ფიზიკური აღზრდა

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştaqdır!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

ჰეიდარ ალიევი

აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნული ლიდერი

ფირატ ჰუსეინოვი
სოლტან ბაგიროვი
ილგარ ალიევი
შამილ აბდურრახმანოვი

ფიზიკური აღზრდა

10

სახელმძღვანელო

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების 10 კლასისათვის საგანში ფიზიკური აღზრდა

გთხოვთ, თქვენი შენიშვნები და წინადადებები
გამოგვიგზავნოთ მოცემულ e-mail მისამართზე
*yndm21@day.az*и*derslik@edu.gov.az*
თანამშრომლობისათვის წინასწარ გიხდით მადლობას!

XXI
YNE

ბაქო - 2018

სარჩევი

შესავალი 3

მოთხოვნები 10 კლასის მოსწავლეთა ცოდნის, მიზარდის (მოხერხების) და მოძრაობის უნარების მიმართ საგანში "ფიზიკური მომზადება" 6

ნორმატივები, რომელთა დემონსტრირებაც მე-10 კლასის მოსწავლეებმა უნდა მოახინონ დიაგნოსტიკური შეფასების დროს 7

I ნაწილი. თეორიული ცოდნა და საინფორმაციო უზრუნველყოფა 8

მოძრაობის უნარები და მათი განვითარების მეთოდები 8

აზერბაიჯანელი სპორტსმენები XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე. რიო-დე-ჟანეირო, ბრაზილია 11

II ნაწილი. სპორტის საბაზისო სახეობები 28

ათლეტიკა 28
ფეხბურთი 54
კალათბურთი 75
ფრენბურთი 99
ცურვა 115
ტანვარჯიში 156

III ნაწილი. დამოუკიდებელი ვარჯიშები 179

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა მომზადება თავდაცვისათვის 179

გამოყენებული ლიტერატურა 203

შესავალი

ახალგაზრდა მეგობარო!

საგნის „ფიზიკური აღზრდა“ ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში სწავლება უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობს მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესებასა და ჯანმრთელობის გამყარებაში. თქვენს მიერ არჩეული პროფესიის მიუხედავად, აზერბაიჯანის თითოეულმა ახალგაზრდამ უნდა დაისახოს მიზანი - იყოს ფიზიკურად მომზადებული. მეორეს მხრივ სომხეთის მიერ აზერბაიჯანის საყოველთაოდ აღიარებული ტერიტორიების 20 %-ის ოკუპაცია თითოეული ახალგაზრდისაგან მოითხოვს მაღალ ფიზიკურ მომზადებას. თითოეული ჩვენგანი მზად უნდა იყოს იმისათვის, რომ ნებისმიერ წუთში გახდეს განმათავისუფლებელი მებრძოლი ოკუპანტებისაგან ჩვენი მიწების განსათავისუფლებლად გაჩაღებულ წმინდა ომში. ამ მიზნით 10 კლასის თითოეული მოსწავლე ვალდებულია ყოველმხრივ აიმაღლოს ფიზიკური მომზადების დონე იმისათვის, რომ წარმატებულად იმოქმედოს ექსტრემალურ სიტუაციებში. ამისათვის, პირველ რიგში, თქვენ უნდა გამოავლინოთ თქვენში არსებული სუსტი მხარეები ფიზიკურ მომზადებაში და შეიმუშაოთ მათი აღმოსაფხვრელი გეგმები. უმცროს კლასებში ფიზიკური მომზადების სახელმძღვანელოებში საკმაო რაოდენობით იქნა წარმოდგენილი სხვადასხვა სახის სავარჯიშოები, მათი თანმიმდევრულობა და შესრულების რეჟიმი, რომლებიც მიმართული იყო ფიზიკური მომზადების გაძლიერებაზე. ეს ინფორმაცია შეკრებილ იქნა ცალკეული მამოძრავებელი უნარების უფრო მეტად განსავითარებლად. ეს გაკეთდა იმ მიზნით, რათა თითოეულმა თქვენგანმა, საკუთარი ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესებით, შეძლოს უნარის შეძენა ამ მიმართულებით დამოუკიდებლად მოქმედებისათვის.

დღესდღეობით გატარებული სახელმწიფო სპორტული პოლიტიკის წყალობით, აზერბაიჯანი მსოფლიო გაერთიანებისა და სხვადასხვა საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციების მიერ სპორტულ ქვეყნად არის აღიარებული. აღნიშნული სტატუსის შესანარჩუნებლად აუცილებელ რეზერვს ასევე წარმოადგენენ ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის მოსწავლეები. თქვენთვის განკუთვნილ, უმცროსი კლასებისათვის მომზადებულ ფიზიკური აღზრდის სახელმძღვანელოებში, მოცემული იყო აუცილებელი ინფორმაცია სხვადასხვა დანიშნულების სავარჯიშოების, რეჟიმის და მათი შესრულების თანმიმდევრულობის შესახებ, რომლებიც მიმართული იყო ფიზიკური მომზადების ამაღლებისაკენ. ეს ინფორმაცია შეგროვილ-დაჯგუფებულ იქნა ცალკეული მოძრაობის უნარების განვითარების მიხედვით. ეს გაკეთდა იმ მიზნით, რათა თქვენ

შეგეძინათ მიზანმიმართული მოქმედების უნარი თითოეული თქვენგანის ფიზიკური მომზადების ამაღლებაში.

ამასთან ერთად გათვალისწინებულ უნდა იქნას მომზადების აუცილებელი სახეობების განვითარების სპეციფიკა სპორტის ცალკეული სახეობებისა და ფიზიკური აღზრდის სახით გამოყენებული სავარჯიშოთა კომპლექსების წარმატებით შესასრულებლად. საბაზისო მომზადებისგან განსხვავებით, აქ საჭიროა საკმაოდ სპეციალიზირებული მიდგომა. მაგალითად, მოკლე დისტანციაზე სპრინტერულ სირბილში საუკეთესო შედეგის მისაღებად, მოსწავლეს სწორი შესრულების ტექნიკასთან ერთად უნდა გააჩნდეს გარკვეული ძალოსნური ამტანობა; ფეხბურთში - ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობა; თავდაცვის ელემენტებისათვის - მოხერხებულობა (სიმარდე), ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობა და ა.შ. ამ მიზეზით 10 კლასის სახელმძღვანელოში მოყვანილია მოსამზადებელი კომპონენტები,რომლებიც უზრუნველყოფენ სპორტის იმ საბაზისო სახეობების წარმატებით შესრულებას, რომლებიც მოცემულია ამავე ნაწილებში.

მეორეს მხრივ, მაშინაც კი, თუ თითოეული მოსწავლე ვერ იქნება პროფესიონალური სპორტსმენი, ის ვალდებულია აწარმოოს ჯანსაღი ცხოვრების წესი და იყოს ჯანმრთელი. დღეს თქვენ მარტივად შეძლებთ სხვადასხვა წყაროებიდან გაეცნოთ ინფორმაციას სპორტული სავარჯიშოებისა და საკუთარის ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და განმტკიცებისაკენ მიმართული სხვადასხვა კომპლექსების გამოყენების შესახებ.ამ ინფორმაციის გაცნობა თქვენ დაგარწმუნებთ იმაში, რომ თქვენი ჯანმრთელობის შენარჩუნება და განმტკიცება ძალიან მნიშვნელოვანია.მეორეს მხრივ, თქვენ ნახავთ, რომ არასაკმარისი მოძრაობის აქტივობა წარმოადგენს ბევრი ისეთი დაავადების ძირითად მიზეზს, რომელიც ადამიანის ჯანმრთელობას ემუქრება. სინანულით აღვნიშნავთ, რომ დღესდღეობით ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეებს შორის გვხვდებიან ბავშვები და მოზარდები, რომელთაც აქვთ გარკვეული დეფორმაციები და გადახრები საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატში და, განსაკუთრებით ხერხემალში. ეს თავის მხრივ უარყოფითად მოქმედებს შინაგან ორგანოებზე. სპეციალური დანიშნულების სავარჯიშოების სისტემატიურად გამოყენებით თქვენ იოლად შეძლებთ ზემოთაღნიშნული პრობლემების მოგვარებას და იმავდროულად შეძლებთ პროპორციული პოზის ფორმირებას.

მოთხოვნები 10 კლასის მოსწავლეთა ცოდნის, მიზარდის (მოხერხების) და მოძრაობის უნარების მიმართ საგანში ”ფიზიკური მომზადება”

მოსწავლეები, რომლებმაც დაამთავრეს მე-10-ე კლასი, უნდა გააჩნდეთ ინფორმაცია და იცოდნენ:

- ორგანიზმზე სავარჯიშოების გამაჯანაღებელი და განმავითარებელი ზემოქმედების შესახებ;
- საკუთარი ფიზიკური მომზადებისათვის სხვადასხვა სავარჯიშოების გამოყენების წესები;
- საკუთარი ფიზიკური მომზადების შესაბამისად სავარჯიშოების შესრულების ხერხების გაუმჯობესების გზები;
- თავდაცვის სხვადასხვა ხერხების გამოყენების წესები;
- ინფორმაცია მოძრაობის უნარების განვითარების მეთოდების შესახებ;
- პირველი სამედიცინო დახმარების გაწევის წესები.

10 კლასდამთავრებულ მოსწავლეს უნდა შეეძლოს:

- სხვადასხვა სავარჯიშოების გამოყენება ორგანიზმის გასაძლიერებლად და ფიზიკური მომზადების განსავითარებლად;
- ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების დროს სპორტის ცალკეული სახეობების ელემენტების სწორი ტექნიკით შესრულება;
- სავარჯიშოების მიზანმიმართული გამოყენება მოძრაობის ცალკეული უნარების განსავითარებლად;
- აღდგენითი და სარელაქსაციო სავარჯიშოების გამოყენება;
- სხვადასხვა აღჭურვილობებისა და მოწყობილობების მიზანმიმართული გამოყენება დამოუკიდებელი მეცადინეობების დროს;
- პირველადი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა.

ნორმატივები, რომელთა დემონსტრირებაც მე-10-ე კლასის მოსწავლეებმა უნდა მოახდინონ დიაგნოსტიკური შეფასების დროს

№	ასაკი	სტანდ. და მოქმ. უნარი	ნორმატივები						
			შესაფასებელი მოძრაობები	ბიჭები			გოგონები		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	15	**3.1.3.** სიჩქარე	სირბილი 30 მ, წმ.	5, 4-5, 0	4, 9-4, 6	4, 5 და<	6, 4-5, 4	5, 3-5, 0	4, 9 და<
2	15	**3.1.1** მოხერხე-ბულობა	მაქსიმ.სირბილი (3x10მ) წმ.	9, 0-8, 6	8, 5-8, 0	7, 9 და<	10,1-9, 5	9, 4-8, 7	8, 6 და<
3	15	**3.1.4** სიჩქარე-ძალა	ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა, სმ	170-180	181-199	200 და>	160-170	171-185	186 და>
4	15	**3.1.6** ამტანობა	6 წუთ. სირბილი, მ	1150-1290	1300-1490	1500 და>	950-1040	1050-1290	1300 და>
5	15	**3.1.2** მოქნილობა	წინისკენ დახრა ჯდომით, სმ	3-7	8-11	12 და>	4-7	8-15	16 და>
6	15	**3.1.5** ძალა	დაკიდებულ მდგომარეობაში მაღალ ღერძზე აზიდვა	5	6-9	10			
	15		დაკიდებულ მდგომარეობაში აზიდვა დაბალ ღერძზე წოლით				10	11-19	20

მოძრაობის უნარები და მათი განვითარების მეთოდები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ფიზიკური აღზრდის პროცესის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლება. ფიზიკური მომზადების დონის მიზანმიმართულად ამაღლება შეიძლება განხორციელებულ იქნას მოსწავლეთა დამოუკიდებელი მეცადინეობების დროს. დაბალ კლასებში წარმოდგენილია საკმაოდ ფართო ინფორმაცია ფიზიკური მომზადებისა და მისი განვითარების საშუალებების შესახებ. ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს კომპლექსურ მცნებას და შედგება გარკვეული შემადგენელი კომპონენტებისაგან. სხვა სიტყვებით, მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადება შედგება ძალისაგან, ამტანობის, მოხერხებულობის (სიმარდის), სიჩქარის და სხვა მამოძრავებელი უნარებისაგან. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ფიზიკური მომზადება და მასში შემავალი მამოძრავებელი უნარები განსაზღვრავენ მოწავლეთა მოძრაობითი საქმიანობის ხარისხს. თქვენი საყვარელი სპორტული საქმიანობა, მაგალითად ფეხბურთის თამაში, არ შემოიფარგლება მხოლოდ ამ თამაშის ტექნიკური ელემენტების შესრულებით.წარმატებული თამაში ასევე უშუალოდ დამოკიდებულია ისეთი მამოძრავებელი უნარების განვითარების დონეზე, როგორებიცაა სიჩქარე (სისწრაფე), ჩქაროსნული ამტანობა, ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობა და ა.შ. ამ მიზეზით წარმოიქმნება აუცილებლობა ამაღლებულ იქნას ფიზიკური მომზადების დონე, ასევე შესაბამისი შედეგის მისაღწევად სპორტის ცალკეულ სახეობებში თქვენს ასაკობრივ ჯგუფში. ამისათვის თქვენ უნდა იმუშაოთ ცალკეული მამოძრავებელი უნარების განვითარებაზე. აქამდე მომზადებული და თქვენთვის განკუთვნილი სახელმძღვანელოები შეიცავდნენ საკმაო რაოდენობით ინფორმაციას მოძრაობის უნარების განვითარებისათვის აუცილებელი სავარჯიშოების შესახებ. აუცილებელია აღინიშნოს, რომ მოძრაობის თითოეული უნარის განსავითარებლად არსებობს ერთგვარი თავისებურებები და მეთოდები. მოძრაობების შესრულების მეთოდებზე საუბრისას იგულისხმება, უპირველეს ყოვლისა, გამოყენებული სავარჯიშოების მოცულობა, მათი შესრულების თანმიმდევრულობა, ინტენსიურობა, შესვენებები მისვლების წინ და ა.შ. მეთოდების სწორად გამოყენება უზრუნველყოფს სასურველი შედეგის მიღებას

მოძრაობის უნარების განვითარებაში. განსაკუთრებით აუცილებელია აღინიშნოს, რომ თითოეული მოძრაობის უნარს გააჩნია თავისი საკუთარი განვითარების მეთოდი. დასახული მიზნიდან გამომდინარე, თქვენს მიერ გამოყენებული მეთოდები შეიძლება შეიცვალოს. თქვენი ინფორმირებულობა და მოძრაობის უნარის მეთოდების შესახებ ცოდნა თქვენ მოგცემთ საშუალებას მიაღწიოთ უფრო მაღალ შედეგებს დამოუკიდებელი მუშაობის დროს.

ეს მეთოდები შემდეგია:

"განმეორებითი" მეთოდი – ამ მეთოდის გამოყენების დროს ფიზიკური დატვირთვა სრულდება წინასწარ განსაზღვრული თანმიმდევრობით, ანუ განისაზღვრება სავარჯიშოები, მათი თანმიმდევრობა,რაოდენობა, მისვლებს შორის დროის ინტერვალები. დროის ინტერვალები საკმარისი უნდა იყოს ორგანიზმის შრომისუნარიანობის აღდგენისათვის. ეს მეთოდი მეტად მისაღებია სავარჯიშოების სერიულად შესრულებისათვის.ეს მეთოდი ეფექტურად ითვლება ჩქაროსნული, ძალოსნური, ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარებისათვის.

მეთოდი "უარყოფამდე" – ეს მეთოდი უფრო მეტად გამოიყენება კუნთების მასისა და ძალოსნური უნარების გასაზრდელად.ამ მეთოდის დროს გარკვეული კუნთების ჯგუფისათვის შერჩეული სავარჯიშოები სრულდება დაღლილობის წარმოქმნამდე. სავარჯიშოები სრულდება რამდენიმე მისვლით, მისვლებს შორის შესვენების დრო განისაზღვრება ინდივიდუალურად.

"თანაბარზომიერი" მეთოდი – ეს მეთოდი უფრო მეტად გამოიყენება ამტანობის განსავითარებელი სავარჯიშოების შესასრულებლად. ამ მეთოდის გამოყენებისას ფიზიკური დატვირთვა სრულდება განუწყვეტლივ შედარებით უფრო ხანგრძლივი დროის მანძილზე მუდმივი ინტენსიურობით.

"ცვალებადი" მეთოდი – ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მეთოდია, რომელიც გამოიყენება სპეციალური ამტანობის განსავითარებლად. ამ მეთოდის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ სავარჯიშოების შესრულების პროცესში, სავარჯიშოების გარკვეული ნაწილი ან სავარჯიშოების ჯგუფი სრულდება მაღალი ინტენსიურობით, ხოლო შემდეგ შესრულების ტემპი უწინდელს უბრუნდება.მაგალითად, გარკვეულ დისტანციაზე სირბილისას (100 მ) დისტანციის ერთი ან ორი ნაწილი სრულდება მაღალი ტემპით, ხოლო შემდეგ უბრუნდება სირბილის წინანდელ ტემპს. წვრთნის ეს მეთოდი შეიძლება ფართოდ იქნას გამოყენებული ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა ვარიანტებში, ასევე წვრთნის (ვარჯიშის) პროცესში.

"ინტერვალური" მეთოდი – აღნიშნული მეთოდის გამოყენება იმით ხასიათდება, რომ სავარჯიშოების შესრულების ინტენსიურობა მუდმივი რჩება. აქ ძირითადად ყურადღება ეთმობა დროის ინტერვალს სავარჯიშოების განმეორებით შესრულებებს შორის. როგორც წესი, დროის ეს ინტერვალი შეიძლება იყოს 1-3 წთ-დან 15-30 წმ-მდე. ეს დამოკიდებულია ვარჯიშის (წვრთნის) მიზანზე. ვინაიდან ეს მეთოდი მაღალ ძალისხმევას მოითხოვს, მისი გამოყენებისას აუცილებელია მისით ფრთხილად ვისარგებლოთ. ინტერვალური მეთოდი მეტად ეფექტურად ითვლება სპეციალური ამტანობის განსავითარებლად.

"სათამაშო" მეთოდი – ეს მეთოდი მეტად შესაფერისი და ეფექტურია ბავშვებისა და ახალგაზრდების ფიზიკური მომზადების ასამაღლებლად და სავარჯიშოდ. ეს მეთოდი დამყარებულია მოძრაობის უნარების განვითარებაზე სიტუაციისა და ემოციურობის გამუდმებული ცვლის პირობებში.

"წრიული" მეთოდი – გამოიყენება ერთი ან ერთმანეთთან დაკავშირებული რამდენიმე მოძრაობის უნარის განსავითარებლად ვარჯიშის სხვადასხვა მეთოდების გამოყენებით.აღნიშნული მეთოდის გამოყენებისას,წინასწარ ხდება სავარჯიშოების კომპლექსების, ამ სავარჯიშოების შესრულების ადგილების („სადგურების"), ინტენსიურობის, განმეორებებისა და სერიების რაოდენობის შედგენა.ასევე წინასწარ განისაზღვრება მისვლებს შორის დროის ინტერვალები. ერთ კომპლექსში შეიძლება ჩართული იყოს 5-20 სავარჯიშო. ამ მეთოდის განსხვავებული თავისებურებები შემდეგში მდგომარეობს:

1) სავარჯიშოების რაოდენობის, განმეორებების რაოდენობის და დროის ინტერვალების რეგლამენტი დანადგარზე (ინსტრუმენტზე) ან „გაჩერებაზე" წინასწარ განისაზღვრება;
2) ფიზიკური დატვირთვის ინდივიდუალიზება;
3) სავარჯიშოების რაოდენობის თანდათანობით ზრდა და მათი ინტენსიურობა;
4) ათვისებული სავარჯიშოების გამოყენება;
5) მუშაობაში კუნთების ჯგუფის ჩართვა წინასწარ განსაზღვრული თანმიმდევრობით.

"საკონტროლო» მეთოდი – ამ მეთოდის გამოყენებისას სავარჯიშოები სრულდება მაქსიმალური ინტენსიურობით.მოცემული მეთოდის გამოყენებისას მასწავლებელს შეუძლია გარკვეული დასკვნები გააკეთოს მოსწავლის მომზადებასთან დაკავშირებით. მაგალითად, დიაგნოსტიკური, ჯამური შეფასების დროს თქვენ მოგიწევთ მაქსიმალური ძალისხმევის გამომჟღავნება ნორატივების შესასრულებლად.

"შეჯიბრების"მეთოდი – გამოირჩევა სავარჯიშოების მეტი ინტენსიურობით შესრულებით, შეჯიბრებების წესის დაცვით.ეს მეთოდი გადამწყვეტ როლს ასრულებს ნებისყოფის და მორალური თვისებების, ტაქტიკური უნარების განვითარებაში და უნარ-ჩვევების სრულყოფაში.

აზერბაიჯანელი სპორტსმენები XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე. რიო-დე-ჟანეირო, ბრაზილია

წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ «სპორტი საშუალებას ქვეყნის სახელმწიფო თვისებების (კუთვნილებების) წარდგენაში ».

ჰეიდარ ალიევი
აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნული ლიდერი

აზერბაიჯანის ოლიმპიური გუნდის მიერ მიღწეული წარმატებები XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებში ბრაზილიურ ქალაქ რიო-დე-ჟანეიროში, დღესდღეობით ითვლება სპორტის ყველაზე დიდ მიღწევად ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში. ზრდადი დინამიკით უმჯობესდება ჩვენი გუნდის წარმატებები ოლიმპიურ თამაშებზე 1991 წელს აზერბაიჯანის მიერ საკუთარი დამოუკიდებლობის აღდგენის შემდეგ. 1996 წელს ატლანტაში (აშშ) XXVI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებში პირველად მონაწილეობისას, აზერბაიჯანული გუნდი წარმოდგენილ იქნა 23 სპორტსმენით და მოიპოვა მხოლოდ ერთი ვერცხლის მედალი. ეს მედალი მოიპოვა ნამიგ აბდულაევმა თავისუფალ ჭიდაობაში. თუმცა აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნულმა ლიდერმა ჰეიდარ ალიევმა ხმამაღლა შეაფასა ჩვენი ქვეყნის წარმატება მსოფლიო მასშტაბის ასეთ საპატიო ღონისძიებაში. "თქვენს წარმატებებს აქვთ ასევე დიდი პოლიტიკური მნიშვნელობა და ფასდება, როგორც ჩვენი სახელმწიფოებრიობის მიღწევა ".

საერთო ეროვნულმა ლიდერმა ატლანტაში მოპოვებული წარმატება შეაფასა, როგორც აზერბაიჯანის საერთაშორისო არენაზე წარდგენა,რომელმაც აღიდგინა თავისი დამოუკიდებლობა. იმავდროულად ის ხედავდა ჩვენს მომავალ წარმატებებს, სჯეროდა რა აზერბაიჯანელი ახალგაზრდობისა და მისი პოტენციალის: "აზერბაიჯანულმა გუნდმა ოლიმპიურ თამაშებში პირველად მიიღო მონაწილეობა დამოუკიდებელი სახელმწიფოს სახით. მე ეჭვიც არ მეპარება, რომ მომდევნო ოლიმპიურ თამაშებში ჩვენი გუნდი მონაწილეობას მიიღებს უფრო მეტი შემადგენლობითა და უფრო ხარისხიანად". აზერბაიჯანელმა სპორტსმენებმა შემდეგ ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობით დაბეჯითებით გაამართლეს საერთო ეროვნული ლიდერის მოლოდინი.

2000 წელს XXVII საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე ავსტრალიის ქალაქ სიდნეიში, აზერბაიჯანის გუნდმა მოიპოვა უკვე 3 მედალი (2 ოქროს – ზემფირა მეფტახეტდინოვა (სტენდზე სროლა); ნამიგ აბდულაევი (თავისუფალი ჭიდაობა); 1 ბრინჯაო – ვუგარ ალეკბეროვი (ბოქსი).

2004 წელს XXVIII ოლიმპიურ თამაშებზე ათენში მოპოვებულ იქნა 5 მედალი: ფარიდ მანსუროვმა მოიპოვა ოქრო ბერძნულ-რომაულ ჭიდაობაში, ზემფირა

მეფტახეტდინოვამ – სტენდზე სროლაში, ირადა აშჩუმოვამ – ტყვიის სროლაში, აგასი მამედოვმა და ფუად ასლანოვმა – ბრინჯაოს მედლები ბოქსში.

XXIX საზაფხულო ოლიმპიური თამაშები, რომლებიც ჩატარდა 2008 წელს პეკინში, აზერბაიჯანელი სპორტსმენებისათვის მეტად წარმატებული იყო. ამ თამაშებში მათ მოიპოვეს 7 მედალი (1 ოქროსი, 2 ვერცხლის, 4 ბრინჯაოს), ზოგადგუნდური შედეგებით ჩვენმა გუნდმა დაიკავა 39 ადგილი 204 მონაწილე ქვეყანას შორის.

XXX საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებში ჩვენი სპორტსმენების მიღწევა ლონდონში იყო დღევანდელ დღემდე ჩვენი სპორტული მონაპოვარის აღმავალი დინამიკის მტკიცებულება. ამ ოლიმპიადაზე ჩვენი სპორტსმენების მიერ 10 მედლის მოპოვება (2 ოქროსი, 2 ვერცხლის და 6 ბრინჯაოს), მკაფიო მტკიცებულება იყო აზერბაიჯანული სპორტის აღმავალი პოტენციალისა, და ასევე იმისა, რომ სპორტი და ჯანსაღი ცხოვრების წესი წარმოადგენს სახელმწიფო პოლიტიკის შემადგენელ ნაწილს. ეს დინამიკა ერთგვარად გახდა მომავალი უფრო დიდი სპორტული მიღწევების მაცნე.ახლა ყველა მოუთმენლად ელოდა ახალ გამარჯვებებს. ეს მოხდა XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე ბრაზილიაში. აზერბაიჯანი წარდგენილ იქნა 56 სპორტსმენით რიოში და რთულ ბრძოლაში მათ მოიპოვეს 18 მედალი.

XXXI საზაფხულო ოლიმპიური თამაშებისათვის მზადების ოთხწლიანი პროცესი განხორციელებულ იქნა წინასწარ განსაზღვრული გეგმით, სერიოზული კონტროლის ქვეშ და პერიოდული შემოწმებებით.

2016 წლის 18 ივლისს ჩატარდა XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე ჩვენი დელეგაციის გაცილების ოფიციალური ცერემონია. ამ ღონისძიებაში მონაწილეობა მიიღო აზერბაიჯანის პრეზიდენტმა ბატონმა ილჰამ ალიევმა, სადაც ის სიტყვით გამოვიდა:“ ძვირფასო მეგობრებო! როგორც იცით, 5 აგვისტოს რიო-დე-ჟანეიროში ჩატარდება XXXI საზაფხულო ოლიმპიური თამაშები და პარაოლიმპიური თამაშები. დღეს, ამ ცერემონიაზე, ჩვენ ვაცილებთ ჩვენს სპორტსმენებს თამაშებზე და ვუსურვებთ მათ წარატებებს. მე დარწმუნებული ვარ, რომ, როგორც ოლიმპიელები, ასევე პარაოლიმპიელებიც, ღირსეულად წარადგენენ ჩვენს ქვეყანას და სამშობლოში დიდი გამარჯვებებით დაბრუნდებიან. ამ ოლიმპიადაზე აზერბაიჯანის გუნდი დიდი დელეგაციით - 56 სპორტსმენით - იქნება წარდგენილი. ჩვენს სპორტსმენებს აქვთ 57 ლიცენზია. ეს იმაზე მეტია, ვიდრე წინა საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე. საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე ლონდონში ჩვენი ქვეყანა 55 სპორტსმენმა წარადგინა და მათ, როგორც იცით, მოიპოვეს დიდი გამარჯვება - 10 მედალი, მათგან 2 ოქროსი“. პრეზიდენტმა აღნიშნა, რომ ჩვენ საფუძველი გვაქვს სპორტსმენებისგან, რომელთაც რიოში ვაცილებთ, უფრო მაღალი შედეგების მოლოდინი გვქონდეს, ვინაიდან მათ დიდ წარმატებებს მიაღწიეს სხვადასხვა დონის საერთაშორისო შეჯიბრებებში, ასახელეს ჩვენი ქვეყანა და გაგვახარეს ჩვენ. პრეზიდენტმა თქვა: “მე დარწმუნებული ვარ, რომ ჩვენი სპორტსმენები რიო-დე-ჟანეიროშიც გამოამჟღავნებენ პატრიოტიზმს, პროფესიონალიზმს და შემართებას და ღირსეულად წარმოაჩენენ ჩვენს ქვეყანას“.

პრეზიდენტმა აღნიშნა, რომ აზერბაიჯანულ საზოგადოებაში სპორტი საზოგადოებრივ ფაქტორად იქცა და სპორტსმენებმა მასში ღირსეული ადგილი დაიკავეს.პრეზიდენტმა თავისი აზრი გამოთქვა აზერბაიჯანში ბოლო დროს შექმნილი სპორტული ინფრასტრუქტურის შესახებ: "აზერბაიჯანში შექმნილია სპორტული ინფრასტრუქტურა. ბოლო წლებში ბევრ რეგიონში აშენდა 40-ზე მეტი ოლიმპიური სპორტული ცენტრი. ხოლო ბაქოში ინფრასტრუქტურა ყველაზე მაღალ დონეზეა. მხოლოდ უკანასკნელი 1-2 წლის განმავლობაში სარგებლობაში გადაცემულ იქნა რამდენიმე ლამაზი, შესანიშნავი სპორტული ობიექტი-ტანვარჯიშის ეროვნული სტადიონი, ბაქოს ოლიმპიური სტადიონი, სროლის საერთაშორისო ცენტრი, საწყლოსნო სპორტის სახეობათა სასახლე.ეს სპორტული ობიექტები ამავდროულად არქიტექტურის ლამაზ ნაწარმოებებსაც წარმოადგენენ".

პრეზიდენტმა აღნიშნა, რომ სპორტის განვითარება სახელმწიფო პოლიტიკას წარმოადგენს და აღნიშნა საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციების მაღალი შეფასება აზერბაიჯანში სპორტის სფეროში მუშაობისათვის. შეეხო რა აზერბაიჯანელი ხალხის ცხოვრების წესს, პრეზიდენტმა აღნიშნა: „ჩვენს ქვეყანას დღეს იცნობენ, როგორც ტოლერანტულ, თანამედროვე, განვითარებად სახელმწიფოს. მსოფლიო საზოგადოებამ დღეს იცის, რომ აზერბაიჯანში ყველა ერი და ყველა ეროვნების წარმომადგენელიმეგობრულად და დაფასებულად ცხოვრობს, როგორც ერთი ოჯახი. ეს ჩვენი დიდი მონაპოვარია. ევროპული და ისლამური თამაშების ბაქოში ჩატარებაც იმავე მიზანს ემსახურება. ისეთი სახელმწიფო, როგორიცაა აზერბაიჯანი, დღესდღეობით დიდ როლს ასრულებს მსოფლიოში. 25 წლის მანძილზე აზერბაიჯანმა დიდი და საპატიო გზა გაიარა. ჩვენ დამოუკიდებელი სახელმწიფო ვართ მხოლოდ 25 წელია, მაგრამ შეხედეთ, როგორ სიმაღლეებს მივაღწიეთ."

ჰეიდარ ალიევის ცენტრი. აზერბაიჯანელი სპორტსმენების დელეგაციის XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე გაცილების ოფიციალური ცერემონია.

ბატონმა ილჰამ ალიევმა თავისი გამოსვლის ბოლოს მიმართა იმ სპორტსმენებს, რომლებიც წარადგენდნენ აზერბაიჯანს რიოში: "ძვირფასო სპორტსმენებო! რამდენიმე დღეში თქვენ გზაში გაემართებით. თითოეული სპორტული შეჯიბრი არის გამოცდა. სპორტულ შეჯიბრებებში არის გამარჯვებებიც და მარცხიც. დამარცხებისაგან არავინაა დაზღვეული, მთავარია, თქვენ ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ მთელი აზერბაიჯანელი ხალხი თქვენს გამარჯვებებს ელოდება. ჩვენ გისურვებთ წარმატებებს და დარწმუნებულნი ვართ, რომ თქვენ ჩვენს სამშობლოს ღირსეულად წარადგენთ და აზერბაიჯანში დიდი გამარჯვებით დაბრუნდებით. კეთილ მგზავრობას გისურვებთ. ნახვამდის!"

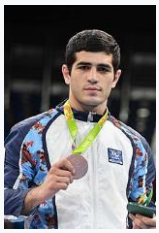
ამ ღონისძიებაზე ასევე გამოვიდა ახალგაზრდობისა და სპორტის მინისტრი აზად რაგიმოვი. თავის გამოსვლაში მან მოკლე მიმოხილვა გააკეთა მომზადების 4-წლიანი პროცესის, გუნდის შემადგენლობისა და მისი მომზადების შესახებ, აცნობა სპორტსმენების მოსალოდნელი შედეგების შესახებ. ღონისძიების ბოლოს ჩვენი რესპუბლიკის პრეზიდენტი ბატონი ილჰამ ალიევი დაემშვიდობა თითოეულ სპორტსმენს და მათ წარმატებები უსურვა. შემდეგ სპორტსმენებმა, რომლებიც ჩვენს ქვეყანას წარადგენდნენ XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე, დადეს ჩვენი ქვეყნის ღირსეულად წარდგენის ფიცი.

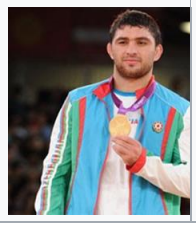
1 აგვისტოს ჰეიდარ ალიევის სახელობის ბინის აეროპორტში შედგა აზერბაიჯანელი სპორტსმენების რიო - 2016 XXXI საზაფხულო ოლიმპიურ თამაშებზე გაცილების ცერემონია.

3 აგვისტოს ოლიმპიურ სოფელ რიო-დე-ჟანეიროში ჩატარდა აზერბაიჯანის დროშის აღმართვის ცერემონია. 6 აგვისტოს სტარტი მიეცა შეჯიბრებებს ძიუდოში და აზერბაიჯანელი სპორტსმენები შეუერთდნენ შეჯიბრების მონაწილეებს. ოლიმპიური თამაშების ყოველ დღეს თან ახლავს ფსიქოლოგიური და ფიზიკური დაძაბულობა. დაძაბული დღეები ყველას აღელვებენ, დაფიქრებას აიძულებენ, ხოლო გამარჯვება ხდება საერთო სიხარულის მიზეზი. ამ სასიხარულო

მომენტების გადალახვაში ჩვენი სპორტსმენები დაგვეხმარნენ. და თქვენც გაიცანით ისინი.

მედა-ლი		მედალოსანი	სპორტის სახეობა	შეჯიბრე-ბების სახე	თარიღი
ოქრო		რადიკ ისაევი	ტაეკვონდო	მამაკაცები + 80 კგ.	20 აგვისტო
ვერც-ხლი		რუსტამ ორუჯოვი	ძიუდო	მამაკაცები - 60 კგ.	8 აგვისტო
ვერც-ხლი		ელმარ გასიმოვი	ძიუდო	მამაკაცები, -100 კგ.	11 აგვისტო
ვერც-ხლი		მარია სტადნიკი	ჭიდაობა	ქალები, თავისუფალი, -48 კგ.	17 აგვისტო
ვერც-ხლი		ვალენტინ დემიანენკო	კანოე სპრინტი	მამაკაცები, ერთადგი-ლიანი კანოე, 200 მ.	18 აგვისტო
ვერც-ხლი		ტორღულ ასკეროვი	ჭიდაობა	მამაკაცები, თავისუფა-ლი, -65 კგ,	21 აგვისტო

ვერც-ხლი		ლორენსო სოტო მაიორი	ბოქსი	მამაკაცები, -64 კგ.	21 აგვისტო
ვერც-ხლი		ხეთაგ გაზიუმოვი	ჭიდაობა	მამაკაცები, თავისუფა-ლი, -97 კგ.	21 აგვისტო
ვერც-ხლი		საბახ შარიათი	ჭიდაობა	მამაკაცები, ბერძნულ-რომაული, -130 კგ.	15 აგვისტო
ვერც-ხლი		ინა ოსიპენკო-რადომსკა	კანოე-სპრინტი	ქალები, ერთადგი-ლიანი ნავი, 200 მ.	16 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		რასულ ჩუმაევი	ჭიდაობა	მამაკაცები, ბერძნულ-რომაული, -66 კგ.	16 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		პატიმატ აკბეროვა	ტაეკვონდო	ქალები, -49 კგ.	17 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		კამრან შახსუვარი	ბოქსი	მამაკაცები, -75 კგ.	18 აგვისტო

ბრინ-ჯაო		ნატალია სინიშინ	ჭიდაობა	ქალები, თავისუ-ფალი, -53 კგ.	18 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		გაჯი ალიევი	ჭიდაობა	მამაკაცები, თავისუ-ფალი, -57კგ.	19 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		ჯაბრაილ გასანოვი	ჭიდაობა	მამაკაცები, თავისუ-ფალი, -74 კგ.	19 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		მილად ბეიგი	ტაეკვანდო	მამაკაცები, -80 კგ.	19 აგვისტო
ბრინ-ჯაო		შარიფ შარიფოვი	ჭიდაობა	მამაკაცები, თავისუ-ფალი, -86 კგ.	20 აგვისტო

2016 წლის24 აგვისტოს ჰეიდარ ალიევის აეროპორტში ჩატარდა რიო-დე-ჟანეიროდან დაბრუნებული ჩვენი დელეგაციის შეხვედრის ცერემონია. იმავე დღეს სპორტსმენები, მათი ახლობლები და სპორტული სპეციალისტები ესტუმრნენ საპატიო ხეივანს და პატივი მიაგეს საერთო ეროვნული ლიდერის ჰეიდარ ალიევის ხსოვნას.

2016 წლის 2 სექტემბერსაზერბაიჯანის პრეზიდენტმა ბატონმა ილხამ ალიევმა მიიღო სპორტსმენები, რომლებმაც რიოში მედლები მოიპოვეს და ხელი მოაწერა ბრძანებას მათი დაჯილდოვების შესახებ.

თავის გამოსვლაში ჩვენი ქვეყნის პრეზიდენტმა აღნიშნა: „ლონდონის შემდეგ ჩვენ ვთვლიდით, რომ 10 მედალი აზერბაიჯანისათვის ოპტიმალური და მაღალი

მაჩვენებელი იყო. მაგრამ სპორტში სწორმა და წარმატებულმა პოლიტიკამ აჩვენა, რომ 10 მედალი საბოლოო შედეგი არ ყოფილა. რიოში მოპოვებულმა 18-მა მედალმა დაამტკიცა, რომ სპორტი უფრო სწრაფად ვითარდება, ვიდრე ეს ივარაუდებოდა ბოლო 4 წლის მანძილზე.მართალია, რომ ჩვენ სპორტული სახელმწიფო ვართ და სარეიტინგო მაჩვენებლებით მოწინავეთა რიგებში ვდგავართ.ოლიმპიური თამაშების შემდეგ იქნა ჩატარებული ანალიზირამდენიმე მაჩვენებლის მიხედვით: მედლების რაოდენობა ერთ სულ მოსახლეზე, მედლების რაოდენობა მთლიან შიდა პროდუქტზე. ამ 2 რეიტინგიდან თითოეულში პირველ ათეულში ვართ. ამაზე მაღალი შედეგის მიღება რთული იქნება. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მე დარწმუნებული ვარ, რომ ტოკიოში აზერბაიჯანელი სპორტსმენები ღირსეულად წარადგენენ ჩვენს ქვეყანას, მიაღწევენ ჩვენს მიერ მოპოვებული პოზიციების გამყარებას“.

აზერბაიჯანის რესპუბლიკის პრეზიდენტი ბატონი ილჰამ ალიევი სპორტსმენებთან ერთად, რომელთა გამარჯვების საპატივცემლოდაც ჩვენი სახელმწიფო დროშა 18-ჯერ იქნა აღმართული XXXI საზაფხულო ოლიმპიადაზე რიო-დე-ჟანეიროში, ბრაზილიაში.

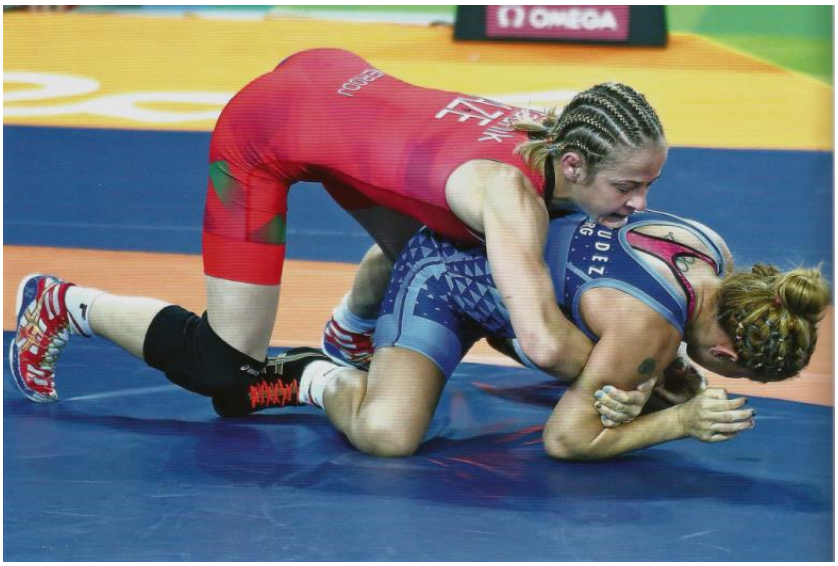
დიდების კვარცხლბეკისათვის მებრძოლი ჩვენი პრიზიორების მღელვარებისა და სიხარულის მომენტები

რადიკ ისაევის გამარჯვების საპატივცემლოდ აღიმართა აზერბაიჯანის სახელმწიფო დროშა და აჟღერდა ჰიმნი

ასე „აცილებს“ რადიკ ისაევი შემდეგ მოწინააღმდეგეს

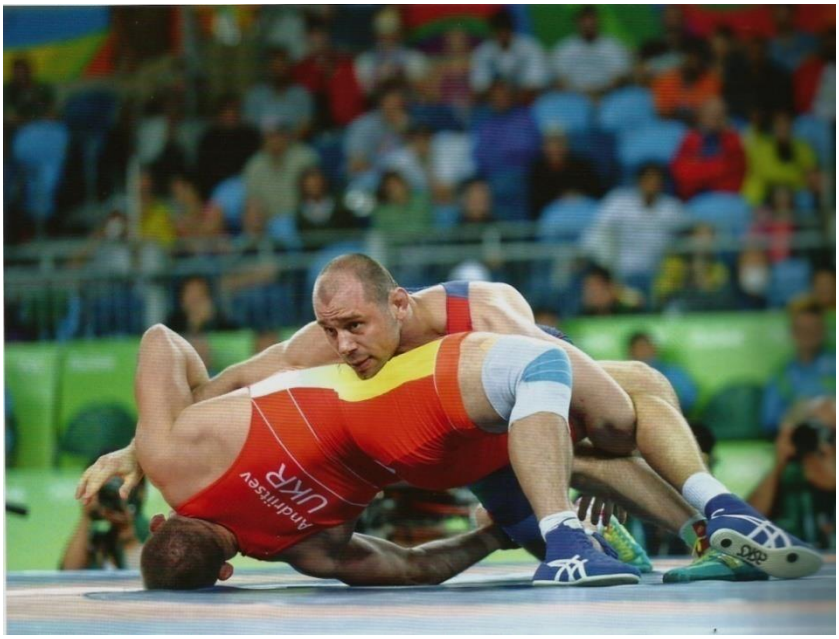
რუსტამ ორუჯოვი ოლეთისათვის ემზადება

ელმარ გასიმოვი დაძაბულ ბრძოლაში



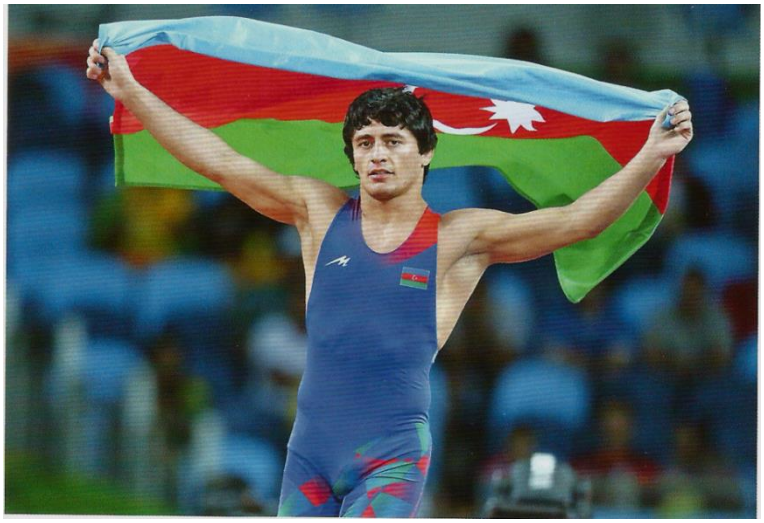
მარია სტადნიკი მკვეთრი მოძრაობისათვის ემზადება

ტოღრულ ასკეროვი იბრძვის



ხეთაგ გაზიუმოვი უგეგს უკრაინელ სპორტსმენს

საბახ შარიათი დაძაბული ბრძოლის დროს

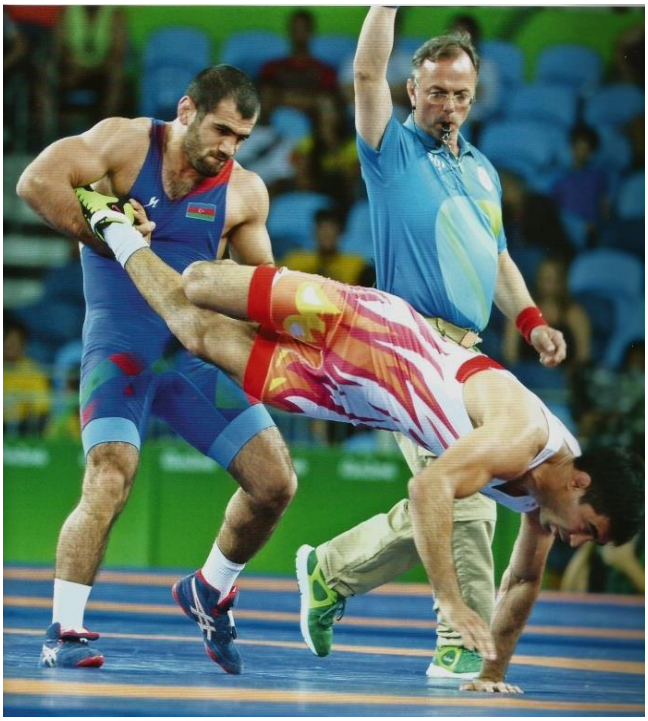


რასულ ჩუნაევი

პატიმარ აბაკაროვა ახორციელებს დარტყმას საყვარელი ილეთით

კამრან შახსუვარი ორთაბრძოლის დროს

ნატალია სინიშინ ორთაბრძოლის დროს



ჯაბრაილ გასანოვი შეხვედრის დაძაბულ მომენტში

მთავარი მწვრთნელის ფირდოუსი უმუდოვის ინსტრუქციები რაუნდებს შორის შესვენების დროს და ორთაბრძოლის გამარჯვებული სპორტსმენის დაჯილდოვება

მილად გეიგი ბრიტანელ სპორტსმენთან ჭიდილისას

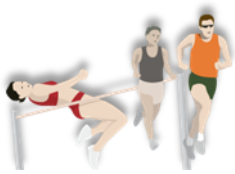
შარიფ შარიფოვი დაძაბული ჭიდილის დროს

მაშინაც კი, როდესაც ძნელია ჩვენი სპორტსმენების დაძაბული მომენტების გადატანა ...

გამარჯვება ძალიან სასიხარულოა. იმიტომ, რომ ეს უბრალო გამარჯვება არაა. ათიათასობით მაყურებელი, რომელიც სხვადასხვა ქვეყნების წარმომადგენლები არიან, ფეხზე დგებიან ჩვენი სპორტსმენის გამარჯვებასთან დაკავშირებით აღმართული დროშისა და აჟღერებული ჰიმნის პატივისცემის ნიშნად. თითოეული მოქალაქისათვის, რომელსაც უყვარს თავისი ქვეყანა, ეს არის უდიდესი სიამაყის წუთები.ამ მომენტში ყველა ივიწყებს თავის თანამდებობას, საზოგადოებრივ სტატუსს და ცხოვრობს ამ გედნიერებითა და სიხარულით. ამ წამებში ყველა მხოლოდ აზერბაიჯანზე *ფიქრობს.*

II ნაწილი

სპორტის საბაზისო სახეობები



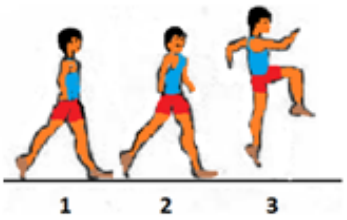
ათლეტიკა

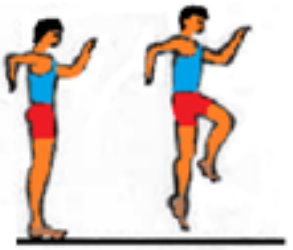
ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ათლეტიკა გამოიყენება როგორც მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების საშუალება, რომლის მიზანსაც წარმოადგენს მოსწავლეთა ამტანობის, ჩქაროსნული და ჩქაროსნულ-მამოძრავებელი უნარების განვითარება. აქ შედის ისეთი სახეობები, როგორებიცაა სპრინტი და ესტაფეტური რბენა, გამოქცევით სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომა, ბირთვის ტყორცნა, საშუალო და შორ დისტანციაზე სირბილი, ასევე კროსზე სირბილი. ათლეტიკის თითოეულ სახეობაში წარმატებული შედეგების მისაღწევად აუცილებელია მომზადების შესაბამისი დონე. ასეთ მომზადებას მიეკუთვნება სავარჯიშოების შესრულების, ფიზიკური და სპეციალური მომზადების ტექნიკა.ცხადია, რომ ათლეტიკის თითოეულ სახეობაში შედეგების მისაღწევად საჭიროა ერთმანეთისაგან მნიშვნელოვნად განსხვავებული შესაბამისი მომზადებები.მაგალითად, გამორბენით სიგრძეზე და სიმაღლეში ხტომისას მოსწავლეები უნდა ფლობდნენ ჩქაროსნულ, ჩქაროსნულ-ძალოსნურ უნარებსა და მოქნილობას. ამ მიზნით ამ ნაწილში ჩვენ შევეცდებით10 კლასის მოსწავლეებს გავაცნოთ ისეთი სავარჯიშოები, კომბინაციები და სავარჯიშოთა კომპლექსები, რომლებიც აუცილებელია ათლეტიკის ცალკეული სახეობებისათვის მოსამზადებლად. თქვენ ამ სავარჯიშოების შესრულებას შეძლებთ როგორც გაკვეთილის დროს, ისე კლასგარეშე მეცადინეობებზე და სასექციო ვარჯიშებზე. ასევე დამოუკიდებლადაც. ამ სავარჯიშოებისა და მათი შესრულების მეთოდების ცოდნით, სურვილის არსებობისას, თქვენ ასევე შეძლებთ გარკვეული მომზადების შეძენას.

სირბილი. სირბილიგამოიყენება როგორც ცალკეული სახეობა (მაგალითად, 30 მ, 60 მ, 100მ, 800 მდა ა.შ.) და როგორც სხვა სახეობების გარკვეული ნაწილი(მაგალითად, გამორბენით სიგრძეზე და სიმაღლეში ხტომა, ესტაფეტური რბენა და ა.შ.), ასევე როგორც მომზადების საშუალება სპორტის ყველა სხვა სახეობაში. სირბილის წარმატეით შესასრულებლად აუცილებელია შემდეგი მომზადება:

1. ***სირბილის ტექნიკა.*** როგორც იცით, შესრულების ფაზიდან გამომდინარე, სავარჯიშოების ტექნიკა სირბილში სხვადასხვაგვარია.აქ შედის სტარტის ტექნიკა,

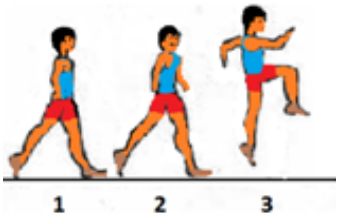
აჩქარების ტექნიკა, დისტანციაზე რბენის ტექნიკა, ფინიშირების ტექნიკა და ა.შ. აქ ჩვენ შევეცდებით წარმოვადგინოთ სირბილის ზოგადი ტექნიკა, უფრო სწორად სავარჯიშოები, რომლებიც აუცილებელია დიტანციაზე რბენისათვის მომზადების განსახორციელებლად. აუცილებელია აღინიშნოს, რომ სირბილში ტექნიკური ნაკლოვანებები სპორტსმენს არ აძლევს მისი მოძრაობის პოტენციალის სრული რეალიზაციის საშუალებას როგორც თავად ათლეტიკის სახეობებში, ისე სპორტის სხვა სახეობებშიც. მეორეს მხრივ, სწორად ფორმირებული სირბილის ტექნიკა ხელს უწყობს ნებისმიერი სავარჯიშოს შესრულებას დამატებითი დაძაბულობის გარეშე, მაღალი ეფექტურობით, ყველა სახის სპორტულ თამაშებში, რომლებიც მოითხოვენ სიმარდეს (მოხერხებულობას) და სისწრაფეს (სიჩქარეს). ჩვენ ვთვლით, რომ ამ ნაწილში წარმოდგენილი სავარჯიშოები აამაღლებენ თქვენი საქმიანობის ეფექტურობას სირბილის ტექნიკის ფორმირებასა და სრულყოფაში.





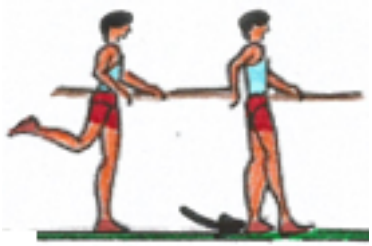
ხელების მოძრაობა ადგილზე სირბილის დროს (ნახატი 1):

- იდაყვებში მოხრილი ხელების მოძრაობა (მოხრის კუთხე ფიქსირებულია);
- იგივე მოძრაობა კედლის წინ;
- იგივე მოძრაობა კისერზე პირსახოცზე მოჭიდებით;
- იგივე მოძრაობა სარკის წინ;
- იგივე მოძრაობა ამხანაგის დაკვირვების ქვეშ;
- იგივე მოძრაობა ადგილზე სხვადასხვა სიხშირით, ამპლიტუდით და ძალისხმევით რბენისას.



სიარული გარძაყის მაღლა აწევით (ნახატი 2):

-გაქნევი ხელისა და ფეხის დაჭიმვით;
- მხოლოდ მარცხენა ან მხოლოდ მარჯვენა ფეხით;
- ყოველი 3 ნაბიჯიდან;
- ყოველი ნაბიჯიდან.



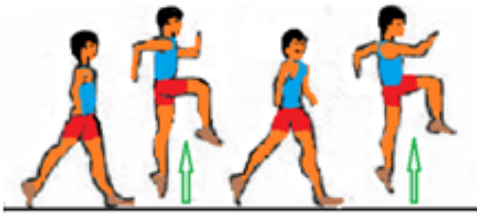
*სპორტული სიარული (**ნახატი 3**):*

- საყრდენი ფეხის დაჭიმვით;
- ასაქნევი ფეხი გამართულია, ფეხის წვერი შენსკენ.

ნახატი 3

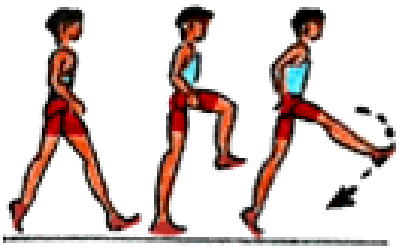
*წვივის უკან გაწევით (**ნახატი 4**):*

- გარკვეულ სიმაღლეზე დგომისას;
- სატანვარჯიშო კედლის წინ.



ნახატი 4

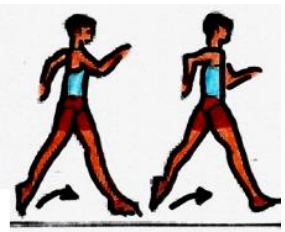
*ახტომის გარეშე. ასაკრავი ფეხის დადგმის შემდეგ სრულდება მაღლა ახტომი. (**ნახატი 5**):*



- მოძრაობა კუნთების დაჭიმვითა და ხელების აქნევით;
- ისე, როგორც სირბილში;
- ახტომი საშუალო და მაქსიმალურ სიმაღლეზე;
- თავისუფალი ფეხის თეძოს მაქსიმალურ სიმაღლეზე აწევით.

ნახატი 5

*სიარული წვივის წინისკენ გაქნევით (**ნახატი 6**):*



- მხოლოდ მარჯვენა ან მარცხენა ფეხით;
- ფეხების შენაცვლებით ყოველ 3 თვლაზე;
- ერთი ნაბიჯის შემდეგ;
- ჩვეულებრივი ამპლიტუდიდან მოძრაობის მაქსიმალურ ამპლიტუდამდე.

ნახატი 6

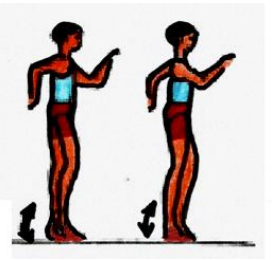
*სიარული ტერფის გვერდზე მიტრიალებით (**ნახატი 7**):*

- ფეხის წვერების (ცერების) გარეთკენ მიტრიალებით;
- ცერების მიწაზე მოჭიდების იმიტაცია;
- ცერების მოტრიალებით და ზამბარისებრი ნახტომებით.

ნახატი 7

*სიარული ფეხების გაქნევით(**ნახატი 8**)*:

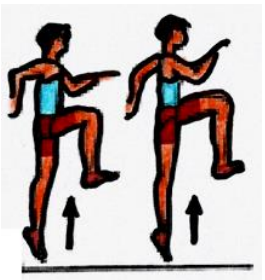
- მხოლოდ მარჯვენა ან მხოლოდ მარცხენა ფეხით;
- ცვლა ყოველ 3 თვლაზე;
- ცვლა ყოველ ნაბიჯზე;
- მაქსიმალური ამპლიტუდით.



ნახატი 8

*ცერებზე აწევა და დაშვება (**ნახატი 9**)*:

- ადგილზე;
- წინისაკენ განთავსებით;

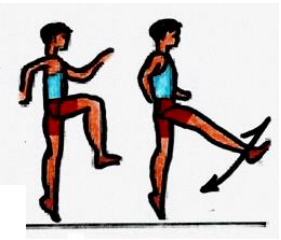


-იგივე მოძრაობა, ხელები წელზე;
- იგივე მოძრაობა, ხელები დაშვებულია დაბლა;
- იგივე მოძრაობა სხვადასხვა ამპლიტუდით;
-იგივე მოძრაობა სხვადასხვა სიხშირით;
- იგივე მოძრაობა შემცირებით;
- იგივე მოძრაობა ტვირთით.

ნახატი 9

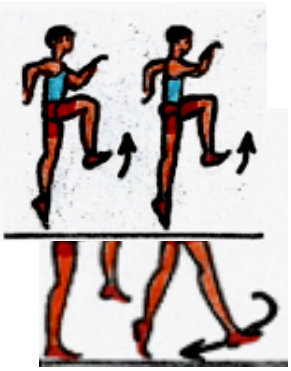
*გარძაყის მაღლა აწევა და სირბილი ხტუნვით (**ნახატი 10**)*:

- ადგილზე;
- მოძრაობაში;
- სირბილისა და სიარულის მონაცვლეობით;
- მხოლოდ მარჯვენა ან მარცხენა ფეხით;
- ცვლა ყოველ 3 თვლაზე;
- მოძრაობის ამპლიტუდისა და ნახტომის სიმაღლის მონაცვლეობით.



ნახატი 10

*სირბილი გარძაყის მაღლა აწევით და ფეხების გაქნევით (**ნახატი 11**)*:

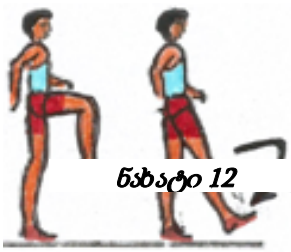


- ადგილზე;
- წინ წაწევით;
- მხოლოდ მარჯვენა ან მარცხენა ფეხით;
- ცვლა ყოველ 3 თვლაზე;
- მოძრაობის ამპლიტუდისა და ნახტომის სიმაღლის ცვლით.

