

ფიზიკური აღზრდა

6

სახელმძღვანელო





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 qadirikiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə 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 müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!



ჰეიდარ ალიევი
აზერბაიჯანელი ხალხის საერთო ეროვნული ლიდერი

ფირათ ჰუსეინოვი

ფიზიკური აღზრდა

6

სახელმძღვანელო

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების
მე-6 კლასისთვის

სახელმძღვანელოსთან დაკავშირებული კითხვები, შენიშვნები და
წინადადებები გთხოვთ გამოაგზავნოთ ელექტრონულ
მისამართებზე: yndm21@day.az და derslik@edu.gov.az

მადლობას გიხდით თანამშრომლობისათვის

XXI
YNE

ბაქო - 2018

სარჩევი

შესავალი	5
სპორტის ისტორიიდან	6
შეიცანი საკუთარი თავი	10
ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედება ორგანიზმზე. სხეულის კორექცია	13
მოსწავლეთა განვითარების ფსიქოლოგიური თავისებურებები	23
ისწავლეთ საკუთარი თავის მართვა!	25
ცხოვრების ჯანსაღი წესი	29
ჰიგიენა	35
მომრაობის მნიშვნელობა ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის	38
ადამიანის ჯანმრთელობაზე მოქმედი ძირითადი ფაქტორები	43
კვების რეჟიმი ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას	48
გაკაჟება	49
მავნე ჩვევები	55
თვითკონტროლი	57
თვითკონტროლის სანიმუშო დღიური	59
პირველადი დახმარება ტრავმების დროს	60
ორგანიზმის ძირითად სისტემაზე ფიზიკური სავარჯიშოების მოქმედება	63
მომრაობის უნარები	69
სიჩქარის უნარები	70
ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარები	78
სიმარდის უნარების განვითარება	86
ძალოსნური უნარები	96
მოქნილობა	109
ამტანობა	116
მომრაობის უნარები და ჩვევები	119
ათლეტიკა	119
ნახტომები	125
ტყორცნა	128
ტანვარჯიში	130
კალათბურთი	139
ფეხბურთი	147
ცურვა	153
გამოყენებული ლიტერატურის ჩამონათვალი	159

შესავალი

ეს არის ფიზიკური აღზრდის პირველი სახელმძღვანელო და განკუთვნილია VI კლასის მოსწავლეებისათვის. ის დაგეხმარებათ დაეუფლოთ ცოდნის სისტემას ფიზიკური კულტურის შესახებ, აუცილებელ მოძრაობით უნარებსა და ჩვევებს, ყოველდღიურ ცხოვრებაში მათი გამოყენების უნარს ჯანმრთელობის განსამტკიცებლად, საკუთარი სხეულის კორექციისათვის, საკუთარი ფიზიკური განვითარებისა და ფიზიკური მომზადების გასაუმჯობესებლად.

განყოფილება „ცოდნის საფუძვლები“ შეიცავს ცნობებს: ფიზიკური კულტურის ისტორიის, ცხოვრების ჯანსაღი წესის, ორგანიზმის ძირითად სისტემებზე ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედების, თვითკონტროლის, ტრავმების დროს პირველი დახმარების, მოსწავლეთა ქცევის თავისებურებების, კვების რეჟიმისა და პირადი ჰიგიენის, ორგანიზმის გაკაჟების საშუალებებისა და ხერხების, მოძრაობის უნარებისა და მათი განვითარების რესურსების და ა.შ. შესახებ.

განყოფილება „მოძრაობის უნარები და ჩვევები“ - დაგეხმარებათ ფიზიკური აღზრდის სახელმწიფო სტანდარტებში შემავალი ფიზიკური და სპორტული სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკის ათვისებაში.

განყოფილების „მოძრაობის უნარის განვითარება“ შესწავლა საშუალებას მოგცემთ მიიღოთ ინფორმაცია მოძრაობის უნარების, მათი თავისებურებების, ცალკეული მოძრაობის უნარების განსავითარებელი რესურსების, ასევე ამ რესურსების გამოყენების მეთოდებისა და რეჟიმების, მოქნილობის, ძალის, სიჩქარის, ამტანობის, სიმარდის განვითარებისათვის მათი დამოუკიდებლად გამოყენების შესახებ.

ფიზიკური აღზრდა ეფუძნება მოსწავლეთა საერთო გუნდურ მოქმედებას. თქვენ უნდა იბრძოლოთ თქვენი ამხანაგებისგან შემდგარი მოპაექრე გუნდების წინააღმდეგ, ამასთან უნდა დაიცვათ შეჯიბრების წესები და აგრეთვე ითანამშრომლოთ მათთან. გუნდური ბრძოლისას, როდესაც იქნება მობილიზებისა და საკუთარი ამხანაგებისათვის დახმარების გაწევის აუცილებლობა, მიუხედავად თქვენი დაღლილობისა, თქვენში ყალიბდება ნებისყოფა და თავდაჯერებულობა. რთულ მომენტში ამტანობის გამოვლენა, გარკვეული რისკის შემცველი სავარჯიშოების შესრულება, ხელს უწყობს თქვენში ნებისყოფისა და სიმტკიცის ჩამოყალიბებას.

თქვენ უნდა გაითვალისწინოთ ის, რომ თქვენი ფიზიკური მომზადება, განვითარება და ჯანმრთელობა დამოკიდებულია, უპირველეს ყოვლისა, იმაზე, თუ როგორი მონდომებით ასრულებთ ფიზიკურ სავარჯიშოებს გაკვეთილის დროს, კლასგარეშე მეცადინეობებისას და ასევე საშინაო დავალებებს ფიზიკურ აღზრდაში. სახელმძღვანელო დაგეხმარებათ გაიმეოროთ და განამყაროთ გაკვეთილზე გავლილი მასალა და სახლში დამოუკიდებლად მეცადინეობებისას მიადწიოთ ათვისებული სავარჯიშოების სწორად შესრულებას, შეადაროთ წლის მანძილზე ფიზიკურ აღზრდაში ან მოძრაობის უნარებში მიღწეული შედეგები მოცემული ასაკობრივი ჯგუფის ნორმატიულ მაჩვენებლებს და შეაფასოთ საკუთარი მოქმედების პოტენციალი.

სპორტის ისტორიიდან

ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებას აქვს ძალიან დიდი ისტორია. ადამიანი თავისი გაჩენის დღიდან, საკვების მოსაპოვებლად და თავდაცვის მიზნით, გამოიყენებდა ფიზიკურ სავარჯიშოებს. პირველყოფილ ადამიანთა საზოგადოებისათვის ხტუნვა, სიმარდე და სიძლიერე წარმოადგენდა სასიცოცხლო მნიშვნელობის უნარებს. ამ უნარების არქონის შემთხვევაში ისინი უბრალოდ კარგავდნენ სიცოცხლის შესაძლებლობას. ადამიანთა საზოგადოებაში, ზემოთაღნიშნული უნარების განვითარებიდან გამომდინარე, გაჩნდა შეჯიბრებების აუცილებლობა. ისტორიულად, ძველ საბერძნეთში წარმოშობილი, პირველი ოლიმპიური თამაშები ამ აუცილებლობის ტრიუმფს წარმოადგენდნენ.

პირველი ოლიმპიური თამაშები, დაწყებული ჩ.წ.-მდე 776 წლიდან, ტარდებოდა ყოველ 4 წელიწადში. ეს შეჯიბრებები იყო კულტურისა და სპორტის დღესასწაული. იმ დროს, სპორტსმენებთან ერთად ერთმანეთს ეჯიბრებოდნენ პოეტები, ორატორები, მუსიკოსები. ამ შეჯიბრებების პროგრამაში შესული იყო სხვადასხვა ფიზიკური სავარჯიშოები. მათგან ყველაზე პოპულარული ადგილი ეჭირა პენტატლონს. აქ შედიოდა: სირბილი, სიგრძეზე ხტომა, შუბის და ბადროს ტყორცნა, ჭიდაობა.

შეჯიბრებების პროგრამაში შეხვდებოდით მუშტი-კრივს, დოღს და ეტლებით შეჯიბრს. თითოეულ სახეობაში გამარჯვებულს აჯილდოვებდნენ ზეთისხილის ტოტით და დაფნის ფოთლებისგან დამზადებული გვირგვინით. სამშობლოში მის პატივსაცემად იდგმებოდა ბიუსტი და ფულზე ტვიფრავდნენ მის გამოსახულებას. შეჯიბრებები ტარდებოდა ძალიან მკაცრი კონტროლის ქვეშ და წესების შესაბამისად. ათლეტები, რომლებიც არღვევდნენ წესებს და გამოიყენებდნენ დაუშვებელ მეთოდებს, რითაც აშავებდნენ მოწინააღმდეგეს, ისჯებოდნენ და ძევდებოდნენ შეჯიბრებებიდან.

რომაელების მიერ ბერძნული მიწების დაპყრობის შემდეგ ძველი ოლიმპიური თამაშები, რომლებიც ტარდებოდა 1100 წლის მანძილზე, შეჩერებულია ხოლო ძირითადი სპორტული დაწესებულებები დანგრეული. რომის იმპერატორმა, თეოდოსიუს I-მა, აკრძალა შეჯიბრებების ჩატარება.

თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები თავის ისტორიას იწყებენ, 1894 წლის, 23 ივნისიდან. ამ მოძრაობის წამომწყები იყო ფრანგი, პიერ დე კუბერტენი. თავისი სიცოცხლის უმეტესი ნაწილი მან მიუძღვნა ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებას. დღეისათვის, 23 ივნისს, მსოფლიოს ყველა ქვეყანა აღნიშნავს, როგორც საერთაშორისო ოლიმპიურ დღეს. პირველი თანამედროვე ოლიმპიური თამაშები ჩატარდა ამ მოძრაობის სამშობლოში - საბერძნეთში, 1896 წელს.

სპორტულ ქვეყნად აღიარებული აზერბაიჯანის რესპუბლიკა, დამოუკიდებელი ქვეყნის სტატუსით, პირველად იღებდა მონაწილეობას XXVI ოლიმპიურ თამაშებში, რომლებიც ჩატარდა აშშ-ში, ქალაქ ატლანტაში, 1996 წელს, 23 სპორტსმენით. ამ შეჯიბრებებში მონაწილეობას იღებდა 10788 სპორტსმენი 197 ქვეყნიდან. ატლანტის ოლიმპიადისათვის აზერბაიჯანელი სპორტსმენების მომზადებას პირადად აკონტროლებდა აზერბაიჯანელი ხალხის ეროვნული

ლიდერი, ჰეიდარ ალიევი. შეჯიბრებებზე სპორტსმენების წარმატებულ გამოსვლებს და მათ მიერ მიღწეულ სპორტულ შედეგებს ეროვნული ლიდერი განიხილავდა, როგორც პოლიტიკურ საშუალებას საერთაშორისო გაერთიანების მიერ იმ ქვეყნის გაცნობისა, რომელმაც აღიდგინა დამოუკიდებლობა.

„თქვენი მიღწევები ერთდროულად დიდ პოლიტიკურ ხასიათს ატარებს და ფასდება როგორც სახელმწიფოებრიობის მიღწევა...“ (1995 წ. 30 დეკემბერი). ოლიმპიური თამაშებისათვის სისტემური მომზადების ცხოვრებაში დანერგვის მიზნით, 1995 წლის თებერვალში, ხელი მოეწერა განკარგულებას - „1996 წელს, აშშ-ში, XXVI საზაფხულო ოლიმპიური თამაშებისათვის მზადების შესახებ“.

აზერბაიჯანელი სპორტსმენების ამ ოლიმპიადაში მონაწილეობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ჰქონდა გამარჯვებისაკენ და სპორტული მიღწევებისაკენ სვლაში. ეროვნული ლიდერი წინასწარვე ხედავდა ჩვენი სპორტსმენების მომავალ წარმატებებს: „აზერბაიჯანის ნაკრები გუნდი პირველად მონაწილეობს მსოფლიოს ოლიმპიურ თამაშებში, როგორც დამოუკიდებელი ქვეყნის წარმომადგენელი. მე ეჭვი არ მეპარება, რომ მომდევნო ოლიმპიურ თამაშებში, შემადგენლობის მიხედვით, ის უფრო მრავალრიცხოვანი და უფრო მომზადებული იქნება იმიტომ, რომ ჩვენი ხალხი, ჩვენი ერი, გენეტიკური თავისებურებებითა და ფიზიკური თვისებებით მსოფლიოს ერთა შორის ერთ-ერთი ჯანმრთელი ერია. აზერბაიჯანელ ხალხს და ერს ახასიათებს ფიზიკური ჯანმრთელობა, ფიზიკური სიძლიერე, სიკაჟე და ჯანსაღი სული. ეს თავისებურება ყოველთვის არსებობს ჩვენში, რასაც მივყავართ გამარჯვებისაკენ. წინა პერიოდებშიც, თაობიდან თაობამდე, სპორტსმენები, მოჭიდავეები, მშვილდოსნები სხვადასხვა თამაშებში ახდენდნენ თავიანთი ფიზიკური შესაძლებლობების დემონსტრირებას. თუმცაღა, ნაცნობი მიზეზების გამო, ეს რჩებოდა ქვეყნის ფარგლებში და არ სცდებოდა მის საზღვრებს. ახლა ჩვენმა ხალხმა და ერმა მიიღო ეს შესაძლებლობები მისი საერთაშორისო დემონსტრირებისათვის. ეს არის დიდი მოვლენა, დიდი წარმატებები. პირადად მე ამით ვამაყობ. ვთვლი, რომ აზერბაიჯანის თითოეულ მოქალაქეს უფლება აქვს ამით იამაყოს“.

მომდევნო ოლიმპიურ თამაშებში აზერბაიჯანელმა სპორტსმენებმა მოიპოვეს დიდი ჯილდოები.

წელი	ჩატარების ადგილი	მონაწილე ქვეყნების რაოდენობა	აზერბაიჯანელი სპორტსმენების რაოდენობა	მედლების რაოდენობა	მოპოვებული მედლები	საშუალო
1992	ბარსელონა	169	5	3	ოქრო – 2 ნაზიმ ჰუსეინოვი - ძიუდო – 60 კგ ვალერი ბელენციი - სპორტული ტანვარჯიში ბრინჯაო – 1 ვალერი ბელენციი	-

1996	ატლანტა	197	23	1	ვერცხლი ნამიკ აბდულაევი თავისუფალი ჭიდაობა - 54კგ	61
2000	სიდნეი	199	31	3	ოქრო – 2 ზემფირა მეხტიადინოვა სტენდზე სროლა ნამიკ აბდულაევი თავისუფალი ჭიდაობა - 54კგ	34
					ბრინჯაო ვუგარ ალექბეროვი კრივი	
2004	ათენი	202	38	5	ოქრო – 1 ფარიდ მანსუროვი თავისუფალი ჭიდაობა	37
					ბრინჯაო – 4 ზემფირა მეხტიადინოვა ირადა აშუმოვა ტყვის სროლა აგასი მამედოვი კრივი ფუად ასლანოვი კრივი	
2008	პეკინი	204	44	7	ოქრო – 1 ელნურ მამედლი ძიუდო – 73 კგ	39
					ვერცხლი – 2 როვშან ბაირამოვ - 55 კგ ვიტალი რაგიმოვ - 60 კგ თავისუფალი ჭიდაობა	
					ბრინჯაო – 4 შახინ იმრანოვ – კრივი მოვლუდ მირალიევ – ძიუდო მარია სტადნიკ – თავისუფალი ჭიდაობა ხეთაგ გაზიუმოვ – თავისუფალი ჭიდაობა	
2012	ლონდონი	204	53	30	ოქრო – 2 თორგულ ასკეროვი – თავისუფ. ჭიდაობა - 66კგ შარიფ შარიფოვი - თავ ისუფ. ჭიდაობა - 74კგ ვერცხლი – 2 როვშან ბაირამოვი- ბერძ.-რომ.	

					ჭიდაობა -55 კგ მარია სტადნიკი – თავისუფ. ჭიდაობა -48 კგ ბრინჯაო – 6 ვალენტინ ხრისტოვ – მძიმე ათლეტიკა -56 კგ ელხან მამედოვი – მიუდო-90 კგ იულია რატკევიჩ – თავისუფალი ჭიდაობა -55 კგ თეიმურ მამედოვი– კრივი – 91 კგ მამედრასულ მეჯიდოვ – კრივი -91+ ხეთაგ გაზიუმოვი – თავისუფ. ჭიდაობა -96 კგ	
--	--	--	--	--	---	--

ოლიმპიურ თამაშებში და სხვადასხვა საერთაშორისო შეჯიბრებებში აზერბაიჯანელი ათლეტების წარმატებამ, რესპუბლიკის რეგიონებში მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის გამყარებამ და განვითარებამ მიიპყრო საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციების ყურადღება. დღეს, აზერბაიჯანი სხვადასხვა საერთაშორისო შეჯიბრებების ჩატარების ორგანიზატორია. 2015 წელს, პირველი ევროპული თამაშები ჩატარდა, აზერბაიჯანში. ეს აზერბაიჯანის მიერ, მსოფლიო სპორტის ისტორიაში, დაწერილი ახალი გვერდია.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რომელ წელს მონაწილეობდა პირველად აზერბაიჯანი, როგორც დამოუკიდებელი სახელმწიფო ოლიმპიურ თამაშებში?
2. 1992 წელს, ბარსელონაში ჩატარებულ ოლიმპიურ თამაშებში, რომელმა აზერბაიჯანელმა ათლეტებმა მოიპოვეს მედლები?
3. სად და როდის ტარდებოდა ძველი ოლიმპიური თამაშები?
4. ვინ არის თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების ჩატარების ინიციატორი და პირველად სად ჩატარდა ეს თამაშები?
5. რატომ ეწოდება ამ თამაშებს ოლიმპიური თამაშები?

შეიცანი საკუთარი თავი

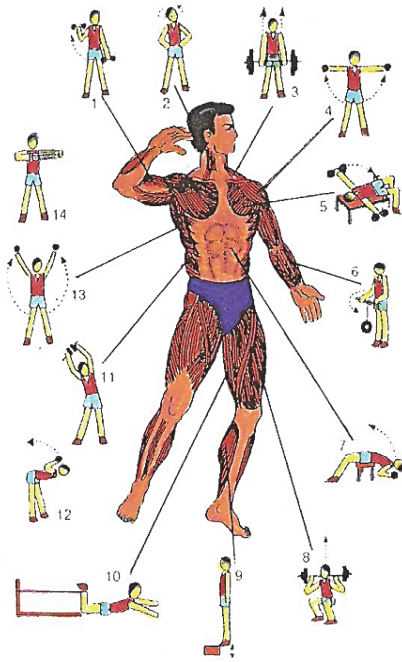
ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ ძირითად ამოცანას წარმოადგენს მოსწავლეთა ჰარმონიული განვითარების უზრუნველყოფა. არსებობს ადამიანის ორგანიზმის რამდენიმე მაჩვენებელი, რომლებიც მიუთითებენ მის განვითარებაზე და სხეულის პროპორციულობაზე. ერთ-ერთი ასეთი მაჩვენებელი არის სხეულის სიმაღლე და წონა.

სიმაღლე. მოსწავლეთა თითოეული ასაკობრივი ჯგუფისთვის არსებობს განსაზღვრული პარამეტრები. თუ მოსწავლეთა სიმაღლე ამ ასაკობრივი ჯგუფის მაჩვენებლებზე დაბალია, ეს ნიშნავს რომ ფიზიკურ განვითარებაში არის გარკვეული პრობლემები. დაკვირვებები გვიჩვენებენ, რომ თუ მოსწავლე აქტიური ცხოვრების წესს ეწევა და დაკავებულია სპორტით, მაშინ მისი სიმაღლის მაჩვენებელი, მოცემული ასაკობრივი ჯგუფისთვის, ნორმის ფარგლებშია. ზრდის სიმაღლის გაზომვა შესაძლებელია კედელთან ზურგით დადგომით (კედელს შევეხოთ კეფით, ზურგით, საჯდომით და ქუსლებით) და სანტიმეტრული ზონარის გამოყენებით.

ჩვენი სხეულის სიმაღლის სისტემატური გაზომვით (მაგ., თვეში ერთხელ), შეგვიძლია განვსაზღვროთ საკუთარი ზრდის ტემპი.

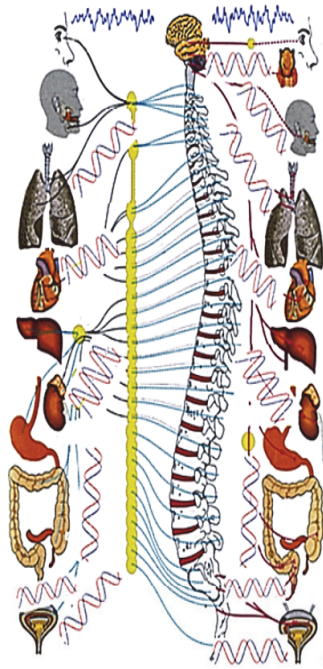
სხეულის წონა. აუცილებელია სხეულის წონის მაჩვენებლების სისტემატური კონტროლი, მისი გაზომვით, თვეში ერთხელ მაინც. დიდი ცვლილებები ხდება სხეულის წონაში მოზარდობის და ყმაწვილობის პერიოდებში. ცხოვრების განმავლობაში ადამიანის სხეულის წონა სტაბილურდება და თანდათანობით იცვლება. მისი მნიშვნელოვანი ცვალებადობა, ჩვეულებრივ, დაკავშირებულია ადამიანის ცხოვრების წესის შეცვლასთან, დიდი რაოდენობით საკვების მოხმარებასთან, უმოძრაობასთან და ავადმყოფობასთან. ადამიანის წონა უნდა შეესაბამებოდეს მის სიმაღლეს. სიმაღლისა და წონის პროპორციული შეხამება ჯანმრთელობის ერთ-ერთი მაჩვენებელია. თუ წონის მაჩვენებლების ზრდა, არ ზის ამ ასაკობრივი ჯგუფის ნორმის ფარგლებში, მაშინ ეს ჭარბი წონის მაჩვენებელია. ეს ქმნის დამატებით დატვირთვას გულსისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემებისათვის, ართულებს საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მუშაობას, ამით ხელს უწყობს ბევრი სერიოზული დაავადების წარმოქმნას. ჭარბი წონის წარმოქმნის ერთ-ერთ ძირითად მიზეზს წარმოადგენს ბალანსის დარღვევა, მოძრაობის აქტივობასა და კვებას შორის.

ჭარბი წონის წარმოქმნასთან შეწინააღმდეგების, ერთ-ერთ ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს, მოძრაობის აქტივობა და ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატური შესრულება. გაკვეთილების დროს ფიზიკური დატვირთვა, ვარჯიშები არასასწავლო დროს, შეჯიბრებებში მონაწილეობა, ასევე ხანგრძლივი სიარული, სირბილი, თამაშები, წარმოადგენს ორგანიზმის წონის რეგულირების ბრწყინვალე საშუალებას. ამ მიზნით აუცილებელია, კვირაში სამჯერ, სპორტით დაკავება, ასევე მნიშვნელოვანია ყოველდღიურად 30 წუთით დროის გამოყოფა სხვადასხვა სავარჯიშოების შესრულებისათვის. სიმაღლისა და წონის მაჩვენებლები VI კლასის მოსწავლეთათვის წარმოდგენილია **ცხრილში 2**.



ნახ. 1

სხეულის კუნთების ძირითადი ჯგუფები და სავარჯიშოების ნიმუშები, მათ გასავითარებლად



ნახ. 2

შინაგანი ორგანოების მოქმედებების ნერვული რეგულირება

სხეულის მდგომარეობა. ეს არის ადამიანის ჩვეული მდგომარეობა დგომის, ჯდომის და სიარულის დროს. ადამიანის ჩამოყალიბება ხანგრძლივი პროცესია და ეს უშუალოდ მოქმედებს მის ჯანმრთელობაზე. არასწორ მდგომარეობაში ხანგრძლივად ჯდომა, დგომა, იწვევს გარკვეულ დარღვევებს ადამიანის საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატში და პირველ რიგში მის ხერხემალში. არასწორი მდგომარეობა არ აძლევს სხეულის წონის თანაბრად განაწილების საშუალებას ხერხემლის ირგვლივ მდებარე სუსტ კუნთებს, რაც წარმოადგენს მოსწავლეთა სხეულის მდგომარეობაში დარღვევების წარმოქმნის ძირითად მიზეზს. სწორი სხეულის მდგომარეობის მქონე ადამიანი ყოველთვის იპყრობს გარშემომყოფთა ყურადღებას. მათ თავი სწორად უჭირავთ, მხრები გაშლილი, ხოლო მუცელი დაჭიმული აქვთ. სხეულის მარჯვენა და მარცხენა მხარე სიმეტრიულ მდგომარეობაში არიან: ერთ დონეზე მდებარეობს მხრები და ბეჭის ქვედა კუთხეები, თანაბარია წელის სამკუთხედები - დაბლა დახრილი ხელის შიდა ზედაპირსა და სხეულს შორის სივრცე (ნახ. 3).

არასწორი სხეულის მდგომარეობის მქონე ადამიანი იპყრობს გარშემომყოფთა ყურადღებას. მას თავი ან ზედმეტად აქვს უკან გადახრილი, ან დაბლა აქვს დახრილი, მხრები მოკრუნჩხულია წინ, ზურგი მოხრილია, მკერდი ჩავარდნილია,

მუცელი წამოშვერილია. სხეულის მარჯვენა და მარცხენა მხარე არასიმეტრიულია: სხვადასხვა დონეზეა მხრები და ბეჭების ქვედა კუთხეები; არათანაბარია წელის სამკუთხედები (ნახ.4). არასწორი სხეულის მდგომარეობა არამხოლოდ ადამიანის გარეგნობის არასასიამოვნო შტრიხია, არამედ ის უარყოფითად მოქმედებს შინაგანი ორგანოების მუშაობაზე. ასეთ მოსწავლეებს ფიზიკური აქტივობა და ფიზიკური სავარჯიშოებისა და თამაშების შესრულებისადმი ინტერესი გაცილებით ნაკლებად აქვთ; ისინი ძალიან მალე იღლებიან, მშვიდ მდგომარეობაში გულის კუმშვის სიხშირე ბევრად მეტია, ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულების შემდეგ აღდგენითი პროცესები ნელა მიმდინარეობს. თითოეულ მოსწავლეს შეუძლია საკუთარი სხეულის მდგომარეობის შემოწმება. ამისათვის მიდით კედელთან, ამასთან შეინარჩუნეთ თქვენთვის ჩვეული სხეულის მდგომარეობა, დადექით მასთან ახლოს. თუ ამ დროს თქვენ ეხებით კედელს ზურგით, ბეჭებით, საჯდომით და ქუსლებით, მაშინ თქვენ სწორი სხეულის მდგომარეობა გაქვთ. ხოლო თუკი თქვენ ყველა აღნიშნული წერტილით არ ეხებით კედელს, მაშინ თქვენ გაქვთ სხეულის არასწორი მდგომარეობა.

არასწორი სხეულის მდგომარეობის პროფილაქტიკისათვის აუცილებელია ქვემოთ აღნიშნული მითითებების შესრულება:

1. სხვადასხვა სავარჯიშოების შესრულებით სხეულის კუნთების სხვადასხვა ჯგუფების გამყარება;
2. ეცადეთ ტანი ყოველთვის სწორად დაიჭიროთ და თანაბრად გაანაწილოთ სხეულის სიმძიმე სიარულის, ჯდომის და დგომის დროს;
3. უარი თქვით ტვირთის ან ჩანთის ერთი ხელით ტარებაზე;
4. სისტემატურად შეამოწმეთ სხეულის მდგომარეობის სისწორე.

ვერტიკალურ მდგომარეობაში ადამიანის სხეული იჭერს კუნთებს. მოხრილი სხეულის მდგომარეობისათვის რეკომენდებულია ისეთი სავარჯიშოების შესრულება, რომლებიც ხერხემლის უკანა ნაწილის მოძრაობის ზრდას შეუწყობს ხელს. ამასთან, ზურგისა და მხრების კუნთების გამყარებაც აუცილებელ ელემენტს წარმოადგენს. აუცილებელია, თავის ყოველთვის სწორად დაჭერა. წინ დახრილი თავი ამცირებს ზურგის კუნთების ტონუსს, რაც თავის მხრივ იწვევს ხერხემლის ზედა ნაწილის მოხრას და ზოგადად სხეულის მოხრილ მდგომარეობას. მოხრილი ზურგისთვის რეკომენდებულია ისეთი სავარჯიშოების შესრულება, რომლებიც მიმართულია მუცლის, ზურგისა და წელის კუნთების გამყარებაზე. ეს მოგვცემს ხერხემლის არაბუნებრივი მოხრილობების თანდათანობით თავიდან აცილების საშუალებას. აუცილებელია, ყოველდღე, მივცეთ ჩვენს კუნთებს მოდუნების საშუალება. ამ მიზნით საჭიროა, 10-15 წუთის განმავლობაში, დავწვეთ იატაკზე ზურგით და შევეცადოთ მოვადუნოთ კუნთები.

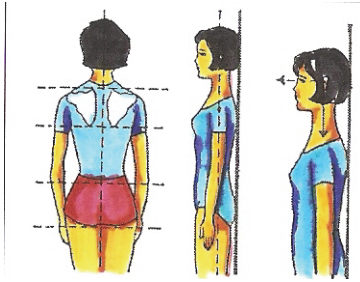
ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედება ორგანიზმზე. სხეულის კორექცია

ადამიანის სხეული ყალიბდება საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისა და კუნთოვანი სისტემისაგან. ორგანიზმის ეს ორი კომპონენტი სავარჯიშოების ზეგავლენით შეიძლება განვითარდეს და გაუმჯობესდეს.

საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატი შედგება ჩონჩხისა და კუნთებისაგან. ადამიანის ჩონჩხი, რომელიც შენაწევრებულია სახსრებით, იოგებით და კუნთოვანი კვანძებით, შედგება 200 ძვლისაგან. მოძრაობისას, სხვადასხვა ინტენსივობითა და მიმართულებით შესრულებული ფიზიკური დატვირთვისაგან, კუნთები განივკვეთში სქელდება და ყალიბდება. სახსრების დამაკავშირებელი იოგები მყარდება, ყალიბდება ძვლოვანი სისტემა და ელასტიურობის უნარი.

