

შოთა ხაბარელი

ფიზიკური აღზრდა  
და სპორტი

VII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

59.1366.7

## ზოგადი განათლების ეროვნული მიზნები

საქართველოში ზოგადი განათლების სისტემა მიზნად ისახავს შექმნას ხელსაყრელი პირობები ეროვნული და ზოგადსაქართველო 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.

**უმთა ხაგარელი**

**ფიზიკური აღზრდა  
და სპორტი**

**VII კლასი**

**მასწავლებლის წიგნი**

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

თბილისი  
2022

**შოთა ხაბარელი**

**ფიზიკური აღზრდა და სპორტი**

VII კლასი

მასწავლებლის ნიგნი

**სახელმძღვანელოს ავტორი შოთა ხაბარელი**

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

ISBN 978-9941-8-2365-7

©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](mailto:khabarelishota@yahoo.com)

# სარჩევი

ფიზიკური აღზრდის როლი და მნიშვნელობა.....	3
საბაზო საფეხურის სტანდარტი ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში.....	4
ჯანსაღი ცხოვრების წესი.....	16
უსაფრთხოების წესები ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე .....	20
პირველადი სამედიცინო დახმარება გადაუდებელი მდგომარეობის დროს .....	23
შეჯიბრების სახეები, მათი დაჯგუფება და დებულება .....	27
თემატური ბლოკი N1 .....	33
სპორტის ინდივიდუალური სახეობები .....	33
მძლეოსნობა .....	36
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სპორტული სიარული .....	42
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა.....	47
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ხტომა .....	52
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტყორცნა.....	56
თემატური ბლოკი N 2.....	59
სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები .....	59
ფეხბურთი.....	62
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): გადაცემა და მიღება.....	67
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება.....	68
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის მოწოდება (აუტი) .....	69
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა.....	70
სარეკომენდაციო გაკვეთილის გეგმა .....	72
ფუტსალი - დარბაზის ფეხბურთი.....	74
ფრენბურთი .....	75
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომი და გადაადგილება .....	79
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით გადაცემები ზემოდან .....	81
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით გადაცემები ქვემოდან .....	83
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება .....	85
სარეკომენდაციო გაკვეთილის გეგმა .....	90

კალათბურთი .....	93
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება .....	98
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის გადაცემა და მიღება .....	100
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა .....	102
3x3 - ზე კალათბურთი .....	105
თემატური ბლოკი N3 .....	107
სპორტის ორთაბრძოლების სახეობები .....	107
ჭიდაობა (ძიუდო) .....	110
სპეციალური მიმყვანი ვარჯიშები .....	117
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დაზღვევები და თვითდაზღვევები .....	120
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): შეტევა და დაცვა .....	124
ბაგირის გადაძალვა .....	126
ლაშქრობა .....	131
ადაპტური ფიზიკური აღზრდა .....	139
ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა .....	147
მატრიცა .....	152
შეფასება .....	163
სწავლა-სწავლების პროცესში განმავითარებელი კომენტარები .....	163
განმავითარებელი შეფასების სქემები/რუბრიკები .....	164
შეფასების ინდიკატორები .....	165
შემაჯამებელი შეფასება .....	171
სახელმძღვანელოში გამოყენებული ტერმინების განმარტებითი ლექსიკონი .....	174
გამოყენებული ლიტერატურა და ინტერნეტრესურსები .....	176

## 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 ზოგადი აღზრდის შემადგენელი ნაწილია. იგი წარმოადგენს პედაგოგიური საქმიანობის/პროცესის მნიშვნელოვან შემადგენელს და უზრუნველყოფს საგანმანათლებლო და აღმზრდელობითი ამოცანების გადაწყვეტას. ფიზიკური აღზრდა პოლიფუნქციური ხასიათსაა. იგი გავლენას ახდენს ადამიანის როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქო-სოციალურ მახასიათებლებზე, რომლებიც თავის მხრივ ემსახურება ადამიანის ჰარმონიულ და სრულფასოვან განვითარებას.

ფიზიკური აღზრდის ეფექტი შეიძლება განვიხილოთ ორი მიმართულებით: პირველი, უშუალოდ ადამიანის ფიზიკურ, სოციალურ-ფსიქოლოგიურ და ფსიქოფიზიოლოგიურ/ფსიქოფიზიკურ მდგომარეობაზე ზემოქმედების მიმართულებით და მეორე, სახელმწიფოებრივ-ეკონომიკურ განვითარებაზე ზემოქმედების მიმართულებით.

ადამიანის სრულფასოვანი განვითარების მიმართულებით შეიძლება გამოვყოთ რამდენიმე ძირითადი მხარე:

**გამაჯანსაღებელი** - ხელს უწყობს ადამიანის სიცოცხლის ხარისხობრივი მახასიათებლების (შრომისუნარიანობა, ფსიქოფიზიოლოგიური მდგომარეობა, ნაადრევი სიბერის თავიდან აცილება, ყურადღების სიმახვილე, მოძრაობის სიზუსტე, რეაქციის სისწრაფე და ა.შ.) გაუმჯობესებასა და გახანგრძლივებას, დაავადებების პრევენციას და სამედიცინო ხარჯების შემცირებას;

**აღმზრდელობითი** - უზრუნველყოფს ადამიანში მსოფლმხედველობრივი, მორალურ-ზნეობრივი მახასიათებლებისა და თვითშეგნების ფორმირებას;

**საგანმანათლებლო** - გულისხმობს ცოდნის გადაცემას იმ ძირითადი მიმართულებებით (ფიზიკური აღზრდის თეორიის საფუძვლები, მომიჯნავე მეცნიერებები და დისციპლინები), რომლებიც ხელს უწყობს სწორი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას და მიზეზშედეგობრივი კავშირების დადგენას, რომლებიც თავის მხრივ უზრუნველყოფს მაღალხარისხოვან შედეგს ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში;

**რეკრეაციული** - ხელს უწყობს ადამიანის მძიმე ფიზიკური და ფსიქოემოციური მდგომარეობის აღდგენა-გაუმჯობესებას;

სახელმწიფოებრივ-ეკონომიკურ განვითარებაზე ზემოქმედებს რამდენიმე მიმართულება, მათ შორისაა:

**სოციალური** - რომლის ძირითად მიზანს წარმოადგენს პიროვნების სოციალიზაცია, სახელმწიფოში ჯანსაღი ცხოვრების წესისა და საზოგადოებრივი პროცესების დამკვიდრება-განვითარება. ისეთ სოციალურ პრობლემებთან ბრძოლა, როგორებიც არის ნარკომანია და კრიმინალი:

- სახელმწიფოში ადამიანური რესურსის (შრომისუნარიანობის) ეფექტიანობის გაზრდა, სიცოცხლის ხანგრძლივობის მაღალი დონე;
- მოსახლეობის სამედიცინო ხარჯების, მათ შორის სახელმწიფო სოციალური ხარჯების შემცირება.

## 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;
ფ.ა.სპ.საბ.2.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელი აქტივობების საშუალებით ორგანიზებულობის განვითარება;	ფიზიკური თვისებები;
ფ.ა.სპ.საბ.3.	სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობებში თვითკონტროლის (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა) გამოვლენა;	ტექნიკური ელემენტები.
	მიმართულება: მოტორული უნარ-ჩვევები	
	მოსწავლემ უნდა შეძლოს:	
ფ.ა.სპ.საბ.4.	ტექნიკური ელემენტების (მაგალითად: გადაცემა, ტყორცნა, მიღება, დარტყმა, ჩაწოდება/მოწოდება, გათამაშება, ტარება, გადაადგილება, დგომი) 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, მიდგომითი 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"> <li>• პრობლემის ამოცნობა, აღწერა და გაანალიზება;</li> <li>• პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება, მათგან ყველაზე ეფექტურის შერჩევა;</li> <li>• საჭიროებისამებრ, სხვა ვარიანტთან მიბრუნება.</li> </ul>
<p>სწავლის სწავლა დამოუკიდებლად საქმიანობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• აქტივობის/დავალების ღირებულების განსაზღვრა - მოსწავლემ უნდა დაინახოს, რას შესძენს აქტივობის შესრულება, რა პიროვნულ თუ სოციალურ სარგებელს მოუტანს მას;</li> <li>• 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;</li> <li>• სწავლის პროცესის მონიტორინგი - დაფიქრება სწავლის პროცესზე, იმ პირობებისა და ფაქტორების ამოცნობა,</li> </ul>

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

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

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:

<b>სასწავლო თემები</b>
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.
<b>თემის ფარგლებში დასამუშავებელი ცნებები</b>
ცნებები განსაზღვრავს იმ არსებით ცოდნას, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს.
<b>თემატური საკვანძო შეკითხვები</b>
თემატური საკვანძო შეკითხვები გამომდინარეობს საფეხურებრივი კითხვებიდან და დაისმის თემის კონკრეტულ კონტექსტში. მათი ფუნქციაა: <ul style="list-style-type: none"><li>• მოსწავლის წინარე ცოდნის გააქტიურება, ცნობისმოყვარეობის გაღვივება, პროვოცირება ახალი ცოდნის შესაძენად;</li></ul>

- სასწავლო თემის შედეგზე ორიენტირებულად სწავლა-სწავლების უზრუნველყოფა;
- თემის სწავლა-სწავლების პროცესში შუალედური ბიჯების/ეტაპების განსაზღვრა. საკვანძო შეკითხვა წარმოადგენს მათრგანიზებელ ელემენტს, 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

ჯანსაღი ცხოვრების წესი არის ადამიანის სწორი ქცევითა სისტემა (ჯანსაღი კვება, ფიზიკური აქტივობა, მავნე ჩვევებზე უარის თქმა და სხვ.).

ფიზიოლოგები, დიეტოლოგები და ფსიქოლოგები ჯანსაღი ცხოვრების წესს მრავალი შემადგენელი კომპონენტით წარმოადგენენ და თითქმის ყველა მათგანი ბაზისურად მიიჩნევენ შემდეგს:

- ჯანსაღი, სრულფასოვანი, ბალანსირებული კვება;
- სწორი ფიზიკური აქტივობა;
- სწორი, სრულფასოვანი ძილი;
- უარის თქმა მავნე ჩვევებზე;
- პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის ნორმების ცოდნა და დაცვა;
- გარემოს ეკოლოგიური ფაქტორების გათვალისწინება.

ჯანსაღი კვება გულისხმობს სრულფასოვან, რაციონალურ კვებას კვების ოპტიმალური რეჟიმის დაცვითა და, ასევე, ინდივიდის ინდივიდუალური, ფიზიოლოგიური, სოციალური, კულტურულ-ეთნიკური და სხვა მოთხოვნილებების გათვალისწინებით. მარტივად რომ ვთქვათ, კვების რაციონი უნდა აკმაყოფილებდეს ადამიანის ორგანიზმის ენერგეტიკულ მოთხოვნილებას კვების ძირითად ინგრედიენტებზე: ცილებზე, ცხიმებზე, ნახშირწყლებზე, მიკროელემენტებზე, ვიტამინებზე და სხვა.

### კვების რეჟიმი

ოპტიმალურად ითვლება დღეში 5-ჯერადი კვება (3 ძირითადი, 2 წახემსება), მათ შორის ინტერვალი დღის განმავლობაში 2-4 საათი, უზომო ინტერვალი (დროის პერიოდი ვახშიდან საუზმემდე) - 12-14 საათი.

ორგანიზმის დღეღამური ენერგეტიკული მოთხოვნილება  
(ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მოწოდებული)

ბავშვები და მოზარდები

ასაკი	სადღეღამისო მოთხოვნილება (კკალ)
6 თვიდან 1 წლამდე	800
1 წლ-დან 1,5 წლ-მდე	1330
1.5 წლ-დან 3 წლ-მდე	1480
3-4 წელი	1800
5-6 წელი	1990
7-10 წელი	2380
11-13 წელი	2860
ყმაწვილები 14-17 წელი	3160
გოგონები 14-17 წელი	2760

ცილები - არსებობს ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის ცილები. ცხოველურ ცილებს მიეკუთვნება: წვრილ 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. მარცვლეული პროდუქტები (წიწიბურა, ბრინჯი, ხორბალი და სხვ.) ასევე შეიცავს ცილებს, მაგრამ შედარებით მცირე რაოდენობით, ამასთან ისინი არ შეიცავს ზოგიერთ შეუცვლელ ამინომჟავას. პარკოსნები, მარცვლეულის მსგავსად, მიეკუთვნება ნახშირწყლოვან პროდუქტებს. ცილა ყალიბდება ამინომჟავებისაგან. დღეისათვის ცნობილია 22 ამინომჟავა. ამინომჟავები იყოფა ორ ჯგუფად: შეუცვლელი (ადამიანის ორგანიზმს არ შეუძლია მათი წარმოება და უნდა მიიღოს საკვებით) და შეცვლადი (ადამიანის ორგანიზმს შეუძლია მათი წარმოება). ცხოველური ცილები შეიცავს ყველა შეუცვლელ ამინომჟავას.

ადამიანის ორგანიზმის ცილის მოთხოვნილება შეადგენს 0,8-1.2 გ. სხეულის კგ. წონაზე, ხოლო მაღალი ფიზიკური აქტივობის შემთხვევაში, ორგანიზმის ცილის მოთხოვნილებაც იზრდება.

**ცხიმები** - განარჩევენ მცენარეულ და ცხოველურ ცხიმებს. ცხოველურ ცხიმს მიეკუთვნება: კარაქი, ერბო, ქონი (საქონლის, ღორის, ფრინველის, თევზის); მცენარეული ცხიმია: ზეთები (მზესუმზირის, სიმინდის, ზეთუნის, სელის, ყურძნის წიპწის, კაკაოს ცხიმი და სხვ.).

ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილება ცხიმზე შეადგენს 0,8-1.2 გ. სხეულის კგ. წონაზე, ხოლო მაღალი ფიზიკური აქტივობის შემთხვევაში, ორგანიზმის მოთხოვნილება ცხიმზე იზრდება.

**ნახშირწყლები** - ნახშირწყლების ძირითად წყაროს შეადგენს მცენარეული პროდუქტი: მარცვლეული, ბოსტნეული, ბაღჩეული, პარკოსნები, ხილი, შაქარი, საკონდიტრო ნაწარმი.

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

**ვიტამინები** - ისინი ორგანიზმის სიცოცხლისა და ნორმალური ცხოველმყოფელობისათვის აუცილებელი ნივთიერებებია, რომელთა სინთეზი ორგანიზმში ან არ წარმოებს ან მკვეთრად შეზღუდულია. ადამიანის ორგანიზმისათვის ვიტამინების ერთადერთ წყარს წარმოადგენს საკვები. ვიტამინური ნივთიერებები ფიზიკო-ქიმიური თვისებების მიხედვით იყოფა ცხიმში ხსნად და წყალში ხსნად ვიტამინებად. ვიტამინები მონაწილეობს ორგანიზმის მნიშვნელოვან სასიცოცხლო პროცესებში, მათი დეფიციტი კი სხვადასხვაგვარად აისახება ორგანიზმზე. ორგანიზმში ვიტამინების დეფიციტი იწოდება ჰიპოვიტამინოზად, ხოლო ერთი ან რამდენიმე ვიტამინის არარსებობა - ავიტამინოზად. ცხიმში ხსნად ვიტამინებს მიეკუთვნება A, D, E, K ვიტამინები. ყველა სხვა ვიტამინი კი წყალში ხსნადია. A ვიტამინის წინამორბედია β კაროტინი.

**მინერალები** - ისინი ადამიანის ორგანიზმისათვის შეუცვლელ ნივთიერებებს წარმოადგენს. შესაბამისად, მინერალებს მნიშვნელოვანი ბიოლოგიური ფუნქციები აკისრია, კერძოდ: ისინი არეგულირებს კუნთოვანი ქსოვილის ფუნქციებს, ნერვული იმპულსების გატარებას, შედის ძვლის შემადგენლობაში, მონაწილეობს ჰორმონების, ვიტამინების, ცილების წარმოქმნაში. მინერალური ნივთიერებების საერთო რაოდენობა ორგანიზმში შეადგენს სხეულის წონის 3-5%-ს. მიუხედავად იმისა, რომ საკვებში მინერალების შემცველობა მცირეა, სწორი, რაციონალური კვების პირობებში ორგანიზმის მოთხოვნილება ამ ნივთიერებებზე სრულად კმაყოფილდება. მინერალური ნივთიერებები იყოფა 2 ჯგუფად:

მაკროელემენტებად (ნატრიუმი, კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, ფოსფორი, ქლორი, გოგირდი) და მიკროელემენტებად (რკინა, იოდი, ფტორი, კობალტი, მანგანუმი, თუთია, სპილენძი). სხვადასხვა მინერალის დეფიციტი ორგანიზმზე სხვადასხვა პათოლოგიური მდგომარეობის განვითარებით აისახება. მაგალითად, კალციუმის დეფიციტი იწვევს კრუნჩხვების, ნერვული აგზნების, ლარინგოსპაზმის, რაქიტის განვითარებას; ნატრიუმის დეფიციტი – ორგანიზმის გაუწყლოებას, გულის კუნთის ფუნქციის დარღვევას; კალიუმის დეფიციტი ვლინდება ნერვულ-კუნთოვანი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში ცვლილებებით, კოორდინაციისა და რეფლექსების დარღვევით; იოდის დეფიციტი იწვევს ნივთიერებათა ცვლის მოშლას, ფიზიკური და ფსიქიკური განვითარების დარღვევას, ფსიქო-ემოციურ ლაბილობას, ჩიყვის განვითარებას.

**წყალი** - წყალი მიეკუთვნება კვების შეუცვლელ კომპონენტს. ის წარმოადგენს გარემოს, სადაც მიმდინარეობს ყველა სასიცოცხლო პროცესი. წყლის გარეშე შეუძლებელია საკვები ნივთიერებების შეწოვა, ნივთიერებათა ცვლის პროცესების წარმართვა, თბორეგულაციის განხორციელება და სხვ. ორგანიზმის წყალზე მოთხოვნილება განისაზღვრება მისი დანაკარგით და რეგულირდება წყურვილის შეგრძნებით.

წყლის ბიოლოგიური ფუნქციებიდან გამომდინარე, მისი დეფიციტი საფრთხეს უქმნის ფიზიოლოგიური პროცესების ნორმალურ მიმდინარეობას, ამიტომ აუცილებელია წყლის რეჟიმის დაცვა. ჩვეულებრივ, ადამიანის დღეღამური მოთხოვნილება წყალზე შეადგენს 1,5–2.5 ლ–ს, თუმცა ფიზიკური დატვირთვისა და მაღალი ტემპერატურის პირობებში (ასევე ავადმყოფობის დროს), ეს მაჩვენებელი შესაძლებელია რამდენადმე გაიზარდოს. •

## უსაფრთხოების წესები ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებზე

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ხალისიანმა გაკვეთილებმა უნდა დაარწმუნოს მოსწავლეები საკუთარი ფიზიკური უნარების ამალღების შესაძლებლობასა და აუცილებლობაში, ხელი შეუწყოს მათ თვითდამკვიდრებას. ფიზიკური ვარჯიშების მრავალფეროვნება ვაჟებსა და გოგონებს ერთნაირად აძლევს საშუალებას, გამოავლინონ და განავითარონ თავიანთი ფიზიკური უნარ-ჩვევები. საგაკვეთილო პროცესის სრულყოფილად წარმართვისთვის ვარჯიშის დროს აუცილებელია უსაფრთხოების წესების დაცვა.

### ღონისძიებები ტრავმის ასაცილებლად

ტრავმის აცილების მიზნით, საჭიროა უსაფრთხოების წესების დაცვა, რომელიც მიიღწევა თავდაპირველად მასწავლებლის, როგორც ავტორიტეტის ძალისხმევით, შემდეგ კი არსებული წესებისა და ნორმების დაცვით. საჭიროა, მასწავლებელმა გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილში, არსებული საგაკვეთილო გეგმიდან გამომდინარე, დრო დაუთმოს უსაფრთხოების წესების შესწავლას, ხოლო დასკვნით ნაწილში შეაჯამოს უსაფრთხოების წესების დაცვა და ყურადღება გაამახვილოს გამოვლენილ დადებით მაგალითებზე. საბოლოოდ, მოსწავლეს უყალიბდება უსაფრთხოების ქცევის ეთიკური წესები.

### დაზღვევა, დახმარება, თვითდაზღვევა

მოსწავლე უნდა ერკვეოდეს დაზღვევის, დახმარებისა და თვითდაზღვევის ხერხებში. ამასთან ერთად, თუ საგაკვეთილო პროცესში მეცადინეობის დროს ტექნიკური პირობებიც იქნება მოწესრიგებული, შეგვიძლია დარწმუნებული ვიყოთ, რომ ამ დროს იშვიათად იქნება ტრავმის შემთხვევები.

მოსწავლის დაცვა მოითხოვს წინასწარ გათვალისწინებული ზომების მიღებას მოსალოდნელი ტრავმული შემთხვევების თავიდან ასაცილებლად. მოსწავლეს განვითარებული უნდა ჰქონდეს ფიზიკური აქტივობის დროს როგორც საკუთარი, აგრეთვე სხვების უსაფრთხოების დაცვისა და კრიტიკული სიტუაციებიდან თავის დაღწევის უნარი და ჩვევად უნდა ჰქონდეს უსაფრთხოების წესების დაცვა 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 ასაცილებლად 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 მორგებული უნდა იყოს ცალკეული

მოსწავლის ფიზიკურ შესაძლებლობებს და ვარჯიშიც უნდა მიმდინარეობდეს სირთულის ეტაპობრივი მატებით.

### ტრავმის 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. მამლარი კუჭით ვარჯიში, რადგან მოსალოდნელია ნაწლავების გადახლართვა, პირღებინება და სხვა;
15. საღებავი რეზინით ვარჯიში;
16. ვარჯიში სამკაულებით (საყურეები, საათები, სამაჯურები და ა.შ.);
17. ფიზიკური აქტივობისას მოსწავლეებში ხელის კვრა, ბიძგი;
18. მოსწავლის მოძრაობის მიმართულების რადიკალური და/ან უეცარი ცვლილება;
19. მასწავლებლის გარეშე (გაუფრთხილებლად) დარბაზის დატოვება და სხვა.

## პირველადი სამედიცინო დახმარება გადაუდებელი მდგომარეობის დროს

პირველადი სამედიცინო დახმარება არის ღონისძიებათა კომპლექსი, რომელიც უტარდება უეცრად ცუდად გამხდარ ან დაშავებულ ადამიანს შემთხვევის ადგილას და სამედიცინო დაწესებულებაში გადაყვანის პროცესში.

### პირველადი დახმარება საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის რბილი ქსოვილების დაზიანების დროს

რბილი ქსოვილების დაზიანება ყველაზე ხშირი ტრავმაა. განარჩევენ დახურულ და ღია დაზიანებებს. დახურულ ტრავმებს მიეკუთვნება დაჟეჟილობა, ზეწოლა, დაჭიმულობა, გაგლეჯა. ღია ტრავმებს მიეკუთვნება ჭრილობები.

ამა თუ იმ ქსოვილის უპირატესი დაზიანების მიხედვით განარჩევენ კანის, კუნთის, მყესის, იოგის, ძვლის საზრდელასა და ხრტილის დაზიანებას.

**დაჭიმულობა** - პირველადი დახმარება ისეთივეა, როგორც დაჟეჟილობის დროს. ტრავმის მიღებისთანავე გამოიყენებენ სიცივეს, დაზიანებული ადგილის ქლორეთილით დანამვას (მიშხურებას) ან ყინულის ბუშტის დადებას (ყოველ 2-3 საათში ყინულს იღებენ 30 წთ-ით). ადებენ დამწოლ ნახვევს (საჭიროების შემთხვევაში, გადაჰყავთ სამკურნალო დაწესებულებაში და ცვლიან თაბაშირის ნახვევით).

**გაგლეჯა** - პირველადი დახმარება გულისხმობს მოსწავლის მოსახერხებელ პოზაში მოთავსებას, მის იმობილიზაციასა და ტრანსპორტირებას ტრავმატოლოგიურ განყოფილებაში შემდგომი მკურნალობის მიზნით (იმობილიზაცია - სხეულის დაშავებული ან დაავადებული ნაწილის თაბაშირით ან არტახებით შეკვრა მისი უძრავად მდგომარეობის შესანარჩუნებლად).

**იოგების დაზიანება** - პირველადი დახმარება გულისხმობს მოსწავლის მოსახერხებელ პოზიციაზე გაჩერებას, დაშავებული ადგილის გაუტკივარებას, ფიქსაციასა და შემდგომ მის ტრანსპორტირებას.

კიდურის ამოვარდნილობა - პირველადი დახმარება გამოიხატება, პირველ რიგში, დაშავებული ადგილის გაუტკივარებაში. შემდეგ ხდება კიდურის იმობილიზაცია მოსახერხებელ პოზაში და ჰოსპიტალიზაცია.

წვივის ძვლის ამოვარდნისას ბარძაყის ძვალთან დაშორებით საჭიროა: პირველ რიგში, გაუტკივარება, შემდგომ აუცილებლად უნდა შემოწმდეს პულსაცია ტერფის არტერიაზე და ინერვაცია წვივსა და ტერფზე (ინერვაცია - ნერვული ბოჭკოების კავშირი რომელიმე ორგანოსთან ან ქსოვილთან. ამ ბოჭკოების საშუალებით ორგანოს ან ქსოვილს გადაეცემა სამოდრაო იმპულსები, ხოლო თავის ტვინს - სენსორული იმპულსები). ამის შემდეგ ხდება იმობილიზაცია და ტრანსპორტირება.

### პირველი დახმარება მოტეხილობის დროს

ძირითადი ღონისძიებებია: ძვლების ფიქსაცია მოტეხილობის არეში, ანტიშოკური თერაპიის ჩატარება და სწრაფი გადაყვანა სამკურნალო დაწესებულებაში. კიდურების იმობილიზაცია, რომელიც მნიშვნელოვნად ამცირებს ტკივილს, არის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ანტიშოკური საშუალება.

ხერხემლის მოტეხილობის შემთხვევაში კატეგორიულად იკრძალება მოსწავლის დასმა ან მისი ფეხზე დაყენება. მოსწავლე უნდა დავაწვინოთ მყარ, სწორ ზედაპირზე. ეს შეიძლება იყოს: ხის ფარი, ფიცარი და სხვ. ამის შემდეგ ხდება იმობილიზაცია. ტრანსპორტირებისას გამოიყენება იგივე საშუალებები ან საკაცე, რომელზეც აწვევენ დაშავებულს მუცელზე და ბეჭების და თავქვეშ უდებენ ბალიშს.

კისრის მალეების მოტეხილობის დროს იმობილიზაციაც და ტრანსპორტირებაც ხდება ზურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში. დაუშვებელია ხერხემლის მინიმალური მოხრაც კი. უმჯობესია, მოსწავლე გადავიყვანოთ იმავე ზედაპირით, რომელზეც ის იწვა. ტრავმის ადგილას (მტკივნეული ზონა) უნდა დაედოს ყინული და გაუკეთდეს ტკივილგამაყუჩებელი.

ნეკნების მოტეხილობის დროს გულმკერდზე ადებენ მჭიდრო ცირკულარულ ნახვევს და გადაჰყავთ დამჯდარ მდგომარეობაში. ტრავმის ადგილას ადებენ ყინულის ბუშტს და აძლევენ ტკივილგამაყუჩებელს.

ნეკნების მოტეხილობას შესაძლებელია ახლდეს პნევმოთორაქსი (პლევრის ღრუში ჰაერის დაგროვება), ნეკნთაშუა არტერიის დაზიანება, ფილტვისა და გულის დაჟეჟილობა და/ან ჭრილობა.

ლავიწის მოტეხილობის დროს ხელს აფიქსირებენ თავშალისებური ნახვევით ან დეზოს ნახვევით. ტრანსპორტირება ხდება დამჯდარ მდგომარეობაში, ტრავმის ადგილას ადებენ ყინულის ბუშტს და აძლევენ ანალგეტიკს.

ქალა-ტვინის ტრავმები მიეკუთვნება ტრავმის იმ ფორმას, რომლისთვისაც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია სწრაფი, ოპერატიული და სწორი პირველადი დახმარების აღმოჩენა.

პირველ რიგში, უნდა მოხდეს გაუტკივარება, გულ-მკერდზე ედება მჭიდრო ნახვევი ტრანსპორტირების დროს.

ტვინის შერყევას ახასიათებს რამდენიმე წამით ან საათით ცნობიერების (გონების) დაკარგვა, ღებინება, პულსის შენელება, ზოგჯერ კი, პირიქით, აჩქარება; შესაძლებელია მეხსიერების დაკარგვა შემთხვევის წინა პერიოდის შესახებ (რეტროგრადული ამნეზია); გონზე მოსვლის შემდეგ მოსწავლე უჩივის საერთო სისუსტეს, თავის ტკივილსა და სხვა.

უგონო მდგომარეობაში მყოფი მოსწავლე თავსდება უსაფრთხო მდებარეობით. ყოველ 10 წუთში ერთხელ მოწმდება სუნთქვა, პულსი და ცნობიერება. თუ ცნობიერება არ უბრუნდება 3 წუთის განმავლობაში, დროულად ვიძახებთ გადაუდებელ სამედიცინო სამსახურს, ხოლო ცნობიერების დაბრუნების შემთხვევაში, თვალყურს ვადევნებთ მისი ცნობიერების შეცვლას და, მიუხედავად დამაკმაყოფილებელი ზოგადი მდგომარეობისა, მაინც არ ვაძლევთ მოსწავლეს აქტივობაში ჩართვის უფლებას ექიმის ნებართვის გარეშე.

თვალის დაზიანებები - თვალში უცხო სხეულის შეღწევით ყველაზე ხშირად გვხვდება ქუთუთოების დამწვრობა და პატარა ჭრილობები. თვალში უცხო სხეულის მოხვედრა იწვევს მის გაღიზიანებას, ტკივილს, ცრემლდენას. თუ უცხო სხეულმა (მტვერი, წვრილი მწერი) არ შეაღწია სკლერაში ან კონიუქტივში, შესაძლებელია ექიმის ჩარევის გარეშე მისი მოცილება.

შესაძლებელია თვალის ჩამოხანა სუფთა წყლით და ნოვოკაინის 2%-იანი ხსნარის ჩაწვეთება, რომელიც წარმოადგენს ტკივილგამაყუჩებელს. იგივე კეთდება თვალში ქიმიური ნივთიერებების მოხვედრის დროს. თვალის ჭრილობებისა და დამწვრობის დროს ედება ასეპტიური ნახვევი.

ჭრილობის დროს პირველადი დახმარების აღმოჩენი პირის მთავარი ამოცანაა დროულად შეაჩეროს სისხლდენა და დაიცვას ჭრილობა დაინფიცირებისაგან.

ჭრილობის დროს არჩევენ სამი ტიპის სისხლდენას - არტერიულს, ვენურს და კაპილარულს.

კაპილარული სისხლდენისათვის დამახასიათებელია სისხლის გამოჟონვა ჭრილობიდან. კაპილარული სისხლდენის დროს საკმაოდ ეფექტურია გრილი, გამდინარე წყლით ჭრილობის ჩამობანა. წყალი კარგად ასუფთავებს ჭრილობას სიბინძურისაგან და ზრდის სისხლის შედედების უნარს. ამის შემდეგ ჭრილობა უნდა გამშრალდეს და სტერილური საფენი დაედოს. თუ სისხლდენა ინტერნსიურია, შეიძლება, მის შესაჩერებლად ჭრილობას ცოტა ხნით დავაწვეთ.

ვენური სისხლდენისას ჭრილობიდან სისხლი მდორედ და თანაბარ ნაკადად მოედინება, მუქი ალუბლისფერია, რადგან მასში მეტია ნახშირორჟანგი.

არტერიული სისხლდენის დროს კი დაზიანებულია არტერია, ჭრილობიდან შადრევანივით გადმოდის ალისფერი სისხლი.

ძლიერი სისხლდენების დროს (ვენის ან არტერიის დაზიანებისას) არ შეიძლება ჭრილობაზე ჭუჭყიანი ხელით შეხება, ჭრილობიდან უცხო სხეულის ამოღება (ტანსაცმლის ნაგლეჯი, მინისა და ხის ნამსხვრევი და სხვ.) და ჭრილობის ჩამობანა წყლით ან სამედიცინო ხსნარებით. ექიმის მოსვლამდე საჭიროა ჭრილობაზე პირდაპირ ზეწოლა; მერე კი - ცირკულარული ანუ დამწოლი ნახვევის დადება. არტერიული სისხლდენის დროს რეკომენდებულია ლახტის დადება. ჭრილობის გადახვევის შემდეგ დაშავებული უნდა მოვათავსოთ მოსვენებულ მდგომარეობაში.

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

სისხლის შეჩერება ხდება ზემწოლი ნახვევის დადებით. კეფისა და საფეთქლის არედან ძლიერი სისხლდენის შემთხვევაში, საჭიროა ჭრილობის მხარეს საფეთქლის არტერიაზე თითებით ზეწოლა მანამ, სანამ არ დაედება მჭიდრო ზემწოლი ნახვევი.

ცხვირიდან სისხლდენის დროს არ არის რეკომენდებული ლაპარაკი და ცხვირით ჩაბერვა. ცხვირსა და კეფაზე ედება 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 სახეები, მათი დაჯგუფება და დებულება

შეჯიბრების წარმატებით ჩატარება ბევრად არის დამოკიდებული მის გულდასმით მომზადებაზე. რაც უფრო მასშტაბურია შეჯიბრება, მით უფრო საპასუხისმგებლო და მნიშვნელოვანია მისი ორგანიზება და ჩატარება. ნებისმიერ შეჯიბრებას გარკვეული მოსამზადებელი სამუშაოების განხორციელება სჭირდება, რომელიც პირობითად სამ ეტაპად იყოფა:

1. დოკუმენტაციის შედგენა;
2. შეჯიბრების ადგილის მომზადება;
3. შეჯიბრების მონაწილეებთან მუშაობა.

