცალკეული ბოჭკოს ნერვირება ნერვული წანაზარდის აკსონის საშუალებით ხდება, რაც ე.წ. მოძრაობით ერთეულს ქმნის. ეს მორფოლოგიური თავისებურებ არამარტომლიანად კუნთის, არამედ ბოჭკოების ცალკეული ჯგუფების შეკუმშვასაც განაპირობებს. კუნთის შესაძლებლობა – შეიკუმშოს არა მთლიანად, არამედ მოძრაობითი ერთეულის გარკვეული რაოდენობის ხარჯზე – კუნთური სისტემის უმნიშვნელოვანეს უნარს წარმოადგენს, რაც ასე აუცილებელია მოძრაობის კოორდინაციისათვის. რაც უფრო დიფერენცირებულად ახორციელებს ფეხბურთელი კუნთთაშორის და კუნთს შიგნით კოორდინაციას, მით უფრო კარგად ფლობს იგი თავის სხეულს და ბურთს.

ფეხბურთის პრაქტიკაში, როგორც წესი, სიმძიმეებით ძალის განვითარება არაუმეტეს 1 – 1,5 თვის განმავლობაში მაქსიმალურიდან 40– 50 პროცენტის წონებით მიმდინარეობს, რაც პრაქტიკულად არ იწვევს ძალის ზრდას და ამასთან ერთად აუარესებს კუნთთა შორის კოორდინაციას. ასეთ შემთხვევაში ადგილი ექნება აბსოლუტური ძალის ზრდას და ზოგიერთ ნეგატიურ მოლენას. პირველ რიგში მოიმატებს ფეხბურთელის წონა, რაც თავისთავად არასასურველია და, გარდა ამისა, გაუარესდება კუნთთაშორისი და კუნთის შიგნით კოორდინაცია. განიცდის რა მუდმივად გარეგან გავლენას იმ თვალსაზრისით,

რომ სიმძიმეებით ვარჯიშის დროს შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მორფოლოგიურ ზემოქმედებას, კუნთის ბოჭკოები თავის მხრივ ცდილობენ მის განეიტრალებას. ამიტომ, ერთის მხრივ ადგილი აქვს ბოჭკოების ჯგუფებად „შეკვრას“ და, მეორეს მხრივ, ხანგრძლივი წვრთნის ზემოქმედების შედეგად ცალკეული ბოჭკოები ცდილობენ გარეგან გამაღიზიანებელზე ერთობლივად რეაგირებას.

ამგვარად, იკარგება ფეხბურთელისათვის აუცილებელი საპასუხო მოქმედებების დიფერენცირების უნარი.

წარმოვიდგინოთ, რომ გვაქვს შესაძლებლობა ზუსტად დავაფიქსიროთ მოძრაობის ერთეულის (მ.ე.) რაოდენობა ამა თუ იმ მოქმედების შესრულებისას. ძალისმიერი ვარჯიშის დაწყებამდე ფეხბურთელს შევთავაზოთ რომელიმე ტექნიკური ხერხის შესრულება. ვაფიქსირებთ, რომ ტექნიკური ხერხის იდეალურად შესრულებაში მონაწილეობს ფეხის კუნთების 50% მოძრაობის ერთეული. ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში სიმძიმეებით ვარჯიშის შემდეგ, ფეხბურთელს მოვთხოვთ იმავე ტექნიკური ხერხის შესრულება. აღმოჩნდება, რომ უკვე ტექნიკური ხერხის შესრულებაში მონაწილეობს 50%-ზე მეტი ტექნიკური ერთეული. ამის გამო თვითონ ტექნიკური ხერხი სრულდება უხეშად, იხარჯება მეტი ენერგია. მაშასადამე, ძალის მატებასთან ერთად, უარესდება ბურთის ფლობის ტექნიკა, ე.ი. ერთ-ერთი მთავარი კომპონენტი.

დაბოლოს, ძალის მატებამ შეიძლება არ იქონიოს დადებითი გავლენა სპეციფიკური მოქმედებების შესრულების სიჩქარეზე. ამიტომ, ძალისმიერი მომზადების საშუალებების შერჩევისას ნათლად წარმოვიდგინოთ, თუ როგორია ძალის გამოვლენის სპეციფიკა და პირობები იმ მოძრაობაში, რისთვისაც გვსურს ძალის განვითარება.

გამოკვლევები გვიჩვენებენ, რომკუნთი შედგება „სწრაფი“ და „ნელი“ მოძრაობითი ერთეულებისაგან. ამიტომ, წვრთნის მიმართულებამ შეიძლება არსებითი გავლენა იქონიოს ბოჭკოთა ამა თუ იმ ჯგუფის აქტივობაზე.

შეფარდებითი ძალის მაღალი დონე ეფექტურია სწრაფი მოძრაობების შესრულებისას მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა ადამიანს შეუძლია მისი გამოვლენა დროის მინიმალურ მონაკვეთში. ფეხბურთის პრაქტიკაში ეს განსაკუთრებით ნათლად ვლინდება ბურთზე დარტყმისას.

ამრიგად, იმისათვის, რომ მივალწიოთ ფეხბურთელის ძალისა და სისწრაფის ორგანულ შეფარდებას, ისე, რომ არ გაუარესდესკოორდინაციული შესაძლებლობანი და არ დაქვეითდეს გამძლეობა, აუცილებელია წვრთნის ისეთი საშუალებებისა და მეთოდების გამოყენება, რომლებიც შეესაბამება ფეხბურთისათვის დამახასიათებელ მოძრაობითი მომედებების მოთხოვნებს. ფეხბურთელებში ძალისა და სისწრაფის განვითარების ყველაზე რაციონალურ საშუალებად ითვლება დინამიური მუშაობა.

სათამაშო მოქმედებების პროცესში ხშირად საჭიროა დროის მოკლე მონაკვეთში ძალის გამოვლინება. სწორედ მრავალფეროვანი ხტომითი ვრჯიშები (გამორბენით და ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, კლასიკური სამმაგი ხტომა, სიმაღლეზე ხტომა და განსაკუთრებით 70–100 სმ სიმაღლიდან ჩამოხტომა და შემდგომი მოქმედების შესრულება) წარმოადგენს სპეციალური „ფეთქებადი“ ძალის მატების ეფექტურ საშუალებას.

წვრთნის პროცესში სიღრმეზე ხტომის დროს არ უნდა დაგვავინწყდეს, რომ

სიმაღლის მატება თანდათან უნდა ხდებოდეს და არ უნდა აღემატებოდეს 110 სმ-ს. წინააღმდეგ შემთხვევაში გაიზრდება ამორტიზაციის ფაზა, რაც თავს მხრივ უარყოფითად იმოქმედებს ძალის მაქსიმალური სიდიდის გამოვლენაზე. გამოკვლევებით დამტკიცებულია, რომსპეციალური ვარჯიშები უფრო მეტად უწყობს ხელს დინამიური ძალის მატებას, ვიდრე სტატიკური ძალისას. ამ შემთხვევაში ადგილი აქვს კუნთების მუშაობის ისეთ რეჟიმს, რომელიც თავისი სტრუქტურით საშეჯიბრო ხასიათისაა. ამასთან ერთად მატულობს არა მარტო ძალის პოტენციალი, არამედ უზრუნველყოფილია ფეხბურთისათვის დამახასიათებელი სპეციფიკური სპეციალური მორფოლოგიური და ბიოქიმიური ადაპტაცია.

ძალა და სწრაფ-ძალისმიერი თვისებები აუცილებელია ფეხბურთელისათვის სპორტული და შრომითი მიღწევების პროცესში, მათ გამოვლენას უზრუნველყოფს კუნთთა ყველა ჯგუფის ჰარმონიული განვითარება. საშუალებათა შერჩევასა და ყურადღება ექცევა სწრაფ-ძალისმიერი თვისებების აღზრდას და მათ სრულყოფას.

ძალისმიერი შესაძლებლობების განვითარებისათვის რეკომენდირებულია ისეთი ვარჯიშები, რომელთა შესრულებისას დიდი წინააღმდეგობის დაძლევაა საჭირო. ჭაბუკ ფეხბურთელთა ძალის სისტემურ ზრდას შეიძლება მივაღწიოთ კუნთური დაძაბულობის პირობებში ვარჯიშების შედეგად.

### **გამძლეობის განვითარება**

ფეხბურთელის გამძლეობის ქვეშ იგულისხმება ისეთი უნარი, რომელიც უზრუნველყოფს მთელი მატჩის განმავლობაში სათამაშო მოქმედებების მაღალი ეფექტიანობით შესრულებას. შეიძლება ასეც ითქვას, რომ გამძლეობა არის უნარი მიმართული დაღლის განვითარების წინააღმდეგ.

სპორტულ პრაქტიკაში ცნობილია დაღლის ოთხი ტიპი: გონებრივი, სენსორული, ემოციონალური და ფიზიკური. ყოველი მათგანი დამახასიათებელია ფეხბურთელისათვის. ბუნებრივია, მათ შორის მნიშვნელოვანი ფიზიკური დაღლა.

იმისათვის, რომ სწორად განვსაზღვროთ ფეხბურთელთა გამძლეობის განვითარების მეთოდიკა, აუცილებელია, გავითვალისწინოთ სათამაშო მოქმედების ხასიათი და დატვირთვა, რასაც ადგილი აქვს მატჩის განმავლობაში. ცნობილია, რომ ფეხბურთელის მოქმედებები მიმდინარეობს პოლარულ ზონებში: ერთის მხრივ, ხანმოკლე, 5-8 წამის მანძილზე მაქსიმალური ინტენსიობით (აჩქარებები, ხტომები, ორთაბრძოლა და ა.შ.) და მეორეს მხრივ – ის ფაქტი, რომ თამაში გრძელდება 90 წუთის, ან უფრო მეტის განმავლობაში, რაც ზომიერი ინტენსიობის მუშაობას მიეკუთვნება. თუ იმასაც გავითვალისწინებთ, რომ ზომიერი ინტენსიობის მუშაობა უარყოფითად მოქმედებს მაქსიმალური ინტენსიობის მუშაობაზე, გასაგები ხდება იმ სიძნელეების არსებობა, რაც ფეხბურთში გამძლეობის განვითარების პრობლემისათვისაა დამახასიათებელი.

ფეხბურთში გამძლეობის განვითარებასთან დაკავშირებული მეთოდების განსაზღვრისას საჭიროა ერთმანეთისაგან პირობითად განვაცალკევოთ საერთო და სპეციალური გამძლეობა. საერთო გამძლეობაში, როგორც წესი, იგ-

ულისხმება ხანგრძლივი დროის მანძილზე სხვადასხვა სახის ერთმანეთისაგან განსხვავებული მუშაობის შესრულების უნარი ზომიერი და დაბალი ინტენსიობის დატვირთვების ფონზე. სპეციალური გამძლეობა ვლინდება ფეხბურთელის უნარში – მთელი მატჩის განმავლობაში შეინარჩუნოს თამაშის მაღალი ტემპი.

საერთო გამძლეობის განვითარებისათვის იყენებენ ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც დროის ხანგრძლივ მონაკვეთში სრულდება. ასე მაგალითად: სწრაფი სიარული, სირბილი (800–2000 მ, კროსი 3–5 კმ, ირბილი თხილამურებით, ცურვა და სხვა). ეს ვარჯიშები სრულდება საშუალო ტემპში მოსამზადებელი პერიოდის ეტაპზე.

ფეხბურთელები, იმის მიხედვით, თუ რა ფუნქციას ასრულებენ გუნდში, თამაშის მსვლელობისას საშუალოდ 5,5–დან 10,5 კმ–მდე მანძილს ფარავენ. აქედან, ინტენსური მუშაობა 5 წუთამდეა და ამ დროში 1500 მეტრს 15-25 მეტრის მონაკვეთებით დარბიან. 25–35 წუთი ნელი ტემპით და 45 –დან 47 წუთამდე ნაბიჯით გადაადგილებაზე მოდის. ერთი შეხედვით ჩანს, რომ ფეხბურთელები დროის დიდ ნაწილს დაბალი ინტენსიობით გადაადგილებას ანდომებენ, მაგრამ ეს არის იმ ენერჯისკომპენსაცია, რასაც ფეხბურთელი ხუთი წუთის განმავლობაში ხარჯავს. აღნიშნული მონაცემები პედაგოგიური დაკვირვების საფუძველზეა მიღებული.

ცნობილია, რომ ფეხბურთელის მოღვაწეობა მაღალი ფსიქიკური დაძაბულობისა და ემოციონალურ იდატვირთვების პირობებში მიმდინარეობს და ამიტომ ნათელია – რამდენად მაღალი იქნება ენერგოდანაკარგები. სათამაშო მოქმედებათა რეგისტრაციის ანალიზი გვიჩვენებს, რომ ინტენსიურ მოქმედებებს შორის პაუზა საკმარისია აღდგენისათვის. წვრთნის ხარისხობრივ მაჩვენებლად ხშირად შესრულებული მუშაობის მოცულობას მიიჩნევენ, რაც სრულიად არასწორია. მუშაობის მაღალი მოცულობა არ უნდა იყოს თვითმიზანი და გამძლეობის განვითარების ძირითადი მაჩვენებელი. თანამედროვე ფეხბურთში ვიზუალურადაც კარგად ჩანს, რომ მნიშვნელოვნად იმატა თამაშის ტემპმა. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ანალოგიური პედაგოგიური დაკვირვებების ჩატარების შემთხვევაში ინტენსიურ მუშაობაზე დახარჯული დრო ბევრად მეტი იქნება. ასეთი პროგნოზის საფუძველს წამყვანი ევროპული გუნდების ფეხბურთელთა მაღალი ფუნქციონალური მომზადება იძლევა.

ფეხბურთი – სპორტის აციკლური ხასიათის სახეობაა შესრულებული მოქმედებების მუდმივად ცვლადი ინტენსიობით, რაც თავის მხრივ ადეკვატურ მომზადებას მოითხოვს. მუშაობის ინტენსიობის ხშირი ცვლა დაკავშირებულია გაცილებით დიდ ენერგოდანაკარგებთან, ვიდრე ერთფეროვანი, ზომიერი ინტენსიობით მუშაობის პირობებში. ეს მომენტი აუცილებლად უნდა იქნას გათვალისწინებული გამძლეობაზე მუშაობისას. უნდა აღინიშნოს, ისეთი ვეგეტატური ფუნქცია, როგორიცაა სუნთქვა, კარგად ეგუება შესრულებული მუშაობის ფორმასა და ხასიათს. ამასთან ერთად შესუნთქვა და ამოსუნთქვა ორგანულად შედის მოძრაობითი აქტის სტრუქტურაში. ფეხბურთელი არ სუნთქავს ისე, როგორც მოთხილამურე ან სტაიერი.

გამძლეობის აღზრდაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ნებელობითი თვისებები. უწყვეტი, ხანგრძლივი სუნთქვითი მუშაობა ფეხბურთელისაგან შინაგანი და გარეგანი სიძნელეების გადასალახავად ნებისყოფის მდგრადობას

მოითხოვს. აციკლური ხასიათის მოძრაობების დროს ფეხბურთელს უხდება შედარებით ხანმოკლე, მაგრამ ხშირი და მაღალი ინტენსიობის დატვირთვების დაძლევა. ფეხბურთელისათვის კარგად ნაცნობია ისეთი მდგომარეობა, როცა რამდენიმე აჩქარების შემდეგ სათამაშო სიტუაციიდან გამომდინარე, იგი იძულებულია ღრმა დაღლილობის ფონზე კიდევ ერთხელ შეასრულოს რომელიმე ინტენსიური მოქმედება.

ფეხბურთელთა გამძლეობის განვითარებისას ძირითადად უპირატესობას ანიჭებენ ფეთქებადი ხასიათის ხანმოკლე დატვირთვებს ანაერობული შესაძლებლობების ხარჯზე. ჟანგბადის დავალიანება იფარება ინტენსიურ მუშაობებს შორის შესვენების საშუალებით.

სპეციალური ფუნქციონალური მომზადების ამოცანები ყველაზე ეფექტურად სათამაშო ხასიათის ვარჯიშების შესრულებით წყდება. თავის ხასიათით და ემოციონალური ფონით ისინი თითქმის თამაშის ადეკვატურია. ასევე საჭიროა სათამაშო ვარჯიშების ოპტიმალური შეფარდება უბურთოდ ვარჯიშებთან.

გამძლეობაზე მეცადინეობების ჩატარებისას აუცილებელია დატვირთვების ხუთი ძირითადი კომპონენტის გათვალისწინება და დაცვა:

1. მუშაობის დრო; 2. მუშაობის სიმძლავრე; 3. დასვენების დრო; 4. დასვენების ხასიათი; 5. გამეორებათა რაოდენობა.

რომელიმე ამ კომპონენტის ცვლილება თავის მხრივ გავლენას ახდენს წვრთნის მიმართულებაზეც.

თამაშის დროს ფეხბურთელის მოქმედებათა ეფექტურობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად საკმარისია ორგანიზმის მიერ მიღებული ჟანგბადის რაოდენობა. ეს შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, როცა აქტიური მოძრაობითი მოქმედებები, გ.შ.ს. და ს.მ. (გულის შეკუმშვათა სიხშირე; სისტოლური მოცულობა), თავის ოპტიმალურ სიდიდეს აღწევს. თუ გავითვალისწინებთ, რომ გ.შ.ს. წუთში 180–190 დარტყმის საზღვრებშია, მაშინ ჟანგბადის მიწოდება ბევრადაა დამოკიდებული სისტემურ მოცულობაზე. აქედან კი გამომდინარეობს დასკვნა, რომ განსაკუთრებით სასარგებლოა ისეთი მეთოდის გამოყენება, რომელიც უზრუნველყოფს სისტოლური მოცულობის გაზრდას. მეცნიერული გამოკვლევების შედეგებზე დაყრდნობით, საყოველთაოდ აღიარებულია, რომ ანაერობული მუშაობა ყველაზე დიდ ეფექტს იძლევა ვარჯიშების დროს მცირე მონაკვეთებში და გამეორებათა შორის დასვენების ხანმოკლე პაუზებით შესრულებისას. ამ დროს ანაერობული დაშლის პროდუქტები სუნთქვითი პროცესები მძლავრ სტიმულიატორს წარმოადგენენ. ამასთან ერთად სმის მაღალ დონეს ადგილი აქვს არა მუშაობის პროცესში, არამედ ხანმოკლე პაუზის დროს, როცა გშს ეცემა და მატულობს ჟანგბადზე მოთხოვნილება. წვრთნის მეთოდს, როცა დატვირთვების მოცულობისა და დასვენების დრო მკაცრად რეგლამენტირებულია – წვრთნის ინტერვალური მეთოდი ეწოდება. ამ მეთოდის გამოყენებისას გშს 180–200 დარტყმას აღწევს წუთში, ხოლო პაუზის დასასრულს 120–140 დარტყმას არ უნდა აღემატებოდეს. მუშაობისა და დასვენების დრო დამოკიდებულია მეცადინეობის ამოცანების შინაარსზე.

საერთო გამძლეობის განვითარების მეთოდები ყველა სპეციალიზაციის-სპორტმენისათვის საერთოა და მათი შერჩევა არ არის დამოკიდებული არც

კვალიფიკაციაზე, არც ფეხბურთელთა ინდივიდუალურ თვისებებზე. ფეხბურთელთა სპორტული შესაძლებლობების განვითარების პროცესში მალღდება ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარების დონე.

წერთნის საშუალებებად გამოიყენება მრავალფეროვანი ვარჯიშები საერთო შესაძლებლობების განვითარებისათვის რეკომენდირებულია არასპეციფიკური ვარჯიშები: ხანგრძლივი, დაბალი ინტენსიობის სირბილი და აგრეთვე ციკლური სპორტის სახეობები (ცურვა, თხილამურებით სირბილი და ა.შ.

11–12 წლის ფეხბურთელებისათვის საერთო გამძლეობის განვითარების ძირითადი საშუალებაა– მშვიდი ხანგრძლივი სირბილი. მისი ხანგრძლივობა გრძელდება 10–დან 30 წუთამდე. (გულის შეკუმშვათა სიხშირე 140–150 დარტყმა წუთში).

დატვირთვები ვარჯიშების შესრულებისას უნდა იყოს ინდივიდუალური. შესრულების სიჩქრე 80–85 პროცენტი მაქსიმალურიდან. დატვირთვებზე კონტროლისათვის პულსის სიხშირის მიხედვით არჩევენ სამი სახის ინტენსიობის დატვირთვას: დაბალი, საშუალო და მაღალი.

დაბალი ინტენსიობის დატვირთვას მიეკუთვნება ვარჯიში, რომლის შესრულებისას პულსის სიხშირე 120–130 დარტყმას აღწევს წუთში. ასეთი ვარჯიშების შესრულების სიჩქარე მაქსიმალურიდან 50–65 პროცენტია.

საშუალო ინტენსიობისას (პულსი 130–165 დარტყმა წუთში) შესრულების სიჩქარე მაქსიმალურიდან 70–80 პროცენტია.

მაღალი ინტენსიობის (პულსი 170–190 დარტყმა წუთში) შესრულების სიჩქარე მაქსიმალურია.

15–16 წლის ფეხბურთელებისათვის მაღალი ინტენსიობის მეცდინეობა შეიძლება ჩატარდეს კვირაში ერთხელ, ხოლო 17–18 წლის მოზარდებისათვის კვირაში ორჯერ.

გამძლეობის განმავითარებელი ვარჯიშები სერიოზულ მოთხოვნებს აყენებს სუნთქვითი სისტემის ორგანოების წინაშე. სუნთქვითი აპარატის შესაძლებლობების სრულყოფისათვის აუცილებელია სუნთქვითი ვარჯიშების ფართოდ გამოყენება.

### დატვირთვისა და დასვენების რეგულირება

ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე და სრულყოფაზე მუშაობისას ძალზედ მნიშვნელოვანია ფიზიკური ვარჯიშებით დატვირთვებისა და დასვენების სწორად რეგულირება. როგორც ცნობილია, წვრთნის ძირითად საშუალებას ფიზიკური ვარჯიში წარმოადგენს. მათი ზემოქმედება ფეხბურთელის ორგანიზმზე სხვადასხვაგვარია. ამიტომ, წვრთნის ძირითადი საკითხია სანვრთნელი დატვირთვების დაგეგმვის რეგულირება. იმ შემთხვევაში, თუ დატვირთვებისა და დასვენების ურთიერთმონაცვლეობისას არ იქნება გათვალისწინებული დასახული ამოცანების სპეციფიკა და ფეხბურთელის რეალური შესაძლებლობები, მაშინ განვრთნილობის ამაღლება ნაკლებად სავარაუდოა. უფრო მეტიც შეიძლება განვითარდეს გადაწვრთნილობის მდგომარეობა.

ფიზიკური დატვირთვების შეფასება ხდება ორი ურთიერთდაკავშირებული პარამეტრის – მოცულობისა და ინტენსიობის განსაზღვრის საშუალებით.

მოცულობა – ეს არის განუელი მუშაობის ჯამი (სათამაშო ხერხების რაოდენობა, და ფარული მანძილი და ა. შ. ), ამ მუშაობის შემადგენელი ნაწილები სრულდება სხვადასხვა ინტენსიობით.

ინტენსიობა – განისაზღვრება მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების სისწრაფით, დისტანციაზე მოძრაობის სიჩქარით, სასწავლო და კალენდარული თამაშების რაოდენობით, მეცადინეობათა სიმკვრივით და ა.შ.

მოცულობისა და ინტენსიობის ზრდა პარალელურად მხოლოდ რალაც ზღვრამდეა შესაძლებელი. წვრთნის კონკრეტულ ეტაპზე აუცილებელი ხდება რომელიმე მათგანის შემცირება, რადგანაც სანვრთნელი მეცადინეობის მოცულობის სიდიდეს ინტენსიობის გარკვეული ხასიათის გარეშე აზრი არ აქვს. აქედან გამომდინარეობს დასკვნა, რომ სპორტული მომზადების რომელიმე ეტაპზე შეიძლება ლაპარაკი დატვირთვის რომელიმე პარამეტრის უპირატესობაზე იმის შესაბამისად, თუ რა ხასიათის ამოცანებია გადასაჭრელი.

ფიზიკური დატვირთვების ხარისხს მოცულობასთან და ინტენსიობასთან ერთად განსაზღვრავს დატვირთვის საერთო სიდიდე და მასზე ფეხბურთელის ორგანიზმის რეაქცია. ბუნებრივია, ყოველგვარი ფიზიკური მუშაობა რალაც მომენტისათვის იწვევს დაღლის განვითარებას, რაც იმის მანიშნებელია, რომ ორგანიზმი საჭიროებს დასვენებას, დახარჯული ენერჯის აღდგენას. შეიძლება ითქვას, რომ დასვენების, ანუ აღდგენის პროცესის სწორად რეგულირება წვრთნის პროცესის უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა.

პედაგოგს უნდა შეეძლოს კონკრეტული ამოცანების შესაბამისად დატვირთვების სიდიდისა და მიმართულების რეგულირება. მაღალი დატვირთვების შემდეგ აღდგენითი პროცესები უფრო სწრაფად მიმდინარეობს, თუ მათ შორის პასიური დასვენების ნაცვლად: საშუალო და დაბალი ინტენსიობის დატვირთვებს გამოვიყენებთ. დაბალი ინტენსიობის დატვირთვა მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ კალენდარული შეხვედრის დაწყებამდე 4–6 საათით ადრე. ეს საშუალებას აძლევს ფეხბურთელს, თამაში დაიწყოს მაშინ, როცა ორგანიზმის სპორტული შრომისუნარიანობის მდგომარეობა ოპტიმალურია. გარდა ამისა ასეთი დატვირთვა ხსნის ფსიქიკურ დაძაბულობას (ე.წ. „სასტარტო ციებცხ-

ელემა“). მაღალი დატვირთვები ეფექტურია, მაგრამ მათი უსისტემოდ გამოყენება შეიძლება გადაწვრთნის მიზეზი გახდეს. მაღალი დატვირთვებით მეცადინეობისას აუცილებელია სპეციფიკური მომენტების გათვალისწინება.

