

უმოთა ხაზარელი

ფიზიკური აღზრდა
და სპორტი

VIII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

59.1370.8

1

2

ზოგადი განათლების ეროვნული მიზნები

საქართველოში ზოგადი განათლების სისტემა მიზნად ისახავს შექმნას ხელსაყრელი პირობები ეროვნული და ზოგადსაკაცობრიო ღირებულებების მატარებელი, თავისუფალი პიროვნების ჩამოყალიბებისათვის. ამასთან ერთად, განათლების სისტემა უვითარებს მოზარდს გონებრივ და ფიზიკურ უნარ-ჩვევებს, აძლევს საჭირო ცოდნას, ამკვიდრებს ჯანსაღი ცხოვრების წესს, მოსწავლეებს უყალიბებს ლიბერალურ და დემოკრატიულ ღირებულებებზე დამყარებულ სამოქალაქო ცნობიერებას და ეხმარება მათ ოჯახის, საზოგადოებისა და სახელმწიფოს წინაშე საკუთარი უფლება-მოვალეობების გაცნობიერებაში.

საქართველოს ზოგადი განათლების სისტემაში მიღებული გამოცდილების საფუძველზე მოზარდმა უნდა შეძლოს:

- ა) ქვეყნის ინტერესების, ტრადიციებისა და ღირებულებების მიმართ საკუთარი პასუხისმგებლობის გააზრება;
- ბ) ბუნებრივი გარემო პირობების შენარჩუნება და დაცვა;
- გ) ტექნოლოგიური თუ სხვა ინტელექტუალური მიღწევების ეფექტიანად გამოყენება; ინფორმაციის მოპოვება, დამუშავება და ანალიზი;
- დ) დამოუკიდებლად ცხოვრება, გადაწყვეტილების მიღება;
- ე) იყოს შემოქმედი, თავად შექმნას ღირებულებები და არ იცხოვროს მხოლოდ არსებულის ხარჯზე;
- ვ) საკუთარი შესაძლებლობებისა და ინტერესების უწყვეტი განვითარება მთელი ცხოვრების განმავლობაში და მათი მაქსიმალური რეალიზება როგორც ქვეყნის შიგნით, ისე მის საზღვრებს გარეთაც;
- ზ) კომუნიკაცია ინდივიდებთან და ჯგუფებთან;
- თ) იყოს კანონმორჩილი, ტოლერანტი მოქალაქე.

შოთა ხაბარელი

**ფიზიკური აღზრდა
და სპორტი**

VIII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

გრიფინიჭებულია საქართველოს განათლების, მეცნიერების,
კულტურისა და სპორტის სამინისტროს მიერ 2020 წელს

თბილისი
2022

შოთა ხაბარელი

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

VIII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

სახელმძღვანელოს ავტორი შოთა ხაბარელი

ოლიმპიური ჩემპიონი ძიუდოში; სპორტის დამსახურებული ოსტატი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი; საქართველოს აბსოლუტური ფალავანი ქართულ ჭიდაობაში; ევროპის ოთხგზის საუკეთესო მწვრთნელი.

ISBN 978-9941-8-2364-0

©შოთა ხაბარელი 2020

ყველა უფლება დაცულია

პირველი გამოცემა (2020)

ქ. თბილისი, ჭავჭავაძის გამზ. 47 ბ. 33

ტელეფონი 59 9571 574

ელ.ფოსტა: khabarelishota@yahoo.com

სარჩევი

ფიზიკური აღზრდის როლი და მნიშვნელობა	1
საბაზო საფეხურის სტანდარტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში	2
ჯანსაღი ცხოვრების წესი.....	14
უსაფრთხოების წესები ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე.....	19
პირველადი სამედიცინო დახმარება გადაუდებელი მდგომარეობის დროს	22
შეჯიბრების ჩატარების სისტემები.....	30
გამოთიშვითი სისტემა და დებულება.....	31
შიდასასკოლო ფესტივალი - დებულება	31
თემატური ბლოკი N1	34
სპორტის ინდივიდუალური სახეობები	34
მძლეოსნობა	37
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სპორტული სიარული	41
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა.....	43
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სიგრძეზე ხტომა.....	45
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტყორცნა.....	46
თემატური ბლოკი N 2.....	49
სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები.....	49
ფეხბურთი	52
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება,.....	58
გადაცემა და მიღება.....	58
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა.....	60
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის მოწოდება (აუტი).....	61
მინი-ფეხბურთი	65
ფრენბურთი	67
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება	71
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): მეორე გადაცემა (გათამაშება)	73
კალათბურთი.....	77
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება.....	80

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის გადაცემა, მიღება.....	81
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა	83
თემატური ბლოკი N 3.....	86
სპორტის ორთაბრძოლების სახეობები.....	86
კარატე	89
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომა, გადაადგილება.....	95
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): შეტევა.....	96
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): გდება	97
მას-რესლინგი - ჯოხით ჭიდაობა.....	98
მარტივ სამთო ბილიკზე ლაშქრობა	100
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა.....	111
ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა.....	115
მატრიცა	119
შეფასება	129
სწავლა-სწავლების პროცესში განმავითარებელი კომენტარები	129
განმავითარებელი შეფასების სქემები/რუბრიკები.....	130
შემაჯამებელი შეფასება	138
სახელმძღვანელოში გამოყენებული ტერმინების განმარტებითი ლექსიკონი	143
გამოყენებული ლიტერატურა და ინტერნეტ რესურსები.....	145

სახელმძღვანელოს კონცეფცია

სახელმძღვანელო განკუთვნილია ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებების ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებისათვის.

სახელმძღვანელო აგებულია ეროვნულ სასწავლო გეგმაზე დაყრდნობით, ფიზიკური აღზრდა და სპორტის სტანდარტით გათვალისწინებულ თემატიკაზე.

სახელმძღვანელოს ყველა ძირითადი კომპონენტი ხელს უწყობს მასალის ათვისებას და საინტერესო, სხვადასხვა ტიპის გაკვეთილების ჩატარებას. სასურველია მასწავლებელმა დამუშაოს და გაკვეთილზე გამოიყენოს სახელმძღვანელოში მოცემული საკითხები/ქვეცნებები. სახელმძღვანელო ორიენტირებულია მოსწავლეზე და ითვალისწინებს მოსწავლის ასაკობრივ-ფსიქოლოგიურ თავისებურებებს.

წიგნი მოიცავს ზოგად ნაწილს და თემატურ ბლოკებს.

ზოგად ნაწილში მოცემულია საკითხები: ფიზიკური აღზრდის როლი და მნიშვნელობა; საბაზო საფეხურის სტანდარტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში; ჯანსაღი ცხოვრების წესი; უსაფრთხოების წესები ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე; პირველადი სამედიცინო დახმარება გადაუდებელი მდგომარეობების დროს; შეჯიბრების სახეები, მათი დაჯგუფება და დებულება; ადაპტური ფიზიკური აღზრდა; შეფასება; მატრიცა; სარეკომენდაციო გაკვეთილის გეგმა.

თემატური ბლოკები

1. სპორტის ინდივიდუალური სახეობები;
2. სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები;
3. ორთაბრძოლის სახეობები (არასავალდებულო).

მასწავლებლის წიგნის მიზანია:

- ✓ დაეხმაროს მასწავლებელს თითოეული გაკვეთილის მომზადებასა და ჩატარებაში;
- ✓ მიაწოდოს დამატებითი ინფორმაცია;
- ✓ ხელი შეუწოს მასწავლებლის კვალიფიკაციის ამაღლებას.

ფიზიკური აღზრდის როლი და მნიშვნელობა

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი ის მნიშვნელოვანი საგანმანათლებლო დისციპლინაა, რომელიც დიდ როლს ასრულებს ბავშვის როგორც ფიზიკურ, ისე კოგნიტურ და ფსიქო-ემოციურ განვითარებაში. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია აღიარებს, რომ ფიზიკური აქტივობა წარმოადგენს მნიშვნელოვან საშუალებას ადამიანების ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და კეთილდღეობის უზრუნველყოფის პროცესში. მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვნად ამცირებს არაგადამდები დაავადებების (ავდ) რისკ-ფაქტორებს და ხელს უწყობს ჯანდაცვის სისტემაში სახელმწიფო და კერძო დანახარჯების შემცირებას.

საგნის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ერთ-ერთი მთავარი ფუნქციაა მოსწავლეთა აღზრდა ფიზიკური სიჯანსაღისადმი სწრაფვის სულისკვეთებით, ვინაიდან სწორედ ეს განაპირობებს ფიზიკური აქტივობისადმი დადებითი, ჰარმონიული დამოკიდებულების გამომუშავებას, რაც საბოლოოდ ადამიანის ცხოვრების წესად უნდა იქცეს.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის სწავლების გაუმჯობესება ხელს უწყობს მოსწავლეთა ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვასა და იმ უნარ-ჩვევების გამომუშავებაში, როგორებიცაა: სამართლიანი თამაში, გუნდური სულისკვეთება, ინდივიდუალური და გუნდური თვითგამოხატვა, ურთიერთდახმარება, შინაგანი დისციპლინა, ერთობლივი აქტივობების დაგეგმვა, პასუხისმგებლობის განაწილება და ლიდერობა, არამალადობრივი ურთიერთქმედება, კოლეგიალობა და ურთიერთგაგება.

საბაზო საფეხურის სტანდარტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში

შესავალი

საბაზო საფეხურის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტი შედგება შემდეგი ნაწილებისაგან:

- ა) საგნის სწავლა-სწავლების მიზნები;
- ბ) სტანდარტის შედეგები და შინაარსი;
- გ) მეთოდოლოგიური ორიენტირები;
- დ) შეფასება.

საბაზო საფეხურზე საგანში „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“ გათვალისწინებულია სპორტის სხვადასხვა სახეობაში (ინდივიდუალური, სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური), ორთაბრძოლები) ვარჯიში. მათი მრავალფეროვანი არჩევანი ყველა მოსწავლეს ერთნაირად აძლევს საშუალებას, განივითარონ და გამოავლინონ თავიანთი ფიზიკური უნარები.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე ყველა ბავშვი, მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეები (მათთვის შემუშავებული ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის საფუძველზე), ჩართული იქნება ფიზიკურ ვარჯიშსა და თამაშებში; ისინი განახორციელებენ პროექტებს: ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ოლიმპიზმისა და სხვ. შესახებ, რაც მოსწავლეებს სასწავლო მასალის მრავალმხრივ გააზრებაში დაეხმარებათ.

ა) საგნის სწავლა-სწავლების მიზნები

საგნის - „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“ - სწავლა-სწავლება მიზნად ისახავს:

- ხელი შეუწყოს მოსწავლის ფიზიკურ განვითარებას (მოტორული უნარების განვითარებას);
- ხელი შეუწყოს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციასა და დამკვიდრებას;
- დაეხმაროს მოსწავლეს ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელობისა და საჭიროების გაცნობიერებაში;
- განუვითაროს მოსწავლეს თვითკონტროლი და ორგანიზებულობა.

ამ მიზნებზე მუშაობით „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“ თავის წვლილს შეიტანს ეროვნული სასწავლო გეგმის მისიისა და მიზნებით გათვალისწინებული უნარებისა და ღირებულებების განვითარებასა და ჩამოყალიბებაში.

ბ) სტანდარტის შედეგები და შინაარსი

სტანდარტის შედეგები, საგნის ცნებებზე დაფუძნებით, განსაზღვრავს მიზნობრივ ორიენტირებს და პასუხობს შეკითხვას: რა უნდა შეეძლოს მოსწავლეს საგნის „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“-ს ფარგლებში საბაზო საფეხურის ბოლოს.

ეს შედეგები ჯგუფდება ორ მიმართულებად:

- აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა - გულისხმობს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას სპორტულ აქტივობებში აქტიური ჩართულობით; მავნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრებას; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე, ლაშქრობებზე, ექსკურსიებზე უსაფრთხოების დაცვას;
- მოტორული უნარ-ჩვევები - გულისხმობს ფიზიკური თვისებებისა და ტექნიკური ელემენტების განვითარებასა და გამოყენებას სპორტის ინდივიდუალურ და სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობებში.

სტანდარტის შინაარსი განსაზღვრავს, რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ. შინაარსი აღიწერება სავალდებულო ცნებებისა და თემატური ბლოკების სახით.

ცნებების სახით განსაზღვრულია ის ცოდნა, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს. ცნებები შედეგებთან ერთად უნდა დამუშავდეს შინაარსიან კონტექსტებში. ეს კონტექსტები სავალდებულო თემატური ბლოკების სახითაა წარმოდგენილი.

სტანდარტის შედეგების ინდექსების განმარტება

საბაზო საფეხურზე სტანდარტში გაწერილ თითოეულ შედეგს წინ უძღვის ინდექსი, რომელიც მიუთითებს საგანს, სწავლების ეტაპსა და სტანდარტის შედეგის ნომერს; მაგ., ფ.ა.სპ.სტ.საბ.1.:

„ფ.ა.სპ.“ – მიუთითებს საგანს „ფიზიკური აღზრდა და სპორტი“;

„საბ.“ – მიუთითებს საბაზო საფეხურს;

„1“ – მიუთითებს სტანდარტის შედეგის ნომერს.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სტანდარტის შედეგები (VII-IX კლასები)		
შედეგების ინდექსი	მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა	ცნებები
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს:	
ფ.ა.სპ.საბ.1.	ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერება;	თვითკონტროლი; ორგანიზებულობა; ფიზიკური თვისებები;
ფ.ა.სპ.საბ.2.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება;	ტექნიკური ელემენტები.
ფ.ა.სპ.საბ.3.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა;	
	მიმართულება: მოტორული უნარ-ჩვევები	
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს:	
ფ.ა.სპ.საბ.4.	ტექნიკური ელემენტების (მაგალითად: გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომა) განვითარება;	
ფ.ა.სპ.საბ.5.	ფიზიკური თვისებების (მაგალითად: ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) განვითარება.	

ცნებები

თვითკონტროლი - ემოციების მართვა, დისციპლინა, ჰიგიენა, უსაფრთხოების დაცვა, კვება, დასვენება, ფიზიკური ვარჯიში, ძირითადი წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა.

ორგანიზებულობა - სამწყობრო მომზადება (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა); ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (ზედა, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები); სპეციალური ვარჯიშები (სპორტის სახეობების მიხედვით).

ფიზიკური თვისებები - ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე.

ტექნიკური ელემენტები - გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომა.

თემატური ბლოკები

1. სპორტის ინდივიდუალური სახეობები;
2. სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები;
3. ორთაბრძოლის სახეობები (არასავალდებულო).

საფეხურებრივი კითხვები

- რატომ უნდა ჩავეება აქტიურად სპორტულ აქტივობებში?
- რატომ არის საჭირო ფიზიკური ვარჯიში?
- რატომ და როგორ უნდა ვიზრუნო ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე?
- რატომ და როგორ უნდა განვივითარო ტექნიკური ელემენტები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ გვეხმარება თვითკონტროლი და ორგანიზებულობის გამოვლენა ფიზიკური აქტივობების დროს?

გ) მეთოდოლოგიური ორიენტირები

საგნის სწავლა-სწავლება უნდა წარიმართოს შემდეგი პრინციპების დაცვით:

- ა) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს მოსწავლეთა შინაგანი ძალების გააქტიურებას;
- ბ) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნის ეტაპობრივად კონსტრუირებას წინარე ცოდნაზე დაფუძნებით;
- გ) სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნათა ურთიერთდაკავშირებას და ორგანიზებას;
- დ) სწავლა-სწავლება უნდა უზრუნველყოფდეს სწავლის სტრატეგიების დაუფლებას (სწავლის სწავლას);
- ე) სწავლა-სწავლება უნდა მოიცავდეს ცოდნის სამივე კატეგორიას: დეკლარატიულს, პროცედურულსა და პირობისეულს;

საგნობრივი შედეგების გარდა, ეროვნული სასწავლო გეგმის მიზნებიდან გამომდინარე, სწავლა-სწავლებისა და შეფასების სამიზნედ ასევე უნდა იქცეს შემდეგი გამჭოლი უნარები და ღირებულებები:

<p>პრობლემების გადაჭრა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • პრობლემის ამოცნობა, აღწერა და გაანალიზება; • პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება, მათგან ყველაზე ეფექტურის შერჩევა; • საჭიროებისამებრ, სხვა ვარიანტთან მიბრუნება.
<p>სწავლის სწავლა დამოუკიდებლად საქმიანობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • აქტივობის/დავალების ღირებულების განსაზღვრა - მოსწავლემ უნდა დაინახოს, რას შესძენს აქტივობის შესრულება, რა პიროვნულ თუ სოციალურ სარგებელს მოუტანს მას; • აქტივობის/დავალების დაგეგმვა - მოთხოვნათა გააზრება და მის შესასრულებლად საჭირო ცოდნის განსაზღვრა; დავალების/აქტივობის მთავარი მიზნის განსაზღვრა; სამუშაოს წარმატებით შესრულების კრიტერიუმების დადგენა; განსახორციელებელი სამუშაოს ეტაპების გამოკვეთა; იმის განჭვრეტა, თუ რა გაუადვილდება, რა გაუძნელდება, რაში დასჭირდება დახმარება; სტრატეგიების მიზანშეწონილად შერჩევა სამუშაოს თითოეული ეტაპისთვის;

	<ul style="list-style-type: none"> • სწავლის პროცესის მონიტორინგი - დაფიქრება სწავლის პროცესზე, იმ პირობებისა და ფაქტორების ამოცნობა, რომლებიც ხელს უწყობს ან აფერხებს წინსვლას, სათანადო ზომების მიღება წინსვლის ხელშესაწყობად; თვითშეფასება ძლიერი და სუსტი მხარეების დასადგენად, სუსტი მხარეების გასაძლიერებლად გზების დასახვა; • სოციომოციური მართვა - ნერვიულობის მინიმუმამდე დაყვანა; საჭიროებისამებრ, დახმარების თხოვნა, საკუთარ თავში სიმწელეთა გადაღახვის რესურსების პოვნა; შეცდომების მიმართ პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება და წინსვლის წყაროდ გამოყენება; • ცალკეული საქმიანობისთვის გამოყოფილი დროის ეფექტურად გამოყენება.
კომუნიკაცია	<ul style="list-style-type: none"> • ინფორმაციის გაზიარება საკომუნიკაციო სიტუაციის შესაბამისი ვერბალური და არავერბალური საშუალებების გამოყენებით; • სხვისი მოსმენისა და გაგების უნარი; • ენობრივი და კულტურული მრავალფეროვნების პატივისცემა.
ინფორმაციული და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენება	<ul style="list-style-type: none"> • ქსელური ძიება; • ინფორმაციის გავრცელება; • ელექტრონული რესურსის მოძიება და გამოყენება სასწავლო პროცესში.
წიგნიერება	<ul style="list-style-type: none"> • ზეპირი და წერიტი მეტყველების გზით ინფორმაციის მიღების, დამუშავების, გააზრების, სისტემაში მოყვანის და წარდგენა / გაზიარების უნარი.
კვლევა	<ul style="list-style-type: none"> • კვლევითი ამოცანის, კვლევის პროცედურების, მონაცემების მოპოვების გზებისა და აღრიცხვის ფორმების განსაზღვრა; სათანადო რესურსების შერჩევა; • კვლევის ჩატარება, მონაცემების აღრიცხვა და სხვადასხვა ფორმით წარმოდგენა / ორგანიზება; • მონაცემების ანალიზი, არგუმენტირებული მსჯელობის საფუძველზე დასკვნების გამოტანა; კვლევის შედეგების შეფასება; • კვლევითი სამუშაოების ჩატარების დროს ეთიკისა და უსაფრთხოების ნორმების დაცვა.

კრიტიკული აზროვნება	<ul style="list-style-type: none"> • ფაქტების, წარმოდგენების, მოსაზრებების კრიტიკულად განხილვა და გაანალიზება; • შეკითხვების ჩამოყალიბება და მათზე პასუხის ძიება; • არგუმენტირებულად მსჯელობა, ანუ საკუთარი მოსაზრებების დასაბუთება შესაფერისი არგუმენტების, მაგალითების მოყვანით; • გონივრული არჩევანის გაკეთება და მისი (არჩევანის) დასაბუთება.
შემოქმედებითი აზროვნება	<ul style="list-style-type: none"> • ჩანაფიქრის შემოქმედებითად განხორციელება; • ორიგინალური იდეების გამოვლენა და ხორცშესხმა; ახლის შექმნა; • დასმული პრობლემების გადასაჭრელად არასტანდარტული გზების მოძიება; • სწრაფვა გარემოს გარდაქმნა-გაუმჯობესებისკენ.

სწავლის უნარების გასაუმჯობესებლად მნიშვნელოვანია ზრუნვა მეტაკოგნიტური უნარების განვითარებაზე, რისთვისაც მასწავლებელმა პერიოდულად სამი ტიპის აქტივობა უნდა ჩაატაროს. ეს აქტივობებია:

სტრატეგიების მოდელირება: მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად ასრულებს დავალებას და მისი შესრულებისას „ხმამალა ფიქრობს“ იმაზე, თუ როგორ შეასრულოს აქტივობა;

მეტაკოგნიტური პაუზა, ანუ დავალების შესრულებამდე დაფიქრება და მსჯელობა გადასადგმელ ნაბიჯებზე - მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები გაეცნობიან დავალების პირობას, შეასრულებენ მეტაკოგნიტური ხასიათის ამგვარ აქტივობას: მათ ჯგუფთან ერთად უნდა განსაზღვრონ ის გზა, რომლითაც დავალებას შეასრულებენ, სახელდობრ: დეტალურად აღწერონ დავალების შესრულების ეტაპები (რას შეასრულებენ და რის შემდეგ და სხვ.), ასევე სტრატეგიები, რომლებსაც გამოიყენებენ თითოეულ ეტაპზე. ჯგუფებმა უნდა წარმოადგინონ აქტივობები და იმსჯელონ შერჩეული გზებისა თუ სტრატეგიების მიზანშეწონილობაზე.

შემდგომი მეტაკოგნიტური პაუზა, ანუ დავალების შესრულების შემდეგ დაფიქრება და მსჯელობა გადადგმულ ნაბიჯებზე - მას შემდეგ, რაც მოსწავლეები შეასრულებენ კონკრეტულ დავალებას, მათ უნდა გაიხსენონ და აღწერონ განვლილი გზა: რა გააკეთეს და რის შემდეგ? რა ხერხები გამოიყენეს მუშაობისას? რა გაუჭირდათ ან რა

გაუადვილდათ? შესრულებული მოქმედებების აღწერის შედეგად მოსწავლეები გააცნობიერებენ იმ ფაქტს, რომ მიზნის მისაღწევად არსებობს სხვადასხვა გზა და ხერხი, რომლებზეც დავალების შესრულებამდე უნდა დაფიქრდნენ (ოპტიმალური გადაწყვეტილების მისაღებად). მეტაკოგნიტური პაუზა მოსწავლეებს განუვითარებს სწავლის უნარებს და აუმაღლებს სწავლის ქმედობაუნარიანობას.

წლიური პროგრამისა და სასწავლო თემის აგების პრინციპები

ეროვნული სასწავლო გეგმის საფეხურებრივი საგნობრივი სტანდარტები განსაზღვრავს სავალდებულო საგნობრივ მოთხოვნებს (რა უნდა შეეძლოს და რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ). მათზე დაყრდნობით იგეგმება წლიური პროგრამები, რომლებიც გვიჩვენებს სტანდარტის მოთხოვნათა რეალიზების გზებს.

წლიური პროგრამები უნდა დაიგეგმოს სასწავლო თემების საშუალებით. სასწავლო თემა წამოადგენს ფუნქციურ კონტექსტს, რომელიც სტანდარტის ნაწილების ინტეგრირებულად და ურთიერთდაკავშირებულად სწავლების საშუალებას იძლევა. რამდენადაც შედეგები საგნის სწავლების გრძელვადიან მიზნებს წარმოადგენს, თითოეული თემის ფარგლებში სტანდარტის ყველა შედეგი უნდა დამუშავდეს. მაშასადამე, სასწავლო თემების ცვლით შეიცვლება კონტექსტები, მაგრამ არ შეიცვლება სწავლის მიზნები, რომლებიც სტანდარტის შედეგების სახითაა ფორმულირებული (შედეგი თავისთავად არ წარმოადგენს დამოუკიდებელ სასწავლო ერთეულს - თემას).

სასწავლო თემის დასაგეგმად გამოიყენება შემდეგი კომპონენტები:

<p>სასწავლო თემები</p> <p>სასწავლო თემა წარმოადგენს ფუნქციურ კონტექსტს, რომელიც სტანდარტის შედეგების, ცნებების, კონკრეტული საკითხების ინტეგრირებულად და ურთიერთდაკავშირებულად სწავლების საშუალებას იძლევა. თითოეული თემის ფარგლებში, შეძლებისდაგვარად, სტანდარტის ყველა შედეგი უნდა დამუშავდეს.</p>
<p>თემის ფარგლებში დასამუშავებელი ცნებები</p> <p>ცნებები განსაზღვრავს იმ არსებით ცოდნას, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს.</p>
<p>თემატური საკვანძო შეკითხვები</p>

თემატური საკვანძო შეკითხვები გამომდინარეობს საფეხურებრივი კითხვებიდან და დაისმის თემის კონკრეტულ კონტექსტში. მათი ფუნქციაა:

- მოსწავლის წინარე ცოდნის გააქტიურება, ცნობისმოყვარეობის გაღვივება, პროვოცირება ახალი ცოდნის შესაძენად;
- სასწავლო თემის შედეგზე ორიენტირებულად სწავლა-სწავლების უზრუნველყოფა;
- თემის სწავლა-სწავლების პროცესში შუალედური ბიჯების/ეტაპების განსაზღვრა. საკვანძო შეკითხვა წარმოადგენს მათგან უფრო მეტს, რომელმაც სასწავლო თემის ფარგლებში შესაძლოა გაკვეთილ(ებ)ის მიზნის როლი შეასრულოს.

აქტივობები

დავალებების ტიპების/ნიმუშების ჩამონათვალი, რომლებიც შეიძლება იყოს გამოყენებული გაგება-გააზრების პროცესების ხელშესაწყობად, ასევე ცოდნის ათვისების, განმტკიცებისა თუ შეჯამების მიზნით.

იდეების ჩამონათვალი კომპლექსური/პროექტული დავალებისთვის;

კომპლექსური/პროექტული დავალება იმგვარი აქტივობაა, რომლის შესრულება მოითხოვს სხვადასხვა ცოდნისა და უნარის ინტეგრირებულად გამოყენებას ფუნქციურ კონტექსტებში.

შეფასების ინდიკატორები

შეფასების ინდიკატორები სტანდარტის შედეგებიდან გამომდინარეობს და აჩვენებს, თუ რა უნდა შეძლოს მოსწავლემ კონკრეტული თემის ფარგლებში. სხვა სიტყვებით, ინდიკატორები წარმოადგენს კონკრეტულ თემაში რეალიზებულ შედეგებს. ინდიკატორებში მოცემულია ცოდნის ის სავალდებულო მინიმუმი, რომელსაც მოსწავლე უნდა დაეუფლოს თემის ფარგლებში. შეფასების ინდიკატორებზე დაყრდნობით იქმნება კრიტერიუმები შეფასების რუბრიკებისთვის.

მკვიდრი წარმოდგენები

მკვიდრი წარმოდგენები განისაზღვრება სტანდარტის შედეგებზე დაყრდნობით. ეს არის ზოგადი წარმოდგენები, რომლებიც თემის შესწავლისას უნდა ჩამოყალიბდეს მოსწავლის ხანგრძლივ მეხსიერებაში მის (მოსწავლის) წინარე წარმოდგენებზე დაყრდნობით, რათა მას თემის ფარგლებში დასახული მიზნების მიღწევა გაუადვილდეს. მკვიდრი წარმოდგენები აზროვნების საყრდენია გაგების აქტების განსახორციელებლად.

როგორ აიგება თემა?

სასწავლო თემის ასაგებად უმთავრეს ერთეულს ცნებები წარმოადგენს. ისინი სტანდარტში სავალდებულო სახითაა განსაზღვრული. აღნიშნულ ცნებებზე დაყრდნობითა და სტანდარტის შედეგების მოთხოვნათა გათვალისწინებით, გამოიყოფა თემის ასაგებად საჭირო კომპონენტები: მკვიდრი წარმოდგენები, საკვანძო შეკითხვები და შეფასების ინდიკატორები. თემის სწავლების ეტაპები ცნებებისა და საკვანძო შეკითხვების მეშვეობით განისაზღვრება.

თემის სწავლა-სწავლების დასაგეგმად ასევე მნიშვნელოვანია, განისაზღვროს იდეები შემაჯამებელი კომპლექსური დავალებებისათვის, რადგან მხოლოდ კომპლექსური დავალებების საშუალებით შეიძლება გამოვლინდეს, რამდენად დაეუფლა მოსწავლე თემის ფარგლებში ასათვისებელ ცოდნა-უნართა ერთობლიობას და რამდენად ახერხებს ის ფუნქციურად მათ გამოყენებას.

შემდეგ შეირჩევა თემის დასამუშავებლად საჭირო საგნობრივი საკითხები და რესურსები.

ნაბიჯი 1. მკვიდრი წარმოდგენების დადგენა;
ნაბიჯი 2. თემატური საკვანძო შეკითხვების დასმა;
ნაბიჯი 3. შეფასების ინდიკატორების განსაზღვრა;
ნაბიჯი 4. შემაჯამებელი კომპლექსური დავალებების შემუშავება;
ნაბიჯი 5. აქტივობებისა და მიმდინარე დავალებების განსაზღვრა და დაგეგმვა.

დ) შეფასება

საკლასო შეფასება უნდა შეესაბამებოდეს ეროვნული სასწავლო გეგმის პირველი კარის მე-7 თავში განსაზღვრულ შეფასების პრინციპებს, მიზნებსა და ამოცანებს.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლა-სწავლებისას გამოიყენება განმავითარებელი შეფასება, რომელიც მოსწავლეს თავისსავე წინარე შედეგებთან მიმართებით აფასებს, ზომავს მის ინდივიდუალურ წინსვლას, რითაც მას ცოდნის ეტაპობრივი კონსტრუირების საშუალებას აძლევს.

მნიშვნელოვანია, მოსწავლე თავად იყოს ჩართული განმავითარებელ შეფასებაში. სწავლის პროცესის შეფასება მოსწავლეს გამოუმუშავებს დამოუკიდებლად სწავლის უნარ-ჩვევებს, დაეხმარება სწავლის სტრატეგიების ათვისებაში, საშუალებას მისცემს, გაცნობიერებულად შეუწყოს ხელი საკუთარ წინსვლასა და წარმატებას. შეფასებაში ჩართვის ძირითად მიზანს წარმოადგენს მოსწავლის გათვითცნობიერება სწავლის პროცესებში, რაც მას ამ პროცესების გააზრებულად და დამოუკიდებლად მართვას ასწავლის. მაგალითად, თუ მოსწავლე კარგად გაიაზრებს აქტივობის მიზანსა და ამ მიზნის წარმატებით მიღწევის კრიტერიუმებს (მოსწავლისათვის განკუთვნილი კრიტერიუმები ნათლად ფორმულირებული და შეზღუდული რაოდენობის უნდა იყოს), იგი უკეთ დაგეგმავს იმ ნაბიჯებს, რომლებიც უნდა გადადგას სასურველი შედეგის მისაღწევად და უფრო გააზრებულად წარმართავს მიზნისაკენ მიმავალ პროცესებს. თუ აქტივობის დასრულებისას მას ვთხოვთ, გაანალიზოს განვლილი გზა - რა ნაბიჯები გადადგა, რა შედეგს მიაღწია, რა მიდგომა გამოიყენა, კიდევ რომელი მიდგომის გამოყენება შეიძლებოდა ან აჯობებდა, რამ შეუქმნა პრობლემა, რა გაუჭირდა ან ვერ გადაჭრა და რატომ, რა გაუადვილდა, რამ შეუწყო ხელი წარმატებაში და სხვ., ეს ხელს შეუწყობს მისი სწავლის ქმედობაუნარიანობის გაზრდას.

შემაჯამებელი შეფასება

შემაჯამებელი შეფასებისათვის გამოიყენება კომპლექსური, შინაარსიანი დავალებები, რომელთა შესრულება მოითხოვს სტანდარტით განსაზღვრული ცოდნისა და უნარების ინტეგრირებულად და ფუნქციურად გამოყენებას. ამ დავალებათა შესაფასებლად შეფასების რუბრიკა, ანუ კრიტერიუმების ბადე გამოიყენება.

ტიპობრივი დავალებები შემაჯამებელი შეფასებისათვის

სტანდარტში შემოთავაზებულია ტიპობრივ დავალებათა ფართო არჩევანი. შემაჯამებელი შეფასებისათვის მასწავლებელი და/ან მოსწავლე შეარჩევს დავალების სასურველ ტიპს/ტიპებს:

- ფიზიკური აქტივობები;
- თამაში;
- პროექტი;
- ექსკურსია, ლაშქრობა.

მოთხოვნები, რომლებსაც უნდა აკმაყოფილებდეს შემაჯამებელი შეფასებისათვის განკუთვნილი დავალება

- დავალების თითოეულ ტიპს უნდა ახლდეს თავისი შეფასების ზოგადი რუბრიკა;
- ზოგადი რუბრიკა უნდა დაზუსტდეს კონკრეტული დავალების პირობისა და განვლილი მასალის გათვალისწინებით.