ნახატი 11

*სირბილიგასაქნევი ფეხის მაღლა აწევით (**ნახატი 12**)*:

- გასაქნევი ფეხი დაბლა ეშვება მთელს ქუსლზე;



ნახატი 12

- სირბილი მაღლისკენ ბიძგით;
- სირბილი წინისკენ ბიძგით;
- სხვადასხვა სიჩქარით შესრულება.

სირბილი ბარძაყის მაღლა აწევით შემდგომი გაქნევით და მოქნევით ***(ნახატი 13)****:*

- ადგილზე;
- წინ წაწევით;
- მხოლოდ მარჯვენა ან მარცხენა ფეხით;
- ყოველ 3 თვლაზე;
- მოძრაობის შესრულების მაქსიმალური ამპლიტუდის მიღწევით.

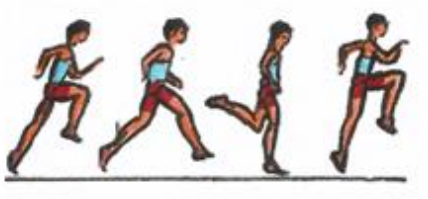
ნახატი 13

სირბილი ფეხის კვრით ***(ნახატი 14)****:*

- ფეხის კვრის ინტენსივობის ზრდის ხარჯზესირბილიდან ხტუნვით სირბილზე გადასვლა.

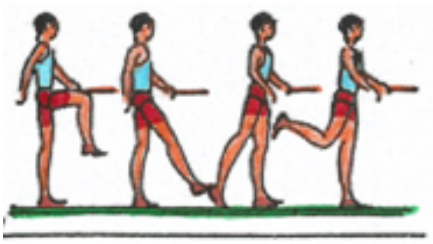
ნახატი 14

სირბილის მაიმიტირებელი მოძრაობები (“ველოსიპედი”) ***(ნახატი15)****:*



ნახატი 15

- ზურგზე წოლით;
- ზურგზე დგომით;



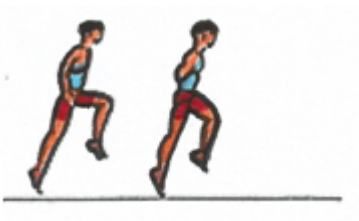
- მაქსიმალური ამპლიტუდით;
- დანიშნულ დროში სიხშირით, მაგალითად 10 წამის მანძილზე;
- წინააღმდეგობით.

სირბილის ტექნიკის ელემენტებზე მუშაობა ***(ნახატი 16)****:*

ნახატი 16

- ფეხის მოძრაობის ტექნიკა;
- ხელისა და ფეხის შეთანხმება

*ერთ ფეხზე სირბილის მაიმიტირებელი მოძრაობები (**ნახატი 17**):*



- სირბილის ყველა ფაზების თანმიმდევრულად შესრულება, გარკვეულ სიმაღლეზე დგომით:ბარძაყის აწევა, წვივის წინისკენ გაქნევი, ბარძაყი გაიწევა უკან, წვივი ეშვება დაბლა;

ნახატი 17

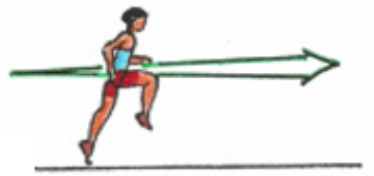
- იგივე მოძრაობა სატანვარჯიშო კედელზე ან ორძელზე.

*სირბილის ტექნიკური ელემენტების დამუშავება (**ნახატი 18**):*

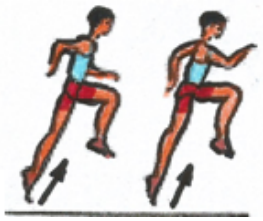
- ხელების მოძრაობის ტექნიკა;
- ხელები წინისკენ "გადაჯვარედინებულ" მდგომარეობაში;

ნახატი 18

- ხელები გვერდებზე;
- ხელები უკნისკენ გადაჯვარედინებული.



*სირბილი წვივის დაბლა-უკან გაწევით (**ნახატი 19**):*



ნახატი 19

- ადგილზე;
- მოძრაობაში;
- სხვადასხვა სიჩქარის რეჟიმში;
- შესრულების ინტენსივობის ცვლით.

*მუშაობა სირბილის ტექნიკურ პარამეტრებზე (**ნახატი 20**):*

- ნაბიჯის სიგრძის ცვლით;
- ნაბიჯის სიხშირის ცვლით.

ნახატი 20

*სირბილი ფეხების მაქსიმალური დაჭიმვით. გასაქნევი ფეხი ოდნავ იჭიმება მუხლის სახსარში (**ნახატი 21**):*

- მაღლისკენ გაქნევით;
- წინისკენ გაქნევით;
- სხვადასხვა სიჩქარის რეჟიმში.

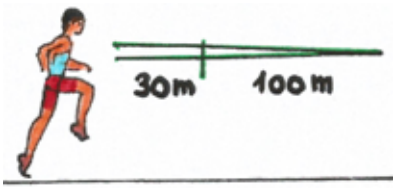
ნახატი 21

*ტექნიკის მუშაობა (**ნახატი***

*სირბილის ელემენტებზე **22**):*

- აჩქარებით;
- ნაბიჯის სიხშირის ცვლით;
- ფეხის გაქნევის სიხშირის ზრდით.

ნახატი 22



*სირბილის ტექნიკის სრულყოფა (**ნახატი 23**):*

ნახატი 23

- თავისუფალი ძალებით;
- სიჩქარის აკრების შემდეგ;
- შეეცადეთ გადალახოთ რაც შეიძლება მეტი მანძილი ამავე ტემპში ინერციით;
- მანძილის თანდათანობით შემცირება ინერციით სირბილის ხარჯზე (აკრეფილი სიჩქარის მანძილი), არააქტიური ნაწილის გაზრდა (ინერციით სირბილის ხარჯზე), მაგალითად 30 მ სიჩქარის აკრეფა და დარჩენილი 100 მ ინერციით გარბენა.

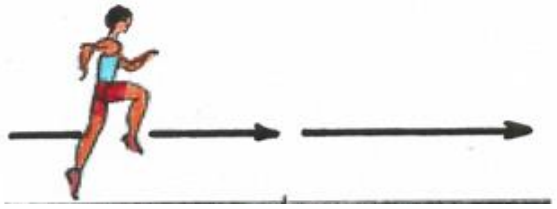
*სირბილი ვირაჟით (მობრუნებით) (**ნახატი 24**):*

- ბრუნები სხვადასხვა რადიუსით;
- სირბილის სიჩქარის თანდათან ზრდით ;
- თანაბარი სიჩქარე;
- მოსახვევში შესვლის ტექნიკის დამუშავება;
- მოსახვევიდან გამოსვლის ტექნიკის დამუშავება;
- მოსახვევიდან გამოსვლის შემდეგ ინერციით სირბილის გაგრძელება.

ნახატი 24

*ინერციით მოძრაობა (**ნახატი 25**):*

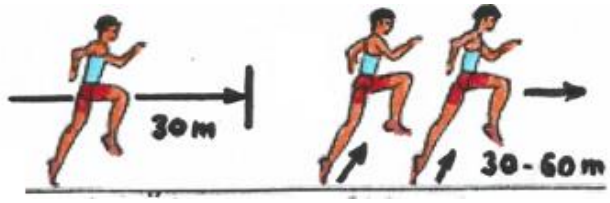
- თავისუფალი ძალებით სიჩქარის შემენის შემდეგ შეეცადეთ ნაბიჯის სიგრძისა და სიხშირის შენარჩუნებას ინერციით სირბილის ხარჯზე.



ნახატი 25

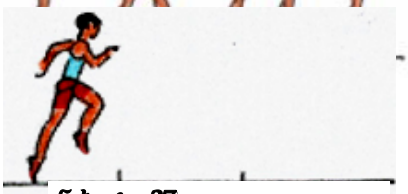
*მონაკვეთებზე სირბილი ტექნიკის ელემენტების დამუშავებით (**ნახატი26**):*

- სირბილი30-60მ-ზე, 30მ სიჩქარით;
- ნაბიჯის სიხშირე;



- ფეხის გაქნევით;

- ინერციით.



ნახატი 27

ნახატი 26

სხვადასხვა სიგრძის მონაკვეთებზე სირბილი (ნახატი 27):

- სირბილის ნაწილების მონაცვლეობა ერთ დისტანციაზე (სიჩქარის შემენით, სიჩქარის გაზრდით), აქტიურად და არააქტიურად (თავისუფალი ძალით, ინერციით) სირბილის ნაწილების მონაცვლეობით. მაგალითად, 30 მ აქტიურად, 30 მ არააქტიურად, 30 მ აქტიურადან 30 მ აქტიურად.

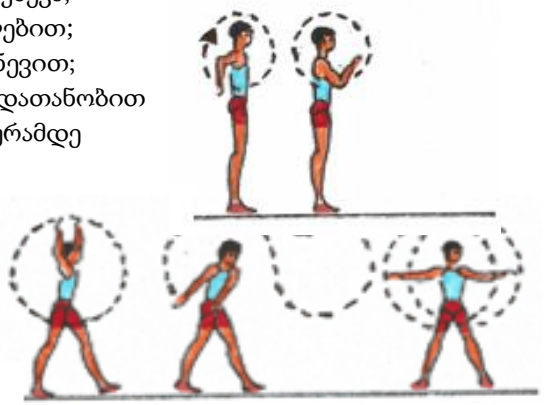
- ან 30მ აქტიურად, 30 მ არააქტიურად, 10 მ ძალიან აქტიურად;
- 30მ აქტიურად, 20 მ ინერციით, 30 მ აქტიურად, 40 მ არააქტიურად;
- 100 მ სირბილშიყოველ 10 მ აქტიურისა და არააქტიურის მონაცვლეობა.

სირბილში აუცილებელი მოქნილობის განვითარება

ხელებით გაქნევები. ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობები წინ-უკან ადგილზე და მოძრაობაში (ნახატი 28):

- ერთი ხელი მაღლა, მეორე ხელი დაბლა;
- ორივე ხელის ერთდროულად აქნევა;
- მოხრილი და დაჭიმული ხელებით;
- ხელების გაშლა გვერდზე გაქნევით;
- მოძრაობის ამპლიტუდის თანდათანობით მაქსიმალურამდე მიყვანა;
- ძალიან დიდი წინააღმდეგობით.

ნახატი 28



ხელების ტრიალი (ნახატი 29):

- წინ-მაღლა, უკან, რვიანით;
- ადგილზე და მოძრაობაში;
- მოხრილი და დაჭიმული ხელები;
- ერთი ხელის;
- ხელების წრიული მოძრაობები;
-მცირე წინააღმდეგობით.

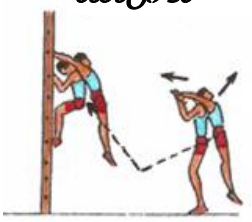
ნახატი 29

მხრების ტრიალი (ნახატი 30):

- მარჯვენა და მარცხენა მხრის ერთდროულად ან მონაცვლეობით ტრიალი;

- წინ-უკან;
- ცურვის მოძრაობების იმიტაცია წინისკენ „კროლის“ სტილში;
- ისევ მოძრაობა უკან;

ნახატი 30



- ხელებით ნიჩბის მოსმის ერთდროული ან მონაცვლეობითი ცურვითი მოძრაობა;
- იმავე მოძრაობის შესრულება წინააღმდეგობით.

სხეულის ტრიალი (ნახატი 31):

- დგომის მდგომარეობაში, ფეხები მხრების სიგანეზე, სხეულის ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ;
- ხელები განზე;
- სატანვარჯიშო ჯოხი თავს ზემოთ ან მხრებზე;

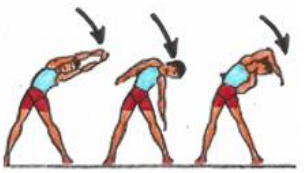
ნახატი 31

- დახრა წინ, ხელები განზე. სხეულის ტრიალი, ხელების გაქნევი მარჯვნივ და მარცხნივ (“ქარის წისქვილი”);
- სხეულის ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები განზე, ამხანაგის ტერფზე მოჭიდებით.

სხეულის ზედა ნაწილის მოხრა(ნახატი 32):

- წელის დონეზე ხელების საყრდენზე მოჭიდებით, ზამბარისებრი მოძრაობები;
- იგივე მოძრაობა ამხანაგის წელზე მოჭიდებით, იმ დროს როდესაც ის ცდილობს ზურგი დაბლა დასწიოს;

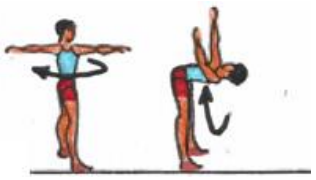
ნახატი 32



- მოსწავლე კიდია სატანვარჯიშო კედელზე მისკენ ზურგით, მოსწავლესა და სატანვარჯიშო კედელს შორის მყოფი ამხანაგი ზურგით მაღლა სწევს თავის ამხანაგს;
- კედელთან ზურგით მდგომი ორი მოსწავლე, გადაგრიხავენ ერთმანეთთან ხელებს, ერთიმეორეს სწევენ მაღლა.

სხეულის დახრები (ნახატი 33):

- წინ, გვერდზე, მარჯვნივ, მარცხნივ;
- იგივე მოძრაობა, ხელები წელზე ;



- იგივე მოძრაობა,ხელები აწეულია მაღლა;
- იგივე მოძრაობა, ხელები მაღლა, თითები გადაგრეხილია ერთმანეთზე ან სატანვარჯიშო ჯოხზე ან ბურთზე;
- იგივე მოძრაობა, მდგომარეობაში „მუხლებზე“.

ნახატი 33

სხეულის გადახრები გვერდებზე (ნახატი 34):

- ფეხები მხრების სიგანეზე;

- იგივე მოძრაობა, ხელები თავს ზემოთ, ერთმანეთთან კაუჭისებურად გადაჯვარედინებული;

- იგივე მოძრაობა, ხელები წელზე;

- დგომის მდგომარეობაში, ხელები იწევა მაღლა და ეშვება დაბლა წელამდე;

ნახატი 34

- იგივე მოძრაობა მარცხენა ხელის აწევითა და მოხრით მარჯვნივ დახრითა და პირიქით.

მენჯის წრიული მოძრაობები (ნახატი 35):

- ფეხები მხრების სიგანეზე დგომით მდებარეობაში, მაქსიმალური ჰორიზონტალური წრიული მოძრაობები მენჯით;

- წელზე სატანვარჯიშო რგოლით;

- მენჯის მოძრაობით ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში გამოჰყავს რვიანი.

ნახატი 35

სხეულის დახრა წინ და უკან. დგომის მდგომარეობაში, ფეხები მხრების სიგანეზე (ნახატი 36):

- იატაკზე დარტყმები ხელის თითებით (ხელის გულებით, მაჯებით);

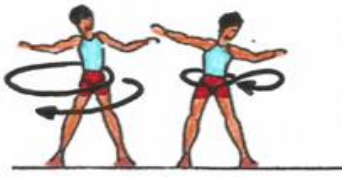
- ხელების გაქნევები მოძრაობის ფართო ამპლიტუდით წინ და უკან დახრებისას;

- მარჯვენა და მარცხენა ფეხებისკენ მონაცვლეობით დახრები, იმავდროულად ხელების გაქნევები, რომლებიც გაგვაქვს ზურგსუკან;

- ჯდომით მდგომარეობაში, წინისკენ ზამბარისებრი დახრა;

- ჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები განზე, მარცხენა ხელით შეეხეთ მარჯვენა ცერს და პირიქით.

ნახატი 36



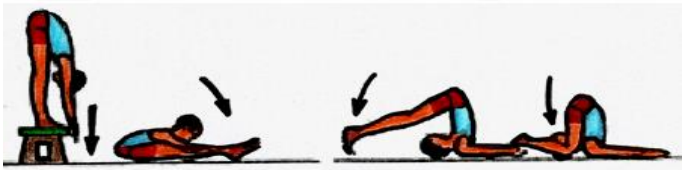
ფეხების მოძრაობები ზურგზე წოლით მდგომარეობაში (ნახატი 37):

- ფეხები სამკუთხედის მდგომარეობაში, ქანაობენ მარჯვნივ ან მარცხნივ დაბჯენამდე;

- იგივე მოძრაობა, ფეხები იჭიმება და იხრება მუხლებში.

ნახატი 37

სხეულის დახრები (ნახატი38):

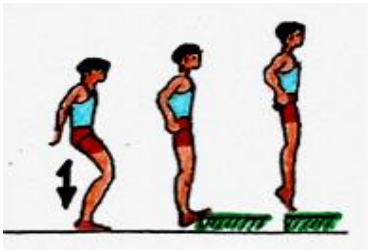


ნახატი 38

- გასაზღვრულ სიმაღლეზე დგომში;
- ჯდომით მდგომარეობაში, თითებით ფეხის წვერებზე შეხება;
- თავს ზემოთ საყრდენზე ფეხის თითებით შეხება წოლით მდგომარეობაში;
- წოლით მდგომარეობაში თავს უკან გადაწეული მუხლებით იატაკთან შეხება.

ფეხის ნაკუთალი კუნთების გაჭიმვა (ნახატი 39):

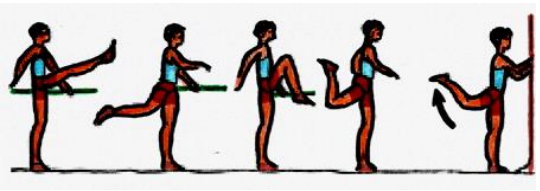
- კოჭ-წვივის (ცერ-ქუსლის) სახსრის ზევით-ქვევით მოძრაობა;
- მთელს ქუსლზე ჩაჯდომი;
- ფეხის ცერები ნებისმიერ სიმაღლეზე, ქუსლები ქვემოთ-ზემოთ.



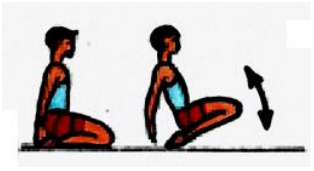
ნახატი 39

გაქნევები ფეხებით (ნახატი 40):

- წინ-უკან;
- მაქსიმალური ამპლიტუდით;
- ერთი ხელით საყრდენზე ჩაჭიდებით;
- მოძრაობის მცირე ამპლიტუდიდან მაქსიმალურ ამპლიტუდამდე;
- მოდუნებული ბარძაყით;
- სარბენი მოძრაობით;
- საყრდენზე მოჭიდებით, ფეხის მოძრაობები უკან;
- სიარული ხელებისა და ფეხების გადაჯვარედინებით.



ნახატი 40



ნახატი 41

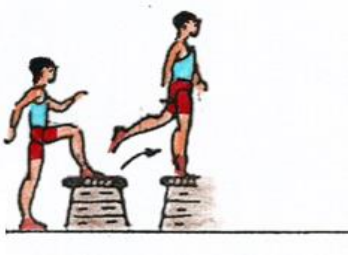
კოჭ-წვივის კუნთების გაჭიმვა (ნახატი 41):

- ჩაჯდომი უკან გაწეულ კოჭ-წვივზე;
- იგივე მოძრაობა, ზურგზე წოლის მდგომარეობაში გადასვლით;
- ჯდომით, ხელების დახმარებით ფეხის ქუსლების ტრიალი.

ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარება სირბილში

ბარძაყების აწევა ***(ნახატი 42)****:*

- ადგილზე სიარული, ბარძაყის მაღლა აწევა, წვივი ეხება გულმკერდს;
- იგივე მოძრაობა, ზურგზე წოლით;
- სხეულის წინისკენ დახრით (სატანვარჯიშო კედელზე დაყრდნობით);



- დაკიდებით;
- ფეხების აწევა ტვირთით;
- მარჯვენა ფეხის მაღლა ახტომი, მუხლში მოხრილ მარცხენა ფეხს მკერდისკენ ქაჩავს და პირიქით.

ნახატი 43

უკანა ზედაპირის კუნთების გაჭიმვა ***(ნახატი43)****:*

- დგომითი მდგომარეობიდან მუხლის გაქაჩვა ნიკაპამდე;
- იგივე მოძრაობა ზურგზე წოლის მდგომარეობაში;
- იგივე მოძრაობა გვერდზე წოლის მდგომარეობაში.

სირბილი ბარძაყების მაღლა აწევით ***(ნახატი 44)****:*

- გასაქნევი ფეხის გამართვით;
- სირბილი კლებაზე (კიბეზე მაღლა);
- სირბილი თოვლში (ან მუხლამდე წყალში);
- სირბილი ტვირთით მხრებზე.

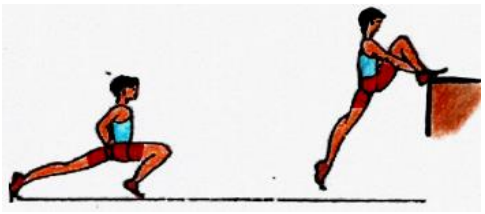
ბარძაყის წინა კუნთის გაჭიმვა ***(ნახატი 45)****:*

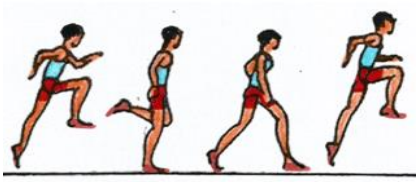
- ხელების დახმარებით ფეხის მოხრა უკან;
- იგივე მოძრაობა, გვერდზე წოლით;
- იგივე მოძრაობა, მუცელზე წოლით;

- ზურგით სატავარჯიშო კედლისკენ ერთი ფეხის ქუსლის მაქსიმალურ სიმაღლეზე აწევა.

ახტომი შემაღლებაზე. სიმაღლე მუხლის დონეზე ***(ნახატი 46)****:*

- ასაქნევი მარჯვენა და მარცხენა ფეხების მონაცვლეობა;
- ასაქნევი ფეხის გამართვა;
- ფეხების მონაცვლეობით;
- ტვირთით მხარზე.

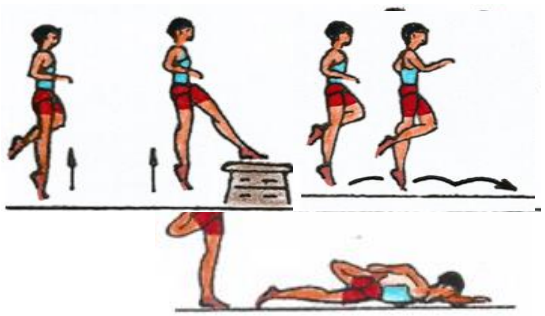




ნახატი 47

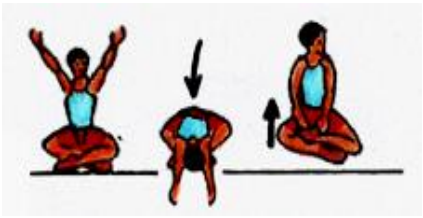
ფეხების გადაჯვარედინება. (თურქული ჯდომი) ***(ნახატი 47)****:*

- სხეულისა და ხელების წინისკენ დახრა;
- ერთი ხელის მოხრით, ფეხი ასწიეთ კოჭით, მეორე ხელით დაბლისკენ დაქაჩეთ მუხლის ნაწილი;
- ზურგზე ქანაობა;
- ხელების დახმარებით მიწვდით მუხლში მოხრილი ფეხის ქუსლს, მენჯ-ბარძაყის სახსრამდე .



ხტუნვები ერთ ფეხზე ***(ნახატი48)****:*

- ადგილზე;
- გაქნევის მიმართულების ცვლით;
- თოკით;
- სიმაღლეზე;
- ბარძაყის უკან გაწევით;
- კლებით(მაღლა კიბეზე);
- მხრებზე ტვირთით.



ნახატი 48

წინისკენ გამოხდომა ***(ნახატი 49)****:*

- საშუალო;
- მაქსიმალური;
- ზურგის დონეზე სატანვარჯიშო სკამზე.

ნახატი 49

სირბილი, აქცენტირებული ფეხის კვრით, ერთი ფეხით ***(ნახატი 50)****:*

- სიმძიმის ცენტრი ეშვება დაბლა;
- აჩქარებით;
- ფეხების მონაცვლეობით.

ნახატი 50

ხტუნვები ერთ ფეხზე **(ნახატი51)***:*

- დროის ათვლით;
- ნებისმიერი მანძილი ნახტომების უმცირესი რაოდენობით.

ნახატი 51

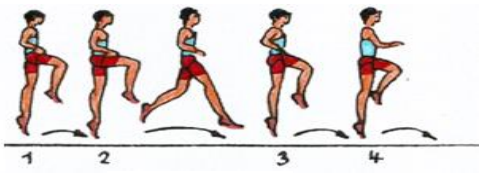
სირბილი ნახტომებით (ნახატი52):

- მონიშნულ მონაკვეთზე;
- გამორბენით;
- აჩქარების გარეშე;
- ქარის საწინააღმდეგოდ;
- კლებაზე (კიბით მაღლა)

ნახატი 52

ხტუნვები ერთ ფეხზე მონაცვლეობით (ნახატი53):

- ორჯერ მარჯვენით, ორჯერ მარცხენით და ა.შ.;
- ადგილზე;
- აქნევისმიმართულების ცვლით.



ნახატი 53

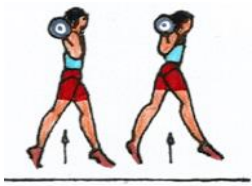
სირბილი წინააღმდეგობით (ნახატი54):

- შეყოვნებით ;
- ამხანაგის წინააღმდეგობის გადალახვით;
- ტვირთის ზიდვით.

ნახატი 54

ნახტომები გამოხდომით (ნახატი55):

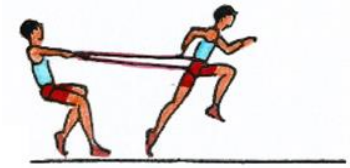
- ორი ფეხით;
- ადგილზე ფეხების მდგომარეობის ცვლით;
- თანაბრად ან ტემპის შეცვლით.



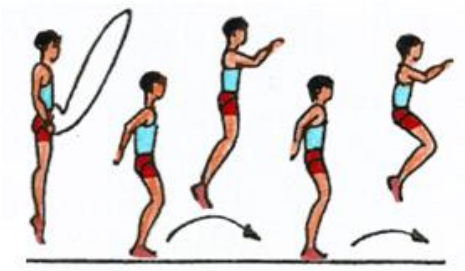
ნახატი 55

ხტუნვები ორ ფეხზე (ნახატი56):

- თოკით;
- ადგილზე;
- გაქნევის მიმართულების ცვლით;
- მუხლის მკერდისკენ მიზიდვით;



- ბარძაყის უკან გაწევით;
- კლებით (კიბით მაღლა).



ნახატი 56

ზამბარისებრი ნახტომები. ფეხები მოხრილია მუხლებში:

- სხვადასხვა ინტენსივობით;
- სხვადასხვა ტემპით;
- ტვირთით მხარზე ან ზურგზე;
- კლებით (კიბით მაღლა).

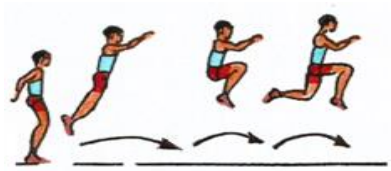
ორ ფეხზე ხტუნვები (ნახატი57):

- გამოხდომით;
- ჩაჯდომიდან ჩაჯდომამზე;
- ჯდომიდან ჯდომამდე (“როგორც ბაყაყი”);
- დაბრკოლებების გავლით.

ნახატი 57

შემოკლებული ნაბიჯით სირბილი (ნახატი58):

- სირბილში;
- ქარის მიმართულებით;
- დაღმართზე.



ნახატი 58

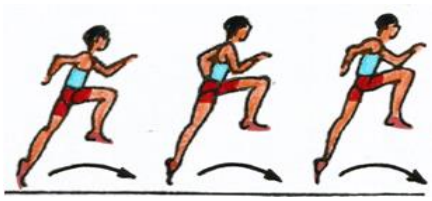
წვივის გაქნევები უკან (ნახატი59):

- გარკვეულ სიმაღლეზე დგომისას;
- მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობა;
- ტემპის ცვლით;
- სხეულის წინ დახრით;
- მუცელზე წოლით;
- ტვირთის წვივზე მიმაგრება.

ნახატი 59

ფეხიდან ფეხზე ხტუნვები (ნახატი60):

- ხელების სარბენი მოძრაობით;
- ბარძაყის მაღლა აწევით;
- ასაქნევი ფეხის გამართვისათვის ყურადღების მიქცევით;



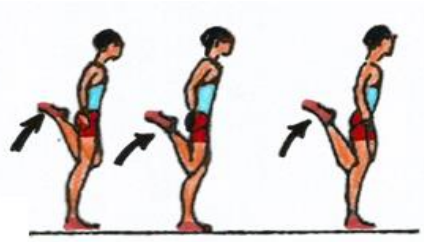
ნახატი 60

- მიმართულების ცვლით;
- სირბილზე თანდათანობით გადასვლით;
- კლებით (კიბით მაღლა);
- ტვირთით

სირბილში გარძაყის უკან გაწევა **(ნახატი61)**:
- ტემპის ცვლით;
- ტვირთით მხრებზე;
- ტვირთით ფეხებზე.

ნახატი 61

ესტაფეტური რბენა

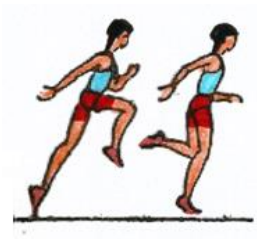


ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ესტაფეტური რბენა, როგორც წესი, ტარდება 4x50 მ მანძილზე, და მოსწავლეების ყველა სახის მომზადების განხორციელება ხდება წინა ნაწილში აღწერილი მოკლე დისტანციაზე რბენის დროს. თუმცაღა, ესტაფეტური რბენის ტექნიკის გასაუმჯობესებლად რეკომენდირებულია შემდეგი სავარჯიშოების შესრულება.

ხელების მოძრაობების სრულყოფა საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის დროს. გადაცემის დროს ხელი ბოლომდეა გაშლილი:
- საესტაფეტო ჯოხის გარეშე;
- საესტაფეტო ჯოხით;
- ადგილზე;
- ნელა რბენისას;
- მუდმივი სიჩქარით;
- სიჩქარის სხვადასხვა რეჟიმში.

სირბილი ხელების ფიქსირებული მდგომარეობით "საესტაფეტო ჯოხის მიღება" **(ნახატი 62)**:

ნახატი 62



- ცალკეული სავარჯიშოს დამუშავება;
- მუდმივი სიჩქარით, სხეულის მდგომარეობა, ხელების მოძრაობის ამპლიტუდა;
- განსაზღვრულ ადგილას;
- მქვრთნელის კომანდის (ბრძანების) მიხედვით;
- დისტანციის სწორ მონაკვეთზე;
- მოსახვევის დასაწყისში და დასასრულს;
- სიჩქარის სხვადასხვა რეჟიმში;

- ხელების ცვლით.

ხელების მოძრაობების სრულყოფა საესტაფეტო ჯოხის მიღებისას. ხელი მთლიანად არის გაშლილი ესტაფეტის მიღებისას:

- საესტაფეტო ჯოხის გარეშე;
- საესტაფეტო ჯოხით;
- ადგილზე;
- ნელ სირბილში;
- მუდმივი სიჩქარით;
- სიჩქარის განსხვავებულ რეჟიმში.

საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის იმიტაცია სირბილის მაქსიმალური სიჩქარით:

- 30მ (20 მ ,60მ) მანძილზე სირბილის შემდეგ განსაზღვრულ ზონაში ესტაფეტის გადაცემა ;
- საესტაფეტო რბენის განსაზღვრულ მანძილზე და ჩვეულებრივ სირბილში ქრონომეტრაჟის განსაზღვრა.

*საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის იმიტაცია(**ნახატი63**):*

- მოძრაობების ცალკეული შესრულება;
- სირბილი სიჩქარის, სხეულის მდგომარეობის ამპლიტუდის და ხელების მოძრაობის ცვლის გარეშე;
- საესტაფეტო ჯოხის გარეშე;
- საესტაფეტო ჯოხით;
-ხელების ცვლით;
- სიჩქარის სხვადასხვა რეჟიმში;
- დისტანციის სწორ მონაკვეთზე
- მოსახვევის დასაწყისში და დასასრულს.

ნახატი 63

ნახტომები და ტყორცნები

შესრულების ტექნიკის სრულყოფა და აუცილებელი მოძრაობის უნარების განვითარება

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში მოსწავლეთა ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადება შეიძლება გახორციელებულ იქნას შესაბამისი სავარჯიშოების, სავარჯიშოთა კომპლექსების და სხვა საშუალებების გამოყენებით. კლასიკური

ნახტომები გამოიყენება ქვედა კიდურების კუნთების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებლად, ტყორცნები - სხეულისა და ზედა კიდურების კუნთების განსავითარებლად.მაგრამ, როგორც ყველა სხვა სახეობაში, აქ მოსწავლეების მიერ ნაჩვენები შედეგები უტოლდება ჩქაროსნულ-ძალოსნურ მომზადებას, ასევე დამოკიდებულია შესრულების ტექნიკაზე, ჩქაროსნულ-ძალოსნურ ამტანობაზე და ა.შ. მე-10-ე კლასში გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „ფოსბერი-ფლოპის“ მეთოდით გამოიყენება იმ სკოლებში, რომლებსაც აქვთ შესაბამისი მატერიალურ-ტექნიკური ბაზა, ხოლო „გადაბიჯების“ და „გადასაკიდი“ ხერხები შეიძლება გამოყენებულ იქნას სკოლებში, სადაც ტექნიკური ბაზები მნიშვნელოვნად სუსტია.გამორბენით სიგრძეზე ხტომის შესწავლას „მაკრატლის“ ხერხით გეგმავენ ამ კლასში. მითითებულ სახეობებში მოსწავლის წარმატება ასევე განისაზღვრება მისი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადებით, მოქნილობით, სიჩქარით და სხვა სახის მომზადებით.

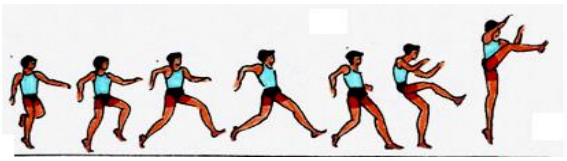
„ფოსბერი-ფლოპის“ მეთოდით გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა

ამ მეთოდით ხტუნვა ყველაზე ეფექტურად ითვლება გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის ამჟამად არსებულ მეთოდებში, ვინაიდან ეს მეთოდი სპორტსმენს საშუალებას აძლევს სიმძიმის საერთო ცენტრი გადაიტანოს რაც შეიძლება ახლოს ძელაკთან. მაგრამ აუცილებელია აღინიშნოს, რომამ მეთოდის გამოყენება აუცილებელს ხდის ხტუნვებისათვის სპეციალური სექტორის არსებობას. სწორედ ამ მიზეზით ბევრი მასწავლებელი გაურბის ამ მეთოდის ათვისებას სწავლების პროცესში. ჩვენ ვთვლით, რომ ეს არასწორი მიდგომაა. მიუხედავად იმისა, რომ ნახტომების ამ მეთოდისთვის პირობები შეზღუდულია, ამ მეთოდთან დაკავშირებული სავარჯიშოები წარმოადგენენ მოსწავლეთა ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარების ეფექტურ საშუალებას. მეორეს მხრივ, ამ სახელმძღვანელოში მოცემული ტექნიკის შესასწავლი და გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები წარმოადგენენ ეფექტურ საშუალებას სიმაღლეზე ხტომის შედეგების გასაუმჯობესებლად, „გადაბიჯებისა“ და „გადასაკიდი“ ხერხებით.

გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის ტექნიკის გაუმჯობესებისათვის რეკომენდირებული სავარჯიშოები.

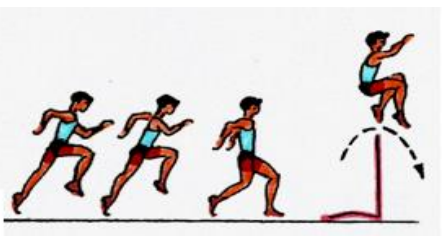
*სირბილის და ფეხის კვრის რიტმის დაუშავება (**ნახატი 64**):*

- სარბენ ბილიკზე;
- გარბენი 3-5 სარბენი ნაბიჯიდან.



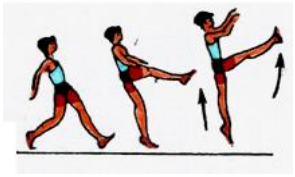
ნახატი 64

*ნახტომები პირდაპირი გამორბენიდან (**ნახატი 65**):*



- 5 სარბენი ნაბიჯიდან;
- წინაღობის გადალახვისას ძირს დაშვება თავისუფალ ფეხზე.

ნახატი 65



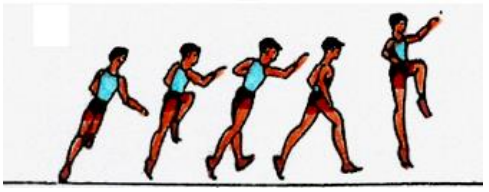
ფეხით გაქნევის მოძრაობის დამუშავება ***(ნახატი 66)****:*
- ადგილზე;
- სიარულისას;
- სირბილში;

ნახატი 66 - თავისუფალი ფეხისა და მენჯის წინ გამოწევით.

«ზეიმობს» ბილიკზე3-5 სარბენი ნაბიჯიდან ***(ნახატი 67)***.

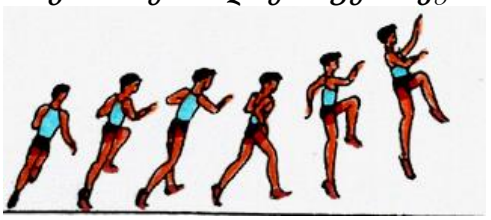
ნახატი 67

რკალური გამორბენი მსუბუქი ფეხის კვრით ***(ნახატი 68)***.



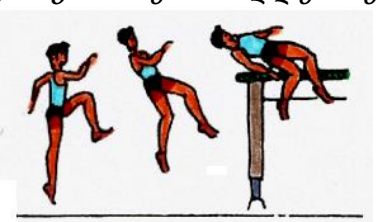
ნახატი 68

რკალური გამორბენი ძლიერი ფეხის კვრით ***(ნახატი 69)***.



ნახატი 69

რკალური გამორბენი ამაღლებაზე ახტომით 1-1,2 მ ***(ნახატი 70)***.



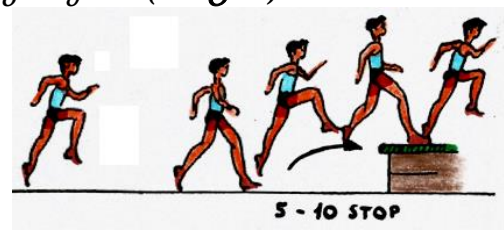
ნახატი 70

„მაკრატლის“ ხერხით გამორბენით სირგძეზე ხტომები

გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ამ მეთოდით შესრულება ყველაზე ეფექტურად ითვლება სიგრძეზე ხტომის ყველა არსებულ ხერხს შორის. ამ ხერხის სასწავლო პროცესში ჩართვის სირთულე იმაში მდგომარეობს, რომ ფრენის მოკლე ფაზის გამო, სივრცეში გარბენის ნაბიჯის განხორციელების შესაძლებლობა შეზღუდულია, და უმეტეს შემთხვევაში ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში გამორბენით სიგრძეზე ხტომა სრულდება „ფეხების მოხრით“. ამ სირთულის აღმოსაფხვრელად, ბიძგის ფაზა შეიძლება შესრულდეს უბრალოდ ნებისმიერი სიმაღლიდან (მაგალითად, როგორც ნახ. 71). ეს საშუალებას იძლევა, რომ ფრენის ფაზა შედარებით უფრო გახანგრძლივდეს და მოსწავლეები ამ შემთხვევაში შეძლებენ ფეხებით სირბილის მოძრაობების შესრულებას. ამ სავარჯიშოს განმეორებითი შესრულება აყალიბებს გარკვეულ უნარ-ჩვევას და ეს საკმარისია გამორბენით ამ მოძრაობის სრულად შესრულებისათვის.

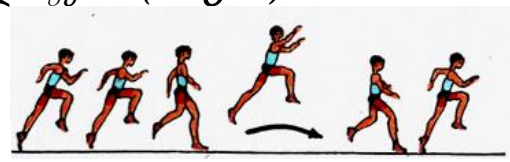
გამორბენით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის სრულყოფა

რკალზე რბენა და 0,5 მ შეღობაზე ახტომა ასაქნევ ფეხზე შედგომი გარბენით ***(ნახატი71)***.



ნახატი 71

«ნახტომი ნაბიჯში» 3-5 სარბენი ნაბიჯის შედეგ ასაქნევ ფეხზე დაბლა დაშვებით ***(ნახატი 72)***.

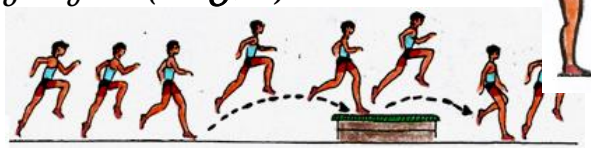


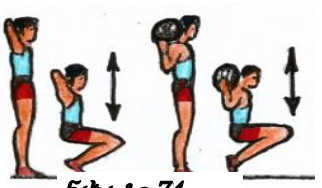
ნახატი 72

«ნახტომი ნაბიჯში» 3-5 სარბენი ნაბიჯის შედეგასაკრავ ფეხზე ძირს დაშვებით ***(ნახატი73)***.

ნახატი 73

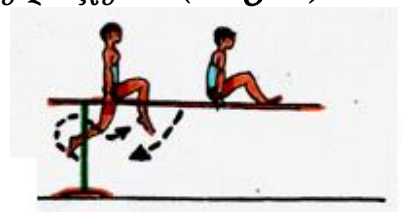
*«ნახტომი ნაბიჯში» 7-9 სარბენი ნაბიჯიდან შემაღლებაზე ასაკრავ ფეხზე ძირს დაშვებით შემდეგი გარბენით (**ნახატი** 74).*





ნახატი 74

*სიგრძეზე ხტომებში ფეხების მოძრაობის იმიტაცია „მაკრატლის“ ხერხით ორძელზე დაბჯენით (**ნახატი** 75).*



ნახატი 75

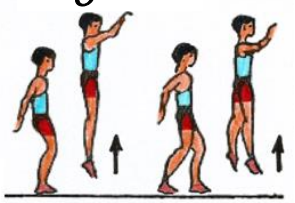
ძალოსნური მომზადება ნახტომებში. ფეხის გამშლელი კუნთების ძალის განსავითარებელი სავარჯიშოები

*ჩაჯდომები (**ნახატი** 76):*

- საკუთარი წონით;
- ტვირთით (ფეხებს ქვეშ აუცილებელია პატარა სიმაღლის შესაქმნელად ფიცრის გამოყენება).

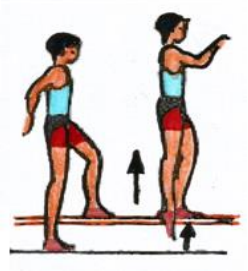
*ნახტომი ერთ ფეხზე (მეორე ფეხი სატანვარჯიშო სკამზე ეხმარება წონასწორობის შენარჩუნებაში) (**ნახატი**77):*

ნახატი 76



- საკუთარი წონით;
- ტვირთით;

ნახატი 77



- ფეხების მდგომარეობის ცვლით.

*ნახევარჯდომის მდგომარეობიდან ზემოთ ნახტომი ორი ფეხის აქნევით (**ნახატი** 78):*

- საკუთარი წონით;
- 10 კგ-მდე ტვირთი;
- 15 კგ-მდე ტვირთი (სხეულის წინ გადაუხრელად).

ნახატი 78

*ტვირთით გადაადგილებები (ამხანაგის მხრებზე ჯდომით) (**ნახატი 79**):*

- სიარულისას;
- ნელი სირბილით;

ნახატი 79

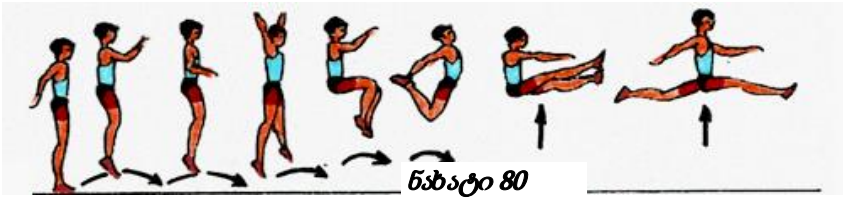
- აკვრებით;
- კლებაზე;
- დაღმართზე;
- სწორ გზაზე.

ნახტომი ფეხის გარკვეულ სიმაღლეზე განთავსებით:

- საკუთარი წონით;
- ტვირთით;
- ცერების ამოტრიალებით;
- ფეხის წვერებზე;
- ახტომები მაღლა;
- იგივე მოძრაობა, სატანვარჯიშო კედელზე.

*ნახტომი ზევით ფეხების და ხელების სხვადასხვა მოძრაობებით გაფრენის ფაზაში (**ნახატი 80**):*

-ფეხები განზე, ხელები მაღლა;
- ფეხები მოხრილია, ხელები წინ;
- ფეხები მოხრილია, ხელები უკან;
- ფეხები უკან, ხელები უკან;
- გამართული ფეხები წინ, ხელები ეხებიან ფეხის წვერებს;
- ხელები და ფეხები მაქსიმალურად გაშლილია;
- აკვრის ძალის ცვლა;
- სხვადასხვა სიხშირით;
- აქცენტი კეთდება მოძრაობების კოორდინაციაზე.



ნახატი 80

*სიმაღლეზე ხტომებიკოჭ-წვივის სახსრის მოძრაობის ხარჯზე (**ნახატი 81**):*

- საკუთარი წონით;
- ტვირთით;
- გაფრენის ფაზაში ფეხების სხვადასხვა მოძრაობით;

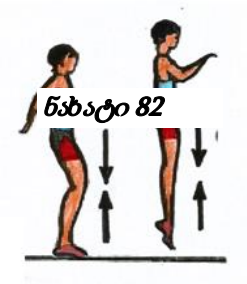
- ცერების მოტრიალებით;

- ადგილზე;
- წინ წაწევით;
- თოკით.

ნახატი 81

*იზომეტრიული დაჭიმვა ნახტომის სხვადასხვა ფაზებში (**ნახატი 82**):*

- პერპენდიკულარული მდგომარეობის მიღების მომენტში;
- აკვრისათვის მომზადების მომენტში;
- აკვრის მომენტში;
- გაფრენის ფაზაში;
- 1-2 წამში. ;
- 5-7 წამში.



ნახატი 82

*შტანგის აწევა აკვრითა და ნახტომით (**ნახატი 83**):*

-სხვადასხვა წონის;

-მოსწავლისათვის მაქსიმალური წონით.

ნახატი 83

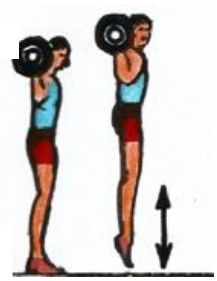
*ტვირთით აწევა ფეხის წვერებზე, მუხლების მოუხრელად (**ნახატი84**):*

- მოსწავლისათვის მაქსიმალური წონით.

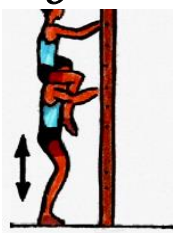
*ნახევარჯდომაში ტვირთით (**ნახატი 85**):*

- მხრებზე ამხანაგის დაჭერით, მოსწავლე დგას სატანვარჯიშო კედლის წინ;
- მოსწავლისათვის მაქსიმალური წონით.

ნახატი 84



ნახატი 85



ფეხების მომხრელი კუნთების ძალის განსავითარებელი სავარჯიშოები

*სხეულის დახრები (**ნახატი 86**):*

- მუხლებზე დგომში, ქუსლები ფიქსირდება;
- ფიზიკური დატვირთვის სერიოზული დოზირება .

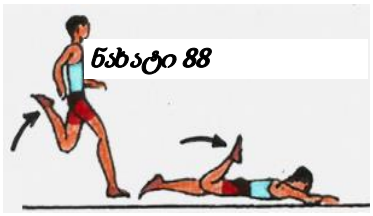
ნახატი 86

ფეხების მოხრა მუხლის სახსრებში. ამხანაგის წინააღმდეგობის გადალახვა (ნახატი 87):

- წინააღმდეგობის თანდათანობითი ზრდით.

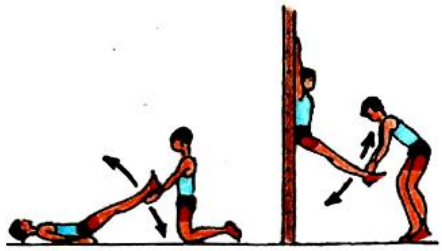
მოხრა მუხლის სახსარში (ნახატი 88):

- დგომის პოზიციაში;
- სირბილში;
- მუცელზე წოლის მდგომარეობაში;
- დაკიდებულ მდგომარეობაში;
- ხელები საყრდენზე;
- წინააღმდეგობით;
- წინააღმდეგობის გარეშე.



ფეხების სწორ კუთხემდე აწევა, ამხანაგის წინააღმდეგობის გადალახვით (ნახატი 89):

- წოლით მდგომარეობაში;
- იგივე მოძრაობა წინააღმდეგობით (სავსე ბურთით და ა.შ.);
- სატანვარჯიშო კედელზე დაკიდების მდგომარეობაში.



ნახატი 89

ბირთვის ტყორცნა

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ბირთვის ტყორცნა წარმოადგენს ყველაზე შესაფერის საშუალებას მოსწავლეთა ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების განვითარებისათვის. იმასთან დაკავშირებით, რომ ბირთვის ტყორცნაში მომზადების სახეობების განსავითარებლად გამოყენებულ სავარჯიშოთა უმრავლესობა სრულდება სიმძიმისა და წინააღმდეგობების გამოყენებით, ისინი ხელს უწყობენ მოსწავლეთა საერთო ძალის, ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების, ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობის განვითარებას. ტყორცნაში მონაწილეობას იღებს, შეიძლება ითქვას, სხეულის კუნთების წამყვანი ჯგუფების უმეტესობა და იღებენ აუცილებელ ფიზიკურ დატვირთვას.განსაკუთრებით აუცილებლად უნდა აღინიშნოს მაღალი კლასების მოსწავლეთა მომატებული ინტერესი ძალოსნური და ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების მიმართ.

თუმცაღა ისინი ისწრაფვიან ამ ამოცანის შესრულებას დამოუკიდებელი მეცადინეობის დროს საშინაო დავალების შესრულების მიმდინარეობისას. ამასთან დაკავშირებით ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები, რომლებიც ძალისა და ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადებისკენაა მიმართული, უნდა ჩატარდეს თამაშების ან შეჯიბრებების სახით. გაკვეთილების ასეთი ორგანიზაცია ხელს უწყობს მოსწავლეთა ინტერესის ამაღლებას და ქმნის შეჯიბრების განწყობას გაკვეთილებზე. ასეთი სახის შეჯიბრებები და თამაშები შეიძლება ჩატარდეს წყვილებად ან პატარა გუნდებს შორის. გუნდური შედეგი განისაზღვრება გუნდის შემადგენლობაში შემავალ ცალკეულ მოსწავლეთა ჯამური მაჩვენებლით.ამ შემთხვევაში შეჯიბრების პროცესში შეიძლება ჩართული იქნას ერთი ან რამდენიმე თამაში, და ეს დამოკიდებულია იმ დროზე, რომელსაც მასწავლებელი უთმობს გაკვეთილის ძირითად ნაწილს. ნებისმიერ შემთხვევაში, თამაშებისა და განმეორებების რაოდენობა საკმაოდ მაღალი უნდა იყოს, ვინაიდან მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეიძლება იქნას მიღწეული მოსწავლეთა კუნთოვანი სისტემის გარკვეული ცვლილებები ჩქაროსნულ-ძალოსნური მიმართულებით.

ტყორცნაში ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადებისათვის რეკომენდირებულია შემდეგი სავარჯიშოები:

დასატენი ბურთის თავს ზემოთ ტყორცნა ნახევარჯდომის მდგომაეობიდან (ნახატი 90)**:**

-ახტომით;

- ახტომის გარეშე.

ნახატი 90

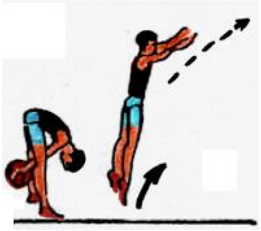
გასატენი ბურთის ტყორცნა გვერდიდან უკან (ნახატი 91):

- ნახევარჯდომში ზამბარისებრი მოძრაობით;

- ერთი ხელით;

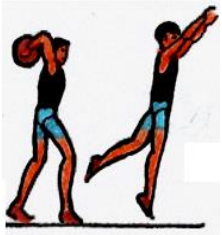
- ორი ხელით.

ნახატი 91



გასაბერი ბურთის წინისკენ ტყორცნა დახრიდან (ნახატი 92).

გასატენი (ნახატი 93):



ბურთის წინისკენ ტყორცნა თავს ზემოთ

- ფეხები მხრების სიგანეზე;
- პოზიციაში გვერდიდან
- წინისკენ დახრა;
- ორი ხელით;
- ერთი ხელით;

ნახატი 93

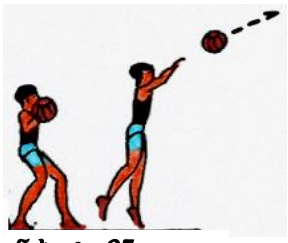
-ადგილზე;

- სიარულისას.

*გასატენი ბურთის ტყორცნა გვერდიდან წინისკენ ჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები დაფიქსირებულია (**ნახატი 94**)*:

- სხეულის მოტრიალებით;
- ორი ხელით;
- ერთი ხელით.

ნახატი 94



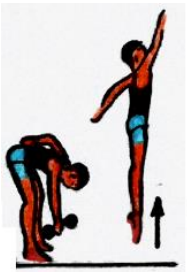
ნახატი 95

*სატენი ბურთის კვრა წინისკენ-მაღლა (**ნახატი 95**)*:

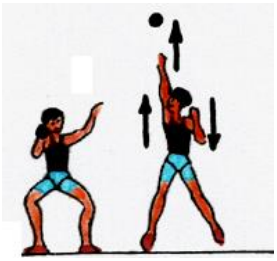
- ორი ხელით მკერდის წინ;
- თავიდან;
- ნახევარჯდომში;
- ახტომით.

*ჰანტელების მაღლა ასროლა (**ნახატი 96**)*:

- წინისკენ დახრით;
- ახტომით;
- ახტომის გარეშე.



ნახატი 96



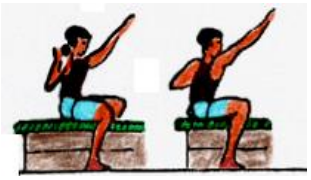
ნახატი 97

*ჟონგლიორობა ბირთვით (**ნახატი 97**)*:

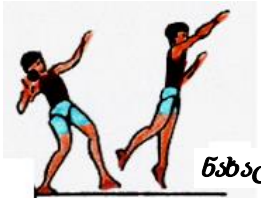
- მაჯის ზამბარისებრი მოძრაობა;
- მხრის მოძრაობისათვის უპირატესობის მინიჭებით;
- ნახევარჯდომიდან და ჯდომიდან

*ბირთვის ტყორცნა ჯდომითი მდგომარეობიდან (**ნახატი 98**)*:

- სხეულის მოტრიალებით ერთი ხელის მაჯის ზამბარისებრი მოძრაობით;
- სხეულის გამართვით და წამოდგომით.



ნახატი 98



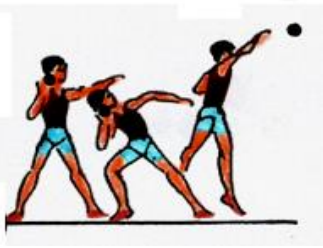
ნახატი 99

*ბირთვის ტყორცნა ადგილიდან (**ნახატი 99**)*:

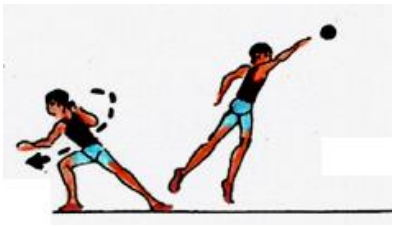
- სახე ტყორცნის მიმართულებით;
- გვერდით ბიძგის მიმართულებით;
- სხეულის სიმძიმის გადატანით წინა ფეხზე;
- ძლიერი დახრით უკან;
- მხრის მობრუნებით.

ადგილიდან ბირთვის ტყორცნა გვერდითი დგომიდან ტყორცნის მიმართულებისკენ ***(ნახატი 100)***:

- გვერდზე დახრა მარჯვენა ფეხის მოხრით;
- წამოდგომისას სხეულის მოტრიალებით.



ნახატი 100



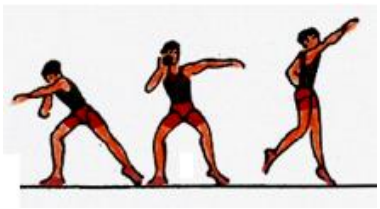
ადგილიდან ბირთვის ტყორცნა ტყორცნის მიმართულებისკენ ზურგით დგომში ***(ნახატი 101)***:

- სხეულის სიმძიმე მარჯვენა (უკნისკენ მოძრაობის დროს) ან მარცხენა (წინისკენ) ფეხზე.

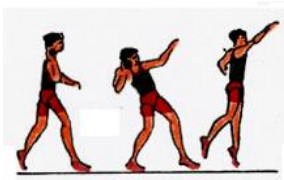
ნახატი 101

ბირთვის ტყორცნა ადგილიდან ***(ნახატი 102)***:

- მსუბუქი, ნორმალური და მძიმე ყუმბარა;
- დგომის პოზიციიდან;
- დაბალი პოზიციიდან თანდათან წამოდგომით და სხეულის მოტრიალებით.



ნახატი 102

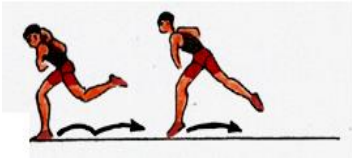


სიარულში ბირთვის ტყორცნა ფეხის კვრის შემდეგ ახტომით ***(ნახატი 103)***:

- მსუბუქი, ნორმალური და მძიმეყუმბარა.

ნახატი 103

ნახტომები უკნისკენ ***(ნახატი 104)***.



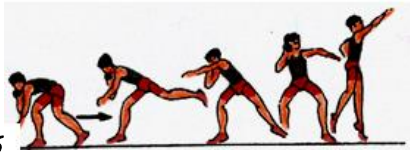
ნახატი 105

ნახტომების იმიტაცია, ფეხებისა და სხეულის მუშაობა ფინალურ მოძრაობაში ***(ნახატი 105)***:

- ტვირთით;
- ტვირთის გარეშე.

*ნახტომიდან ბირთვის ტყორცნა (****ნახატი106****)*:

- მსუბუქი, ნორმალური და მძიმეყუმბარა;
- აქცენტი სხეულის აწევის მოძრაობაზე და ბრუნი.



ნახატი 106

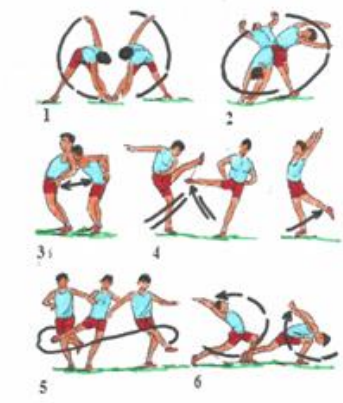
სპორტული თამაშები

ფეხბურთი

თანამედროვე ფეხბურთში სპეციალისტები ფიზიკურ მომზადებას ყოფენ ზოგად და სპეციალურ მომზადებად მომზადებისა და შესრულების თავისებურებების მიხედვით. ფეხბურთში ზოგადი ფიზიკური მომზადება მიმართულია თამაშის პირობებისადმი მოთხოვნებიდან გამომდინარე სავარჯიშოების შესრულებისაკენ. ზოგადი ფიზიკური მომზადება პირველ რიგში ითვალისწინებს შემდეგი მოძრაობის უნარების განვითარებას: ძალის, სიჩქარის, ამტანობის, მოქნილობის და სიმარდის. სპეციალური ფიზიკური მომზადება კი ზოგად მომზადებაზეა დამყარებული.

ქვემოთ შემოთავაზებული სავარჯიშოები განკუთვნილია ზოგადი და სპეციალური ფიზიკური მომზადების განვითარებისათვის.

ზფმ (ზოგადი ფიზიური მომზადების) სავარჯიშოები



– ფეხები განზე, წინისკენ დახრით, სხეულით ბრუნების გაკეთება მარჯვნივ-მარცხნივ, ხელების საპირისპირო ქუსლებამდე მიყვანით. ტემპის შეცვლა ***(ნახატი 1)***.