შეჯიბრებისთვის მზადება იწყება დებულების შედგენით, რომელიც კალენდარული გეგმით გათვალისწინებული თარიღების შესაბამისად მუშავდება. შეჯიბრების დებულება, როგორც ორგანიზაციულ-მეთოდური დოკუმენტი, განსაზღვრავს სასწავლო/საწვრთნო პროცესის მიმართულებას წინა საშეჯიბრო მომზადების პროცესში. შეჯიბრების დებულებას ადგენს ჩამტარებელი ორგანიზაცია, რომელიც ვალდებულია, წინასწარ (არანაკლებ ორი თვით ადრე) გაუგზავნოს იგი მონაწილე გუნდებს. საერთაშორისო შეჯიბრებების ჩატარების შემთხვევაში, დაინტერესებულ ორგანიზაციებს ანალოგიური დებულება ეგზავნებათ შეჯიბრების დაწყებამდე ერთი, ზოგიერთ შემთხვევაში კი ორი წლით ადრე.

აღნიშნული ვადები აუცილებელია იმისათვის, რომ დაინტერესებულმა სპორტულმა ორგანიზაციებმა შეძლონ სასწავლო/საწვრთნო პროცესისა და საორგანიზაციო მეთოდური სამუშაოების შესაბამის დონეზე გადაწყვეტა.

შეჯიბრების დებულება უნდა შეიცავდეს კონკრეტულად ჩამოყალიბებულ შემდეგ პუნქტებს:

1. მიზანი და ამოცანები;
2. შეჯიბრების ხელმძღვანელობა;
3. შეჯიბრების ჩატარების ადგილი და მოთხოვნები;
4. შეჯიბრების მონაწილეები;
5. შეჯიბრების ჩატარების პირობები;
6. პროტესტის შეტანისა და განხილვის წესი;
7. გამარჯვებულებისა და პრიზიორების გამოვლენის პირობები და წესი;

8. გამარჯვებულების და პრიზიორების დაჯილდოება;
9. შეჯიბრებაში მონაწილე სპორტსმენების მიღების პირობები;
10. განაცხადის ფორმა და მისი წარდგენის ვადა;
11. კენჭისყრის, (წილისყრის) დრო და ადგილი;
12. შეჯიბრების განსაკუთრებული პირობები.

### 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 არის ის, 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. როგორც წესი, შეჯიბრებები მიმოსვლით ტარდება რიგრიგობით საკუთარ და მეტოქის მოედანზე.

სპორტთამაშებში ყველაზე მეტად გავრცელებულია შეჯიბრების ჩატარება ტურებით. ამ შემთხვევაში გუნდები იყოფიან რამდენიმე ჯგუფად (ეს დამოკიდებულია გუნდების რაოდენობაზე) და ატარებენ თამაშებს ერთ ადგილას რამდენიმე დღის განმავლობაში. ერთი შეჯიბრება შეიძლება შედგებოდეს რამდენიმე ტურისგან. შეჯიბრების ასეთი სისტემით ჩატარება მიზანშეწონილია მონაწილე გუნდების ტერიტორიული განფენილობის შემთხვევაში. აქ უარყოფით მხარედ შეიძლება ჩაითვალოს ის, რომ გუნდები მოკლებულნი არიან შესაძლებლობას ითამაშონ საკუთარ მოედანზე.

შეჯიბრების ყველაზე უფრო კომპაქტური სახეა ტურნირი. იგი ჩვეულებრივ ტარდება ერთ ადგილას რამდენიმე დღის განმავლობაში. კალენდარული თამაშები იმართება ყოველდღიურად დასვენების დღეების გარდა. შეჯიბრების წრიული სისტემით ჩასატარებლად თამაშების კალენდარი შეიძლება შედგეს სხვადასხვა სახით, ამისათვის აუცილებელია:

1. წარმოდგენილი განაცხადების საფუძველზე დადგინდეს შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა;
2. განისაზღვროს შეჯიბრების ჩატარებისათვის საჭირო კალენდარულ დღეთა რაოდენობა. უნდა ვიცოდეთ, რომ შეჯიბრებაში კენტი რიცხვის გუნდების მონაწილეობის შემთხვევაში, კალენდარული დღეების რაოდენობა იქნება

იმდენი, რამდენი გუნდიც მონაწილეობს შეჯიბრებაში, ხოლო ლუწი რაოდენობის გუნდების მონაწილეობის დროს კი კალენდარული დღეების რაოდენობა ყველა შემთხვევაში ერთით ნაკლებია მონაწილე გუნდების რაოდენობაზე (მაგალითად, თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობს 7 გუნდი, თამაშების ჩასატარებლად საჭირო იქნება შვიდი დღე, ხოლო თუ მონაწილეთა რიცხვია 6, 8 ან 10, თამაშების ჩასატარებლად საჭირო იქნება შესაბამისად 5, 7 და 9 დღე);

3. განისაზღვროს ცხრილი, რომლის მეშვეობითაც შედგება თამაშების კალენდარი;
4. ჩატარდეს გუნდების წილისყრა.

გუნდების წილისყრა - წილისყრის ძირითადი დანიშნულებაა, რომ მონაწილე გუნდებს მიეცეთ გარკვეული ნომრები, რომელთა საშუალებითაც მოხდება თამაშების კალენდრის შედგენა. წილისყრის ჩატარების წინ ცხადდება, თუ როგორი სქემით იქნება შედგენილი თამაშების კალენდარი. წილისყრა შეიძლება იყოს საერთო (ე.ი. წილი ეყაროს ყველა გუნდს), ან მოხდეს გუნდების განთესვა სიძლიერის მიხედვით. როდესაც გათამაშების სისტემის მიხედვით ყალიბდება რამდენიმე ქვეჯგუფი, თითქმის ყოველთვის მიმართავენ გუნდების განთესვის მეთოდს. ეს საშუალებას იძლევა, შეიქმნას ერთნაირი სიძლიერის რამდენიმე ქვეჯგუფი. სპორტთამაშებში გუნდების განთესვისას ხელმძღვანელობენ გუნდების მიერ წინა სეზონში ნაჩვენები შედეგებით.

წილისყრით განთესვის დროს წინასწარ ასახელებენ გუნდების იმ რაოდენობას, რამდენი ქვეჯგუფიც არის და ატარებენ წილისყრას მათ შორის. მაგალითად, შეჯიბრებაში მონაწილეობს 12 გუნდი, ქვეჯგუფების რაოდენობა კი სამია. ამ 12 გუნდიდან იღებენ პირველ სამ უძლიერეს გუნდს და წილისყრის შედეგად ანაწილებენ ქვეჯგუფებში, შემდეგ მომდევნო სამ უძლიერეს გუნდს და ა.შ. განთესვის წესებს არეგულირებს შეჯიბრების ჩატარების დებულება.

#### წრიული სისტემის ცხრილი 5 და 6 გუნდისათვის

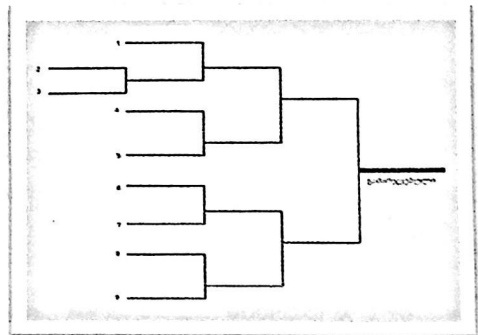
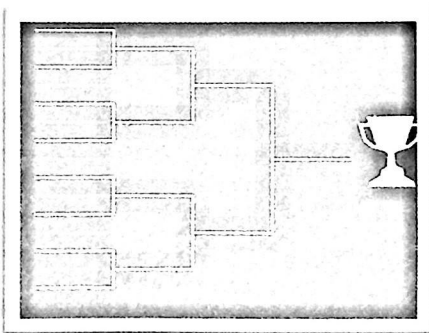
1 დღე	2 დღე	3 დღე	4 დღე	5 დღე
1-(6)	1-(5)	1-(4)	1-(3)	1-(2)
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6
3-4	2-3	6-2	5-6	4-6

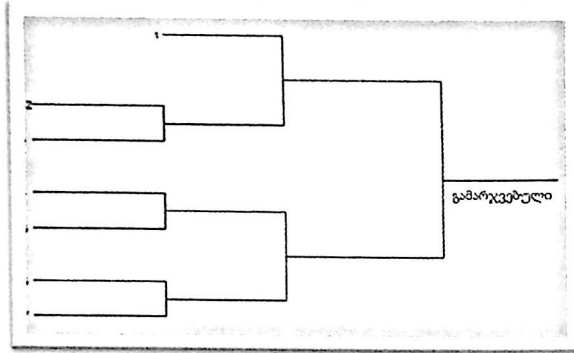
წრიული სისტემის ცხრილი 7 და 8 გუნდისათვის

1 დღე	2 დღე	3 დღე	4 დღე	5 დღე	6 დღე	7 დღე
1-(8)	1-2	3-1	1-4	5-1	1-6	7-1
2-7	7-3	4-7	2-3	4-2	2-5	6-2
3-6	6-4	5-6	7-5	3-(8)	3-4	5-3
4-5	(8)-5	2-(10)	(8)-6	6-7	(8)-7	4-(10)

გამოთიშვითი სისტემა - ამ სისტემით გათამაშება ტარდება გამოთიშვით ერთი ან ორი წაგების შემდეგ. გამოთიშვითი სისტემით შეჯიბრების ჩატარებას აქვს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი მხარეები. ნაკლი არის ის, 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.

გამოთიშვითი სისტემით გათამაშებაში მონაწილეობის რიგის განსაზღვრისთვის წინასწარ უნდა შედგეს ცხრილი (ბადე), რომელშიც შეყვანილი იქნება გათამაშებაში მონაწილე ყველა გუნდი. თუ მონაწილე გუნდების რაოდენობა უდრის 2<sup>n</sup> 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.

თუ გუნდების რაოდენობა რვას უდრის, უნდა ჩატარდეს სამი ასეთი ტური. პირველ ტურში გამარჯვებულები ერთმანეთს მეორე ტურში ხვდებიან, მეორე ტურში გამარჯვებულები - მესამეში და გაითამაშებენ ფინალს.

თუ შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების რაოდენობა არ შეეფარდება  $2^n$  ხარისხში (4, 8, 16, 32, 64 და ა.შ.), პირველი კალენდარული დღის მონაწილე გუნდების რაოდენობის განსაზღვრისათვის სარგებლობენ შემდეგი ფორმულით:  $(a-2^n)*2=x$  სადაც  $a$  გუნდების რაოდენობაა,  $n$  კი - ორის ხარისხი, რომელიც იძლევა მონაწილე გუნდების რაოდენობის უახლოეს უმცირეს რიცხვს. მაგალითად, მონაწილე გუნდების რაოდენობაა 10. რიცხვი 2 უნდა ავიყვანოთ ისეთ ხარისხში, რომ უახლოესი რიცხვი აყვანილი იყოს კუბში- $2^3=8$ . ჩავსვათ რიცხვები ფორმულაში და გავხსნათ ფრჩხილები:  $x=(10-8)*2=2*2=4$

ამრიგად, პირველ კალენდარულ დღეს ათი გუნდიდან ითამაშებს 4 გუნდი, 6 კი ასპარეზობაში ჩაერთვება მეორე დღიდან. პირველ კალენდარულ დღეს თამაშობს ის ოთხი გუნდი, რომელთაც კენჭისყრის თანახმად, შუათანა ნომრები ერგოთ, ე.ი. N4, 5, 6 და 7.

თუ გუნდების რაოდენობა კენტია, პირველ კალენდარულ დღეს თამაშობენ გუნდები, რომლებსაც ასევე შუათანა ნომრები აქვთ. გუნდების დარჩენილი კენტი რაოდენობა შეჯიბრებაში ებმება მეორე კალენდარული დღიდან. ეს გუნდები ცხრილში განლაგდებიან ზემოდან და ქვემოდან ისე, რომ ქვემოთ იყოს ერთი

გუნდით მეტი. მაგალითად, მონაწილე გუნდების რაოდენობაა 11. ჩავსვათ ეს რიცხვი ფორმულაში:  $x=(11-2^3)*2=(11-8)*2=3*2=6$  ე.ი. პირველი დღეს თამაშობს ექვსი გუნდი, ხუთი კი თამაშში ებმება მეორე დღიდან. მაშასადამე, აქაც პირველ კალენდარულ დღეს თამაშობს ის 6 გუნდი, რომელთაც კენჭისყრის თანახმად, შუათანა ნომრები ერგოთ. დანარჩენი ხუთი გუნდიდან კი, ორი დაიკავეს ადგილს ცხრილის ზემო ნაწილში, ხოლო სამი - ქვემოთ, რომლებიც მეორე დღეს ჩაებმებიან გათამაშებაში.

როგორც აღვნიშნეთ, წილისყრის შედეგად შეიძლება გათამაშების პირველსავე ეტაპზე ერთმანეთს ორი უძლიერესი შეხვდეს და ერთ-ერთი მათგანი გამოეთიშოს შეჯიბრებას, ან დიდი იყოს შემთხვევითობის ელემენტი. ამის გათვალისწინებით, ამ სისტემაშიც იყენებენ ე.წ. განთესვის პრინციპს, როდესაც უძლიერესი გუნდებისთვის წინასწარ გამოიყოფა ნომრები და მათ შორის წილის ყრა ტარდება იმის დასადგენად, თუ რომელი გუნდი ცხრილის რომელ ნაწილში მოხვდება.

**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.

## 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 თვისებების განვითარებისა და თამაშის დროს წარმატების მისაღწევად;
- ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარებით მიიღწევა სხეულის გაჯანსაღება;
- სპორტის ინდივიდუალურ 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 დამაბულობით 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 ახალ

მოდრობებს 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 მიღწევაში და, ზოგადად, 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-5-6, მე-6-7 და ა.შ.) მოსწავლეების ჩართულობით.

## მძლეოსნობა

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

მძლეოსნობა

შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

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

## მძლეოსნობა

- I. მძლეოსნობის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა;
- II. თანამედროვე მძლეოსნობის ჩასახვა და განვითარება;
- III. მძლეოსნობის განვითარება საქართველოში;
- IV. მძლეოსნობის ინფრასტრუქტურა.

### I. მძლეოსნობის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

მძლეოსნური ვარჯიშების აღმოცენების ისტორია შორეული წარსულიდან იღებს სათავეს. მასში გაერთიანებულია ისეთი ბუნებრივი გამოყენებითი სახეები, როგორებიცაა: სიარული, რბენა, ხტომა და ტყორცნა.

მძლეოსნობა ფიზიკური აღზრდის განსაკუთრებული ეფექტიანი საშუალებაა, რომელიც უხსოვარი დროიდან ადამიანის მიერ გამოყენებულია ცხოვრებასა და შრომაში.

როგორც ცნობილია, რბენამ, ხტომამ და ტყორცნამ მნიშვნელოვან განვითარებას მიაღწია ძველ საბერძნეთში, რადგან ეს სახეობები შედიოდა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

**ჩვ. წ.-მდე 776 წლიდან** ასპარეზობა შედგებოდა ერთ სტადიაზე რბენისგან, რომელიც შეადგენს 192 მეტრს და 27 სანტიმეტრს.

**მე-14 ოლიმპიურ თამაშებზე** (724 წელი ჩვ. წ.-მდე) პროგრამაში შევიდა რბენა ორ სტადიაზე (384, 54 მ.);

**მე-15 ოლიმპიური თამაშებიდან** შეჯიბრებები უფრო გრძელ დისტანციაზე, ჯერ 8, შემდეგ 10, 12 და 14 სტადიაზე იმართებოდა.

**ჩვ. წ.-მდე 708 წლის** ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში ჩნდება პენტატლონი, რომელიც შედგებოდა სტადიაზე რბენისაგან, გამორბენით სიგრძეზე ხტომის, შუბისა და ბადროს ტყორცნებისაგან. მეხუთე სახეობა იყო ქიდაობა.

## II. თანამედროვე მძლეოსნობის ჩასახვა და განვითარება

**1837 წელს** პირველად ჩატარდა ქალაქ რეგზის კოლეჯების მოსწავლეთა შეჯიბრება რბენაში (დაახლოებით 25 კმ. მანძილზე). მალე, მათ მიბაძეს იტონის, ოქსფორდის, კემბრიჯის, ლონდონისა და სხვა ქალაქების კოლეჯებმა.

ამ დროისთვის შეჯიბრებას დაემატა რბენა მოკლე მანძილზე, რბენა დაბრკოლებებით და სიმძიმეთა ტყორცნა.

**1851 წლიდან** შეჯიბრების პროგრამაში შეიტანეს გამორბენით ხტომა სიგრძეზე და სიმაღლეზე. უფრო მოგვიანებით მძლეოსნური შეჯიბრებების ჩატარება დაიწყო უნივერსიტეტებში.

**1865 წელს** დაარსდა ლონდონის ათლეტური კლუბი, რომელმაც დაიწყო მძლეოსნობის პოპულარიზაცია.

**1880 წელს** ინგლისში, ბრიტანეთის იმპერიის ფარგლებში, მძლეოსნობაში უმაღლესი ორგანოს უფლებით დაარსდა მძლეოსნობის მოყვარულთა ასოციაცია.

## თანამედროვე მძლეოსნობის ჩასახვა და განვითარება

**1896 წლიდან** მძლეოსნობა სისტემატურადაა თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

პირველ ეტაპზე ოლიმპიურ თამაშებზე მხოლოდ კაცები ასპარეზობდნენ. ქალები ოლიმპიურ თამაშებში **1928 წლიდან** გამოდიან.

პირველი ოლიმპიური ჩემპიონი მძლეოსნობაში გახდა ამერიკელი ჯეიმს კონლი, რომელმაც გაიმარჯვა სამხტომში, ხოლო ქალთა შორის - ელიზაბეტ რობინსონი, რომელმაც 100 მ. სირბილში მსოფლიო რეკორდი დაამყარა.

**1912 წელს** შეიქმნა მძლეოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია (IAAF), რომელიც აერთიანებს მსოფლიოს 211 ქვეყნის ნაციონალურ ფედერაციას.

**1934 წლიდან** ტარდება ევროპის ჩემპიონატი მძლეოსნობაში.

**1983 წლიდან** ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატი.

### III. მძლეოსნობის განვითარება საქართველოში

საქართველოში ფიზიკური აღზრდის სისტემურ არსებობასა და განვითარებაზე მიუთითებს ის გარემოება, რომ ბერძენი, რომელიც თუ ბიზანტიელი მოღვაწეები ხშირად ახსენებენ ქართველურ ტომების ცხოვრებას და აქედან გამომდინარე, ბუნებრივია, ანტიკური სამყარო კარგად იცნობდა მათ სამხედრო ფიზიკურ მომზადებასაც. ისინი აცხადებდნენ, რომ ამ ტომების კარგი ფიზიკური მომზადება ვარჯიშების საკმაოდ მდიდარი არსენალის გეგმაზომიერი გამოყენებით ხდებოდა.

ჩვენამდე მოღწეული ცნობების მიხედვით, შეჯიბრებები მძლეოსნურ სახეებში (სიარული, რბენა, ხტომა, შუბის ტყორცნა და სხვ.) ჯერ კიდევ წარმართულ ქართულ ხალხურ დღესასწაულებზე იმართებოდა. ერთ-ერთი ასეთი სახალხო დღესასწაულის შესახებ ცნობას გვაწვდის ავ. როდოსელი. იგი „არგონავტიკაში“ წერს, რომ სპეციალურად აგებულ მოაჯირმოვლებულ მოედანზე კოლხები ბრწყინვალე გამირების მოსაგონებლად რბენასა და მხედრულ შეჯიბრებებს აწყობდნენ.

1918 წელს თელავში ჩამოყალიბდა საქართველოში პირველი პროფესიული მძლეოსნური ჯგუფი, რომელსაც სპორტის დამსახურებული ოსტატი და სპორტის დამსახურებული მოღვაწე გიორგი ჩიკვაძე ხელმძღვანელობდა. იქვე ჩატარდა პირველი შეჯიბრებები მოზრდილთა და ჭაბუკთა შორის მძლეოსნობის ზოგიერთ სახეობაში.

საქართველოს პირველი რეკორდსმენი ბორის დიაჩკოვი იყო (100 მეტრზე რბენა – 12, 4 წმ.).

1924 წელს დაარსდა საქართველოს ფიზკულტურის საბჭო.

1925 წელს შეიქმნა მძლეოსნობის ხელმძღვანელი სექცია, რომელიც გახდა სპორტის ამ სახეობის პოპულარიზაციისა და განვითარების ცენტრი.

1935 წელს გაიხსნა თბილისის „დინამოს“ სტადიონი და დაარსდა მძლეოსნობის სპეციალიზებული სკოლები. ამ წლებში წარმატებით იცავენ საქართველოს ღირსებას ნინო დუმბაძე, ელენე გოკიელი, გაბრიელ ათანელაშვილი.

1936 წელს დიმიტრი იოსელიანმა მსოფლიო რეკორდი დაამყარა ადგილიდან სივრცეზე ხტომაში (3.48.5 მ.).

1938 წელს დაარსდა საქართველოს ფიზიკური კულტურის სახელმწიფო ინსტიტუტი, სადაც მრავალი წარმატებული მძლეოსანი და მაღალკვალიფიციური მწვრთნელ-მასწავლებელთა კადრები აღიზარდა მძლეოსნობაში.

საქართველოს ფიზიკური კულტურის სახელმწიფო ინსტიტუტი



თბილისის „დინამოს“ სტადიონი



1958 წლიდან სპორტულ სარბიელზე დიდი წარმატებით გამოდიან: სპორტის დამსახურებული ოსტატი რობერტ შველაყაძე, სპორტის ოსტატები ალექსანდრე შერბინა, იური დიაჩკოვი, მამია ტულუში და სხვ.

1946 წლის ევროპის ჩემპიონატზე, რომელიც პირველი ოფიციალური საერთაშორისო შეჯიბრი იყო ჩვენი მძლეოსნებისათვის, ოქროს მედლები მოიპოვეს: ნინო ღუმბაძემ ბადროს ტყორცნაში (48,03 მ.) და სპრინტერმა ლევან სანაძემ (ამანათობენში).

1960 წელს რომის XVII ოლიმპიურ თამაშებში ისტორიული მნიშვნელობის იყო რობერტ შველაყაძის გამარჯვება, რომელმაც სიმადლეზე ხტომაში უშუალო ბრძოლაში აჯობა მსოფლიო რეკორდსმქნს ამერიკელ ჯონ თომასს. იგი სიცოცხლეშივე ლეგენდარულ სპორტსმენად აღიარეს.



#### IV. მძლეოსნობის ოწვრატრ უტყურა

მძლეოსნობაში შეჯიბრების ყველა სახეობა (გარდა გზატკეცილზე, ქალაქის ქუჩებსა და სასოფლო გზებზე რბენისა, სიარულისა და კროსებისა) ტარდება პირდაპირ ან წრიულ სარბენ ბილიკებზე, რომელთა საფარი დამზადებულია ნებადართული მასალისაგან.

პირდაპირი სარბენი ბილიკის სიგრძე შეჯიბრების ჩასატარებელი მანძილის სიგრძეს უნდა აღემატებოდეს, დაახლოებით, 12 – 15 მეტრით (2-3 მ. სტარტის ხაზამდე და, დაახლოებით, 10-12 მ. ფინიშის ხაზის შემდეგ).

ღია ცის ქვეშ ჩასატარებელი შეჯიბრების წრიული სარბენი ბილიკის სიგრძე შეიძლება იყოს 200-დან 400 მ-დე.

ცალკეული სარბენი ბილიკი 1,25 მ. სიგანისაა და მოინიშნება ბილიკის ზედაპირზე გავლებული საზღვრითი ხაზებით.

წრიული სარბენი ბილიკი



## მძლეოსნობის ძირითადი წესებისა და ისტორიის გაცნობა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით მძლეოსნობის წარმოშობის ისტორიას; ვაცნობთ მძლეოსნობის მიმართულებებს: რბენა, ხტომა, ტყორცნა, სპორტული სიარული; აგრეთვე 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 ინფორმაციების გამოყენებით, შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობაც).

### საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სპორტული სიარული

სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა (ფეხების მოძრაობა)



სურათი (სპორტული სიარული).

## სპორტული სიარულის ტექნიკის თავისებურებების გაცნობა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით, რომ სპორტული სიარულისას ფეხის მოძრაობის ყოველ პერიოდში არის ორი ფაზა, ხოლო ფეხის მოძრაობის ციკლში (ფეხის დადგმის მომენტში) კი ფაზების ოთხი თანმიმდევრობაა, კერძოდ:

- I. წინა საყრდენი ფაზა (საყრდენი ფეხის ვერტიკალის მომენტი);
- II. უკანა საყრდენის ფაზა (არეკნის) (გრუნტიდან ფეხის „მოწყვეტის“ მომენტი);
- III. უკანა ნაბიჯის ფაზა (გამქნევი ფეხის ვერტიკალის მომენტი);
- IV. წინა ნაბიჯის ფაზა (ფეხის დადგმის მომენტი).

ახსნის შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ მოსწავლეებს სპორტულ სიარულს, პარალელურად ყურადღებას ვამახვილებთ მის ტექნიკაზე. ამის შემდეგ მოსწავლეები ინდივიდუალურად ასრულებენ იმავეს, მაგალითად:

**აქტივობა 1.** კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი მოედნის დასაწყისში 4-8 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მოძრაობენ ნელი სიარულით მოედნის ბოლომდე (15-25 მეტრი), ხოლო ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

**აქტივობა 2.** კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი მოედნის დასაწყისში 4-8 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მოძრაობენ სწრაფი სიარულით მოედნის ბოლომდე (15-25 მეტრი), ხოლო ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

**ყურადღების გამახვილება:** ყურადღება უნდა გავამახვილოთ სპორტული სიარულის ტექნიკაზე (ფეხის მოხრა წინა ყრდნობის ფაზაში და ვერტიკალის მომენტში, ზეტანის დახრა წინ ან უკან და სხვა).

## სპორტული სიარულის დროს ფეხის სწორი მოძრაობა

**აქტივობა 1.** კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-6 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი მოედნის დასაწყისში 4-5 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები ასრულებენ სპორტულ სიარულს, რომლის დროსაც ფეხი მიწაზე იდგმება გამართულად და ამ მდგომარეობაში რჩება ვერტიკალის მომენტამდე. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

**აქტივობა 2.** კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 3-6 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი მოედნის დასაწყისში 4-6 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები ასრულებენ სპორტულ სიარულს სისწრაფის თანდათანობითი მატებით. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

სპორტული სიარულის დროს ფეხი მიწაზე (საყრდენზე) უნდა დაიდგას ქუსლით, შემდგომი გადასვლით მთელ ტერფზე. მოსწავლეებს უნდა შევახსენოთ მიწაზე შეხების მომენტში ფეხის აქტიურად გამართვის შესახებ.

### **აქტივობა 3. „თამაში - ვინ უფრო სწრაფად“**

კლასი დავყოთ (მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით) ჯგუფებად (ჯგუფში 6-10 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 3-4 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მასწავლებლის ნიშანზე ასრულებენ სპორტულ სიარულს მოედანზე (20-25 მეტრი) წინასწარ განთავსებულ ნიშნულამდე და ბრუნდებიან უკან.

გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ბოლო მოსწავლეც პირველი დაასრულებს სპორტულ სიარულს.

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

**სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა: მენჯის, ხელებისა და მხრების მოძრაობა**

#### **წინარე ცოდნის გახსენება**

ჯერ სიტყვიერად ვახსენებთ მოსწავლეებს სპორტული სიარულის ძირითად წესებსა და ფეხის მოძრაობას სპორტული სიარულისას. შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ და ვთხოვთ მოსწავლეებს, გაიხსენონ განვლილი მასალა და თავად შეასრულონ დავალება.

#### **ახალი მასალის შესწავლა**

პირველ რიგში, სიტყვიერად ვუხსნით მოსწავლეებს მენჯის მოძრაობის ტექნიკას სპორტული სიარულის დროს. შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ და თან ყურადღებას ვამახვილებთ მენჯის მოძრაობის ტექნიკაზე. ამის შემდეგ მოსწავლეები ინდივიდუალურად ასრულებენ შემდეგ ვარჯიშებს:

### აქტივობა 1. სიარული ფართო ნაბიჯებით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 4-8 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მასწავლებლის მიერ მითითებულ ნიშნულამდე წელი სიარულით მოძრაობენ ფართო ნაბიჯებით. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

ყურადღება გამახვილებულია მენჯის ვერტიკალური ღერძის გარშემო მოძრაობაზე.

### აქტივობა 2. სიარული სწორ ხაზზე ფეხის წინ გატანით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 4-8 რიგად. 15-20 მეტრის დაშორებით დავაწყოთ ნიშნულები, ხოლო ჯგუფსა და ნიშნულებს შორის გავავლოთ სწორი ხაზი (ხაზი შეიძლება გაივლოს: ცარცით, თოკით ან სხვა საშუალებით). ჯგუფების პირველი წევრები, მასწავლებლის ნიშანზე, მითითებულ ნიშნულამდე მოძრაობენ წელი სიარულით სწორ ხაზზე ფეხის წინ გატანით. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

### აქტივობა 3. ჩვეულებრივ დგომში სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე

მასწავლებლის მითითებით, მოსწავლეები ადგილზე ასრულებენ დავალებას - სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე.

### აქტივობა 4. სიარული ფართე ნაბიჯებით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ 4-8 რიგად, ჯგუფის პირველი წევრები მასწავლებლის მიერ მითითებულ ნიშნულამდე წელი სიარულით მოძრაობენ ფართე ნაბიჯებით. ჯგუფის დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

ყურადღება გამახვილებულია მოძრაობაზე მენჯის ვერტიკალური ღერძის გარშემო.

### აქტივობა 5. ფეხის ქუსლის დადგმით, მოკლე ნაბიჯებით წინ გადაადგილება

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ 4-8 რიგად, ჯგუფის პირველი წევრები მასწავლებლის მიერ მითითებულ ნიშნულამდე ფეხის ქუსლის დადგმით, მოკლე ნაბიჯებით გადაადგილდებიან წინ. ჯგუფის დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

მითითება თითოეული ვარჯიში სრულდება რამდენჯერმე (ტექნიკის ცალკეული ელემენტების კარგად ათვისების მიზნით). მეორე და მესამე ვარჯიშის შესრულების დროს ტერფები უნდა დაიდგას სწორად, გარეთ გადახსნის გარეშე.

## ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობის შესწავლა

### წინარე ცოდნის გახსენება

პირველ რიგში, სიტყვიერად ვახსენებთ მოსწავლეებს მენჯის მოძრაობის ტექნიკას სპორტული სიარულის დროს. დავდივართ მენჯის მოძრაობის ტექნიკის გამოყენებით და ყურადღებას ვამახვილებთ ამ ტექნიკაზე. ამის შემდეგ ვთხოვთ მოსწავლეებს, თავად შეასრულონ დავალება.

### ახალი მასალის შესწავლა

ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობის ტექნიკას და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ. პარალელურად ყურადღებას ვამახვილებთ ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობის ტექნიკაზე. ამის შემდეგ მოსწავლეები ინდივიდუალურად ასრულებენ შემდეგ ვარჯიშებს:

### აქტივობა 1. ხელების მოძრაობის იმიტაცია ადგილზე

ჩვენი მითითებით, მოსწავლეები ადგილზე ასრულებენ ხელების მოძრაობის იმიტაციას. პირველი ვარჯიშის დროს არ უნდა დავუშვათ მოძრაობა განივი მიმართულებით. მოძრაობა უნდა იყოს თავისუფალი, ზედმეტი დამაბვის გარეშე.

### აქტივობა 2. სიარული, ხელები ზურგს უკან

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 4-8 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მასწავლებლის მიერ მითითებულ ნიშნულამდე მიდიან ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობით. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

მითითება - ვარჯიშის შესრულებისას მოსწავლეს უნდა მიეთითოს მხრების აქტიური მოძრაობის აუცილებლობაზე. ამ დროს ხელები უნდა იყოს ტანის უკან.

### აქტივობა 3. სიარული გამართული ხელებით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 4-8 რიგად. ჯგუფების პირველი წევრები მასწავლებლის მიერ მითითებულ ნიშნულამდე მოძრაობენ გამართული ხელებით. ჯგუფების დანარჩენი წევრები მოძრაობას იწყებენ მასწავლებლის მითითების შემდეგ.

მითითება - ვარჯიშის დროს მოძრაობა სრულდება თავისუფლად და გამართული ხელებით.

### საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა

რბენის ტექნიკის შესწავლა მოკლე მანძილზე (სწორზე (პირდაპირზე) და მოსახვევზე).

#### ახალი მასალის შესწავლა

აქტივობა 1. ძირითადი წესები: მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით რბენის ძირითად წესებს: საწყისი (სტარტი), სასაწყისე (სასტარტო) გარბენი, მანძილზე რბენა და ფინიშირება. სპრინტერულ რბენაში ტერფები უნდა დაიდგას ფეხის ცერით პირდაპირ. ტერფების გარეთ ზედმეტი გაშლა აუარესებს არეკნს. როგორც სასაწყისე (სასტარტო) გარბენში, ისე მანძილზე რბენის დროს იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები წინ და უკან სწრაფად მოძრაობენ ფეხების მოძრაობასთან ერთად რიტმში. ხელების წინ მოძრაობა სრულდება რამდენადმე შიგნით, ხოლო უკან - რამდენადმე გარეთ. მოკლე მანძილზე მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევის მომენტში სხეული უმნიშვნელოდ არის (72-80 გრადუსით) გადახრილი წინ.