სხვადასხვა მიმართულების დატვირთვის დროს აღდგენის პროცესის დროით მაჩვენებელი ერთნაირი არ არის. აღდგენა ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემაში ერთდროულად არ მთავრდება. ყოველი ვარჯიში ზემოქმედებს ახდენს ფეხბურთელის სპეციფიკურ ფუნქციაზე. ასე მაგალითად, საერთო გამძლეობისგანვითარების წინაპირობაა ყველა სისტემის და ორგანოს გამართული მუშაობა. ეს შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, როცა ორგანიზმი შეუფერხებლად მარაგდება ჟანგბადით და თავისუფლდება დაშლის პროდუქტებისაგან. სწრაფ-გამძლეობის განვითარებისას კი სხვა ხასიათის პროცესებს აქვს ადგილი. კერძოდ, მუშაობა მიმდინარეობს ორგანიზმის შინაგანი რეზერვების გამოყენების ხარჯზე, რომელთა აღდგენაც შესვენების ინტერვალში ჟანგბადის „დავალიანების“ დაფარვის შედეგად ხდება.

ტექნიკური ხერხების დაუფლებისათვის საჭიროა ახალი რეფლექტორული კავშირების მუდმივი განახლება და ა.შ. ამრიგად, აღდგენითი პროცესები მიმდინარეობს იმ სისტემაში, რომლებიც უზრუნველყოფენ მუშაობას. წვრთნის პროცესში პედაგოგის მიერ სწორედ ამ კანონზომიერების ცოდნა და მათი პრაქტიკულ საქმიანობაში გამოყენებაა საჭირო.

კვირის განმავლობაში 4-5 სანვრთნელი მეცადინეობიდან 2-3-ის ჩატარება რეკომენდირებულია მაღალი დატვირთვებით. ეს დატვირთვები არ უნდა იყოს ერთნაირი მიმართულების, რადგან შეიძლება განვითარდეს გადაწვრთნა. ასე მაგალითად: თუ სამშაბათს ჩატარდება მეცადინეობა ძალის განვითარებაზე, ხუთშაბათისათვის სასურველი იქნებოდა იმავე ინტენსიობის მეცადინეობის ჩატარება სწრაფ-გამძლეობაზე.

მაღალი კლასის გუნდებში ხშირად იყენებენ დღის განმავლობაში მაღალი ინტენსიობის ორჯერად ვარჯიშებს და ეს გამართლებულია, თუ მათი მიმართულება მსგავსი არ არის. დიდი ყურდღება ენიჭება ვარჯიშთა შორის დასვენების ხანგრძლივობას, მეცადინეობებსა და თვით ცალკეულ ვარჯიშთა შორის ოპტიმალური პაუზის დადგენა მთელი სანვრთნო პროცესის ეფექტურობის აუცილებელი პირობაა.

როგორც ცნობილია, გამძლეობა არის ფიზიკური თვისება-უარი – წინ აღუდგეს დალას. ამ თვისების განვითარება ჩქარდება დალილობის ფონზე დატვირთვებს მიცემის გზით. აქ დაცული უნდა იყოს შემდეგი მეთოდური ხერხი: ვარჯიშები მეორდება მცირე ინტრვლებით, როცა ჯერ კიდევ არ არის დასრულებული აღდგენის პროცესი. სისწრაფის განვითარების შემთხვევაში ვარჯიშებს შორის ინტერვალები უნდა იძლეოდეს სრული აღდგენის საშუალებას, რადგან ამ თვისების განვითარება ძალებისა და ენერჯის სრულ მობილიზაციას მოითხოვს. ანალოგიურ სიტუაციას აქვს ადგილი ძალაზე და სიმარჯვეზე მუშაობისას.

ამგვარად, მნიშვნელოვანია არა მარტო დატვირთვების დაგეგმვა, არამედ მეცადინეობათა და ვარჯიშებს შორის მეთოდური თვალსაზრისით გამართლებული ინტერვალების (დასვენების, პაუზის) დადგენაც.

## ფიზიკური მომზადება და ქაბუკ ფეხბურთელთა ასაკობრივი თავისებურებანი

თავისთავად ცხადია, რომ ფიზიკური მომზადება მჭიდრო კავშირშია მოზარდთა და ქაბუკ ფეხბურთელთა ასაკობრივი თავისებურებების ცოდნასთან. როცა ვეხებით ასაკობრივ პერიოდიზაციის საკითხს აუცლებლად უნდა განვმარტოთ – რას ნიშნავს ე.წ. „ბიოლოგიური ასაკი“. ცნობილია ასეთი განმარტება: „ბიოლოგიური ასაკი“ ნიშნავს გარკვეული მომენტისათვის ორგანიზმის მორფოლოგიური და ფუნქციონალური დონის განსაზღვრას.

საყოველთაოდ მიღებული ასაკობრივი კანონზომიერებიდან გამოირჩევა მოზარდთა ის ჯგუფი, რომელთა ფიზიკური განვითარების მაჩვენებლები შესამჩნევად მაღალია. ამ მოვლენას აქსელერაციას, ხოლო მათ წარმომადგენლობას აქსელერანტებს უწოდებენ.

ორგანიზმის ფუნქციების განვითარების საქმეში წამყვან როლს ცენტრალური ნერვული სისტემა (ცნს) ასრულებს, პირველ რიგში კი თავის ტვინის ქერქი.

თავის ტვინის დიდი ნახევარსფეროების ქერქის ფუნქციების გადახალისება სპეციფიკურ გამოხატულებას ბავშვების ფსიქიკაში პოულობს. მოზარდთა ასაკში განსაკუთრებით მკვეთრად იცვლება ფსიქიკური სახე — მოზარდებს ამა თუ იმ საქმიანობაში საკუთარი შესაძლებლობების გამოცდის სურვილი უჩნდებათ. მათი ინტერესების სფერო მრავალფეროვანია და ამავე დროს ნაკლებად მდგრადია.

8-12წ. ასაკში მნიშვნელოვანი ცვლილებები მიმდინარეობს აზროვნებასა და მახსოვრობაში. ფეხბურთში სწავლების პროცესში ვითარდება ლოგიკური მსჯელობისა და აბსტრაქტული აზროვნების უნარი. ცვლილებები მახსოვრობაში შემდეგი სახით ვლინდება: რაიმეს გახსენება იწყება არა კონკრეტული მოვლენების განზოგადოებიდან, როგორც ამას ადგილი აქვს უმცროს ასაკში, არამედ საერთო წარმოდგენიდან ცალკეული დეტალების გახსენებით. ამიტომ, ტექნიკური ხერხების სწავლება მიზანშეწონილია ძირითადად მთლიანობაში ხდებოდეს, თუმცა საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელია მოძრაობის შემადგენელი ზოგიერთი დეტალის მიმართ ყურადღების კონცენტრაცია. მოძრაობის დამახსოვრების უნარი ასაკთან ერთად იცვლება, როგორც რაოდენობრივი, ასევე ხარისხობრივი თვალსაზრისითაც.

7-12წ. ბავშვებში დამახსოვრების უნარი პიკს აღწევს. ამ პერიოდისათვის მკვეთრად უმჯობესდება კოორდინაცია. ზოგადად, მოძრაობითი მოქმედებები სრულდება უფრო ზუსტად და სწრაფად, ნაკლები ენერჯის ხარჯვით.

9-10 წლის ბიჭები ადვილად ეუფლებიან მარტივ ტექნიკურ ხერხებს. 13-14 წლის მოზარდებში კოორდინაციულად რთული მოძრაობების შესწავლისას შეინიშნება ჰუბერტატიული (სქესობრივი მონიფეხა) პერიოდის შემაკავებელი გავლენა. სწავლების სწორად შერჩეული მეთოდიკით მეცადინეობა დადებით გავლენას ახდენს ორგანიზმის ფორმირებაზე, რაც ორმხრივად ვითარდება; მორფოლოგიური ცვლილებები-ანდროპომეტრიული ნიშნებისა და ფუნქციონალური პრომისუნარიანობის ზრდის სახით.

ბავშვებისა და მოზარდთა ორგანიზმი ზრდისა და განვითარების პროცესში იმყოფება. ზრდისათვის დამახასიათებელია რაოდენობრივი, ხოლო განვი-

თარებისათვის ხარისხობრივი ცვლილებები. ორივე ეს მხარე ორგანულ ურთიერთკავშირშია. ორგანიზმის ამ თავისებურებების გაუთვალისწინებლობას სწავლების პროცესში მძიმე შედეგებამდე მივყავართ.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვან გავლენას ფიზიკური ვარჯიში საყრდენ— მოძრაობითი აპარატის განვითარებაზე ახდენს, რომელიც ბავშვობის ასაკში ჯერ კიდევ ღრმა ცვლილებებს განიცდის.

მრავალი გამოკვლევა ადასტურებს იმ ფაქტს, რომ მოზარდის ხერხემალი ძალიან დამყოლია და სტატიკური დატვირთვის შემთხვევაში მოსალოდნელია მისი გამრუდება. განსაკუთრებით მოძრავია ხერხემალი 8-9 წლის ასაკში. გამრუდების ყველაზე მეტ შემთხვევას 11-15 წლის ასაკში აქვს ადგილი, ამიტომ, ამ პერიოდში რეკომენდირებულია ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც ხელს უწყობენ ხერხემლის კუნთების გამაგრებას, რაც თავის მხრივ უზრუნველყოფს ხერხემლის სვეტის განვითარებას ნორმის ფარგლებში.

ბავშვობის ასაკში გაძვლების პროცესი შემდეგი თანმიმდევრობით მიმდინარეობს. 9-11 წ. – მთავრდება თითების ფალანგების, 10-13წ. – მაჯისა და იდაყვის გაძვლება, ხოლო 20წ. – ადგილი აქვს მენჯის ძვლების შეძვლებას. ლავინის, ბეჭის და წინამხრის გაძვლება 20-25 წლისათვის მთავრდება.

მოზარდის ასაკში აღინიშნება სიმალლისა და წონის სწრაფი ტემპით მატება. ამიტომ, მკვეთრი ბიძგები ხტომების დროს, მოძრაობის მოულოდნელი „დამუხრუჭება“, მკვეთრი ბრუნები, არათანაბარი დატვირთვა მარჯვენა და მარცხენა ფეხების კიდურებზე არასასურველია. ყოველივე ამან შეიძლება გამოიწვიოს მხრის სარტყელისა და მენჯის ძვლების გადაადგილება, მათი არასწორი შეზრდა. ქვედა კიდურებზე მაღალი დატვირთვები ხშირად ბრტყელტერფიანობის განვითარების მიზეზი ხდება.

ბავშვთა და მოზარდთა საყრდენ-მოძრაობითი აპარატის (ჩონჩხი) განვითარება მჭიდროდაა დაკავშირებული კუნთების, მყესების, იოგების და სახსრების განვითარებასთან.

გამოკვლევებით დადგენილია, რომ 8 წლის ბავშვის კუნთების წონა სხეულის საერთო წონის 27%-ს შეადგენს, 12 წლის 24 %-ს, 15 წლის – 32,6%; 18 წლის – 44,2%-ს. კუნთების მასის ზრდასთან ერთად უმჯობესდება მათი ფუნქციონალური თვისებებიც. იცვლება მათი მოცულობა და ფუნქცია. 14-15 წ. მოზარდის კუნთების ფუნქციონალური მდგომარეობა თითქმის არაფრით განსხვავდება ზრდასრული ადამიანისაგან. ფეხბურთელთა კუნთების ძალის ზრდა 11-დან 19 წლამდე არათანაბრად მიმდინარეობს. კუნთის ძალის განსაკუთრებული მატება შეინიშნება 13-15 წლის ასაკში, რაც შეეხება კუნთის აბსოლუტურ ძალას, იგი შედარებით ნელი ტემპით იცვლება და მხოლოდ 16—20 წლის ასაკში აღწევს მოზარდული ადამიანის დონეს. წელის კუნთების ძალის ზრდის საშუალო მაჩვენებელი ყოველწლიურად 12 კგ-ით მატულობს.

სისწრაფის განვითარების დინამიკა მთელი რიგი თავისებურებებით ხასიათდება, მოძრაობის ტემპი 7-11 წლის ასაკში ინტენსიურად მატულობს, 14-15წ. – კი მოძრაობის სიხშირე შესაბამისად მატულობს სისწრაფე და მოძრაობის მაქსიმალური ტემპით შესრულება თავის ზღვარს აღწევს. მაგ. ფეხბურთელებს 60 მეტრზე სირბილში შედეგების ზრდა აღენიშნებათ 12-15 წლის ასაკში. 15 წლიდან ადგილი აქვს სტაბილიზაციის ტენდენციას, რომლის საფუძველზეც

მოსალოდნელია ე.წ. „სიჩქარის ბარიერის“ განვითარება. გამოკვლევების შედეგად 11-18 წლის ასაკში 60 მეტრზე სიღრმის მაჩვენებელი 1,4 ნმ-ით უმჯობესდება, უფრო მოგვიანებით 0,24 ნმ-ს შეადგენს.

8-15 წ. ყველაზე კარგი პერიოდია სისწრაფისა და მოძრაობის სიჩქარის მატების თვალსაზრისით. ასაკის მატებასთან ერთად ვითარდება სწრაფ-ძალისმიერი თვისებები. ეს განსაკუთრებით შესამჩნევია 13-16 წლის ასაკში. ასე მაგ. ადგილიდან სიმაღლეზე ხტომებში მატება საშუალოდ 3,7 სმ-დან 6,2 სმ-მდე მერყეობს, ხოლო 11-18 წლისათვის 24 სმ-ს აღწევს.

ბავშვებში ფიზიკური თვისების – სიმარჯვის განვითარება 10 წლამდე ინტენსიურად მიმდინარეობს, შემდგომ წლებში მისი პროგრესირება ძირითადად ხდება მოძრაობითი აპარატის ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა ზრდის ხარჯზე.

მოქნილობის განვითარება ყველაზე მეტად 7-11 წლის ასაკშია ოპტიმალური სწორედ ამ პერიოდისთვისაა დამახასიათებელი სასურველი შეფარდება სახსრების მოძრაობის უნარიანობასა და კუნთების წინააღმდეგობებს შორის. რაც შეეხება გამძლეობის ზრდას მაქსიმალურიდან 75%-ის სიჩქარით სიღრმის დროს, შეინიშნება 13-14 წლის ასაკში. 15-16 წლისათვის გამძლეობა ეცემა, რაც მაქსიმალური სისწრაფისა და შესაბამისად მუშაობის სიმძლავრის მატებით აიხსნება. 17 წლისათვის ისევ აღინიშნება გამძლეობის მაჩვენებლების ზრდა.

უნდა აღინიშნოს, რომ მოზარდ ფეხბურთელთა ფიზიკური განვითარების ბიოლოგიური კანონზომიერებანი ფიზიკური ვარჯიშების გავლენით არ იცვლება. დიდი ხნით უმოქმედობა ბავშვებში ანელებს ინტერესს ვარჯიშისადმი და უარყოფით გავლენას ახდენს სწავლების პროცესზე. მოკლე შესვენებები მეცადინეობის დროს გამართლებულია ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით, რადგან დაღლის შემთხვევაში აღდგენის პერიოდი ბიჭებში გაცილებით ნელია, ვიდრე დიდებში. აღდგენის ყველაზე ხანმოკლე შუალედი აღინიშნება 11-12 წლის ასაკში.

გულსისძარღვთა სისტემასთან მჭიდროდ ფუნქციონირებს სუნთქვის ორგანოები. სუნთქვის აპარატის ზომები და ფუნქციონალური შესაძლებლობები ასაკთან ერთად მატულობს. სუნთქვითი ვარჯიშების შედეგად მკერდის გარშემონერილობა და ზომები პროგრესულად იზრდება. 7-დან 12 წლამდე ეს მაჩვენებელი 59,9 სმ-დან 67,8 სმ-მდე იზრდება, ხოლო ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა – 1400 მლ-დან 2200 მლ-მდე.

სუნთქვაში მონაწილე კუნთების ძალის განვითარება უზრუნველყოფს სუნთქვის სიღრმის, ფილტვების ვენტილაციის შესაძლებლობების ზრდას, რაც ასე აუცილებელია ინტენსიური კუნთური მუშაობის დროს.

სუნთქვის კუნთების ძალა ასაკთან ერთად მატულობს. ეს განსაკუთრებით შეიმჩნევა 8-11 წლის ასაკში. ბავშვები კუნთური მუშაობის დროს სხეულის 1 კგ. წონაზე უფრო მეტ ჟანგბადს ხარჯავენ, ვიდრე მოზრდილები. ამასთან დაკავშირებით ფეხბურთში რეკომენდირებულია ღია მოედანზე მეცადინეობა, რაც სუნთქვის ორგანოების მუშაობისა და მთელი ორგანიზმის შესაძლებლობების განუხრელად ზრდის საშუალებაა.

## თამაშის ტაქტიკა

ტაქტიკის ქვეშ იგულისხმება მოთამაშეთა ინდივიდუალურ და კოლექტიურ მოქმედებათა ორგანიზაცია, ე.ი. ფეხბურთელთა ურთიერთმოქმედება განსაზღვრული გეგმის მიხედვით, რომელიც მოცემულ კონკრეტულ შემთხვევაში უზრუნველყოფს დასახული მიზნის მიღწევას.

ტაქტიკაში მთავარია თავდასხმასა და დაცვაში თამაშის ოპტიმალურ საშუალებათა, ხერხებისა და ფორმების განსაზღვრა, რომელთა პრაქტიკული რეალიზაცია ნებისმიერი კონკრეტული ამოცანების გადაჭრის აუცილებელი პირობაა.

ტაქტიკის შერჩევა ყოველ ცალკეულ შემთხვევაში დამოკიდებულია გუნდის წინაშე მდგარ ამოცანათა ხასიათზე, დაპირისპირებულ მოთამაშეთა შესაძლებლობებზე, მოედნის მდგომარეობაზე, კლიმატურ პირობებზე და ა.შ.

ტაქტიკა განსაზღვრავს სათამაშო მოქმედებების შინაარსს, არეგულირებს გუნდის რგოლებსა და ცალკეულ ფეხბურთელებს შორის ურთიერთობას. სწორად შერჩეული სათამაშო ტაქტიკა გუნდს წარმატების შესაძლებლობას აძლევს და პირიქით, არასწორად შერჩეული ტაქტიკა მარცხის ძირითადი და საკმაოდ ხშირად ერთადერთი მიზეზი ხდება.

მონინალმდგის ნეიტრალიზაციისა და შეტევაში საკუთარი შესაძლებლობების წარმატებით გამოყენების უნარი მთლიანად გუნდის და ცალკეული ფეხბურთელების ტაქტიკური მომზადების მაღალი დონისთვისაა დამახასიათებელი. გუნდმა წარმატებას შეიძლება მიაღწიოს შეტევისა და დაცვაში ყველა ფეხბურთელის აქტიური მოქმედებების სწორად ორგანიზაციის შემთხვევაში.

როგორც არ უნდა იყოს მწვრთნელის მიერ შემუშავებული თამაშის ტაქტიკური გეგმა, მათი განხორციელება თითოეული ფეხბურთელის მოქმედებაზე დამოკიდებული. სწორედაც ამიტომ, ინდივიდუალური ტაქტიკური მომზადების სრულყოფის გარეშე შეუძლებელია გუნდური ტაქტიკური მოქმედებების პრაქტიკულად შესრულება.

თამაშის პროცესში ტაქტიკასა და ტექნიკას შორის მჭიდრო ორგანული კავშირია. ასე მაგალითად: ფეხბურთელის გადანყვეტილება – ვისი მისამართით და როგორი გადაცემა შეასრულოს, როდის დაარტყას კარში, გამოიყენოს თუ არა ცრუ მოძრაობა და ა.შ. – აქედან ოპტიმალური ვარიანტის შერჩევა ტაქტიკური აზროვნების პროდუქტია, ხოლო გადანყვეტილების სისრულეში მოყვანა ტექნიკურ ოსტატობაზეა დამოკიდებული. ზემოთ აღნიშნულიდან გამომდინარე მოთამაშის ტაქტიკური ჩანაფიქრის რეალიზაციას ტექნიკა ემსახურება. თავისთავად ცხადია, რომ მხოლოდ მაღალი ტაქტიკური მომზადების საფუძველზეა შესაძლებელი მრავალფეროვანი ტექნიკური მოქმედებების შესრულება.

ხშირად, თანაბარი ძალის გუნდებს შორის ერთ–ერთის დამარცხებას დაბალი ფიზიკური, ან ტექნიკური მომზადებით ხსნიან, მაგრამ უფრო ხშირად გუნდის გამარჯვებას სწორედ შერჩეული ტაქტიკური ჩანაფიქრი და მისი

მოედანზე პრაქტიკული განხორციელება განაპირობებს. ტაქტიკა – ის მნიშვნელოვანი ფაქტორია, რომელიც მომზადებულობის სხვა მხარეების მეტნაკლებად თანაბარი დონის შემთხვევაში უზრუნველყოფს ერთი გუნდის მეორეზე გამარჯვებას. ამას მრავალრიცხოვანი და დიდი მასშტაბის შეჯიბრებების მაგალითებიც ადასტურებს.

წარმატების მოპოვება მხოლოდ მოქნილი სათამაშო ტაქტიკის გამოყენებით შეიძლება. როცა გუნდები ერთმანეთის წინააღმდეგ ერთი და იგივე ტაქტიკურ ვარიანტებს იყენებენ, შეხვედრა კარგავს მიზიდულობას. ასეთი ტაქტიკური შაბლონი ხელს უშლის ოსტატობის შემდგომ ზრდას. მაღალი კლასის გუნდს უნდა შეეძლოს მრავალფეროვანი ტაქტიკური გეგმის რეალიზაცია, წინააღმდეგ შემთხვევაში ცალკეული წარმატებების მიუხედავად, სერიოზული გამარჯვებების მოპოვება პრაქტიკულად თითქმის შეუძლებელია.

სასწავლო-საწვრთნო პროცესში ტაქტიკურ მომზადებას მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს.

თამაშის ტაქტიკა თავდასხმასა და დაცვას შორის მუდმივი დაპირისპირებების პირობებში სულ უფრო სრულყოფილი ხდება. სწორედ ესაა ფეხბურთელის ტაქტიკის განვითარების ძირითადი მამოძრავებელი ფაქტორი.

### **მოთამაშეთა ფუნქციები**

გუნდის მოქმედებათა ორგანიზაცია თავისთავად გულისხმობს ცალკეულ მოთამაშეებს შორის ფუნქციების განაწილებას. ფეხბურთელების ფუნქციების მიხედვით განაწილების (სათამაშო სპეციალიზაცია) საფუძველს მათი მომზადების უნივერსალურობა წარმოადგენს. რასაკვირველია, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ყველას ყველაფრის შესრულება ერთნაირად კარგად შეუძლია. მაგრამ ერთი რამ ცხადია: თითოეული ფეხბურთელი ვალდებულია ფლობდეს ტექნიკური ხერხების ფართო არსენალს და შეეძლოს შეტევასა და დაცვაში გააზრებულად მოქმედება. ამასთან ერთად ცალკეული სათამაშო მოქმედების შესრულება ფეხბურთელს განსაკუთრებით სრულყოფილად უნდა ეხერხებოდეს და სწორედ ეს “განსაკუთრებულობა” განაპირობებს ფეხბურთელის ფუნქციას გუნდში.

ამის მიხედვით გუნდში გამოკვეთილია შემდეგი ძირითადი ფუნქციები: მეკარის, მცველების, შუა ხაზის მოთამაშეების და თავდამსხმელების.

ახლა გავარჩიოთ ის მოთხოვნები, რომლის შესრულებაც განპირობებულია ამა თუ იმ ფუნქციით.

### **მეკარე**

თანამედროვე ფეხბურთში მეკარის თამაში მრავალფეროვანია და შესაბამისად რთული, ეს კი მოითხოვს მისი ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალ დონეს.

როგორც წესი, მეკარეს უნდა ახასიათებდეს ბრწყინვალე ათლეტური მომზადება, რეაქციის სისწრაფე და მაღალი სასტარტო სიჩქარე. უნდა იყოს გაბედული და შეეძლოს რთული სათამაშო სიტუაციის სწორად შეფასება და

შესაბამისად სწრაფად მოქმედება. კარგი მხტომელობა, მოქნილობა და სიმარჯვე, მოძრაობის მაღალი კოორდინაცია, ორიენტაციის და მონინაალმდეგის მოქმედების პროგნოზირება, შეტევის განვითარების მიმართულების, ბურთის დარტყმის სიჩქარისა და ტრაექტორიის განსაზღვრა, მცველების თამაშის ორგანიზაცია – აი, ის ძირითადი უნარ-ჩვევები, რომელთა მაღალ დონეზე ფლობა მეკარისათვის აუცილებელია.

მეკარის მიერ თამაშის ტექნიკური ხერხების სრულყოფილად ფლობა, მათი ზუსტად და საიმედოდ შესრულება ექსტრემალურ სიტუაციებში. კარში და გამოსვლებზე წარმატებული მოქმედება, გააზრებული ურთიერთობა პარტნიორებთან და შეტევის ორგანიზაცია-ყოველივე ეს ის ძირითადი ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებებია, რომელთა შესრულების მაღალი ეფექტურობაც თავისთავად მეკარის მოთამაშის მაღალი კლასის მაჩვენებელიცაა.