– ფეხები განზე, ხელები თავის უკან, წრიული მოძრაობები სხეულით. ყოველი წრიული მოძრაობის შემდეგ იცვლება მიმართულება ***(ნახატი 2)***.

– წრიული მოძრაობები მენჯით ***(ნახატი 3)***.

– ფეხების ზამბარისებრი მოძრაობები წინ, განზე და უკან (სავარჯიშოს შესრულების პროცესში თანდათანობით მოუმატეთ ტემპს) ***(ნახატი 4)***.

– ფეხების წინისკენ, განზე და უკან გაქნევის მოძრაობები (სავარჯიშოს შესრულების პროცესში თანდათანობით გაზარდეთ ტემპი) ***(ნახატი 5)***.

– მარჯვენა ფეხზე დგომში, გააკეთეთ დაბჯენი მარცხენა ფეხზე, შეცვალეთ ფეხები, გააკეთეთ ნაბიჯი და გადაიხარეთ წინ ***(ნახატი 6).***

– წინისკენ, გვერდებზე და ზემოთ გამოხტომები ორივე ფეხის აკვრით, ***(ნახატი 7)***.

– ფრენბურთის თამაში შესაძლოა თავით და ფეხებით გუნდების ორმხრივი შეთანხმებით. საფრენბურთო მოედანი შეესაბამება სტანდარტებს ***(ნახატი 8)***.

– გუნდ-ბურთის თამაშიდაბლა გაჭიმულ ბადეზე. თითოეულ მხარეზე ერთხელ შეიძლება შეეხოს მოედანს. ანგარიში შეიძლება იყოს თხუთმეტამდე გუნდების ორმხრივი შეთანხმებით ***(ნახატი 9)***.

– სხვადასხვა ნახტომები ორივე ფეხის აკვრით. ნახტომების დროს გაშალეთ ფეხები ჰაერში წინ და უკან, მოხარეთ და შეაერთეთ ***(ნახატი 10)***.

– ელასტიური მოძრაობები**.**

– მუხლებზე დგომში გააკეთეთ ბჯენი ხელებზე წინისკენ ***(ნახატი 11)***.

– მუხლებზე დგომში სხეული გამართული გეჭიროთ, ხელები თქვენს წინ. დაიხარეთ უკან და ისევ გაიმართეთ ***(ნახატი 12)***.

– მუხლებზე დგომში ხელებზე წინისკენ დაბჯენით, დადექით ოთხზე და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას ***(ნახატი 13)***.

– წოლითი მდგომარეობიდან ხელებზე დაბჯენით ნელა მოხარეთ და გაშალეთ ხელები ***(ნახატი 14)***.

– მკერდზე წოლითი მდგომარეობიდან უკან გაზნექვით ასწიეთ ხელები და ფეხები და იქანავეთ ***(ნახატი 15)***.

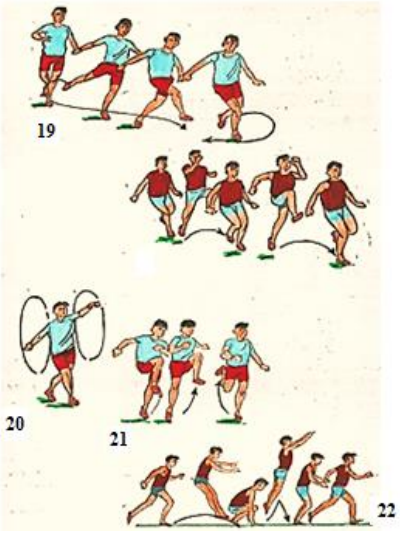
– იგივე სავარჯიშო, მაგრამ უკნისკენ გაზნექვით, ასწიეთ თავდაპირველად ხელები, ხოლო შემდეგ ფეხები ***(ნახატი 16)***.

– ‘‘მერცხლის ბუდე’’ მოეჭიდეთ ხელებით ფეხებს, გაჭიმეთ ზემოთ მხრები და ფეხები ***(ნახატი 17)***.

– იატაკზე გადაგორება, მასზე ხელების და ფეხების შეუხებლად ***(ნახატი 18)***.

- მაღლა აწეული მუხლებით სირბილი, გვერდებზე გამოხტომების გაკეთებით და მწვრთნელის ნიშანზე მიმართულების ცვლით ***(ნახატი 19)***.

- ხელების ტრიალი წინ და უკან, წინისკენ მოძრაობით და მოძრაობის კოორდინაციაზე თვალყურის დევნებით ***(ნახატი 20)***.



- გაქცევა, მუხლების მკერდთან 4-ჯერ მიტანით, 4-ჯერ ქუსლების დუნდულის კუნთებთან შეხებით ***(ნახატი 21)***.
- შეასრულეთ დაბალი ნახტომები, გამართეთ ჰაერში სხეული, შემდეგ ისევ ჩაჯექით მუხლებზე ***(ნახატი 22)***.

სფმ (სპეციალური ფიზიკური მომზადების) სავარჯიშოები

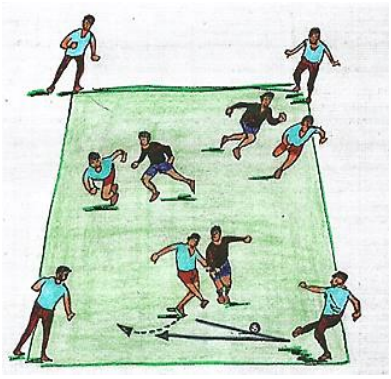
– მართკუთხედში (კვადრატში)15 მეტრი გვერდებით, თამაში ბურთის გაჩერებაზე ორი გუნდი 3 – 3-ზე. მართკუთხედის კუთხეებში მდგომი ნეიტრალური მოთამაშეები ბურთს ჩაწოდებით უბრუნებენ იმ გუნდს, რომლისგანაც იქნა ბურთი მიღებული. ***(ნახატი 23)***.

– სფმ-ს სავარჯიშოები: ვარჯიში სირბილში

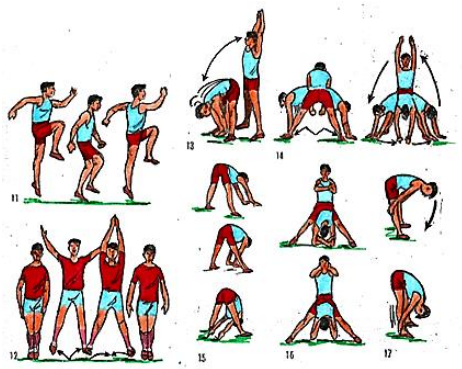
სირბილი მუხლების მაღლა აწევით:

– გაწელვის სავარჯიშოები

ფეხები მხრებზე ფართოდ, შეასრულეთ დახრები წინ და გვერდებზე, ხელების იატაკზე შეხებით (ფეხები მუხლებში არ მოხაროთ)



ნახატი 23



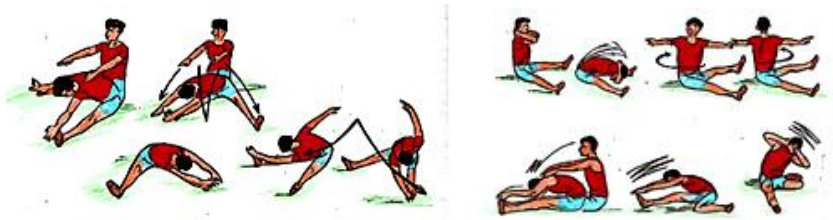
ნახატი 24

გადახარეთ სხეული წინ ჯდომის მდგომარეობიდანდა მიწვდით ხელებით ტერფებს. შეასრულეთ იგივე სავარჯიშო, თავდაპირველად ხელებით მარცხენა ფეხზე მიწვდომით, ხოლო შემდეგ მარჯვენა ფეხზე ***(ნახატი 24)***.

იგივე მდგომარეობაში, ხელები გვერდზე გაშლილ მდგომარეობაში, მოატრიალეთ სხეული მარჯვნივ დ მარცხნივ.

განზე გაშლილი ფეხებით ჯდომის მდგომარეობაში, ხელები თავის უკან გეჭიროთ, დაიხარეთ წინ, შუბლით მიწვდით იატაკს.

ჯდომით მდგომარეობაში, ერთი ფეხი ნახევრად მოხრილია, მეორე კი გაწეულია წინ. წინისკენ გადახრით, ხელებით მიწვდით ტერფებს. იმავე მდგომარეობაში მოატრიალეთ სხეული მარცხნივ და მარჯვნივ ***(ნახატი 25)***.



ნახატი 25

ვარჯიშები სირბილში: განახორციელეთ ნახტომები ნაბიჯებით მარჯვნივ, მარცხნივწინ და დიაგონალზე ***(ნახატი 26)***.

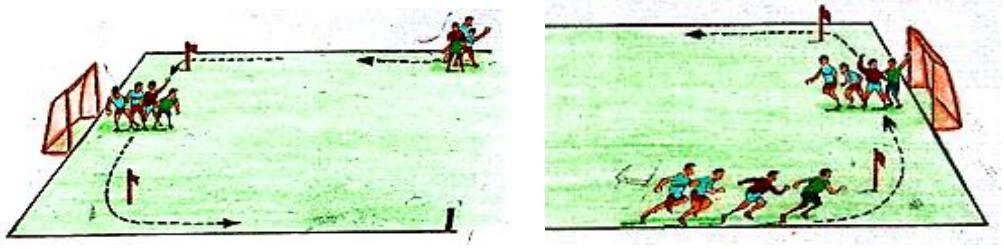
ნახატი 26

– მეთოდური მითითებები: თვალყური ადევნეთ სავარჯიშოების შესრულების სიჩქარესდა ტექნიკური ილეთების ზუსტ შესრულებას. შესრულებული საარჯიშოების განმეორებათა რიცხვი განისაზღვრება მოსწავლეების მიერ სავარჯიშოების ათვისების დონის მიხედვით.

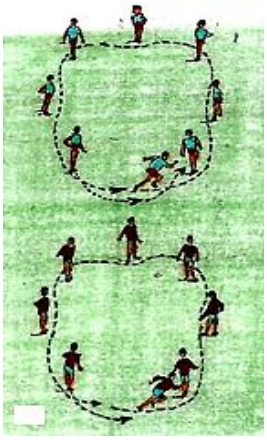
– ზფმ-ს სავარჯიშოები: სირბილში ვარჯიში ორ წრეზე; სირბილი აჩქარებაზე წრეზე მდგომ მოთამაშეთა მარჯვნიდან და მარცხნიდან გავლით (სირბილი გრძელდება იმ მოთამაშის მიერ, რომლის მახლობლადაც გაჩერდა მოთამაშე, რომელმაც გაირბინა ერთი წრე***(ნახატი 27)***.

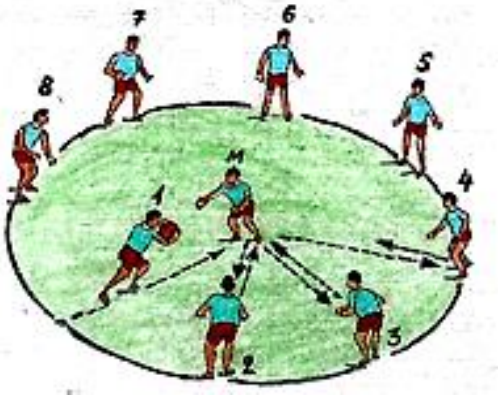
– მეორე წრეზე ცენტრში მდგომ მოთამაშეს ბურთი თავდაპირველად გადაეცემა ხელებით. მოთამაშე, რომელსაც ის ორჯერ ჩააწოდებს, გადადის მის ადგილზე, ხოლო ცენტრალური მოთამაშე გადადის წრეზე. ბურთის გადაცემა შემდეგ ხორციელდება ფეხებით.

– საესტაფეტო შემორბენი ხორციელდება ოთხი გუნდის მიერ. მოთამაშეები, რომლებიც დგანან მოედნის ყოველ მეოთხედში, ელოდებიან თავისი გუნდის ამხანაგებს და ერთვებიან პროცესში. მეორეჯერ სავარჯიშო მეორდება ბურთის ტარებით ***(ნახატი 28)***.



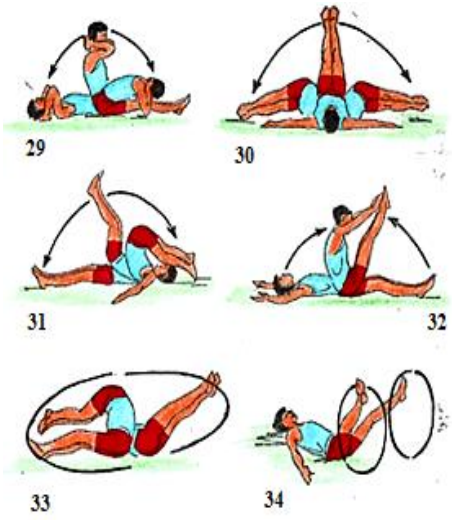
ნახატი 27





ნახატი 28

– ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ხელები გადაიტანეთ თავს უკანდა წინ დახრით მიიტანეთ თავი მხრებამდე. ***(ნახატი 29)***.



– ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ხელები განზე, შეაერთეთ ფეხები და მოუხრელად ასწიეთ მაღლა, დაუშვით ფეხები დაბლა თავდაპირველად მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ, შეეხეთ იატაკს გვერდებზე ***(ნახატი 30)***.

– ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ხელები განზე, შეაერთეთ ფეხები და მოუხრელად ასწიეთ მაღლა, დაუშვით დაბლა ფეხები თავს უკან და შეეხეთ იატაკს ***(ნახატი 31)***.

– ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ასწიეთ ხელები და ფეხები და შეეხეთ მათით ჰაერში ***(ნახატი 32)***.

– გააკეთეთ ფეხებით ფართო წრიული მოძრაობები ***(ნახატი 33)***.

– გააკეთეთ ფეხებით წრიული მოძრაობები ***(ნახატი 34)***.

სავარჯიშოები დამძიმებული ბურთებით:

მოთამაშეები დგანან ზურგშექცევით და გვერდიდან ერთმანეთს გადააწოდებენ დამძიმებულ ბურთს, ბურთის მიმღები მოთამაშე ტრიალდება და გადასცემს ბურთს მეორე მხრიდან.

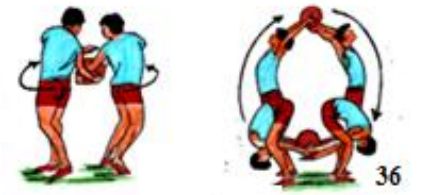
– ბურთი გადაეცემა დიაგონალზემათ შორის სივრცის გავლით ***(ნახატი 35)***.

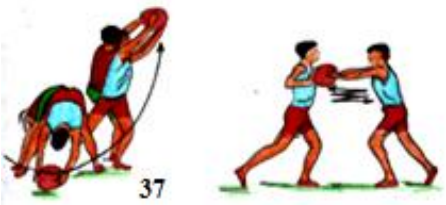
– ბურთის მიღება ხდება თავს ზემოთ და გადაეცემა ფეხებს შორის ***(ნახატი 36)***.

– ბურთის მიღება ხდება თავს ზემოთ,გატარდება თითოეულის ფეხებს შორის და ისევ გადაეცემა თავს ზემოთ.

– ბრძოლა ბურთისათვის, თითოეული ცდილობს დაეუფლოს ბურთს ***(ნახატი 37).***

– მოთამაშეები განლაგდებიან ერთმანეთის უკან ორ მწკრივად და ასრულებენ მსუბუქ გარბენსდროშამდე 20 მ მანძილზე და უკან, ამასთან ბურთი გადაეწოდება ხელებით მეორე მწკრივის მოთამაშეს. ეს სავარჯიშო მეორდება ასევე სხვა მოთამაშეების მიერ.





– შემდეგ ჯერზე ბურთის ტარება ხდება ფეხებით. ამ ჯერზე მოთამაშეები განლაგდებიან ორ მწკრივად ერთმანეთის პირისპირ. სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ მონაწილე გადადის უკან.

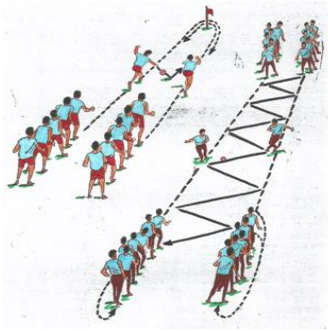
–სავარჯიშოები ელასტიურობაში.

– სფმ-ს სავარჯიშოები.***ნახატი 38***

– ცალკე წინ მდგომი მოთამაშე ბურთს ხელებით ესვრის მწკრივში მდგომ მოთამაშეს, ისთავის დარტყმით უბრუნებს მას და, წინ გადაადგილებით, ცვლის ცალკეულ მოთამაშეს ***(ნახატი 38)***.

– დაბალი ჩაწოდებადა ადგილების შეცვლა იგივე წყობაში.

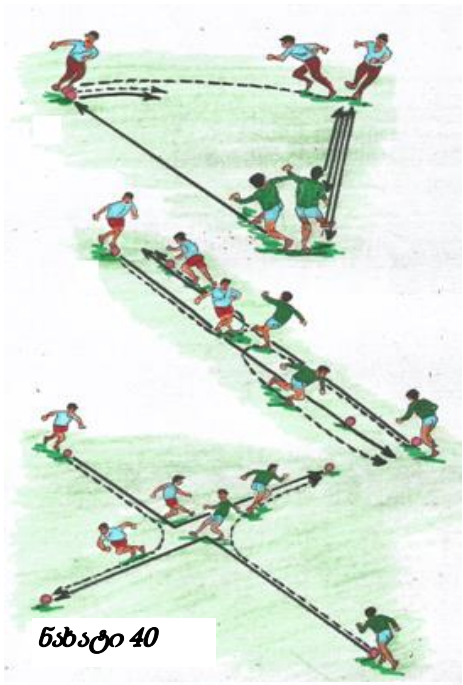
– სამი მოთამაშე განლაგდება სამკუთხედად ერთმანეთისგან 5 მ მანძილში საერთო მწკრივის საპირისპიროდ. მწკრივში პირველი მდგომი მოთამაშე გადასცემს ბურთს მასთან ყველაზე მეტად ახლოს მყოფ მოთამაშეს სამკუთხედიდან A და სიჩქარით გადადის მის ადგილზე. მოთამაშე A ერთი შეხებით გადასცემს მომდევნო მოთამაშეს B სამკუთხედიდან. მოთამაშე B ჩააწოდებს მოთამაშე D-ს, ხოლო ოთამაშე D გადასცემს ბურთს მოთამაშეს A და გადადის მწკრივში ბოლო ადგილზე ***(ნახატი 39)***.



ნახატი 38

ნახატი 39

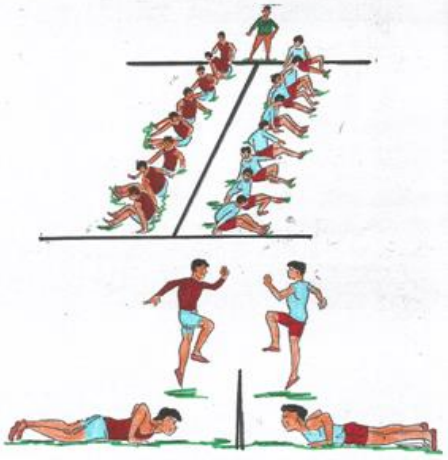
– საერთო მწკრივიდან 5 მ მანძილზედგას ერთი მოთამაშეფართოდ გაშლილი ფეხებით. მოთამაშეები ხოხვით გაივლიან მის ფეხებს შორის, შემდეგ გადაახტებიან მუხლებზე ჩამჯდარ მომდევნო მოთამაშეს, ისევ გაძვრებიან მოთამაშის ფეხებს შორის, რის შემდეგაც შემოუვლიან სვეტს (ბოძს) და ბრუნდებიან უკან. შეასრულეთ მოცემული სავარჯიშო ესტაფეტით ორი გუნდით შეჯიბრების სახით.



ნახატი 40

– სამკუთხედის A და B კუთხეებში დგას ორ-ორი მოთამაშე, ხოლო C კუთხეში ერთი მოთამაშე. მოთამაშე A-დან ასრულებს გადაცემასB-ზედა სიჩარით გადადის ამ წერტილში. მოთამაშეB-დანერთ შეხებაზე გადასცემს ბურთს C მოთამაშეს, ხოლო C თავის მხრივ გადასცემს A-ს ***(ნახატი 40)***.

– ორი გუნდი დგას ერთმანეთის საპირისპიროდ 15 მ მანძილზე, ბურთიანი გუნდი სიჩქარით მიიწევს წინ. ნახევარგზაზე უტოვებს ბურთ მეორე გუნდსდა ბრუნდება უკან. საწინააღმდეგო გუნდის წინ მიმავალი მოთამაშე ბრუნდება ბურთით და პროცესი მეორდება.



ნახატი 41

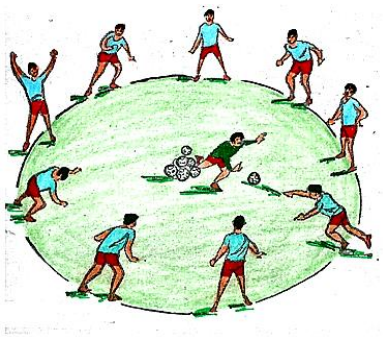
– ორი მოთამაშე სიჩქარით გადაადგილდება იმავე დისტანციაზე. შეხვდებიან შუაში, ასრულებენ გადაცემას მარჯვნივ ან მარცხნივ მიმართულებით, რომელიც საპირისპიროა საკუთარი მოძრაობის მიმართულებისა, და განაგრძობენ იმ ბურთით მოძრაობას, რომელიც გადმოსცა სხვა მოთამაშემ (შესაძლებელია მოცემული სავარჯიშო ასევე დასრულდეს კარში დარტყმით).

– სხვადასხვა სასტარტო პოზიციიდან: პირისპირ წოლითი მდგომარეობიდან, ზურგშექცევით ჯდომითი მდგომარეობიდან და ნახტომის პოზიციიდან მოთამაშეთა ერთი ჯგუფი მწვრთნელის ნიშანზე გარბის მონიშნულ ადგილამდე, ხოლო მეორე ჯგუფი მათ იჭერს. ***(ნახატი 41)***.

– ყველა მოსწავლე დგას წრეზე 8-10 ადამიანის რაოდენობითდა ერთმანეთს ბურთს გადასცემენ ჰაერში. ცენტრში მდგომი მოთამაშე ცდილობს ბურთის

წართმევას. ბურთის წართმევის შემდეგ, მოთამაშე ცენტრიდან ადგილს უცვლის მოთამაშეს, რომელიც ბოლოს შეეხო ბურთს.

– ცენტრში მდგომი მოთამაშე ცდილობს დაიცვას თავი ბურთისგან. წრეზე მდგომი მოთამაშეები მას ურტყამენ ბურთს თავდაპირველად ხელებით ტყორცნით, ხოლო შემდეგ ფეხების დარტყმით. თუ მოთამაშე მოახერხებს ბურთის დაჭერას, ის ადგილს უცვლის დარტყმის განმახორციელებელ მოთამაშეს ***(ნახატი 42)***.



ნახატი 42

– მოთამაშეების ნუმერაცია ხდება მარჯვნიდან მარცხნივ 2 მ ინტერვალით. მოთამაშე №1 გარბის სიჩქარით, დაწყებული ბოლო ნომრიდან, მიდის თავის ადგილამდე, გაივლის დანარჩენებს მარჯვნიდან და მარცხნიდან. მოთამაშე №1-ის საკუთარ ადგილამდე მიღწევის შემდეგ, მოთამაშე №2 იწყებს მოძრაობას. აღნიშნული სავარჯიშო გამოიყენება ორ გუნდს შორის შეჯიბრების სახით.

– ესტაფეტა ორი გუნდით: მოთამაშეები იყოფიან ორ ჯგუფად და განლაგდებიან ერთმანეთის მოპირდაპირედ 15-25 მ მანძილზე. მწვრთნელის ნიშანზე წინა მოთამაშე გარბის სიჩქარით, ეხება მის მოპირდაპირედ მდგომ გუნდის ამხანაგის წინ გამოშვერილ ხელებს და იკავებს ბოლო ადგილს მოცემულ მწკრივში. მოთამაშე, რომელსაც შეეხენ, ითვლება ესტაფეტის მიმღებად და იწყებს მოძრაობას.

– ბურთის ტარება მოწინააღმდეგის აქტიური და პასიური ბრძოლით.

– მოთამაშეები სრულყოფენ თავის ტექნიკურ უნარ-ჩვევებს თამაშში ბურთის გვერდითი ხაზიდან შემოტანაში, ცდილობენ განსაზღვრული მანძილიდან სიზუსტის მიღწევას.

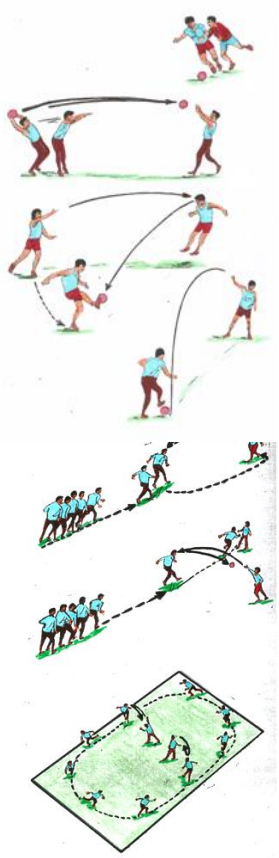
– სავარჯიშო სამისთვის: მოთამაშე ისვრის ბურთს ხელებით, მეორე მოთამაშე თავით გადასცემს ბურთს მომდევნოს, ხოლო მესამე მოთამაშე ბურთს ფეხის დარტყმით უბრუნებს პირველს.

– გადაცემები 25-30 მ მანძილზე.; ბურთის შეჩერებები სხვადასხვა ხერხებით.

– თავით თამაში: გამორბენიდან ნახტომში ბურთზე დარტყმის განხორციელება, რომელიც წინიდან ესროლეს ხელებით.

– თავით თამაში: განახორციელეთ გამორბენიდან ნახტომში თავით დარტყმა ბურთზე, რომელიც გვერდიდან ისროლეს ხელებით. თავის სხვადასხვა ნაწილებით (შუბლით, მარცხენა და მარჯვენა მხარეებით).

– მოთამაშეები დარბიან წრის კიდეზე, მწვრთნელები ესვრიან ბურთს მოთამაშეს, რომელმაც მიაღწია წრის ცენტრალურ ხაზს, მოთამაშეები აბრუნებენ ბურთს ნახტომში თავის დარტყმით და განაგრძობენ მოძრაობას.



ნახატი 43

– მოთამაშეები დგანან განზე გაწეული ხელებით. ერთი მოთამაშე გარბის მათ შორის წარმოქმნილ კორიდორში, ხოლო მეორე მოთამაშე ცდილობს მის დაჭერას. მწვრთნელი გასცემს კომანდას „მარჯვნივ“ ან „მარცხნივ“,მდგომიარე მოთამაშეები მოტრიალდებიან და წარმოქმნიან ახალ კორიდორს. მორბენალი მოთამაშე იცვლის მიმართულებას და აგრძელებს მოძრაობას.

– მოთამაშეები დგანან წრიულად გვერდებზე მიდებული ხელებით.„თავისუფალი“ მოთამაშე მირბის წრეზე სხვა მოთამაშეების უკან. ის ეხება თვითნებურად შერჩეულ მოთამაშეს და აგრძელებს სიჩქარით მოძრაობას წრეზე.მის მიერ შერჩეული მოთამაშე უნდა დაეწიოს მას და შეეხოს მას. თუ ეს მას გამოუვა, ის ბრუნდება თავის ადგილზე. თუ შეხება არ გამოუვა, ის გადაიქცევა „თავისუფალ“ მოთამაშედ.

– ვარიანტები: „თავისუფალი“ მოთამაშე შეხების შემდეგ შემოურბენს მდგომიარე მოთამაშეებს უკნიდან და წინიდან, ხოლო მდევარი მოთამაშე ცდილობს დაეწიოს მას.

– განზე გაწეული ფეხებით ჯდომით მდგომარეობაში მიეყრდნობა ფეხებით მოპირდაპირედ მჯდომი მეწყვილის ფეხებს.ხელების ჩაჭიდებით ზამბარისებრი მოძრაობების განხორციელება. იმისდა მიხედვით, თუ როგორ გაქაჩავს მეწყვილე თავისკენ, ვაიძულოთ ის, რომ დაიხაროს წინ.

– იგივე მდგომარეობა: სხეულის წრიული მორაობები, იატაკს შეეხეთ შუბლითწინისკენ დახრისას და ზურგით - უკნისკენ გადახრისას. ***(ნახატი 43)***.

– ჯდომის მდგომარეობიდან ცერებით მოჭიდებული და მუხლებში მოხრილი ადექით და დაჯექით, თანდათანობით გაზარდეთ ტემპი ***(ნახატი 44)***.

– განზე გაშლილი და მიწაზე ოდნავ წამოწეული ფეხებით ჯდომის მდგომარეობაში მიეყრდენით მოპირდაპირედ მჯდომი პარტნიორის ფეხებს და შეასრულეთ წრიული მოძრაობები ფეხებით საპირისპირო მიმართულებებით.

– ერთმანეთის მოპირდაპირედ ჯდომის მდგომარეობაში მოთამაშე A ცდილობს ასწიოს განზე მეწყვილის ფეხები. მოთამაშე B ცდილობს მის დაბრკოლებას, ფეხების ერთმანეთთან მიჭერით.სავარჯიშო სრულდება 5-ჯერ მოთამაშე A-ს მიერ, შემდეგ 5-ჯერ მოთამაშე B-ს მიერ.

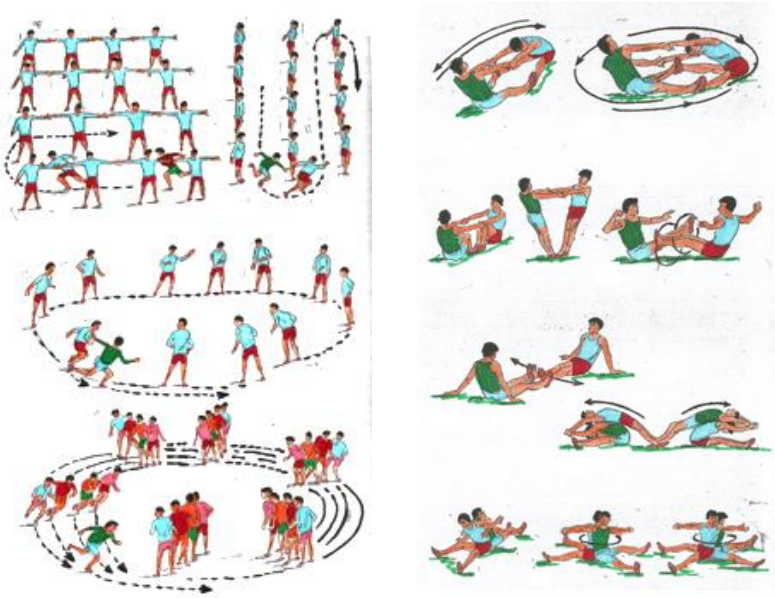
– ზურგშექცევით ჯდომის მდგომარეობაში ჩაავლეთ და ჩაეჭიდეთ ხელებით ზემოდან. წინისკენ დახრილი მოთამაშე A ქაჩავს მოთამაშე B-ს თავისკენ ზურგზე,

შემდეგ მოთამაშე B ასრულებს ამ სავარჯიშოს (თითოეული მოთამაშე იმეორებს მოცემულ სავარჯიშოს 6-ჯერ).

– იგივე მოძრაობის შესრულება, ხელების გვერდებიდან ჩაჭიდებით.

– იგივე მდგომარეობაში გაშალეთ ხელები განზე და, მეწყვილის ხელებზე ხელების ჩავლებით, შეასრულეთ სხეულისმოტრიალებები მარჯვნივ და მარცხნივ.

.



ნახატი 44

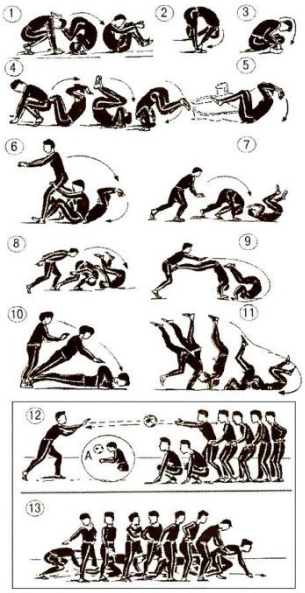
– ორი მოთამაშე ერთმანეთთან ჩაწოდებებს აკეთებს, ამასთან ცვლის თავის პოზიციებს მთელს მოედანზე.

– ზფმ-ს სავარჯიშოები: მაღალი ინტენსივობის სავარჯიშოები სირბილში, მოქნილობის განვითარება.

– მოთამაშეები დარბიან მოედნის კიდეზე, მწვრთნელი მათ მოედნის ცენტრიდან აწვდის ბურთს, მოთააშეები უბრუნებენ მწვრთნელს ბურთს, ჯერ ერთ შეხებაში უკუგდებით, შემდეგ ორ შეხებაში.

– მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. პირველი გუნდის წევრები მოედანზე ასრულებენ რვიანებით გარბენს სიჩქარეზე, მეორე გუნდის წევრები კი ამ დროს მოედნის კიდეში ელასტიურობისა და გაწელვის სავარჯიშოების შესრულებით არიან დაკავებულნი. შემდეგ გუნდები ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს (***ნახატი 45)***.

– წინისკენ კოტრიალის გაკეთება, დგომის მდგომარეობაში წინისკენ დახრების გაკეთება

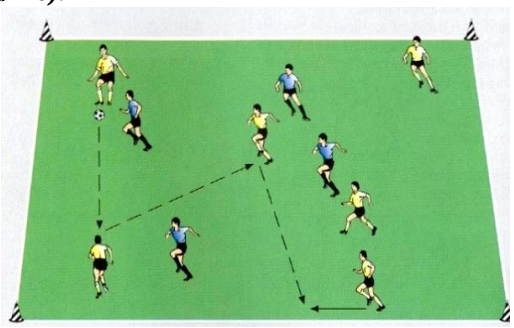


ნახატი 45

ტერფებთან შეხებით, ჯდომით მდგომარეობაში თავი მიიტანეთ მუხლებამდე. შეასრულეთ კოტრიალი უკნისკენ, განზე გაწეული ფეხებით ჯდომის მდგომარეობაში ხელებით შეეხეთ ტერფებს.დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, უკნისკენ კოტრიალის დაუსრულებლად, შეასრულეთ კოტრიალი წინისკენ ფეხის გავლით, შეასრულეთ წინისკენ კოტრიალი წინისკენ მაღლა ახტომიდან, დავარდით დაბლა პირქვე და, და ხელებზე დაყრდნობით, მიიღეთ წოლითი მდგომარეობა, შემდეგ გააკეთეთ აზიდვები ამ მდგომარეობიდან, დააწყვეთ ხელები იატაკზე და შეასრულეთ დიდი ამპლიტუდით კოტრიალი. ერთი მოთამაშე მოპირდაპირედ დგას და ხელებით ისვრის ბურთს, მოთამაშეები მწკრივიდან მორიგეობით აბრუნებენ ბურთს და ჩაჯდებიან. მოთამაშეები დგანან ფეხების მხრების სიგანეზეფართოდ გაშლილ დგომში, მწკრივში მდგომი უკანასკნელი მოთამაშე ცოცვით მიიწევს წინ მათ ფეხებს შუა, დგება წინ, რის შემდეგაც მორიგი მოთამაშე იწყებს მოძრაობას.

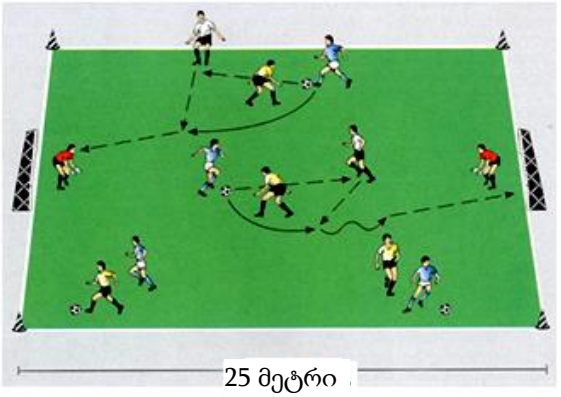
სათამაშო სავარჯიშოები

40x40 მ ზომის მოედანზე თამაში ბურთის შენარჩუნებაზე 6 მოთამაშე 4-ზე. ყოველ 4 წუთში ორი მოთამაშე ცვლის ადგილს ბურთის შემნარჩუნებელთან (***ნახატი 46)***.



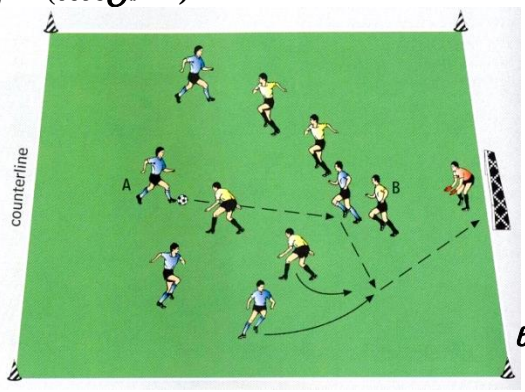
ნახატი 46

დარტყმები ორივე კარში ხელსაყრელი პოზიციიდან კედელში გავლით (***ნახატი 47)***.



ნახატი 47

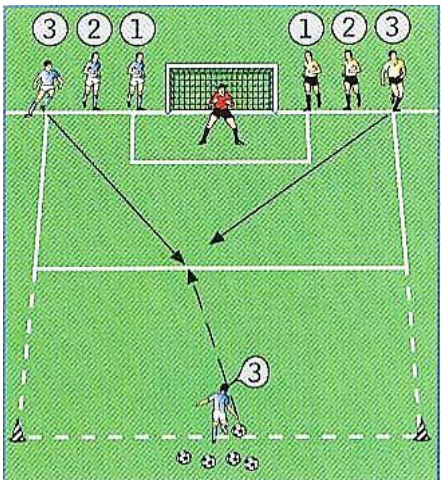
მოედანზე ერთ კარში თამაში ზომებით 35x35 მ. გუნდი „ა“ ახორციელებს შეტევას. შეტევის დასრულების შემდეგ, გუნდი B ახორციელებს შეტევის ორგანიზებას (***ნახატი 48)***.



ნახატი 48

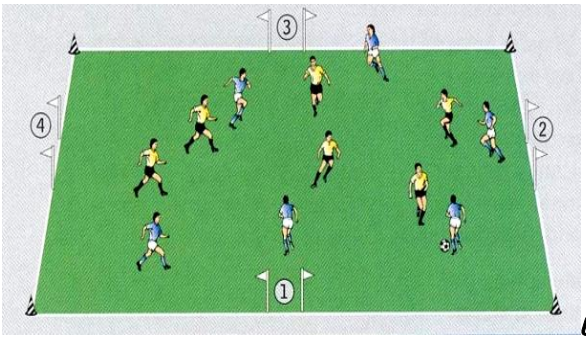
– მეთოდური მითითებები: საჭიროა მაქსიმალური ინტენსივობით ყურადღების მიქცევა ისეთი მოძრაობების შესრულებაზე, რომლებიც გათვალისწინებულია სათამაშო სავარჯიშოების საშუალებით მოძრაობის ისეთი უნარის გასავითარებლად, როგორიცაა სიმარდე (მოხერხებულობა), ასევე ყურადღება უნდა მიექცეს პაუზებს ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულებისას.უნდა შეეცადოთ ინტენსიურობის მიღწევას, რომელიც გათვალისწინებულია შესასრულებელი სავარჯიშოების განმეორებებისათვის.

– ცენტრში მყოფი მოთამაშე, სვლაში გაიკვალავს ბურთით გზას, რომელიც მას გადასცეს მარჯვენა ან მარცხენა ფლანგიდან. (***ნახატი 49)***.



ნახატი 49

– ორმხრივი თამაში მოედანზე ოთხი კარით. კარებს № 1 და 2 იცავენ ცისფერ საფეხბურთო მაისურებში გამოწყობილი მოთამაშეები, კარებს № 3 და 4 იცავენ ყვითელ საფეხბურთო მაისურებში გამოწყობილი მოთამაშეები (***ნახატი 50)***.



ნახატი 50

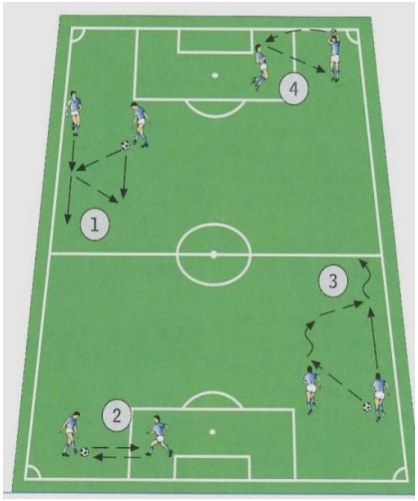
– ტექნიკური მომზადების სხვადასხვა სავარჯიშოები, რომლებიც სრულდება 4 პუნქტში (***ნახატი 51)***.

1– ადგილიდან ადგილზე გადანაცვლება გადაცემითკედელზე.

2 – გადაცემები ტერფის შიდა და გარე ნაწილებით.

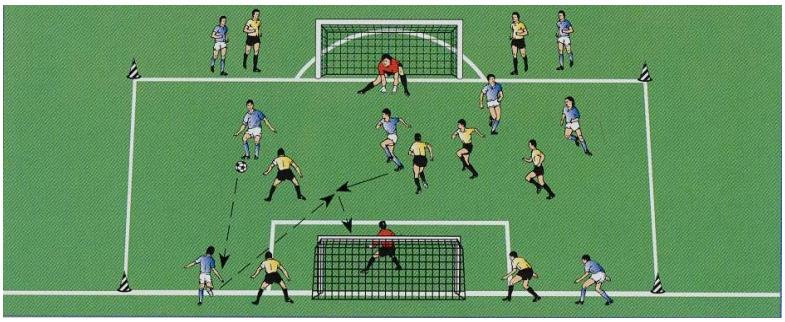
3 – გადაცემებით გადაადგილებები

4 – თავით თამაში



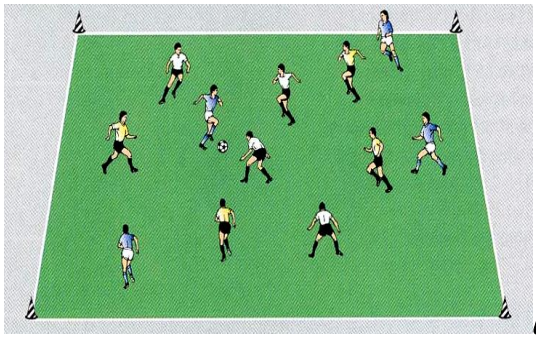
ნახატი 51

– ორ მხარეზე თამაში 4x4, თითოეული კარის უკან მარჯვნიდან და მარცხნიდან დგას თითოეული გუნდიდან თითო ნეიტრალური მოთამაშე, რომელიც ეხმარება თავის გუნდს (***ნახატი 52)***.



ნახატი 52

– თამაში კვადრატულ მოედანზე 8x4. იმ მოთამაშის გუნდი,რომელმაც დაკარგა ბურთი,მონაწილეობს ბურთის შერჩევაში.(***ნახატი 53)***.



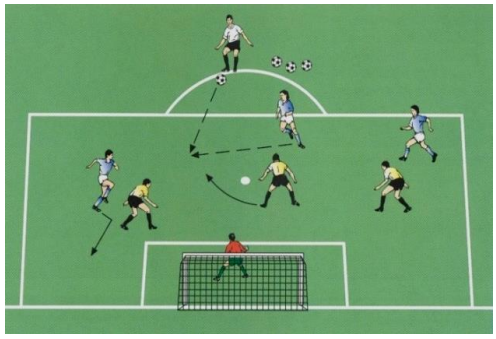
ნახატი 53

საჯარიმო მოედანზე ან იდენტური ზომის მოედანზე ორმხრივი თამაში 3 – 3-ზე ან მოთამაშეთა დიდი რაოდენობით (***ნახატი 54)***.

– ნეიტრალური მოთამაშე ეხმარება გუნდს, რომელიც ფლობს ბურთს.

– ბურთის მფლობელ გუნდს შეუძლია კარში დარტყმა, მინიმუმ ხუთი გადაცემის გაკეთებით.

– გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელმაც მეტი რაოდენობის გოლი გაიტანა.



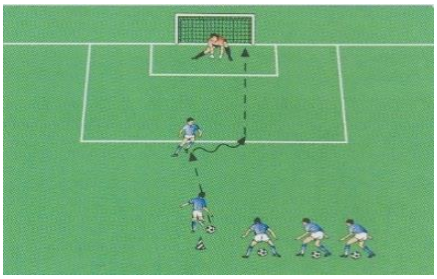
ნახატი 54

მოედანზე ზომებით 25x25 მ გადაცემები კედელზე და ხელსაყრელი პოზიციიდან კარში დარტყმები (***ნახატი 55)***.

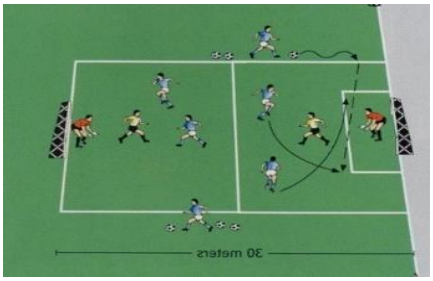
ნახატი 55

მოთამაშე ასრულებს გადაცემას (ჩაწოდებას) საჯარიმო მოედნის წინ და ჩაწოდების უკან მიღებისშემდეგ მისთვის ხელსაყრელ პოზიციაში, გაიკვლევს გზასკარისკენ (***ნახატი 56)***.

თავდასხმის ტაქტიკა – ფლანგებიდან აწყობილი შეტევის დასრულება (***ნახატი 57)***.

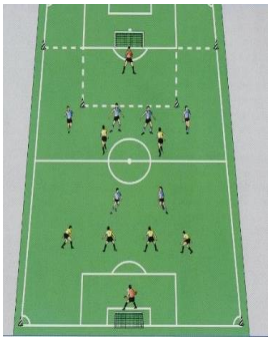


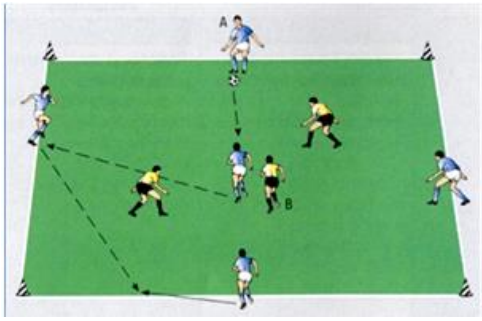
ნახატი56



ნახატი57

ორმხრივი თამაში 6 – 6-ზე (***ნახატი 58)***



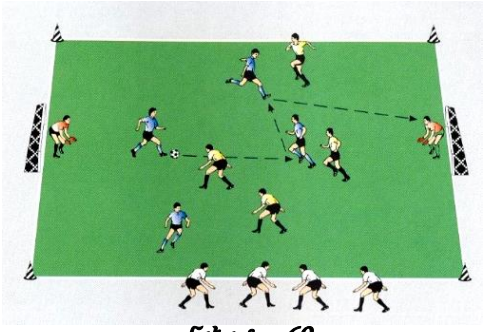


ნახატი 59

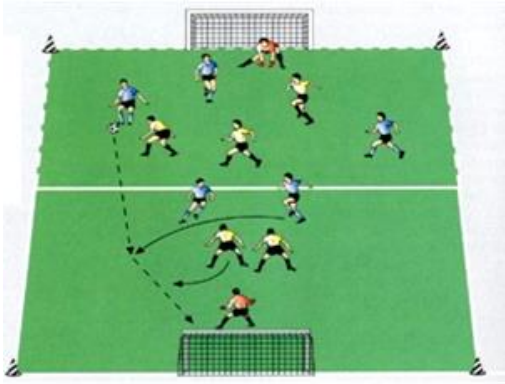
თამაში 5 – 3-ზეკვადრატულ მოედანზე 20 მ გვერდებით. ოთხი მოთამაშე გვერდებზე, ერთი მოთამაშე ცენტრში. მოთამაშეები აჩერებენ ბურთს, ორ ან სამ შეხებაზე თამაშით. მოთამაშე, რომელიც დაკარგავს ბურთს, გადადის ცენტრში, უცვლის ადგილს მოთამაშეს, რომელიც ცდილობს წაართვას ბურთი (***ნახატი 59)***.

– ორმხრივი თამაში 4 – 4-ზე. ერთ-ერთი გუნდი ახორციელებს იერიშს. კარში დარტყმის შემდეგიერიშის განმახორციელებელი გუნდიადგილს უცვლის სათადარიგო გუნდს. თამაში მეორდება (***ნახატი 60)***.

– ორმხრივი თამაში. 5 – 5-ზემოთამაშე ახორციელებს კომბინაციურ შეტევას (***ნახატი 61).***



ნახატი 60



ნახატი 61

– მეთოდური მითითებები: სათამაშო სავარჯიშოების პროცესში თითოეული მოძრაობის შესრულებისას ყურადღება მიაქციეთ მაქსიმალურთან მიახლოებული ინტენსივობის მიღწევას, ასევე ტექნიკური ილეთების შესრულების სიზუსტეს. შესრულებული მოძრაობების განმეორებების რაოდენობამ უნდა უზრუნველყოს გათვალისწინებული დისტანციის გადალახვა.

თამაშის ორგანიზება ხდება 7-7-ზე მოთამაშით საფეხბურთო მოედანზე, რომელიც შემოსაზღვრულია მანძილით საჯარიმო მოედნებს შორის, ოთხი კარით, თითო გუნდზე ორი კარი. აქ მიზანს წარმოადგენს დაცვის ორგანიზება უფრო მოცულობით ფართზე. (***ნახატი 62)***.

ორმხრივი თამაში მოთამაშეთა იგივე რაოდენობით მოედანზე, რომლის ზომებიც შემოსაზღვრულია ცენტრალური ხაზიდან 10 მ ხაზით, როგორც ეს ჩანს ნახატზე. თითოეული გუნდიდან ორ-ორი მოთამაშე პერიოდულად ასრულებს სიჩქარით გარბენებს მოედნის კიდეზე. სრული წრის გაკეთების შემდეგ ისინი შედიან თამაშში და ცვლიან მორიგ ორ მოთამაშეს. შეცვლილი მოთამაშეები იწყებენ სიჩქარეზე გარბენს მოედნის კიდეზე ერთი წუთის შემდეგ, მწვრთნელის ნიშანზე (***ნახატი 63).***

ნახატი 62

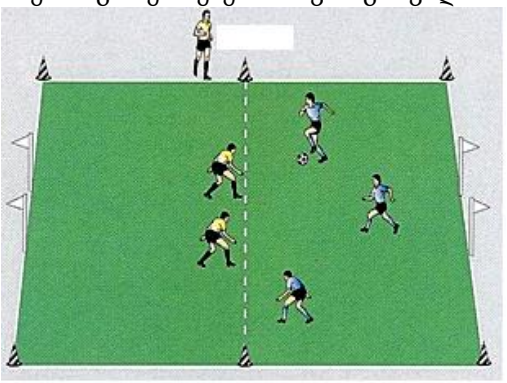
ნახატი 63

ორმხრივი თამაში ტაქტიკური დავალებებით. დაცვისა და თავდასხმის ორგანიზაცია (***ნახატი 64)***.

ნახატი 64

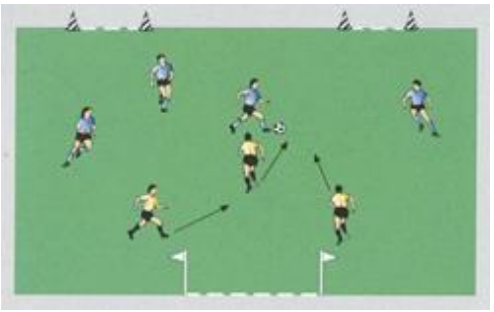
– მეთოდური მითითებები: სიმარდის სავარჯიშოების შესრულების პროცესში ყურადღება მიაქციეთ თითოეული მოძრაობის მაქსიმალური ინტენსივობის მიღწევას, ასევე ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულების სიზუსტეს. უნდა შეეცადოთ შესასრულებელი მოძრაობების განმეორებებისათვის გათვალის-წინებული ინტენსივობის მიღწევას.

შეტევის ორანიზაცია მოედანზე ზომებით 20x20 მსამი თავდამსხმელი ორი მცველის წინააღმდეგ (***ნახატი 65)***.



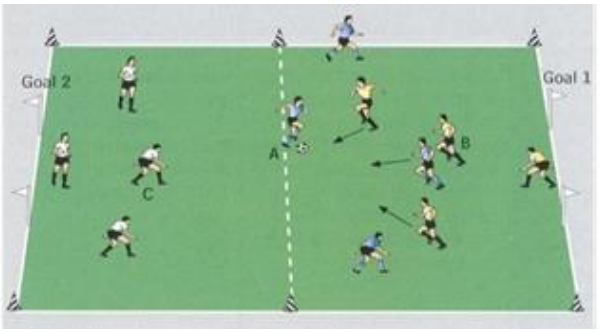
ნახატი 65

თამაში მოედანზე ზომებით 30x30 მოთხი თავდამსხმელი მოთამაშე სამი მცველის წინააღმდეგ. მცველების გუნდის მიერ დაცული კარი ერთჯერ და ორჯერ დიდია თავდამსხმელების გუნდის კარზე. თავდამსხმელები კი იცავენ ორ კარს (***ნახატი 66)***.

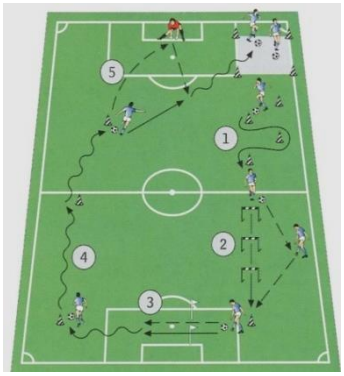


ნახატი 66

ორმხრივი თამაში, ბურთთან შეხების რაოდენობა მოედნის საკუთარ ნახევარზე შეზღუდულია (**ნახატი*67)***.



ნახატი67



ნახატი 68

ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებელი სავარჯიშოების შესრულების პროცესში ყურადღება მიაქციეთ მაქსიმალური ინტენსივობის მიღწევას, ასევე პაუზებს ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულების დროს. უნდა შეეცადოთ შესასრულებელი მოძრაობების განმეორებებისათვის გათვალისწინებული ინტენსივობის მიღწევას. (**ნახატი*68)***.

1. სპეციალური სავარჯიშო, რომელიც სრულდება ხუთ პუნქტზე, სიჩქარე-ძალის მოძრაობის უნარის განსავითარებლად.

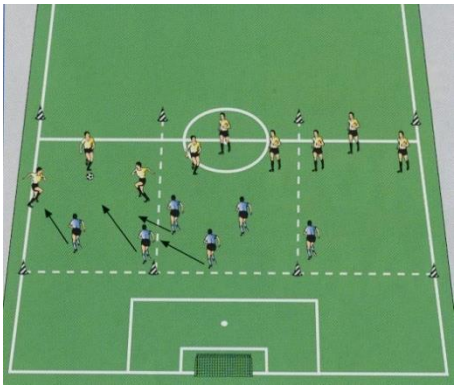
ბურთის ტარება ნიშნებს შორის (ბურთს გადასცემს განზე მდგომ მოთამაშეს).

2. დაბრკოლებებზე გადახტომით (ისევ წაიღებს ბურთს)
3. სიჩქარით 15 მ დისტანციის გარბენაბურთით.
5. ბურთის ტარება დრიბლინგით
6. დარტყმა კარში.

ნახატი 69

დგება ნეიტრალური კარის დაცვის ამოცანა მოედნის ცენტრში პატარა კარებთან ერთად თითოეული გუნდის მოედნის ნახევარზე და მოწინააღმდეგის კარში მაქსიმალური რაოდენობით გოლების გატანა. (**ნახატი*69)***.

პოზიციურად თამაშის უნარის დანერგვა. მოთამაშეები ჯგუფდებიან იმ ფლანგის მიმართულებით, საითკენაც იქნა გაგზავნილი ბურთი, თავდაცვის მოსაწყობად (**ნახატი*70)***.

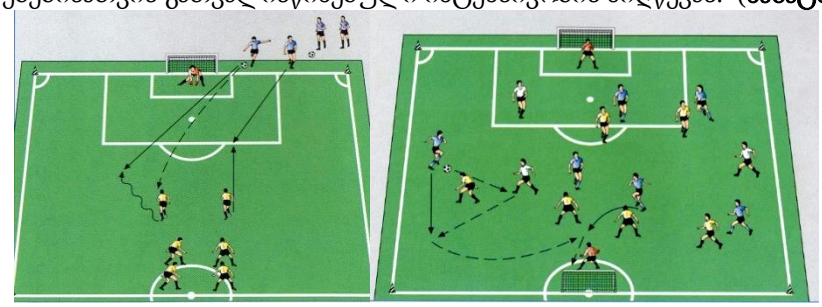


ნახატი*70*

თავდამსხმელ გუნდში ერთი მოთამაშის უპირატესობით თამაში. გარკვეული დროის გავლის შემდეგ მეორე გუნდი თამაშობს რაოდენობრივი უპირატესობით. (**ნახატი*71)***.

ნახატი*71*

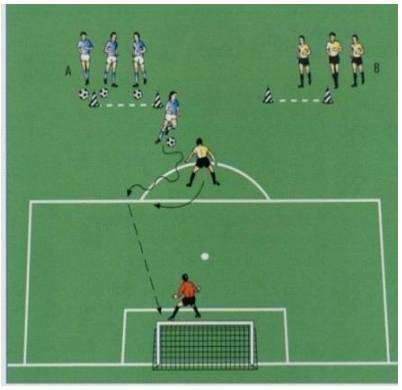
სიჩქარე-ძალის მოძრაობის უნარების განსავითარებელი სავარჯიშოების შესრულების პროცესში ყურადღება მიაქციეთმაქსიმალურთან მიახლოებული ინტენსივობის მიღწევას, ასევე პაუზებს (შესვენებებს) ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულების დროს. უნდა შეეცადოთ შესასრულებელი მოძრაობების განმეორებებისათვის გათვალისწინებული ინტენსივობის მიღწევას. (**ნახატი*72)***.



ნახატი*72*

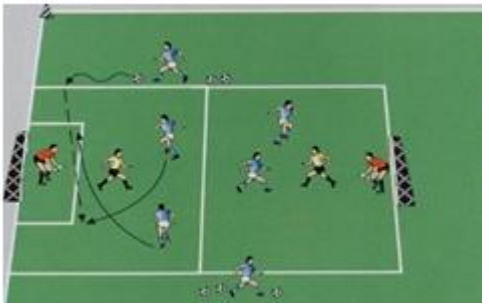
მოთამაშე საჯარიმო მოედნის მოპირდაპირედ აჩერებს კარების ხაზიდან გამოგზავნილ ბურთს და ურტყავს კარში.

მეთოდური მითითებები: სიმარდის მოძრაობის უნარის განსავითარებელი სავარჯიშოების შესრულების პროცესში უნდა აკონტროლოთ თითოეული მოძრაობის მაქსიმალური ინტენსივობის მიღწევა, ასევე აკონტროლოთ პაუზები ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულების დროს. უნდა შეეცადოთ შესასრულებელი მოძრაობების განმეორებებისათვის გათვალისწინებული ინტენსივობის მიღწევას.



ნახატი*73*

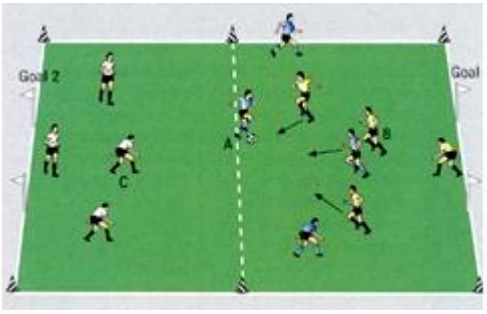
მოსახერხებელი პოზიციიდან კარში დარტყმა მოტყუებითი მოძრაობის შემდეგ. მას შემდეგ, რაც თავდამსხმელი გუნდის თითოეული მოთამაშე ორჯერ მიიღებს შეტევაში მონაწილეობას, ეს მოთამაშე გადადის თავდამცველ გუნდში (**ნახატი*73)***.



ნახატი*74*

ორი თავდამსხმელი ცდილობს ფლანგიდან მეკარის ზონაში გადმოცემული ბურთის კარში გატანას. ერთ-ერთი მცველი ხელს უშლის მათ და აბრკოლებს თავდასხმას (**ნახატი*74)***.