### აქტივობა 2. სწორზე (პირდაპირზე) რბენის ტექნიკა

#### ვარჯიშები:

1. რბენა აჩქარებით 15-25 მეტრის მანძილზე;
2. სწრაფი რბენის დაწყება, შემდგომ გარბენი ინერციით (15-25 მეტრი);
3. რბენა მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით (10-16 მეტრი);
4. გარბენი წახტომისებური ნაბიჯებით (10-15 მეტრი);
5. ადგილზე დგომში ხელების მოძრაობა (იმიტაცია);
6. ვარჯიშების შესრულება 2-4 აჩქარებით და ჩვეულებრივ გარბენზე გადასვლა.

შესწავლის პროცესში ვარჯიშები სრულდება ინდივიდუალურად, მაგ.: კლასი დავეყოთ ჯგუფებად (ჯგუფში 4-8 მოსწავლე) და მოვაწყოთ ისინი 4-8 რიგად. მასწავლებლის ნიშანზე ჯგუფების პირველი წევრები იწყებენ მოძრაობას. ანუ, ყველა მოსწავლე თითოეულ ვარჯიშს ასრულებს ინდივიდუალურად.

ტექნიკის ათვისებასთან ერთად ვარჯიშში ტარდება ჯგუფურად.

მითითება - აჩქარებითი გარბენის დროს საჭიროა სისწრაფის თანდათან მომატება ისე, რომ მოსწავლის მოძრაობები იყოს თავისუფალი. მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევის შემდეგ არ შეიძლება რბენა დამთავრდეს მკვეთრი (უეცარი) გაჩერებით.

რბენის ყველა ვარჯიშში უნდა შესრულდეს ზედმეტი დამაბულობის გარეშე (იხ. სურათი 1).



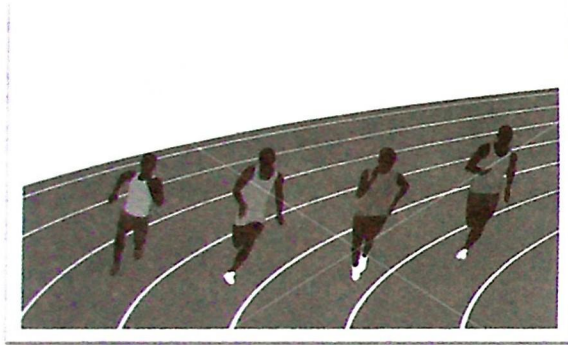
სურათი 1.

### აქტივობა 3. მოსახვევში რბენის ტექნიკის სწავლება

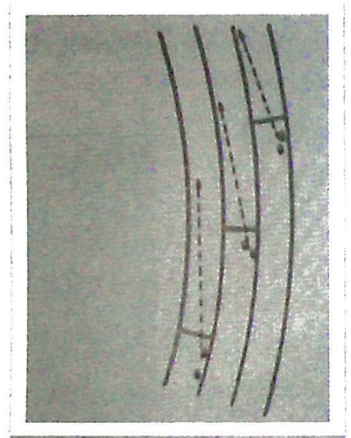
ვარჯიშები:

1. განმეორებითი გარბენები ნორმალური და შემცირებული რადიუსის მოსახვევის ბილიკზე;
2. რბენა სწორზე მოსახვევში შესვლით;
3. რბენა მოსახვევში სწორზე გამოსვლით;
4. 20-10 მ. რადიუსიან წრეზე რბენა სხვადასხვა სისწრაფით;
5. აჩქარებით რბენა მოსახვევში და სწორზე სხვადასხვა სისწრაფით გამოსვლა.

ბილიკის მოსახვევში საჭიროა თავისუფალი რბენა. რადიუსი მხოლოდ მაშინ უნდა შემცირდეს, როცა რბენა მაქსიმალურად სწორი ტექნიკით სრულდება დიდი რადიუსის მოსახვევში. მოსახვევში რბენის დროს ტანი ცენტრისკენ ისე უნდა დაიხაროს, რომ უსწრებდეს ცენტრიდანული ძალის წარმოშობას. ვარჯიშები უნდა განმეორდეს ფიზიკური მომზადების გათვალისწინებით 3-5 ჯერ. (იხ. სურათი 2 და 3).



სურათი 2.



სურათი 3.

**მითითება** - ყურადღება ექცევა იმას, რომ ზედა კიდურების მოძრაობისას ხელი მოძრაობს მხოლოდ მხრის სახსარში, ტანი კი დაფიქსირებულია. ქვედა კიდურების მოძრაობისას მუხლი მაღლა იწევს და ტერფი სწორად იდგმება. ტერფის დადგმისას დაშვება ხდება ტერფის ბალიშებზე. საყრდენი ფაზიდან ტერფის გატანისას გამქნევი ფეხის მუხლი მოძრაობს ზევით და წინ, ხოლო საყრდენი ფეხის მუხლი გადასვლის ფაზაში მკვეთრად იხრება.

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** ხმოვანი სიგნალი, წამმზომი.

## დაბალი საწყისიდან რბენის ტექნიკის შესწავლა

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ რბენის ძირითად წესებს. კიდევ ერთხელ ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და შემდეგ ვთხოვთ, თავად შეასრულონ დავალება, მაგ.: მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით, კლასი დავყოთ ჯგუფებად, ჯგუფების ყველა მოსწავლე ინდივიდუალურად ასრულებს სასტარტო გარბენისთვის ზედა კიდურებისა და ქვედა კიდურების სწორ მოძრაობას ადგილზე და გარბენში (ყურადღება ექცევა იმას, რომ ხელმა იმოდროს მხრის სახსარში, ტანი კი დაფიქსირებული იყოს; აგრეთვე ყურადღება ექცევა მუხლის მაღლა აწევასა და ტერფის სწორ დადგმას).

### ახალი მასალის შესწავლა

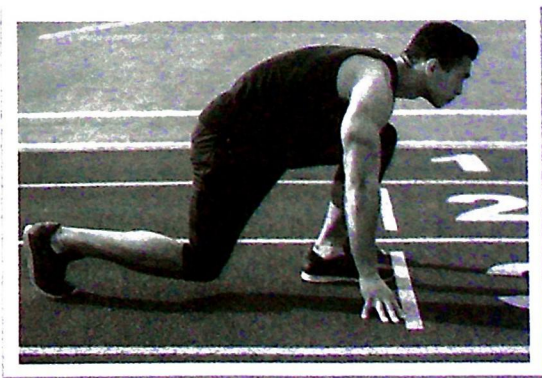
მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ შესასწავლ მასალას. დაბალი საწყისის დროს არის სამი ძახილი - „საწყისზე, ყურადღება, წინ“.

„საწყისზე“ მდგომარეობის შესწავლა. ყველა მოსწავლე მუშაობს ინდივიდუალურად:

- მოსწავლე დგას საწყისი ხაზიდან 1,5 – 2 მ. მოშორებით;
- ძახილზე „საწყისზე“ მოსწავლე მიემართება საწყის ხაზთან, წესების შესაბამისად, იკავებს სასაწყისე მდგომარეობას (იხ. სურათები 4 და 5).



სურათი 4.

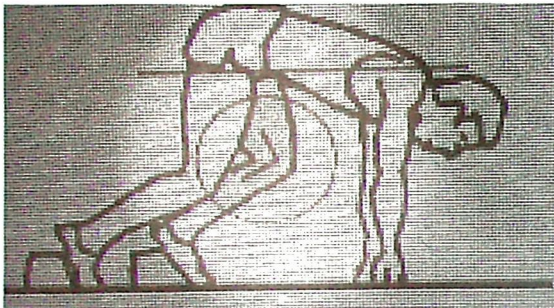


სურათი 5.

„ყურადღება“ მდგომარეობის შესწავლა:

- მახილზე „ყურადღება“ მოსწავლე იკავებს სათანადო მდგომარეობას და ამის შემდეგ წყვეტს ყველანაირ მოძრაობას.

წინა ფეხი მუხლში მოხრილია 90 გრადუსით, უკანა ფეხის მუხლი მოხრილია 120-140 გრადუსით, მენჯი მხრებზე ოდნავ მაღლაა, ტანი დახრილია წინ, მხრები კი ხელებზე ოდნავ წინ არის გადახრილი (იხ. სურათი 6).



სურათი 6.

მახილზე „წინ“ ან სხვა სასაწყისე ნიშანზე საწყისიდან გასვლის შესწავლა:

მახილზე „წინ“ მოსწავლე სწრაფად გადის საწყისიდან და იწყებს რბენას - ხელები ერთდროულად სცილდება სარბენ ბილიკს და რიგრიგობით ასრულებს ქნევით მოძრაობებს. უკან დადგმული ფეხი არეკნს სწრაფად და ძლიერად ასრულებს. წინ მდგომი ფეხის არეკნი არც ისე ძლიერია, მაგრამ უფრო ხანგრძლივია. უკან დადგმული ფეხი სწრაფ ქნევით მოძრაობებს ასრულებს წინ იმ დროს, როცა ტანი ჯერ კიდევ დახრილია. მუხლი და თეძო ქნევის დასრულებისას გამართულია (იხ. სურათი 7).



სურათი 7.

## ტექნიკაზე დაბალი საწყისიდან სწრაფი გარბენა (10-15 მეტრი)

კლასი დავეოთ ოთხ ჯგუფად ისე, რომ თითო ჯგუფში 6-7 მოსწავლე იყოს. ჯგუფები ცალ-ცალკე ასრულებენ სასტარტო გარბენებს (იხ. სურათი 8).



სურათი 8.

საწყისიდან რბენის დაწყებისთანავე პირველსავე ნაბიჯზე მოსწავლე ნაადრევად არ უნდა გაიმართოს. დაბალი საწყისიდან რბენის შესწავლისას საჭიროა მივუთითოთ მოსწავლეებს, რომ მათ ნიშნის მიცემამდე არ დაიწყონ რბენა. ნიშნის მიცემისთვის გამოიყენება გასროლა ან ხმოვანი სიგნალი.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ხმოვანი სიგნალი, წამმზომი, თვალსაჩინოება (სურათები).

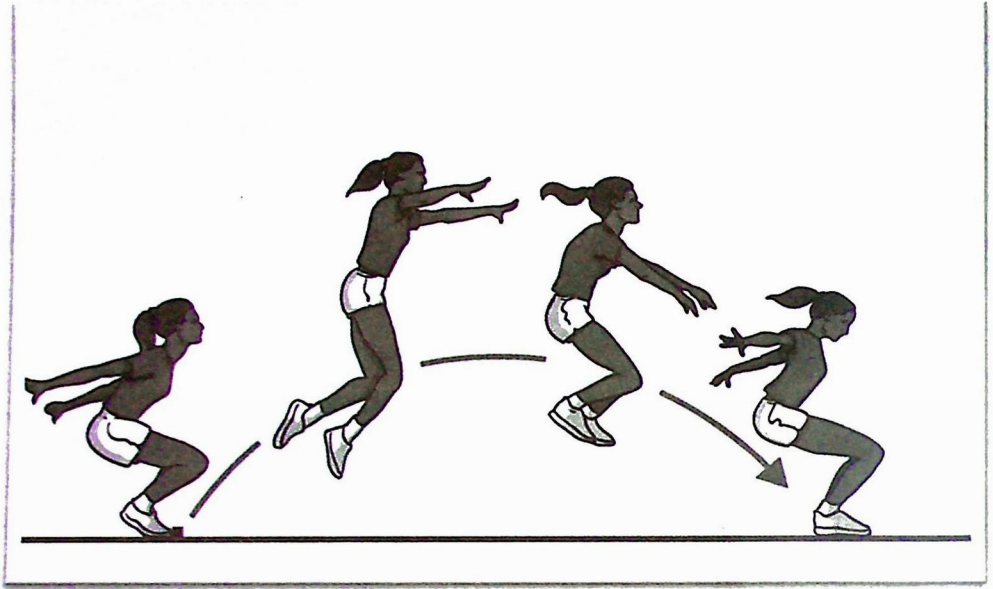
## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ხტომა

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს ვახსენებთ, რომ დაბალი საწყისისას არის სამი ძაბილი - „საწყისზე, ყურადღება, წინ. კლასში მოსწავლეთა რაოდენობის გათვალისწინებით მოძრაობას ვასრულებინებთ ინდივიდუალურად.

### ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით, რომ ხტომები შედგება ოთხი ფაზისაგან: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დახტომი (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

**გამორბენი და არეკნი:** გამორბენისა და არეკნის შესწავლა იწყება ადგილიდან და მცირე გამორბენიდან ხტომით. ხტომისას ყურადღება მახვილდება არეკნზე; რბენითი ნაბიჯიდან გამორბენისას ფეხი იდგმება ენერგიულად და სწრაფად, ხდება საარეკნო ფეხის აქტიური დადგმა გრუნტზე და არეკნის შესრულება. მნიშვნელოვანია არეკნის დროს დაფიქსირებული ტანის მდგომარეობის შენარჩუნება. გამქნევი ფეხის თემო უნდა აიწიოს ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე, ხოლო საარეკნო ფეხის კოჭის, მუხლისა და თემოს სახსრები ბოლომდეა გამართული.

**არეკნისა და ფრენის ფაზა:** არეკნის შემდეგ მხტომელი სცილდება გრუნტს და ტანის საერთო სიმძიმის ცენტრი შემოწერს ფრენის განსაზღვრულ ტრაექტორიას. იგი დამოკიდებულია ფრენის კუთხეზე, საწყის სისწრაფესა და ჰაერის წინააღმდეგობაზე. ტანი გამართულია და მიმართულია ზევით, საარეკნო ფეხი ფრენის დასრულებისას იხრება და გადაადგილდება წინ-ზევით, დახტომისას ორივე ფეხი იმართება წინ (იხ. სურათი 2).



სურათი 2.

**დახტომი:** დახტომისას ფეხები თითქმის მთლიანად გამართულია, ტანი დახრილია წინ, ხელები ტანის უკან არის, თეძო მოძრაობს წინ, კონტაქტი -რბილად დახტომი ორმოში მუხლებში მოხრითა და ჩაჯდომით.

ახსნის შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ მოსწავლეებს ამ მოძრაობებს და შემდეგ ინდივიდუალურად ვასრულებინებთ მათ მოცემულ ვარჯიშებს:

**სიგრძეზე ხტომის შემსწავლელი ვარჯიშები:**

- ხტომა ადგილიდან (მოსწავლეები ინდივიდუალურად ასრულებენ ადგილიდან ვარჯიშებს);
- ხტომა მოკლე გამორბენით (მოსწავლეები ორი-სამი მეტრიდან ინდივიდუალურად ასრულებენ გამორბენში ხტომებს);
- ხტომა სიმაღლეში (მოსწავლეები ინდივიდუალურად ასრულებენ ადგილიდან სიმაღლეში ხტომებს);
- ხტომა მანძილზე (მაგ. 5 × 10 ნახტომი, რაც შეიძლება შორს).

### ვარჯიშები (1):

1. ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, რაც შეიძლება ფეხების უფრო შორს „გატანა“;
2. ხტომა სიგრძეზე „ნაბიჯში“ სამ და ხუთნაბიჯიანი გამორბენით, ფრენის შუაში საარეკნო ფეხის წინ გატანა გამქნევთან და დახტომის წინ სწორი მდგომარეობის მიღება, შემდეგ დახტომი და წინ გასვლა, ფეხების მოხრა ხელების აწევით;
3. სიგრძეზე ხტომები მოკლე გამორბენით, სავარაუდო დახტომის ადგილიდან ნახევარი მეტრის დაცილებით დადგმულ 20–40 სმ. სიმაღლის თამასაზე გადასვლით;
4. მოკლე გამორბენით სიგრძეზე ხტომა ქალაღდის ლენტის გადალახვით, რომელიც დევს სავარაუდო დახტომის ადგილზე.

### ვარჯიშები (2):

1. ადგილზე არეკნის მოძრაობის იმიტაცია არეკნის დამთავრების მომენტში მენჯის წინ აქტიური გატანითა და გამქნევი ფეხის მუხლის გაქნევით;
2. ხტომა ადგილიდან ცალ ფეხზე არეკნით, გამქნევ ფეხზე დახტომითა და სირბილზე გადასვლით;
3. ხტომა ადგილიდან ცალ ფეხზე არეკნითა და ორივე ფეხზე დახტომით;
4. 2 და 3 ნაბიჯიდან გამორბენით ხტომა;
5. ხტომა „ნაბიჯში“, ნელი რბენის დროს ყოველი ორი ნაბიჯის შემდეგ მესამეზე არეკნი შედარებით სწრაფ რბენაში; ყოველი ოთხი ნაბიჯის შემდეგ მეხუთეზე არეკნი;
6. მოკლე გამორბენიდან სიგრძეზე ხტომა და 50-60 სმ. და მეტ სიმაღლეზე გადებული თამასის გადალახვა, რომელიც უდრის ძელაკიდან ნახტომი სიგრძის ნახევარს;
7. ხტომები ფეხიდან ფეხზე (მრავალხტომი) 30-50 მ. მანძილზე;
8. იგივე ვარჯიში, მაგრამ ნაკლები რაოდენობით ხტომითი ნაბიჯებით მანძილის გავლა.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი) ხმოვანი სიგნალი, კონუსები, ტანვარჯიშის სკამი, დგარი, ორმო, წამმზომი, ვიზუალური მასალა (ილუსტრაცია).

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტყორცნა

ტყორცნის ტექნიკური ელემენტების შესწავლა (ადგილიდან გამორბენით)

### ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით, რომ მოძრაობები ტყორცნებში შეიძლება დაიყოს შემდეგ ფაზებად:

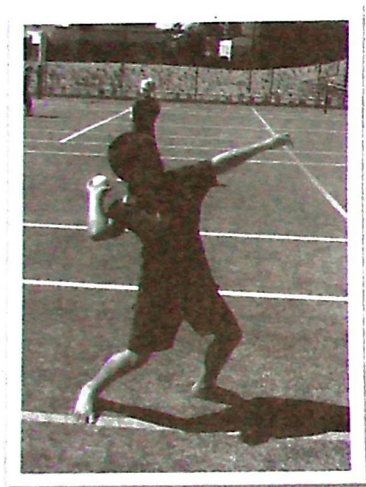
- მცირე წონის ბურთისა და ტენილი ბურთის დაკავების, საწყისი მდგომარეობისა და ტყორცნის შესწავლა ადგილიდან;
- მცირე წონის ბურთისა და ტენილი ბურთის დაკავების, საწყისი მდგომარეობისა და ტყორცნის შესწავლა გამორბენით;
- მტყორცნელის გაჩერება (თავშეკავება).

ბურთის ტყორცნა სრულდება თავს ზემოდან მხრის გადაცილებით. დგომაც უნდა იყოს ტყორცნის მიმართულებით. მარცხენა ფეხი წინაა, მარჯვენა უკან, ხოლო მტყორცნელის ხელი აწეულია ზევით საწყის მდგომარეობაში. მარცხენა ხელი წინ არის გაწეული, მარჯვენა ხელი კი - უკან ბურთით და არ ეშვება მოძრავი ხელის მხრის ქვევით. მარცხენა ფეხი ეყრდნობა წინ, პროექციის ხაზს. შემობრუნებისას მხრები და მენჯის ღერძი მიმართულია ტყორცნის პერპენდიკულარულად ბურთის გაშვება ხდება მარჯვენა ფეხის გაშლითა და ხელის წინ გამოტანით თავისუფალი მოძრაობით. ახსნის შემდეგ მასწავლებელი პრაქტიკულად აჩვენებს მოსწავლეებს ბურთის ტყორცნას და შემდეგ ინდივიდუალურად ასრულებინებს მათ ვარჯიშებს.

შენიშვნა; ბურთის ტყორცნა ცაციების შემთხვევაში - მარჯვენა ფეხი წინაა, მარცხენა უკან, ხოლო მტყორცნელის ხელი აწეულია ზევით საწყის მდგომარეობაში. მარჯვენა ხელი წინ არის გაწეული, ხოლო მარცხენა ხელი გაწეულია უკან ბურთით და არ ეშვება მოძრავი ხელის მხრის ქვევით. მარჯვენა ფეხი ეყრდნობა წინ, პროექციის ხაზს. შემობრუნებისას მხრები და მენჯის ღერძი მიმართულია ტყორცნის პერპენდიკულარულად. ბურთის გაშვება ხდება მარცხენა ფეხის გაშლითა და ხელის წინ გამოტანით დაუძაბავი მოძრაობით.

## ადგილიდან ტყორცნის შემსწავლელი ვარჯიშები

მარცხენა ხელი წინ არის გაწეული, ხოლო მარჯვენა ხელი ბურთით გაწეულია უკან და არ ეშვება მოძრავი ხელის მხრის ქვევით. მარცხენა ფეხი ეყრდნობა წინ, პროექციის ხაზს. შემობრუნებისას მხრები და მენჯის ღერძი მიმართულია ტყორცნის პერპენდიკულარულად. ბურთის გაშვება ხდება თავისუფალი მოძრაობით მარჯვენა ფეხის გაშლითა და ხელის წინ გამოტანით (იხ. სურათი 1, 2), ხოლო ცაციები საპირისპირო ხელითა და ფეხით ასრულებენ იმავე მოძრაობას.



სურათი 1.



სურათი 2.

- სატყორცნი მოძრაობის შესწავლა საგნის გარეშე (იმიტაცია):

კლასს ვყოფთ ორ გუნდად 5-6 მეტრიანი დისტანციით და ვაწყობთ ორ მწკრივად სახით ერთმანეთისკენ. ჩვენს ნიშანზე გუნდები ასრულებენ სატყორცნი მოძრაობას საგნის გარეშე (იმიტაცია);

- სატყორცნი მოძრაობის შესწავლა საგნის გამოყენებით:

კლასს ვყოფთ ორ გუნდად 5-6 მეტრიანი დისტანციით და ვაწყობთ ორ მწკრივად სახით ერთმანეთისკენ. ჩვენს ნიშანზე პირველი გუნდის წევრები ტყორცნიან მცირე ზომის ბურთს მეორე გუნდის წევრების მიმართულებით. მეორე გუნდის წევრები იჭერენ ბურთს და ჩვენს ნიშანზე იწყებენ ტყორცნას.

## „მარტყი მიზანში“

კლასს ვყოფთ ოთხ ჯგუფად. კედელზე, 15-20 მეტრის მანძილზე, დამაგრებულია ჰულა-ჰუპი ან რაიმე ნიშნული. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები სამნაბიჯიან რითმში ტყორცნიან ბურთს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს მიზანში ტექნიკურად სწორად შესრულებული ტყორცნებით.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): წამმზომი, სასტკენი, ნიშნულები, ტენისის ბურთები, ტენილი ბურთები, ჰულა-ჰუპები.

## 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 უკანასკნელად 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?

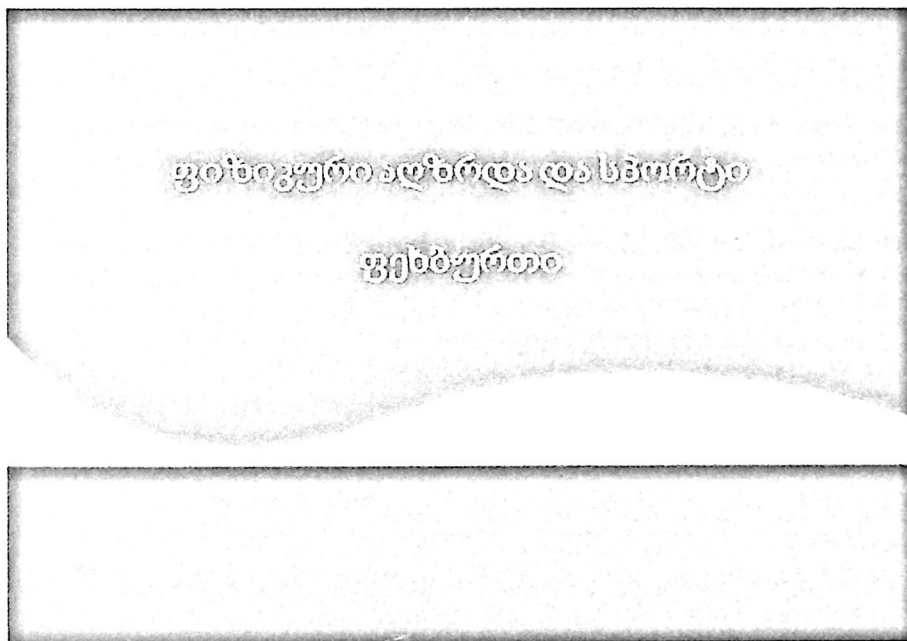
რატომ და როგორ მეხმარება ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი თამაშისას წარმატების მიღწევასა და გაჯანსაღებაში?

**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, ხოლო მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

## ფეხბურთი



შესასწავლი მასალა - საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები)

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

## ფეხბურთი

- I. ფეხბურთის მოკლე ისტორიული მიმოხილვა;
- II. ფეხბურთის გავრცელება საქართველოში;
- III. ფეხბურთის მოედნის ზომები;
- IV. ფეხბურთის თამაშის წესები.

### I. ფეხბურთის მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

თანამედროვე ფეხბურთის სამშობლოდ ინგლისი მიიჩნევა, მაგრამ მისი დაარსება უფრო შორიდან მიდის - ეგვიპტელი ფარაონების სამარხებში, რომლებიც II-III ათასწლეულებით თარიღდება, ნაპოვნია ბურთები;

ამავე პერიოდში უბველეს ჩინეთში, ფეხბურთის მსგავს სამ თამაშს თამაშობდნენ სახელწოდებით: ძუ-ნიუ, ჩჟუ-ჩჟუ; ცუ-ძუ. ძველ საბერძნეთში ფეხბურთს ეპისკიროსი, რომში - გარპასტუპი, იაპონიაში კი კემარი ერქვა.

XIX საუკუნეში ბურთის ფეხით თამაში გავრცელებას იწყებს ინგლისის კოლეჯებსა და უნივერსიტეტებში.

1863 წლის 8 დეკემბერს გამოქვეყნდა თამაშის პირველი წესები;

1904 წელს შეიქმნა ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია FIFA, მის პარალელურად 1954 წლიდან ფუნქციონირებს ევროპის საფეხბურთო კავშირი UEFA.

1900 წელს ფეხბურთი შეიტანეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, თუმცა პირველი ტურნირი 1908 წელს ჩატარდა. 1930 წლიდან ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატი ეროვნულ ნაკრებ გუნდებს შორის.

## II. ფეხბურთის გავრცელება საქართველოში

საქართველოში ფეხბურთის თამაში ჩაისახა XIX საუკუნის მიწურულში, ერთი მხრივ - ბათუმსა და ფოთში, მეორე მხრივ - თბილისში.

1907 წლის 23 თებერვალს თბილისში გაჩნდა პირველი ოფიციალური გუნდი „კომეტა“, რომელსაც ჰქონდა თავისი ფორმა, სახსრები, მოედანი და წესდება.

1912 წელს ჩატარდა ქალაქის პირველი ჩემპიონატი.

1915 წელს ქუთაისში შეიქმნა პირველი გუნდი „მურცხალი“.

1924 წელს პრესაში გამოქვეყნებული მონაცემებით, საქართველოში 120 გუნდი არსებობდა.

1925 წლის შეიქმნა საფეხბურთო გუნდი „დინამო“.

1936 წელს მწყობრში ჩადგა „დინამოს“ ახალი სტადიონი შესანიშნავი ბალახის საფარით.

### III. ფეხბურთის მოედნის ზომები



ფეხბურთის მოედანი არის მართკუთხედის ფორმის, სიგრძე 105 მეტრია, სიგანე - 68 მეტრი, სათამაშო მოედანი შეიძლება იყოს ბალახის საფარით, გრუნტის ან სინთეტიკური მასალით დამზადებული.


### IV. ფეხბურთის თამაშის წესები

**მატჩი ტარდება** სათამაშო მოედანზე ორი გუნდის მონაწილეობით. თითოეულ გუნდში 11 მოთამაშეა, მათ შორის ერთი მეკარეა. მატჩი არ შეიძლება დაიწყოს, თუ რომელიმე გუნდში შვიდზე ნაკლები ფეხბურთელია.

**თამაშის ხანგრძლივობა** - ორი თანაბარი ტაიმი, 45-45 წუთი.

**ტაიმებს შორის შესვენება** არ უნდა აღემატებოდეს 15 წუთს.


**დამატებული დრო** - ორივე ტაიმის ხანგრძლივობას ემატება იმდენი დრო, რამდენიც დაიკარგა შეცვლებზე, ასევე მოთამაშეთა ტრავმების შემთხვევაში ტრავმირებული ფეხბურთელების ტრანსპორტირებაზე დახმარების აღმოსაჩენად; თამაშის დროის განზრახ გაყვანაზე; ნებისმიერი სხვა მიზეზით დამატებული დროის ხანგრძლივობას მხოლოდ არბიტრი განსაზღვრავს.



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

ბურთი არ არის თამაშში, თუ: მან მთლიანად გადაკვეთა კარის ან გვერდითი ხაზი მიწაზე ან ჰაერში; თამაში გააჩერა არბიტრმა.

კარის ალების განსაზღვრა: ბურთი ითვლება გატანილად, თუ მან გადაკვეთა კარის ხაზი ძელებს შორის და ხარიხის ქვემოთ იმ პირობით, თუ ამის წინ გოლის გამტანმა გუნდმა არ დაარღვია თამაშის წესები.



### ფეხბურთის ძირითადი წესებისა და ისტორიის გაცნობა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ფეხბურთის წარმოშობის ისტორიას და თამაშის ძირითად წესებს: თამაშის დაწყების, აუტის, კუთხურის მოწოდების წესს და ა.შ. (ზემოთ მოცემული ინფორმაციებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია, პრეზენტაციის მოწყობაც)

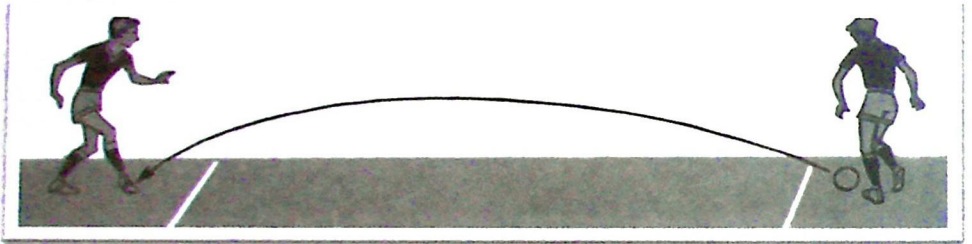
ფეხბურთი გუნდური სპორტის სახეობაა, რომელიც ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): გადაცემა და მიღება

### ტერფის შიდა ნაწილით ბურთის გადაცემისა და მიღების შესწავლა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ტერფის შიდა ნაწილით გადაცემისა და მიღების ტექნიკას. შემდეგ შემთხვევითობის პრინციპით ვარჩევთ ერთ მოსწავლეს, ვაჩვენებთ ბურთის გადაცემას და ბოლოს ვასრულებინებთ იმავეს. პარალელურად მოსწავლეს ვაჩვენებთ ბურთის მიღებასაც.

კლასი დავყოთ ჯგუფებად და მოვაწყოთ ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ სამი მეტრის დაცილებით. პირველი ჯგუფის წევრები გადასცემენ ბურთს მეორე ჯგუფის წევრებს, რომლებიც იღებენ ბურთს და კვლავ გადასცემენ მოწინააღმდეგე ჯგუფის წევრებს (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

**პამპულობანა:** კლასს ვყოფთ ოთხ შერეულ გუნდად. პირველი ორი გუნდი თამაშობს 6X1 -ზე პამპულობანას, ხოლო მეორე ორი გუნდი სამ ან ოთხკაცში ასრულებს ბურთის გადაცემასა და მიღებას. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს (იხ. სურათი 2).



სურათი 2.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფეხბურთის ბურთი, წამმზომი, ფეხბურთის კარები, სასტვენნი, გადასაცმელები, ნიშნულები.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ფეხბურთის თამაშის ძირითად წესებს, ასევე ბურთის გადაცემისა და მიღების ტექნიკას; საჭიროების შემთხვევაში, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და შემდეგ ვთხოვთ მოსწავლეებს ყველაფრის გამეორებას - ბურთის გადაცემასა და მიღებას.

### ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ბურთის ტარების ტექნიკას.

აქტივობას ყველა მოსწავლე ასრულებს ინდივიდუალურად. მაგ; კლასს ვყოფთ ჯგუფებად ისე, რომ თითო ჯგუფში იყოს 3-4 მოსწავლე და ვაწყობთ ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ატარებენ ბურთს მეორე ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ მეორე ჯგუფში ადგილს, მეორე ჯგუფის წევრები კი - პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით და იკავებენ პირველ ჯგუფში ადგილს (იხ. სურათი 3).



სურათი 3.

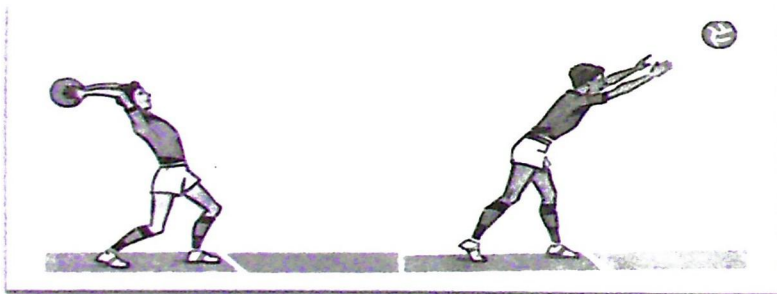
**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** ფეხბურთის ბურთი, წამმზომი, სასტვენი, გადასაცმელები, ნიშნულეები.