### **დაცვის ხაზის მოთამაშეები**

თანამედროვე ფეხბურთში მცველების მოვალეობანი და მათი მოქმედებების დიაპაზონი გაფართოვდა. თუკი ადრე მცველის ძირითადი ამოცანა მონინაალმდეგის შეტევის “ჩაშლა” იყო, ამჟამად დაცვაში კარგ თამაშს საკუთარი გუნდის შეტევებში აქტიური ჩართვა და მის სხვადასხვა ფაზაში მონაწილეობაც დაემატა. დიდი მოცულობის სამუშაოსა და მრავალფეროვანი ტაქტიკური მოქმედებების შესრულების აუცილებლობამ კიდევ უფრო მნიშვნელოვანი გახადა მცველთა ათლეტური მომზადების როლი. ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის, მხტომელობის, სათანადო სასტარტო სიჩქარის განვითარების მაღალი დონის გარეშე თანამედროვე ფეხბურთში რამდენადმე სერიოზულ წარმატებაზე ფიქრიც კი წარმოუდგენელია. მოძრაობის მაღალი კოორდინაცია, ტექნიკური ხერხების სრულყოფილად ფლობა, დაცვასა და შეტევაში პარტნიორებთან ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებები მცველების მომზადების აუცილებელი წინაპირობაა.

დაცვაში თამაშისას მცველებისათვის ძირითადი ტექნიკურ-ტაქტიკური მოთხოვნებია:

1. ზონაში გააზრებული მოქმედება;
2. მონინაალმდეგის კართან მოახლოებისას მჭიდრო მეურვეობაზე გადასვლა;
3. მაღალი ბურთისათვის ბრძოლა;
4. პარტნიორებისა და აუცილებლობის შემთხვევაში მეკარის დაზღვევა;
5. დროული მოქმედებები მონინაალმდეგის გადაცემის და დარტყმების გასანეიტრალებლად.

შეტევის ორგანიზაციის დროს მცველების თამაში შემდეგი სახის ძირითად მოთხოვნებს უნდა აკმაყოფილებდეს;

1. ბურთის დაუფლების შემდეგ პარტნიორის მისამართით დროული და ზუსტი გადაცემის შესრულება;
2. ფლანგზე გახსნა, როცა ბურთს დაეუფლება მეკარე, ან პარტნიორი და მათგან გადაცემის მიღება;
3. შეტევაში მოულოდნელად ჩართვა და თამაშის გამწვავება.

ფეხბურთელებს, რომლებიც დაცვის ცენტრალურ ზონაში მოქმედებენ, შეიძლება ითქვას, რომ განსაკუთრებული მისია აკისრიათ, იმდენად, რამდენად-

აც მათ უხდებათ საკუთარი კარის წინ ყველაზე სახიფათო ზონაში მონინაალმდეგის მოქმედებათა განეიტრალება.

ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებასთან ერთად მცველი უნდა იყოს მაღალი, გამოირჩეოდეს მხტომელობის გამოხატული უნარით, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი თვისებაა მონინაალმდეგესთან მაღალი ბურთისათვის ბრძოლაში.

მცველს უნდა შეეძლოს პერსონალური მეურვეობა და დავალებით მოცემულ ზონაში თამაშისათვის დამახასიათებელი ტაქტიკური მოქმედებების შეთავსება. აქედან პირველი და ძირითადი მოვალეობაა – მიმაგრებული ფეხბურთელის მოქმედებათა კონტროლი და მეორე – ზონაში თამაში.

დაცვაში თამაშისას მცველის მოვალეობაა ხელი შეუშალოს მონინაალმდეგის თავდამსხმელს ჩანაფიქრის განხორციელებაში. შეტევის დროს ბურთის დაუფლების შემდეგ მცველი სწრაფად მიიწევს წინ, ერთვება შეტევით მოქმედებაში ან ასრულებს გადაცემას, იგი კარგად უნდა აფასებდეს პიზიციას, უნდა მოახერხოს ამოიციოს მონინაალმდეგის ტაქტიკური სვლები, დაიკავოს პოზიცია დაცვაში ბურთის დასაუფლებლად და დასაზღვევად. შეტევაში ჩართვისას მცველი იკავებს ხელსაყრელ პოზიციას მეკარის მიმართ ან პარტნიორისაგან ბურთის მისაღებად და შემდეგ მრავალფეროვანი გადაცემების საშუალებით აგრძელებს შეტევის განვითარებას. ეპიზოდურად თვითონ მონანილეობს შეტევის დამამთავრებელ ფაზაში, ამწვავებს სიტუაციას მონინაალმდეგის საფარის მოედნის სიახლოვეს მოულოდნელი და ეფექტური გადაცემით ან უშუალოდ თვითონ ამთავრებს შეტევას კარში დარტყმით. მცველთა ფუნქციების განვითარებაში შეინიშნება თამაში უნივერსალიზაციისაკენ მისწრაფება. მათი სათამაშო მოქმედებები ხშირად ძალიან ჰგავს ნახევარმცველებისა და თავდამსხმელებისათვის დამახასიათებელ ტაქტიკურ მოქმედებებს.

### **შუა ხაზის მოთამაშეები**

თანამედროვე ფეხბურთში შუა ხაზის მოთამაშეების მოქმედებები გუნდის წარმატების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს. ამ ხაზის ფეხბურთელებისათვის დამახასიათებელია სანიმუშო ფუნქციონალური შესაძლებლობანი, რაც მთელი თამაში განმავლობაში უზრუნველყოფს მაღალი შრომისუნარიანობის გამოვლინებას. ისინი აქტიურად უნდა მოქმედებდნენ შეტევასა და დაცვაში და რაც მთავარია უნდა შეეძლოთ თამაშის მაღალ ტემპში წარმართვა. ტაქტიკური მომზადებულობის თვალსაზრისით შუა ხაზის მოთამაშეების მოქმედებები უნდა იყოს მოქნილი, ხასიათდებოდეს გუნდური თამაშის წარმართვისას გამოყენებული საშუალებებისა და მეთოდების მრავალფეროვნებით. ამის საფუძველს ქმნის მაღალი საშემსრულებლო ოსტატობა. მათთვის კონკრეტულად დამახასიათებელია მრავალფეროვანი გადაცემების სრულყოფილად და ზოგადად კი – ტექნიკური ხერხების ნებისმიერ სათამაშო სიტუაციაში გამოყენების უნარი.

შეტევის შუახაზის მოთამაშეების ძირითადი მოქმედებებია:

1. დაცვიდან თავდასხმაში გადასვლის ორგანიზაცია და შეტევის შემდგომი განვითარება;
2. შუა მოედნის კონტროლი და გუნდის მიერ ხანგრძლივი დროის მანძილ-

- ზე ბურთის და შესაბამისად ინიციატივის ფლობა;
3. მონაწილეობა შეტევის დამთავრებულ ფაზაში;
  4. ურთიერთმოქმედება უახლოეს და შორეულ პარტნიორებთან;
  5. შეტევის განვითარებისას ფლანგიდან ფლანგზე გადაცემის საშუალებით მოულოდნელობის ეფექტის შექმნა;
  6. მოედნის სიგანეზე და სიღრმეში სწორი განლაგების საშუალებით მონინაალმდეგის მიერ სწრაფი შეტევის განვითარების ნეიტრალიზაცია;
  7. მოედნის მოცემულ ზონაში უახლოესი მონინაალმდეგის მოქმედებათა კონტროლის უზრუნველყოფა ან მისი პერსონალური მეურვეობა;
  8. გადაცემებისა და კარში დარტყმების საწინააღმდეგო მოქმედებები.
  9. პარტნიორების დაზღვევა და მათთან ურთიერთმოქმედებების ორგანიზაცია. გუნდის შუა ხაზი, როგორც წესი, კომპლექტდება ისეთი ფეხბურთელებით, რომლებსაც შესწევთ უნარი, იმოქმედონ სხვადასხვა ტაქტიკური გეგმის მოთხოვნების შესაბამისად.

### **თავდასხმის ხაზის მოთამაშეები**

როგორც შეტევის ხაზის ნებისმიერი მოთამაშე, თავდამსხმელიც უნდა იყოს სწრაფი, გაბედული და მაღალი გამძლეობის მქონე. თავდამსხმელისათვის აუცილებელია თვისებებია: მოქმედებათა ტემპისა და სისტემის ცვლის უნარი, მონინაალმდეგისათვის მოულოდნელად “აფეთქება”, ძალისა და მხტომელობის თვისების ფლობა ორთაბრძოლის ეფექტურად წარმართვისათვის. მის მოქმედებათა არსენალში შედის – უბურთოდ მანევრირება და ტექნიკური ხერხების მაღალი სისწრაფით შესრულება. თავდამსხმელები ვალდებული არიან გაბედულად და დამოუკიდებლად იმოქმედონ შეტევის დამავიწოდებელ ფაზაში. უნდა შეეძლოთ პარტნიორებთან ურთიერთობა კომბინაციური თამაშის დროს და საჭიროების შემთხვევაში იმპროვიზაციის დემონსტრირება.

შეტევაში თავდამსხმელის მოქმედებებია:

1. „თამაშგარე“ მდგომარეობის ზღვარზე პოზიციის შერჩევა და საჭიროების დროს უკან დახევა პარტნიორისგან გადაცემის მისაღებად;
2. ფლანგზე სწრაფი მანევრირება და “გამჭოლი” ან ნებისმიერი სხვა სახის გადაცემა მონინაალმდეგის საჯარიმო მოედანში;
3. შეტევის ხაზის პარტნიორებთან, ან შეტევაში მცველებისა და შუა ხაზის მოთამაშეების ჩართვისას მათთან ურთიერთშეთანხმებული მოქმედება;
4. შეტევის დამამთავრებელ ფაზაში მონაწილეობა. თავდამსხმელს შეტევის ჩაშლის შემთხვევაში დაცვაში გადასვლისას ევალეზა მონინაალმდეგის მოქმედებათა ნეიტრალიზაცია და შექმნილი სიტუაციიდან გამომდინარე ზოგიერთ ეპიზოდში ორთაბრძოლაში ჩართვა იმ ფეხბურთელთან, რომელიც ბურთს ფლობს. დაცვით მოქმედებაში თავდამსხმელი ეპიზოდურად, მაგრამ აქტიურად მოქმედებს და ამავე დროს ინახავს ძალებს შეტევაში მონაწილეობისათვის.

თავდამსხმელის მოვალეობაა შეტევის მწვავედ გაგრძელების შესაძლებლობების მუდმივი ძიება, მთელი გუნდის მოქმედებაში აქტიურად მონაწილეობა და მისი შედეგიანად დასრულება. თავდამსხმელი ბევრს მოძრაობს და მოედნის მთელ სიგრძეზე “იხსნება” გადაცემის მისაღებად და ცდილობს უმოკლესი გზით გავიდეს დასარტყმელ პოზიციაზე. მას უნდა შეეძლოს შეტე-

ვის მთელ ფრონტზე სწრაფად გადაადგილება ხშირ შემთხვევაში რამდენიმე მონინალმდეგესთან ერთაბრძოლის ეპიზოდებში გადაცემებისა და კარში დარტყმების შესრულება. გადამწყვეტ სიტუაციებში არა შაბლონური მოქმედება, თავგანწირვა ბურთისათვის ბრძოლაში – ყველა ეს და სხვა თვისებები დამახასიათებელია მაღალი კლასის თავდამსხმელებისათვის.

ფაქტიურად თავდამსხმელს იშვიათად ეკისრება დაცვაში რაიმე კონკრეტული მოვალეობის შესრულება, მათი აქტივობა აიძულებს მცველებს ნაკლებად იფიქრონ შეტევაში ჩართვაზე, რადგან ვერ ბედავენ ზურგს უკან სწრაფი და ტექნიკური თავდამსხმელების დატოვებას.

თავდამსხმელს სხვებისგან გამოარჩევს ინდივიდუალური და ჯგუფური მოქმედებათა ოპტიმალური თანაფარდობა, პოზიციის სწორად შერჩევა, დამამთავრებელი მოქმედებების ან ტექნიკური ხერხების დროის დეფიციტის პირობებში ეფექტურად შესრულება.

### **თავდასხმის თამაშის ტაქტიკა**

ტაქტიკაში იგულისხმება იმ გუნდის მოქმედებათა ორგანიზაცია, რომელიც ფლობს ბურთს, თავდასხმის წარმართვის მრავალფეროვანი ფორმები, შეტევის განვითარებისას ტემპის ცვლა, ორთაბრძოლისას გამოყენებული ტექნიკური ხერხები – ყველაფერი ეს დიდ სიძნელეებს უქმნის დაცვას, რომელიც ცდილობს ჩაშალოს შეტევა.

ცნობილია თავდასხმაში მოქმედების ინდივიდუალური, ჯგუფური და გუნდური ტაქტიკა.

### **ინდივიდუალური ტაქტიკა**

თავდასხმის ინდივიდუალური ტაქტიკა – ეს არის ფეხბურთელის მიზანდასახული მოქმედება, უნარი, შეძლოს სათამაშო სიტუაციაში რამდენიმე შესაძლებელი გადაწყვეტილებიდან ყველაზე სწორის შერჩევა და იმ შემთხვევაში, როცა საკუთარი გუნდი ფლობს ბურთს, თავი დააღწიოს მონინალმდეგის კონტროლს, შექმნას სათამაშო სივრცე თავისთვის და პარტნიორისათვის, აუცილებლობის შემთხვევაში უშუალოდ ჩაებას ორთაბრძოლაში.

### **ინდივიდუალური მოქმედებები უბურთოდ და ბურთით**

ფეხბურთელთა უბურთოდ მოქმედებებს მიეკუთვნება: გახსნა, მანევრირება შეტევის ხაზზე, მოედნის გარკვეულ ზონაში რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა.

*მოქმედებები ბურთით* – ფეხბურთელის ძირითადი მოქმედებებია: ტარება, ცრუ მოძრაობები, დარტყმები, გადაცემები და გაჩერება.

### **ჯგუფური ტაქტიკა**

საფეხბურთო მატჩის მსვლელობისას წარმოშობილ ტაქტიკურ ამოცანათა უმრავლესობის გადაჭრის საშუალება – კომბინაციაა.

კომბინაცია, ეს არის ორი ან მეტი ფეხბურთელის ურთიერთმოქმედება, რომლებიც მონანილები კონკრეტული ტაქტიკური ამოცანის გადაწყვეტა-

ში. მთელი თამაში შედგება კომბინაციებისაგან. კომბინაცია შეიძლება იყოს წვრთნის პროცესში წინასწარ მომზადებული, მისი მრავალჯერ გამეორების შედეგი, ან ფეხბურთელთა შემოქმედებითი აზროვნების პროდუქტი.

გუნდი შედგება რგოლებისაგან, ანუ ტაქტიკური ერთეულებისაგან, რომლებიც თამაშის გარკვეულ მომენტში ერთობლივად ცდილობენ ტაქტიკური ამოცანის გადაჭრას. ცხადია, რომ კომბინაციაში მონაწილე ფეხბურთელების ურთიერთშეთანხმებულ მოქმედებებზეა დამოკიდებული წარმატება. ამიტომ დიდ მნიშვნელობას იძენს ურთიერთგაგება, ანუ “პარტნიორის გრძნობა” კომბინაციის განხორციელებისას. მხოლოდ ამ შემთხვევაშია შესაძლებელი კომბინაციის წარმატებით დასრულება.

ცნობილია კომბინაციის ორი ძირითადი სახე: სტანდარტული მდგომარეობის გათამაშება და მატჩის მსვლელობისას შექმნილი სათამაშო ეპიზოდები.

კომბინაციები სტანდარტული მდგომარეობების გათამაშებისას შემდეგია: ბურთის მიწოდება გვერდითი ხაზიდან (აუტი), საჯარიმო დარტყმა, თავისუფალი დარტყმა, კუთხური დარტყმა, კარიდან ბურთის თამაშში შეყვანა. სტანდარტული მდგომარეობები საშუალებას იძლევა წინასწარ ხელსაყრელ პოზიციებზე მოხდეს ფეხბურთელების განლაგება. თამაშის პროცესში კომბინაციის გათამაშების სხვადასხვა ვარიანტი არსებობს.

კომბინაციების ჩატარების შესაძლებლობა სათამაშო ეპიზოდებში: – წარმოიქმნება იმ შემთხვევაში, როცა გუნდი ბურთს დაეუფლება. ცხადია, რომ იმ გუნდის მოთამაშეები, რომლებიც ბურთს ფლობენ, აუცილებლად გადაადგილდებიან მოედანზე და ამიტომ, ამ სახის კომბინაციებს ყოველთვის აქვს იმპროვიზაციის ელფერი.

ნებისმიერი კომბინაციის ჩატარება და მათი ლოგიკურ დასასრულამდე მიყვანა ბევრად არის დამოკიდებული არა მარტო მომზადებულობის დონეზე, არამედ ფეხბურთელის ტაქტიკურ აზროვნებაზე. ამიტომ ცალკეული მოთამაშეების და მთლიანად გუნდის ტაქტიკური მომზადება იმითაცაა განპირობებული, თუ რამდენად შესწევთ მათ უნარი – შემოქმედებითად გაიაზრონ მწვრთნელის დავალება.

სათამაშო ეპიზოდებში ჯგუფურ ურთიერთმოქმედებებს ადგილი აქვს წყვილებში, სამეულებში და ა.შ.

კომბინაცია ხორციელდება მანევრების (გადაადგილება) საშუალებით. მაგრამ მანევრების შემაკავშირებელი მუდამ იყო და იქნება ბურთის გადაცემები.

კომბინაცია წყვილებში – ცნობილია ორი პარტნიორის ურთიერთმოქმედებების კომბინაციების შემდეგი სახეები: “კედლის გათამაშება”, “გადაჯვარედინება” და “ბურთის გადაცემა”.

კომბინაციები სამეულებში – სამ პარტნიორს შორის ურთიერთმოქმედებათა კომბინაციებს მიეკუთვნება: “ბურთის გატარება”, “ადგილის ცვლა”, და “ერთი შეხებით თამაში”.

## **გუნდური ტაქტიკა**

გუნდური ტექნიკა ეს არის კონკრეტულ სათამაშო სიტუაციაში მთელი გუნდის კოლექტიურ მოქმედებათა ორგანიზაცია. თავდასხმისა და დაცვითი მოქმედებების სწორი ორგანიზაციის გარეშე გუნდის თამაში ქაოსურ ხასიათს

ატარებს, არ ჩანს მიზანმიმართულება და გაურკვეველია ცალკეულ მოთამაშეთა ფუნქციები.

მთელი თავისი ისტორიის მანძილზე ფეხბურთში იქმნებოდა სხვადასხვა ტაქტიკური სისტემები, რომელთა მიხედვითაც ნათელი იყო მოთამაშეთა განლაგება და მათ შორის ფუნქციების განაწილება.

ნებისმიერი ტაქტიკური სისტემით თამაშის დროს გუნდური ტაქტიკა ხორციელდება მოქმედებათა ორი სახის საშუალებით, ესენია: სწრაფი და თანდათანობით თავდასხმა.

### **სწრაფი თავდასხმა**

გუნდის შეტევით მოქმედებათა შორის სწრაფი თავდასხმა ყველაზე ეფექტურია. მისი არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ორი – სამი გადაცემით ხდება შეტევის წამოწყება შეტევა. ეს არის გუნდის მოქმედებათა ორგანიზაცია, რომლის საბოლოო მიზანია მონინაალმდეგის კარის აღება. სწრაფი თავდასხმის უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ მონინაალმდეგე ვერ ასწრებს დაცვაში ძალების გადანაწილებას. შეტევაში მონაწილე ფეხბურთელთა მოქმედებები მოულოდნელია და მიმდინარობს სწრაფ ტემპში. ფეხბურთელები დროის მაქსიმალურად მცირე მონაკვეთში გადაცემათა ნაკლები რაოდენობით ცდილობენ პარტნიორის ხელსაყრელ პოზიციაში გაყვანას.

თანამედროვე ფეხბურთში, მას შემდეგ, რაც გუნდი დაეუფლება ბურთს, სათამაშო ეპიზოდის მსვლელობისას გამოყოფენ შეტევის ორ ფაზას.

პირველი ფაზა – “გადასვლა”, ანუ დაცვიდან სწრაფი თავდასხმის ხერხით შეტევაზე გადასვლის მოქმედებათა ორგანიზაცია.

მეორე ფაზა – “შეტევაზე” – მონინაალმდეგის დაცვის გარღვევა მანამდე, სანამ ის შეძლებს შეტევის ნეიტრალიზაციის მოქმედებათა ორგანიზაციას.

### **თანდათანობითი თავდასხმა**

თანდათანობითი თავდასხმის დროს შეტევის ორგანიზაცია ხდება გადაცემათა დიდი რაოდენობის საშუალებით. დროის ხანგრძლივი მონაკვეთის განმავლობაში ხორციელდება ბურთის კონტროლი, კომბინაციების ჩატარება მიმდინაეობს მოკლე და საშუალო გადაცემებით. უნდა აღინიშნოს, რომ გადაცემათა ნაწილი სრულდება მოედნის გასწვრივ, განსაკუთრებით მაშინ, როცა შეტევაში ერთგებიან დაცვის ხაზის მოთამაშეები. მიუხედავად ბურთის დიდი დროის განმავლობაში ფლობისა, თანდათანობითი თავდასხმის ეფექტურობა შედარებით დაბალია. შეტევის ორგანიზებაზე დახარჯული დრო მონინაალმდეგეს აძლევს საშუალებას გადააჯგუფოს საკუთარი ძალები და საიმედოდ გაამაგროს კარის მისადგომები. ორგანიზებული შეტევა თავდამსხმელებისაგან მოითხოვს კომბინაციათა გარკვეული რაოდენობით ჩატარებას მანამდე, სანამ შეცდომის შედეგად შესაძლებელი არ იქნება დაცვის ზონის გარღვევა. მასირებული დაცვის დაძლევა მცირე ძალებით იშვიათად ხდება. ამიტომ, შეტევის გაძლიერება მხოლოდ მასში მონაწილე ფეხბურთელთა რიცხვის გაზრდის შემდეგაა შესაძლებელი. თანდათანობითი თავდასხმის ასეთნაირად ორ-

განიზება ქმნის მონინალმდეგის ნახევრის ზონაში რიცხოვრივი უპირატესობის შექმნის შანსს.

### **დაცვაში თამაშის ტაქტიკა**

დაცვის ტაქტიკა გულისხმობს გუნდის მოქმედებათა ორგანიზაციას, როცა ბურთს მონინალმდეგე ფლობს.

დაცვაში თამაშის საერთო გუნდური მეთოდი შეიძლება იყოს პერსონალური, ზონური და კომბინირებული. დაცვაში თამაშის მეთოდის შერჩევასა აუცილებელია მცველთა ინდივიდუალური თვისებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინება.

დაცვაში თამაშის ტაქტიკური ოსტატობა იმაში მდგომარეობს – როცა მცველმა კარგად იცის – როდისაა მიზანშეწონილი მონინალმდეგის “დაჭერა”, როდისაა საჭირო მისი პარტნიორზე “გადაბარება” და როდისაა გამართლებული ზონაში თამაში. კარგად ორგანიზებული დაცვა შემდგომში შეტევითი მოქმედებების ორგანიზაციის აუცილებელი პირობაა.

დაცვაში თამაში მრავალფეროვანია და მიმართულია საკუთარი კარის დასაცავად, როგორც თავდასხმაში, ასევე დაცვაში თამაშის დროსაც ადგილი აქვს ინდივიდუალურ, გჯუფურ და გუნდურ ტაქტიკურ მოქმედებებს.

### **ინდივიდუალური ტაქტიკა**

დაცვაში თამაშის წარმატება დამოკიდებულია არა მარტო სწორ დაზღვევაზე, მოთამაშეთა ჯგუფის ურთიერთშენაცვლებასა და შეთანხმებულ მოქმედებებზე, არამედ მათ უნარზე – სწორად შეარჩიოს პოზიცია და კონკრეტულ სიტუაციაში, განსაზღვროს როდის, რა მომენტში ჩაებას ორთაბრძოლაში, რა შემთხვევაში დაიხიოს უკან და ა.შ. ანუ, იმოქმედოს ინდივიდუალურად პარტნიორის უშუალო დახმარების გარეშე.

დაცვაში ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები განსხვავდებიან ერთმანეთისგან იმისდა მიხედვით, მონინალმდეგე გადაადგილდება უბურთოდ თუ ფლობს ბურთს.

ეს ორი ძირითადი მომენტი დაცვის ხაზის მოთამაშეებისაგან მოითხოვს სხვადასხვა სახის ინდივიდუალურ ტაქტიკურ მოქმედებებს.

*მონინალმდეგე არ ფლობს ბურთს – ასეთ შემთხვევაში მცველი ცდილობს:*

ა) შეუშალოს ხელი მონინალმდეგეს ბურთის მიღებაში, ე.ი. “აიყვანოს” იგი:

ბ) ჩაჭრას “გადაცემა”, რომლის ადრესატიც მისი უახლოესი მონინალმდეგეა ე.ი. დაასწროს მეტოქეს და დაეუფლოს ბურთს.

*მონინალმდეგე ფლობს ბურთს – ასეთ შემთხვევაში მცველის ბრძოლაში ჩაბმა უხდება მაშინ, როდესაც მეტოქე იღებს ბურთს, ან უკვე აკონტროლებს მას. ორთაბრძოლის წარმატება, ან წარუმატებლობა დამოკიდებულია მცველის გამოცდილებაზე – რამდენად სწორად და დროულად გამოიყენებს იმ ხერხებს, რომლებმაც უნდა უზრუნველყოს ტაქტიკური ამოცანის გადაჭრა – წაართვას ბურთი მონინალმდეგეს, ან არ მისცეს მას თავისუფლად მოქმედების საშუალება.*

მცველი უნდა ცდილობდეს ბურთის წართმევას მისი მიღების მომენტში, როცა მეტოქის ყურადღების მოცულობის დიდი ნაწილი ტექნიკური ხერხის შესრულებაზეა გადატანილი.