შეფასების რუბრიკის შესაძლო ფორმა

კლასი	
მოსწავლის სახელი, გვარი	
თემა	
დავალების პირობა	
შეფასების კრიტერიუმები	კომენტარი

ჯანსაღი ცხოვრების წესი

მოზარდის სწორი და ჯანსაღი კვება ისევე, როგორც რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა, ზრდასრულ ასაკში ჯანმრთელობის საწინდარია.

ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ყველა სასიცოცხლო პროცესი კვების რეჟიმსა და საკვების შემადგენლობაზეა დამოკიდებული. სწორი კვება ადამიანის ჯანმრთელობის საფუძველია. საკვები, რომელსაც მივირთმევთ, ხელს უწყობს ორგანიზმის ქსოვილებისა და უჯრედების როგორც გაანვითარებას, ასევე მათ სისტემურ განახლებას. ის წარმოადგენს ენერჯის წყაროს, რომელსაც ჩვენი ორგანიზმი ხარჯავს არა მარტო ფიზიკური დატვირთვისას, არამედ დასვენების დროსაც.

სწორი კვება უზრუნველყოფს ორგანიზმის სიცოცხლისათვის მნიშვნელოვანი ყველა ფუნქციის შესრულებას. თანამედროვე ფიზიოლოგია ამტკიცებს, რომ კვების რაციონი ზეგავლენას ახდენს არა მარტო გონებრივ და ფიზიკურ მდგომარეობაზე, არამედ, ზოგადად, ქცევაზეც.

ჯანსაღია კვება, თუ ის ორგანიზმს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით უზრუნველყოფს. ჯანსაღი კვება შეესაბამება ორგანიზმის მოთხოვნილებას ენერჯიაზე და ამავე დროს, სხეულს ოპტიმალურ წონას უნარჩუნებს. სრულფასოვანი კვების საფუძველს წარმოადგენს მიღებულ საკვებში ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების, მინერალებისა და ვიტამინების, აგრეთვე წყლის ოპტიმალური რაოდენობა (ცხრილი 1).

კვების რეჟიმის კომპონენტების ძირითადი ფუნქციები
ცხრილი 1

კვების ელემენტი	როლი
პროტეინები (ცილები)	უზრუნველყოფს ორგანიზმში ქსოვილების ზრდასა და აღდგენას;
ცხიმები და ნახშირწყლები	ორგანიზმს უზრუნველყოფს ენერჯით ფიზიკური და ფუნქციონური აქტივობის შესანარჩუნებლად;
მინერალები და ვიტამინები	აკონტროლებს ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებს;
წყალი	აიოლებს ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებს;
უჯრედისი	აუცილებელია ორგანიზმის მიერ საკვების უკეთესად ასათვისებლად.

ცილები - ანუ, როგორც მას ხშირად უწოდებენ, პროტეინები სიცოცხლისათვის აუცილებელი სტრუქტურული ელემენტია, რომელიც ამინომჟავების ჯაჭვისაგან შედგება. სწორედ პროტეინები შეადგენენ კუნთოვანი ქსოვილის საფუძველს. გარდა ამისა, პროტეინებში გულისხმობენ სპორტული კვების ტიპს, რომელიც კონცენტრირებული ცილებისაგან შედგება.

ცილების მოლეკულები ყალიბდება 21 სახის ამინომჟავისაგან. ამინომჟავების შერთების ვარიაციები შეიძლება მრავალნაირი იყოს. ჩვენს ორგანიზმში სინთეზირდება მხოლოდ 12 ამინომჟავა - ეს ე.წ. შეცვლადი ამინომჟავებია. დანარჩენი 9 ამინომჟავა არ სინთეზირდება. მათ უწოდებენ შეუცვლელ ამინომჟავებს, რომლებიც ორგანიზმმა საკვებთან ერთად უნდა მიიღოს.

პროტეინების სინთეზი ხდება სხეულის ყველა ქსოვილში, რომელთაგან ყველაზე აქტიური ღვიძლი და კუნთებია. სხეულში ყოველდღურად სინთეზირდება, დაახლოებით, 300 გრამი პროტეინი მიუხედავად იმისა, რომ მისი დღიური მოხმარება საშუალოდ 70 გრამს შეადგენს. ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილაზე შეადგენს 0,8-1,2გ. სხეულის 1კგ. წონაზე. მაღალი ფიზიკური აქტივობის შემთხვევაში, ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილაზე იზრდება.

არსებობს ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის ცილები. ცილის ძირითად წყაროს წარმოადგენს: ხორცი, რძე, კვერცხი და თევზი, ასევე ლობიო, თხილი, მარცვლეული კულტურები და ზოგიერთი ბოსტნეული. ცხოველური წარმოშობის პროტეინები უფრო სასარგებლოა ადამიანის ორგანიზმისთვის, ვინაიდან მისი ამინომჟავების შემადგენლობა მეტად პასუხობს ორგანიზმის მოთხოვნილებებს.

ცხოველურ ცილებს მიეკუთვნება: წვრილფეხა და მსხვილფეხა ცხოველის ხორცი, გულ-ღვიძლი, ფრინველის ხორცი, თევზი, რძე და რძემჟავა პროდუქტები (ხაჭო, ნადული, ყველი, მაწონი, კეფირი, იოგურტი, რძის შრატი), კვერცხი.

ცილით მდიდარი მცენარეული პროდუქტებია: პარკოსნები (ლობიო, ბარდა), სოკო და მარცვლეული პროდუქტები (წიწიბურა, ბრინჯი, ხორბალი და სხვ).

ცხიმები, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმის შემადგენლობაში შედის, ენერჯის ძირითად წყაროს წარმოადგენს. ის ხელს უწყობს ცილების უკეთესად ათვისებას, უზრუნველყოფს მაღალ შრომისუნარიანობას, რაც მნიშვნელოვანია ფიზიკური ვარჯიშის დროს. ცხიმები შედის ცხოველური პროდუქტების შემადგენლობაში: ერბოსა და კარაქში, არაჟანში, ნაღებში. მცენარეული ცხიმები

დიდი რაოდენობითაა თევზის კონსერვებში (შპროტში, სარდინში, ვირთევზას ღვიძლში), ბოსტნეულის კონსერვებში (ყაბაყისა და ბადრიჯნის ხიზილალაში), მაიონეზსა და რძეში. ფიზიკური ვარჯიშით დატვირთული ადამიანებისათვის ცხიმების მოთხოვნილება შეადგენს დღე-ღამეში 100-120 გრამს.

ნახშირწყლები - ნახშირწყლები უდავოდ წარმოადგენს ენერგიის ყველაზე ხელმისაწვდომ წყაროს, რომლებიც უზრუნველყოფს ორგანიზმს ენერგიის, დაახლოებით, 50-55%-ით. ის შედის ბევრი საკვები პროდუქტის შემადგენლობაში, მათ შორის: პურში, კარტოფილში, ბრინჯში, მაკარონსა და მაკარონპროდუქტებში. ნახშირწყლების წყაროებია: შაქარი, თეთრი პური, ფქვილპროდუქტები, ბარდა, ლობიო, ბურღულეული, კარტოფილი, ხილი, შოკოლადი, ქიშმიში, თაფლი, მურაბა და სხვა.

ნახშირწყლების უდიდესი ნაწილი სახამებლის სახითაა წარმოდგენილი, ნაწილი კი - შაქრის სახით.

ყველაზე გავრცელებულ საკვებ შაქრად ითვლება: საქაროზა, გლუკოზა და ფრუქტოზა, რომლებიც შედის ხილ-ბოსტნეულის შემადგენლობასა და თაფლში; ასევე ლაქტოზა, რომელიც შედის რძის პროდუქტებში.

ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილება ნახშირწყლებზე სხეულის 1კგ. წონაზე შეადგენს 3,5-4გ-ს. მაღალი ფიზიკური აქტივობის შემთხვევაში, ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილაზე იზრდება.

ვიტამინები - ისინი არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლის პროცესს, ზრდის ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას დაავადებების გამომწვევი მიკრობების წინააღმდეგ, ამალღებს შრომისუნარიანობას, აქტიურ მონაწილეობას იღებს უჯრედებისა და ქსოვილების აღდგენაში, ორგანიზმს ეხმარება ზრდასა და განვითარებაში. ვიტამინები არ იღებს უშუალო მონაწილეობას გაცვლით პროცესებში. თუმცა, ერთიანდება რა ენერგეტიკულ სუბსტრატებად, ვიტამინები ქმნის ფერმენტ კატალიზატორებს, რომლებიც დიდ როლს ასრულებს გაცვლით პროცესებში.

არსებობს ვიტამინები, რომლებიც მცირე რაოდენობით შედის რიგი პროდუქტების შემადგენლობაში და ორგანიზმს ცხოვრებისათვის აუცილებელი პროცესების კონტროლში ეხმარება. მნიშვნელოვანია, რომ ეს ვიტამინები ორგანიზმში საკვებთან ერთად შევიდეს, ვინაიდან ბევრ მათგანს ორგანიზმი დამოუკიდებლად ვერ აწარმოებს.

ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას ვიტამინებისა და მიკროელემენტების ნაკლებობა უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე. B ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობა აუარესებს კუნთის კუმშვის თვისებებსა და მის

ინერვაციას, მცირდება კუნთის ტონუსი, ბავშვებში შეინიშნება „დაკიდებული მხრების“ სინდრომის ნიშნები. მუცლის კუნთების ტონუსის შემცირებით ირღვევა სუნთქვის რიტმი. ამ ვიტამინის ნაკლებობა ასევე უარყოფითად მოქმედებს იმ კუნთების ჯგუფის მუშაობაზე, რომელზეც მოდის ძირითადი დატვირთვა. C ჯგუფის ვიტამინების უკმარისობა არღვევს კუნთებში ცილების გაცვლით პროცესს. ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ კუნთები არ დუნდება, იგრძნობა გამუდმებული დაძაბულობა და ამიტომ ნელა მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესი. ამ ვიტამინის ნაკლებობა ზემოქმედებას ახდენს კუნთების ბოჭკოებისა და იოგების სიმტკიცეზე. A და E ვიტამინების ნაკლებობა აფერხებს ორგანიზმის ზრდას და არღვევს კუნთებში გაცვლითი პროცესების ბუნებრივ რიტმს. D ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დეფორმაციასა და რაქიტის წარმოქმნას. კუნთების მუშაობისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ასევე საკვებში მიკროელემენტების შემცველობასაც, კერძოდ: კალიუმის, მაგნეზიის, კალციის, რკინისა და ა.შ.

მინერალები - მინერალური ელემენტები ორგანიზმში მრავალრიცხოვან ფუნქციას ასრულებს და თითოეულ მათგანს გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმის სწორი ფუნქციონირებისათვის. მინერალები ორგანიზმს სხვადასხვა რაოდენობით ესაჭიროება და ადამიანი მათ, როგორც წესი, საკვებიდან იღებს. შესაბამისად, ეს ელემენტები იმდენად ფართოდ არის გავრცელებული სხვადასხვა სახის საკვებში, რომ დაბალანსებული და მრავალფეროვანი კვების დროს ნაკლებად მოსალოდნელია, რომ ორგანიზმს რომელიმე მათგანის დეფიციტი შეექმნას.

წყალი - ის შეადგენს ორგანიზმის 60-70%-ს და მისი საშუალებით ორგანოებსა და ქსოვილებს საკვები ელემენტების საჭირო რაოდენობა მიეწოდება. წყალი ასევე ეხმარება ორგანიზმს სისხლის მოცულობის შენარჩუნებასა და ტემპერატურის დარეგულირებაში. ორგანიზმის შემადგენლობაში არის წყლის დაახლოებით 2/3, სისხლძარღვებსა და უჯრედშორის სივრცეში - 1/3, რომელიც უზრუნველყოფს ქსოვილების პლასტიკურობას. წყალი ორგანიზმს მიეწოდება როგორც საკვებთან, ასევე სასმელთან ერთად. ნივთიერებათა ცვლის პროცესში ორგანიზმში დღეში, დაახლოებით, 0,5 ლიტრი წყლის გენერირება ხდება. აუცილებელია ყოველდღიურად 2ლ. წყლის მიღება იმ დანაკარგების ასანაზღაურებლად, რომლებიც ხდება სუნთქვისას, ოფლის გამოყოფისას და ასევე მყარი და თხევადი გამონაყოფებისას. ოფლი გამოიყოფა, როდესაც სხეულის ტემპერატურა მატულობს მაღალი გარე ტემპერატურისა და ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას. ამის წყალობით ხდება აორთქლება, რასაც მივყავართ სხეულის ტემპერატურის

შემცირებამდე. მსგავსი პროცესი ზრდის სისხლში მარილების კონცენტრაციას, რაც იწვევს წყურვილის გრძნობას.

კვების რეჟიმი: ოპტიმალურად ითვლება დღეში 5-ჯერადი კვება (3 ძირითადი, 2 წახემსება), დღის განმავლობაში კვებებს შორის ინტერვალი 2-4 საათი, უზმო ინტერვალი (დროის პერიოდი ვახშმიდან საუზმემდე) 12-14 საათია.

ორგანიზმის დღეღამური ენერგეტიკული მოთხოვნილება
(ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მოწოდებული)

მოზარდები

ასაკი	სადღეღამისო მოთხოვნილება (კკალ)
11-13 წელი	2860

უსაფრთხოების წესები ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საგნის სწავლება ხელს უწყობს მოსწავლეთა ფიზიკურ და ფსიქო-ემოციურ განვითარებას, ცხოვრების ჯანსაღი წესის, როგორც ფასეულობის, განმტკიცებასა და შესაბამისი უნარ-ჩვევების გამომუშავებას. ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნება თანაბარ საშუალებას აძლევს ვაჟებსა და გოგონებს, გამოავლინონ და განავითარონ თავიანთი ფიზიკური უნარ-ჩვევები. იმისთვის, რომ საგაკვეთილო პროცესი წარიმართოს სრულყოფილად, უნდა გვახსოვდეს ვარჯიშის დროს უსაფრთხოების წესების დაცვა.

ტრავმის აცილების ღონისძიებები

ტრავმის აცილების მიზნით, საჭიროა საგაკვეთილო პროცესში უსაფრთხოების წესების მაქსიმალური დაცვა, რომელსაც მუდმივად უნდა აკონტროლებდეს მასწავლებელი. გაკვეთილის გეგმიდან გამომდინარე, საჭიროა, მასწავლებელმა პირველ ეტაპზე გარკვეული დრო დაუთმოს უსაფრთხოების წესების შესწავლას (მით უფრო სპორტის ახალი სახეობისა თუ ფიზიკური ვარჯიშის ახალი ელემენტების დამუშავებისას), ხოლო დასკვნით ნაწილში შეაჯამოს უსაფრთხოების წესების დაცვის საჭიროება და ყურადღება გაამახვილოს გაკვეთილზე გამოვლენილ კონკრეტულ შემთხვევებსა თუ მაგალითებზე.

დაზღვევა, დახმარება, თვითდაზღვევა

მოსწავლე უნდა ერკვეოდეს დახმარების, დაზღვევისა და თვითდაზღვევის ხერხების სწორად და დროულად გამოყენებასთან დაკავშირებით. ამასთან ერთად, თუ საგაკვეთილო პროცესში მეცადინეობის დროს ტექნიკური პირობებიც მოწესრიგებული იქნება, მინიმუმამდე იქნება დაყვანილი ტრავმების შემთხვევები.

მოსწავლის დაცვა მოითხოვს წინასწარ გათვალისწინებულ ზომებს მოსალოდნელი ტრავმული შემთხვევების თავიდან ასაცილებლად. მოსწავლეს განვითარებული უნდა ჰქონდეს ფიზიკური აქტივობის დროს როგორც საკუთარი,

ისე სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარ-ჩვევები სპორტულ დარბაზსა თუ მოედანზე.

თვითდაზღვევა

ტექნიკური ელემენტებისა და მარტივი ნაერთების ათვისების შემდეგ მოსწავლე დამოუკიდებლად იწყებს ვარჯიშის შესრულებას. პარალელურად სწორი დატვირთვით, მას გამოუმუშავდება თვითდაზღვევის ხერხები, რომლებსაც დიდი მნიშვნელობა აქვს მოსწავლის შემდგომი წინსვლისა და განვითარებისთვის. მოსწავლე ეუფლება თვითდაზღვევის ხერხებს, რომლებიც ყველა ცალკეული ტექნიკური ელემენტისთვის განსხვავებული და თავისებურია.

მოსწავლის მიერ თვითდაზღვევის ხერხების ათვისება ნიშნავს, რომ მას ფიზიკური აქტივობისას შეუძლია სათანადო ხერხით თავი დააღწიოს ტრავმას.

შიშის გამო ზოგიერთი მოსწავლე, თვითდაცვის მიზნით, უდროოდ იყენებს დამატებით მოძრაობას, რაც საბოლოოდ ტრავმის მიზეზი ხდება, ამიტომ მასწავლებელმა ვარჯიშების შესრულებისას უნდა შეახსენოს მოსწავლეს ტრავმის აცილებისათვის საჭირო წესების დროული გამოყენება.

მასწავლებლის მოვალეობა

ნებისმიერ გარემოში ვარჯიშის, სპორტული თუ მოძრავი თამაშის დაგეგმვისას მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ ყველა ბავშვს ესაჭიროება ინდივიდუალური სივრცე მოძრაობისთვის, რათა თავიდან აიცილონ მოსწავლეებმა ერთმანეთთან, სპორტულ ინვენტართან ან ნებისმიერ სხვა საგანთან შეჯახება და მოსალოდნელი ტრავმა.

მასწავლებელი თეორიულ ცოდნასთან ერთად ფიზიკურად იცავს და ეხმარება მოსწავლეს ვარჯიშის პროცესში.

იმისთვის, რომ მოსწავლემ ბოლომდე გააცნობიეროს ტრავმის აცილების გზები, მასწავლებელმა საჭიროა, განუმარტოს მას შესასრულებელი ვარჯიშის ცალკეული ელემენტების ტექნიკა ან თავად აჩვენოს. მოსალოდნელი ტრავმის აცილების მიზნით, მასწავლებელს უნდა შეეძლოს შექმნილი სახიფათო მომენტის მყისიერი შეფასება და რეაგირება. გაკვეთილის დაწყებამდე მან უნდა შეამოწმოს სპორტული დარბაზის, აღჭურვილობისა და ინვენტარის სანდოობა მათი უსაფრთხოდ გამოყენების თვალსაზრისით.

თითოეულ საგაკვეთილო პროცესში ფიზიკური მომზადება და სხვადასხვა ვარჯიშის ცალკეული ელემენტების შესწავლა უნდა მიმდინარეობდეს ფიზიკური მომზადებისა და თითოეული მათგანის დატვირთვის ზუსტი განსაზღვრის შემდეგ სირთულის ეტაპობრივი მატებით.

ტრავმის შემთხვევის გამომწვევი მიზეზები:

1. სწავლის პროცესში არასწორი მეთოდის გამოყენება;
2. ტექნიკური ელემენტების წყობის დარღვევა, როდესაც სირთულე არ არის შემსრულებლის ძალისა და შესაძლებლობის შესაბამისი;
3. არასწორი მოთელვა, ფიზიკური დატვირთვისთვის მოუმზადებლობა;
4. გადაღლა;
5. გაკვეთილის ცუდი ორგანიზება;
6. დარბაზში უსისტემოდ, ზედმეტად დადგმული სპორტული ინვენტარი;
7. არახელსაყრელი სამეცადინო სივრცე;
8. სპორტული იარაღების ტექნიკური წუნი;
9. დარბაზის სუსტი განათება;
10. ტემპერატურის უკიდურესი ცვლილება;
11. ფიზიკური აქტივობისას სპორტული ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის შეუფერებლობა;
12. ბუნებაში უსაფრთხო გადაადგილებისა და ქცევის წესების დარღვევა;
13. რბილი ლეიბებისა და სხვა დამხმარე საშუალებების არასწორი განლაგება;
14. მძლარი კუჭით ვარჯიში, რადგან მოსალოდნელია ნაწლავების გადახლართვა, პირღებინება და სხვა;
15. საღეჭი რეზინით ვარჯიში;
16. ვარჯიში სამკაულებით (საყურეები, საათები, სამაჯურები და ა.შ.);
17. ფიზიკური აქტივობისას მოსწავლეებში ხელის კვრა, ბიძგი;
18. მოსწავლის მოძრაობის მიმართულების რადიკალური ან უეცარი ცვლილება;
19. მასწავლებლის გარეშე (გაუფრთხილებლად) დარბაზის დატოვება და სხვა.

პირველადი სამედიცინო დახმარება გადაუდებელი მდგომარეობის დროს

პირველადი სამედიცინო დახმარება არის გადაუდებელი ღონისძიება, რომელიც უტარდება დაშავებულს პროფესიული სამედიცინო დახმარების აღმოჩენამდე. პირველი დახმარების დროული და სწორი აღმოჩენით, შესაძლოა, თავიდან ავიცილოთ მძიმე გართულებები. პირველადი დახმარების ჩატარება უნდა შეეძლოს მასწავლებელს და იმდროისათვის ხელთ არსებული მინიმალური აღჭურვილობით.

პირველი დახმარება არ გამოირჩევა სამედიცინო დახმარების საჭიროებას.

ტრავმამ შეიძლება გამოიწვიოს ძვალ-კუნთოვანი სისტემის სხვადასხვა დაზიანება:

- ძვლის მოტეხილობა - მისი მთლიანობის დარღვევა;
- ძვლის ამოვარდნილობა - მისი არაბუნებრივი გადაადგილება სახსარში (ძვლების შეერთების ადგილში);
- რბილი ქსოვილების ტრავმა - კუნთების ან მყესების დაზიანება (მყესი აკავშირებს კუნთს ძვალთან).

რბილი ქსოვილების დაზიანების ტიპები:

- მყესის დაჭიმვა - მყესის დაზიანება სახსართან ახლოს. ის განპირობებულია უეცარი, მოულოდნელი მოძრაობით სახსარში, რომელიც იწვევს ძვლების დაშორებას ერთმანეთისაგან და იწვევს ახლომდებარე ქსოვილების გაგლეჯას;
- კუნთის ნაწილობრივი გაგლეჯა ან დაჭიმვა;
- რუბტურა - კუნთის ან მყესის მთლიანი გახევა;
- რბილ ქსოვილებში სისხლჩაქცევა ზოგჯერ ინტენსიური შეიძლება იყოს.

რბილი ქსოვილების დაზიანების ნიშნები:

- ძლიერი ტკივილი დაზიანების არეში, რომელიც ძლიერდება მოძრაობის დროს;
- მოძრაობის შეზღუდვა ან შეუძლებლობა;

- სისხლჩაქცევა ან შეშუპება დაზიანების არეში;
- დეფორმაცია დაზიანების მხარეს.

პირველადი დახმარება რბილი ქსოვილების დაზიანების დროს:

რბილი ქსოვილების დაზიანებაზე ეჭვის მიტანის შემთხვევაში, ჩვენი მიზანია, შევამციროთ ტკივილი და შეშუპება და დროულად გამოვიძახოთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური. მნიშვნელოვანია პირველადი დახმარების გაწევა შემდეგი თანმიმდევრობით:

- მოვასვენოთ დაშავებული და დავაფიქსიროთ სხეულის დაზიანებული ნაწილი მისთვის მოსახერხებელ მდგომარეობაში;
- თუ ტრავმა ახალი განვითარებულია, დაზიანებულ არეზე დავადოთ ყინულიანი საფენი;
- დაზიანებულ არეზე დავადოთ ზომიერად მჭიდრო ნახვევი. ნახვევის ქვეშ მოვათავსოთ ბამბის ფენა ან რბილი საფენი. თუ ნახვევის დადებას თვითონ ვერ შევძლებთ, მივმართოთ სკოლის ექიმს;
- ავწიოთ ზემოთ და ასეთ მდებარეობაში დავაფიქსიროთ სხეულის დაზიანებული ნაწილი. ეს შეამცირებს სისხლის ნაკადსა და სისხლჩაქცევას დაზიანებულ არეში;
- დროულად გამოვიძახოთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური. თუ დაზიანება ძალიან მსუბუქია, უნდა ვურჩიოთ მოსწავლეს მოასვენოს კიდური და, საჭიროების შემთხვევაში, მიმართოს ექიმს.

ძვლის ამოვარდნილობა

ძვლის ამოვარდნილობა შეიძლება განპირობებული იყოს ძლიერი გარეგანი ზემოქმედებით ან კუნთთა შეკუმშვით, რომელიც იწვევს ძვლის გადაადგილებას სახსარში. ეს დაზიანება ძალიან მტკივნეულია და უფრო ხშირად ვითარდება მხრის, თითების ან ქვედა ყბის სახსრებში.

ყბის ძვლის ამოვარდნილობა

ყბის ძვლის ამოვარდნილობას, როგორც წესი, დაზიანების არეში თან სდევს დეფორმაცია, შეშუპება, მოძრაობის შეზღუდვა. ამოვარდნილობის დროს ჩვენი ძირითადი მიზანია სხეულის დაზიანებული ნაწილის ფიქსაცია და გადაუდებელი სამედიცინო სამსახურის დროული გამოძახება.

მხრის ძვლის ამოვარდნილობა

პირველადი დახმარება მხრის ძვლის ამოვარდნილობის დროს:

- არ შევასწოროთ ძვალი, რადგან ამით შეიძლება გამოვიწვიოთ დაზიანების გაღრმავება;
- ვუთხრათ მოსწავლეს, არ ამოძრაოს სხეულის დაზიანებული ნაწილი და დავუფიქსიროთ იგი;
- გამოვიძახოთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური;
- არ ვამოძრაოთ მოსწავლე, სანამ არ მოხდება დაზიანებული ნაწილის სრული ფიქსაცია;
- გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების მოსვლამდე მოსწავლეს არ მივცეთ საკვები და სასმელი.

მოტეხილობა

მექანიკური ზემოქმედებით ძვლის მთლიანობის დარღვევას მოტეხილობა ეწოდება. მთლიანობის ნაწილობრივი დარღვევის შემთხვევაში, საქმე გვაქვს არასრულ მოტეხილობასთან (გაბზარვა, ატკეჩვა). არჩევნ დახურულ და ღია მოტეხილობას.

დახურული მოტეხილობის სიმპტომებია:

- ტკივილი;
- დეფორმაცია მოტეხილობის ადგილას;
- ხრამუნი მოტეხილ ფრაგმენტებს შორის;
- კიდურის პასიური მოძრაობა;
- მენჯის ძვლების მოტეხილობისას შეუძლებელია ფეხის ზემოთ აწევა.

პირველადი გადაუდებელი დახმარება დახურული მოტეხილობის დროს:

- გავუკეთოთ დაზარალებულს იმობილიზაცია. (სხეულის დაშავებული ან დაავადებული ნაწილის თაბაშირით ან არტახებით შეკვრა მისი უძრავ მდგომარეობაში შესანარჩუნებლად);
- მზრისა და ბარძაყის ძვლების მოტეხილობის შემთხვევაში, უნდა დავაფიქსიროთ არანაკლებ სამი სახსრისა;
- დავადლოთ არტაშანი ისე, რომ დაზიანებული არე დაფიქსირდეს ორ მეზობელ სახსარს შორის (მოტეხილობის ზემოთ და ქვემოთ);
- უკეთესია, არტაშანი დავადლოთ ტანსაცმლის გარედან და მისცეთ მას კიდურის ფორმა (მავთულის არტაშანი);
- მოტეხილობის არეში არ უნდა გავაკეთოთ ნახვევით ფიქსაცია;
- საველე პირობებში შეიძლება გამოვიყენოთ ფიცარი, ხის ტოტი, ქამარი, თოკი და სხვა იმპროვიზირებული საშუალება;
- უკიდურეს შემთხვევაში, დაზიანებული ფეხი დავაფიქსიროთ ჯანმრთელ ფეხზე, ხოლო ზედა კიდური - ტანზე ნახვევის საშუალებით (თუ მოტეხილი ძვლის ფრაგმენტი აზიანებს კანის მთლიანობას, იგი ხდება ღია).

პირველადი სამედიცინო დახმარება კისრის ან ხერხემლის დაზიანების დროს

კისრის ან ხერხემლის დაზიანების ან მასზე ეჭვის მიტანისას არ შეიძლება დაზარალებულისთვის თავისა და კისრის მოძრაობა!

- დაზარალებულს უნდა დავუფიქსიროთ თავი და კისერზე გავუკეთოთ სპეციალური საყელო;
- თუ კისრის საყელო არ გვაქვს, გამოვიყენოთ სხვა საშუალება, მაგ. მარლაში გადახვეული სქელი ბამბის საყელო;
- კისრისა და ხერხემლის ტრავმის შემთხვევაში ან მასზე ეჭვის მიტანისას, დაზარალებულის ტრანსპორტირება უნდა მოხდეს სპეციალურ ფარზე, ხის ან ფანერის ზედაპირზე დაწვენით. ამ მიზნით შეიძლება კარის გამოყენებაც;
- ხერხემალი უნდა იყოს სწორ და უძრავ მდგომარეობაში.

თუ დაზარალებულს ჭრილობაც აქვს მიღებული, ჭრილობას არ უნდა შევეხოთ. არ ჩავუსწოროთ ძვლის ნამსხვრევები და არ მოვაცილოთ უცხო სხეულები, არამედ მხოლოდ დავაფიქსიროთ ისე, როგორც დაგვხვდა.

პირველადი გადაუდებელი დახმარება მენჯის ძვლების მოტეხილობის დროს

მენჯის ძვლების მოტეხილობის ან მასზე ეჭვის მიტანისას უნდა ვიმოქმედოთ შემდეგი თანმიმდევრობით:

- დაზარალებულს ზურგის ქვეშ უნდა დავუდოთ ხის ფარი ან რამე იმპროვიზირებული საშუალება;
- დავაწვინოთ „ბაყაყის“ პოზიციაში;
- ფეხები მოვუხაროთ მუხლის სახსარში და გადავუწიოთ განზე;
- ტერფები ერთად დავუფიქსიროთ;
- მუხლების ქვეშ დავუდოთ ბალიში ან ტანსაცმელი;
- სასწრაფოდ გადავიყვანოთ საავადმყოფოში.

ტვინის შერყევა

ტვინის შერყევის ნიშნებია:

- ცნობიერების ხანმოკლე ან ნაწილობრივი დაკარგვა თავის არეში ტრავმის მიღების შემდეგ;
- შესაძლებელია, ასევე აღინიშნოს გულისრევა და ღებინება;
- მეხსიერების დაკარგვა (დაზარალებულს არ ახსოვს, რა მოხდა უშუალოდ ტრავმის განვითარებამდე და მის მომენტში);
- მსუბუქი, გავრცელებული თავის ტკივილი.

პირველადი დახმარება ტვინის შერყევის დროს:

- უგონო მდგომარეობაში მყოფი დაზარალებული უნდა მოვათავსოთ უსაფრთხოდ;
- ყოველ 10 წთ-ში ერთხელ შევამოწმოთ სუნთქვა, პულსი და ცნობიერება;
- თუ დაზარალებულს არ უბრუნდება ცნობიერება სამი წთ-ის განმავლობაში, ეჭვი უნდა მივიტანოთ უფრო სერიოზულ დაზიანებაზე და დროულად გამოვიძაოთ გადაუდებელი სამედიცინო სამსახური;
- თუ დაზარალებულს ცნობიერება სამი წუთის განმავლობაში უბრუნდება, თვალყური უნდა ვადევნოთ მისი ცნობიერების შეცვლას დაზარალებულის დამაკმაყოფილებელი ზოგადი მდგომარეობის მიუხედავად;

- თუ ტვინის შერყევა განვითარდა ვარჯიშის ან თამაშის დროს, არ მივცეთ დაზარალებულს თამაშის გაგრძელების საშუალება ექიმის ნებართვის გარეშე;
- თუ დაზიანების შემდეგ დაზარალებულს აღენიშნება თავის ტკივილი, საერთო სისუსტე ან თუ ცუდად გრძნობს თავს, აუცილებლად უნდა მიმართოს ექიმს.

სისხლდენა

კანის ან სხეულის საფარველის ნებისმიერ დაზიანებას ჭრილობა ეწოდება. არსებობს ღია და დახურული ჭრილობები. ღია ჭრილობის დროს აღინიშნება კანის საფარველის მთლიანობის დარღვევა. ამასთან ერთად ხშირად ზიანდება კანქვეშ მდებარე სისხლძარღვები და იწყება გარეგანი სისხლდენა (სისხლი იკარგება ადამიანის ორგანიზმიდან). დახურული ჭრილობების დროს სისხლი იკარგება სისხლძარღვებიდან, მაგრამ კანის საფარველი დაზიანებული არ არის.

ეს მდგომარეობა ცნობილია შინაგანი სისხლდენის სახელწოდებით.

სისხლდენის ტიპები: გულის მუშაობის შედეგად სისხლი მუდმივად მოძრაობს სისხლძარღვების უწყვეტ წრეში, რათა უზრუნველყოს ადამიანის სხეულის ყველა ნაწილი საკვები ნივთიერებებითა და ჟანგბადით. არსებობს სამი ტიპის სისხლძარღვები: არტერიები, ვენები და კაპილარები.

არტერიები - ეს არის სისხლძარღვები, რომელთაც სისხლი მიაქვთ გულიდან სხეულის ყველა ნაწილში.

ვენები - სისხლძარღვებია, რომელთა საშუალებით სისხლი ბრუნდება გულში.

ვენებსა და არტერიებს შორის განლაგებულია ყველაზე წვრილი სისხლძარღვები ანუ კაპილარები.

იმის მიხედვით, თუ რომელი სისხლძარღვი ზიანდება ჭრილობის დროს არჩევენ სამი ტიპის სისხლდენას - არტერიულს, ვენურს და კაპილარულს.