კუნთოვანი სისტემა. ადამიანის ყველა მოქმედება ხორციელდება კუნთების კუმშვის შედეგად გამოვლენილი ძალის მეშვეობით. კუნთოვანი სისტემის მიერ გაერთიანებული ცალკეული ძვლები და სახსრები ქმნიან საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატს. არსებითად, ორგანიზმის კუნთოვანი სისტემა - ეს არის ძირითადი ფაქტორი, რომელიც განსაზღვრავს ჩონჩხისა და სახსრების განლაგებას. კუნთოვან სისტემაში არსებული არაპროპორციულობა, კუნთების ცალკეული ჯგუფების სუსტი განვითარება, ძვლების არასწორი განლაგება და ა.შ. უარყოფით ზეგავლენას ახდენენ ადამიანის შინაგან ორგანოებზე და სხეულის მოყვანილობაზე.

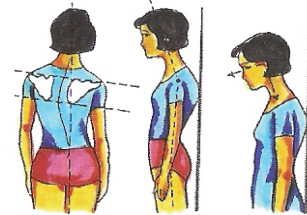
სხეულის მდგომარეობა - ეს არის კუნთოვან სისტემასა და საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე დაყრდნობით ჩამოყალიბებული სხეულის მდგომარეობა. როგორც ხედავთ სხეული შედგება ორი ანატომიური სისტემისაგან: საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისგან და კუნთოვანი სისტემისგან, რომლებიც ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედებით შეიძლება შეიცვალოს, განვითარდეს და ჩამოყალიბდეს. სხვა სიტყვებით, ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედებით, კუნთოვანი სისტემის შეცვლითა და განვითარებით შესაძლებელია სხეულის სასურველი ფორმის შექმნა. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს, რომ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში არასწორ მდგომარეობაში წოლისას, დგომისას და სიარულისასაც კი სხეულის გარკვეულ ნაწილებში სუსტი კუნთების ჯგუფებთან ერთად მნიშვნელოვანი დარღვევები წარმოიქმნება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა სხეულის წყობაშიც და ეს, თავის მხრივ, უარყოფით ზეგავლენას ახდენს მოსწავლეთა ჯანმრთელობაზე. ამ მდგომარეობის თავიდან აცილების ძირითადი გზა არის სხეულის ნაკლოვანებების წინასწარი დიაგნოსტიკა და კორექციისათვის ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენება. ქვემოთ მოცემულ ნახატებში, ნაჩვენებია მოსწავლეთა სხეულის ტიპური ნაკლოვანებები და მათი განსაზღვრის პრინციპები.



ნახ. 3

სხეულის სწორი მდგომარეობის მაჩვენებლები:

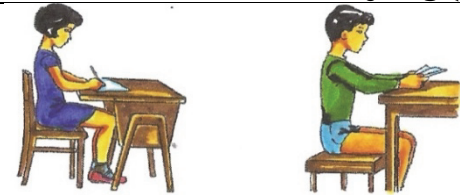
- თავი სწორად დგას, მზერა ჰორიზონტალური მიმართულებითაა, მხრები ერთ დონეზეა მკერდის წინაა გამოხსნილი;
- უკანა ხედიდან თავი, კისერი, ხერხემალი წარმოქმნიან ვერტიკალურ სწორ ხაზს; გვერდულად ხერხემალი სწორია, კისრისა და ზურგის მიდამოებში არის პატარა ჩახნეილობები (ლორდოზი), ხოლო მკერდის მიდამოში პატარა ამოხნეილობები (კიფოზი).



ნახ. 4

სხეულის არასწორი მდგომარეობის მაჩვენებლები:

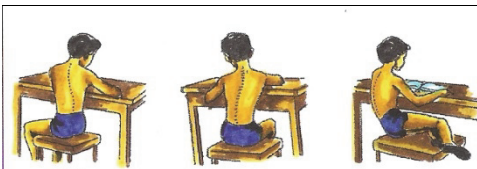
- სხეულის ვერტიკალურ ხაზთან მიმართებაში თავი მნიშვნელოვნად წინ მოდის (თავი წინა დახრილი);
- მხრები ასიმეტრიულ მდგომარეობაშია;
- მკერდი დაბლაა დაშვებული, ზურგი ნახევარწრის ფორმისაა;
- მუცელი წინაა წამოწეული, მენჯი გაწეულია უკან;
- წელის არეში ხერხემალი მნიშვნელოვნადაა გამრუდებული.



ნახ. 5

ჯდომის სწორი მდგომარეობა

ხერხემლის მდგომარეობა სწორია



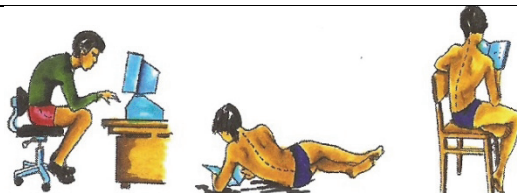
ნახ. 6

არასწორი მდგომარეობები
ჯდომისას
ხერხემლის მდგომარეობა
არასწორია



ნახ. 7

ხერხემლის მდგომარეობა
არასწორია



ნახ. 8

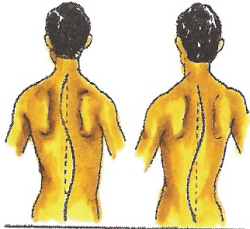
ხერხემლის მდგომარეობა
არასწორია



ნახ. 9

არასწორი ჯდომის შედეგები

1. მარჯვენა მხრის სქოლიოზი;
2. მარცხენა მხრის სქოლიოზი.



ნახ. 10

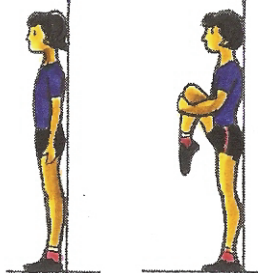
S – ფორმის სქოლიოზი.

თუ მოსწავლის ხერხემალში შეინიშნება ზემოთაღნიშნული გამრუდებები, ამ შემთხვევაში სხეულის კორექციისათვის აუცილებელია, სპეციალურად შერჩეული, ფიზიკური სავარჯიშოების გარკვეული თანმიმდევრობით, სისტემურად და საკმარისი მოცულობით შესრულება.



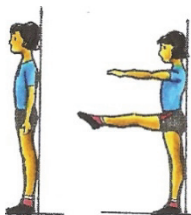
ნახ. 11

დადექით კედელთან ზურგით, შეეხეთ მას ზურგით, ბეჭებით, მენჯით და ქუსლებით. ეს მდგომარეობა შეინარჩუნეთ 5 წამის განმავლობაში. დაიმახსოვრეთ: ეცადეთ არ დაარღვიოთ ეს მდგომარეობა და ისე გადადგათ ნაბიჯი, წინ და შემდეგ უკან.



ნახ. 12

კედელთან მდგომმა, ხელებით მიიტანეთ მუხლში მოხრილი ფეხი, მუცელთან, ისე რომ არ მოშორდეთ კედელს.



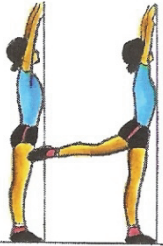
ნახ. 13

კედელთან მდგომმა, გამართეთ ხელები წინ. გამართეთ მარჯვენა ფეხი წინ, ისე რომ არ მოშორდეთ კედელს.



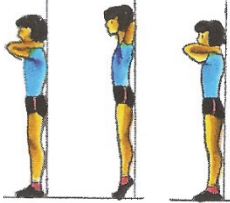
ნახ. 14

კედელთან მდგომმა, მიიღეთ სწორი სხეულის მდგომარეობა. გაშალეთ ხელები განზე, დაიხარეთ მარჯვნივ და მარცხნივ.



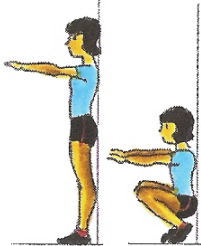
ნახ. 15

სახით კედლისკენ, ასწიეთ ხელები მაღლა, ასწიეთ ფეხები, უკან ზემოთ.



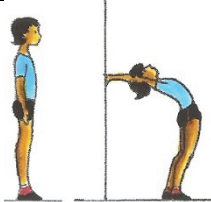
ნახ. 16

კედელთან მდგომმა, მიიღეთ სწორი სხეულის მდგომარეობა. ხელები დაიწყვეთ თავის უკან, იდაყვები წინ. აიწიეთ ფეხის წვერებზე, იდაყვები გასწიეთ განზე, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას (ს.მ.)



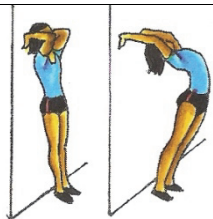
ნახ. 17

კედელთან მდგომი მიეყრდნეთ მას. გასწიეთ ხელები წინ, ჩაჯექით და გაიმართეთ ისე, რომ ამასთანავე, ეხებოდეთ კედელს ზურგით და ტანით.



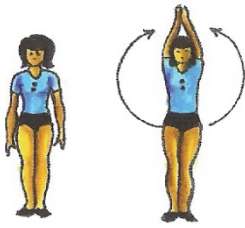
ნახ. 18

კედელთან ერთი ნაბიჯის მოშორებით ზურგით მდგომი გადაიხარეთ უკან, მიეყრდნით ხელებით კედელს, გადაიხარეთ ხერხემლის ზედა ნაწილში.



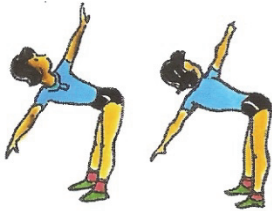
ნახ. 19

კედელთან ერთი ნაბიჯის მოშორებით ზურგით მდგომი, მიეყრდნით მას ბეჭებით და თავს უკან მოხრილი ხელებით. დაიხარეთ წინ (ხელები გამართულია), ასე გაჩერდით 4-5 წამი და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



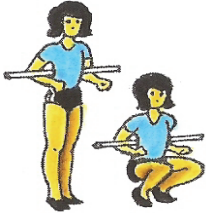
ნახ. 20

ფეხები შეერთებულია, ხელები დაბლაა დაშვებული. გაიმართეთ ზურგში, გაშალეთ მკერდი, ცოტათი ასწიეთ თავი. გამართული ხელები ასწიეთ თავის ზემოთ ყურებისკენ, ხელის გულები შეაერთეთ. იდექით ამ მდგომარეობაში 10-15 წამი.



ნახ. 21

ფეხები მხრების სიგანეზეა, ტერფები ერთმანეთის პარალელურია, ხელები სხეულის გასწვრივაა. ასწიეთ გამართული ხელები გვერდებიდან მხრების დონეზე. დაიხარეთ მარჯვენა, მარცხენა ხელით შეეხეთ მარჯვენა ფეხის ტერფს, მარჯვენა ხელი ასწიეთ ვერტიკალურად ზევით. უყურეთ ზემოთაწეულ მარჯვენა ხელს, 5 წამის განმავლობაში. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და შეასრულეთ სავარჯიშო მეორე მხარეს.



ნახ. 22

იდაყვის სახსრების ნალუნზე, ჯოხით ზურგზე, ჩაჯექით და შეინარჩუნეთ სწორი სხეულის მდგომარეობა.



ნახ. 23

გასწიეთ ფეხის წვერები და დაჯექით ქუსლებზე, ხელები წაიღეთ თავის უკან. წამოიწიეთ ქუსლებიდან, გაშალეთ გამართული ხელები გვერდებზე ხელისგულებით ზემოთ, მაგრად გამოსწიეთ მენჯი წინ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 24

დაეყრდენით გამართული ხელებით იატაკს. ამოხნიქეთ ზურგი და გაჩერდით ასე 5-7 წამი, ჩაზნიქეთ წელი და გაჩერდით ასე 3-5 წამი.



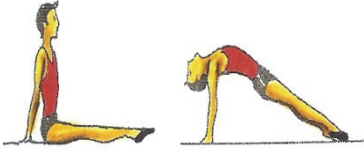
ნახ. 25

დაეყრდენით გამართული ხელებით იატაკს. წელში გაზნექით გასწიეთ უკან გამართული ფეხები (მორიგეობით) და თავი.



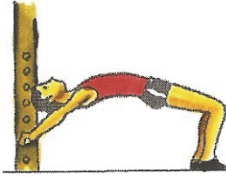
ნახ. 26

ბურთი (გასაბერი ან ნატენი) - ზურგს უკან. გადახრა უკან. გადახარეთ (ბურთი წელს ქვემოთ) ისე, რომ არ მოაშოროთ მენჯი იატაკს. სასურველია თავით შეეხოთ იატაკს, ხელები ზემოთ (ან თავს უკან).



ნახ. 27

შეაერთეთ ფეხები. დაეყრდენით უკან გამართული ხელებით იატაკს, მოიხარეთ, რაც შეიძლება ზემოთ ასწიეთ მენჯი, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 28

დაჯექით ზურგით სატანვარჯიშო კედელთან, მოეჭიდეთ ხელებით ქვემოდან მეორე ლარტყას. მოხარეთ ფეხები (ისე, რომ არ მოაშოროთ იატაკს). აწიეთ მენჯი და გაიზნიქეთ.



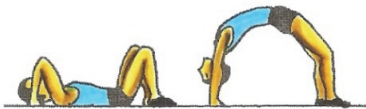
ნახ. 29

ხელები (მოხრილი იდაყვებში) - თავის უკან. დაეყრდნეთ თავით ხელებს და მენჯით იატაკს, გაიზნიქეთ ისე, რომ ბეჭები არ ეხებოდნენ იატაკს.



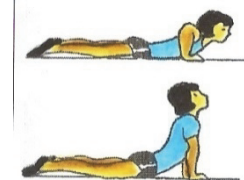
ნახ. 30

გამალეთ ხელები განზე. დაეყრდნით იატაკს ზურგით, ქუსლებით და ხელებით, წამოსწიეთ ტანი და გაჩერდით ესე 3-5 წამი.



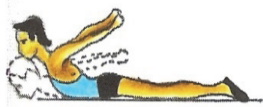
ნახ. 31

ხელებით დაეყრდნით იატაკს თავი გვერდზე (მტევნები გაშლილია ფეხებისკენ, იდაყვები ზემოთ) ფეხები მხრების სიგანეზეა და მოხრილია მუხლებში. შეასრულეთ „ხიდი“ და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 32

დაეყრდნით იატაკს მოხრილი ხელებით. მოხარეთ ხელები და ისე, რომ არ მოაშოროთ თემო იატაკს, გადასწიეთ თავი უკან, მაქსიმალურად გაიზნიქეთ, გაჩერდით ესე 3-5 წამი და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 33

ხელის მტევნები შეაერთეთ ზურგს უკან. ასწიეთ თავი და მხრები, გაიზნიქეთ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. ფეხები არ მოაშოროთ იატაკს.



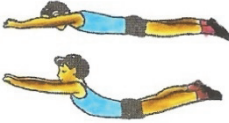
ნახ. 34

ხელის მტევნები შეაერთეთ თავს უკან. ასწიეთ თავი, მხრები და ფეხები; გაიზნიქეთ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



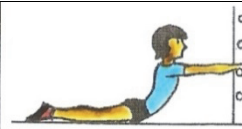
ნახ. 35

ოდნავ ასწიეთ მოხრილი ფეხები, მოეჭიდეთ ხელებით ტერფებს და გასწიეთ ისინი თავისკენ. გაჩერდით ასე 5-7 წამი.



ნახ. 36

გასწიეთ ხელები წინ. მოაშორეთ ხელები და ფეხები იატაკს და გაიზნიქეთ. გაჩერდით ასე 3-5 წამი.



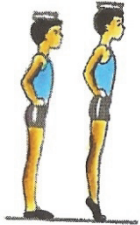
ნახ. 37

დაწექით თავით სატანვარჯიშო კედლისაკენ, ჩაეჭიდეთ იდაყვებში მოხრილი ხელებით მეორე ლარტყას. გამართეთ ხელები, გაიზნიქეთ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 38

სკამის წინ, გაჭიმეთ ხელები ტანის სიგრძეზე. წამოსწიეთ ტანი, გაიქნიეთ გვერდებზე გამართული ხელები და დაუშვით ისინი სკამის კიდეზე. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ნახ. 39

დაიდეთ თავზე ნივთი და დადექით ისე, რომ შეინარჩუნოთ სხეულის სწორი მდგომარეობა, აიწიეთ ფეხის წვერებზე, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



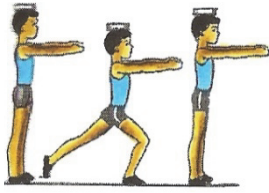
ნახ. 40

ფეხები მხრებზე განიერია, ხელები დაშვებულია. ბრუნები მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელები განზე.



ნახ. 41

დადექით კედელთან, ასწიეთ მკერდისკენ მონაცვლეობით ჯერ მარცხენა, შემდეგ კი - მარჯვენა მუხლი.



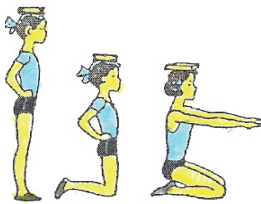
ნახ. 42

ხელები ერთად წინ. გააკეთეთ გამოხდომები წინ ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ფეხით.



ნახ. 43

ფეხები ერთად, ხელები წელზე. ჩაჯექით და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



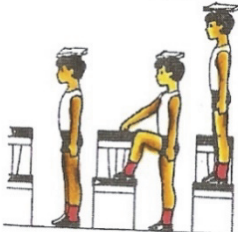
ნახ. 44

დაეშვიტ მუხლებზე, დაჯექით ქუსლებზე და ადექით.



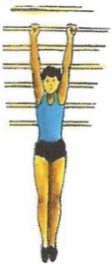
ნახ. 45

სწორ სხეულის მდგომარეობაში დაჯექით სკამზე და ადექით.



ნახ. 46

დადექით სკამზე ან მაგიდაზე, შემდეგ ჩამოდით იატაკზე.



ნახ. 47

სატანვარჯიშო კედელზე ან ღერძზე დაკიდება.



ნახ. 48

ღერძზე დაკიდებული გაიზნიქეთ წელში, გასწიეთ ფეხები და თავი უკან.



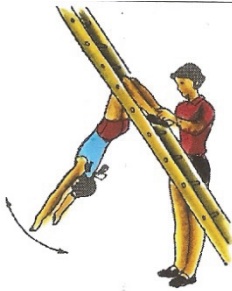
ნახ. 49

რაც შეიძლება მეტად მიატრიალეთ ტანი მარჯვნივსავე და მარცხნივსავე. ფეხები შეაერთეთ და გამართეთ.



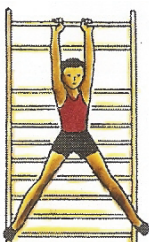
ნახ. 50

მოიქნიეთ გამართული ფეხები მარჯვნივ და მარცხნივ. («ქანქარა»).



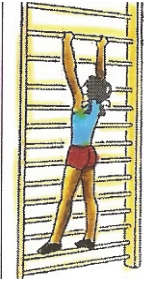
ნახ. 51

სატანვარჯიშო კიბეზე მოხრილი ფეხებით დაკიდებულმა გააქანეთ ტანი წინ და უკან.



ნახ. 52

სატანვარჯიშო კედელზე (ან ძეგლზე) დაკიდებულმა გაშალეთ ფეხები განზე.



ნახ. 53

სატანვარჯიშო კედელზე დაკიდებული ფეხებით
შეეხეთ ერთ-ერთ ქვედა ლარტყას.
გადაადგილდით მარჯვნივ და მარცხნივ.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა კომპონენტებისგან ყალიბდება ადამიანის სხეული?
2. სწორი სხეულის მდგომარეობის მაჩვენებლები;
3. არასწორი სხეულის მდგომარეობის მაჩვენებლები;
4. არასწორი სხეულის მდგომარეობის გამოვლენის ძირითადი მიზეზები;
5. რა წარმოადგენს არასწორი სხეულის მდგომარეობის გამოსწორების ძირითად საშუალებას?
6. კუნთების რა ჯგუფების განვითარებაა აუცილებელი ხერხემლის გამრუდების გამოსასწორებლად?

მოსწავლეთა განვითარების ფსიქოლოგიური თავისებურებები

ფიზიკური აღზრდის ღირსებებით სრულფასოვნად სარგებლობისთვის, თქვენ, პირველ რიგში, უნდა იცოდეთ მოზარდი ორგანიზმის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური თავისებურებები, მათი ზემოქმედება თქვენს მოქმედებებზე, შეიცნოთ საკუთარი თავი როგორც პიროვნება. თქვენი ახლანდელი ასაკი ითვლება მოზარდის ასაკად. ამ ასაკში შეინიშნება ცხოვრებისეული საქმიანობების ამალგება და ხდება ორგანიზმის საფუძვლიანი გადაწყობა. ეს ცვლილება ეხება არამხოლოდ ფიზიკურ განვითარებას, არამედ ხდება პიროვნების შესამჩნევი ფორმირება, - ბავშვობიდან სიყმაწვილეში გადასვლა. მიმდინარეობს ინტენსიური ფიზიკური განვითარება, ჩონჩხის გამძალება, შეინიშნება მოსწავლის კუნთოვანი აპარატის სრულყოფა. გულისა და სისხლძარღვების განვითარების სიმალლესთან შეუსაბამობა, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მოქმედების გაძლიერება, იწვევს სისხლის მიმოქცევის დროებით დარღვევებს, მომატებულ ადგზნებადობას, არტერიული წნევის მომატებას, სწრაფ დაღლას. ფიზიკური განვითარების უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს წარმოადგენს სქესობრივი მომწიფება.

მოზარდებს ამ ასაკში დამოუკიდებლად შეუძლიათ შემოქმედებითად აზროვნება, შედარება, შეჯამება და დასკვნების გამოტანა. ნების გამოხატვის თავისებურებებს მოზარდებში აქვს თავისი განსაკუთრებული ხასიათი. მატულობს გამხედრობის გამოქვავება, მცირდება გამძლეობისა და საკუთარი თავის ფლობის უნარი, კლებულობს დისციპლინირებულობა. ამ ასაკში ნებისყოფა ვლინდება მხოლოდ მოზარდისათვის საინტერესო სამუშაოში.

მომატებული აქტივობა – არის მოზარდთა მახასიათებელი თავისებურება. ისინი ავლენენ მეტის გაგებისა და შეძლების სურვილს, ამასთან დაკავშირებით მათ უჩნდებათ მისწრაფება ხელი მოკიდონ ყველაფერს, გატაცებული იყვნენ ხან ერთი და ხან მეორე საქმით. თუმცა, მათ ყოველთვის არ გამოსდით დაწყებული საქმის დამთავრება. ამ პერიოდში მოზარდის განმასხვავებელ თავისებურებას წარმოადგენს დამოუკიდებლობის გამოქვავება. მოზარდი იწყებს თავისი ფიზიკური და სულიერი ძალების შეცნობას, გარკვეული ამოცანების დასახვისა და ამოხსნის უნარის შეგრძნებას. ამასთან დაკავშირებით მას უჩნდება სურვილი, რომ აღიარონ მისი, როგორც ზრდასრულის, უფლებები. მოზარდები ყოველთვის არ ითვალისწინებენ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, მათი მოთხოვნები ძირითადად გადამეტებულია და ყოველთვის არ შეესაბამება რეალობას. მოზარდის პიროვნების ჩამოყალიბებისათვის მნიშვნელოვან მომენტს წარმოადგენს საკუთარი როლისა და ადგილის განსაზღვრა საზოგადოებაში, თვითშეფასება, საკუთარი თავისა და თავისი დამახასიათებელი თვისებებისადმი ინტერესის გამოვლენა, თავისი თავის სხვებთან შედარების სურვილი. ამ პროცესში სხვების აზრი - მშობლების, მასწავლებლების, ამხანაგების - მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. ეს მოზარდს აძლევს საშუალებას საკუთარ თავს შეხედოს გვერდიდან სხვისი, მისი გარემომცველი ადამიანების თვალთ. ეს კი თავის მხრივ მომართავს მოზარდს თვითაღზრდისაკენ. ვითარდება ხასიათის დადებითი შტრიხები, ქრება უარყოფითი ქცევები, ვლინდება მეგობრებთან მჭიდრო კონტაქტის აუცილებლობა და ამხანაგობის გრძნობა. ასაკობრივი განვითარების აღნიშნული თავისებურებები ქმნიან კეთილსა-

სურველ წინაპირობას ფიზიკური სავარჯიშოებით და სპორტით აქტიურად დაკავებისათვის. ერთდროულად ვლინდება აქტიური მოქმედებითი საქმიანობის, ამხანაგებთან ურთიერთობის და თვითდამკვიდრების სურვილი და ამასთან დაკავშირებით მოზარდს ეძლევა საკუთარი თავისა და შესაძლებლობების გამოვლენის საშუალება და აქედან კი გამომდინარეობს კმაყოფილების შეგრძნება.

ამ ასაკში ფართო დიაპაზონში ვლინდება ფიზიკური განვითარებისა და სრულყოფის მოტივაცია. მოზარდი განიხილავს თავის ფიზიკურ უპირატესობებს, როგორც თვითდამკვიდრების საშუალებას. ეს კი მოზარდს მომართავს იმისაკენ, რომ გააუმჯობესოს თავისი ფიზიკური მომზადება, ჯანმრთელობა, სრულყოფის თავისი სხეულის მდგომარეობა. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე და მეცადინეობებზე, სექციების მიხედვით ვარჯიშებზე, მოზარდის სურვილი - გამოავლინოს საკუთარი თავი და დაიკავოს გარკვეული სტატუსი საზოგადოებაში - უზრალოდ სძლევს საკუთარი თანატოლების დამარცხების გრძნობას. ეს მეტოქეობის სურვილი თვითმიზანი კი არ არის, არამედ კლასში, ჯგუფში განსაზღვრული სტატუსის მიღწევის საშუალებად გარდაქმნაა. ამასთან, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს რომელიმე სპორტსმენის, ისეთი პიროვნების მიბაძვა, რომელიც საკუთარ თავში განასახიერებს გამბედაობას, ძალას, სიმარდეს, ნებისყოფას, ამტანობას და სხვა თვისებებს. ასეთ სახეს მოზარდი, პირველ რიგში, პოულობს პედაგოგში, მწრთენელში, სპორტსმენებში, რომელთანაც ის ურთიერთობს, ან რომლებსაც თვალს ადევნებს, და ასევე შესაძლებელია თავის მშობლებშიც, თუკი ისინი სერიოზულად არიან სპორტით დაკავებულნი. აღსანიშნავია, რომ ასაკთან ერთად მოზარდები აღნიშნული მისაბაძი სახეების იდეალიზაციისგან განზე გადიან.

ფიზიკური კულტურით და სპორტით დაინტერესებისა და სურვილის ჩამოყალიბებაში, განსაკუთრებულ როლს თამაშობს, ფიზიკური აღზრდისა და საწრთენელი გაკვეთილების საორგანიზაციო მეთოდები, ასევე, ამ მეცადინეობებზე ემოციური ფონის არსებობა. ახალი შთაბეჭდილებისგან, თამაშით მიღებული სიამოვნებისგან, თითოეულ მეცადინეობაზე პატარა წარმატების მიღწევისგან მიღებული გრძნობები მოზარდისთვის ძლიერ მასტიმულირებელ ფაქტორს წარმოადგენს. მოსწავლეები ხვდებიან, რომ ფიზიკური სავარჯიშოებითა და სპორტით დატვირთვა გართობა კი არა, არამედ სერიოზული საქმიანობაა, რომელიც ფიზიკური და სულიერი ძალების მუდმივ გამოვლენას მოითხოვს. გუნდური ხასიათის თამაშები პირადი ინტერესებისა და მისწრაფებების გუნდურ ინტერესებზე დაქვემდებარებას აიძულებს. მაგრამ მიუხედავად ამისა გუნდურ თამაშში მოზარდები მაინც მიისწრაფვიან პირადი მიღწევებისაკენ. ამასთან შეიძლება წარმოიშვას მოსწავლეთა სხვადასხვა მოტივები მათი ფიზიკულტურულ-სპორტული საქმიანობის მიმართ:

- ფიზიკური მომზადების კარგი დონის მიღწევა;
- მოძრაობის უნარებში მომზადების გარკვეული დონის მიღწევა;
- საკუთარი თანატოლებისგან ფიზიკური მომზადების დონით გამორჩევა;
- სხეულის პროპორციული მდგომარეობის შექმნა;
- მიღწეული შედეგებით თვითდამკვიდრების გრძნობის განცდა;
- საკუთარი თავისადმი მასწავლებლის, მწრთენელის, მშობლების, მეგობრების ყურადღების მიპყრობა და მათი შეფასების მიღება.

- საკუთარი მიღწევებისაგან და საკუთარი გუნდის გამარჯვებისაგან სიამოვნების მიღება;

- იმ თავდაჯერების შექმნა, რომ „მე შემოიძლია საკუთარი თავის ფიზიკურად და სულიერად შეცვლა“.

მოსწავლის ემოციური მდგომარეობა დაკავშირებულია მთელი კლასის, კოლექტივის ემოციურ ატმოსფეროსთან. მეცადინეობების სწორი ორგანიზაციისას ვლინდება ერთობლივი საქმიანობის ხიბლი, გათვითცნობიერება მცნებისა „ჩვენ“, ვითარდება მოვალეობის, პასუხისმგებლობის გრძნობა და ერთობლივი მოქმედებების და თანამშრომლობის რწმენა. ასეთ ემოციურ ატმოსფეროში მოზარდებში შეინიშნება მომატებული ემოციური ტონუსი, საკუთარი და მეგობრების გამარჯვებებისა და დამარცხებების უფრო მძაფრი და ღრმა განცდები.

ახალი მოტივების გამოჩენისას მოზარდებში იცვლება მეცადინეობების მიზნების დასახვაც; მათ შეუძლიათ არამხოლოდ მოქმედება ვინმეს მიერ დასახული მიზნისათვის, არამედ დამოუკიდებლად მისი განსაზღვრა და მისი მიღწევის ჟინის გამოვლენაც.