ასეთ დროს მცველი ცდილობს:

- ა) წაართვას ბურთი;
- ბ) ხელი შეუშალოს გადაცემის შესრულებაში;
- გ) არ მისცეს ბურთის ტარების საშუალება;
- დ) ხელი შეუშალოს დარტყმის განხორციელებაში.

ეს არის დაცვაში თამაშის ის ძირითადი ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები, რომლებსაც მცველი იყენებს მაშინ, როცა მეტოქე ბურთს ფლობს.

### **ჯგუფური ტაქტიკა**

დაცვაში თამაშის ჯგუფური ტაქტიკის ძირითად შინაარსს დაცვის ხაზის მოთამაშეთა მოქმედებათა ორგანიზაცია წარმოადგენს, რომელიც მიმართულია შეტევაში მონაწილე ფეხბურთელების წინააღმდეგ. ყველა მცველი მზადაა დაეხმაროს, ან ეხმარება პარტნიორს, რომელიც მეტოქესთან ორთაბრძოლაში ჩაება. ამგვარად, უშუალო დახმარების გარდა ადგილი აქვს პარტნიორის დაზღვევას, ამას ხელს უწყობს პოზიციის სწორად შერჩევა.

ჯგუფური ტაქტიკა დაცვაში ნიშნავს ჯგუფურ მოქმედებებს ნებისმიერი მონაწილედგის მიმართ, რომელთა თამაშიც ხიფათს უქმნის საკუთარ კარს.

დაცვაში ორი მოთამაშის ურთიერთმოქმედების ხერხს მიეკუთვნება:

- ა) დაზღვევა;
- ბ) კომბინაციების “კედლისა” და “გადაჯვარედინების” წინააღმდეგ კონტრთამაშის ორგანიზაცია;
- გ) კომბინაცია ბურთის “გატარების” საწინააღმდეგო მოქმედებები;
- დ) ხელოვნური “თამაშგარე” მდგომარეობის შექმნა;
- ე) “კედლის” დაყენება.

### **გუნდური ტაქტიკა**

დაცვაში გუნდური თამაშის საფუძველს წარმოადგენს ტაქტიკური მოქმედებების ორგანიზაცია, რომელიც წარმატებით ხორციელდება შეტევისას და იძლევა დაცვიდან შეტევაში გადასვლის საშუალებას. დაცვითი ფუნქციების შესრულების დროს ადგილი აქვს ძალების კონცენტრაციას ყველაზე სახიფათო ზონაში, მცველთა გადაადგილებას და ურთიერთმონაცვლეობას შექმნილი სათამაშო სიტუაციის გათვალისწინებით.

დაცვაში მოქმედების ტაქტიკური ამოცანებიდან გამომდინარე გუნდურ თამაშში იყენებენ პერსონალური, ზონური და კომბინირებული დაცვის მეთოდებს.

*პერსონალური დაცვა* – ეს არის დაცვის ისეთი ორგანიზაცია, როცა ყველა მცველი პერსონალურად მეურვეობს მეტოქეს იმ მიზნით, რომ შეზღუდოს მისი მოქმედებები და გააგრძელოს პარტნიორებთან კონტაქტი. ამიტომ, მცველი მაქსიმალურად ახლოს ეთამაშება და აკონტროლებს მონაწილედგის მოქმედებას.

პერსონალური დაცვა მოითხოვს თამაშის ტაქტიკურ გაგებას, სწრაფ მოქმედებას და სხვადასხვა ფუნქციების შესრულების უნარს.

**ზონური დაცვა** – ეს არის დაცვაში თამაში ტაქტიკური ხერხი, რომლის გამოყენების დროსაც დაცვის ხაზის ყველა მოთამაშე აკონტროლებს მოედნის გარკვეულ ზონას და ებმება ორთაბრძოლაში მონინალმდეგის ნებისმიერ ფეხბურთელთან, ვინც კი ამ ზონის ფარგლებში მოხვდება. გარდა ამისა, ადგილი აქვს ურთიერთდახმარების მომენტებსაც დაზღვევის სახით.

დაცვაში თამაშის აუცილებელი ელემენტებია მეტოქის ერთმანეთზე “გადაბარება”, ასეთი “გადაბარება” უნდა ხდებოდეს შეტევის დაწყებამდე, ან უშუალოდ შეტევის დაწყებისას. მეტოქის “გადაბარება” საკუთარი კარის სიახლოვეს და შეტევის დამამთავრებელ ფაზაში არ არის რეკომენდირებული.

ზონური დაცვის უპირატესობა პერსონალურთან შედარებით იმაში მდგომარეობს, რომ მოედნის არც ერთი მონაკვეთი კონტროლის გარეშე არ რჩება. მაგრამ ამ სისტემასაც აქვს უარყოფითი მხარეები. თავდამსხმელებს შედარებით თავისუფლად შეუძლიათ გადაადგილება, ნაკლები წინააღმდეგობა ხვდებათ ბურთის მიღების მომენტში, ხშირად ახერხებენ რიცხობრივი უპირატესობის შექმნას და ა.შ.

**კომბინირებული დაცვა** – თანამედროვე ფეხბურთში ყველაზე უფრო გავრცელებული და რაციონალური ტაქტიკური ხერხია. ამ შემთხვევაში ჰარმონიულადაა შერწყმული პერსონალური და ზონური დაცვის პრინციპები: მოთამაშეთა ერთი ჯგუფი პერსონალურად მეურვეობის მეტოქეს, მეორე კი, ძირითადად ზონაში თამაშობს.

ამ ორი მეთოდიდან ერთ-ერთის გამოყენება სხვადასხვა ეპიზოდში თამაშის მსვლელობიდან გამომდინარე შეუძლია ერთ ფეხბურთელსაც. ასეთი უნარი აფართოებს გუნდის დაცვით შესაძლებლობებს, მრავალფეროვანს ხდის დაცვაში თამაშს.

### თამაშის ევოლუცია

ტაქტიკური სისტემა – ეს არის გუნდის სათამაშო მოქმედებათა ორგანიზაცია, სადაც განსაზღვრულია ყველა მოთამაშის ფუნქცია და განლაგება საფეხბურთო მოედანზე.

ყოველ ტაქტიკურ სისტემას აქვს მისთვის მეტ-ნაკლებად დამახასიათებელი ნიშნები, რომლებსაც მიეკუთვნება მოთამაშეთა განლაგება, თამაშის წარმართვის ხერხები და ფორმები, მოთამაშეთა ფუნქციები.

განვითარების თვალსაზრისით ყველაზე უფრო მოძრავია ინდივიდუალური ტაქტიკა. ჩნდება ახალი ტექნიკური ხერხები, იცვლება ადრე ცნობილი ტექნიკური ხერხების შესრულების მანერა და დიაპაზონი. ყოველივე ეს ინდივიდუალური თამაშის ძირითად საშუალებად იქცევა. აქ ტაქტიკური გადამწყვეტილებების ცვლა უფრო ხშირია. როგორც კი შესაძლებელი ხდება შეტევის წარმართვის ახალი გზის მიგნება, ამას მაშინვე მოჰყვება დაცვის მხრიდან საპასუხო რეაქცია, ანუ იწყება ნეიტრალიზაციის გზებისა და საშუალებების ძიება, რაც გარკვეული დროის შემდეგ წარმატებით მთავრდება.

სხვა სიტუაციას აქვს ადგილი გუნდური თამაშის ორგანიზაციის დროს, რომლის გამოხატულებასაც ტაქტიკური სისტემა წარმოადგენს. როგორც წესი, თამაში მაშინ მიმდინარეობს საინტერესოდ, როცა ძალთა შეფარდება თავდასხმასა და დაცვას შორის ბალანსირებულია. სიახლე დაცვაში გარკვეული პერიოდის შემდეგ აუცილებლად განაპირობებს კონტრ-ლონისძიებებს შეტევით მოქმედებათა ორგანიზაციაში. ამგვარად, ერთ ტაქტიკურ სისტემას ცვლის მეორე-უფრო პროგრესული ტაქტიკური სისტემა. თამაშის ტაქტიკური სისტემების ცვლა მთლიანად დამოკიდებულია ზოგადად თამაშის განვითარების პროცესზე და დროის საკმაოდ მნიშვნელოვან პერიოდს მოიცავს.

ფეხბურთის მატჩში ნებისმიერ ტაქტიკურ კომბინაციას ახორციელებს მოთამაშეთა ჯგუფი. სათამაშო რგოლები მცვლელისაგან, ნახევარმცველებისაგან და თავდამსხმელებისაგან შედგება. ყველა გუნდში რამდენიმე რგოლია, რომელთა მოთამაშეები მჭიდროდ ურთიერთმოქმედებენ ერთმანეთთან და მეკარესთან.

ფეხბურთმა თავისი ისტორიული განვითარების მანძილზე გაიარა გზა ინდივიდუალური მოქმედებებიდან თამაშის კოლექტიურ მოქმედებათა ორგანიზაციამდე. იყო დრო, როცა პრიმიტიული სისტემის მიხედვით (1-1-9) შეტევაში ცხრა მოთამაშე მოქმედებდა, ხოლო დაცვაში ორი ფეხბურთელი თამაშობდა (მეკარე და მცველი) და არავითარ რგოლებზე მინიშნებასაც კი არ ჰქონდა ადგილი. ბურთის გადაცემები თეორიის ობიექტი იყო და არა პრაქტიკაში გამოყენებული ტაქტიკური ხერხი. ფეხბურთელის თამაშის შეფასებისას ხშირად ისმოდა: “კარგად ატარებს ბურთს-ე.ი. კარგად თამაშობს”. მაშინდელი მატჩები არ გამოირჩეოდა გააზრებული თამაშით – ხასიათდებოდა ბურთის დაუფლებისთვის უაზრო სირბილით. ელემენტარული კომბინაციის გამოყენების მცდელობასაც კი არ ჰქონდა ადგილი. ხშირ შემთხვევაში თამაში ორივე გუნდის კართან “ზედახორას” ემსგავსებოდა.

მაგრამ დრო თავისას იღებდა. ფეხბურთელთა განლაგება იმის მიხედვით

– ვის რა შეუძლია – არ შეიძლებოდა არ შეცვლილიყო. თვითონ ფეხბურთელებიც ხვდებოდნენ, რომ ასე გაგრძელება აღარ შეიძლებოდა.

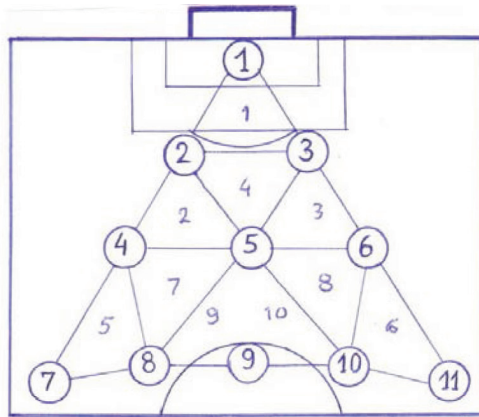
ამ მიმართულებით პირველი ნაბიჯი ერთი თავდამსხმელის ნახევარდაცვა-ში დახვევა იყო. ამჯერად, ფეხბურთელთა განლაგებამ ასეთი სახე მიიღო: 1–1–1–8, მცველი და ნახევარმცველი ერთმანეთის უკან განლაგდნენ, ხოლო თავდამსხმელს არ შეეძლო უბურთოდ ემოძრავა ნახევარმცველის ზურგს უკან, მაშინ ის “თამაშგარე” მდგომარეობაში აღმოჩნდებოდა, თამაშის მაშინდელი წესებით თავდამსხმელების წინ, თუ ისინი ბურთს არ ფლობდნენ, სამი მოწინააღმდეგე უნდა ყოფილიყო ნაცვლად ორისა, როგორც ეს დღესაა. შემდგომში შუა ხაზში კიდევ ერთი თავდამსხმელი აღმოჩნდა და მოთამაშეთა განლაგებამ შემდეგი სქემის სახე მიიღო: 1–1–2–7. მაგრამ ფეხბურთელთა მოედანზე პოზიციების შეცვლამ ვერ შეძლო ტაქტიკური თვალსაზრისით რაიმე სიახლის შემოტანა თამაშის ორგანიზაციაში.

სამწუხაროდ, ასეთი განლაგება დიდხანს არსებობდა ფეხბურთში. მოგვიანებით კიდევ ერთმა მოთამაშემ დაიკავა ადგილი მეკარესა და ექვსი თავდამსხმელის უკან (1–2–2–6), რამაც კიდევ უფრო გააძლიერა დაცვის ხაზი.

ფეხბურთელთა განლაგება ჯერ კიდევ არ იყო ეფექტური მე–19 საუკუნის 80–იან წლებში ინგლისელებმა შექმნეს ე.წ. პირამიდული სისტემა (ჩვენში ამას უწოდებენ “ხუთნი ხაზზე”) რომელიც ასე გამოიყურებოდა: 1–2–3–5. მეკარის წინ ორი მცველი და სამი ნახევარმცველი უზრუნველყოფდნენ კარის უსაფრთხოებას. ასეთი განლაგების საფუძველი იყო “თამაშგარე” მდგომარეობის დაფიქსირების წესი.

გუნდის მეორე ხაზში ცენტრალური ნახევარმცველი თავისუფლად თამაშობდა დანარჩენი ორი ნახევარმცველი და იხევდა უკან მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა გუნდს ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში უხდებოდა დაცვაში თამაში. განაპირა ნახევარმცველების მოვალეობა იყო მოწინააღმდეგის განაპირა თავდამსხმელების ნეიტრალიზაცია.

შეტევის ხაზი პირველ რიგში ხასიათდებოდა ცენტრალური თავდამსხმელის თამაშით, რომელსაც ეკისრებოდა ე.წ. “დირიჟორის” როლი და ხშირად იხევდა უკან. შემდგომ შუამარბები ოდნავ რჩებოდნენ უკან ბურთის დასაუფლებლად. განაპირა ფორვარდები გადაადგილდებოდნენ მოედნის გვერდითი ხაზის გასწვრივ. ასეთ პირობებში მარტივ ტაქტიკურ ფიგურას, რომელშიც კარგად იყო გამოხატული სხვადასხვა ხაზის ერთობლივი მოქმედებები დაცვა-სა და თავდასხმაში, სამკუთხედი წარმოადგენდა.



ნახ. 1

ძირითად სამკუთხედებს, როგორც ეს მაჩვენებია ნახ.1 წარმოადგენენ მეკარე-მცველი-მცველი; მცველი-განაპირა ნახევარმცველი-ცენტრალური ნახევარმცველი; მცველი-მცველი-ცენტრალური ნახევარმცველი; განაპირა ნახევარმცველი-განაპირა თავდამსხმელი-ნახევარშუამარბი (ინსაიდი);

ცენტრალური ნახევარმცველი-განაპირა ნახევარმცველი-ნახევარშუამარბი;

ცენტრალური ნახევარმცველი-ნახევარმცველი-ცენტრალური თავდამსხმელი-ნახევარშუამარბი.

სამკუთხედების ფეხბურთელებს შორის სრული შეთამაშება კოლექტიური თამაშის წარმატების აუცილებელი პირობა იყო.

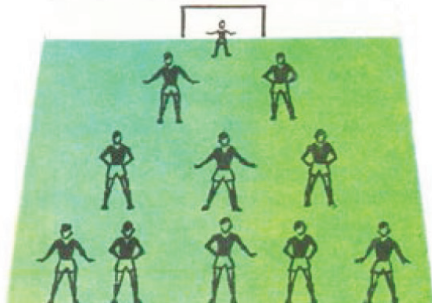
ამგვარად, ინგლისის კლუბ “ნოტინგემ ფორესტ”-ის მიერ ჩამოყალიბებული იქნა პირველი ტაქტიკური სისტემა “ხუთნი ხაზზე”.

### სისტემა “ხუთნი ხაზზე”

ამ სისტემის მიხედვით დაცვა შედგებოდა ორი მცველისაგან, სამი ნახევარმცველისა და ხუთი თავდამსხმელისაგან (ნახ.2) საკვანძო პოზიცია ეკავა ცენტრალურ ნახევარმცველს, რომელიც ერთმანეთთან აკავშირებდა დაცვასა და თავდასხმას. იგი წარმოადგენდა გუნდის თამაშის ორგანიზატორს.

1925 წელს ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის გადანყვეტილებით მოხდა ცვლილება “თამაშგარე მდგომარეობის” განსაზღვრის წესში: შეტევაში მოთამაშის წინ ბურთის გადაცემის მომენტში თუ იმყოფებოდა მეტოქე გუნდის ორი ფეხბურთელი, მაშინ იგი “თამაშგარე მდგომარეობაში” აღარ ითვლებოდა.

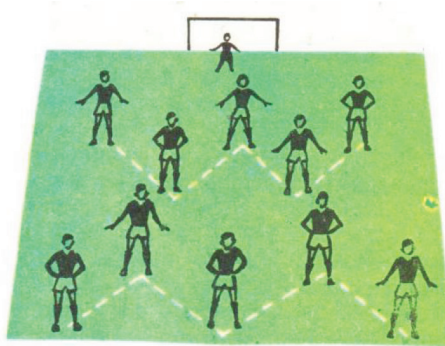
პირველ წლებში ამ ცვლილების შემდგომ აშკარა იყო თავდასხმის უპირატესობა დაცვაზე. გაიზარდა შეტევის სიღრმე-თავდამსხმელები ადვილად შედიოდნენ მეტოქის საჯარიმოში და იმატა შედეგიანობამაც. აუცილებელი გახდა დაცვაში ეფექტური საშუალების ძებნა. ისევ ინგლისში გამოჩნდა ახალი ტაქტიკური სისტემა.



ნახ. 2

### სისტემა “დუბლ-ვე” ანუ “სამი დამცველის” სისტემა

30–წლების დასაწყისში პოპულარული საფეხბურთო კლუბ “არსენალის” მწვრთნელობა ჩემპენმა კარის ყველაზე სახიფათო ზონის გამაგრების მიზნით უკან დანია ცენტრალური ნახევარმცველი, რომელიც ფაქტიურად ცენტრალური მცველი გახდა. ამან რასაკვირველია გამოიწვია ცვლილებები მოთამაშეთა განლაგებაში და ახალი ტაქტიკური სისტემის “დუბლ-ვე”–ს ჩამოყალიბებას შეუწყო ხელი. (ნახ.3)



ნახ. 3

ამ სისტემის მიხედვით განაპირა მცველები გადაადგილდებოდნენ გვერდითი ხაზის სიახლოვეს და მათი ფუნქცია გარემარბების მეურვეობა იყო. განაპირა ნახევარმცველებმა კი წამოიწიეს წინ მოედნის შუა ხაზისკენ. ცენტრალრმა და ორმა შუამარბმა წამოიწიეს წინ და შექმნეს შეტევის წინა ხაზი, ხოლო შუამარბებმა დაიხიეს უკან და ორ ნახევარმცველებთან ერთად წარმოშვა ე.წ „მაგიური კვადრატი“. სწორედ ეს ოთხეული გახდა ის ძრითადი რგოლი, რომლის მავალეობაშიც შედიოდა როგორც შეტევითი, ასევე დაცვითი მოქმედებების ორგანიზაცია.

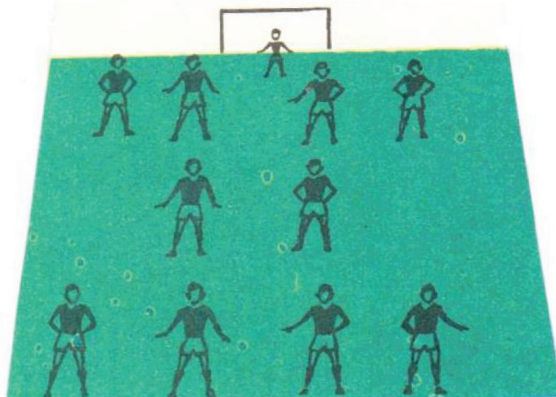
გარკვეული პერიოდის განმავლობაში შეტევის და დაცვის ხაზებს შორის დამყარდა ბალანსირებული ურთიერთობა. იმასთან დაკავშირებით, რომ შეტევის ჩაშლა უფრო ადვილია, ვიდრე მისი ორგანიზება, უპირატესობა დაცვის მხარეს აღმოჩნდა, რამაც განაპირობა შედეგიანობის შემცირება და შესაბამისად მაყურებელთა რიცხვის კლება.

აქედან გამომდინარე, კვლავ დაიწყო შეტევის გაძლიერების გზების ძიება.

### სისტემა 1-4-2-4

1958 წელს შვეციაში ჩატარებულ მსოფლიო ჩემპიონატში დამაჯერებელი გამარჯვება მოიპოვა ბრაზილიის ეროვნულმა ნაკრებმა. ამ წარმატების ძირითადი წინაპირობა იყო ახალი ტაქტიკური სისტემა რომელიც მთელ მსოფლიოში გახდა პოპულარული.

ბრაზილიის ნაკრების ფეხბურთელები მოედანზე განლაგების მიხედვით ჰქმნიდნენ სამ ხაზს: ოთხი მოთამაშე თამაშობდა დაცვაში. ორი ნახევარდაცვაში და ოთხი თავდასხმაში.



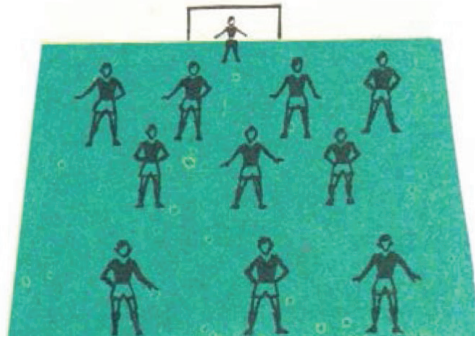
ნახ.4

ახალი ტაქტიკური სისტემის უპირატესობა იმაში მდგომარეობდა, რომ მოხდა მოთამაშეთა კონცენტრაცია დაცვაში, რაც ზონური პრინციპით დაცვის საშუალებას იძლეოდა. ცენტრალური დამცველი სამი მცველის ოდნავ უკან იკავებდა პოზიციას და საჭიროების შემთხვევაში გადიოდა დაზღვევაზე. ეს შესაძლებელი გახდა იმიტომ, რომ მონინააღმდეგის სამი თავდამსხმელის საპირისპიროდ ოთხი მცველი მოქმედებდა. ნახევარდაცვის ხაზი რიცხობრივად უცვლელი დარჩა. თავდასხმის ხაზის რიცხობრივად შემცირება კომპენსირდებოდა ოპერატიული სივრცის გაფართოებით, ამავე დროს მხედველობაში უნდა მივიღოთ ის გარემოებაც, რომ ბრაზილიის ეროვნულ ნაკრებში, როგორც წესი, ყველა თავდამსხმელი მაღალი კლასის ფეხბურთელი იყო.

დარწმუნდნენ რა, ახალი ტაქტიკური სისტემის უპირატესობაში, მსოფლიოს წამყვანმა საფეხბურთო კლუბებმა დაიწყეს მისი ათვისება და მსოფლიოს 1962 წელს პირველობაზე ჩილეში თითქმის ყველა მათგანი აღჭურვილი იყო ე.წ. “ბრაზილიური სისტემით”, ყველა გუნდი, გარდა თვით ბრაზილიის ნაკრებისა.

### სისტემა 1-4-3-3

მსოფლიოს ახალი ჩემპიონატისათვის ბრაზილიელებმა არსებითად შეცვალეს ტაქტიკური სისტემა. შენარჩუნებულ იქნა დაცვის ხაზის განლაგება, ხოლო თავდამსხმელებისაგან ერთი მათგანი გადაყვანილ იქნა ნახევარდაცვაში. (ნახ 5)

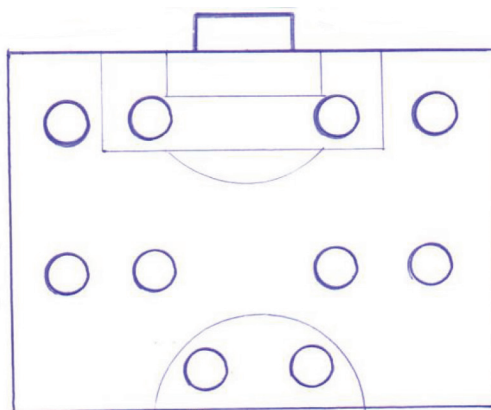


ნახ. 5

ბრაზილიელებმა სწორად შეაფასეს შუახაზის მნიშვნელობა, როგორც შეტევითი, ასევე დაცვითი მოქმედებების ორგანიზაციაში და გაამაგრეს მოედნის ეს ზონა. მიუხედავად დაცვითი ხაზების მოთამაშეთა რიცხობრივი უპირატესობისა, ეს სისტემა მაინც არ არის დაცვითი ვარიანტი. სამი ნახევარ-მცველიდან ორს სისტემატიურად შეეძლო შეტევაში ჩართვა. გარდა ამისა, განაპირა მცველების შეტევაში მონაწილეობის დროს ცენტრალური მცველები სწრაფად გადადიოდნენ დაზღვევაზე და იკავებდნენ პოზიციას დროებით გამონთავისუფლებულ ზონებში. ამას ემატებოდა ისიც, რომ ერთ-ერთი ცენტრალური მცველიც დაცვისათვის უმტკივნეულოდ ერთვებოდა თავდასხმაში და რიცხობრივად აძლიერებდა შეტევის ხაზს. სწორედ ამ გარემოებებმა განაპირობეს თანამედროვე ფეხბურთში ამ ტაქტიკური სისტემის უპირატესობა.