### **საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი):** ბურთის მოწოდება (აუტი)

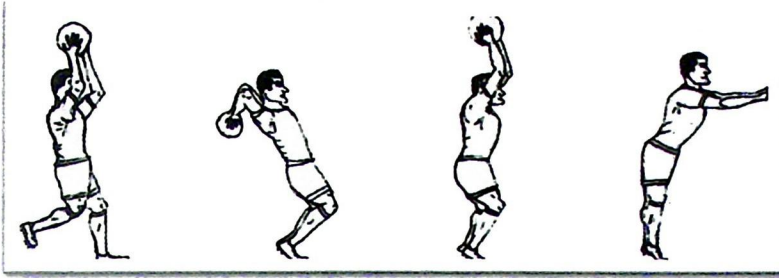
მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ბურთის მოწოდების ტექნიკას. ბურთის მოწოდება სრულდება თავის ზემოდან. სასურველია, რომ ამ დროს ცერა თითები ეხებოდეს ერთმანეთს, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში, ფეხები კი - მუხლის სახსარში ისე, რომ ერთ-ერთი ფეხი მეორეზე წინაა, ტანი კი უკანაა გადახრილი. მოწოდებისას ფეხებს სწრაფად ვშლით და ხელების სწრაფი მოძრაობით სრულდება ბურთის მოწოდება.

პრაქტიკულად ვაჩვენებთ, მაგ.: გამოგვყავს მოსწავლე და მასთან ერთად ვასრულებთ ბურთის მოწოდებას.

**აქტივობა** - კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და ხაზზე მოვაწყოთ ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ხელით ასრულებენ ბურთის მიწოდებას მეორე ჯგუფის წევრების მიმართულებით, მეორე ჯგუფის წევრები ბურთს იჭერენ ხელში და ასრულებენ ბურთის მოწოდებას (იხ. სურათი 4 და 5).



სურათი 4.



სურათი 5.

### საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა

#### წინარე ცოდნის გახსენება

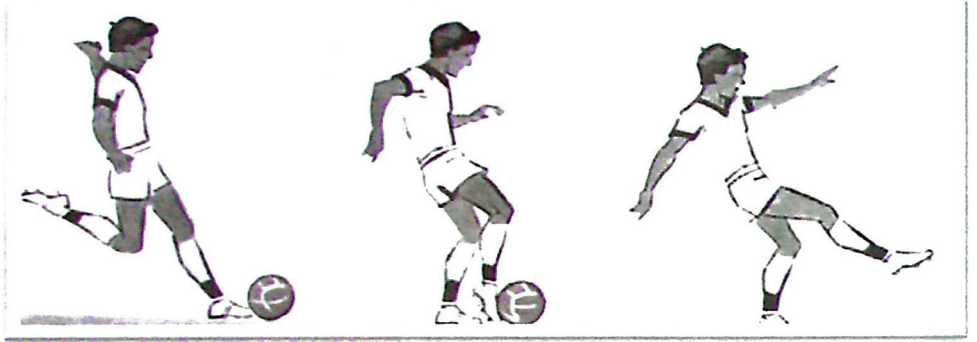
მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ბურთის ტარებას, გადაცემასა და მიღებას, შემდეგ ვაჩვენებთ და ვთხოვთ, გაიხსენონ განვლილი მასალა და თავად შეასრულონ დავალება. მაგ; კლასი დავყოთ ჯგუფებად ისე, რომ თითო ჯგუფში 3-4 მოსწავლე იყოს და მოვაწყოთ ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად 5-6 მეტრის დაშორებით. მოსწავლეებს ვთხოვთ, შეასრულონ დავალება - ბურთის გადაცემა, მიღება და ბურთის ტარება.

#### ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ახალ შესასწავლ მასალას - ბურთზე ტერფის შემადღებული ნაწილით დარტყმას. ყურადღებას ვამახვილებთ საყრდენი ფეხის მდგომარეობაზე, რომ ბურთთან შეხებისას კოჭ-წვივის სახსარი იყოს გამაგრებული და დარტყმა განხორციელდეს ბურთის ცენტრში.

#### აქტივობა 1.

**დარტყმა უძრავ ბურთზე** - ყველა მოსწავლე ასრულებს ინდივიდუალურად. მაგ; კლასს დავყოთ ორ ჯგუფად, თითოეული ჯგუფის წინა წევრები ბურთზე ასრულებენ დარტყმებს და დგებიან ჯგუფის ბოლოს ( იხ. სურათი 6).



სურათი 6.

მოძრავ ბურთზე ფეხის დარტყმა - კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად, ჯგუფების წინა წევრები ჩვენს ნიშანზე იწყებენ მოძრაობას, ატარებენ ბურთს და ჩვენ მიერ მითითებული ადგილიდან ასრულებენ დარტყმებს.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფეხბურთის ბურთი, წამმზომი, სასტენი, გადასაცმელი, ნიშნული.

#### ორმხრივი თამაში

ახალი მასალის შესწავლის შემდეგ შესაძლებელია ორმხრივი თამაში, მაგ: კლასს ვყოფთ ოთხ შერეულ გუნდად (გუნდებში თანაბრად არიან გადანაწილებული გოგონები და ვაჟები, ასევე დაცულია მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობები).

კენჭისყრის შემდეგ თამაშობენ პირველი და მეორე გუნდები, ხოლო მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები თამაშის დაწყებამდე ასრულებენ ჯგუფებში ბურთის გადაცემასა და მიღებას. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს.



ორმხრივი თამაში.

## შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)

თემის ფარგლებში ფეხბურთის 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 მცირეკონტიგენტიან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

## სარეკომენდაციო გაკვეთილის გეგმა

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობები - ფეხბურთი

სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) განვითარება.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები): ბურთის გადაცემა; მიღება.

გაკვეთილის მიზანი :

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები): ტერფის შიდა ნაწილით „გადაცემა/მიღების“ შესწავლა.

### მოსამზადებელი ნაწილი 7-9 წუთი

სამწყობრო ვარჯიშები - მოწყობა, სიარული, რბენა.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები

- კისრის ვარჯიშები;
- ზედა კიდურების (მხრის, წინამხრის, ხელის მტევნის) ვარჯიშები;
- გავა-წელის ვარჯიშები;
- ქვედა კიდურების (მენჯ-ბარძაყის, მუხლის, ტერფის) ვარჯიშები.

**სპეციალური მიმყვანი ვარჯიშები**

- რბენა გამართული ფეხით ცერებზე;
- რბენა ფეხის წვივის წინ ქნევით;
- რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
- რბენა ფეხის უკან გაქნევით.

**ძირითადი ნაწილი 32 -33 წუთი**

**წინარე ცოდნის გახსენება**

ძირითადი წესები: მასწავლებელი მოსწავლეებს სიტყვიერად ახსენებს ფეხბურთის წარმოშობის ისტორიასა და თამაშის ძირითად წესებს: თამაშის დაწყების, აუტის, კუთხურის მოწოდების წესს და ა.შ.

**ახალი მასალის შესწავლა**

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

მასწავლებელი მოსწავლეებს სიტყვიერად უხსნის ტერფის შიდა ნაწილით გადაცემისა და მიღების ტექნიკას.

1. გამოჰყავს ერთი მოსწავლე და აჩვენებს ბურთის გადაცემას, შემდეგ მოსწავლეს ასრულებინებს იმავეს. პარალელურად მასწავლებელი აჩვენებს ბურთის მიღებას;
2. კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ წყვილებში ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ 3 მეტრის დაცილებით. პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ ბურთის გადაცემას, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები ასრულებენ ბურთის მიღებასა და გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.

**პამპულობანა:** კლასი გაყოფილია ოთხ შერეულ გუნდად. ორი გუნდი თამაშობს 6X1-ზე პამპულობანას, ხოლო მეორე ორი გუნდი სამ ან ოთხ კაცში ასრულებს ბურთის გადაცემასა და მიღებას. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს.

**ორმხრივი თამაში:** კლასი გაყოფილია ოთხ შერეულ გუნდად (გუნდებში თანაბრად არიან გადანაწილებული გოგონები და ვაჟები, ასევე დაცულია მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობები).

კენჭის ყრის შემდეგ თამაშობს პირველი-მეორე გუნდი, ხოლო მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები თამაშის დაწყებამდე ასრულებენ ჯგუფებში ბურთის გადაცემას და მიღებას. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს.

**დასკვნითი ნაწილი 4-5 წუთი**

დამამშვიდებელი სუნთქვითი ვარჯიშები. მოსწავლეთა შეფასება, საშინაო დავალების მიცემა (დავალებაუნდა გამომდინარეობდეს გაკვეთილის შინაარსიდან).

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი)**

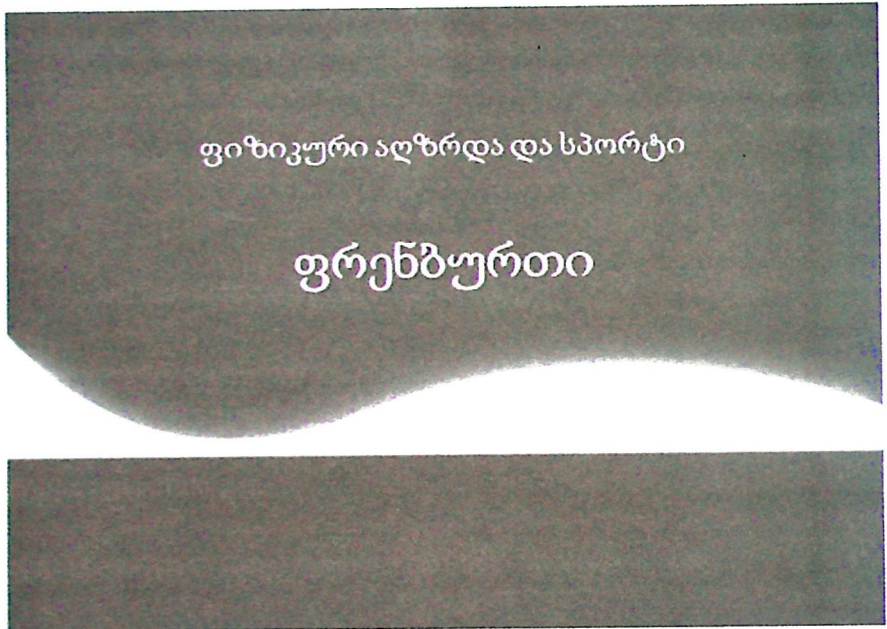
ფეხბურთის ბურთი, წამწოში, სასტენი, გადასაცმელები, ნიშნულები.

## ფუტსალი - დარბაზის ფეხბურთი

ფუტსალი (პორტ. Futsal) ცნობილია აგრეთვე, როგორც დარბაზის ფეხბურთი. ეს არის საფეხბურთო სახეობა, რომელსაც თამაშობენ პატარა მოედანზე, დარბაზში. სახელწოდება მომდინარეობს პორტუგალიური სიტყვიდან Futebol de Salão-დან, რომელიც ითარგმნება, როგორც „დარბაზის ფეხბურთი“.

ფუტსალის მატჩში ერთმანეთს ორი გუნდი ეჯიბრება. ერთ გუნდში 5 მოთამაშეა, მათგან ერთი - მეკარე. მოედნის საფარი ხისგან, ხელოვნური ან ნებისმიერი მსგავსი გლუვი მასალისგან უნდა იყოს დამზადებული. საერთაშორისო მატჩებში სათამაშო მოედნის სიგრძე 38–42 მეტრია, ხოლო სიგანე - 20-25 მეტრი. დარბაზის ჭერის სიმაღლე არანაკლებ 4 მეტრი უნდა იყოს. საჯარიმო ზონა შემოსაზღვრულია 6 მეტრი რადიუსის წრეხაზით. საჯარიმო დარტყმის ერთი ნიშნული გაკეთებულია კარის შუა წერტილიდან 6 მ-ის, მეორე კი 10 მ-ის დაშორებით. კარის სიმაღლეა 2 მეტრი, სიგანე - 3 მ. ბურთის გარშემოწერილობაა 62–64 სმ, წონა - 400-440 გრამი. ყოველ გუნდში შვიდი სათადარიგო მოთამაშეა, ხოლო შეცვლათა რიცხვი ლიმიტირებული არ არის. მატჩი შედგება ორი 20 წუთიანი ტაიმისგან. შესვენება გრძელდება 15 წუთი. გუნდს ყოველ ტაიმში თითო წუთშესვენების აღების უფლება აქვს. ფუტსალში თამაშგარე მდგომარეობა არ ფიქსირდება. უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება მოთამაშეების მხრიდან მოკლე მოედანზე იმპროვიზირების, ტექნიკურობისა და შემოქმედებითობის გამოვლენას.

## ფრენბურთი



შესასწაველი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

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

## ფრენბურთი

- I. ფრენბურთის წარმოშობის მოკლე ისტორია;
- II. ფრენბურთის განვითარების ისტორია;
- III. ფრენბურთის მოედნის ზომები;
- IV. ფრენბურთის თამაშის წესები.

### I. ფრენბურთის წარმოშობის მოკლე ისტორია

**1895 წელს** მასაჩუსეტის შტატში ვილიამ მორდანმა შექმნა ახალი თამაში - ფრენბურთი. შესაბამისად, ფრენბურთის საშობლოდ მიჩნეულია ამერიკის შეერთებული შტატები.

**1896 წელს** ფრენბურთი პირველად აჩვენეს საზოგადოებას და ერთი წლის შემდეგ აშშ-ში გამოქვეყნდა თამაშის პირველი წესები, რომელთაც მხოლოდ 10 პუნქტი ჰქონდა.

**1922 წელს** ფრენბურთის საშობლოში, აშშ-ში, პირველი ოფიციალური შეჯიბრებები გაიმართა.



## IV. ფრენბურთის თამაშის წესები

ფრენბურთის თამაშის დროს მოედანზე დგას ექვსი მოთამაშე;  
ფრენბურთის თამაში იწყება და წყდება მსაჯის სასტვენზე;  
ბადეზე შეხებისას ფიქსირდება ჯარიმა;  
ბურთის ჩაწოდების შესრულების დროს ხაზზე დაბიჯებისას  
ფიქსირდება ჯარიმა;  
გუნდს აქვს სამი შეხების უფლება და მესამე შეხებაზე ბურთი უნდა  
გადავიდეს მოწინააღმდეგის მოედანზე.

ზემოთ ჩამოთვლილი ძირითადი წესების გარდა, არსებობს მუდმივად  
ცვალებადი წესები.

### ფრენბურთის ძირითადი წესების გაცნობა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით ფრენბურთის წარმოშობის ისტორიასა და  
თამაშის ძირითად წესებს თამაშის დაწყების, მოთამაშეთა რაოდენობის, ქულებისა  
და პარტიების რაოდენობის შესახებ და სხვა (შესაძლებელია პრეზენტაციის  
მოწყობაც).

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

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი) - კომპიუტერი, პროექტორი, ინტერნეტ  
რესურსები.

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომი და გადაადგილება

მოსწავლეებს ვუხსნით დგომებისა და გადაადგილების ტექნიკას. არსებობს სასტარტო დგომების სამი სახეობა (ტიპი):

**მდგრადი დგომი** - ერთ ფეხს (ხშირ შემთხვევაში, ეს არის ძლიერი ხელის შესატყვისი ფეხი) დგამენ მეორე ფეხის წინ. მოსწავლის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება ფეხებს შორის საყრდენი წერტილის ფართობზე. ფეხები მუხლის სახსარში მოხრილია, სხეული - ოდნავ წინ გადახრილი, ხოლო ხელები იდაყვის სახსარში მოხრილი და წინ გაწვდილია;

**ძირითადი დგომი** - ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები კი ერთმანეთის პარალელურად 20-30 სმ-ის დაშორებითაა. მოსწავლის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება საყრდენის შუაში. სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინ დახრილია, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები სხეულის წინ არის გატანილი;

**არამდგრადი დგომი** - ორივე ფეხი განლაგებულია ძირითადი დგომის ანალოგიურად. მოსწავლე დგას ფეხის წვერებზე ან მთლიან ტერფზე. ამ უკანასკნელზე სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხის ტერფების წინა მესამედზე მოდის. ფეხები მუხლის სახსარშია მოხრილი, ხოლო წინ გამოტანილი ხელები - იდაყვის სახსარში.

**მოედანზე გადაადგილება სრულდება სიარულით, სირბილითა და წახტომით:**

**სიარული** – მოსწავლე გადაადგილდება მუხლის სახსარში მოხრილი ნაბიჯით. ჩვეულებრივი ნაბიჯისაგან განსხვავებით, ამ შემთხვევაში მოსწავლეს მუხლის სახსარში ოდნავ მოხრილი ფეხი გამოაქვს წინ;

**სირბილი** – ხასიათდება სასტარტო აჩქარებით, გადაადგილების უმნიშვნელო მანძილებით, მიმართულების მკვეთრი ცვლითა და გაჩერებებით.

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

## დგომებისა და გადაადგილების შემსწავლელი ვარჯიშები

### ვარჯიში 1.

ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები იღებენ იმ დგომას, რომელსაც ვასახელებთ და ასრულებენ ნაბიჯს სხვადასხვა მიმართულებით (მარცხნივ, მარჯვნივ, წინ, უკან);

### ვარჯიში 2.

ჩვენ მიერ მინიშნებული დგომიდან მოსწავლეები აკეთებენ ბრუნს მარჯვნივ და მარცხნივ ზემოდან გადაცემების იმიტაციით;

### ვარჯიში 3.

ჯგუფი ეწყობა ერთ რიგად. მოსწავლეები გადაადგილდებიან ნელ ტემპში მიდგმითი ნაბიჯებით ჯერ მარცხნივ, შემდეგ - მარჯვნივ.

### მოდრაჟი თამაში - „ბელურები და ყვავები“

მოსწავლეთა ორი გუნდი განლაგებულია ერთ მწკრივად ფრენბურთის მოედნის შუა ხაზის ორივე მხარეს 1,5–2 მ. დაშორებით; ერთი გუნდია „ბელურები“, მეორე – „ყვავები“. ჩვენს ნიშანზე (ვაცხადებთ ერთი რომელიმე გუნდის სახელს) დასახელებული გუნდის მოთამაშეები მისდევენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს განსაზღვრულ მანძილამდე და იჭერენ მათ. დაჭერილი მოთამაშეების დათვლის შემდეგ თამაში გრძელდება (თამაშის ხანგრძლივობა 5–6 წთ.). დაჭერილი მოსწავლეების რაოდენობის მიხედვით ცხადდება გამარჯვებული გუნდი.

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით გადაცემები ზემოდან

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ფრენბურთის თამაშისთვის განსაზღვრულ ძირითად წესებს, დგომსა და გადაადგილებას. ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და შემდეგ ვთხოვთ, თავად შეასრულონ მიცემული დავალება - დგომები და გადაადგილებები.

### ახალი მასალის შესწავლა



სურათი 1.



სურათი 2.



სურათი 3.

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ ვაჩვენებთ, როგორ უნდა ჰქონდეთ ხელები ზემოდან გადაცემის დროს (სურათი N1, N2, N3). ამის შემდეგ ვთხოვთ, გაიხსენონ გაკვეთილზე ნანახი ვიდეომასალა, სადაც გამთამაშებლის თამაში იყო ასახული და შეასრულონ მოძრაობა უბურთოდ. მაგ; ხელები თავს ზემოთ, იდაყვებში მოხრილ მდგომარეობაშია; თითები გაშლილია, ცერები ერთმანეთის გასწვრივ, შუბლის მაღლა და ოდნავ წინ არის გაწეული. თითის ბალიშების მეშვეობით, ხელის გულელებში ოდნავი ჩაღრმავება მიიღება. ფეხები მხრების სიგანეზეა. მუხლებში ოდნავ ჩამჯდარი დგომია. მცირე ზამბარისებური მოძრაობით ნელ-ნელა იჭიმება სხეული ზემოთ და მოძრაობა სრულდება იდაყვების ზემოთ, ოდნავ წინ გაშლით ისე, რომ მაჯების მიერ შექმნილი ჩაღრმავება არ დაირღვეს. მოსწავლეები ასრულებენ მოძრაობას უბურთოდ 10–12 ჯერ.

### აქტივობა 1

მოსწავლეები დგანან ჯგუფებში ერთ რიგად და ჩვენ მიერ მიწოდებულ მაღალ ბურთზე ცდილობენ ზემოდან გადაცემის შესრულებას ნასწავლი მოძრაობის გამოყენებით.

## აქტივობა 2

მოსწავლეები ჯგუფებში დგანან კედელთან სახით კედლისკენ (ჯგუფში 3-4 მოსწავლე).

თითოეულ ჯგუფს აქვს თითო-თითო ბურთი და რიგრიგობით ასრულებენ ორი ხელით ზემოდან გადაცემას კედელთან. ჯგუფის პირველი მოსწავლე ასრულებს გადაცემას და შემდეგ ადგილს უთმობს მის უკან მდგომ მოსწავლეს. ჩვენ ვაკონტროლებთ ხელების მოძრაობას და ვასწორებთ მხოლოდ უხეშ შეცდომებს.

## აქტივობა 3

მოსწავლეები დგანან წყვილებში. თითოეულ წყვილს აქვს თითო ბურთი. მოსწავლეებს შორის დაშორება 3-4 მეტრია. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები, უკვე შესწავლილი ტექნიკის მეშვეობით, ცდილობენ დავალების შესრულებას - ორი ხელით უნდა გადასცენ ბურთები მათ წინ მდგომ მოსწავლეებს ზემოდან. მნიშვნელოვანია, რომ ბურთები ძირს დავარდნის გარეშე გადასცენ, რათა მათაც შეძლონ ბურთის გადაცემა დავარდნის გარეშე.

## აქტივობა 4

თამაში ბადესთან „1X1“ კლასი გაყოფილია ორ გუნდად. გუნდები მოწყობილნი არიან ერთ რიგად ბადიდან სამი მეტრის მოშორებით, სახით ბადისაკენ.

თითოეული გუნდიდან თითო მოთამაშე შედის სამმეტრიან ზონაში და ზემოდან გადაცემებით ცდილობს, განსაზღვრულ მონაკვეთში ჩაუგდოს ბურთი მოწინააღმდეგეს. გუნდებს რიგრიგობით შეჰყავთ ბურთი თამაშში. თამაში გრძელდება იმ დრომდე, ვიდრე ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს 3-4 გადაცემას.

გამარჯვებულია ის გუნდი, ვინც უფრო მეტ შეცდომას დააშვებინებს მოწინააღმდეგეს.

**ძირითადი წესები:** მოსწავლეებმა შესწავლილი ტექნიკის გამოყენებით უნდა შეიყვანონ ბურთი თამაშში. აუცილებლად უნდა დავიცვათ გადაცემის თანმიმდევრობა. სასურველია, საწყის ეტაპზე სათამაშო მოედნის ზომა 2X2 მეტრი იყოს, რადგან ეს დაეხმარება მოსწავლეებს, ყურადღება უფრო მეტად გაამახვილონ სიზუსტეზე.

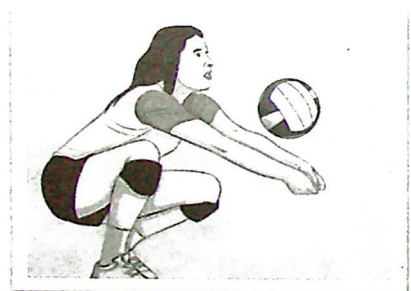
**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** ფრენბურთის ბურთები, ბადე, სწორი კედელი, სასტენი, საათი.

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით გადაცემები ქვემოდან

პირველ რიგში, სიტყვიერად ვუხსნით მოსწავლეებს და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ თამაშის დროს სხეულის საწყის მდგომარეობას ორი ხელით ქვემოდან - ნახევარბუქნი, ხელები ქვეწინმკლავში და მაჯები შეერთებული, სხეული ოდნავ წინ გადახრილია. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები დგებიან საწყის მდგომარეობაში და ასრულებენ ქვემოდან გადაცემის იმიტაციას უბურთოდ. უბურთოდ მოძრაობას მოსწავლეები იმეორებენ 8–10 ჯერ (გადაცემის შესრულების დროს მოსწავლე ნელ-ნელა იმართება მუხლებში. შესაბამისად, მცირდება წინ გადახრის კუთხეც. მაჯები ნელ-ნელა ამოდის ზემოთ, მკერდის გასწვრივ ისე, რომ ხელი იდაყვის სახსარში ისევ გაშლილი რჩება) (სურათი 1 და სურათი 2).



სურათი 1.



სურათი 2..

### აქტივობა 1

კლასს ვყოფთ 3-4 ჯგუფად და ვაწყობთ ერთ რიგად, სახით ჩვენკენ 3–4 მეტრის დაშორებით. მოსწავლეს ვუგდებთ დაბალ ბურთს. მოსწავლე ცდილობს, უკვე შესწავლილი მოძრაობის გამოყენებით ითამაშოს ბურთზე და ისე დაგვიბრუნოს ბურთი.

გადაცემის შესრულების შემდეგ მოსწავლე გადადის ჯგუფის ბოლოს და მის ადგილს იკავებს რიგში მდგომი შემდეგი მოსწავლე. გადაცემის შესრულების დროს დაშვებული შეცდომის შემთხვევაში, მოსწავლეებს კიდევ ერთხელ ვაჩვენებთ გადაცემის ტექნიკას.

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** ფრენბურთის ბურთი, ფრენბურთის ბაღე, წამმზომი, სასტვენი.

## აქტივობა 2

3-4-კაციან ჯგუფებად დაყოფილი მოსწავლეები დგანან კედელთან, სახით კედლისკენ და რიგრიგობით ასრულებენ კედელზე ქვემოდან ორი ხელით გადაცემას. ჯგუფის პირველი მოსწავლე ასრულებს გადაცემას და შემდეგ ადგილს უთმობს მის უკან მდგომ მოსწავლეს. ჩვენ ვაკონტროლებთ მოსწავლეების ხელების მოძრაობას და, შეცდომის შემთხვევაში, კიდევ ერთხელ ვაჩვენებთ მათ გადაცემის ტექნიკას.

## აქტივობა 3

მოსწავლეები დგანან წყვილებში 3-4 მეტრის დაშორებით და ჩვენს ნიშანზე ასრულებენ ორი ხელით გადაცემებს ზემოდან და ქვემოდან. ბურთის სიმაღლის მიხედვით, მოსწავლეები თავად წყვეტენ ზემოდან გამოიყენონ გადაცემა თუ ქვემოდან.

მთავარი დავალება - სიზუსტის დაცვა.

## აქტივობა 4

ორმხრივი თამაში - კლასს ვყოფთ ორ გუნდად და გუნდებს ვაწყობთ ბადიდან 3-4 მეტრის მოშორებით, სახით ბადისკენ. მოსწავლეები ორივე გუნდიდან მორიგეობით შემოდიან თამაშში და ცდილობენ, სამმეტრიან მონაკვეთში ჩაუგდონ ბურთი ერთმანეთს. თამაშის დროს მოსწავლეს შეუძლია გამოიყენოს როგორც ორი ხელით გადაცემა ზემოდან, ასევე ორი ხელით გადაცემა ქვემოდან.

გამარჯვებულია ის გუნდი, ვინც პირველი მოაგროვებს 25 ქულას.

თამაშში ბურთი მორიგეობით შეჰყავთ გუნდებს.

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): ფრენბურთის ბურთი, ფრენბურთის ბადე, წამმზომი, სასტკენი.

## საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება

### წინარე ცოდნის გახსენება

ახალი მასალის ახსნის წინ, მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ორი ხელით ზემოდან და ქვემოდან ბურთის გადაცემისა და მიღების ხერხებს, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ, თავადაც შეასრულონ დავალება - ბურთის გადაცემა და მიღება ზემოდან და ქვემოდან.

### ახალი მასალა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ბურთის ჩაწოდების ტექნიკას. **არსებობს ბურთის ჩაწოდების ხუთი ხერხი:**

### ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება

დარტყმა ხორციელდება წელის დონეზე, მარჯვენა ხელის მოქნევით, მიმართულებით უკნიდან-ქვევით-წინ, ბურთზე დარტყმა სრულდება ქვემოდან-უკნიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი გაჭიმულია გადაცემის მიმართულებით და ფიქსირდება ამ მდგომარეობაში.

### ვარჯიში 1

მოსწავლეები დგებიან ხაზზე ისე, რომ ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ და ჩვენთან ერთად ასრულებენ ქვედა პირდაპირი ჩაწოდების იმიტაციას ბურთის გარეშე. მოძრაობა სრულდება 6-8 ჯერ ( სურათი 1).



სურათი 1.

## ვარჯიში 2

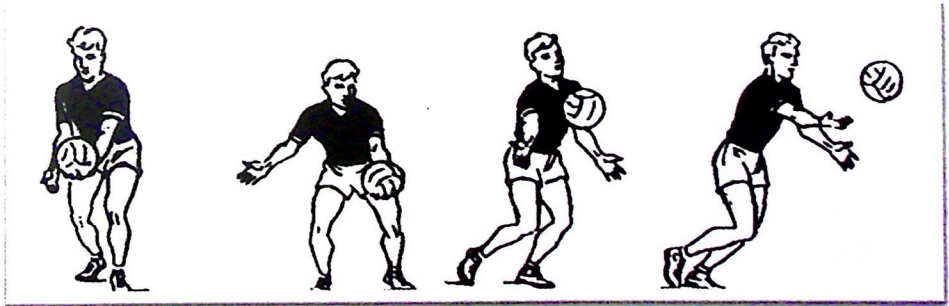
3-4 მოსწავლისაგან შემდგარი ჯგუფები დგებიან ერთ რიგად კედლიდან 3-4 მეტრის მოშორებით, სახით კედლისკენ. თითო ჯგუფს აქვს თითო ბურთი. კედელზე მონიშნულია პირობითი ხაზი. მოსწავლეები ცდილობენ სწორი მოძრაობით შეასრულონ ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება და ბურთი კედელზე არსებული ხაზის ზევით მოახვედრონ. თითოეული მოსწავლე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

## ვარჯიში 3

მოსწავლეები წყვილებად დგებიან ბადის ორივე მხარეს და ასრულებენ ქვედა პირდაპირ ჩაწოდებას სამმეტრიანი ხაზის გარედან. მათი დავალებაა, მოახერხონ ბურთის ბადის ზემოდან გადატანა. ჩვენ ვაკონტროლებთ შესრულების ტექნიკას.

## ქვედა გვერდითი ჩაწოდება

ამ შემთხვევაში მოსწავლე დგას ბადისკენ გვერდულად. დარტყმა სრულდება გვერდიდან დამაბული მტევნით ქვევიდან. დარტყმის შემდეგ ხელი იჭიმება ჩაწოდების მიმართულებით.



სურათი 2.

## ვარჯიში 1

მოსწავლეები დგანან ხაზზე ისე, რომ ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ და მასწავლებელთან ერთად ასრულებენ ქვედა გვერდითი ჩაწოდების იმიტაციას ბურთის გარეშე. მოძრაობა სრულდება 8-10 ჯერ (სურათი 2).

## ვარჯიში 2

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

## ვარჯიში 3

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

### ზედა გვერდითი ჩაწოდება

დარტყმით მოძრაობის დროს მოთამაშეს მარჯვენა ხელის რკალისებური მოქნევით გამოაქვს ბურთი უკნიდან ზევით. დარტყმა ხორციელდება მტევნით უკნიდან და ქვევიდან ისე, რომ დარტყმის შემდეგ ბურთმა იმოძრაოს წინ და ზევით.



სურათი 3.

### ვარჯიში 1

მოსწავლეები დგებიან ხაზზე ისე, რომ ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ და ჩვენთან ერთად ასრულებენ ზედა გვერდითი ჩაწოდების იმიტაციას ბურთის გარეშე. მოძრაობა სრულდება 8–10 ჯერ (სურათი 3).

### ვარჯიში 2

3-4 მოსწავლისაგან შემდგარი ჯგუფები დგებიან ერთ რიგად კედლიდან 3-4 მეტრის მოშორებით, სახით კედლისკენ. თითო ჯგუფს აქვს თითო ბურთი. კედელზე მონიშნულია პირობითი ხაზი. მოსწავლეები ცდილობენ სწორი მოძრაობით შეასრულონ ზედა გვერდითი 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 წყვილებად დგებიან ბადის ორივე მხარეს და ასრულებენ ზედა გვერდით ჩაწოდებას სამმეტრიანი ხაზის გარედან. მათი დავალებაა, მოახერხონ ბადის ზემოდან ბურთის გადატანა. ჩვენ ვაკონტროლებთ შესრულების ტექნიკას (პირველ ეტაპზე, მთავარია, მოსწავლემ აითვისოს საწყისი მდგომარეობა, ისწავლოს ბურთის სწორად აგდება და ჩაწოდების ტექნიკის სწორად შესრულება).

### მოძრავი თამაში „მიმოსროლა“

6-8 მოთამაშისაგან შემდგარი გუნდები განლაგდებიან მოედნის ორივე მხარეს. თითოეულ გუნდს აქვს ფრენბურთის ოთხი ბურთი. სასტვენის ხმაზე მოთამაშეები იწყებენ ბურთების გადაგდებას მოწინააღმდეგის მოედანზე ბადის ზემოდან. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის მხარეს ნაკლები ბურთი აღმოჩნდება.

#### ძირითადი წესები:

- ბურთის გაგორება არ შეიძლება;
- მოსწავლეებმა ბურთი უნდა გადააგდონ აუცილებლად თავს ზემოდან ერთი ან ორი ხელით.