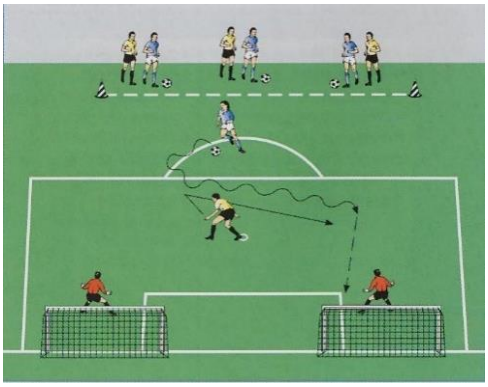
4 – 4-ზე თამაში. ბურთის მფლობელი გუნდი აწყობს შეტევას. თავდასხმის დასრულებისას, მიუხედავად იმისა შეტევამ წარმატებით ჩაიარა თუ თავდამცველი გუნდის მიერ ჩახშობილ იქნა, თავდასხმაზე გადადის თავდამცველი გუნდი და პროცესი მეორდება (**ნახატი*75).***



ნახატი*75*

– მეთოდური მითითებები: სიმარდის მოძრაობის უნარის განსავითარებელი სავარჯიშოების შესრულების პროცესში უნდა აკონტროლოთ თითოეული მოძრაობის მაქსიმალური ინტენსივობის მიღწევა, ასევე აკონტროლოთ პაუზები ტექნიკურ-ტაქტიკური დავალებების შესრულების დროს. უნდა შეეცადოთ შესასრულებელი მოძრაობების განმეორებებისათვის გათვალისწინებული ინტენსივობის მიღწევას.

ერთი მცველი ერთი თავდამსხმელის წინააღმდეგ. თავდამსხმელს შეუძლია დაარტყას ორივე კარში (თამაშის მიზანს წარმოადგენს თავდაცვის უნარი - მოაწყოს მეტი ტერიტორიის დაცვა) (**ნახატი*76)***



ნახატი*76*

ორი მცველი აწყობს თავდაცვას სამი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, თავდამსხმელები ცდილობენ შეტევის დასრულებამდე გოლის გატანას (**ნახატი*77)***.

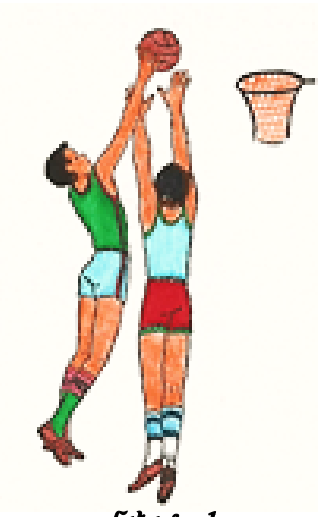
ნახატი*77*

კალათბურთი

კალათბურთი, როგორც სპორტის სახეობა, წარმოადგენს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას და ფართოდ გამოიყენება ყველა კლასებში. უმცროს კლასებში თქვენ საკმაოდ კარგად შეისწავლეთკალათბურთის ისტორია,მისი ტექნიკა, მოძრაობის უნარ-ჩვევები,რომლებიც აუცილებელია ამ თამაშის წარმატებით შესასრულებლად, თამაშის წესები და ა.შ. იმავდროულად თქვენთვის დაწერილ სახელმძღვანელოებში შედის საკმაოდ დიდი მოცულობის ინფორმაცია ბურთით გადაადგილებების, შეტევისა და თავდაცვის შესახებ. აქ ჩვენ შევეცდებით წარმოვადგინოთ ინფორმაცია მოთამაშეთა ინდივიდუალური და ჯგუფური აქტივობების შესახებ შეტევისა და თავდაცვის დროს, და ცხრილების ნიმუშებითთვალსაჩინოდ განვმარტოთ ეს საქმიანობა.

ბურთის წართმევა და კალათში ტყორცნით დასრულება

გუნდი, რომელიც აგებს ბურთის წართმევაში, აგებს აგრეთვე მთლიანად თამაშს. ეს არის აქსიომა, რომელიც მიღებულია კალათბურთის სპეციალისტების აბსოლუტური უმრავლესობის მიერ. გუნდი, რომელსაც უნარი შესწევს უფრო სწრაფად დაეუფლოს ბურთს, ფარისგან, იატაკისგან, მოთამაშისგან განზე გახტომით, იძენს ბურთის კალათში ჩაგდების მეტ შესაძლებლობას. უნდა აღინიშნოს, რომ რომელიმე დაბრკოლებიდან ასხლეტილი ბურთის დაუფლების შესაძლებლობა გარკვეულწილად დამოკიდებულია მოთამაშეთა ზრდის მაჩვენებლებზე, თუმცა ყოველთვის ასე არაა. ასხლეტილი ბურთის დაუფლების ტექნიკის სრულყოფა და ბურთის ფარიდან ან კალათიდან ატყორცნის შემდეგ მისი კალათში განმეორებით ტყორცნის ტექნიკის სრულყოფა საშუალებას აძლევს არცთუ ისე ძლიერ მოთამაშეებსაც მიაღწიონ წარმატებებს შეტევაში. „დაბრუნებული“ ბურთების დაუფლებისათვის ბრძოლას საფუძვლად უდევს სამი ფაქტორი. პირველი მათგანი არის სიმარდე. სწორედ სიმარდე აძლევს არცთუ ისე მაღალ მოთამაშეს საშუალებას მოუგოს ბრძოლა ფარის ქვეშ მაღალ მეტოქეებს. მეორე ფაქტორი - სათამაშო გამოცდილება. არსებობს ბურთის ასხლეტვის რამდენიმე გარკვეული



ნახატი 1

ტექნიკა, რომლებიც გამოიყენება კალათს ქვეშ მიმდინარე ბრძოლისას. ამ ილეთების ცოდნა მოთამაშეს გარკვეულწილად საშუალებას აძლევს დაეუფლოს ასხლეტილ ბურთს. და, ბოლოს, მესამე და ყველაზე მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს სითამამე და გამბედაობამეტოქის წინააღმდეგ მოქმედებებში.

ასხლეტილი ბურთის სროლა კალათში (შეტევის დასრულება)

კალათში ბურთის განმეორებით ტყორცნასრულდება ერთი ან ორი ხელით. თუმცაღა, უმეტეს შემთხვევაში, ეს მოქმედება სრულდება ერთი ხელით. ნახტომი ზემოთ აშვერილი ერთი ხელით თავდამსხმელს საშუალებას აძლევს ბურთს შეეხოს მეტად მაღალ წერტილში ***(ნახატი1).***

ბურთის კალათში დაბრუნება სრულდება ხელის რბილი მოძრაობით ფართოდ გაშლილი თითებით. იმ შემთხვევაში, თუ ასხლეტილი ბურთი აღმოჩნდა არასაკმარისად ახლოს კალათთან, ხოლო მოთამაშის ფიზიკური მომზადება არცთუ ისე მაღალია, ბურთის დაჭერა ხდება ორი ხელით. მოთამაშე ძირს ეშვება და იმავე მომენტში ახორციელებს განმეორებით ტყორცნას ნახტომში ზემოთ. ბურთის კალათში გამგზავნი თავდამსხმელი სწრაფად უნდა გავიდეს ხელსაყრელ პოზიციაზე, ხოლო იმისათვის, რომ დაეუფლოს ბურთს ყველაზე მაღალ წერტილში, უნდა შეეძლოს თავისი ნახტომის გაანგარიშება.ასეთ სიტუაციაში თავდამსხმელმა უნდა გამოიყენოს სხვადასხვა ტექნიკა ბურთისკენ გასაჭრელად და არ დარჩეს მცველების უკან. მისი მზერა გამუდმებით მიმართული უნდა იყოს ბურთისკენ, ხოლო მცველების მოქმედებები მან გვერდითი მხედველობით უნდა აკონტროლოს.

დაცვისათვის ბურთის წართმევა

ნახატი 2

დაბრუნებული ბურთის წართმევამდე, თავდაცვაში მოქმედებებს, რომლებიც თავდამსხმელებს - ლსაყრელ პოზიციაზე გასვლაში. ამ სიტუაციაში შემოტრიალდება, გადაუკეტავს თავდამსხმელს ა აქტიურად მოძრაობს ბურთისკენ მიმართულებით. ანისაზღვრება მცველის მდებარეობით ტყორცნის მცველი ასრულებს დასაბლოკ ბრუნს უშუალოდ ყორცნის დროს, რომელსაც ის უკეტავს გზას. ამ მედება გარკვეულ ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას შეზე.

ლაზე ახლოს მყოფი თავდამსხმელის წინააღმდეგ მა თამაში უნდა აწარმოოს მასთან მაქსიმალურად ახლო მანძილზე ჩაკეტილ დგომში. ამ შემთხვევაში ბლოკირება სრულდება თავდამსხმელის მოძრაობის მიმართულებით მოტრიალებით.

იმ შემთხვევაში, თუ მოთამაშე, რომლის წინააღმდეგაც ის მოქმედებს, იმყოფება ბურთისგან მნიშვნელოვნად მოშორებით, მცველი ასრულებს პოზიციურ თამაშს

ბურთის მდებარეობის მის მიერ დაცულ ზონაში. ტყორცნის დროს მცველი აკეთებს ერთ ან ორ ნაბიჯს იმ მოთამაშის მიმართულებით, რომლის წინააღმდეგაც ის მოქმედებს, ასრულებს დამბლოკავ ბრუნს და, ბურთზე ყურადღების მიპყრობით, ასრულებს სწრაფ მოძრაობას კალათის მიმართულებით, ბურთის დასაუფლებლად. ბურთის წართმევის დროს მცველმა უნდა გაიანგარიშოს თავისი ნახტომი იმნაირად, რომ რომ ბურთი დაიჭიროს ორივე ხელით უმაღლეს წერტილში და მკვეთრი მოძრაობით მისწიოს ის მკერდისკენ. ამ შემთხვევაში ბურთი გადაიფარება კორპუსით თავდამსხმელისგან, რომელიც იმყოფება მცველის უკან და სურს მისი დაუფლება, და ამით იცავს თავს. ამ შემთხვევაში ბურთის „გადაკეტვა“ სრულდება ფართოდ გაშლილი ფეხებითა და იდაყვებით ***(ნახატი2).***

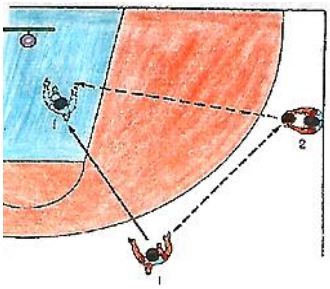
ბურთს დაუფლებულმა მოთამაშემ უნდა შეასრულოს გადაცემა თავისი გუნდის ამხანაგისათვის სწრაფი შეტევისათვის ან გამოიტანოს ის ტარებით კალათის ქვეშ საშიში ზონიდან.

თავდასხმაში თამაში

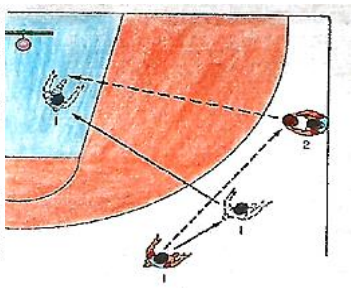
ორი თავდამსხმელის მოქმედებები

გადაცემა და თავდასხმა კალათის მიმართულებით (შეტევა) – ეს არის ორი თავდამსხმელის უმარტივესი ურთიერთქმედება. მოთამაშე ბურთს გადასცემს თავდამსხმელ მეწყვილეს და ასრულებს კალათისკენ გაჭრას, რათა გათავისუფლდეს მოწინააღმდეგისაგან და ისევ მიიღოს ბურთი. ***(ნახატი3).***

გადაცემა და კალათისკენ გაჭრა მოძრაობის მიმართულების შეცვლით. ორი თავდამსხმელის ურთიერთქმედება ასეთი სახით სრულდება მცველისათვის თავგზის არევის მიზნით. თავდამსხმელი აკეთებს 2-3 ნაბიჯს თავისი ბურთიანი ამხანაგის მიმართულებით, შემდეგ მკვეთრი მოძრაობით მიდის კალათისკენ, რათა მიიღოს ბურთი. ***(ნახატი4).***



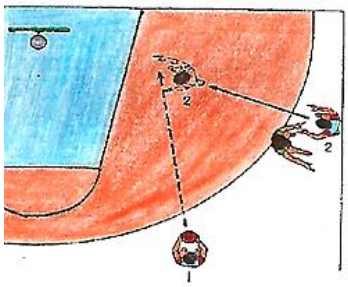
ნახატი 3



ნახატი 4

კალათზე შეტევა მცველის უკან გავლით. იმ დროს, როდესაც მცველი გამოდის გადაცემის ხაზზეიმისათვის, რომ გაართულოს ბურთის მიღება, თავდამსხმელი მკვეთრი მოძრაობით გამორბის კალათისკენ მის ზურგს უკან.იმავდროულად ბურთის მფლობელი თავდამსხმელი გამუდმებით უნდა

იყოს მზად თავისი მეწყვილისათვის გადაცემის გასაკეთებლად მისი ხელსაყრელ პოზიციაზე გამოსვლის მომენტში. ***(ნახატი 5).***

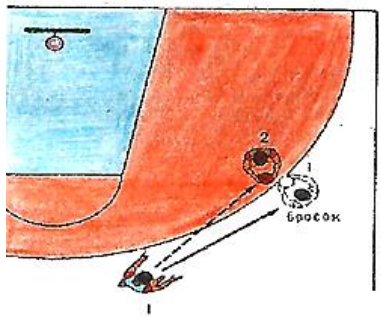


ნახატი 5

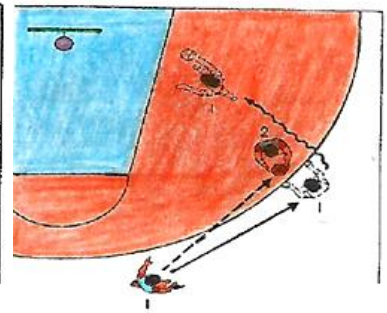
ეს ურთიერთქმედება დამყარებულია თავდამსხმელის უნარზე - გადაადგილდეს კალათისკენ ბურთის გარეშე.

გადაცემა და კალათში ტყორცნა დაბრკოლებიდან. მოთამაშე ბურთს გადასცემს მეწყვილეს და გადაცემის შემდეგ მაშინვე სწრაფად გადაადგილდება, შემოუვლის თავის მეწყვილეს გარედან (ამგვარად ის „აგზავნის“ მცველებს მეწყვილისკენ), მიიღებს ბურთს მეწყვილისგან და ასრულებს კალათში ტყორცნას დაბრკოლებიდან ***(ნახატი6).***

გადაცემა და დაბრკოლების გავლა. აღნიშნული მოქმედება წარმოადგენს წინა ტექნიკური ილეთის გაგრძელებისერთ-ერთ შესაძლო ვარიანტს (ნახ. 4). მოთამაშე ასრულებს გადაცემას თავისი მეწყვილისათვის და სწრაფი მოძრაობით უახლოვდება მას, მიიღებს მისგან ბურთს, გაივლის დაბრკოლებას ტარებით და გადის წრეზე შეტევის პოზიციაზე ***(ნახატი7).***



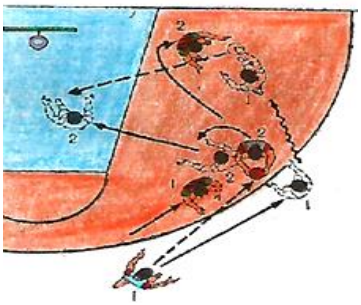
ნახატი 6



ნახატი 7

გადაცემა დაბრკოლების გავლის შემდეგ.მოცემული ტექნიკური ილეთი წარმოადგენს წინა მოქმედების ხელსაყრელი გაგრძელების ერთ-ერთ შესაძლო ვარიანტს (ნახ. 7). იმ შემთხვევაში, თუ მცველი აყენებს ბლოკს დაცვის ხაზის გამვლელი თავდამსხმელის წინ, იმავე წუთში თავამსხმელის მეწყვილე გადის

ხელსაყრელ პოზიციაზე კალათის მიმართულებით, ხოლო დასაბლოკი თავდამსხმელი ასრულებს მისკენ გადაცემას და ქმნის კალათზე შეტევის პირობებს ***(ნახატი8).***



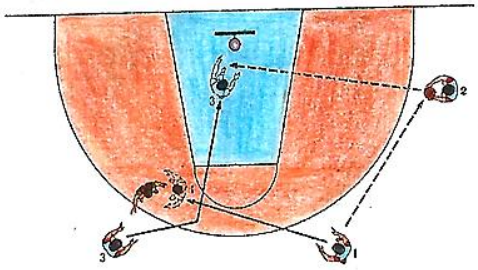
ნახატი 8

სამი თავდამსხმელის ურთიერთქმედება.

ვინაიდან თავდამსხმელი ბურთს გადასცემს თავის მეწყვილეს და გადაადგილდება ბურთის გარეშე, საჭიროა ამ მოქმედებისათვის მესამე მოთამაშის მოზიდვა. ასეთ სიტუაციაში შესაძლებელია მოქმედებების სხვადასხვა ვარიანტები, მოედანზე მოთამაშეთა პოზიციების განლაგებიდან გამომდინარე.

უკანა ხაზზე ორი მოთამაშისა და გვერდითი თავდამსხმელის ურთერთქმედება.

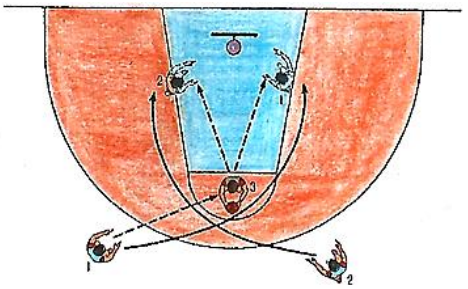
მოთამაშე ცენტრში გადასცემს ბურთს თავის მეწყვილეს, და ბურთის საპირისპირო მიმართულებით სწრაფად გადაადგილებით, უქმნის მოწინააღმდეგის გუნდის მცველს ბარიერსთავისი ბურთის გარეშე მყოფი მეწყვილის წრესთან ხელსაყრელ პოზიციაში გასასვლელად. ბურთის გარეშე მყოფი მეწყვილე გადის წრისკენ და იღებს ბურთის მიღების შესაძლებლობას წრეზე შეტევისათვის. ***(ნახატი9).***



ნახატი 9

თუ წრისკენ გავლა გართულდა (ეს შეიძლება დამოკიდებული იყოს წინაღობების შემქმნელი მცველის მოქმედებებზე), მაშინ საფარველიდან გამოსული თავდამსხმელი მიიღებს ბურთს მნიშვნელოვანი დაშორებით და

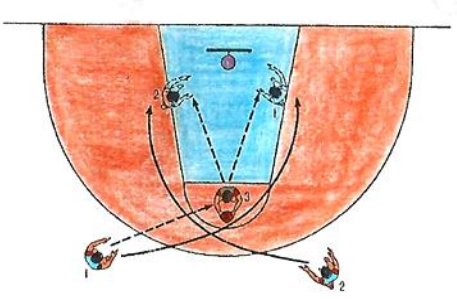
ასრულებს გადაცემას თავისი მეწყვილისათვის, რომელიც მიუახლოვდა წრეს და იმყოფება ხელსაყრელ პოზიციაზე. ***(ნახატი10.)***



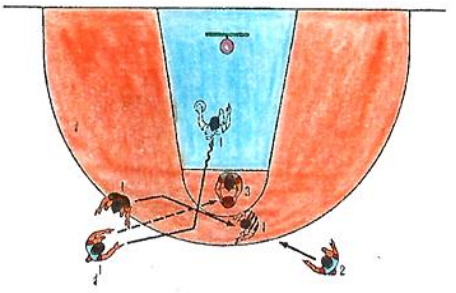
ნახატი 10

ორი მოთამაშისა და ცენტრალური თავდამსხმელის ურთიერთქმედება უკანა ხაზზე

უკანა ხაზზე მყოფი მოთამაშე ბურთს გადასცემს ცენტრალურ თავდამსხმელს და მის გვერდით გავლით ცდილობს ხელსაყრელ პოზიციაზე გასვლას. ამავენაირად გადაადგილდება დიაგონალზე მეორე მოთამაშეც. ამ დროს მოთამაშე, რომელმაც მოახერხა მცველისგან თავის დაღწევა და მეტად ხელსაყრელ პოზიციაზე გასვლა, იღებს ბურთს ან ცენტრალური მოთამაშე, რომელიც გათავისუფლდა მცველისგან თავისი მეწყვილეების დიაგონალური გადაადგილებების შედეგად, თვითონ უტევს ***(ნახატი11).***



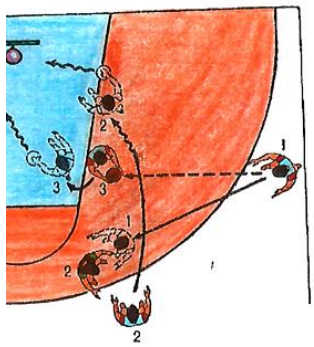
ნახატი 11



ნახატი 12

ცენტრალური და გვერდითი თავდამსხმელებისა და უკანა ხაზზე მყოფი მოთამაშის ურთიერთქმედება

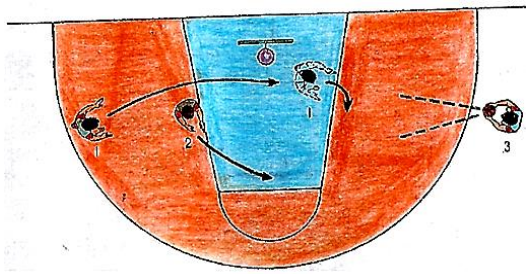
უკანა ხაზის მოთამაშე ან გვერდითი თავდამსხმელი გადასცემს ბურთს ცენტრალურ თავდამსხმელს, რის შედეგადაც უქმნის დაბრკოლებას მოწინააღმდეგის მცველს, რითაც ხელს უწყობს თავისი ბურთის გარეშე მყოფი მეწყვილის მოქმედებებს. უბურთო მოთამაშე გაივლის დაცვის ხაზს ცენტრალური მოთამაშის გვერდის ავლით. ცენტრალური მოთამაშე იღებს შესაძლებლობას გადასცეს ბურთი მის გვერდით გამვლელ მეწყვილეს ან განახორციელოს წრეზე შეტევა ***(ნახატი13).***



ნახატი 13

ცენტრალური და ორი გვერდითი თავდამსხმელის ურთიერთქმედება

ეს არის შეტევა, რომელიც ხორციელდება ბურთისგან მოშორებული მოედნის წერტილიდან. გვერდითი თავდამსხმელი აგზავნის მის დაცვისქვეშ მყოფმცველს ცენტრალური თავდამსხმელისკენ და მიდის გადაცემის მისაღებად.ცენტრალური თავდამსხმელი, გათავისუფლდება რა მის დამბლოკავ მცველისგან, თავადაც იღებს კალათზე შეტევის განხორციელების შესაძლებლობას. ***(ნახატი14).***



ნახატი 14

დაცვაში თამაში

კალათბურთში ინდივიდუალური აქტივობის საფუძველს დაცვაში წარმოადგენს მცველის მიერ დაცვისქვეშ მყოფი (საკონტროლო) მოწინააღმდეგის გუნდის მოთამაშის პოზიცია ბურთთან მიმართებაში. ეს პოზიცია შეიძლება იყოს შემდეგი სახით:

- მოწინააღმდეგის გუნდის მოთამაშე ბურთით;
- მოწინააღმდეგის გუნდის მოთამაშე, რომელიც მდებარეობს ბურთთან ახლოს მყოფ მოედნის წერტილში;
- მოწინააღმდეგის გუნდის მოთამაშე, რომელიც მდებარეობს ბურთისგან შორს მყოფ მოედნის წერტილში;.

ინდივიდუალური აქტივობის კლასიფიკაცია დაცვაში მითითებული სახით განსაზღვრავს სიტუაციებს, რომელთაც მცველი შეიძლება შეეჩეხოს მოედანზე. დაცვაში წარმატებული თამაში პირველ რიგში მდგომარეობს ზემოთ აღნიშნულ სიტუაციებში მოქმედების წესების ცოდნაში და თამაშის პირობების ცვლაზე მაქსიმალურად სწრაფად რეაგირებაში. თამაში მოედანზე მომენტალურად შეიძლება შეიცვალოს. დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის გადაადგილება, ნებისმიერი გადაცემა ავტომატურად ქმნის დაცვისათვის ახალ პირობებს.ხოლო ეს თავის მხრივ მოითხოვს ამ პირობების შესაბამისად დამცავი მოქმედებების აწყობას. ამ მხრივ დაცვა უნდა ფლობდეს უფრო მრავალმხრივ მომზადებას, ვიდრე თავდასხმა. დაცვაში მოქმედების საერთო პრინციპი მდგომარეობს იმაში, რომ თავდამსხმელებს უფლება აქვთ, რომ შედარებით თავისუფლად გადაადგილდნენ განივად მოედანზე, ამასთან მოედნის სიგრძივ მათი გადაადგილების მაქსიმალურად გართულებით.

ბურთიანი თავდამსხმელის შეჩერება უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე.

ასეთ სიტუაციაში დაცვის მოქმედებები მდგომარეობს ბურთის ტარებისათვის ან გვერდითი ხაზის მიმართულებით გადაცემისათვის ხელის შეშლაში.ამგვარად, მცველი ცდილობს განლაგდეს მოიერიშისგან მარცხნივ ნახევარკორპუსით მოედნის მარცხენა ფლანგზე, გამოსწევს მარცხენა ფეხს წინ და, მარცხენა ხელის დაბლა დაწევით, ცდილობს ბურთის ტარება წაიყვანოს მარცხენა გვერდითი ხაზის გასწვრივ.მცველის მარცხენა ხელი მდებარეობს თავდამსხმელის წელის დონეზე.მცველი უნდა შეეცადოს დისტანციის დაჭერას ბურთიან მოთამაშესთან მიმართებაში. დისტანცია ისეთი უნდა იყოს, რომ მცველს ნებისმიერ მომენტში შეეძლოს თავდამსხმელთან შეხება, ხელის გაწევით. თუ მცველსა და თავდამსხმელს შორის მანძილი მითითებულზე მოკლეა, თავდამსხმელს მარტივად შეუძლია მცველისგან მოშორებით გასვლა, ხოლო თუ დისტანცია ძალიან დიდი იქნება, მცველი ვერ შეძლებს თავდამსხმელის წინააღმდეგ ეფექტურად მოქმედებას.ზემოთ მოხსენიებული მცველის ტექნიკური მოქმედებები ხორციელდება იგივე სახით და მოედნის მარჯვენა მხარეს.

ბურთიანი თავდამსხმელის შეჩერება გვერდითი თავდამსხმელის პოზიციაზე.

ამ პოზიციაში მცველი უნდა დადგეს ნახევარკორპუსით ფრონტისხაზის გვერდით თავდამსხმელისაგან გაწვდილი ხელის მანძილზე და წინ გასწიოს წინა ხაზთან ახლოსმდებარე ფეხი. ხელი წინ გამოწეული ფეხის მხრიდან ეშვება დაბლა, რითაც ხელს უშლის გვერდითი ხაზის თავდამსხმელს გავლაში. თავდამსხმელის ტყორცნის მცდელობის დროს, მცველი მის წინ ასრულებს ბლოკირებას ბრუნით.

ბურთიანი მოთამაშის შეჩერებასაჯარიმო სროლების ხაზზე (ცენტრალურ ნაწილში).

მცველი იკავებს პოზიციას თავდამსხმელის უკან, მასთან შეუხებლად და ოდნავ მარცხნივ (თუ თავდამსხმელი მოქმედებს მარჯვენა ხელით). მოცემული პოზიცია მნიშვნელოვნად უადვილებს მცველს შესაძლებლობას წინააღმდეგობა გაუწიოს თავდამსხმელს მისი ბრუნში ტყორცნის მცდელობაში.

ტყორცნის დროს მცველი უნდა შეეცადოსგადაფაროს ბურთი ხელით და შეასრულოს დამბლოკავი ბრუნი წინისკენ.

ბურთიანი მოთამაშის შეჩერება გვერდით ხაზზე საჯარიმო ზონაში.

ამ შემთხვევაში მცველი ზურგით მდებარეობს თავდამსხმელის მიმართ, არ ეხება მას, ნახევარკორპუსით წინ ფრონტის ხაზის მხარეს. მცველის მოცემული პოზიცია თავდამსხმელს არ აძლევს საშუალებას განახორციელოს შეტევა უფრო საშიში მიმართულებით, იმ მიმართულებით, რომელშიც მცველს არავინ არ ეხმარება. ბურთიანი თავდამსხმელის შეჩერება ცენტრალური მოთამაშის პოზიციაზეარის მცველისათვის შედარებით საშიში. ამ მიზეზით მცველმა უნდა მიიღოს აუცილებელი ზომები სახიფათო სიტუაციების წარმოქმნის აღმოსაფხვრელად. ქვემოთ წარმოდგენილია თავდაცვითი მოქმედებები, რომლებიც ხელს უშლიან იმას, რომ თავდამსხმელმა შეძლოს ბურთის ცენტრში მიღება.

თავდამსხმელის შეჩერება ბურთისაგან უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე

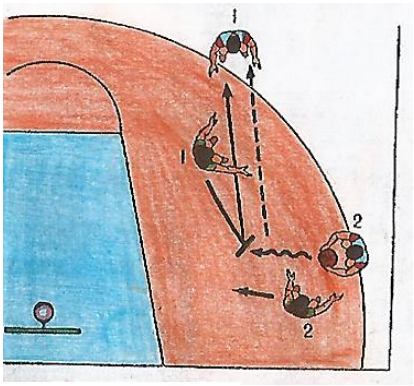
მოცემულ სიტუაციაში ბურთი შეიძლება იმყოფებოდეს მოთამაშესთან საჯარიმო სროლის ხაზზე,გვერდითი ხაზის მოთამაშესთან საჯარიმო მოედანზე ან მოთამაშესთან გვერდითი ხაზის თავდამსხმელის პოზიციაზე.

პირველ ორ შემთხვევაშიმცველი, რომელიც აჩერებს თავდამსხმელს უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე, გადაადგილდება ბურთის მიმართულებით და საშუალებას აძლევს თავის მეწყვილეს შეაჩეროს ბურთიანი თავდამსხმელი ცენტრალურ პოზიციაზე. ბურთის გადაცემისას მცველის დაცვისქვეშ მყოფი მოთამაშისათვის, მან უნდა დაიკავოს პოზიცია თამაშში ახალი სიტუაციის შესაბამისად.

თუ ბურთი აქვს მოთამაშეს გვერდითი თავდამსხმელის პოზიციაზე, მაშინ მცველი, რომელიც იცავს ბურთის გარეშე მყოფ თავდამსხმელს უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე, უნდა გადაადგილდეს ბურთის მიმართულებით და გადადგას ნაბიჯი უკანდაცული კალათისკენ, ამგვარად ბრტყელი სამკუთხედის წარმოქმნით. მოცემული სამკუთხედის კუთხეებში იმყოფებიან თვითონ მცველი,

მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშე და ბურთი. მცველი გასწევს ერთ ხელს ბურთის მიმართულებით, ხოლო მეორეს მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშისკენ.მცველს უნდა ჰყავდეს ორივე ობიექტი თავისი მხედველობის არეში. მცველის მოცემულ პოზას ეწოდება ღია დგომი.

მცველის მეწყვილე, რომელიც აჩერებს ბურთიან მოთამაშეს, ამ სიტუაციაში გადაკეტავს გასავლელს ფრონტის ხაზის გასწვრივ. მცველის ბრტყელი სამკუთხედის პოზიციაში გადასვლის მიზანს წარმოადგენს ღია მხარეს თავდამსხმელის შესაძლო გადაადგილების გადაკეტვა და თავისი პარტნიორის თანადგომა. ამ თანადგომის აღმოჩენისას მცველი ნახტომში გადაუკეტავს თავდამსხმელს ბურთის მიმართულებას, ამით ის აიძულებს მას ბურთის ხელში აღებას, და ამის შემდეგ დაუყოვნებლივ ბრუნდება მისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშესთან ***(ნახატი 15.)***

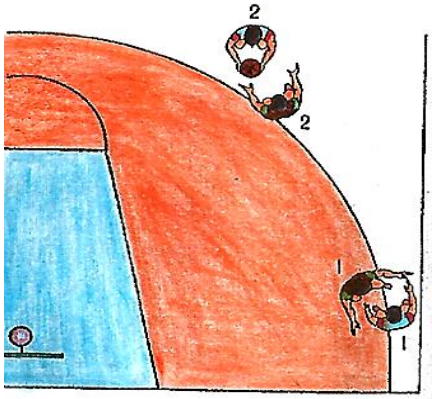


ნახატი 15

გვერდითი ხაზის თავდამსხმელის პოზიციიდან ტყორცნების დროს მცველი უკეტავს უკანა ხაზის მოთამაშეს უმოკლეს გზას კალათამდე და, წინისკენ მოტრიალებული, იწყებს კალათისკენ მოძრაობას.

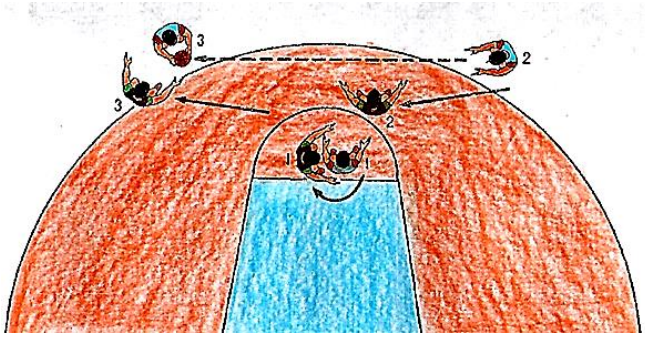
ბურთის გან მოთამაშის შეჩერება გვერდითი თავდამსხმელის პოზიციაზე

მოცემულ სიტუაციაში ბურთი აქვს უკანა ხაზის მოთამაშეს. ამ პირობებში მცველი ხელს უნდა უშლიდესმისი დაცვის ქვეშ მყოფმოთამაშეს ბურთის შესაძლო გადაცემის შესრულებაში.ამ მიზნით ის გადაადგილდება შესაძლო გადაცემის მიმართულებით და აჩერებს თავდამსხმელს ღია დგომში, ერთი ხელის მისკენ გაშვერით, ხოლო მეორის მის უკან.მცველის მზერა მიმართულია ბურთზე. გვერდითი მზერით ის აკონტროლებსმისი დაცვის ქვეშ მყოფსპორტსმენს, ამასთან მცველის თავი იმყოფება ხაზზე, რომელიც აერთებს ბურთს და დაცვის ქვეშ მყოფ სპორტსმენს ***(ნახატი 16).***



ნახატი 16

თავდამსხმელის დაცვისაგან გათავისუფლების მცდელობებისას, მცველი დგება ბურთსა და მისი დაცვის ქვეშ მყოფსპორტსმენს შორის, დაბრკოლების წინიდან შემოვლით ***(ნახატი 17).***



ნახატი 17

ტყორცნის დროს უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაში, მცველი, რომელიციცავს გვერდით თავდამსხმელს, აკეთებს დამბლოკავ ბრუნს უკანდა გადაადგილდება კალათის მიმართულებით.

ბურთის გარეშე მყოფი მოთამაშის შეჩერება საჯარიმო დარტყმის ხაზზე (ცენტრალური მოთამაშის პოზიცია).

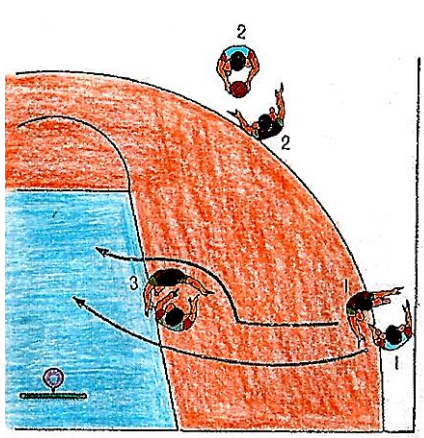
იმისდა მიუხედავად, ბურთი უკანა ხაზის რომელიმე მოთამაშეს აქვს თუ გვერდით თავდამსხმელს, ეს პოზიცია მაინც ყოველთვის ითვლება მოედანზე ბურთთან ახლოს მყოფ წერტილად. მცველი, რომელიც იცავს ბურთის გარეშე მყოფ მოთამაშესსაჯარიმო დარტყმის ხაზზე, თამაშობს დახურულ დგომში, ბურთისაკენ ნახევარკორპუსით გადაადგილებით. უკანა ხაზის მოთამაშეთა მიერ ბურთის ერთმანეთისათვის გადაცემის შემთხვევაში მცველი გადაადგილდება მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის უკან ***(ნახატი 18).***

ბურთის გვერდითი თავდამსხმელის პოზიციაზე გადაცემის შემთხვევაში მცველი ძალიან ყურადღებიანი უნდა იყოს. ვინაიდან გვერდით თავდამსხმელსშეუძლია გააკეთოს ტყორცნა, მის ზურგსუკან კალათისკენ სწრაფად გადაადგილებით. ასეთ შემთხვევებში საჭიროა ყოველთვის შენარჩუნებულ იქნას პოზიცია ბურთსა და დაცვისქვეშ მყოფ სპორტსმენს შორის .

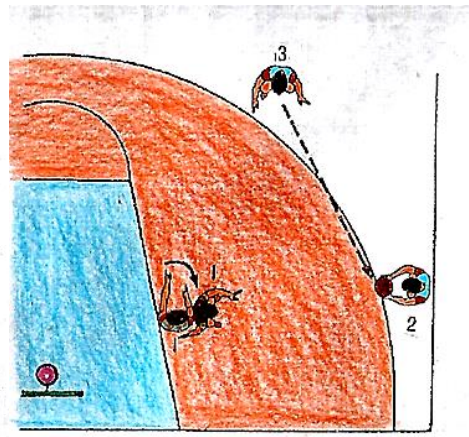
ნებისმიერი პოზიციიდან კალათში ტყორცნებისას მცველმა უნდა გააკეთოს დამბლოკავი ბრუნი უკან და გადაადგილდეს კალათის მიმართულებით.

მოთამაშის შეჩერება საჯარიმო მოედნის გვერდით ხაზზე.

ამ სიტუაციაში მცველი აჩერებს თავდამსხმელს წინიდან დახურულ დგომში.ამ შემთხვევაში მცველის მთავარი მიზანია - არ დაუშვას, რომ თავდამსხმელმა შეძლოს ბურთის მიღება. გვერდით თავდამსხმელებს შორის გადაცემების დროს ან უკანა ხაზის მოთამაშეებისგან გადაცემების დროს მცველი უნდა იმყოფებოდეს მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის წინ. ერთი ხელის დაბლა დაწევით და მისი უკან გაწევით, ის აკონტროლებს მისით მისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშეს, მეორე ხელით კი ის აბრკოლებს გადაცემას, მისი მაღლა აწევით ***(ნახატი 19).***

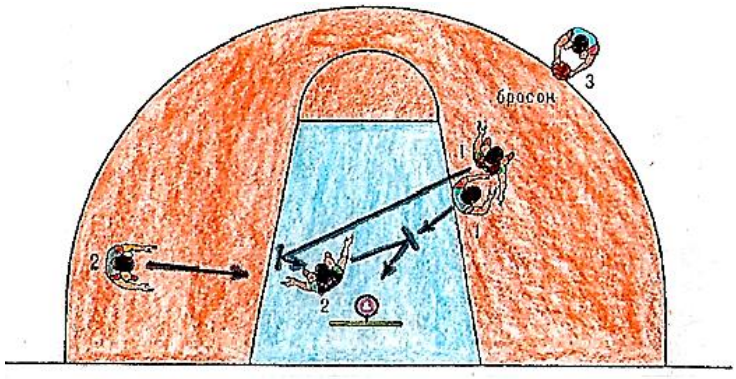


ნახატი 18



ნახატი 19

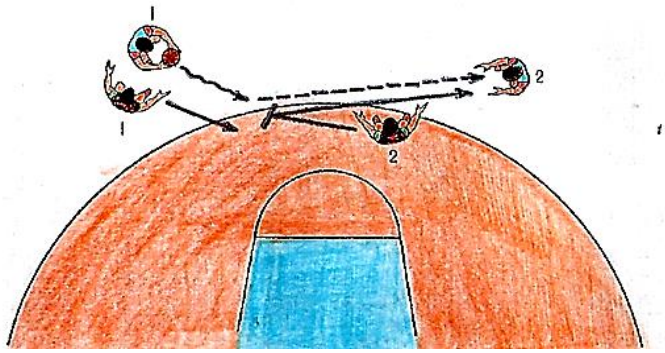
მცველი, რომელიც იცავს მოედნის ბურთისგან მოშორებით წერტილში მყოფ მოთამაშეს, პასუხს აგებს ჰაერში ზემოდან შორ გადაცემაზე ცენტრალური მოთამაშისათვის. ეს მცველი ასრულებს ცენტრალური მოთამაშის ბლოკირებას ტყორცნის დროს. ამ დროს მცველები ასრულებენ ჯვარედინ ბლოკირებას და ცვლიან მათი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშეებს ***(ნახატი 20).***



ნახატი 20

თავდამსხმელის უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე შეჩერება მოედანზე ბურთისგან დაშორებულ წერტილში.

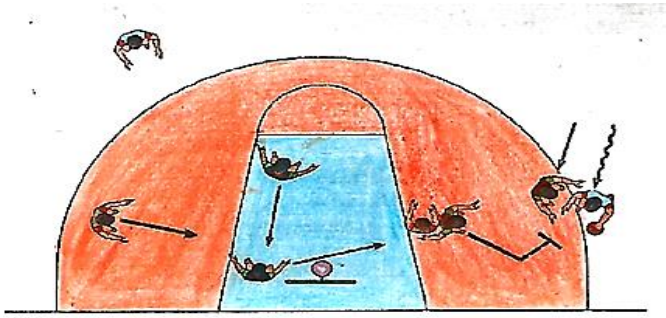
ამ პოზიციაში ბურთი შეიძლება იმყოფებოდეს უკანა ხაზის მეორე მოთამაშესთან ან შორეულ გვერდით თავდამსხმელთან. ორივე შემთხვევაში მცველი გადაადგილდება ბურთისკენ და ქმნის ბრტყელ სამკუთხედს (თვითონ ის, ბურთი,მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშე). თუ ბურთი აქვს უკანა ხაზის მეორე მოთამაშეს, მცველი უნდა დაეხმაროს თავის მეგობარს, რათა შეაჩეროს წინისკენ მავალი და ბურთის მატარებელი მოთამაშე, ხოლო გადაცემის მომენტში დაბრუნდეს მისი დაცვის ქვეშ მყოფმოთამაშესთან **(ნახატი *21*).**



ნახატი 21

თუ ბურთი აქვს გვერდით თავდამსხმელს, მცველი საჭირო მომენტშიუნდა შეუერთდეს გვერდითი თავდამსხმელის ბლოკირებას. ეს აუცილებლობა შეიძელბა წარმოიქმნას იმ შემთხვევაში, თუ მცველის შეცდომის გამო ბურთის მფლობელი მოთამაშე იწყებს გადაადგილებას ფრონტის ხაზის გასწვრივ.

ამ შემთხვევაში ბურთის მატარებლის შეჩერებაში ერთვება საშუალო პოზიციის მცველი, ხოლო ცენტრალური თავდამსხმელის შეჩერებაში ერთვება მცველი, რომელიც იცავს გვერდით თავდამსხმელს **(ნახატი *22*).**

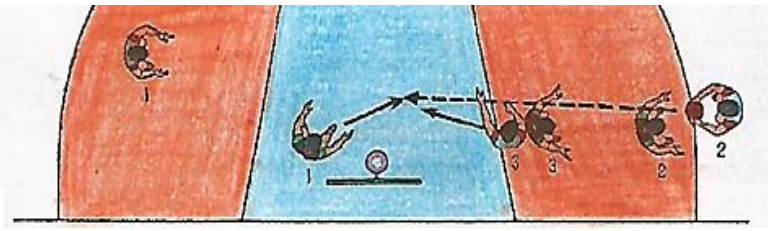


ნახატი 22

თითოეულ მცველს შეუძლია დაბრუნდესმისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშესთან მხოლოდ წინისკენ მოძრავი მოთამაშის შეჩერების შემდეგ, რომელიც ფლობს ბურთს. კალათში ნებისმიერი პოზიციიდან ტყორცნისას მცველი, რომელიც აჩერებს თავდამსხმელს უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაზე, აკეთებს ერთ-ორ ნაბიჯს მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის მიმართულებით, ასრულებს დამბლოკავ ბრუნს წინ და იწყებს კალათის მხარეს გადაადგილებას.

გვერდითი თავდამსხმელის შეჩერება მოედანზე ბურთისგან დაშორებულ წერტილში.

ამ სიტუაციაში მცველი გადაადგილდება ბურთის მიმართულებით და წარმოქმნის ბრტყელ სამკუთხედს.მის ძირითად მიზანს წარმოადგენს ჰაერში ზემოდან შორი გადაცემის დაზღვევა მოედანზე ბურთისგან დაშორებულ წერტილში მყოფიცენტრალური თავდამსხმელისათვის **(ნახატი *23*).**

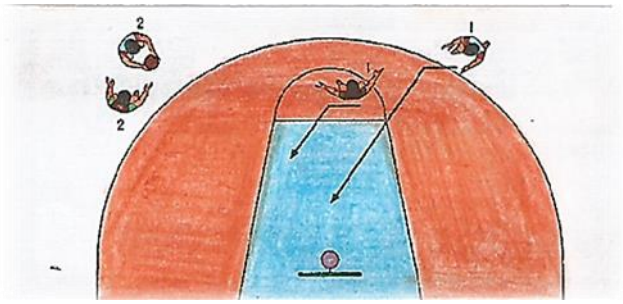


ნახატი 23

აუცილებლობის შემთხვევაში ის ჩაერთვება ან ცენტრალური მოთამაშის დაცვაში (იხ. ნახ. 23), ან ჯვარედინ ბლოკირებაში (იხ. ნახ. 21). ისეთი ტყორცნების შემთხვევაში, რომლის დროსაც არაა საჭირო ჯვარედინი ბლოკირება, მცველი დგამს ერთ-ორ ნაბიჯს, მისი დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშისკენ, ასრულებს დამბლოკავ ბრუნს წინ და იწყებს კალათის მიმართულებით გადაადგილებას.

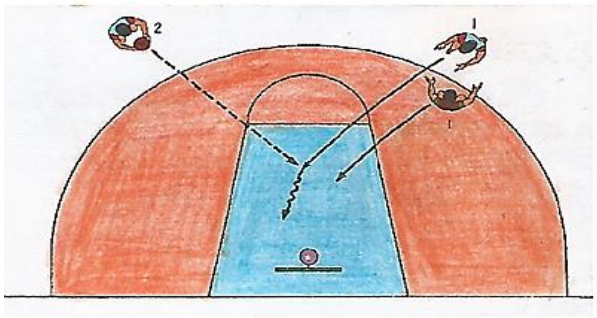
ბურთის გარეშე მყოფი მოთამაშის შეჩერება საჯარიმო დარტყმის ნაწილის შემოსაზღვრულ ზონაში .

ნებისმიერი სათამაშო პოზიციიდან თავდამსხმელს შეუძლია მკვეთრი მოძრაობით გავიდეს საჯარიმო დარტყმის ნაწილის შემოსაზღვრულ ზონაში, მიიღოს ბურთი და განახორციელოს იერიში კალათზე.ზოგადი წესები მცველისათვის ამ სიტუაციაში მდგომარეობს იმაში, რომ ის უნდა იმყოფებოდეს ბურთსა და მისი დაცვის ქვეშ მყოფმოთამაშეს შორის, არ მისცეს ამ მოთამაშეს ბურთის მიღების საშუალება. თუ მცველი, რომელიც აჩერებს ბურთის გარეშე მყოფ თავდამსხმელს უკანა ხაზის მოთამაშის პოზიციაში, ბურთის მიმართულებით დროულად გადაადგილებით, წარმოქმნის ბრტყელი სამკუთხედის პოზიციას, მაშინ ის შეაჩერებს პოზიციას ბურთსა და მისი დაცვის ქვეშ მყოფმოთამაშეს შორის და ამ მოთამაშის ნებისმიერი მოქმედება აღარ წარმოუქმნის მას სირთულეებს ***(ნახატი 24).***



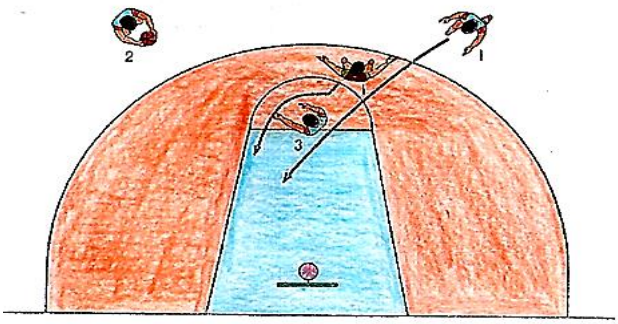
ნახატი 24

წინააღმდეგ შემთხვევაში თავდამსხმელის ნებისმიერი მკვეთრი მოძრაობა იქნება მოულოდნელი მცველისათვისდა ის ვერ შეძლებს ხელი შეუშალოს გადასვლის დროს გადაცემას ***(ნახატი 25).***



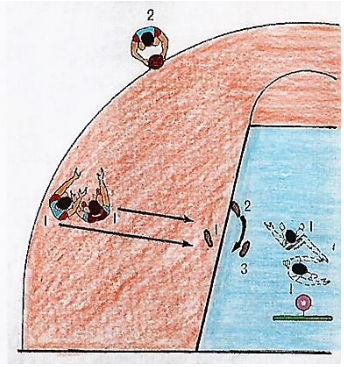
ნახატი 25

მცველმა უნდა იცოდეს,რომ დაბრკოლების შეხვედრისას, უნდა შემოუაროს მას წინიდან და წინ გადანაცვლებით დაიკავოს ადგილი ბურთსა და მისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშეს შორის ***(ნახატი 26).***



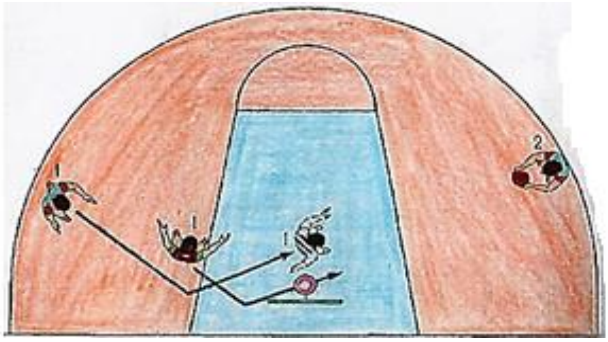
ნახატი 26

ის აჩერებს მოთამაშეს გვერდითი ხაზის თავდამსხმელის პოზიციაში დახურულ დგომში მის სამწამიან ზონაში შესვლამდე. ამ ზონის საზღვარზე ის მოტრიალდება სახით ბურთისკენ, აჩერებს უკნიდან მოსულ თავდამსხმელს, და აკონტროლებს მას ძირს დაშვებული და უკან გაწეული ხელით, რომელიც ახლოსაა მოძრაობის მიმართულებასთან ***(ნახატი 27).***



ნახატი 27

მოთამაშის შეჩერება გვერდითი ხაზის თავდამსხმელის პოზიციაში მოედანზე ბურთისგან დაშორებულ წერტილში. მცველი უნდა ადევნებდეს თვალყურს მის მიერ დაცვის ქვეშ მყოფიმოთამაშის მოქმედებებს, არ დაკარგოს ბურთი თვალთახედვიდან და შეეცადოს პოზიციის შენარჩუნებას ბურთსა და მისი დაცვის ქვეშ მყოფმოთამაშეს შორის მისი ბურთის მიმართულებით გადაადგილების შემთხვევაში ***(ნახატი 28).***



ნახატი 28

იგივე მოქმედებები უნდა შეასრულოს მცველმაც, რომელიც იცავს ცენტრალურ თავდამსხმელს. მცველს უნდა ახსოვდეს ის, რომ თავდამსხმელის უკან აღმოჩენა არის მსგავს სიტუაციაში მთავარი შეცდომა.მცველს, რომელიც იმყოფება თავდამსხმელის უკან, არანაირად არ შეუძლია ხელი შეუშალოს თავდამსხმელს მის მიერ ბურთის მიღებაში და კალათზე იერიშში.

ბურთის მატარებელი მოთამაშის შეჩერება განცალკევებულად.

ასეთი სიტუაცია შეიძლება წარმოიქმნას მოედანზე ბურთის მოულოდნელი დაკარგვისას ან წართმევისას. თუ ამ სიტუაციაში მცველი აღმოჩნდა თავდამსხმელის უკან, მაშინ მისი ამოცანა პირველ რიგში უნდა იყოს თავდაცვითი პოზიციის აღდგენა. ამ მიზნით მკვეთრი და სწრაფი ნახტომითის თავდამსხმელს უსწრებს ერთი-ორი ნაბიჯით, შემდეგ მიუტრიალდება მოთამაშეს, და ამით აღადგენს თავდაცვით პოზიციას. თავდამსხმელის ასე განცალკევებულად შეჩერებისას აუცილებელია მისი გვერდითი ხაზისაკენ თანდათანობით მოწევა. ამ მიზნით აუცილებელია ნახევარკორპუსით მოტრიალება მოედნის ცენტრის მიმართულებით, გასწიოთ წინისკენ მოედნის ცენტრთან ახლოსმდებარე ფეხი და დაბლა დაუშვათ ხელი იმავე მხრიდან. მცველის თავი უნდა მდებარეობდეს თავდამსხმელის მხრების დონეზე ხაზზე, რომელიც აერთებსდაცულ კალათს და თავდამსხმელს. ამასთან დისტანცია უნდა შენარჩუნდეს მცველის წინ გამოწეული ხელის დონეზე.

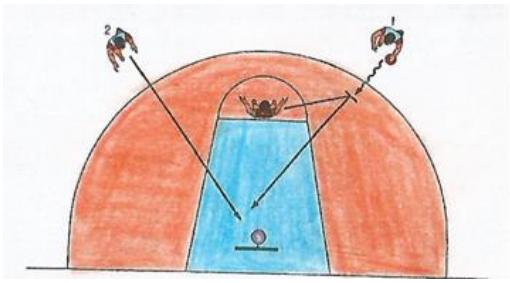
თუ მცველი ბურთს ატარებს მოედნის ცენტრში, მაშინ მიზანშეწონილია მისი მოჭერა შედარებით სუსტი (მარცხენა) ხელის მხარეს. ამ შემთხვევაში მცველის პოზიციამ უნდა გადაინაცვლოს ნახევარკორპუსით თავდამსხმელის მარჯვენა ხელისკენ. თავდამსხმელის ერთი ერთზე შეჩერება წარმოადგენს მცველის მთავარ ამოცანას, რამეთუ ამ შემთხვევაში მას შეუძლია თავისი თამაშიმას მოახვიოს თავს (დააძალოს).

დაცვა უმცირესობაში

ეს სიტუაცია ტიპიურია სწრაფი შეტევის დამამთავრებელი ფაზისათვის.

ერთი მცველი ორი თავდამსხმელის წინააღმდეგ.

მცველმა, რომელიც მოქმედებს ორი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, პირველ რიგში უნდა შეაჩეროს ბურთის მფლობელი თავდამსხმელი საჯარიმო დარტყმის ზონასთან მიახლოებისგან და რაც შეიძლება სწრაფად დაბრუნდეს უკან იმისათვის, რათა ხელი შეუშალოს თავისუფალი თავდამსხმელისათვის ბურთის გადაცემას კალათის ქვეშ ***(ნახატი 29).***

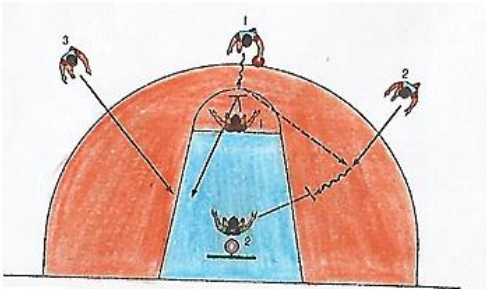


ნახატი 29

ამ სიტუაციაში მცველმა უნდა გააკეთოს არჩევანი ახლო და შორ ტყორცნას შორის. მოცემულ შემთხვევაში უპირატესობა ენიჭებათ შორ ტყორცნებს.

ორი მცველი სამი თავდამსხმელის წინააღმდეგ.

მცველები, რომლებიც აწყობენ თავდაცვას სამი თავდამსხმელის წინააღმდეგ, განლაგდებიან ერთმანეთის უკან. ბრძოლაში პირველი შემოდის წინ მდგომი მცველი. ეს მცველი თავს ესხმის ბურთის მფლობელ მოთამაშეს, იხევს უკან ამ მოთამაშისგან ბურთის გადაცემის მომენტში და კეტავს წრის ქვეშ ბურთის გადაცემის სავარაუდო ტრაექტორიას ***(ნახატი 30).***



ნახატი 30

ბურთის მიმღებ ახალ მოთამაშეს თავს ესხმის უკვე მეორე მცველი. ეს დრო საკმარისი აღმოჩნდება თავდაცვაში ბალანსის აღსადგენად.

სამი მცველი ოთხი თავდამსხმელის წინააღმდეგ

ამ სიტუაციაში მცველები ქმნიან თავდაცვით ბარიერს წინა მოთამაშეების წინ საჯარიმო ტყორცნის ზონის გარე ნახევარწრეზე, ხოლო უკანა მოთამაშეების წინსამკუთხა ბარიერს სამწამიან ზონაში. პირველი მცველი ღიად ინახავს ზონას, რომელშიც ცოტა მოთამაშეა, და გადაადგილდება გადაცემისათვის. მოთამაშე, რომელიც იმყოფება უკანა ხაზთან, გადის ბურთისკენ. უკანა მცველი შედის სამწამიან ზონაში და აზღვევს ცენტრს.

ბრძოლა ჩამოფარებით.

მოედანზე მოთამაშის შეჩერების დროს ბურთისგან მოშორებულ წერტილში გაწელილი პოზიცია მნიშვნელოვანწილად ართულებს თავდამსმხელების ჩამოფარებას. ბურთის მხრიდან ჩამოფარების საწინააღმდეგო მოქმედება თავის თავში მოიცავს შემდეგ ხერხებს: გადართვას, შიდა გაძრომას, გარეგაძრომას.

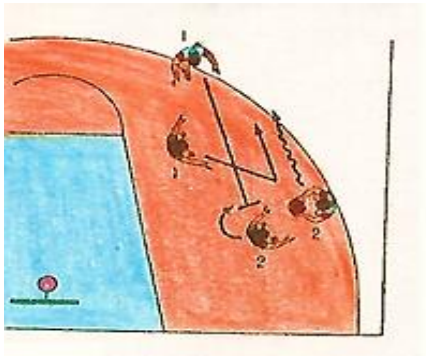
გადართვა.

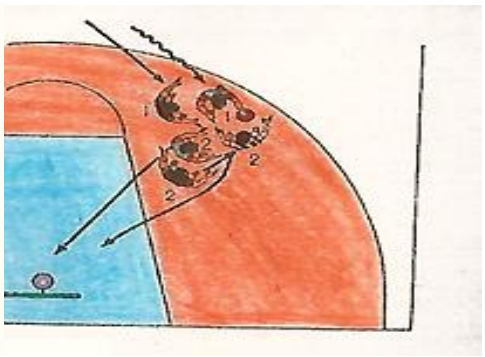
გადართვა ჩამოფარებით დაბრკოლებისას ითვალისწინებს ადგილების გაცვლას, დაცვის მოთამაშეთა გადაადგილებას. პირველი ნომერი თავდამსხმელი დგავს წინაღობას თავისი მეწყვილისათვის (მეორე ნომერი) ***(ნახატი 31).***

მეორე ნომერი მოთამაშე წინაღობას გაივლის ტარებით, ხოლო მცველი, რომელიც აყოვნებს ნომერ პირველ მოთამაშეს, ერთვება მის დაცვაში.მცველი კი, რომელიც აყოვნებს ნომერ მეორე თავდამსხმელს, რჩება ნომერ პირველ თავდამსხმელთან.

მოტყუებითი გადართვა.