### სისტემა 1-4-4-2

ეს სისტემა პრაქტიკაში ცნობილია, როგორც, “ოთხი მცველის” სისტემის ერთ-ერთი ვარიანტი (ნახ.6)



ნახ. 6

შეტევაში თავისუფალ ზონას ავსებდნენ შუახაზის მოთამაშეები, რომლებიც გამუდმებით ცვლიდნენ შეტევის მიმართულებას და აძნელებდნენ დაცვის ორგანი-

ზაციას. ასევე შეტევაში მორიგეობით ერთეობოდნენ განაპირა მცველები და ერთ-ერთი ცენტრალური მცველი, რაც მნიშვნელოვნად ზრდიდა შეტევის პოტენციალს.

### **თანამედროვე ტაქტიკური სისტემები**

თამაშის თანამედროვე ტაქტიკა ფეხბურთელისაგან ტექნიკურ ოსტატობასა და ტაქტიკურ აზროვნებასთან ერთად მოითხოვს მაღალ ფუნქციონალურ მომზადებას. თანამედროვე ფეხბურთის განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი მიმართულება ფეხბურთელთა უნივერსალიზაციისა და თამაშის ორგანიზაციის ხარჯზე გუნდის შეტევითი პონტეციალის გაძლიერების ტენდენცია გახდა.

ფეხბურთელთა მაღალი აქტივობა თავდასხმასა და დაცვაში გუნდური თამაშის დამახასიათებელი თვისება გახდა.

მომზადების უნივერსალიზაცია დღევანდელი და მომავალი ფეხბურთის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშან-თვისებაა.

დღეს წარმოუდგენილია რამდენადმე მნიშვნელოვანი წარმატების მიღწევა საფეხბურთო მოედანზე განუწყვეტელი მოძრაობის, იმპროვიზაციის, მოულოდნელი და სწრაფი მოქმედებების გარეშე.

მაღალი ჩქაროსნული ტექნიკა თამაშის რიტმისა და ტემპის რეგულირება, მანევრირება მოედნის მთელ სიღრმეში მოთამაშეთა ინდივიდუალური, ტექნიკური და ტაქტიკური თვისებები სხვადასხვა პოზიციაზე თამაშის უნარი, ფეხბურთელთა ურთიერთშენაცვლება—აი, ის ძირითადი მოთხოვნები, რომელთა არსებობაც განაპირობებს ფეხბურთელთა უნივერსალურ მომზადებას.

დღევანდელ ფეხბურთში შეტევასა და დაცვაში არსებული მოქმედებების ხასიათი კარგად შეესაბამება თამაშის წარმართვის ინდივიდუალურ მეთოდებს სხვადასხვა ხაზის ფეხბურთელთა სწორად ორგანიზებული ურთიერთშენაცვლება მცველებსაც და ნახევარმცველებსაც საშუალებას აძლევს აქტიურად ჩაერთონ შეტევაში და ამავე დროს გარანტირებული ჰქონდეთ საკუთარი კარის უსაფრთხოება.

ცალკეული “ვარსკვლავების” მოქმედებები სულ უფრო და უფრო ემორჩილება კოლექტიური თამაშის პრინციპებს. რასაკვირველია, ეს გარემოება სრულებითაც არ ნიშნავს იმდივიდუალურად ძლიერი მოთამაშეების როლის უარყოფას. იმპროვიზაცია, რაც ადრე მხოლოდ ინდივიდუალური მოქმედებებისათვის იყო დამახასიათებელი, ამჟამად ჯგუფური მოქმედებებისათვისაც აუცილებელი თვისება ხდება. ასეთი “ჯგუფური” იმპროვიზაცია მოულოდნელია მოწინააღმდეგისათვის, რაც თავის მხრივ იწვევს დაცვაში თამაშის დეზორგანიზაციას. ეს შესაძლებელია მაშინ, როცა გუნდს ჰყავს შესაბამისი შემსრულებლები.

თამაშის სტილში იგულისხმება საერთო, ან განმასხვავებელი ნიშნების ერთობლიობა, რაც დამახასიათებელია როგორც ცალკეული ფეხბურთელისა და გუნდისათვის, ასევე მთლიანობაში – ნაციონალური ფეხბურთისათვისაც.

*სტილი* – ეს არის მოთამაშეთა ფსიქიკური და ფიზიკური თვისებების, თამაშის წარმართვის ტექნიკურ-ტაქტიკური კულტურის გამოხატულება. ასე მაგალითად ქართული ფეხბურთის სტილის ძირითადი ნიშნებია: მაღალი ტექნიკური ოსტატობა, იმპროვიზაცია, მოულოდნელი, არაორდინალური ტაქტიკური მოქმედებები, რომელთა ამოცნობა ხშირ შემთხვევაში მოწინააღმდეგეს უჭირს.

ტაქტიკა, სისტემა და სტილი ერთმანეთს ავსებენ და ორგანულად ერთიანნი არიან. თამაშის წარმართვის დღეს არსებული მეთოდები და ტაქტიკური სქემები თამაშის უნივერსალური სისტემის შექმნის ისეთ პირობას ქმნიან, რომელთა სახეცვლილება შესაძლებელია თამაშის პროცესში.

მოთამაშეთა ახლებურად განლაგებამ შესაძლებელი გახადა გუნდის რგოლებს შორის ახალი ტაქტიკური კავშირების დამყარება. კავშირები მოედნის სიგანესა და სიღრმეში გაფართოვდა. მართალია, ახალ სისტემას დიდი გავლენა არ მოუხდენია განაპირა მცველების თამაშზე მაგრამ სხვა მოთამაშეთა ფუქციები და ამოცანები მნიშვნელოვნად შეიცვალა. დაცვის ცენტრის გაკონტროლება დაეკისრა ორ ცენტრალურ მცველს, რომლებიც განაპირა მცველების მსგავსად იყენებენ ზონური დაცვის პრინციპს.

შუა ხაზის მოთამაშეთა ძირითად ამოცანას, დაცვას და თავდასხმას შორის კავშირის უზრუნველყოფა და საჭიროების შემთხვევაში მათი ფუნქციების შესრულება წარმოადგენს.

შეტევის ხაზზე ორი თავდამსხმელი ძირითადად ფლანგებზე მოქმედებს. შეტევის ჩაშლისას ისინი სწრაფად იხვევენ უკან. ცენტრალური თავდამსხმელები ხშირად იცვლიან ადგილს, მანევრირებენ მოედნის სიგანეზე და აქტიურ მონაწილეობას იღებენ შეტევის დამამთავრებელ ფაზაში.

ტაქტიკის შემდგომმა ევოლუციამ წარმოშვა ახალი ტაქტიკური სისტემა 1-4-4-2.

ამ სისტემის თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ ნახევარდაცვაში მოთამაშეთა რაოდენობა ოთხამდე გაიზარდა, შესაბამისად მოხდა მოთამაშეთა კონცენტრაცია მოედნის შუა ზონაში. მიუხედავად იმისა, რომ თავდამსხმელთა რაოდენობა შემცირდა – შეტევაში მონაწილეთა რიცხვი ნახევარმცველთა და მცველთა აქტიურობის ხარჯზე 5–6–მდე გაიზარდა. გუნდის ძირითად რგოლს მოედნის შუა ხაზი წარმოადგენს. აქ ხდება მოთამაშეთა კონცენტრირება და მათი მოქმედებათა ორგანიზაცია დაცვასა და შეტევაში წარმოშობილი კონკრეტული ამოცანების შესაბამისად. ბუნებრივია კონსტრუქციული როლი ამ სისტემის მიხედვით შუა ხაზის ფეხბურთელებს მიეკუთვნება. ისინი, როგორც წესი, უნივერსალური მომზადების მოთამაშეები არიან, რომლებთაც შეუძლიათ მოედანზე ნებისმიერი ფუნქციის შესრულება, ისინი დიდხანს ფლობენ ბურთს, თამაშობენ კომბინაციურად, საშუალო და გრძელი გადაცემებით ცვლიან შეტევის მიმართულებას.

თავდასხმაში მოქმედ ორ ფეხბურთელს წარმატებით შეუძლია თამაში ფლანგებზე და ცენტრში. მათი სწრაფი გადაადგილებები შეტევის ზონაში ბევრ პრობლემას უქმნის მონინალმდევის დაცვას.

ტაქტიკური სისტემის 1-4-2-4 შეტევის დროს რგოლები, როგორც წესი, შემდეგ სახეს იღებს:

განაპირა თავდამსხმელი – ნახევარმცველი – ცენტრალური თავდამსხმელი;  
ნახევარმცველი(დისპეჩერი)–ცენტრალური თავდამსხმელი–ცენტრალური თავდა-მსხმელი;

ნახევარმცველი– ცენტრალური თავდამსხმელი – ნახევარმცველი (დისპეჩერი);

ცენტრალური თავდამსხმელი–ცენტრალური თავდამსხმელი–განაპირა თავ-

ვდა-მსხმელი და სხვა რგოლები დაცვაში ჩვეულებისამებრ ასეთი იყო:

ცენტრალური მცველი (სტოპპერი) – ცენტრალური მცველი– ნახევარმცველი;  
ცენტრალური მცველი–განაპირა მცველი– ნახევარმცველი (დისპეტჩერი);  
მეკარე – ცენტრალური მცველი – ცენტრალური მცველი (სტოპპერი);  
მეკარე– ცენტრალური მცველი–ნახევარმცველი;  
მეკარე–ნახევარმცველი (დისპეტჩერი) ნახევარმცველი.

ახალი სისტემა, რომელმაც საყოველთაო აღიარება ჰპოვა, ახალ გარდაქმნებს მოითხოვდა და სისტემა 1-4-2-4 ახალი სისტემად 1-4-3-3-ად ჩამოყალიბდა. ფეხბურთელთა ასეთმა განლაგებამ ახალი ტაქტიკური შესაძლებლობები წარმოშვა.

მსოფლიო ჩემპიონატებზე 1970 წელს მექსიკაში, 1974– ფრგ–ში და 1978 არგენტინაში გუნდების უმრავლესობა შემდეგი სქემით თამაშობდა 1-1-3-3-3. ამ სიახლემ დაადასტურა: თუ გუნდი ეუფლებოდა ბურთს, მაშინ მთელი გუნდი შეტევაზე გადადიოდა, ხოლო თუ მეტოქე ფლობდა ბურთს– მთელი გუნდი დაცვაში თამაშობდა.

ესპანეთისა(1982წ) და მექსიკის (1986) ჩემპიონატებში ახალ გლობალურ ტაქტიკურ იდეებს ადგილი არ ჰქონია. ტაქტიკის განვითარებაში ხარისხობრივი წინსვლა შეფერხდა. თამაში გრძელდებოდა ტოტალური ფეხბურთის ფარგლებში, თითქმის ყველა გუნდში ამაღლდა კოლექტიური თამაშის მნიშვნელობა.

უკანასკნელ წლებში შეინიშნება ნახევარმცველთა შედეგიანი თამაშის მკვეთრი ზრდა და არც თუ უსაფუძვლოდ. ეფექტური შეტევა მეტწილად დამოკიდებულია შუახაზის მოთამაშეთა მოქმედებებზე.

ამ ტენდენციამ ასახვა ჰპოვა ევროპის VII ჩემპიონატზე 1984 წ. საფრანგეთში, სადაც რვა გუნდიდან ექვსი თამაშობდა ხუთი ნახევარმცველით სისტემით 1-3-5-2, ან (საფრანგეთი, დანია, ესპანეთი) 1-4-5-1 (პორტუგალია, რუმინეთი, იუგოსლავია) თუმცა ციფრი ხუთი პირობითია, რამეთუ ასეთი სიახლის არსი მოთამაშეთა ფუნქციების ცვალებადობაში და თვით ყველა ამპლუის ფეხბურთელთა თამაშის მრავალფეროვნებაში მდგომარეობს.

დღეს გუნდების აბსოლუტური უმრავლესობა ორი ფორვადით თამაშობს ოთხი მცველის თამაში ორი თავდამსხმელის წინანააღმდეგ დიდი ფუფუნებაა. ამიტომ მწვრთნელებმა ერთი მცველი შუა ხაზში გაამწესეს. მცველთა კლასიკურმა განლაგებამ პრაქტიკული მნიშვნელობა დაკარგა. ფეხბურთელთა კონცენტრაციამ შუა ხაზში გააადვილა საჭიროების შემთხვევაში დაცვიდან შეტევაში და შეტევიდან დაცვაში ფეხბურთელთა გადართვა. ნახევარმცველებმა, რომლებიც ჭკვიანურად იცავენ კარის მისადგომებს, საშუალება მისცა მცველებს უკანმოუხედავად ჩაერთონ შეტევაში. გარდა ამისა, თვით ნახევარმცველები გაბედულად ახერხებენ მოედნის ნებისმიერ ზონაში თავისი პოტენციალის რეალიზებას. ასეთი სისტემით თამაშმა უზრუნველყო არამარტო განსაზღვრულ ზონაში სიტუაციის შესაბამისად მოთამაშეთა კონცენტრაცია, არამედ ხელი შეუწყო გუნდის შიგნით დატვირთვების მეტნაკლებად რეგულირებას. ახლა მატჩებში ისეთი მაღალი დატვირთვებია, რომ მათი ორ–სამ ფეხბურთელზე განაწილება პრაქტიკულად შეუძლებელია ისინი უბრალოდ ასეთ დატვირთვებს ვერ გაუძლებენ.

თანამედროვე თამაშის სტრუქტურა არა მარტო მოთამაშეთა განლაგებას ითვალისწინებს, არამედ იმასაც, რომ დატვირთვა თანაბარი იყოს, ასევე მნიშვნელოვანია დაცვისა და შეტევის ერთიანობა მათი გამოვლინების სხვადასხვა სიტუაციებში. ამიტომ, დღევანდელ პირობებში საფეხბურთო კლუბები დაბეჯითებით აჩვენებენ, რომ მოთამაშეთა ნომრები ზურგზე ყოველთვის არ ემთხვევა მოედანზე მათ ფუნქციას – როცა მცველთა მოქმედებები ენაცვლება ნახევარმცველებისას, ნახევარმცველების თავდამსხმელებისას და ა.შ.

ამგვარად, შეიძლება ითქვას, რომ ფეხბურთელთა ნომრები უკვე არ ასახავს მათ განლაგებას მოედანზე. მათი დანიშნულება მხოლოდ ისაა – გავარჩიოთ მოთამაშეები ერთმანეთისაგან. პრაქტიკაში ყველაფერი ბევრად რთულია. იმისთვის, რომ აჩვენონ მაღალი კლასი, მოთამაშეები ვალდებული არიან ჰქონდეთ ტექნიკური მომზადების მაღალი დონე, ტაქტიკური აზროვნება და შესაბამისი უნარ-ჩვევები. ფეხბურთელების ფუნქციები მოედანზე ხშირად იცვლება. ამიტომ, აუცილებელია, ფეხბურთელთა მოვალეობის განსაზღვრა სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში.

### ბურთის გადაცემათა კლასიფიკაცია

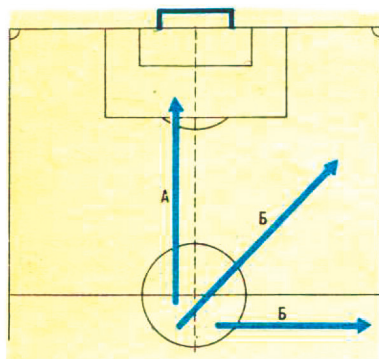
ბურთის გადაცემას სამართლიანად უწოდებენ ფეხბურთის ენას. ის უნდა იყოს ისეთი, რომ დაიწყოს, ან განავითაროს შეტევა. ამიტომ, სიჩქარეს, რომლითაც მოძრაობს ბურთი გადაცემისას, დიდი მნიშვნელობა აქვს. ადრე თუ ფეხბურთელთა გადაადგილება უმთავრესად ერთი ხაზის მოთამაშეებს შორის ხდებოდა, ახლა კი – ერთი რგოლიდან მეორეში და ამ მიმართულებით განსაკუთრებული მნიშვნელობა შეიძინა ბურთის გადაცემამ. განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანი, გადამწყვეტი თანამედროვე ფეხბურთში გახდა გადაცემის ტექნიკის ფაქტორი. ამიტომ, აუცილებელია ფეხბურთში მიღებული გადაცემების კლასიფიცირება მათი შინაარსიდან გამომდინარე.

1. დანიშნულების მიხედვით ბურთის გადაცემა შეიძლება: ფეხში, მოძრაობაში, თავისუფალ ადგილზე მოწინააღმდეგის ზურგსუკან, დარტყმაზე და ა.შ.

2. დისტანციის მიხედვით გადაცემები იყოფა: მოკლე (5–10 მ), საშუალო (10–25 მ) და გრძელი (25 მეტრზე მეტი).

3. გადაცემები მიმართულების მიხედვით შეიძლება იყოს: პირდაპირი, გასწვრივი და დიაგონალური.

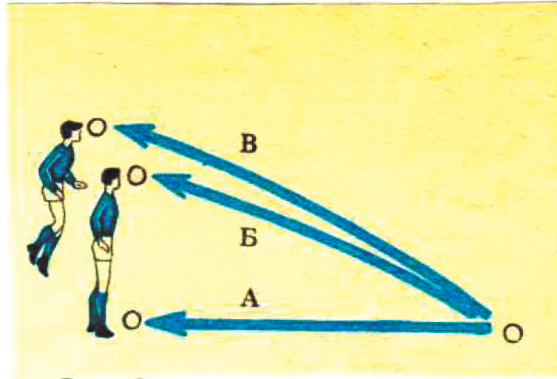
თუ ბურთის მოძრაობის მიმართულება ემთხვევა მოედნის ვერტიკალურ ღერძს, ან მოძრაობს მის პარალელურად, (ნახ.7) ასეთ გადაცემას პირდაპირს (A) უწოდებენ. ხოლო თუ ბურთი მოძრაობს და ქმნის ნებისმიერი გრადუსის კუთხეს მის მიმართ, მაშინ ასეთი გადაცემა (B) გასწვრივია. პირდაპირი გადაცემა სრულდება მხოლოდ წინ, ან უკან, გასწვრივი კი გვერდით, ან დიაგონალზე წინ და უკან.



ნახ. 7

4. გადაცემები ტრანექტორიის მიხედვით შეიძლება იყოს: დაბალი; მაღალი და ჩაკიდებული. დაბალია გადაცემა, რომელიც მოძრაობს მუხლის სიმაღლეზე (A); თუ ბურთი მოძრაობს მოთამაშის თავის სიმაღლეზე ან შეიძლება მისი ნახტომში ჩაჭრა, მაშინ ასეთი გადაცემა მაღალია. (B) თუ ბურთი კიდევ უფრო მაღალი ტრანექტორიით

(B) მოძრაობს პარტნიორისაკენ ის ასე ვთქვათ – “დაკიდებულია”. (ნახ.8)



ნახ. 8

5. გადაცემები შესრულების ხერხის მიხედვით: რბილი-პლასირებული, მოჭრილი.

6. დროის მიხედვით: ა) დროული ბ) დაგვიანებული გ) ნაადრევი. ნებისმიერი გადაცემის მიზანშეწონილობა გამომდინარეობს კონკრეტული სიტუაციიდან და აღმოკიდებულია ფეხბურთელთა ტექნიკურ და ტაქტიკურ ოსტატობაზე.

გადაცემის შესრულებისას აუცილებელია მეტოქისაგან ბურთის ჩაჭრის შესაძლებლობის გათვალისწინება;

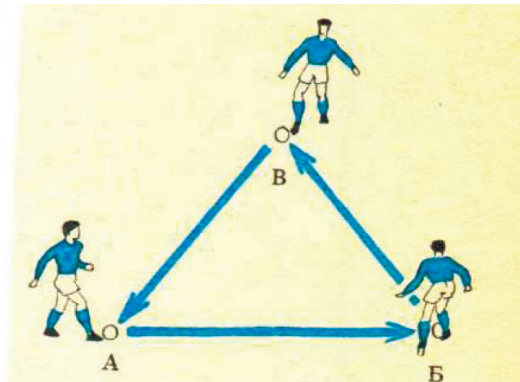
მანძილის განსაზღვრა, რომელზეც უნდა შესრულდეს გადაცემა;

მდგომარეობის შესაბამისად გადაცემის სახის შერჩევა;

ტექნიკურად გადაცემის სწორად შესრულება.

რამდენადაც გადაცემა თამაშის წარმართვის ძირითადი ტექნიკურ-ტაქტიკური ხერხია, როგორც სტატისტიკური მონაცემები ადასტურებენ, მათზე მოდის ტექნიკური მოქმედებების ნახევარზე მეტი.

სამეულში მარტივი კომბინაციის მაგალითი შეიძლება იყოს ბურთის გადაცემა ერთი მოთამაშის მიერ მეორეზე, როგორც ეს ნაჩვენებია (ნახ.9)

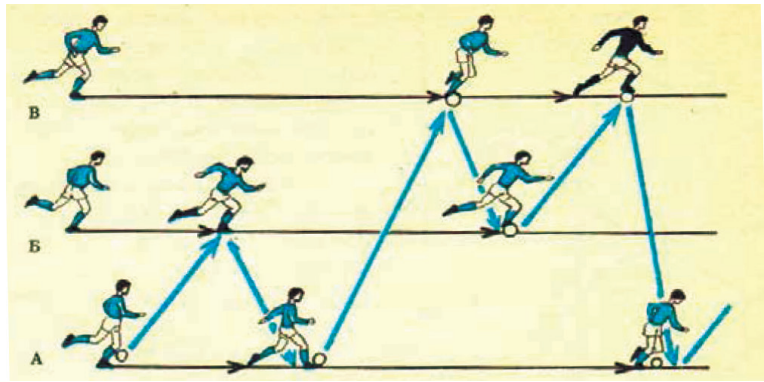


ნახ.9

მოთამაშე (A), რომელიც იმყოფება პარტნიორისგან (B) 8–10 მეტრის დაშორებით, ტერფის შინა ნაწილით პლასირებული დარტყმით ასრულებს გადაცემას – თავის მხრივ აგზავნის ბურთს (B) პარტნიორთან. ერთი შეხედვით, ასეთი მარტივი დავალების შესრულება ფეხბურთელისაგან მოითხოვს მოთამაშეთა ურთიერთშეთანხმებულ მოქმედებებს და ბურთის გადაცემისა და მიღების მაღალ ტექნიკას.

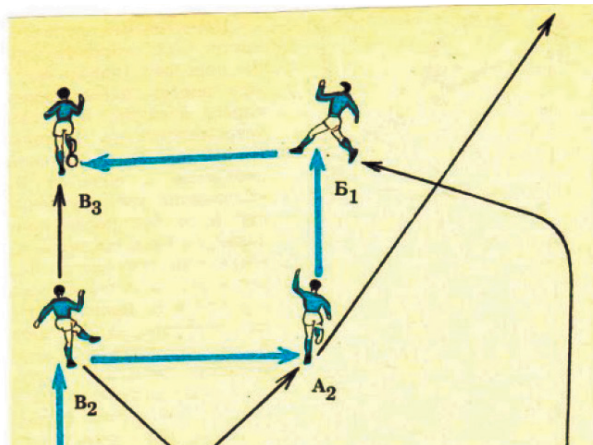
ახლა ვნახოთ (ნახ.10) სამეულში კომბინაციის განვითარების ერთ-ერთი ვარიანტი.

მოთამაშეები (A) და (B) 8–10 მეტრის მანძილზე განლაგდნენ ერთმანეთისაგან და ერთდროულად იწყებენ სირბილს ადგილების ცვლის გარეშე. მოთამაშე (A) ტერფის შიდა ნაწილით ან-



ვდის ბურთს წინ გასულ მოთამაშეს, იღებს ბურთს უკანვე და სასწრაფოდ ასრულებს გრძელ დიაგონალურ გადაცემას (B) პარტნიორზე. მოთამაშე (B) ასევე სწრაფად უბრუნებს პარტნიორს (B), ისიც თავის მხრივ ისევ უბრუნებს (B), და ა.შ. როგორც მე-10 ნახ. აღნიშნული

ნახაზებზე 11 და 12 ნაჩვენებია კომბინაციები, რომლებიც შეიძლება გამოვიყენოთ დაცვაშიც და შეტევაში თამაშისას. რადგან ამ კომბინაციებში მონაწილე ფეხბურთელებისგან აუცილებელია ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებების განხორციელება, საჭიროა სწრაფად, ზუსტად და სინქრონულად მათი შესრულება. ყველა გადაცემა შეტევის განვითარების პრინციპის შესაბამისად უნდა სრულდებოდეს ეს პრინციპი კი მოთხოვს გადაცემათა მაქსიმალურ რაოდენობას, რომ გავიყვანოთ პარტნიორი ხელსაყრელ პოზიციაში. (ნახ. 11).



ნახ. 11

ნახ. 12

მსგავსი კომბინაციების მოფიქრება მრავლად შეიძლება. ჩვენ მხოლოდ ნიმუშის სახით რამდენიმე მათგანი შევარჩიეთ.

კომბინაციების სამეულში თამაშის წარმართვის ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა. ისინი წვრთნის პროცესში არამარტო ტაქტიკის თვალსაზრისით გამოიყენება, არამედ ტექნიკური ოსტატობის სრულყოფის საშუალებაცაა.

ბურთის გადაცემების სხვადასხვა ვარიანტები ხელს უწყობს ფეხბურთელთა ტაქტიკური აზროვნებისა და მათ შორის თამაშის პროცესში ურთიერთ-

გაგებისა და შესაბამისად მიზანდასახულ ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებების სრულყოფას, რაც არა მარტო რგოლების, ამ შემთხვევაში სამეულის შეთამაშების ძირითადი საშუალებაა, არამედ მთლიანობაში თამაშის კომბინაციურად, გააზრებულად წარმართვის პირობაცაა.