არტერიული სისხლდენის დროს დაზიანებულია არტერია. ამ დროს ჭრილობიდან შადრევანივით გადმოდის ალისფერი სისხლი. არტერიული სისხლდენა ძალიან საშიშია, რადგან ადამიანი სწრაფად კარგავს დიდი რაოდენობით სისხლს. ვენის დაზიანების შემთხვევაში, სისხლი მუქი წითელია და ჭრილობიდან მდორედ მოედინება. თუმცა, ვენური სისხლდენაც შეიძლება იყოს ძლიერი, მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ დაზიანდა დიდი ვენა. კაპილარული სისხლდენისათვის დამახასიათებელია სისხლის გამოჟონვა ჭრილობიდან. ამ ტიპის სისხლდენა აღინიშნება, ფაქტიურად, ნებისმიერი ჭრილობის დროს. მიუხედავად

იმისა, რომ სისხლდენა თავდაპირველად ძლიერია, სისხლის დანაკარგი შემთხვევათა უმრავლესობაში უმნიშვნელოა. ხშირად სისხლდენა თავისთავად ჩერდება. ზოგჯერ ზიანდება ერთდროულად რამდენიმე სისხლძარღვი და სისხლდენა შერეულია.

სისხლდენის შეჩერების მეთოდები

არსებობს გარეგანი სისხლდენის შეჩერების რამდენიმე მეთოდი:

პირდაპირი ზეწოლა. დაზიანებულ არეს უნდა მოვაშოროთ ტანსაცმელი და დავათვალიეროთ ჭრილობა. უნდა დავრწმუნდეთ, რომ ჭრილობაში არ არის მახვილი საგნები (მაგალითად, მინის ნამსხვრევები), რომლებითაც შეიძლება დავზიანდეთ. მოვახდინოთ ზეწოლა ჭრილობაზე თითებით ან მტევნით. სასურველია, ჭრილობა სწრაფად დავფაროთ სუფთა საფენით წინასწარ. თუ ჭრილობაში არის უცხო სხეული, არ ამოვიღოთ (უცხო სხეულის ამოღებისას შეიძლება გაძლიერდეს სისხლდენა ან გადრმავდეს დაზიანება). შესაძლებლობის ფარგლებში, გულის დონეზე მაღლა ავწიოთ დაზარალებულის დაზიანებული კიდური (ხელი, ფეხი). ამით შემცირდება სისხლის ნაკადი დაზიანებულ არეში, რაც შეუწყობს ხელს კოლტის განვითარებასა და სისხლდენის შეჩერებას. კიდურების მაღლა აწევა არ არის რეკომენდებული, თუ კიდური შემუპკებულია, დეფორმირებულია ან მტკიცეულია, რაც მიუთითებს მოტეხილობის ან ამოვარდნილობის შესაძლებლობაზე.

დამწოლი ნახვევი. დამწოლი ნახვევი გამოიყენება ვენური სისხლდენის დროს. ჭრილობაზე დავადოთ მსხვილი სუფთა ტამპონი და ზემოდან ასევე მსხვილი საფენი მჭიდროდ შემოვახვიოთ ისე, რომ არ დაირღვეს სისხლის მიმოქცევა ნახვევის ქვემოთ. თუ სისხლი მაინც დაიწყებს გამოჟონვას დამწოლი ნახვევიდან, ზემოდან მეორე მსხვილი საფენი გავიმეოროთ და მჭიდროდ გადავუჭიროთ.

ლახტის დადება. ლახტის გამოყენება ხდება მხოლოდ არტერიული სისხლდენის დროს ან კიდურის ამპუტაციის შემთხვევაში და იდება ბარძაყზე, მხარსა და წინამხარზე, მტევანზე, წვივსა და ტერფზე ჭრილობიდან 5-7 სანტიმეტრით ზემოთ. მისი შიშველ კანზე დადება არ შეიძლება - ქვეშ პირსახოცი ან რაიმე ნაჭერი უნდა ამოიდოს. მისი არასწორად ან ზერელედ მოჭერა იწვევს მხოლოდ ვენების დახშობას და აძლიერებს არტერიულ სისხლდენას. ლახტის დადებისას აუცილებელია დავაფიქსიროთ მისი დადების დრო და ინფორმაცია მივაწოდოთ სასწრაფო დახმარებას. ლახტის უქონლობისას შეგვიძლია გამოვიყენოთ რეზინის მილი, ქამარი, შარფი ან ბინტი, მაგრამ არამც და არამც -

ბაწარი ან მავთული. იმპროვიზებული ლახტი უნდა მოვუჭიროთ მჭიდროდ და გავკვანძოთ. ამის შემდეგ კვანძში გავუყაროთ ჯოხი, დავატრიალოთ ერთი მიმართულებით, ვიდრე არ შეჩერდება სისხლდენა და დავაფიქსიროთ ბინტით.

დაზარალებულის მდებარეობა სისხლდენის დროს

სისხლდენის გასაჩერებლად დაზარალებული უნდა დავაწვინოთ ზურგზე და ავუწიოთ ფეხები (ფეხების ქვეშ ჩავუდოთ ბალიში). ამ მდებარეობაში მცირდება სისხლის დინება ფეხებისკენ და მეტი რაოდენობით მიედინება ის ადამიანის სხეულის ისეთი მნიშვნელოვანი ნაწილებისაკენ, როგორებიცაა, მაგალითად, ტვინი და გული.

თვალის დაზიანებები

ყველაზე ხშირად გვხვდება ქუთუთოების დამწვრობა და თვალში უცხო სხეულით გამოწვეული პატარა ჭრილობები. უცხო სხეულის მოხვედრა იწვევს თვალის გაღიზიანებას, ტკივილსა და ცრემლდენას. თუ უცხო სხეულმა (მაგ., მტვერი, წვრილი მწერი) არ შეაღწია სკლერაში ან კონიუნქტივში, შესაძლებელია მისი დამოუკიდებლად მოცილება.

უნდა მოხდეს თვალის სუფთა წყლით ჩამობანა და მასში ნოვოკაინის 2%-იანი ხსნარის ჩაწვეთება, რომელიც წარმოადგენს ტკივილგამაყუჩებელს. იგივე კეთდება თვალში ქიმიური ნივთიერებების მოხვედრის დროსაც. ჭრილობებისა და დამწვრობის დროს კი ედება ასეპტიური ნახვევი.

თავისა და სახის ჭრილობა

თავისა და სახის არეში მიყენებულ ჭრილობას თან ახლავს უხვი მოცულობითი სისხლდენა (ამ არეში ძლიერად განვითარებული სისხლძარღვთა ქსელის გამო).

სისხლის შეჩერება ხდება ზემწოლი ნახვევის დადებით. კეფისა და საფეთქლილ არედან ძლიერი სისხლდენის შემთხვევაში, საჭიროა ჭრილობის მხარეს საფეთქლილ არტერიაზე თითებით ზეწოლა, ვიდრე არ დაიდება მჭიდრო ზემწოლი ნახვევი.

ცხვირიდან სისხლდენა

ცხვირიდან სისხლდენის დროს არ არის რეკომენდებული ლაპარაკი და ცხვირით ჩაბერვა. ცხვირსა და კეფაზე იდება ყინულის ბუშტი ან ცივი საფენი ცხვირის ჰაერსავალში კეთდება მარილის ტამპონი და ხდება ნესტოებზე ძლიერი ზეწოლა. თავი უნდა იყოს წინგადმოხრილი, რათა სისხლი არ ჩაედინოს ცხვირ-ხახაში.

შეჯიბრების ჩატარების სისტემები

მიღებულია შეჯიბრების ჩატარების სამი სახეობა: წრიული, გამოთიშვით და შერეული. შეჯიბრების ამა თუ იმ სისტემის შერჩევა დამოკიდებულია შეჯიბრების ამოცანებზე, სპორტული ბაზის მდგომარეობაზე, მოთამაშეთა მომზადების დონეზე, მონაწილე გუნდების რაოდენობაზე, ჩატარების ვადებზე და ა.შ.

წრიული სისტემა

შეჯიბრების წრიული სისტემით ჩატარების პრინციპი იმაში მდგომარეობს, რომ ყველა გუნდი ხვდება ერთმანეთს, რაც არა მარტო გამარჯვებულს ავლენს, არამედ - შეჯიბრების მონაწილე ყველა გუნდის მიერ დაკავებულ ადგილსაც. წრიული სისტემის ძირითადი ნაკლი ის არის, რომ შეჯიბრების ჩატარება დიდ დროს მოითხოვს. შეჯიბრებას წრიული სისტემით ატარებენ თითო შეხვედრით (მიმოსვლით) ტურებისა და ტურნირების სახით.

გამოთიშვით სისტემა

ამ სისტემით გათამაშება ტარდება გამოთიშვით ერთი ან ორი წაგების შემდეგ. გამოთიშვითი სისტემით შეჯიბრების ჩატარებას აქვს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი მხარეები. ნაკლი ისაა, რომ წილისყრის შედეგად შესაძლებელია გათამაშების პირველსავე ეტაპზე ერთმანეთს ორი უძლიერესი გუნდი შეხვდეს და ერთ-ერთი დასაწყისშივე გამოეთიშოს შეჯიბრებას. დადებითი მომენტი კი ის არის, რომ შეჯიბრებების ჩასატარებლად ნაკლები დროა საჭირო.

შერეული სისტემა

შეჯიბრებებში დიდი რაოდენობით გუნდების მონაწილეობისა და მათი ტერიტორიული გაფანტვის შემთხვევაში, გუნდის მიმოსვლაზე დროის ხარჯვის შემცირების მიზნით, მიმართავენ გათამაშების შერეულ სისტემას, ე.ი. იყენებენ ერთდროულად ორ ძირითად სისტემას - წრიულსა და გამოთიშვითს. ამ სისტემის თანახმად, მონაწილე გუნდები იყოფიან ჯგუფებად ან ზონებად და შეჯიბრებას ერთმანეთს შორის გამოთიშვითი სისტემით ატარებენ. გამარჯვებული გუნდები გადავლენ ფინალურ ჯგუფში და შეჯიბრება უკვე წრიული სისტემით გაგრძელდება.

გამოთიშვითი სისტემა და დებულება

გამოთიშვითი სისტემით გათამაშებაში მონაწილეობის რიგის განსაზღვრისთვის წინასწარ უნდა შედგეს ცხრილი (ბადე), რომელშიც შეყვანილი იქნება გათამაშებაში მონაწილე ყველა გუნდი. თუ მონაწილე გუნდების რაოდენობა უდრის 2^ა ხარისხში (4, 8, 16, 32, 64 და ა.შ.), ყველა გუნდი თამაშს გათამაშების პირველი კალენდარული დღიდანვე იწყებს. პირველ ტურში ერთმანეთს მეზობელი ნომრების მქონე გუნდები ხვდებიან: პირველი - მეორეს, მესამე - მეოთხეს, მეხუთე - მეექვსეს და ა.შ.

გათამაშების მეორე წრეში ერთმანეთს ხვდებიან პირველ ტურში გამარჯვებულები და შეხვედრები იმავე თანმიმდევრობით ტარდება: პირველ წყვილში გამარჯვებული ხვდება მეორე წყვილში გამარჯვებულს, მესამე წყვილში გამარჯვებული - მეოთხე წყვილში გამარჯვებულს და ა.შ.

შიდასასკოლო ფესტივალი - დებულება

გამოთიშვითი სისტემის გამოყენებით დაგეგმილი შიდასასკოლო ფესტივალის ნიმუში.

I. მიზანი

- 1) ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრება;
- 2) მოსწავლეთა ფიზიკური განვითარება;
- 3) ფიზიკური თვისებების, ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება (ფ.ა.სპ.საბ.1.; ფ.ა.სპ.საბ.2.; ფ.ა.სპ.საბ.3.; ფ.ა.სპ.საბ.4.; ფ.ა.სპ.საბ.5.);
- 4) ფეხბურთის პოპულარიზაცია.

II. დრო და ადგილი

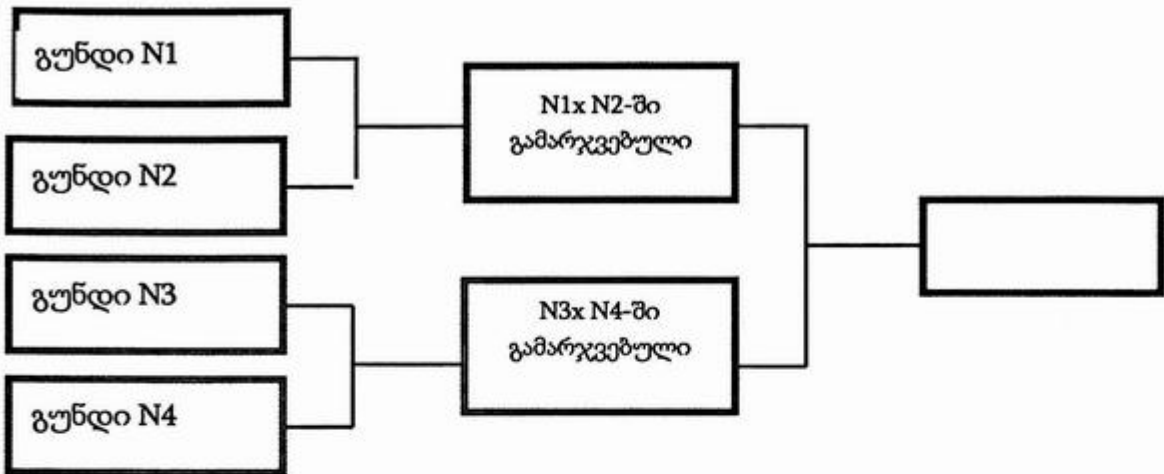
ღონისძიება ტარდება სკოლის გარე მოედანზე.

III. მონაწილეები

სკოლის მე-8 კლასის მოსწავლეები;
გუნდების რაოდენობა: ოთხი (4).

IV. ღონისძიების საშეჯიბრო სისტემა

ღონისძიება ჩატარდება გამოთიშვით სისტემით.



ღონისძიება ჩატარდება შემდეგი წესებით:

- გუნდში მოსწავლეთა რაოდენობა არის რვა. აქედან ხუთი ძირითადი მოთამაშეა, მათ შორის ერთი მეკარეა;
- გარე მოედნის ზომებია: მოედნის სიგანე - 12 მეტრი, მოედნის სიგრძე - 22 მეტრი;
- თამაში შედგება ორი 10-წუთიანი ტაიმისა და 5-წუთიანი შესვენებისგან;
- თამაშის ფრედ დასრულების შემთხვევაში, ინიშნება პენალტების სერია;
- პენალტების ძირითად სერიაში თითოეული გუნდი ასრულებს 5 დარტყმას;
- თუ პენალტების ძირითადმა სერიამ გამარჯვებული ვერ გამოავლინა, საპენალტო დარტყმები გრძელდება პირველი პენალტის აცილებამდე;
- პენალტების სერიის დროს მეკარის შეცვლა შეუძლია მოედანზე მყოფ ნებისმიერ მოთამაშეს, მათ შორის, სათადარიგოსაც;
- აუტიდან ბურთის შემოტანა ხორციელდება როგორც ხელით, ასევე ფეხით;
- მეკარეს ხელით თამაშის უფლება აქვს მხოლოდ საჯარიმო ხაზის შიგნით;
- აუტიდან ბურთის შემოტანის ან საჯარიმო დარტყმის დროს, მოწინააღმდეგეს შეუძლია წინააღმდეგობის გაწევა 3 მეტრის რადიუსში;
- ბურთის ზომაა 5 (ხუთი);
- გუნდში ცვლილების რაოდენობა შეუზღუდავია.

V. ღონისძიების ხელმძღვანელობა

- ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელი;
- მოსწავლეთა თვითმმართველობის წარმომადგენელი;
- მოწვეული სტუმრები: ფეხბურთის მსაჯი, ფეხბურთის მწვრთნელი.

VI. ღონისძიების ჩასატარებლად საჭირო წინა მოსამზადებელი სამუშაოები საგაკვეთილო პროცესში:

- ფეხბურთის ძირითადი წესების გაცნობა;
- ფეხბურთის ქვეცნებების (ბურთის გადაცემა, მიღება, ტარება, მოწოდება-დარტყმა) სწავლება;
- ღონისძიების საშეჯიბრო სისტემისა და წესების გაცნობა.

VII. დაჯილდოება

- ღონისძიებაში მონაწილე ყველა მოსწავლეს გადაეცემა „სიგელი“.

თემატური ბლოკი N1

სპორტის ინდივიდუალური სახეობები

საფეხურებრივი კითხვები:

- რატომ უნდა ვიყო აქტიური სპორტულ აქტივობებში?
- რატომ არის საჭირო ფიზიკური ვარჯიში?
- რატომ და როგორ უნდა ვიზრუნო ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე?
- რატომ და როგორ უნდა განვივითარო ტექნიკური ელემენტები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ გვეხმარება თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის გამოვლენა ფიზიკური აქტივობების დროს?

საათების სავარაუდო რაოდენობა - 12 საათი

თემასთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები:

- სპორტის ინდივიდუალურ სახეობებში, საკითხების/ქვეცნებების (ძირითადი წესები, სიარული, რბენა, ხტომა, ტყორცნა) ტექნიკის შესწავლა მნიშვნელოვანია ფიზიკური თვისების განვითარებისა და თამაშის დროს წარმატების მისაღწევად;
- ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის განვითარებით მიიღწევა სხეულის გაჯანსაღება;
- სპორტის ინდივიდუალური სახეობებში მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანია ფიზიკური განვითარება.

თემის ფარგლებში დასამუშავებელი საკითხები/ქვეცნებები:

- სიარული;
- რბენა;
- ხტომა;
- ტყორცნა.

სამიზნე ცნებები:

ფიზიკური თვისებები

- ძალა;
- სისწრაფე;
- მოქნილობა;
- გამძლეობა;
- სიმარჯვე.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

- ძირითადი წესები;

- სამწყობრო მომზადება;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;
- სპეციალური ვარჯიშები;
- უსაფრთხოების დაცვა;
- ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

სამიზნე ცნებები და მათთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები

ფიზიკური თვისება - ძალა

ძალა არის ადამიანის შესაძლებლობა, კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობით გადალახოს წინააღმდეგობები.

ფიზიკური თვისება - სისწრაფე

ფიზიკური თვისება - სისწრაფე არის ადამიანის უნარი, შეასრულოს მოძრაობა (სირბილი განსაზღვრულ მანძილზე და სხვა) დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში ისე, რომ არ დაქვეითდეს შესრულების ტექნიკა, რომელიც ძირითადად დამოკიდებულია კუნთების ძალაზე.

ფიზიკური თვისება - გამძლეობა

ფიზიკური თვისება - გამძლეობა არის ადამიანის საშუალება, გაუმკლავდეს დაღლას ასევე, ფიზიკური აქტივობისას მრავალჯერ შეასრულოს მოძრაობა მისი ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე.

ფიზიკური თვისება - მოქნილობა და სიმარჯვე

ფიზიკური თვისებები - მოქნილობა და სიმარჯვე არის ადამიანის შესაძლებლობა შეასრულოს მოძრაობა მაქსიმალური ამპლიტუდით; ასევე სწრაფად დაეუფლოს ახალი მოძრაობებს და ფიზიკური აქტივობისას, სიტუაციის ცვლილების შემთხვევაში მიიღოს სწრაფი გადაწყვეტილება.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება ადამიანს აძლევს საშუალებას, მიაღწიოს წარმატებას თამაშისას, ასევე დაეხმაროს მას სხეულის გაჯანსაღებაში.

საკვანძო შეკითხვა / შეკითხვები

რატომ და როგორ განვივითარო ძალა?

რატომ და როგორ განვივითარო სისწრაფე?

რატომ და როგორ განვივითარო გამძლეობა?

რატომ და როგორ განვივითარო მოქნილობა და სიმარჯვე?

რატომ და როგორ მეხმარება ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი თამაშისას წარმატების მიღწევასა და გაჯანსაღებაში?

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)

თემის ფარგლებში, სასწავლო წელს, საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტები) შესწავლისთვის განკუთვნილი საათების ამოწურვის შემდეგ ტარდება შემაჯამებელი, კომპლექსური დავალება - შიდა სასკოლო ფესტივალი, რომელშიც ერთვება მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი) შესაძლებელია ჩატარდეს კლასებს შორის, მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის (მაგ., მე-6-7, მე-7-8 და ა.შ.) მოსწავლეების ჩართულობი

აქტივობები

მძლეოსნობა

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- ✓ ძირითადი წესები;
- ✓ რბენა;
- ✓ ხტომა;
- ✓ ტყორცნა;
- ✓ სიარული.

მძლეოსნობის განვითარება საქართველოში

საქართველოში პირველი პროფესიონალური მძლეოსნური ჯგუფი 1918 წელს თელავში ჩამოყალიბდა და მას გიორგი ჩიკვაიძე ჩაუდგა სათავეში. იქვე ჩატარდა პირველი შეჯიბრებები რამდენიმე მძლეოსნურ სახეობაში.

1925 წელს საქართველოს სსრ ფიზკულტურის უმაღლეს საბჭოში შექმნილ მძლეოსნობის სექციას ასევე გიორგი ჩიკვაიძე უძღვებოდა, წევრებად კი მიწვეული იყვნენ გრიგოლ გიორგაძე, ზორის დიაჩკოვი, არჩილ ბაქრაძე და სხვები. მათი თაოსნობით, რეგულარულად იმართებოდა მძლეოსნური შეჯიბრებები.

1930-იან წლებში სპორტული შედეგები საგრძნობლად გაიზარდა, საკავშირო რეკორდები დაამყარეს ზორის დიაჩკოვმა, დიმიტრი იოსელიანმა, ჰერტრუდა მაიერმა და გიორგი შხვაცაბაიამ.

1936 წელს ადგილიდან სივრძეზე ხტომაში მსოფლიო რეკორდსმენი გახდა დიმიტრი იოსელიანი (348,5 სმ), 1939 წელს კი მსოფლიოში საუკეთესო შედეგი აჩვენა ბადროს მტყორცნელმა ნინო დუმბაძემ (49,11 მ), რომელმაც ექვსჯერ გააუმჯობესა თავისი მიღწევა.



საქართველოში მძლეოსნობის პოპულარობას ხელი შეუწყო 1935 წელს თბილისის „დინამოს“ სტადიონის გახსნამ და სპეციალიზებული სპორტული სკოლის დაარსებამ.

ისტორიული მნიშვნელობის იყო რობერტ შავლაყაძის გამარჯვება რომის ოლიმპიურ თამაშებში. ქართველმა სიმაღლეზე მხტომელმა უშუალო ბრძოლაში აჯობა პლანეტის უძლიერეს ათლეტებს, მათ შორის, ამერიკელ მსოფლიო რეკორდსმენს ჯონ თომასს.

სიცოცხლეშივე ლეგენდარულ სპორტსმენად აღიარეს პლანეტის ყველა დროის ერთ-ერთი უძლიერესი სამხტომელი ვიქტორ სანეევი, რომელმაც ოლიმპიურ თამაშებში 3 ოქროსა და 1 ვერცხლის მედალი მოიპოვა. სანეევმა მსოფლიოს რეკორდი სამჯერ გააუმჯობესა. ის საქართველოს XX საუკუნის საუკეთესო სპორტსმენადაც აღიარეს.

*ოლიმპიურ თამაშებში ბოლო მედალი აიღო მაია აზარაშვილმა
1988 წელს სეულში (ესტაფეტა 4X100 მ).*



რობერტ შვლაყაძე



ვიქტორ სანეევი



მაია აზარაშვილი

მძლეოსნობის ძირითადი წესებისა და ისტორიის გაცნობა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით მძლეოსნობის წარმოშობის ისტორიას: ვაცნობთ მძლეოსნობის მიმართულებებს: რბენა, ხტომა, ტყორცნა, სპორტული სიარული; ასევე მათ გავლენას მოსწავლის ფიზიკური თვისებების განვითარებასა და სათამაშო სპორტის სხვა სახეობებში წარმატებების მიღწევაზე. მძლეოსნობა ინდივიდუალური სპორტის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა (ზემოთ მოცემული ინფორმაციებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობაც).

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სპორტული სიარული

სპორტული სიარულის ტექნიკის დაუფლება (დახვეწა)

სპორტული სიარულის ტექნიკის დაუფლების დროს თითოეულმა მოსწავლემ მასწავლებლის დახმარებით უნდა განსაზღვროს მისთვის სასურველი სიარულის ტემპი, სუნთქვის სიხშირისა და ნაბიჯების ოპტიმალური შეფარდება.

აქტივობა 1. სპორტული სიარული სხვადასხვა სისწრაფით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ 4-8 რიგად. მოედანზე განვალაგოთ ნიშნულები (სამი) ერთმანეთისაგან 5-7 მეტრის დაშორებით. მასწავლებლის მითითებით, ჯგუფის პირველი წევრები ასრულებენ სპორტულ სიარულს სხვადასხვა ტემპით: საწყისიდან პირველ ნიშნულამდე - ნელი ტემპით, პირველიდან მეორე ნიშნულამდე - საშუალო ტემპით, ხოლო მეორედან მესამე ნიშნულამდე - სწრაფი ტემპით.

ამის შემდეგ მასწავლებლის მითითებს ასრულებენ ჯგუფის დანარჩენი წევრებიც.

აქტივობა 2. სპორტული სიარული მოსახვევზე

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ორ რიგად. 15-25 მეტრის ღია ან დახურულ მოედანზე ერთმანეთისაგან 6-8 მეტრის დაშორებით განვალაგოთ ორი ნიშნული. მოსახვევის შესაქმნელად მეორე ნიშნული პირველი ნიშნულის მარჯვენა ან მარცხენა მხარეს უნდა მოთავსდეს, შესაბამისად, მეორე ნიშნულისკენ წასვლისას, მოსწავლეებს პირველ ნიშნულთან მოუწევთ მოხვევა.

მასწავლებლის მითითებით, ჯერ ჯგუფის პირველი წევრები ასრულებენ სპორტულ სიარულს საწყისიდან მეორე ნიშნულამდე. ამის შემდეგ მასწავლებლის მითითებს ასრულებენ ჯგუფის დანარჩენი წევრებიც.

მითითება - სპორტული სიარულის ტექნიკის დაუფლების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს:

ტანისა და თავის მდგომარეობას; ზეტანის, ხელებისა და ფეხების თავისუფალ, დაუძაბავ მოძრაობას; ნაბიჯის სიგრძეს, ფეხების თავისუფალ (ტერფი დაბალზე) გატანას; ქუსლის მიწიდან დროულად მოცილებასა და მოძრაობების შეთანხმებულად შესრულებას.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): წამმზომი, სასტვენი, ნიშნულები.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა

რბენის ტექნიკის შესწავლა (მაღალი საწყისი და სასაწყისე აჩქარება)

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ რბენის ტექნიკას სწორზე (პირდაპირზე) და მოსახვევში და დაბალი საწყისიდან ძაბილებს. საჭიროების შემთხვევაში, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და შემდეგ ვთხოვთ თავად შეასრულონ იგივე.

ახალი მასალის შესწავლა

მაღალი საწყისის ტექნიკისა და სასაწყისე აჩქარების შესწავლა

მოსწავლეებს ვუხსნით, რომ მაღალი საწყისის დროს არის ორი ძაბილი: „საწყისზე!“ და „წინ!“. ამის შემდეგ ვასრულებინებთ შემდეგ ვარჯიშებს:

- მაღალი საწყისიდან რბენის ტექნიკის დემონსტრირება;
- ძაბილის - „საწყისზე!“ შესრულება და 20-30 მეტრი მანძილის გარბენა;
- რბენა მაღალი საწყისიდან და თავისუფალ რბენაზე გადასვლა;
- რბენის დაწყება ნიშნის მიცემის გარეშე, ზეტანის წინ დიდი დახრილობით;
- რბენის დაწყება ნიშანზე (სასტარტო აჩქარება) ზეტანის წინ დახრით.

დასაწყისში მოსწავლეები რბენის მაღალი საწყისიდან გასვლას ასრულებენ ჯერ ინდივიდუალურად, ჩვენი ძაბილის გარეშე, შემდეგ კი - ჯგუფში 3-5 მოსწავლის შემადგენლობით. საწყისიდან რბენის დაწყებისას მოსწავლეებმა წინ უნდა გამოიტანონ გამქნევი ფეხის საწინააღმდეგო მხარი და ხელი, ზეტანის დახრილობა რაც შეიძლება დიდხანს უნდა შეინარჩუნონ. სწავლების დროს „საწყისზე!“ და „წინ!“ ძაბილებს შორის დიდი დაყოვნება უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ მოსწავლემ სწორი მდგომარეობა მიიღოს. შემდეგ დაყოვნება თანდათან მცირდება.

რბენა მაღალი საწყისიდან სწორზე (პირდაპირზე) და მოსახვევში

ვარჯიშები:

- მაღალი საწყისიდან რბენა აჩქარებით 20-30 მ. მანძილზე; თითოეული მოსწავლე აქტივობას ასრულებს 3-4 ჯერ;
- მაღალი საწყისიდან სწრაფი რბენის დაწყება, შემდგომ გარბენი ინერციით (20-30მ);
- მაღალი საწყისიდან მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით რბენა მოსახვევში (30-40მ).



სურათი 1.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ხმოვანი სიგნალი, წამმზომი.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სიგრძეზე ხტომა
(საშუალო გამორბენიდან)

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ გამორბენით სიგრძეზე ხტომებს, შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ და ვთხოვთ, თავად შეასრულონ დავალება: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დახტომი.

ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის დახვეწას საშუალო გამორბენიდან, ვაჩვენებთ და შემდეგ ინდივიდუალურად ვასრულებინებთ.

სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის დახვეწა საშუალო გამორბენიდან

- აჩქარებითი რბენის მრავალჯერადი გამეორება საშუალო გამორბენის (10-12 სარბენი ნაბიჯი) ზუსტი სიგრძის დასადგენად;
- სიგრძეზე ხტომა საშუალო გამორბენიდან.

გამორბენისა და საკონტროლო ნიშნის დადგენა, ძელაკზე საარეკნო ფეხის
ზუსტი დადგმის შესწავლა

- მრავალჯერადი მთლიანი გამორბენი (დაახლოებით, 20-25 მ) ხტომის გარეშე;
- მთლიანი გამორბენიდან ხტომები;
- ყველა ხტომის შესრულება სიგრძეზე ზუსტად განსაზღვრული ადგილიდან არეკნით (მოკლე, საშუალო, მთლიანი გამორბენიდან);
- დაბალი წინაღობის გადალახვა;
- შეჯიბრება მთლიანი გამორბენიდან სიგრძეზე ხტომაში.

გამორბენის დაწყება საჭიროა ერთი და იმავე პოზიციიდან. საჭიროა, მოსწავლეებს შევახსენოთ, რომ არეკნი ყოველთვის შეასრულონ იმ ადგილიდან, სადაც მოხვდება საარეკნო ფეხი და არ ეცადონ გამორბენის დროს თვალზომით ცვლილებების შეტანა. თუ მოსწავლე გამორბენის ბოლოს იღლება ან გრძნობს, რომ სისწრაფეს ადრე ავითარებს, მაშინ გამორბენი მცირდება 2-4 ნაბიჯით. გამორბენით სიგრძეზე ხტომის შესწავლის დაწყებიდანვე საჭიროა მოსწავლეები შევაჩვიოთ, რომ საარეკნო ფეხი ზუსტად ძელაკზე ან ნიშნულზე მოახვედრონ. ამისათვის, ყველა ხტომი ნებისმიერი გამორბენიდან მხტომელმა ძელაკიდან ან სათანადო ხაზიდან უნდა შეასრულოს. საჭიროა აგრეთვე ყურადღების მიქცევა, რომ მოსწავლეებმა გამორბენი და არეკნი შეასრულოს თავისუფლად, ზედმეტი დამაბულობის გარეშე.

ვარჯიშები:

- სიგრძეზე ხტომა მოკლე გამორბენიდან არეკნის შესრულებით ნებისმიერი ადგილიდან;
- სიგრძეზე ხტომა საშუალო გამორბენიდან არეკნის შესრულებით;
- მხოლოდ არეკნი ძელაკიდან ან განსაზღვრული ზონიდან.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტყორცნა

ტყორცნის ტექნიკური ელემენტების შესწავლა სამ და ხუთნაბიჯიან რითმში.

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ტყორცნის ძირითად წესებს, შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ და ვთხოვთ, თავად შეასრულონ დავალება - ადგილიდან ბურთის ტყორცნა.

ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ შესასწავლ მასალას - გამორბენიდან ტყორცნაზე გადასვლის ტექნიკას.

გამორბენიდან ტყორცნაზე გადასვლის ტექნიკა

- ჯვარედინი (ბოლოსწინა) ნაბიჯის იმიტაცია;
- ბურთის ტყორცნა და ჯვარედინი ნაბიჯიდან ტყორცნების იმიტაცია;
- სამნაბიჯიან რითმში მცირე ბურთის ტყორცნა;
- ხუთნაბიჯიან რითმში მცირე ბურთის ტყორცნა.