ზოგჯერ გადართვა არ არის სასურველი (მაგალითად, მაღალი, ნელი მოთამაშე უნდა შეუერთდეს უკანა ხაზის სწრაფ მოთამაშეს).ამ შემთხვევაში შესაძლებელია მოტყუებითი გადართვის შესრულება. მცველი, რომელიც აყოვნებს ნომერ მეორე მოთამაშეს, ისე იქცევა, თითქოს ის აპირებდეს წინაღობიდან ტარებით წამოსული მოთამაშის დაბრკოლებაში ჩართვას, მისთვის გადაადგილების ტრაექტორიის გადაკვეთით. თავისი უეცარი მოძრაობით აიძულებს მას გაჩერდეს ***(ნახატი 32)***



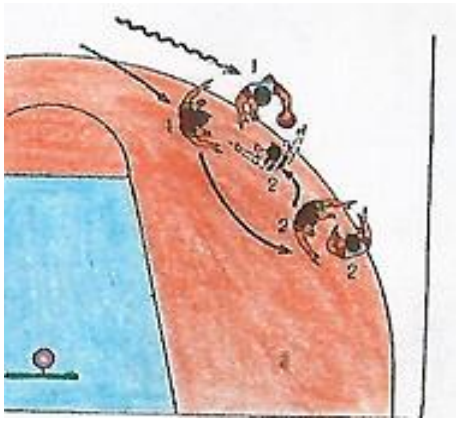


ნახატი 31 ***ნახატი 32***

ბურთის მატარებელი მოთამაშის გაჩერებისთანავე ის ბრუნდება მისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშესთან. ეს ურთიერთქმედება ხშირად გამოიყენება თავდაცვის თანამედროვე სისტემებში.

დასწრებითი გადართვა.

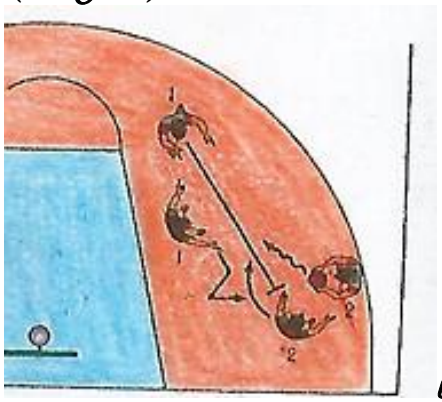
ამ შემთხვევაში მცველები ცვლიან მათი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშეებს მოწინააღმდეგე მხარის მიერ ჩამოფარების (წინაღობის) დადგმამდე, და ამით შეუძლებელს ხდიან ჩამოფარების დადგმას. ნომერ პირველი თავდამსხმელის თავის ნომერ მეორე მეწყვილესთან მიახლოებისას, მცველი, რომელიც აყოვნებს ნომერ მეორე მოთამაშეს (თავდამსხმელს), უეცრად უკეტავს მას გზას და აიძულებს მას გაჩერდეს **(ნახატი33).** ნომერ პირველი მოთამაშის დამაბრკოლებელი მცველი კი ამ დროს ზრდის მოძრაობის სიჩქარეს და ერთვება ნომერ მეორე თავდამსხმელის დაცვაში.



ნახატი 33

შიდა გაძრომით გავლა.

ეს მოქმედება გამოიყენება რომელიმე თავდამსხმელის გამუდმებით დაცვის აუცილებლობისას. შიდა გაძრომით გავლისას მცველი, რომელიც იცავს მოქმედებებიდან მოშორებულ თავდამსხმელს, გაივლის მეორე თავდასხმელსა და მის მცველს შორის ***(ნახატი 34)***

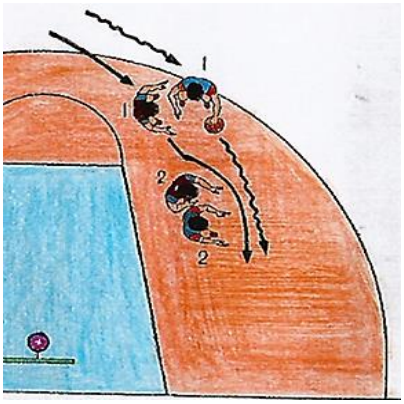


ნახატი 34

ამ დროს მეორე მცველი დგამს ნაბიჯს უკან.

შიდა გაძრომით გავლა.

ამ სიტუაციაში მცველი გაივლის დამაბრკოლებელი ჩამოფარების მიღმა მისი დაცვისქვეშ მყოფ მოთამაშესთან ერთად ***(ნახატი 35).***



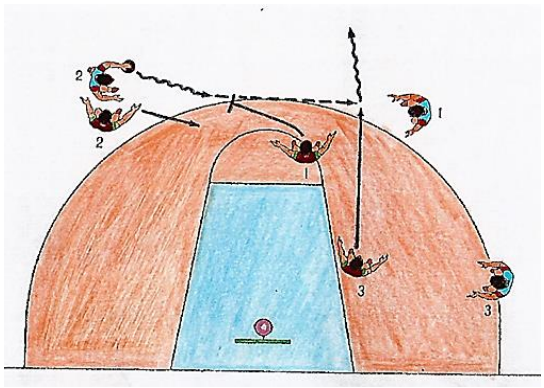
ნახატი 35

გამართლებული რისკის პირობა ბურთის წართმევისას (წატაცებისას).

თანამედროვე, აგრესიული თავდაცვის სისტემას საფუძვლად უდევს მცველთა სპეციალური ურთიერთქმედება, რაც ქმნის ბურთის წართმევის (წატაცების) პირობებს.

«ხაფანგი» – ამ მოქმედების არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ორი მცველი ახორციელებს ბურთის მფლობელი მოთამაშის წნეხს თავისი აგრესიული მოქმედებებით და მას აიძულებს ისეთი გადაცემის გაკეთებას, რომელიც შეიძლება წაიტაცოს (ხელში ჩაიგდოს) მესამე მცველმა.

ნომერ პირველი მოთამაშის დამაბრკოლებელი მცველი უშვებს მისი დაცვის ქვეშ მყოფ მოთამაშეს და ეუერთდება თავის პარტნიორს დაცვაში ბურთის მფლობელი ნომერი მეორე მოთამაშის აგრესიული წნეხის განსახორციელებლად. ***(ნახატი 36).***



ნახატი 36

ნომერი მეორე თავდამსხმელი, როდესაც დაინახავს, რომ მისი ნომერი პირველი მეწყვილე დარჩა დაცვის გარეშე, აწოდებს მას ბურთს. ამ დროს მცველი, რომელიც იცავს ნომერ მესამე მოთამაშეს, იჭრება წინ სწრაფი ნახტომით და ცდილობს ბურთის წატაცებას (წართმევას), რომელიც გაგზავნილი იყო ამ გადაცემით. ამის შემდეგ მცველი, რომელიც იცავს ნომერ მეორე თავდამსხმელს, გადის უკან თავდაცვაში ბალანსის აღსადგენად (თუ მისი მეწყვილე ვერ შეძლებს ბურთის წართმევას). როგორც ხედავთ, ზემოთ მითითებული თავდაცვითი მოქმედებები გულისხმობენ დაცვის ქვეშ მყოფი მოთამაშის ინდივიდუალურ პასუხისმგებლობას, რაც თავდაცვის ინდივიდუალური სისტემისათვის არის დამახასიათებელი.

მოძრაობის უნარების განვითარება

სპორტული თამაშების ყველა სახეობაში, მათ შორის კალათბურთშიც, მოთამაშის წარმატებული მოღვაწეობა უშუალოდ დამოკიდებულია ამ სახეობისათვის აუცილებელი მოძრაობის უნარების განვითარების დონეზე.ამ უნარებს წარმოადგენს სიჩქარე, სიჩქარე-ძალა, ძალოსნური და ჩქაროსნული ამტანობა. ზემოთ მითითებული და მოქმედებითი აქტივობის თვისებების განმსაზღვრელი უნარების განსავითარებლად რეკომენდირებულია ქვემოთ ჩამოთვლილი სავარჯიშოების შესრულება:

1. ნახტომები 5, 10, 15 მეტრიან დისტანციებზე ადგილიდან მაქსიმალური სიჩქარით ვიზუალურ სიგნალზე (ნიშანზე).

2. იგივე სავარჯიშო დისტანციისა და საწყისი მდგომარეობის შეცვლით: ნახტომები კალათბურთელის ძირითადი დგომიდან, გვერდითი დგომიდან, სასტარტო ხაზთან ზურგით, ჯდომითი მდგომარეობიდან, ზურგზე წოლის და პირქვე (გულდაღმა) წოლის მდგომარეობიდან.

3. ბურთით სწრაფი ნახტომები სასტარტო პოზიციიდან, სწრაფი ნახტომები სასტარტო პოზიციიდან მეწყვილესთან შეჯიბრით, მეწყვილის უკნიდან დაწევის მცდელობით, ბურთზე გამოკიდება და მისი დაწევა, გუნდის ამხანაგთან ერთად ბურთის დაუფლებისათვის ბრძოლა და ა.შ.

4. ერთ მწკრივად გარბენი – ვიზუალური სიგნალის (ნიშნის) მიხედვით სრულდება სხვადახვა მოქმედებები: აჩქარება, გაჩერება, მოძრაობის მიმართულების მკვეთრი ცვლა, გადაადგილების ხერხის ცვლა, 360°-ზე მობრუნებები, მრავალრიცხოვანი ნახტომები ზემოთ, გადაცემების იმიტაცია.

5. ზემოთ მითითებულის იდენტური სავარჯიშოები, თუმცაღა სპორტსმენები მას ასრულებენ წყვილში ან სამნი ერთი ფრონტის ხაზიდან მეორე ფრონტის ხაზამდე.

6. მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება მარჯვენა მხრით, მარცხენა მხრით, ზურგით წინ.

7. გადაადგილებები მოძრაობის მიმართულების ხშირი ცვლით მწვრთნელის ვიზუალურ სიგნალზე (ნიშანზე).

8. სირბილი მოძრაობის მიმართულების ცვლითსაწყისი პოზიციის მხარეს (მაქოსებრი სირბილი).

9. გადაადგილებები მარჯვნივ და მარცხნივ დაყრდნობით წოლითი მდგომარეობიდან ხელებისა და ფეხების ერთდროული მოძრაობით.

10. ხელებით კედლიდან უკუბიძგები (გაწზიდვები) კედელზე ხელების მიბჯენით დგომის მდგომარეობიდან. კედლამდე მანძილი და დახრა თანდათანობით იზრდება.

11. ხელების დაყრდნობით წოლით მდგომარეობიდან ორივე ხელის განზიდვით (უკუბიძგებით) მოსწყდით იატაკს.

12. წრეზე მოძრაობა ხელების დახმარებით დაბჯენით წოლის მდგომარეობაში. ფეხები რჩებიან უძრავად.

13. ხელებზე სიარული ხელების დაბჯენით წოლის მდგომარეობაში.

14. ზემოთ მითითებული სავარჯიშო, თუმცაღა გადაადგილება სრულდება ხელების აკვრით.

15. ადგილზე მაღლა ახტომებიერთი ან ორივე ფეხის აკვრით.

16. მაღლა ახტომებიდახრილ ზედაპირზე ერთ ან ორივე ფეხზე.

17. ნახტომებით საფეხურებზე მაღლა ასვლა მაქსიმალური სიჩქარით.

18. ადგილზე მაღლა ახტომებიერთი ან ორივე ფეხის აკვრით, რომლებიც სრულდება ცალ-ცალკე ან სერიულად.

19. ცალ-ცალკე ან სერიულად შესრულებული ნახტომები ზემოთ ჩამოკიდებულ საგნებთან შეხებით.

20. საწყისი მდგომარეობიდან მაღლა ახტომები ასაკრავი ფეხით, რომელიც მდებარეობს 50-60 სმ სიმაღლის პლატფორმაზე (ბაქანზე).

21. ნახტომით განსაზღვრული დირის გავლა 40-60 სმ სიმაღლის პლატფორმიდან ჩამოხტომის შემდეგ.

22. ესტაფეტა ნახტომებით.

23. ესტაფეტა ნახტომებით მოძრაობის მიმართულების შეცვლით ვიზუალურ ან ხმოვან სიგნალზე (ნიშანზე).

24. სავარჯიშოები რეზინის ესპანდერით, რომელიც მიმაგრებულია სხვადასხვა სიმაღლეზე სატანვარჯიშო კედელზე.

25. სატენი ბურთის ტყორცნები სხვადასხვა მანძილზე ერთი ან ორი ხელით ადგილიდან ან ნახტომში.

26. ნახევარჯდომში სიარული ხელებში სატენი ბურთით.

27. წინ, უკან და გვერდებზე ნახტომებით გადაადგილება სატენი ბურთით ხელში ნახევარჯდომის მდგომარეობიდან.

28. სატენი ბურთის ტყორცნები წოლითი, ჯდომით და მუხლებზე დგომით მდგომარეობებიდან.

29. სატენი ბურთის მრავალრიცხოვანი ტყორცნები ორი ხელით მკერდიდან წინისკენ-მაღლა, პირდაპირ მაღლა, მარჯვენა ხელიდან მარცხენაზე გადასროლით.

30. სავარჯიშოები ტრიალით (ბრუნებით).

31. შეასრულეთ ბრუნები (ტრიალი) ბურთის მიღებამდე და გადაცემამდე, იტრიალეთ მკვეთრი გადაადგილების შემდეგ, გაიქეცით და, რამდენიმე ბრუნის გაკეთების შემდეგ, შეასრულეთ ბურთის გადაცემა მკერდიდან.

32. იგივე სავარჯიშო, ოღონდ ბურთის მიღების შემდეგ სრულდება კალათში ტყორცნა.

33. კალათში სხვადასხვა ზომისა და წონის რეზინის ბურთების მრავალრიცხოვანი ტყორცნები – შეჯიბრი სიზუსტეზე და სიჩქარეზე.

ფრენბურთი

უმცროს კლასებში თქვენგაეცანით საკმაო რაოდენობის მასალას ფრენბურთის ტექნიკის შესახებ, ამ ტექნიკის ასათვისებელ დამხმარე სავარჯიშოებს და შეიძინეთ სათამაშო უნარ-ჩვევები. ტექნიკური ილეთების ათვისების შემდეგ იზრდება ინტერესი ფრენბურთის თამაშის ტაქტიკისადმი, რომელიც გუნდურ თამაშს წარმოადგენს, რამეთუ სწორად შერჩეული სათამაშო ტაქტიკის როლი გუნდის წარმატების მიღწევაში მეტად დიდია. ისევე, როგორც სპორტული თამაშების სხვა სახეობებში, ფრენბურთშიც ტაქტიკური მოქმედებები შეიძლება იყოს ინდივიდუალური, ჯგუფური და გუნდური.

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებებისასგუნდის წევრი ცდილობს შესრულების სხვადასხვა ვარიანტებიდან შეარჩიოს საუკეთესო მის წინაშე დაყენებული ამოცანების გადასაჭრელად. თამაშის ინდივიდუალური ტაქტიკა მეტ ყურადღებას იპყრობს ფრენბურთის თამაშში ბურთის შემოტანის დროს. ამ მომენტში ბურთის ჩამწოდებელი სპორტსმენი, თავისი გუნდის ამხანაგების მოქმედებებისგან დამოუკიდებლად, ირჩევს ჩაწოდების ისეთ ვარიანტს, რომელიც მაქსიმალურად გაართულებს მოწინააღმდეგის მიერ ბურთის მიღებას. ქვემოთ შეგიძლიათ ნახოთ თამაშში ბურთის შემომტანი მოთამაშის ძირითადი ტაქტიკური მოქმედებების მაგალითები.

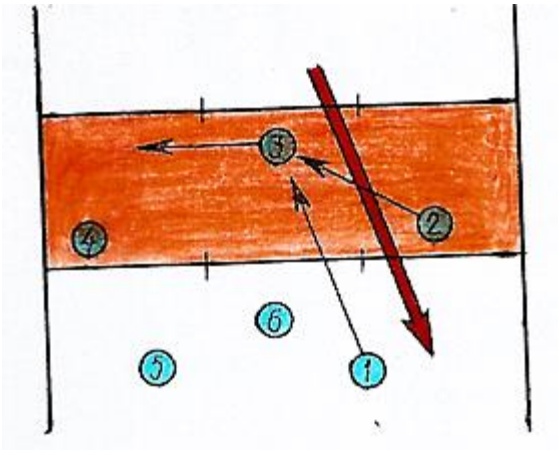
1. ბურთის ჩაწოდება „სუსტი“ მოთამაშის მიმართულებით.

იცის რა მოწინააღმდეგის გუნდის მომზადების სხვადასხვა დონის შესახებ, თამაშში ბურთის შემომტანი მოთამაშე ბურთს მიმართავს მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშისაკენ, რომელიც ბურთის მიღებას სხვებთან შედარებით სუსტად ასრულებს .

2. მოწინააღმდეგის მიერ მომზადებული სათამაშო კომბინაციის დაშლა ან გართულება.

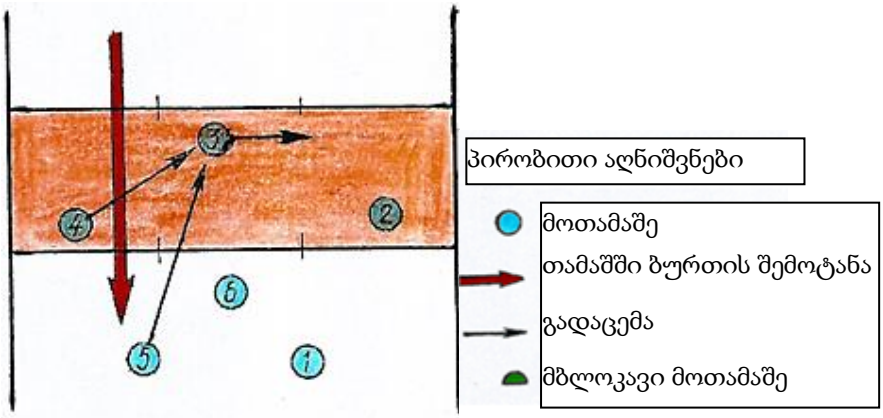
თამაშში ბურთის შემომტანი მოთამაშე, ხედავს რა მეტოქეთა გუნდის მოთამაშეების განლაგებას, ცდილობს მაქსიმალურად განჭვრიტოს მათი შესაძლო შემდგომი მოქმედებებიდა აგზავნის ბურთს მოედნის გარკვეულ ნაწილში ისე, რომ შეუძლებელი გახადოს მეტოქის გუნდის მიერ დაგეგმილი ტაქტიკური განვითარება. მაგალითად, მოწინააღმდეგეთა განლაგება ითვალისწინებს პირველი გადაცემის შესრულებას მე-3-ე ზონაში მყოფი მოთამაშისათვის, რომელმაც შემდეგ უნდა შეასრულოს გადაცემა მე-4-ე ზონაში მდგომი თავდამსხმელისათვის. მსგავს სიტუაციაში ჩაწოდებული ბურთი მიემართება პირველსა და მე-2-ე ზონებს შორის

სივრცეში. ამ შემთხვევაში მე-3-ე ზონის მოთამაშე იძულებული იქნება შეასრულოს გადაცემა მე-4-ე ზონაში მყოფი თავდამსხმელისათვის, მისკენ ზურგით დგომში ***(ნახატი 1).***



ნახატი 1

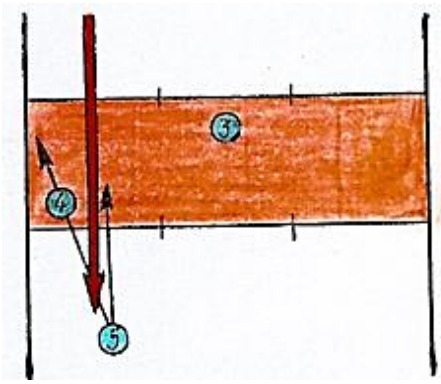
პოზიციაში, რომელშიც მეტოქის გუნდის მოთამაშეები განლაგებულნი არიან ზემოთაღნიშნული თანმიმდევრობით, თამაშში შემოტანილი ბურთი ჩაეწოდება მე-4-ე და მე-5-ე ზონებს შორის სივრცეში. ამ შემთხვევაში ბურთი გადაეცემა მოთამაშეს მე-2-ე ზონაში საიერიშო დარტყმისათვის ***(ნახატი 2).***



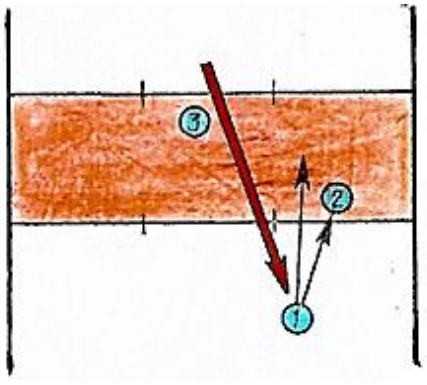
ნახატი 2

თუ ბადის წინ დგას მეტოქის გუნდის მოთამაშე (4),რომელიც კარგად ასრულებს საიერიშო დარტყმას პირველი გადაცემიდან, მაშინ თამაშში შემოტანილი ბურთი ისე უნდა ჩაეწოდოს მეტოქის ზონაში, რომ პირველი გადაცემა სწორედ იმ ბადესთან მდგომი თავდამსხმელისათვის შესრულებულ

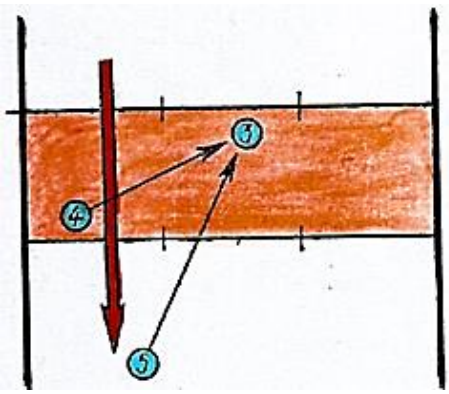
იქნას მისი ზურგის მიმართულებით. ანუ ბურთი მიემართება მოთამაშისაკენ, რომელიც დგას მე-5-ე ზონაში ***(ნახატი 3)***; შეტევის შესაძლებლობას ფლობს მოთამაშე (2) – თამაშში შემოტანილი ბურთი მიემართებაპირველ ზონაში ***(ნახატი 4)***; მე- 3-ე ზონაში მოთამაშე ასრულებს საიერიშო დარტყმას მხოლოდ მარჯვენა ხელით. ასეთ სიტუაციაში – თამაშში შემოტანილი ბურთი მიემართება მე- 5-ე ზონაში ***(ნახატი 5)***; მე-3-ე ზონაში მოთამაშე კარგად ასრულებს მარცხენა ხელით საიერიშო დარტყმას - თამაშში შემოტანილი ბურთი მიემართებაპირველ ზონაში მოთამაშისაკენ ***(ნახატი 6)***.



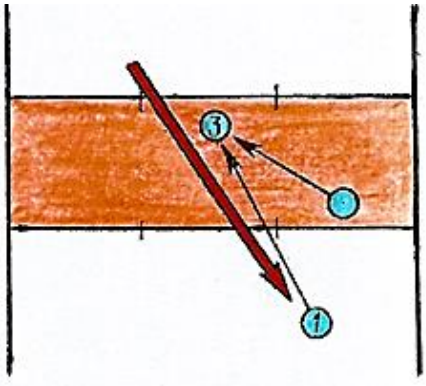
ნახატი 3



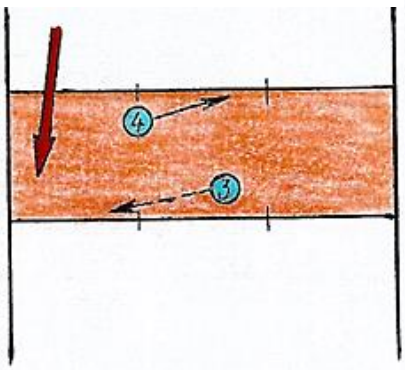
ნახატი 4



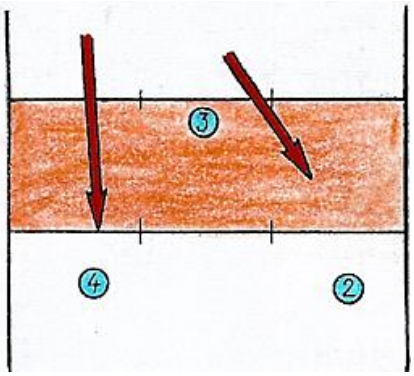
ნახატი 5



ნახატი 6



ნახატი 7



ნახატი 8

თუ მოწინააღმდეგის გუნდი უშვებს შეცდომას გადაადგილების დროს, მაშინ ამის შედეგად მოედანზე წარმოიქმნება დაუცველი, გაუკონტროლებელი მონაკვეთები. მსგავს სიტუაციებში თამაშში შემოტანილი ბურთი გაგზავნილ უნდა იქნას აღნიშნულ ზონაში ***(ნახატი 7).***

იმ შემთხვევაში, როდესაც საიერიშო დარტყმისათვის მზადებაში მყოფი მეტოქის გუნდის მოთამაშე მნიშვნელოვნად შორდება ბადეს, მაშინ თამაშში შემოტანილი ბურთი ჩაეწოდება მის ზონაში ბადესთან ახლოს ***(ნახატი 8).***

იმ სიტუაციაში, როდესაც მეორე გადაცემისათვის მზადებაში მყოფი უკანა ხაზის მოთამაშე ძალიან ადრე იწევს წინ, თამაშში შემოტანილი ბურთიმიემართება მის მიერ უმეთვალყურეოდ დატოვებულ ზონაში.

3. ***თამაშში ბურთის შეტანის სხვადასხვა ვარიანტების გამოყენება.***

მეტოქის გუნდი განალაგებს თავის მოთამაშეებს მოედანზე თამაშში ბურთის შეტანის ხერხის შესაბამისად. ამ მიზეზითთამაშში შემოტანილი ბურთის ჩამწოდებელი მოთამაშე მნიშვნელოვნად ართულებს მეტოქის გუნდის მოქმედებებს ბურთის მიღებასთან დაკავშირებით, ბურთის ფრენის სიჩქარისა და მისი ფრენის ტრაექტორიის სიგრძის ცვლით.

ჯგუფური ტაქტიკა

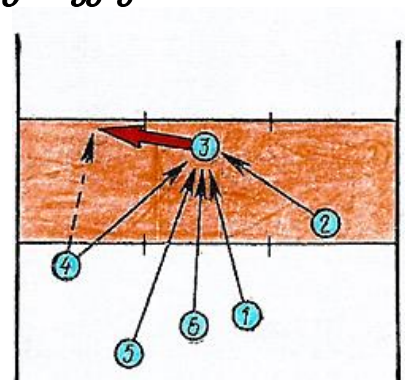
ეს საქმიანობა ითვალისწინებს თამაშის გარკვეულ ეპიზოდშიორი ან მეტი მოთამაშის მონაწილეობას. უპირველეს ყოვლისაეს მოიცავს მოტყუებითი მოძრაობის ან საიერიშო დარტყმისათვის გადაცემის განხორციელების ტაქტიკას.

გადაცემის ძირითად ამოცანას წარმოადგენს საუკეთესო პირობების შექმნა დასკვნითი დარტყმის შესასრულებლად. დარტყმის შესასრულებლად სუსტად მომზადებულ მოთამაშეს ესაჭიროება ხელსაყრელი პირობები: ვერტიკალური გადაცემა, ბურთის მდებარეობა საკმარის სიმაღლეზე, მოსახერხებელ ადგილასდა საკმარისი ადგილის არსებობა ნახტომით წინ გამორბენისათვის. მეორეს მხრივ, საიერიშო დარტყმის გადაცემა უნდა იყოს მიმართული ისეთ ადგილზე, რათა მეტოქე გუნდმა ამ ადგილას შეძლოს შედარებით სუსტი საწინააღმდეგო

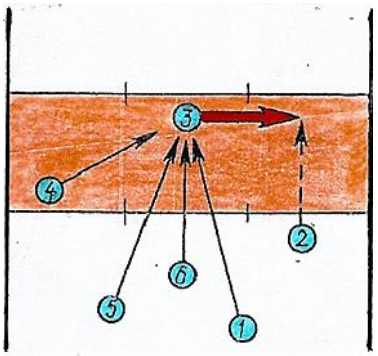
მოქმედების განხორციელება. ამ მიზნით მოთამაშე, რომელიც ასრულებს გადაცემას, ცდილობს გადამწყვეტ პოზიციაზე გასვლას, რაც თავის მხრივ მას აძლევს შესაძლებლობას, შეასრულოს სხვადასხვაგვარი და მოსახერხებელი გადაცემები. მაგალითად,ამ ვარიანტებში გამოიყენება ქვემოთ ჩამოთვლილი გადაცემები: მარტივი, გადაადგილებებით, პირველი გადაცემიდან დარტყმით, ასევე ნახტომში გადაცემა მოტყუებითი მოძრაობით.

მარტივი გადაცემების გამოყენება

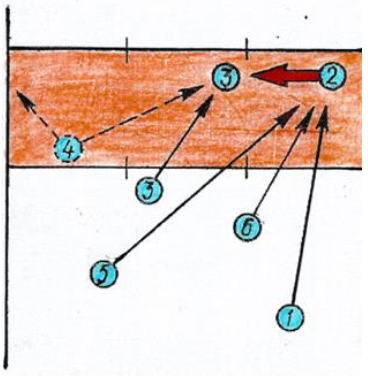
1. პირველი გადაცემა მე-3-ე ზონაში, იქიდან თავდამსხმელისათვის გადაცემა მე-4-ე ზონაში საიერიშო დარტყმისათვის ***(ნახატი 9).***



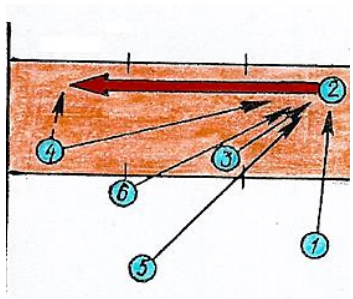
2. იგივე მოძრაობა, თუმცაღა საიერიშო დარტყმისათვის გადაცემა მიემართება თავდამსმელისაკენ, რომელიც დგას მე-2-ე ზონაში **(ნახატი 10).**



3. პირველი გადაცემა სრულდება მე-2-ე ზონის მოთამაშისათვის, ხოლო იქიდან იგზავნება მე-3-ე ზონაში საიერიშო დარტყმისათვის ***(ნახატი 11).***

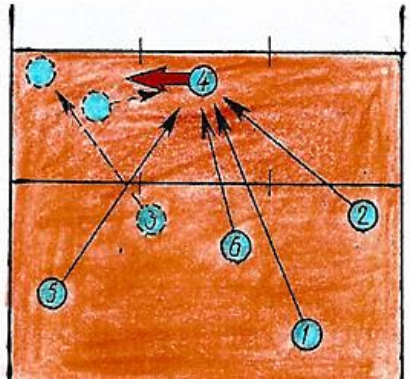


4. იგივე კომბინაცია, თუმცაღა საიერიშო დარტყმისათვის გადაცემა ეგზავნება მე-4-ე ზონაში მდგომ თავდმსხმელს ***(ნახატი 12).***



გადაადგილებით გადაცემების მაგალითები

1. მე-4-ე ზონის მოთამაშისათვის გადაცემა, რომელმაც გადაინაცვლა მე-3-ე ზონაში ***(ნახატი 13)***, მე-2-ე გადაცემა მიემართება მოთამაშისაკენ, რომელმაც მე-3-ე ზონიდან მე-4-ე ზონაში გადაინაცვლა. ბოლოს სრულდება საიერიშო დარტყმა.



ნახატი 13

2. სრულდება ზემოთმითითებული ვარიანტის ანალოგიურად მე-2-ე და მე-3-ე ზონის მოთამაშეთა ადგილების ცვლით.

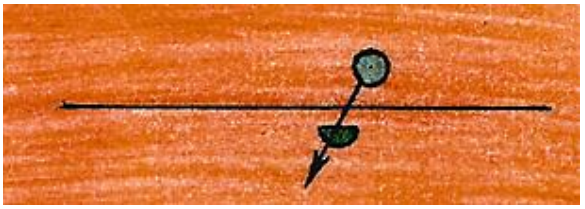
3. წინა და უკანა ხაზების მოთამაშეთა გადაადგილების დროს, უკანა ხაზის მოთამაშე დროზე ადრე იწევს წინ. ბურთის თამაშში შემოტანის მომენტში, წინა ხაზის მოთამაშე გადადის უკან და ამგვარად უკანა ხაზის მოთამაშე განლაგდება წინ. ასეთი ტიპის გადანაცვლებები მოითხოვენ ისეთი მოთამაშეების ყურადღებას, რომლებიც გადანაცვლებებში არ მონაწილეობენ, განაკუთრებით ბურთის მიმღები მონაწილეების.

საიერიშო დარტყმის შესრულების დროს მიზანშეწონილია მხოლოდ მეზობელი ზონების მოთამაშეთა ადგილების ცვლა. ნებისმიერი გადანაცვლებების დროს აუცილებელია თავისუფალი ზონის არსებობა იმ მოთამაშის გადასაადგილებლად, რომელიც ბურთთან საიერიშო დარტყმის ან გადაცემის შესასრულებლად მიდის,

რამეთუ მან თვალყური უნდა ადევნოს როგორც ბურთს, ისე მოწინააღმდეგეთა მოქმედებებს.

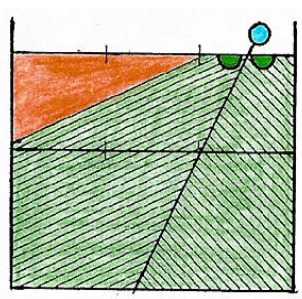
გუნდურ ტაქტიკურ მოქმედებებში მონაწილეობას იღებს გუნდის ყველა წევრი. გუნდის ტაქტიკური საქმიანობა შეტევის დროს თავის თავში მოიცავს იმ მოთამაშის დაზღვევას, რომელიც ასრულებს საიერიშო დარტყმას, ან სხვა ტიპის ხანგრძლივ საქმიანობას.რაც უფრო მეტი მოთამაშე მონაწილეობს შეტევაში, მით უფრო რთულია მეტოქე გუნდისათვის თავდაცვის ორგანიზება. რაც უფრო აქტიურად ხორციელდება მოთამაშეთა დაზღვევა საიერიშო მოქმედებების დროს, მით უფრო მაღალია წარუმატებელი შეტევის შემდეგ ბრძოლის გაგრძელების შანსი.

გუნდური ტაქტიკა ვლინდება უმეტესწილად თავდაცვით მოქმედებებში. რამეთუ გუნდის ყველა მოთამაშის ერთობლივი მოქმედებების გარეშე უკიდურესად რთულია წარმატების მიღწევა. საიერიშო დარტყმების წინააღმდეგ პირველ თავდაცვით ელემენტს წარმოადგენს ბლოკი. ბლოკირება შეიძლება იყოს როგორც ერთეული, ისე ჯგუფური (ორი, სამი მოთამაშისგან). ერთეული ბლოკი, ტაქტიკური თვალსაზრისით, იწვევს გარკვეულ სირთულეებს. მოიერიშე მოთამაშის მდგომარეობა ბურთთან და ბადესთან მიმართებაში დარტყმის შემდეგ ბურთის ფრენის მიმართულების განსაზღვრის საშუალებას იძლევა ***(ნახატი 14).***

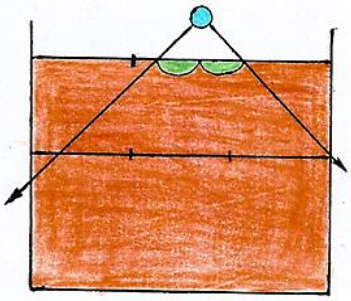


ნახატი 14

თუ მოწინააღმდეგე შეტევას ასრულებს მეორე ნომრიდან და ბლოკი იდება ერთი მოთამაშის მიერ, მაშინ დამბლოკავმა უნდა დაიკავოს შუალედური მდგომარეობა. ორი მოთამაშის მიერ ერთეული ბლოკის შესრულებისას, თითოეული მათგანი განლაგდება მისთვის განკუთვნილი ბადის მონაკვეთის ცენტრში. სამი დამბლოკავის არსებობისას კი, განლაგდება ზონის ცენტრში. წყვილი ბლოკირებისას მოთამაშეები ხელებს უფრო მეტად გასწვევენ გვერდითი ხაზისაკენ, ვინაიდან ბურთის მოედანზე მოხვედრის ალბათობა ამ მიმართულებით უფრო მაღალია ***(ნახატი 15).***



ნახატი 15



ნახატი 16

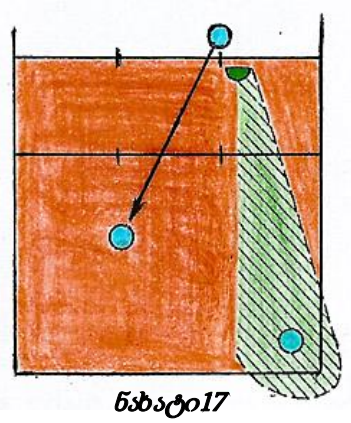
იმ შემთხვევებში, როდესაც ორ მოთამაშეს წარმოექმნება საიერიშო დარტყმის წინ ბლოკის დადგმის აუცილებლობა ძალიან შორი გადაცემიდან, დამბლოკავი მოთამაშეები გადაკეტავენ სავარაუდო ფართო ტერიტორიას. მსგავს სიტუაციებში საიერიშო დარტყმის შემდეგ ბურთის მოედნის ხაზსმიღმა მოსახვედრად, გვერდითი ხაზები თავისუფალი რჩება **(ნახატი *16*).**

რეკომენდირებული არ არის ორმაგი ბლოკის დადგმა მეტოქე გუნდის იმ მოთამაშის საწინააღმდეგოდ, რომელიც საიერიშო დარტყმას არათავდაჯერებულად ასრულებს. ამგვარად, მაღალია დარტყმის შემდეგ ბლოკიდან ასხლეტილი ბურთის მოედნის მიღმა მოხვედრის ალბათობა.

სამმაგი ბლოკი გამოიყენება განსაკუთრებულ სიტუაციებში, როდესაც დარტყმის განმახორციელებელი მოთამაშე არ ადევნებს თვალყურს ბლოკს და არ იყენებს მოტყუებით მოძრაობებს.თუმცაღა, თავდაცვის გუნდის მოთამაშეთა მაღალი მოქმედებითი აქტივობისას, სამმაგი ბლოკი შეიძლება გადაიქცეს ძალიან დიდ იარაღად მწვავე სათამაშო სიტუაციებში. მაღალი მოქმედებითი აქტივობა და თავდამსხმელი მოთამაშის მოქმედებების წინასწარ გამოცნობის უნარი გამოცდილ ფრენბურთელებს სამეულშიც წარმატებული თავდაცვის აწყობის საშუალებას აძლევს.

ფრენბურთში ბლოკირებისას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ცენტრში მდგომ მოთამაშეს, რამეთუ მან დროულად უნდა განსაზღვროს სათამაშო სიტუაცია და უნდა ფლობდეს კარგ ფიზიკურ მომზადებას, გასაკუთრებით ხტომით ამტანობას, იმისათვის, რათა მან შეძლოს ბლოკის დადგმა მოწინააღმდეგის მხრიდან შემოტევის თითოეული საფრთხის დროს. ბლოკის ცენტრში მდგომ სპორტსმენს უნდა შეეძლოს ხტუნვითი მოძრაობის მრავალჯერადი შესრულება, ერთეული და ჯგუფური ბლოკირების ორგანიზება, ხტომის სვადასხვა ხერხების გამოყენება. განაპირა დამბლოკველებს შორის გადაადგილებისას, ცენტრალური დამბლოკველი ცდილობს შეხვდეს მოწინააღმდეგის საიერიშო დარტყმას ორმაგი ბლოკით, თუმცაღა იმ შემთხვევებში, როდესაც თავდასხმა წარმოებს სამი ნომრიდან და შეტევა სრულდება მოკლე გადაცემიდან მე-3-ე ზონის მოთამაშის მიერ, ცენტრალურ დამბლოკველს არავის დახმარების იმედი არ უნდა ჰქონდეს. ის ამ დარტყმას ერთეული ბლოკით ხვდება.

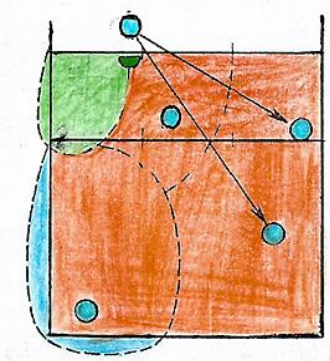
უკანა ხაზის მოთამაშეთა დამცავი მოქმედებების ტაქტიკა დამოკიდებულია არამხოლოდ ბურთის მდგომარეობასა და თამაშის ხარისხზე, ამავდროულად ის დამოკიდებულია ასევე ბლოკზე მოთამაშეთა ხელების მდგომარეობაზე. როგორც ეს ჩანს სურათზე 44, ბადის ზემოთ ბლოკი კეტავს პირველ ზონას. მე-5-ე ზონის მოთამაშე კი გამოდის ბურთის მისაღებად ***(ნახატი 17)***.



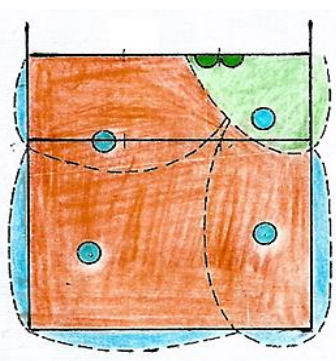
ნახატი17

პირველი ზონის მოთამაშე აქტივობის ტერიტორია აქ აღნიშნულია ფერადად და დაშტრიხულია. ამ ზონაში ბურთი შეიძლება აისხლიტოს ბლოკიდან და ამავდროულად აქ შეიძლება შესრულებულ იქნას გადაცემა თავდაცვის ხაზიდან. ამ ზონის ზომა დამოკიდებულია ბურთის ფრენის სიმაღლეზე და მოთამაშეთა მოძრაობაზე. თუ ბლოკირება ხორციელდება მე-4-ე ზონაში ***(ნახატი 18)***, მაშინ თითოეული მოთამაშის საპასუხისმგებლო ზონა (ნაჩვენებია წყვეტილი ხაზებით) იზრდება დარტყმის წერტილიდან მოშორების მიხედვით, ვინაიდან მოთამაშეებს ამ ზონებში უფრო მეტი დრო აქვთ მოედანზე გადასაადგილებლად ბლოკიდან ასხლეტვის შემდეგ ბურთის ვარდნის მომენტამდე.

19 და 20 ნახატებზე ნაჩვენებია ორმაგი ბლოკისას მოთამაშეთა განლაგების ორი მეტად გავრცელებული სქემა. აქ ბლოკს დგამენ მე-2-ე და მე-3-ე ზონების მოთამაშეები ***(ნახატი 19)***.

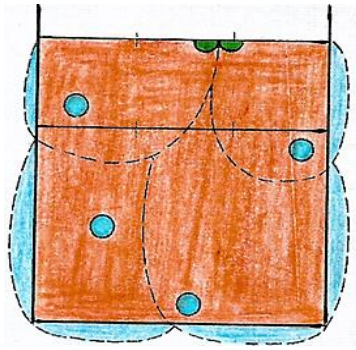


ნახატი18



ნახატი19

მე-6-ე ზონის მოთამაშე ასრულებს მზღვეველის ფუნქციას. დაცვაში ძირითადი მოქმედებები გადაეცემათ მოთამაშეებს, რომლებიც თამაშობენ მე-4-ე, მე-5-ე და პირველ ზონებში. ასეთ განლაგებას უწოდებენ „კუთხით წინ“. მე-6-ე ზონის მოთამაშე იკავებს ისეთ ადგილს, რომელიც მეტად მოსახერხებელია ბლოკზე მაღალი თავდასხმითი ტყორცნის მისაღებად, დამბლოკველების ხელებს შორის და ბლოკიდან ბურთის ატყორცნის შემდეგ ***(ნახატი 20)***.



ნახატი 20

ამ მიზნით ის უახლოვდებაფრონტის ხაზს. მოთამაშეთა ასეთმა განლაგებამ მიიღო სახელწოდება «კუთხით უკან». ამ განლაგების რეკომენდირება შეიძლება მხოლოდ იმ გუნდებისათვის, რომლებშიც პირველი და მე-4-ე ზონების მოთამაშეები ფლობენ მომზადების მაღალ დონეს. უკანა ხაზის მოთამაშე დამბლოკველი გუნდის ამხანაგების მიერ დაშვებული შეცდომის შენიშვნის შემდეგ (მეტისმეტი მანძილი ბლოკში ხელებს შორისან დაუხურავად დატოვებული ბურთის ფრენის მიმართულებები მოედანზე), იქცევა ისე, როგორც ყველა დანარჩენ შემთხვევაში, ანუ გამოდის წინ ბურთის მისაღებად. განსაკუთრებით ეფექტურია მოთამაშეთა მოქმედებები უკანა ხაზზე იმ შემთხვევებში, როდესაც მათ მიერ წინასწარ არის შესწავლილი მოთამაშე, რომელიც ასრულებს თავდასხმით ტყორცნას. იცის რა, დარტყმის შემდეგ რა მიმართულებით გაფრინდება სავარაუდოდ ბურთი, დაცვას გააჩნია უპირატესობა მისი მიღებისათვის ან გადაცემისათვის მოსახერხებელი ადგილის შერჩევისას.

მოთამაშეთა მოქმედებები დაზღვევის დროს. დაზღვევის აუცილებლობა თამაშის პროცესში შეიძლება გაჩნდეს ზოგიერთ შემთხვევებში: ცალკეულ მოთამაშეთა ცუდად მოძრაობისას და მათ მიერ გადაცემათა არასრულყოფილად შესრულებისას. ამ შემთხვევებში ისინი უნდა დააზღვიონ გუნდის ამხანაგებმა. დაზღვევის გამუდმებული აუცილებლობა წარმოიქმნება თავდასხმითი დარტყმისას და ბლოკის დროს, რამდენადაც ნახტომში ყოფნის მდგომარეობაში არც დარტყმის შემსრულებელ თავდამსხმელს და არც დამბლოკავ მოთამაშეს არ შეუძლიათ გადაადგილება, მოწინააღმდეგის მოქმედებებზე რეაგირებით.

თავდასხმითი დარტყმის შესრულებისას დაზღვევას ასრულებს ყველა დანარჩენი მოთამაშე, ამისათვის წინისკენ გადანაცვლებით, ბლოკიდან ატყორცნისას ბურთის ყველაზე მეტად სავარაუდო მიმართულების ზონაში. დაბლოკვის დროს დაზღვევა შეიძლება შესრულდეს რამდენიმე ხერხით:

პირველი ხერხი - სპეციალურად მზღვეველ მოთამაშესთან ერთად, რომელიც გამოდის მე-6-ე ზონაში, ხოლო იქიდან კი მოთამაშეებთან, რომლებიც ასრულებენ ბლოკირებას. ამ გამოსვლის შესრულება საჭიროა რაც შეიძლება ადრე იმისათვის, რომ ხელი არ შეუშალოთ მოთამაშეთა დამცავ მოქმედებებს პირველ და მე-5-ე ზონებში.

მე-2-ე ხერხი - დაზღვევა უკანა ხაზის ყველა მოთამაშის მიერ ბურთის მოძრაობის მიმართულებით მოწინააღმდეგის თავდასხმითი დარტყმის შემდეგ.ეს დაზღვევა პირველ რიგში დამოკიდებულია ზონაზე, რომელშიც გაგზავნილია ბურთი.ასე, მაგალითად დამბლოკველებს მე-4-ე ზონაში აზღვევს მე-5-ე ზონის მოთამაშე, დამბლოკველებს მე-2-ე ზონაში აზღვევს პირველი ზონის მოთამაშე. ამ ხერხის დროს მე-6-ე ზონის მოთამაშე იწევს უკან ფრონტის ხაზისკენიმ ბურთის მისაღებად და გადასაცემად, რომელიც ბლოკის ზემოთ მოფრინავს, მისი ფუნქციების შესრულება შეუძლია წინა ხაზის მოთამაშეს, რომელიც არ მონაწილეობს ბლოკში. მაგალითად, თუ ბლოკსდგამენ მე-2-ე და მე-3-ე ზონის მოთამაშეები, მაშინ მოედნის შუაგულს იცავს მე-4-ე ზონის მოთამაშე, ამასთანავე არ ივიწყებს თავის ზონასაც.

მეორე ხერხი მნიშვნელოვნად აძლიერებს გუნდის დამცავ შესაძლებლობებს, რადგანაცდამცავ მოქმედებებში მონაწილეობას იღებს სამი მოთამაშე და არა ორი. თუმცაღა, წინა ხაზის მოთამაშის, რომელიც არ მონაწილეობს ბლოკში, ცენტრისკენ გადაადგილება ართულებს მის შემდგომ მოქმედებებს თამაშში, ვინაიდან თავდასხმაში მოქმედებები იწყება გუნდის წარმატებული თამაშის შემდეგ დაცვაში.

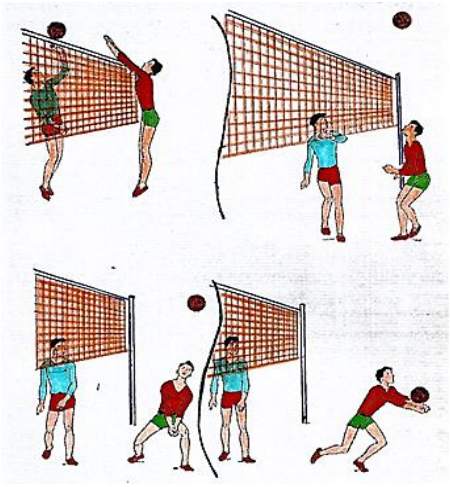
დაზღვევის მეტად ეფექტურ ფორმას წარმოადგენს მუდმივი მოთამაშის მიერ თავისუფალი დაზღვევა. ეს ხერხი შესაძლებელია მხოლოდ გამოცდილი მოთამაშეების არსებობისას. ასეთ მოთამაშეებს შეუძლიათ წარმატებით განსაზღვრონ მოედანზე მოვლენების შედგომი მეტად დამაჯერებელი განვითარება. დაზღვევის განმახორციელებელი მოთამაშე, რომელიც იმყოფება უკანა ხაზზე, რჩება იქ ან გადადის მე-6-ე ზონაში და თავისი შეხედულებისამებრ ირჩევსმოქმედების ხერხს: გადის წინ დასაზღვევად ან რჩება ფრონტის ხაზთან, გადაადგილდება მხარეთა აუცილებლობების შემთხვევაში პირველი და მე-5-ე ზონების დასაცავად, რომლებიც მოთამაშეებმა დატოვეს დამბლოკველების დაზღვევის დროს. ამ ხერხის დროს მეტადსუსტი ადგილიხდება მოედნის ცენტრი, ვინაიდან მოთამაშეებმა არ იციან, თუ ვინ უნდა დაიცვას ის. ამიტომ მოედნის ცენტრის დაცვახორციელდება ან თავისუფლად მზღვეველი მოთამაშის მიერ ან ევალება სხვა მოთამაშეს, ბურთის ფრენის მიმართულებაზე დამოკიდებულებით. მაგალითად, თუ მოედნის ცენტრისკენ ბურთი მიემართება მე-4-ე ზონიდან, მაშინ ცენტრის დასაფარად მოთამაშე გამოდის მე-5-ე ზონიდან. მოთამაშებურთს კი არ მისდევს, არამედ მის შესახვედრად მიდის.

თუ თავისუფალი მზღვეველი აღმოჩნდა წინა ხაზზე, მის მოვალეობებში შედის თავდასხმითი დარტყმის გადაცემაც. სწორედ ამ მიზეზით უფრო მიზანშეწონილია მზღვეველის მოვალეობების დაკისრება იმ მოთამაშეებისთვის, რომლებიც გუნდში ყველაზე კარგად ასრულებენ ჩამწოდებლების ფუნქციებს. ასეთმა მზღვეველმა ყოველთვის უნდა იცოდეს და ხედავდეს აღნიშნულ მომენტში მისგან რა მიმართულებით იმყოფებიან წინა ხაზის მოთამაშეები, მათგან რომელი ფლობს მეტ შესაძლებლობას შეასრულოს თავდასხმითი დარტყმა, ამავდროულად ის უნდა ხედავდეს, თუ როგორ არიან მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეები განლაგებული, რომლებიც ემზადებიან ბლოკის დადგმისათვის.

მეტად სრულყოფილ ფორმას წარმოადგენს თვითდაზღვევასთან შესაბამისი დაზღვევა. თვითდაზღვევა — ეს არის მოთამაშის მოქმედება ჰაერში სათამაშო

ილეთის შესრულების შემდეგ (თავდასხმითი დარტყმა, ბლოკირება), რომელიც მიმართულია იმაზე, რომ ძირს დავარდნისას აიღოს ბურთი, რომელიც აღმოჩნდა მისი მოქმედების ზონაში ***(ნახატი 21).***

თვითდაზღვევის სირთულე მდგომარეობს ერთი სათამაშო ილეთიდან მეორეზე გადასვლაში. მაგალითად, ბლოკირებიდან ან თავდასხმითი დარტყმიდან ქვედა ან ზედა გადაცემაზე გადასვლა. ამ გადასვლის საკვანძო მომენტებს წარმოადგენს სწორი დაშვება და დროული ნახტომი.



ნახატი 21

თვითდაზღვევისათვის მოთამაშე ბლოკირების ან თავდასხმითი დარტყმის შესრულების შემდეგ ჯერ კიდევ ჰაერშიცდილობს არ დაკარგოს ბურთი თვალთახედვის არიდან, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ ეხება მას, მაშინაც კი თუ ბურთი ძალიან ახლოსაა მასთან. მოთამაშე მხოლოდ ძირს დავარდნის შემდეგ იღებს გადაადგილებისა და გადაცემების მოქმედებების არჩევის უფლებას. დაზღვევის ტაქტიკური წარმატება, ისევე როგორც სხვა დამცავი მოქმედებებისა, პირველ რიგში დამოკიდებულია მოწინააღმდეგის გუნდის მოთამაშეთა მოქმედებების წინასწარ განჭვრეტაში.

როგორც ზემოთ იყო მითითებული, ტაქტიკის შესწავლა ხორციელდება ასეთი თანმიმდევრობით: თავდაპირველად შეისწავლება ინდივიდუალური მოქმედებების ტაქტიკა, შემდეგ კი ჯგუფური და გუნდური.

ცალკეული ილეთების ტაქტიკის შესწავლა მიმდინარეობს ტექნიკის შესწავლის პარალელურად.სასარგებლოა, მაგალითად, ჩაწოდების ტაქტიკის იმავდროული შეთავსება გადაცემის ტექნიკასთან და ა.შ.

პირველ ტაქტიკურ ამოცანას, რომელიც უნდა შეითვისონ მეცადინეობის დროს, წარმოადგენს გადაცემის ტაქტიკა. მისი შესწავლით დაკავება საჭიროა არა მხოლოდ თავად ჩაწოდების, არამედ გადაცემის ტაქტიკის დაუფლების შემდეგ. წყვილების სავარჯიშოებშიჩაწოდების მიმღები მოთამაშე, ჯერ განლაგდება მე-6-ე

ზონაში, შემდეგ კი თანმიმდევრულად ზონებში 1, 2, 5, 4 და ბოლოს მე- 3-ე ზონაში. ჩამწოდებელი მიმართავს ჩაწოდებას ისე, რომ მის მისაღებად საჭირო იყოს მინიმალური გადაადგილება. მომდევნო სავარჯიშოებშიჩაწოდების მიმღები ადგილს იკავებს დამოუკიდებლად, რაიმე თანმიმდევრობაზე დაუქვემდებარებლად, ხოლო ჩამწოდებლის წინაშე აყენებენ ამოცანას - გაართულოს ჩაწოდების ილეთი. ამ მიზნით ჩაწოდების მიმღებს აძლევენ დავალებას - შეასრულოს გადაცემები ორ ზონაში: 4 და 5, 3 და 6, 2 და 1, ხოლო ჩამწოდებელს ეძლევა დავალება - იპოვოს ჩაწოდების მიღების გასართულებლად მეტად ეფექტური ჩაწოდება. სრულყოფის ეტაპზე ამ სავარჯიშოში შესაძლებელია შეჯიბრების ელემენტების შემოტანა, მაგალითად 10 ჩაწოდებიდან მეწყვილემ უნდა დააგროვოს ქულათა მაქსიმალური რაოდენობა წარმატებით შერულებული მცდელობისათვის. იმავე პრინციპით - მეწყვილის მოქმედებების შემსუბუქებიდან მათ მაქსიმალურ გართულებამდე - შეისწავლიან ფრენბურთელის ყველა ინდივიდუალური მოქმედების ტაქტიკას: თავდასხმითი დარტყმის დროს, ბლოკირებისას და დაზღვევისას. გამონაკლისს შეადგენს ბურთის გადაცემები. აქ ყოველთვის მოთამაშეთა ინდივიდუალური ძალისხმევა მიმართულია მეწყვილის შემდგომი მოქმედებებისათვის საუკეთესო პირობების შექმნაზე.

ჯგუფური მოქმედებები. ჯგუფური მოქმედებების ტაქტიკის შესწავლას საფუძვლად უდევს სხვადასხვა კომბინაციების შესწავლა. თუმცაღა კომბინაციების დაუფლებაში მთავარი არსი მდომარეობს კომბინირების უნარში და არა თავად კომბინაციების შესრულებაში. ტაქტიკური კომბინაციების შესწავლა გამოყენებულ უნდა იქნას მოსწავლეთა ტაქტიკური აზროვნების განსავითარებლად.ეს კომბინაციები არამხოლოდ ბურთითდროულ და სწორ მოქმედებებს, არამედ მეწყვილეებთან ურთიერთქმედებასაცასწავლიან.

თავდაპირველად შეისწავლიან ორი-სამი მოთამაშის მეტად გავრცელებულ ურთიერთქმედებებს, შემდეგ კომბინაციებს მაქსიმალური რაოდენობის მოთამაშეთა მოზიდვით. კომბინაციებს თავდასხმასა და დაცვაში შეისწავლიან პარალელურად. თუმცაღა, აუცილებელია მხედველობაში გვქონდეს, რომ კომბინაციების შესწავლას ყოველთვის წარმატებებისკენ არ მივყავართ, ვინაიდან თამაშის პროცესში ისინი საკმაოდ იშვიათად გვხვდებიან „წმინდა სახით“. ამისათვის აუცილებელია კომბინირების, თამაშის კონკრეტული მსვლელობის შესაბამისი სათამაშო კომბინაციების შექმნის ხელოვნების შესწავლა.

გუნდური მოქმედებები. გუნდური მოქმედებების შესწავლას იწყებენ უკვე გუნდის დაკომპლექტებისა და ძირითადი ფუნქციების განსაზღვრის მომენტიდან.

მოსწავლეთა შესაძლებლობების შესაბამისად თამაშის ტაქტიკური ნახატის შერჩევის შემდეგ იღებენ მათი განლაგების სისტემას და განსაზღვრავენ თითოეული მოთამაშის ამოცანებს თავდასხმაში და დაცვაში. შემდეგ იწყებენ მოთამაშეთა ძირითადი ურთიერთქმედების და ბურთის გათამაშების კომბინაციების, თამაშის ტაქტიკური მსვლელობის დამუშავებას. თავდაპირველად მოთამაშეს კარნახობენ ამოხსნის ერთ-ორ ვარიანტს, ხოლო

შემდეგ, სათამაშო სიტუაციასთან შესაბამისად, ის დამოუკიდებლად იღებს ტაქტიკურ გადაწყვეტილებებს.

გუდური ტაქტიკური მოქმედებების დაუფლების ძირითად მეთოდს წარმოადგენენ თამაშები. თამაშები შეიძლება იყოს: სასწავლო, საკონტროლო, ამხანაგური და ოფიციალური.

სასწავლო თამაშებში მოსწავლეების წინაშე აყენებენ კონკრეტულ ტაქტიკურ ამოცანას. თამაშს აჩერებენ ყოველ ჯერზე, როდესაც აუცილებელია სათანადო შესწორებებისა და გადაწყვეტილებების შეტანა ამ ამოცანის გადაჭრაში.

ამხანაგურ შეხვედრებში სრულყოფენ ადრე შესწავლილ კომბინაციებსა და ტაქტიკურ მეთოდებს. ტაქტიკის შესწავლისას არ არის საჭირო აჩქარება მოთამაშეთა ამა თუ იმ სათამაშო ფუნქციის მიხედვით სპეციალიზაციასთან დაკავშირებით. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც საკმაოდ გარკვეულად გამომჟღავნდება მოთამაშეთა მიდრეკილებები გუნდში ამათუ იმ ფუნქციის შესრულებისაკენ, შესაძლოა ამ მიდრეკილებების სრულყოფა. აქ საქმე არამხოლოდ იმაშია, რომ სპეციალიზირებამდე საჭიროა თავდაცვასა და თავდასხმაში ყველა სათამაშო ილეთის შესრულების შესწავლა. გაცილებით მნიშვნელოვანია არ დაუშვათ შეცდომები, როდესაც შეუდგებით იმ მოთამაშის ტაქტიკური ფუნქციების სრულყოფას, რომელსაც ჯერ არ გამოუმჟღავნებია თავისი შესაძლებლობები.