## ორმხრივი თამაშისას ბურთის გათამაშება

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

კლასს ვყოფთ 4 შერეულ და თანაბარი ძალების მქონე გუნდად. თითოეულ გუნდში 6 მოსწავლეა. კენჭისყრის შედეგად ვავლენთ პირველ ორ გუნდს, რომლებიც იწყებენ თამაშს. მოსწავლეები მოედანზე ზონების მიხედვით განლაგდებიან - სამი მოთამაშე წინა ხაზზე, სამი მოთამაშე კი უკანა ხაზზე. მოწოდებების თანმიმდევრობას მოთამაშეები იცავენ უკვე შესწავლილი წესის მიხედვით. მოწინააღმდეგის მიერ გადმოგდებული ბურთის მიღების შემდეგ აუცილებელი მოთხოვნაა ბურთის სამზე გათამაშება. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 15 ქულას. შემდეგ მოედანზე შემოდის 2 ახალი გუნდი.

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

გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი) ფრენბურთის ბურთი, ფრენბურთის ბადე, სწორი კედელი, წამმზომი, სასტენი.

## სარეკომენდაციო გაკვეთილის გეგმა

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო (გუნდური) სახეობები - ფრენბურთი სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმარჯვე) განვითარება.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები) ბურთის გადაცემა; მიღება.

გაკვეთილის მიზანი:

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტები): გადაცემა, მიღება

მოსამზადებელი ნაწილი 7-9 წუთი
სამწყობრო ვარჯიშები - მოწყობა, გადაწყობა, სიარული.
ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები: <ul style="list-style-type: none"> <li>• კისრის ვარჯიშები;</li> <li>• ზედა კიდურების (მხრის, წინამხრის, ხელის მტევნის) ვარჯიშები;</li> <li>• გავა-წელის ვარჯიშები;</li> <li>• ქვედა კიდურების (მენჯ-ბარძაყის, მუხლის, ტერფის) ვარჯიშები.</li> </ul>
სპეციალური მიმყვანი ვარჯიშები: <ul style="list-style-type: none"> <li>• რბენა გამართული ფეხით ცერებზე;</li> <li>• რბენა ფეხის წვივის წინ ქნევით;</li> <li>• რბენა მუხლის მაღლა აწევით;</li> <li>• რბენა ფეხის უკან გაქნევით.</li> </ul>
ძირითადი ნაწილი - 30-33 წუთი
<b>წინარე ცოდნის გახსენება</b>
<p>მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ ფრენბურთის თამაშისთვის ძირითად წესებს, დგომებსა და გადაადგილებას. საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და შემდეგ ვთხოვთ დავალების შესრულებას: დგომები და გადაადგილებები.</p>

## ახალი მასალის შესწავლა

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვუხსნით და ვაჩვენებთ, როგორ უნდა ჰქონდეთ მოთამაშეებს ხელები ზემოდან გადაცემის დროს. ვთხოვთ, გაიხსენონ გაკვეთილზე ნანახი ვიდეომასალა, სადაც გამოთამაშებლის თამაში იყო ასახული და შეასრულონ უბურთოდ მოძრაობა. მაგ; ხელები თავს ზემოთ, იდაყვებში მოხრილ მდგომარეობაშია; თითები გაშლილია, ცერები ერთმანეთის გასწვრივ, შუბლის მალა და ოდნავ წინ არის გაწეული. თითის ბალიშების მეშვეობით, ხელის გულებში ოდნავი ჩაღრმავება მიიღება. ფეხები მხრების სიგანეზეა. მუხლებში ოდნავ ჩამჯდარი დგომა. მცირე ზამზარისებური მოძრაობით ნელ-ნელა იჭიმება სხეული ზემოთ და მოძრაობა სრულდება იდაყვების ზემოთ და ოდნავ წინ გაშლით ისე, რომ მაჯების მიერ შექმნილი ჩაღრმავება არ დაირღვეს. მოსწავლეები ასრულებენ მოძრაობას უბურთოდ 10–12 ჯერ.

### აქტივობა 1

მოსწავლეები იყოფიან ჯგუფებად და დგებიან ერთ რიგად. ჩვენ მიერ მიწოდებულ მაღალ ბურთზე მოსწავლეები ცდილობენ ბურთის ზემოდან გადაცემას ნასწავლი მოძრაობის გამოყენებით.

### აქტივობა 2

მოსწავლეები იყოფიან 3-4 კაციან ჯგუფებად და დგებიან კედელთან სახით კედლისკენ.

თითოეულ ჯგუფს აქვს თითო ბურთი და რიგრიგობით ასრულებს კედელთან ორი ხელით გადაცემას ზემოდან. ჯგუფის პირველი მოსწავლე ასრულებს დავალებას და შემდეგ ადგილს უთმობს მის უკან მდგომ მოსწავლეს. ჩვენ ვაკონტროლებთ მოთამაშის ხელების მოძრაობას და ვასწორებთ მხოლოდ უხეში შეცდომის შემთხვევაში.

### აქტივობა 3

მოსწავლეები დგებიან წყვილებად. თითოეულ წყვილს აქვს ერთი ბურთი. მოსწავლეებს შორის დაშორება 3–4 მეტრია. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეები უკვე შესწავლილი ტექნიკის მეშვეობით ცდილობენ ზემოდან გადაცემების ორი ხელით შესრულებას ისე, რომ მათ მიერ გაშვებული ბურთი ისე მივიდეს წინ მდგომ მოსწავლესთან, რომ მანაც შეძლოს ბურთის გადაცემა დავარდნის გარეშე.

**აქტივობა 4. თამაში ბადესთან - „1X1“**

კლასს ვყოფთ ორ გუნდად. გუნდებს ვაწყობთ ერთ რიგად ბადიდან სამი მეტრის მოშორებით სახით ბადისკენ.

თითო გუნდიდან თითო მოთამაშე შედის სამმეტრიან ზონაში და ზემოდან გადაცემებით ცდილობს, განსაზღვრულ მონაკვეთში ჩაუგდოს ბურთი მოწინააღმდეგეს. თამაშში რიგრიგობით შეაქვთ გუნდებს ბურთი. თამაში გრძელდება იმ დრომდე, ვიდრე ყველა მოთამაშე არ შეასრულებს 3–4 გადაცემას.

გამარჯვებულია ის გუნდი, ვინც უფრო მეტ შეცდომას დააშვებინებს მოწინააღმდეგეს.

**ძირითადი წესები:** მოთამაშეებმა ბურთი შესწავლილი ტექნიკის გამოყენებით უნდა შეიტანონ თამაშში. აუცილებლად უნდა დავიცვათ გადაცემის თანმიმდევრობა. სასურველია, სათამაშო მოედნის ზომა საწყის ეტაპზე 2X2 მეტრი, რადგან ეს დაეხმარება მოსწავლეებს, უფრო მეტი ყურადღება გაამახვილონ სიზუსტეზე.

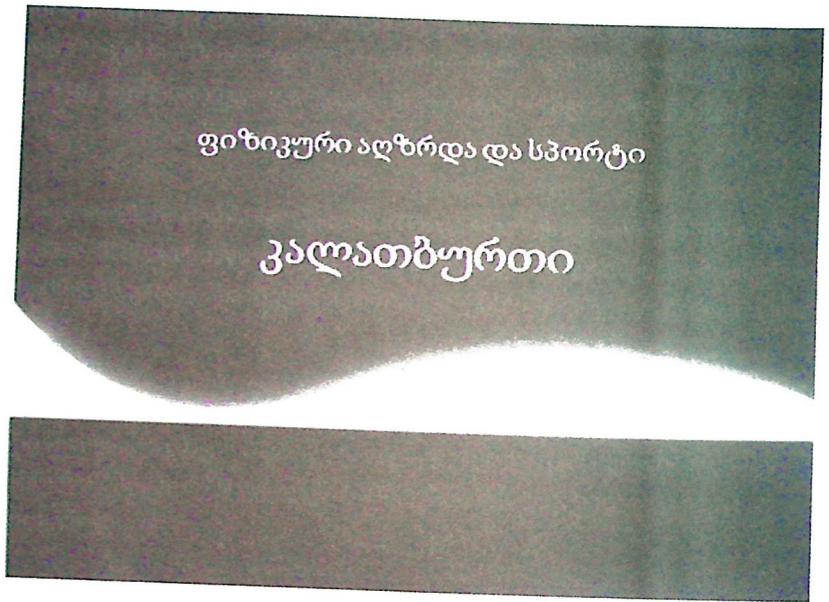
**დასკვნითი ნაწილი 2-5 წუთი**

დამამშვიდებელი სუნთქვითი ვარჯიშები, მოსწავლეთა შეფასება და საშინაო დავალების მიცემა (დავალება გაკვეთილის შინაარსიდან უნდა გამომდინარეობდეს).

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი)**

ფრენბურთის ბურთი, წამმზომი, სასტვენი, გადასაცმელები, ნიშნულები.

## კალათბურთი



შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

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

## კალათბურთი

- I. კალათბურთის მოკლე ისტორიული მიმოხილვა;
- II. კალათბურთის გავრცელება საქართველოში;
- III. კალათბურთის მოედნის ზომები;
- IV. კალათბურთის თამაშის წესები.

### I. კალათბურთის მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

სპრინგფილდის (მასაჩუსეტსი, აშშ) კოლეჯის ანატომის მასწავლებელმა ჯეიმზ ნეისმიტმა, იმისთვის, რომ ზამთრის პერიოდში გაემრავალფეროვნებინა ტანვარჯიშის გაკვეთილები, აივანზე დაამაგრა კალათი, სადაც ფეხბურთის ბურთი უნდა ჩაედოთ. მანვე დაამუშავა თამაშის პირველი წესები და **1891 წლის დეკემბერს** პირველი მატჩიც მოაწყო.

მალე ახალი თამაში მთელმა ამერიკამ აღიარა. მოგვიანებით კი კალათბურთი მსოფლიომ გაიცნო. სწორედ ამიტომ კალათბურთის სამშობლოდ ამერიკის შეერთებული შტატებია მიჩნეული.



ჯეიმზ ნეისმიტი

1932 წელს შეიქმნა საერთაშორისო კალათბურთის ფედერაცია (FIBA).

1935 წელს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა მიიღო გადაწყვეტილება, ელიარებინა კალათბურთი სპორტის ოლიმპიურ სახეობად.

1936 წელს ბერლინში პირველად გამოხსნდა კალათბურთი ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. შეჯიბრებაში მონაწილეობას 21 ქვეყნის გუნდი იღებდა.

## II. კალათბურთის გავრცელება საქართველოში

1922 წლით თარიღდება კალათბურთთან დაკავშირებული პირველი ფაქტები საქართველოში.

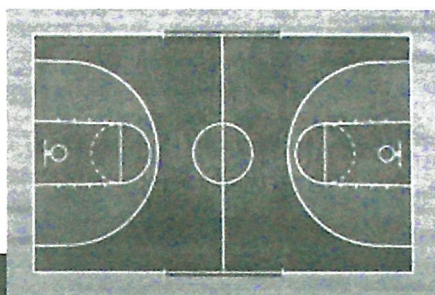
ქართველმა მძლეოსანმა ა. ჭელიძემ ბომზე დამაგრებულ კალათბურთის ფარები და უჩვეულო თამაში პირველად მოსკოვში, სპარტაკიადაზე იხილა. შინ დაბრუნებულმა კი ხელი მოჰკიდა კალათბურთის დანერგვას საქართველოში.

1924 წლის გაზაფხულზე ჩატარდა პირველი შეჯიბრება, სადაც მონაწილეობდა ექვსი გუნდი, რომელთაგან ერთი თითქმის მოლიანად ფიზკულტურის ინსტრუქტორებისაგან შედგებოდა. ამ გუნდს ერქვა „სინათლე“.

1925 წელს ჩატარდა თბილისის პირველი ჩემპიონატი.

### III. კალათბურთის მოედნის ზომები

კალათბურთის მოედნის სიგრძეა 28 მეტრი.  
კალათბურთის მოედნის სიგანეა 15 მეტრი.



კალათბურთის მოედნი


### IV. კალათბურთის თამაშის წესები

კალათბურთის გუნდის შემადგენლობაში თამაშის უფლების მქონე 12 მოთამაშეა;

თამაში შედგება ოთხი ათწუთიანი (სუფთა დრო) პერიოდისაგან;

შესვენების ხანგრძლივობა მეოთხედებს შორის ორი წუთია. გამონაკლისია შესვენება მეორე და მესამე მეოთხედებს შორის, რომელიც 15 წუთი გრძელდება.

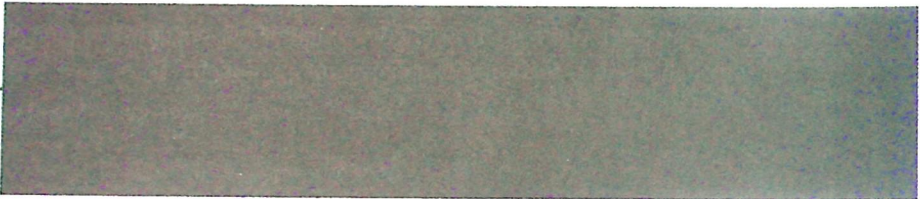
მატჩის ფრედ დამთავრების შემთხვევაში, გამარჯვებულის გამოვლენამდე ინიშნება დამატებითი ხუთწუთიანი ტაიმი (ან ტაიმები).



**წუთშესვენება** არის თამაშის შეჩერება მწვრთნელის ან მწვრთნელის თანაშემწის თხოვნით, რომელიც გრძელდება ერთ წუთს.

თითოეულ გუნდს შეიძლება მიეცეს ორი წუთშესვენება ნებისმიერ დროს პირველი ნახევრის განმავლობაში.

თამაშის მეორე ნახევარში შესაძლებელია სამი წუთშესვენების აღება. გუნდს შეუძლია შეცვალოს მოთამაშე ან მოთამაშეები, როდესაც ჩნდება შეცვლის შესაძლებლობა (გაჩერებულია სათამაშო დრო).



### კალათბურთის ძირითადი წესების გაცნობა

მოსწავლეებს ვუხსნით კალათბურთის წარმოშობის ისტორიასა და თამაშის ძირითად წესებს: თამაშის დაწყების, აუტის მოწოდების წესს და ა.შ. (ზემოთ მოცემული მონაცემებიდან გამომდინარე, შესაძლებელია პრეზენტაციის მოწყობაც).

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

## საკითხი/ქვეცნობა (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ბურთის ტარების ტექნიკას. ამის შემდეგ შერჩევითობის პრინციპით ვარჩევთ ერთ მოსწავლეს და ვატარებინებთ ბურთს. ბოლოს ყველა მოსწავლე ასრულებს იმავეს ინდივიდუალურად. მაგ; კლასი დავყოთ ჯგუფებად და ერთმანეთის პირისპირ მოვაწყოთ ორ რიგად სამი მეტრის დაცილებით. პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ ბურთის გადაცემას, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები - ბურთის მიღებასა და გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.

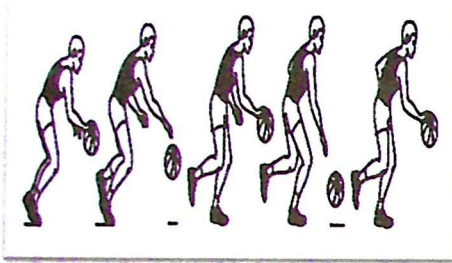
**აქტივობა 1.** მოსწავლეებს რამდენიმე ჯგუფად ვაწყობთ მოედნის ერთ ბოლოში. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეთა ერთი ნაწილი მარჯვენა ხელით იწყებს ბურთის ტარებას მოედნის მეორე ბოლოსკენ, შემოუვლის ჩვენ მიერ განლაგებულ დგარებს და ბრუნდება უკან (იხ. სურათი1); შემდეგ გადასცემენ ბურთს სხვა მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს.



სურათი 1.

**აქტივობა 2.** მოსწავლეებს რამდენიმე ჯგუფად ვაწყობთ მოედნის ერთ ბოლოში. ჩვენს ნიშანზე მათი ნაწილი მარცხენა ხელით იწყებს ბურთის ტარებას მოედნის მეორე ბოლოსკენ, შემოუვლის ჩვენ მიერ განლაგებულ დგარებს და ბრუნდება უკან; შემდეგ ისინი გადასცემენ ბურთს სხვა მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს.

**აქტივობა 3.** მოსწავლეებს რამდენიმე ჯგუფად ვაწყობთ მოედნის ერთ ბოლოში. ჩვენს ნიშანზე მოსწავლეთა ნაწილი ორი ხელით იწყებს ბურთის ტარებას წინ. ისინი შემოუვლიან მოედნის მეორე ბოლოში ჩვენ მიერ განლაგებულ დგარებს და ბრუნდებიან უკან. გადასცემენ ბურთს სხვა მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან ჯგუფის ბოლოს (იხ. სურათი 2 და სურათი 3).



სურათი 2.



სურათი 3.

### მომრავი თამაში „დაჭერობანა“

მოსწავლეებს ვაძლევთ ბურთებს. მოსწავლეებმა უნდა ატარონ ბურთები მოედანზე და პარალელურად უნდა აიცდინონ იმ მოსწავლის შეხება, რომელიც ცდილობს მათ დაჭერას. მოთამაშე, რომელსაც „დამჭერი“ შეეხება, თავად ხდება „დამჭერი“. ამ გზით მოსწავლეები სწავლობენ ხელისა და მიმართულების ცვლას.

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** კალათბურთი ბურთები, წამმზომი, სასტვენო, გადასაცმელი, დგარები.

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

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ კალათბურთის თამაშის ძირითად წესებსა და ბურთის ტარების ტექნიკას. საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულადაც და ამის შემდეგ ვთხოვთ მათ ბურთის ტარებას.

### ახალი მასალა

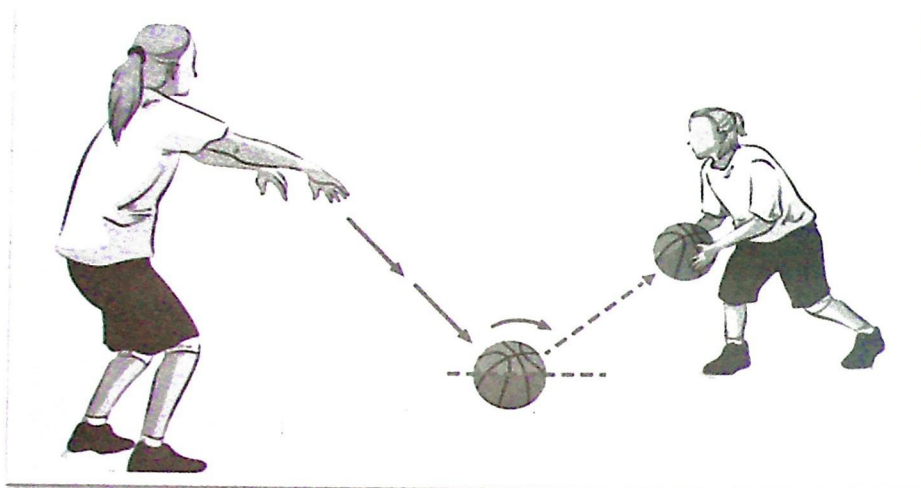
პირველ რიგში, სიტყვიერად ვუხსნით მოსწავლეებს მკერდიდან ორი ხელით ბურთის გადაცემისა და მიღების ტექნიკას. შემდეგ გამოვყავს ერთი მოსწავლე და მასთან ერთად პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ბურთის გადაცემასა და მიღებას. ამის შემდეგ მოსწავლეები ასრულებენ იმავეს.

**აქტივობა 1.** კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ მათ ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ სამი მეტრის დაცილებით (იხ. სურათი 1). პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ მეორე ჯგუფის წევრებისკენ მკერდიდან ორი ხელით ბურთის გადაცემას, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები - ჯერ ბურთის მიღებას და შემდეგ გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.



სურათი 1.

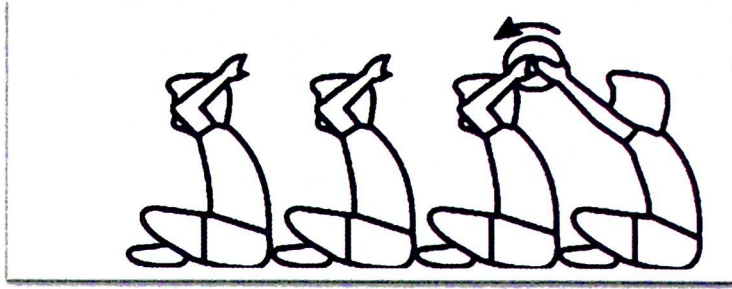
**აქტივობა 2.** კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ ერთმანეთის პირისპირ ორ რიგად სამი მეტრის დაცილებით. პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ ორი ხელით გადაცემას ბურთის ზედაპირზე დაგდებით (იხ. სურათი 2), ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები - ბურთის მიღებას და შემდეგ ბურთის იმავე წესით გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.



სურათი 2.

### სათამაშო ვარჯიშები ბურთით

კლასი დავყოთ ჯგუფებად, ჯგუფები სხედან მოედნის ზედაპირზე რიგებად. ჩვენს ნიშანზე ჯგუფის ბოლო წევრი, მის წინ მჯდომ მოსწავლეს გადასცემს ბურთს, ბურთის გადაცემა მონაცვლეობით მიმდინარეობს რიგის პირველ წევრამდე, ხოლო პირველი წევრი ბურთის მიღების შემდეგ, გარბის ბურთით, ჯდება რიგის ბოლოს და გადასცემს ბურთს მის წინ მჯდომ მოსწავლეს. იმარჯვებს ის ჯგუფი, რომელიც ბურთის გადაწოდებას პირველი დაასრულებს და წინასწარ მონიშნულ ადგილს პირველი მიუახლოვდება (იხ. სურათი 3).



სურათი 3.

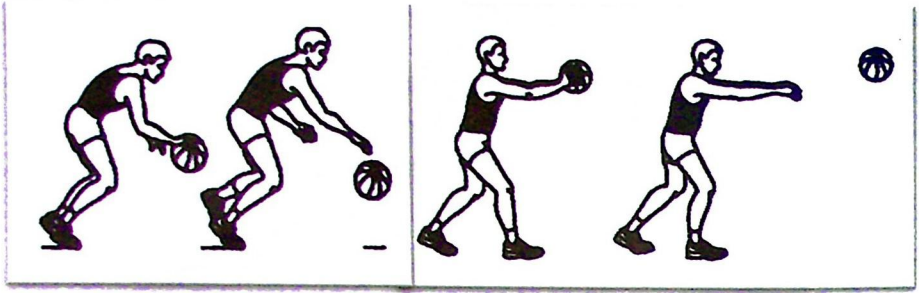
გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი): კალათბურთი ბურთები, წამმზომი, სასტვენნი, გადასაცმელი, დგარები.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა

### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს ვახსენებთ ბურთის ტარებას, გადაცემასა და მიღებას. შემდეგ, საჭიროებისამებრ, ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ მათ ბურთის ტარების, გადაცემისა და მიღების შესრულებას, მაგ; კლასი ვყოფთ ჯგუფებად ისე, რომ თითო ჯგუფში 3-4 მოსწავლე იყოს და ვაწყობთ მათ ორ რიგად ერთმანეთის პირისპირ 5-6 მეტრის დაშორებით. პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ ბურთის ტარებასა და მოძრაობაში ბურთის გადაცემას მეორე ჯგუფის წევრებისათვის (როგორც მკერდიდან ხელში, ასევე მკერდიდან მოედნის ზედაპირზე დაგდებით) და იკავებენ მეორე ჯგუფში ადგილს (იხ. სურათი 4).

მეორე ჯგუფის წევრები იღებენ ბურთს, იწყებენ მის ტარებას და შემდეგ მის გადაცემას პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით. ამის შემდეგ იკავებენ პირველ ჯგუფში ადგილს.



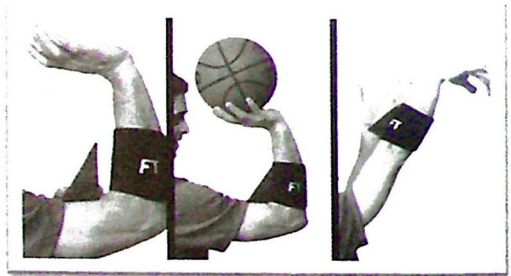
სურათი 4.

### ახალი მასალა

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ახალ შესასწავლ მასალას - ცალი ხელით ბურთის ტყორცნას (იხ, სურათი 5 და 6). ყურადღებას ვამახვილებთ იმაზე, რომ ტყორცნის შესრულებისას მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ ბურთის სწორად დაჭერა. ბურთს უნდა ეხებოდეს მხოლოდ ხელის თითები, ბურთის გაშვება კი უნდა მოხდეს შუბლთან ახლოს თავს ზემოდან. ტყორცნის დროს ბურთი არ უნდა გადადიოდეს თავის უკან. მნიშვნელოვანია ხელის იდაყვის სახსარში მოხრის ამპლიტუდა ტყორცნის დროს. ბოლოს ყველა მოსწავლე ინდივიდუალურად ასრულებს ამ ყველაფერს.



სურათი 5.



სურათი 6.

**აქტივობა 1** - კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ სხვადასხვა ფარის მიმართულებით სახით ფარისკენ 3-4 მეტრის დაშორებით. ჩვენს ნიშანზე ჯგუფებიდან პირველი წევრები ასრულებენ ტყორცნებს და იკავებენ ადგილს ჯგუფების ბოლოში.

**აქტივობა 2** - კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ კალათის მარჯვენა მხარეს 3-4 მეტრის დაშორებით სახით კალათისკენ. ჩვენს ნიშანზე ჯგუფის პირველი წევრები ასრულებენ ტყორცნას და იკავებენ ადგილს ჯგუფის ბოლოში.

**აქტივობა 3** - კლასს ვყოფთ ორ ჯგუფად და ვაწყობთ კალათის მარცხენა მხარეს 3-4 მეტრის დაშორებით სახით კალათისკენ. მასწავლებლის ნიშანზე ჯგუფის პირველი წევრები ასრულებენ ტყორცნას და იკავებენ ადგილს ჯგუფის ბოლოში.

### მომრავი თამაში

**აქტივობა 1.** „21 ქულა“: მოსწავლეები დაყოფილი არიან ორ ჯგუფად და მწკრივში დგანან ორივე ფარის საჯარიმო ტყორცნის ხაზთან. ჩვენს ნიშანზე მწკრივში მდგარი ორივე ჯგუფის პირველი მოსწავლეები ერთდროულად ტყორცნიან კალათში ბურთს. ჩაგდებისათვის ჯგუფს ეძლევა ორი ქულა.

გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 21 ქულას.

### ორმხრივი თამაში

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

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



ორმხრივი თამაში.

თამაშის წესები



კალათბურთის თამაში 3x3-ზე მიმდინარეობს ერთ ფარზე. ჩვეულებრივ, 3x3-ის მოედნის საფარი არის: 15მ (სიგანე) x 11მ(სიგრძე). მოედანს აქვს სტანდარტული საკალათბურთო ზომები, რაც მოიცავს საჯარიმო ხაზს (5,80მ), ორქულიანის ხაზს (რკალი, 6,75მ) და ფარის ქვემოთ მდებარე ნახევარ წრეს. 3x3-ზე თამაშის დროს შეიძლება გამოვიყენოთ სტანდარტული სათამაშო მოედნის ერთი ნახევარი.

გუნდი უნდა შედგებოდეს ოთხი მოთამაშისგან (სამი მოთამაშე მოედანზე და ერთი სათადარიგო). ყოველი გდება, რომელიც განხორციელდება რკალის შიგნიდან, ჩაითვლება ერთ ქულად ხოლო ყოველი გდება, რომელიც განხორციელდება რკალის გარედან, ჩაითვლება ორ ქულად. ყოველი წარმატებული საჯარიმო სროლა ჩაითვლება ერთ ქულად.

ძირითადი სათამაშო დრო განისაზღვრება შემდეგნაირად:

ერთი სათამაშო პერიოდი განისაზღვრება ათი სათამაშო წუთით. დრო ჩერდება მკვედარი ბურთის დროს და საჯარიმო სროლის შესრულებისას. დრო ჩაირთვება

ბურთის შემოწმების (დაჩეკვის) შემდეგ (ანუ, იმ დროს, როდესაც ბურთი მიუვა თავდასხმაში მყოფ მოთამაშეს).

**შენიშვნა:** „დაჩეკვა“ - მოქმედება, როდესაც თავდასხმაში მყოფი მოთამაშე შეტევის დაწყებამდე ბურთს აწვდის დაცვაში მყოფ მოთამაშეს და ბურთი უბრუნდება უკან.

გუნდი, რომელიც ძირითადი დროის დამთავრებამდე პირველად მიაღწევს 21 ქულას ან მეტს, იგებს თამაშს. ეს წესი ეხება მხოლოდ ძირითად სათამაშო დროს (და არა ოვერტაიმს).

თუ ძირითადი სათამაშო დროის გასვლისას ანგარიში თანაბარია, ინიშნება დამატებითი პერიოდი (ოვერტაიმი). ოვერტაიმის დაწყებამდე ცხადდება ერთწუთიანი შესვენება. გუნდი, რომელიც ოვერტაიმში პირველი მოაგროვებს ორ ქულას (2), იგებს თამაშს.

თუ მოედანი აღჭურვილია დროის წამმზომით, გუნდს შეტევისთვის აქვს 12 წამი. დროის ათვლა უნდა დაიწყოს იმ მომენტიდან, როცა თავდასხმაში მყოფი მოთამაშე მიიღებს ბურთს (ეს შეიძლება იყოს დაჩეკვის ან ფარის ქვემოთ ჩაგდებული ბურთის შემდეგ).

**შენიშვნა:** თუ მოედანი არ არის აღჭურვილი დროის წამმზომით და გუნდი საკმარისად არ ცდილობს შეტევას, მასწავლებელი აფრთხილებს გუნდს და იწყებს ხუთი წამის (5) ათვლას.

თითოეულ გუნდს აქვს ერთი (1) 30-წამიანი წუთშესვენება. მოთამაშეს შეუძლია წუთშესვენების აღება მკვდარი ბურთის სიტუაციაში.

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 მიიღება.

**ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი**

ორგანიზებულობისა და თვითკონტროლის განვითარება იძლევა თამაშისას წარმატების მიღწევის საშუალებას; ასევე, 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?

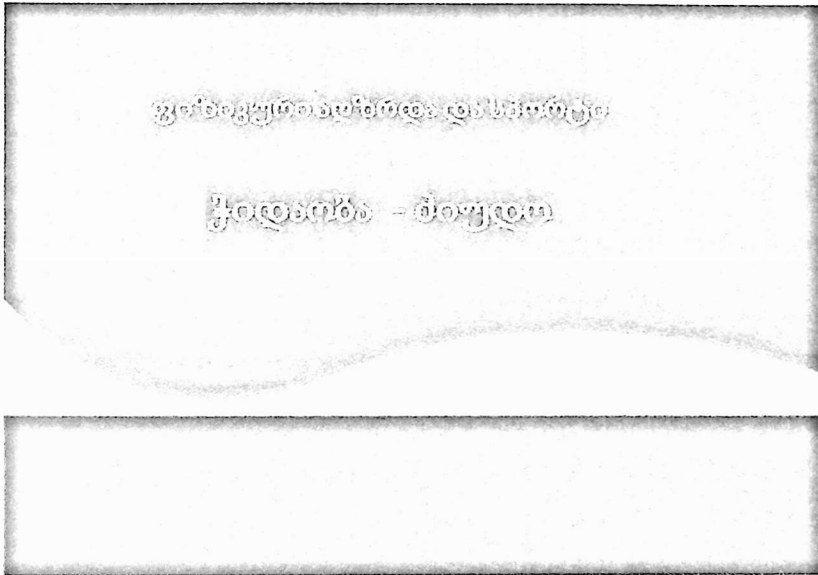
რატომ და როგორ მეხმარება ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი თამაშისას წარმატების მიღწევასა და გაჯანსაღებაში?

**შემაჯამებელი კომპლექსური დავალება (შიდა სასკოლო ფესტივალი)**

თემის ფარგლებში 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, ხოლო მცირეკონტიგენტთან სკოლებში კლასში არსებული ან მომიჯნავე კლასის მოსწავლეების ჩართულობით.

## ჭიდაობა (ძიუდო)



შესასწავლი მასალა - საკითხები/ქვეცნებები (ტექნიკური ელემენტები):

- ✓ ძირითადი წესები;
- ✓ დგომი;
- ✓ გადაადგილება;
- ✓ დაზღვევები და თვითდაზღვევები;
- ✓ შეტევა და დაცვა.

## ძიუდო

- I. ძიუდოს მოკლე ისტორიული მიმოხილვა;
- II. ქართველი ძიუდოისტები;
- III. ძიუდოს აღჭურვილობა;
- IV. ძიუდოს ძირითადი წესები.

### I. ძიუდოს მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

ძიუდოს სამშობლოა იაპონია, მისი დამაარსებელი გახდა ძიგარო კანო (1882 წ) მას შემდეგ, როდესაც კანოს მოსწავლეებმა დაამარცხეს ტრადიციული ორთაბრძოლების მიმდევრები ოფიციალურ სეჯიბრებაში და ამით დაამტკიცეს კანოს მიერ შემუშავებული ორთაბრძოლის უპირატესობა. ძიუდოს ტექნიკა არ შეიცავდა მოვარჯიშეთა ჯანმრთელობისათვის სახიფათო მოქმედებებს.



ძიგარო კანო

1882 წელს ჯერ კიდევ 22 წლის მიგარო კანომ ტოკიოში, ბუდისტურ ტაძარში, დააარსა საკუთარი სკოლა, სადაც მან დაიწყო აღზრდის ახალი სისტემის სწავლება და პროპაგანდა. ამ ახალ სისტემას მან „ძიუ-დო“ უწოდა, რაც სიტყვასიტყვით გამარჯვებისაკენ მიმავალ „მოქნილ გზას“ ნიშნავს.