ჯვარედინ ნაბიჯს მოსწავლეებს იმიტირებული ვარჯიშების დახმარებით (ტყორცნის გარეშე) ვასწავლით. ამისათვის ტყორცნის მიმართულებით გვერდითი დგომის დროს (ან ნახევარი ბრუნით) მოხრილ მარჯვენა ფეხს მარცხენა ფეხის წინ ვდგამთ ჯვარედინად და მარცხენა ფეხიდან მსუბუქ ნახტომს ვასრულებთ მარჯვენაზე. ამის შემდეგ სრულდება ჯვარედინი ნაბიჯი გვერდითი დგომიდან - ფეხები განივრად დადგმული, ტანის სიმძიმე უფრო მეტად მარჯვენა ფეხზეა გადასული, მარცხენა ფეხი გატანილია წინ და ზევით, ზეტანი ოდნავ დახრილია უკან და მობრუნებულია მარჯვნივ; მარცხენა ფეხი იდგმება გრუნტზე და მოსწავლე გადადის ტყორცნის საწყის მდგომარეობაში.

მას შემდეგ, რაც მოსწავლე დაუეფლება მარჯვენა ფეხის დადგმის მომენტში მარცხენა ფეხის წინ გატანის ტექნიკას, საჭიროა დავიწყოთ სიარულისა და რბენის დროს ჯვარედინა ნაბიჯის შესრულების ტექნიკის დამუშავება. გამორბენი სრულდება გვერდზე გატანილი ბურთით და მთავრდება ტყორცნით.

ბურთის ტყორცნის ტექნიკის ელემენტების დახვეწა

- ბურთების ტყორცნა 3-5 ნაბიჯიდან გამორბენში;
- ბურთის ტყორცნა მოკლე გამორბენით (2-4 ნაბიჯი);
- ბურთის ტყორცნა აჩქარებული გამორბენით;
- ბურთის ტყორცნა დადგენილი მანძილიდან გამორბენით;
- ბურთის ტყორცნა მთელი ძალით.

თავშეკავება სრულდება ფეხების აქტიური ცვლით, სწრაფი არეკნით წინ წახტომით. ამასთან მტყორცნელი გადადის გამართვის მდგომარეობაში მყოფ მარცხენა ფეხზე და მარჯვენა ფეხით აჩერებს (ამუხრუჭებს) ნაბიჯს.

„მიზანში ტყორცნა“ (ბოულინგი)

კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად. 15-20 მეტრის მანძილზე დალაგებულია კეგლები. ჩვენ მიერ მითითებული ნიშნულიდან მოსწავლეები ცდილობენ კეგლების წაქცევას ბურთის გაგორებით.

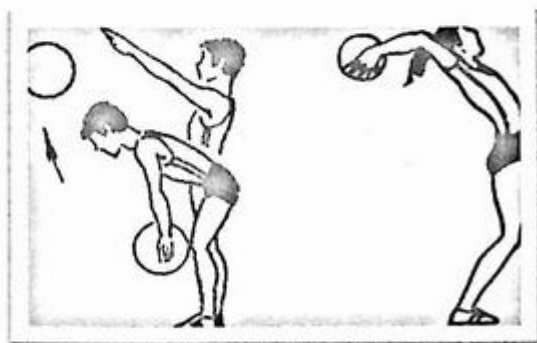
მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ შესასწავლ მასალას - გამორბენიდან ტყორცნაზე გადასვლის ტექნიკას.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): წამმზომი, სასტვენი, ნიშნულები, ბურთები, კეგლები.

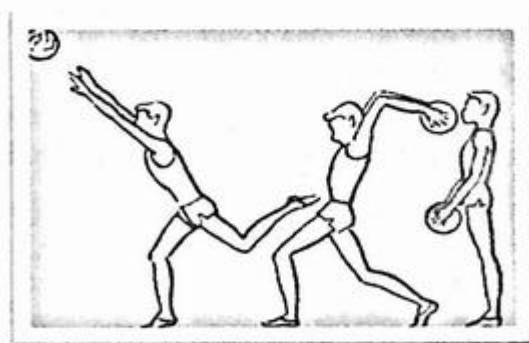
მძიმე ბურთის ტყორცნა ორი ხელით

- ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის მიწაში ტყორცნა;
- ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა მჯდომარე პოზიციიდან;
- ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა მუხლზე მდგომარე პოზიციიდან;
- სამნაბიჯიან რითმში ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა;
- ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა თავსზემოდან წინ.

ბურთის თავსზემოდან წინ ტყორცნა სრულდება ნახევრად ბუქნბჯენიდან მუხლებისა და ტანის სრული გამართვით, ხელების ზევით და წინ გაქნევით (იხ. სურათები 1 და 2).



სურათი 1.



სურათი 2.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ტენილი ბურთი (წონა 1 კგ-მდე).

თემატური ბლოკი N 2

სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები

საფეხურებრივი კითხვები:

- რატომ უნდა ვიყო აქტიური სპორტულ აქტივობებში?
- რატომ არის საჭირო ფიზიკური ვარჯიში?
- რატომ და როგორ უნდა ვიზრუნო ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე?
- რატომ და როგორ უნდა განვივითარო ტექნიკური ელემენტები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ გვეხმარება თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის გამოვლენა ფიზიკური აქტივობების დროს?

საათების სავარაუდო რაოდენობა: 42 საათი

თემასთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები:

- სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობებში, საკითხების/ქვეცნებების (თამაშის წესები, გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომი) ტექნიკის შესწავლა მნიშვნელოვანია ფიზიკური თვისების განვითარებისა და თამაშის დროს წარმატების მისაღწევად;
- ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარებით ჯანსაღდება სხეული;
- სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობებში თამაშის დროს მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანია ფიზიკური განვითარება.

თემის ფარგლებში დასამუშავებელი საკითხები/ქვეცნებები:

- გადაცემა;
- ტყორცნა;
- მიღება;
- დარტყმა;
- ჩაწოდება/მოწოდება;
- გათამაშება, ტარება;
- გადაადგილება;
- დგომი.

სამიზნე ცნებები:

ფიზიკური თვისებები

- ძალა;
- სისწრაფე;
- მოქნილობა;
- გამძლეობა;
- სიმარჯვე.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

- ძირითადი წესები;
- სამწყობრო მომზადება;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;
- სპეციალური ვარჯიშები;
- უსაფრთხოების დაცვა;
- ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

სამიზნე ცნებები და მათთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები

ფიზიკური თვისება - ძალა

ძალა არის ადამიანის შესაძლებლობა, კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობით გადალახოს წინააღმდეგობები.

ფიზიკური თვისება - სისწრაფე

სისწრაფე არის ადამიანის უნარი, შეასრულოს მოძრაობა (სირბილი განსაზღვრულ მანძილზე და სხვა) დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში;

ფიზიკური აქტივობისას, მოძრაობის შესრულების ტექნიკა არ უნდა იყოს დაქვეითებული. სისწრაფის გამოვლენა ასევე დამოკიდებულია კუნთების ძალაზე.

ფიზიკური თვისება - გამძლეობა

გამძლეობა არის ადამიანის საშუალება, ფიზიკური აქტივობისას გაუმკლავდეს დაღლას მოძრაობის მრავალჯერ შესრულებით მისი ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე.

ფიზიკური თვისება - მოქნილობა და სიმარჯვე

მოქნილობა და სიმარჯვე არის ადამიანის შესაძლებლობა, შეასრულოს მოძრაობა მაქსიმალური ამპლიტუდით, ასევე ადამიანის უნარი სწრაფად დაეუფლოს ახალ მოძრაობებს და ფიზიკური აქტივობისას სიტუაციის ცვლილების შემთხვევაში მიიღოს სწრაფი გადაწყვეტილება.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება თამაშისას წარმატების მიღწევის საშუალებას იძლევა და ადამიანს ეხმარება სხეულის გაჯანსაღებაში.

საკვანძო შეკითხვა / შეკითხვები

რატომ და როგორ განვივითარო ძალა?
რატომ და როგორ განვივითარო სისწრაფე?
რატომ და როგორ განვივითარო გამძლეობა?
რატომ და როგორ განვივითარო მოქნილობა და სიმარჯვე?
რატომ და როგორ მეხმარება ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი თამაშისას წარმატების მიღწევასა და გაჯანსაღებაში?

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)

თემის ფარგლებში კონკრეტული სპორტის სახეობის საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტები) შესასწავლად დათმობილი საათების ამოწურვის შემდეგ ტარდება შემაჯამებელი, კომპლექსური დავალება - შიდა სასკოლო ფესტივალი, რომელშიც ერთვება მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი) შესაძლებელია ჩატარდეს კლასებს შორის, მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის (მაგ., მე-6-7, მე-7-8 კლასები და ა.შ.) მოსწავლეების ჩართულობით.

აქტივობები სპორტის სახეობის მიხედვით

ფებურთი

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- ფებურთის თამაშის ძირითადი წესები;
- ბურთის გადაცემა;
- ბურთის მიღება;
- ბურთის ტარება;
- ბურთის დარტყმა;
- ბურთის მოწოდება, ჩაწოდება.

ფეხბურთის მოედნის ზომები

- სათამაშო მოედნის ფართი განისაზღვრება ხაზებით. ხაზის სისქე, ნებისმიერ შემთხვევაში, არ უნდა აღემატებოდეს 12 სმ (5 დუიმი);
- მოედნის ცენტრის გარშემო შემოხაზულია წრეწირი რადიუსით 9.15მ (110 იარდი);
- თითოეული საჯარიმო მოედნის შიგნით კეთდება 11-მეტრიანი ნიშნული - კარის ძელების შუაწერტილიდან 11 მეტრის სიღრმეში მოედნის შუაგულისაკენ. საჯარიმო მოედნის გარეთ იხაზება რკალი რადიუსით 9.15მ, რომლის ცენტრიც არის 11 მეტრიანი ნიშნული.
- კარის გვერდითა ძელებს შორის მანძილი არის - 7.32 მ (8 იარდი), ხოლო სიმაღლე - 2.44მ (8 ფუტი). ორივე ძელის სისქე არ უნდა აღემატებოდეს 12სმ-ს. კარის ხაზის სისქე ტოლია ძელების სისქისა. ძელები და ხარიხა უნდა იყოს თეთრი ფერის.

ფეხბურთის ბურთი

- მატჩის დაწყების მომენტში ის იწონის არაუმეტეს 450 გრამისა და არანაკლებ 410 გრამისა;
- მასში ჰაერის წნევა არის 0.6 - 1.1 ატმოსფერო.

საქართველოს ეროვნული ნაკრები

საქართველოს ეროვნული ნაკრების ისტორია 1990 წელს იწყება, როცა პირველი მატჩი საქართველოს საუკეთესო ფეხბურთელებმა ლიტვასთან გამართეს, ვინაიდან პირველად სწორედ ლიტვა გამოეხმაურა ქართული მხარის მიწვევას. ეს მატჩი გაიმართა 1990 წლის 27 მაისს ეროვნულ სტადიონზე. მეგობრული შეხვედრა 2:2 დამთავრდა. ეს იყო დამოუკიდებლობის აღდგენამდე გამართული ერთადერთი მატჩი. შემდეგ საქართველოს ნაკრებმა კიდევ ერთი ამხანაგური შეხვედრა გამართა მოლდოვასთან და საკმაოდ წარმატებულადაც.

თბილისის დინამო

1981 წლის თასების მფლობელთა თასის ფინალში ნოდარ ახალკაცის თბილისის „დინამომ“, დიუსელდორფში, აღმოსავლეთ გერმანიის ობერლიგის კლუბი კარლ ცაის იენა ვლადიმერ გუცაევისა და ვიტალი დარასელიას გოლებით 2:1 დაამარცხა და ევროთასი მოიგო.



თბილისის „დინამო“, 1981 წელი

მსოფლიო ჩემპიონატი

ფიფას მსოფლიო საფერბურთო ჩემპიონატი - ტარდება 1930 წლიდან ოთხწლიანი შუალედით, გარდა 1942 და 1946 წლებისა, რომლებიც მეორე მსოფლიო ომის გამო არ ჩატარებულა.

ტურნირის ფინალურ ფაზაში, დაახლოებით, ერთი თვის განმავლობაში მასპინძელი ქვეყნის სტადიონებზე 32 ეროვნული გუნდი ეჯიბრება ერთმანეთს.

დღემდე ჩატარებულ 19 ჩემპიონატში რვა ქვეყანამ შეძლო მსოფლიო თასის მოპოვება.



ფიფა-ს მსოფლიო თასი

თასის სიმაღლეა 36 სმ, დამზადებულია თვრამეტკარატიანი ოქროსაგან და იწონის 6,175 კგ-ს. მასზე გამოსახულია ადამიანის ორი ფიგურა, რომელთაც ხელებში გლობუსი უჭირავთ. ქვედა ნაწილზე ამოტვიფრულია გამართული ჩემპიონატების წლები და გამარჯვებულები დაწყებული 1974 წლიდან.

უფა-ს ევროპის საფეხბურთო ჩემპიონატი

ევროპული ფეხბურთის ასოციაციების კავშირის წევრი ქვეყნების მამაკაცთა ეროვნული საფეხბურთო გუნდების საერთაშორისო შეჯიბრი ტარდება ყოველ ოთხ წელიწადში.

პირველი ტურნირი გაიმართა 1960 წელს. 1968 წლამდე ტურნირს ერქვა ევროპის ნაციონალური თასი.

ტურნირში მოსახვედრად ნაკრებები გადიან საკვალიფიკაციო ეტაპს (მასპინძელ ქვეყანას/ქვეყნებს ავტომატურად ენიჭებათ ჩემპიონატის საგზური). ტურნირის ფინალური ეტაპი, დაახლოებით, ერთი თვის განმავლობაში მიმდინარეობს.



ძველი თასი (1960-2004)

ევროპის საფეხბურთო ჩემპიონატი

სლავა მეტრეველი - 1960 წლის ევროპის ჩემპიონი და 1964 წლის ევროპის ვიცე-ჩემპიონი. იცავდა მოსკოვის „ტორპედოს“, თბილისის „დინამოსა“ და საბჭოთა კავშირის ეროვნული საფეხბურთო ნაკრების ღირსებას.

მიხეილ მესხი - 1960 წლის ევროპის ჩემპიონი, 1962 წლის მსოფლიო ჩემპიონატის მონაწილე. იცავდა თბილისის „დინამოს“, თბილისის „ლოკომოტივისა“ და საბჭოთა კავშირის ეროვნული საფეხბურთო ნაკრების ღირსებას.



სლავა მეტრეველი



მიხეილ მესხი

ფეხბურთის ძირითადი წესებისა და ისტორიის გაცნობა / გახსენება

მოსწავლეებს ვახსენებთ (ან თავიდან ვუხსნით) ფეხბურთის წარმოშობის ისტორიასა და თამაშის ძირითად წესებს: თამაშის დაწყება, აუტი, კუთხურის მოწოდება და ა.შ. (ზემოთ მოცემული მონაცემებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობაც).

ფეხბურთი გუნდური სპორტის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება,

გადაცემა და მიღება

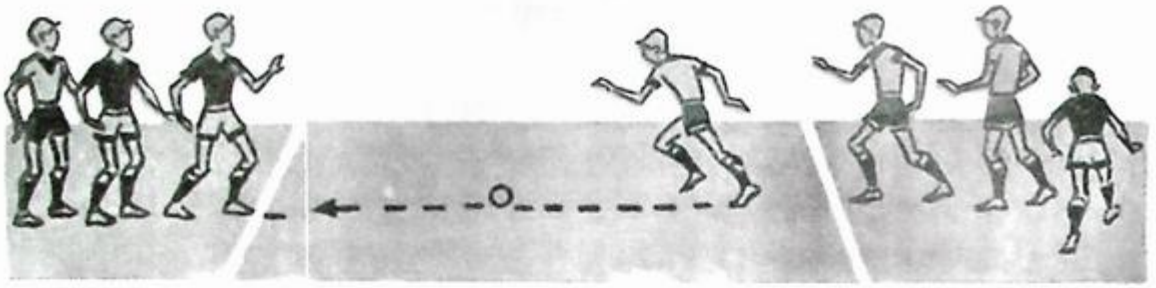
წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ფეხბურთის თამაშის ძირითად წესებს, ბურთის გადაცემისა და მიღების ტექნიკას; შემდეგ ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და, კლასში მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით, ვთხოვთ მათ შესრულებას.

ცოდნათა დაკავშირება

აქტივობა 1.

კლასი დავყოთ ჯგუფებად ისე, რომ თითო ჯგუფში 3-4 მოსწავლე იყოს და მოვაწყოთ ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ატარებენ ბურთს მეორე ჯგუფის წევრების მიმართულებით, მოძრაობაში გადასცემენ ბურთს და იკავებენ მეორე ჯგუფში ადგილს. მეორე ჯგუფის წევრები აჩერებენ ბურთს, შემდეგ იმავეს იმეორებენ პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ პირველ ჯგუფში ადგილს (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

აქტივობა 2.

კლასი დავყოთ 3-4 კაციან ჯგუფებად და მოვაწყოთ ისინი ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად 7-8 მეტრის დაშორებით. ჯგუფებს შორის დავალაგოთ მცირე ზომის დგარები (დგარებს შორის ერთ მეტრამდე მანძილით). პირველი ჯგუფის წევრები ტერფის შიდა ნაწილით ასრულებენ ბურთის ტარებას ნიშნულელებში მეორე ჯგუფის წევრებამდე და იკავებენ მეორე ჯგუფში ადგილს. მეორე ჯგუფის წევრებიც ასრულებენ იმავეს პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ ადგილს პირველ ჯგუფში.

აქტივობა 3.

კლასი დავყოთ 3-4 კაციან ჯგუფებად და მოვაწყოთ ისინი ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად 7-8 მეტრის დაშორებით. ჯგუფებს შორის დავალაგოთ 2-3 მცირე ზომის დგარები (დგარებს შორის ერთი მეტრამდე მანძილით). პირველი ჯგუფის წევრები ტერფის შიდა ნაწილით ასრულებენ ბურთის ტარებას, გადიან ნიშნულელებში, მოძრაობაში ასრულებენ ბურთის გადაცემას მეორე ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ მეორე ჯგუფში ადგილს. მეორე ჯგუფის წევრები აჩერებენ ბურთს, იწყებენ ბურთის ტარებას, გადიან ნიშნულელებში, ასრულებენ გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ ადგილს პირველ ჯგუფში.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფეხბურთის ბურთი, წამმზომი, სასტვენო, გადასაცმელები, ნიშნულეები.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა

დარტყმა ტერფის შემალღებული ნაწილით

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ უძრავ ბურთზე ტერფის შემალღებულ ნაწილით დარტყმის ტექნიკას; ყურადღებას ვამახვილებთ საყრდენი ფეხის მდგომარეობაზე, რომ ბურთთან შეხებისას კოჭ-წვივის სახსარი იყოს გამაგრებული და დარტყმა განხორციელდეს ბურთის ცენტრში. საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულადაც და ვთხოვთ, თავადაც შეასრულონ დარტყმა უძრავ ბურთზე. დავალებას ყველა მოსწავლე ასრულებს ინდივიდუალურად. შემდეგ კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად, თითოეული ჯგუფის წინა წევრები ბურთზე ასრულებენ დარტყმებს და დგებიან ჯგუფის ბოლოში.

ცოდნათა დაკავშირება

აქტივობა 1.

მოძრავ ბურთზე ფეხის დარტყმა - კლასი ვყოფთ ორ ჯგუფად. ჯგუფის წინა წევრები ასრულებენ ბურთის ტარებასა და გადაცემას ჩვენი მიმართულებით. ჩვენ ვაჩერებთ ბურთს და ვუგორებთ მოსწავლეს, ხოლო მოსწავლე ასრულებს მოძრავ ბურთზე დარტყმას. მოსწავლეები, რომლებმაც შეასრულეს დარტყმა, დგებიან ჯგუფის ბოლოს.

აქტივობა 2.

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ორ რიგად სახით კარისკენ. ჯგუფებსა და კარს შორის დავალაგოთ 3-4 მცირე ზომის დგარები (დგარებს შორის ერთი მეტრამდე მანძილით). პირველი ჯგუფის წევრები ტერფის შიდა ნაწილით ასრულებენ ბურთის ტარებას, გადიან ნიშნულებში და ჩვენ მიერ მითითებული ადგილიდან ასრულებენ დარტყმას კარისკენ.

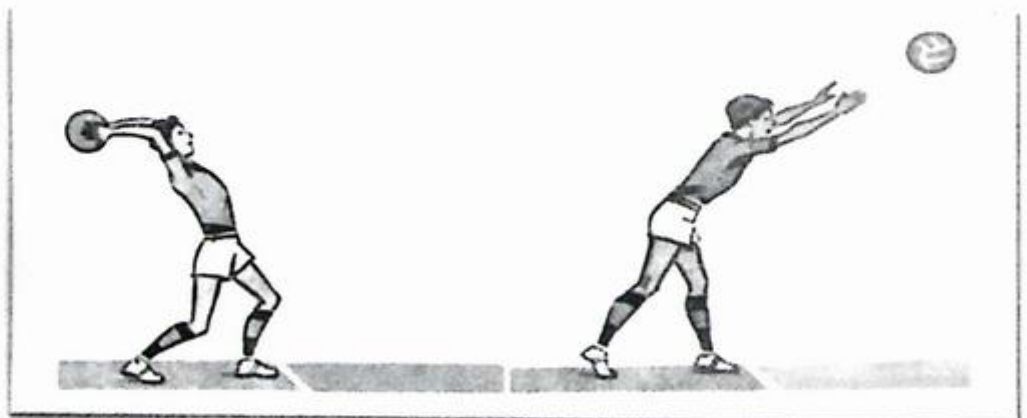
საკითხი/ქვეცნობა (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის მოწოდება (აუტი)

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ბურთის მოწოდების ტექნიკას, რომელიც სრულდება თავს ზემოდან. სასურველია, რომ ამ დროს ცერა თითები ერთმანეთს ეხებოდეს; ხელები მოხრილი უნდა იყოს იდაყვის სახსარში, ფეხები კი - მუხლის სახსარში ისე, რომ ერთი ფეხი მეორეზე წინ იდგეს, ტანი კი უკან იყოს გადახრილი. მოწოდებისას ფეხებს სწრაფად ვშლით და ხელების ასევე სწრაფი მოძრაობით სრულდება ბურთის მოწოდება.

მოცემულ აქტივობას ვაჩვენებთ პრაქტიკულად - გამოგვყავს მოსწავლე და მასთან ერთად ვასრულებთ ბურთის მოწოდებას.

აქტივობა - კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზეერთმანეთის პირისპირ 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით ასრულებენ ბურთის მიწოდებას.

აქტივობა - კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით აწვდიან ბურთს მეორე ჯგუფის წევრებს, მეორე ჯგუფის წევრები კი იჭერენ ბურთს ხელით და აქტივობას ასრულებენ ბურთის მოწოდებით (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

თავით დარტყმა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ადგილიდან, ადგილიდან ნახტომში და გამორბენით ნახტომში ბურთზე თავის დარტყმის ტექნიკას. თავით დარტყმა სრულდება როგორც თავის გვერდითა ნაწილებით, ასევე შუბლით როგორც ადგილიდან, ასევე გამორბენით და ნახტომში. ყურადღებას ვამახვილებთ იმაზე, რომ გამორბენისას ნახტომი სრულდება ცალ ფეხზე, ხოლო ადგილიდან - ორივე ფეხზე. შემდეგ გადავდივართ პრაქტიკულ ჩვენებაზე - გამოგვყავს მოსწავლე და მასთან ერთად ვასრულებთ როგორც ადგილიდან, ასევე გამორბენით ნახტომში თავით დარტყმას.

აქტივობა 1. ადგილიდან თავის (შუბლის) დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 2-3 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ ადგილიდან თავით (შუბლით) დარტყმას.

ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ, ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ იმავეს.

აქტივობა 2. ადგილიდან ნახტომში თავის (შუბლის) დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 2-3 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ ადგილიდან თავით (შუბლით) დარტყმას.

ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ, ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ იმავეს.

ყურადღება ექცევა ორ ფეხზე ნახტომს (იხ. სურათი 3 და 4).



სურათი 3.



სურათი 4.

აქტივობა 3. ადგილიდან თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 2-3 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ ადგილიდან თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილით დარტყმებს.

ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ, ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ იმავეს.



სურათი 5.

აქტივობა 4. ადგილიდან ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 2-3 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ ადგილიდან ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმებს.

ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ იმავეს (იხ. სურათი 6 და 7).



სურათი 6.



სურათი 7.

აქტივობა 5. გამორბენით ნახტომში თავის (შუბლი) დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 4-5 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ გამორბენით ნახტომში დარტყმას.

ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ გამორბენით ნახტომში დარტყმებს. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ცალ ფეხზე ნახტომს.

აქტივობა 6. გამორბენით ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა

კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ისინი ხაზზე ერთმანეთის პირისპირ 4-5 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით უგდებენ მეორე ჯგუფის წევრებს ბურთს, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ გამორბენით ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმებს. ათი დარტყმის შესრულების შემდეგ ჯგუფები ცვლიან ადგილებს და მეორე ჯგუფის წევრებიც ასრულებენ იმავეს.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფეხბურთის ბურთი, წამმზომი, სასტკენი.

მინი-ფეხბურთი

სარეკომენდაციო წესები, რომელიც შესაძლებელია, მასწავლებელმა გამოიყენოს მინიფეხბურთის დროს



მინიფეხბურთი

სკოლაში არსებული მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით, მინიფეხბურთში შიდა სასკოლო ფესტივალის ჩატარების დროს შესაძლებელია, თითოეული გუნდი შედგებოდეს 6-8 მოსწავლისაგან. აქედან 5 ძირითადი მოთამაშეა, მათ შორის, ერთი მეკარე, დანარჩენი (1-3) სათადარიგო.

გუნდების შედგენის დროს, ძლიერი ფიზიკური უნარის მქონე მოსწავლე გოგონები და ვაჟები და სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეები (მათთვის შექმნილი ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის მიხედვით) თანაბრად უნდა გადავანაწილოთ ჯგუფებში.

არსებული ინფრასტრუქტურის გათვალისწინებით, შესაძლებელია, თავად განვსაზღვროთ მოედნის ზომები, მაგალითად: მოედნის / დარბაზის სიგანე - 9 მეტრი, ხოლო მოედნის / დარბაზის სიგრძე - 18 მეტრი ან მოედნის/დარბაზის სიგანე - 12 მეტრი, ხოლო მოედნის/დარბაზის სიგრძე - 22 მეტრი და ა.შ.

კარის სარეკომენდაციო ზომები უნდა იყოს: 2 მეტრი სიმაღლე და 3 მეტრი სიგრძე.

ძირითადი წესები, ფესტივალის (საშეჯიბრო) სისტემა:

- თამაში შედგება ორი 10 წუთიანი ტაიმისა და 5 წუთიანი შესვენებისგან;
- თამაშში გამარჯვებულია საუკეთესო შედეგის მქონე გუნდი;
- თამაშის ფრედ დასრულების შემთხვევაში, დაინიშნება პენალტების სერია; პენალტების ძირითად სერიაში თითოეული გუნდი ასრულებს 5 დარტყმას;
- თუ პენალტების ძირითადმა სერიამ გამარჯვებული ვერ გამოავლინა, საპენალტო დარტყმები გრძელდება პირველ გაცუდებამდე;
- პენალტების სერიის დროს მეკარის შეცვლა შეუძლია მოედანზე მყოფ ნებისმიერ მოთამაშეს, მათ შორის სათადარიგოსაც;
- აუტიდან ბურთის შემოტანა ხორციელდება როგორც ხელით, ასევე ფეხით;
- მეკარეს ხელით თამაშის უფლება აქვს მხოლოდ საჯარიმო ხაზის შიგნით;
- აუტიდან ბურთის შემოტანის ან საჯარიმო დარტყმის დროს მოწინააღმდეგეს შეუძლია წინააღმდეგობის გაწევა 3 (სამი) მეტრის რადიუსში;
- ბურთის ზომაა 5 (ხუთი);
- ცვლილებების რაოდენობა შეუზღუდავია.

თამაშის დროს არ შეიძლება:

- ხელის კვრა, ტანსაცმელში ხელის ჩავლება/დაქაჩვა, ფეხის დადება/გამოდება, ზურგის მხრიდან ხელით დაჭერა/მოქაჩვა, ფეხებით ჩავარდნა/ჩაწოლა;
- მეკარისთვის ბურთის ხელიდან გაგდება;
- თავის, კისრისა და საზარდულის არეში ფიზიკური ზემოქმედება სხეულის ნებისმიერი ნაწილით.

ფრენბურთი

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- თამაშის ისტორია და წესები;
- დგომები და გადაადგილებები;
- გადაცემები;
- ბურთის ჩაწოდება;
- მეორე გადაცემა;
- ორმხრივი თამაში.

ფრენბურთის განვითარება საქართველოში

საქართველოში ფრენბურთი 1926 წელს შემოვიდა. ამ საქმეს მოთავეობდნენ მიხეილ ცხვედაძე, ლევან ფალავანდიშვილი, გრიგოლ იოსებაშვილი, ივანე ბაქრაძე და მიხეილ პეროვი.

1930-იან წლებში ფრენბურთს, ძირითადად, ვერის ბაღისა და სპორტსაზოგადოება „პიშჩევიკის“ მოედნებზე თამაშობდნენ. იმავე პერიოდში ფრენბურთელთა გუნდები შეიქმნა ქუთაისში, სოხუმში, გაგრაში, ბათუმში, ცხინვალში, ფოთში, დიდ ჯიხაიშსა და ახალქალაქში.

საქართველოში აღზრდილმა ფრენბურთელებმა არაერთხელ მოიპოვეს ოლიმპიური თამაშების, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატების მედლები, მაგრამ იმ დროისთვის ქართულ კლუბებში უკვე აღარ გამოდიოდნენ. გამონაკლისია ტოკიოს ოლიმპიადის (1964) ჩემპიონი ვაჟა კაჭარავა, რომელიც 1965 წლამდე თბილისის „ბურევესტნიკში“ თამაშობდა.



ვაჟა კაჭარავა

ქართველი ფრენბურთელი და შემდგომში წარმატებული მწვრთნელი, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონი, გივი ახვლედიანი ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაციამ XX საუკუნის ქალთა გუნდების მსოფლიოს საუკეთესო მწვრთნელთა სამეულში დაასახელა.



გივი ახვლედიანი

ფრენბურთის წესები

- ბურთის მოწოდებისას მოთამაშეებს გარკვეული პოზიციები უკავიათ და მისი დარღვევა ისჯება. ბურთის მოწოდების მოპოვების შემთხვევაში, მოთამაშეები საათის ისრის მიმართულებით გადაადგილდებიან;
- ქულა მოპოვებულად ითვლება, თუ ის მოწინააღმდეგის ნახევარში იატაკის ზედაპირს შეეხო, ან მოწინააღმდეგის ხელიდან დატოვა მოედანი (ბურთი თამაშიდან გასულად ითვლება, თუ მოედნის გარეთ იატაკს ან რაიმე სხვა საგანს შეეხო);
- მატჩი ფრენბურთში სამი პარტიის მოგებამდე გრძელდება. თითოეული პარტია კი 25 ქულამდე გრძელდება (მეხუთე პარტია - 15 ქულამდე). ამავე დროს აუცილებელია მინიმუმ ორქულიანი სხვაობა (ანუ 25-24-ზე თამაში არ მთავრდება და გრძელდება ორქულიანი უპირატესობის მოპოვებამდე);
- გუნდებს უფლება აქვთ, თითოეულ პარტიაში აიღონ ორი 30 წამიანი წუთშესვენება;
- სათამაშო ბურთის გარშემოწერილობა 65-67 სანტიმეტრია, ხოლო წონა 260-280 გრამი.

აკრძალულია ბადის მეორე ნახევარში ხელის გადაყოფა, მოწინააღმდეგესთან კონტაქტი, ბადის ვერტიკალური სიბრტყის გადაკვეთა.

ფრენბურთის ძირითადი წესების გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ (შესაძლებელია პრეზენტაციაც) ფრენბურთის წარმოშობის ისტორიას და თამაშის ძირითად წესებს.

ფრენბურთი გუნდური სპორტის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება

წინარე ცოდნის გახსენება: მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ორი ხელით ზემოდან და ქვემოდან ბურთის გადაცემისა და მიღების ხერხებს, ასევე ვახსენებთ ბურთის ჩაწოდებას სხვადასხვა ხერხით; ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ ამ ყველაფრის შესრულებას.

ახალი მასალა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ, რომ არსებობს ბურთის ჩაწოდების ბუთი ხერხი. დღეს შევისწავლით ზედა პირდაპირ ჩაწოდებას.

მასწავლებელი მოსწავლეებს აჩვენებს ძირითად დგომს - მარცხენა ხელში გვიჭირავს ბურთი, მარჯვენა ხელი კი გვაქვს ზემკლავში. ბურთის აგდების მომენტში მარჯვენა ხელი ოდნავ იხრება იდაყვში, ხელი ჯერ უკან გადის, შემდეგ კი ინერციით ვიქნევთ წინ, ბურთისკენ და ვარტყამთ (სურათი 1).

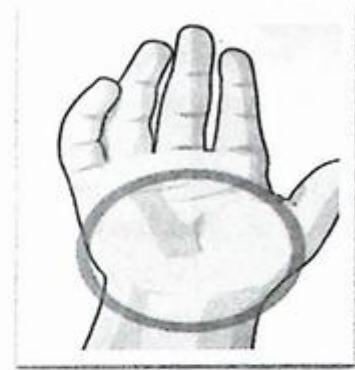
ბურთი უნდა ავიგდოთ თავს ზემოთ მარჯვენა ხელის წინ. დარტყმის მომენტში ხელი იდაყვის სახსარში ბოლომდეა გაშლილი, ბურთს ვეხებით გაშლილი ხელის გულით (სურათი 2).

სიმძიმის ცენტრი უკან მდგომი მარჯვენა ფეხიდან წინა მარცხენა ფეხზე გადმოდის.