დასახული მიზნებიდან და მოტივებიდან გამომდინარე, იცვლება მოსწავლეთა აქტიური საქმიანობის დონეც. დიდ ინტერესს იწვევს მოძრაობის უნარების განვითარება, სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკა, მათი სწორად და ტექნიკურად შესრულებისაკენ სწრაფვა. ეს ეხება თამაშებისა და ესტაფეტების დროს ტაქტიკური მოქმედებების შესრულებასაც. მოსწავლეებში მათთვის საინტერესო სპორტის სახეობებში მატულობს არჩევითი შემეცნებითი აქტივობა. ისინი ცდილობენ მეტი ინფორმაცია ჰქონდეთ სპორტის სახეობის ისტორიაზე, თამაშის წესებზე და სავარჯიშოების შესრულების თავისებურებებზე.

მაგალითად: ფეხბურთით დაინტერესებული მოზარდისათვის გარკვეულ ინტერესს წარმოადგენს ფეხბურთის ისტორია, კარის ზომები, თუ რომელი ჯგუფის კუნთები ვითარდება ფეხბურთის თამაშისას. ამგვარად, მოსწავლეებში თანდათანობით ყალიბდება აქტიური, დადებითი დამოკიდებულება ფიზიკური სავარჯიშოებითა და სპორტით დატვირთვისადმი, რომლებიც, საბოლოო ჯამში, ადამიანის ჯანსაღი ცხოვრების წესის შემადგენელი ნაწილი ხდება.

ისწავლეთ საკუთარი თავის მართვა!

ბევრი მოზარდი ცდილობს ჰქონდეს კარგი, ძლიერი ხასიათი, რომელსაც მოიწონებენ მის გარემოცვაში მყოფი ადამიანები.

ხასიათი – ეს არის პიროვნების ინდივიდუალური თავისებურებების ერთობლიობა, რომლებიც ვლინდება მის საქმიანობაში.

ადამიანის ხასიათი ყალიბდება და იცვლება მთელი ცხოვრების განმავლობაში. მისი ჩამოყალიბების პროცესზე რამდენიმე ფაქტორი ახდენს ზემოქმედებას:

- მოზარდის ოჯახური პირობები და ფსიქოლოგიური ატმოსფერო;
- მოზარდის მეგობრები და ნაცნობები;
- ატმოსფერო კლასში, სადაც ის სწავლობს და მოსწავლეებს შორის დამოკიდებულება;

- საკუთარი მსოფლმხედველობა და მოზარდის ინფორმირებულობის დონე;
- მოზარდის მორალური და ესთეტიკური მოთხოვნილებები და მათი რეალიზაციის შესაძლებლობა;
- ნებისმიერი სიტუაციის ანალიზისა და დასკვნების გაკეთების უნარი;
- ტემპერამენტის ხასიათი;
- მოზარდის მიმართ გამოვლენილი ყურადღება და ზრუნვა.

მოზარდის ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპებზე, ზემოთჩამოთვლილი ფაქტორებიდან, ერთ-ერთმა ან რამდენიმემ შეიძლება ითამაშოს გადაამწყვეტი როლი, მისი ხასიათის ჩამოყალიბებაში.

მოზარდის ხასიათის ჩამოყალიბებაზე მოქმედ, ერთ-ერთ ძირითად, ფაქტორს წარმოადგენს მისი ტემპერამენტი. ეს თავისებურება განსაზღვრავს ადამიანის ფსიქიკური პროცესების და მდგომარეობის ინტენსივობას, სიჩქარეს, ტემპს. სხვადასხვა ტემპერამენტის ინდივიდუუმები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან თავისი აქტიურობითა და ემოციურობით. ამასთან დაკავშირებით განსხვავებენ შემდეგ ტემპერამენტებს:

სანგვინიკური ტემპერამენტი – ძლიერი, სწრაფი, ალგუნებისა და შეკავების თანაბარი პროცესები, გაწონასწორებული.

ქოლერიკული ტემპერამენტი – ძლიერი, სწრაფი, მომეტებული ალგუნებადობით, გაუწონასწორებელი.

ფლეგმატიკური ტემპერამენტი – ძლიერი, ნელი, გაწონასწორებული.

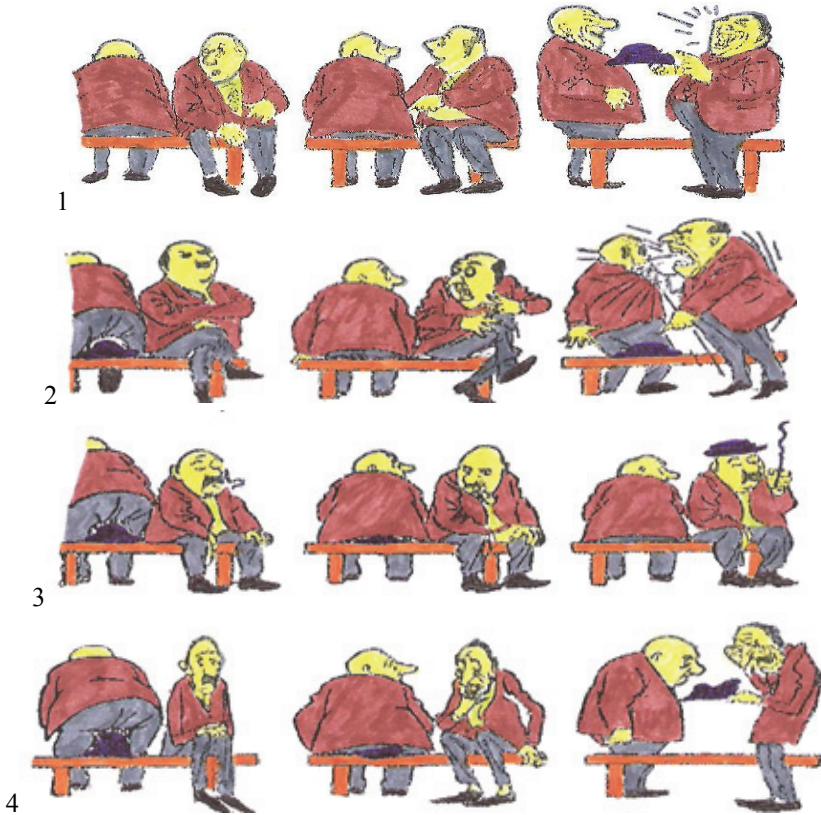
მელანქოლიკური ტემპერამენტი – სუსტი, ნელი, გაუწონასწორებელი.

სხვადასხვა ტემპერამენტის სიმტკიცე საოცრად განსხვავდება ერთმანეთისგან. ცნობილმა ჰოლანდიელმა კარიკატურისტმა, ბისტრუპმა, შექმნა ტემპერამენტის თითოეული ჯგუფის ტიპი და გამოსახა ამ ტიპების ქცევები ერთსადაიმავ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში.

თუმცადა, თუ ადამიანი მიეკუთვნება ტემპერამენტის რომელიმე ტიპს, ეს არ ნიშნავს, რომ მან გამუდმებით უნდა მოახდინოს ტემპერამენტის აღნიშნული ტიპისათვის ჩვეული ხასიათის დემონსტრირება და განამტკიცოს ეს ამ ტიპზე საკუთარი მიკუთვნებით. პირიქით, იცის რა საკუთარი ხასიათი და ნაკლოვანებები, მოზარდი მოვალეა ისწრაფოდეს საკუთარი ხასიათის შტრიხების შეცვლისა და თვითაღრზდისაკენ.

თითოეული ტემპერამენტის ტიპის ქცევას ემყარება ნერვული პროცესების ძალა და სისწრაფე, ალგუნება და შეკავება. ალგუნებისა და შეკავების პროცესების ხანგრძლივობიდან გამომდინარე სხვადასხვა ტიპის ტემპერამენტის მქონე მოსწავლეების ქცევები ფიზიკური აღზრდის მეცადინეობების დროს ერთმანეთისგან განსხვავებული იქნება.

იმისათვის, რომ გავიგოთ ჩვენი ხასიათი, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მივაკუთვნოთ საკუთარი თავი ამა თუ იმ ტემპერამენტის ტიპს, აუცილებელია დავაკვირდეთ საკუთარ თავს ყოველდღიურ ცხოვრებაში, შევადაროთ საკუთარი თავი სხვებს, გავიგოთ სხვების აზრი ჩვენს შესახებ, პატივი ვცეთ მათ შეხედულებებს. ადამიანის ხასიათი ყალიბდება სხვადასხვა სიტუაციების ზეგავლენით. საკუთარი ტემპერამენტის ქცევების თავისებურებების ცოდნით, თქვენ შეგიძლიათ აღმოფხვრათ საკუთარ ქცევებში უარყოფითი შტრიხები და თავისებურებები.



ნახ. 54

1 – სანგვინიკი; 2 – ქოლერიკი; 3 – ფლეგმატიკი; 4 – მელანქოლიკი.

თვითდამკვიდრება – როგორც თვითაღზრდის საშუალება. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი - ეს არის კეთილსასურველი ატმოსფერო მოსწავლეთა მოქმედების პოტენციალის დემონსტრირებისათვის. აქ მოსწავლეები არამხოლოდ თავიანთი ფიზიკური მომზადების დემონსტრირებას ახდენენ, არამედ ეძლევათ ერთდროულად მისი შეფასების, შედარების და ამ პოტენციალის განვითარების აუცილებლობის შემცენების საშუალება. „თამაშებისა“ და შეჯიბრებების გამოყენების მეთოდზე დაფუძნებულ გაკვეთილზე მოსწავლეებს შეუძლიათ საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების განსაზღვრა. ამასთან, მოძრაობის უნარების განვითარებაზე მიმართული სავარჯიშოების სისტემატური და ხანგრძლივი შესრულება, რომლებიც დადებითად ცვლიან მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების დონეს, მათში თავდაჯერებულობის გრძნობას აყალიბებს. ეყრდნობა რა მიღწეულ წარმატებებს, თავდაჯერებულობა მოზარდში ამყარებს აზრს „მე შევძელი“, „მე უფრო მეტის გაკეთება შემიძლია“ და ამით ქმნის მისი მოქმედებითი საქმიანობის საფუძველს. თუმცადა, ძალიან მნიშვნელოვანია მოსწავლეთა მოქმედებითი საქმიანობის მოტივაციის მომენტი. რისთვის გინდა გახდე ძლიერი, სწრაფი და მოხერხებული? ვინ გინდა რომ იყო? მოქალაქე, რომელიც მთელ თავის

უნარებს უძღვნის სამშობლოს, სახელმწიფოს განვითარებას, სამართლიანობის, ჰუმანიზმისა და პროგრესის ზეიმს? გმირი, რომელიც მზადაა საკუთარი სიცოცხლე, ისევე როგორც ეროვნულმა გმირებმა მუბარაიზ იბრაგიმოვმა და ფარიდ ახმედოვმა, შესწიროს აზერბაიჯანის ოკუპირებული ტერიტორიების განთავისუფლებას? სპორტსმენი, რომელსაც სურს აზერბაიჯანის დროშის აწევა საპასუხისმგებლო საერთაშორისო შეჯიბრებებზე? თუ ეგოისტური ტიპი, მორალური ნაკლოვანებებით, რომელიც არ იცავს საზოგადოებრივ, სამართლებრივ, ეთიკურ ნორმებს და ტრახახობს თავისი ფიზიკური მომზადებით?

თვითშემეცნებისა და თვითგანვითარების სურვილიდან გამომდინარე, მოზარდის პიროვნების ჩამოყალიბება შეიძლება ზემოთჩამოთვლილთაგან პირველი - დადებითი ან შესაძლოა უკანასკნელი ტიპის გზით წარიმართოს.

თამაშები და ჯგუფური საქმიანობა, როგორც ურთიერთობის საშუალება. ფიზიკური აღზრდის პროცესის ერთ-ერთ განმასხვავებელ თავისებურებას წარმოადგენს გაკვეთილზე მოსწავლეთა ერთობლივი მოქმედებითი საქმიანობის გზით დასახული მიზნის წარმატებით გადაწყვეტა. თამაშების, შეჯიბრებების, გუნდური მოქმედებების განხორციელება მხოლოდ მოსწავლეთა ერთობლივი მოქმედებითაა შესაძლებელი. ეს თითოეული მოსწავლისათვის ქმნის აუცილებლობას ააგოს თავისი დამოკიდებულება და ქცევები გუნდის მეგობრების და ასევე, მოწინააღმდეგე გუნდის ამხანაგების მიმართ შეჯიბრებების წესების და ეთიკური ნორმების ფარგლებში. ამ ფაქტორის მნიშვნელობა მდგომარეობს, არა მხოლოდ სასწავლო პროცესის წარმატებით დასრულებაში, არამედ მოსწავლეთა უნარის ჩამოყალიბებაში - ააგონ თავიანთი მოქმედებები ეთიკური, მორალური, ფსიქოლოგიური და სამართლებრივი ნორმების შესაბამისად. ეს ქმნის მოსწავლეთა ფიზიკური უპირატესობების კოლექტივის, გუნდისა და საზოგადოების სასარგებლოდ გამოყენების წინაპირობებს.

ურთიერთობისა და ქცევების ჩამოყალიბების პროცესის დროულად და სწორად წარმართვა იძლევა მოზარდში ხასიათის ისეთი ნეგატიური შტრიხების აღმოფხვრის საშუალებას, როგორებიცაა - ეგოიზმი, თავხედობა და ასე შემდეგ. ამ მიზნით ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები მოსწავლეთა ფსიქოლოგიაში დანერგილი ფასეულობების განსაზღვრის ერთგვარ პირობას წარმოადგენენ.

კითხვები და დავალები თემის მიხედვით:

1. რა არის ადამიანის ხასიათი?
2. რა მიზნით გასურთ აიმაღლოთ თქვენი ფიზიკური მომზადების დონე?
3. დაასახელეთ ადამიანის ტემპერამენტის ტიპები?
4. რა თვისებებით განსაზღვრავთ ადამიანთა ტემპერამენტის ტიპებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში?
5. თქვენი ხასიათის რა თვისებურებით გასურთ გამოირჩეოდეთ სხვებისგან?

ცხოვრების ჯანსაღი წესი

ჯანმრთელობა წარმოადგენს ადამიანის ძირითად ფასეულობას და მისი გეგმების რეალიზაციის ძირითად პირობას, მოღვაწეობის ყველა სფეროში. ჯანმრთელობის შენარჩუნება და განმტკიცება პირდაპირ დამოკიდებულებაშია პიროვნების კულტურის დონესთან, რომელიც ასახავს ადამიანის საკუთარი თავისადმი დამოკიდებულების ხარისხს. კულტურა, არამხოლოდ ჯანმრთელობის შესახებ გარკვეული ცოდნის არსებობას გულისხმობს, არამედ შესაბამის ქცევებსაც, მის გასამყარებლად და შესანარჩუნებლად. ჯანმრთელობა ფასეულია მაშინაც კი, როდესაც ის სათანადოდ არ არის აღქმული ადამიანის მიერ (რაც ახასიათებს ბევრ მოსწავლეს). ადამიანთა უმრავლესობა მხოლოდ მაშინ იწყებს ჯანმრთელობის ფასეულობის აღქმას, როდესაც ის სერიოზული საფრთხის ქვეშ იმყოფება, ან საერთოდ დაკარგულია.

ჯანდაცვის საერთაშორისო ორგანიზაციის მიერ მიღებული არის ჯანმრთელობის შემდეგი განმარტება:

«ჯანმრთელობა - ეს არამხოლოდ დაავადებებისა და ფიზიკური ნაკლოვანებების არარსებობა, არამედ სრული ფიზიკური, სულიერი და სოციალური კეთილდღეობის მდგომარეობაა»

არსებობს ჯანმრთელობის **შეფასების** სამი დონე:

- 1) ბიოლოგიური - განსაზღვრავს ორგანიზმის სრულყოფილ თვითრეგულირებას, მისი ყველა ფიზიოლოგიური პროცესის გამართულ მუშაობას, რაც ადამიანს აძლევს ცხოვრებისეული საქმიანობის ბუნებრივ და სხვა პირობებთან წარმატებით ადაპტირების საშუალებას;
- 2) სოციალური - განიხილავს ჯანმრთელობას, როგორც ადამიანის მიერ სწავლაში, მუშაობაში, საზოგადოებრივ და კულტურულ საქმიანობაში სოციალური აქტივობის გამოვლენის საზომს;
- 3) პიროვნული - განიხილავს ჯანმრთელობას, როგორც ავადმყოფობის უარყოფას, მის აღმოფხვრას, პროფილაქტიკას (გაფრთხილებას).

ჯანმრთელობაზე მოქმედ ფაქტორებს წარმოადგენს: ცხოვრების წესი, მემკვიდრეობა, გარე ატმოსფერო და ბუნებრივ-კლიმატური პირობები, სამედიცინო მომსახურება. ყველაფერ ამის გათვალისწინება, აუცილებელია, ჯანმრთელობის გამყარებისას.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის კომპონენტები: ყურადღება გავამახვილოთ ცხოვრების წესზე, როგორც მეტად მნიშვნელოვან ფაქტორზე ადამიანის ჯანმრთელობის გასამყარებლად.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის კომპონენტებია: დღის რეჟიმი, ჰიგიენა, რაციონალური კვება, გაკაჟება, შრომისა და დასვენების მონაცვლეობა, მოძრაობის აქტივობის მიზანმიმართული რეჟიმის ორგანიზაცია, ფიზიკური სავარჯიშოებითა და სპორტით დატვირთვა.

ჯანსაღი ცხოვრების წესი დადებითად მოქმედებს ორგანიზმზე და პიროვნულ თვისებებზე. *ქცევებში* ვლინდება მობილიზებულობა, საკუთარი

ფიზიკური მიმზიდველობის შეგრძნება, ოპტიმისტური განწყობა, მოხერხებული ურთიერთობა, მაღალი ცხოვრებისეული ენერჯია, საკუთარი თავისუფალი დროის ორგანიზების უნარი და ა.შ. **ფსიქოლოგიური** კუთხით აღინიშნება კარგი გუნება-განწყობილება, ძლიერი ნებისყოფა, მიზანმიმართულობა, დასახული მიზნის მიღწევის ჟინი, გადაწყვეტილების სიმტკიცე, არასასიამოვნო ცხოვრებისეული სიტუაციებისადმი მდგრადობა. **ფუნქციონალური** კუთხით — ჯანმრთელობის უფრო მაღალი ხარისხი, კარგი შრომისუნარიანობა, ავადობისა და ავადმყოფური შეგრძნებების კლება, ფიზიკური და გონებრივი საქმიანობის შემდეგ უფრო სწრაფი აღდგენითი პროცესები, ორგანიზმის ძირითადი სისტემების მოქმედების გაუმჯობესება, წონისა და სიმაღლის მაჩვენებლების ნორმალიზება, სხეულის კარგი მდგომარეობა, სიარული და ა.შ.

ცხოვრების ჯანსაღი წესის ჩამოყალიბებისას საჭიროა მისი ყველა ელემენტის არა ერთდროულად ფლობა, არამედ ერთი-ორით შემოფარგვლა, შემდეგ კი სხვებზე გადასვლა. VII კლასისათვის შეეცადეთ დაეუფლოთ ჯანსაღი ცხოვრების წესის ყველა კომპონენტს.

დღის რეჟიმი. ბევრს ესაჭიროება ნებისყოფის გამოვლენა და მტკიცე ხასიათი, მის დასაცავად. თუმცადა, რეჟიმი ცხოვრებას მკაცრ რიტმს შესძენს, შექმნის საუკეთესო პირობებს მუშაობისა და დასვენებისთვის, ჯანმრთელობის განმტკიცებისთვის, შრომისუნარიანობის ამაღლებისთვის.

დღის რეჟიმი—ეს არის დროის სწორი განაწილება ადამიანის ძირითად ცხოვრებისეულ მოთხოვნილებებზე: ძილზე, სიფხიზლეზე, საქმიანობაზე (მათ შორის სასწავლო საქმიანობაზე), საკვების მიღებაზე.

დაწერეთ თქვენი დღის რეჟიმი ცალკე ფურცელზე და დადეთ საწერ მაგიდაზე ან დაკიდეთ კედელზე.

დღის რეჟიმში განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია **დილის ტანვარჯიში** (გამამხნევებელი ვარჯიში) — ფიზიკური სავარჯიშოების კომპლექსი, რომლებიც აიოლებენ ძილიდან სიფხიზლეში გადასვლას. მისი შესრულების შემდეგ იგრძნობა ენერჯის მოზღვავება.

დილის ტანვარჯიშის სანიშნუ კომპლექსი (ნახ. 55-62), რომელიც სრულდება შემდეგი თანმიმდევრობით:

ნახ. 55 — სუნთქვითი სავარჯიშოები (გაჭიმვები);

ნახ. 57-58 — სავარჯიშოები ტანისათვის (ბრუნები გვერდზე, «შემის ჩეხვა»);

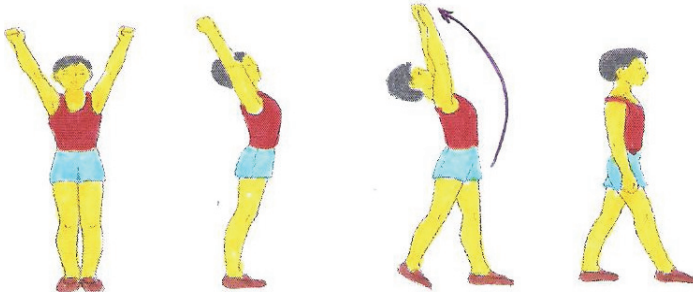
ნახ. 59 - სავარჯიშოები ფეხებისთვის (დახრები);

ნახ. 60 - ძალისმიერი სავარჯიშოები (შეტევები, დაბჯენები, ჩაჯდომები);

ნახ. 61 – სირბილი და ნახტომები;

ნახ. 62 - სუნთქვითი სავარჯიშოები და აღდგენითი სავარჯიშოები.

სავარჯიშოები შეასრულეთ 7-8-ჯერ, ძალოსნური სავარჯიშოები — 5-7-ჯერ.



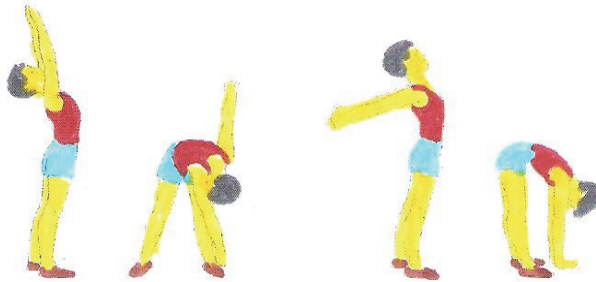
бсб. 55



бсб. 56



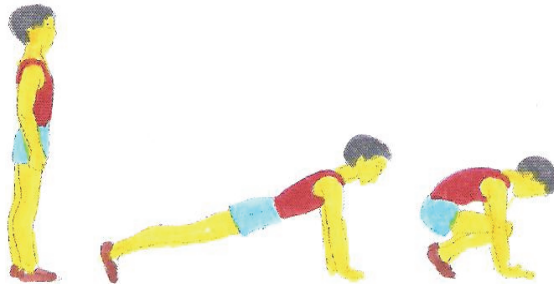
бсб. 57



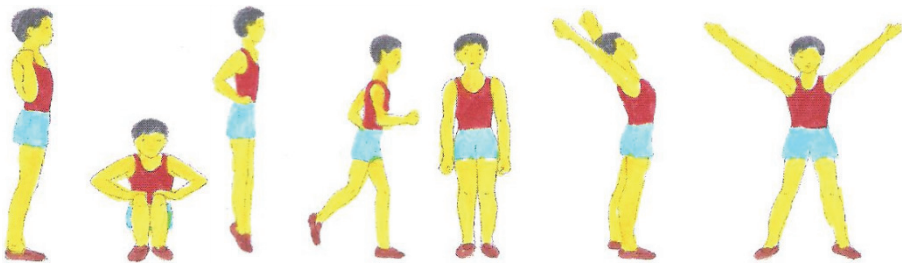
бсб. 58



ნახ. 59



ნახ. 60



ნახ. 61

ნახ. 62

დღის რეჟიმში განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს **ძილს**. ეს არის ადამიანის აუცილებელი სასიცოცხლო მოთხოვნილება, ორგანიზმის დასვენებისა და ძალების აღდგენის წყარო.

ძილის დროს ნერვული სისტემა არ რეაგირებს გამღიზიანებლებზე, ნელდება გულის მუშაობა, მცირდება სისხლის წნევა, ნელდება სუნთქვა, მცირდება ნივთიერებათა ცვლა, დუნდება კუნთები. შედეგად კი მცირდება ენერჯის ხარჯვა, ხდება სიფხიზლის დროს დახარჯული ნივთიერებების აღდგენა, უპირველეს ყოვლისა ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში.

ძილი უნდა იყოს უწყვეტი და გრძელდებოდეს გარკვეული საათების განმავლობაში. ამ შემთხვევაში ჩნდება ერთსადაიმთხვე დროს დაწოლისა და ადგომის მნიშვნელოვანი ჩვევა. 10-12 წლის მოსწავლეებისთვის აუცილებელია 9,5-10 სთ ძილი, ხოლო 12-13 წლისთვის — 9-9,5 სთ ძილი. გამუდმებით გამოუძინებელი მდგომარეობა იწვევს შრომისუნარიანობის დაქვეითებას.

იმისათვის, რომ ძილი იყოს სრულფასოვანი, აუცილებელია დავიცვათ ზოგიერთი წესი:

1. ძილის წინ აუცილებლად გავანიავოთ ოთახი (ტემპერატურა მასში უნდა

იყოს 17—20 °C).

2. ვივახშმით დაძინებამდე 2 საათით ადრე.
3. ძილის წინ არ უნდა დავლიოთ მაგარი ჩაი.
4. ძილის წინ სასარგებლოა ხანმოკლე გასეირნება.
5. რეკომენდებულია საშუალო სიმაგრის ლეიბზე და ბრტყელ ბალიშზე წოლა (რბილი ლეიბი და დიდი ბალიში აუარესებენ სხეულის მდგომარეობას და მიყვავართ ხერხემლის გამრუდებამდე).
6. ლოგინის თეთრეული უნდა იყოს სუფთა (ის უნდა გამოიცვალოს ორ კვირაში ერთხელ).
7. უმჯობესია ზურგზე და მარჯვენა გვერდზე ძილი.
8. თავზე არ უნდა დაიხუროთ საბანი.
9. ოთახის ბუნებრივად განიავებისათვის უნდა გვექონდეს პატარა ფანჯარა.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის, ერთ-ერთი აუცილებელი კომპონენტია, **მოდრაობის აქტივობა** — ყოველდღიურ ცხოვრებაში, გადაადგილებისას, ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობებისას, საჭიროა სხვადასხვა მოძრაობის მოქმედებების შეთავსება.

მოდრაობა ადამიანის ბუნებრივი ბიოლოგიური მოთხოვნილებაა. კუნთების მუშაობის შეზღუდვა აფერხებს, არამხოლოდ ორგანიზმის მრავალმხრივ განვითარებასა და ჩამოყალიბებას, არამედ ხელს უშლის ცხოვრებისათვის აუცილებელი უნარების დაუფლებას. ოპტიმალური მოძრაობის აქტივობა დადებითად მოქმედებს შრომის უნარიანობაზე, ყურადღებაზე, მეხსიერებაზე, სიბეჯითეზე და ა.შ.

მოზარდი მოსწავლეებისათვის კვირის განმავლობაში მოძრაობის სხვადასხვა ფორმის აქტივობების გამოყენება უნდა შეადგენდეს დღეში 10-12 სთ-ს, ან საშუალოდ 1,4-1,7 სთ-ს.

ფიზიკური ვარჯიში ყოველდღიურად დაგეხმარებათ ორგანიზმის ყველა სისტემების გამყარებაში, ძირითადი მამოძრავებელი თვისებების განვითარებაში.

ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობა შესაძლებელია ღია ცის ქვეშ, შენობაში, საწვრთნელ და სპორტულ დარბაზებში.

მეცადინეობებისთვის აუცილებელია გქონდეთ **სპორტული ფორმა** (ტრუსი, მაისური, სპორტული კოსტუმი, კედები ან ბოტასები).

დამოუკიდებელი მეცადინეობების დაწყებამდე უნდა ვიცოდეთ შემდეგი ძირითადი წესები:

- მეცადინეობებისათვის საუკეთესო დროა — დღის მეორე ნახევარი. ხანგრძლივობა — 20-30 წთ;
- მეცადინეობები უნდა დავიწყოთ გამამხნეველებელი ვარჯიშით, რათა გავახუროთ კუნთები, მოვამზადოთ ორგანიზმი ფიზიკური დატვირთვების შესასრულებლად;
- პირველ მეცადინეობებზე არ უნდა დავკავდეთ რთული სავარჯიშოებით. ფიზიკური დატვირთვები უნდა შეესაბამებოდეს თქვენს შესაძლებლობებს;
- გაკვეთილის განმავლობაში დატვირთვები უნდა გავზარდოთ, ან შევამციროთ თანდათანობით, გუნება-განწყობილების მიხედვით. თუ გრძნობთ გადაღლას, მაშინ მომდევნო დღეს აუცილებლად უნდა

შეამციროთ დატვირთვა (შეამცირეთ განმეორებების რაოდენობა, შესრულების ინტენსივობა და ა.შ.)

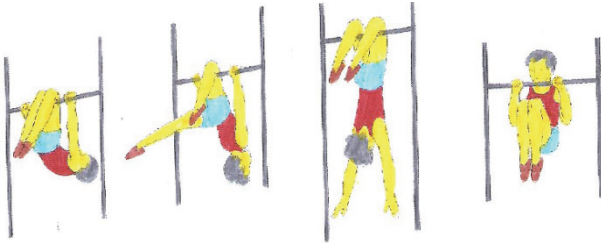
- აუცილებელია ფიზიკური სავარჯიშოების დასვენებასთან მონაცვლეობა;
- მეცადინეობების შემდეგ საჭიროა შხაპის მიღება.