### **ტაქტიკის სწავლება და სრულყოფა**

ტაქტიკის სწავლების და სრულყოფის პროცესი წვრთნის ყველაზე მნიშვნელოვანი და რთული მხარეა. იგი თანამედროვე ფეხბურთში წარმატების მოპოვების აუცილებელი პირობაა. პროგრესული ტაქტიკური მეთოდების დაუფლება და ფეხბურთელთა მიერ ტაქტიკური ოსტატობის სრულყოფა მთელი სანვრთნელი პროცესის ქვაკუთხედი.

ტაქტიკური მომზადება პირობითად ორ – საერთო და სპეციალურ ნაწილებად იყოფა. საერთო ტაქტიკური მომზადება გულისხმობს სპორტული თამაშების ტაქტიკის საერთო თეორიული საფუძვლების ცოდნას, სხვადასხვა პირობებში მისი გამოყენების პრაქტიკულ ხერხებს და ფეხბურთელის ტაქტიკური აზროვნების განვითარებას.

სპეციალური ტაქტიკური მომზადება უშუალოდ დაკავშირებულია ფეხბურთთან და მიმართულია ტაქტიკური უნარის, ჩვევების და ხერხების გაღრმავების სრულყოფისაკენ.

ფეხბურთელის ტაქტიკური მომზადება ხორციელდება თეორიული და პრაქტიკული მეცადინეობების დახმარებით, რომლებიც მჭიდრო ურთიერთკავშირში არიან ერთმანეთთან.

ტაქტიკის შესახებ თეორიული ცოდნის მოცულობის გასაფართოებლად საჭიროა ლიტერატურული წყაროების გაცნობა, კინო და ვიდეო მასალების გამოყენება, სასწავლო-სანვრთნო პროცესებზე დაკვირვება, თამაშის წესების შესწავლა და ა.შ.

### **ტაქტიკური მომზადების პროცესში წყდება შემდეგი ამოცანები:**

1. ტაქტიკური აზროვნების განვითარება, მოედანზე ორიენტირება, სხვადასხვა სათამაშო სიტუაციებში შემოქმედებითი ინიციატივის დემონსტრირება.

2. ინდივიდუალური მოქმედებების და პარტნიორებთან მარტივი ურთიერთმოქმედებების შესწავლა, ცალკეული ტექნიკური და ტაქტიკური ხერხების ეფექტურად გამოყენება;

3. ისეთი უნარის განვითარება, რომელიც შესაძლებლობას მისცემს ფეხბურთელს, სათამაშო მდგომარეობიდან გამომდინარე, სწრაფად გადაერთოს ერთი სახის გუნდური მოქმედებებიდან მეორე სახის გუნდურ მოქმედებებზე.

ტაქტიკის სწავლებასა და წვრთნის ძირითად მეთოდს ათვისებული შესწავლილი ვარჯიშების მრავალჯერადი გამეორება წარმოადგენს, რომლებიც ფეხბურთელთა ტაქტიკური უნარ-ჩვევების სრულყოფაზეა ორიენტირებული. ასეთი წვრთნის შედეგად ხდება სათამაშო სტერეოტიპების ჩამოყალიბება, რაც ფაქტიურად ტაქტიკური მომზადების მთავარი მოთხოვნაა.

ტაქტიკური მომზადება გულისხმობს ინდივიდუალური, ჯგუფური და გუნდური ტაქტიკის მოქმედებების ათვისებას. ძირითადი ტაქტიკური ხერხების

დაუფლება და მათი სრულყოფა ხორციელდება თამაშების, სათამაშო და სპეციალური ვარჯიშების დახმარებით.

ტაქტიკის სრულყოფის ვარჯიშები უმრავლეს შემთხვევაში იმავდროულად თამაშის ტექნიკური სრულყოფასაც უწყობს ხელს. იმისთვის, რომ ამა თუ იმ ვარჯიშს მივცეთ ტაქტიკური ხასიათი, საკმარისია შევცვალოთ მისი შესრულების მეთოდი. ასე მაგ: გადაცემებზე ვარჯიშისას ყურადღება ექცევა არა დარტყმების ტექნიკას, არამედ გადაცემების მიმართულებას და მის დროულად შესრულებას.

ძალიან მნიშვნელოვანია ტაქტიკური გეგმის მიხედვით თამაშის უნარის დაუფლება და ტაქტიკური ამოცანის შესაბამისად სწორი გადანწყვეტილების მიღება. ამასთან დაკავშირებით, სპეციალურ სათამაშო ვარჯიშების პარალელურად ტარდება ორმხრივი თამაშები, რომელთა მსვლელობისას წყდება განსაზღვრული გუნდური ტაქტიკური ამოცანები. ფეხბურთელებმა უნდა შეძლონ ათვისებული კომბინაციების გამოყენება, როგორც ნაცნობი, ასევე უცნობი გუნდების წინააღმდეგ.

თამაშის პროცესში ფეხბურთელების წინაშე ორი ძირითადი ამოცანაა გადასაჭრელი: რაც შეიძლება მეტი ბურთი გაიტანონ მოწინააღმდეგის კარში და ნაკლები მიიღონ საკუთარში. ამისათვის ფეხბურთელი პარტნიორების დახმარებით და თამაშის წესებით ნებადართული მოქმედებებით ორ–დაცვით და შეტევით ფუნქციას ასრულებს. თითოეული ამ ფუნქციის რეალიზება ფეხბურთელისაგან მოითხოვს სპეციფიკური ტაქტიკური მოქმედებების შესრულებისათვის აუცილებელ უნარ–ჩვევებს.

გარკვეული თანმიმდევრობით ვარჯიშების მრავალჯერადი გამეორების შედეგად ხდება ტაქტიკური მოქმედებების და კომბინაციების სრულყოფა, მყარდება მჭიდრო კონტაქტი, როგორც ფეხბურთელებს, ასევე გუნდის ცალკეულ რგოლებს შორის.

ფეხბურთელების ტაქტიკური მომზადების ძირითად ამოცანებს წარმოადგენს:

- ა) შეჯიბრებებში ძალების გადანაწილების უნარი;
- ბ) ბურთის ფლობის ტექნიკის მიზანდასახულად გამოყენება;
- გ) გუნდის ყველა რგოლის ურთიერთმოქმედებათა სრულყოფა;
- დ) შეჯიბრების პროცესში საჭიროების შემთხვევაში ტაქტიკური კომბინაციებისა და თამაშის სისტემის ცვლა.

შეჯიბრებებში ძალების სწორად განაწილების მიზნით იყენებენ შემდეგ მეთოდურ ხერხებს:

1. მეცადინეობის დროს ფეხბურთელებს ეძლევათ დავალება–იმოქმედონ ზუსტად განსაზღვრულ ტემპში. ასეთი დავალების შედეგად ვითარდება ტემპის გრძნობა, მოცემული დროის განმავლობაში შევინარჩუნოთ აღებული ტემპი და თამაშის პროცესში შევძლოთ მისი რეგულირება – საჭიროების მიხედვით გავზარდოთ, ან პირიქით შევამციროთ;

2. გამოვიყენოთ თამაშში “შუალედური ფინიში” – თამაშის მსვლელობისას გამოცხადდეს, რომ მის დამთავრებამდე დარჩა მინიმალური დრო, ანგარიში კი საყაიმოა, ან ერთ–ერთი გუნდი მარცხდება. ასეთი სიტუაცია აიძულებს ფეხბურთელებს მკვეთრად გაზარდონ აქტივობა და მოქმედებათა ინტენსიობა;

3. ფეხბურთელისათვის მოულოდნელად ხდება ცნობილი, რომ თამაშისათვის განკუთვნილი დრო ხანგრძლივდება. ასეთივე მიზანი აქვს სასწავლო თამაშებს, როცა განდიკაპის არსი გასაიდუმლოებულია და ფეხბურთელები იძულებულნი არიან ითამაშონ მაქსიმალური მონდომებით, მიუხედავად უკვე მიღწეული უპირატესობისა;

4. თუ ერთი გუნდი იოლად მიღწეული უპირატესობის შემდეგ მნიშვნელოვნად აქვეითებს მოქმედებათა ინტენსივობას, მაშინ იმ გუნდის შემადგენლობაში, რომელიც მარცხდება, ხდება დასვენებული ფეხბურთელების ჩართვა, რასაც მოჰყვება სპორტული ბრძოლის გამწვავება.

ბურთის ფლობის ტექნიკის სრულყოფისა და მისი მზანდასახული გამოყენებისათვის რეკომენდირებულია შემდეგი მეთოდური ხერხების გამოყენება:

1. ვარჯიშების გართულებულ პირობებში შესრულება და ტექნიკური ხერხების სწორად შერჩევა რთულ გარემო პირობებში. იგულისხმება არამარტო სველი მოედანი, ძლიერი ქარი, ჰაერის დაბალი ტემპერატურა და ა.შ., არამედ ფეხბურთელზე მაყურებლის უარყოფითი რეაქცია, საფეხბურთო მოედანზე მხედველობითი ორიენტირების გაძნელებით და შეჯიბრების შედეგის განსაკუთრებული მნიშვნელობით განპირობებული ზემოქმედებაც;

2. ტაქტიკაში მეცადინეობისას ვარჯიშების შესრულებისას ისეთი წინააღმდეგობრივი მომენტების ჩართვა, რომლებიც მაქსიმალურად ახლოსაა შეჯიბრების პირობებთან. წინააღმდეგობა შეიძლება იყოს პასიური და აქტიურიც, მაგრამ მათი რეალიზაციის ხერხები მაქსიმალურად მისაწვდომი. აქტიური წინააღმდეგობის მომენტი დგება მაშინ, როცა ფეხბურთელთა მოქმედებებისას ადგილი აღარ აქვს ძირითადი ხასიათის შეცდომებს. აქტიური წინააღმდეგობის ინტენსიობა, როგორც წესი, სათამაშოზე დაბალია;

3. სასწავლო თამაშების ჩატარება ისეთ გუნდებთან, რომლებიც პოტენციური მონინააღმდეგის მსგავს ტაქტიკურ გეგმასა და სისტემას იყენებს. ეს შესაძლებელს ხდის, რომ რეკომენდირებული ტაქტიკური ხერხები და სისტემები გამოყენებულ იქნას ისეთ სათამაშო პირობებში, რომლებიც მაქსიმალურად მიახლოებულია შეჯიბრებასთან

4. ისეთი პირობების შექმნა, რომელიც საშუალებას მისცემს ფეხბურთელს, ტაქტიკური ამოცანის შესაბამისად დამოუკიდებლად მიიღოს გადაწყვეტილება. შეჯიბრების მსვლელობისას ხშირია ისეთი მომენტები, როცა გარემოება ფეხბურთელისგან მოითხოვს შემოქმედებითი უნარის გამოვლინებას იმ მოქმედებების ჩატარებისას, რომლებიც სრულებითაც არაა განსაზღვრული თამაშის კონკრეტული ტაქტიკური სქემით.

შემოქმედებითი ინიციატივის განვითარების მიზნით მიზანშეწონილია ტაქტიკური ამოცანების რალაცა ნაწილის განხორციელების საშუალება თვითონ ფეხბურთელს მივცეთ.

ურთიერთმოქმედებების სრულყოფისათვის საჭიროა შემდეგი მეთოდური ხერხების გამოყენება:

1. გარემო პირობების გართულება, კერძოდ კი, დროისა და სივრცის შეზღუდვა. ასე მაგ: ტაქტიკური კომბინაციის ჩასატარებლად დროის შემცირება. სივრცის შეზღუდვა ნიშნავს მოქმედებას მოედნის რალაც ნაწილში (შემცირებული), რომლის ფარგლებშიც ურთიერთმოქმედებენ ფეხბურთელები.

სამოქმედო რადიუსის შემცირება აძნელებს სათამაშო სიტუაციებში ორიენტაციას და მათ შეფასებას. ასეთი ექსტრემალური პირობები ფეხბურთელისგან მოითხოვს დამატებით შესაძლებლობების და უნარ-ჩვევების მობილიზებას.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ურთიერთმოქმედებათა სრულყოფას დაღლილობის განვითარების ფონზე;

1. პერიოდულად საჭიროა გუნდის ძირითად შემადგენლობაში სათადარიგო ფეხბურთელების შეყვანა და ტაქტიკური გეგმის შესაბამისად მათი პარტნიორებთან ურთიერთქმედების რეგულირება. ძირითად შემადგენლობაში სათადარიგოთა უმტკივნეულოდ ჩართვისთვის აუცილებელია მოსამზადებელ პერიოდში ორმხრივ და ამხანაგურ შეხვედრებში მათი პერიოდული გამოყენება;

2. ახალი ტაქტიკური მოქმედებების, კომბინაციების და თამაშის სისტემების ათვისება.

ტაქტიკური მოქმედებები და კომბინაციები ორგანულად უნდა იყოს დაკავშირებული გუნდის მიერ შერჩეულ ტაქტიკურ სისტემებთან.

კონკრეტული სისტემის ჩარჩოებში ფეხბურთელთა მიერ ათვისებულ ურთიერთმოქმედებათა საფუძველზე თანმიმდევრულად და გამუდმებით მიმდინარეობს ტაქტიკური უნარ-ჩვევების არსენალის გაფართოება.

ახალ სისტემაზე გადასვლისას ხდება ტაქტიკური ხერხებისა და კომბინაციების გადახალისება და ფეხბურთელთა ურთიერთმოქმედებით ახალ მოთხოვნათა შესაბამისად მონესრიგება.

შეჯიბრების პროცესში თამაშის ერთი სისტემიდან მეორეზე უმტკივნეულოდ გადასვლისათვის იყენებენ შემდეგი სახის მეთოდურ ხერხებს:

1. ფეხბურთელთა მიერ ერთი სხის ტაქტიკური დავალებებიდან სხვა სახის დავალებებზე გადართვა წინასწარდათქმული სიგნალების საშუალებით ხდება. შეჯიბრების პროცესში ხშირად ჩარევის თავიდან ასაცილებლად ერთი სახის ტაქტიკური მოქმედებებიდან მეორეზე გადასვლა მიზანშეწონილია ხორციელდებოდეს წინასწარი შეთანხმების საფუძველზე თამაშის მიმდინარეობის განსაზღვრულ მომენტში;

2. თამაშში ტაქტიკური მოქმედებების შეცვლისას მოულოდნელობის ელემენტების რეალიზაცია გარკვეული თანმიმდევრობის დაცვას მოითხოვს:

ა) ტაქტიკური გეგმიდან გადახვევით თამაშში მოულოდნელად ახალი სისტემებისა და ვარიანტების გამოყენება;

ბ) ახლად ათვისებული ტაქტიკური მოქმედებების, კომბინაციების, ან თამაშის სისტემების მოულოდნელად გამოყენება;

გ) თამაშში, საერთოდ უცნობი ტაქტიკური კომბინაციის, ან სისტემის გამოყენება;

3. სასწავლო და ამხანაგური შეხვედრების ჩატარება ისეთ გუნდებთან, რომლებიც მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან სტილით და თამაშის წარმართვის ხერხებით. ტაქტიკური მომზადების დროს აუცილებელია შეჯიბრება ისეთ მეტოქეებთან, რომლებიც თამაშის სხვადასხვა ტაქტიკურ სისტემებს იყენებენ. ეს კი ფეხბურთელებს უვითარებთ განსხვავებულ მონინაალმდეგესთან საბრძოლველად ახალი ტაქტიკური მოქმედებების ათვისებას და შესაბამისი ჩვევების სრულყოფის უნარს.

როგორც ვნახეთ, ფეხბურთის თამაშში ტექნიკის როლი განუზომლად დიდია–შეიძლება ითქვას, რომ ისტორიულად ტექნიკა თამაშის საფუძველია. როგორცაა ტექნიკა, ისეთივეა ფეხბურთიც. არც ტექნიკა არც ფიზიკური მომზადება, არც ნებისყოფა, რაც არ უნდა მაღალი იყოს მათი ოსტატობა, თუ ტექნიკური მომზადება ნულის ტოლია, მაშინ მოთამაშეები საშუალო დონის ფეხბურთსაც კი ვერ ითამაშებენ.

როგორ ურთიერთკავშირშია თამაშის ტექნიკა ტაქტიკასთან, რითია განპირობებული მათი ურთიერთკავშირი?

ფეხბურთის განვითარების საწყის ეტაპზე თამაშის ტექნიკა მცირე რაოდენობის ტაქტიკური ხერხებისაგან შედგებოდა, რაც სრულიად შეესაბამებოდა მაშინდელ ტექნიკურ მომზადებას.

ტექნიკური ოსტატობის ზრდასთან ერთად მატულობდა ტაქტიკური ხერხების რიცხვიც, რომელთა შესრულება სწრაფი ტემპის გამო უფრო რთულდებოდა. თანამედროვე ფეხბურთში ტექნიკური მომზადების დონე იმდენად ამაღლდა, რომ თითქმის ყველა გუნდს მიეცა თამაშის მრავალფეროვნად წარმართვის შესაძლებლობა.

ხშირად ხდება, რომ ტექნიკურად კარგად მომზადებული გუნდი ტაქტიკურად სუსტად თამაშობს და პირიქით.

იმის შესაძლებლობა, რომ რაღაც ტექნიკურ დონეზე ნებისმიერ გუნდს შეუძლია ტაქტიკური თვალსაზრისით განსხვავებულად ითამაშოს, ჰქმნის შთაბეჭდილებას, რომ თითქოს ტაქტიკა დამოკიდებულია ტექნიკასთან მიმართებაში. მაგრამ ასე არ არის. შეიძლება, როგორც გვინდა, ისე განვალაგოთ მოთამაშეები მოედანზე და ნებისმიერი სახის დავალება მივცეთ მათ, მაგრამ გუნდი ვერასოდეს ვერ ითამაშებს იმაზე ზუსტად, სწრაფად და ეფექტურად, ვიდრე ამის საშუალებას ფეხბურთელთა ტექნიკური მომზადება იძლევა. ასევე ვერანაირი ახალი ტაქტიკური იდეა ვერ განხორციელდება პრაქტიკაში, თუკი მისი რეალიზაცია მოითხოვს იმაზე მეტს, რისი გაკეთებაც შეუძლიათ ბურთით ფეხბურთელებს და მთლიანად გუნდს მოცემულ კონკრეტულ სიტუაციაში.

შეიძლება ტაქტიკის გამდიდრება თამაშის ისეთი მომენტების ხარჯზე, რომლებიც ტექნიკურ ოსტატობაზე არაა დამოკიდებული. მაგალითად, პოზიციური ტაქტიკა, რომლის განხორციელებაც მოითხოვს არა სპეციალურ ტექნიკურ უნარ-ჩვევებს, არამედ წარმოადგენს ტაქტიკური აზროვნების რეზულტატს.

იმასთან დაკავშირებით, რომ ტაქტიკის ეფექტურობის აუცილებელი პირობაა მოქმედებათა მოულოდნელობა, რომლის საფუძველიც სისწრაფეა, ტაქტიკური ჩანაფიქრის რეალიზაცია პირდაპირაა დამოკიდებული ტექნიკური ხერხის სწრაფი ტემპით და მაღალი სიჩქარით შესრულებაზე.

მხოლოდ სისწრაფე აძლევს საშუალებას ფეხბურთელს–განთავისუფლდეს მეურვისაგან, მხოლოდ სისწრაფე უზრუნველყოფს რამდენიმე წამით შეტევაში რიცხობრივი უპირატესობის მოპოვებას.

სისწრაფეს შეტევაში უპირისპირდება სწრაფი მოქმედებები მცველთა მხრიდან. სისწრაფე თამაშის მთავარი ფაქტორი გახდა. თუმცა სისწრაფე სიზუსტის გარეშე არ იძლევა სასურველ შედეგს.

თამაშის სწრაფი ტემპის შენარჩუნება განვითარებული დაღლის ფონზე მაღალი ტექნიკური ოსტატობის შედეგია და რადგან სისწრაფე და სიზუსტე

ნებისმიერ თამაშში აუცილებელია, გასაგებია, როგორი პირდაპირი ურთიერთ-დამოკიდებულებაა ტექნიკასა და ტაქტიკას შორის.

ტაქტიკურად სწორია სწრაფად თამაში და რაც მეტია სისწრაფე, მით უკეთესი. არასდროს სისწრაფე არ იქნება საკმარისი. რაც უფრო მაღალია ტექნიკა, მით უფრო სწრაფ ტემპში მიმდინარეობს თამაშის გადამწყვეტი მომენტები.

მაღალ სიჩქარეზე და მწვავე სიტუაციებში ბურთის ფლობა მოითხოვს საიმედო ტექნიკური ხერხების გამოვლენას, რასაც მინიმუმდე დაჰყავს შეცდომათა რაოდენობა.

ფეხბურთელს სჭირდება უნივერსალური ტექნიკური მომზადება, რაც ყველა სიტუაციაში უზრუნველყოფს მონოდების სიმალლეზე ყოფნას. მაგალითად, ფეხბურთელი, რომელიც ვერ ფლობს შორ მანძილზე დარტყმას, ვერ შეძლებს მოედნის ერთი ფლანგიდან მეორეზე ბურთის გადაცემას და შესაბამისად შეტევის მიმართულების შეცვლას, ე.ი. მისი თამაშის ტაქტიკა შეზღუდულია ტექნიკური მომზადების სისუსტის გამო.

გუნდის ტაქტიკური თამაში – ესა ტაქტიკური იდეები და გეგმა მოქმედებაში, ისაა ბრძოლის ტაქტიკა და ამ მხრივ ფეხბურთის ტაქტიკა განუყოფელია ტექნიკისაგან. თუ გუნდი პრაქტიკულად ვერ ახერხებს ტაქტიკური ჩანაფიქრის რეალიზებას, მაშინ, ვერ ვიტყვით, რომ არჩეული ტაქტიკა სწორია. სწორია მხოლოდ ისეთი ტაქტიკა, რომელიც შეესაბამება გუნდის ტექნიკურ მომზადებას. ასე მაგალითად: თუ გუნდი თამაშობს აგებს სწრაფ ტემპზე და ტექნიკური ნუნის გამო არ შეუძლია მისი პრაქტიკულად გადაჭრა–ასეთ ტაქტიკა არასწორია.

ამრიგად, ტაქტიკის ხარისხობრივი დამოკიდებულება თამაშის ტექნიკასთან, სრულიად ნათელია. ნებისმიერი ტაქტიკა მოითხოვს კარგ ტექნიკურ შესრულებას–მაღალი ტექნიკა თვითონ გვკარნახობს ტაქტიკურ სვლებს. როგორც რ უნდა იყოს ფეხბურთის ტაქტიკის განვითარების გზები, მისი მოთხოვნები ტექნიკის მიმართ ყოველთვის იყო, არის და იქნება უცვლელი: მეტი სიზუსტე, მეტი სისწრაფე და მაღალი საშემსრულებო ოსტატობა.

რა რას ემსახურება–ტაქტიკა ტექნიკას, თუ ტექნიკა ტაქტიკას? ცალკეულ შემთხვევებში შეიძლება ასეც იყოს და ისეც, მაგრამ საკითხი იმის შესახებ, რა გავაკეთოთ და როგორ – ნყდება ორგანულ ერთიანობაში. მაგალითად, თამაშის მსვლელობისას მოულოდნელად შეიქმნა მოკლე ტაქტიკური კომბინაციის ჩატარების შესაძლებლობა, რომელიც ბურთის ორი გადაცემის, მოთამაშეების უბურთოდ გადაადგილებისა და კარში დარტყმისაგან შედგება. ამ კომბინაციის წარმატებით ჩატარება დამოკიდებულია მასში მონაწილე ფეხბურთელების მიერ ტექნიკური ხერხების ზუსტად და სწრაფად შესრულებაზე. კომბინაციის შემადგენელი სვლებისა და მოქმედებების ჩატარების აუცილებლობა სათამაშო ლოგიკის საფუძველზე წარმოიშვა ფეხბურთელთა შემოქმედებითი აზროვნების შედეგად. ტექნიკა ამ შემთხვევაში მოემსახურა ტაქტიკას.

მაგრამ, არსებობს ტექნიკასა და ტაქტიკას შორის სხვა სახის ურთიერთ-დამოკიდებულებაც. დავუშვათ, გუნდის ერთ-ერთი ფეხბურთელი გამოჩეულად, თითქმის სრულყოფილად ფლობს რომელიმე ტექნიკურ ხერხს. ეს შეიძლება იქცეს თამაშის ტაქტიკური გეგმის აგების საწყის მომენტად, ეს ნიშნავს, რომ ტაქტიკური საშუალებების დახმარებით ასეთ მოთამაშეს გუნ-

დის ინტერესებიდან გამომდინარე შევეუქმნათ თავისი ოსტატობის სრულად გამოვლინების შესაძლებლობა. ახლა უკვე ტაქტიკა მოემსახურა ტექნიკას. რაც სრულყოფილად ფლობენ ფეხბურთელები ტექნიკურ ხერხებს, რაც უფრო გააზრებულია თამაში, რაც უფრო მაღალია ფეხბურთელის მომზადების ყველა მხარე და მათ შორის პირველ რიგში ტექნიკური და ტაქტიკური ოსტატობა, მით უფრო საინტერესო, შედეგიანი და ლამაზი სანახაობაა ფეხბურთი.

ვირტუოზული ტექნიკა, რომელსაც თან არ ახლავს მიზანმიმართული ტაქტიკური აზროვნება, თვითმიზანი ხდება, რაც ძირფესვიანად ეწინააღმდეგება სპორტული პაექრობის პრინციპებს.