თუ კლასში გვყავს მოსწავლე, რომელიც მემარცხენაა, ვუხსნით, რომ წინ უნდა დადგას მარჯვენა ფეხი, მარჯვენა ხელით იგდებს ბურთს მარცხენა ხელის წინ და ურტყამს გაშლილი ხელის გულს. მოსწავლე სწორად დგას, სახით ბადისკენ. დარტყმა ხორციელდება უკნიდან და ოდნავ ქვევიდან, რათა ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.



სურათი 1.



სურათი 2.

ვარჯიში 1.

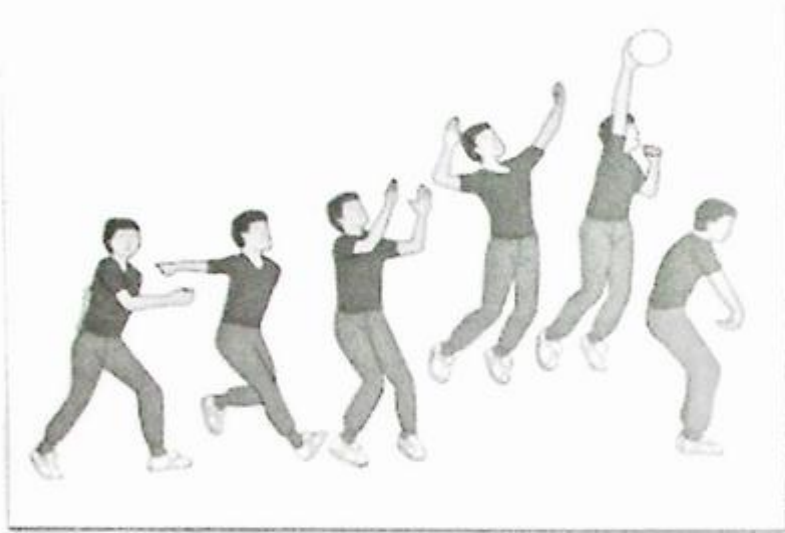
მოსწავლეები დგანან ხაზზე ისე, რომ ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ და მასწავლებელთან ერთად ასრულებენ ზედა პირდაპირი ჩაწოდების იმიტაციას ბურთის გარეშე. მოძრაობა სრულდება 8-10 ჯერ.

ვარჯიში 2.

3-4 მოსწავლისგან შემდგარი ჯგუფები ერთ რიგად დგანან კედლიდან 3-4 მეტრის მოშორებით სახით კედლისკენ. თითო ჯგუფს თითო ბურთი აქვს. კედელზე მონიშნულია პირობითი ხაზი. მოსწავლეები ცდილობენ სწორი მოძრაობით შეასრულონ ზედა პირდაპირი ჩაწოდება და ბურთი მოახვედრონ კედელზე არსებული ხაზის ზევით. თითოეული მოსწავლე ჩაწოდებას ასრულებს 3-4 ჯერ და შემდეგ ადგილს უცვლის მის უკან მდგომ მოსწავლეს.

ვარჯიში 3.

მოსწავლეები დგანან წყვილებად ბადის ორივე მხარეს და ასრულებენ ზედა პირდაპირ ჩაწოდებას სამმეტრიანი ხაზის გარედან. მათი დავალებაა, მოახერხონ ბურთის ბადის ზემოდან გადატანა. ჩვენ ვაკონტროლებთ შესრულების ტექნიკას (პირველ ეტაპზე, მთავარია, მოსწავლემ აითვისოს საწყისი მდგომარეობა, ისწავლოს ბურთის სწორად აგდება და ჩაწოდების ტექნიკის სწორად შესრულება). (სურათი 3).



სურათი 3.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): მეორე გადაცემა (გათამაშება)

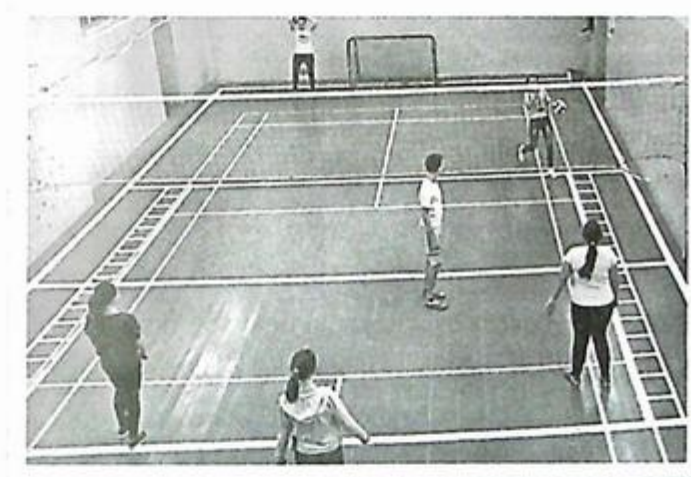
წინარე ცოდნის გახსენება: მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ დგომებს, გადაადგილებას და ბურთის ჩაწოდების ხერხებს; საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულადაც და ვთხოვთ მათ შესრულებას.

ახალი მასალა

(გათამაშებლის მოძრაობისა და ბურთთან სწორი შესვლის შესწავლა, ბურთის გათამაშება მეორედან მეოთხე ზონაში)

მასწავლებელი მოსწავლეებს სიტყვიერად უხსნის გათამაშებლის ფუნქციასა და დგომის წესს: გათამაშებელი დგას ბადის პარალელურად მისგან 30-40 სანტიმეტრის მოშორებით და ასრულებს იმავე მოძრაობას როგორსაც მეორე გადაცემის დროს. მთავარი დავალებაა, რომ მეორე ზონიდან გაშვებული ბურთი ბადის პარალელურად გაფრინდეს და დაეშვას მეოთხე ზონაში, ხაზის პირთან ახლოს.

კლასს ვყოფთ ოთხ ჯგუფად. 2-2 ჯგუფი გადანაწილებულია ბადის თითოეულ მხარეს. ექვსი მოსწავლისგან შემდგარი ჯგუფები დგანან ერთმანეთის პირისპირ, მეორე და მეოთხე ზონაში, ბადის ორივე მხარეს. მეორე ზონაში მდგომი მოსწავლეები ორი ხელით ზემოდან გადაცემით ცდილობენ ბურთის მიწოდებას მეოთხე ზონაში მდგომი ჯგუფის პირველი მოსწავლისათვის. გადაცემის შესრულების შემდეგ მოსწავლე გარბის, ადგილს იკავებს ოთხ ნომერზე მდგომი ჯგუფის ბოლო მოსწავლის უკან და ელოდება რიგს. მეოთხე ზონაში მდგომი მოსწავლე ბურთს აწვდის მეორე ზონაში მდგომ მოთამაშეს ზუსტად. ბურთის გაშვების შემდეგ სწრაფად გადარბის მეორე ზონაში მდგომი ჯგუფის უკან და ელოდება თავის რიგს. ამ ვარჯიშში მთავარია მოსწავლემ დაიცვას გადაცემის სიზუსტე და მოძრაობის ტექნიკა - ბურთთან შესვლის დროს სხეული და ხელები ბადის პარალელურად დაიჭიროს (ვარჯიში გრძელდება 10-12 წუთი).



მოსწავლეთა ზონებში განლაგება.

ორმხრივი თამაშის დროს მოწოდების რიგითობის წესის სწავლა

კლასს ვყოფთ ოთხ შერეულ გუნდად. თითოეულ გუნდში ექვსი მოსწავლეა (გუნდში თანაბრად არიან გადანაწილებული გოგონები და ვაჟები. გადანაწილების დროს ასევე დაცულია მოსწავლეთა ფიზიკური სიმძლიერე).

მოსწავლეებს ვაცნობთ მოედნის ზონების ნომრებს და ვუხსნით ჩაწოდების თანმიმდევრობას (იხ. სურათი 1).

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

სურათი 1.

ბურთი თამაშში შეჰყავს პირველ ნომერზე მდგომ მოთამაშეს და ის ამას იმ დრომდე აგრძელებს, ვიდრე მოწინააღმდეგე გუნდი არ მოიპოვებს ქულას.

მოწინააღმდეგის მოწოდების შემდეგ მოპოვებული ქულის დროს მოთამაშეებმა უნდა შეასრულონ „ცვლა“. მოსწავლეები გადაადგილდებიან საათის ისრის მიმართულებით, კერძოდ, პირველ ნომერზე მდგომი მოთამაშე გადადის მეექვსე ნომერზე, მეექვსე ნომრის მოთამაშე - მეხუთე ნომერზე, მეხუთე ნომრის მოთამაშე - მეოთხე ნომერზე, მეოთხე ნომრის მოთამაშე - მესამე ნომერზე, მესამე ნომრის მოთამაშე გადადის მეორე ნომერზე, მეორე ნომრის მოთამაშე კი - პირველ ნომერზე და მას შეჰყავს ბურთი თამაშში. „ცვლა“ სრულდება ყოველთვის მოწინააღმდეგის მოწოდებული ქულის მოპოვების შემთხვევაში.

კენჭისყრის შედეგად გამოვლენილი 2 გუნდი იწყებს თამაშს. მოსწავლეები თამაშობენ იმ საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტების) გამოყენებით, რომლებიც უკვე შეისწავლეს განვლილ გაკვეთილზე - თამაში ორი ხელით ზემოდან და ორი ხელით ქვემოდან გადაცემების გამოყენებით. თამაში გრძელდება 15 ქულამდე. შემდეგ თამაშში შემოდის 2 ახალი გუნდი. თუ ხდება ისე, რომ რომელიმე მოსწავლემ უკვე კარგად აითვისა ტექნიკური ელემენტები და მის მიერ თამაშში შეყვანილი ბურთების მოგერიება მოწინააღმდეგე გუნდს ზედიზედ 4-5-ჯერ არ გამოსდის, შესწავლის ეტაპზე შეგვიძლია შევცვალოთ „ცვლის წესი“ და მოსწავლეებს მივცეთ დავალება: გუნდი შეასრულებს „ცვლას“ თამაშში შეყვანილი ყოველი ბურთის შედეგად მოპოვებული ქულის შემდეგ.

ასევე, შეგვიძლია შევამციროთ მოედნის ზომები და დავწიოთ ბადე დაბლა, რათა მოსწავლეებისთვის თამაში უფრო საინტერესო გავხადოთ.

ორმხრივი თამაშისას ბურთის გათამაშება

წინარე ცოდნის გახსენება: ორმხრივი თამაშის წინ აუცილებელია წინარე ცოდნის გახსენება, მაგ., მოსწავლეებს ვახსენებთ მოედანზე „ცვლის“ შესრულების წესს. კლასი გაყოფილია წყვილებად, მოსწავლეები ზემოდან და ქვემოდან წყვილებში ასრულებენ გადაცემებს. ასევე წყვილებში ასრულებენ ისინი ბურთის ჩაწოდებასა და მიღებას.

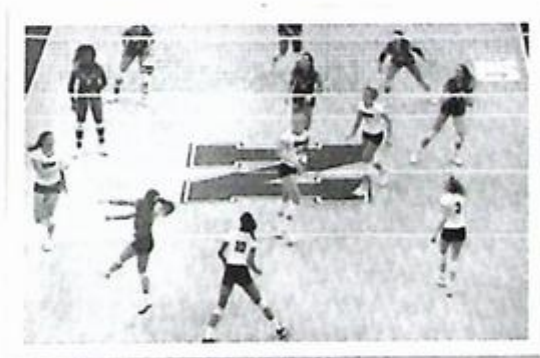
ახალი მასალა

კლასს ვყოფთ ოთხ შერეულ და თანაბარი ძალების მქონე გუნდად, თითოეულ გუნდში ექვსი მოსწავლეა. კენჭისყრის შედეგად ვლინდება პირველი ორი გუნდი, ვინც იწყებს თამაშს. მოსწავლეები განლაგდებიან მოედანზე ზონების მიხედვით, სამი მოთამაშე წინა ხაზზე, სამი მოთამაშე კი უკანა ხაზზე. მოწოდებების თანმიმდევრობას იცავენ უკვე შესწავლილი წესის მიხედვით. მოწინააღმდეგის მიერ გადმოგდებული ბურთის მიღების შემდეგ აუცილებელი მოთხოვნაა ბურთის სამზე გათამაშება. გამარჯვებულია ის გუნდი, ვინც პირველი დააგროვებს 15 ქულას. შემდეგ მოედანზე შემოდის ორი ახალი გუნდი.

ის ორი გუნდი, რომელიც ისვენებს, წყვილებში ასრულებენ გადაცემებს, ან თამაშობენ ბალიბულს.



ორმხრივი თამაში.



ორმხრივი თამაში.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფრენბურთის ბურთი, ფრენბურთის ბაღე, სწორი კედელი, წამმზომი, სასტვენნი.

კალათბურთი

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- ძირითადი წესები;
- ბურთის ტარება;
- ბურთის გადაცემა;
- ბურთის მიღება;
- ბურთის ტყორცნა.

კალათბურთის მოედნის ზომები და წესები

- კალათბურთის მოედანზე პირითი ხაზების შუა ადგილას, სპეციალურ დგარებში, დაყენებულია ფარები, რომლებზეც დამაგრებულია ლითონის რგოლები (კალათები);
 - მანძილი იატაკსა და კალათს შორის 305 სმ-ია;
 - ფარის ზომებია 180X105 სმ ან 120X80 სმ. კალათის დიამეტრი 45 სანტიმეტრია;
 - კალათბურთის ბურთით გარშემოწირულობა 74,5-78 სანტიმეტრია, ხოლო მასა - 567-650 გრამი.
 - თამაშის დროს ჩაგდებული ბურთისათვის გუნდს ერიცხება 2 ან 3 ქულა, ყოველი რეალიზებული საჯარიმო ტყორცნისათვის - 1 ქულა. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს.
 - კალათბურთის თამაშის დროს დაშვებულია ბურთის ხელით ტარება, გადაცემა და ტყორცნა როგორც ცალი, ასევე ორი ხელით.
- არ შეიძლება ორ ნაბიჯზე მეტის გადადგმა ბურთის დაუგდებლად, ბურთიანად ახტომა და დახტომა, მეტოქის საჯარიმო ზონაში სამ წამზე მეტხანს ყოფნა.

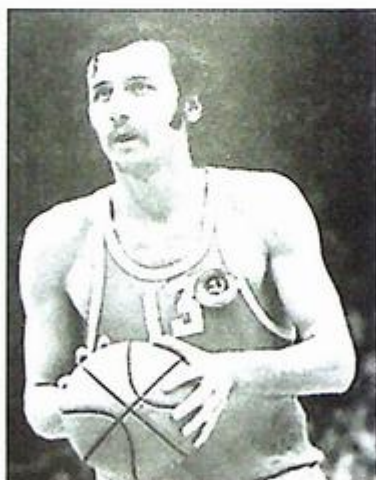
კალათბურთის განვითარება

ქართული გუნდები სსრკ ჩემპიონატებში 1934 წლიდან ჩაებნენ. ომამდელ წლებში ყველაზე უკეთ გამოდიოდა თბილისის „ლოკომოტივი“. ამის შემდეგ ქართულ კალათბურთში ლიდერობდა თბილისის „დინამო“, რომელიც 1950, 1953, 1954 და 1968 წლებში სსრკ ჩემპიონი იყო; 1949, 1950, 1951 და 1969 წლებში – სსრკ თასის, ხოლო 1962 წელს კი ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასი მფლობელი.

ქართველ კალათბურთელებს სსრკ ნაკრების შემადგენლობაში არაერთ საერთაშორისო ტურნირში გაუმარჯვიათ, მათ შორის ოლიმპიურ თამაშებში.



ზურაბ საკანდელიძე.



მიხეილ ქორქია.

მსოფლიო ჩემპიონები: ზურაბ საკანდელიძე, ნიკოლოზ დერიუგინი.

ევროპის ჩემპიონები: ოთარ ქორქია, ნოდარ ჯორჯიკია, გურამ მინაშვილი, ვლადიმერ უგრეხელიძე, ზურაბ საკანდელიძე, ამირან სხიერელი, სერგეი კოვალენკო, მიხეილ ქორქია, ნიკოლოზ დერიუგინი.

კალათბურთის ძირითადი წესების გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ კალათბურთის წარმოშობის ისტორიასა და თამაშის ძირითად წესებს: თამაშის დაწყებას, აუტის მოწოდებას და ა.შ. (ზემოთ მოცემული მონაცემებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობა).

კალათბურთი გუნდური სპორტის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

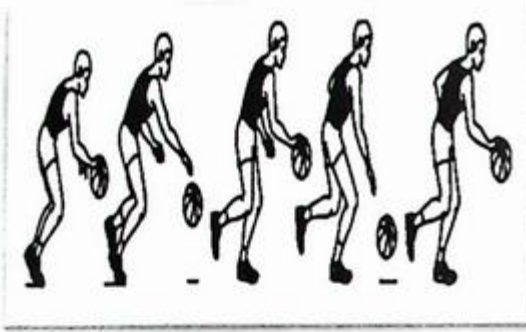
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ბურთის ტარების ტექნიკას, გამოგვყავს ერთი მოსწავლე და ასრულებინებს ბურთის ტარებას. რის შემდეგაც ყველა მოსწავლეს ასრულებინებს ინდივიდუალურად.

აქტივობა 1. მოსწავლეები ეწყობიან მოედნის ერთ ბოლოში რამდენიმე ჯგუფად, მოედანზე განლაგებულია დგარები (5-6 ცალი). ჩვენს ნიშანზე ჯგუფის პირველი წევრები იწყებენ მარჯვენა ხელით ბურთის ტარებას, გაივლიან ყველა დგარში და უკან ბრუნდებიან დგარების გვერდის ავლით ბურთის ტარებით, გადასცემენ ბურთს შემდეგ მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს.

აქტივობა 2. მოსწავლეები ეწყობიან მოედნის ერთ ბოლოში რამდენიმე ჯგუფად, მოედანზე განლაგებულია დგარები (5-6 ცალი). ჩვენს ნიშანზე ჯგუფის პირველი წევრები იწყებენ მარცხენა ხელით ბურთის ტარებას, გაივლიან ყველა დგარში და უკან ბრუნდებიან დგარების გვერდის ავლით ბურთის ტარებით, გადასცემენ ბურთს შემდეგ მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს.

აქტივობა 3. მოსწავლეები ეწყობიან მოედნის ერთ ბოლოში რამდენიმე ჯგუფად, მოედანზე განლაგებულია დგარები (5-6 ცალი). ჩვენს ნიშანზე ჯგუფის პირველი წევრები იწყებენ ბურთის ტარებას, გაივლიან ყველა დგარში (ბურთის ტარება სრულდება ორივე ხელით) და უკან ბრუნდებიან დგარების გვერდის ავლით ბურთის ტარებით, გადასცემენ ბურთს შემდეგ მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს.



სურათი 1.



სურათი 2.

მომრავი თამაში - „დაჭერობანა“

მოსწავლეები საკუთარი ბურთებით ასრულებენ ბურთის ტარებას მოედანზე და ცდილობენ, აიცდინონ იმ მოსწავლეების შეხება, რომელთაც იჭერენ. ვისაც „დამჭერი“ შეეხება, თვითონ ხდება „დამჭერი“. ამ გზით მოსწავლეები სწავლობენ ხელისა და მიმართულების ცვლას.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): კალათბურთის ბურთები, წამმზომი, სასტვენი, გადასაცმელები, კალათბურთის ფარი, დგარები.

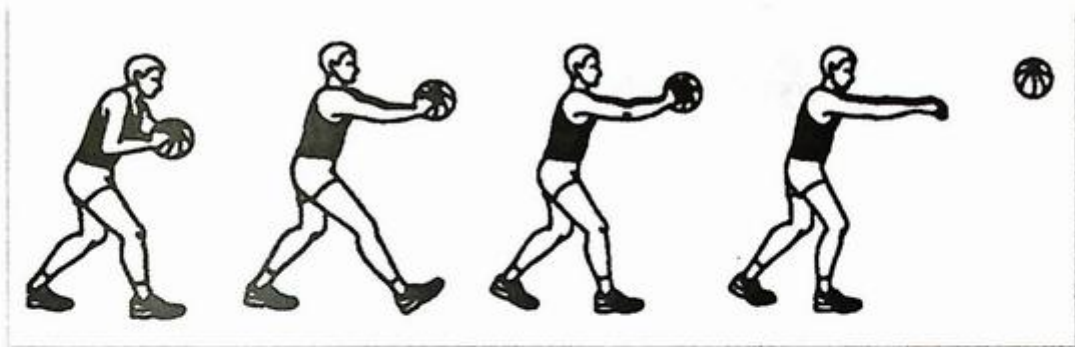
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის გადაცემა, მიღება.

წინარე ცოდნის ვახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ბურთის ტარების ტექნიკას; საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ დავალების შესრულებას - ბურთის ტარებას.

ახალი მასალა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ბურთის ორი ხელით გადაცემისა და მიღების ტექნიკას მკერდიდან. გამოგვყავს ერთი მოსწავლე და მასთან ერთად ვაჩვენებთ ბურთის გადაცემას. შემდეგ მოსწავლეს ვასრულებინებთ გადაცემას და ჩვენ კი ვაჩვენებთ ბურთის მიღებას.



ბურთის გადაცემა.

აქტივობა 1. კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოედნის ერთ ბოლოში მოვაწყოთ ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ სამი მეტრის დაცილებით.

პირველი ჯგუფი ორი ხელით მკერდიდან გადაცემის ტექნიკით ასრულებს ბურთის ტარებასა და გადაცემას მეორე ჯგუფის მიმართულებით; მეორე ჯგუფი კი ასრულებს ჯერ ბურთის მიღებას, შემდეგ იწყებს ბურთის ტარებას და ასრულებს ბურთის გადაცემით პირველი ჯგუფის მიმართულებით.

აქტივობა სრულდება მოედნის მეორე ბოლოში ჩვენ მიერ წინასწარ განლაგებულ ნიშნულთან.

აქტივობა 2. კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოედნის ერთ ბოლოში მოვაწყოთ ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ სამმეტრიანი დისტანციით წყვილებში. პირველი ჯგუფი მოედნის ზედაპირზე დაგდებით ასრულებს ბურთის ტარებასა და გადაცემას მეორე ჯგუფის მიმართულებით. მეორე ჯგუფი კი ასრულებს ჯერ ბურთის მიღებას, შემდეგ იწყებს ბურთის ტარებას და ასრულებს ბურთის გადაცემით პირველი ჯგუფის მიმართულებით.

აქტივობა სრულდება მოედნის მეორე ბოლოში მასწავლებლის მიერ წინასწარ განლაგებულ ნიშნულთან.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): კალათბურთის ბურთები, გადასაცმელები

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ბურთის ტყორცნის ტექნიკას. ყურადღებას ვამახვილებთ იმაზე, რომ ტყორცნის შესრულებისას მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ ბურთის სწორად დაჭერა. ბურთს უნდა ეხებოდეს მხოლოდ ხელს თითები, ხოლო ბურთის გაშვება უნდა მოხდეს თავს ზემოდან, შუბლთან ახლოს. ტყორცნის დროს ბურთი არ უნდა გადადიოდეს თავის უკან. მნიშვნელოვანია ხელის იდაყვის სახსარში მოხრის ამპლიტუდა ტყორცნისას (სურათი 1). ტყორცნებს ასრულებს ყველა მოსწავლე ინდივიდუალურად მაგ.:



სურათი 1.

აქტივობა 1 - კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ სახით ფარისკენ 3-4 მეტრის დისტანციით. ჩვენს ნიშაზე ჯგუფის პირველი წევრები ასრულებენ ტყორცნებს და იკავებენ ადგილს ჯგუფის ბოლოში.

აქტივობა 2. კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოედნის ერთ ბოლოში მოვაწყობთ ისინი ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად სამმეტრიანი დისტანციით. პირველი ჯგუფი ასრულებს ბურთის ტარებასა და მკერდიდან ორი ხელით გადაცემას მეორე ჯგუფის მიმართულებით, ხოლო მეორე ჯგუფი ასრულებს ჯერ ბურთის მიღებას, შემდეგ იწყებს ბურთის ტარებას და ასრულებს ბურთის გადაცემით პირველი ჯგუფის მიმართულებით.

ბურთის ტყორცნა სრულდება მოედნის მეორე ბოლოში ჩვენ მიერ წინასწარ განლაგებული ნიშნულიდან (ტყორცნას პირველი და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ მონაცვლეობით).

აქტივობა 3. კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოედნის ერთ ბოლოში მოვაწყოთ ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად სამმეტრიანი დისტანციით. პირველი ჯგუფი მოედნის ზედაპირზე დაგდებით ასრულებს ბურთის ტარებასა და გადაცემას მეორე ჯგუფის მიმართულებით, ხოლო მეორე ჯგუფი ჯერ ასრულებს ბურთის მიღებას, შემდეგ იწყებს ბურთის ტარებას და ასრულებს ბურთის გადაცემით პირველი ჯგუფის მიმართულებით.

ბურთის ტყორცნა სრულდება მოედნის მეორე ბოლოში ჩვენ მიერ წინასწარ განლაგებული ნიშნულიდან (ტყორცნას პირველი და მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ მონაცვლეობით).

მოდრაჟი თამაში

აქტივობა 2. „21 ქულა“: მოსწავლეებს ვყოფთ ორ ჯგუფად და მწკრივში ვაყენებთ ორივე ფარის საჯარიმო ტყორცნის ხაზთან. ჩვენს ნიშანზე მწკრივის პირველი მოსწავლეები (ერთდროულად ორივე მხარეს) ტყორცნიან კალათში (სულ აქვთ ორი ცდის უფლება). მოსწავლეს პირველსავე ცდაზე კალათში ბურთის ჩაგდებისთვის ეძლევა ორი ქულა. თუ პირველ ცდაზე ბურთი არ ჩავარდება, მოსწავლე გარბის კალათისკენ, იჭერს(იღებს) ბურთს და ისევ ტყორცნის. მეორე ცდაზე ჩაგდების შემთხვევაში, იღებს ერთ ქულას. შემდეგი მოსწავლე თამაშში ერთვება მას შემდეგ, როცა პირველი დაამთავრებს სროლას (გამოიყენა პირველ ან მეორე ცდას). გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 21 ქულას (სურათი 2).



სურათი 2.

ორმხრივი თამაში

კლასი გაყოფილია ოთხ შერეულ გუნდად (გუნდში თანაბრად არიან გადანაწილებული გოგონები და ვაჟები, ასევე დაცულია გუნდებში მოსწავლეთა ფიზიკური სიძლიერე).

კენჭის ყრის შედეგად თამაშობს პირველი და მეორე გუნდი, ხოლო მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები თამაშის დაწყებამდე ასრულებენ ჯგუფებში ბურთის ტარებას, გადაცემასა და მიღებას. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს (სურათი 3 და 4).



სურათი 3.



სურათი 4.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): გადასაცმელები, კალათბურთის ბურთი, კალათბურთის ფარები, წამმზომი.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)

თემის ფარგლებში კალათბურთში საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტები) შესასწავლად დათმობილი საათების ამოწურვის შემდეგ ტარდება შემაჯამებელი, კომპლექსური დავალება - შიდა სასკოლო ფესტივალი, რომელშიც უნდა ჩაერთოს მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი) შესაძლებელია ჩატარდეს კლასებს შორის, მცირეკონტიგენტიან სკოლებში კი - კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

თემატური ბლოკი N 3

სპორტის ორთაბრძოლების სახეობები

საფეხურებრივი კითხვები

- რატომ უნდა ვიყო აქტიური სპორტულ აქტივობებში?
- რატომ არის საჭირო ფიზიკური ვარჯიში?
- რატომ და როგორ უნდა ვიზრუნო ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე?
- რატომ და როგორ უნდა განვივითარო ტექნიკური ელემენტები?
- რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ გვეხმარება თვითკონტროლისა და ორგანიზებულობის გამოვლენა ფიზიკური აქტივობების დროს?

საათების სავარაუდო რაოდენობა - 12 საათი

თემასთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები:

- სპორტის ორთაბრძოლების სახეობებში, საკითხების/ქვეცნებების (ძირითადი წესები, დგომი, გადაადგილება, დაზღვევები და თვითდაზღვევები, შეტევა და დაცვა) ტექნიკის შესწავლა მნიშვნელოვანია ფიზიკური თვისების განვითარებისა და ორთაბრძოლის დროს წარმატების მისაღწევად;
- ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის განვითარებით მიიღწევა სხეულის გაჯანსაღება;
- სპორტის ორთაბრძოლების სახეობებში მოგებასა და წაგებაზე მეტად მნიშვნელოვანია ფიზიკური განვითარება.

თემის ფარგლებში დასამუშავებელი საკითხები/ქვეცნებები:

- დგომი;
- გადაადგილება;
- დაზღვევები და თვითდაზღვევები;
- შეტევა და დაცვა.

სამიზნე ცნებები:

ფიზიკური თვისებები

- ძალა;
- სისწრაფე;
- მოქნილობა;
- გამძლეობა;
- სიმარჯვე.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

- ძირითადი წესები;
- სამწყობრო მომზადება;
- ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;
- სპეციალური ვარჯიშები;
- უსაფრთხოების დაცვა;
- ჯანსაღი ცხოვრების წესი.

სამიზნე ცნებები და მათთან დაკავშირებული მკვიდრი წარმოდგენები

ფიზიკური თვისება - ძალა

ძალა არის ადამიანის შესაძლებლობა, კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობით გადალახოს წინააღმდეგობები.

ფიზიკური თვისება - სისწრაფე

სისწრაფე არის ადამიანის უნარი, შეასრულოს მოძრაობა (სირბილი განსაზღვრულ მანძილზე და სხვა) დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში;

ფიზიკური აქტივობისას, მოძრაობის შესრულების ტექნიკა არ უნდა იყოს დაქვეითებული;

სისწრაფის გამოვლენა ასევე დამოკიდებულია კუნთების ძალაზე.

ფიზიკური თვისება - გამძლეობა

ფიზიკური თვისება - გამძლეობა არის ადამიანის საშუალება, გაუმკლავდეს დაღლას; გამძლეობა არის ფიზიკური აქტივობისას მოძრაობის მრავალჯერ შესრულება მისი ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე.

ფიზიკური თვისება - მოქნილობა და სიმარჯვე

ფიზიკური თვისებები - მოქნილობა და სიმარჯვე არის ადამიანის შესაძლებლობა, შეასრულოს მოძრაობა მაქსიმალური ამპლიტუდით; ასევე ადამიანის უნარი, სწრაფად დაეუფლოს ახალ მოძრაობებს;

მოქნილობა და სიმარჯვე არის ფიზიკური აქტივობისას, სიტუაციის ცვლილების შემთხვევაში, სწრაფი გადაწყვეტილების მიღება.

ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი

ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება იძლევა თამაშისას წარმატების მიღწევის საშუალებას; ასევე, ადამიანს ეხმარება სხეულის გაჯანსაღებაში.

საკვანძო შეკითხვა / შეკითხვები

1. რატომ და როგორ განვივითარო ძალა?
2. რატომ და როგორ განვივითარო სისწრაფე?
3. რატომ და როგორ განვივითარო გამძლეობა?
4. რატომ და როგორ განვივითარო მოქნილობა და სიმარჯვე?
5. რატომ და როგორ მეხმარება ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი თამაშისას წარმატების მიღწევასა და გაჯანსაღებაში?

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)

თემის ფარგლებში კონკრეტულ სპორტის სახეობაზე საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტები) შესასწავლად დათმობილი საათების ამოწურვის შემდეგ ტარდება შემაჯამებელი, კომპლექსური დავალება - შიდა სასკოლო ფესტივალი. დავალებაში ერთვება მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი) შესაძლებელია ჩატარდეს კლასებს შორის, მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კი კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

აქტივობები სპორტის სახეობის მიხედვით

კარატე

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- ძირითადი წესები;
- დგომები და გადაადგილება;
- დაცვები;
- შეტევები, გდებები.

კარატეს მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

კარატე დო „შეუიარაღებელი ხელის გზას“ ნიშნავს, რომელიც განვითარდა 1000 წლის უკან ჩინეთში. რამდენიმე საუკუნის წინ დამკვიდრდა კუნძულ ოკინავაზე (ძველად დამოუკიდებელი სამეფო) როგორც შეუიარაღებელი თავდაცვის ფორმა. მოგვიანებით, 1920-იან წლებში, იაპონიაში საბრძოლო ხელოვნების ეს სახეობა შემოიტანა გიჩინმ ფუნაკოშიმა.



გიჩინმ ფუნაკოში

კარატეს განვითარება

კარატე იაპონიაში XX საუკუნის დასაწყისში შეიტანეს მიგრაციის დროს, მას შემდეგ, რაც 1897 წელს რიუკიუს სამეფო იაპონიას შეუერთდა.

ტაიშოს ეპოქის შემდეგ კარატე იაპონიაში სისტემატიურად ისწავლებოდა. 1922 წელს იაპონიის განათლების სამინისტრომ ტოკიოში მიიწვია გიჩინ ფუნაკოში კარატეს აქციის ჩასატარებლად.

1924 წელს კეის უნივერსიტეტმა იაპონიის მთავარ უნივერსიტეტში კარატეს კლუბი ჩამოაყალიბა; 1932 წლისთვის იაპონიის მთავარ უნივერსიტეტებს კარატეს კლუბები ჰქონდათ.

კარატეში, სხეულის თითოეული ნაწილი ბრძოლის იარაღია, ასევე მნიშვნელოვანია თავდაცვის ტექნიკა, რათა მოხერხდეს მეტოქის დარტყმის თავიდან აცილება.