ფიზიკური სავარჯიშოების შინ დამოუკიდებლად შესრულებისათვის საჭიროა, მშობლებთან ერთად, გამოჰყოთ სპეციალური ადგილი და გქონდეთ **სპორტული ინვენტარის** მცირე ნაკრები: ჰანტელები, ესპანდერები, სახტუნაო, სატანვარჯიშო გვერგვი, ჯოხი, ღერძი.

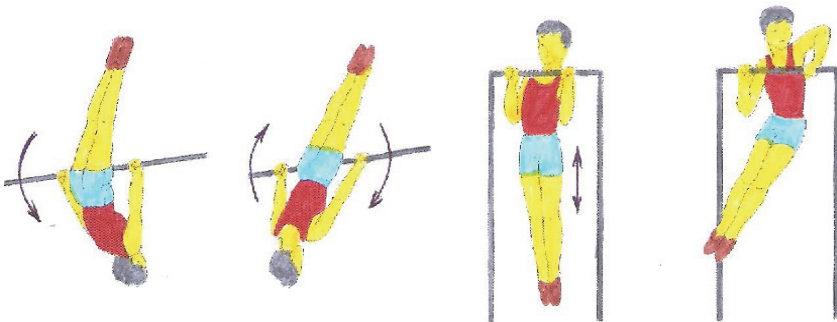
ღერძი შეგვიძლია დავაყენოთ კარის ღიობში ან მივამაგროთ კედელზე. ღერძზე ვარჯიშები განავითარებენ მხრების სარტყლის და მუცლის პრესის კუნთებს.



ნახ. 63



ნახ.64



ნახ. 65

ჰანტელები და ესპანდერი აუცილებელია ხელების, მხრების და ფეხების ძალის განსავითარებლად. უმჯობესია გქონდეთ სხვადასხვა ჰანტელები, რათა მოხდეს სავარჯიშო იარაღის წონის ცვლა. **სახტუნაოზე** ხტუნაობა განავითარებს ფეხების ძალასა და ამტანობას. **სატანვარჯიშო გვერგვი** და **სატანვარჯიშო ჯოხი** საჭიროა მოქნილობის განსავითარებელი სავარჯიშოების შესასრულებლად.

ჰიგიენა

ჰიგიენური მოთხოვნების დაცვა წარმოადგენს ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულების ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას.

პირადი ჰიგიენა. *ჰიგიენა* — სამედიცინო მეცნიერებების უძველესი სფეროა. ის შეისწავლის ცხოვრების პირობებისა და შრომის ზემოქმედებას ადამიანის ჯანმრთელობაზე და შეიმუშავებს დაავადებების თავიდან აცილების, ჯანმრთელობის შენარჩუნების და ცხოვრების გახანგრძლივების ზომებს.

პირადი ჰიგიენა — არის ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ჰიგიენის შემადგენელი ნაწილი. ეს მცნება მოიცავს სხეულის, ძილის, კვების, ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენას, შრომისა და დასვენების გონივრულად მონაცვლეობას ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებით, მავნე ჩვევებზე უარის თქმას.

სხეულის ჰიგიენა. კანი არის ადამიანის სხეულის გარეგანი საფარი. ის ხელს უშლის ორგანიზმში პათოგენური ბაქტერიების შეღწევას, იცავს შინაგან ორგანოებს მექანიკური დაზიანებებისგან, მონაწილეობს სხეულის ტემპერატურის რეგულირებაში, გაცვლის და გამოყოფის პროცესებში. კანში მოთავსებულია ბევრი მგრძობელობითი ნერვული დაბოლოება (რეცეპტორები), რომლებიც აღიქვამენ სითბოს, სიცივეს, შეხებას, ტკივილს. კანში მდებარეობს საოფლე და საცხიმე ჯირკვლები. მათი სრულყოფილად მუშაობის უზრუნველსაყოფად, აუცილებელია კანის სწორი მოვლა.

საჭიროა, ყოველდღიურად, დილით და საღამოს პირის ცივი წყლით, ხოლო კვირაში ერთხელ - საპნით დაბანა. იმისათვის, რომ ავიცილოთ კანის სიმშრალე, არაა რეკომენდებული ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას გაოფლიანებული სახის ხელებით გაწმენდა, ვინაიდან ამ დროს შესაძლებელია კანის ღია ფორებში მიკრობების შეღწევა, რაც თავის მხრივ გამოიწვევს ანთებით პროცესს. ოფლის მოსაშორებლად უნდა გამოვიყენოთ ჰიგიენური ხელსახოცები, სუფთა მშრალი პირსახოცი. უმჯობესია შხაპის ყოველდღიურად მიღება, განსაკუთრებით კი ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობის შემდეგ. ჩვევად უნდა აქციოთ ჭამამდე და ჭამის შემდეგ ხელების დაბანა. აუცილებელია კვირაში ერთხელ საპნით და ღრუბლით დაბანა, ამის შემდეგ კი ტანის პირსახოცით გაწმენდა, კანის მასაჟის თანხლებით.

ძილის წინ საჭიროა ფეხების გრილი წყლით დაბანა, რაც შეამცირებს მათ ოფლიანობას. ფეხების ცივი აბაზანები გაკაჟების კარგი საშუალებაა. ამ პროცედურის შემდეგ საჭიროა ფეხების გამშრალეობა და ფრჩხილების დამუშავება.

თმების ჰიგიენა. საჭიროა თმების ზედმიწევნით მოვლა. მათი რეგულარულად, კვირაში არაუმეტეს ორჯერ, დაბანა. დღეში რამდენჯერმე დაივარცხნეთ თმები, ამასთან ისარგებლეთ მხოლოდ საკუთარი სავარცხლით, ან თმის ჯაგრისით.

პირის ღრუს და კბილების ჰიგიენა. ადამიანის გარეგნობა ბევრად არის დამოკიდებული მისი კბილებისა და ღრმილების მდგომარეობაზე, რამეთუ ისინი

თვალსაჩინოა ყოველი ჩვენი საუბრისა და გაღმებისას. ავადმყოფმა კბილებმა შეიძლება ცუდი ზეგავლენა მოახდინონ საქმლის მომწელებელი და გულსისხლძარღვთა სისტემების მუშაობაზე. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია კბილების რეულარულად წმენდა და დამასაჟება (დილით და საღამოს) ჯაგრისით (არც ძალიან უხეშით და არც ძალიან რბილით). კბილები უნდა გავიხეხოთ ზემოდან ქვემოთ მიმართული მოძრაობებით ზედა მწკრივის, ხოლო ქვემოდან ზემოთ მიმართული მოძრაობებით ქვედა მწკრივის გახეხვისას, ანუ ჯაგრისი უნდა ვამოძრაოთ ღრძილებიდან კბილების კიდებამდე. კბილის პასტა უნდა შევარჩიოთ ფტორის, პიტნის, ვიტამინების შემცველობით.

ფრჩხილების მოვლა. ფრჩხილებს სჭირდება განსაკუთრებული მოვლა. ისინი აუცილებლად სუფთად უნდა გვქონდეს, რათა ფრჩხილების ქვეშ არ მოხდეს მიკრობების დაგროვება. ფრჩხილებისა და ნუნების კვანტა ძალიან მავნებელია, ვინაიდან ამ დროს მიკრობებმა შეიძლება შეაღწიონ ორგანიზმში. ფრჩხილების დაჭრა რეკომენდებულია არანაკლებ ორ კვირაში ერთხელ, ამასთან ფრჩხილები ხელებზე უნდა დავიჭრათ ოვალურ ფორმამდე, ხოლო ნუნები მოვიშოროთ სპეციალური მაკრატილით. ფეხებზე ფრჩხილებს იჭრიან მოკლედ, კუთხეების ფრთხილად მომრგვალებით, რათა არ მოხდეს მათი კანში ჩაზრდა.

ჰიგიენა ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობები პირადი ჰიგიენის შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს, რადგანაც ისინი უზრუნველყოფენ ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და განმტკიცებას, კუნთების მუსკულატურის და ორგანიზმის ყველა სისტემების განვითარებას.

მეცადინეობების დროს აუცილებელია დავიცვათ შემდეგი წესები:

1. გავანიავოთ შენობა ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობების დაწყებამდე;
2. მეცადინეობებისას დავიცვათ ტემპერატურული რეჟიმი დარბაზში და ღია ცის ქვეშ.
3. თვალყური ვადევნოთ მეცადინეობების ადგილის კარგ განათებას.
4. დავიცვათ უსაფრთხოების ტექნიკა და თვითკონტროლი.
5. შევანაცვლოთ დატვირთვა დასვენებით.
6. ვაკონტროლოთ საკუთარი გუნება-განწყობილება.
7. ფიზიკური სავარჯიშოების დასრულების შემდეგ შევასრულოთ ჰიგიენური პროცედურები.

ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენა. ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას სპორტული ტანსაცმლის მიმართ არის სპეციალური მოთხოვნები, რომლებიც განპირობებულია მეცადინეობების ხასიათით და სპორტის სხვადასხვა სახეობებში შეჯიბრების წესებით. ის უნდა იყოს შეძლებისდაგვარად მსუბუქი და არ შეზღუდოს მოძრაობები. ასეთი ტანსაცმელი მზადდება მაღალი ჰაერგამტარობის მქონე ბამბის ქსოვილებისგან, რომლებიც კარგად იწოვენ ოფლს და ხელს უწყობენ მის სწრაფ აორთქლებას.

საზაფხულო სპორტის სახეობების მეცადინეობებისას ტანსაცმელი ჩვეულებრივ შედგება მაისურისგან, ტრუსისგან, ასევე ბამბის, ტრიკოტაჟის ან მატყლის სავარჯიშო კოსტუმისგან. საზამთრო სპორტის სახეობების მეცადინეობისას გამოიყენება სპორტული ტანსაცმელი მაღალი თბოდაცავი და ქარდამცავი თვისებებით.

ჩვეულებრივ ეს არის ბამბის თეთრეული, მატყლის კოსტუმი, ჯემპრი და შარვალი, ქუდი. ძლიერი ქარის დროს, ამ ტანსაცმლის ზემოდან, იცმევენ ქარდამცავ ქურთუკს. სინთეტიკური ქსოვილებისგან დამზადებული ტანსაცმლის ტარება რეკომენდებულია მხოლოდ ქარისგან, წვიმისგან, თოვლისგან დასაცავად. სპორტული ტანსაცმელი უნდა გამოვიყენოთ მხოლოდ მეცადინეობებისა და შეჯიბრებების დროს. აუცილებელია მისი რეგულარულად გაწმენდა ან გარეცხვა.

სპორტული ფეხსაცმელი უნდა იყოს მსუბუქი, მოსახერხებელი, გამძლე, უნდა იცავდეს ტერფს დაზიანებებისგან, ხოლო მისი ფორმა და ზომები უნდა უზრუნველყოფდნენ ტერფის სწორ მდგომარეობას. ვიწრო და მჭიდრო ფეხსაცმლის ხანგრძლივად გამოყენებისას იკუმშება სისხლძარღვები, რაც ხელს უწყობს ფეხების გაცივებას და ოფლიანობის მომატებას. გაკვეთილებზე და შეჯიბრებებზე უნდა გამოვიყენოთ კარგად გაწეული (ხალვათი) ფეხსაცმელი. წინდები უნდა ატარებდეს ჰაერს, იწოდეს ოფლს, იყოს სუფთა, ელასტიური და რბილი. სპორტული ფეხსაცმელი და წინდები ყოველთვის სუფთა და მშრალი უნდა იყოს, ვინაიდან მათი ტენიანობის შემთხვევაში ხშირია ფეხების გაყვლეფა, ხოლო ჰაერის დაბალი ტემპერატურისას - მოყინვა. რეზინის ჩუსტების და კედების ტარებისას რეკომენდებულია მატყლის წინდების ჩაცმა, ხოლო ფეხსაცმელებში ქეჩის დაბაშების ჩაწყობა.

საზამთრო სპორტის სახეობების მეცადინეობებისათვის აუცილებელია ისეთი ფეხსაცმელი, რომლის ზომაც თბილი დაბაშების გამოყენების და ბამბის წინდებზე მატყლის წინდების ჩაცმის საშუალებას იძლევა.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის ჯანმრთელობა?
2. რა კომპონენტებისგან შედგება ცხოვრების ჯანსაღი წესი?
3. ჰიგიენის რა მოთხოვნები არსებობს?
4. რა შედის ფიზიკური სავარჯიშოების ჰიგიენაში?

მომძრაობის მნიშვნელობა ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის

ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემური შესრულება მნიშვნელოვანწილად ახდენს ზეგავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე. ამის შესახებ ბევრი ითქვა და დაიწერა. ეს უძველესი დროიდან მოყოლებული ჭეშმარიტებაა. ძველი ბერძენი ფილოსოფოსი, არისტოტელე, აღნიშნავდა, რომ ადამიანის ორგანიზმისთვის არ არსებობს სხვა ისეთი გამანადგურებელი საშუალება, როგორც უმომძრაობაა. ფილოსოფოსმა და ექიმმა, ჰიპოკრატემ, თავისი ავადმყოფების მკურნალობისას ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებასთან ერთად დაამკვიდრა მათი გამოყენების პრინციპები. ის წერდა: „მრომისუნარიანობის ასამაღლებლად, ჯანმრთელობისთვის, ცხოვრებით ტკბობისთვის თითოეულმა ადამიანმა ტანვარჯიში, სირბილი, ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულება უნდა აქციოს თავისი ყოველდღიური ცხოვრების წესად“.

ცნობილი მოაზროვნე და ექიმი, იბნ-სინა წერდა: «თუ შენ ასრულებ ფიზიკურ სავარჯიშოებს, წამალი საჭირო აღარ არის... ადამიანს, რომელიც დროულად და სისტემურად დაკავდება ფიზიკური სავარჯიშოებით, აღარ დასჭირდება დაავადებისგან განკურნება და მკურნალობა».

როგორც ჩანს, ძველი მსოფლიოს მოაზროვნეები ჯანმრთელობის გასამყარებლად და დასაცავად ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენებას მნიშვნელოვან ფაქტორად თვლიდნენ. დღეისათვის ცნობილი სამედიცინო დაწესებულებები სიარულს, სირბილს, სპეციალური დანიშნულების სავარჯიშოებს იყენებენ, როგორც ჯანმრთელობის განსამტკიცებლად, ასევე აღდგენარეაბილიტაციის ხელმისაწვდომ საშუალებად ფიზიკური ნაკლოვანებების მქონე პირთათვის. თუმცა, ჩვენ ვცხოვრობთ იმ დროში, როდესაც პროდუქტები, რომელსაც ჩვენ ვიღებთ, ხელოვნური და გენეტიკურად მოდიფიცირებულია, ეკოლოგიური პირობები დარღვეულია და აქედან გამომდინარე, ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცება გადაქცეულია ერთ დიდ აქტუალურ პრობლემად. ამას ემატება საზოგადოების სოციალური, ეთნიკური, რელიგიური პრობლემები. შეიძლება ითქვას, რომ თანამედროვე ადამიანი ცხოვრობს ექსტრემალურ პირობებში. ფიზიკური სავარჯიშოების გამოყენება თითოეული ადამიანისათვის აუცილებელი ხდება მისი ჯანმრთელობის განსამტკიცებლად.

რა არის ჯანმრთელობა?

ჯანმრთელობა - ეს არის მდგომარეობა, რომელიც გამოხატავს სხვადასხვა ფუნქციონალური სისტემების შეთანხმებულ მოქმედებას, რაც უზრუნველყოფს ორგანიზმის ბიოლოგიურ მთლიანობას. ჯანმრთელობის დანიშნულება ემყარება ფსიქოლოგიური, ფიზიოლოგიური და ფიზიკური ფაქტორების ერთობლიობას. თუმცა, ადამიანის ჯანმრთელობა - სოციალური არსის მქონე ფაქტორია. აზერბაიჯანელი ხალხის ეროვნული ლიდერი, ჰეიდარ ალიევი, აღნიშნავდა: «ჯანმრთელ და ფიზიკურად მომზადებულ ადამიანს შესაძლებლობა აქვს დიდი სარგებელი მოუტანოს საზოგადოებას». ამ კუთხით, ფიზიკურად მომზადებულ ახალგაზრდობას შეუძლია სამშობლოს დაცვა, პროფესიონალურ სფეროში

ნაყოფიერად მოღვაწეობა. ადამიანის ჯანმრთელობა ფასდება რამდენიმე კრიტერიუმით. *ესენია:*

1. **ფიზიკური განვითარება.** ამ ფაქტორს მიაკუთვნებენ მოსწავლის წონისა და სიმაღლის, მკერდის გარშემოწერილობის და სხეულის პროპორციულ მაჩვენებლებს. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში შეიძლება შეხვედეთ სხვადასხვა ფიზიკური განვითარების მაჩვენებლების მქონე მოსწავლეებს. დაკვირვებები და სტატისტიკა გვიჩვენებს, რომ დღეისათვის არსებული ნაკლოვანებებიდან ყველაზე ხშირად გვხვდება სხეულის არაპროპორციულობა და პრობლემები ჭარბ წონასთან დაკავშირებით. ასეთი მდგომარეობა შეიძლება უკავშირდებოდეს სხვადასხვა მიზეზს: არასწორ კვებას, დაავადებას, ზრდის განვითარებას, ენდოკრინული და ნერვული სისტემის დარღვევებს, და რაღა თქმა უნდა, ფიზიკურ უმოძრაობას. ამასთან დაკავშირებით, წონისა და სიმაღლის ინდექსი წარმოადგენს მოსწავლეების ჯანმრთელობის ერთ-ერთ მაჩვენებელს. ცხრილში 2 მოყვანილია ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის მოსწავლეთა წონისა და სიმაღლის მაჩვენებლები.

სხეულის ნორმალური წონა
(ასაკთან და სიმაღლესთან მიმართებაში)

ცხრილი 2

ბიჭები: ვ.ს.კუზნეცოვ, გ.ა.კოლოდნიცკი, 2003

ასაკი, წელი	საშუალოზე ნაკლები სიმაღლე, სმ	სხეულის წონა, კგ	საშუალო სიმაღლე, სმ	სხეულის წონა, კგ	საშუალოზე მეტი სიმაღლე, სმ	სხეულის წონა, კგ
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1

გოგონები:

10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7

სხეულის პროპორციულობა განისაზღვრება სიმაღლისა და წონის ინდექსით.

$$x = \frac{m \text{ (სხეულის წონა, კგ)}}{h^2 \text{ (სიმაღლე, სმ)}}$$

ამ ფორმულის დახმარებით განისაზღვრება წონა სიმაღლის თითოეულ სანტიმეტრზე. ამასთან 200 გრამზე ნაკლები მაჩვენებელი მიუთითებს წონის დანაკლისზე, ხოლო 400 გრამზე მეტი მაჩვენებელი მეტყველებს მოსწავლის ჭარბ წონაზე.

2. **ფუნქციური განვითარება.** მოსწავლის ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შეფასების, ერთ-ერთ ყველაზე მარტივ, საშუალებას წარმოადგენს გულის კუმშვის სიხშირის განსაზღვრა მშვიდ მდგომარეობაში. ეს მაჩვენებელი ასაკთან ერთად მცირდება. ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად გამოყენებით, დიდ დისტანციებზე სირბილით და ცურვით ეს მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად ეცემა. ხოლო ეს თავის მხრივ მეტყველებს გულის კუნთების უფრო ეფექტურ და ეკონომიურ მუშაობაზე.

ამგვარად გულის კუმშვის სიხშირის მაჩვენებლები მშვიდ მდგომარეობაში ასახავენ ორგანიზმის ფუნქციონური სისტემის მდგომარეობას.

**გულის კუმშვის სიხშირის საშუალო
მაჩვენებლები მშვიდ მდგომარეობაში**

ცხრილი 3

ასაკი, წელი	ბიჭები	გოგონები
10	76	79
11	75	79

ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოსწავლის ფუნქციონური განვითარების დონეს განსაზღვრავს სამი მაჩვენებელი: გულის კუმშვის სიხშირე (გკს), აღდგენითი ინდექსი და ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა (ფსტ). ამავდროულად, გსკ ერთადერთი მაჩვენებელია ფიზიკურ აღზრდაში ფიზიკური დატვირთვების ინტენსივობაზე კონტროლის განსახორციელებლად. გსკ-ს მაჩვენებელი, სხვადახვა ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვების დროს, უნდა ჯდებოდეს შემდეგ საზღვრებში:

ცხრილი 4

ფიზიკური დატვირთვის ინტენსიურობა	გულის კუმშვის სიხშირე სიხმ/ წთ.	
	ბიჭები	გოგონები
დაბალი	125 -მდე	130 - მდე
საშუალო	126-145	131-155
დიდი	146-170	156-180
მაღალი	171 და>	181 და>

ფიზიკური დატვირთვების დროს, გულის კუმშვის სიხშირესთან ერთად, ორგანიზმის რეაქცია ფიზიკურ დატვირთვაზე განისაზღვრება პულსის აღდგენის კოეფიციენტით (პაკ),% -ში.

პაკ= 100

გკს დატვირთვიდან 3 წთ.-ში

გკს დატვირთვის შემდეგ დაუყოვნებლივ

პულსის აღდგენის კოეფიციენტის განსაზღვრისათვის, დატვირთვის შესრულებიდან 3 წუთის შემდეგ მიღებული გკს-ს მაჩვენებელი მრავლდება 100 და იყოფა დატვირთვის შემდეგ მაშინვე მიღებულ გკს-ს მაჩვენებელზე.

30% -ზე ნაკლები პაკ მეტყველებს დატვირთვის შემდეგ ორგანიზმის აღდგენის კარგ რეაქციაზე, დატვირთვის მიმართ კარგად განწყობაზე.

საკუთარი გულის კუმშვის სიხშირის მაჩვენებლების განსაზღვრის შემდეგ, თითოეულ მოსწავლეს შეუძლია აკონტროლოს თავისი ორგანიზმის გულსისხლძარღვთა სისტემაზე და შეადაროს ის მე-4 ცხრილში წარმოდგენილ მაჩვენებლებს.

ბიჭებში გკს მშვიდ მდგომარეობაში 1 წუთში უდრის 70-75 დარტყმას, გოგონებში ეს მაჩვენებელი უდრის 75-80 დარტყმას წუთში. გკს განისაზღვრება მაჯაზე სამი თითის დადებით (სხივური არტერია), საფეთქელზე თითების წვერების დადებით (საფეთქლის არტერია), გულის არეში ხელის გულის დადებით, კისერზე დიდი და საჩვენებელი თითების დადებით (სამილე არტერია).

გულის კუმშვის სიხშირის (გკს) გაზომვა. ეს არის გულსისხლძარღვთა სისტემაზე ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედების მნიშვნელოვანი ობიექტური მაჩვენებელი.

პულის სიხშირეს განსაზღვრავენ წამმზომით და სხეულის სხვადასხვა ნაწილში სხვადასხვა ხერხით:



მაჯაზე სამი თითის დადებით (სხივური არტერია)



გულის არეში ხელის გულის დადებით



კისერზე დიდი და საჩვენებელი თითების დადებით (საძილე არტერია).



საფეთქელზე თითების წვერების დადებით (საფეთქლის არტერია),

ნახ. 66

ჩვეულებრივ პულის სიხშირეს ითვლიან ერთი წუთის განმავლობაში; 15 ს შესაძლებელია 10 ან 15 წამის განმავლობაშიც, მაშინ მიღებული რიცხვი უნდა გამრავლდეს შესაბამისად 6-ზე ან 4-ზე. მაგალითად, თუ გკს-ის მაჩვენებელი 10 წამის განმავლობაში 12-ის ტოლია, ამ შემთხვევაში გკს-ის მაჩვენებელი უდრის 72 ($12 \times 6 = 72$).

ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობას, როგორც ჯანმრთელობის მაჩვენებელს, უდიდესი მნიშვნელობა აქვს იმიტომ, რომ სასუნთქი სისტემა უზრუნველყოფს სხეულის მოთხოვნილებას ჟანგბადის მიმართ. ეს მოთხოვნილება იზრდება მოქმედებისას დატვირთვების მოცულობისა და ინტენსივობის მიხედვით. ამასთან დაკავშირებით ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს ორგანიზმის მიერ ჟანგბადის მოთხოვნილების უზრუნველყოფაში. ქვემოთ მოცემულ მე-5 ცხრილში წარმოდგენილია

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის საშუალო მაჩვენებლები.

ცხრილი 5

ასაკი, წელი	ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა, ლიტრებში	
	ბიჭები	გოგონები
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

3. **ფსიქოლოგიური განვითარება.** ფსიქოლოგიური განვითარება წარმოადგენს ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს მოსწავლის პიროვნებად ჩამოყალიბებაში. ამასთან დაკავშირებით მოსწავლეებთან, განსაკუთრებით კი მცირე ასაკის მოსწავლეებთან, ჩატარებული ფსიქოლოგიური სამუშაო უხსნის მათ უარყოფით ემოციებს და მიმართავს მას დადებითი ემოციური ფონის და ოპტიმალური ფსიქოლოგიური პირობების შექმნისაკენ. აუცილებელია გაითვალისწინოთ, რომ მოსწავლის სტატუსი კოლექტივში პირდაპირ კავშირშია მის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობასთან. მოსწავლის ეს მდგომარეობა განისაზღვრება ფსიქოლოგიური დამაბულობით, ან სიმშვიდით. მოსწავლის არაჯანსაღი ქცევა შეიძლება გამოიწვიოს რამდენიმე მიზეზმა: ფიზიკური აღზრდის პროცესში ავტორიტარული მეთოდის გამოყენებამ, არასაკმარისმა ფიზიკურმა აქტივობამ, დღის რეჟიმის სისტემატურმა დარღვევამ, ვიდეოფილმებისა და კომპიუტერული თამაშების მეტისმეტად ბოროტად გამოყენებამ და ა.შ.

4. **მემკვიდრეობითი ფაქტორი** – რიგი ფუნქციონური და ფიზიკური ნაკლოვანებები გადაეცემა მემკვიდრეობით. ეს ფაქტორი აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების პროცესში. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე მიზანმიმართულად გამოყენებული სპეციალური სავარჯიშოების მეშვეობით იოლად შეიძლება მოსწავლის ჯანმრთელობის რიგი ფუნქციონური და ფიზიკური ნაკლოვანებების რეაბილიტირება. თუმცაღა ამისათვის აუცილებელია დიაგნოსტიკური ტესტირების ჩატარება.

5. **ორგანიზმის ამტანობა დაავადებების მიმართ.** მოსწავლის ჯანმრთელობის მნიშვნელოვან მაჩვენებელს წარმოადგენს მისი ორგანიზმის ამტანობა სხვადასხვა დაავადებების მიმართ. მოსწავლის ხშირი ავადმყოფობები მიუთითებენ მისი ჯანმრთელობის არადაამაკმაყოფილებელ დონეზე. თუ მოსწავლე წლის განმავლობაში 4 ჯერზე მეტად ხდება ავად (გრიპი, გაციება), მან აუცილებლად უნდა გაიაროს სპეციალური გამაჯანსაღებელი კურსები.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა კრიტერიუმებით ფასდება ადამიანის ჯანმრთელობა?
2. როგორ განისაზღვრება სიმალლისა და წონის ინდექსი?
3. რა მაჩვენებლებით განისაზღვრება მოსწავლის ფუნქციონური განვითარება?
4. როგორ იზომება გკს?

ადამიანის ჯანმრთელობაზე მოქმედი ძირითადი ფაქტორები

ადამიანის ჯანმრთელობაზე მოქმედ ფაქტორებს წარმოადგენს შემდეგი:

1. დღის რეჟიმი;
2. კვება;
3. გამაჯანსაღებელი საშუალებები.

სწორად შედგენილი დღის რეჟიმი დიდ როლს ასრულებს მოსწავლის ორგანიზმის გაჯანსაღებაში. მისი შედგენისას აუცილებლად გასათვალისწინებელია ცხოვრების წესი, ფიზიკური და ინტელექტუალური შრომისუნარიანობა, ზოგჯერ მოსწავლის ბიორითმიც. ასევე აუცილებლად გასათვალისწინებელია ყოველდღიურად განმეორებადი კომპონენტები: საკვების მიღება, დღის და ღამის ძილი, სუფთა ჰაერზე გასიერება, ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებაზე გამოყოფილი დრო და ა.შ. სწორი კვება წარმოადგენს მოსწავლის ორგანიზმის ოპტიმალური განვითარების უზრუნველყოფის ძირითად ფაქტორს. განსაზღვრულ უნდა იქნას მოზარდი ორგანიზმის მოთხოვნებთან შესაბამისი კვების ნორმები. მათ მიეკუთვნება შემდეგი:

1. საკვები უნდა შეიცავდეს აუცილებელ შემადგენელ კომპონენტებს;
2. კვებაში არ უნდა შედიოდეს მოდიფიცირებული პროდუქტები, კონსერვანტები, შემცველები, ასევე ვადაგასული პროდუქტები რომელთა შენახვის პირობებიც დარღვეულია და არ პასუხობს ბაქტერიოლოგიურ მოთხოვნებს.
3. კვების სწორი რეჟიმი.

რა არის საკვები?

საკვები - ეს არის კვების ნებისმიერი პროდუქტი, რომელიც ორგანიზმს ნორმალურ ფუნქციონირებაში ეხმარება. ადამიანისათვის აუცილებელ ძირითად საკვებ ელემენტებს შეიცავს პრაქტიკულად ნებისმიერი პროდუქტი. ეს არის პროტეინები (ცილები), ცხიმები, ნახშირწყლები, მინერალური ნივთიერებები, ვიტამინები. წყალი, მიუხედავად იმისა, რომ ის კვების პროდუქტს არ წარმოადგენს, აუცილებელია ორგანიზმის არსებობისათვის. უჯრედისი - ადამიანისათვის აუცილებელი ერთ-ერთი ელემენტია.

რაციონალური კვება — ეს არის მიღებული კვების პროდუქტების კალორიულობისა და ენერგოტევალობის სწორი შეხამება კვების ნორმასთან.

ჯანმრთელობა ბევრად არის დამოკიდებული იმაზე, თუ რამდენად ხარისხიანად და სწორად არის ორგანიზებული კვება.