1883 წელს მიგარო კანომ მოსწავლეებისათვის შეიმუშავა პირველი სათანრიგო სისტემა.

1900 წელს შემუშავდა შეჯიბრების პირველი წესები.

1925 წელს ჩატარდა იაპონიის პირველი ოფიციალური ჩემპიონატი.

1930-იანი წლების დამდეგს ძიუდო ვითარდება ევროპის რიგ ქვეყნებში.

1934 წელს დრეზდენში ჩატარდა პირველი არაოფიციალური ჩემპიონატი, რომელშიც მონაწილეობდნენ გერმანიის, შვეიცარიის, ავსტრიის, უნგრეთისა და სხვა ქვეყნების წარმომადგენლები.

1948 წელს ლონდონში შეიქმნა ევროპის ძიუდოს კავშირი, რომელიც შეუდგა ევროპის ჩემპიონატების მომზადებას.

1951 წელს ჩამოყალიბდა ძიუდოს საერთაშორისო ფედერაცია (International Judo Federation – IJF), რომელსაც სათავეში მიგარო კანოს ვაჟი, რისეი კანო, ჩაუდგა. თავდაპირველად, საერთაშორისო ფედერაციაში 30-მდე სახელმწიფო შედიოდა.

1951 წელს პარიზში ჩატარდა ევროპის პირველი ჩემპიონატი.

1956 წელს ტოკიოში ჩატარდა მსოფლიოს პირველი ჩემპიონატი წონითი კატეგორიების გარეშე.

1964 წელს მიუდო ჩართეს ტოკიოს XVIII ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

1972 წლის მიუნხენის XX ოლიმპიური თამაშებიდან მოყოლებული, მიუდომ საბოლოოდ დაიმკვიდრა ოლიმპიური სტატუსი.

1975 წელს ჩატარდა ევროპის პირველი ჩემპიონატი მიუდოში ქალთა შორის.

1980 წელს ნიუ-იორკში გაიმართა ქალთა პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი.

1992 წლიდან ქალთა მიუდო ოფიციალურად შეიტანეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

## II. ქართველი მიუდოისტები

1962 წლიდან დღემდე ქართველმა მიუდოს ოსტატებმა ევროპის, მსოფლიო ჩემპიონატებსა და ოლიმპიურ თამაშებზე მრავალი უმაღლესი ჯილდო მოიპოვეს. ოლიმპიური მედალოსნები არიან:

შოთა ჩოჩიშვილი (1972 მიუნხენი - ოქრო; 1976 მონრეალი - ბრინჯაო);

შოთა ხაბარელი (1980 მოსკოვი - ოქრო);

დავით ხახალეიშვილი (1992 ბარსელონა - ოქრო);

ზურაბ ზვიადაური (2004 ათენი - ოქრო);

ირაკლი ცირეკიძე (2008 პეკინი - ოქრო);

ფარნაოზ ჩიკვილაძე და ანზორ კვიციანი (1964 ტოკიო - ბრინჯაო);

სოსო ლიპარტელიანი (1996 ატლანტა - ბრინჯაო);

გივი ონაშვილი (1972 მიუნხენი - ბრინჯაო);

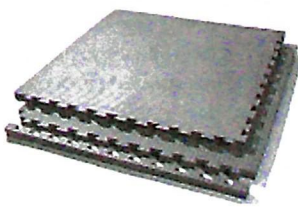
გიორგი თენაძე და ამირან ტოტიკაშვილი (1988 სეული - ბრინჯაო);  
 გიორგი ვაზაგაშვილი (2000 სიდნეი - ბრინჯაო);  
 რამაზ ხარშილაძე (1976 მონრეალი - ვერცხლი);  
 ნესტორ ხერგიანი (2004 ათენი- ვერცხლი);  
 თემურ ხუბულური (1980 მოსკოვი - ვერცხლი);  
 ლაშა შავედათუაშვილი (2012 ლონდონი - ოქრო; 2016 რიო - ბრინჯაო);  
 ვარლამ ლიპარტელიანი (2016 რიო- ვერცხლი).

### III. ძიუდოს აღჭურვილობა

დოჯო, ძიუდოს  
სავარჯიშო დარბაზი



ტატამი



ძიუდოგი, ძიუდოს  
ფორმა. შედგება ქუროუკის  
(„კიმონო“), შარლოსა  
(„ხაიტაკი“) და ქაზისიგან  
(„ობი“)



#### IV. მიუდოს ძირითადი წესები

შეხვედრის ხანგრძლივობა - ოთხი (4) წუთი;

**ტექნიკური ქულა:**

- შეხვედრის ძირითად დროში (4 წუთი) გამარჯვება შესაძლებელია მხოლოდ ტექნიკური ქულით ან ქულებით (ერთი ვაზარი ან იპონი);
- შიდობის რაოდენობა ვერ გამოავლენს გამარჯვებულს, გარდა ჰანსოკუ-მაკეს შემთხვევისა (ჰანსოკუ-მაკე მიიღება პირდაპირ ან სამი შიდოს დაგროვების შედეგად);
- გაფრთხილება (Shido) ქულა არ არის;
- შეხვედრის განმავლობაში დასაშვებია ორი შიდოს მიღება და მხოლოდ მესამე შიდო გადაიქცევა ჰანსოკუ-მაკედ.

**დამატებითი დრო (ოქროს ქულა - Golden score):**

თუ სპორტსმენებმა ძირითად დროში ვერ შეასრულეს გდება, ან ერთნაირი რაოდენობის გდებები დაუგროვდათ, შეხვედრა გაგრძელდება დამატებით დროში იმის მიუხედავად, თუ რამდენი შიდო აქვს მიღებული თითოეულ მათგანს.

ძირითად დროში დაფიქსირებული ყველა გდება და შიდო სპორტსმენებს გადაჰყვებათ დამატებით დროში;

დამატებით დროში გამარჯვება შესაძლებელია მხოლოდ შედეგიანი შეფასებით (ვაზარი ან იპონი) ან ჰანსოკუ-მაკეთი (პირდაპირ ან სამი შიდოს დაგროვებით).

## გდებების შეფასება:

შეფასება იპონი - დაფიქსირდება, თუ სპორტსმენი შეტევის ან კონტრშეტევის ტექნიკის გამოყენებით მეტოქეს მაქსიმალური ეფექტურობით დააგდებს ზურგზე.

შეფასება იპონის პირობებია: 1. სისწრაფე; 2. ძალა; 3. ზურგზე დაცემა; 4. მოქმედების დაწყებიდან დაცემამდე ოსტატური კონტროლი. გადაგორება ჩაითვლება იპონად, თუ დაცემისას არ არის არანაირი შეყოვნება.

შეფასება ვაზარი - ფიქსირდება, თუ იპონისთვის საჭირო ოთხი პირობა არ არის სრულად შესრულებული. ასევე, ისეთი გდებების შემთხვევაში, რომლებიც წარსულში ფასდებოდა იუკოთი. ორი ვაზარი ერთი იპონია (waza-ari-awasete-ippon) და ასეთ შემთხვევაში შეხვედრა სრულდება. გადაგორება ვაზარია დაცემისას დაყოვნების შემთხვევაში.

სპეციალური მიმყვანი ვარჯიშები  
სურათებზე მოცემულია მომყვანი ვარჯიში (სურათი 1,2,3,4,5,6)



სურათი 1.



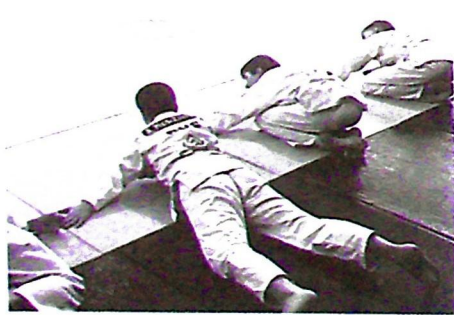
სურათი 2.



სურათი 3.



სურათი 4.



სურათი 5.



სურათი 6.

## ძიუდოს ძირითადი წესების გაცნობა

მოსწავლეებს ვუხსნით ძიუდოს წარმოშობის ისტორიასა და ძირითად წესებს (შესაძლებელია პრეზენტაციის წარდგენაც).

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

### საკითხი/კვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომი და გადაადგილება

მოსწავლეებს ვუხსნით, რომ არსებობს: ბუნებრივი დგომი, თავდაცვითი დგომი, ჩვეულებრივი ნაბიჯებით გადაადგილება, ტატამზე სიარული და გადაადგილება მიდგმითი ნაბიჯებით. ამის შემდეგ ჯერ ჩვენ ვაჩვენებთ დგომებსა და გადაადგილებებს და შემდეგ ყველა მოსწავლეს ინდივიდუალურად ვასრულებინებთ იმავეს.

- ბუნებრივი დგომი - გამართული, მარჯვნივი და მარცხნივი (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

- თავდაცვითი დგომი - გამართული, მარჯვნივი და მარცხნივი (იხ. სურათი 2).



სურათი 2.

- ჩვეულებრივი ნაბიჯებით გადაადგილება (იხ. სურათი 3)



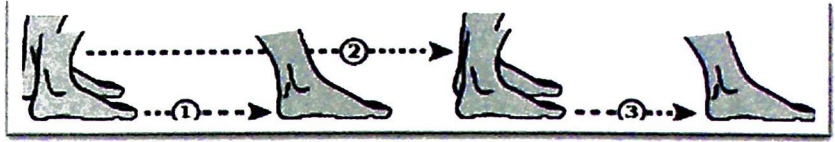
სურათი 3.

- ტატამზე სიარული, როდესაც ფეხები არ სცილდება ტატამს და „სრიალებს“ მასზე (იხ. სურათი 4).



სურათი 4.

- გადაადგილება მიდგმითი ნაბიჯებით: წინ-უკან, გვერდით, დიაგონალზე (იხ. სურათი 5).



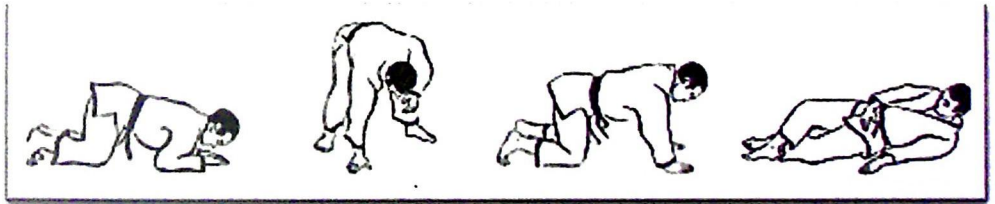
სურათი 5.

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დაზღვევები და თვითდაზღვევები

მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით და შემდეგ ვაჩვენებთ დაზღვევებსა და თვითდაზღვევებს;

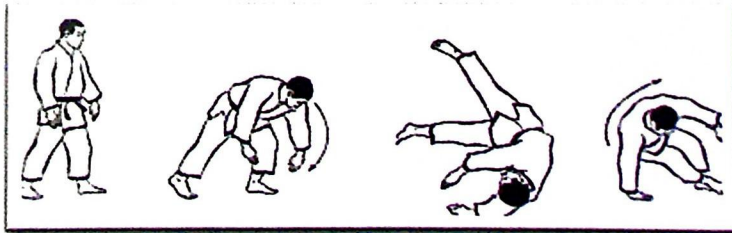
დაზღვევებსა და თვითდაზღვევებს ყველა მოსწავლე ასრულებს ინდივიდუალურად:

- წინ ვარდნა (იხ. სურათი 6);



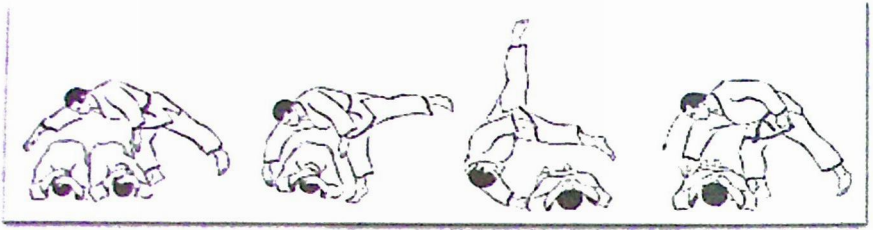
სურათი 6.

- წინ ვარდნა გადატრიალებით და თვითდაზღვევით, ფეხების საშუალებით (იხ. სურათი 7);



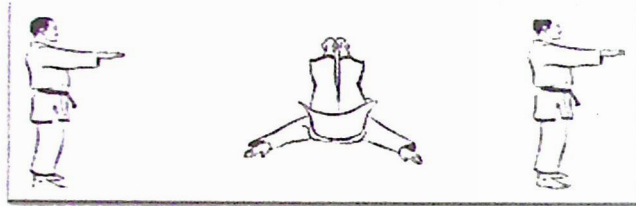
სურათი 7.

- წინ ვარდნა გადატრიალებით და თვითდაზღვევით, ხელებისა და ფეხების საშუალებით (იხ. სურათი 8);



სურათი 8.

- უკან ვარდნა თვითდაზღვევით, ორივე ხელის საშუალებით (იხ. სურათი 9);



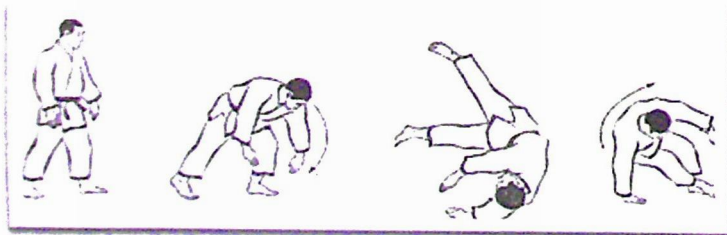
სურათი 9.

- უკან ვარდნა თვითდაზღვევით, ერთი ხელის საშუალებით (იხ. სურათი 10);



სურათი 10.

- გვერდზე ვარდნა (მარჯვნივ, ან მარცხნივ) (იხ. სურათი 11).



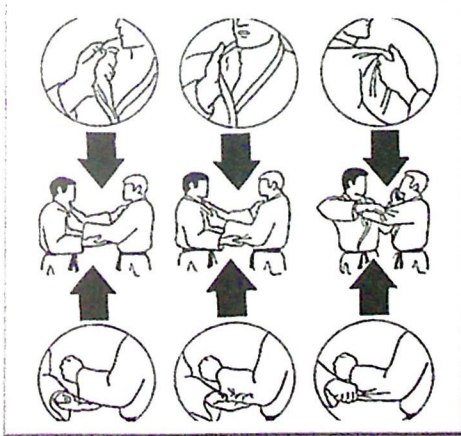
სურათი 11.

## ჩავლების აღებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები

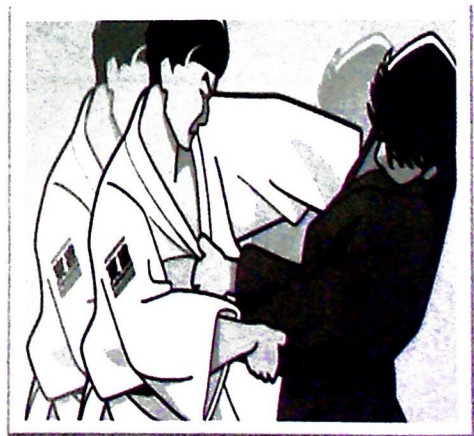
მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნიით და შემდეგ პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ჩავლების აღებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხებს. ჩავლების რაციონალური ტექნიკა მოითხოვს ზოგიერთი საერთო პრინციპის დაცვას, რომელთაგან ძირითადია (იხ. სურათი 12,13,14,15):

- კიმონოს ნებისმიერ ნაწილში ჩავლებისას ნეკა და არათითი ყოველთვის ერთად უნდა გვეჭიროს. უნდა ვეცადოთ, რომ ცერი იყოს თავისუფლად, ვინაიდან მისი დამაბზვა გადადის არა მარტო ხელზე, არამედ მთელ ტანზეც;
- მოძრაობისას ძალა უნდა დავატანოთ მხოლოდ უკანასკნელ მომენტში (შემტევი ან საპასუხო მოქმედებების შესრულებისას);
- მეტოქის სხეულთან მუდმივი კონტაქტისათვის საჭიროა ორთაბმლისას მთელი „ლიუფტის“ თითებით თანმიმდევრული მოზიდვა, რათა ყოველი ჩვენი მოძრაობა მოწინააღმდეგეს გადაედოს;
- შემლუბისდაგვარად უნდა ვეცადოთ, რომ მოწინააღმდეგის იდაყვის ნაკვეთთან ან ილღის ქვეშ დამატებითი შემოჭერით გავაძლიეროთ ჩავლების ძალა მის სხეულის ნაწილებზე.

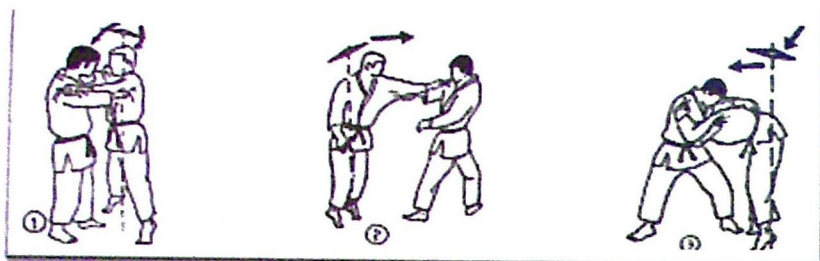
ჩავლების აღებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხებს ყველა მოსწავლე ინდივიდუალურად ასრულებს:



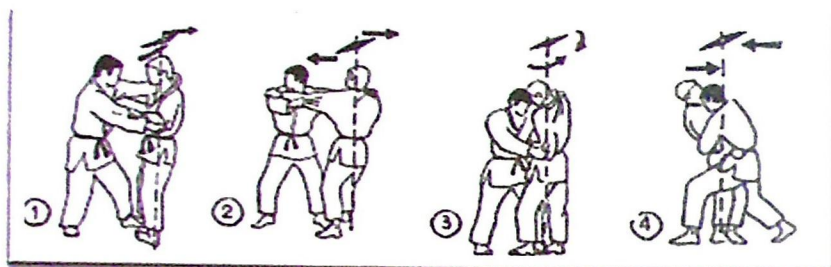
სურათი 12.



სურათი 13.



სურათი 14.



სურათი 15.

## საკითხი/კვლევა (ტექნიკური ელემენტი): შეტევა და დაცვა

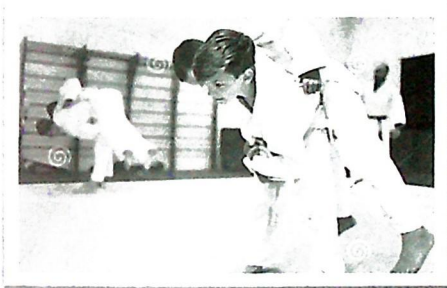
### წინარე ცოდნის გახსენება

მოსწავლეებს სიტყვიერად ვახსენებთ დგომებსა და გადაადგილებებს, დაზღვევებსა და თვითდაზღვევებს, ჩავლების აღებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხებს; შემდეგ ვაჩვენებთ პრაქტიკულად და ვთხოვთ მოსწავლეებს, თავად შეასრულონ ყველა ეს ელემენტი.

### ახალი მასალის შესწავლა

შეტევა და დაცვა: (იხ. სურათი 17,18,19,20)

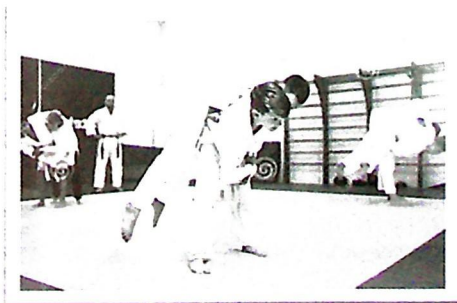
მოსწავლეებს ჯერ სიტყვიერად ვუხსნით დგომში გდებისა და დაცვის ტექნიკას. ამის შემდეგ გამოგვყავს ერთი მოსწავლე და პრაქტიკულად ვაჩვენებთ დანარჩენებს დგომში გდებისა და დაცვის ტექნიკას. ბოლოს მოსწავლეს ვასრულებინებთ დგომში გდებას.



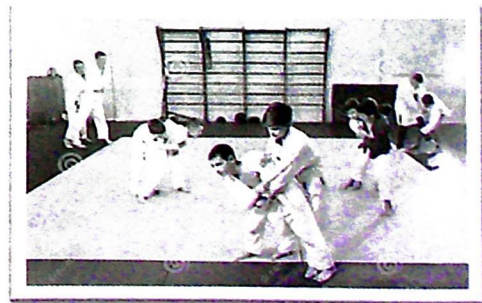
სურათი 17.



სურათი 18.



სურათი 19.



სურათი 20.

**აქტივობა** - კლასი დავყოთ ორ ჯგუფად და მოვაწყოთ ორ რიგად წყვილებში ერთმანეთის პირისპირ სამი მერტის დაცილებით. პირველი ჯგუფის წევრები ასრულებენ დგომში გდებას, ხოლო მეორე ჯგუფის წევრები - დაცვის ტექნიკას. შემდეგ წყვილები ცვლიან ადგილებს.

**დგომში გდება:** ამ დროს სრულდება მოგვერდით სახელოს შუა ნაწილში ხელის ქვემოდან ჩავლებითა და ტანზე მოვლებით. სასტარტო დინამიური სიტუაცია (სდს) არის მეტოქის გამართული ან ოდნავ მოხრილი დგომი და მისი მოძრაობა ან მიწოლა წინ.

**დაცვის ტექნიკა** გულისხმობს ნაბიჯს მოწინააღმდეგის თეძოს უკან, მისი ტრიალის მიმართულებით და ჩავლებისაგან განთავისუფლებას.

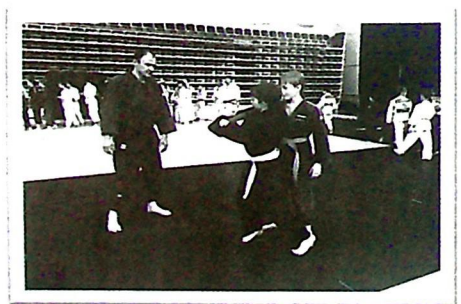
### სასწავლო - შეხვედრები (ორთაბრძოლა)

კლასი დავყოთ წყვილებად (წყვილებში მოსწავლეთა გადანაწილების დროს დაცულია ფიზიკური სიძლიერე).

სასწავლო შეხვედრაში მონაწილეობს რამდენიმე წყვილი, დანარჩენი წყვილები შეჭიდის დაწყებამდე ასრულებენ დგომებსა და გადაადგილებებს, დაზღვევებსა და თვითდაზღვევებს, ჩავლების აღებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხებს, დგომში გდებასა და დაცვის ტექნიკას. გარკვეული დროის შემდეგ წყვილები ცვლიან პოზიციებს (იხ. სურათი 21.22).



სურათი 21.



სურათი 22.

**გამოყენებული რესურსი (ინვენტარი):** წამმზომი, სასტვენნი, ტატამი, ძიუდოს ფორმა (კიმანო).

## ბაგირის გადაძალვა

სპორტის სახეობა - ბაგირის გადაძალვა არის ძალზე სახალისო და მასობრივი უძველესი გუნდური სპორტის სახეობა. ტარდება როგორც ღია ცის ქვეშ, ასევე დახურულ სივრცეში. ის არის უკონტაქტო, ნაკლებად ტრავმული და შესაძლებელია მასში გოგონებისა და ვაჟების თანაბრად ჩართულობა.

„ბაგირის გადაძალვა“ არის უძველესი და ამავე დროს დღემდე ერთი-ერთი ყველაზე პოპულარული სპორტის სახეობა, განსაკუთრებით სკოლის ასაკის ბავშვებს შორის. ის არის არაკონტაქტური, აზარტული, სანახაობრივი და ნაკლებტრავმული. „ბაგირის გადაძალვა“ არის გუნდური სპორტის სახეობა და მასში როგორც გოგონების, ასევე ვაჟების ჩართვის საშუალებას იძლევა.

### „ბაგირის გადაძალვის“ დადებითი მხარეები:

- ეს არის ჯანსაღი, არააგრესიული გუნდური სპორტი, სადაც თითოეული მონაწილე ინდივიდუალურად იძენს კოლექტიური ქვევის წესებს და ეჩვევა გუნდურ მუშაობას;
- „ბაგირის გადაძალვაში“ მონაწილეობის მიღება შეუძლია სპორტის მოყვარულ ნებისმიერი ასაკის არაპროფესიონალს (როგორც გოგონებს, ასევე ვაჟებს) ნებისმიერი რაოდენობით;
- აქვს უძველესი ისტორია და დღემდე აქტიურად ვითარდება. 1920 წლამდე შედიოდა ოლიმპიურ თამაშებში; აღიარებულია საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის მიერ და მიმდინარეობს მუშაობა ოლიმპიურ თამაშებში კვლავ დაბრუნების მიმართულებით;
- მონაწილეებს ეძლევათ თანასწორი შესაძლებლობა. უსაფრთხოების დაცვის მიზნით, თუ რა წონით და რომელ ასაკობრივ კატეგორიაში მონაწილეობს გუნდი, ამას განსაზღვრავს მონაწილეების ჯამური წონა და ასაკი და გამარჯვებულის გამოვლენაც შესაბამისად ხდება სამართლიანად;
- არ ესაჭიროება ძვირადღირებული ინფრასტრუქტურა, ინვენტარი და უნიფორმა. საშეჯიბრო ადგილად შეიძლება გამოვიყენოთ ბალახის საფარიანი სპორტული მოედანი ან დახურული სპორტული დარბაზი;
- „ბაგირის გადაძალვა“ არის სახალისო როგორც მონაწილეებისათვის, ასევე მაყურებლისთვისაც. ატარებს მეგობრულ ხასიათს, აქვს დიდი ხნის ისტორია მსოფლიოს მასშტაბით და გააჩნია ღრმა სოციალური დატვირთვა;

- სკოლის ასაკიდან ამ სპორტში ჩართულობა, ახალგაზრდას საშუალებას აძლევს, გემო გაუგოს სპორტული აქტივობისა და შეჯიბრობითობის სარგებლიანობას; შეინარჩუნოს ან ჩადგეს შესაბამის სპორტულ ფორმაში მომავალში სხვა სპორტის სახეობებით დაკავების მიზნით.

„ბაგირის გადაძალვაში“ მოსწავლე ახალგაზრდობის ჩართულობა მრავალფეროვნებას შემატებს სკოლებისა და კლუბების სპორტულ ცხოვრებას და მნიშვნელოვნად აამაღლებს აქტივობას ამ მიმართულებით.

### ძირითადი წესები

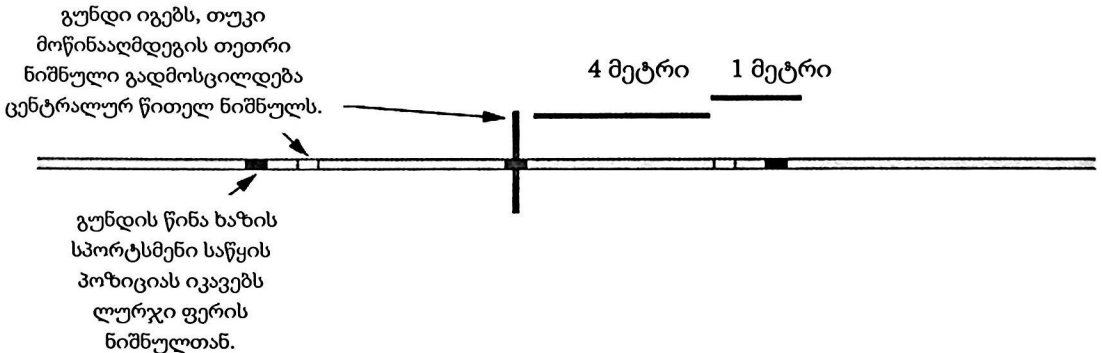
1. შეჯიბრებისათვის სასურველია რვა მონაწილე თითოეულ გუნდში, თუმცა სახალისო თამაშობების ფორმატში ბავშვებს შორის, შესაძლოა, გუნდების დაკომპლექტება ნაკლები მონაწილისაგანაც. შესაძლებელია შერეული გუნდების დაკომპლექტებაც ვაჟებისა და გოგონების თანაბარი რაოდენობის გათვალისწინებით;
2. გუნდის მიზანია, საწყისი წერტილიდან გადმოდას მოწინააღმდეგის გუნდი 4 მეტრის დისტანციაზე;
3. საშეჯიბრო ბაგირის სიგრძე არ უნდა იყოს 33,5 მეტრზე ნაკლები, ხოლო მისი გარშემოწერილობა - 10-12 სმ. სკოლის შემთხვევაში შესაძლებელია, ბაგირის სიგრძე და მისი გარშემოწერილობა უფრო ნაკლებიც იყოს;
4. სპორტული ფეხსაცმელი განსხვავდება იმის მიხედვით, თუ სად ტარდება შეჯიბრება - ღია ცის ქვეშ თუ სპორტულ დარბაზში. მონაწილეების მაისურები უნდა იყოს გამძლე და მოკლესახელოებიანი;
5. მონაწილეები ბაგირს ეჭიდებიან შიშველი ხელებით. არ შეიძლება ბაგირის დახვევა მაჯაზე, მკლავზე ან წელზე. ასევე არ შეიძლება ბაგირზე დამატებითი მარყუჟების ან სკვნილების გაკეთება;
6. მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ან წაქცევის მიზნით, დაუშვებელია გუნდის მხრიდან მიზანმიმართულად ბაგირის მოულოდნელად მიშვება ან ხელის გაშვება;
7. მონაწილეებს არ აქვთ უფლება, შეჯიბრების პროცესში სხეულის რომელიმე ნაწილით (ტერფების გარდა) შეეხონ მიწას ან იატაკს;
8. თითოეულ გუნდს აქვს უფლება, ჰყავდეს 1 ინსტრუქტორი/გამამხნეველები, რომელიც შეჯიბრების პროცესში შორიახლოდან მისცემს გუნდს მითითებებს, მაგრამ არ აქვს უფლება შეეხოს მონაწილეებს ან ბაგირს;

9. შერკინებამდე კენჭისყრით განისაზღვრება, რომელი გუნდი რომელ მხარეს დაიკავებს. გამარჯვებული გუნდი ვლინდება 2 ან 3 შერკინების შემდეგ 2 ქულის დაგროვების შედეგად. მე-3 შერკინების შემთხვევაში, ასევე ტარდება კენჭისყრა პოზიციის შესარჩევად. შერკინებებს შორის შესვენება მაქსიმუმ 6 წუთია;
10. შერკინების დაწყებამდე აუცილებელია, მონაწილეებმა ჩაატარონ მოთელვა (ჩაჯდომები, აზიდვები, გაწელები და ა.შ.);
11. ერთი შერკინების ხანგრძლივობა არა უმეტეს 15 წუთია.

### საშეჯიბრო მოედანი და ბაგირის ნიშნულები

ღია ცის ქვეშ შეჯიბრების ჩატარების შემთხვევაში, საფარი უნდა იყოს 50 მ სიგრძისა და 5 მ სიგანის ბალახის, ყოველგვარი ქვების, ორმოებისა და მცენარეების ფესვებისგან თავისუფალი.

ბაგირის ცენტრალური წერტილი ზუსტად უნდა იყოს მონიშნული წითელი ლენტით. ცენტრიდან მარჯვენა და მარცხენა მხარეს 4-4 მეტრის ნიშნული უნდა იყოს ლურჯი ლენტით, ხოლო კიდევ 1-1 მეტრის მოშორებით საჭიროა თეთრი ლენტების დაფიქსირება (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

მხოლოდ რიგით ბოლო მონაწილეს შეუძლია ბაგირის წელზე და მხარზე შემოხვევა, როგორც ეს ჩანს ფოტოზე (იხ. სურათი 2).



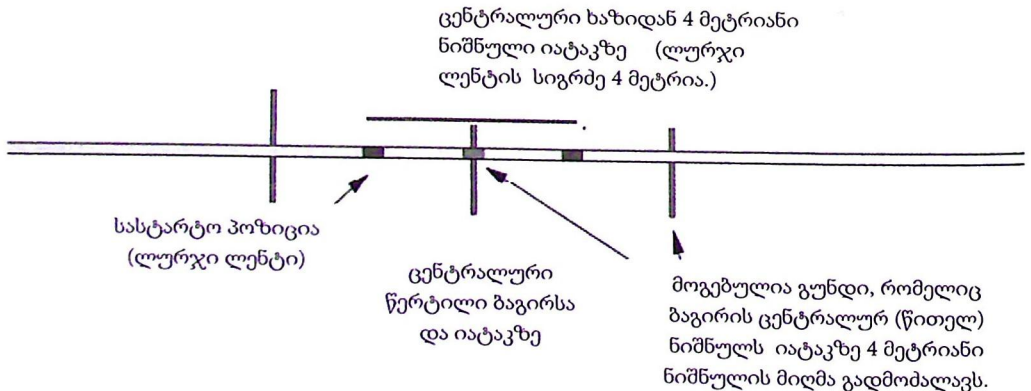
სურათი 2.



ბაგირის გადაძალვა.

დარბაზში შეჯიბრების ჩატარების შემთხვევაში, საფარი უნდა იყოს მშრალი და კარგი მოჭიდების მქონე. სასურველია, გამოვიყენოთ სპეციალური რეზინის ხალიჩები.

ცენტრალური წერტილი ბაგირსა და იატაკზე უნდა მოვნიშნოთ წითლად. ამ ნიშნულიდან 2-2 მეტრის დაშორებით ბაგირზე ფიქსირდება ლურჯი ლენტები, რომლებიც წარმოადგენს სასტარტო პოზიციას წინა ხაზის მოასპარეხესთვის (იხ. სურათი 3).



სურათი 3.