მსოფლიო კარატეს ფედერაციის (WKF) ლოგო



კარატე

- კარატე ევროპაში 1950-იან წლებში იაპონელმა ოსტატებმა შეიტანეს.
- 1970 წელს შეიქმნა კარატის საერთაშორისო კავშირი (IKU).
- 1990 წელს ჩამოყალიბდა მსოფლიო კარატეს ფედერაცია (WKF). სპორტული კარატის უდიდესი საერთაშორისო მმართველი ორგანო, რომელსაც ყავს 191 წევრი ქვეყანა.
- 1970 წელს ჩატარდა პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი ტოკიოში.
- 1980 წელს ქალებს პირველად მიეცათ ჩემპიონატებში მონაწილეობის უფლება.
- 2016 წელს კარატე შევიდა 2020 წლის ოლიმპიურ თამაშების პროგრამაში.

აღჭურვილობა

კარატეს აღჭურვილობა

დოჯო, კარატეს
სავარჯიშო
დარბაზი



დამცვეი აღჭურვილობა



ტატამი



კარატეს,
ფორმა („კიმონო“).



კარატეს წესები

ორთაბრძოლის ხანგრძლივობაა სამი (3) წუთი.

აკრძალული ქცევებია:

- ✓ მოქმედება, რომელიც ზედმეტი კონტაქტის შემცველია ან ყელთან კონტაქტი საშიში ან აკრძალული გდებით;
- ✓ გასვლა ორთაბრძოლის ადგილიდან. (ჯოგაი - ბრძოლისთვის თავის არიდება);
- ✓ ორივე ხელით მოწინააღმდეგის დაჭერა;
- ✓ კლინჩში - ხელის კვრა, ქულის მოპოვების მცდელობის გარეშე.

განმარტებები:

- ✓ იუკო yuko (ერთი ქულა) - ხელით შეტევა სახის ან თავის არეში.
- ✓ ვაზარი waza-ari (ორი ქულა) - ფეხით შეტევა ტანის არეში.
- ✓ იპონი ippon (ერთი ქულა) ფეხით შეტევა თავის არეში, გდება ხელის დარტყმის დაბოლოებით.

ძირითადი წესები

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით კარატეს წარმოშობის ისტორიასა და ორთაბრძოლის ძირითად წესებს (შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობაც).

კარატე ორთაბრძოლის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომა, გადაადგილება

მოსწავლეებს ვუხსნით, რომ: გრძივი დგომისას ფეხები განლაგებულია დიაგონალზე 40-50 სმ-ის დაშორებით. სხეულის სიმძიმის ცენტრი არის შუაში, მუხლის სახსარში ორივე ფეხი ოდნავ მოხრილია, ხელები კი ფეხების შესაბამისად ტანის და თავის სიმაღლეზეა.

დაბალი განივი დგომა: ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად 60-80 სმ-ის დაშორებითაა, სხეულის სიმძიმე თანაბრად არის განაწილებული მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე.

განივი დგომა: ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად 30-40 სმ-ის დაშორებით მუხლის სახსარშია ოდნავ მოხრილი, ხელებიც ანალოგიურად არის მუცლის პირდაპირ ერთ დონეზე.

დგომაში გადაადგილება: ჯგუფი ეწყობა ერთ ხაზზე და ჩვენს ნიშანზე გრძივი დგომიდან ნელ ტემპში ასრულებენ გადაადგილებას.

მოძრაობით დგომაში გადაადგილება: ჯგუფი ეწყობა ერთ ხაზზე და ადგილზე მოძრაობს დაბალ განივ დგომაში. ჩვენ ხელის აწევით ვუჩვენებთ გადაადგილების მიმართულებას: მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ, უკან.

ორთაბრძოლებში გადაადგილება: მოსწავლეები დგებიან წყვილებში ორთაბრძოლებზე. დგომების დემონსტრირებით გადაადგილდებიან სხვადასხვა მიმართულებით. წყვილები იცვლებიან ყოველ ერთ წუთში.

საკითხი/ქვეცნობა (ტექნიკური ელემენტი): შეტევა
(ხელითა და ფეხით შეტევის განხორციელება)

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ კარატეს ორთაბრძოლების ძირითად წესებს, ვახსენებთ გრძივი დგომის, განივი დგომისა და დაბალი განივი დგომის ტექნიკას.

ახალი მასალის შესწავლა

ფეხის მეშვეობით შეტევის განხორციელება - მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ფეხის დარტყმის ტექნიკას.

აქტივობა - კლასს ვაწყობთ ერთ რიგად. ჩვენს თვლაზე მოსწავლეები ასრულებენ ფეხის დარტყმებს გრძივი დგომიდან და მოძრაობაში ორივე დგომიდან გვერდულად გარედან შიგნით.

ხელის მეშვეობით შეტევის განხორციელება - მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ ვაჩვენებთ ხელით პირდაპირი დარტყმის ტექნიკას.

აქტივობა - მოსწავლეები დგებიან წყვილებში და ასრულებენ ხელით შეტევის ტექნიკას. წყვილები იცვლება ყოველ ორ წუთში.

ხელისა და ფეხის ტექნიკის დახვეწა - კლასი იყოფა 5-5 ჯგუფად (მატარებელში ერთ მწკრივად). ერთ მოსწავლეს ხელზე აქვს წამოცმული თათი (ტექნიკის სავარჯიშო სამიზნე) და სხვები რიგრიგობით ასრულებენ მიზანში დარტყმებს ხელითა და ფეხით (გარედან შიგნით გვერდულად).

ორთაბრძოლები (სპარინგი) - მოსწავლეები დგებიან წყვილებში ორთაბრძოლებზე და ასრულებენ ფეხისა და ხელის შეტევის ტექნიკას. წყვილები იცვლება ყოველ ორ წუთში.

აქტივობა - კლასს ვაწყობთ ერთ რიგად. ჩვენს თვლაზე მოსწავლეები ასრულებენ ფეხის დარტყმებს გრძივი დგომიდან და მოძრაობაში ორივე დგომიდან გვერდულად გარედან შიგნით.

საკითხი/კვანძა (ტექნიკური ელემენტი): გდება

(გდების ტექნიკის, გარეთა და შიგნითა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელებისა და ხელის შეტევის დაბოლოებით შესრულება)

წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვახსენებთ დგომების გადაადგილებების, ხელითა და ფეხებით შეტევის ტექნიკას; შემდეგ საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ მათ შესრულებას.

ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ახალ შესასწავლ მასალას - გდების ტექნიკის, გარეთა და შიგნითა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელებითა და ხელით შეტევით შესრულება.

გარეთა მხრიდან გდების ტექნიკა - კლასი მოწყობილია წყვილებში. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები რიგრიგობით ასრულებენ გდების ტექნიკას გარეთა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელებითა და ხელით შეტევით.

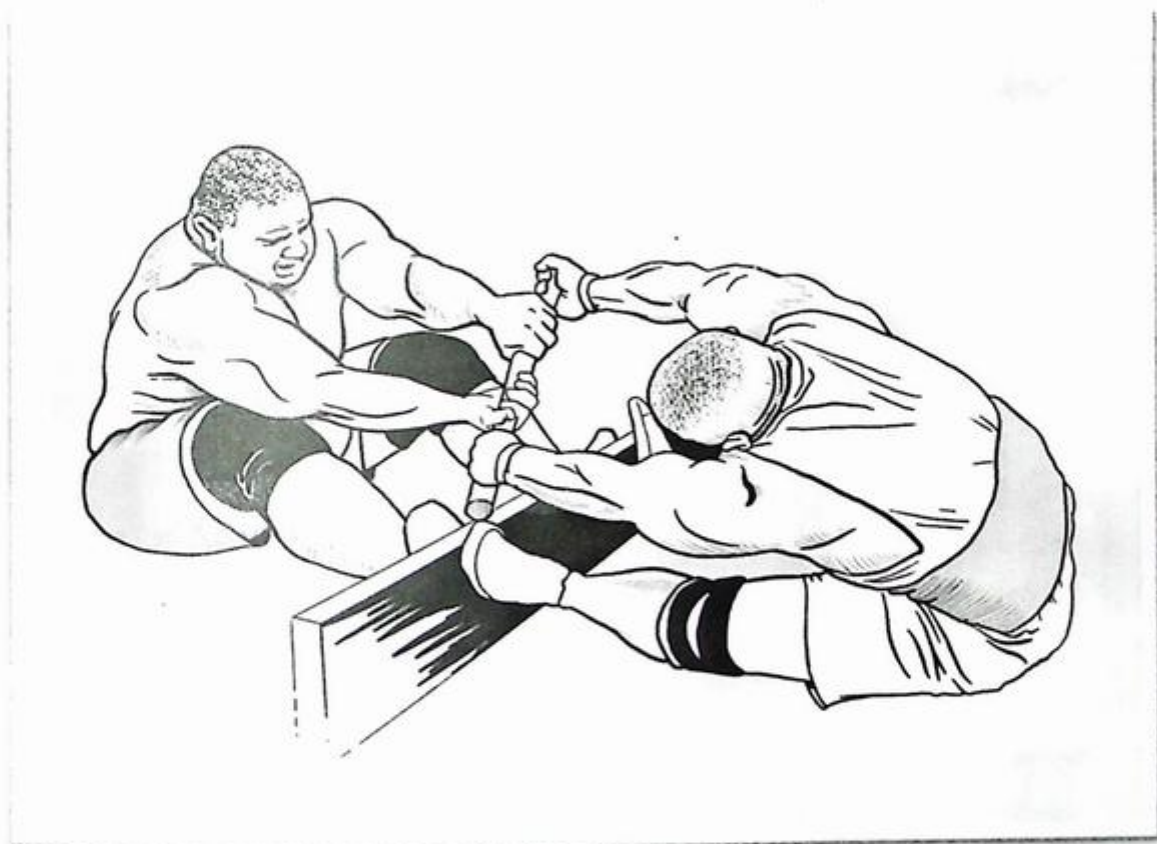
შიგნითა მხრიდან გდების ტექნიკა - კლასს ვაწყობთ სამკაცრიან ჯგუფებად. მასწავლებლის ნიშანზე ჯგუფები რიგრიგობით ასრულებენ გდების ტექნიკას შიგნითა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელებითა და ხელით შეტევით ხან ერთ წყვილთან ხან - მეორესთან.

დაცვის შესრულება ორ მოწინააღმდეგესთან - კლასი იყოფა 5-5 ჯგუფად (მატარებელში, ერთმანეთის გასწვრივ). ერთი მოსწავლე ასრულებს გდებებს გარეთა და შიგნითა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელებითა და ხელის დარტყმით მატარებელში მდგომ სხვადასხვა მოსწავლესთან.

სპარინგი

მოსწავლეები დგებიან წყვილებში ორთაბრძოლებზე. ორთაბრძოლების დროს ცდილობენ გამოიყენონ გარეთა და შიგნითა მხრიდან წინა ფეხზე მოცელვის ტექნიკა. წყვილები იცვლება ყოველ ორ წუთში.

მას-რესლინგი - ჯოხით ჭიდაობა

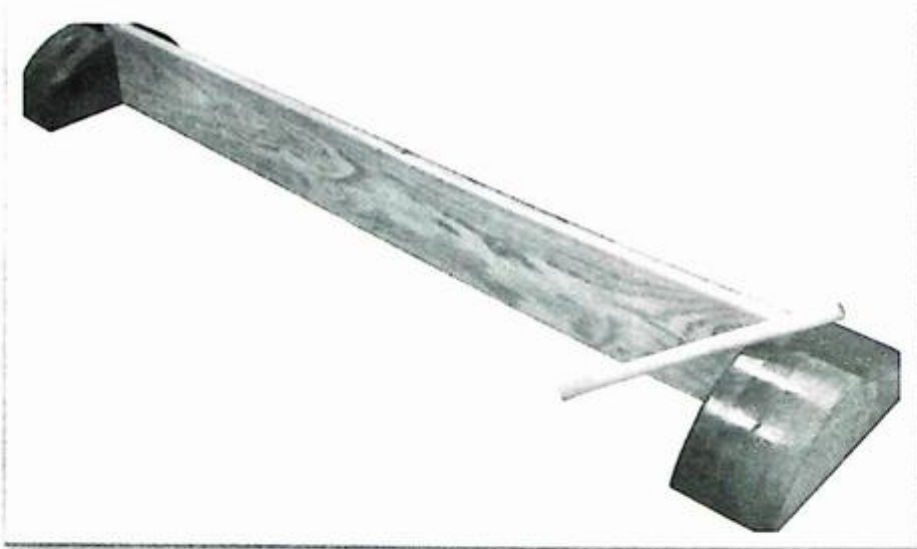


ორთაბრძოლა

მას-რესლინგი - ჯოხით ჭიდაობა ორთაბრძოლის ერთ-ერთი უძველესი სახეობაა, რომელიც საქართველოში მწყემსების ჭიდაობის სახელით იყო ოდითგანვე ცნობილი, თუმცა ანალოგიური ჭიდაობის სახეობა სხვადასხვა ხალხის ეთნიკური სპორტის სახეობადაც ითვლება, მათ შორის მას-რესლინგის თანამედროვე სახით ჩამოყალიბების საქმეში განსაკუთრებული როლი ითამაშა შორეული იაკუტია-სახას ხალხმა.

მას-რესლინგი თავისი დინამიზმის და არა კონტაქტური ძალისმიერი მოძრაობების გამო ძალიან მიმზიდველი და საინტერესო საყურებელია ყველა ასაკის სპორტის მოყვარულთათვის. შეიძლება ითქვას, რომ მას-რესლინგი ორთაბრძოლის ერთადერთი სახეობაა მსოფლიოში, სადაც მოწინააღმდეგეები ერთმანეთთან კონტაქტში მხოლოდ სპეციალური საასპარეზო ჯოხის გამოყენებით შედიან. მათი ამოცანაა, ფიცარნაგზე შეჭიდების დროს წონასწორობიდან გამოიყვანონ ან საკუთარ ნახევარზე გადმოძალონ ერთამენთი, ან კიდევ გამოსტაცონ ხელიდან საასპარეზო ჯოხი.

მას-რესლინგში შეჯიბრებები იმართება როგორც ვაჟებს, ასევე გოგონებს შორის სხვადასხვა წონასა და ასაკობრივ კატეგორიაში. ინვენტარიდან საჭიროა მხოლოდ 2მ X 4მ ზე ზომის ფიცარნაგი, შუაში დამაგრებული 24 სმ სიმაღლის სქელი ფიცრით და 50 სმ სიგრძის მომრგვალებული საასპარეზო ჯოხი (იხ. სურათი1). ორთაბრძოლა გრძელდება ერთ-ერთი მონაწილის 2 გამარჯვებამდე. თითო მოგებული შერკინების შემთხვევაში, ინიშნება მე-3 გადამწყვეტი შერკინება.



სურათი N1.

სპორტის ამ სახეობაში გოგონებისა და ვაჟების თანაბრად ჩართვა შესაძლებელია ადრეული ასაკიდანვე და ხელს უწყობს ახალგაზრდის ფიზიკური კონდიციის მნიშვნელოვნად განვითარებას ყოველგვარი ტრავმისა და რისკის გარეშე. შესაბამისად, მას-რესლინგში ჩართული მოსწავლე საკმაოდ მრავალმხრივ ივითარებს საკუთარ სხეულს, რაც საშუალებას იძლევა, დიდი უპირატესობით წარმატებით იასპარეზოს სპორტის სხვა სახეობებში.

მარტივ სამთო ბილიკზე ლაშქრობა

რჩევები მარტივ სამთო ბილიკებზე ლაშქრობისას



უსაფრთხო მარშრუტის მახასიათებლები:

- მარშრუტის უმეტესი ნაწილი ბილიკებითაა დასერილი;
- მონაწილეებს არავითარი საფრთხე არ ემუქრებათ რელიეფის მხრიდან;
- მარშრუტზე არ არის ჩასავარდნი და გადასავარდნი ადგილები. მარშრუტზე გამორიცხულია ზვავი და ქვათაცვენა;
- მარშრუტზე არ გვიწევს ღრმა ან ჩქარი მდინარის გადალახვა;
- მარშრუტზე არ გვხვდება არც ერთი ისეთი ადგილი, სადაც საჭირო იქნება მონაწილეების თოკში ჩაბმა;
- მარშრუტის გავლა შეუფერხებლად და თავისუფლად შეუძლია ბავშვებისა და ხანდაზმული ადამიანებისაგან შემდგარ ჯგუფებს;
- მარშრუტიდან შეუფერხებლად შეიძლება ავადმყოფის ჩამოყვანა - ტრანსპორტირება;
- თუ მარშრუტი ორდღიანია, გზადაგზა გვხვდება შესვენებისა და/ან ღამის გასათევი კარგი, უსაფრთხო ადგილები და ა. შ.

მთის ზემოქმედება ადამიანზე

მთაში ლაშქრობის დროს მთის კლიმატისა და რელიეფის თავისებურება, საყოფაცხოვრებო პირობების სპეციფიკა და ფიზიკური დატვირთვების ცვალებადობა საკმაო გავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებზე. ამიტომ, მარშრუტის სწორად ორგანიზებისათვის საჭიროა მოლაშქრის მიერ რამდენიმე ფაქტორის გათვალისწინება.

როგორც ცნობილია, ზღვის დონიდან სიმაღლის მატებასთან ერთად, ჰაერის ბარომეტრული წნევა მცირდება. ამასთანავე კლებულობს ჟანგბადის პარციალური წნევაც, რაც სისხლში ჰემოგლობინის მიწოდებას ამცირებს.

ადამიანის ორგანიზმისათვის ჟანგბადის არასაკმარისი რაოდენობით მიწოდება ე.წ. „ჟანგბადის შიმშილს“ ანუ „მთის ავადმყოფობას“ იწვევს. ჟანგბადის შიმშილის შემდგომი გაძლიერება კი ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ფიზიოლოგიური ფუნქციების ცვლილებას იწვევს – ირღვევა ნერვული სისტემის ნორმალური მოქმედება, ნივთიერებათა ცვლა, კუჭ-ნაწლავის აპარატის, თირკმელებისა და სხვა ორგანოების მოქმედება.

მზის რადიაცია მთაში საკმაოდ ინტენსიურია და ადამიანის ორგანიზმზე ძლიერ ზემოქმედებას ახდენს, განსაკუთრებით მზის სპექტრის ულტრაიისფერი სხივები. სხივური ენერგიის ზემოქმედებას შეუძლია გამოიწვიოს სხეულის საერთო გადახურება, სითბური დარტყმა (მზის დარტყმა), ასევე თვალებისა და კანის დამწვრობა. განსაკუთრებით ინტენსიურია მზის რადიაცია ულტრულაო ამინდში, მით უმეტეს, თოვლით დაფარულ ველებზე. მზით კანისა და, განსაკუთრებით, თვალების „დაწვის“ საშიშროება წარმოიქმნება ასევე ნისლიანობის დროსაც, რაც ჰაერში არსებულ წყლის წვეთებზე მზის სხივების არეკვლითა და გაბნევით არის გამოწვეული.

მთის კლიმატურ პირობებთან დაკავშირებული საფრთხეები

მთის რელიეფთან დაკავშირებული საფრთხეები ბევრადაა დამოკიდებული კლიმატურ პირობებზე, კერძოდ, ამინდზე.

ნისლიანობა მთისთვის ჩვეულებრივი მოვლენაა. იგი აფერხებს და საშიშს ხდის მთაში მოძრაობას, განსაკუთრებით, მარშრუტის რთულ უბანზე. ნისლში მცირდება მანძილის, სიმაღლის, სივრცეში ორიენტაციისა და რელიეფის ობიექტურად აღქმის უნარი. ნისლი აფერხებს მოლაშქრეთა შორის მხედველობით

და სმენით კავშირს, ანელებს მოძრაობას; იგი დამღლევი და დამთრგუნველია ლაშქრობის მონაწილეთათვის.

ამ დროს გასათვალისწინებელია ის გარემოება, რომ ნისლიანობას შედარებით დიდი მთის ირგვლივ წარმოქმნილი ღრუბლები განაპირობებს და მას ლოკალურობა ახასიათებს. მთაში ნისლი, უფრო ხშირად, სწრაფად ჩამოწვება და ასევე სწრაფად გაიფანტება ხოლმე ქარის სიძლიერისა და მიმართულების მიხედვით. ამიტომ ნისლის ჩამოწოლამ არ უნდა გამოიწვიოს ჯგუფში უხასიათობა და დაძაბულობა.

ჭექა-ქუხილი მთაში ნალექიანობის თანმდევი მოვლენაა. ძალიან ცუდია, თუ უამინდობა და ჭექა-ქუხილი სიმაღლეზე ან უღელტეხილზე დაგატყდებათ თავს. ამ დროს ატმოსფეროს ზედა ფენები ელექტრული მუხტით არის გაჯერებული და შეიძლება განიმუხტოს ელვისა და ზოგჯერ მეხის სახით. ატმოსფეროს ასეთ დაელექტრობულ მდგომარეობას სპეციფიკური სიმპტომები ახლავს: ცხვირის წვერსა და ყურის ბიბილოებზე გვიჩნდება ჩხვლეტის შეგრძნება; თმები იქოჩრება და დავარცხნის დროს ნაპერწკლებს ყრის; საჭურვლის ლითონის ნაწილები წუილს იწყებს. ასეთი ნიშნები მეხის დაცემის საშიშროების მაუწყებელია. ამ დროს სასწრაფოდ უნდა დავტოვოთ დამუხტული ზონა; უნდა შევეცადოთ, რომ შედარებით დაბალ სიმაღლეზე ჩამოვიდეთ, გავეცალოთ მთის თხემს, მოტიტვლებულ ადგილებს, მოვშორდეთ წყალსადინარებს.

ქარი, განსაკუთრებით ძლიერი, ყველგან არასასიამოვნო განწყობას გვიქმნის, მაგრამ მთაში, უარყოფით ემოციასთან ერთად, საშიშროებასაც წარმოადგენს. მთიანი ტერიტორიებისათვის დამახასიათებელია აღმა-დაღმა, ხშირ შემთხვევაში, დიდი სიჩქარით მქროლავი ქარები. ძლიერი ქარი ზღუდავს გადაადგილების უნარს, გვაკარგვინებს წონასწორობას, არ არის გამორიცხული შეუძლებელი გახადოს მოძრაობა.

ასეთ პირობებში მოძრაობა მხოლოდ იმ ფერდობებზე ხდება შესაძლებელი, რომლებიც ქედითაა დაცული. ქარიან ამინდში სიარულისათვის, სასურველია, გავითვალისწინოთ სათანადო ეკიპირება, ქარგაუმტარი ქურთუკი – ანარაკი, სათვალე და სხვ.

მზე, რომელიც ჩვეულებრივ ყოველთვის სასურველია, მთაში ისიც ხშირად საშიშროებას წარმოადგენს. მზის მაღალი რადიაცია, მის სპექტრში ულტრაიისფერი სხივების სიჭარბე, ტემპერატურის მკვეთრი ცვალებადობის პირობებში იწვევს კანის სერიოზულ დამწვრობას, ხელს უწყობს სასუნთქი გზების ანთებითი პროცესების განვითარებას, რაც ყოველთვის გასათვალისწინებელია და ამიტომ

უნდა იქონიოთ შესაბამისი დამცავი საშუალებები (სათვალე, ქუდი, გრძელსახელოიანი პერანგი, გრძელტოტიანი შარვალი, დოლბანდის ნილაბი, საცხი და სხვ.).

მთაში უსაფრთხო გადაადგილების ზოგიერთი წესი

გამყოლი (მასწავლებელი) პასუხისმგებელია მოსწავლეებზე მარშრუტის გავლის მთელი პერიოდის განმავლობაში. ამიტომ მან კარგად უნდა იცოდეს ის მიღებული, ელემენტარული, მაგრამ მნიშვნელოვანი წესები, რომლებიც აუცილებლად უნდა აუხსნას და გადასცეს ახალბედა მოლაშქრეს მთაში გასვლის წინ და უშუალოდ მოსთხოვოს მისი შესრულება ბილიკზე მოძრაობისას.

მარშრუტზე მოძრაობისას ჯგუფის დაქსაქსვა და მონაწილეების მიერ დისციპლინის დარღვევა დაუშვებელია. მარშრუტიდან (გზიდან) გადასვლა, როგორც წესი, მხოლოდ გამყოლის (მასწავლებელი) ნებართვით უნდა ხდებოდეს.

ჯგუფის მოძრაობის ტემპის შერჩევა მოსწავლეთა შესაძლებლობებსა და მათი ფიზიკური მომზადების დონეს უნდა შეესაბამებოდეს. ჯგუფებმა ძალიან ჩქარა, ერთმანეთის გასწრების მიზნით არ უნდა იარონ, ყოველთვის დაცული უნდა იყოს სიარულის თანაბარი რიტმი და ზომიერი ტემპი. მარშრუტის გავლის დროს გზის შემოკლება უსაფრთხოების უგულებელყოფის ხარჯზე დაუშვებელია. ასევე დაუშვებელია მარშრუტის ჩქარი ტემპით გავლა მონაწილეთა პირადი ეკვიპირების შემსუბუქების ან საბაზო აღჭურვილობისა და საკვების რაოდენობის შემცირების ხარჯზე. ყოველთვის უნდა ვეცადოთ, რომ ჯგუფმა გზადაგზა არ დაფანტოს და არ დატოვოს სხვადასხვა ნივთი ან პროდუქტი. აუცილებლად არის გასათვალისწინებელი ჯგუფის დასვენების, კვებისა და წყლის მიღების სწორი რეჟიმი. გაციებისა და სხვა უსიამოვნების თავიდან აცილების მიზნით, არ უნდა დავუშვათ ჯგუფის წევრების ბანაობა მთის მდინარეებში, ტბებში, ასევე ამინდთან შეუფერებელი ტანისამოსით ან ფეხშიშველი სიარული.

როცა ზურგჩანთით დიდი გზა გვაქვს გასავლელი, უნდა შეგვეძლოს ძალების მობილიზაცია და მათი რაციონალურად ხარჯვა. საერთოდ, მთაში მოძრაობა მშვიდად და ნელა უნდა დავიწყოთ. ნაბიჯის სიგრძეს, ძირითადად, რელიეფის დახრილობა განსაზღვრავს. სწორ რელიეფზე სიარულისას ნაბიჯები შედარებით გრძელია, დახრილზე - მოკლე. სიარულის დროს ფეხის მყარად დადგმის ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა ფეხის ტერფების სრულად დატვირთვა.

დიდი დატვირთვების დროს ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია სუნთქვის თანაბარი რიტმის შენარჩუნება. აღმართზე ნაბიჯების სიხშირე სუნთქვის რიტმთან უნდა იყოს შეჯერებული. მოძრაობის დროს სჯობს უმეტესად ცხვირით ისუნთქოთ.

მთიანი მარშრუტის გავლის დროს, სასურველია, ყოველ საათში საშუალოდ ათი, თხუთმეტი წუთი შეისვენოთ.

ორი-სამი საათის მოძრაობის შემდეგ, ფიზიკური ძალების აღდგენის მიზნით, კარგი იქნება, თუ ჩვეულებრივთან შედარებით მეტი ხნით შეისვენებთ და მსუბუქად ისაუზმებთ. დროის დეფიციტის შემთხვევაში, მოძრაობის შეუჩერებლად შეიძლება მიიღოთ ცოტაოდენი საკვები: ჩირი, ქიშმიში, კანფეტი ან სხვა სამგზავრო კონცენტრატები – ეს შეავსებს დახარჯული ნივთიერებების მარაგს ორგანიზმში და აღადგენს დაკარგულ ენერგიას.

ნისლში მოძრაობის დროს, მით უმეტეს წვიმიან ამინდში, ყურადღებით უნდა იყოთ, რათა არ დაკარგოთ გარემოში ორიენტირების უნარი მით უფრო, თუ ბილიკები ხშირად სხვადასხვა მხარეს იყრება. თუ ეს საჭირო გახდა, გამუდმებით უნდა ადევნოთ თვალყური რუკასა და კომპასს, მარშრუტის მარკირების ნიშნებს და ეს აღნიშვნები ხშირად შეადაროთ აღწერილობას. თუ მარშრუტიდან აცდენის საშიშროება წარმოიშვა, აუცილებლად უნდა დაელოდოთ ნისლის გაფანტვას.

ეცადეთ, მოძრაობა დილის საათებში, რაც შეიძლება ადრე დაიწყოთ. თავი უნდა აარიდოთ მოძრაობას იმ ფერდობებზე, სადაც ქვები თავისუფლად ყრია. მარშრუტის სხვადასხვა უბანზე უსაფრთხო გზის შერჩევა, კონკრეტული პირობების – ამინდის, გზის საფარის სტრუქტურის (ბალახი, ღორღი, ნაშალი, თოვლი), მონაწილეთა მდგომარეობისა და სხვა გარემოებების გათვალისწინებით უნდა მოხდეს.

მეტად არასასურველია წინასწარ არჩეული მარშრუტის გზადაგზა შეცვლა, რაც მხოლოდ გამონაკლის შემთხვევაში არის დასაშვები. ყურადღება უნდა მიექცეს მარშრუტზე არსებულ ნიშნებსა და მაჩვენებლებს. თუ მოძრაობის დროს რელიეფის სირთულის, გაუთვალისწინებელი საფრთხის ან სხვა ობიექტური მიზეზის გამო თქვენ ჯგუფის უსაფრთხოებაში ეჭვი ოდნავ მაინც შეგეპარათ, მაშინვე მიიღეთ გადამჭრელი ზომები. უნდა მოძებნოთ შემოსავლელი მარტივი გზა, შეიძლება მოეწყოს შუალედური ბანაკი ან შეწყვიტოთ ლაშქრობა და ჯგუფი მთლიანად დააბრუნოთ უკან.

ძლიერი წვიმისა და სეტყვის დროს თავი უსაფრთხო ადგილს უნდა შეაფაროთ და დაელოდოთ გამოდარებას. თუ ამის საშუალება არ არის, აღნიშნულ პირობებში

სიარულის შემთხვევაში ჯგუფის წევრებმა მოძრავ ქვებზე, მოლიპულ ზედაპირზე ფეხი ფრთხილად და დაკვირვებით უნდა გადადგან.

მზის ძლიერი რადიაციის შემთხვევაში, აუცილებელია ჯგუფის ყველა წევრმა დამწვრობისაგან დაიცვას: თვალები – მუქი სათვალით, სახე – რაიმე ნიღბით, საცხით, ხოლო სხეულის ღია ნაწილები – ტანსაცმლით.

მოძრაობის დროს რაიმე გაუთვალისწინებელ შემთხვევაში უნდა შეეცადოთ, სწორად შეაფასოთ ჯგუფის მდგომარეობა და ისე დასახოთ შემდგომი მოქმედების გეგმა, ხოლო ექსტრემალური შემთხვევის დროს დროულად მიიღოთ შესაბამისი გადაწყვეტილება და მოქმედებები სწრაფად განახორციელოთ.

მოძრაობა ხეობაში. მდინარის გაყოლებით ხეობა, ჩვეულებრივ, ტყე-ბუჩქნარითა და მკვრივი ძეძვნარითაა დაფარული. ისინი ნიღბავენ კლდოვან შვერილებს, ლოდებს, კუნძებს, რაც საკმაოდ ართულებს მოძრაობას. ამიტომ ხეობაში უპირატესად უნდა იაროთ მიწის საფარველიან ან ბალახიან ფერდობზე, სადაც ბილიკის გაკვალვა უფრო ადვილია.

დიდი დახრილობის ნაწვიმარ ბალახიან დამრეც ფერდობზე ბილიკის უქონლობის შემთხვევაში, საფრთხე რომ არ შეუქმნათ უკან მომავალ მონაწილეს, უმჯობესია ჯგუფმა ასვლა ზიგზაგით – სერპანტინით (მიხვეულ-მოხვეული, დაკლავნილი გზა მთაში) ან ფერდის გრძელი ტრავერსირებით განახორციელოს. ამ დროს, ჯგუფის წევრებმა შემჭიდროებულად უნდა იმოძრაონ. ფერდზე მიმართულების შეცვლის წინ აუცილებელია, მოსწავლე თავის უკან მომავალ ჯგუფის წევრს დაელოდოს და მოძრაობა მხოლოდ ამის შემდეგ გააგრძელოს. მოსწავლეებმა ფერდობზე ფეხი მყარად უნდა დადგან და ცალკეული ბელტი (კოლბოხი), როგორც საფეხური, ისე გამოიყენონ.

ნაყარზე გადაადგილების მთავარი პრინციპი ისეთივეა, როგორც ბალახით დაფარულ ფერდობზე მოძრაობის დროს, მაგრამ აქ მთავარია სიარულის დროს ქვები დაბლა არ დაცურდეს – არ დაგორდეს. დაუშვებელია მკვეთრი მოძრაობით ქვებთან შეხება. იქ, სადაც ქვებია, ჯგუფმა შემჭიდროებულად უნდა იმოძრაოს. აუცილებელია საყრდენი წერტილების (ფეხის დასადგამი ადგილი) ფეხით მოსინჯვა და წონასწორობის მაქსიმალურად შენარჩუნება.