საკვები - ეს არამხოლოდ საკვები ელემენტებია, არამედ გემო, ფერი და სუნიც. ამ შემადგენელი კომპონენტების გარეშე ჩვენ ვერ მივიღებდით სიამოვნებას საკვების მიღებისას.

კვების რეჟიმის კომპონენტების ძირითადი ფუნქციები ცხრილი 6

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

პროტეინები. პროტეინებს (ცილებს) ორგანიზმი იყენებს ქსოვილების, როგორცაა კანი, კუნთები, შინაგანი ორგანოები, თმები და ფრჩხილები, ზრდისა და აღდგენისათვის. პროტეინების შემადგენლობაში შედის ნახშირბადი, წყალბადი, ჟანგბადი, აზოტი, ზოგჯერ კი გოგირდი და ფოსფორიც. პროტეინები შეიცავენ მრავალრიცხოვან და მრავალგვარ კომბინაციებში გაერთიანებულ დაახლოებით ოცამდე ამინომჟავას. არსებობს პროტეინების ორი კატეგორია: «ძირითადი», რომელიც არ შეიძლება შექმნილი იყოს თავად ორგანიზმის მიერ და უზრუნველყოფილი უნდა იქნას კვების ხარჯზე, და «არაძირითადი», რომელიც გამომუშავდება ორგანიზმში კვების ნამეტის ხარჯზე.

პროტეინები ორგანიზმში აღწევენ, როგორც მცენარეული საკვებიდან, ასევე ხორც-პროდუქტებიდან. ცილის ძირითად წყაროს წარმოადგენს: ხორცი, რძე, კვერცხი და თევზი, ასევე ლობიო, თხილი, მარცვლეული კულტურები და ზოგიერთი ბოსტნეული. ცხოველური წარმოშობის პროტეინები უფრო სასარგებლოა ადამიანის ორგანიზმისთვის, ვინაიდან მისი ამინომჟავების შემადგენლობა მეტად პასუხობს ორგანიზმის მოთხოვნილებებს.

ვეგეტარიანელებმა ისე უნდა შეარჩიონ კვების პროდუქტები, რომ მათმა ორგანიზმმა მიიღოს ამინომჟავების აუცილებელი რაოდენობა. პროტეინების დღიური საშუალო მოთხოვნილება ზრდასრული ადამიანისთვის დაახლოებით 45 გ-ა ქალებში და 53 გ-ა მამაკაცებში. ამასთან მიახლოებული ცილების რაოდენობას შეიცავს 160-185 გ. ცხიმგაცილილი შემწვარი ბიფშტექსი, 180-210 გ. მაგარი ყველი, 7-8 კვერცხიანი პურის 17-20 ნაჭერი. თითქმის ყველა ჩვენთაგანი იყენებს იმაზე მეტს, ვიდრე ზემოთაღნიშნულ მაგალითშია მოყვანილი, მაგრამ ამას ორგანიზმისთვის არ მოაქვს სარგებელი, იმ შემთხვევების გამოკლებით, როდესაც ჭარბი პროტეინები ნაწილებად იშლება, რის ხარჯზეც ადამიანის ორგანიზმი იღებს მეტ ენერჯიას.

ცხიმები ადამიანის ორგანიზმის შემადგენლობაში შედის ცხიმები. ისინი ენერჯიის წყაროს წარმოადგენენ, ხელს უწყობენ ცილების უკეთესად ათვისებას, უზრუნველყოფენ მალალ შრომისუნარიანობას, რაც მნიშვნელოვანია ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობის დროს. ცხიმები შედის ცხოველური პროდუქტების შემადგენლობაში: ერბოში და კარაქში, არაჟანში, ნაღებში. მცენარეული ცხიმები დიდი რაოდენობითაა თევზის კონსერვებში (შპროტში, სარდინში, ვირთევზას ღვიძლში), ბოსტნეულის კონსერვებში (ყაბაყისა და ბადრიჯნის ხიზილალაში), მაიონეზში და რძეში.

ფიზიკური სავარჯიშოებით დატვირთული ადამიანებისათვის ცხიმების მოთხოვნილება შეადგენს დღე-ღამეში 100-120 გრამს.

ნახშირწყლები. ნახშირწყლები უდავოდ წარმოადგენს ენერჯიის ყველაზე ხელმისაწვდომ წყაროს, რომლებიც უზრუნველყოფენ ორგანიზმს ენერჯიის დაახლოებით 50-55 პროცენტით. ისინი შედის ბევრი საკვები პროდუქტის შემადგენლობაში, ისეთებში როგორცაა: პური, კარტოფილი, ბრინჯი, მაკარონი და მაკარონპროდუქტები. არსებობს ნახშირწყლების ორი ძირითადი სახეობა: - შაქარი და სახამებელი, ყველაზე გავრცელებულ საკვებ შაქრად ითვლება: საქაროზა, გლუკოზა და ფრუქტოზა, რომლებიც შედის ხილ-ბოსტნეულის შემადგენლობაში, თაფლში, ასევე ლაქტოზა, რომელიც მიიღება რძისგან. ნახშირწყლების წყაროებია: შაქარი, თეთრი პური, ფქვილ-პროდუქტები, ბარდა, ლობიო, ბურღულეული, კარტოფილი, ხილი, შოკოლადი, ქიშიში, თაფლი, მურაბა.

სახამებელი გვხვდება ძირითადად მარცვლეულ კულტურებში და კარტოფილში.

ვიტამინები ვიტამინები არეგულირებენ ნივთიერებათა ცვლის პროცესს, ზრდიან ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას დაავადებების გამომწვევი მიკრობების

წინააღმდეგ, ამალღებენ შრომისუნარიანობას, აქტიურ მონაწილეობას იღებენ უჯრედებისა და ქსოვილების აღდგენაში, ორგანიზმს ეხმარებიან ზრდასა და განვითარებაში. ვიტამინები არ იღებენ უშუალო მონაწილეობას გაცვლით პროცესებში. თუმცადა, ისინი, ერთიანდებიან რა ენერგეტიკულ სუბსტრატებად, ქმნიან ფერმენტ კატალიზატორებს, რომლებიც დიდ როლს ასრულებენ გაცვლით პროცესებში. ვიტამინები, რომლებიც მცირე რაოდენობით შედის რიგი ძირითადი პროდუქტების შემცველობაში, ეხმარებიან ორგანიზმს ცხოვრებისათვის აუცილებელი პროცესების კონტროლში. ვიტამინები ორგანიზმში საკვებთან ერთად უნდა შევიდეს, ვინაიდან ბევრ მათგანს ორგანიზმი დამოუკიდებლად ვერ აწარმოებს.

ბავშვებში ვიტამინების ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ისეთი დაავადებები, როგორცაა ავიტამინოზი, ამასთან შეინიშნება ზრდის შეფერხება და საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დეფორმაცია.

ვიტამინები აუცილებელია ადამიანისათვის, მაგრამ მათი გამოყენება საჭიროა ძალიან მცირე დოზებით. ამის მიუხედავად ზოგიერთი ადამიანი ცდილობს ორგანიზმში რაც შეიძლება მეტი ვიტამინის შეყვანას. სრულებითაც არ არის ამის აუცილებლობა, ვინაიდან ვიტამინები მათი ათვისების მიხედვით ან გროვდება ორგანიზმში, რაც შეიძლება საფრთხეს წარმოადგენდეს, ან სწრაფად გამოიდევენება ორგანიზმიდან. კვების დაბალანსებულ რეჟიმს, რომელშიც შედის ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის რიგი პროდუქტები, ჩვეულებრივ პირობებში შეუძლია უზრუნველყოს ვიტამინებით გამუდმებულად და საკმარისად მომარაგება და აღმოფხვრას მათ ნაკლებობასთან დაკავშირებული ავადმყოფობები.

ვიტამინების როლი და მათი ძირითადი წყაროები

ცხრილი 7

ვიტამინები	როლი	წყაროები
A (რეტინოლი)	ჯანმრთელი კანი და თვალები	თევზის ქონი, ღვიძლი, თირკმელები, კვერცხი, მოუხდელი რძე, კარაქი და მარგარინი, მუქი მწვანე და ნარინჯისფერ-ყვითელი ბოსტნეული
B ჯგუფი: B1 B2 B6 B12	ენერჯის გამოყოფა ენერჯის გამოყოფა. ენერჯის გამოყოფა და ჯანმრთელი ნერვული სისტემა და საკვების მომწელებელი სისტემა. ჯანმრთელი სისხლი ჯანმრთელი ძვლის ტვინი და სისხლი	უცხიმო ღორის ხორცი, ქატო, რძის პროდუქტები, ზოგიერთი ბოსტნეული და ხილი, მთელმარცვლიანი პური. რძე, ხორცი, ქატო, საფუარის ექსტრაქტი. მარცვლეული კულტურები, ყველი, კვერცხი, თევზი, ხილი, ხორცი, კაკალი, ოსპისებრნი (ოსპი, ბარდა) კვერცხი, თევზი, ხორცი, მთელმარცვლიანი კულტურები, ზოგიერთი ბოსტნეული კვერცხი, ღვიძლი, ხორცი, რძე
ფოლიუმის მჟავა	ანემიის აღმოფხვრა	ქატო, ზოგიერთი მწვანე ბოსტნეული
ვიტამინი C	ჯანმრთელი ღრძილები და სწრაფი გამოჯანმრთელება	კარტოფილი, სხვადასხვა ბოსტნეული, ხილი (განსაკუთრებით ციტრუსები)

ვიტამინი D	ძლიერი ძვლები	რძის პროდუქტები, თევზის ქონი, მზის აბაზანები
ვიტამინი E	უჯერი ცხიმების სტაბილიზაცია	მარცვლეული კულტურები, კვერცხი, რძე, კაკალი, მცენარეული ზეთი
ვიტამინი K	სისხლის შედედება	მარცვლეული კულტურები და ბოსტნეული

ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებისას ვიტამინებისა და მიკროელემენტების ნაკლებობა უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე.

B ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობა აუარესებს კუნთის კუმშვის თვისებებს და მის ინერვაციას, მცირდება კუნთის ტონუსი, ბავშვებში შეინიშნება „დაკიდებული მხრების“ სინდრომის ნიშნები. მუცლის კუნთების ტონუსის შემცირებასთან დაკავშირებით ირღვევა სუნთქვის რიტმი. ამ ვიტამინის ნაკლებობა ასევე უარყოფითად მოქმედებს იმ კუნთების ჯგუფის მუშაობაზე, რომელზეც მოდის ძირითადი დატვირთვა.

C ჯგუფის ვიტამინების უკმარისობა არღვევს კუნთებში ცილების გაცვლით პროცესს. ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ კუნთები არ დუნდება, იგრძნობა გამუდმებული დამაბულობა და ამიტომ წელა მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესი. ამ ვიტამინის ნაკლებობა ზემოქმედებას ახდენს კუნთების ბოჭკოებისა და იოგების სიმტკიცეზე.

A და **E** ვიტამინების ნაკლებობა აფერხებს ორგანიზმის ზრდას, არღვევს კუნთებში გაცვლითი პროცესების ბუნებრივ რიტმს.

D ვიტამინის ნაკლებობა იწვევს საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დეფორმაციას და რაქიტის წარმოქმნას.

კუნთების მუშაობისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს საკვებში მიკროელემენტების შემცველობას: კალიუმის, მაგნეზიის, კალციის, რკინის და ა.შ.

მინერალური ელემენტები. მინერალური ელემენტები ორგანიზმში მრავალრიცხოვან ფუნქციებს ასრულებენ. კალციუმი, ფოსფორი და მაგნიუმი აუცილებელია ჯანმრთელი ძვლებისა და კბილებისათვის, კალიუმი - ისეთი ქსოვილების ელასტიურობისათვის, როგორებიცაა კანი, კუნთები და ნერვები, ხოლო რკინა - ჯანმრთელი სისხლისათვის. ნატრიუმი ნებისმიერი ორგანიზმის სითხეების აუცილებელი შემადგენელი ნაწილია. ჩამოთვლილი მინერალური ელემენტების უმრავლესობა ორგანიზმისათვის აუცილებელია მცირე რაოდენობით და იმდენად ფართოდ არის გავრცელებული სხვადასხვა სახის საკვებში, რომ დაბალანსებული და სხვადასხვაგვარი კვების რეჟიმის დროს ნაკლებსავარაუდოა რომელიმე მათგანის ნაკლებობის ჩამოყალიბება.

კალცი - ვინაიდან კალცი ეხმარება ჯანმრთელი კბილებისა და ძვლების ჩამოყალიბებასა და შენარჩუნებაში, ფეხმძიმე ქალებისათვის და მოზარდი ბავშვებისათვის მნიშვნელოვანია მისი საკმარისი რაოდენობით მიღება. კალციის მცირე რაოდენობით მოხმარება იწვევს ორგანიზმის ადრეულ დაბერებას და შედეგად კი ოსტეოპოროზს, რომლის დროსაც ქალებს კლიმაქსის პერიოდში უწყალობდებათ ძვლების სიფხვიერე. კალციის მიღების კარგ წყაროებს წარმოადგენს რძის პროდუქტები, მწვანე ბოსტნეული და კონსერვირებული თევზი ძვლებითურთ.

რკინა - სისხლის წითელი უჯრედების მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია, რომელთა სიცოცხლის ხანგრძლივობაც ოთხ თვეს არ აღემატება, ამგვარად, რკინა აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალურად ფუნქციონირებისათვის. რკინა თავიდან გვაცილებს ანემიას. მენსტრუალური პერიოდის დროს ქალებს დაკარგული სისხლის

აღსადგენად განსაკუთრებით ესაჭიროებათ რკინა. რკინის შემცველ საუკეთესო წყაროს წარმოადგენს ღვიძლი და საქონლის ხორცი. მარცვლეული და ოსპის კულტურები (ოსპი, ბარდა), მწვანე ბოსტნეული და კაკაოს ფხვნილი, ასევე უზრუნველყოფენ საკმარისი რაოდენობის რკინის მიწოდებას, თუ მათი უკეთესად ათვისებისათვის მოვიხმართ **C** ვიტამინთან ერთად.

ნატრიუმი - კვების რეჟიმში ნატრიუმის ყველაზე გავრცელებული წყარო არის სუფრის, ან ჩვეულებრივი მარილი - ნატრიუმის ქლორიდი.

სხვა საკვები ელემენტები. აქ შედის წყალი და უჯრედისი.

წყალი არ წარმოადგენს რა საკვებ ელემენტს, შეადგენს ორგანიზმის 60-70%-ს და ახორციელებს საკვები ელემენტების იმ ორგანოებისა და ქსოვილებისათვის მიწოდებას, რომლებსაც ის ესაჭიროებათ. წყალი ასევე ორგანიზმს ეხმარება სისხლის მოცულობის შენარჩუნებაში და ტემპერატურის დარეგულირებაში.

ორგანიზმის შემადგენლობაში არის წყლის დაახლოებით 2/3, სისხლძარღვებში და უჯრედშორის სივრცეში 1/3, რომელიც უზრუნველყოფს ქსოვილების პლასტიკურობას. წყალი ორგანიზმს მიეწოდება როგორც საკვებთან, ასევე სასმელთან ერთად. ნივთიერებათა ცვლის პროცესში ორგანიზმში დღეში დაახლოებით 0,5 ლიტრი წყლის გენერირება ხდება.

აუცილებელია ყოველდღიურად 2ლ. წყლის მიღება იმ დანაკარგების ასანაზღაურებლად, რომლებიც ხდება სუნთქვისას, ოფლის გამოყოფისას და ასევე მყარი და თხევადი გამონაყოფებისას.

ოფლი გამოიყოფა, როდესაც სხეულის ტემპერატურა მატულობს მაღალი გარე ტემპერატურის და ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებისას. ამის წყალობით ხდება აორთქლება, რასაც მივყავართ სხეულის ტემპერატურის შემცირებამდე. მსგავსი პროცესი ზრდის სისხლში მარილების კონცენტრაციას, რაც იწვევს წყურვილის გრძობას. ამ დროს, თუ ორგანიზმში არასაკმარისი წყლის რაოდენობაა, მაშინ ირღვევა მისი ფუნქციონირება.

უჯრედისი. კვების უჯრედისი - ეს არის ძირითადი რთულად გადასამუშავებელი ნივთიერებების ნაზავი, რომლებიც არიან მცენარეების უჯრედების კედლებში და ღეროებში. საქმლის მომწელებელ სისტემაში კვების უჯრედისი გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ყლაპავს და იყენებს ორგანიზმი საკვებ ელემენტებს. ის ასევე ეხმარება ნაღვლის გამოყოფაში და ისრუტავს წყალს.

უჯრედისის ძირითად წყაროებს წარმოადგენენ: კაკალი, მარცვლეული კულტურები, ბოსტნეული, განსაკუთრებით ბარდა და ლობიო, და მთელმარცვლიანი პური.

დღეისათვის არსებობს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების მოსწავლეთა კვების რეჟიმის აწყობის 4 ვარიანტი.

ცხრილი 8

პირველი ვარიანტი	მეორე ვარიანტი
1. საუზმე – 20 % საუზმე– 10% 2. სადილი – 30-35% 3. სამხარი – 15-20% 4. ვახშამი – 20%	1.საუზმე– 25 % 2. სადილი – 30-35% 3. სამხარი – 15-20% 4. ვახშამი – 20-25%
მესამე ვარიანტი	მეოთხე ვარიანტი
1. საუზმე– 25 % 2. სადილი – 25% 3. სამხარი – 25% 4. ვახშამი – 25%	1. საუზმე– 20 % 2. სადილი – 15-20 % 3. სამხარი – 30% 4. ვახშამი – 30%

ყველაზე უფრო მისაღებად ითვლება კვების რეჟიმის მეორე ვარიანტი. აუცილებელია გაითვალისწინოთ, რომ კვებაში გამოყენებული ცილების 60% უნდა იყოს ცხოველური წარმოშობის. კვების შემადგენლობაში განსაკუთრებული როლი უჭირავთ ცხიმებსა და ნახშირწყლებს იმიტომ, რომ კვების ეს ელემენტები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ მუშა კუნთების ენერგიით უზრუნველყოფაში.

კვების რეჟიმი ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას

ფიზიკური სავარჯიშოების დამოუკიდებლად, რეგულარულად მეცადინეობებისას იზრდება ნივთიერებათა ცვლის პროცესები, ხდება მნიშვნელოვანი ენერგიის ხარჯვა, წარმოიქმნება დამატებით ვიტამინების გამოყენების მოთხოვნილება გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის შესანარჩუნებლად. ამ შემთხვევაში მოზარდისათვის აუცილებელია 4-5-ჯერ კვება დღე-ღამეში. ამასთან აუცილებელია დავიცვათ შემდეგი წესები:

- ჭამა შეიძლება მეცადინეობებიდან 30-45 წუთის შემდეგ;
- საჭიროა დღეში 4-5-ჯერ კვება:
- დილის საუზმე — დღე-ღამის საკვების მოცულობის 25% ,
- მეორე საუზმე — 10%,
- სადილი — 35%,
- სამხარი — 10%,
- ვახშამი — 20%.

კვების ჰიგიენა მოითხოვს შემდეგი ძირითადი წესების დაცვას:

- დაიბანეთ ხელები ჭამამდე და ჭამის შემდეგ;
- ისარგებლეთ მხოლოდ სუფთა ჭურჭლით;
- თვალყური ადევნეთ საკვების რაოდენობასა და ხარისხს;
- გარეცხეთ ბოსტნეული და ხილი ჭამამდე ადუღებული წყლით;
- გულმოდგინედ დალეჭეთ საკვები;
- ჭამის დროს არ ისაუბროთ და არ გაიფანტოთ ყურადღება;
- ჭამის შემდეგ პირი გამოიბანეთ წყლით.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა მიეკუთვნება გამაჯანსაღებელ საშუალებებს?
2. რა მნიშვნელობა აქვს დღის რეჟიმს ჯანმრთელობისათვის?
3. რა უნდა შედიოდეს საკვების შემადგენლობაში?
4. რა მნიშვნელობა აქვს ჯანმრთელობისათვის ვიტამინებს?
5. რა მინერალური ელემენტებია აუცილებელი საკვების შემადგენლობაში?

გაკაჟება

გასაკაჟებელი პროცედურები ზრდიან ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას გარემომცველი სამყაროს არაკეთილსასურველი ფაქტორების ზემოქმედებების წინააღმდეგ, დადებითად მოქმედებენ სისხლძარღვებზე. გაკაჟების ეფექტურობა მატულობს, თუ მას შევეთავსებთ სუფთა ჰაერზე ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებას.

გაკაჟება — ეს არის ორგანიზმზე გამაჯანსაღებელი ღონისძიებების და ზემოქმედებების კომპლექსური სისტემა ბუნების გამაჯანსაღებელი ძალების - მზის, ჰაერის და წყლის - გამოყენებით.

გაკაჟების პრინციპები:

1. **თანდათანობა.** ორგანიზმი ერთბაშად ვერ განეწყობა უჩვეულო პირობებისადმი, ამიტომ გამაღიზიანებელი ზემოქმედებების გაძლიერება უნდა მოხდეს თანდათანობით.

2. **სისტემატურობა.** გასაკაჟებელი პროცედურების ჩატარება საჭიროა სისტემატურად, ისინი უნდა იქცეს მოთხოვნილებად. გაკაჟებისას შესვენება ამცირებს გასაკაჟებელი ზემოქმედებებისადმი მდგრადობას.

3. **ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინება:** ასაკი, ჯანმრთელობის მდგომარეობა, ფიზიკური განვითარება, ცხოვრების პირობები, საცხოვრებელი გარემო.

4. **გაკაჟების საშუალებების ნაირსახეობა** სხვადასხვა ინტენსივობის ცივი და ცხელი პროცედურების გამოყენებით.

გაკაჟების საშუალებები. მზით გაკაჟება ზრდის ცენტრალური ნერვული სისტემის ტონუსს, ააქტიურებს შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების საქმიანობას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას და სისხლის შემადგენლობას, ხელს უწყობს კანში ვიტამინ *O*-ს წარმოქმნას. ყველაფერი ეს დადებითად აისახება ადამიანის შრომისუნარიანობასა და ზოგად განწყობაზე.

მზის აბაზანების მიღებისას რეკომენდებულია სიფრთხილის დაცვა. მზეზე პირველი გასვლა არ უნდა გრძელდებოდეს 5-7 წუთზე მეტხანს. შემდეგ კი ყოველი მომდევნო გაიზარდოს 3-4 წუთით და ასე 30 წუთამდე. მზის აბაზანებისათვის საუკეთესო დროა შუა სარტყელში 8-დან 12 საათამდე, სამხრეთში — 7-დან 11 სთ-მდე. მზის აბაზანების სწორად გამოყენების მაჩვენებელია მხნე გუნება-განწყობილება, კარგი ძილი და მადა, კანის ნორმალური რეაქცია (არ არის დამწვრობები და ტკივილის შეგრძნებები).

ჰაერის აბაზანები

ცხრილი 9

რეჟიმები	ტემპერატურა	ხანგრძლივობა
ცხელი	+30°C მეტი	1 —10 წთ.
თბილი	+25...+30°C	5—15 წთ.
ნეიტრალური	+21...+24°C	10 წთ. — 2სთ.
გრილი	+16...+20°C	15 წთ. —1 სთ.
ცივი	+14...+15°C	3—30 წთ.

ჰაერით გაკაჟება. გაკაჟების ეს გავრცელებული და ხელმისაწვდომი საშუალება უმჯობესია გამოიყენოთ გაზაფხულზე, ან ზაფხულში. ის აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, განამტკიცებს ნერვულ და გულსისხლძარღვთა სისტემებს. პირველი ჰაერის აბაზანების ხანგრძლივობაა 10 წთ. (ცხრილი 9), ყოველი მომდევნოსთვის დრო 10-15 წუთით იზრდება და თანდათანობით მიდის 2 სთ-მდე.

წყლით გაკაჟება. წყლის პროცედურები ატარებენ მეტად ინტენსიურ გასაკაჟებელ ხასიათს, ვინაიდან წყლის თბოგამტარობის უნარი 28-ჯერ მეტია, ვიდრე ჰაერის. გაკაჟების ძირითად ფაქტორს წარმოადგენს წყლის ტემპერატურა. წყლის პროცედურების სისტემატურად გამოყენება საიმედო პროფილაქტიკური საშუალებაა გაციების წინააღმდეგ.

წყლით გაკაჟებისას გამოიყენება შემდეგი სახის პროცედურები: დაზელვა, წყლის გადავლება, შხაპი, ბანაობა.

დაზელვა ახდენს მსუბუქ მატონიზირებელ და აღმგზნებ ზემოქმედებას ნერვულ სისტემაზე, სისხლის მიმოქცევაზე და სუნთქვაზე. ტანს ჩვეულებრივ იზელენ წყალში დასველებული პირსახოცით ან ღრუბლით, თავიდან - წელამდე, შემდეგ კი მთლიანად. ტანს იზელენ თანმიმდევრულად: კისერს, მკერდს, ხელებს, ზურგს, მუცელს, ფეხებს, რის შემდეგაც ტანს იმშრალენ ბოლომდე და იზელენ მშრალი პირსახოცით გაწითლებამდე სისხლის გულისაკენ მოძრაობის მიხედვით. დაზელვისთვის წყლის საწყისი ტემპერატურა უნდა იყოს: ზაფხულში +26...+28°C, ზამთარში +30...+32°C (ცხრ. 10)

წყლის აბაზანები

ცხრილი 10

რეჟიმი	ტემპერატურა	ხანგრძლივობა
ცხელი	+40°C მეტი	5—8 წთ.
თბილი	+36...+40°C	10—20 წთ.
ნეიტრალური	4-33...+35°C	6—30 წთ.
გრილი	+20...+32°C	3—5 წთ.
ცივი	+19°C-მდე	3—15 წმ.

პროცედურის ხანგრძლივობა 1-2 წთ. წყლის ტემპერატურა დასწიეთ 1-2°C ყოველ 7-10 დღეში.

გასაკაჟებლად რეკომენდებულია წყლის ადგილობრივი პროცედურების გამოყენებაც — ტერფების ცივი წყლით მობანა და ყელში ცივი წყლის გამოვლება.

ტერფების ცივი წყლით მობანა ხორციელდება მთელი წლის განმავლობაში ყოველდღიურად ძილის წინ. იწყებენ წყლის +26...+28°C ტემპერატურით, ხოლო შემდეგ მიჰყავთ +12...+15°C ტემპერატურამდე. ტერფების ცივი წყლით მობანვის შემდეგ გულდასმით იზელენ ტანს გაწითლებამდე.

ყ ე ლ შ ი ც ი ვ ი წ ყ ლ ი ს გ ა მ ო ვ ლ ე ბ ა ხდება ყოველდღე დილით და საღამოს. წყლის საწყისი ტემპერატურაა +23...+25°C, თანდათანობით ერთი კვირის შემდეგ ის კლებულობს 1-2°C და მიდის +5...+10°C-მდე.

წყლის გადავლება უფრო ძლიერმოქმედი საშუალებაა, ვიდრე დაზელვა. ამ პროცედურისთვის საჭიროა 1-2 ვედრო წყლის მომზადება. თავდაპირველი ტემპერატურაა: ზაფხულში +28°C, ზამთარში +30°C. თანდათან მიიყვანეთ წყლის ტემპერატურა +18° - +20 °C-მდე. გადაივლეთ წყალი ისე, რომ ის თანაბრად ჩამოიდვაროს მთელს სხეულზე - თავიდან ქუსლებამდე. წყლის პროცედურის შემდეგ დაიზილეთ ტანი გაწითლებამდე. პროცედურის ხანგრძლივობაა 3-4 წუთი.

შ ხ ა კ ი ძალიან სასარგებლოა ფიზიკური მუშაობის შემდეგ. წყლის თავდაპირველი ტემპერატურაა +35°C, ხოლო შემდეგ კლებულობს 1-3° ყოველ 5-7 დღეში, ვიდრე არ მივა+18...+20°C-მდე. ნერვული სისტემის განსამტკიცებლად იღებენ კონტრასტულ შხაპს, ამ დროს მონაცვლეობით იყენებენ თბილ და გრილ წყალს, ცხელ და ცივ წყალს და პირიქით. პროცედურა უნდა დამთავრდეს პირსახოციტ ტანის ენერგიული დაზელვით.

ბანაობა ღია წყალსაცავებში — გაკაჟების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა, რომლის დროსაც ხორციელდება ორგანიზმზე წყლის, ჰაერისა და მზის სხივების კომპლექსური ზემოქმედება. ბანაობის დაწყება შეიძლება წყლის ტემპერატურაზე +18...+20°C, სასურველია დილის და საღამოს საათებში, თავდაპირველად დღეში 1-ჯერ, ხოლო შემდეგ დღეში 2-3-ჯერ, ბანაობებს შორის 3-4-საათიანი ინტერვალის დაცვით.

შრომისა და დასვენების რეჟიმი. დღის განრიგში აუცილებელია, უპირველეს ყოვლისა, მკაცრად განსაზღვრულ დროს სხვადასხვა სახის საქმიანობების შესრულების უზრუნველყოფა; სასწავლო და საქმიანი (სახლში) მოღვაწეობის, ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობებისა და დასვენების სწორი მონაცვლეობა; ერთსადაიმავე საათებში რეგულარული კვება; საკმარისი დროით და სრულყოფილად ძილი.

დღის განრიგის ორგანიზების ძირითადი **წესებია:**

- დილით ერთსადაიმავე დროს ადგომა;
- დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშისა და წყლის პროცედურების შესრულება;
- საკვების ერთსადაიმავე საათებში მიღება;
- სუფთა ჰაერზე დღეში არანაკლებ 3 სთ. ყოფნა;
- საშინაო დავალებების ყოველდღიურად ერთსადაიმავე საათებში შესრულება;
- ფიზიკური სავარჯიშოებითა და სპორტით დაკავება, ოპტიმალური დატვირთვით, არანაკლებ კვირაში 3-ჯერ 1,5-2 საათის განმავლობაში;
- ძილი დღე-ღამეში არანაკლებ 9-10 სთ, დასაძინებლად ყოველდღე ერთსადაიმავე დროს დაწოლა.