განვიხილოთ შემდეგი მაგალითი: მოთამაშეთა ინდივიდუალური თვისებების უფრო სრულად გამოყენებისათვის გუნდებში პირობითად გამოყოფენ ძირითად თავდამსხმელებს, დამხმარე თავდამსხმელებს და დამაკავშირებელი მოთამაშეების მეორე გადაცემის შემსრულებლებს. ეს დაყოფა ყველაზე ხშირად ემყარება მოთამაშეთა გარეგნულ მონაცემებს და მათ მიერ სასწავლო თამაშებზე ნაჩვენებ შედეგებს. ასე, ჩამწოდებლის ადგილას შეიძლება აღმოჩნდეს მოთამაშე, რომელსაც თამაშში პირველ (მთავარ) როლზე აქვს პრეტენზია, და რომელსაც შეუძლია თამაშის ყველა პრობლემის გადაჭრა. თუ თავდამსხმელი წარმატებით მოქმედებდა, მაშინ წარმატების მთავარი შემქმნელი არის ჩამწოდებელი, თუ წარუმატებლად მოქმედებდა, მაშინ ბრალი მხოლოდ თავდამსხმელს მიუძღვის. ზოგადად ჩამწოდებელი მოთამაშის ლიდერის რანგში აყვანის ტენდენცია მეტისმეტად არასაიმედოა. ინიციატივის თავის თავზე აღებით, ჩამწოდებელი თავდამსხმელებს აყენებს ლოდინის მდგომარეობაში და ამით ათანაბრებს მათ შანსებს დამბლოკველებთან. ამავე დროს, თუ ინიციატივა მოდის თავდამსხმელისგან, ხოლო ჩამწოდებელი, რომელიც ასრულებს მეორეხარისხოვან როლს, მოქმედებს ამ ინიციატივის შესაბამისად, თავდამსხმელი მნიშვნელოვნად უსწრებს თავის მოქმედებებში დამბლოკველს.

თავდამსხმელის არათავდაჯერებული მოქმედებების შემთხვევაში, ეს თავდაუჯერებლობა იკეტება მხოლოდ მასში. ჩამწოდებლის არათავდაჯერებული მოქმედებების დროს კი მწყობრიდან შეიძლება გამოვიდეს მთელი გუნდი. აი, რატომ არ უნდა მოხდეს გუნდში მოთამაშე-ლიდერის ფუნქციაზე ჩამწოდებლის ორიენტირება. პრაქტიკაში არსებობს აზრი, რომ ჩამწოდებლის როლზე უნდა წარმოჩინდნენ მცველები. თუმცაღა, ამ შემთხვევაში ეს მცველები კარგავენ თავის უპირატესობებს კარგი რეაქციის განვითარებასა და სრულყოფაში, ვინაიდან

ჩაწოდება მოითხოვს პირველ რიგში გათვლილ, მშვიდ და აუჩქარებელ მოქმედებებს. უპირატეს ვარიანტს აქ წარმოადგენს ჩამწოდებლის როლზე გამოცდილი თავდამსხმელის წარდგენა.

მოძრაობის აუცილებელი უნარების განსავითარებელი სავარჯიშოები ფრენბურთში

სიჩქარის, სიჩქარისა და ძალის, ჩქაროსნული და ძალოსნური ამტანობის განსავითარებელი სპეციალური სავარჯიშოები სრულდება საგნებთან ერთად და მათ გარეშე.

1. სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან 10–15 მეტრზე სირბილი: ფრენბურთელის დგომის მდგომარეობიდან(მოძრაობის მიმართულებისკენ სახით, ზურგით, გვერდით), იატაკზე წოლისა და ჯდომის მდგომარეობიდან.

2. 4-5 მ დერეფანში წინისკენ და უკნისკენ ელვისებრი სირბილი.

3. მაქოსებრი სირბილი (3-6 მ მონაკვეთებზე, საერთო ერთჯერადი დისტანცია 18-20 მ) ერთ მხარეს - სახით მოძრაობის მიმართულებით, უკან - ზურგით მოძრაობის მიმართულებისაკენ.

4. სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით ერთ მწკრივად მოედნის ირგვლივ.ხმოვან ნიშანზემოძრაობის მიმართულება საპირისპიროდ იცვლება. შემდეგ ნიშანზე სრულდება აჩქარება და თამაშში გამოსაყენებელი ტექნიკური ილეთების იმიტაცია.

5. 3-4 გასწრებით გავლაფრონტის ხაზიდანბადემდე და სხვადასხვა ტექნიკური ილეთების თანმიმდევრობითი იმიტაცია: ბურთის ქვემოდან მიღება, ბურთის ქვემოდან მიღება ვარდნისას, საიერიშო დარტყმა, ბადის ზემოთ ბლოკის დადგმა და ა.შ.

6. მარჯვნივ და მარცხნივ გადაადგილება ერთდროულად დაბჯენით წოლის მდგომარეობაში ხელებითა და ფეხებით მიდგმითი ნაბიჯების შესრულებით. ხელების კოორდინაციის სხვადასხვა სავარჯიშოები სირბილისა და სიარულის დროს, მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილება. ხელის თითების მაქსიმალურად მოხრა და გაშლა მტევნის სახსარში. მოსწავლეები კედელს ხელის გულებით ეყრდნობიან ერთი ნაბიჯის მანძილიდან. ხელის გულები კედელზე მიებჯინება თითებით მაღლა, დაბლა, შეერთებული და განზე გაშლილი თითებით. კედლამდე მანძილი თანდათან იზრდება.

7. ხელის გულებითა და თითებით კედლისგან უკუქცევა, მარცხენა და მარჯვენა ხელებით მონაცვლეობითი უკუქცევა. სახის წინ გაჩერებული დასატენი ბურთის ტრიალი - დაბლა, წინ, მაღლა.

8. ხელებზე გადაადგილებები, ფეხებს აჩერებს გუნდის ამხანაგი. დაბჯენში ჯდომის მდგომარეობიდან დაბჯენში წოლით მდგომარეობაზე გადასვლა და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. დასატენი ბურთის დაჭერა მარჯვენა ფეხის საიერიშო ნაბიჯზე, თეძოთი და ზურგით გადაგორება.მკერდიდან დასატენი

ბურთის მრავალჯერ სროლა და დაჭერა. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ ხელის თითებისა და მტევნების დამამთავრებელ მოძრაობებს.

9. წყვილში მუშაობისას, დასატენი ბურთის სროლა და დაჭერა მიდგმითი ნაბიჯებით მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ და უკან გადაადგილების დროს. ერთ წყვილში მომუშავეები ერთმანეთისგან 6-8 მ მანძილში იმყოფებიან. 1 კგ წონის მქონე დასატენი ბურთის ერთმანეთისათვის სროლა და დაჭერა თავს ზემოთ ნახტომში, ბადის გადავლით და ა.შ.

10. დასატენი ბურთით ტყორცნებისა და მათი მეშვეობით საიერიშო დარტყმების შესრულების მონაცვლეობა.

11. ნახტომში სხვადასხვა სიმაღლეზე გამაგრებულ ფრენბურთის ბურთებთან შეხება. ადგილიდან და გამორბენით ნახტომების სერიაში ბურთზე დარტყმები.

12. მოძრაობითი თამაშები ნახტომებით, სპეციალური ესტაფეტები ერთ ან ორ ფეხზე ხტუნვით. ესტაფეტები დაბრკოლებების გადალახვითა და სიმძიმეების გადაზიდვით.

13. მკვეთრი ნახტომი მაღლა ჯდომის მდგომარეობიდან ხელების აქნევით. მოვარჯიშეები დგანან სატანვარჯიშო კედელზე ერთ ფეხზე ღრმა ჩაჯდომის მდგომარეობაში. მეორე ფეხი თავისუფლად ეკიდება დაბლა. სატანვარჯიშო კედელზე მოჭიდებით, სწრაფად გამართეთ ფეხი.

14. ნახტომში ისროლეთ დასატენი ბურთი მაღლა თავს ზემოთ და დაიჭირეთ ის იატაკზე დაშვების შემდეგ.

15. ნახტომები ადგილზე და მოძრაობაში ერთ და ორ ფეხზე, ნახტომები დამამძიმებლებით.

16. მრავალჯერადი ნახტომები სატანვარჯიშო თოკით.

17. ნახტომები სატანვარჯიშო ხალიჩაზე.

ცურვა

ცურვის სტილების სწავლება და სრუყოფა

ცურვის სახეობა კროლი მკერდზე

კროლით მკერდზე (მუცელზე) და ზურგზე ცურვის ტექნიკის შესწავლამდე და შესწავლის დროს შესასრულებელი სავარჯიშოების კომპლექსი.

ზოგადგანსავითარებელი, სპეციალური და იმიტაციური სავარჯიშოები.

კომპლექსის დაწყების წინ სრულდება ნახტომები, დახრები, ჩაჯდომები და აზიდვები.

ნახატი 1

1. საწყისი მდგომარეობა (საწყ. მდგ.) – ზურგით კედლისკენ დგომში, ხელების მაღლა აწევით და მტევნების შეერთებით. ფეხის წვერებზე აწევა და კედელზე მიყრდნობა ზურგით, თავით და ხელებით; სიმივით გაჭიმვა, ხელის, ფეხის და სხეულის კუნთების დაჭიმვა; მოდუნება (***ნახატი 1)***.

2. საწყ. მდგ. – ხელებზე უკნიდან დაბჯენით ჯდომი. ფეხებით მუშაობა, როგორც კროლით ცურვისას ***(ნახატი2)***.

ნახატი 2

3. საწყ. მდგ.– მკერდზე წოლა, ხელები გაშვერილია წინ. ფეხებით მუშაობა, როგორც კროლით ცურვისას ***(ნახატი 3)***.

ნახატი 3

4. საწყ. მდგ. – ჯდომში ფეხების მაღლა წამოწევით და ხელების წინ გაწევით ჯვარედინი მოძრაობები ხელებითა და ფეხებით ***(ნახატი 4)***.

ნახატი 4

5. საწყ. მდგ. - დგომი, ხელების მოხრა იდაყვებში, ხელის მტევნები მხრებთან. მხრებით წრიული მოძრაობები წინისკენ და უკნისკენ. თავდაპირველად ერთდროული, ხოლო შემდეგ მონაცვლეობითი ***(ნახატი 5)***.

ნახატი 5

6. საწყ. მდგ. - წრიული და მონაცვლეობითი მოძრაობები ორივე ხელით წინ და უკან - „წისქვილი“. სხვადასხვა მიმართულებით წრიული მოძრაობები ხელებით. ***(ნახატი 6)***.

ნახატი 6

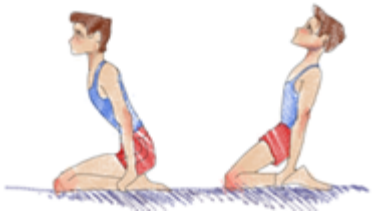
7. საწყ.მდგ.- ძირითადი დგომი, ხელები ერთმანეთზეა ჩაჭიდებული ზურგსუკან „ბოქლომში“ (ერთი ზემოთ, მეორე ქვემოთ). მოძრაობები მხრების სახსრებში ***(ნახატი 7)***.

ნახატი 7

8. საწყ. მდგ. – წინისკენ დახრილი დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე, ერთი ხელი გამოწეულია წინ, მეორე თეძოზეა. ხელებით მოძრაობები, როგორც კროლით ცურვის დროს ***(ნახატი 8)***.

ნახატი 8

9. საწყ. მდგ. – ქუსლებზე ჯდომი, ფეხის წვერები გაჭიმულია. გაიზნიქეთ უკან და დაწექით ზურგზე ***(ნახატი 9)***.



ნახატი 9

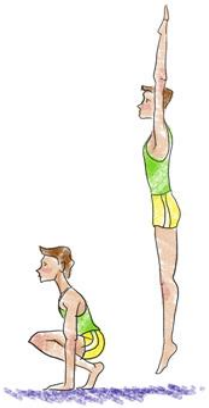
10. საწყ. მდგ. – ტუმბოზე ჯდომში, მოხარეთ ერთი ფეხი და ჩაავლეთ ხელები ქუსლს და ფეხის წვერს. ხელების დახმარებითტერფით წრიული მოძრაობები მარცხნივ და მარჯვნივ ***(ნახატი 10)***.

ნახატი 10

11. ხელებით კროლის მოძრაობები რეზინის ამორტიზატორების დაჭიმვით. ***(ნახატი 11)***.

ნახატი 11

12. საწყ. მდგ. – დგომი, ფეხები ოდნავ განზე (ტერფის სიგანეზე). «სასტარტო ნახტომი» ***(ნახატი 12)***.



ნახატი 12

ფეხებით მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ. მდგ. – იატაკზე ან გრძელი სკამის კიდეზეჯდომი, ხელებზე უკნიდან დაბჯენით: ფეხები გაშლილია მუხლის სახსრებში, ფეხის წვერები გაჭიმულია და შეტრიალებულია შიგნით. ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია.

მოძრაობის ტემპის მითითება ხდება მასწავლებლის თვლით ან ტაშისკვრით: „ერთი, ორი, სამი!“. მოძრაობები სრულდება თეძოდან, ჩქარ ტემპში, მცირე მოქნევით (30-40 სმ) ტერფებს შორის. ფეხები არ უნდა ასწიოთ იატაკიდან მაღლა.

2. საწყ. მდგ. – მკერდზე დაწექით სატანვარჯიშო სკამის განივად, ხელებით დაეყრდენით ძირს. ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია.

3. ღერძზე დაკიდების მდგომარეობაში ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით.

4. საწყ. მდგ. – ნაპირის ან აუზის კიდეზე ჯდომში, ჩაუშვით ფეხები წყალში. ფეხებით კროლის მოძრაობები მასწავლებლის კომანდაზე (ბრძანებაზე) ან გათვლაზე ***(ნახატი 13)***.

ნახატი 13

5. საწყ. მდგ. – მკერდზე წოლა,კიდეზე ხელებით ჩაჭიდება (იდაყვები ეყრდნობა აუზის კედელს),ნიკაპი წყლის ზედაპირზეა. ფეხებით კროლის მოძრაობები. სრულდება მაქსიმალური სიხშირით, რათა მოსწავლეებმა ვერ მოასწრონ ფეხების ფართოდ გაშლა და მათი მუხლის სახსრებში მოხრა. არ ჩაუშვათ თავი წყალში ***(ნახატი 14)***.

ნახატი 14

სავარჯიშოების შესრულების წინ აუცილებლად უნდა ასწავლოთ მოსწავლეებს სწორი საწყისი მდგომარეობის მიღება წინამხრების აუზის კედელზე მიბჯენით, წამოსწიეთ ფეხები და მენჯი წყლის ზედაპირისკენ.

6. საწყ. მდგ. – დაწექით მკერდზე, ჩაეჭიდეთ კიდეს წინ გამოწეული ხელებით, სახე ჩაშვებულია წყალში.ფეხებით კროლის მოძრაობები. არ სრულდება სავარჯიშოები სუნთქვის შეკავებაზე.

7. საწყ. მდგ. – მე-6-ემოძრაობა. ჩაეჭიდეთ აუზის კიდეს გაშლილი ხელით, მეორე გაშლილია სხეულის სიგრძივ, სახე ჩაშვებულია წყალში.ფეხებით კროლის მოძრაობები სუნთქვის შეკავებით. იგივე გაიმეორეთ ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

ტიპიური შეცდომები: ფეხები მოხრილია მუხლის სახსრებში, ფეხის წვერები არ არის გაჭიმული. მოძრაობები სრულდება არა თეძოდან, არამედ მუხლიდან .

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

8. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, წინ გაწეულ ხელებში ფიცრის (ხის დაფის) ჭერით. ფიცრის მოჭიდება ხორციელდება იმგვარად, რომ ხელის ცერა თითები იყოს დაბლა.

9. წინ გაწეულ ერთ ხელში ფიცრის ჭერით მე-8-ე სავარჯიშოს შესრულება. ჯერ მარჯვენა ხელით დაიჭირეთ ფიცარი თქვენს წინ, მარცხენა სხეულის გასწვრივაა, შემდეგ შეცვალეთ ხელების მდგომარეობა.სავარჯიშო სრულდება სუნთქვის შეკავებით.

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

10. ცურვაფეხების მოძრაობების დახმარებით ხელების სხვადასხვა მდგომარეობით, გამართული ხელები წინისკენ, მარჯვენა ხელი წინ, მარცხენა სხეულის გასწვრივ, მარცხენა ხელი წინ, მარჯვენა სხეულის გასწვრივ. ორივე ხელი სხეულის გასწვრივ.სავარჯიშოები სრულდება სუნთქვის შეკავებით.

სუნთქვისა და ფეხების მოძრაობის შეთავსების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

11. საწყ. მდგ. – მკერდით გრძელ სკამზე წოლა, ხელები გაწეულია წინ. ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია სუნთქვასთან შეთავსებით: ჩასუნთქვა სრულდება თავის აწევისას წინ, ამოსუნთქვა სახის წყალში ჩაშვების იმიტაციის დროს.

12. საწყ. მდგ. – დაწექითმკერდით გრძელ სკამზე, ხელები წინ. ერთი ხელი გაწეულია წინ, მეორე - სხეულის გასწვრივაა. ფეხებით კროლის მოძრაობების

იმიტაცია სუნთქვასთან შეთავსებით: ჩასუნთქვა სრულდება თავის მოტრიალებისას სხეულის გასწვრივ გაჭიმული ხელის მხარეს; ამოსუნთქვა – სახის წყალში ჩაყოფის იმიტაციის დროს. იგივე,ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

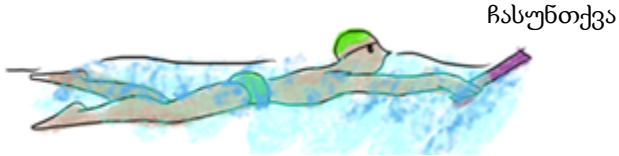
13. საწყ. მდგ. – მკერდზე წოლით, გამოწეული ხელებით კიდეზე მოჭიდებით. ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია სუნთქვასთან შეთავსებით: ჩასუნთქვა სრულდება თავის წინ აწევის დროს, ამოსუნთქვა - სახის წყალში ჩაყოფის დროს. ***(ნახატი 15)***.

ნახატი 15

14. საწყ. მდგ. – აუზის კიდეზე ერთი ხელით მოჭიდებით, მეორე გაჭიმულია სხეულის გასწვრივ; სახე ჩაყოფილია წყალში. ფეხებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია სუნთქვასთან შეთავსებით: ჩასუნთქვა სრულდება თავის მოტრიალებისას სხეულის გასწვრივ გაჭიმული ხელის მხარეს; ამოსუნთქვა - სახით წყალში თავის მოტრიალების შემდეგ. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

15. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ფიცრის წინ გამოწეულ ხელებში დაჭერით. ფიცრის ჩაჭიდება ხორციელდება ისე, რომ ხელების ცერა თითები იყოს ქვემოთ. ჩასუნთქვა სრულდება თავის წინ აწევის დროს, ამოსუნთქვა - სახის წყალში ჩაყოფის დროს ***(ნახატი 16)***.



ნახატი 16

16. ფიცრის ერთ ხელში დაჭერით, მეორე სხეულის გასწვრივაა; სახე ჩაყოფილია წყალში. ჩასუნთქვა სრულდება სხეულის გასწვრივ გაჭიმული ხელის მხარეს თავის მოტრიალების დროს; ამოსუნთქვა სახით წყალში თავის მოტრიალების შემდეგ. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით ***(ნახატი 17)***.

ნახატი 17

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

17. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ხელები გაწეულია წინ. ჩასუნთქვა სრულდება თავის წინისკენ აწევისას, ამოსუნთქვა - სახის წყალში ჩაშვებისას ***(ნახატი 18)***.

ნახატი18

18. ერთი ხელი გაწეულია წინ, მეორე - სხეულის გასწვრივაა. ჩასუნთქვა სრულდება სხეულის გასწვრივ გაწეული ხელისკენ თავის მოტრიალების დროს; ამოსუნთქვა - სახით წყალში თავის მოტრიალების შემდეგ. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით ***(ნახატი 19)***.

ნახატი 19

19. ორივე ხელი არის სხეულის გასწვრივ. სუნთქვა სრულდება ისევე, როგორც მე-17-ე სავარჯიშოში ***(ნახატი 20)***.

ნახატი 20

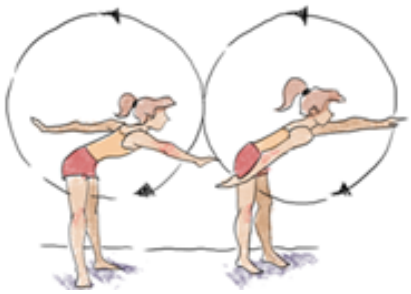
ხელებით კროლის სტილში მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

20. საწყ. მდგ. – წინისკენ გამოხდომით დგომში, სხეულის ოდნავ წინ დახრით, ერთი ხელი ეყრდნობა წინა ფეხის მუხლს, მეორე წინაა ნიჩბის მოსმის დაწყების მდგომარეობაში. ერთი ხელით კროლის მოძრაობების იმიტაცია. იგივე მეორე ხელით.

21. საწყ. მდგ. – სხეული ოდნავ დახრილია წინ, ორივე ხელი წინაა. ხელებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია შენაცვლებით: როგორც კი ერთი ხელი, ნიჩბის მოსმის მოძრაობის შესრულების შემდეგ, დაუბრუნდება საწყის მდგომარეობას, ნიჩბის მოსმის მოძრაობას იწყებს მეორე ხელი.

22. საწყ. მდგ. – სხეულის ოდნავ წინ დახრით, წინ გამოხდომი, ერთი ხელი წინ, ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დაწყების მდგომარეობაში, მეორე - თეძოსთან, ნიჩბის მოსმის მოძრაობების დასრულების მდგომარეობაში. ხელებით კროლის მოძრაობები ***(ნახატი 21)***.



ნახატი 21

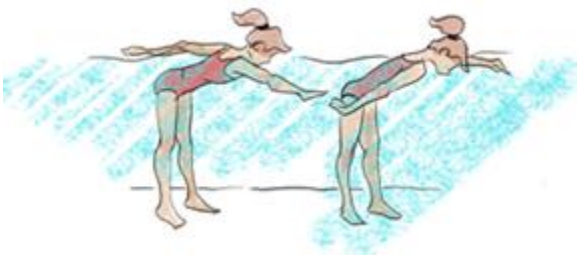
სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

23. საწყ. მდგ. – აუზის ფსკერზე წინისკენ გამოხდომის დგომში, ერთი ხელი ეყრდნობა წინა ფეხის მუხლს, მეორე წყლის ზედაპირზეა, ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დაწყების მდგომარეობაში, ნიკაპი წყალზეა, იყურეთ პირდაპირ თქვენს წინ. ხელით კროლის მოძრაობების იმიტაცია (ჯერ მარჯვენით, შემდეგ მარცხენით),იგივე მოძრაობა სუნთქვის შეკავებით (სახე ჩაყოფილია წყალში) .

24. საწყ. მდგ. - წინისკენ გამოხდომი აუზის ფსკერზე დგომში, ორივე ხელი გაწეულია წინ. ხელების მონაცვლეობითი კროლისმოძრაობები შენაცვლებით. იგივე, სუნთქვის შეკავებით. (სახე ჩაყოფილია წყალში)

ტიპური შეცდომები. ხელების მოხრა,მხრების გაქნევა. ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დროს ხელი განზე გადის სხეულიდან და ძალიან ადრე ამოიყოფა წყლიდან.

25. საწყ. მდგ. – როგორც 22 სავარჯიშოში. ხელებით კროლის მონაცვლეობითი მოძრაობები. იგივე სუნთქვის შეკავებით (სახე ჩაყოფილია წყალში) ***(ნახატი 22)***



ნახატი 22

სავარჯიშოები მოძრავი საყრდენით

26. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების, მეორე ხელში კი ფიცრის ჭერის მეშვეობით. სავარჯიშო სრულდება სუნთქვის შეკავებით. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

27. იგივე, ფიცრის ორივე ხელით დაჭერით. ერთი ხელით ნიჩბის მოსმის მოძრაობის შესრულების შემდეგ, ის იჭერს ფიცარს და ნიჩბის მოსმის მოძრაობას იწყებს მეორე ხელი.სავარჯიშო სრულდება სუნთქვის შეკავებით.

28. იგივე მოძრაობა, სახე ჩაყოფილია წყალში; ფეხებს შორის ჩაჭერილია საცურაო ფიცარი ან რგოლი. სავარჯიშო სრულდება სუნთქვის შეკავებით.

სავარჯიშოები საყრდენის გარეშე

29. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების დახმარებით (მეორე გაწეულია წინ) სავარჯიშო სრულდება სუნთქვის შეკავებით. იგივე მოძრაობა ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

30. როგორც 27 სავარჯიშოში, ოღონდ ფიცრის გარეშე.

31. იგივე, ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობების დახმარებით.

ხელით მკერდზე კროლის მოძრაობების იმიტაცია სუნთქვასთან შეთანხმებით.

სუნთქვისა და ხელების მოძრაობების შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები. იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

32. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ გამოხდომით, სხეულის წინისკენ ოდნავ დახრით, ერთი ხელი ეყრდნობა წინა ფეხის მუხლს, მეორე - წინაა, მდგომარეობაში „ნიჩბის მოსმის დაწყება“, თავი მობრუნებულია საყრდენი ხელის მხარეს (ლოყა დევს წყალზე). ხელით კროლით მოძრაობის იმიტაცია მკერდზე სუნთქვასთან შეთანხმებით. ჩასასუნთქად თავის მოტრიალება სრულდება მომუშავე ხელის მხარეს; ჩასუნთქვა ხორციელდება ხელის წყლიდან ამოწევის მომენტში. იგივე სავარჯიშო ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

33. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ გამოხდომით, სხეულის ოდნავ დახრით, ხელები გაწეულია წინ,სახე ჩაყოფილია წყალში. ხელებით კროლის მოძრაობების იმიტაცია შენაცვლებით, სუნთქვასთან შეთანხმებით. .როგორც კი მომუშავე ხელი

უბრუნდება საწყის მდგომარეობას, ნიჩბის მოსმის მოძრაობას იწყებს მეორე ხელი. სუნთქვა სრულდება მოსასმელი ხელის მხარეს.

34. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ გამოხდომით, სხეულის ოდნავ წინ დახრით, სახე ჩაყოფილია წყალში, ერთი ხელი წინაა, ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დაწყების მდგომარეობაში, მეორე თეძოსთანაა, ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დამთავრების მდგომარეობაში. ხელებით მონაცვლეობითი მოძრაობების იმიტაცია სუნთქვასთან შეთანხმებით. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით. სუნთქვის მონაცვლეობა ჯერ ერთ, ხოლო შემდეგ მეორე მხარეს.

ტიპიური შეცდომები. ჩასუნთქვის დროს თავი შორდება წყლის ზედაპირს; „გვიანი“ ჩასუნთქვა - ხელის თავსზემოთ გატარების დროს.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

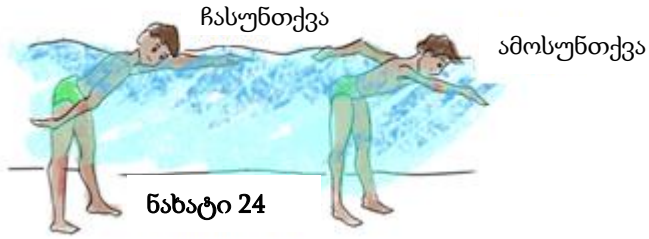
35. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ დახრით, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელებით მუხლებზე დაყრდნობა, ლოყა დევს წყალზე.გააღეთ პირი, შეასრულეთ ჩასუნთქვა, მოატრიალეთ თავი,ჩაყავით სახე წყალში და შეასრულეთ ამოსუნთქვა.

36. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ გამოხდომით, ერთი ხელი ეყრდნობა წინა ფეხის მუხლს, მეორე წინაა ნიჩბის მოსმის მოძრაობის დაწყების მდგომარეობაში; თავი მობრუნებულია საყრდენი ხელის მხარეს (ლოყა დევს წყალზე). ხელით მოძრაობები, როგორც მკერდზე კროლით ცურვის დროს, სუნთქვასთან შეთანხმებით. თავის მოტრიალება ჩასასუნთქად სრულდება მომუშავე ხელის მხარეს; ჩასუნთქვა ხორციელდება ხელის წყლიდან ამოსვლის მომენტში. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით ***(ნახატი 23)***.

ნახატი 23

37. საწყ. მდგ. – გამოხდომში დგომი,ხელები გაწეულია წინ, სახე ჩაყოფილია წყალში. ხელებით კროლის მოძრაობები, შენაცვლებით, სუნთქვასთან შეთანხმებით. როგორც კი მომუშავე ხელი დაუბრუნდება საწყის მდგომარეობას, ნიჩბის მოსმის მოძრაობებს იწყებს მეორე ხელი, ჩასუნთქვა სრულდება მოსასმელი ხელის მხარეს.

38. საწყ. მდგ. – დგომი წინისკენ გამოხდომით, ერთი ხელი წინაა მოსმითი მოძრაობის დაწყების მდგომარეობაში, ხოლო მეორე - თეძოსთან,მოსმის დასრულების მდგომარეობაში, ლოყა დევს წყალზე, უყურეთ თეძოსთან მყოფ ხელს. ხელების მოძრაობა მკერდზე კროლით სუნთქვასთან შეთანხმებით. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით ***(ნახატი 24)***.



ნახატი 24

სავარჯიშოები მოძრავი საყრდენით

39. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების მეშვეობით, მეორე ხელით წინ დაფის დაჭერით, სუნთქვასთან შეთანხმებით. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით. შეათანხმეთ თანდათან თითოეული მომდევნო ჩასუნთქვა მარჯვენა (მარცხენა) ხელის მოსმასთან. თავდაპირველად უმჯობესია ყოველ 2-3 მოსმაზე სუნთქვა.

40. ცურვა ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობების მეშვეობით ფიცრით, ფიცრის ორივე ხელებით დაჭერით, სუნთქვასთან შეთანხმებით. მოსმის ერთი ხელით შესრულების შემდეგ,ის ეჭიდება ფიცარს, და მოსმას იწყებს მეორე ხელი. ჩასუნთქვა სრულდება მომუშავე ხელის ქვეშ.

41. იგივე მოძრაობა. სახე ჩაყოფილია წყალში, ფეხებს შორის ჩაჭერილია საცურაო ფიცარი ან რგოლი. სუნთქვის მონაცვლეობა ჯერ ერთ, შემდეგ კი მეორე მხარეს **(ნახატი 25)**.

ნახატი 25

სავარჯიშოები საყრდენის გარეშე

42. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების მეშვეობით (მეორე გაწეულია წინ). სუნთქვა სრულდება მომუშავე ხელის მხარეს. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

43. ცურვა ხელებით კროლის მონაცვლეობითი მოძრაობებით, სუნთქვასთან შეთანხმებით (ხელები გაწეულია წინ).

როგორც კი ერთი ხელი დაასრულებს მოსმას, იმავე წუთში მოსმას იწყებს მეორე ხელი. ჩასუნთქვა სრულდება მომუშავე ხელის მხარეს.

44. ცურვა ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობების მეშვეობით, სუნთქვასთან შეთანხმებით. შეანაცვლეთ სუნთქვა ჯერ ერთ, ხოლო შემდეგ მეორე მხარეს ***(ნახატი 26)***.

ნახატი 26

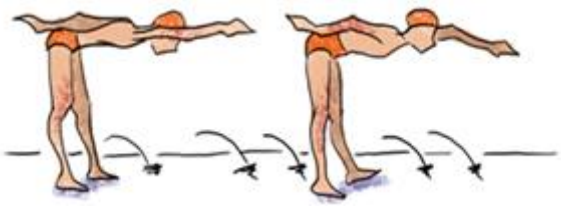
45. ცურვა ხელების მოძრაობების მეშვეობით, „სამი-სამი“ სუნთქვასთან შეთანხმებით(ჩასუნთქვა სრულდება ყოველი მესამე მოსმის შემდეგ).

მოძრაობათა ზოგადი რიტმის შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

46. მკერდზე კროლით ხელების მოძრაობების იმიტაცია ადგილზე ფეხების ბაკუნით: ხელის ერთ „მოსმაზე“ - სამი ბაკუნი. დაითვალეთ ხმამაღლა: «ერთი, ორი, სამი. ერთი, ორი, სამი…»

47. იგივე, მოკლე ნაბიჯებით წინ წაწევით ***(ნახატი 27)***.



ნახატი 27

48. საწყ. მდგ. – გრძელ ვიწრო სკამზე მკერდზე წოლით. ხელებისა და ფეხების მოძრაობით მკერდზე კროლის იმიტაცია.

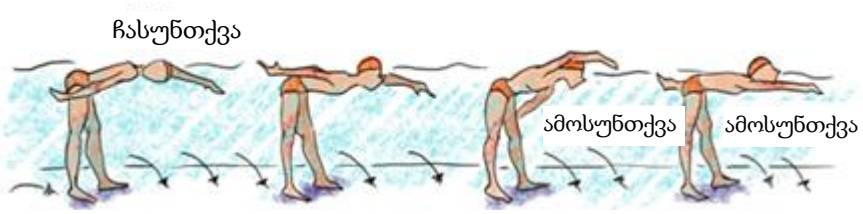
49. ხელების მოძრაობით კროლის იმიტაცია, ადგილზე ფეხების ბაკუნით, სუნთქვასთან შეთანხმებით: ხელის ერთ „მოსმაზე“ სამი ბაკუნი.

50. იგივე, მოკლე ნაბიჯებით წინ წაწევით. ჩასუნთქვა სრულდება მარჯვენა ან მარცხენა ხელის ქვეშ „მოსმის“ ბოლოს.

51. საწყ. მდგ. – გრძელ ვიწრო სკამზე მკერდზე წოლით. ხელებისა და ფეხების მოძრაობით კროლის იმიტაცია სუნთქვასთან შეთანხმებით.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

52. მკერდზე კროლით ხელების მოძრაობები, მოკლე ნაბიჯებით აუზის ფსკერზე წინ წაწევით. (სამი ნაბიჯი ხელის თითოეულ მოსმაზე), სუნთქვასთან შეთანხმებით (***ნახატი 28***)



ნახატი 28

53. სავარჯიშოები წყვილებში. პირველი ნომრები მკერდზე წოლით მდგომარეობაში ეჭიდებიან მეორე ნომრებს წელზე. მეორე ნომრები ასრულებენ მოძრაობებს მკერდზე კროლით სრული კოორდინაციით. შემდეგ წყვილები ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

54. სავარჯიშოები წყვილებში. პირველი ნომრები მკერდზე წოლით მდგომარეობაში ეჭიდებიან მეორე ნომრებს წელზე და გადაადგილდებიან წინ. მეორე ნომრები ასრულებენ მოძრაობებს მკერდზე კროლით სუნთქვის შეკავებით, შემდეგ წყვილები ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს.

55. სავარჯიშოები სრულდება სრული კოორდინაციით.

სავარჯიშოები საყრდენის გარეშე

56. მკერდზე კროლით ცურვასუნთქვის შეკავებით (**ნახატი *29)***.

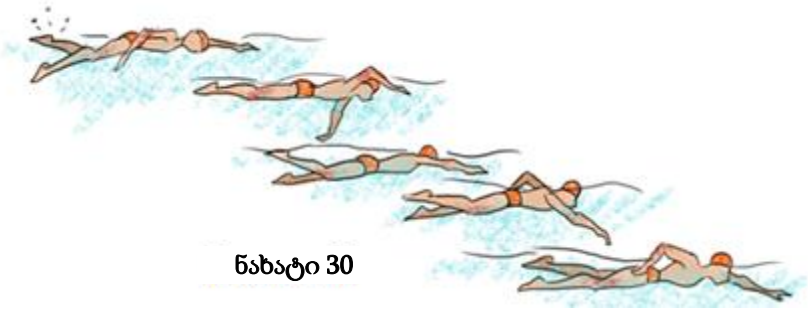
ნახატი 29

57. ცურვა მკერდზე კროლით სუნთქვის შეკავებით ფეხების ძლიერი მუშაობით (მოძრაობათა ექვსდარტყმიანი კოორდინაციის გამოსამუშავებლად).

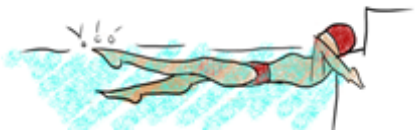
58. იგივე, ხელების ძლიერ მუშაობაზე აქცენტით, მოძრაობების ფეხებით შეკავებით (მოძრაობათა ორ და ოთხდარტყმიანი კოორდინაციის გამოსამუშავებლად).

59. მკერდზე კროლით ცურვა, ფეხების ძლიერ მუშაობასთან სრული კოორდინაციით.

60. იგივე, ხელების ძლიერ მუშაობაზე აქცენტით. ეცადეთ, არ იმუშაოთ ფეხებით ***(ნახატი 30)***.



ნახატი 30



ნახატი 31

61. ცურვა „სამი-სამი“ სუნთქვასთან სრული კოორდინაციით.

ტიპიური შეცდომები. ჩასუნთქვის დროს მოცურავე წევს არა მკერდზე, არამედ გვერდზე. ძალიან მოკლე ნიჩბისებური მოსმა და ხელის წყლიდან ამოღება, მაღლა აწეული თავი. ჩასუნთვის შერულებისას მოცურავე არ ატრიალებს თავს, არამედ მაღლა ასწევს მას. ზედმეტად მკვეთრი მოძრაობები ფეხებით.

ზურგზე კროლით ცურვის ხერხი

ფეხების მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ.მდგ.– იატაკზე ან გრძელი სკამის კიდეზე ჯდომში ხელების უკან დაბჯენით (მხრები გადახრილია უკან),ფეხები გასწორებულია მუხლებში,ფეხის წვერები გაჭიმულია. კროლით ფეხების მოძრაობების იმიტაცია. მოძრაობების ტემპს გიჩვენებთ მასწავლებლის ტაშისკვრა ან გათვლა „ერთი-ორი-სამი...“

2. კროლით ფეხების მოძრაობების იმიტაცია ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

3. საწყ. მდგ. – ნაპირის კიდეზე ან აუზის კიდეზე ჯდომში, ფეხების წყალში ჩაყოფით. მასწავლებლის კომანდაზე ან თვლაზე კროლითფეხების მოძრაობები.

4. საწყ. მდგ. – ზურგზე წოლით, ხელების (მხრების სიგანეზე) აუზის კიდეზე მოჭიდებით. ზურგის ზედა ნაწილის კედელზე მიყრდნობით, შეასრულეთ

ფეხების მოძრაობები ზურგზე კროლით მასწავლებლის კომანდაზე ან თვლაზე. ***(ნახატი 31)***.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

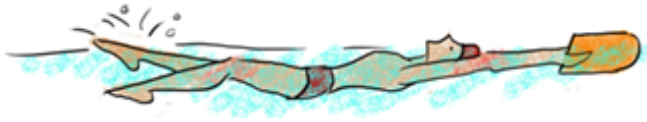
5. ცურვა ფეხების მოძრაობების მეშვეობით, ფიცარზე სხეულის გასწვრივ გაჭიმული ორივე ხელის მოჭიდებით ***(ნახატი 32)***.

ნახატი 32

6. იგივე მოძრაობა, მოძრაობის მიმართულებით წინ გაწეული ერთი ხელით ფიცრის დაჭერით (**ნახატი *33***).

ნახატი 33

7. იგივე მოძრაობა, წინ გამოშვერილი ორივე ხელით ფიცრის დაჭერით (თავი ხელებს შორის) ***(ნახატი 34)***.



ნახატი 34

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

8. სრიალი (სხლეტა)ზურგზე (ხელები სხეულის გასწვრივ, მარჯვენა ხელი წინაა, მარცხენა - სხეულის გასწვრივ, მარცხენა ხელი წინაა, მარჯვენა - სხეულის გასწვრივ, ორივე ხელი გაწეულია წინ) ***(ნახატი 35)***.

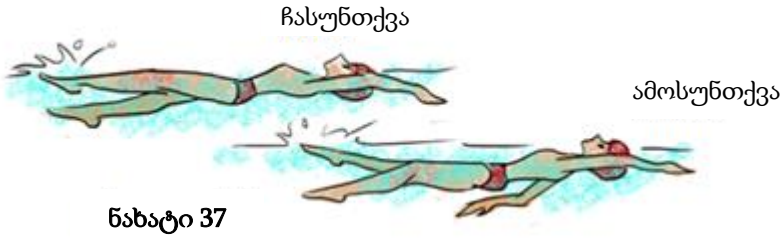
ჩასუნთქვა

ნახატი 35

9. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ხელები სხეულის გასწვრივ ***(ნახატი 36)***.

ნახატი 36

10. ერთი ხელი წინაა ცურვის მიმართულებით, მეორე - სხეულის გასწვრივ ***(ნახატი 37)***.



ნახატი 37

11. ორივე ხელი გაწეულია წინ (თავი ხელებს შორის) იგივე მოძრაობა **(ნახატი *38)***.

ნახატი 38

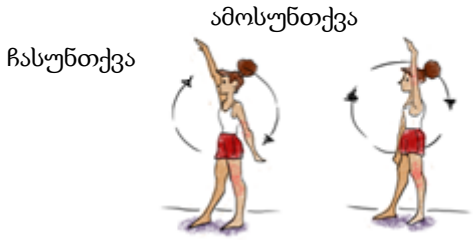
ტიპიური შეცდომები. წყალზე მკვეთრი ვარდნა ზემოდან ქვემოთ და ამის შედეგად ღრმად ჩაფლობა. ფეხის ზედმეტად მოხრა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, რის გამოც მოსწავლე ზის და არა წევს წყალზე. ფეხების მოძრაობისას მუხლები ამოდის წყლიდან. თავის უკან გადაწევა.

ხელების მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

12. საწყ. მდგ. – დგომის მდგომარეობაში ზურგზე კროლისიმიტაციური მოძრაობები ერთი ხელით. იგივე მეორე ხელით.

13. საწყ. მდგ. – დგომში, ერთი ხელი მაღლაა, მეორე - თეძოსთან. ორივე ხელით წრიული მოძრაობები უკან («წისქვილი») (**ნახატი *39***).



ნახატი 39

14. იგივე მოძრაობა ზურგზე წოლის მდგომარეობაში.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

15. საწყ. მდგ. – გვერდით აუზის კედელთან წოლით, მასზე ერთი ხელით მოჭიდებით. თავისუფალი ხელით კროლის მოძრაობები.იგივე, აუზის კედლისკენ მეორე გვერდით მოტრიალებით (**ნახატი 40*)***.

ნახატი 40

16. სავარჯიშოები წყვილში. პირველი ნომრები იჭერენ ფეხებით მეორეებს, რომლებიც ზურგზე წოლის მდგომარეობაში ასრულებენ ხელებით კროლის მოძრაობებს.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

17. სავარჯიშოები წყვილებში. პირველი ნომრები იჭერენ ფეხებით მეორეებს, რომლებიც ზურგზე წოლის მდგომარეობაში ასრულებენ კროლის მოძრაობებს

ხელებით, მათი წინ წაწევით. ფეხები არ უნდა ჩანდეს წყლის ზედაპირზე. შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან ადგილებს.

18. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების დახმარებით, მეორე გაწეულია წინ ფიცრით. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით ***(ნახატი 41)***.

ნახატი 41

19. ცურვა ხელების მოძრაობების მეშვეობით ფიცრით (დაფით). ერთი ხელით ნიჩბის მოსმის მოძრაობის შესრულების შემდეგ ის ეჭიდება ფიცარს და მოსმას იწყებს მეორე ხელი (**ნახატი *42)***.

ნახატი 42

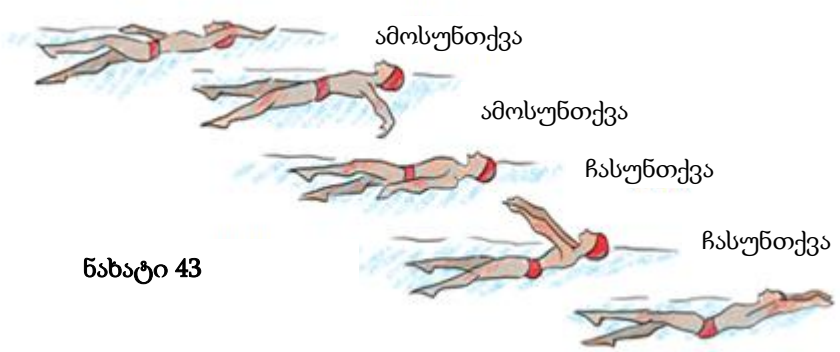
20. ცურვა ხელების ერთდროული მოძრაობების დახმარებით, ფიცრის ფეხებს შორის ჩაჭერით. მოძრაობები სრულდება აჩქარებაზე ნიჩბისებრი მოსმის ბოლოს.

21. იგივე, ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობების მეშვეობით.

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

22. ცურვა ფეხების მოძრაობების და ხელების იმავდროული მოძრაობების დახმარებით (მათი წყლიდან ამოუღებლად).

23. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ხელები გაწეულია წინ. გააკეთეთ ნიჩბის მოსმის მოძრაობები ერთდროულად ორივე ხელით თეძოებამდე და გაატარეთ ისინი წყლის ზედაპირზე საწყის მდგომარეობაში. ფეხების მოძრაობების გაგრძელებით, გაიმეორეთ მოსმა ორივე ხელით ***(ნახატი 43)***.



ნახატი 43

24. ცურვა ერთი ხელის მოძრაობების დახმარებით, მეორე გაწეულია წინ. იგივე, ხელების მდგომარეობის შეცვლით.

25. კროლით ცურვა ხელების მონაცვლეობითი მოძრაობების დახმარებით. ხელების წინისკენ შეერთების შემდეგ მეორე ხელი ასრულებს თავის მოსმას.

26. ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით ხელების ექვს თვლაზე შენაცვლებით (ერთი ხელი წინაა, მეორე სხეულის გასწვრივ). თვლაზე „ექვსი“ მოსწავლე ერთდროულად ასრულებს ერთი ხელით მოსმას, ხოლო მეორეს ატარებს წყლის ზედაპირზე ***(ნახატი 44)***.

ნახატი 44

ტიპური შეცდომები. შემოკლებული მოსმა ხელით, ხელის წყლიდან «ამოგლეჯა», და არა «ამოღება», მეტისმეტად მკვეთრი მოძრაობები ფეხებით.

სუნთქვისა და ხელების მოძრაობების შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები

სუნთქვასთან შეთანხმებით ხელების მოძრაობების შესასწავლად სრულდება სავარჯიშოთა წინამდებარე კომპლექსი (12-დან 26-ის ჩათვლით). გასაკუთრებული ყურადღება ექცევა სუნთქვას. მოცურავე განსაზღვრავს თავისთვის ხელს (მარჯვენას ან მარცხენას), რომელთანაც სუნთქვის შეთანხმება მისთვის მოსახერხებელია. ხელის წყლის ზედაპირზე გატარების დროს სრულდება ჩასუნთქვა, ხოლო მოსმის დროს - ამოსუნთქვა.

მოძრაობების ზოგადად შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

27. ზურგზე კროლით ხელების მოძრაობების იმიტაცია ადგილზე ფეხების ბაკუნით: ხელის ერთ „მოსმაზე“ - სამი ბაკუნი ***(ნახატი 45)***.

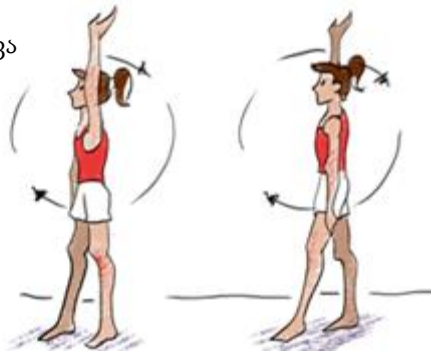
ნახატი 45

28. იგივე, სუნთქვასთან შეთანხმებით. ჩასუნთქვა სრულდება მარჯვენა (მარცხენა) ხელის ქვეშ „მოსმის“ ბოლოს. ხელების და ფეხების მოძრაობები უნდა დაემორჩილონ სუნთქვის რიტმს, ამიტომ რეკომენდირებულია სავარჯიშოების შესრულება მასწავლებლის კომანდაზე (ბრძანებაზე): მოკლე „ჩასუნთქვა“ და ხანგრძლივი „ამოსუნთქვა“.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

29. სავარჯიშოები წყვილებში. პირველი ნომრები მეორეებს წელზე ეჭიდებიან ზურგით მდგომარეობაში, მეორე ნომრები ასრულებენ კროლის მოძრაობებს ზურგზე (სრული კოორდინაციით) ***(ნახატი 46)***.

ამოსუნთქვა



ნახატი 46

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

30. სავარჯიშო წყვილში. პირველი ნომრები მეორეებს წელზე ეჭიდებიან ზურგით მდგომარეობაში და გადაადგილდებიან წინ. მეორე ნომრები ასრულებენ მოძრაობებს სრული კოორდინაციით.

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

31. სრული კოორდინაციით ცურვა სუნთქვასთან შეთანხმებით ***(ნახატი47)***.

ნახატი 47

32. იგივე, ფეხების ძლიერ მუშაობაზე აქცენტით (მოძრაობათა ექვსდარტყმიანი კოორდინაციის გამოსამუშავებლად).

33. იგივე, ხელების ძლიერ მუშაობაზე აქცენტით, ეცადეთ არ იმუშავოთ ფეხებით (ოთხდარტყმიანი კოორდინაციის გამოსამუშავებლად).

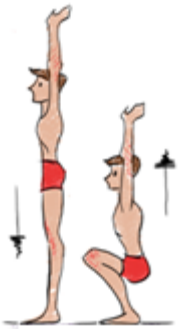
ბრასით ცურვის ხერხი

ბრასის ტექნიკა არ მოითხოვს მხრების სახსრებში ძლიერ მოძრაობით აქტივობას როგორც კროლში, მაგრამ მოითხოვს მაღალ მოძრაობით აქტივობას კოჭ-წვივის (ზურგის გაშლა), მუხლების დამენჯ-ბარძაყის სახსრებში. ბრასისტებისათვის მნიშვნელოვანია არამხოლოდ მხრების სარტყლის კუნთების ძალა, არამედ ქვედა კიდურებისაც, რომლებიც ქმნიან წინისაკენ ეფექტურ გადაადგილებას.

ზოგადგანმავითარებელი, სპეციალური და იმიტაციური სავარჯიშები

სავარჯიშოების კომპლექსის დაწყებამდე სრულდება სიარული, ხტუნვები, ჩაჯდომები და ძალისმიერი სავარჯიშოები.

1. საწყ. მდგ. – ძირითადი დგომი (ძ.დ.), ხელები მაღლა. ჩაჯდომები ***(ნახატი 48)***.



ნახატი 48

2. საწყ. მდგ. – ჩაჯდომი ქუსლებზე (ფეხის წვერები დაჭიმულია) გადაიხარეთ უკან რაც შეიძლება დაბლა, გაიმართეთსაწყ.მდგ., ხელების იატაკზე დაყრდნობით ***(ნახატი 49)***.

ნახატი 49

3. საწყ. მდგ.– დაბჯენი მკერდზე წოლით სახით დაბლა. გაიზნიქეთ და ხელებით ჩაეჭიდეთ მუხლებში მოხრილი ფეხების ტერფებს (ფეხის წვერები ამოტრიალებულია გარეთ უარყოფამდე)გადაგორდით თეძოებიდან მუცელზე და პირიქით ***(ნახატი 50)***.

ნახატი 50

4. საწყ. მდგ.– ნახევარჯდომი, ხელის მტევნები ეყრდნობიან მუხლებს, მუხლების ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ ***(ნახატი 51).***

ნახატი 51

5. საწყ. მდგ. – ფეხები მხრების სიგანეზე, წინისკენ დახრა, ხელების მოძრაობა ისე, როგორც ბრასში ***(ნახატი 52)***.

ნახატი 52

6. ერთი ხელით საყრდენზე დაყრდნობით, მოხარეთ ფეხი მუხლის სახსარში და, ტერფზე შიდა მხრიდან ჩაჭიდებით, გაჭიმეთ წვივი და ქუსლი დუნდულისკენ, შეასრულეთ მოძრაობები მეორე ფეხით, დაუშვით ფეხი და შეასრულეთ მისით ბრასის მოძრაობები ***(ნახატი 53)***.

ნახატი 53

7. მკერდზე წოლის მდგომარეობაში ფეხებით მოძრაობები, როგორც ბრასით ცურვის დროს. ***(ნახატი54)***.

ნახატი 54

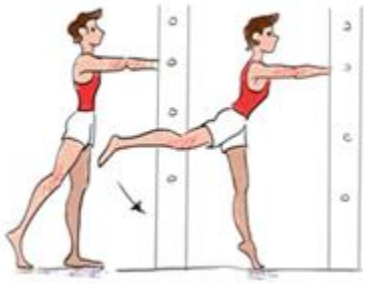
8. დაბჯენით წოლისას სხეულის მაქსიმალურად ჩაზნექვა და ამოზნექვა ***(ნახატი 55)***.

ნახატი 55

9. საწყ. მდგ. – სახით სატანვარჯიშო კედლისკენ დგომში, ხელებით სატანვარჯიშო კედელზე ღერძზე დაყრდნობით, „მოსმის“ დასაწყისში და შუაში, სავარჯიშოს შესრულების დროს, ძლიერ დაჭიმეთ მხრების სარტყლისა და ხელების კუნთები ***(ნახატი 56)***.

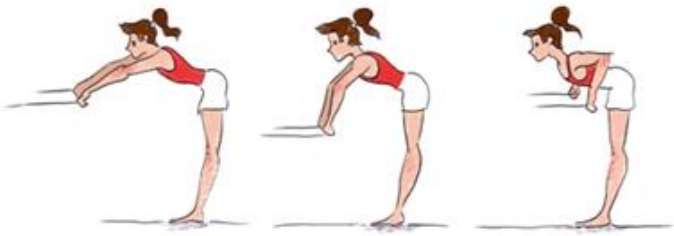
ნახატი 56

10. საწყ. მდგ. – სატანვარჯიშო კედელთან დგომში, მხრების დონეზე ხელის ღერძზე ჩაჭიდებით, გამართული ფეხით ნაბიჯები წინ-უკან ***(ნახატი 57)***.



ნახატი57

11. ხელების მოძრაობები როგორც ბრასით ცურვისას რეზინის ამორტიზატორების გაწელვით ***(ნახატი58)***.



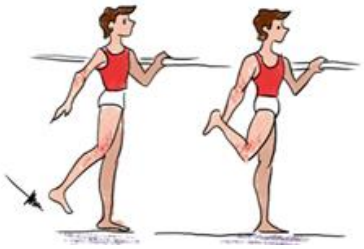
ნახატი 58

12. «სასტარტო ნახტომი» მაღლა.

ფეხების მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ. მდგ. – საყრდენისკენ გვერდით დგომში, მასზე ხელის ჩაჭიდებით. მოხარეთ ერთი ფეხი მუხლის სახსარში, გასწიეთ მენჯი განზე და ჩაეჭიდეთ ქუსლს შიდა მხრიდან იმავე ხელით, დაუშვით ფეხი და შეასრულეთ მისით ბიძგი მეორესთან შეერთებამდე - როგორც ბრასით ცურვისას. იგივე მეორე ფეხით. ***(ნახატი 59)***.



ნახატი 59

2. საწყ. მდგ. – იატაკზე ჯდომში, უკან ხელებზე დაბჯენი.ხელების მოძრაობები როგორც ბრასით ცურვისას: ნელა მოქაჩეთ ფეხები, მუხლების განზე გაშლით და ტერფების იატაკზე გაჭიმვით, გასწიეთ ფეხის წვერები განზე, შეასრულეთ აკვრა, შეაერთეთ ფეხები და გაჭიმეთ ისინი იატაკზე. გააკეთეთ პაუზა, ნელა და რბილად მიიზიდეთ ფეხები თქვენსკენ ***(ნახატი 60)***.

ნახატი 60

3. გრძელ სკამზე წოლით მდგომარეობაში ფეხებით მოძრაობები, როგორც ბრასით ცურვისას მეწყვილის დახმარებით (დგას ფეხების მხრიდან). ფეხების მიზიდვა ხდება დამოუკიდებლად, მაგრამ ფეხის წვერების განზე გაწევის მომენტში, მეწყვილე ხელებს წაავლებს ტერფებს და ეხმარება აკვრის წინ საჭირო მდგომარეობის მიღებაში. შემდეგ, ისე რომ ხელს არ გაუშვებს მოცურავის ფეხებს, ეხმარება მას მოძრაობის სწორად შესრულებაში და ფეხების შეერთებაში.

4. იგივე მოძრაობა, მაგრამ მეწყვილის დახმარების გარეშე ***(ნახატი61)***.

ნახატი 61

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

5. საწყ. მდგ. - აუზის კიდეზე ჯდომით, ხელების უკან დაყრდნობით. ბრასით მოძრაობები ფეხებით.

6. საწყ. მდგ. - გვერდით აუზის კედელთან დგომში, ხელით კიდეზე ჩაჭიდებით, გასწიეთ წვივი განზე და ჩაეჭიდეთ ტერფს იმავე (მოსახელე) ხელით. გაუშვით ფეხი, შეასრულეთ მისით იმიტაციური მოძრაობა, როგორც ბრასით ცურვისას. იგივე მეორე ფეხით.

7. საწყ. მდგ. - ზურგზე წოლით, ხელების კედელზე მიყრდნობით, ფეხებით ბრასის მოძრაობები ***(ნახატი 62)***.

ნახატი 62

8. საწყ. მდგ. - კიდესთან მკერდზე წოლით, მასზე ხელების მოჭიდებით. ფეხების მოძრაობები, როგორც ბრასით ცურვისას **(ნახატი *63)*.**

ნახატი 63

ტიპიური შეცდომები: მენჯის დაბლა დაწევა, მუხლების ფართოდ განზე გაწევა ფეხების აკვრის წინ; ფეხის წვერები და წვივები აკვრის წინ არ ტრიალდება გვერდებზე.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

9. ზურგზე ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, სწორი ხელებით ფიცრის ჭერით და მისი მუცლისკენ და ბარძაყებისკენ მიჭერით.

10. ზურგზე ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ფიცრის წინისკენ გაწეულ ხელებში ჭერით.

11. ზურგზე ცურვა ფეხების მოძრაობების დახმარებით ფიცრით.აკვრის შემდეგ აუცილებელია პაუზის დაცვა, ეცადეთ გასრიალდეთ რაც შეიძლება შორს **(ნახატი *64)***.

ნახატი 64

სავარჯიშოები საყრდენის გარეშე

12. ზურგზე ცურვა, ფეხებით ბრასის მოძრაობებით, ხელები თეძოებთან **(ნახატი *65)***.

ნახატი 65

13. მკერდზე ცურვა, ხელები გაწეულია წინ ***(ნახატი 66)***.

ნახატი 66

14. იგივე ფეხების მოძრაობების დახმარებით, ფეხები სხეულის გასწვრივ ***(ნახატი 67)***.

ნახატი 67

15. იგივე მოძრაობა, მაგრამ ხელები გაწეულია წინ.

ტიპიური შეცდომები. პაუზის დროს ფეხები წყალქვეშ იმყოფება. მოქაჩვა და ფეხის აკვრა ერთიდაიგივე სიჩქარით სრულდება. აკვრის შემდეგ ფეხები არ ერთდება.

ფეხების მოძრაობებისა და სუნთქვის შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები

სუნთქვასთან შეთანხმებით ფეხების მოძრაობების შესასწავლად სრულდება სავარჯიშოთა წინამდებარე კომპლექსი (პირველიდან 11-ის ჩათვლით), სუნთქვის შესრულებაზე ყურადღების აქცენტით. ჩასუნთქვა ბრასში სრულდება ფეხების მოზიდვისას საწყის მდგომარეობაში, ამოსუნთქვა — ერთდროულად ფეხების აკვრით.

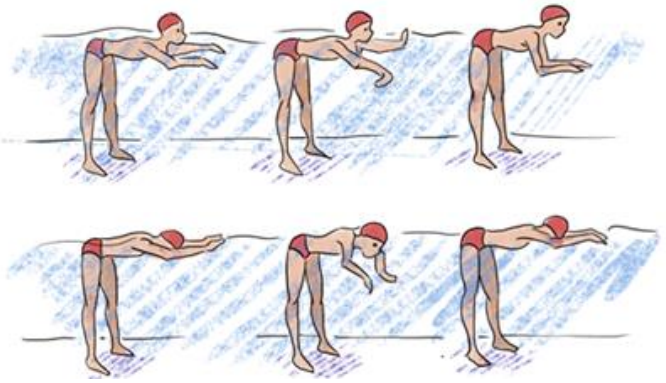
ყურადღება უნდა მიექცეს სუნთქვისა და ფეხების მოძრაობების შეთანხმებას (ხმელეთზე იმიტაციური სავარჯიშოების შესრულებისას), ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა უნდა იყოს ფორსირებული, რათა მასწავლებელი ხედავდეს და ესმოდეს მოსწავლეთა მიერ მათი შესრულების ხანგრძლივობას.