თითოეული გუნდის მონაწილეების ჯამური წონით განისაზღვრება ის საშუალო წონითი კატეგორია, რომელშიც გამოვლინდება გამარჯვებული.

სტანდარტული წონითი კატეგორიებია: 480კგ, 481- 520კგ, 521-560 კგ, 561- 600კგ, 601-640კგ, 641-680კგ და ა.შ.

წონით კატეგორიებს შორის 40 კგ. სხვაობის შემთხვევაში, შესაძლებელია 480 კგ-ზე მსუბუქი ჯგუფების დაკომპლექტებაც.

## ლაშქრობა

ლაშქრობა ვარჯიშის ერთ-ერთი ალტერნატივაა. ეს არის პროცესი, სადაც ჩვენი სხეული და გონება, მიუხედავად სრული დატვირთვით მუშაობისა, რელაქსაციას განიცდის. ლაშქრობა ფიზიკურ აქტივობებში გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი ჩართულობის საშუალებას იძლევა.

ძირითადი მიზეზები, რომლებიც მეტყველებს ლაშქრობის დადებით მახასიათებლებზე:

1. ლაშქრობა აუმჯობესებს ჯანმრთელობის ზოგად მდგომარეობას;
2. ფეხით სიარული ამცირებს გულ-სისძარღვთა დაავადებების რისკს;
3. ფეხით სიარული ხელს უშლის დიაბეტს ან ეხმარება მის დარეგულირებას, ვინაიდან ფეხით სიარულისას კლებულობს შაქრის დონე სხეულში;
4. ლაშქრობა ზრდის ენერჯის რაოდენობას ორგანიზმში;
5. ფეხით სიარული წვავს კალორიებს და გვეხმარება წონის გაკონტროლებაში;
6. ლაშქრობა აუმჯობესებს ძვლების სიმკვრივეს;
7. ლაშქრობა ამაღლებს ფსიქიკურ მდგომარეობას და მაღლა წევს თვითშეფასების დონეს;
8. ლაშქრობა ხელს უწყობს ძილის მოწესრიგებას;
9. ფეხით სიარული ხელს უწყობს ორგანიზმს, გამოიმუშაოს ვიტამინი D.

## გადაადგილების წესები

### ინსტრუქტორი, ტემპი და მათი მნიშვნელობა

**ინსტრუქტორი** - ჯგუფის ხელმძღვანელი ორგანიზებულ ლაშქრობაში. მისი ფუნქციაა, იზრუნოს ჯგუფის უსაფრთხოდ გადაადგილებაზე დანიშნულების ადგილამდე და უკან.

მოცემული ფუნქციის შესასრულებლად ინსტრუქტორს სჭირდება რიგი თვისებები და ცოდნა. პირველ რიგში, ის უნდა იყოს ფიზიკურად ძლიერი და ამტანი, რადგან, საჭიროების შემთხვევაში, მას შეიძლება ჯგუფზე გაცილებით მეტი დატვირთვის ატანა მოუწიოს. მან აუცილებლად უნდა იცოდეს მარშრუტი, გარემო და გაუთვალისწინებელი შემთხვევებისთვის ალტერნატიული გზები.

ინსტრუქტორს ასევე უნდა ჰქონდეს მოცემული აქტივობისთვის შესაბამისი ცოდნა და პირველადი დახმარების უნარები (იხ. სურათი 1).



სურათი 1.

**მზვერავი** - გადაადგილებისას მას ნაკლები შეხება აქვს მოლაშქრე ჯგუფთან და ამიტომ მას ძალიან იშვიათად ვიყენებთ. მზვერავის ფუნქციაა გაუკვალავი, შეუსწავლელი ან დიდი ხნის გაუთელავ ბილიკზე ჯგუფის წინმსწრებით გავლა და ჯგუფის წამყვანისთვის ნიშნულების დატოვება.

**ხაზის წამყვანი** - ხშირად ჯგუფის ხელმძღვანელი მოძრაობს სალაშქრო ხაზის წინ და არეგულირებს მის ტემპსა და განშლას (იგულისხმება მანძილი როგორც მონაწილეებს შორის, ისე ხაზის წამყვანსა და ჩამკეტს შორის). ის ყოველთვის არჩევს ჯგუფისთვის ყველაზე ხელსაყრელ მიმართულებას და რთულად გასავლელ მონაკვეთებზე ხშირად სწორედ ის კვალავს გზას ჯგუფის დანარჩენი წევრების უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად.

**ხაზის გამანაწილებელი** - ის თამაშობს მედიატორის როლს ხაზის წამყვანსა და ჩამკეტს შორის. ამ ფუნქციას ხშირად ნაკლებად გამოცდილი ინსტრუქტორები ითავსებენ. ზოგადად, ხაზის გამანაწილებელი ინიშნება მაშინ, როდესაც მოლაშქრე ჯგუფი ძალიან დიდია. მის ფუნქციებში ასევე შედის ჯგუფის წევრების გახალისება,

განწყობის ამაღლება და, საჭიროების შემთხვევაში, ცალკეული მონაწილეებისთვის მეტი ყურადღების დათმობა.

**ხაზის ჩამკეტი** - ის ყოველთვის ბოლოს მოძრაობს, მის უკან არავინ მიდის. ხაზის ჩამკეტი ეხმარება ხაზის წამყვანს, არეგულიროს ტემპი და განშლა. მოძრაობისას წამყვანი სწორედ ხაზის ჩამკეტზე აკეთებს გათვლას და მასთან კოორდინაციაში მოძრაობს. მაგ. როდესაც ხაზის წამყვანი ვეღარ ხედავს ხაზის ჩამკეტს, ეს ნიშნავს, რომ ტემპი დასაწყევია და ხაზი - შესავიწროვებელი და ა.შ.

ორგანიზებულ ლაშქრობაში ინსტრუქტორი ყოველთვის ცდილობს, იპოვოს ყველასთვის მაქსიმალურად კომფორტული ტემპი, რომ თავიდან აირიდოს სხვადასხვა ტიპის ტრავმები, გადატვირთვა, გაუწყლობა, ან სულაც მეტად სასიამოვნო გახადოს ლაშქრობა მონაწილეებისთვის.

ინსტრუქტორი ყოველთვის ითვალისწინებს იმ ფაქტორებს, რომლებიც ზემოქმედებს მოლაშქრეზე:

1. ყოველი კილოგრამი ბარგი, რომელიც მოთავსებულია მოლაშქრის წელს ქვემოთ, ხუთჯერ მეტად ტვირთავს მის სხეულს, ვიდრე იმავე წონის ბარგი წელს ზემოთ დატვირთავდა მას;
2. ყოველი კილოგრამი მოლაშქრის ფეხზე 5%-ით ზრდის მის ფიზიკურ დატვირთვას;
3. მოლაშქრის წონის 1% ბარგი 6 წამით ამცირებს მის სიჩქარეს;
4. 10 გრადუსიანი აღმართი ანახევრებს მოლაშქრის სიარულის სიჩქარეს;
5. აღმართი ორჯერ უფრო ანელებს მოძრაობის სიჩქარეს, ვიდრე დაღმართი აჩქარებს.

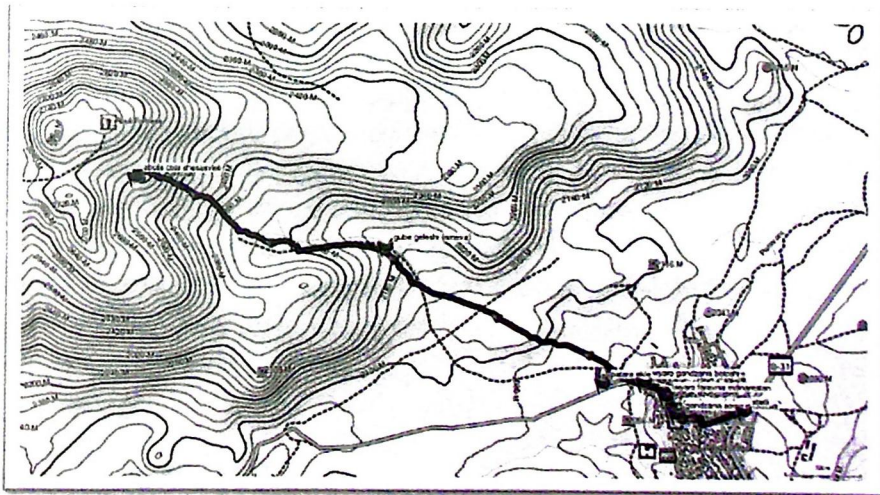
ამ ფაქტორების გათვალისწინებით, ინსტრუქტორი ჯერ აკვირდება ჯგუფის დინამიკას, შემდეგ ცდილობს ჯგუფის ყველაზე ნელა მოსიარულეები მოაქციოს სალაშქრო ხაზის წინა ნაწილში და, თუ შეამჩნევს, რომ სხვაობა ჯგუფის წევრების სიარულის ტემპს შორის უკიდურესად დიდია და ასეთი ნელი სიარულით ჯგუფის საკმაო ნაწილი უფრო იღლებს, მაშინ ინსტრუქტორს უწევს ჯგუფის ორ ნაწილად გაყოფა ნელა და ჩქარა მოსიარულეებად. ასეთ შემთხვევაში, მეორე ჯგუფის ხელმძღვანელი დამხმარე ინსტრუქტორი ხდება.

ინსტრუქტორი არეგულირებს შესვენებსაც, რომელიც მსვლელობის არანაკლებ მნიშვნელოვანი ნაწილია და არეგულირებს მის დროს. აუცილებელია, რომ დატვირთული მსვლელობის დრო გაგრძელდეს ზუსტად იმდენ ხანს, რომ ყველა მონაწილემ მოახერხოს სუნთქვის აღდგენა და მათი კუნთები ძალიან არ მოდუნდეს, ვინაიდან თუ დიდი ხნით შევისვენებთ და მოვდუნდებით, შემდეგ კუნთების სტიმულირებისთვის უფრო მეტი ენერგია დაგვებარჯება და გაჩნდება კუნთების ტრავმირების რისკები.

## ორიენტირება და აღჭურვილობა

### რუკის გამოყენების ძირითადი ელემენტები

მოცემულ კურსში გავივლით ციფრული და ბეჭდური რუკის აღმნიშვნელ სიმბოლოებს, სიმაღლეების ამოცნობისა და განსაზღვრის მეთოდებს, ბილიკების, გზების, საფარის, დასახლებული პუნქტებისა და სხვა ობიექტების ამოცნობას (იხ. სურათი2). ასევე გავივლით მარკირებული (მონიშნული) ბილიკის ამოსაცნობ ნიშნებს და ამ ნიშნებით ხელმძღვანელობას.



სურათი 2.

## საჭირო ინვენტარი და 10 აუცილებელი ნივთის დანიშნულება

### ნავიგაცია

ნავიგაციისათვის აუცილებელია, ყოველთვის ვიქონიოთ ტოპოგრაფიული რუკა, კომპასი და GPS. უმეტეს შემთხვევებში გამოიყენება GPS, თუმცა იქიდან გამომდინარე, რომ GPS მუშაობს ელემენტებით და ხანდახან საკმაოდ არაზუსტიცაა, აუცილებელია ყოველთვის ვიქონიოთ რუკა, რომ თავიდან ავიცილოთ გაუთვალისწინებელი შემთხვევები.

ნავიგაციის განყოფილებაში ასევე შედის ალტმეტრიც (ზღვის დონიდან სიმაღლის მზომი), რომელიც რუკასთან და კომპასთან იდეალურად მუშაობს და ჩვენი ადგილმდებარეობის დაზუსტების კიდევ ერთი საშუალებაა.

### მზისგან დაცვა

მზისგან დამცავი საშუალებებია მზის სათვალე და მზისგან დამცავი კანის კრემი. ერთი შეხედვით, შეიძლება ეს არც ისე სავალდებულოდ ჩანდეს, თუმცა ეს ასე არ არის. მზისგან მიღებულმა დამწვრობამ შეიძლება მაღალი სიცხეები და გაუწყლოება გამოიწვიოს. სათვალის გარეშე კი შესაძლოა მხედველობა დაქვეითდეს, ან სულაც დროებით დაგვარგოთ, განსაკუთრებით, მაღალ სიმაღლეზე ან თოვლიან საფარზე.

### დათბუნებული სამოსი

ამინდის წინასწარ გამოცნობა თითქმის შეუძლებელია. შესაბამისად, უნდა მოვახერხოთ საკუთარი სხეულის ტემპერატურის შენარჩუნება ნებისმიერ პირობებში, იქნება ეს სიცხე, სიცივე, ქარი თუ წვიმა. ამიტომ ყოველთვის უნდა ვიქონიოთ დამატებითი სამოსი მშრალად (იგულისხმება დამატებითი წინდა და საცვალიც) და თითო საშუალება ყოველი ჩამოთვლილი ბუნებრივი პირობებისგან დასაცავად.

### განათება

როდესაც ვგეგმავთ ქალაქგარეთ რამდენიმე საათით გასვლას, აუცილებლად უნდა ვიქონიოთ ფანარი, რადგან წინასწარ ყველა გარემოების განსაზღვრა შეუძლებელია და შეიძლება დაგვიღამდეს, ან უბრალოდ ვერ მოვახერხოთ კონკრეტული ადგილიდან სამშვიდობოზე გამოსვლა. ასეთ შემთხვევაში ფანარი აუცილებელი ინსტრუმენტია.

### **პირველი დახმარების ჩანთა**

ამ კომპონენტს ახსნა ნამდვილად არ სჭირდება, უბრალოდ, უნდა გავითვალისწინოთ, რომ პირველი დახმარების პაკეტში გარკვეულ საშუალებებს გააჩნია ვარგისიანობის ვადა. ამიტომ ყოველი გასვლის წინ უნდა დავრწმუნდეთ, რომ ყველაფერი, რაც ჩვენს პირველი დახმარების ჩანთაშია, ვარგისიანია. ზოგადად, ყველას გააჩნია ინდივიდუალური პირველი დახმარების ჩანთა, რომელიც მორგებულია მის პირად მოთხოვნილებებსა და მდგომარეობაზე.

### **ცეცხლი**

ყოველთვის უნდა ვიქონიოთ ცეცხლის დასანთები საშუალება (სანთებელა, ასანთი, წყალგაუმტარი ასანთი). უნდა გავითვალისწინოთ, რომ წვიმის პირობებში განსაკუთრებით რთულია ცეცხლის დანთება, ამიტომ მნიშვნელოვანია, გვქონდეს დამხმარე საშუალება - რეზინის ნაგლეჯი, ბენზინში დამბალი ბაბმა ან რაიმე მსგავსი.

### **შესაკეთებელი ხელსაწყოები**

დანა და მრავალფუნქციური ჯაყვა განსაკუთრებით ხელსაყრელია სალაშქრო პირობებში. ის უამრავი ფუნქციით შეგვიძლია გამოვიყენოთ - იქნება ეს საკვების მომზადება თუ დაზიანებული აღჭურვილობის შეკეთება. თუმცა, მხოლოდ დანა ან ჯაყვა საკმარისი არაა და, ჩვენი აღჭურვილობიდან გამომდინარე, მნიშვნელოვანია ისეთი საშუალებების ქონაც, როგორებიცაა, მაგ. ცელოფნის ნაჭერი, ქსოვილის ნაჭერი, ძაფი, წვრილი თოკი ა.შ.

### **საკვები**

საკვები ენერჯის მთავარი წყაროა, ამიტომ ყოველთვის უნდა ვიქონიოთ მინიმუმ ერთი დღით მეტი მარაგი, რადგან შეიძლება გარემოებებმა გვაიძულოს მოცემულ ბილიკზე თუ საბანაკე ადგილზე იმაზე მეტი ხნით გავჩერდეთ, ვიდრე ამას ვგეგმავდით. შესაბამისად, ყოველთვის მზად უნდა ვიყოთ ასეთი შემთხვევებისთვის.

### **წყალი**

ყოველთვის უნდა ვიქონიოთ დამატებითი წყალი, რადგან საკვებზე მნიშვნელოვანი წყალია. ამასთან სასურველია, მოცემული რეგიონის სპეციფიკის გათვალისწინებით, ასევე თან გვქონდეს სხვა დამატებითი საშუალებებიც, კერძოდ:

წყლის ფილტრი, წყლის სადეზინფექციო საშუალება, წვიმის წყლის შესაგროვებელი საშუალება, წყლის ასადულებელი ნივთები.

### საგანგებო თავშესაფარი

სწორედ იმის გათვალისწინებით, რომ გარემო მოულოდნელობებით არის აღსავსე, ყოველთვის უნდა ვიქონიოთ სახელდახელოდ გასაშლელი თავშესაფარი.

### ბარგის ჩალაგების წესები

ზურგჩანთის სწორად ჩალაგება ერთ–ერთი საბაზისო და აუცილებელი უნარია, რომელიც ყველა ლაშქრობის მონაწილეს უნდა გააჩნდეს. საქმე მარტივადაა, ჩალაგებისას ყურადღება უნდა მივაქციოთ ორ კრიტერიუმს, ნივთების წონასა და მათი გამოყენების სიხშირეს.

მძიმე ნივთები თავსდება ზურგის მიმართულებით, მხრების კუნთების გასწვრივ. მსუბუქ აღჭურვილობას ვდებთ ჩანთის ძირში, ხოლო საშუალო წონის ნივთები დარჩენილ სივრცეს ავსებენ. ასეთი გადანაწილება უზრუნველყოფს უკეთეს ბალანსსა და ნაკლებ დადლილობას. მეორე კრიტერიუმის მიხედვით, ნივთები რომლებიც დაბანაკებამდე არ გვჭირდება ზურგჩანთის ქვედა განყოფილებაში ინახება. იშვიათად გამოყენებადი ნივთები, ძირითად, ჩანთის შუა ნაწილში, ხოლო ისეთი აღჭურვილობა, რომელიც ხშირად გვჭირდება, ჩანთის ზედა და გარე ჯიბეებში თავსდება. ზამთარში ლაშქრობისას სწრაფი მოქმედებისთვის ასევე გარედან უნდა მივამაგროთ ზვავის დროს გამოსაყენებელი ატრიბუტები - ზონდი და თოვლის ნიჩაბი. ყოველთვის უნდა ვეცადოთ, რომ წონა ჩანთის მარჯვენა და მარცხენა მხარეს თანაბრად იუოს გადანაწილებული, რათა შევინარჩუნოთ საუკეთესო ბალანსი. ზოგიერთი ზურგჩანთის წელის ქამარს პატარა ჯიბეები მოჰყვება, რომლებიც საუკეთესო ადგილია მუდმივად საჭირო ნივთებისთვის, შორის, კანფენტებისა და სხვა სასუნავეების შესანახად. უნდა გვახსოვდეს, რომ ჩანთის სწორად ჩალაგება გაგვიმარტივებს ტვირთის ზიდვას და გაცილებით დაზოგავს ჩვენს კუნთებსა და ენერგიას.



საშუალო სიმძიმის ნივთები

მძიმე ნივთები

ხშირად გამოყენებადი ნივთები

### სარეკომენდაციოდ გამოსაყენებელი

საქართველოს ტურისტული მარშრუტების ელექტრონული რუკა (იხ. მისამართი: <http://bit.ly/2JzIFtm>). რუკაზე დატანილია საქართველოს ტერიტორიაზე სხვადასხვა პერიოდში გამოკვლეული და დაპროექტებული ტურისტული მარშრუტები.

## ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

თანამედროვე განათლების სისტემაში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს ახალ მეცნიერულ მიმართულებას და შეისწავლის სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ფიზიკური აღზრდის ასპექტებს, რომლებსაც გააჩნიათ ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების დარღვევები, შეზღუდული აქვთ ფიზიკური შესაძლებლობები. ადაპტურმა ფიზიკურმა აღზრდამ მიზნის მისაღწევად უნდა გადაჭრას კონკრეტული ამოცანები, რაც, თავის მხრივ, მრავალი აუცილებელი ფიზიკური და ფსიქიკური თვისებების განვითარებასთანაა დაკავშირებული.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიზანია მოსწავლის მოძრაობითი აქტივობის ფორმირება და განვითარება. ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ფიზიკური განვითარების შეფერხების მქონე ადამიანებისათვის წარმოადგენს ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებას საზოგადოებაში მათი ინტეგრაციისა და სოციალიზაციისათვის.

### ფიზიკური აქტივობა და ადაპტური ფიზიკური აღზრდა

ფიზიკური აქტივობა არის პროცესი, რომელშიც ბავშვი ჩართულია თავისი დროის უმეტესი ნაწილის განმავლობაში და გამოიხატება სწავლაში, დასვენებაში, ვარჯიშში, თამაშსა და ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ საქმიანობში.

როდესაც ბავშვი მოძრაობს, მისი გონება და სხეული მთლიანად ჩართულია ამ პროცესში. ფიზიკური აქტივობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეებისათვის წარმოადგენს ფიზიკური რეაბილიტაციისა და სოციალური ინტეგრაციის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას, რომელიც ხორციელდება პედაგოგიური მეთოდებით. ადაპტური ფიზიკური აქტივობის ამოცანაა, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეს ჰქონდეს თავისი უნარებისა და შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლინების საშუალება.

ფიზიკური აქტივობა მოსწავლეს ეხმარება, შეიძინოს, ადადგინოს და განავითაროს ის მოძრაობითი უნარ-ჩვევები, რომლებიც უმნიშვნელოვანესია როგორც დამოუკიდებელი ფუნქციონირებისათვის, ასევე ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისათვის.

## მოდრაობითი მოქმედების სწავლების თეორიული საკითხები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების დროს მოძრაობითი უნარის განვითარება დამოკიდებულია როგორც გონებრივი, ისე ფიზიკური ფუნქციის პრობლემებზე. მოსწავლეებს ექმნებათ სირთულეები როგორც დავალებების გაგებაში, ასევე მოქმედების აგების გააზრებასა და შესრულებაში. კუნთების მაღალი დაძაბულობა მოძრაობის სწავლების პროცესში უფრო მეტად ფუნქციონალური დარღვევებით გამოიხატება. განსაკუთრებით ეს არის ზედმეტი, უადგილო მოძრაობები, შეზღუდულობა მოძრაობაში, ბრძანების საპასუხოდ შენელებული მოძრაობები, იძულებით გაჩერება მოძრაობის მომენტში. მასწავლებელი მზად უნდა იყოს ასეთი სპეციფიკური მოძრაობების დროს და, საჭიროების შემთხვევაში, აღმოუჩინოს დახმარება თავის მოსწავლეს. ასწავლოს მოძრაობის სწორი შესრულება, გაითვალისწინოს და დაგეგმოს მათი სრულყოფის გზები და მეთოდები შემდგომ სასწავლო პროცესში.

მოდრაობით მოქმედებებს ასწავლიან სხვადასხვა კონკრეტული ამოცანის გადაწყვეტის გზით. ეს ამოცანებია:

- მოძრაობის საწყისი ბაზის შექმნა, რომელიც საფუძვლად ედება შემდგომი, უფრო რთული მოძრაობების სწავლებას, ნიშნავს იმას, რომ სწავლება იწყება უმარტივესი მოძრაობების მართვით, რაც ქმნის საწყის ბაზას. ამის შემდეგ სწავლება წარიმართება მოძრაობითი მოქმედების უფრო რთული ფორმების ჩართვით;
- ისეთი მოძრაობითი მოქმედებების სწავლება, რომლებიც შეასრულებს „გამოყენებითი“ მოძრაობების ფუნქციას (დანიშნულებას), ან ისეთი ვარჯიშების სწავლება, რომლებიც იქნება ორგანიზმის ამა თუ იმ სისტემაზე ან ამა თუ იმ ორგანოს ფუნქციონირებაზე ორიენტირებული;

ძირითადი მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებისა და მოსწავლის შესაძლებლობების დონის სრულყოფისათვის სპეციალური საგანმანათლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებთან მუშაობის პროცესში გამოიყენება შემდეგი მიდგომები:

- მოტივაცია - მოსწავლის დაინტერესება და წახალისება;
- მიზანსწრაფვა - შედეგის მიღწევის სურვილი;
- მოქმედების საორიენტაციო საფუძვლები - მიზნებისა და ამოცანების გააზრება;
- სენსორული ანალიზი - მხედველობითი და კინესთეტიკური ანალიზი, მოძრაობითი გამოცდილება, იდეომოტორული წარმოდგენა, კინესთეტიკური

შეგრძნება მოქმედების შესრულების დაწყების დროს და სხვა სენსორული სისტემების ზემოქმედება;

- მოძრაობითი მოქმედების გააზრება;
- მოძრაობითი ჩვევის მიღწევა შესაძლებელია შემეცნების ფუნქციისა და ავტომატიზმების, ასევე მოქმედების მართვის ოპტიმალური შეფარდებით. ორგანოთა უქონლობის / დეფექტის შემთხვევაში ან მათი ფუნქციის დარღვევის დროს არგორითმი ირღვევა.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში პედაგოგი ინდივიდუალურად საზღვრავს ამოცანის გადაჭრის გზებს. ეს შეიძლება იყოს:

- რაციონალური, ოპერატიული საწყისი მდგომარეობა - სხეულის წონასწორობა და მდგომარეობა სივრცეში;
- ფიზიკური მოქმედების ხანგრძლივობა, რომელიც დამოკიდებულია მოსწავლის შესაძლებლობებზე;
- მოძრაობის ტრაექტორია (მოძრაობის ფორმები, მიმართულება, ამპლიტუდა);
- დროის ერთეული და მისი შესრულების განმეორების სიხშირე, რომელიც დამოკიდებულია მოსწავლის სწრაფ-ძალისმიერი მოქმედებების შესრულებაზე;
- ფიზიკური მოქმედების პროცესში სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფის თანმიმდევრული დატვირთვა;
- მისაწვდომი ვარჯიშების გამოყენებით, სამოდრაო აპარატზე მოძრაობის სისტემატური შენაცვლება;
- თანმიმდევრობითი შეწყობილი და შეთანხმებული მოძრაობის შესრულება დროში;
- დამაბვისა და მოდუნების ფაზების ხანგრძლივობის რაციონალური შეთანხმება.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების ფიზიკური აღზრდის პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება ენიჭება მოძრაობის უნარის განვითარებას, რომელიც ხორციელდება შემდეგი მეთოდებით:

- ერთი ვარჯიშიდან მეორე ვარჯიშზე გადასვლით;
- კუნთების ერთი ჯგუფიდან კუნთების მეორე ჯგუფზე გადასვლით;
- ერთი მოძრაობით ხარისხიდა, მეორე მოძრაობით ხარისხზე გადასვლით.

## სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიშის დაგეგმვა სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე

მოსწავლეებელმა უნდა იცოდეს ვარჯიშთა ხასიათი, სტრუქტურა, ადამიანის ორგანიზმზე მათი ზემოქმედების მიმართულება და ა.შ. ამასთან ერთად საყრდენ-მამოძრავებელი და ნერვ-კუნთოვანი აპარატის დამბლების, პარეზების რეაბილიტაციისა თუ კორექციის პროცესში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენების მეთოდებს.

გაკვეთილის ფორმირებისათვის ყურადღება უნდა მივაქციოთ ძირითად კრიტერიუმებს, რომლებსაც წარმოადგენს მოსწავლეთა შემადგენლობის მუდმივობა, მათი დიაგნოსტიკური მონაცემებისა და ასაკის ერთგვარობა.

სხვადასხვა სპორტული სახეობის სწავლებისას გაკვეთილის პროცესში უნდა მოხდეს ტექნიკის ათვისება უფრო კონკრეტულად და დეტალიზირებულად.

მხედველობაში უნდა მივიღოთ ისეთი ფაქტორები, რომლებიც დაკავშირებულია ახალ და კორდინაციულად რთული მასალის დაუფლებასთან და სწავლების ეტაპების დაგეგმვისას დავიცვათ შემდეგი თანმიმდევრობა:

- მოქმედების გაცნობა;
- მოძრაობის დანაწევრება და კონსტრუირება;
- დეტალიზირებული დასწავლა;
- სრულყოფა.

### სასწავლო სტრატეგიები:

- გაკვეთილის წინასწარ დაგეგმვა - გაკვეთილის დაგეგმვისას თემის შესაბამისად უნდა ჩამოვყალიბოთ ის ფიზიკური აქტივობები, რომელთა შესრულებასაც შეძლებს კლასში მყოფი სხსმ მოსწავლე;
- გაკვეთილის მოლოდინების დასახვა - საჭიროების შემთხვევაში, დეტალურად ავუხსნათ მოსწავლეს, რას გააკეთებს გაკვეთილზე;
- ქცევის წესების ჩამოყალიბება - ავუხსნათ მოსწავლეს, როგორ ქცევას ველით მისგან;
- საჭირო სპორტული ინვენტარის განსაზღვრა - გავაცანოთ მოსწავლეს, თუ რა სპორტული ინვენტარი დაგჭირდება გაკვეთილის მსვლელობაში;
- დამატებითი ინსტრუქციების მიწოდება - მივაწოდოთ განსხვავებული, მისთვის საჭირო ინსტრუქცია, თუ როგორ უნდა შეასრულონ ესა თუ ის ფიზიკური აქტივობა ან თამაში;

- ინსტრუქციების გამარტივება - რაც უფრო მარტივი იქნება მიწოდებული ინსტრუქცია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის, მით უფრო დროულად და ხარისხიანად შეასრულებენ ისინი ნებისმიერ ფიზიკურ აქტივობასა და დავალებას;
- პროგნოზირება - სტრუქტურა და თანმიმდევრულობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის;
- მთავარი საკითხების გამოყოფა - უნდა დაველოდეთ, რომ მოსწავლემ ფოკუსირება მოახდინოს მიცემულ დავალებაზე და არ ავაჩქაროთ ის;
- ჯგუფური სასწავლო სტრატეგიების გამოყენება - მოსწავლეს უნდა მივცეთ გუნდურ თამაშებში მონაწილეობის საშუალება (მათ შორის, გუნდში აზრთა გაზიარება);
- პოზიტიური ქცევის წახალისების სტრატეგიის აქტიური გამოყენება - უმნიშვნელო წარმატების შემთხვევაშიც კი ყოველთვის შევაქოთ მოსწავლე; ვუთხრათ, რა გააკეთა და რატომ დაიმსახურა შექება.

მაგალითად: მოძრაობითი დარღვევების დონე დამოკიდებულია სამოძრაო აპარატის დაზიანების და, აქედან გამომდინარე, მოძრაობითი შემძლეობის განვითარების დონეზე. არის შემთხვევები, როდესაც კუნთური ძალის განვითარების დონე ვერ პასუხობს ამა თუ იმ მოძრაობითი დავალების შესრულებისათვის საჭირო ძალას. აქედან გამომდინარე, სათანადო დონეზე არ არის განვითარებული გამძლეობა, სისწრაფე. მოქნილობის განვითარება კი დამოკიდებულია როგორც კუნთურ ძალაზე, ასევე სახსრების მოძრაობის უნარზე (მოხილურობაზე). ყველაფერი ეს ზეგავლენას ახდენს სხეულის წონასწორობის დაბალანსებაზე და მის გადაადგილებაზე დროსა და სივრცეში.

მხედველობისა და საყრდენ მამოძრავებელი აპარატის ფუნქციის დარღვევისას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა ენიჭებოდეს სიარულს, სირბილსა და სხვა ბუნებრივი მოძრაობების კორექციას.

ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებაში გადახრები, პირველ რიგში, იწვევს მოძრაობის კოორდინაციის მოშლას. მაგ: სხეულის ვერტიკალური მდგომარეობა, წონასწორობის დაცვა და თავდაჯერებული სიარული, აგრეთვე საკუთარი მოქმედების სივრცეში განსაზღვრისა და რეგულირების უნარი და მათი თავისუფლად და დამაბულობის გარეშე ზუსტად შესრულება წარმოადგენს ყველა ადამიანის აუცილებელ საჭიროებას.

ზურგის ტვინის დაზიანებისას, როდესაც შეუძლებელია ნორმალური სიარულის აღდგენა, იყენებენ კომპენსატორულ სიარულს. კომპენსატორული სიარული შესაძლებელია დარჩენილი ფუნქციების აქტიური ამოქმედების შემდეგ ფიქსირებული მუხლების სახსრებზე წელის, დუნდულისა და ბარძაყის გამშლელი კუნთების აქტიური ზემოქმედების ხარჯზე. შეიძლება კიდევ იყოს კომპენსატორული სიარულის სხვა ვარიანტიც.

სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების მოძრაობითი მოქმედების სწავლების პროცესში უნდა გამოვიყენოთ შემდეგი ალგორითმები:

**ცერებრული დამბლა (ათეტოიდური ფორმა)** - ასეთ ბავშვებს გააჩნიათ კიდურების მთლიანი ტანის უნებლიე მოძრაობა, წონასწორობის დარღვევა, მეტყველების დარღვევა და მკვეთრად ჩამორჩება ფიზიკურ განვითარებაში.

მნიშვნელოვანია გავაუმჯობესოთ წონასწორობა, განვავითაროთ როგორც მცირე, ისე მსხვილი მოტორიკა და ყურადღების კონცენტრაციის უნარი. აქცენტი უნდა გაკეთდეს უფრო სიმეტრიულ მოძრაობებზე.

**ატაქსია ფორმა** - ხშირად გვხვდება კუნთური ტონუსის დაქვეითება, წონასწორობის დაერღვევა და კიდურების რიტმული კანკალი. ამ შემთხვევაში ყურადღება უნდა გავამახვილოთ ტანდებობისა და წონასწორობის გაუმჯობესებასა და კუნთების განვითარებაზე.