თუ დადგენილი ცხოვრების რიტმი (დღის განრიგი) დაცული იქნება, მაშინ ის ხელს შეუწყობს ჯანმრთელობის განმტკიცებას, გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის დონის გაზრდას, სასწავლო დატვირთვების წარმატებით თავის გართმევას. მათში, ვინც მტკიცედ იცავს დღის რეჟიმს, ყალიბდება ორგანიზებულობა, ნებისყოფა, შეგნებული დისციპლინა.

დამაბული გონებრივი მუშაობა დასვენებისა და შესვენებების გარეშე **ხანგრძლივად ვერ იქნება** ეფექტური. პროდუქტიულად მუშაობისათვის უნდა შეგემლოთ სწორად დასვენება. ხანგრძლივი გონებრივი მუშაობის პროცესი მალე იწვევს დაღლას. ხანგრძლივად ჯდომა იწვევს იმ ცალკეული ჯგუფის კუნთების (კისრის, ზურგის,

წელის) ზედმეტ დაძაბულობას, რომლებიც უზრუნველყოფენ ადამიანის სხეულის მდგომარეობის გამყარებას. აქედან გამომდინარე, უარესდება მხედველობა და სხეულის მდგომარეობა, ხოლო შინაგანი ორგანოები მუშაობენ არაკეთილსასურველ რეჟიმში. თანდათანობით, არასწორი მუშაობის შედეგად, შეიძლება ჩამოყალიბდეს ისეთი დაავადებები, როგორებიცაა სქოლიოზი (ხერხემლის გამრუდება), ლორდოზი, კიფოზი (ხერხემლის დაავადებები), ახლომხედველობა (თვალის დაავადება) და ა.შ. ყველაფერ ამის თავიდან აცილება შეიძლება მხოლოდ **ფიზიკური და გონებრივი შრომის სწორი მონაცვლეობით**.

საშინაო დავალებების შესრულების დროს, აუცილებელია, მეცადინეობების ყოველ 40-45 წუთში, მოაწყობოთ მოკლე (3-5 წთ) შესვენებები დასასვენებლად და ფიზიკური სავარჯიშოების შესასრულებლად (ფიზკულტპაუზები ფიზკულტწუთები), რომლებიც სწრაფად აღადგენენ ყურადღებას და შრომისუნარიანობას.

ამისათვის რეკომენდებულია შემდეგი სავარჯიშოების შესრულება:



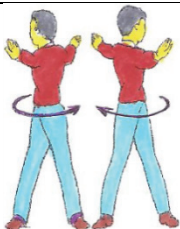
ნახ. 67

გადავწვეთ სკამის ზურგზე, გავმართოთ ფეხები, გავწიოთ ხელები განზე და გავიზნიქოთ.



ნახ. 68

დავდგეთ ფეხზე, შევაერთოთ ფეხები, ხელები მივიტანოთ მხრებთან. ავწიოთ ხელები ზემოთ და გავიზნიქოთ.



ნახ. 69

გაშალეთ ფეხები მხრების სიგანეზე, გასწიეთ ხელები განზე. შებრუნდით ტანით: 1-2-მარჯვნივ, 3-4-მარცხნივ.



ნახ. 70

ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები ტანის სიგრძეზე. დახრები: 1 - მარჯვნივ, მარჯვენა ხელი მისრიალებს დაბლა ბარძაყზე, მარცხენა - მაღლა ტორსზე. 2-ბრუნნი; 3- მარცხნივ ხელების მოძრაობის შეცვლით; 4- ბრუნნი.



ნახ. 71

ფეხები ერთად. რაც შეიძლება მაღლა ასწიეთ მუხლში მოხრილი ფეხი - ხან მარჯვენა, ხან მარცხენა- გაჭიმეთ ის ხელებით მაღლა.



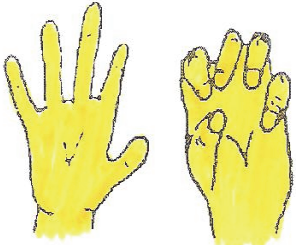
ნახ. 72

ფეხები ერთად. 1-2 -ჩაჯექით, ხელები წინ; 3-4 - გაიმართეთ, ხელები დაბლა.



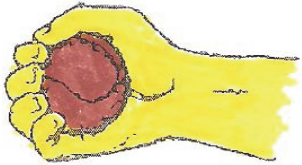
ნახ. 73

ძალით მომუჭეთ და გაშალეთ თითები მანამ, სანამ არ დაიღლებიან.



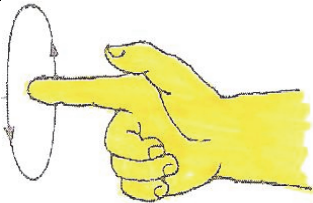
ნახ. 74

გაშალეთ თითები. ერთდროულად მოხარეთ და გაშალეთ პირველი ორი ფალანგა.



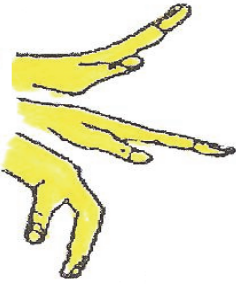
ნახ. 75

მოუჭირეთ თითები ჩოგბურთის ბურთს.



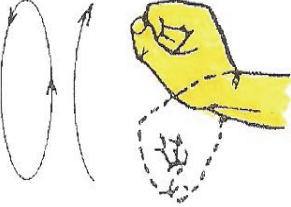
ნახ. 76

თითოეული თითით წრიული მოძრაობები დიდი ამპლიტუდით ერთ და მეორე მხარეს. გაშალეთ გამართული თითები და დაწყებული ნეკიდან თანმიმდევრულად (მარაოსებრი მოძრაობით) მოხარეთ ყველა თითი ერთ მუჭად. შემდეგ ცერიდან დაწყებული დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას (გაშალეთ თითები).



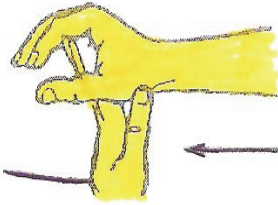
ნახ. 77

ხელები წინ ხელისგულებით დაბლა.
ხელისგულების ზემოთ აწევა და დაბლა
დაწევა.



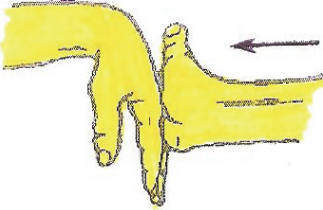
ნახ. 78

შეკარით თითები მუჭად. გააკეთეთ
მტევნით წრიული მოძრაობები მარცხენა
და მარჯვენა მხარეს; მოხარეთ და
გაშალეთ ხელის მტევნები.



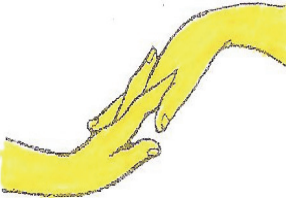
ნახ. 79

მარცხენა ხელის გულის, მარჯვენა ხელით,
ზამბარისებულად გაშლა და პირიქით.



ნახ. 80

მარჯვენა ხელით, მარცხენა ხელის
ზამბარისებულად მოხრა და პირიქით.



ნახ. 81

ხელები მკერდის წინ, იდაყვები განზე,
თითები გადაჯაჭვულია. ტალღისებური
მოძრაობები ხელებით.

მავნე ჩვევები

ადამიანის ჯანმრთელობაზე ერთ-ერთი დამლუპველი ზემოქმედებაა მავნე ჩვევები. მათ მიეკუთვნება სპირტიანი სასმელების გამოყენება, თამბაქოს მოწევა, ტოქსიკომანია.

ყველა მათგანი აზიანებს ჯანმრთელობას და წარმოადგენს ბევრი საშიში დაავადების მიზეზს. მავნე ჩვევა თავდაპირველად წამოიქმნება, როგორც ერთჯერადი გატაცება, შემდეგ კი დიდხანს გრძელდება და თუ არ მიიღებს ზომები შეიძლება ადამიანზე, როგორც პიროვნებაზე, დამლუპველად იმოქმედოს.

ალკოჰოლის გამოყენებისას ყალიბდება მასზე დამოკიდებულება, რის შედეგადაც ხდება ღვიძლის უჯრედების გადაგვარება. ისინი ჩანაცვლდება უხეში შემეწონებელი ქსოვილით, რომლის დროსაც ისინი კარგავენ თავიანთ სისხლძმად ფუნქციას, რასაც მოჰყვება საშინელი დაავადება - ღვიძლის ციროზი. გარდა ამისა, ირღვევა კუჭ-ნაწლავის სისტემის ფუნქციები, წარმოიქმნება გასტრიტი და კუჭის წყლულის დაავადება. ალკოჰოლი ასუსტებს შეკავების პროცესებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში, მივყავართ ისეთი თვისებების დაკარგვასთან, როგორებიცაა მოძრაობების კოორდინაცია, რეაქციების სისწრაფე, ამცირებს გონებრივ და ფიზიკურ შრომისუნარიანობას, ადამიანი კარგავს თვითკონტროლს, თვითმართვას, სიფრთხილეს.

ალკოჰოლი შეუსაბამოა ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობასთან, ვინაიდან ამ დროს ყველა ორგანო მუშაობს გაძლიერებულ რეჟიმში, პულსის სიხშირე იზრდება, არტერიული წნევა მატულობს, ირღვევა სუნთქვა. ყველაფერმა ამან შეიძლება ადამიანი დალუპვამდე მიიყვანოს.

მოწევისას თავდაპირველად წარმოიშობა შერყვევის პროცესი, შემდეგ კი მიდრეკილება — ტოქსიკომანია. თამბაქოში შემავალი ნიკოტინი მიეკუთვნება შხამებს. მოწევა იწვევს სასუნთქი ორგანოების, ნერვული, სისხლძმარღვთა და გულ-სისხლძმარღვთა სისტემების, საჭმლისმომწელებელი და გრძნობის ორგანოების სერიოზულ დაავადებებს. ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობებისას მწველებს უმცირდებათ გამტარუნარიანობა, ერღვევათ სუნთქვა, ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ ხანგრძლივი დრო სჭირდება პულსის აღდგენას, შეინიშნება გახშირებული გულისცემა, ცუდი სისხლგამტარიანობა, სისხლძმარღვების ბლოკირება. ყველაფერი ეს ორგანიზმს ხელს უშლის ზრდასა და განვითარებაში, იწვევს დაავადებებს.

ნარკოტიკებით სარგებლობისას ყალიბდება ავადმყოფური მიდრეკილება ნებისმიერი ნარკოტიკული ნივთიერებისადმი, რომელსაც თან ახლავს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება. ნარკოტიკების მოხმარება დამანგრეველად მოქმედებს თავის ტვინზე, ღვიძლზე, გულზე, მკვეთრად ასუსტებს მეხსიერებასა და ყურადღებას, იწყება ხშირი თავბრუსხვევები, პირღებინება, უგუნებობა, ნაწლავების და სახსრების ტკივილი. ნარკომანები შეიძლება დასწებოვნდნენ ჰეპატიტით, შიდსით.

ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობებისას ნარკომანი ვერ უძლებს დატვირთვებს, მისი ყველა სისტემა შესუსტებულ რეჟიმში მუშაობს, ირღვევა მოძრაობების კოორდინაცია და ა.შ.

უკვე ჩამოყალიბებული დაავადებების - ალკოჰოლიზმის, ტოქსიკომანიის, ნარკომანიის - მკურნალობა რთული პროცესია, ამიტომ პროფილაქტიკა და მანერ ჩვევებზე უარის თქმა უფრო ეფექტურია, ვიდრე ნებისმიერი მკურნალობა. ამიტომ თითოეული მოზარდი, მანერ ჩვევებით გატაცებამდე, უნდა დაფიქრდეს თავის მილიონობით თანატოლზე, რომლებიც ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრობენ, კიდევ იმაზეც, თუ რა დამღუპველი ტრაგედიები შეიძლება გამოიწვიოს ნარკომანიით, ალკოჰოლიზმით, ტოქსიკომანიით გატაცებამ.

მანერ ჩვევებზე უარის თქმა — ეს არის პიროვნების ნებისყოფის სიძლიერის, დამოუკიდებლობის, ძლიერი ხასიათის მაჩვენებელი.

მოზარდო, რას ირჩევ?!

ცხრილი 11

ჯანსაღი ცხოვრების წესი	ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია, მოწევა
<ol style="list-style-type: none"> 1. ჯანსაღი ფიზიკური განვითარება; 2. კარგი, პროპორციული სხეულის მდგომარეობა; 3. ჯანსაღი ცხოვრების წესი; 4. სისწრაფე, სიმარდე, სიძლიერე; 5. ფსიქოლოგიური მდგრადობა; 6. დისციპლინიზებულიობა; 7. ფიზიკური დატვირთვების ამტანობა; 8. რეპროდუქციული ჯანმრთელობა; 9. თავდაჯერებულობა, გამბედაობა; 10. ინდივიდუალიზმი - საზოგადოებაში დადებითი დახასიათებით. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. დარღვევები სხეულის მდგომარეობაში; 2. არაჯანსაღი გამომეტყველება; 3. მოუწესრიგებელი ცხოვრების წესი; 4. ხშირი ავადმყოფობები; 5. უხეში ყოფაქცევა; 6. გაკვეთილებზე, მეცადინეობებზე დაგვიანება; 7. სისუსტე, არაკოორდინირებულობა, აუტანლობა; 8. ექიმისთვის ხშირად მიმართვა; 9. უნებისყოფობა, სიმხდალე; 10. ინდივიდუალიზმი - გამკიცხავი დახასიათებით საზოგადოებაში.

არ დაგავიწყდეს, რომ შენი სიცოცხლის მომდევნო საათი დამოკიდებულია შენს არჩევანზე!

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რისთვის ესაჭიროება ადამიანს ორგანიზმის გაკაჟება?
2. რა შედის გაკაჟების საშუალებებში?
3. რაში ვლინდება ადამიანზე მოწევის უარყოფითი ზეგავლენა?
4. როგორი უარყოფითი მაჩვენებლები აქვს ალკოჰოლს ადამიანის ორგანიზმზე?
5. რაში ვლინდება ადამიანზე ნარკოტიკების უარყოფითი ზეგავლენა?

თვითკონტროლი

ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობისას აუცილებელია იცოდეთ, თუ როგორ მოქმედებენ ისინი თქვენს ორგანიზმზე და ამის საფუძველზე მართოთ ის ზემოქმედებით.

საკუთარი ჯანმრთელობის კონტროლი შესაძლებელია სუბიექტური და ობიექტური მაჩვენებლების მიხედვით.

სუბიექტურ მაჩვენებლებს მიეკუთვნება: გუნება-განწყობილება, ძილი, მადა, ხასიათი. თუ ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობების შემდეგ თქვენ მხნე გუნება-განწყობილება, მხიარული ხასიათი, მშვიდი ძილი და მეცადინეობების გაგრძელების სურვილი გაქვთ, ეს დადებითი მაჩვენებლებია, რომლებიც მიუთითებენ, რომ ორგანიზმი თავს ართმევს ფიზიკურ დატვირთვას და შესაძლებელია თანდათან მისი გაზრდა. თუ ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობების შემდეგ გუნება-განწყობილება უარესდება, ძილი მშფოთვარე ხდება, ჩნდება დაღლილობა, მოთენთილობა, ეს ნიშნავს, რომ დატვირთვა თქვენთვის ზედმეტი აღმოჩნდა და ის უნდა შემცირდეს.

განასხვავებენ კარგ, დამაკმაყოფილებელ და ცუდ გუნებაგანწყობილებას. ცუდი გუნებაგანწყობილების დროს ფიქსირდება უჩვეულო ხასიათის შეგრძნებები.

ძილის თვითკონტროლის დროს აღინიშნება მისი ხანგრძლივობა და სიღრმე, ხოლო ძილის დარღვევისას ძნელად დაძინება, მშფოთვარე ძილი, უძილობა, არასრულყოფილი ძილი და ა.შ.

განასხვავებენ კარგ, დამაკმაყოფილებელ და ცუდ მ ა დ ა ს. ჯანმრთელობის მდგომარეობის ნებისმიერი დარღვევა აისახება მადაზე.

ტკივილის შეგრძნებები (კუნთებში, მარჯვენა ან მარცხენა მხარში, გულის არეში, თავის ტკივილები) შეიძლება წარმოიშვას დღის რეჟიმის დარღვევისას, ორგანიზმის საერთო სისუსტისას, მეტისმეტად დატვირთვისას და ა.შ. ტკივილები კუნთებში შეიძლება წარმოიქმნას თავდაპირველი მეცადინეობების ეტაპზე, ხოლო შემდეგში ისინი ქრებიან.

გადაღლილობა შეიმჩნევა გ ა რ ე გ უ ლ ი ნ ი შ ნ ე ბ ი თ ა ც, რომლებიც წარმოდგენილია ცხრილში.

გადაღლის გარეგნული ნიშნები

ცხრილი 12

ნიშნები	გადაღლის დონე		
	მსუბუქი	მნიშვნელოვანი	ძალიან ძლიერი
სხეულის და სახის კანის შეფერილობა	ოღნავი შეწითლება	მნიშვნელოვანი შეწითლება	მკვეთრი შეწითლება, გაფითრება
ოფლიანობა	მსუბუქი სახეზე	ძლიერი თავის და ტანის	ჭარბი, მარილების გამოდევნა
სუნთქვა	გახშირებული, თანაბარი	მნიშვნელოვნად გახშირებული, პერიოდული პირიდან	მკვეთრად გახშირებული, ქოშინი
მომძრაობები	არაა დარღვეული	არადამაჯერებელი	კოორდინაციის დარღვევა, კიდურების კანკალი

ობიექტური მაჩვენებლებია: გკს, ფსტ, სხეულის წონა.

შეგახსენებთ, **პულსის** გაზომვა შესაძლებელია რამდენიმე ხერხით: მაჯაზე სამი თითის დადებით, კისერზე დიდი და საჩვენებელი თითის დადებით, საფეთქელზე თითების წვერების დადებით, მკერდზე ხელის გულის დადებით. გკს-ს განსაზღვრის ხერხები მოყვანილია წიგნის წინამდებარე ნაწილში. ფიზიკური სავარჯიშოები ახშირებენ პულსს. რაც უფრო მეტია დატვირთვა, მით უფრო ხშირია ის.

თვითკონტროლისათვის შეგვიძლია გამოვიყენოთ **ტესტი ჩაჯდომზე**. თავდაპირველად იზომება პულსი მჯდომიარე მოსვენებულ მდგომარეობაში. შემდეგ კეთდება 20 ჩაჯდომი ტემპში (წამში ერთი). კიდევ ერთხელ იზომება პულსი, თუ ის ნორმას უბრუნდება 3 წუთში, მაშინ ითვლება, რომ აღდგენა კარგია, თუ 4-5 წუთში - დამაკმაყოფილებელია, 6 წუთში - არადამაკმაყოფილებელია.

თვითკონტროლის მნიშვნელოვანი ხერხია **ფილტვების სასიცოცხლო ტეკადობა**. მისი და ფილტვების განვითარების დონის განსაზღვრა შესაძლებელია სპეციალური ხელსაწყო - სპიდომეტრის - საშუალებით.

ჩვეულებრივ პირობებში სუნთქვის სიხშირე საშუალოდ შეადგენს 12-16-ს წუთში. ფიზიკური დატვირთვის დროს სუნთქვა ხშირდება მისი დონიდან გამომდინარე.

მოსწავლეთა სუნთქვის შესაძლებლობების განსაზღვრა შესაძლებელია **სუნთქვის შეკავების** ხერხის გამოყენებით. სუნთქვის შეკავება ჩასუნთქვისას 40-90 წამით, ამოსუნთქვისას 40-60 წამით ითვლება ნორმალურ მაჩვენებლად.

თვითკონტროლისას საჭიროა იცოდეთ საკუთარი **ანთროპომეტრული მონაცემები**: სხეულის სიმაღლე და წონა, მკერდის გარშემოწერილობა მშვიდ მდგომარეობაში, ჩასუნთქვისას და ამოსუნთქვისას, ასევე კისრის, წელის, მხრების, თეძოების, წვივის გარშემოწერილობა. ყველა ამ პარამეტრის გაზომვა შესაძლებელია დამოუკიდებლად, მშობლების ან მეგობრების დახმარებით. გაზომვებისთვის გამოიყენება ჩვეულებრივი სანტიმეტრის ლენტის და იატაკის სასწორი (თქვენი მონაცემები შეადარეთ 1 ცხრილში მოცემულ მაჩვენებლებს).

თვითკონტროლის სანიმუშო დღიური

გვარი, სახელი, მამის სახელი _____

დაბადების თარიღი _____

დღიური დაწყებულია _____

(თარიღი)

მაჩვენებლები	თარიღი							
<p>1. ფიზიკური განვითარება სხეულის სიმაღლე, სმ სხეულის წონა, კგ მკერდის გარშემოწერილობა, სმ: მშვიდ მდგომარეობაში ჩასუნთქვისას და ამოსუნთქვისას. კისრის, წელის, მხრების (ბიცეფსი), თემოს, წვივის გარშემოწერილობა, სმ.</p> <p>2. ფუნქციური განვითარება პულსი (გკს), წთ.: - მშვიდ მდგომარეობაში - დატვირთვის შემდეგ(20 ჩაჯდომი) სუნთქვა: ჩასუნთქვა 30 წმ სუნთქვის შეკავების შემდეგ, ფსტ, ლ.</p> <p>3. ფიზიკური მომზადება - გაზნეკვა, რაოდენობა -ჯერ - აზიდვები, რაოდ.-ჯერ -დახრა წინ (მოქნილობა), სმ - სხეულის აზიდვა 30წმ., რაოდ.,-ჯერ - წოლით მდგომარეობაში ფეხების აწევა 20 წმ., რაოდ.,-ჯერ - სახტუნაოზე ხტუნვა 1 წთ., რაოდ.,-ჯერ - ადგილიდან სირგძეზე ხტომა, სმ., სირბილი 30 მ., წმ.. - კროსი 1000 მ, წთ, წმ ცურვა 12-100 მ, წთ, წმ.</p> <p>4. გუნება-განწყობილება: - ძილი -მადა - შრომისუნარიანობა - ტკივილი კუნთებში</p>								

პირველადი დახმარება ტრავმების დროს

ფიზიკური სავარჯიშოებით დატვირთვისას ხშირად წარმოიქმნება ტრავმების მიღების საშიშროება. იმისათვის, რომ ეს არ მოხდეს, საჭიროა დაიცვათ უსაფრთხოების, დაზღვევის და ვარჯიშის წესები. გარდა ამისა, თითოეულს უნდა ჰქონდეს, აუცილებლობის შემთხვევაში, საკუთარი თავისათვის ან სხვა ადამიანისათვის პირველადი დახმარების აღმოჩენის უნარი.

ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობების დროს ძალიან ხშირად გვხვდება დაჟეჟილობები, დაბეჟილობები, ნაყვლეფები, ჭრილობები, სისხლდენები, კუნთების დაჭიმვა, ნაღრძობები, მოტეხილობები, გადამეტცივებები, მზის დარტყმები.

დაჟეჟილობებს ხშირად თან ახლავს სისხლმარღვევის დაზიანება და კანქვეშა სისხლჩაქცევების (დალურჯებული ადგილების) წარმოქმნა. შედეგად ჩნდება ტკივილები და შეშუპება, იცვლება კანის ფერი.

დაჟეჟილ ადგილზე 20-30 წთ. დაიდეთ ცივი კომპრესი ან ყინული, ამის შემდეგ გაიკეთეთ მჭიდრო სახვევი და მიეცით შემადღებული მდგომარეობა სხეულის დაზიანებულ ნაწილს.

ნაყვლეფები დაკავშირებულია ფეხებზე და ხელებზე ხახუნის ან მოჭერის გამო მიღებულ კანის დაზიანებებთან. ნაყვლეფის მიზეზი შეიძლება იყოს მოუხერხებელი ფეხსაცმელი, მჭიდრო ტანსაცმელი და სხვ.

აუცილებელია ნაყვლეფის ადგილი მოიბანოს წყალბადის ზეჟანგით და დაიდოს მასზე სტერილური სახვევი ან დაეკრას ბაქტერიციდული სალბუნი.

ჭრილობები შეიძლება იყოს ზედაპირული, როდესაც დაზიანებულია მხოლოდ კანი (დაბეჟილობები) და ღრმა, რომლის მაჩვენებლებიც არის ტკივილის შეგრძნება და სისხლდენა.

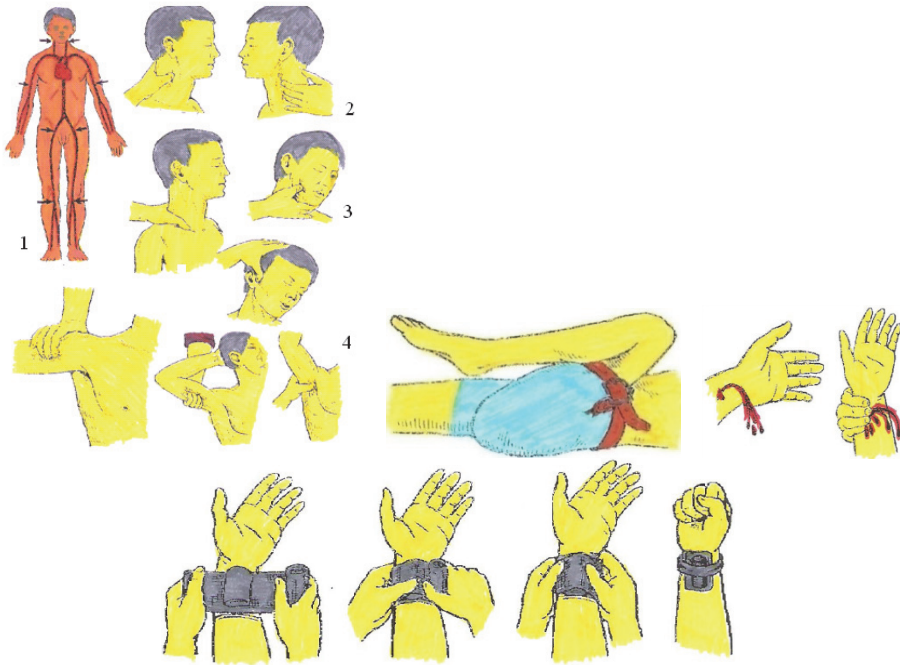
დაბეჟილობები მოიხდებიან ცივი წყლით და მუშავდება წყალბადის ზეჟანგით. შემდეგ ესმება იოდი ან ბრილიანტის მწვანის 2%-იანი ნაზავი, ედება სახვევი. მცირე დაბეჟილობები უმჯობესია დაგტოვოთ ღიად (სახვევის გარეშე).

ხელზე ან ფეხზე მცირე სისხლმდენი ჭრილობისას საჭიროა კიდურის წამოწევა, მისი დეზინფექცია და სახვევის შემოჭერა. ამის შემდეგ აუცილებელია დაზარალებულის მოხერხებულად წამოწვენა, ან დასმა.

სისხლდენები. პირველი დახმარების აღმოჩენა სისხლდენის დროს მდგომარეობს იმაში, რომ ის რაც შეიძლება მალე შეჩერდეს. ძლიერი სისხლდენისას შეიძლება დაზიანდეს არტერიული და ვენური სისხლმარღვევი. ამასთან, აუცილებელია სისხლმარღვის ძვალზე მიჭერით შევაჩეროთ სისხლდენა. ქვემოთ მოცემულია სისხლდენის შეჩერების გზები სისხლმარღვევის დაზიანებების ადგილმდებარეობის მიხედვით.

სისხლდენისას ზემოთ უნდა ავწიოთ ნაჭრილობევი კიდური და დავადოთ ჭრილობაზე მჭიდრო სახვევი.

ძლიერი სისხლდენისას არტერიას მიაჭერენ ძვალზე ჭრილობის ადგილის ზემოთ ჟგუტით (თითით, თავშალით ან ღვედით).



ნახ. 82

ყურადღება! ჟგუტს ადებენ არაუმეტეს 1,5-2 სთ, რათა ქსოვილები არ მოკვდეს. ჟგუტის ქვეშ დებენ ჩანაწერს, სადაც მითითებულია ჟგუტის დადების დრო.

ცხვირიდან სისხლდენის დროს დაზარალებულმა თავი უნდა დაიჭიროს სწორად, გაიხსნას საყელო. შემდეგ დაიდოს ცივი კომპრესი ცხვირის ფუძეზე ან კეფაზე. ცხვირის ფრთებში შეიძლება წყალბადის ზეჟანგში დასველებული ბამბის ქულის მოთავსება.

არ შეიძლება ცხვირსახოცით ცხვირის მოხოცვა!

კუნთების დაჭიმვას თან ახლავს ტკივილი და შეშუპება ტრავმის არეში.

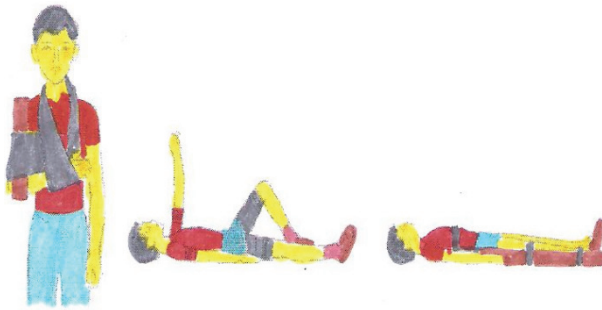
დაზიანებულ ადგილზე საჭიროა ცივი კომპრესისა და მჭიდრო სახვევის დადება, ასევე მოძრაობების შეზღუდვა.

ნალრძობებს მოძრაობისას თან ახლავს მკვეთრი ტკივილები.

დაზიანებული კიდური არ უნდა ვამოდრაოთ და უნდა დავაფიქსიროთ სახაზავის, თამასას ან ლარტყის მეშვეობით.

ყურადღება! ნალრძობის დამოუკიდებლად ჩასმა არ შეიძლება. ეს უნდა გააკეთოს ექიმმა.