ბანაკის მოწყობისას გამყოლმა (და/ან მასწავლებელმა) კატეგორიულად უნდა სთხოვოს ლაშქრობის მონაწილეებს, დაიცვან სისუფთავე ღამის გასათენებელ მთელ ტერიტორიაზე. ბანაკის ალაგება-დასუფთავების შემდეგ, ყველაფერი, რისი დაწვაც არის შესაძლებელი, პოლიეთილენის გარდა, ადრინდელი კოცონის ადგილას უნდა დაიწვას. კოცონი საგულდაგულოდ უნდა ჩაქრეს. თუ საშუალება არსებობს, ჯოხები

და შეშის ნარჩენები წვიმისაგან მოფარებულ ადგილზე დალაგდეს სხვა მოლაშქრეებისათვის. კონსერვის რკინის ქილები და პოლიეთილენის ბოთლები უნდა დაიჭეჭყოს და ნაგავსაყრელზე დაიყაროს. ნაგვის დაწვის ადგილები უნდა დაიშალოს, ხოლო ნარჩენები მიწაში ჩაიფლას. წასვლის წინ ბანაკის სისუფთავე მთელ პერიმეტრზე უნდა შეამოწმდეს.

რა მოეთხოვება სამთო გამყოლს (და/ან მასწავლებელს) – ზოგიერთი რჩევა

მარტივ სამთო-საფეხმავლო მარშრუტზე ერთ ჯგუფში შეიძლება მერყეობდეს როგორც მონაწილეების, ისე გამყოლების რაოდენობა ათი ადამიანის („ათეული“) ფარგლებში. თუ ჯგუფში 6–7 მონაწილეა, გამყოლის რაოდენობა საკმარისია 2 ადამიანი (ერთი წინამძღოლი და ერთი ჩამკეტი). ხოლო თუ ჯგუფში 8–9 მონაწილეა,

გამყოლის რაოდენობა გაიზრდება (წინამძღოლი, შუა - მარეგულირებელი და ჩამკეტი).

მას შემდეგ, რაც მონაწილეების ყველა ჯგუფი („ათეული“) ჩამოყალიბდება, სასურველია, გამყოლმა მარშრუტზე გასვლამდე დრო დაუთმოს მარშრუტის ერთობლივ განხილვასა და გეგმის დაზუსტებას.

ლაშქრობის დროს „ათეულის“ ყველა გამყოლი („წინამძღოლი“, „მარეგულირებელი“, „ჩამკეტი“ თუ სხვა) უსმენს და ასრულებს საერთო ხელმძღვანელის მითითებებს. ამიტომ აუცილებელია „ათეულმა“ ერთ უწყვეტ მწკრივში/რიგში, იაროს.

აუცილებელია ყველა საკვანძო საკითხი - სიარულის დრო, დასვენება, კარვების გაშლა, თუ მარშრუტიდან დაბრუნების დრო ისე განისაზღვროს, რომ ყველაფერი დაღამებამდე მოესწროს.

ჯგუფთან ჩვეული კითხვა-პასუხის შემდეგ, მარშრუტის წარმატებით გავლის მიზნით, სასურველია დავადგინოთ, შევაფასოთ და მოვამზადოთ ზოგიერთი საკითხი თუ დეტალი, კერძოდ:

- მარშრუტზე გასვლის წინ აუცილებელია გადავამოწმოთ ჯგუფის წევრების ჯანმრთელობის მდგომარეობა; დავაზუსტოთ მთის ბილიკებზე სიარულის მათი გამოცდილება, მარშრუტის გავლის საკვანძო საკითხები; სასურველია, წინასწარ ვიცოდეთ, სად იქნება შესვენების ადგილები;

- სასურველია, ჯგუფს წინასწარ გავაცნოთ სამთო მარშრუტის ლანდშაფტური თავისებურება, კულტურის ძეგლის მოკლე ისტორია, მარშრუტის გავლის სავარაუდო დრო, მთაში სიარულის ზოგიერთი წესი, სირთულე, თუ ასეთი არსებობს მარშრუტზე; გავაცნოთ წასაღები პირადი და ჯგუფის საერთო საჭურვლის სია და სხვ.;
- მარშრუტზე გასვლამდე საკმარისი დრო უნდა მოვანდომოთ საჭურვლისა და პროდუქტების შერჩევას, რათა ყველაფერი ზუსტად იყოს გათვლილი; სასურველია, ჯგუფმა მარშრუტზე ზედმეტი ბარგი არ ატაროს, ამავე დროს ყველაფერი საჭირო თან ჰქონდეს წაღებული;
- ჯგუფის ყველა წევრს ზურგჩანთა კარგად უნდა ჰქონდეს მორგებული. ზურგჩანთიდან არ უნდა იყოს ამოშვებული ისეთი საგნები, რომლებსაც შეუძლია ჯგუფის სხვა წევრები დააზიანოს;
- მარშრუტზე გასვლამდე დავაზუსტოთ, რომელ გამყოლებს მოაქვთ მოლაშქრეთა მთელი შემადგენლობისათვის საერთო დანიშნულების საგნები და საჭურველი: მარშრუტის აღწერილობა, კავშირის საშუალება, კომპასი, რუკა, კარგი ხარისხის ფოტოაპარატი, თერმოსი, ფანარი, საველე აფთიაქი, დამხმარე საშუალებები და სხვ.;
- სასურველია, მარშრუტზე ჯგუფის გასვლა და უკან დაბრუნება დათქმულ დროს მოხდეს;
- მარშრუტის პირველი მონაკვეთი აუცილებლად უნდა დავიწყოთ ნელი ტემპით და ათი-თხუთმეტი წუთის შემდეგ ჯგუფი ცოტა ხნით შევასვენოთ, რათა მონაწილეებმა უკეთ მოირგონ ჩაცმულობა, ზურგჩანთა, შეეგუონ სიარულს და სხვ.;
- ჯგუფის რომელიმე წევრის ტრავმის ან შეუძლოდ გახდომის შემთხვევაში, მთელი ჯგუფი უნდა გავიყვანოთ უსაფრთხო, შესაფერის ადგილა; დაშავებულს აღმოვუჩინოთ პირველადი დახმარება და განვსაზღვროთ მარშრუტის გაგრძელების ან უკან დაბრუნების მიზანშეწონილობა;
- არ გადავუხვიოთ დათქმულ მარშრუტს. თუ გზა აგვერია, უმჯობესია, არ გავჯიუტდეთ, დაბრუნდეთ ნაცნობ ადგილამდე და ისე გავაგრძელოთ სვლა დადგენილი მარშრუტით;
- სასურველია, ყოველთვის ვიკვებებოდეთ ჯგუფთან ერთად;
- უნდა შევეცადოთ, რომ მარშრუტის გავლის მთელ პერიოდში ჯგუფის ყველა მონაწილე იყოს ჩვენი თვალთახედვის არეში. დაუშვებელია ჯგუფის გაწეღვა დიდ მანძილზე, რასაც მუდმივად უნდა მიაქციონ ყურადღება შუაში მდგომმა ე.წ. „მარეგულირებელმა“ და ჯგუფის ბოლოში მდგომმა „ჩამკეტმა“;

- ჯგუფისათვის ნებისმიერი ინფორმაცია უნდა იყოს მკაფიო, ზომიერად ხმამაღალი - არა ყვირილით, მაგრამ მომთხოვნი და ყველა მონაწილისათვის გასაგები;
- სიარულის ტემპი უნდა შევარჩიოთ ჯგუფში ყველაზე სუსტი მონაწილის შესაძლებლობის გათვალისწინებით, რომელიც უნდა ჩადგეს ათეულის წინ, ხელმძღვანელის უკან;
- სასურველია, ფიზიკურად სუსტ მონაწილეს დელიკატურად შევთავაზოთ მისი ბარგის ნაწილის წაღება ან ტვირთი გადავუნაწილოთ ჯგუფის წევრებს;
- მარშრუტზე უნდა ვიყოთ პუნქტუალური, დვაიცვათ ჯგუფთან წინასწარ შეთანხმებული პირობები, სიარულის ტემპი, დასვენების, კვების, დამისთვეის, დაბრუნების დრო და სხვ.;
- ყურადღებით უნდა ვიყოთ, რათა მონაწილემ მარშრუტის გავლის დროს არ დაკრიფოს და არ შეჭამოს რაიმე უცნობი მცენარის მანყინარი ნაყოფი, არ დალიოს სასმელად უვარგისი წყალი და სხვ.;
- ლაშქრობაში ყოვლად დაუშვებელია ალკოჰოლიანი სასმელების წაღება, ადგილობრივი მოსახლის ან სხვათა მიერ შემოთავაზებული ალკოჰოლიანი სასმელის მიღება.

ასევე მნიშვნელოვანია, მარშრუტზე ჯგუფის გამყოფს, რომელმაც უკეთ იცის წამლების დანიშნულება და მათი მოხმარების წესი, აუცილებლად უნდა ჰქონდეს თან პატარა საველე აფთიაქი წინასწარ შერჩეული წამლებით: გულის, კუჭის აშლილობისა და შეკრულობის, ყელის, დამწვრობისა და ჭრილობისათვის საჭირო წამლები, სიცხისა და წნევის დამწვევი პრეპარატები, სამედიცინო თერმომეტრი, წნევის აპარატი, თავის ტკივილის საწინააღმდეგო წამლები, ტკივილ-გამაყუჩებელი საშუალებები, მზისგან დამცავი საცხი, სამედიცინო სპირტი, ბინტი, ბამბა და სხვ.

მარშრუტის აღწერილობის შედგენა

რუკა წარმოადგენს ადგილმდებარეობის ქალაქზე გადმოტანილ, შემცირებულ გამოსახულებას. ტერიტორიის ტოპოგრაფიული რუკა ის ძირითადი „ინსტრუმენტი“, რომლის გარეშეც მარშრუტის დაკვალვა-მარკირება შეუძლებელია. რუკაზე დატანილია მერიდიანებისა და პარალელების ბადე, რომელთა მნიშვნელობები გრადუსებში მინიშნებულია რუკის კიდეზე. რუკის ზედა ნაწილი, როგორც წესი, მიმართულია ჩრდილოეთისაკენ, ქვედა - სამხრეთისაკენ, შესაბამისად, მარჯვენა - აღმოსავლეთისაკენ და მარცხენა - დასავლეთისაკენ.

ფიზიკურ რუკაზე მთები, მთაგრეხილები და შემადლებული ადგილები გაფერადებულია მოყავისფროდ; ზღვები, მდინარეები და ტბები – ლურჯად, ტყე და მცენარეული საფარი – მწვანედ, თოვლ-მყინვარული უბნები – თეთრად და ცისფრად. რუკაზე დატანილია დასახლებული პუნქტების, მდინარეების, მთების, ქედებისა და გადასასვლელების დასახელებები და ნაჩვენებია მათი სიმაღლე ზღვის დონიდან. უკანასკნელ ხანებში გაჩნდა ახალი ტექნოლოგიებით – აეროკოსმოსური დაკვირვებების შედეგად შედგენილი რუკები, სადაც ფერთა აღწერილი გამა შეცვლილია, მაგრამ ეს რუკის შინაარსსა და მისით სარგებლობის წესებს არ ცვლის.

რუკით სარგებლობის დროს ორიენტირებული უნდა ვიყოთ გარემოს მიმართ. ეს ადვილად მიიღწევა, თუ რუკის მარჯვენა კიდე კომპასის მეშვეობით ჩრდილოეთის მიმართულებას შევუთავსებთ. ამ შემთხვევაში ობიექტები რუკასა და გარემოში ერთნაირად იქნება ორიენტირებული.

რუკის ერთ-ერთი ძირითადი მახასიათებელია მასშტაბი, რომელიც სხვა მონაცემებთან ერთად მოყვანილია რუკის ქვედა ნაწილში. მასშტაბი გამოხატავს ტერიტორიის შემცირების ხარისხს და გვიჩვენებს, თუ რამდენჯერაა შემცირებული გარემოს რეალური ზომები რუკაზე დატანილ ზომებთან შედარებით.

არსებობს მასშტაბის გამოსახვის რიცხობრივი და ხაზობრივი ხერხი. რიცხობრივი მასშტაბი წარმოადგენს წილადს, რომლის მნიშვნელი გვიჩვენებს შემცირების ხარისხს. მაგალითად, თუ რუკაზე მითითებულია მასშტაბი 1:50000, ეს იმას ნიშნავს, რომ გარემოს ხაზობრივი ზომები რუკაზე 50000-ჯერაა შემცირებული. ცხადია, რომ რაც ნაკლებია რიცხობრივი მასშტაბის მნიშვნელი, მით უფრო მსხვილმასშტაბიანია რუკა. გავრცელებულია რიცხობრივი მასშტაბის შემდეგი სტანდარტები: 1:10000; 1:25000; 1:50000; 1:100000; 1:200000 და ა.შ. სამთო მარშრუტზე სამუშაოდ, მიზანშეწონილია მსხვილმასშტაბიანი რუკების გამოყენება.

მასშტაბის გამოსახვის მეორე ხერხი წარმოადგენს თანაბარ მონაკვეთებად დაყოფილ სწორ ხაზს. მონაკვეთებთან დატანილი ციფრები შეესაბამება რეალურ მანძილს, გამოსახულს კილომეტრებში. თუ რუკის მიხედვით გვინდა გავიგოთ რეალური მანძილი ჩვენთვის საინტერესო ობიექტებს შორის, რუკაზე გაზომილი ეს დაშორება უნდა შევადაროთ ხაზობრივ მასშტაბს, სადაც მანძილები კილომეტრებშია მოცემული. ხაზობრივი მასშტაბის გასწვრივ, როგორც წესი, მითითებულია ე.წ. ხაზობრივი საზომი, რომელიც სიტყვიერად მიუთითებს მასშტაბის სიდიდეს. მაგალითად, 1:25000 მასშტაბიან რუკაზე მიწერილია 1 სანტიმეტრში 250 მეტრი, 1:50000 მასშტაბიან რუკაზე კი - 1 სანტიმეტრში 500 მეტრი და ა.შ.

კროკი. სამთო ტურიზმში ფართოდ გამოიყენება ე.წ. კროკი. მის შესადგენად არსებული რუკიდან ფურცელზე იმავე მასშტაბით გადააქვთ საინტერესო უბნის ძირითადი გეოგრაფიული კონტურები (მდინარე, მთაგრეხილი, გზა) და სხვა თვალსაჩინო ობიექტები (დასახლებული პუნქტი, მთები, ჩანჩქერები და სხვ.). მარშრუტზე მოძრაობისას ამ სქემატურ ნახატზე დატანილია ისეთი ობიექტები, რომლებიც რუკაზე არაა მინიშნებული, მაგრამ მეტად გამოსადეგია მარშრუტზე ორიენტაციისა და საქმიანობისათვის, მაგალითად: წყარო, მეხდარტყმული ხე, გამხმარი ტყის კორომი, დიდი ლოდი, დასვენების ან ღამის გასათევი ადგილი და სხვ.

მანძილის განსაზღვრა რუკაზე. იმისთვის, რომ რუკის მიხედვით განვსაზღვროთ მანძილი გარემოს ორ წერტილს შორის (მანძილი ერთი დასახლებული პუნქტიდან მეორე პუნქტამდე, ხიდამდე, მდინარეთა შესართავამდე, მთამდე და ა.შ.), საჭიროა, რუკაზე გაიზომოს ეს მანძილი სანტიმეტრებში და გამრავლდეს მასშტაბის მნიშვნელზე.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა

მოძრავი თამაშის შერჩევა სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის

მოძრავი თამაშები

მოძრაობა და მოძრაობითი მოქმედებები ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. იგი შეიძლება მივიჩნიოთ, როგორც ადამიანთან ერთად თანშობილი ინსტიქტი, მისი შინაგანი, სასიცოცხლო მნიშვნელობის მოთხოვნილება თვითაღზრდის უზრუნველსაყოფად.

ვინაიდან მოძრავი თამაშები წარმოადგენს მოძრაობითი ზემოქმედებების განსაკუთრებულ საშუალებას, მის პროცესში, მისი შინაარსიდან და სიუჟეტიდან გამომდინარე, ბავშვი ამჟღავნებს გარკვეულ დამოკიდებულებას გარემო სინამდვილესთან; შესაბამისად, აცნობიერებს საზოგადოებრივი ცხოვრების ფორმებსა და საშუალებებს, ცდილობს გაარკვიოს თავისი მიმართება და დამოკიდებულება სათანადო საგნებთან, თანატოლებთან და, ზოგადად, საზოგადოებასთან.

მოძრავი თამაშები შეიცავს ადამიანისათვის დამახასიათებელ მოძრაობითი მოქმედების ძირითად სახეებს - სიარულს, სირბილს, ხტომას, ტყორცნას, ხოხვას, ცოცვასა და სხვა მრავალს, რის გამოც მოძრავი თამაშები მოსწავლეებისათვის მოძრაობითი ჩვევების, ნებისყოფის, ხასიათისა და ყოფაქცევის საჭირო ფორმების, დისციპლინის, თავშეკავებულობისა და სხვა მრავალი დადებითი ჩვევისა და თვისების აღზრდა-ჩამოყალიბების საშუალებად გვევლინება.

თამაშები ხელს უწყობს მოძრაობის შერჩევითობას სიტუაციის ცვალებადობის შესაბამისად. ბავშვები იძულებულნი არიან, იაზროვნონ უფრო რაციონალურად; სწრაფად მოახდინონ რეაგირება მოწინააღმდეგის ან პარტნიორის მოქმედებაზე და შეიკავონ ემოციები. თამაშები ავითარებს მეტყველებასა და ლოგიკას.

მოძრავი თამაში იმითაა კარგი, რომ, როგორც წესი, გამოიყენება ნაცნობი და ბუნებრივი მოძრაობები: სიარული, სირბილი, ცოცვები, ხტომები, საგნებით ვარჯიში. მათი გამოყენება შეიძლება სპეციალური მომზადების გარეშე, რადგანაც ისინი არ ითხოვენ რთულ ტექნიკასა და ტაქტიკას, ხოლო მათი ჩატარების წესები შეიძლება შეიცვალოს ბავშვის ინტელექტუალური და

ფიზიკური განვითარების შესაბამისად. ბავშვებისათვის მთავარი და ძირითადია სტიმული, რომელიც აღვიძებს სათამაშო მოქმედების სურვილს და თამაშის მოთხოვნილებას, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მოძრავ თამაშებს ხშირად თან ახლავს სიძნელები, რადგანაც მთავარ და წარმმართველ არახელსაყრელ მიზეზად გვევლინება სუსტი ცნობისმოყვარეობა, სწავლისა და სიახლის ნელი ათვისების ფაქტორი. ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოძრავ თამაშებს, როგორც ემოციური დატვირთვისა და მოძრაობის მასტიმულირებელ ფაქტორებს, დიდი მნიშვნელობა აქვს.

მოძრავი თამაშების შერჩევის დროს მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს შემდეგი:

- თამაშების შინაარსი (სიუჟეტი, წესები) უნდა შეესაბამებოდეს ბავშვების ინტელექტუალურ, ფიზიკურ და მოძრაობით გამოცდილებას, ემოციურ მდგომარეობასა და პიროვნულ ინტერესებს;
- მისი შერჩევა და შესრულება უნდა მოხდეს შესრულების სირთულის მიხედვით მარტივი მოძრაობითი მოქმედებიდან დაწყებული და თანდათანობით რთული მოტორული მოქმედებებით გამდიდრებული;
- თამაშების შინაარსი უნდა ითვალისწინებდეს ზემოქმედების კომპლექსურ ხასიათს: აღნაგობის კორექციას, ფიზიკურ განვითარებას, ყველა ორგანოს გამაგრებასა და, ზოგადად, ორგანიზმის გაჯანსაღებას;
- თამაშების პროცესში აუცილებელია ბავშვების შემეცნებითი მუშაობის სტიმულირება, ფსიქიკური პროცესებისა და ფანტაზიის გააქტიურება.

ადგილზე ჩასატარებელი თამაშების დროს ძირითად საწყის მდგომარეობას წარმოადგენს მდგომარეობა ჯდომში და მხოლოდ ცალკეულ მოთამაშეს შეუძლია დგომში ყოფნა. აღნიშნულ თამაშებში მოძრაობები შეზღუდულია და მთავარ მომენტს წარმოადგენს ემოციური ფაქტორი. სხვა მოძრავ თამაშებთან შედარებით, მათ გააჩნია ძალიან მცირე ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედება. ადგილზე თამაშები ტარდება ისეთი კატეგორიის მოსწავლეებთან, რომლებსაც შეზღუდული აქვთ მოძრაობის უნარი (ქვედა კიდურების ამპუტაცია, ბავშვთა ცერებრული დამბლის მძიმე ფორმა, ზურგის ტვინის დაზიანება და ა.შ.). მიუხედავად იმისა, რომ ადგილზე თამაშებს არ გააჩნია მაღალი ფიზიკური დატვირთვის შესაძლებლობა, ისინი უნდა შეირჩეს მოსწავლეთა მენტალური თავისებურებებისა და ფიზიკური შესაძლებლობების მიხედვით. ადგილზე თამაშებში შეიძლება შევიდეს სპორტული თამაშების ელემენტები, საგნების

გადაცემები, ესტაფეტები საგნების გადაცემით (ბურთები, ტენილი ბურთები და ა.შ.) ჯდომში.

ნაკლებად მოძრავ თამაშებს მიეკუთვნება ისეთი თამაშები, რომლებშიც მონაწილეობას იღებს არა მთელი ჯგუფი, არამედ ერთი ან ორი მოთამაშე და ისიც არა მთელი დროის მანძილზე, არამედ შესვენებებით. ნაკლებად მოძრავი თამაშები, ძირითადად, ტარდება დგომში, მაგალითად: მოთამაშეთა გუნდი ეწყობა წრეზე. წამყვანი დგება მოთამაშეთა უკან წრის გარეთ, დარბის წრის გარშემო და „ჭრის“ (ზურგზე ხელის შეხებით) რომელიმე მოთამაშეს, თვითონ კი აგრძელებს სირბილს, ცდილობს სწრაფად შემოურბინოს წრეს და დაიკავოს „დაჭრილის“ ადგილი. შემდეგ „დაჭრილი“ ხდება წამყვანი და აგრძელებს თამაშს. თამაშის გართულება შეიძლება სხვადასხვა ვარიანტით. ასეთი სახის ვარჯიშები შეიძლება შეირჩეს სხვადასხვა ფორმითა და შინაარსით.

შეიძლება გარდამავალი ტიპის თამაშების გამოყენება. თამაშებში მთელი ჯგუფიდან 4-5 მოთამაშე მონაწილეობს, ე.ი. ჩართულია ჯგუფის მოთამაშეთა უფრო მეტი რაოდენობა, ვიდრე ნაკლებად მოძრავ თამაშებში. მაგალითად: თამაში - „აბა, დამეწიე“. მასში მონაწილეობს ერთდროულად 4-5 მოთამაშე. მოთამაშეები დგანან ერთმანეთის ზურგს უკან წრეზე ჯგუფებად 4-5 მონაწილის შემადგენლობით. გამოიყოფა ერთი წამყვანი, რომელიც მოძრაობს წრის ირგვლივ, ჩერდება ერთ-ერთი ხუთეულის წინ და ეხება რომელიმე მოთამაშეს მხარზე. შეხებისთანავე იძახის - „აბა, დამეწიე“ და დარბის წრის ირგვლივ. მას მისდევს აღნიშნული ხუთეულის ყველა მოთამაშე და ცდილობენ, რაც შეიძლება სწრაფად მიიბრინონ გათავისუფლებულ ადგილთან. მიბრუნის შემდეგ დგებიან ერთმანეთის ზურგს უკან. ვინც ბოლოს მიიბრუნს, ის ხდება წამყვანი და გრძელდება თამაში.

სწავლის პერიოდში კარგი იქნება, თუ გამოიყენება ესტაფეტები, რომლებიც წარმოადგენს გარდამავალ თამაშებს მოძრავ და სპორტულ თამაშებს შორის.

ესტაფეტები შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში როგორც ადგილზე, ასევე გადაადგილებით, სხვადასხვა საგნითა და დავალებით. საწყისი მდგომარეობა (დგომით, ჯდომით და წოლით) ირჩევა სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების შესაძლებლობის შესაბამისად. ესტაფეტებში შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა საგანი: გასაბერი ბურთები, ტენილი ბურთები, ტანვარჯიშული ჯოხები და ა.შ. გარდა ამისა, შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა დავალება, მაგალითად: გაძრომები, ცოცვები, წახტომები, ხტომები და ა.შ. ესტაფეტები გადაადგილებებით, განსაკუთრებით სირბილის, ძრომების, ცოცვების, წახტომებისა და ხტომების ჩართვით, ამაღლებს ფიზიკური დატვირთვის ხარისხს. ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ შეჯიბრების ელემენტები ასევე ამაღლებს დატვირთვას.

მოსწავლეთა ფუნქციონალური და ფიზიკური განვითარების შესაძლებლობებიდან გამომდინარე, შეიძლება ზოგიერთი სპორტული თამაშის (ბადმინტონი, ჩოგბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი და ა.შ.) გამოყენება მთლიანად ან მცირედი შეზღუდვებით (მოედნის ფართის, თამაშის ხარგრძლივობის შემცირებით, ბადის სიმაღლის დაწევით და ა.შ.).

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზანია:

- სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლე ჩააბას ფიზიკურ აქტივობებში და ამ გზით შეუწყოს ხელი მის ფიზიკურ განვითარებას;
- გააცნობიერებინოს მას ჯანსაღი ცხოვრების მნიშვნელობა ადამიანის ცხოვრებაში;
- გამოუმუშაოს ისეთი სამოქალაქო უნარ-ჩვევები, როგორებიცაა დამოუკიდებლად გადაწყვეტილებების მიღება, პასუხისმგებლობა და სხვა.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების მქონე მოსწავლეების აკადემიური და სოციალური მიღწევების შეფასება

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების მქონე მოსწავლის სასწავლო შედეგები ხშირად მათ თანაკლასელთა მსგავსია, მაგრამ მათთვის პედაგოგი ადაპტირებული შეფასების პროცედურებს იყენებს. შეფასების ადაპტირებული პროცედურების გამოყენება მოსწავლის ინდივიდუალურ სასწავლო გეგმაში უნდა აისახოს. ეს მოსწავლეები ფასდებიან სასწავლო კურსის/პროგრამის სასწავლო შედეგების მიხედვით. ზოგიერთი მოსწავლის სპორტისა და ფიზიკური აღზრდის პროგრამამ კი შესაძლოა მნიშვნელოვანი მოდიფიკაცია მოითხოვოს. ასეთი პროგრამების ზოგიერთი ან ყველა სასწავლო შედეგი რეგულარული სასწავლო პროგრამისგან საგრძნობლად განსხვავებული იქნება. ამ შემთხვევებში შეფასება ეფუძნება ამ შედეგების მიღწევის ხარისხს. შესაბამისად, ყველა შეფასება ინდივიდუალურად შემუშავებული სტანდარტების მიხედვით კეთდება. მშობლებს შეუძლიათ, სკოლას დაეხმარონ სწავლის შედეგებისა და მოსწავლის განვითარების პროგრესის შეფასებაში, განსაკუთრებით, სოციალური მიზნებისა და ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევების განვითარების მხრივ.

ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა

ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის ნიმუში

თარიღი:

საგანი: ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

კლასი: VIII

მასწავლებლის სახელი, გვარი:

მოსწავლის სახელი და გვარი:

მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა; მოტორული უნარ-ჩვევები.

გრძელვადიანი მიზანი

ფ.ა.სპ.საბ.1.ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერება;

ფ.ა.სპ.საბ.2.სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება;

ფ.ა.სპ.საბ.3.სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა.

ფ.ა.სპ.საბ.4.ტექნიკური ელემენტების (მაგალითად: გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომა) განვითარება;

ფ.ა.სპ.საბ.5.ფიზიკური თვისებების (მაგალითად: ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) განვითარება.

მოკლევადიანი მიზანი (ერთი მოკლევადიანი მიზანი განისაზღვრება 4-6 კვირის ვადით. სასწავლო წლის მანძილზე სსსმ მოსწავლისთვის შედგენილი უნდა იყოს 6-7 მოკლევადიანი მიზანი).

ჩამოწერეთ მიზნის შესაბამისი აქტივობები. მსგავსი აქტივობების წინასწარ შედგენა დაგჭირდებათ ყოველი გაკვეთილის დაგეგმვამდე.	რესურსი
1 შეჯიბრისა და ვარჯიშის წინ ასრულებს მოთელვით ვარჯიშებს;	
2 ინდივიდუალური მიზნებიდან გამომდინარე, რეგულარულად ასრულებს ფიზიკურ ვარჯიშებს (ზედა და ქვედა კიდურების განვითარება);	
3 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის გადაცემას მკერდიდან ორი ხელით მოძრაობაში;	კალათბურთის ბურთი
4 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის გადაცემას თავს ზემოდან ორი ხელით მოძრაობაში;	კალათბურთის ბურთი
5 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის გადაცემას იატაკიდან არეკლით ორი ხელით მოძრაობაში;	კალათბურთის ბურთი
6 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის დაჭერას ორი ხელით მკერდის სიმაღლეზე;	კალათბურთის ბურთი
7 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის ტარებას ბურთის ხელიდან ხელში გადატანით;	კალათბურთის ბურთი
8 მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის ტარებას წინაღობის შემორბენით;	კალათბურთის ბურთი

9	მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის ტარებას გვერდითი მიდგმითი ნაბიჯებით;	კალათბურთის ბურთი
10	მოსწავლე ასრულებს კალათბურთის ბურთის წართმევას / გაგდებინებას;	კალათბურთის ბურთი
11	მოსწავლე ასრულებს საჯარიმო ტყორცნებს.	კალათბურთის ბურთი

აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა - VIII კლასი

ცხრილი N1

N	კრიტერიუმი	ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილებელი
1	აგნობიერებს ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშეწყობის საშუალებების) მნიშვნელობას;			
2	გუნდური თამაშის დროს იცავს დისციპლინას, აკონტროლებს საკუთარ ქცევასა და ემოციებს;			
3	იცავს პირადი ჰიგიენის წესებს;			
4	იცავს ძირითად წესებსა და სამართლიანი თამაშის წესებს;			
5	ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა / გადაწყობა);			
6	ასრულებს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (ზედა და ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები).			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - კალათბურთი

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებ ლად
1	ბურთის გადაცემა მკერდიდან ორი ხელით მოძრაობაში;			
2	ბურთის გადაცემა თავს ზემოდან ორი ხელით მოძრაობაში;			
3	ბურთის გადაცემა იატაკიდან არეკლით ორი ხელით მოძრაობაში;			
4	ბურთის დაჭერა მკერდის სიმალლეზე ორი ხელით;			
5	ბურთის ტარება ბურთის ხელიდან ხელში გადატანით;			
6	ბურთის ტარება წინალობის შემორბენით;			
7	ბურთის ტარება გვერდითი მიდგმითი ნაბიჯებით;			
8	ბურთის ართმევა;			
9	ბურთის გაგდებინება;			
10	საჯარიმო ტყორცნები.			

მატრიცა

მატრიცის შევსების დროს, მასწავლებელმა გრაფაში „სპორტის სახეობა“ უნდა მიუთითოს არანაკლებ სპორტის ერთი სახეობა.

საგაკვეთილო პროცესში კი უნდა იხელმძღვანელოს მითითებული სპორტის სახეობის სასწავლო პროგრამის მიხედვით.

მითითებული სპორტის სახეობის გარდა, მასწავლებელს გაკვეთილზე შეუძლია სპორტის სხვა სახეობის ელემენტების შეტანაც ისე, რომ მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა იყოს ჩართული ფიზიკურ აქტივობებში.

არსებული მატრიცა (სასკოლო სასწავლო გეგმა) წარმოადგენს ნიმუშს. სკოლას შეუძლია მისი მოდიფიცირება, თავის საჭიროებებთან და ინფრასტრუქტურასთან მორგება.

თემის ფარგლებში კალათბურთში საკითხების/ქვეცნებების (ტექნიკური ელემენტები) შესასწავლად დათმობილი საათების ამოწურვის შემდეგ ტარდება შემაჯამებელი, კომპლექსური დავალება - შიდა სასკოლო ფესტივალი, რომელშიც უნდა ჩაერთოს მოსწავლეთა მაქსიმალური რაოდენობა.

შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი) შესაძლებელია ჩატარდეს კლასებს შორის, ხოლო მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

კალენდარში რამდენი სპორტის სახეობაც არის მითითებული, ტარდება იმდენი შემაჯამებელი/კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი).

მატრიცა (სასკოლო სასწავლო გეგმა)
თემატური ბლოკი - სპორტის ინდივიდუალური სახეობა: მძლეოსნობა
სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზება და თვითკონტროლი.
საკითხები/ქვეცნებები - სიარული; რბენა; ტყორცნა; ხტომა.

	თვე	სპორტის სახეობა	შემაჯამებელი აქტივობა	შენიშვნა
	სექტემბერი ოქტომბერი	მძლეოსნობა	შიდა სასკოლო ფესტივალი: სპორტული სიარული; რბენები მოკლე მანძილზე; ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა; მცირე ბურთის ტყორცნა.	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 ოქტომბერი
აქტივობები				
მძლეოსნობა				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი) სპორტული სიარული (იხ. გვერდი 41);				
სპორტული სიარულის ტექნიკის დაუფლება (დახვეწა) (იხ. გვერდი 41);				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა (იხ. გვერდი 43), რბენის ტექნიკის შესწავლა (მაღალი საწყისი და სასაწყისე აჩქარება);				
მაღალი საწყისის ტექნიკისა და სასაწყისე აჩქარების შესწავლა (იხ. გვერდი 43);				
რბენა მაღალი საწყისიდან სწორზე (პირდაპირზე) და მოსახვევში (იხ. გვერდი 44);				
სიგრძეზე ხტომა (საშუალო გამორბენიდან) (იხ. გვერდი 45);				
სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის დახვეწას საშუალო გამორბენიდან (იხ. გვერდი 45);				
გამორბენიდან ტყორცნაზე გადასვლის ტექნიკა (იხ. გვერდი 47)				
მიზანში ტყორცნა (ბოულინგი) (იხ. გვერდი 48)				
მძიმე ბურთის ტყორცნა ორი ხელით (იხ. გვერდი 48);				
ტენილი ბურთის ან ოდნავ დამძიმებული ბურთის ტყორცნა ორი ხელით (იხ. გვერდი 48).				
თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები				
სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზება და თვითკონტროლი.				
საკითხები/ქვეცნებები - გადაცემა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, გადაადგილება, დგომა.				