ხელების მოძრაობების შესასწავლი სავარჯიშოები. იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

16. საწყ. მდგ. - წინისკენ მუხლზე დგომში, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები გაწეულია წინ. ხელებით ერთდროული მოსმითი მოძრაობები როგორც ბრასით ცურვისას.

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

17. საწყ. მდგ. - ფსკერზე დგომი წინისკენ დახრით, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები გაწეულია წინ; მხრები და ნიკაპი დევს წყალზე. მოსმები ხელებით (თავდაპირველად აწეული თავით, შემდეგ სახის წყალში ჩაყოფით) სუნთქვის შეკავებით ***(ნახატი 68)***.



ნახატი 68

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

18. იგივე მოძრაობა, რაც მე-17-ე სავარჯიშოშია, აუზის ფსკერზე გადაადგილებით ***(ნახატი 69)***.

ნახატი 69

ტიპიური შეცდომები. მეტად ფართო მოსმა; მოსმის ბოლოს ხელების გაჩერება მდგომარეობაში „იდაყვები განზე“, პაუზის გარეშე სრიალი (სხლეტა) - იმ მომენტში, როდესაც ხელები გაწეულია წინ.

მეთოდური მითითებები. მოსმის შესრულების დროს ხელებს შორის კუთხე უნდა იყოს არაუმეტეს 90º. მხრები და ნიკაპი არ მოაშოროთ წყლის ზედაპირს. გააკეთეთ პაუზა მდგომარეობაში „ხელები წინ“. მოსმის ბოლოს სწრაფად „აიღეთ“ იდაყვები - დაუშვით ისინი ძირს და მიიჭირეთ სხეულზე, შემდეგ გასწიეთ ხელები წინ.

19. ხელების მოსმითი მოძრაობებით სრიალი სუნთქვის შეკავებით ***(ნახატი 70)***.

ნახატი 70

20. ცურვა ხელების მოძრაობების დახმარებითფეხებს შორის ტივტივათი (მაღლა აწეული თავით): თავისუფალი სუნთქვა ***(ნახატი 71)***.

ნახატი 71

21. იგივე სუნთქვის შეკავებით.

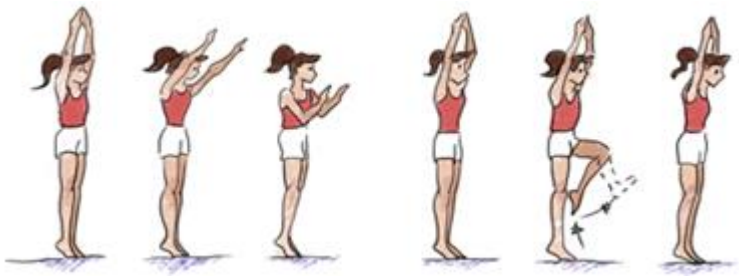
ხელების მოძრაობებისა და სუნთქვის შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები

სუნთქვასთან შეთანხმებით ხელების მოძრაობების შესასწავლად სრულდება სავარჯიშოთა წინამდებარე კომპლექსი, სუნთქვის ხელების მოსმასთან შეთანხმებაზე ყურადღების გამახვილებით. ჩასუნთქვა ბრასში სრულდება ხელების მოსმის დასრულების დროს („გვიანი“ ჩასუნთქვა), ამოსუნთქვა - ხელების წინ ამოწევისა და სრიალის (სხლეტის) დროს.

მოძრაობების ზოგადი შეთანხმების შესასწავლი სავარჯიშოები

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

22. საწყ. მდგ. - ძ.დ. ხელები აწეულია მაღლა. შეასრულეთ „მოსმა“ ხელებით და დააბრუნეთ ხელები საწყის მდგომარეობაში; შემდეგ შეასრულეთ მოზიდვა და უკუბიძგება ერთი ფეხით, მოძრაობათა ცალკეული კოორდინაციის იმიტირებით ***(ნახატი 72)***.



ნახატი 72

23. იგივე სუნთქვასთან შეთანხმებით: ჩასუნთქვა სრულდება ერთდროულად ხელების „მოსმის“ დაწყებასთან, ამოსუნთქვა - ხელების წინ გამოწევისა და ფეხების აკვრის დროს.

24. იგივე, სრულ კოორდინაციაში. ხელების განზე გაწევის დროს მოზიდვას იწყებს ფეხი, შემდეგ სრულდება ჩასუნთქვა; ხელების წინ გაწევის მომენტში სრულდება ფეხის განზიდვა (უკუბიძგება).

სავარჯიშოები წყალში უძრავი საყრდენით

25. სავარჯიშოები წყვილში. პირველი ნომრები მეორე ნომრებს ეჭიდებიან გვერდიდან წელზე მკერდზე ყოფნის მდგომარეობაში. მეორე ნომრები მოძრაობებს ასრულებენ სრული კოორდინაციით.შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან ადგილებს.

სავარჯიშოები წყალში მოძრავი საყრდენით

26. ბრასით ხელების მოძრაობები სუნთქვასთან შეთანხმებით, ფსკერზე გადაადგილებით.

სავარჯიშოები წყალში საყრდენის გარეშე

27. სრული კოორდინაციით ცურვა სუნთქვის შეკავებით ***(ნახატი 73)***.

ნახატი 73

28. ცურვა მოძრაობათა ცალკეული კოორდინაციით (როდესაც ხელები ამთავრებენ მოსმას და გაიწევიან წინ, ფეხები იწყებენ აზიდვას და აკვრას), სუნთქვა მოძრაობათა 1-2 ციკლზე.

29. ხელების შემოკლებული მოსმებით ცურვა სუნთქვასთან შეთანხმებით ***(ნახატი 74)***.

ნახატი 74

30. სრული კოორდინაციით ცურვა (ფეხები აიზიდებიან ხელების მოსმის ბოლოსდა ასრულებენ აკვრას ხელების წინ გამოწევასთან და სრიალთან (სხლეტასთან) ერთდროულად), თავისუფალი სუნთქვით და ამოსუნთქვით წყალში მოძრაობათა 1-2 ციკლზე ***(ნახატი 75)***.

31. იგივე "გვიანი" ჩასუნთქვით.

ნახატი 75

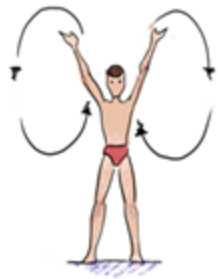
ბატერფლაის სტილი (დელფინი)

ბატერფლაის ტექნიკა წარადგენს მაღალ მოთხოვნებს არამხოლოდ მხრების, კოჭ-წვივის (ფეხისგულის მოხრა) სახსრებისა და ხერხემლის მოძრაობის მიმართ, არამედ მხრების სარტყლის, სხეულისა და ქვედა კიდურების ძალოსნური მახასიათებლების მიმართაც.

ზოგადგანსავითარებელი, სპეციალური და იმიტაციური სავარჯიშოები

სავარჯიშოების კომპლექსის დაწყებამდე სრულდება სიარული, ხტუნვები, ფეხების მოხრები და გაშლები.

1. საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები მხრების სიგანეზე. სწორი ხელების წრიული მოძრაობები წინ და უკან მაქსიმალური ამპლიტუდით ***(ნახატი 76)***.

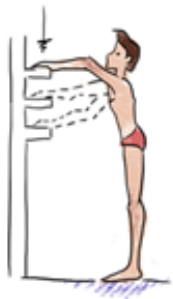


ნახატი 76

2. დგომის მდგომარეობაში გამართული ხელების ამოტრიალება (დაგრეხა) წინ-უკან პირსახოცის გამოყენებით. ძირითადი მოთხოვნა – თანდათან შეამცირეთ ჩავლების სიგანე ***(ნახატი 77)***.

ნახატი 77

3. საწყ. მდგ. - სატანვარჯიშო კედელთან დგომში, ხელებით ღერძზე დაყრდნობით. კუნთების მაქსიმალურად დაჭიმვა მოსმის დასაწყისში, შუაში და ბოლოში ***(ნახატი 78)***.

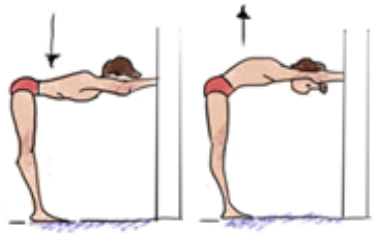


ნახატი 78

4. ერთდროული მოძრაობები ხელებით, როგორც ბატერფლაით ცურვისას, რეზინის ამორტიზატორების გაწელვით ***(ნახატი 79)***.

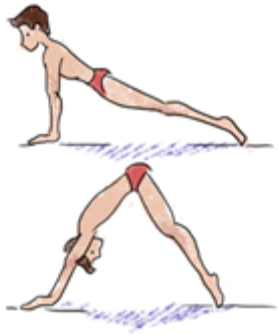
ნახატი 79

5. საწყ. მდგ. - სატანვარჯიშო კედელთან დახრილ დგომში, ფეხები გამართულია. ხელები აწყვია ღერძზე. სხეულის ზამბარისებრი დახრები წინ ***(ნახატი 80)***.



ნახატი *80*

6. დაბჯენით წოლის მდგომარეობაში გაზნექვით „ტალღა“ სხვადასხვა ვარიანტებში ***(ნახატი 81)***.



ნახატი 81

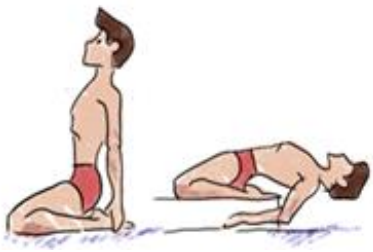
7. საწყ. მდგ. – ძ.დ., ხელები დაშვებულია. მაქსიმალურად გადაიხარეთ უკან, შეეცადეთ თითებით შეეხოთ ქუსლებს ***(ნახატი 82)***.

ნახატი 82

8. საწყ. მდგ. - იგივე, ხელები წელზე. მენჯის მონაცვლეობით ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ ***(ნახატი 83).***

ნახატი 83

9. საწყ. მდგ. - ქუსლებზე ჯდომი (ფეხის წვერები გაჭიმულია). გაიზნიქეთ უკან და დაწექით ზურგზე ***(ნახატი 84)***.



ნახატი 84

10. საწყ.მდგ. - დაბჯენი მუხლებზე დგომში. ხერხემლის მკერდის მონაკვეთის ქვედა ნაწილის ჩაზნექი და ამოზნექი ***(ნახატი 85)***.

ნახატი 85

11. პატარა შემაღლებაზე დგომში, სხეულის წინისკენ დახრები ***(ნახატი 86)***.

ნახატი 86

12. საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ოდნავ განზე(ტერფების სიგანეზე) "სასტარტო ნახტომები".

სტარტების შესრულების ტექნიკა

სასტარტო ნახტომის შესასწავლი სავარჯიშოები

სასტარტო ნახტომის შესწავლის დროს მოცურავეები უნდა დაეუფლონ წყალში სასწავლო ნახტომების შესრულების ტექნიკას. სტარტის ათვისება იწყება სავარჯიშოებით ხმელეთზე.

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ. მდგ. - ძირითადი დგომი (ძ.დ.). მოხარეთ ფეხები მუხლების სახსრებში და, ხელების გაქნევის შესრულებით, ახტით მაღლა; ამასთან ხელები გაასწორეთ, მტევნები შაერთეთ, თავი ხელებსშუა.

2. იგივე სტარტისათვის საწყისი მდგომარეობიდან.

3. მიიღეთ სტარტისათვის საწყისი მდგომარეობა. (ფეხები ტერფის სიგანეზე). მოხარეთ ფეხები მუხლების სახსრებში, დაიხარეთ წინ, დაუშვით დაბლა ხელები და შეასრულეთ ხელების აქნევი წინისკენ-მაღლა. შეასრულეთ ფეხებით უკუბიძგება (განზიდვა) და შეასრულეთ ნახტომი მაღლა; იმავდროულად შეაერთეთ ხელები წინ და „ჩაფლეთ“ თავი ხელებს ქვეშ. გაიმეორეთ რამოდენიმეჯერ.

4. შეასრულეთ სტარტი მასწავლებლის კომანდაზე (ბრძანებაზე).

სავარჯიშოები წყალში

5. შეასრულეთ დავარდნა ვარდნის ბოლოს უკუბიძგებით.

6. აუზის კიდიდან შეასრულეთ სასტარტო ნახტომი.

7. ტუმბოდან შეასრულეთ სასტარტო ნახტომი ***(ნახატი 87)***.

ნახატი 87

8. შეასრულეთ სასტარტო ნახტომი მასწავლებლის კომანდაზე (ბრძანებაზე).

წყლიდან სტარტის შესასწავლი სავარჯიშოები.

წყლიდან სტარტის შესწავლას იწყებენ სრიალის (სხლეტის) და ზურგზე ცურვის ათვისებისთანავე.

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. დაჯგუფების მდგომარეობიდან ამოხტით მაღლა სრიალის (სხლეტის), ფეხების მუშაობის და ხელებით პირველი საცურაო მოძრაობების იმიტაციით.

სავარჯიშოები წყალში

2. გამართული ხელებით ქაფის ვარცლზე ან კიდეზე ჩაჭიდებით, მიიღეთ დაჯგუფების მდგომარეობა და დააწყვეთ ფეხები აუზის კედელზე. შემდეგ წყლის ქვეშ გასწიეთ ხელები წინ, შეასრულეთ ფეხებით კედლიდან უკუბიძგება (განზიდვა) და ზურგზე სრიალი ***(ნახატი 88)***.

ნახატი 88

3. იგივე მოძრაობა ხელების წინ წყლის ზემოთ გატარებით ***(ნახატი 89)***.

ნახატი 89

4. იგივე, ოღონდ იმავდროულად ხელების წყალს ზემოთ გატარებით მკვეთრად გაიზნიქეთ და შეასრულეთ აკვრა ფეხებით. წყალში შესვლის შემდეგ არ გადასწიოთ თავი უკან, არამედ მიიბჯინეთ ნიკაპი მკერდზე, იმისათვის რომ

ღრმად არ ჩახვიდეთ წყალში. შემდეგ დაიწყეთ ფეხების მოძრაობები და ხელის მოსმა ***(ნახატი 90)***.

ნახატი 90

ბრუნების შესრულების ტექნიკა

როდესაც მოსწავლეები აითვისებენ რომელიმე ხერხით ცურვის ტექნიკას და შეძლებენ 20 მ და მეტის გაცურვას, საჭიროა ბრუნების ტექნიკის შესწავლის დაწყება. თავდაპირველად შეისწავლება მარტივი ბრუნების ტექნიკა, რომელიც წარმოადგენს საფუძველს უფრო რთული ჩქაროსნული ვარიანტების შემდგომი ათვისებისათვის.

ბრუნის ტექნიკის შესწავლა ხდება იმ ელემენტებით, რომლებიც მოცურავეებმა აითვისეს სწავლების წინა ეტაპებზე: საბრუნ დაფასთან მიცურვა და მასთან ხელით შეხება, დაჯგუფება, ტრიალი და ფეხების დაფაზე დადგმა; უკუბიძგება (განზიდვა), სრიალი (სხლეტა) და პირველი მოსმითი მოძრაობები. ბრუნის ელემენტების შესწავლა ხდება უკუღმა თანმიმდევრობით. შემდეგ ბრუნი სრულდება მთლიანი სახით. ერთ მხარეს ბრუნის შესრულების ათვისების შემდეგ, ზუსტად ისევე ხდება მეორე მხარეს ბრუნის შესწავლა.

მკერდზე კროლში ღია ბრტყელი ბრუნის შესასწავლი სავარჯიშოები

ბრუნები მკერდზე ცურვის დროს სხვა ხერხებით შეისწავლება იგივე თანმიმდევრულობით და განსხვავდება მხოლოდ ხელებისა და მხრების მდგომარეობით საბრუნ დაფასთან შეხებისას.

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ. მდგ. - ზურგით კედელთან დგომში, მარჯვენა ხელით მასზე მიყრდნობით. მიიღეთდაჯგუფების მდგომარეობა, მოხარეთ ფეხი და მიიბჯინეთ მუხლი მკერდზე, დადგით ფეხი კედელზე და შეასრულეთ უკუბიძგება სრიალის (სხლეტის) და პირველი საცურაო მოძრაობების იმიტაციით.

2. იგივე, ოღონდ მარჯვენა ხელის კედელზე მიდებით და ტრიალით; ტრიალის დროს სრულდება ჩასუნთქვა.

3. იგივე, კედელზე ერთი ნაბიჯის მანძილიდან ხელის დადებით.

4. იგივე, საბრუნ დაფასთან მიცურვის იმიტაციით - ბრუნის სრული იმიტაცია.

სავარჯიშოები წყალში

5-8. შეასრულეთ სავარჯიშოები 1-4.

ბრასში და ბატერფლაიში „ქანქარით“ ბრუნის შესასწავლი სავარჯიშოები იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე

1. საწყ. მდგ. - ზურგით კედელთან დგომში, მასზე მარჯვენა ხელის ხელისგულით მიყრდნობით, მიიღეთ დაჯგუფების მდგომარეობა, მოხარეთ მარჯვენა ფეხი და დადგით ის კედელზე, მიიბჯინეთ მუხლი მკერდზე. შეასრულეთ კედლიდან უკუქცევა პირველი საცურაო მოძრაობებისა და სრიალის (სხლეტის) იმიტაციით.

2. საწყ. მდგ. - სახით კედლისკენ დგომში (ერთი ნაბიჯით დაშორებით), მასზე ორივე ხელისგულით დაყრდნობით. მიიღეთ დაჯგუფების მდგომარეობა, მოხარეთ ხელები და გასწიეთ მხრები წინ, შემდეგ შეასრულეთ ხელებით კედლიდან უკუქცევა ერთდროულად თავის, მხრების მოძრაობებით და ფეხის დადგმით საბრუნ დაფაზე. სხეულის ზედა ნაწილის მოძრაობა კედლიდან.მოცურავე დგამს მარჯვენა ფეხს კედელზე, ისე თითქოს ასრულებს ქანქარის მოძრაობებს.

3. იგივე, ოღონდ ერთ ნაბიჯზე ხელების დაწყობით.

4. იგივე, „საბრუნ დაფასთან“ «მიცურვით» (შეასრულეთ 3-4 ნაბიჯი ხელებით მოსასმელი მოძრაობების იმიტაციით).

სავარჯიშოები წყალში

5-8. შეასრულეთ სავარჯიშოები 1-4.

სავარჯიშოებიწინის კენ თავდაყირა (ყირამალა) ბრუნის შესასწავლად მკერდზე და ზურგზე კროლით.

იმიტაციური სავარჯიშოები ხმელეთზე (დარბაზში)

1. ლეიბზე თავდაყირა ბრუნი (ყირაზე გადასვლა)წინდაჯგუფებაში.

2. ლეიბზე თავდაყირა ბრუნი(ყირაზე გადასვლა)წინდაჯგუფებაში.შემდგომ გვერდზე ვარდნით.

სავარჯიშოები წყალში

3. თავდაყირა ბრუნი(ყირაზე გადასვლა) წინ წყლის ზედაპირთან.

4. თავდაყირა ბრუნი(ყირაზე გადასვლა) წინ გამყოფი საცურაო ბილიკის გავლით.

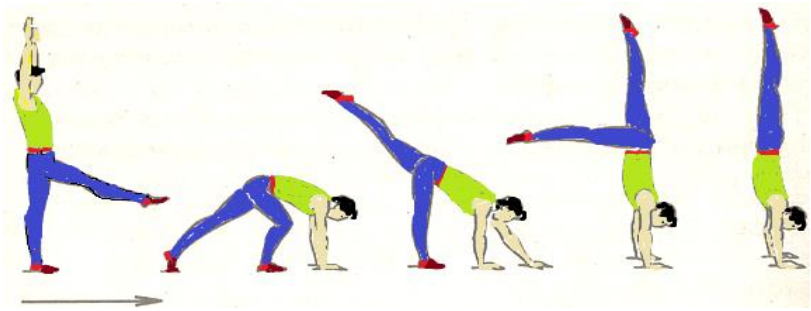
5.თავდაყირა ბრუნი(ყირაზე გადასვლა) მკერდზე ცურვისასზურგზე წოლის მდგომარეობაში გამოსვლით და საპირისპირო მხარეს ცურვის გაგრძელებით.

ნახატი 91

ტანვარჯიში

ხელებზე დგომი ერთის ფეხის აქნევით და მეორის აკვრით

შესრულების ტექნიკა. ასაქნევ ფეხზე დგომში, ასაკრავი ფეხით წინ წვერზე, ხელები მაღლა ხელისგულებით წინ, ნაბიჯით შეასრულეთ გამოხდომი, სხეული დახარეთ წინ, დააწყვეთ გამართული ხელები იატაკზე მხრების სიგანეზე და ერთი ფეხის აქნევით და მეორეს აკვრით გადადით ხელებზე დგომში. დგომში ფეხები შეერთებულია, უყურეთ იატაკს, ოდნავ თავის დახრით **(*ნახატი* 1)**.



ნახატი 1

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. ხელებზე დგომები ერთი ფეხის აკვრისა და მეორე ფეხის აქნევის მეშვეობით.
2. კედლიდან 2 ნაბიჯით მოშორებით დგომში ასაკრავი ფეხით ნაბიჯის გადადგმით, მეორე ფეხის აქნევით დგომი, ქუსლები ეხება კედელს.

ტიპიური შეცდომები.

1. თავის არასწორი მდგომარეობა (არ იხრება უკან)
2. ძლიერ ჩაზნექილი სხეული
3. ხელების ძლიერ ფართო ან ვიწრო დგომი
4. სხეული სრულიად არ არის გამართული მხრებისა და მკერდ-ლავიწის სახსრებში.

დახმარება და დახმარება. მიეხმარეთ ასაქნევი ფეხის მხრიდან, ერთი ხელი გასწიეთ წინ, მეორეთი ჩაეჭიდეთ მოსწავლეს ასაქნევი ფეხის ბარძაყზე და წვივზე. მოსწავლე უნდა გაჩერდეს ფეხებით კედელთან შეხების მომენტში ***(ნახატი 2)***.

ნახატი 2

გვერდზე გადატრიალება

შესრულების ტექნიკა. კედლიდან სახით მოძრაობის მიმართულებისკენ ასწიეთ ხელები წინისკენ მაღლა ხელისგულებით წინ და გადადგით ნაბიჯი იმ ფეხით, რომლის მხარესაც სრულდება ბრუნი, შემდეგ, წინ დახრით, დაეყრდენით იატაკს მოსახელე ხელით (თუ ბრუნი სრულდება მარცხნივ, მაშინ მარცხენა ხელით) თითებით ამავე მხარეს ასაკრავი ფეხის ერთი ნაბიჯის მანძილზე და ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით გადადით ხელებზე დგომში, ფეხები განზე. შემდეგ, ხელებით მონაცვლეობით განზიდვებით, გადადით დგომზე ფეხები განზე, ხელები განზე ***(ნახატი 3)***.

ნახატი 3

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით, ხელებზე დგომი დახმარებით. დგომაზე გადასვლის შემდეგ შემსრულებელი განზე წევს ფეხებს, ხოლო დამზღვევი იჭერს ზურგის მხრიდან მუხლებთან წატანებით. (ჩაჭიდებით)
2. ფეხებით განზე ხელებზე დგომის მდგომარეობიდან ფეხებზე დაშვება. თავდაპირველად დაეხმარეთ, როგორც წინა სავარჯიშოში, შემდეგ რიგ-რიგობით სწრაფად გადააადგილეთ ხელები: ერთი წელზე (დაშვების მხარეს), ხოლო მეორე მხარზე, ფეხებზე დაშვებაში მიხმარებით - დგომი ფეხებით განზე, ხელები განზე (ეს სავარჯიშო ეხმარება გადატრიალების მეორე ნაწილის ათვისებაში).

3. ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით ხელებზე დგომი, ფეხები განზე ბრუნით (ეს სავარჯიშო დაკავშირებულია გადატრიალების პირველი ნაწილის ათვისებასთან).
4. ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით განზე გადატრიალება.

ტიპიური შეცდომები.

1. ხელები და ფეხები არ იდგმება ერთ ხაზზე.
2. გადატრიალება არ სრულდება ხელებზე დგომიდან.
3. თავი არ არის გადახრილი უკან და მოსწავლე არ აკონტროლებს ხელების დგომას.
4. გადატრიალება არ სრულდება ხელებზე დგომიდან, ანუ სხეული ვერტიკალურ სიბრტყეზე კი არ გაივლის, არამედ გვერდზე (განზე).

დაზღვევა და დახმარება. პრაქტიკა ხორციელდება სამ ძირითად ვარიანტში, ზურგიდან დახმარება გადადის მოძრაობის მიმართულებით:

1. ერთი ხელი ზურგზეა, მეორე ეხმარება მხრის ქვეშ.
2. ორივე ხელის გადაჯვარედინებით, მოეჭიდეთ წელზე.
3. ორი ხელით მოეჭიდეთ წელზე.

უკნისკენ გადაგორება (ყირამალა) ხელებზე დგომში დახმარებით

შესრულების ტექნიკა. უკნისკენ ყირამალა სრულდებაჯდომითი მდგომარეობიდან წინისკენ დახრით ან გამართული ფეხებით ჯდომის მდგომარეობიდან. უკნისკენ გადაგორების შესრულების შემდეგ, მოიხარეთ, დაიწყვეთ ხელები მხრების მახლობლად თითებით მხრებთან და სწრაფად გამართეთ მაღლა ფეხები, იმავდროულად მიიღეთ ჩაჯდომში დაბჯენის მდგომარეობა ***(ნახატი4)***.

ნახატი 4

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით გაიმეორეთ ხელებზე დგომი დახმარებით.

2. წოლით დაბჯენის მდგომარეობიდან, მოიხარეთ, გაიშალეთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში დახმარებით ხელებზე დგომში.დაეხმარეთ გვერდზე დგომით, მოეჭიდეთ ფეხებზე, სწორად მიმართეთ ისინი გაშლის დროს.

3. წინისკენ დახრით ჯდომის მდგომარეობიდან უკან გადაგორება, ხელებზე დგომი დახმარებით და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

4. წინისკენ დახრით ჯდომის მდგომარეობიდან უკნისკენ ყირამალა დახმარებით ხელებზე დგომით.

5. ძირითადი დგომიდან დაიხარეთ წინ რაც შეიძლება დაბლა და, უკან წონასწორობის კარგვისას დაეყრდენით ხელებით მუხლების არეში. გამართული ფეხებით ჯდომი და ყირამალა უკან დამხარებით ხელებზე დგომით.

ტიპიური შეცდომები:

1. მენჯ-ბარძაყის სახსრების დროზე ადრე გაშლა.
2. მენჯ-ბარძაყის სახსრის დაგვიანებით გაშლა.
3. ხელების არასწორი მდგომარეობა.

დაზღვევა და დახმარება.

ფეხები გვერდზე განზე, ხელები ადგილზე, ფეხებზე მოჭიდება, ხელებზე დგომი, ფეხის აკვრა, ეხმარება ყირამალას შესრულებაში.

კომბინაცია სრულყოფისათვის და საკონტროლო გაკვეთილისათვის მე-10-ე კლასის ყმაწვილთათვის

1. ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით ხელებზე დგომი დაწინისკენ ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) - 3.0 ქულა.

2. ძალით თავზე დგომი - 3,5 ქულა.

3. დაშვება დაბჯენში ჩაჯდომით, ყირამალა უკან ხელებზე დგომით- 3,5 ქულა.

კომბინაცია სრულყოფისათვის და საკონტროლო გაკვეთილისათვის მე-10-ე კლასის გოგონებისთვის

1. მუხლებზე დაშვებით, უკან გადახრა, ხელები წელზე - 1,5 ქულა.

2. გაიმართეთ მარცხნივ ბრუნით, ჯდომი და კუთხე, ხელები განზე - 3,0 ქულა.

3. დაწოლა და ბეჭებზე დგომი - 2,0 ქულა.

4. ყირამალა უკან "ნახევარშპაგატში" - 1,5 ქულა.

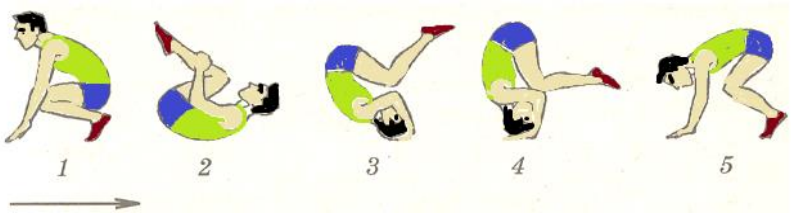
5. ჩაჯდომით დაბჯენი და მარცენა ფეხით ნაბიჯით გადაგებული ნახტომი და მარჯვენა ხელის გამოხდომი განზე - 2,0 ქულა.

სწავლების პროგრამა

სწავლების პროგრამებში რეკომენდირებულია ალგორითმის ტიპის ჩვენებითი მეთოდის გამოყენება შედარებით სუსტი მოსწავლეებისათვის, რათა მათ აითვისონ უფრო რთული სავარჯიშოები (მოძრაობები). ამ პროგრამით სასწავლო სავარჯიშოების თანმიმდევრული ჯაჭვის შესრულება აუცილებელია დაკვირვების ქვეშ. ქვემოთ რეკომენდირებულია სასწავლო პროგრამები ისეთი სავარჯიშოების სრულყოფისათვის, როგორებიცაა ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან, ხელებზე დგომი და გვერდზე (განზე) გადატრიალება.

ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან

დაბჯენით ჩაჯდომში, ხელები ოდნავ წინ - სხეულის სიმძიმე გადაიტანეთ ხელებზე, შემდეგ, ხელების განზიდვით (უკუბიძგებით), სწრაფად გადაგორდით უკან, გაზარდეთ ბრუნვის მომენტი მჭიდრო დაჯგუფების ხარჯზე, საყრდენზე ბეჭებით შეხების მომენტში ხელის მტევნები მხრების უკან დაიწყვეთ და, მათზე დაყრდნობით, გადაკოტრიალდით თავზე (ფეხების გაუშლელად) და გადადით ჩაჯდომით დაბჯენზე ***(ნახატი5)***.



ნახატი 5

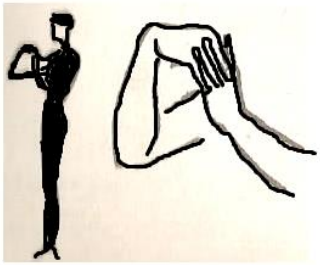
რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ უკნისკენ ყირამალას ასათვისებლად?

1. ჩაჯდომით დაბჯენიდან მხრები წინ.
2. უკნისკენ ყირამალას (ყირაზე გადასვლა) დროს მჭიდროდ შეინარჩუნეთ დაჯგუფება, სანამ თავი არ შეეხება ლეიბს და მხრების უკან ხელებზე დაყრდნობა.

რის გაკეთება უნდა შეეძლოს მოსწავლეს?

სწრაფად შეარულეთ ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან დაჯგუფებით და შეეხეთ ხელებით ლეიბს მხრების უკან.

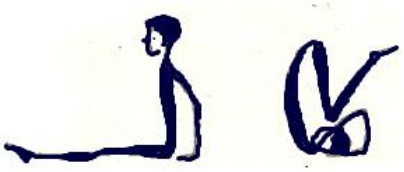
სასწავლო სავარჯიშოების ჯაჭვი

რა გავაკეთოთ	როგორ გავაკეთოთ	საკონტროლო სავარჯიშოები, ტესტი
სავარჯიშოების I ჯაჭვი – მოძრაობის უნარების სრულყოფაზე მიმართული სავარჯიშოებიუკნისკენ გადაგორების (ყირამალას) შესასრულებლად.		
1. დახრები და წრიული მოძრაობები	ამხანაგის წინააღმდეგობის გამოყენებით, წინისკენ და უკნისკენ მაქსიმალური ამპლიტუდით შესრულება	
2. ხელების წრიული მოძრაობები 	შეკრული თითებით შესრულება	
3. დაბჯენით წოლით, ფეხები სატანვარჯიშო კედლის 2-3ლარტყაზე ან სატანვარჯიშო სკამზე, ხელების მოხრა-გაშლა	სავარჯიშოს შესრულება. სხეული გამართული, იდაყვების მიბჯენა სხეულთან	
სავარჯიშოების II ჯაჭვი – საწყის და ბოლო მდგომარეობებზემიმართული სავარჯიშოები		

ჯდომით დაბჯენი	ფეხები ქუსლების სიგანეზე პარალელურად, სხეულის სიმძიმე ხელებზეა	ძირითადი დგომიდან სწრაფად და სწორად მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა
სავარჯიშოების III ჯაჭვი – უკნისკენ ყირამალას (ყირაზე გადასვლის) ტექნიკის ათვისებაზე მიმართული სავარჯიშოები, მთავარი მოძრაობები სასწავლო მოძრაობების შესრულების ხარჯზე.		
ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან, დაჯგუფება	გაიმეორეთ ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) საწყისი მდგომარეობიდან	უკან გადაგორება დაბჯენით ჯდომის მდგომარეობიდან, დაჯგუფებით, და გადაგორება წინ დაბჯენით ჯდომის მდგომარეობაში

სავარჯიშოების IV ჯაჭვი

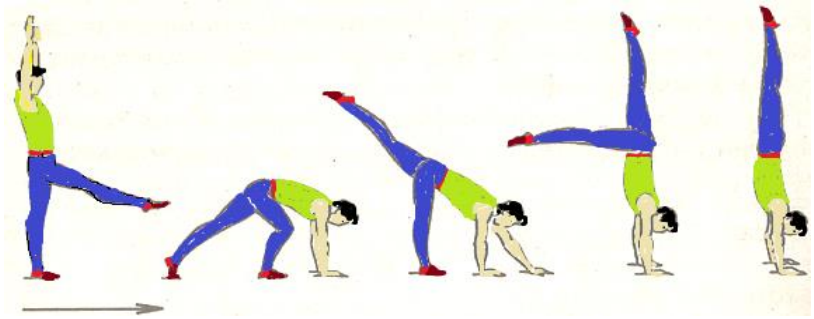
როგორც IIIჯაჭვში	როგორც IIIჯაჭვში დაჯგუფების შენარჩუნება საშუალო და ჩქარ ტემპში	საწყისი მდგომარეობიდან დაბჯენი ჯდომში და სიჩქარით გადაგორება უკან, დაბრუნება ჯდომით დაბჯენზე
სავარჯიშოების V ჯაჭვი – სავარჯიშოების ცალკეული მონაკვეთების ათვისებაზე მიმართული დამხმარე სავარჯიშოები და მოძრაობები		

წოლით მდგომარეობაში მხრები უკან, ხელებზე დაყრდნობა 	ბეჭებით კედელზე დგომი, ხელები თავს უკან, იგივე მოძრაობა, ზურგზე წოლით	
დაჯგუფებით უკან გადაგორება, ხელებზე დაყრდნობა 	ფეხები ქუსლების სიგანეზე, ჯდომში დაჯგუფება, ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან და ხელები თავის სიმაღლეზე და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.იგივე მოძრაობა ჯდომით დაყრდნობიდან დაწყებული.	
დახრილ სიბრტყეზე უკნისკენ ყირამალა	სატანვარჯიშო ხიდის ზედა ნაწილზე ჯდომით(დადეთ ლეიბი ხიდზე)ყირამალა (გადაგორება) უკან	
იგივე მოძრაობა დახმარებით ჩვეულებრივ სიტუაციაში	დახმარებით ჯდომიდან უკან გადაგორება (ყირაზე გადასვლა)შეასრულეთ დაყრდნობით ჯდომში, ადექით (დახმარების დროს იდექით გვერდიდან, ერთი ხელით ასწიეთ მხრები)	ძირითადი დგომიდან ჯდომით დაყრდნობა, უგან გადაგორება (ყირაზე გადასვლა)და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება
სავარჯიშოების VI ჯაჭვი – ყველა შესასწავლი მოძრაობის შესრულებაზე მიმართული სავარჯიშოები		

ორმაგი ყირამალა (ყირაზე გადასვლა)უკან შესვენებით	დაყრდნობით ჯდომი, გადაგორება (ყირაზე გადასვლა)უკან, ადექით - 2 წამიშესვენება, დაყრდნობით ჯდომი, პირველი გადაგორების შემდეგ გააკეთეთ შესვენება	
შეასრულეთ ორი ყირამალა (ყირაზე გადასვლა) უკან	დაყრდნობით ჯდომი, მუხლები განზე, დაჯგუფება, ორი ყირამალა (ყირაზე გადასვლა)უკან, პირველი გადაგორების შემდეგ შესვენება	სწრაფი ორმაგი გადაგორება (ყირაზე გადასვლა) უკან, ადექით, 2-3 წამი იდექით ადგილზე.

ხელებზე დგომი, ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით

შესრულების ტექნიკა. საწყისი მდგომარეობა, ხელები მაღლა, ფართო ნაბიჯით სხეულის დახრა წინ. მხრების სიმაღლეზე, თითები გაშლილი, ხელები ეხება ლეიბს (1-2 კადრი), ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით, შეაერთეთ ფეხები, ხელებზე დგომი (3-5 კადრი). ხელებზე დგომი, დაიცავით წონასწორობა,სხეული გამართულია, ხელები ასწიეთ მაქსიმალურად მაღლა (5 კადრი) (***ნახატი6).***



ნახატი 6

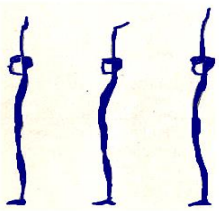
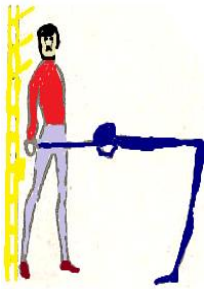
<u>რა უნდა იცოდეს მოსწავლემ ხელებზე დგომის ასათვისებლად ?</u>

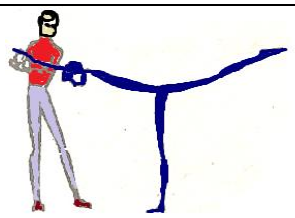
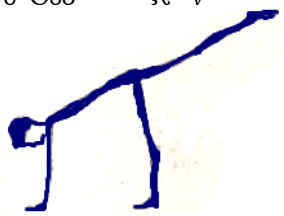
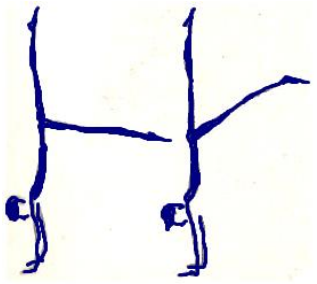
1. ხელები მხრების სიმაღლეზე, თითები გაშლილია, შეასრულეთ იატაკზე დაბჯენი.

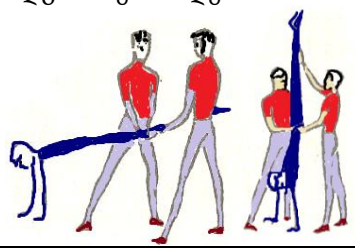
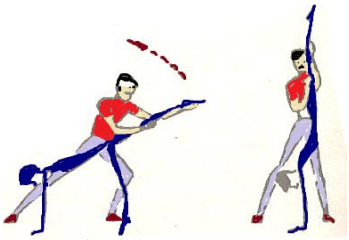
<u>რა უნდა შეეძლოს მოსწავლეს?</u>

თავზე დგომის შესრულება.

სასწავლო სავარჯიშოების ჯაჭვი

ინფორმაციის კადრი	შესრულების კადრი	კონტროლის კადრი
სავარჯიშოების I ჯაჭვი		
1. ასწიეთ ხელები 	ასწიეთ ხელები მაღლა, გაჭიმეთ მხრები, არ გაშალოთ ზურგი, იგივე მოძრაობა, ოღონდ ფეხის წვერებზე დგომით და მაჯები უკან	
2. მხრების აწევა და დაწევა	მაღლა აწეული ხელებით დგომში ასწიეთ მხრები და დასწიეთ	
3. წინისკენ დახრა 	შეასრულეთ წინისკენ დახრა ამხანაგთან ერთად. იგივე მოძრაობა ფეხებით განზე (წყვილებად) ხელებით ჩაეჭიდეთ ერთმანეთის მხრებს	
4. შემტევი ნაბიჯი	ძირითადი დგომიდანშემტევი ნაბიჯი (ასაკრავი ფეხით) ხელები დაბლა დასაწყის მდგომარეობაში დაბრუნება	რიგ-რიგობით გაიმეორეთ მოძრაობა 3-4 -ჯერფეხების მოუხრელად
5. ფეხების რიგ-რიგობით აქნევები უკან	აქნევი რიგ-რიგობით თითოეული ფეხით სატანვარჯიშო კედელთან (ხელები გამართული წინ, დახრა ლარტყაზე ჩაჭიდებით)	

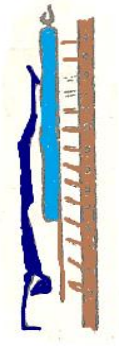
		
სავარჯიშოების II ჯგუფი		
ფეხებზე დაყრდნობა, შემტევი ნაბიჯი წინ 	ძირითადი დგომიდან სრულდება შემტევი ნაბიჯი (ასაკრავი ფეხით) და დაყრდნობა გამართულ ხელებზე.	ასაქნევი ფეხი უნდა იყოს გამართული. გაიმეორეთ მოძრაობა 2-3ჯერ რიგ-რიგობით
სავარჯიშოების III და IV ჯგუფები		
ერთი ფეხის აკვრა, მეორე ფეხის აქნევა, შეცვალეთ ხელების მდგომარეობა 	ძირითადი დგომიდან შემტევი ნაბიჯი, ხელებზე დაყრდნობა, სხეულის სიმძიმე მოდის ხელებზე, ხელები გამართული, ერთ ფეხზე დაყრდნობით, მეორე ფეხის აქნევი, ფეხების მდგომარეობის შეცვლა (ფეხების აქნევის დროს მენჯის აწევა რაც შეიძლება მაღლა)	პირველი მცდელობის შემდეგ მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა და გაიმეორეთ მოძრაობა ორი-სამჯერ.

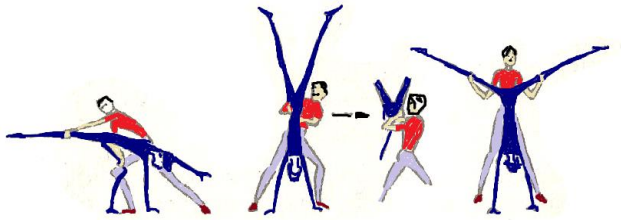
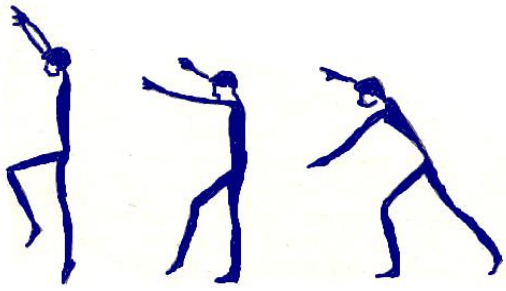
სავარჯიშოების V ჯგუფი	
ხელებზე დგომი დახმარებით	წოლით დაბჯენის დახმარებით შესრულება (სხეული გამართული) გვერდიდან ორი მოსწავლე იჭერს თეძოთი და წვივით და ასწევენ სავარჯიშოს შემსრულებელ მოსწავლეს ხელებზე დგომის მდგომარეობამდე. 
იგივე მოძრაობა, აკვრა ერთი ფეხით, აქნევი მეორე ფეხით	დგამს ნაბიჯს, დაყრდნობა ხელებზე (აქნევის დაწყებით სავარჯიშოს შემსრულებელს ეხმარება ფეხების სწორად დაჭერაში და იჭერს თეძოზე და მენჯ-ბარძაყის სახსართან) 
ხელებზე დგომის მდგომარეობაში მთელი სხეულით ეყრდნობა კედელს	კედელზე დაკიდებულ ლეიბზე სხეულით მიყრდნობით, ხელებზე დგომი

სავარჯიშოების VI ჯგუფი		
1. ხელებზე დგომი	სრულდება დახმარებით: აკვრა ერთი ფეხით, აქნევა მეორე ფეხით, ხელებზე დგომი (ხელებზე დგომზე გადასვლისას ამხანაგი ეხმარება)	ორჯერ ზედიზედ აკვრა ერთი ფეხით, აქნევი მეორე ფეხით, ხელებზე დგომი

სასწავლო სავარჯიშოების ჯაჭვი

ინფორმაციის კადრი	*შესრულების კადრი*	*კონტროლის კადრი*
სავარჯიშოების I ჯაჭვი		
1.გვერდზე დახრები	ფეხების განზე დგომი, დახრა წინისკენ, სრულდება ნელა, ფართო ამპლიტუდით	
2.შემტევი ნაბიჯი გვერდზე (განზე)	შემტევი ნაბიჯი მარჯვნივ, ხოლო სხეული იმავე დროს დახარეთ მარჯვნივ, შეასრულეთ მარცხნივ, ხელები განზე (იგივე მოძრაობა მეორე მხარეს)	
3.ფეხით მონაცვლეობით აქნევი განზე (გვერდზე)	ძირითადი პოზიციიდან გამართული ფეხებით სრულდება მოძრაობის ამპლიტუდის თანდათანობით ზრდით	
სავარჯიშოების II ჯაჭვი		
1.შემტევი ნაბიჯი წინისკენ	მარცხენა დგომიდან ხელები წინისკენ-მაღლა, სრულდება ფართო შემტევი ნაბიჯი მარჯვნივ	სწრაფად შეასრულეთ შემტევი ნაბიჯი
2. Hücum addımı əlləri döşəməyə soykəmək		

სავარჯიშოების III ჯაჭვი		
1. ხელებზე  დგომი	სატანვარჯიშო კედელზე დაყრდნობით,ერთი ფეხის აკვრით, მეორის აქნევით (ან ამხანაგის დახმარებით). ხელებზე დგომი,გაიჭიმეთ და არ გაშალოთ ტანი.	სატანვარჯიშო კედელთან ხელებზე დგომი(დამოუკიდებლად შესრულება) 2-4 წამი გაჩერდით.
სავარჯიშოების IV ჯაჭვი		
როგორცIII ჯაჭვში	სწრაფად ფეხების აქნევით და აკვრით ხელებზე დგომი.	ხელებზე დგომი (დამოუკიდებელი)სატანვარჯიშო კედელთან
სავარჯიშოების V ჯაჭვი		
1.ხელებზე დგომი, ფეხები ფართოდ განზე	სატანვარჯიშო კედელზე მიყრდნობით, ზურგი არ მოაშოროთ, ხელებზე დგომი (ან დახმარებით) ძირს დაეშვით ფეხებით განზე.	
2. ფეხები განზე, ხელებზე დგომი, ფეხები ეყრდნობა კედელს,გვერდზე დახრა ან ამხანაგის დახმარებით.	სრულდება დახმარებით (დახმარება მარჯვენა ხელით შემსრულებელს, მარჯვენა მხარზე, მარცხენახელითწელზე) ფეხები განზე, ხელებზე დგომი, ფეხებით განზე დგომის დახელებით განზემდგომარეობაში. 	
3. ფეხები განზე, ბრუნი მარცხნივ, ფეხებზე	მარცხნისკენ შემტევი ნაბიჯისგანმეორებით შესრულების შემდეგ, მონიშნულ ადგილას გადატრიალდით ამხანაგის	

დგომი.	დახმარებით განზე (გვერდზე) გაშლილი ფეხებით და დადექით ხელებზე დგომში (დახმარება სრულდება ზურგის მხრიდან, თავდაპირელად მარჯვნიდან აქნევით და ფეხები დაიჭირეთ ხელებით).	
		
4. ხელებზე დგომზე გადასვლა მოტრიალე-ბით, ფეხები განზე, ხელები გვერდიდან დახრის მდგომა-რეობაში.	შეასრულეთ სავარჯიშოს შემსრულებელთან ერთად (თავდაპირველადფეხებით განზემოტრიალებით, ხელებზე დგომი, მეორე ეხმარება მხრების ქვეშ დაჭერით, წელზე, ფეხებიგანზე, ხელები განზე).	
5.გვერდზე (განზე) დახრა.	გვერდზე დახრა სრულდება მონიშნულ ადგილას.	დამოუკიდებლად დახრა.
სავარჯიშოების VI ჯაჭვი		
1.გამოხდომი ტემპში.	ადგილზე პატარა ნახტომი, იმავდროულად ხელები მაღლა-წინისკენ, დახრა მარცხნივ, მარჯვენა ნაწილი იხრება ოდნავ წინ. 	ნახტომი ტემპში გამოხდომით.

2. გამოხ-დომი ტემპში გვერდზე დახრასთან ერთად.	გამოხდომი ტემპში და დახრა გვერდზე ერთ ხაზზე.	გამოხდომი ტემპით და დახრა გვერდზე.

საყრდნობი ნახტომები

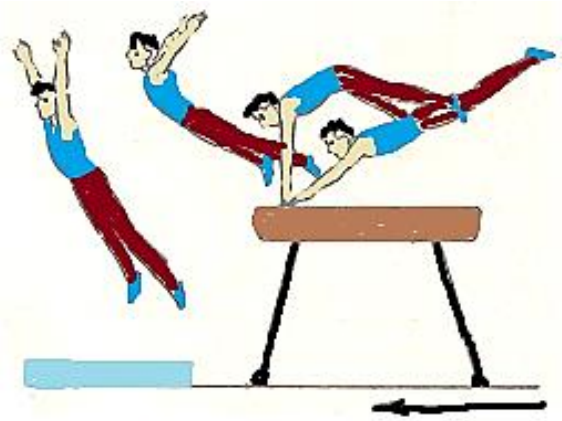
მეათე კლასის მოსწავლე ყმაწვილები ითვისებენ საყრდნობ ნახტომს ფეხებით განზე გიმნასტიკურ ცხენზე გადახტომით სიგრძეზე 115-120 სმ და 120-125 სმ სიმაღლით, ხოლო გოგონები ირიბი გამორბენით, კუთხით ნახტომი ერთი ფეხის აქნევით და მეორე ფეხის აკვრით ცხენზე 110 სმ სიმაღლეზე გადახტომით.

ფეხებით განზე სატანვარჯიშო ცხენზე სიგრძეზე გადახტომი.

შესრულების ტექნიკა. ზოგადად აღნიშნული ნახტომის შესრულების ტექნიკამცირედ განსხვავდება ხარიხაზე ფეხებით განზე სიგანეზე ხტომის (მეექვსე კლასი) შესრულების ტექნიკისგან. თუმცაღა ფეხებით განზე ცხენზე სიგრძეზე ხტომის შესასრულებლად საჭიროა მეტად ენერგიული გამორბენი და ფეხების აკვრა ხიდზე და ხელებისა დანადგარზე (ხელსაწყოზე). კარგი შესრულებისას ფეხების ტერფები აიწევა მხრების დონეზე მაღლა ***(ნახატი 8)***.

სწავლების თანმიმდევრულობა

ნახტომის ათვისებისას შესაძლებელია ყველა მისაყვანი სავარჯიშოს გამოყენება, რომლებიც სრულდებოდა ხარიხაზე ფეხებით განზე სიგანეზე ხტომის შესრულების დროს, შემდეგ გაიმეორეთ შემდეგი სავარჯიშოები:



ნახატი 8

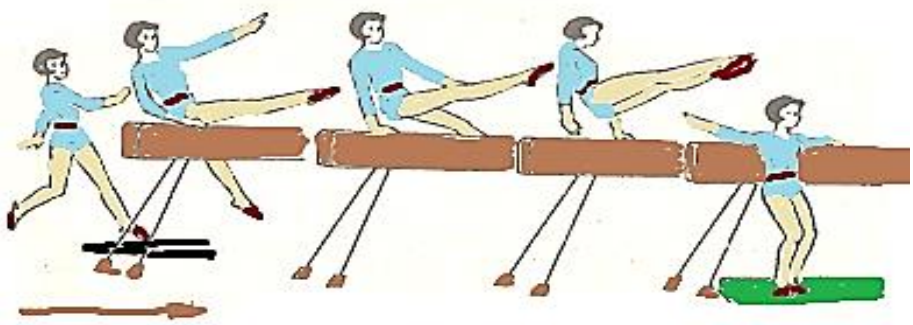
1. ხიდიდან ხარიხამდე მანძილის თანდათან ზრდით, ხარიხაზე ფეხებით განზე სიგანეზე ხტომი.
2. ფეხებით განზე ხარიხაზე სიგრძეზე ხტომი.
3. იგივე, ოღონდ ხარიხასგან ხიდის 1 მეტრი მანძილით გადაადგილება.
4. იგივე, ოღონდ ხიდსა და ხარიხას შორის თოკის გაჭიმვით.
5. ცხენზე ფეხებით განზე სიგრძეზე ხტომი.

ზოგიერთი მოსწავლისათვის რთულია ცხენზე სიგრძეზე ხტომის დაძლევა: მათ ეშინიათ, რომ ვერ შეძლებენ ცხენის ბოლო ნაწილის გადავლას ფეხებით აკვრის შესრულების შემდეგ, გაედებიან ან დაარტყამენ მას რაიმეს და ჩამოვარდებიან. აღნიშნული ფსიქოლოგიური ბარიერის აღმოფხვრის მიზნით შესაძლებელია შემდეგი დავალებების გამოყენება ***(ნახატი 9)***:

1. ერთი-ორი ნაბიჯიდან გამორბენით შეახტით ცხენს დაბჯენით ფეხებით განზე (სწორედ მყარი დაბჯენი სრულიად გამართულ, დაჭიმულ ხელებზე და არა ფეხებით განზე ჯდომში). დაბჯენში ცოტა შეყოვნებით, ადვილია ფეხებით განზე ჯდომზე გადასვლა.

2. გამორბენის სიგრძისა და სიჩქარის თანდათანობით გაზრდით, დაჭიმეთ დაბჯენში ფეხები განზე, დააწყვეთ ხელები უფრო შორს, მიიყვანეთ ცხენის შორი ნაპირიდან 20-25 სმ-მდე. დააზღვიეთ მოსწავლის მხარს ქვემოთ მიშველებით, შეიძლება ორი მხრიდანაც. მას შემდეგ, რაც მოსწავლე ისწავლის ფეხებით განზე დაბჯენის შესრულებას, აძლევენ შემდეგ დავალებას.

3. ცხენის წინა ნაწილზე ჯდომიდან, ხოლო შემდეგ ნახევარჯდომიდან, მოსწავლე ასრულებს ჩამოხტომს, ფეხებით განზე, ცხენის შორი ნაწილიდან. თავდაპირველად ხელები უნდა დააწყო სულ კიდეში, ცხენის ტორსის ნაწილზეც კი, თანდათანობით ხელების მოშორებით, ისწავლეთ ხელებით განზიდვა (უკუბიძგება) ნაპირიდან 15-20 სმ.-ში. ამ სავარჯიშოების თავდაჯერებულად შესრულების შემდეგ შეიძლება ნახტომზე გადასვლა, ფეხები განზე სრულიად.



ნახატი 9

ტიპიური შეცდომები: შედარებით დაბალი აქნევი(ხიდზე აკვრის შემდეგ ფეხებს არ ვწევთ ცხენის ტანზე მაღლა).

1. ხელებით აკვრა თქვენს ქვემოთ (ხელებით შემაფერხებელი აკვრის ნაცვლად გამოდის გასაშლელი)

2. სხეული არ გაიშლება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ფრენისას ხელებით აკვრის შემდეგ.
3. მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გაშლა სრულდება მხოლოდ მხრების აწევის ხარჯზე, ხოლო ფეხები აგრძელებენ წინისკენ მოძრაობას, რასაც მივყავართ უკან მხრების ჩავარდნამდე იატაკზე (ძირს) დაშვების მომენტში.
4. ახლო დაშვება (1,5 მეტრზე ნაკლები).

დაზღვევა და დახმარება. ძირს დაშვების ადგილთან გვერდზე დგომში, მოჰკიდეთ ხელი ხელზე იდაყვის მაღლა, მეორე ხელი აუცილებლობისას მიაშველეთ მკერდის ქვეშ.ნახტომის სრულიად ათვისებამდე დაზღვევა სასურველია თავად მასწავლებელმა განახორციელოს.

ირიბად გამორბენიდან ერთი ფეხის აქნევით, მეორე ფეხის აკვრით კუთხით გადახტომი ცხენზე.

შესრულების ტექნიკა. ამ ნახტომისათვის ხიდი იდგმება ცხენის გვერდიდან უახლოეს ნაპირამდე მცირე კუთხით (თითქმის პარალელურად).

მარჯვნივ კუთხით ნახტომისას მცირე გამორბენიდან, მარჯვენა ფეხით აქნევის შესრულებით, მარჯვენა ხელით დაეყრდენით ცხენის ტანს და განიზიდეთ (შეასრულეთ უკუბიძგება) მარცხენა ფეხით ხიდზე. დანადგარზე (ინსტრუმენტზე) შეაერთეთ ფეხები და დადგით მარცხენა ხელი მარჯვენის გვერდზე. ამის შემდეგ, მარჯვენა ხელის გაშვებითა და მარცხენა ხელით დაყრდნობის გაგრძელებით, დაეშვით ცხენისკენ მარცხენა გვერდით. მარცხნივ ნახტომის შესრულებისას ყველაფერი გააკეთეთ პირიქით.

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. სატანვარჯიშო სკამზე „გადაბიჯების“ ხერხით ნახტომი.
2. ცხენზე მარჯვენა თეძოზე ჯდომში დაეყრდენით ხელებით უკნიდან და, ფეხებით წინისკენ-მარჯვნივ აქნევის შესრულებით, ჩამოხტით ინსტრუმენტიდან (დანადგარიდან) და ცხენის მარცხენა გვერდთან დახტით ძირს.
3. ცხენზე განივ ფეხებით განზე ჯდომში დაეყრდენით ხელებით ცხენის ტანს და ფეხების აქნევით ჩამოხტით კუთხით მარჯვნივ, ძირს დახტით ცხენის მარცხენა გვერდთან.
4. ცხენთან მარჯვენა გვერდით ხიდზე დგომში მარჯვენა ფეხის აქნევით და მარცხენა ფეხის აკვრით დაბჯენი ცხენზე უკან ჯდომში და, ფეხების მარჯვნივ დაშვებით, ჩამოხტით, ძირს დახტით ცხენის მარჯვენა გვერდთან.
5. მცირე გამორბენიდან ნახტომი კუთხით (მარცხნივ) ერთი ფეხის აქნევით, მეორე ფეხის აკვრით. ნახტომის სრულყოფისას შეეცადეთ დანადგარის

(ინსტრუმენტის) თავზე გამართოთ სხეული, რისთვისაც ცხენზე დააფინეთ სატენი ბურთი.

ტიპიური შეცდომები: დანადგარის (ინსტრუმენტის) თავზე ფეხები არ ერთდება.

1. სხეულის ძალიან დაბალი მდგომარეობა ცხენის ზემოდან.
2. ხელები საყრდენზე არაპარალელურად ეწყობა.

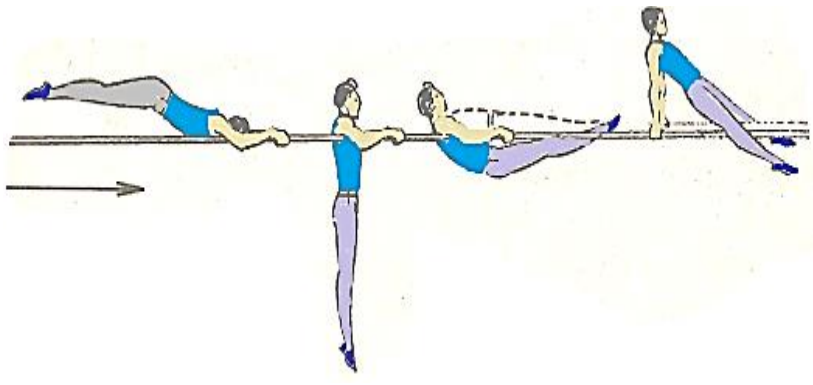
დახტვება და დახმარება. ძირს დაშვების ადგილზე ინსტრუმენტთან გვერდით დგომში, ერთი ხელით მხარზე, ხოლო მეორეთი წელზე ან ზურგზე.