მოტეხილობები — ეს არის ძვლის მთლიანობის სრული ან ნაწილობრივი დარღვევა. მოტეხილობისას შეიგრძნობა მკვეთრი ტკივილი, წარმოიქმნება შეშუპება, სისხლჩაქცევა (დალურჯებული ადგილი).



ნახ.83

დაზარალებული უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სრული სიმშვიდით და დაზიანებული კიდურის უმოძრაობით. ამისათვის იყენებენ სპეციალურ, ან იმპროვიზირებულ არტაშანს (დაფას, სახაზავს, ლარტყას). ორ მათგანს აფიქსირებენ მოტეხილობის ადგილთან, ახლოს სახსართან.

ხერხემლის დაზიანებისას დაზარალებულს აწვენენ დაფაზე, ან ფიცარზე და მიჰყავთ საავადმყოფოში.

მზის და სითბური დარტყმები წარმოიქმნება ხანგრძლივი მეცადინეობებისას მზეზე ან თბილ ტანსაცმელში. ასეთ შემთხვევებში ჩნდება სისუსტე, კანის სიფერმკრთალე, თავბრუსხვევა, სიმძიმე ფეხებში და გულისრევა.

აუცილებელია დაზარალებული ჩრდილში გადავიყვანოთ, შევუხსნათ ზედა ტანსაცმელი, წამოვუწიოთ თავი და დავადოთ წყალში დასველებული თავშალი (ცხირსახოცი) თავზე და გულის არეში.

ორგანიზმის გადამეტცივება

გადამეტცივებისას აუცილებელია რაც შეიძლება სწრაფად მოვხვდეთ შენობაში, გავთბეთ საბნის, ტანსაცმლის, სათბურას დახმარებით და თუ საშუალება იქნება - მივიღოთ თბილი აბაზანა და დავლიოთ ტკბილი, ცხელი ჩაი.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

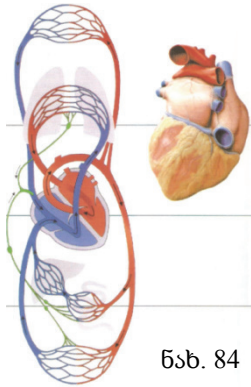
1. რისთვისაა აუცილებელი თვითკონტროლი?
2. დაასახელეთ დაღლილობის დონეები.
3. ჩამოთვალეთ ტრავმების სახეები.
4. როგორ აღმოვუჩინოთ სისხლდენისას პირველადი სამედიცინო დახმარება?
5. როგორ ჩერდება სისხლდენა?
6. როგორ აღმოვუჩინოთ პირველადი სამედიცინო დახმარება მოტეხილობებისას?

ორგანიზმის ძირითად სისტემაზე ფიზიკური სავარჯიშოების მოქმედება

ადამიანის ორგანიზმის საქმიანობა დამოკიდებულია მისი სხვადასხვა შემადგენელი სისტემის შეთანხმებულ მუშაობაზე. აქ შედის: გულსისხლძარღვთა, ნერვული, სასუნთქი, ენდოკრინული, გამომყოფი სისტემები.

ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება აუმჯობესებს ორგანიზმის ზემოთხამოთვლილი სისტემების მუშაობას და ხელს უწყობს მათ მდგრადობას ექსტრემალური ზემოქმედებების წინააღმდეგ.

გულსისხლძარღვთა სისტემაში შედის გული და სისხლძარღვები. გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის წყალობით მაცირკულირებელი სისხლის მეშვეობით ორგანოებსა და ქსოვილებს მიეწოდება საკვები და მათეტივიზირებელი ნივთიერებები, ჟანგბადი, და გამოიდევენება ცვლის პროდუქტები. სისხლი და სისხლძარღვები ასევე ასრულებენ დამცავ ფუნქციას.



ნახ. 84

გულსისხლძარღვთა სისტემის ცენტრალურ ორგანოს წარმოადგენს გული. სისხლის მიმოქცევა სისხლძარღვებში ხორციელდება გულის კუნთების რიტმული კუმშვის ხარჯზე. გულსისხლძარღვთა სისტემის საერთო სურათი წარმოდგენილია ნახ. 84.

გამოყოფენ 3 ტიპის სისხლძარღვებს:

1. არტერიები (ნახატზე გამოკვეთილია წითელი ფერით) – რომელთა მეშვეობითაც სისხლი გადაადგილდება გულიდან ორგანოებისკენ. მათი გავლით ჟანგბადი, საკვები და მათეტივიზირებელი ნივთიერებები მიეწოდება ორგანოებსა და ქსოვილებს;
2. ვენები (ნახატზე გამოკვეთილია ლურჯი ფერით) – მიაწოდებს სისხლს გულს. ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტები და ნახშირორჟანგი ამ სისხლძარღვებით მიეწოდება გულს.
3. კაპილარები – არტერიებსა და ვენებს შორის განლაგებული წვრილი სისხლძარღვები, რომლებიც შეადგენენ მიკროცირკულატორული ცვლის საფუძველს. გაცვლითი პროცესები ხორციელდება კაპილარული სისხლძარღვების წყალობით. ამასთან დაკავშირებით ორგანიზმისათვის კაპილარული ქსელის მნიშვნელობა დიდია. მოსვენებულ მდგომარეობაში ან ჩვეულებრივ სიტუაციაში კაპილარული ქსელის 2/3 „დახურულია“ და არ მოქმედებს. თუმცადა, ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულებისას, ფიზიკური დატვირთვით კაპილარული ქსელი „იხსნება“, აქტიურდება სისტემა, რომელიც უზრუნველყოფს მუშა ორგანოების, კუნთების საქმიანობას. ამასთან დაკავშირებით მათი სისხლით მომარაგება ხორციელდება აქტიური კაპილარული ქსელის მეშვეობით.

ფიზიკური სავარჯიშოების გამაჯანსაღებელი ზემოქმედების საფუძველზე ხდება სისხლით სხეულის ორგანოებისა და სისტემის, მეტად ეფექტური მომარაგება.

განსაზღვრულ რეჟიმში ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება ხელს უწყობს გულის კუნთების მოცულობის ზრდას და მათ გაძლიერებას. აქედან გამომდინარე გული უფრო ეფექტურად მუშაობს, იზრდება სისხლის მოცულობა, რომელსაც ის გამოდევნის 1 წუთში, მცირდება გულის კუმშვის სიხშირე.

გულზე დადებით ზეგავლენას ახდენს ზომიერი ინტენსიურობით ისეთი ფიზიკური დატვირთვების ხანგრძლივად შესრულება, როგორებიცაა: სამუშაო და გრძელ დისტანციებზე სირბილი, უსწორმასწორო ადგილზე - კროსზე რბენა, ცურვა, ტურისტული ლაშქრობები, ხანგრძლივი სეირნობა. ძლიერდება გულის კუნთები. ეს ცვლილებები ნაჩვენებია ნახ. 85.

სასუნთქი სისტემა – ასრულებს უჯრედებისა და ქსოვილების ჟანგბადით მომარაგების და ორგანიზმიდან ნახშირორჟანგის გამოდევნის ფუნქციას. სასუნთქი აპარატი შედგება სასუნთქი გზებისა და ფილტვებისგან. განლაგების მიხედვით სასუნთქი გზები იყოფა ზედა და ქვედა სასუნთქ გზებად. ცხვირის ღრუ ყელთან ერთად მიეკუთვნება ზედა სასუნთქ გზებს, ხოლო ხორხი, ტრაქეა, ბრონქები - ქვედა სასუნთქ გზებს.

გაუწვრთნელი გული



გაწვრთნილი გული



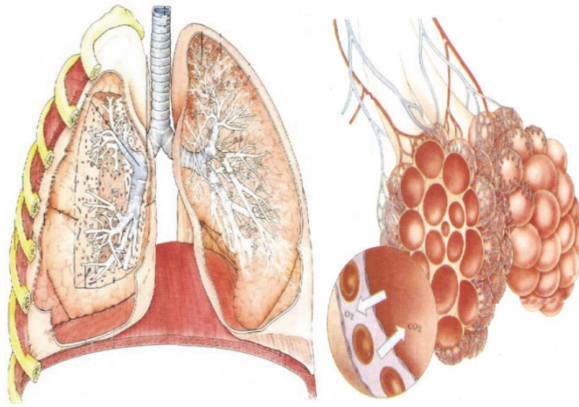
გაგანიერებული

ნახ.85

მოცულობა:	750 მლ	1000-1400 მლ
წონა:	250-300გ	350-500გ
წუთის განმ.:		
სისხლის მოცულობა:	18 ლ-მდე	30-40 ლ
პულსი:	75 დარტყ./წთ.	60 დარტყ./წთ.

ძირითად სასუნთქ აპარატს წარმოადგენენ ფილტვები; მდებარეობენ მკერდის არეში და გარედან გარშემორტყმულნი არიან პლევრით.

სუნთქვის დროს ჰაერი სასუნთქი გზების გავლით მიეწოდება ფილტვებს, (ჰემოგლობინი წარმოადგენს ცილას, მასთან მიერთებული რკინისშემცველი ჯგუფით) ალვეოლებში ხდება გაზების ცვლა.



ნახ. 86

სუნთქვითი აქტის ეფექტურობა დამოკიდებულია სწორ სუნთქვით მოქმედებებზე და ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობაზე. ადამიანის ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის გაზრდა შესაძლებელია სისტემატური სირბილით, ცურვით, სპორტული ვარჯიშებით და ა.შ.

სასუნთქ აპარატში შემავალი ორგანოები სხვა ფუნქციებსაც ასრულებენ. ცხვირის ღრუ ასრულებს ყნოსვის, პირის ღრუ და ყელი - საჭმლის მონელების, ხორხი - ხმის წარმოქმნის ფუნქციას.

ნერვული სისტემა – მართავს და კოორდინირებს უწყვეს მთლიანი ორგანიზმის შემადგენელი სხვადასხვა სისტემებისა და აპარატების საქმიანობას, ასევე, გარესამყაროსა და მათ შორის ამყარებს კავშირს.

განასხვავებენ ცენტრალურ და პერიფერიულ ნერვულ სისტემას.

ცენტრალურ ნერვულ სისტემას მიეკუთვნება ზურგის და თავის ტვინი.

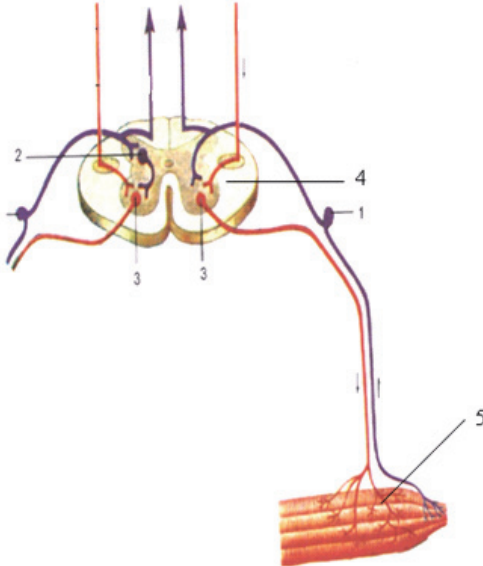
ნერვული სისტემის საფუძველს შეადგენს ნერვული ქსოვილი და ნერვული უჯრედი. ნერვულ უჯრედს თავის გამონაზარდებთან ერთად ეწოდება ნეირონი.



ნახ. 87

ნეირონი მორფოფუნქციურ ერთეულს წარმოადგენს და შედგება **უჯრედის სხეულისგან**, მოკლე გამონაზარდებისგან – **დენდრიტი**, და გრძელი გამონაზარდებისგან – **აქსონი**.

ფუნქციური კუთხით გამოყოფენ მგრძნობიარე (აფერენტული), მამოძრავებელ (ეფერენტული), ასოციაციურ და სეკრეტორულ ნეირონებს. ნერვული უჯრედების ჯაჭვი, რომელიც მოიცავს მგრძნობიარე და მამოძრავებელ ნეირონებს, შეადგენს რეფლექტორულ რკალს, სადაც იმპულსი გადაადგილდება თავისი წარმოქმნის ადგილიდან მუშა ორგანოსკენ.



ნახ.88

1. მგრძნობიარე ნეირონი
2. ჩართული ნეირონი
3. მამოძრავებელი ნეირონი
4. ზურგის ტვინი
5. მუშა ორგანო, კუნთები.

ზურგის ტვინი – აქვს ცილინდრის ფორმა, მდებარეობს ზურგის ტვინის არხში. თავისი ფუნქციით, ზურგის ტვინი წარმოადგენს სხეულის კუნთებისა და კიდურების ავტომატიზმის მარეგულირებელ ცენტრს. ეს არის

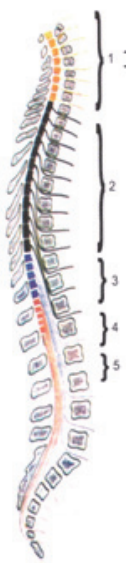
ზურგის ტვინის ფუნქცია. თითოეული ნაწილი - ეს არის ზურგის ტვინის მონაკვეთი, რომელიც შეესაბამება ზურგის ტვინის ნერვების ერთ წყვილს. ხერხემალი შედგება 31 ნაწილისგან. მათ შორის: 8 კისრის, 12 მკერდის, 5 წელის, 5 გავის და 1 კუდუსუნის ნაწილები.

ნერვულ სისტემას პირობითად ყოფენ სომატურ და ვეგეტატურ ნერვულ სისტემებად. ადამიანის ნებისმიერი მოძრაობის მოქმედება ხდება ცენტრალური ნერვული სისტემისა და საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის, რომელიც მუშა ორგანოს წარმოადგენს, ერთობლივად ფუნქციონირების წყალობით. ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად და ხანგრძლივად შესრულება ხელს უწყობს არამარტო

ნახ. 89

1. კისრის ნაწილი: ნერვების 8 წყვილი;
2. მკერდის ნაწილი: 12 წყვ.;
3. წელის ნაწილი: 5 წყვ.;
4. გავის ნაწილი: 5 წყვ.;
5. კუდუსუნის ნაწილი: 1 წყვილი.

ჯრალურ ნერვულ სისტემის, კოორდინირების, თარებაზე მიმართული სკოლის მოსწავლეების ცენტრალური ნერვული



კუნთოვანი სისტემა – წარმოადგენს ძირითად მამოძრავებელ აპარატს. კუნთი – ეს არის «მანქანა», რომელიც ქიმიურ ენერგიას გარდაქმნის მექანიკურ და სითბურ ენერგიად. ჩონჩხის კუნთი შედგება სიგრძეში გაშლილი უჯრედების - კუნთების ბოჭკოების - კონებისგან. კუნთის ბოჭკოებს გააჩნიათ კუმშვის, აღზნების და გამტარობის უნარი. კუნთის კუმშვა ხდება ნერვული უჯრედებიდან გაგზავნილი ელექტრული იმპულსების საპასუხოდ. მოტონეირონი მაინერვირებელი კუნთის ბოჭკოებთან ერთად შეადგენს მამოძრავებელ ერთეულს. ადამიანის ჩონჩხის კუნთების კუმშვის თვისებების წყალობით ხდება მოძრაობებისა და სივრცეში გადაადგილების უზრუნველყოფა. თავისი სტრუქტურითა და ფორმით არსებობს გრძელი, მოკლე, განიერი, მრგვალი და სხვა კუნთები.

სავარჯიშოების შესრულებისას კუმშვითი თვისებების გამოვლენის მიხედვით კუნთების ბოჭკოები იყოფა:

1. ნელი, ამტანი;
2. სწრაფი, ამტანი;
3. ნელი, სუსტი.

კუნთების, აღნიშნული ტიპის, ბოჭკოები აქვს ყველა ადამიანს, თუმცადა, მათი ფარდობითობა სხვადასხვაგვარია. შესაძლებელია ერთ ადამიანს დიდი რაოდენობით ჰქონდეს კუნთის სწრაფი, ხოლო მეორეს ნელი ბოჭკოები. თუმცა, ნებისმიერ მოზარდს, სწორად შერჩეული სავარჯიშოების გამოყენებით, შეუძლია გაიზარდოს კუნთების სწრაფი, ამტანი ბოჭკოების მოცულობა.

საჭმლისმომწელებელი სისტემა – შედგება პირის ღრუსგან, საყლაპავი მილისგან, კუჭისგან, ნაწლავებისგან, ასევე სანერწყვე ჯირკვლებისგან. საჭმლისმომწელებელი სისტემის ძირითადი ფუნქცია არის საკვების ისეთ მდგომარეობაში მოყვანა, რომელთა ორგანოებისკენ და ქსოვილებისკენ ტრანსპორტირებაც შესაძლო იქნება სისხლძარღვების სისტემის გავლით. საჭმლისმომწელებელი სისტემა აუცილებელია ორგანიზმის განსავითარებლად, გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის აღსადგენად, და ასევე ორგანიზმის ტემპერატურის შესანარჩუნებლად.

საჭმლისმომწელებელ სისტემაში მოხვედრილი საკვები სხვადასხვა ეტაპზე განსაზღვრულ ზემოქმედებას ექვემდებარება. პირის ღრუში, საკვები დაქუცმაცების მექანიკურ ზემოქმედებებს ექვემდებარება და შეერევა ნერწყვის ფერმენტებს, კუჭში მასზე მოქმედებს კუჭის წვენი, წვრილ ნაწლავში - ნაღველი და სხვადასხვა ბაქტერიები.

ფიზიკური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება, თამაშები სუფთა ჰაერზე, ტყეში კროსზე სირბილი ახდენს გამაძლიერებელ, მასტიმულირებელ და მატონიზირებელ ზემოქმედებას საჭმლისმომწელებელ სისტემაზე და ასევე, ადამიანის მთელს ორგანიზმზე. საჭმლისმომწელებელი სისტემის მუშაობის გასაუმჯობესებლად აუცილებელია სხეულის კუნთების წინა ნაწილზე და ასევე, დრეკადობაზე მორგებული სავარჯიშოების კომპლექსის შესრულება.



ნახ. 87

ენდოკრინული სისტემა - ენდოკრინული ჯირკვლები მონაწილეობენ ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების რეგულირებაში. სხვადასხვა ენდოკრინული ჯირკვლები გამოიმუშავენ სეკრეტ - ჰორმონებს. ამ ჯირკვლებს არ აქვთ გამომყოფი სადინარები. სისხლში და ლიმფაში მოხვედრილი ჰორმონები ვრცელდებიან ორგანიზმში. ენდოკრინულ ჯირკვლებს მიეკუთვნება: ჰიპოფიზი, ფარისებრი, თირკმელზედა და კუჭქვეშა ჯირკვლები. ეს ჰორმონები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ ორგანიზმის განვითარებაში, მოზარდის სქესობრივ მომწიფებაში, გაცვლითი ენერგეტიკული პროცესების რეგულირებაში, შინაგანი ორგანოების მოქმედებაში და ა.შ. ენდოკრინული ჯირკვლის ჰორმონის უკმარისობა, ასევე მათი ჰიპერფუნქცია იწვევს სხვადასხვა დაავადებებს. ფიზიკური სავარჯიშოები, თამაშები ინტენსიური ფიზიკური დატვირთვა ხელს უწყობს ენდოკრინული ჯირკვლების სისხლით უკეთესად მომარაგებას და ამით, მათი მუშაობის ოპტიმიზირებას, სეკრეციის გამომუშავებაში.

გამომყოფი სისტემა - ასრულებს ორგანიზმიდან ცვლის პროდუქტების, ჭარბი წყლის გამოყოფის ფუნქციას და ასევე ასტაბილურებს ორგანიზმის ტემპერატურას. ამ სამუშაოში უდიდეს როლს ასრულებენ თირკმელები და საოფლე ჯირკვლები. ფიზიკური სავარჯიშოების ზემოქმედებით ორგანიზმის გამომყოფი სისტემა აქტიურად ერთვება ორგანიზმის გაწმენდის სამუშაოში. ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერება, მუშა ორგანოებში და კუნთებში ტემპერატურის მომატება, ხელს უწყობს გამომყოფი სისტემის მუშაობის გაძლიერებას. იზრდება ოფლის გამოყოფა და ჩქარდება აღდგენითი პროცესი.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. როგორია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქცია?
2. რა შედის გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში?
3. ჩამოთვალეთ სისხლძარღვების სახეები.
4. რას წარმოადგენს ორგანიზმში კაპილარული ქსელი?
5. როგორ მოქმედებს კაპილარულ ქსელზე ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულება?
6. როგორ მოქმედებს ფიზიკური სავარჯიშოების შესრულება გულის კუნთებზე?
7. რა პარამეტრით განსხვავდება გაწრთვნილი გული?
8. რა არის სასუნთქი სისტემის ფუნქცია?
9. სად ხდება გაზების ცვლის პროცესი?
10. რა წარმოადგენს სუნთქვის ძირითად ორგანოს?
11. სპორტის რა სახეობები მოქმედებენ ყველაზე მეტად ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის გაზრდაზე?
12. რა არის ორგანიზმის ნერვული სისტემის ძირითადი ფუნქცია?
13. რომელი ორი ნაწილისგან შედგება ნერვული სისტემა?
14. რა შედის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში?
15. რამდენი ნაწილისგან შედგება ზურგის ტვინი?
16. რა არის ორგანიზმის კუნთების სისტემის ფუნქცია?
17. რა შედის ადამიანის საჭმლის მომნელებელ სისტემაში?
18. რა არის ორგანიზმის ენდოკრინული სისტემის ფუნქცია?
19. დაასახელეთ ენდოკრინული ჯირკვლები.
20. დაასახელეთ კუნთების ბოჭკოების ნაირსახეობები.

მოდრაობის უნარები

ადამიანის სიცოცხლე დაკავშირებულია მოძრაობასთან. სახელმძღვანელოს დასაწყისში ჩვენ აღვნიშნეთ ადამიანის ორგანიზმზე, მის გაძლიერებაზე, ასევე, სხვადასხვა ფუნქციურ სისტემებზე მოძრაობის მოქმედებების ზეგავლენის შესახებ. ყოველდღიურ ცხოვრებაში, თქვენ ასრულებთ სხვადასხვა სავარჯიშოებს - რაიმე დისტანციის გადალახვა, რაიმე ტვირთის გადატანა, მყისიერად სხეულის რაიმე მდგომარეობის მიღება იმისათვის, რომ არ წავიქცეთ, თამაშის დროს მოულოდნელად ჩაწოდების გაკეთება და ა.შ.

ყველაფერი ეს თქვენი მოძრაობის მოქმედებების თავისებურებებია. ამასთან თქვენ იგრძნობთ, რომ როდესაც თქვენ ძლიერი ხართ, ეს აიოლებს რაიმე ტვირთის გადატანას, თქვენი სისწრაფე დისტანციის სხვაზე ადრე გადალახვის საშუალებას გაძლევთ, თქვენი მოხერხებულობა თქვენი მოძრაობის მოქმედებების სწრაფად გადაწყობის საშუალებას გაძლევთ, თქვენი ამტანობა უფრო გრძელი დისტანციების გადალახვაში და სხვადასხვა თამაშებში ხანგრძლივად მონაწილეობაში გეხმარებათ. მოძრაობის მოქმედებების ყველა ეს აღნიშნული თვისება წარმოადგენს მოძრაობის უნარს, რომელიც თქვენი ფიზიკური მომზადების შემადგენელი ნაწილია. მათ მიეკუთვნება: ძალა, სისწრაფე, სიძარდე, მოქნილობა, ჩქაროსნულ-ძალოსნური თვისებები და ამტანობა.

მოძრაობის უნარები – ეს ადამიანის თანდაყოლილი, ან ცხოვრებაში შეძენილი მოტორული ფუნქციებია, რომლებიც განსაზღვრავენ მოძრაობის მოქმედებების ხარისხს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მოძრაობის უნარის დონე საშუალებას გაძლევთ თამაშებისა და შეჯიბრებების დროს უფრო წარმატებით გამოიყენოთ თქვენი მოძრაობის მოქმედებები. თითოეული მოძრაობის მოქმედების განსავითარებლად შესაბამისი სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს, აუცილებელ რეჟიმში. მე-6 კლასში თითოეულ მოსწავლეს საკუთარი მოძრაობის უნარების მაჩვენებლების დიაგნოსტიკური შეფასების ნორმატივებთან შედარებით შეუძლია განსაზღვროს მისი დონე.

მოზარდის ასაკი ითვლება მოძრაობის უნარების განვითარებისათვის სასურველ ასაკად. თითოეულ მოსწავლეს, თავისი ფიზიკური მომზადების გასაუმჯობესებლად, შეუძლია აირჩიოს მოძრაობის უნარების განვითარებისკენ მიმართული სავარჯიშოების კომპლექსი და შეასრულოს ისინი დამოუკიდებლად. ამ მიზნით თქვენთვის განკუთვნილ სახელმძღვანელოში მითითებული სავარჯიშოები მოყვანილია ცალკე ნაწილში. მოძრაობის უნარების განსავითარებლად გამოყენებული სავარჯიშოების ზოგადი დანიშნულება ნაჩვენებია ქვემოთ.

მოძრაობის უნარი	სპორტის სახეობა, სავარჯიშოების ჯგუფები	შესრულების რეჟიმი
სიჩქარე	ათლეტიკა: სირბილი, აჩქარება, ესტაფეტა, ჩქაროსნული თამაშები	მაქსიმალური სიჩქარე, განმეორებით შესრულება
ჩქაროსნულ-ძალოსნური	ხტუნვითი სავარჯიშოები, რბოლა, ბურთის ტყორცნა, ნახტომები ხტუნვისა და რბოლის ელემენტ-	მაქსიმალური ინტენსივობა, განმეორებით შესრულება

	ბით, სიმალღეზე ხტომა, სიგრძეზე ხტომა გამოქცევიტ, სხვადასხვა წონის ბურთის ტყორცნა.	
სიმარღე	სპორტული თამაშები: კალათბურთი, ფეხბურთი, ბადმი-ნტონი, ფრენბურთი, ჩოგბურთი და სპეციალური დანიშნულების სავარჯიშოების კოლმპლექსი	მოდრაობის მოქმედების განხორციელება შეცვლილი პირობების მოთხოვნების შესაბამისად.
ძალა	ტანვარჯიში: სავარჯიშოები ტვირთით, საკუთარი წონით, მოწინააღმდეგის წინააღმდეგობით. აზიდვა, მიზიდვა, ძალისმიერი დანიშნულების სავარჯიშოების კომპლექსი.	მეთოდი «უარყოფამდე», განმეორებითი, განმეორებით-სერიული
მოქნილობა	დინამიკური სავარჯიშოები დიდი ამპლიტუდით, ბრუნები, ტრიალი, მოხრები, აქტიური და პასიური სავარჯიშოები მოქნილობის განსავითარებლად, სტატიკური სავარჯიშოები.	განმეორებითი, დინამიკური და სტატიკური სავარჯიშოები. პასიული სავარჯიშოები დახმარებით.
ამტანობა	ათლეტიკა: კროსი უსწორმასწორო ადგილზე, სირბილი ხელოვნური და ბუნებრივი დაბრკოლებებით, ესტაფეტები განგრძობითი ეტაპით, განმეორებითი სირბილი საშუალო მონაკვეთებზე.	თანაბარი, ინტერვალური, ცვალებადი

სიჩქარის უნარები

სიჩქარე – ეს არის დისტანციის გადალახვის უნარი, შესაძლო, მინიმალურ დროში.

სიჩქარე ითვლება ადამიანის კომპლექსურ-მამოდრავებელ უნარად იმიტომ, რომ ამ უნარის გამოვლენა რამდენიმე კომპონენტისგან შედგება:

1. **მოდრაობის რეაქცია.** ეს არის დრო, დაწყებული ბრძანებიდან «წავიდა!» მოქმედების დაწყებამდე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ეს არის დრო, როდესაც შენ დაიწყე პირველი მოძრაობა მას შემდეგ, რაც გაიგონე სასტარტო ბრძანება. ეს დრო არ არის ერთნაირი ყველა მოსწავლისათვის. ზოგი სასტარტო ბრძანების შემდეგ დაუყოვნებლივ იწყებს პირველ მოძრაობებს, ზოგი კი დაგვიანებით. ამ თავისებურებას დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტში და ეწოდება, მოქმედების რეაქციის სიჩქარე. მოსწავლეს, რომელსაც სხვა მოსწავლეებთან შედარებით აქვს სწრაფი მოქმედების რეაქცია, გააჩნია გარკვეული უპირატესობა. მიუხედავად იმისა, რომ ეს თავისებურება მემკვიდრეობითია, შესაძლებელია გარკვეულწილად მისი წრთვნა. მოქმედების რეაქციის სიჩქარის განსავითარებლად რეკომენდებული სავარჯიშოები მოცემულია სახელმძღვანელოს ცალკე ნაწილში.

2. **ერთჯერადი მოძრაობის შესრულების სიჩქარე.** მოძრაობის ამ თავისებურებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს სწრაფი სირბილისათვის. სიჩქარე – ეს არის ციკლობრივი მოძრაობა. ის შედგება ერთი ფაზისგან და მეორდება გამუდმებით. ეს არის სარბენი ნაბიჯი. სარბენი ნაბიჯის სიხშირე ვითარდება მონიშნულ სარბენ ბილიკზე. სარბენი ნაბიჯის სიხშირის განვითარებისათვის აუცილებელი რესურსები სახელმძღვანელოშია მოყვანილი.

3. **მაქსიმალური სიჩქარე.** ეს თავისებურება მჭიდრო კავშირშია პირველ ორ კომპონენტთან და დამოკიდებულია მოსწავლის ჩქაროსნული, ძალოსნური, ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების დონეზე და მჭიდრო კავშირშია მოქნილობასთან.