**სპასტიკური ფორმა** - ამას ახასიათებს კუნთების მაღალი ტონუსი და ზუსტი მოძრაობების უუნარობა. ქვედა კიდურები უფრო დაზიანებულია, ვიდრე - ზედა კიდურები. მოძრაობის ამპლიტუდა მცირეა და გამოიხატება ჯვარედინი სიარულით. მოსწავლეს აუცილებლად უნდა მივცეთ საკმარისი დრო დავალების შესასრულებლად; არ დავალოთ და არ დავძაბოთ; თამაშები უნდა ჩავატაროთ მაღალი ინტენსივობით; ვეცადოთ სპასტიკური კუნთების მოდუნება და მაქსიმალურად გავზარდოთ მოძრაობის ამპლიტუდა. მნიშვნელოვანია დიაგონალური მოძრაობები.

**აუტიზმი** - ახასიათებს ყოველგვარი სახის დარღვევა - ყურადღების მიქცევის გაძნელება, სხვისი და საკუთარი თავის აგრესია, სხვებისაგან იზოლირების მიდრეკილება. მოძრაობის დამახასიათებელი ნიშნებია სიარულის დროს ქანაობა და ხელების მოძრაობა. აუტიზმის მქონე მოსწავლეს უნდა შევუქმნათ განსაკუთრებული პირობები; მივცეთ მოკლე და გასაგები მითითებები. დავალების სწორად შესრულების დროს აუცილებელია შექება. გაკვეთილი უნდა იყოს ცოცხალი და ემოციური. ხშირად უნდა გამოვიყენოთ თამაშები.

დაუნის სინდრომი - არ შეიძლება ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, სადაც იქნება გაჭიმვითი ვარჯიშები, კისრისა და ხერხემლის ზედა მალეების ტრიალი ან ზეწოლა; ასევე არ შეიძლება ისეთი მოთელვითი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც იწვევს ზედმეტ დაწოლას ხერხემალსა და თავზე. თამაშის დროს უნდა მოვერიდოთ მსუბუქი ბურთებისა და ინვენტარის გამოყენებასაც.

დუმენის კუნთოვანი დისტროფია - ეს ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მემკვიდრეობითი დაავადებაა, რომელიც აზიანებს ჩონჩხის კუნთების ბოჭკოებს. 10 000 ახალშობილი ვაჟიდან ეს დაავადება 3-ს აღერიცხება. დაავადება პროგრესირებადია. ახასიათებს ტკივილი, ამიტომ ასეთი ბავშვები უნ მხოლოდ ნაკლებად აქტიურ თამაშებში (არ შეიძლება აქტიური ვარჯიშები). კარგია ჭადრაკის, დომინოსა და სხვა სამაგიდო თამაშების გამოყენებაც.

მნიშვნელოვანია შემდეგი ვარჯიშები:

- სამწყობრო სვლა; მოძრაობა კლაკნილად, ზიგზაგურად, დიაგონალზე, შემოვლით, უკუსვლით;
- მოწყობა ერთ რიგად, ორ რიგად, ერთ მწკრივად, ორ მწკრივად, ერთ წრედ, ორ წრედ და ა. შ.

პლასტიკურობის განვითარების მიზნით, უნდა ჩავრთოთ სხვადასხვა სახის მარტივი და რთული მოძრაობები:

- სიმეტრიული და ასიმეტრიული, დიაგონალური;
- ძალისმიერი;
- დინამიკური და სტატიკური;
- ნელი და სწრაფი;
- მცირე და დიდი ამპლიტუდის;
- ცალკეული და ერთმანეთს დამატებული ნაკლებად რთული მოძრაობები.

ინვენტარს ვარჯევთ შესაბამისად. მაგალითად: ბურთების ფორმა, წონა (მსუბუქი და მძიმე); ხორკლიანი, რომელიც ხელს უწყობს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვების წვრილი მოტორიკის განვითარებასა და თითების მანიპულირების გაუმჯობესებას. კარგია კალათბურთის ფარი, რომელიც ეხმარება ბავშვებს, გაზარდონ მოძრაობის ამპლიტუდა, უკეთ განავითარონ მიზანში სროლა და სხვა.

მასწავლებელმა სსსმ მოსწავლისათვის მიზნის შესაბამისად სწორად და თანმიმდევრულად უნდა დაგეგმოს სასწავლო პროცესი. ეს შეიძლება იყოს:

- ვარჯიშების დანაწევრებით შესრულება, იმიტაციური ვარჯიშები (მწერებისა და ცხოველების მოძრაობების მიბადვა და ა.შ.), სტანდარტული ვარჯიშები და გართულბული მოძრაობითი მოქმედებები, ასევე ვარჯიშები ტრენაჟორებზე და ა.შ.
- ვარჯიშების შესრულების სხვადასხვა ელემენტის - საწყისი მდგომარეობა, ტემპი, რიტმი, ძალა, სიჩქარე, მიმართულება, ტრექტორია, ამპლიტუდა და ა.შ. ცვლა;
- ვერბალური ენის მიზნობრივი და სწორი გამოყენება: საუბარი, განმარტება, მითითება, შენიშვნა, თხოვნა, შეძახილი, შეფასება, წახალისება და ა.შ.;
- სმენითი სიგნალების (ეჟვანის, სასტვენის, ზარის და ა.შ.) გამოყენება და სხვა;
- სხვადასხვა ექსპოზიციაში ბუნებრივი სტატიკური პოზისა და დინამიკური მოძრაობის ჩვენება სხვადასხვა ტემპითა და განსაზღვრული დაშორებით, ასევე ჩვენება-განმარტებით, მიმიკა-ჟესტიკულაციისა და ტაქტილური ანბანის გამოყენებით.

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 საგნის სწავლების გაუმჯობესება ხელს უწყობს „მოსწავლეთა ფსიქო-ფიზიკურ განვითარებას, ცხოვრების ჯანსაღი წესის, როგორც ფასეულობის, განმტკიცებასა და შესაბამისი უნარ-ჩვევების გამომუშავებას“.

#### ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სწავლების მიზანია:

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

## ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა

### ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის ნიმუში

თარიღი:

საგანი: ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

კლასი: VII

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 გამოვლენა (მაგალითად: ემოციების მართვა, დისციპლინის, უსაფრთხოების, ძირითადი წესებისა და სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა);

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).

ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) მნიშვნელობის გაცნობიერება:

- ასრულებს სამწყობრო ვარჯიშებს (მოწყობა, ბრუნები, სამწყობრო სიარული, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება, სიარული, მოწყობა გადაწყობა);
- ასრულებს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს (ზედა და ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშებს);
- იცავს პირადი ჰიგიენის წესებს.

	მაგალითისთვის ჩამოწერეთ მიზნის შესაბამისი აქტივობები. მსგავსი აქტივობების წინასწარ შედგენა დაგჭირდებათ ყოველი გაკვეთილის დაგეგმვამდე.	რესურსი
1	მასწავლებელი მოსწავლეს აცნობს ბურთის მიღებისა და გადაცემის წესებს და, საჭიროების შემთხვევაში, ახსენებს და პრაქტიკულად არსულებინებს რამდენიმეჯერ.	ბურთი
2	მოსწავლე ბურთის მიღებას ასრულებს დამოუკიდებლად. საჭიროების შემთხვევაში, მასწავლებელი ახსენებს მოცემული თამაშის წესებს და ასრულებინებს ინდივიდუალურად.  ორმხრივი თამაშის დროს მოსწავლე გაადგილდება სხვა მოთამაშებთან ერთად და ასრულებს ბურთის მანიპულირებას, სროლას, გადაწოდებასა და მიღებას.	ბურთი
3	მასწავლებელი აჩვენებს ფიზიკურ მოძრაობას. ხელის ჩაჭიდებით ეხმარება მოსწავლეს, გაიმეოროს მოძრაობა. სირთულის შემთხვევაში, მოძრაობას ამეორებინებს.	სიტყვიერი მითითება.

4	<p>მასწავლებელი მოსწავლეს უხსნის სხვა თანაკლასელების ინტერესებს, რომ თამაშის დროს ბურთის არასწორი სროლით შეიძლება ის დაზიანდეს. ამიტომ მოსწავლემ შეთანხმებულად უნდა ითანამშრომლოს თავის გუნდის წევრთან.</p>	<p>სიტყვიერი მითითება, ბურთი</p>
5	<p>მასწავლებელი მოსწავლეს უხსნის სპორტული ინვენტარის საჭიროებას, მათი მოხმარების პირობებს და ასწავლის, როგორ გაუფრთხილდეს მას. ასევე უხსნის, რომ დაიცვას სისუფთავე, არ შეუცვალოს სპორტულ ინვენტარს ადგილი.</p>	<p>სიტყვიერი მითითება</p>

N	კრიტერიუმი	ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილებელი
1	აცნობიერებს ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) 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 - VII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - კალათბურთი

ცხრილი N2

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებლად
1	ბურთის ტარება			
2	ბურთის გადაცემა			
3	ბურთის მიღება			
4	ბურთის ტყორცნა			

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

წარმოდგენილი მატრიცა (სასკოლო სასწავლო გეგმა) არის ნიმუში. სკოლას შეუძლია მისი მოდიფიცირება, თავისი სკოლის / კლასის საჭიროებებსა და ინფრასტრუქტურაზე მორგება.

თემის ფარგლებში სასწავლო წელს 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 მცირეკონტიგენტიან 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 სახეობები - მძლეოსნობა

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

საკითხები/ქვეცნებები - სიარული; რბენა; ტყორცნა; ხტომა.

N	თვე	სპორტის სახეობა	შემაჯამებელი აქტივობა	შენიშვნა
1	სექტემბერი ოქტომბერი	მძლეოსნობა	შიდა სასკოლო ფესტივალი: სპორტული სიარული; რბენები მოკლე მანძილზე; ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა; მცირე ბურთის ტყორცნა.	სავარაუდო დრო მაგალითად, 27-30 ოქტომბერი

**აქტივობები**

**მძლეოსნობა**

საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): სპორტული სიარული  
 სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა (ფეხების მოძრაობა) (იხ. გვერდი 42)  
 სპორტული სიარულის ტექნიკის თავისებურებების გაცნობა (იხ. გვერდი 43)  
 სპორტული სიარულის დროს ფეხის სწორი მოძრაობა (იხ. გვერდი 43)  
 თამაში - „ვინ უფრო სწრაფად“ (იხ. გვერდი 44)  
 სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა: (მენჯის, ხელებისა და მხრების მოძრაობა).  
 ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობის შესწავლა (იხ. გვერდი 46)  
 საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): რბენა  
 რბენის ტექნიკის შესწავლა მოკლე მანძილზე (სწორზე (პირდაპირზე) და მოსახვევზე)  
 (იხ. გვერდი 47 - 49)  
 დაბალი საწყისიდან რბენის ტექნიკის შესწავლა (იხ. გვერდი 50 - 52)  
 საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ხტომა (იხ. გვერდი 52 - 55)  
 საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტყორცნა (იხ. გვერდი 56 )  
 ტყორცნის ტექნიკური ელემენტების შესწავლა (ადგილიდან, გამორბენით)  
 (იხ. გვერდი 56- 58 )

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				
3	ნომბერი დეკემბერი	ფრენბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 ნომბერი
აქტივობები				
<b>ფრენბურთი</b>				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დგომა და გადაადგილება (იხ. გვერდი 79-81)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით ზემოდან გადაცემები (იხ. გვერდი 81-82)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ორი ხელით ქვემოდან გადაცემები (იხ. გვერდი 83 - 84)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ჩაწოდება (იხ. გვერდი 85- 90)				
პროექტული სწავლება				
ჯანსაღი ცხოვრების წესი				
ოლიმპიზმი				
3	იანვარი	ქართველი მოჭიდავეები ოლიმპიადაზე	შიდა სასკოლო საგანმანათლებლო პროექტი	პრეზენტაცია - სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 იანვარი
აქტივობები				
პროექტის მომზადება				
პროექტის ნიმუში: ქართველი მოჭიდავეები ოლიმპიადაზე				

### პროექტის მომზადების პირობა

ჯგუფური მუშაობა;

ინფორაციის მოძიება ჭიდაობის შესახებ;

შეგროვილი ინფორმაციის საფუძველზე პროექტის შექმნა.

**შექმნილ პროექტში ხაზგასმით უნდა წარმოჩინდეს:**

- ჭიდაობის ისტორია ოლიმპიურ თამაშებზე
- ჭიდაობის გავრცელება საქართველოში;
- ქართველი მოჭიდავეები და მათი მიღწევები ოლიმპიურ თამაშებზე.

### ქართველი მოჭიდავეები ოლიმპიადაზე



ჭიდაობის შესახებ არაერთი ცნობა მოიპოვება „ქართლის ცხოვრების“ ქრონიკებსა და ხალხურ ეპოსში. საინტერესო საფალავნო ამბებზე მოგვითხრობს მოსე ხონელის ამირანდარეჯანიანი და სხვა ლიტერატურული ძეგლები. მე-13 საუკუნის დასაწყისში ისტორიულმა წყაროებმა შემოგვინახა მეფე ლაშა გიორგისდროინდელი მოჭიდავეების - ქართლელი ხიზანბარელისა და კახელი ბებურიშვილის შერკინების ამბები. ალავერდის ტაძრის შესასვლელთან შემონახულია XV საუკუნის ბარელიეფი, რომელზეც ქართული ჭიდაობის მომენტია აღბეჭდილი. XVIII-XIX საუკუნეების წყაროებში აღწერილია ქართული ჭიდაობის წესები.

ქართული ჭიდაობის სახელოვანი ფალავნები იყვნენ: დათა ხიზანბარელი, კულა გლდანელი, ნესტორ ესებუა, კოსტა მაისურაძე და სხვები.

ჭიდაობა, როგორც ორთაბრძოლის ერთ-ერთი სახეობა, ცნობილია უძველესი დროიდან. ფიზიკური აღზრდის ძველ ბერძნულ სისტემაში ჭიდაობას განსაკუთრებული ადგილი ეკავა და, როგორც პენტატლონის (კლასიკური ხუთჭიდი) შემადგენელი დისციპლინა, ძველი წელთაღრიცხვის 708 წლიდან ანტიკური ოლიმპიადების სისტემაში შედიოდა. 648 წლიდან თამაშებში ჩართეს პანკრატიონი, რომელიც ჭიდაობისა და კრივის სინთეზი იყო. მოგვიანებით კი ჭიდაობა დამოუკიდებელ ოლიმპიურ სახეობად იქცა და თითქმის 1000 წლის განმავლობაში შედიოდა ძველბერძნული ოლიმპიადების პროგრამაში.

## ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა

თანამედროვე ბერძნულ-რომაულ ჭიდაობას საფუძველი XVIII საუკუნის ბოლოსა და XIX საუკუნის დასაწყისში ჩაეყარა, როცა ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში დაიწყო მისი განვითარება. განსაკუთრებულ პოპულარობას მიაღწია საფრანგეთში, სადაც 1880 წელს შეიმუშავეს პირველი წესები. ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში მოიხსენიებოდა როგორც ფრანგული ჭიდაობა, ხოლო მოგვიანებით - როგორც კლასიკური ჭიდაობა.

## ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა საქართველოში

საქართველოში ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა XIX საუკუნის დასაწყისიდან იღებს სათავეს ფრანგული ჭიდაობის სახელით. სწორად იმ ხანებში თბილისში, ქუთაისში, სოხუმსა და ბათუმში ე.წ. დროებითი ცირკები იხსნება, სადაც რეგულარულად იმართებოდა შეჯიბრებები ფრანგულ ჭიდაობაში.

პირველი ოფიციალური შეჯიბრება ქართველებსათვის იყო 1947 წელს ევროპის ჩემპიონატი, სადაც პირველი ჩემპიონი გახდა კონსტანტინე კობერძე. ბერძნულ-რომაული სტილით მოჭიდავეთა შორის პირველი ოლიმპიური ჩემპიონია გივი კარტოზია (1956 წელი, ქალაქ სიდნეი).



გიორგი კარტოზია

**გიორგი კარტოზია**

ქართველ სპორტსმენთაგან პირველმა მოიპოვა მსოფლიოს ჩემპიონის ტიტული.

XVI ოლიმპიური თამაშების (1956, მელბურნი) ჩემპიონი.



რომან რურუა

**რომან რურუა**

XIX ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1968, მეხიკო).

XVIII ოლიმპიური თამაშების მეორე პრიზიორი (1964, ტოკიო).

**ავთანდილ ქორიძე**

რომის ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1960).



ავთანდილ ქორიძე

**ვახტანგ ბლაგიძე**

XXII ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1980, მოსკოვი).



ვახტანგ ბლაგიძე

**მანუჩარ კვიციანი**

XXIX - ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (2008 პეკინი).



მანუჩარ კვიციანი

## თავისუფალი ჭიდაობა

საქართველოში თავისუფალი ჭიდაობა 1939 წლიდან შემოვიდა. მას შემდეგ ქართველმა ათლეტებმა მრავალ ტურნირსა და შეჯიბრებაში მიაღწიეს წარმატებებს. 1952 წელს პელსინსკის XV ოლიმპიადაზე, სადაც ქართველებმა პირველად მიიღეს მონაწილეობა, სსრკ ჭიდაობის ნაკრების მთავარი მწვრთნელი თბილისელი ვახტანგ კუბიაჩიქ იყო. ოლიმპიური მედლები მიაპოვეს დავით ციმაკურიძემ და არსენ მეგოციშვილმა.



დავით ციმაკურიძე

### დავით ციმაკურიძე

პირველი ქართველი ოლიმპიური ჩემპიონი (თავისუფალი ჭიდაობა, 1952, პელსინსკი).



მირან ცალქაშანიძე

### მირან ცალქაშანიძე

XVI ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (თავისუფალი ჭიდაობა) 1956 მელბურნი.



ლევან თედიაშვილი

### ლევან თედიაშვილი

მიუნხენის 1972 და მონრეალის 1976 წლების ზაფხულის ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი.



დავით გობეჯიშვილი

**დავით გობეჯიშვილი**

XXIV ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1988, სეული).



ლერი ხაბელოვი

**ლერი ხაბელოვი**

თავისუფალ ჟიდაობაში XXV ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1992, ბარსელონა).

XXIV ოლიმპიური თამაშების ვერცხლის პრიზიორი (1988, სეული).



რევაზ მინდორაშვილი

**რევაზ მინდორაშვილი**

პეკინის 2008 წლის ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი თავისუფალ ჟიდაობაში.



შოთა ხაზარელი

**შოთა ხაზარელი**

XXII ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი (1980 წ. მოსკოვი);

2002, 2003, 2006 და 2008 წლებში ვერცხლის საუკეთესო

მწვრთნელი.



ზურაბ ზვიადაური

**ზურაბ ზვიადაური**

პირველი ქართველი ოლიმპიური ჩემპიონი დამოუკიდებელი საქართველოს ისტორიაში (2004, ათენი, XXVIII ოლიმპიადა).



ლაშა შვაცაძე

**ლაშა შვაცაძე**

2012 წელის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშების გამარჯვებული.

<b>თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები</b>				
სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.				
საკითხები/ქვეცნებები - ტარება, გადაცემა, მიღება, ტყორცნა.				
4	თებერვალი მარტი	კალათბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 მარტი
აქტივობები				
<b>კალათბურთი</b>				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტარება (იხ. გვერდი 198-100)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის გადაცემა და მიღება (იხ. გვერდი 100-102)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ბურთის ტყორცნა (იხ. გვერდი 102-105)				
<b>თემატური ბლოკი - სპორტის სათამაშო (გუნდური, ინდივიდუალური) სახეობები</b>				
სამიზნე ცნებები - ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, სიმარჯვე, გამძლეობა); ორგანიზებულობა და თვითკონტროლი.				
საკითხები/ქვეცნებები - ტარება, გადაცემა, მიღება, ჩაწოდება, დარტყმა.				
5	აპრილი მაისი	ფეხბურთი	შიდა სასკოლო ფესტივალი	სავარაუდო დრო მაგ; 27-30 აპრილი
აქტივობები				
<b>ფეხბურთი</b>				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): გადაცემა, მიღება				
ტერფის შიდა ნაწილით შესწავლა (იხ. გვერდი 68-64)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): ტარება (იხ. გვერდი 68)				
ბურთის მოწოდება (აუტი) (იხ. გვერდი 69)				
საკითხი/ქვეცნება (ტექნიკური ელემენტი): დარტყმა ტერფის შემადღებული ნაწილით (იხ. გვერდი 70 )				

ექსკურსია ლაშქრობა			
6	მაისი ივნისი	ლაშქრობის ორგანიზება	სავარაუდო დრო
აქტივობები			
<p><b>ლაშქრობაზე წასვლამდე მოსწავლეები მიიღებენ ინფორმაციას: (იხ. გვერდი 131-138)</b></p> <p>რუკაზე დატანილი გამოსახულებების წაკითხვა; სალაშქრო სიარული; მწკრივებში გადაადგილება; ორიენტირება, ადგილმდებარეობის განსაზღვრა; კომპასის გამოყენება; კოცონის დასანთები ადგილის მომზადება; კარავის განთავსების ადგილმდებარეობის განსაზღვრა; კარავის გაშლა და დაშლა; დროებითი თავშესაფრის მოძიება /აგება.</p>			
<b>მოსწავლეთა შეფასება</b>			
7	ივნისი	ფიზიკური აქტივობები (იხ. ცხრილი 7 გვ. 172)	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 გადავკეთოთ 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 ვარჯიში“ (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“ (გუხსნით, 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 უზურთო 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.

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).

მოსწავლის შეფასების რუბრიკის ნიმუშები:

აქტიური მონაწილეობა, ორგანიზებულობა - VII კლასი

ცხრილი N1

N	კრიტერიუმი	ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილ ებელი
1	აცნობიერებს ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობის (როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სოციალიზაციის ხელშემწყობი საშუალების) 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, ქვედა კიდურების, წელის ვარჯიშები);			
7	ასრულებს სპეციალურ ვარჯიშებს (სპორტის ინდივიდუალური, სათამაშო და ორთაბრძოლის სახეობების მიხედვით).			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის ინდივიდუალური სახეობა - მძლეოსნობა

ცხრილი N2

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	სრულდება ძალიან კარგად	სრულდება კარგად	სრულდება დამაკმაყოფილებლად
1	<p>სპორტული სიარულის დროს ფეხების მოძრაობა. ფეხის მოძრაობის ციკლში ფაზების თანმიმდევრობა: I. წინა საყრდენი ფაზა (საყრდენი ფეხის ვერტიკალის მომენტი); II. უკანა საყრდენის ფაზა (არეკნის - ფეხის „მოწყვეტის“ მომენტი); III. უკანა ნაბიჯის ფაზა (გამქნევი ფეხის ვერტიკალის მომენტი); IV. წინა ნაბიჯის ფაზა (ფეხის დადგმის მომენტი).</p>	<p>ასრულებს 4 ელემენტს</p>	<p>ასრულებს 2-3 ელემენტს</p>	<p>ასრულებს 1 ელემენტს</p>
2	<p>სპორტული სიარულის დროს მენჯის, ხელებისა და მხრების მოძრაობა: I. მენჯის მოძრაობა; II. ხელების მოძრაობა; III. მხრების მოძრაობა.</p>	<p>ასრულებს 3 ელემენტს</p>	<p>ასრულებს 2 ელემენტს</p>	<p>ასრულებს 1 ელემენტს</p>

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - ფეხბურთი

ცხრილი N3

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებლად
1	ბურთის გადაცემა (ტერფის შიდა ნაწილით)			
2	ბურთის მიღება (ტერფის შიდა ნაწილით)			
3	ბურთის ტარება			
4	ბურთის მოწოდება (აუტი)			
5	ბურთის დარტყმა (ტერფის შემადღებული ნაწილით)			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - ფრენბურთი

ცხრილი N4

N	კრიტერიუმი (მოძრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებლად
1	დგომები და გადაადგილებები			
2	ბურთის გადაცემა ორი ხელით ზემოდან			
3	ბურთის გადაცემა ორი ხელით ქვემოდან			
4	ბურთის ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება			
5	ბურთის ქვედა გვერდითი ჩაწოდება			
6	ბურთის ზედა გვერდითი ჩაწოდება			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VII კლასი

თემატური ბლოკი: სპორტის სათამაშო სახეობა - კალათბურთი

ცხრილი N5

N	კრიტერიუმი (მომრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებლად
1.	ბურთის ტარება			
2.	ბურთის გადაცემა			
3.	ბურთის მიღება			
4.	ბურთის ტყორცნა			

ძირითადი მოტორული უნარების განვითარების შეფასება - VII კლასი

თემატური ბლოკი: ორთაბრძოლის სახეობები - ჭიდაობა, ძიუდო

ცხრილი N6

N	კრიტერიუმი (მომრაობის ელემენტები)	ასრულებს ძალიან კარგად	ასრულებს კარგად	ასრულებს დამაკმაყოფილებლად
1	დგომა			
2	გადაადგილება			
3	დაზღვევები და თვითდაზღვევები			
4	შეტევა და დაცვა			

წარმოდგენილი ნიმუშების გამოყენებით მასწავლებელს შეუძლია შეიმუშაოს მისთვის საჭირო შეფასების რუბრიკები.

## 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 სკოლის ინფრასტრუქტურიდან გამომდინარე).

- მაგ; თუ თქვენ აირჩევთ: 1. 30 მეტრზე რბენას;
2. ადგილიდან სიგრძეზე ხტომას;
  3. მცირე ბურთის ტყორცნას.

შესაბამისად, ამ სამი კრიტერიუმით მოხდება შეფასება - ცხრილში მიღებული დროისა და მანძილის (რბენის, ტყორცნისა 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.

ექვსივე კრიტერიუმის არჩევის შემთხვევაში, შესაძლებელია, მასწავლებელმა პირობაში წინასწარ ჩადოს, რომ მინიმუმ ოთხი დადებითი შეფასების მიღება სავალდებულო, ხოლო დანარჩენი ორი 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 მოსწავლეთა პროგრესი.

სახელი, გვარი	წოლბეჯიდან აძალვა	რბენა 30 მ.	რბენა 60 მ.	რბენა 400 მ.	ადგილიდან სიგრძეზე ხტის	მცირე ზეურთის ტყორცნა	შეახება
	შედეგი (დრო, მანძილი)						
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

ცხრილი N 7 -ში შესასრულებელი აქტივობები დროისა და მანძილის მიხედვით

რბენა - 30 მეტრი			
სქესი	დამაკმაყოფილებელი	კარგი	ძალიან კარგი
ვაჟები	6.7 წამი	5.7 წამი	5.3 წამი
გოგონები	7.7 წამი	6.7 წამი	6.3 წამი
60 მეტრი			
ვაჟები	11.4 წამი	9.7 წამი	9.3 წამი
გოგონები	12.4 წამი	10.7 წამი	10.3 წამი
400 მეტრი დროის აღრიცხვის გარეშე			
ვაჟები	დისტანციის ნაწილობრივ სიარულით დასრულება	დისტანციის დასრულება შესვენების გარეშე ითვლება ძალიან კარგ შედეგად	
გოგონები	დისტანციის ნაწილობრივ სიარულით დასრულება	დისტანციის დასრულება შესვენების გარეშე ითვლება ძალიან კარგ შედეგად	
ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა			
ვაჟები	1.17 მეტრი	1.44 მეტრი	1.50 მეტრი
გოგონები	1.07 მეტრი	1.26 მეტრი	1.36 მეტრი
მცირე ბურთის ტყორცნა			
ვაჟები	13-18 მეტრი	19-23 მეტრი	24-30 მეტრი
გოგონები	9-13 მეტრი	14-19 მეტრი	20-25 მეტრი
წოლბჯენიდან აძალვა			
გოგონები ასრულებენ 20-40 სმ. სიმალიდან			
ვაჟები	10	15	20
გოგონები (სიმალიდან 20-40 სმ.)	10	15	20
მუცლის პრესი			
ვაჟები	20	25	30
გოგონები	20	23	25

## სახელმძღვანელოში გამოყენებული ტერმინების განმარტებითი ლექსიკონი

FIBA - საერთაშორისო კალათბურთის ფედერაცია;

IJF - ძიუდოს საერთაშორისო ფედერაცია;

FIVB - ფრენბურთის საერთაშორისო ფედერაცია;

FIFA – ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია;

UEFA - ევროპის საფეხბურთო კავშირი;

IAAF - მძლეოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია;

### ფრენბურთი

სათამაშო ადგილი - შედგება სათამაშო მოედნისა 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 ილეთი, რომელიც საშუალებას იძლევა, მოწინააღმდეგის თავდასხმითი მოქმედების შემდეგ ბურთი დარჩეს თამაშში;

### ფეხბურთი

არბიტრი - მსაჯი;

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

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

დრიბლინგი - ბურთის ოსტატური ტარება;

## ძიუდო

დოჯო - ძიუდოს სავარჯიშო დარბაზი;

ძიუდოგი - ძიუდოს ფორმა. შედგება ქურთუკის (კიმონო), შარვლისა (საიტაბაკი) და ქამრისაგან (ობი);

(shido) - გაფრთხილება;

ფანსოკუ-მაკე - პირდაპირი ან სამი შიდოს დაგროვების შედეგად მიიღება, რაც გამოავლენს გამარჯვებულს;

იპონი - ფიქსირდება ზურგზე გდების დროს. იპონის პირობებია: 1. სისწრაფე; 2. ძალა; 3. ზურგზე დაცემა; 4. მოქმედების დაწყებიდან დაცემამდე ოსტატური კონტროლი;

ვაზარი - ფიქსირდება, თუ იპონისთვის საჭირო ოთხი პირობა არ არის შესრულებული;

ტატამი - იატაკზე დასაფენი ჭილოფი, სადაც იმართება ჭიდაობა ძიუდო.

## კალათბურთი

დაჩეკვა - (3X3-ზე კალათბურთი) მოქმედება, როდესაც თავდასხმაში მყოფი მოთამაშე შეტევის დაწყებამდე აწვდის ბურთს დაცვაში მყოფ მოთამაშეს და ბურთი უბრუნდება უკან;

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

## გამოყენებული ლიტერატურა და ინტერნეტრესურსები

გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის - სპორტი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის . (2013). თბილისი.

ვიკიპედია. (თ. გ.). ფუტსალი. მოპოვებული  
<https://ka.wikipedia.org/wiki/%E1%83%A4%E1%83%A3%E1%83%A2%E1%83%A1%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%98>

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

კალათბურთი. (ფოტო). მოპოვებული  
<https://www.activekids.com/basketball/articles/11-fun-basketball-games-for-kids-besides-h-o-r-s-e-დან>

პირველადი გადაუდებელი დახმარება. (2015) მოპოვებული <http://vet.ge/wp-content/uploads/2015/08/studentis-saxelmzgvanelo-pirveladi-gadaudebeli-daxmareba.pdf>

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

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

მურვანიძე, ე. (2013). „სპეციალური ფიზიკური ვარჯიშების ეფექტურობა ცერებრული დამბლის სხვადასხვა ფორმის დროს“. თბილისი.

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული <https://www.activekids.com/basketball/articles/4-fun-conditioning-drills-for-youth-basketball-players/slide-5>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული  
<https://www.pinterest.com/pin/514325219938030452/>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული <https://clipartstation.com/athletics-clipart-6/>

მძლეოსნობა. (ფოტო). Retrieved from <https://webstockreview.net/pict/getfirst>

მძლეოსნობა. (ფოტო). Retrieved from <https://webstockreview.net/pict/getfirst>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

<https://www.pinterest.com/pin/514325219938030452/>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

[http://search.coolclips.com/m/vector/vc063691/long-jumper/?share-url=http%3A%2F%2Fclipart.coolclips.com%2F480%2Fvectors%2Ftf05310%2FCoolClip\\_s\\_vc063691.png&share-url-copy=](http://search.coolclips.com/m/vector/vc063691/long-jumper/?share-url=http%3A%2F%2Fclipart.coolclips.com%2F480%2Fvectors%2Ftf05310%2FCoolClip_s_vc063691.png&share-url-copy=)

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული <https://play.physicalliteracy.ca/play-tools/playfun/upper-body-object-control/overhand-throw>

მძლეოსნობა. (ფოტო). მოპოვებული

[https://www.pngitem.com/middle/iJmRbJJ\\_exercise-fitness-stretching-walking-man-walking-exercise-clipart/](https://www.pngitem.com/middle/iJmRbJJ_exercise-fitness-stretching-walking-man-walking-exercise-clipart/)

საბაზო საფეხურის ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024,

მოპოვებული <http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/sabazo-safekhuri-vi-ix-klasebi-proeqti-sadjaro-gankhilvistvis>

*საბაზო საფეხურის ეროვნული სასწავლო გეგმა 2018-2024, ფიზიკური აღზრდა და სპორტი (სტანდარტი). თბილისი. Retrieved from*

<http://ncp.ge/ge/curriculum/satesto-seqtsia/akhali-sastsavlo-gegmebi-2018-2024/sabazo-safekhuri-vi-ix-klasebi-proeqti-sadjaro-gankhilvistvis>

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. (2010). *გზამკვლევის კრებული სპორტის სახეობებში*

*ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებში VII-IX კლასები*. თბილისი.

მოპოვებული <http://elibrary.emis.ge/uploads/other/117.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>

ცხრილები, ს.. [www.vectorstock.com](http://www.vectorstock.com). მოპოვებული

[https://www.google.com/search?q=quarter+finals+table+template&rlz=1C1VFKB\\_enGE841GE841&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiihbuMmdbnAhURxqYKH TxnAQM\\_Q\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=625](https://www.google.com/search?q=quarter+finals+table+template&rlz=1C1VFKB_enGE841GE841&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiihbuMmdbnAhURxqYKH TxnAQM_Q_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=625)



ISBN 978-9941-8-2365-7



9 789941 823657

შოთა საპარელი

**ფიზიკური აღზრდა  
და სპორტი**

VII კლასი

მასწავლებლის წიგნი

დაფინანსებულია „მოსწავლეებისა და მასწავლებლების  
სახელმძღვანელოებით უზრუნველყოფის პროგრამის“ ფარგლებში