ორძელი

მე-10-ეკლასის ყმაწვილები იწყებენ ასვლის ათვისებას წინისკენ აქნევით ჯდომში ფეხებით განზე გაქნევით ხელებზე დაბჯენში, ფეხებით განზე ჯდომისას მხრებზე დგომი ძალისხმევით, დაბჯენი კუთხით, ხელების მოხრა და გაშლა დაბჯენში უკან გაქნევით, ჩამოხტომი წინ გაქნევით, ასევე ადრე შესწავლილი ელემენტების შესრულების სრულყოფა.

ხელებზე დაბჯენში გაქნევებიდან ასვლა წინისკენ გაქნევით ფეხებით განზე ჯდომში

შესრულების ტექნიკა. უკან გაქნევისას, როდესაც სხეული და ფეხები აიწევა ხარიხაზე მაღლა, უნდა მოამრგვალოთ ზურგი და ოდნავ მოიხაროთ. წინისკენ გაქნევაზე იმაზე ოდნავ ადრე, ვიდრე ფეხები ხარიხას მიაღწევს, შეაჩერეთ ფეხების მოძრაობა, მკვეთრად გაიშალეთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და შეასრულეთ ენერგიული ახტომი მკერდით. ხარიხადან მხრების განზიდვით (უკუბიძგებით), ხელებით ჩაეჭიდეთ ხარიხას, გადადით დაბჯენზე, და, ფეხების გაშლით, მიიღეთ ფეხებით განზე ჯდომის მდგომარეობა ***(ნახატი 10)***.



ნახატი 10

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. სატანვარჯიშო კედელზე დაკიდებიდან ჩამოხტომი აქნევით წინისკენ. .

2. დაბჯენში გაქნევით წინამხრებზე ასვლა (აწევა) წინისკენ გაქნევით ჯდომში ფეხებით განზე.

3. ხელებზე დაბჯენი გაქნევიდან წინისკენ აქნევით იმაზე ოდნავ ადრე, ვიდრე ფეხები მიაღწევენ ხარიხას დონეს, შეაჩერეთ ფეხების მოძრაობა და გაიშალეთ (გაიმართეთ) მენჯ-ბარძაყის სახსრებში. ამისათვის ხარიხას თავზე შესაძლებელია ლეიბის დადება.

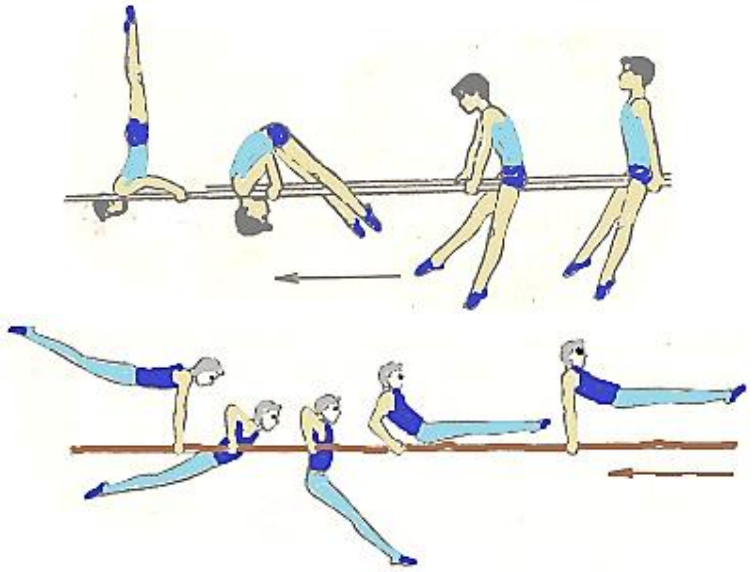
4. ხელებზე დაბჯენში გაქნევიდან ასვლა (აწევა) წინისკენ აქნევით ფეხებით განზე ჯდომში.

ტიპიური შეცდომები: 1) ხარიხას დონეზე ფეხების შეკავების (დამუხრუჭების) და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გაშლის არარსებობა; 2) ფეხების დაგვიანებული შეკავება (დამუხრუჭება), როდესაც ფეხები უკვე ხელებზე მაღლაა; 3) ხელებზე დაყრდნობისას მხრების ჩამოშვება.

დაზღვევა და დახმარება. გვერდიდან დგომში, მენჯზე ან წელზე აკვრით. ხარიხაზე, დაჟეჟილობის თავიდან აცილების მიზნით, სასურველია ჩაიცვათ პოროლონის საგებები მილების სახით.

ფეხებით განზე ჯდომიდან მხრებზე დგომი ძალისხმევით

შესრულების ტექნიკა. ფეხებით განზე ჯდომიდან ხელების წინ წავლებით ბარძაყებთან ახლოს, წინ დახრით და ხელების მოხრით, ძალისხმევით ასწიეთ მენჯი, დააწყვეთ მხრები ხარიხაზე (ლატანზე), ქუსლები გასწიეთ განზე. დაჭიმეთ ფეხები ხარიხაზე (ლატანზე), სხეული დააყენეთ ვერტიკალურ მდგომარეობაში, რის შემდეგაც გაიშალეთ (გაიმართეთ) მერჯ-ბარძაყის სახსრებში და გადადით მხრებზე დგომზე. თავი ოდნავ გადახრილია უკან, უყურებს დაბლა იატაკს ***(ნახატი 11)***.



ნახატი 11

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. იატაკზე გაიმეორეთ თავზე დგომი.
2. ფეხებით განზე ჯდომიდანძალისხმევით ყირამალა წინისკენფეხებით განზე ჯდომში. ყურადღება მიაქციეთ ყირამალას პირველ ნაწილს (მხრებით ხარიხაზე დაყრდნობას, ფეხების მოზიდვას).
3. ფეხებით განზე ჯდომიდანძალისხმევით დგომი მხრებზე დახმარებით და დაშვება ჯდომში ფეხებით განზე.

ტიპიური შეცდომები: იდაყვები არ არის გაცალკევებული და მოსწავლე ვარდება (ეშვება) მხრებით; მენჯ-ბარძაყის სახსრებშიგაშლა იწყება სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში დაყენებამდე; თავი არ არის გადახრილი უკან და მოსწავლე კარგავს წონასწორობას წინისკენ; ძლიერად გახრილი ან მოხრილი ტანი დგომის მდგომარეობაშია.

დაზღვევა და დახმარება. გვერდიდან დგომში, ერთი ხელით მივეშველოთ ზურგის ქვეშ, მეორეთი - მკერდის ქვეშ (აქნევი უკან).

დაბჯენი კუთხით

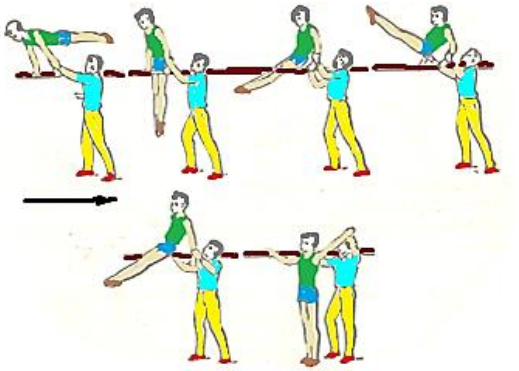
შესრულების ტექნიკა. ხელები გამართულია, ზურგი სწორია, თავი პირდაპირ, ფეხები ხარიხას (ლატანის) პარალელურად.

სწავლების თანმიმდევრულობა

დაბჯენი კუთხით - ეს არის სტატიკური მდგომარეობა, რომელიც მოითხოვს თეძო-წელის კუნთების, მუცლის პრესის კუნთების, თეძოს წინა და შიდა ზედაპირის კუნთების კარგად განვითარებულ ძალას. ამიტომ მის შესრულებას ხელი უნდა შეუწყოს მრავალმა სავარჯიშოებმა, რომლებიც მიმართულნი არიან ხელებისა და მუცლის პრესის კუნთების ძალის განვითარებაზე (განსაკუთრებით გამართული ფეხების აწევა სატანვარჯიშო კედელზე დაკიდებულ მდგომარეობაში, კუთხით დაკიდება, ასვლები ძალისხმევით გადატრიალებით).

ჩამოხტომი აქნევით წინ (კუთხით) მარჯვნივ (მარცხნივ)

შესრულების ტექნიკა. თავდაპირველად წინისკენ აქნევის შესრულების დროს ოდნავ გაიხარეთ, ვერტიკალის გავლით, შეასრულეთ ენერგიული მოძრაობა ფეხებით წინისკენ-მაღლა (მარჯვნივ). არ დაელოდოთ აქნევის დასრულებას, სწრაფად გაიმართეთ (ტერფების მოძრაობის შეჩერებით და მენჯის წინისკენ გაწევით) და იმავდროულად ჩაეჭიდეთ მარჯვენა (მარცხენა) ხელით ხარიხას (ლატანს), რომლიდანაც სრულდება ჩამოხტომი, ხოლო მარცხენა (მარჯვენა) გასწიეთ განზე (გვერდზე) ***(ნახატი12)***.



ნახატი 12

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. დაბჯენიდან წინისკენ აქნევით ჯდომი მარჯვენა თეძოზე,მარცხენა ხელი განზე, მარჯვენათი დატრიალდით უახლოეს ლატანზედა ჩამოხტომი მარცხნივ.
2. დაბჯენით გაქნევებიდან ჩამოხტომი წინისკენ აქნევით.

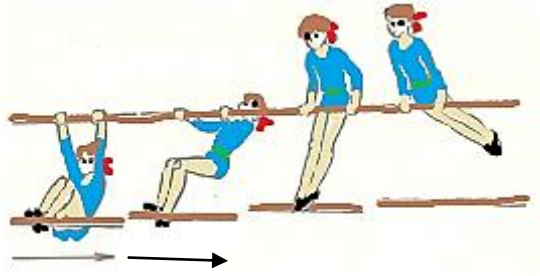
ტიპური შეცდომები: 1) გვიანი ჩაჭიდება ხელით; 2) ჩაჭიდება და ჩამოხტომი სრულდება წინისკენ მოძრაობით; 3) ჩამოხტომის დროს მენჯის დაბალი მდგომარეობა.

სხვადასხვა სიმაღლის ორძელები

ამ კლასში გოგონები ითვისებენ დაბჯენით ასვლებს მაღალ ხარიხაზე (ლატანზე) ორივე ფეხის აკვრით დაბალ ხარიხაზე დაკიდებიდან ჩაჯდომში. სრულყოფენ ადრე ათვისებული სავარჯიშოების შესრულებას უმარტივესი კომბინაციების შედგენისა და შესრულების გზით. გოგონები აგრძელებენ ასევე ხელების კუნთებისა და მუცლის პრესის კუნთების ძალის განვითარებას, წოლით დაკიდებიდან აზიდვების, დაბჯენით წოლაში ხელების მოხრისა და გაშლის, სატანვარჯიშო კედელზე დაკიდებისას გამართული ფეხების აწევის შესრულების ხარჯზე.

ქვედა ხარიხაზე (ლატანზე) დაკიდებიდან წამოდგომი ორი ფეხის აკვრით დაბჯენში ზედა ხარიხაზე (ლატანზე)

შესრულების ტექნიკა. დაბალ ხარიხაზე (ლატანზე) ჩაჯდომში დაკიდებიდან, ფეხების ენერგიული გაშლით, გამართული ხელების აქტიური ძალისხმევით, მიუახლოვეთ მენჯი მაღალ (ზედა) ლატანს, ასვლა დაასრულეთ შიდა ხარიხადან (ლატანიდან) ფეხის აკვრით და მხრების წინისკენ გადაადგილებით ზედა ხარიხაზე (ლატანზე) დაბჯენზე გადასვლა ***(ნახატი 13)***.



ნახატი 13

სწავლების თანმიმდევრულობა

1. დაკიდებიდან სატანვარჯიშო კედელზე ჩაჯდომში (ფეხები 1-2-ლარტყაზე) ფეხების გაშლით და გამართული ხელების ლარტყაზე დაჭერით, მოხრილი დაკიდებიდან გადადით დგომით დაკიდებაზე (ფეხები ლარტყაზე, ხელები გამართული, როგორც დაბჯენის მდგომარეობაში) და, შეუყოვნებლად, ჩამოხტით იატაკზე დაკიდებით დგომში.
2. ქვედა ხარიხაზე დგომში დაკიდებიდან - ნახტომი დაბჯენი.
3. ქვედა ხარიხაზე ჯდომში დაკიდებიდანფეხების გაშლით და ხელების ქვედა ხარიხაზე დაჭერით, მაქსიმალურად მიუახლოვეთ მენჯი ზედა ხარიხას (ლატანს) და დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში.
4. დაკიდებიდან ქვედა ხარიხაზე ჩაჯდომიდან ასვლა ზედა ხარიხაზე (ლატანზე) დაბჯენშიორივე ფეხის აკვრით.

ტიპიური შეცდომები: 1) ასვლა მონაცვლეობით (რიგ-რიგობით) სრულდება ხელებით ან მოხრილი ხელებით; 2) ფეხების გაშლის არასწორი მიმართულება; 3) ფეხების აკვრის არარსებობა ასვლის დასკვნით ნაწილში; 4) თავის უკან დახრა ასვლისას.

III ნაწილი
დამოუკიდებელი ვარჯიშები

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა თავდაცვისათვის მომზადება

საზოგადოებაში ადამიანის საქმიანობა რეგულირდება და იმართება სხვადასხვა კანონებით საზოგადოებრივ ფორმაციაზე დამოკიდებულებით საზოგადოების განვითარების სხვადასხვა საფეხურებზე. ადამიანთა საზოგადოების განვითარებასთან ერთად, მისი საქმიანობის მარეგულირებელი კანონები თანდათანობით იხვეწება და ყალიბდება საზოგადოების ეფექტურად სამართავად. თუმცაღა, ასე თუ ისე, გარკვეული, საზოგადოების პირთა შემადგენელი უმნიშვნელო ნაწილი, სვადასხვა მიზეზებით ავლენს მიდრეკილებას - გასცდეს არსებული კანონების მოთხოვნების ფარგლებს და არ იცავს მათ. ხოლო ეს, საბოლოო ჯამში, იურიდიული თვალსაზრისით წარმოადგენს კანონდარღვევათა და ადამიანთა ურთიერთდამოკიდებულებებში კანონის ფარგლებს გარეთ გასვლის მიზეზს.

ზემოთჩამოთვლილი ფაქტორები თითოეული ადამიანისაგან მოითხოვენ იყვნენ სულ მცირე ფიზიკურად მომზადებულნი და ჰქონდეთ თავდაცვის უნარები აუცილებლობის შემთხვევაში.

მეორეს მხრივ, თანამედროვე ეპოქას ახასიათებს აგრესიის უნარის მომეტება გლობალური მასშტაბით. ამის ძირითად მიზეზებს წარმოადგენენ სეპარატიზმი და ტერორიზმი. რის შედეგადაც ირღვევა ადამიანთა ცხოვრების რიტმი და ისინი ზარალდებიან.

სასომხეთი, შექმნა რა თავისი სახელმწიფო აზერბაიჯანის ტერიტორიაზე, მფარველი სახელმწიფოების წყალობით, 24 წელზე მეტი ხნის მანძილზე ახდენდა აზერბაიჯანის ტერიტორიის 20%-ის ოკუპირებას, რომელსაც აღიარებდნენ საერთაშორისო ორგანიზაციები და სახელმწიფოები. ამ ოკუპაციის შედეგად დაახლოებით მილიონი აზერბაიჯანელი იქნა გაძევებული თავისი მამა-პაპისეული მიწა-წყლიდან და იმყოფება დევნილის სტატუსით.

ყველაფერი ეს ავლენს იმას, თუ ცხოვრებისეულად რამდენად მნიშვნელოვანია აზერბაიჯანელი ხალხის თითოეული ახალგაზრდისათვის კარგ ფიზიკურ ფორმაში ყოფნა.

ყოველდღიურად თქვენ ხვდებით და ურთიერთობთ სხვადასხვა ადამიანებთან ქუჩაში, მეზობლად, სკოლაში. სამწუხაროდ, ამ ადამიანთაგან ყველა არ ამჟღავნებს ნორმალურ ქცევებს ურთიერთდამოკიდებულებებში. ზოგჯერ ჩვენ ვხვდებით სიტუაციებში, როდესაც ადამიანები, რომელთანაც გვიწევს შეხება, ავლენენ აგრესიას ჩვენთან მიმართებაში ან გარემომცველთა მიმართ. ასეთ სიტუაციებში თითოეულ თქვენთაგანს უნდა შესწევდეს საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანების დაცვისა და აგრესიის გამომხატველი პირის იზოლირების უნარი. ამისათვის საჭიროა მარტივი, მაგრამ აუცილებელი თავდაცვის უნარების ათვისება. თქვენ შეგიძლიათ შეისწავლოთ თქვენთვის გათვალისწინებული თავდაცვის ელემენტები, თქვენ ამხანაგებთან და მეგობრებთან ერთად სასკოლო დარბაზში, სპორტულ წრეზე და მსგავს შესაბამის ადგილებში ვარჯიშით, და შედეგად შეიძინოთთავდაცვის გარკვეული უნარები.

თუმცაღა უნდა გახსოვდეთ, რომ თავდაცვის ნებისმიერი ილეთი, რომელთაც თქვენ იყენებთ, უნდა იყოს მიმართული მოწინააღმდეგის ნეიტრალიზაციაზე, მასზე ფიზიკური დაზიანებების მიუყენებლად.თავდაცვის საზღვრების გადამეტებით, თქვენ თავად შეიძლება გადაიქცეთ აგრესორად. ამ მიზეზით საჭიროა ყოველთვის იქნას დაცული ბალანსი (ზომიერება)და საზღვრები თავდაცვასა და აგრესიას შორის.

თავდაცვის ელემენტები წარმოადგენენ რამდენიმე სახეობის მოქმედებას. ესენი არის შემდეგი:

I. წატაცებიდან ხელების გამოთავისუფლების ილეთები.

1. წარმოიდგინეთ, რომ მოწინააღმდეგემ ჩაგიჭირათ თქვენ მაჯის არეში, როგორც ეს გამოსახულია სურათზე 1 და განზრახული აქვს რაიმე მოქმედების განხორციელება. ამ დროს თქვენ მკვეთრი მოძრაობით ასწევთ ორივე ხელს მაღლა მის თავთან ახლოს, მუშტების ხელისგულებით გარეთ ამოტრიალებით.

ამავე მომენტში თქვენ მკვეთრი მოძრაობით დასწევთ ორივე ხელს დაბლა მის ხელებს შორის, ამასთან საკუთარ თავს ეხმარებით კორპუსით და ატრიალებთ მტევნებს შიგნისკენ, და თავისუფლდებით წატაცებისგან ***(ნახატი 1-3).***

ნახატი 1

ნახატი 2

ნახატი 3

2. მოპირდაპირედ მდგომი მოწინააღმდეგე ჩაგავლებთ თქვენ ორივე ხელზე იდაყვის მაღლა და ცდილობს აგრესიული ხასიათის გარკვეული ქმედებების განხორციელებას. თქვენ ატარებთ ორივე ხელს მაღლა მის ხელებს შორის და ამავდროულად მის ორივე ხელს იღლიებით მაგრად იჭერთ. დაატრიალებთ მოწინააღმდეგის ხელებს თქვენი ხელებით გარე მხრიდან და ასწევთ მათ მაღლა შიდა მხრიდან. ამასთან ერთად თქვენ ძლიერად იხრებით უკან, რითაც ქმნით ბერკეტს, რაც მას უქმნის ძლიერი ტკივილების შეგრძნებებს ორივე ხელში. მოწინააღმდეგე დაუყოვნებლივ დაიხევს უკან ***(ნახატი 4-6)***

ნახატი4 ***ნახატი 5*** ***ნახატი 6***

3. მოწინააღმდეგე გვერდიდან მჭიდროდ გეჭიდებათ ხელზე იდაყვის ზემოთა არეში. ამ დროს თქვენ თქვენი მარჯვენა ხელით ასრულებთ წრიულ მოძრაობას მოწინააღმდეგის მარცხენა ხელის ირგვლივ მისი შიდა მხრით მაღლა, უჭერთ მის მარცხენა მაჯას იღლიის ქვეშ და, მარცხენა ხელით თქვენს მარჯვენა ხელზე ჩაჭიდებით, ასწევთ მას მაღლა და გადაიხრებით კორპუსით უკან და მარჯვნივ.ამგვარად, თქვენ ქმნით ბერკეტს, რომელიც მოწინააღმდეგეში იწვევს ტკივილის შეგრძნებებს ხელში ***(ნახატი 7-9)***

ნახატი 7

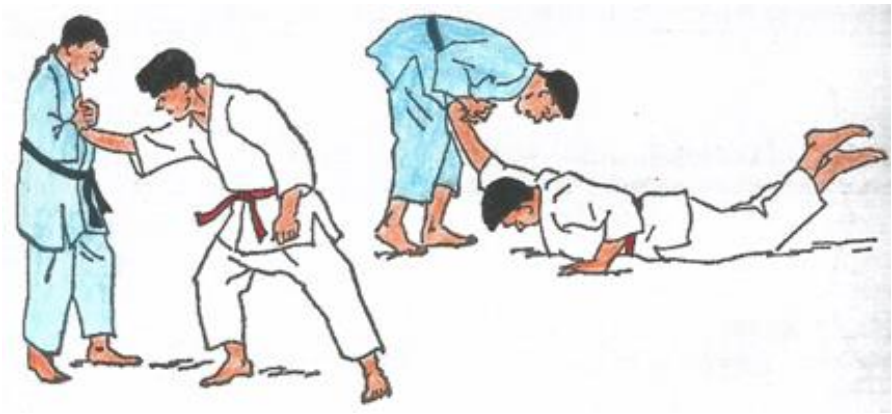
ნახატი 8

ნახატი 9

შეჩერებებისგან და გადაკიდებისგან (მიკვრისგან) თავდაცვა

4. თავდამსხმელი განგიზიდავთ თქვენ უკან მარჯვენა ხელით მკერდის არეში მრავალჯერადი ბიძგებით. თქვენს მკერდთან შეხების მომენტში თქვენ ძლიერად იხუტებთ მოწინააღმდეგის ხელს თქვენს მკერდზე, ორივე ხელით მისი ხელის მის ხელზე ზემოდან დაჭერით, ამავდროულად დგამთ რამდენიმე მოკლე ნაბიჯს უკან იმ მიმართულებით, საითაც ის თქვენ გიბიძგებთ, და სწრაფად იხრებით წინისკენ. მაჯაში წარმოქმნილი ტკივილი თავდამსხმელს აიძულებს უკან დახევას ***(ნახატი 10-12)***

ნახატი 10



ნახატი 11 *ნახატი 12*

5. მოპირდაპირედ მდგომი მოწინააღმდეგე თქვენსკენ წევს ხელს თავდასხმის მიზნით. თქვენ მას წაავლებთ მარჯვენა ხელს მაჯაში, ხოლო მარცხენა ხელს მისი ხელის ცერა თითის ძირში, როგორც ეს გამოსახულია ნახატზე 13, ამოატრიალებთ მოწინააღმდეგის ხელს მაღლა და მოხრით მტევანს მაჯაში. მაჯაში წაროქმნილი ტკივილი მას უკან დახევას (დანებებას) აიძულებს ***(ნახატი 13-14)***

ნახატი 13 *ნახატი 14*

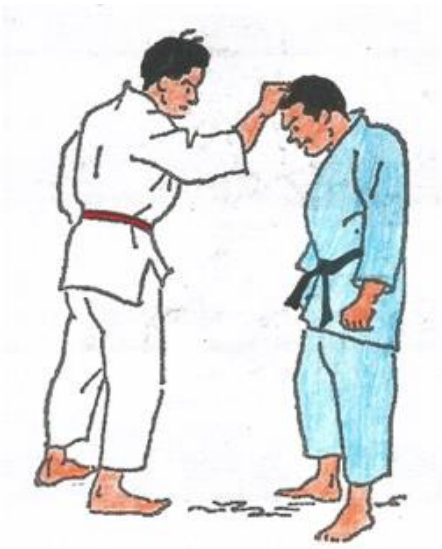
6. მოწინააღმდეგე თავს გესხმით ისევ ძველი ყაიდით. ამჯერად თქვენ ჩასჭიდებთ თქვენს მარჯვენა ხელს თქვენს მკერდზე მყოფ მტევანს ნეკა თითის მხრიდან, ხოლო მარცხენა ხელით მაგრად დაიჭერთ მის მაჯას. შემდეგ თქვენ მკვეთრად ამოატრიალებთ მის ხელს საათის ისრის მიმართულებით. როდესაც მისი მარჯვენა ხელისგული ამოტრიალებული იქნება მაღლა, ორივე ხელით წაეჭიდებით მისი მარჯვენა ხელის თითებს და გადაატრიალებთ მას უკანა (საწინააღმდეგო) მხარეს. მაჯაში წარმოქმნილი ტკივილი თავდამსხმელს აიძულებს გაგიშვათ ***(ნახატი 15, 16)***

ნახატი 15 ***ნახატი 16***

7. მოწინააღმდეგე გაჩერებთ თქვენ წინიდან, ცდილობს რა თქვენს უკნისკენ განზიდვას ან იმ ადგილიდან დაძვრას, სადაც თქვენ დგახართ. იმ მომენტში, როდესაც ის გასწევს კორპუსს უკან მორიგი აკვრის (ბიძგის) განსახორციელებლად, თქვენ შეგაქვთ თქვენი მარჯვენა ფეხი მის მიერ წინ გამოწეული ფეხის უკან, მკვეთრად ქაჩავთ მას საპირისპირო მიმართულებით, რის შემდეგაც საკმარისია მისი უკნისკენ ბიძგება მარჯვენა ხელით მკერდის დონეზე. მოწინააღმდეგე დაეცემა მიწაზე (იატაკზე) ***(ნახატი 17, 18)***

ნახატი 17 ***ნახატი 18***

8. მოწინააღმდეგე მარჯვენა ხელით გიჭერთ თქვენ თმებით და გექაჩებათ დაბლა. ორივე ხელით მისი ხელის ზემოთ ჩაჭიდებით, მიიზიდავთ მას თავისკენ და ამავდროულად სწრაფად გადიხართ უკან პატარა ნაბიჯებით, თავის დაბლა დახრით. ამასთან წარმოქმნილი ტკივილი მომენტალურად ახდენს მოწინააღმდეგის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 19-21)***



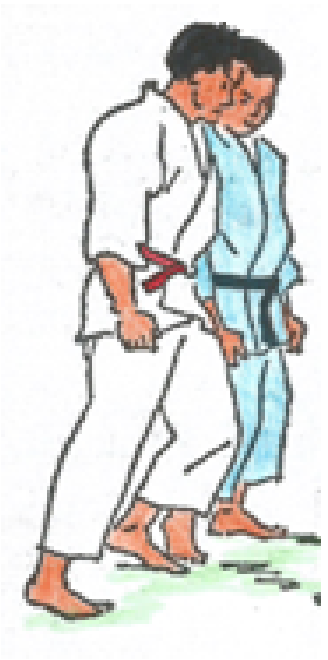
ნახატი 19

ნახატი 20

ნახატი 21

9. მოწინააღმდეგე მოდის თქვენთან მარჯვენა მხრიდან და მარცხენა მხარით გიბიძგებთ თქვენ მარცხნიდან. იმ მომენტში, როდესაც თავდამსმხელი აპირებს განგიზიდოთ თქვენ მორიგი ბიძგით განზე, თქვენ თქვენი წონა მთლიანად გადაგაქვთ მარცხენა ფეხზე, ოდნავ ხრით კორპუსს წინ, და იმავდროულად მარჯვენა ფეხი შეგაქვთ მოწინააღმდეგის ფეხებს უკან, მისი ბარიერის სახით დაყენებით. ამ მოძრაობის პარალელურად თქვენ მოწინააღმდეგეს მარჯვენა ხელითუბიძგებთ უკან მკერდის ზედა მხარეში. აღნიშნული ილეთის სწორად

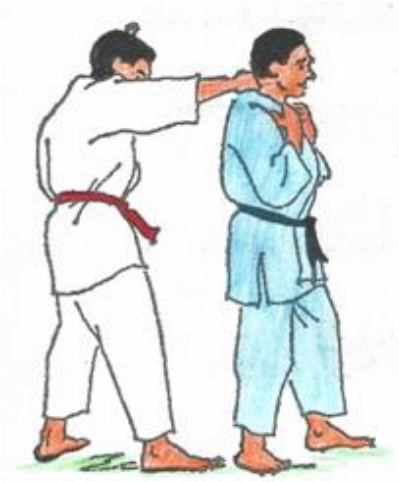
შესრულება მთავრდება მოწინააღმდეგის მიწაზე (იატაკზე) ვარდნით ***(ნახატი 22-24.)***



ნახატი 22

ნახატი 23 ***ნახატი 24***

10. მოწინააღმდეგე უკნიდან წაგიჭერთ თქვენ მარჯვენა ხელით ქურთუკის საყელოზე და გექაჩებათ უკან. თქვენ, ქურთუკის მარჯვენა და მარცხენა საყელოზე ორივე ხელით ჩაჭიდებით, ქაჩავთ მათ დაბლა. ამასთან მოწინააღმდეგის მარჯვენა ხელი აღმოჩნდება ქურთუკის საყელოსა და თქვენი კისრის უკანა ნაწილს შორის ჩაჭერილი. თქვენ მომენტალურად ტრიალდებით 180°-ით მარჯვენა მხარეს და გაატარებთ თავს მისი მარჯვენა ხელის თავზე (ზემოდან).იმავდროულად მკვეთრი მოძრაობით დაიხრებით შეძლებისდაგვარად მაქსიმალურად მარცხნივ. ამის პარალელურად აყენებთ დარტყმას მარცხენა ფეხით მისი მარჯვენა ფეხის მუხლის სახსრის უკანა მხარეში.მოწინააღმდეგე მომენტალურად ნეიტრალიზდება ***(ნახატი 25-27)***.



ნახატი 25

ნახატი 26

ნახატი 27

ხელის შემოხვევით შეჩერებებისგან გათავისუფლება

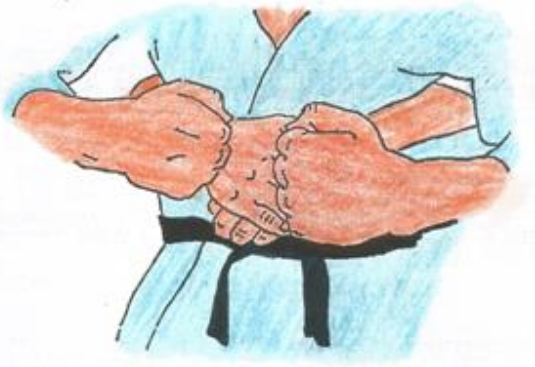
11. თავდამსხმელი ცდილობს თქვენთან მიმართებაში განახორციელოს რაიმე ფიზიკური მოქმედება, ორივე ხელით თქვენზე წინიდან ჩაჭიდებით. თქვენ მუშტს აბჯენთ ქვემოდან მას ნიკაპზე და განიზიდავთ (ახდენთ უკუბიძგებას) თავდაპირველად მაღლისკენ, შემდეგ კი თქვენგან განზე.თავდამსხმელი მომენტალურად გაგიშვებთ თქვენ ***(ნახატი 28-29)***

ნახატი 28

ნახატი 29

12. თავდამსხმელი ჩაგიჭერთ თქვენ უკნიდან ორივე ხელით და ცდილობს მოგწყვიტოთ მიწას (იატაკს). თქვენ მარჯვენა ფეხის ტერფით გამოედებით თავდამსხმელს მარჯვენა ფეხის ქუსლის არეში შიდა მხარეს და ამავდროულად, მუჭის მაგრად მოჭერით, აყენებთ ძლიერ დარტყმას მისი ხელის უკანა მხარეს თქვენი თითების ფალანგით. თავდამსხმელი მომენტალურად იძულებული იქნება თქვენ გაგიშვათ ***(ნახატი 30-31)***

ნახატი 30



ნახატი 31

13. თავდამსხმელი ჩაგიჭერთ თქვენ უკნიდან ორივე ხელით და ცდილობს მოგწყვიტოთ მიწიდან (იატაკიდან) ან მოახდინოს გარკვეული ფიზიკური ზეწოლა. თქვენ თავის კეფის მხრიდან აყენებთ მას დარტყმას სახეში და, მოსატყუებლად ასწევთ ორივე ხელს თავს ზემოთ მაღლა, ისეთი სახის მიღებით, თითქოს ცდილობთ მის ჩაჭერას თმებით. თუმცაღა ამის შემდეგ თქვენ მკვეთრი მოძრაობით იხრებით წინისკენ, და ორივე ხელის ფეხებს შორის გატარებით, წაიჭერთ მას მარჯვენა ფეხზე ქუსლის არეში და მკვეთრი მოძრაობით ქაჩავთ წინისკენ-მაღლა. თავდამსხმელი ეცემა ზურგზე და ნეიტრალიზდება ***(ნახატი 32-35).***

ნახატი 32

ნახატი 33

ნახატი 34

ნახატი 35

მოსახრჩობი (მოსაგუდი) წატაცებებისგან გათავისუფლება

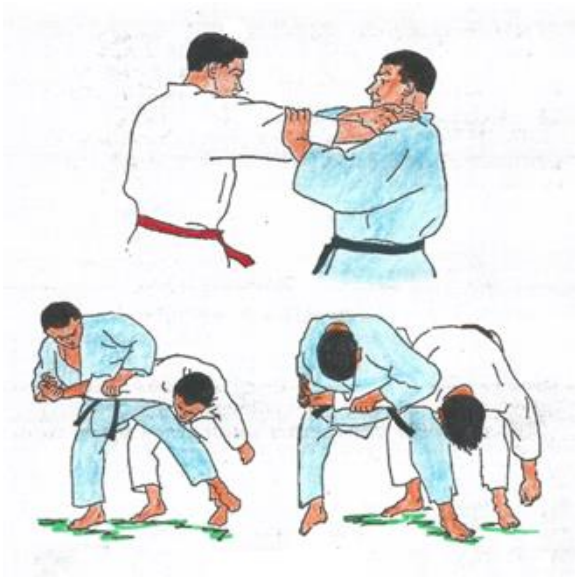
14. მოწინააღმდეგემ თქვენ წინიდან წაგიჭირათ ყელში მარჯვენა ხელით. თქვენ ატარებთ მარცხენა ხელს მისი მარჯვენა ხელის ზემოთ და თითებით წაიჭერთ მას ცერა თითის არეში. თქვენი ცერა თითი ამასთან ედება მას ხელზე. შემდეგ თქვენ თქვენს მარცხენა მაჯას აჭერთ მოწინააღმდეგეს მარჯვენა მაჯაზედა ამოატრიალებთ მის მარჯვენა ხელს მარცხენა მხარეს 90°-ით. იმავდროულად თქვენ დგამთ ნაბიჯს მარცხენა ფეხით მოწინააღმდეგის მიმართულებით, ათავსებთ იდაყვის სახსარში მოხრილ მარჯვენა ხელს მოწინააღმდეგის იღლიის ქვეშ, ქაჩავთ მარცხენა ხელით თქვენსკენ მოწინააღმდეგის მაჯას და ღუნავთ მის თითებს დაბლა თქვენი ცერა თითით. ამ დროს წარმოქმნილი ტკივილი ახდენს თავდამსხმელის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 36-38).***

ნახატი 36

ნახატი 37

ნახატი 38

15. ისევე, როგორც წინა სიტუაციაში, მოწინააღმდეგე ცდილობს თქვენს მოგუდვას მარჯვენა ხელით წინიდან. ამ შემთხვევაში თქვენ მაგრად იჭერთ მის მარჯვენა ხელს ზემოდან ნეკა თითის მხრიდან თქვენი მარჯვენა ხელის თითებით. იმავდროულად თქვენ თქვენი მარცხენა ხელის გულს აბჯენთ მისი მარჯვენა ხელის იდაყვის მოხრის არეში, მკვეთრი მოძრაობით ტრიალდებით 90°-ით მარჯვენა ფეხის ქუსლზე და ორივე ხელის დახმარებით შიგნისკენ ატრიალებთ თავდამსხმელის მარჯვენა ხელს. მისი წინისკენ გადაადგილების შესაზღუდად, თქვენ მარცხენა ფეხით დგამთ ბარიერს მისი ორივე ფეხის წინ. ამგვარად თავდამსხმელის მარჯვენა ხელთან მიბჯენილი ძალოსნური ბერკეტი მასში იწვევს ტკივილის შეგრძნებებს, და ხდება მისი ნეიტრალიზება ***(ნახატი 39-41).***



ნახატი 39-41

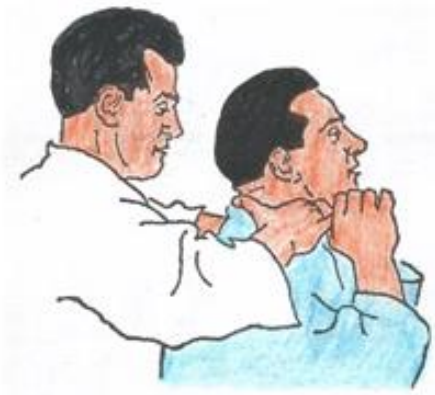
16. მოწინააღმდეგე ცდილობს თქვენს მოგუდვას წინიდან ორივე ხელით. ამ სიტუაციაში თქვენ ჩაეჭიდებით მარჯვენა ხელით თქვენსავე საკუთარ მარცხენა მაჯას და მკვეთრი მოძრაობით ასწევთ ორივე ხელს მარჯვნივ-მაღლა. ორივე ხელით დიდი წრის შემოვლებით, მათ დაუშვებთ ისევ თქვენსაზე თქვენგან მარცხნივ. და თავისუფლდებით თავდამსხმელის მოჭიდებისგან ***(ნახატი 42-43).***

ნახატი 42 ***ნახატი 43***

17. მოწინააღმდეგე ცდილობს თქვენს მოგუდვას წინიდან ორივე ხელით. ამ სიტუაციაში თქვენ თქვენი მარჯვენა ხელით წაიჭერთ მის მარცხენა ხელს მაჯის არეში. ხოლო მარცხენა ხელით თქვენ წაიჭერთ მის მარჯვენა ხელს თითების ძირში. მკვეთრი მოძრაობით თქვენ მოიშორებთ მოწინაღმდეგის ხელს თქვენი კისრიდან და ასევე მკვეთრად გადახრით მის მტევანს მაჯისკენ. ამ დროს წარმოქმნილი ტკივილი ახდენს თავდამსხმელის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 44-45).***

ნახატი 44 ***ნახატი 45***

18. თავდამსხმელი თქვენთან მიმართებაში ახორციელებს მოგუდვას ორი ხელით უკნიდან. ამ სიტუაციაში თქვენ მოაქცევთ თქვენს ცერა თითებს მისი ნეკა თითების ქვეშ, მჭიდროდ ჩაეჭიდებით მათ და გადაატრიალებთ პირქვე. ამით გამოწვეული ტკივილის შეგრძნებები თავდამსხმელს შეაჩერებს შემდგომი მოქმედებებისგან. ამავე მომენტში თქვენ გაატარებთ თქვენს მარცხენა ხელს თავის ზემოდან, ამასთან ხელიდან არ უშვებთ მის ნეკა თითს, და დატრიალდებით ადგილზე 180°-ით. მოწინააღმდეგე აღმოჩნდება თქვენთან პირისპირ, და ის უკვე ნეიტრალიზებულია ***(ნახატი 46-48).***

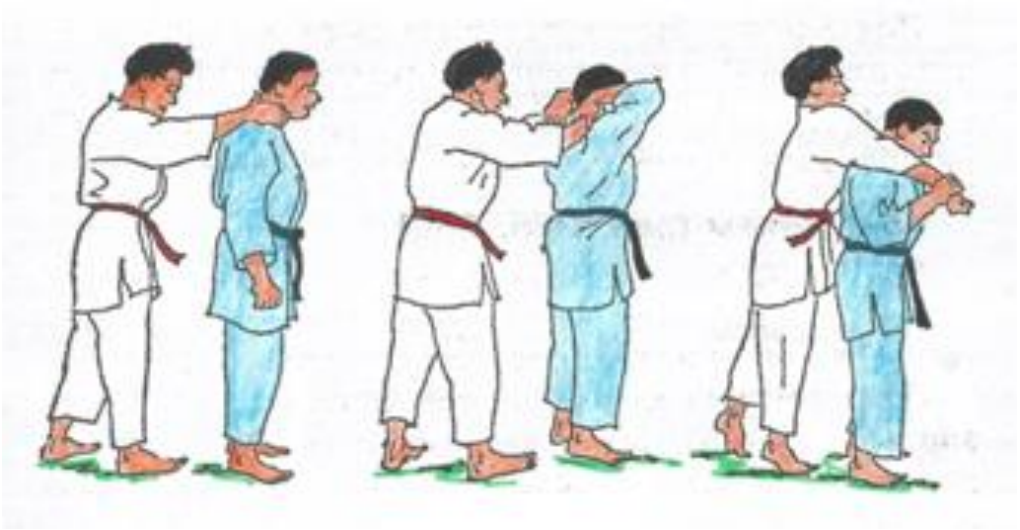


ნახატი 46

ნახატი 47

ნახატი 48

19. თავდამსხმელი ცდილობს უკნიდან თქვენს მოხრჩობას ორი ხელით. ამ სიტუაციაში თქვენ ორივე ხელით იჭერთ მის მაჯას ცერა თითის მხრიდან, მკვეთრი მოძრაობით ქაჩავთ მის ორივე ხელს წინისკენ, ამოატრიალებთ მაღლა მის ორივე მაჯას. ამის შედეგად თავდამსხმელი თქვენს მხრებზე ჩაბჯენილი აღმოჩნდება ორივე იდაყვით. მის მაჯაზე დაბლისკენ დაწოლით, თქვენ ქმნით ძალოსნურ ბერკეტს და ამის შედეგად გამოწვეული ტკივილის შეგრძნებები ახდენენ მოწინააღმდეგის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 49-51).***



ნახატი 49 ***ნახატი 50*** ***ნახატი 51***

ჯოხის დარტყმისგან თავდაცვა

20. თავდამსხმელი თქვენზე ახორციელებს ჯოხით დარტყმას წინიდან. ამ სიტუაციაში თქვენ დგამთ ერთ ნაბიჯს მარჯვენა ფეხით მოწინააღმდეგის მიმართულებით, იდაყვში ხრით მარჯვენა ხელს და ასწევთ მას დაბლა დაწეული თავის ზემოთ. ამგვარად თვენ წარმოქმნით კონტაქტს თქვენი ხელის მხრის ნაწილსა და მოწინააღმდეგის მარჯვენა ხელის მაჯის მონაკვეთს შორის, რომლითაც ის იჭერს ჯოხს. იმავე მომენტში თქვენ გადადიხართ მარცხენა ფეხით მოწინააღმდეგის მარჯვენა გვერდისაკენ,გაატარებთ მარჯვენა ხელს მისი მარჯვენა ხელის თავზე, ყბის ქვეშ და წაავლებთ მას ხელს მარცხენა მხარში. იმავდროულად თქვენ გადადგამთ ერთ ნაბიჯს, თქვენი მარცხენა ხელის მაჯით უკან ხრით მოწინააღმდეგის მაჯას და ახდენთ თავდამსხმელის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 52-55).***

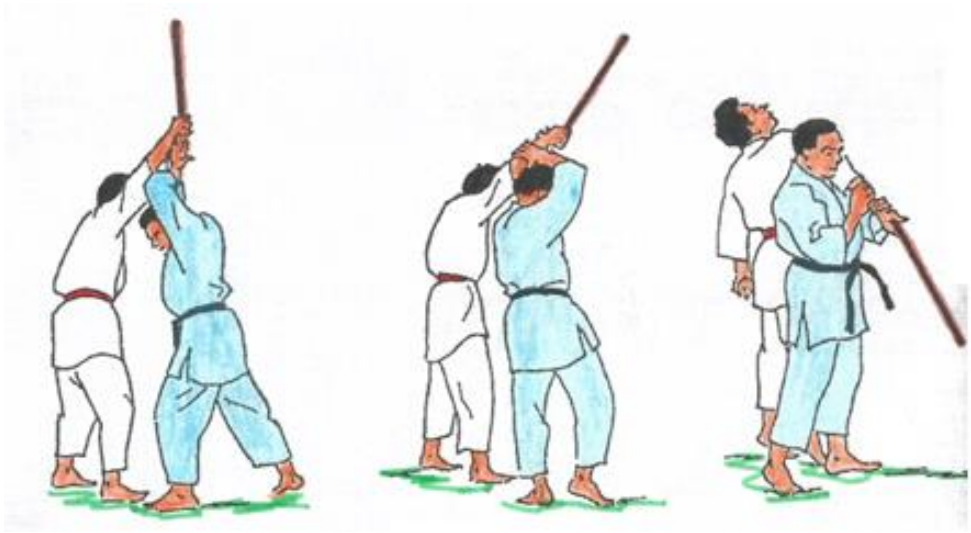
ნახატი 52

ნახატი 53

ნახატი 54

ნახატი 55

21. მოწინააღმდეგე ჯოხით გესხმით თავს წინიდან. ასეთ სიტუაციაში თქვენ გამოსწევთ წინ მარცხენა ფეხს და ეგებებით დარტყმას, ორივე ხელის გადაჯვარედინებით მხრის ძვლის ადგილას. თქვენ მოტრიალდებით მარცხენა ტერფით 180°-ით, ორივე ხელით მჭიდროდ ჩაეჭიდებით მოწინააღმდეგეს მაჯაში და მის ხელებს იდაყვების ზემოთა ადგილით დაიდებთ თქვენს მარცხენა მხარზე. თქვენ ექაჩებით მოწინააღმდეგის მაჯას დაბლა, რითაც იქმნება ძალოსნური ბერკეტი, რომელიც მასში ძლიერი ტკივილების შეგრძნებებს იწვევს, და ეს ახდენს მის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 56-58).***



ნახატი 56 ***ნახატი 57*** ***ნახატი 58***

22. მოწინააღმდეგე ჯოხით თავს გესხმით წინიდან. ამ დროს თქვენ, თავდამსხმელის მარჯვენა ხელის კონტროლის ქვეშ ყოფნით, მარცხენა ხელის წიბოთი განიზიდავთ მის მაჯას გარეთკენ მარცხნივ. ამავდროულად დგამთ მარჯვენა ფეხს მისი მარჯვენა ფეხის გვერდით, ხრით ფეხებს მუხლებში და ბრუნდებით 180°-ით თავდამსხმელის მოძრაობის მიმართულებისკენ.მარცხენა ხელით ჩაეჭიდებით მოწინააღმდეგის მაჯას, მარჯვენა მხარს მოათავსებთ მისი მარჯვენა იღლიის ქვეშ, მკვეთრი მოძრაობით ქვემოთ ქაჩავთ მის ჯოხიან ხელს, ამასთან ერთად გამართავთ ფეხებს და მთელი კორპუსით აგდებთ მოწინააღმდეგეს მაღლა-წინისკენ. ამ ილეთით თქვენ ახდენთ თავდამსხმელის ნეიტრალიზებას. ***(ნახატი 59-61).***

ნახატი 59

ნახატი 60

ნახატი 61

23. თავდამსხმელი გაყენებთ დარტყმას ჯოხით მარჯვნიდან-ზემოდან. ამ სიტუაციაში თქვენ ბლოკავთ დარტყმას მარცხენა წინამხრით, იმავდროულად წინისკენ დგამთ ნაბიჯს მარცხენა ფეხით, მასთან მაქსიმალურად მიახლოებით, და, მარცხნივ მოტრიალებით, დგამთ მარჯვენა ფეხს მისი ფეხის შიდა მხარესთან. ამ მომენტში თქვენ წაეტანებით მარცხენა ხელით მის მარჯვენა ხელს, ხოლო მარჯვენა ხელს თქვენ ატარებთ მისი მარცხენა ხელის ქვეშ და ადებთ მას ზურგზე. მარცხნისკენ მკვეთრად მოტრიალებით და მენჯის დარტყმით მოწინააღმდეგის მუცლის არეში აწევით, თქვენ მას აგდებთ წინისკენ იატაკზე ***(ნახატი 62-65).***

ნახატი 62

ნახატი 63

ნახატი 64

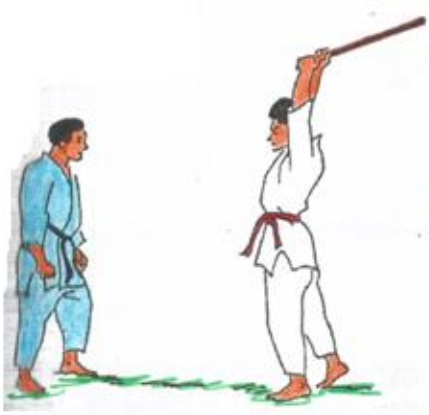
ნახატი 65

24. პირისპირ მდგომი თავდამსხმელი მარჯვენა ხელში მარცხნიდან მარჯვნივ იქნევს ჯოხს და ცდილობს თქვენთვის დარტყმის მოყენებას. ამ დროს თქვენ სწრაფად გადაადგილდებით წინ, ბრუნდებით მარჯვნივ 90°-ით, დგამთ მარცხენა ფეხს მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხის მოპირდაპირედ, რითაც ზღუდავთ მის გადაადგილებას, და, იმავდროულად ორივე ხელის წინამხრით დარტყმის ბლოკირებით,აჩერებთ მას. შემდეგ დაიჭერთ მარჯვენა ხელით მას მაჯის ადგილას, ხოლო მარცხენა ხელით იდაყვის ადგილას, და დაქაჩავთ დაბლა. ამ დროს მიღებული ძალოსნური ბერკეტიახდენს თავდამსხმელის ნეიტრალიზებას ***(ნახატი 66-68).***

ნახატი 66 ***ნახატი 67***

ნახატი 68

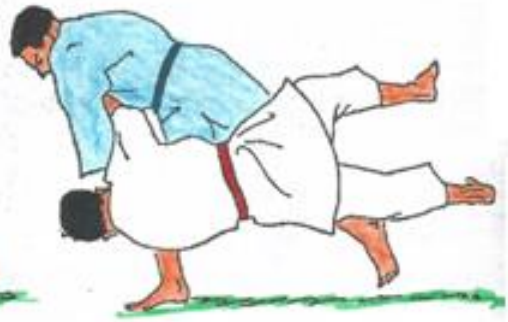
25. თავდამსხმელი ცდილობს ზემოდან მოგაყენოთ დარტყმა ჯოხით, რომელიც მას უჭირავს ორივე ხელით. ამ სიტუაციაშითქვენ აირიდებთ დარტყმას, სწრაფი ნაბიჯის მარცხნივ-წინისკენ გადადგმით და მარცხნივ 90°-ით მოტრიალებით. მარჯვენა ხელით თქვენ ასრულებთმოწინააღმდეგის მარცხენა მაჯის წატაცებას, დგამთ მარცხენა ფეხს ბარიერის სახით მისი ორივე ფეხის წინ და მკვეთრი მოძრაობით ქაჩავთ მას ხელებზე დაბლა-მაჯვნივ თქვენსკენ. თავდამსხმელი დაეცემა იატაკზე მოძრაობის მიმართულებით ***(ნახატი 69-73).***



ნახატი 69

ნახატი 70

ნახატი 71



ნახატი 72

თავდაცვა სკამით ან დანით თავდასხმის დროს

26. თავდამსხმელი ცდილობს დაგარტყათ თქვენ სკამი, რომელიც მას ხელში უჭირავს. მსგავს სიტუაციაში თქვენ მხედველობის არეში გყავთ სკამის თქვენთან ახლოს მყოფი ნაწილი და თვალებში უყურებთ თავდამსხმელს. მის მიერ დარტყმის მოყენების მომენტში თქვენ გადადგამთ სწრაფ ნაბიჯს მარცხნისკენ-წინ დამარჯვენა წინამხრის წინა ზედაპირის მეშვეობით გადახრით თქვენსკენ მომართულ დარტყმას თქვენგან მარჯვნივ. და იმავდროულად მარჯვენა ფეხის ტერფით აყენებთ მოწინააღდეგეს დარტყმას საზარდულის არეში ***(ნახატი 73-74).***

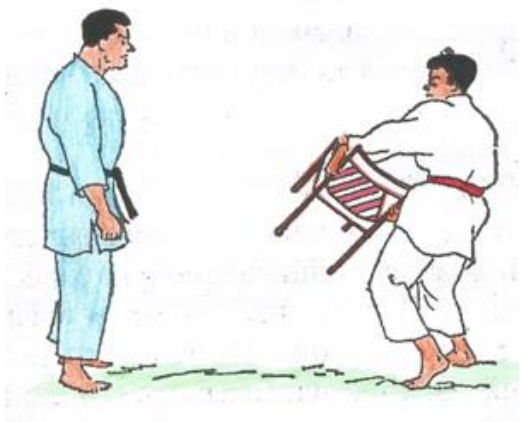
ნახატი 73

ნახატი 74

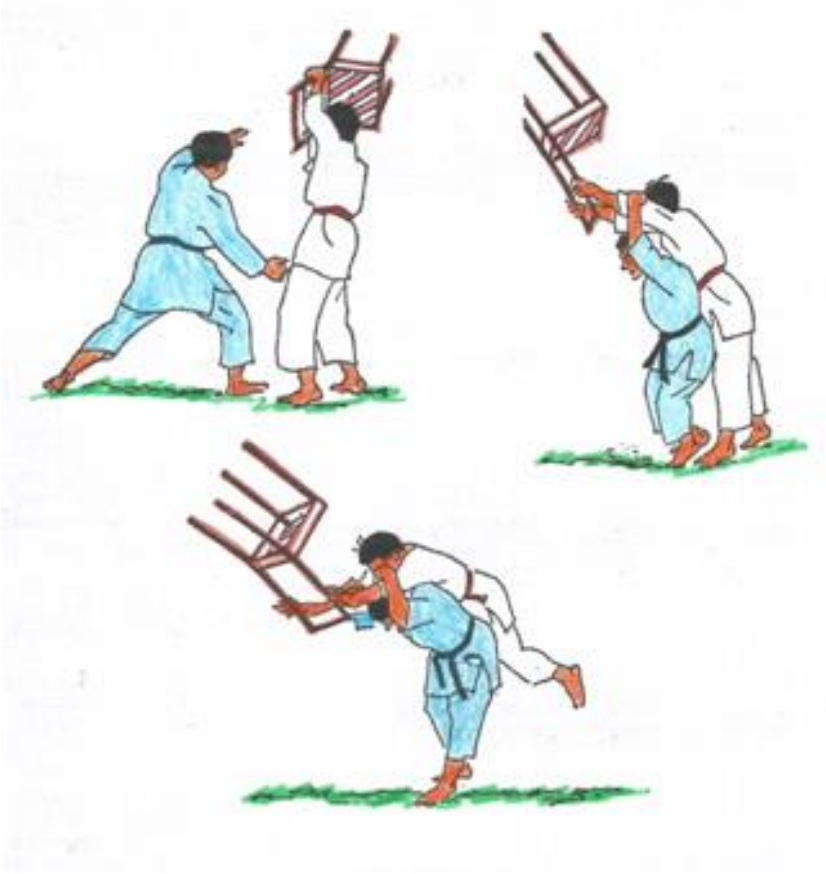
27. თავდამსხმელი გიქნევთ წინა მხრიდან აღებულ სკამს მარცხნივ-მაღლა და ცდილობს მოგაყენოთ დარტყმა. ამ სიტუაციაში თქვენ სწრაფად მიიწევთ მოწინააღმდეგისაკენ მოქნევის დროს სკამის თქვენგან ყველაზე მეტად დაშორების მომენტში, მიუახლოვდებით მას რაც შეიძლება ახლოს, ჩაავლებთ მარცხენა ხელს მის იდაყვს და უბიძგებთ მას წინისკენ,მარჯვნივ. თავდამსხმელის მითითებული მიმართულებით გადაადგილების დროს თქვენს მარჯვენა ხელს მისი მარჯვენა ხელის მაღლა და მისი ყელის წინ გაატარებთ და ჩაეჭიდებით მის მარცხენა მხარს. ამ მოძრაობის პარალელურად თქვენ დაბჯენში დგამთ თქვენს მარჯვენა ფეხს მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხის უკან და მოიქნევთ მას უკან ***(ნახატი 75-77).***

***ნახატი** 75-77*

28. თავდამსხმელი იღებს სკამს და მისი მაღლა-გვერდზე მოქნევით, ცდილობს მოგაყენოთ თქვენ დარტყმა. ამ სიტუაციაში თქვენ, მარჯვენა ფეხით ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ,სწრაფად უახლოვდებით მოწინააღმდეგეს მოქნევის დროს თქვენგან სკამის ყველაზე მეტად დაშორების მომენტში, მუხლებში ფეხების მოხრით, აკეთებთ ბრუნს 180°-ით მარჯვენა ტერფზე, ორივე ხელს ჩაავლებთ მის ხელებს იდაყვის სახსრების ადგილას, ქაჩავთ მას ხელებით წინისკენ-დაბლა მოძრაობის მიმართულებით და გამართავთ ფეხებს მუხლებში, ამით მას უბიძგებთ წინისკენ-მაღლადა, საკუთარ თავზე გადატარებით, აგდებთ იატაკზე ***(ნახატი 76-79).***



***ნახატი** 76*



ნახატი 77-79

29. თავდამსხმელი გიჭერთ თქვენ მარცხენა ხელით ტანსაცმლის საყელოზე ან ყელზე და ცდილობს თქვენ ზემოდან მოგაყენოთ დანით დარტყმა. ამ სიტუაციაში თქვენ ჩაავლებთ მარჯვენა ხელს თავდამსხმელის მარცხენა იდაყვს, ხოლო მარცხენა ხელით იჭერთ თქვენს მკერდზე მყოფი ხელის მაჯას, მკვეთრი მოძრაობით კორპუსით ტრიალდებით მარცხნივ და იხრებით დაბლა, ამასთან დგამთ მარცხენა ფეხს მისი მარცხენა ფეხის წინ, და ქაჩავთ მას წინისკენ-დაბლა. თავდამსხმელი დაეცემა იატაკზე სახით დაბლა ***(ნახატი 80-82).***

ნახატი 80

ნახატი 81

ნახატი 82

30. თავდამსხმელს უჭირავს დანა უკან გაწეულ მარჯვენა ხელში და ცდილობს მოგაყენოთ თქვენ დარტყმა. ამ სიტუაციაში თქვენ ბრუნდებით მარჯვნივ (აერიდებით დანის მოძრაობის ტრაექტორიას), იმავდროულად გადადგამთ დიდ ნაბიჯს წინისკენ-მარცხნივ, იჭერთ მარჯვენა ხელით მოწინააღმდეგის თქვენს გვერდით გატარებულ მარჯვენა ხელს წინამხრის შიდა მხრიდან, ასწევთ მას მაღლა მისი მოძრაობის მიმართულებით და 90°-ით მარცხნივ მოტრიალებით, გამოედებით მარჯვენა ფეხით მოწინააღმდეგის მარჯვენა ფეხს და გასწევთ მას უკნისკენ-მაღლა. თავდამსხმელი დავარდება ზურგით იატაკზე ***(ნახატი 83-85).***

ნახატი 83

ნახატი 84

ნახატი 85

გამოყენებული ლიტერატურა

1. Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında. Rio-2016. Bakı, 2016.
2. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, H.Qurbanov. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2008
3. Rio-2016. Tarixi qələbə. Bakı, 2016.
4. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2012.
5. ფიზიკური აღზრდის მეთოდიკა დაწყებით სკოლაში. ა.პ.მატვეევი. მოსკოვი 2003.
6. ფიზიკური კულტურის მასწავლებლის ცნობარი. პ.ა.კისელიოვი, ს.ბ.კისელიოვა. ვოლგოგრადი. გამომცემლობა «მასწავლებელი», 2011.
7. «ფიზიკური კულტურის თეორია და მეთოდიკა» ლ..პ.მატვეევი, «ფიზკულტურა და სპორტი», მოსკოვი 1991.
8. ფიზიკური კულტურა10-11 კლასები. ვ.ი.ლიახი. მოსკოვი
9. ფიზიკური კულტურა 8-9 კლასები. ვ.ი.ლიახი. მოსკოვი 2009.
10. ხ.ვოლფი. ძიუდო. თავდაცვის ტექნიკა / თარგმ.გერმანულიდან. გ.ტოვკაია – მ.: ფაირ-პრეს, 2001.

FİZİKİ TƏRBİYƏ – 10

Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik (gürcü dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov, İlqar Əliyev Şamil Əbdü rrəhmanov
Tərcümə:	Musa Aşırov
Elmi redaktor:	f.e.d. Ç. Hüseynzadə
Redaktor:	H. Hüseynzadə
Dizayneri:	M. Qaraxanova

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: .

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı bir hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Fiziki çap vərəqi 13 ç.v. Format 70x100 1/16. 208 səh.
Ofset kağız 70 qr. Qarnitur School. Ofset çap.
Tiraj .

"XXI"–YNE.
Bakı şəh., Mətbuat pr., 529 məh.

Pulsuz