ნომბერი დეკემბერი	ფრენბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 ნომბერი
აქტივობები			
ფრენბურთი			
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება (იხ. გვერდი 71); მეორე გადაცემა (გათამაშება) (იხ. გვერდი 73); ორმხრივი თამაშის დროს მოწოდების რიგითობის წესის სწავლა (იხ. გვერდი 74); ორმხრივი თამაშისას ბურთის გათამაშება (იხ. გვერდი 76).			
პროექტული სწავლება			
ჯანსაღი ცხოვრების წესი			
ოლიმპიზმი			
იანვარი	ქართველი მოჭიდავეები ოლიმპიადაზე	შიდა სასკოლო საგანმანათლებლო პროექტი	პრეზენტაცია - სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 იანვარი
აქტივობები			
პროექტის მომზადება			

პროექტის მომზადების პირობა

ჯგუფური მუშაობა;

ინფორმაციის მოძიება ძალოსნობის შესახებ;

შეგროვილი ინფორმაციის საფუძველზე პროექტის შექმნა.

შექმნილ პროექტში ხაზგასმით უნდა წარმოჩინდეს:

- ძალოსნობის გავრცელება საქართველოში;
- ძალოსნობის გამოჩენა ოლიმპიურ თამაშებზე;
- ქართველი ძალოსნები და მათი მიღწევები.

ძალოსნობა ოლიმპიურ თამაშებზე





ქართული საჯილდაო
ქვა

საქართველოში გავრცელებულ ხალხურ ასპარეზობათა შორის, ქართულ ჭიდაობასა და ცხენოსნურ თამაშებთან ერთად, პოპულარული იყო შეჯიბრებები სიმძიმეების აწევაში.

ზემო სვანეთში, ხეხუერეთში, ქართლსა და რაჭაში ხშირად იმართებოდა ძალღონის გამოსაცდელი ტურნირები, რომლებსაც სვანეთში „ბაჩა-ლიკედ“ ერქვა. იყენებდნენ სხვადასხვა წონისა და ფორმის ქვას, წვედნენ ცალი ან ორივე ხელით, გადაჰქონდათ ერთი ადგილიდან მეორეზე.

სვანეთში გავრცელებული ყოფილა ასევე შეჯიბრება ორფუთიანი მრგვალი ქვის ცალი ხელით აწევაში („ბაჩა ლირიხვა აშხვ მესარ“). დღეს სიმძიმესთან შეჭიდების ხალხური ტრადიცია თითქმის დავიწყებულია.



საჯილდაო ქვები შეიცვალა ძელებით, რომლებსაც ორივე ბოლოზე ზანზალაკები ჰქონდა მიმაგრებული წონასწორობის დასაცავად (თუ ის დაირღვეოდა, ზანზალაკი აწკრიალდებოდა).

XVIII საუკუნიდან ძალოსნობის მიმართ ინტერესი მკვეთრად გაიზარდა. გამოჩნდნენ პროფესიონალი ძალოსნები, რომლებიც ცირკში გამოდიოდნენ და მაყურებელს აცვიფრებდნენ თავიანთი ფიზიკური შესაძლებლობებით.

1896 წელს დალოსნობა შეიტანეს პირველი განახლებული ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

1908 წლის ოლიმპიადაზე დალოსნობა ამოიღეს ოლიმპიადის პროგრამიდან.

1925 წელს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა დალოსნობა აღიარა, როგორც სპორტის სახეობა და ის კვლავ შეიტანეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.



რაფაელ ჩიმიშვიანი

1952 წელს ჰელსინკში ოლიმპიური ჩემპიონის ტიტული მოიპოვა რაფაელ ჩიმიშვიანმა.

რაფაელი გახდა სპორტის დამსახურებული ოსტატი, საერთაშორისო კატეგორიის მსაჯი, თბილისის საპატიო მოქალაქე, ღირსებისა და ვახტანგ გორგასლის II ხარისხის ორდენების კავალერი.



დიმიტრი შნიძე

ჩიმიშვიანისგან ესტაფეტა დიმიტრი შანიძემ გადაიბარა. 1968 და 1972 წლებში იგი გახდა ოლიმპიური თამაშების ორგზის მეორე პრიზიორი.

კახი კახიაშვილი

ტაღოსანი, XXV, XXVI და XXVII ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1992 წ. ბარსელონა, ესპანეთი; 1996 წ. ატლანტა, აშშ; 2000 წ. სიდნეი, ავსტრალია), სპორტის დამსახურებული ოსტატი, ვახტანგ გორგასლის II ხარისხის ორდენის კავალერი.



კახი კახიაშვილი

გიორგი ასანიძე

XXVIII ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (2004, ათენი), ვახტანგ გორგასლის II და III ხარისხის ორდენებისა და ღირსების ორდენის კავალერი.



არსენ კასაბიევი

XXIX ოლიმპიური თამაშების (2008 პეკინი, ჩინეთი)
ვერცხლის პრიზიორი.



ირაკლი თურმანიძე



ღირსების ორდენის კავალერი;
XXXI ოლიმპიური თამაშების მესამე
პრიზიორი (2016, რიო დე ჯანეირო).

ლაშა ტალახაძე

XXXI ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (2016, რიო დე ჟანეირო), ღირსების ორდენის და ბრწყინვალეების ორდენის კავალერი.

ლაშა ტალახაძე აღიარებულია მსოფლიოში ყველაზე ძლიერ მამაკაცად.



თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები

სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.

თემატური ბლოკი - ტარება, გადაცემა, მიღება, ტყორცნა.

თებერვალი მარტი	კალათბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 მარტი
--------------------	------------	---------------------------	-----------------------------------

აქტივობები

კალათბურთი

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები): ბურთის ტარება (იხ. გვერდი 80);
მოძრავი თამაში „დაჭერობანა“ (იხ. გვერდი 81);

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები): ბურთის გადაცემა, მიღება
(იხ. გვერდი 81);

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა (იხ. გვერდი 83);

თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები

სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.			
თემატური ბლოკი - ტარება, გადაცემა, მიღება, ჩაწოდება, დარტყმა.			
აპრილი მაისი	ფეხბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 აპრილი
აქტივობები			
ფეხბურთი			
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება, გადაცემა და მიღება (იხ. გვერდი 58);			
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა (იხ. გვერდი 60);			
ბურთის მოწოდება (აუტი) (იხ. გვერდი 61);			
თავით დარტყმა (იხ. გვერდი 62);			
ადგილიდან თავის (შუბლის) დარტყმა (იხ. გვერდი 62);			
ადგილიდან ნახტომში თავის (შუბლის) დარტყმა (იხ. გვერდი 62);			
ადგილიდან თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა (იხ. გვერდი 63);			
ადგილიდან ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა (იხ. გვერდი 63);			
გამორბენით ნახტომში თავის (შუბლი) დარტყმა (იხ. გვერდი 64);			
გამორბენით ნახტომში თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა (იხ. გვერდი 64).			
ექსკურსია ლაშქრობა			
მაისი ივნისი	ლაშქრობის ორგანიზება		სავარაუდო დრო
აქტივობები			
ლაშქრობაზე წასვლამდე მოსწავლეები მიიღებენ ინფორმაციას: რუკაზე დატანილი გამოსახულებების წაკითხვა; სალაშქრო სიარული; მწკრივებში გადაადგილება; ორიენტირება ადგილმდებარეობის განსაზღვრა; კომპასის გამოყენება და სხვა. (იხ. გვერდი 100- 110)			
მოსწავლეთა შეფასება			
ივნისი	ფიზიკური აქტივობები (იხ. გვერდი 139 ცხრილი N7)		სავარაუდო დრო 1- 12 ივნისი
აქტივობები			

შეფასება

სწავლა-სწავლების პროცესში განმავითარებელი კომენტარები

მოსწავლის შეფასება ხდება ინდივიდუალური მიდგომით, რისთვისაც ვიყენებთ განმავითარებელი კომენტარების ისეთ საშუალებებს, როგორებიცაა: სიტყვიერი კომენტარი, რჩევა-დარიგება, დაკვირვების ფურცელი, მოსწავლეთა თვითშეფასებისა და ურთიერთშეფასების სქემა და სხვა. განმავითარებელი შეფასება აკონტროლებს მოსწავლის როგორც განვითარების დინამიკას, ასევე ეხმარება უკეთ გააცნობიეროს რეკომენდაციები და გააზრებულად შეუწყოს ხელი საკუთარ წარმატებას. უკუკავშირი უნდა განხორციელდეს კეთილგანწყობილ გარემოში პოზიტიური და გარემოების შესაბამისი კომენტარებით. აქცენტი უნდა გავაკეთოთ მოსწავლის დავალებაზე და არა მის ინდივიდუალურ თვისებებზე. ზეპირ კომენტარს ვაკეთებთ მოსწავლის აქტივობაზე დაკვირვების შედეგად, რაც გულისხმობს ჯერ მოსწავლის შექებას და მის ძლიერ მხარეზე აქცენტის გაკეთებას, შემდეგ ინფორმაციის მიწოდებასა და რეკომენდაციების მიცემას შეცდომების გამოსწორების მიზნით.

დაუშვებელია ისეთი კომენტარის გამოყენება, რომელიც ხაზს უსვამს მოსწავლის ინდივიდუალურ თვისებებს ან გამოხატავს შეურაცხყოფას, მაგალითად: „შენ ცუდი გოგო ხარ, კარგად ვერ შეასრულე ვარჯიში“.

დასაშვებია ასეთი კომენტარი, მაგალითად:

- „**კარგია/კარგად ასრულე ვარჯიშს**“ (აქ უნდა მიეთითოს, რა ელემენტის შესრულებაა კარგი და განიმარტოს მიზეზები. ასევე უნდა მივუთითოთ, რას უნდა მიაქციოს მოსწავლემ ყურადღება - სიზუსტეს, ძალას, ბურთის სროლის მიმართულებასა და სხვა);
- „**არასწორად სრულდება მოძრაობა**“ (ვუხსნით, რა უზუტობა ან შეცდომა დაუშვა მოსწავლემ მოძრაობისას. შემდეგ კი ვუთითებთ, როგორ უნდა შესრულდეს მოძრაობა სწორად).

განვიხილოთ კონკრეტული შემთხვევის მაგალითი:

„ფეხბურთის თამაშის დროს შეტევაში ორი მოსწავლეა, დაცვაში კი ერთი. შეტევაში მყოფი უბურთო მოსწავლე კარის ძელთან კარგ მდგომარეობაშია გახსნილი. ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს ცრუ მოძრაობას, ატყუებს დაცვაში მყოფ მოსწავლეს და არტყამს, რის შედეგადაც შეტევა სრულდება გოლით“.

მოცემულ შემთხვევაში მოსწავლეს ვაძლევთ განმავითარებელ კომენტარს:

„კარგი იყო შენ მიერ შესრულებული ცრუ მოძრაობა, დარტყმის დროს კარგად იყო ჩადგმული საყრდენი ფეხი და, შესაბამისად, სწორად შესრულდა მოძრაობა, თუმცა უმჯობესი იქნებოდა, გადაცემა გაგვეკეთებინა შენი გუნდის წევრისათვის, რომელიც კარგ სათამაშო მდგომარეობაში იყო და მასაც ჰქონდა გოლის გატანის დიდი შანსი, რადგან ფეხბურთი გუნდური თამაშია და მნიშვნელოვანია გუნდური მოქმედება“.

განმავითარებელი შეფასების სქემები/რუბრიკები

მოსწავლის შეფასების რუბრიკას ადგენს მასწავლებელი და აფასებს შესაბამისი კრიტერიუმების თანახმად. შეფასების რუბრიკები შეიძლება იყოს განსხვავებული იმის მიხედვით, თუ რა კრიტერიუმების შეფასება სურს მასწავლებელს.

როგორ წარვმართოთ განმავითარებელი შეფასება

საგანში ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, განმავითარებელი შეფასება უნდა მოიცავდეს საკითხებს საბაზო საფეხურის სტანდარტის ორივე მიმართულებიდან:

- **აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა** - გულისხმობს ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას სპორტულ აქტივობებში აქტიური ჩართულობით; მავნე ჩვევებით გამოწვეული უარყოფითი შედეგების გააზრებას; ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე, ლაშქრობებსა და ექსკურსიებზე უსაფრთხოების დაცვას;
- **მოტორული უნარ-ჩვევები** - გულისხმობს ფიზიკური თვისებებისა და ტექნიკური ელემენტების განვითარებასა და გამოყენებას სპორტის ინდივიდუალურ და სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობებში

შეფასების ინდიკატორები

შეფასების ინდიკატორები გამომდინარეობს სტანდარტის შედეგებიდან და აჩვენებს, თუ რა უნდა შეძლოს მოსწავლემ კონკრეტული თემის ფარგლებში. სხვა სიტყვებით, ინდიკატორები წარმოადგენს კონკრეტულ თემაში რეალიზებულ შედეგებს. ინდიკატორებში დაკონკრეტებულია ცოდნის ის სავალდებულო მინიმუმი, რომელსაც მოსწავლე თემის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს. შეფასების ინდიკატორებზე დაყრდნობით ყალიბდება კრიტერიუმები შეფასების რუბრიკებისთვის.

მასწავლებლის მიერ მოსწავლის შეფასების რუბრიკა.

შეფასების რუბრიკები.

საბაზო საფეხურის სტანდარტით გათვალისწინებული მიმართულებები:

1. აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა;
2. მოტორული უნარ-ჩვევები.

სხვადასხვა საკითხის დასწავლის შედეგები შესაბამისი კრიტერიუმებით (ცხრილი N1, ცხრილი N2, ცხრილი N3, ცხრილი N4, ცხრილი N5, ცხრილი N6 , ცხრილი N7).

მასწავლებლის მიერ მოსწავლის შეფასების რუბრიკის ნიმუშები:

აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა - VIII კლასი

ცხრილი N1

N	კრიტერიუმი	სრულდება მალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილებ ლად
1	აცნობიერებს მავნე ჩვევებით გამოწვეულ უარყოფით შედეგებს;			
2	იცავს უსაფრთხოების წესებს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე;			
3	იცავს უსაფრთხოების წესებს ლამპრობებსა და ექსკურსიებზე;			
4	აცნობიერებს ჯანსაღი კვების მნიშვნელობას;			
5	ავლენს თვითკონტროლს სპორტულ- გამაჯანსაღებელ აქტივობებში (ემოციების მართვა, დისციპლინა, უსაფრთხოება, ძირითადი წესები და სამართლიანი თამაშის წესები);			
6	ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა);			
7	ასრულებს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (ზედა და ქვედა კიდურებისა და წელის ვარჯიშები);			
8	ასრულებს სპეციალურ ვარჯიშებს (სპორტის ინდივიდუალური, სათამაშო და ორთაბრძოლის სახეობების მიხედვით).			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის ინდივიდუალური სახეობა - მძლეოსნობა

ცხრილი N2

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილებ ლად
1	მაღალი საწყისიდან რბენის ტექნიკის შესრულება;			
2	ძახილის - „საწყისზე!“ შესრულება და 20-30 მეტრი მანძილის გარბენა;			
3	რბენა მაღალი საწყისიდან და თავისუფალ რბენაზე გადასვლა;			
4	რბენის დაწყება ნიშნის მიცემის გარეშე, ზეტანის წინ დიდი დახრილობით 20 მ.;			
5	რბენის დაწყება ნიშანზე (სასტარტო აჩქარება) ზეტანის წინ დახრით;			
6	მაღალი საწყისიდან რბენა ბილიკის მოსახვევის დასაწყისში.			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - ფეხბურთი

ცხრილი N3

	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფი ლებლად
1	მოძრავ ბურთზე დარტყმა (ტერფის შემადლებული ნაწილით);			
2	ბურთის ტარება და მოძრაობაში გადაცემა;			
3	ადგილიდან ბურთზე თავის (შუბლის) დარტყმა;			
4	ადგილიდან ბურთზე თავის (შუბლის) დარტყმა ნახტომში;			
5	ადგილიდან ბურთზე თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა;			
6	ადგილიდან ბურთზე თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა ნახტომში;			
7	ბურთზე თავის (შუბლი) დარტყმა გამორბენით ნახტომში;			
8	ბურთზე თავის მარჯვენა და მარცხენა ნაწილის დარტყმა გამორბენით ნახტომში.			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - ფრენბურთი

ცხრილი N4

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილე ბლად
1	ზედა პირდაპირი ჩაწოდების იმიტაცია ბურთის გარეშე;			
2	ბურთის ზედა პირდაპირი ჩაწოდება კედელზე არსებული ხაზის ზევით;			
3	ბურთის ზედა პირდაპირი ჩაწოდება სამ მეტრიანი ხაზის გარედან;			
4	ბურთის მეორე გადაცემა (გათამაშება);			
5	ორმხრივი თამაშის დროს მოწოდების რიგითობის წესის დაცვა;			
6	ორმხრივი თამაშის დროს ბურთის გათამაშება.			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - კალათბურთი

ცხრილი N5

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილე ბლად
1	ბურთის ტარება წინააღმდეგობების გადალახვით მარჯვენა ხელით;			
2	ბურთის ტარება წინააღმდეგობების გადალახვით მარცხენა ხელით;			
3	ბურთის ტარება წინააღმდეგობების გადალახვით მარცხენა და მარჯვენა ხელის მონაცვლეობით;			
4	ბურთის ტარება და გადაცემა ორი ხელით მკერდიდან;			
5	ბურთის ტყორცნა მოძრაობაში.			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VIII კლასი

თემატური ბლოკი: ორთაბრძოლის სახეობები - კარატე

ცხრილი N6

N	კრიტერიუმი (მომრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილებლად
2	გრძივი დგომი;			
3	დაბალი განივი დგომი;			
4	განივი დგომი;			
5	დგომში გადაადგილება;			
6	მომრაობით დგომში გადაადგილება;			
7	ფეხის მეშვეობით შეტევის განხორციელება;			
8	ხელის მეშვეობით შეტევის განხორციელება;			
9	გარეთა მხრიდან გდების ტექნიკა;			
10	შიგნითა მხრიდან გდების ტექნიკა;			
11	დაცვის ტექნიკა.			

შემაჯამებელი შეფასება

შემაჯამებელი შეფასებისათვის გამოიყენება კომპლექსური დავალება, რომელთა შესრულება მოითხოვს სტანდარტით განსაზღვრული ცოდნისა და უნარების ინტეგრირებულად და ფუნქციურად გამოყენებას.

მოცემული კრიტერიუმებიდან მოსწავლის შეფასებისათვის, შესაძლებელია აირჩიოს არანაკლებ სამი და მეტი კრიტერიუმი (თქვენი სკოლაში არსებული ინფრასტრუქტურისგან გამომდინარე).

- მაგალითად, თუ თქვენ აირჩევთ:
1. 60 მეტრზე რბენას;
 2. გამორბენით სიგრძეზე ხტომას;
 3. მცირე ბურთის ტყორცნას.

შესაბამისად, ამ სამი კრიტერიუმით მოხდება შეფასებას ცხრილში მიღებული დროისა და მანძილის (რბენის, ტყორცნის და ხტომის) დაფიქსირება. ხოლო, თუ რომელიმე კრიტერიუმში მოსწავლე არ ფასდება, შესაბამისად, გრაფა დარჩება ცარიელი.

სამი კრიტერიუმის არჩევის შემთხვევაში, თუ მოსწავლემ სამივე კრიტერიუმში ვერ მიიღო დამაკმაყოფილებელი, მაშინ მასწავლებელი მოსწავლეზე მორგებული „დროისა“ და „მანძილის“ გათვალისწინებით ხელმეორედ აფასებს მოსწავლეს.

შვიდი კრიტერიუმის არჩევის შემთხვევაში, შესაძლებელია, მასწავლებელმა პირობაში წინასწარ ჩადოს, რომ მინიმუმ ოთხი დადებითი შეფასების მიღებაა სავალდებულო, ხოლო დანარჩენი სამი კრიტერიუმის შედეგი ჩათვლაზე არ იმოქმედებს. თუ მოსწავლემ პირობით მოთხოვნილ ოთხ კრიტერიუმში ვერ მიიღო დამაკმაყოფილებელი შეფასება, მასწავლებელი მოსწავლეზე მორგებული „დროისა“ და „მანძილის“ გათვალისწინებით ხელმეორედ აფასებს მოსწავლეს (იხილეთ ცხრილი N7).

შეფასებისას მოსწავლე უნდა იცნობდეს შეფასების რუბრიკის ყველა კრიტერიუმს.

სასურველია, სასწავლო წლის დაწყებისთანავე მასწავლებელმა არსებული კრიტერიუმების ფარგლებში შეაფასოს მოსწავლეები, რაც საშუალებას მისცემს სასწავლო წლის ბოლოს განხორციელებული შეფასების შემდეგ გაზომოს მოსწავლის პროგრესი.

საკითხები/ქვეცნებები																	
N	სახელი, გვარი	60 მ. რბენა		100 მ. რბენა		400 მ. რბენა		გრძელ მანძილზე		ადგილიდან	სიგრძე ხტომა	გამორბენით	სიგრძეზე	მცირე	ბურთის	საბოლოო	შეფასება
		შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება	შედეგი	შეფასება		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

ცხრილი N7-ში შესასრულებელი აქტივობების დროისა და მანძილის მიხედვით:

რბენა მოკლე მანძილზე			
60 მეტრი			
სქესი	დამაკმაყოფილებელი	კარგი	ძალიან კარგი
ვაჟები	11.0 წამი	9.5 წამი	9.0 წამი
გოგონები	12.0 წამი	10.5 წამი	10.0 წამი
100 მეტრი			
ვაჟები	16.5 წამი	15.0 წამი	14.3 წამი
გოგონები	17.5 წამი	16.0 წამი	15.5 წამი
400 მეტრი დროის აღრიცხვის გარეშე			
ვაჟები	დისტანციის ნაწილობრივ სიარულით დასრულება (დამაკმაყოფილებელი შედეგი)	დისტანციის დასრულება შესვენების გარეშე (ძალიან კარგი შედეგი)	
გოგონები	დისტანციის ნაწილობრივ სიარულით დასრულება (დამაკმაყოფილებელი შედეგი)	დისტანციის დასრულება შესვენების გარეშე (ძალიან კარგი შედეგი)	
რბენა გრძელ მანძილზე დროის აღრიცხვით			
ვაჟები	6.5 წთ. რბენა სიარულით	11 წთ. რბენა სიარულით	13 წთ. რბენა

გოგონები	4 წთ. რბენა სიარული	7 წთ. რბენა სიარულით	9 წთ. რბენა
გამორბენით სიგრძეზე ხტომა			
	დამაკმაყოფილებელი	კარგი	ძალიან კარგი
ვაჟები	2.5 მეტრი	3.0 მეტრი	3.5 მეტრი
გოგონები	1.6 მეტრი	2.0 მეტრი	2.5 მეტრი
ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა			
ვაჟები	1.1 მეტრი	1.4 მეტრი	1.7 მეტრი
გოგონები	0.7 მეტრი	1.0 მეტრი	1.3 მეტრი
მცირე ბურთის ტყორცნა			
ვაჟები	16-20 მეტრი	21-25 მეტრი	26-30 მეტრი
გოგონები	9-15 მეტრი	16-20 მეტრი	21-25 მეტრი
სპორტული სიარული			
ვაჟები	200 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის ტექნიკის გამოყენებით	300 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის ტექნიკის გამოყენებით	400 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის ტექნიკის გამოყენებით
გოგონები	200 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის ტექნიკის გამოყენებით	300 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის	400 მეტრის გავლა სპორტული სიარულის

		ტექნიკის გამოყენებით	ტექნიკის გამოყენებით
მუცლის პრესი			
ვაყები	20-25	24-26	27-30
გოგონები	17-19	20-22	23-25
წოლბჯენიდან აზიდვები გოგონები ასრულებენ 20-40 სმ სიმაღლიდან			
ვაყები	13-16	17-19	20
გოგონები	13-16	17-19	20

სახელმძღვანელოში გამოყენებული ტერმინების განმარტებითი ლექსიკონი

კარატე

დოჯო - კარატეს სავარჯიშო დარბაზი;

კიმონო - კარატეს ფორმა;

ტატამი - იატაკზე დასაფენი ჭილოფი, სადაც კარატეში იმართება ორთაბრძოლა;

ჯოგაი - გასვლა ორთაბრძოლის ადგილიდან;

კლინჩში - ბიძგი, ქულის მოპოვების ტექნიკის მცდელობის გარეშე;

იუკო yuko - ერთი ქულა; ს

ვაზარი waza-ari (ორი ქულა);

იპონი ippon (სამი ქულა);

მძლეოსნობა

ბელაკი - ხტომის დროს არეკნის ადგილი;

სსრკ - საბჭოთა სოციალისტური რესპუბლიკების კავშირი (ქართველი სპორტსმენები სსრკ სახელით თამაშობდნენ სხვადასხვა შეჯიბრებებზე.

WKF -კარატის მსოფლიო ფედერაცია;

IKU - კარატის საერთაშორისო კავშირი;

FIBA - საერთაშორისო კალათბურთის ფედერაცია;

FIVB -ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაცია;

FIFA – ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია;

UEFA -ევროპის საფეხბურთო კავშირი;

IAAF - მძლეოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია;

ფრენბურთი

სათამაშო ადგილი - შედგება სათამაშო მოედნისაგან და თავისუფალი ზონისაგან.

სათამაშო მოედანი - ადგილი, სადაც მიმდინარეობს თამაში;

პოზიცია - ზონა;

იმიტაცია - მიბაძვა;

ჩაწოდება - ტექნიკური ილეთი, რომლის საშუალებითაც ბურთი შეჰყავთ თამაშში;

ბურთის მიღება - დაცვის ტექნიკური ილეთია, რომელიც იძლევა მოწინააღმდეგის თავდასხმითი მოქმედების შემდეგ ბურთი დარჩეს თამაშში;

ფეხბურთი

არბიტრი - მსაჯი;

აუტი - ინგლისური სიტყვაა და აღნიშნავს, რომ ბურთმა დატოვა მოედანი ერთ-ერთი გვერდითი ხაზიდან;

საგოლე მომენტი - როცა ერთ-ერთ გუნდს ეძლევა შესაძლებლობა გაიტანოს ბურთი მოწინააღმდეგის კარში;

დრიბლინგი - ფეხბურთში: ბურთის ოსტატური ტარება;

კალათბურთი

ოვერტაიმი - ძირითადი სათამაშო დროის გასვლის შემდეგ, თანაბარი ანგარიშის შეთხვევაში ინიშნება დამატებითი დრო;

გამოყენებული ლიტერატურა და ინტერნეტ რესურსები

(2013). „სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის“. თბილისი. ბაქანიძე. (ფოტო). გამოცემის სამთო ტურიზმში.

ეროვნული სასწავლო გეგმა 2011-2016 (სპორტის შესავალი). (ფოტო). მოპოვებული <http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/mimdinare-esg-2011-2016>

ვიკიპედია. (ფოტო). მოპოვებული <https://ka.wikipedia.org/wiki/%E1%83%A4%E1%83%A0%E1%83%94%E1%83%9C%E1%83%91%E1%83%A3%E1%83%A0%E1%83%97%E1%83%98%E1%83%9B%E1%83%9D%E1%83%94%E1%83%93%E1%83%90%E1%83%9C%E1%83%98,%E1%83%91%E1%83%A3%E1%83%A0%E1%83%97%E1%83%98,%E1%83%AC%E1%83%94%E1%83%A1%E1%>

თასი, (ფოტო). მოპოვებული https://commons.wikimedia.org/wiki/File:De_Beker.jpg-დან

თენგიზ რატინი, თ. ჟ. (2014). 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის ფეხბურთი VII-VIII კლასები. (თ. ჟაში, რედ.) თბილისი. მოპოვებული <http://ncp.ge/files/subjects/sporti/fexburti.pdf>

კალათბურთი.(ფოტო). მოპოვებული http://msy.gov.ge/index.php?lang_id=GEO&sec_id=249&info_id=1062

კალათბურთი.(ფოტო). მოპოვებული http://msy.gov.ge/index.php?lang_id=GEO&sec_id=249&info_id=1062

კალათბურთი.(ფოტო). მოპოვებული https://geonoc.org.ge/index.php?lang_id=GEO&sec_id=28&sportmen_id=74

ლობჯანიძე, მ. (2014). 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის მძლეოსნობა, VII-VIII კლასები. თბილისი. doi:<http://ncp.ge/files/subjects/sporti/kalatburti.pdf>

მარტივ სამთო ბილიკებზე მოსწავლე ახალგაზრდების გამოცემისათვის. (თ. გ.). მოპოვებული [https://ka.wikipedia.org/wiki/%E1%83%A4%E1%83%90%E1%83%98%E1%83%9A%E1%83%98:Mikheil_Meskhi_\(1937%E2%80%931991\)_%E2%80%94_FC_Dinamo_Tbilisi_Winger_\(1954%E2%80%931969\).jpg](https://ka.wikipedia.org/wiki/%E1%83%A4%E1%83%90%E1%83%98%E1%83%9A%E1%83%98:Mikheil_Meskhi_(1937%E2%80%931991)_%E2%80%94_FC_Dinamo_Tbilisi_Winger_(1954%E2%80%931969).jpg)

მიქიაშვილი, თ. (2018). „ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორია და მეთოდика“. თბილისი.

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

<https://www.google.com/search?q=%E1%83%9B%E1%83%90%E1%83%98%E1%83%90+%E1%83%90%E1%83%96%E1%83%90%E1%83%A0%E1%83%90%E1%83%A8%E1%83%95%E1%83%98%E1%83%9A%E1%83%98&sxsrf=ALeKk018XUDznmhGBy2WKBqIALkL8kBg:1591223650460&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Udb8TpPXUj>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

<https://www.google.com/search?q=%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%9C%E1%83%9D+%E1%83%93%E1%83%A3%E1%83%9B%E1%83%91%E1%83%90%E1%83%AB%E1%83%94&sxsrf=ALeKk03YUgOpEyd-aoS5OVg08z3xY0-nBw:1591223110314&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=UPfjh1YHnnR6AM%253A%252CL0gQdu4r4Mcw0>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

<https://www.google.com/search?q=%E1%83%A0%E1%83%9D%E1%83%91%E1%83%94%E1%83%A0%E1%83%A2+%E1%83%A8%E1%83%90%E1%83%95%E1%83%9A%E1%83%90%E1%83%A7%E1%83%90%E1%83%AB%E1%83%94&sxsrf=ALeKk003ukVJdvvwWP93tpkn9IC8mnCNPw:1591223223993&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2>

საბაზო საფეხურის ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024. (თ. გ.). მოპოვებული
<http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/mimdinare-esg-2011-2016>

სიმონიანი, ი. (2014). 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის ფრენბურთი, VII-VIII კლასები. თბილისი.
doi:<http://ncp.ge/files/subjects/sporti/frenburti.pdf>

ტულუში, მ. (2014). 2011-2016 წლების ეროვნული სასწავლო გეგმის გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის მძლეოსნობა, VII-VIII კლასები. თბილისი.
მოპოვებული <http://ncp.ge/files/subjects/sporti/mdzleosnoba.pdf>

ფეხბურთი, (ფოტო). მოპოვებული

<https://www.dvhab.ru/afisha/khabarovsk/event/63787>

ფრენბურთი. (ფოტო). მოპოვებული <https://bit.ly/2YTA1A6>

ქართული საჯილდაო ქვა. (თ. გ.). მოპოვებული

https://ka.m.wikipedia.org/wiki/%E1%83%A4%E1%83%90%E1%83%98%E1%83%9A%E1%83%98:Oqona_monastery_6.jpg

შანიძე, დ. მოპოვებული

https://geonoc.org.ge/index.php?lang_id=GEO&sec_id=28&sportmen_id=135

ჩიმიშვიანი, კ. (ფოტო). მოპოვებული

https://www.google.com/search?q=%E1%83%A9%E1%83%98%E1%83%9B%E1%83%98%E1%83%A8%E1%83%99%E1%83%98%E1%83%90%E1%83%9C%E1%83%98&sxsrf=ALeKk02wjin6UWGCVMPIFwLOKLJHqxBQIQ:1591182655350&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiYnMenweXpAhXpxlsKHVnQCwQQ_AUoAXoECBIQAw

ჯანსაღი ცხოვრების წესი. მასწავლებლების, გ ზამკვეცი. მოპოვებული

<http://ncp.ge/files/preschooleducation/jansagi%20cxovrebis%20wesi.pdf>

გაყიდვა აკრძალულია!

ამ სახელმძღვანელოს გაყიდვის ფაქტის აღმოჩენის შემთხვევაში,
გთხოვთ, დაგვიკავშირდეთ ცხელ ხაზზე: (+995 32) 2 200 220

<http://fizikuriagzrdadasporti.is-besf.net/>

ISBN 978-9941-8-2364-0



9 789941 823640

შოთა ხაბარელი

ფიზიკური აღზრდა
და სპორტი

VIII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

დაფინანსებულია „მოსწავლეებისა და მასწავლებლების
სახელმძღვანელოებით უზრუნველყოფის პროგრამის“ ფარგლებში