მეორეს მხრივ, ტაქტიკური იდეები ვერ დაგვეხმარებიან თამაშის გონივრულად წარმართვაში, თუ ვერ შევძლებთ ჩანაფიქრის რეალიზაციისათვის აუცილებელი ტექნიკური ხერხების სწრაფად, ზუსტად და ეფექტურად შესრულებას. ასეთ სიტუაციაში ტაქტიკური ჩანაფიქრი მხოლოდ კეთილ სურვილად რჩება.

ტაქტიკაზე საუბრისას მნიშვნელოვანია თამაშის წინ ყველა სახის ინფორმაციის თავმოყრა და მის საფუძველზე გუნდის მიერ სათამაშო მოქმედებების გეგმის შემუშავება. რამდენად სწორად იქნება ასეთი გეგმა აგებული და პრაქტიკულად განხორციელებული, ბევრადაა დამოკიდებული შეხვედრის საბოლოო შედეგი.

წინასათამაშო დარიგება მწვრთნელ-პედაგოგისგან მოითხოვს როგორც საკუთარი გუნდის მოთამაშეებისა და მთლიანად გუნდის შესაძლებლობათა ცოდნას, ასევე სრული ინფორმაციის ფლობას მოწინააღმდეგის შესახებ. ყოველივე ამის გათვალისწინების საფუძველზე დგება თამაშის ტაქტიკური გეგმა.

როგორც წესი, წინასათამაშო დარიგება იწყება იმის აღნიშვნით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია თამაშის შედეგი და რა თვისებებით ხასიათდება მოწინააღმდეგე (როგორ წარმართავს თამაშს, შეტევის ძირითადი მიმართულება, გადაცემების ხასიათი და მრავალი სხვა) მწვრთნელი მიუთითებს ფეხბურთელებს, როგორ უნდა განხორციელდეს პრაქტიკულად თამაშის ტაქტიკური გეგმა და რა მოეთხოვება თითოეულ მათგანს.

მწვრთნელი გამოთქვამს თავის მოსაზრებებს იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იმოქმედოს გუნდმა, როცა თამაშის შეფასება მცდარია, ან მოწინააღმდეგე მოულოდნელ სვლებს გვთავაზობს.

წინასათამაშო დარიგების სქემის შინაარსი შემდეგში მდგომარეობს:

1. თამაშის მნიშვნელობა;
2. მოწინააღმდეგე გუნდის დახასიათება;
3. თამაშის ტაქტიკური გეგმის შედგენა;
4. დავალებების განაწილება მოთამაშეებზე.

თამაშის წინ მწვრთნელმა ზედმეტად არ უნდა გადატვირთოს ფეხბურთელები მეორეხარისხოვან დეტალებზე ყურადღების აქცენტირებით. ასეთ შემთხვევაში, მეორეხარისხოვან დეტალებზე ყურადღების გამახვილებით, იკარგება ტაქტიკური გეგმის მთავარი იდეა. მოთამაშეები სპორტული პაექრობის პროცესში ვერ ახერხებენ მრავალფეროვანი რჩევების გახსენებას და პრაქტიკულად ყოველგვარი რჩევების გარეშე თამაშობენ. მწვრთნელმა უნდა გააცნოს გუნდს საერთო სათამაშო გეგმა და ფეხბურთელების წინაშე მდგარი საერთო მოთხოვნების შინაარსი. ყველაფერი გამომდინარეობს მეტოქის შესაძლებლო-

ბათა დეტალური ანალიზიდან და ამავე დროს ფეხბურთელებს რჩებათ უფლება თამაშის მსვლელობისას მიიღონ დამოუკიდებელი გადაწყვეტილება. წინასა-თამაშო დარიგება მატჩამდე ერთი დღით ადრე უნდა ჩატარდეს.

ტაიმებს შორის შესვენებაზე მწვრთნელს საჭიროების შემთხვევაში გუნდის ტაქტიკურ მოქმედებებში შეაქვს აუცილებელი შესწორებები ვიდრე ამას გააკეთებდეს მოთამაშეებს დასამშვიდებლად ეძლევა (2–3 წთ). შემდეგ საერთო ხასიათის შენიშვნებისა და შესწორებების დრო დგება, რაც მთელ გუნდს ეხება. დარჩენილ დროს კი მწვრთნელი ცალკეული მოთამაშეების მიმართ შენიშვნებს ანდომებს.

ჩატარებული თამაშის გარჩევა თამაშის საერთო შეფასებით იწყება. შემდეგ უნდა აღინიშნოს, განხორციელდა თუ არა თამაშის ტაქტიკური გეგმა. თუ ეს არ მოხერხდა, მაშინ ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმ მიზეზებზე, რამაც შეუძლებელი გახადა ჩანაფიქრის განხორციელება მწვრთნელი აფასებს ცალკეული რგოლების და მოთამაშეების მოქმედებებს. დასასრულს აკეთებს დასკვნებს, აღნიშნავს ნაკლოვანებებსა და სახავს ღონისძიებებს შეცდომების გამოსასწორებლად.

### **თამაშის გარჩევის სავარაუდო სქემა ასეთია:**

1. ჩატარებული მატჩის საერთო შეფასება;
2. გუნდის მიერ თამაშის ტაქტიკური გეგმის შესრულების ავკარგი;
3. თითოეული ფეხბურთელის მოქმედებათა შეფასება;
4. საბოლოო დასკვნა ჩატარებული თამაშის შესახებ.

თამაშის გარჩევა რეკომენდირებულია მომავალი პრაქტიკული მეცადინეობის წინ. წინასათამაშო დარიგებას და რჩევას აღმზრდელობითი და შემეცნებითი მნიშვნელობაც აქვს. ამ პროცესში მწვრთნელი მოთამაშეებს აწვდის ახალ ინფორმაციას ტექნიკისა და ტაქტიკის შესახებ. ფეხბურთელთა ყველა სახის დარღვევას (არაეთიკური საქციელის გამოვლინება – პარტნიორობის, მსაჯების, მაყურებლის მიმართ და ა.შ.) მწვრთნელი არა მარტო აფიქსირებს, არამედ მსჯელობის საგნადაც ხდის. ამიტომ, გუნდში უნდა ჩამოყალიბდეს ისეთი ჯანსაღი ურთიერთობები, რომლებიც მეგობრული კრიტიკისა და თვითკრიტიკის საშუალებას იძლევა.

მომეცადინეთა აქტივობის ასამაღლებლად ცალკეულ შემთხვევებში თვით ფეხბურთელებს უნდა დაევალოთ თამაშის გარჩევა, როგორც საკუთარი, ასევე მეტოქე გუნდის მოქმედებათა შეფასებაც, ეს ხელს იწყობს მოთამაშეთა შემოქმედებითი აზროვნების განვითარებას.

ტაქტიკური გეგმის შედგენისას მიზანშეწონილია თვალსაჩინოების ტექნიკური მოწყობილობებისა და სხვა საშუალებების გამოყენება

### **ფსიქოლოგიური მომზადება**

სპორტის ფსიქოლოგია არის ფსიქოლოგიური მეცნიერების სპეციალური დარგი, რომელიც სწავლობს სპორტული საქმიანობის ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს და სპორტსმენის პიროვნებაზე მისი ზემოქმედების კანონზომიერებებს.

თანამედროვე სპორტში მოთხოვნები იმდენად მაღალია, რომ მათი ემოციური მდგომარეობის დადგენა და ნებელობითი მომზადება წარმოუდგენელია შესაბამისი ფსიქოლოგიური ცოდნის გარეშე. ამიტომ სპეციალისტთა მხრიდან დიდ ინტერესს იწვევს სპორტული ქცევის ფსიქოლოგიურ-თეორიულ საფუძვლები, ჩვევისა და წვრთნის პროცესის ბუნება, სპორტული შეჯიბრებების ფსიქოლოგია, სპორტსმენის ინდივიდუალურ ტიპოლოგიური თავისებურებები და ა.შ.,

მწვრთნელებისთვის აუცილებელია გარკვეული წარმოდგენა იმ ფაქტორების შესახებ, რომელთა გათვალისწინება უზრუნველყოფს, როგორც ცალკეული სპორტსმენის, ასევე მთლიანად გუნდის წარმატებას. ასეთ ფაქტორებს მიეკუთვნება სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, ლიდერის ფაქტორი, მცირე ჯგუფებისა და ჯგუფების ურთიერთმოქმედებების პრობლემა, მაყურებლის ფსიქოლოგია და ა.შ.

ფეხბურთის განვითარებისათვის დამახასიათებელ ძირითად ელემენტებს სწორედ ფსიქოლოგიური ფაქტორი წარმოადგენს, რომელიც გავლენას ახდენს როგორც სანწრთნელი პროცესის ეფექტურობაზე, ასევე შეჯიბრებაში გამოსვლის შედეგზეც.

ფეხბურთის ფსიქოლოგიური მომზადების შინაარსი ზოგადად ფსიქოლოგიურ და შეჯიბრებისათვის მომზადებას გულისხმობს. ასეთი დაყოფა რასაკვირველია პირობითია, რადგან მათ შორის მჭიდრო ურთიერთკავშირია და ისინი ერთმანეთზე ურთიერთმოქმედებენ. მიუხედავად ამისა თითოეული მათგანი მოწოდებულია გადაჭრას თავისი სპეციფიკური, მკაცრად განსაზღვრული ამოცანები.

ფსიქოლოგიური მომზადება ფეხბურთელის მომზადებულობის სხვა მხარეების (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური) პარალელურად სპორტული სრულყოფის მთელი პროცესის შემადგენელი ნაწილია.

საერთო ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი ამოცანაა ფეხბურთელის მაღალი მორალურ – ნებელობითი თვისებების აღზრდა და სპეციფიკური თვისებების განვითარება:

– ალტეიმის პროცესების, კერძოდ, სპეციფიკური ალტეიმების ფორმირება (“ბურთის გრძნობა”, “დროის შეგრძნება”);

– დაკვირვებულობა, რთულ სათამაშო სიტუაციაში სწრაფად და სწორად ორიენტირება;

– მახსოვრობა და წარმოდგენა, რომლებიც სათამაშო მოქმედებების თავისებურებისა და შეჯიბრების პროცესში შექმნილი სიტუაციების შეფასებაში მდგომარეობს;

– ფეხბურთელის ფსიქიკის ყველა მხარის მუდმივად სრულყოფა, განსაკუთებით კი აზროვნების, მახსოვრობის, ნებისყოფის, ყურადღების, წარმოდგენების და ა.შ.

ფსიქოლოგიური მომზადების ფუნდამენტურ საფუძველს სწორედ საერთო ფსიქოლოგიური მომზადება წარმოადგენს.

მობილიზაციის მდგომარეობა, ანუ ფეხბურთელის ფსიქოლოგიური მზადყოფნა თამაშის წინ ხასიათდება გამარჯვებისათვის მკვეთრად გამოხატული მისწრაფებით. გამარჯვებისადმი სწრაფვას თან ახლავს საკუთარი ძალები-

სადმი რწმენა. მაშინ ფეხბურთელის წინასათამაშო მდგომარეობა ხასიათდება დადებითი ემოციებით, რაც თავის მხრივ განაპირობებს სპორტული შრომისუნარიანობის ამაღლებას და ჰქმნის მაქსიმალური შედეგის მიღწევის წინაპირობას. ფეხბურთელი ადვილად უმკლავდება ძლიერ ალგზნებას, რასაც ადგილი აქვს საპასუხისმგებლო შეჯიბრების წინ. მობილიზებული ერთვება შეჯიბრების პროცესში. ასეთი მდგომარეობისათვის დამახასიათებელია ორგანიზმში მიმდინარე ფსიქოლოგიური პროცესების მაღალი დონე, ეს კი შესაძლებლობას იძლევა სრულად იქნას გამოყენებული ის დაფარული რეზერვები, რომელიც ფეხბურთელს გააჩნია, შეჯიბრების დროს დროებითი ნარეზერვობა არ აქვეითებს გამარჯვებისადმი სწრაფვას, პირიქით მეტად ხდება შესაძლებლობების მობილიზება და ფეხბურთელი უფრო აქტიურად იბრძვის დასახული მიზნის მისაღწევად.

იმ შემთხვევაში როცა გამარჯვების სურვილს თან არ ახლავს საკუთარი შესაძლებლობებისადმი რწმენა, ნარმატების მიღწევა ძალზედ რთულდება, ასეთ დროს შეჯიბრების წინ შეიძლება თავი იჩინოს უარყოფითმა ემოციებმა (“წინასასტარტო ციებ-ცხელება”), რაც ფეხბურთელის აქტივობის დაქვეითებას გამოიწვევს. ზოგიერთ შემთხვევაში ასეთი მდგომარეობის დაძლევისათვის მაღალ დონეზე განვითარებული ნებლობითი თვისებების მქონე ფეხბურთელიც კი ვერ ახერხებს. განიცდის ასტენური (უარყოფითი) ემოციების ზემოქმედებას, რის შედეგადაც ქვეითდება შრომისუნარიანობა.

ასეთივე მოვლენას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს იმ შემთხვევაშიც, როდესაც ფეხბურთელი მეტისმეტად მაღალ შეფასებას აძლევს მეტოქის შესაძლებლობებს.

აქედან გამომდინარე, მას ეჭვი ეპარება გამარჯვებაში ეს განსაკუთრებით თვალშისაცემია მნიშვნელოვანი შეჯიბრების წინ, როცა შესაბამისად მაღალია პასუხისმგებლობა შესაძლო შედეგის მიმართ. ასეთი ემოციები იწვევს შიშს მოსალოდნელი მარცხის გამო, რის შედეგადაც ფეხბურთელი ვერ ახერხებს თავის უნარ-ჩვევების სრულად გამოვლენას. მსგავსი რამ უფრო ხშირად გამოუცდელ ფეხბურთელებს ემართებათ.

ძლიერმა აგზნებამ და ზედმეტმა ნერვიულმა დაძაბულობამ თამაშის დაწყებამდეც კი შეიძლება გამოიწვიოს ნერვიული გადაღლა. მუდმივად თამაშის შედეგზე ფიქრი მაღალ ემოციონალურ ფონს ქმნის, რაც განაპირობებს ფეხბურთელის შეგრძნებების არამდგრადობას და ხელს უშლის მოსალოდნელი სათამაშო მოქმედებების წინასწარ გააზრებას.

ფეხბურთელთა მეტისმეტი და არასწორი სტიმულაცია მობილიზაციის ამაღლების მიზნით ძლიერი ალგზნების მიზეზი ხდება. ხშირად შესხენება იმის შესახებ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გამარჯვების მოპოვება, ფეხბურთელს აიძულებს იფიქროს არა სათამაშო მოქმედებებზე, არამედ მატჩის შედეგზე. გამარჯვებისაკენ სწრაფვა ძლიერი ხდება, მაგრამ მაღალი აგზნების გამო ფეხბურთელი ვერ ახერხებს ყურადღების კონცენტრაციას სათამაშო მოქმედებებზე. მიუხედავად იმისა, რომ აქტივობა იზრდება, მისთვის დამახასიათებელია არაორგანიზებული ქაოსური მოქმედებები. სწრაფი და არასწორი ორიენტირება სათამაშო სიტუაციებში ამცირებს შესრულებული მოძრაობისა და მოქმედებების კონტროლს, რაც თავის მხრივ ტექნიკური და ტაქტიკური

შეცდომების ზრდის წინაპირობას წარმოადგენს.

ფსიქოლოგიური მდგომარეობის უარყოფით ფორმას, რომელიც ხასიათდება აქტივობისა და სპორტული შრომისუნარიანობის დაქვეითებით, დემობილიზაციისა და თვითდაჯერებულობის მომენტები წარმოადგენს. ამას ადგილი აქვს საკუთარი შესაძლებლობების მაღალი შეფასებისას მაშინ, როცა მონინაალმდევე შედარებით სუსტია, ასეთ შემთხვევაში ქვეითდება საბრძოლო განწყობა და ამასთან ერთად ნებელობითი თვისებების მობილიზაციისთვის მზადყოფნა. ასეთი ფსიქოლოგიური მდგომარეობა ხშირად ხდება წარუმატებლობის მიზეზი.

ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში აუცილებელია ფეხბურთელის მიერ უარყოფითი მდგომარეობის აღბათობის გათვალისწინება, მათი გამომწვევი პირობებისა და მიზეზების დადგენა რაც საშუალებას აძლევს მწვრთნელს დროულად მიიღოს ზომები მათი თავიდან ასაცილებლად.

გამარჯვებისაკენ სწრაფვის მოტივები მრავალფეროვანია მათი ხასიათიდან გამომდინარე. ამ მისწრაფების აქტივობის ხარისხი შეიძლება მაღალიც იყოს და დაბალიც.

ძალზედ მნიშვნელოვან მოტივს წარმოადგენს საზოგადოებისა და ქვეყნის წინაშე პასუხისმგებლობის შეგრძნება, ასევე სპორტული ემოციები, სპორტული ღირსების გრძნობა. ყოველი შეხვედრის წინ აუცილებელია თითოეული ფეხბურთელის ინდივიდუალური თვისებების გათვალისწინება.

იმ შემთხვევაში, როცა ძლიერი გუნდი უპირისპირდება სუსტ მეტოქეს ფეხბურთელთა ფსიქოლოგიური მზადყოფნის ძირითადი ამოცანაა თვით დაჯერების მდგომარეობის ნეიტრალიზაცია. საჭიროა, ხშირად შევასენოთ მომეცადინეებს, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს კონკრეტული მატჩის შედეგს უნდა განვუმარტოთ, რომ გამარჯვების მისაღწევად არასათანადო მობილიზაციის შემთხვევაში ორგანიზმში მიმდინარე ვეგეტატიური ფუნქციები ვერ უზრუნველყოფს მაღალი სპორტული შრომისუნარიანობის პრაქტიკულ რეალიზაციას, რის გამოც, ძლიერი გუნდი სუსტ გუნდთან მარცხდება.

მიზანშეწონილი არ არის მარცხის დრამატიზირება და გამარჯვების შემთხვევაში კი სხვადასხვა სახის დაპირების მიცემა. ასეთი მიდგომა ფეხბურთელთა აზროვნებას ერთი მიმართულებით – მატჩის შედეგისაკენ წარმართავს. ეს კი იწვევს მაღალ აღგზნებას, რაც თავისთავად უარყოფითად მოქმედებს მოთამაშეზე. ნერვული გადაღლის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ფეხბურთელთა ყურადღების მომავალ მატჩზე გამუდმებული ფიქრის ნაცვლად სხვა სახის მოქმედებებზე გადატანა, ამ მხრივ კარგი საშუალებაა გასეირნება, გასართობ ღონისძიებებზე დასწრება (თეატრი, კინო, კონცერტი და სხვ.)

ფსიქოლოგიური მომზადებისას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მატჩის წინა დღეებში საკუთარი თამაშის გეგმის გააზრებას. რაც უფრო კარგად მოახერხებს ფეხბურთელი პარტნიორებთან ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებების წარმართვას, ნათლად წარმოიდგენს თამაშის მსვლელობას და ცალკეულ მომენტებს, მით უფრო აქტიური, მიზანდასახული და დამაჯერებელი იქნება მისი თამაში.

ხშირად შეჯიბრებში წარმატების მოპოვება დამოკიდებულია ფსიქოლოგიურ ფაქტორზე. ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადებულობის

მეტ-ნაკლებად თანაბარი დონის შემთხვევაში წარმატებას აღწევს ის გუნდი, რომელიც შეჯიბრების პროცესში მაღალ მორალურ-ნებელობით თვისებებს გამოავლენს. დადებითმა ემოციონალურმა განწყობამ, გამარჯვებისაკენ სწრაფვამ შეიძლება განაპირობოს უფრო ძლიერ მონინაალმდეგეზე გამარჯვება.

ფსიქოლოგიური ფაქტორის როლი განსაკუთრებულად მჟღავნდება სპორტულ თამაშებში და ბუნებრივია – ფეხბურთშიც. ზოგიერთი მატჩების მოულოდნელი შედეგი სწორედ ფსიქოლოგიური მომენტებითაა განპირობებული.

მაღალი ფიზიკური, ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადებულობის დონის მიღწევა მჭიდრო კავშირშია ფეხბურთელის ფსიქიკური და პიროვნული თვისებების განვითარებასთან. მაგალითად: შეუძლებელია გამძლეობის, ერთ-ერთი ძირითადი ფიზიკური თვისების პიროვნების ფსიქიკური თვისებებისგან დამოუკიდებლად განვითარება. არ შეიძლება მივალწიოთ ამათუიმ ტექნიკური ხერხის სრულყოფილად შესრულებას მოძრაობითი გამძლეობის, მოძრაობის დამახსოვრების, ყურადღებისა და სხვა სპეციფიკური თვისებების სათანადო მდგომარეობის გარეშე. ასევე შეუძლებელია ტაქტიკური მომზადებულობის სრულყოფა თუ ფეხბურთელს არ გააჩნია დაკვირვებულობის, წარმოსახვის უნარი და აზროვნებისათვის დამახასიათებელი თვისებურებები, როგორცაა: შეჯიბრების პირობებში ტაქტიკური ამოცანების სწრაფად და და ზუსტად გადაჭრა.

სპორტის ამათუიმ სახეობის სპეციფიკა, სპორტული მოქმედებების შინაარსი და პირობები თავის მხრივ გარკვეულწილად განსაზღვრავს სპორტსმენის ფსიქიკის ისეთი მხარეების განვითარების ხასიათს, როგორცაა: აღქმა და წარმოდგენა, მეხსიერება და ყურადღება, აზროვნება და ემოცია ა.შ. ფეხბურთი მოითხოვს ყურადღების დიდ მოცულობას და მისი გადანაწილების უნარს. სპორტულ თამაშებში მნიშვნელოვანია მხედველობითი მეხსიერების როლი სათამაშო სიტუაციების დასამახსოვრებლად.

სპორტული მოქმედებების შესატყვისი ფსიქოლოგიური მომზადება მიზანდასახულ და გეგმაზომიერ მუშაობას მოითხოვს. ამისათვის საჭიროა, რომ სასწავლო-საწვრთნო პროცესში ფსიქოლოგიურმა მომზადებამ სათანადო ასახვა ჰპოვოს.

სპორტული თამაშები, განსაკუთრებით კი ფეხბურთი, მაღალი ინტელექტით ხასიათდება. ფეხბურთელის მოქმედებების ფსიქოლოგიურ თვისებურებებს თამაშის პირობები, სათამაშო მოქმედებათა ხასიათი, შეჯიბრებების მიმდინარეობის ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები განსაზღვრავს.

ფეხბურთი გუნდური თამაშია, რომელშიც ორი მონინაალმდეგე ჯგუფი მონაწილეობს. ყველას ერთი მიზანი აერთიანებს – თამაშის წესების დაცვით რაც შეიძლება მეტი ბურთი გაიტანოს მეტოქის კარში და ნაკლები მიიღოს საკუთარში. ამ მიზნის მისაღწევად საჭიროა თითოეული ფეხბურთელის მიზანმიმართული, ურთიერთშეთანხმებული მოქმედება, რომელიც განპირობებულია ფეხბურთელის ადგილით გუნდში.

ფეხბურთში სათამაშო მოქმედებები რთული და მრავალფეროვანია. მათი ეფექტურად შესრულება, გარდა მომზადებულობის სხვა მხარეებისა, ნებელობითი თვისებების გამოვლენასაც მოითხოვს.

თამაშის სწრაფი ტემპი, ორთაბრძოლა მეტოქესთან, წარმატებისა და

ნარუმატებლობის ურთიერთმონაცვლეობა, მაყურებლის რეაქცია, კლიმატური პირობები, მსაჯობის ხარისხი–ყველაფერი ეს ერთად აღებული ქმნის მაღალ ემოციონალურ ფონს. ემოციათა ერთი ნაწილი დადებითად მოქმედებს ფეხბურთელზე, მეორე კი მძიმე ტვირთად აწევს სპორტსმენის ფსიქიკას. უარყოფითი ემოციებით გამოწვეული ზემოქმედების დაძლევა ნებელობით თვისებების მობილიზების გარეშე შეუძლებელი ხდება.

თამაში განსაკუთრებულ მოთხოვნებს უყენებს ორგანიზმს, ცენტრალურ ნერვულ სისტემას, ფსიქიკის თვისებებს და ა.შ.

ფეხბურთისათვის დამახასიათებელია მოთამაშეთა აქტივობა და კუნთური მუშაობის დიდი ინტენსიობა, რომელიც ძირითადად დინამიურ ხასიათს ატარებს. თამაშის პროცესში ადგილი აქვს არათანაბარ ფიზიკურ დატვირთვებს მუშაობისა და დასვენების არიტმიულ მონაცვლეობას.

ფეხბურთელთა მოძრაობითი მოქმედებები თავისი სტრუქტურით, ხასიათით, შესრულების მანერით სხვადასხვანაირია. მათ შორის ძირითადია მოქმედებები ბურთით (გაჩერება, გადაცემა, დარტყმები ფეხით, თავით, ცრუ მოძრაობები, აუტის მონოდება და მოედანზე გადაადგილება სირბილი და სიარული). გარდა ზემოთ აღნიშნულისა ფეხბურთელებს უხდებათ სხვადასხვა სახის ხტომების შესრულება. ძალისმიერი ხერხების გამოყენება ორთაბრძოლის დროს.

მოძრაობით მოქმედებათა შორის დიდი ადგილი უკავია სირბილს, რომელიც მოედანზე გადაადგილების ძირითადი საშუალებაა, იგი სხვადასხვა პირობებში, სხვადასხვა რეჟიმში სრულდება (გარბენები, აჩქარებები), მათთვის ნიშანდობლივია მიმართულების ცვლა, რომელთა ამოცნობა ხშირ შემთხვევაში თითქმის შეუძლებელია.

დასარჯული დროის მიხედვით სირბილს სხვა მოძრაობით აქტებთან შედარებით პირველი ადგილი უკავია და ფიზიკური დატვირთვის ძირითად სახეს წარმოადგენს.

ბურთით მოქმედებები თამაშის ცენტრალური მოვლენაა და საბოლოო ჯამში სწორედ მათზეა დამოკიდებული შეხვედრის შედეგი. გადაცემების საშუალებით ხორციელდება ურთიერთშეთანხმებული, მიზანმიმართული მოქმედებები პარტნიორებთან ერთად და მათივე მონაწილეობით ხდება შეტევის ორგანიზაცია წარმოადგენენ რა გუნდური თამაშის ძირითად საშუალებას, გადაცემები მნიშვნელოვნად განსაზღვრავენ თამაშის ტემპს, იმდენად, რამდენადაც (განსაკუთრებით კი გრძელი და მაღალი პირდაპირი გადაცემები) ბურთს შეუძლია სწრაფად გადალახოს დიდი მანძილი, გადაცემის შესრულებაზე ბევრად არის დამოკიდებული თვითონ თამაშის ხარისხიც, ხოლო მათ ხასიათზე კი გუნდის თამაშის სტილი. ზუსტი გადაცემა ფეხბურთელისგან მოითხოვს ბურთზე დატყმის ძალის დიფერენცირებისა და მანძილის განსაზღვრის უნარის მუდმივ სრულყოფას.

ფეხბურთელისათვის ინდივიდუალური ბრძოლის ძირითადი საშუალებებია: – ბურთის წართმევა და ცრუ მოძრაობებით (ფინტი) მოწინააღმდეგის შეცდენა. „მოწინააღმდეგესთან ორთაბრძოლის კლასიკურ მაგალითს ბურთის წართმევა და შემცდენი მოძრაობა წარმოადგენს, რომელთა შესრულებისთვის მარტო ტექნიკური ოსტატობა არ კმარა. მოწინააღმდეგესთან უშუალო

ბრძოლისას იმარჯვებს ის, ვინც ტექნიკურ მომზადებასთან ერთად სრულად გამოავლენს მორალურ-ნებელობით თვისებებს, იმისათვის, რომ მეტოქეს ნა-ვართვით ბურთი, საჭიროა ინიციატივობის გამოჩენა, გაბედულობა ორთა-ბრძოლისას, ყურადღების მაღალი ინტენსიობა, მონინალმდეგის მოქმედების წინასწარ ამოცნობის უნარი, დროის სწრაფი და ზუსტი განსაზღვრა, პოზიცი-ის სწორად შერჩევა და შეტევის მომენტის უტყუარი გრძნობა.

ბურთის წართმევის და მეტოქის გვერდის ავლის მნიშვნელობა მარტო იმით კი არ შემოიფარგლება, რომ ფეხბურთელი ეუფლება ბურთს, ან არ აძლევს მონინალმდეგეს ამის საშუალებას, არამედ იმითაც რომ მოძრაობითი მოქ-მედების წარმატებით შესრულების შემთხვევაში იგი ფსიქოლოგიურ ზემოქ-მედებას ახდენს მასზე. ბურთისათვის ბრძოლაში მრავალჯერ დამარცხების შემდეგ, ფეხბურთელი, რომელსაც ამავე დროს სათანადო გამოცდილებაც არა აქვს, ხშირად იბნევა, კარგავს საკუთარ თავზე კონტროლს, რაც თავის მხრივ ახალ შეცდომებს იწვევს. წარმატების შემთხვევაში კი მოთამაშეს ეუფლება დადებითი ემოციები, საკუთარი თავისადმი რწმენა და შესაბამისად უმჯობეს-დება თამაშის ხარისხიც.

თამაშის კულმინაციურ მომენტს ბურთის კარში დარტყმა წარმოადგენს. ზუსტი დარტყმა შეიძლება კარის აღებით დასრულდეს. კარში დარტყმების დიდი რაოდენობა გუნდის საბრძოლო განწყობილების მაჩვენებელია, კარში დარტყმების ფსიქოლოგიური ზემოქმედება მთელი თამაშის ყველაზე მნიშ-ვნელოვანი და ემოციური მომენტებია. ინტენსიური დარტყმები აძლიერებს მცველებისა და მეკარის ნერვულ დაძაბულობას. მონინალმდეგის კარში გატ-ანილი ბურთი ფეხბურთელთა ემოციების გამოხატვის კულმინაციური ეპიზო-დია. დადებითი და უარყოფითი ემოციები შესაბამისად მოქმედებს მეტოქე-ზე.

ამრიგად, თავისი მნიშვნელობის მიხედვით ბურთით მოქმედებებს ფეხბურ-თელთა მოძრაობით მოქმედებათა შორის ნამყვანი ადგილი უკავია, თუმცა მათ შესრულებაზე დახარჯული დრო სხვებთან შედარებით ბევრად მცირეა.

ბურთით ცალკეული მოქმედებები წამის მეათედები გრძელდება. ამასთან ისინი ყველაზე საპასუხისმგებლო და ფსიქოლოგიურად დაძაბული მოძრაობი-თი აქტებია: მათი შესრულებისას ხდება ფეხბურთელის ტექნიკურ-ტაქტიკური ოსტატობის დემონსტრირება, რაც ყურადღების მაღალ ინტენსიობას, რეაქცი-ის სისწრაფეს და ნებელობითი თვისებების გამოვლინებას მოითხოვს.

ბურთით სათანამო მოქმედებათა შინაარსი პირველ რიგში განპირობებუ-ლია მოთამაშის ადგილით გუნდში, მისი ფუნქციებით. თავისთავად ცხადია, ბურთით მოძრაობით მოქმედებათა რიცხვი ფეხბურთელის აქტივობის ხარისხ-ზე მიგვანიშნებს, თუმცა მათზე ფაქტობრივად ახდენს გავლენას: დაძაბულო-ბა, თამაშის ტემპი, მოთამაშეების ინდივიდუალური შესაძლებლობანი, გუნდის მომზადებულობის დონე და ბოლოს ფსიქოლოგიური ფაქტორები და ფსიქიკი-სათვის დამახასიათებელი ნიშან-თვისებები.

მეკარის მოძრაობითი მოქმედებები მათი სპეციფიკიდან გამომდინარე მნიშვნელოვნად განსხვავდება მინდვრის მოთამაშის მოძრაობითი მოქმედე-ბებისაგან. ეს განსხვავებები ძირითადად იმაში მდგომარეობს, რომ თამაშის წესების მიხედვით მეკარეს საჯარიმო მოედნის ფარგლებში ხელით თამაშის

(ბურთის ხელით დაჭერა, ბურთის მოგერიება, ტარება, ხელით მიწოდება და ა.შ.) უფლება აქვს. ისიც უნდა ითქვას, რომ ნებისმიერი ტექნიკური ელემენტი სათამაშო სიტუაციიდან გამომდინარე, შეიძლება სხვადასხვანაირად შესრულდეს. მთელი თამაშის პროცესში მეკარის მიერ შესრულებული მოძრაობით მოქმედებათა საერთო მოცულობა მნიშვნელოვნად ნაკლებია, თუმცა უაღრესად ძლიერ ნერვიულ დაძაბულობასთანაა დაკავშირებული, იმის გამო, რომ დიდი პასუხისმგებლობას გრძნობს გუნდის წინაშე. იგი ხომ ფაქტიურად უკანასკნელი დაბრკოლებაა, რომელსაც შეუძლია წინ აღუდგეს მეტოქეს და იხსნას კარი ხიფათისაგან. სხვა მოთამაშეებთან შედარებით, მეკარის ფიზიკური დატვირთვა ბევრად ნაკლებია.

ჩვენ განვიხილეთ ის ძირითადი მოქმედებები, რომლებსაც ფეხბურთელები თამაშის პროცესში ახორციელებენ, მაგრამ ამით არ ამოიწურება მოძრაობითი მოქმედებების შინაარსი – მოთამაშეები მოედანზე გადაადგილებიან სირბილით და სიარულით, რომელთაც ხშირად ენაცვლება ისეთი მოძრაობები, როგორიცაა: სხვადასხვა სახის ხტომები, ხტომები თავით თამაშისას, ძალისმიერი ხერხების გამოყენება ორთაბრძოლისას და ა.შ.

მაღალი აქტივობა, მრავალფეროვანი მოძრაობები, თამაშის წარმართვის ცვალებადი ტემპი, ტექნიკური ხერხების შესრულების სირთულე – ყველაფერი ეს მოითხოვს ტექნიკური ოსტატობის რეალიზაციას, ტაქტიკური ამოცანების წარმატებით გადაჭრას. სპორტული შრომისუნარიანობის ამაღლება წარმოუდგენელია ფიზიკური თვისებების განვითარების სათანადო დონის გარეშე. ძალა დიდ როლს თამაშობს მოძრაობის სისწრაფის განვითარებაში, ხტომების დროს, ბურთის დარტყმებისას და ა.შ.

საერთო გამძლეობა ფეხბურთელს შესაძლებლობას აძლევს შეინარჩუნოს მაღალი შრომისუნარიანობა, ხოლო სპეციალური გამძლეობა მოედანზე სწრაფად გადაადგილებისა და მოძრაობით მოქმედებათა მრავალჯერადი გამეორების ხელშემწყობი თვისებაა.

მოქნილობის, როგორც ფიზიკური თვისების როლი ძალზედ მნიშვნელოვანია ცვალებად სიტუაციებში, კოორდინაციულად რთული მოძრაობითი მოქმედებების სრულყოფილად და ზუსტად შესრულებისას.

თანამედროვე ფეხბურთში სისწრაფის როლი მართლაც რომ განუზომლად მაღალია. მისი საშუალებით ხდება მოედანზე გადაადგილება და რაც უფრო სწრაფია იგი, მით უფრო სწრაფად უნდა შესრულდეს ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედება.

სისწრაფის, როგორც ფიზიკური თვისების, ანალიზი შესაძლებლობას გვაძლევს გამოვყოთ მათი გამოვლინების სამი ურთიერთკავშირში მყოფი მომენტი:

1. მოძრაობის სიჩქარე;
2. ერთი სახის მოძრაობიდან წინასწარი მომზადების გარეშე მეორე სახის მოძრაობაზე გადასვლის გადასვლის სიჩქარე;
3. რთულ სათამაშო სიტუაციებში სხვადასხვა ორიენტირზე რეაგირების სიჩქარისა და ტაქტიკური ამოცანების გადანყვეტასთან დაკავშირებული ფსიქიკური პროცესების მიმდინარეობა.

სიჩქარეს, ანუ მოძრაობის სისწრაფეს, ე.ი. კუნთურ მუშაობას განსაზ-

ღვრავს მთელი რიგი ფაქტორები: თავის ტვინის ქერქში მიმდინარე აგზნებისა და შეკავების პროცესები, კუნთების ძალა და ელასტიურობა, სახსრების მოძრაუნარიანობა. ასევე მნიშვნელოვანია ნებელობითი თვისებების რეალიზაციის ინტენსიურობის ხარისხი, რომელიც, დიდად უწყობს ხელს სისწრაფის შესაძლებლობათა მაქსიმალურად გამოვლინებას.

თამაშის პროცესში ერთი სახის მოძრაობითი მოქმედებიდან მეორე სახის მოძრაობით მოქმედებაზე გადასვლის სიჩქარე სისწრაფის შემადგენელი ერთ-ერთი პარამეტრია. სხვადასხვა სახის მოძრაობითი მოქმედებების ურთიერთ-მონაცვლეობა ფეხბურთისათვის დამახასიათებელი ძირითადი თვისებებურებაა.

ერთი სახის მოქმედების მეორეთი შეცვლის სისწრაფე (სირბილის დროს მოულოდნელად შეჩერება, სწრაფად გადაადგილებისას ტექნიკური ხერხის ასევე სწრაფად შესრულება და ა.შ.) მოთამაშისაგან მოითხოვს ერთი მოძრაობიდან მეორეზე გადასვლის განსაკუთრებულ უნარს, რომელიც საშუალებას მისცემს მას, სწრაფად მოახდინოს რეაგირება სიტუაციის ცვლილებაზე ადეკვატური მოქმედების სახით.

სამწუხაროდ, სათამაშო სიტუაციები იმდენად სწრაფად იცვლება მოედანზე, რომ ფეხბურთელს პრაქტიკულად არ რჩება დრო, რათა წინასწარ შეემზადოს ახალი პირობების შესაბამისი მოქმედებების შესასრულებლად.

სიჩქარეში იგულისხმება ნებისმიერ გამალიზიანებელზე (პარტნიორის, მოწინააღმდეგის მოქმედება, ბურთი, მსაჯი, მაყურებელი და ა.შ.) რეაგირება და ფსიქიკური პროცესების (მხედველობითი აღქმები, აზროვნება, გად-ანწყვეტილების მიღება, რეალიზაცია და სხვა) მიმდინარეობის სიჩქარე.

ამრიგად, თამაშის პროცესში ფეხბურთელთა მოძრაობით მოქმედებათა შინაარსი მრავალფეროვანია, რაც თავის მხრივ მაღალ მოთხოვნებს აყენებს მომზადების პროცესების მართვის წინაშე.

## ტერმინთა განმარტება

პროგრამის ამ ნაწილში შევეცდებით მკითხველს გავაცნოთ ფეხბურთთან დაკავშირებული ყველა ძირითადი ცნებების მნიშვნელობა. ხშირად ფეხბურთზე საუბრისას სპეციალისტები და მოყვარულებიც იყენებენ ისეთ სიტყვებს, რომლებიც უცხოური წარმოშობისაა და ადამიანთა დიდ ნაწილს შეიძლება არც ესმოდეს მათი მნიშვნელობა ან ნაკლებად ერკვეოდეს მათ შინაარსში.

ტერმინთა განმარტებაში, რომლებსაც აქ შეხვდებით, რასაკვირველია, ყველა მათგანი ვერ მოხვდება, და ჩვენ არც გვაქვს ასეთი მიზანი. ყველა სიტყვა, ოფიციალურად არ არის დაკანონებული. ზოგიერთი მათგანი თვითონ ფეხბურთელების მიერაა შემოტანილი და ხმარებაში დამკვიდრებული. ალბათ ამ საკითხზე ენათმეცნიერებმა და ფეხბურთის სპეციალისტებმა ერთად უნდა იმუშაონ. ეს მომავლის საქმეა. ჩვენ აქ შევეცდებით ძირითადი ტერმინების განმარტებას და ვფიქრობთ, რომ ეს ამჯერად სრულიად საკმარისია.

**არბიტრი** – ასე უწოდებენ მსაჯს, რომელიც ხელმძღვანელობს თამაშის მსვლელობას.

**აუტი** – ინგლისური სიტყვაა და ნიშნავს იმას, რომ ბურთმა დატოვა მოედანი ერთ-ერთი გვერდითი ხაზიდან.

**ბლიც-ტურნირი** – ტურნირი, რომელიც ტარდება დროის მოკლე მონაკვეთებში.

**„მოთამაშის აყვანა“** - გულისხმობს ერთი გუნდის მოთამაშის მიერ მეორე გუნდის მოთამაშის მიმართ ისეთი პოზიციის შერჩევას, როცა ის მუდმივად აკონტროლებს მოწინააღმდეგის მოქმედებას.

**„ერთი ერთზე გასვლა“** - თავდამსხმელმა უკან ჩამოიტოვა ყველა მცველი და აღმოჩნდა მეკარესთან პირისპირ.

**საგოლე მომენტი** – როცა ერთ-ერთ გუნდს ექმნება შესაძლებლობა გაიტანოს ბურთი მოწინააღმდეგის კარში.

**„ცხრიანი“** – როცა ბურთი გადის კარის მაღალ კუთხეში.

**დისპეტჩერი** – ასე უწოდებენ მოთამაშეს, რომელიც იწყებს თავისი გუნდის სხვადასხვა სახის კომბინაციებს.

**დრიბლინგი** – თუ ფეხბურთელს უწოდებენ დრიბლიორს, ეს ნიშნავს, რომ ის სრულყოფილად ფლობს ცრუ მოძრაობებს და შეუძლია გვერდი აუაროს რამდენიმე მოწინააღმდეგეს. თვითონ დრიბლინგი მიეკუთვნება ინდივიდუალურ და ტაქტიკურ მოქმედებათა ჯგუფს.

**ხელოვნური „თამაშგარე“ მდგომარეობა** - გარკვეულ მომენტში, როცა თავდამსხმელი იმყოფება მოწინააღმდეგის ზურგსუკან, რომლისკენაც ჩაფიქრებულია გადაცემის გაკეთება, დამცველები დროულად გამორბიან წინ და გადაცემის მომენტში ტოვებენ თავდამსხმელს „თამაშგარე“ მდგომარეობაში.

**ლიდერი** – ეს სიტყვა ფეხბურთში ორ შემთხვევაში გამოიყენება: როცა ლაპარაკია გუნდზე, რომელიც ტურნირის მსვლელობისას ცხრილის სათავეშია, და როცა ლაპარაკია გუნდის წამყვან ფეხბურთელზე, რომელიც ხასიათდება მაღალი სპორტული ოსტატობით და ხშირ შემთხვევაში მის თამაშზე დამოკიდებული გუნდის წარმატება.

**მკვდარი ბურთი** – განსაკუთრებით ძნელია ისეთი ბურთის დაჭერა, რომელიც დიდი სისწრაფით მოძრაობს კარის მაღალი კუთხისაკენ. ამიტომ ფეხბურთელები და მაყურებლები ხშირად ამბობენ: „მკვდარი ბურთი გაიტანა“ ან „მკვდარი ბურთი აიღო“. პირველ შემთხვევაში იგულისხმება ისეთი ბურთი, რომლის მოგერიებაც შეუძლებელია, ხოლო მეორე შემთხვევაში – მეკარის წარმატებული მოქმედება, როცა მან შეძლო კარის გადარჩენა.

**გამჭოლი დარტყმა** – როცა ბურთი საკმაოდ ძლიერად და მიწიდან დაბალ სიმაღლეზეა მიმართული მოედნის ფლანგიდან საჯარიმო მოედნისაკენ.

**სახიფათო გადაცემა** – გადაცემა სახიფათოა, თუ პარტნიორი ბურთის მიღებისთანავე აღმოჩნდება მოწინააღმდეგის კართან შეტევის დასაგვირგვინებლად.

**სინქრონული მოქმედება** – ეს ფრაზა გულისხმობს ფეხბურთელთა დროულ და ზუსტ მოქმედებას, რამდენადაც ამას მოითხოვს ყოველი ცალკეული სათამაშო მომენტი. სინქრონული შეიძლება იყოს როგორც ინდივიდუალური, ისე კოლექტიური ქმედება.

**სპორტული ფორმა** – ნიშნავს ფეხბურთელის მომზადების ისეთ ხარისხს, როცა იგი მზადაა თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმის დემონსტრირებისთვის.

**სტოპპერი** – ერთ-ერთი ცენტრალური მცველი, რომელიც ადგილს იკავებს კარის სიახლოვეს. ასეთ მოთამაშეს ხშირად თავისუფალ მცველს უწოდებენ.

**ინიციატივის დაუფლება** – როცა ერთ-ერთი გუნდი გამუდმებით უტევეს მოწინააღმდეგეს, აკონტროლებს ბურთს დიდი ხნის განმავლობაში, უტევეს დიდი ძალებით და ფაქტიურად კარნახობს მეტოქეს თავის პირობებს.

**საჰაერო დუელი** – მაღალ ბურთზე მცველისა და თავდამსხმელის დაპირისპირება.

**თამაშში შესვლა** – როცა ფეხბურთელი ახერხებს მოედანზე გამოსვლის შემდეგ დროის მოკლე მონაკვეთში ბრძოლაში სრულად ჩართვას.

**ადგილის შერჩევა** – ფეხბურთელის უნარი – სწორად შეარჩიოს პოზიცია,

**ღრმა რეიდი** – როცა ფეხბურთელი თავისი კარის სიახლოვეს დაეუფლება ბურთს და იწყებს მოძრაობას მოედნის სიღრმეში. ზოგიერთ შემთხვევაში ფეხბურთელი თავისი კარიდან მოწინააღმდეგის კარამდეც კი აღწევს. ასეთი ღრმა რეიდი შეიძლება შესრულდეს ბურთით და უბურთოდაც.

**სათამაშო დისციპლინა** – ყოველი მატჩის წინ დგება თამაშის წარმართვის გეგმა, რომელშიც განსაზღვრულია თითოეული მოთამაშის და მთლიანად გუნდის ამოცანები ამ კონკრეტულ მატჩში. ყველა ფეხბურთელი ვალდებულია მოქმედებდეს საერთო გეგმის თანახმად. სათამაშო დისციპლინის დარღვევა ზოგიერთ შემთხვევაში მეტოქის წინააღმდეგ უხეში თამაშით და მსაჯებთან კამათითაც ხდება.

**სათამაშო ინტუიცია** – მოწინააღმდეგის ჩანაფიქრის წინასწარ განსაზღვრა.

**საყვარელი ხერხი** – თითქმის ყველა ფეხბურთელი ფლობს ისეთ ხერხს, რომელთა შესრულებას განსაკუთრებით სრულყოფილად ახერხებს,

**კომბინაციური თამაში** – მოთამაშეთა შორის ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებები.

## რეზიუმე

წინამდებარე გზამკვლევი ფეხბურთში სწავლების საბაზო და საშუალო საფეხურებისთვის შესრულებულია განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ რეკომენდირებული მოთხოვნების შესაბამისად.

პროგრამა გათვალისწინებულია საჯარო სკოლების VII – XII კლასების მოსწავლეებისათვის. შეიძლება ითქვას, რომ ეს არის სამინისტროს მცდელობა, სპორტის სახეობების სასწავლო პროგრამების განსაზღვრისა და მათი პრაქტიკული განხორციელების რამდენადმე მისაღები სისტემების ჩამოყალიბებისა.

პროგრამაზე მუშაობისას გარკვეული უხერხულობა შექმნა სპორტული მომზადების მხარეების (ტექნიკური, ფიზიკური, ტაქტიკური) სწავლებისა და სრულყოფის დონეების (სამი დონე) მიხედვით განაწილების მოთხოვნამ. იმის გათვალისწინებით, რომ მომეცადინეების, ასე ვთქვათ, „სასტარტო“, საწყისი ინდივიდუალური და მოძრაობითი გამოცდილებები სხვადასხვაგვარია, ზოგიერთმა მათგანმა, შეიძლება, რთული დონის მოთხოვნებიც დააკმაყოფილოს, და ეს ბუნებრივიცაა. ამიტომ, „დონეებით“ განსაზღვრული მოთხოვნებით არ უნდა იყოს შეზღუდული თითოეული მოსწავლის შესაძლებლობანი. მათი პრაქტიკაში დანერგვა პედაგოგის ცოდნასა და გამოცდილებაზეა დამოკიდებული. სასწავლო მასალის „დონეების“ მიხედვით დაყოფა რამდენადმე პირობითია და სულაც არ გამორიცხავს მათ გადანაცვლებას ან ერთმანეთით შევსებას.

პროგრამაში განხილულია სპორტული მომზადების (ტექნიკური, ფიზიკური, ტაქტიკური და ფსიქოლოგიური) შინაარსი, რაც მეტნაკლებად წარმოდგენას შეუქმნის სკოლის პედაგოგებს, გაეცნოს მომზადების თითოეული მხარისათვის დამახასიათებელ თავისებურებებს, მათი განვითარების კანონზომიერებებს, სწავლებისა და სრულყოფის მეთოდურ ხერხებს. ჩვენ ასევე შევეცადეთ, გამოგვეყენებინა თვალსაჩინოების მასალა (ნახატები, სქემები და სხვა), რაც გააადვილებს სწავლებისა და სრულყოფის პროცესს.

ჩვენ მიერ მომზადებული პროგრამა, რასაკვირველია, ვერ იქნება დაზღვეული ცალკეული ხარვეზებისგან და მომავალში ბევრი რამ იქნება დასახვეწი და დასაზუსტებელი. მიუხედავად ამისა, ვიმედოვნებთ, რომ პირველ ეტაპზე ის მნიშვნელოვნად დაეხმარება სკოლების ფიზკულტურის მასწავლებლებსა და მოსწავლეებს.

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. დვალი გ. სპორტული შეჯიბრების ფსიქოლოგიისათვის (საკანდიდატო დისერტაცია). თბილისი, 1962.
2. მატვეცი ლ.პ. სპორტული წვრთნის საფუძვლები. გამ. „განათლება“, თბილისი, 1987.
3. რატიანი თ., ჯაში თ. ფეხბურთი. გამ. „ქართული წიგნის სახლი“. თბილისი, 2008.
4. უზნაძე დ. ზოგადი ფსიქოლოგია. მეცნიერებათა აკადემია. თბილისი, 1964.
5. ფიზიკური აღზრდის მედიკო-ბიოლოგიური საფუძვლები. მეთოდური მითითებები, 1978.
6. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ფიზიოლოგიური საფუძვლები. რედ. ნ.ვ.ზიმკინის. გამ. „განათლება“, თბილისი, 1982.
7. ძაგანია გ. ხელბურთი – სახელმძღვანელო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტებისათვის. გამ. „განათლება“. თბილისი, 1993.
8. Джармен Дж. Футбол для юных. Москва, Фис, 1982.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Фис, 1970.
10. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев, „Олимпийская литература“, 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, Аст Астрель, 2004.
12. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, изд. „Здоровя“, 1988.
13. Симаков В.С. Футбол. Простые комбинации. Москва, Фис, 1987.
14. Футбол. Правила игры. Изд. „Терра спорт“. Москва, 2007.
15. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Москва, 1977.
16. Футбол. Учебник для физ-ин-тов. Ред. Казакова П.Н.. Фис, 1978.
17. Цирик Б. Игровые упражнения в тренировке футболистов. Москва, Фис, 1966.
18. Юный футболист. Москва, Фис, 1983.