თქვენი ჩქაროსნული მომზადების ასამაღლებლად უნდა შეასრულოთ სავარჯიშოები, თამაშები, ესტაფეტები სამივე კომპონენტის: მოძრაობის მოქმედებების, ნაბიჯების სიხშირის და მაქსიმალური სიჩქარის ტემპის განსავითარებლად. ჩქაროსნული უნარის განსავითარებლად გამოყენებულ რესურსებს მიეკუთვნება: მოკლე დისტანციაზე სირბილი (30 მ), მაქსიმალური სიჩქარით სირბილი, სირბილი წვივის მაღლა აწევით, სირბილი გადალახვებით, სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯით, სირბილი ზურგით გადაადგილების მიმართულებისკენ, ადგილზე სირბილი ხელების აქტიური მუშაობით, ადგილზე სირბილი დაყრდნობით:

1. სირბილი სხვადასხვა სასტარტო მდგომარებიდან. სირბილი წოლით მდგომარეობაში, წოლით დაყრდნობით, ერთი ხელის დაყრდნობით, ჯდომით მდგომარეობაში, დგომით მდგომარეობაში ბრუნით და ა.შ.;

2. წყვილად სირბილი. სირბილი რეზინის ამორტიზატორით (წინ მირბის უფრო მეტად მომზადებული მოსწავლე), სირბილი ფორით.

მოძრაობის რეაქციის სიჩქარის განსავითარებელი სავარჯიშოები, თამაშები.

ამ სავარჯიშოებს მიეკუთვნება:

- სტარტები სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან;
- სტარტები სხვადასხვა ინტერვალებით;
- თამაშები და ესტაფეტები.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:



თავდაყირა დგომის შემდეგ წინ სირბილი აჩქარებით x 2-4



ბრძანებაზე «წავიდა!» მოასპარეზე ხელის გულებით ეხება მის წინ მდგომ ამხანაგს კომანდაზე x 2-4



სტარტი ჩაჯდომით დაბჯენიდან ზურგით სირბილის მიმართულებისკენ x 2-4

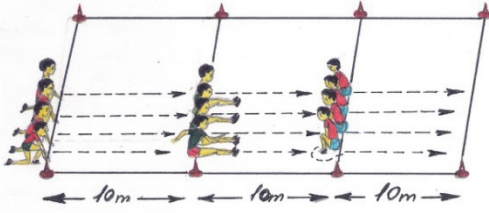


მსუბუქი სირბილი ტანის
წინ დახრით – სირბილი
აჩქარებით x2-3

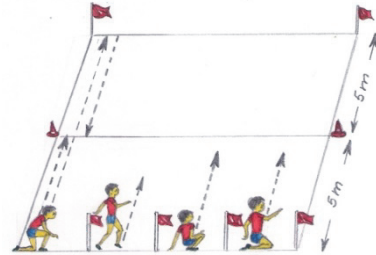


სირბილი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან x 4-6

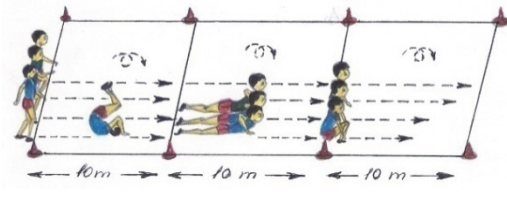
თამაშების ნიმუშები:



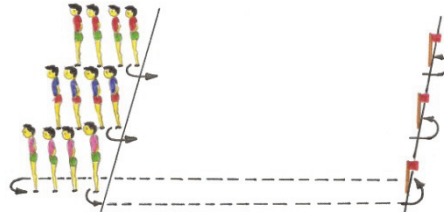
კლასი იყოფა მოსწავლეთა თანაბარი რაოდენობის 3 გუნდად და ეწყობა სტარტის ხაზზე, ნახატზე მოცემულ მდგომარეობაში. ბრძანებაზე თითოეული პირველი მონაწილე ასრულებს თავდაყირა დგომს წინ და მაქსიმალური სიჩქარით გადალახავს 10 მ. დისტანციას. გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომლის მონაწილეს უფრო სწრაფად მივა სტარტის ხაზამდე.



კლასი იყოფა თანაბარი რაოდენობის მოსწავლეებისგან შემდგარ 4 გუნდების პირველი მონაწილეები ნახატზე მითითებული მდგომარეობიდან მაქსიმალური სიჩქარით დარბიან 5 მეტრზე, ბრუნდებიან სტარტის ხაზზე, ისევ გაირბენენ 10მს, დაბრუნებულები ეხებიან ამხანაგს ბრძანებაზე და დგებიან მწკრივის ბოლოში. მომდევნო მონაწილეები იმეორებენ სავარჯიშოს.



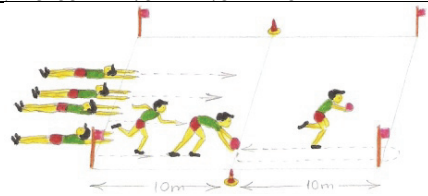
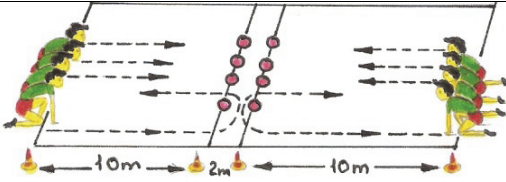
კლასი იყოფა თანაბარი რაოდენობის მოსწავლეებისგან შემდგარ 3 გუნდად და განლაგდება ნახატზე მითითებულ მდგომარეობაში, სტარტის ხაზზე. ბრძანებაზე თითოეული პირველი მონაწილე ასრულებს ყირამალა დგომს წინ და მაქსიმალური სიჩქარით გადალახავს 10მ დისტანციას. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი,



კლასი იყოფა 5-6 მონაწილისგან შემდგარ გუნდებად. ერთმანეთისგან 10-15მ. დაშორებით მოედანზე ავლებენ სტარტის და მობრუნების ხაზებს. თითოეული გუნდისთვის მობრუნების ხაზზე იდგმება ერთი ალამი ან პირამიდა. გუნდები განლაგდებიან სტარტის ხაზზე, კოლონებად, ზურგით სირბილის მიმართულებისკენ. ბრძანებაზე პირველი მონაწილე აკეთებს წრეზე ბრუნს და გარბის, შემოიღობენს ალამს

რომლის მონაწილეც უფრო სწრაფად მივა სტარტის ხაზამდე.

ან პირამიდას, უბრუნდება თავის გუნდს, ხელით ეხება ამხანაგის ზურგს და დგება მწკრივის თავში. მეორე მონაწილე შემობრუნდება და აგრძელებს შეჯიბრს. იგებს გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.



კლასი, მოსწავლეების რაოდენობიდან გამომდინარე, შეიძლება დაიყოს ორ ან მეტ გუნდად. გუნდები განლაგდებიან სტარტის პარალელურ ხაზებზე, ერთმანეთის მოპირდაპირედ 22მ-ს დაშორებით. თითოეული მონაწილის წინ, 10მ-ს დაშორებით იდგმება ალამი, ბურთი, ან სხვა საგანი. საგნებს შორის მანძილი 2 მეტრია. ბრძანებაზე, თითოეული მონაწილე გარბის და შემოუვლის ხაზზე დადგმულ საგანს და უკან ბრუნდება სტარტისკენ. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.




კლასი იყოფა 4-5 მონაწილისგან შემდგარ გუნდებად. 20მ სიგრძისა და 10მ სიგანის მოედანზე ავლებენ სტარტის და მოხვევის ხაზებს, აღნიშნავენ ალმებით. დისტანციის შუაში ავლებენ ხაზს და გუნდების რაოდენობის მიხედვით განათავსებენ ბურთებს. შეჯიბრების მონაწილე გუნდები სტარტის ხაზზე განლაგდებიან სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში: ზურგზე დაწოლილი, ზურგით სირბილის მიმართულებისკენ და სხვ. საწყის მდგომარეობებში. ბრძანებაზე პირველი მონაწილე გაირბენს 10მ დისტანციას, იღებს ბურთს, გარბის, შემოირბენს მოხვევის ხაზს, ტოვებს ბურთს თავდაპირველ ადგილას და ბრძანებაზე გარბის ამხანაგისკენ. ეხება მას ხელით და დგება მწკრივში ან კოლონაში. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად გადალახავს დისტანციას.

სიჩქარე (ნაბიჯების სიხშირე).

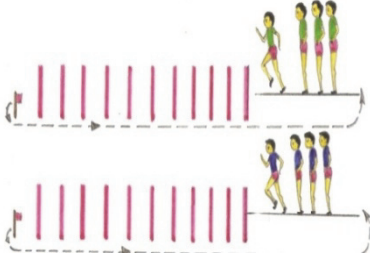
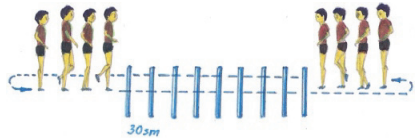
სიჩქარის განსავითარებლად დარბიან გარკვეულ მანძილზე მონიშნულ სარბენ ბილიკზე, ან გარკვეული დროის ინტერვალით, რიტმულად განმეორებულ ხმოვან სიგნალზე. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში უფრო ეფექტურად ითვლება მონიშნულ ბილიკზე სირბილი. თუმცადა, აუცილებელია გაითვალისწინოთ, რომ სავარჯიშოების შესრულების სიჩქარე რეგულირდება მონიშნულ ადგილებს შორის დისტანციებით. მონიშნებს შორის დისტანციის გაზრდა ამცირებს ნაბიჯების სიხშირეს, ხოლო მის შემცირებას, მიყვავართ ნაბიჯების

სიხშირის გაზრდისკენ. ქვემოთ მოყვანილია ნაბიჯების სიხშირის განსავითარებელი სავარჯიშოების ნიმუშები.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

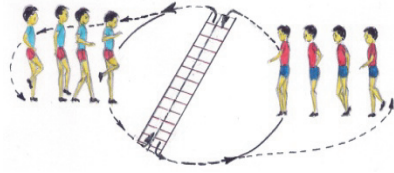
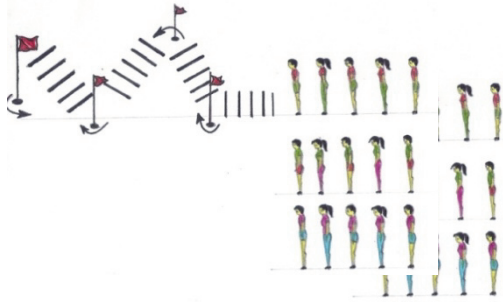
		
<p>ადგილზე სირბილი დაბლა დაშვებული ხელებით x 2-3</p>	<p>სირბილი ან სიარული ბარძაყის მაღლა აწევით და ხელების მუხლებზე შეხებით x 2-3</p>	<p>სირბილი წვივის უკან მაღლა გაქნევით x 2-3</p>

თამაშების ნიმუშები:

	
---	--

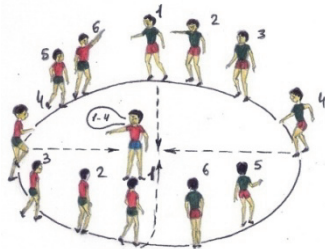
ერთმანეთისგან 8-10მ-ის დაშორებით ატარებენ სტარტისა და მოხვევის ხაზებს. სტარტსა და ფინიშს შორის ატარებენ 30სმ სიგრძისა და 5სმ სიგანის ხაზებს. კლასს ყოფენ 5-6 ნაწილისგან შემდგარ გუნდებად და სტარტის ხაზზე ეწყობიან მწკრივებად. გუნდების პირველი მონაწილეები გარბიან ნიშანზე, ადგამენ წვერებს სიგრძივ გატარებულ ხაზებს მოსახვევამდე, შემოურბენენ ალამს და ბრუნდებიან თავის გუნდთან. ეხებიან სტარტის ხაზზე მდგომ ამხანაგს და მიდიან მწკრივის ბოლოსკენ. გუნდის მონაწილეს, რომელიც რომელიმე ხაზს არ დაადგამს ფეხს, ერიცხება ერთი საჯარიმო ქულა. ამგვარად, თითოეული გუნდისთვის განისაზღვრება საჯარიმო ქულების რაოდენობა. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად მივა ფინიშამდე და ექნება ნაკლები საჯარიმო ქულები.

კლასი იყოფა მოსწავლეთა რაოდენობის მიხედვით თანაბარ წყვილ გუნდებად. თითოეული გუნდი ასევე იყოფა ორად. აღნიშნული ნახატის მიხედვით ერთმანეთის მოპირდაპირედ მწკრივში დგებიან მონიშვნების წინ. ბრძანებაზე პირველი მონაწილე მონიშვნებთან გარბის, ეხება წინ მდგომ ამხანაგს, დგება მწკრივის ბოლოში. საჯარიმო ქულას იღებს მონაწილე, რომელსაც არ დაუბიჯებია მონიშვნებზე. გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.



კლასი იყოფა თანაბარი რაოდენობის მოსწავლეებისგან შემდგარ გუნდებად. როგორც ნახატზეა მითითებული, თითოეული გუნდის წინ ეწყობა სივრცე მონიშვნებითა და ალმებით. ბრძანებაზე, პირველი მონაწილე მონიშვნებთან გადალახავს დისტანციას. გარბის თავისი გუნდის მხარეს, ეხება პირველ მონაწილეს, დგება მწკრივის ბოლოში. საჯარიმო ქულას იღებს მონაწილე, რომელიც დაარღვევს ნახატზე მითითებულ მიმართულებას, ან დისტანციას არ გაივლის მონიშვნების მიხედვით. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც მიიღებს ყველაზე ნაკლები რაოდენობის საჯარიმო ქულებს და ყველაზე სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.

კლასი იყოფა ორ გუნდად და როგორც ნახატზეა მითითებული მოედანზე წრის ირგვლივ დაეწყობა ერთმანეთის მოპირდაპირედ. გუნდების პირველი მონაწილეები, წრის მარჯვნივ წრის დიამეტრზე განლაგებულ მონიშვნებზე მათზე დაბიჯების შემდეგ მობრუნდებიან მარცხნივ, გარბიან და დგებიან მწკრივის ბოლოში. მონიშვნების გადალახვა პირდაპირაც შეიძლება და მისადგმელი ნაბიჯებითაც. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც მიიღებს ნაკლები რაოდენობის საჯარიმო ქულებს და უფრო სწრაფად გადალახავს დისტანციას.



კლასი იყოფა თანაბარი რაოდენობის მოსწავლეებისგან შემდგარ ორ გუნდად. გუნდის თითოეულ წევრს აქვს რიგითი ნომერი. და, როგორც მითითებულია ნახატზე, განლაგდებიან წრეზე ერთმანეთის მოპირდაპირედ. მასწავლებელი, მოსწავლეების მომზადების დონიდან გამომდინარე, განსაზღვრავს წრის რადიუსს. ცენტრში მდგომი წამყვანი, ან მასწავლებელი გამოიძახებს ორი მონაწილის ნომერს. ეს მონაწილეები დაუყოვნებლივ სირბილით ცვლიან თავის ადგილებს. წესების თანახმად, მონაწილეს, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს ადგილს, ენიჭება ქულა. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც დააგროვებს ყველაზე მეტ ქულას.

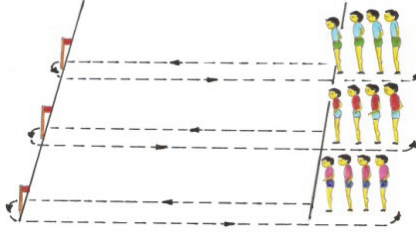
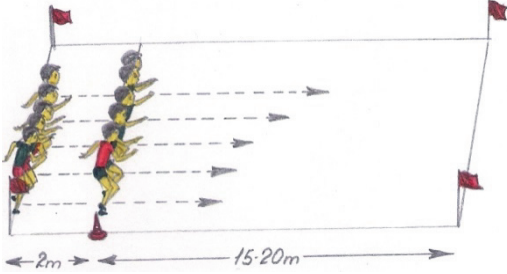
მაქსიმალური სიჩქარე

მაქსიმალური სიჩქარის განსავითარებლად აუცილებელია სახელმძღვანელოში მოცემული სავარჯიშოების ნიმუშები შეასრულოთ იმ მაქსიმალური სიჩქარით, რაც გაგაჩნიათ ამჟამად.

ამ თამაშების, შეჯიბრებების განმეორებით შესრულება თქვენში „სიჩქარის“ გრძნობის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. თუმცადა, მაქსიმალური სიჩქარის განსავითარებლად მიზანშეწონილია სავარჯიშოების გაიოლებულ პირობებში

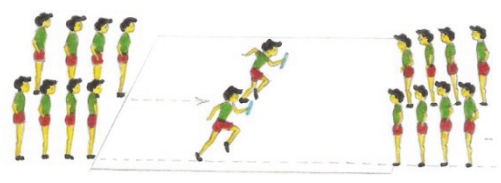
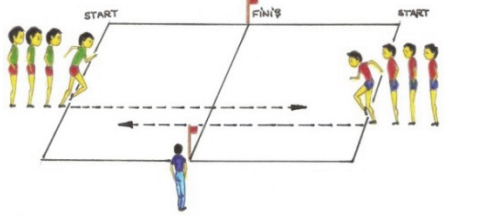
შესრულება. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორია იმიტომ, რომ დახრილ ბილიკზე სავარჯიშოების შესრულებით, თქვენ გეძლევათ შესაძლებლობა, აჩვენოთ სირბილის უფრო მაღალი მაქსიმალური სიჩქარე.

სირბილის მაქსიმალური სიჩქარის განვითარებისათვის რეკომენდებული თამაშების ნიმუშები



მონაწილეები იყოფიან ორ გუნდად და ეწყობიან ორ მწკრივად 2მ-ის დაშორებით. ბრძანებაზე, უკან მდგომები ცდილობენ დაეწიონ წინ მორბენლებს. ქულას იღებს მონაწილე, რომელიც წინ მორბენალ მოსწავლეს ეხება. შემდეგ, მონაწილეები ცვლიან ადგილებს. მოგებულია გუნდი, რომელსაც დაგროვილი აქვს ქულების მეტი რაოდენობა.

კლასი იყოფა, თანაბარი მონაწილეებისგან შემდგარ გუნდებად და ეწყობა სტარტის ხაზზე. ბრძანებაზე პირველი მონაწილეები მირბიან 10-15მ-ს, შემოუბრუნენ დაყენებულ ალმებს, ან პირამიდებს და გარბიან თავისი გუნდის მხარეს. სტარტის ხაზზე ხელით ეხებიან ამხანაგს და მიდიან მწკრივის ბოლოსკენ. მოგებულია გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.



კლასი იყოფა, თანაბარი მონაწილეებისგან შემდგარ, ორ გუნდად. გუნდები ეწყობიან ერთმანეთის მოპირდაპირედ პარალელურად გავლებულ ხაზებზე. სტარტის ხაზიდან ერთსადამიანვე მანძილზე შუაში ევლება ხაზი. ხაზის ორივე მხარეზე იდგმება ალმები. შუა ხაზსა და სტარტის ხაზს შორის მანძილი განისაზღვრება მასწავლებლის მიერ მოსწავლეთა მომზადების დონის მიხედვით. ბრძანებაზე მონაწილეები გარბიან შუა ხაზისკენ. მონაწილე, რომელიც პირველი გადაივლის შუა ხაზს, გამოიმუშავებს ერთ ქულას.

კლასი იყოფა, წყვილი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. მოედანზე ერთმანეთისგან 10-15მ-ის დაშორებით ავლებენ სტარტის ორ პარალელურ ხაზს. თავის მხრივ თითოეული გუნდი იყოფა ორად, განლაგდება სტარტის ხაზის უკან ერთმანეთის მოპირდაპირედ. ბრძანებაზე, პირველი მონაწილეები გარბიან გუნდში მოპირდაპირედ მდგომი ამხანაგების მხარეს. ეხებიან მათ ხელით (ან გადასცემენ მათ საესტაფეტო ჯოხს) და დგებიან მწკრივის ბოლოში. იგებს გუნდი, რომელიც, ადგილების გაცვლის შემდეგ, სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.

მე-14 ცხრილში მოცემულ ნორმატიულ მაჩვენებლებთან თქვენი სიჩქარის შედარებით, თქვენ შეგიძლიათ განსაზღვროთ სიჩქარეში მომზადების დონე.

ცხრილი 14

№	ასაკი	მოძრ. უნ.	შემაჯ. სავ.	ნორმატივები							
				ბიჭები				გოგონები			
				0.მ. 1 «2»	0.მ. 2 «3»	0.მ. 3 «4»	0.მ. 4 «5»	0.მ. 1 «2»	0.მ. 2 «3»	0.მ. 3 «4»	0.მ. 4 «5»
1	11	სიჩქარე	30მ სირბილი, წმ.	6,9 და>	6,8- 6,2	6,0- 5,4	5,3 და<	7,2 და>	7,0- 6,4	6,3- 5,6	5,5 და<
			60მ სირბილი, წმ.	11,4 და >	11,3- 10,8	10,7- 10,1	10,0 და <	11,8 და>	11,7- 11,1	11,0- 10,6	10,5 და<
			4 x 50 მესტაფ., წმ.	44,0 და>	43,9- 40,5	40,4- 39,5	39,0 და<	47,2 და>	47,1- 45,2	45,1- 42,6	42,5 და<

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რაში მდგომარეობს ჩქაროსნული უნარების მნიშვნელობა, ადამიანის ცხოვრებაში?
2. რა სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი სიჩქარის განსავითარებლად?
3. როგორი უნდა იყოს ჩქაროსნული სავარჯიშოების შესრულების ტემპი?
4. რა არის მოძრაობის სიჩქარე?

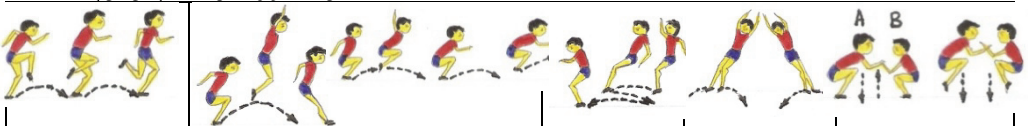
ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარები

ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარი – ეს არის შესაძლოდ მოკლე დროში მაქსიმალური ძალის გამოვლენის უნარი. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში მოსწავლეების ეს უნარი, უპირველეს ყოვლისა, ვლინდება ისეთ სავარჯიშოებში, როგორებიცაა გარბენიდან სირგმეზე ხტომა, გარბენიდან სიმაღლეში ხტომა, ადგილიდან სირგმეზე ხტომა, ჩოგბურთის ბურთის ტყორცნა და სხვადასხვა წონის ბურთის კვრა. ეს უნარი მოსწავლეებს უვითარდებათ ქვედა და ზედა კიდურებისა და სხეულის კუნთების ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების გაზრდის გზით. ის ინტენსიურად ვითარდება 10-13 წლის ბიჭებში და 9-11 წლის გოგონებში. თუმცა, ამ უნარის განვითარება ერთნაირი არაა სხვადასხვა ჯგუფის მოსწავლეთა კუნთებში. როგორც ჩქაროსნული, ასევე ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარებისას აღნიშნული სასწავლო ერთეულის დაწყებით გაკვეთილებზე თავდაპირველად ითვისებენ სავარჯიშოებისა და სავარჯიშოთა კომპლექსების შესრულების ხერხებს. მხოლოდ სავარჯიშოს შესრულების უნარის ჩამოყალიბების შემდეგ აითვისებენ შემდეგი სავარჯიშოების შესრულებას: გარბენიდან სირგმეზე და სიმაღლეში ხტომას და ასევე, ბურთის ტყორცნას.

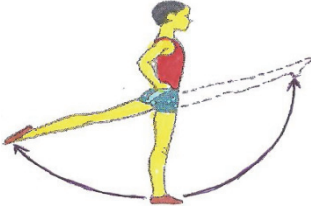
ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განსავითარებლად რეკომენდირებული სავარჯიშოები:

- ნახტომები სხვადასხვა მიმართულებით;
- თამაშები და ესტაფეტები რბოლის ელემენტებითა და განმეორებითი ნახტომებით;
- ადგილიდან მოკლე გარბენით შესრულებული ნახტომები და რბოლები სხვადასხვა სიმაღლის მქონე დაბრკოლებებზე.
- სხვადასხვა წონის ბურთების ტყორცნა.

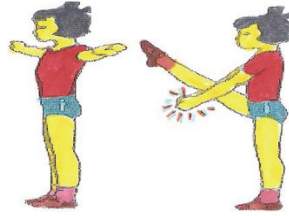
მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

					
მრავალ-ჯერადი ნახტომები, ერთ-ერთი ფეხის (მარჯვენა ან მარცხენა) ზემოთ აქნევით, აქცენტით წინ წაწევაზე	ნახევარ-ჯდომით ან ორი ფეხის უკან აქნევით, მრავალ-ჯერადი ნახტომები, ზემოთ	ჩაჯდომით მრავალჯერადი ნახტომები.	ნახტომები ორ ფეხზე წინ, გვერდით	მრავალ-ჯერადი ნახტომები ორ ფეხზე, მარცხნივ-მარჯვნივ	ჩაჯდომით, სახით ერთმანეთისკენ ხელიხელჩაკიდებული, ნახტომი ზემოთ, მოხრილი ფეხებით.

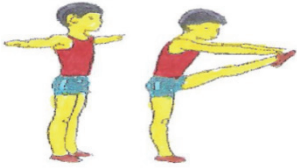
სავარჯიშოები ფეხის კუნთებისათვის



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე. გაქნევები სწორი ფეხით, წინ და უკან.

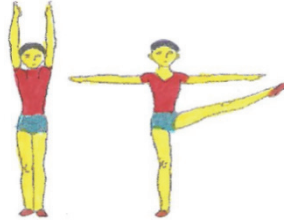


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები განზე; 1 - გაქნევი მარცხენა ფეხით წინ და ტაში ფეხის ქვეშ; 2 - ფეხის მიდგმა, ხელები განზე; 3-4 - იგივე მარჯვენა ფეხით. გაქნევის შესრულება მარჯვენა ფეხით, საყრდენი ფეხი მუხლში არ მოხაროთ!



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები განზე; 1 -

გაქნევი მარცხენა ფეხით წინ, ხელები წინ, შეეცადეთ შეეხოთ ხელისგულს ფეხით; 2-საწყ.მდგ.; 3-4-იგივე მეორე ფეხით. გაქნეული ფეხი გამართულია, საყრდენი ფეხი მუხლში არ მოხაროთ!



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად; ხელები მაღლა 1 -

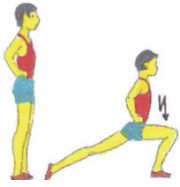
გაქნევი მარცხენა ფეხით განზე, ხელები განზე; 2 - საწყ. მდგ. 3-4 -იგივე მეორე ფეხით.



საწყ. მდგ. - ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები წელზე; 1 - ღრმა ჩაჯდომი მარცხენა ფეხზე, ხელები წინ; მე-2 ჩ.; 3-4 -იგივე მეორე მხარეს.



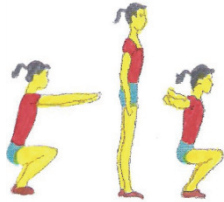
საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე; 1-3 - შეტევა მარცხენა ფეხით განზე ზამბარისებრი რხევებით; 4 - საწყ. მდ. 5-8 - იგივე მეორე ფეხით.



საწყ. მდგ.- დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე; 1-3 - შეტევა მარცხენა ფეხით წინ ზამზარისებრი რხევებით; 4-ს. მდ.; 5-8 - იგივე მარჯვენა ფეხით.

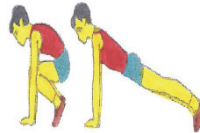


საწყ. მდგ. -დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე; 1 - შეტევა მარცხენა ფეხით წინ ტანისა და ხელების მარცხნივ მობრუნებით; 2 -საწყ.; 3-4 - იგივე, მარჯვენა ფეხით.



განზე; 4- საწყ. მდგ., ზურგი გამართეთ.

საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, 1- ჩაჯდომი, ხელები წინ; 2 - ს. მდ: 3- ჩაჯდომი, ხელები

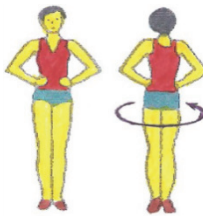


დაბჯენი წოლით; 2—საწყ. მდგ.

საწყ. მდგ.. - დაბჯენი ჩაჯდომით; 1-

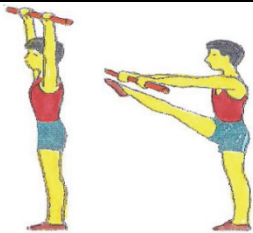


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე; ხტუნვა ორივე ფეხზე: წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ



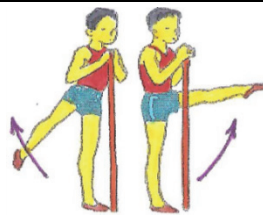
შეასრულეთ მორიგეობით, მარჯვნივ-მარცხნივ.

საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე; 1-3 - სამი ნახტომი წვერებზე; 4 -ერთი ნახტომი წრეზე ბრუნით. ბრუნები



ჯოხს (მეორე ფეხი მუხლში არ მოხაროთ); 2-საწყ. მდგ.; 3-4-იგივე მეორე ფეხით.

საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი მაღლა; 1 - მარჯვენა ფეხის გაქნევი წინ, ჯოხი წინ, შეეცადეთ ფეხით შეეხოთ



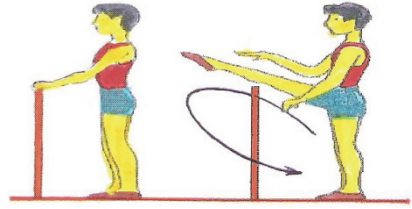
ჯოხი ვერტიკალურად წინ, იატაკზე; 1 - გაქნევი მარჯვენა ფეხით განზე; 2 - ფეხის მიდგმა; 3-4 -იგივე მარცხენა ფეხით.

საწყ. მდგ. - დგომი, ოდნავ დაეყრდნეთ ჯოხს, ფეხები ერთად;

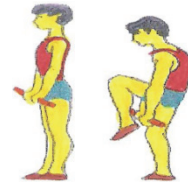


საწყ. მდგ. -

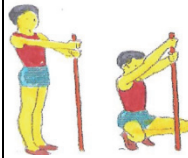
დგომი, ჯოხზე დაყრდნობა, ფეხები ერთად; ჯოხი ვერტიკალურად წინ, იატაკზე; 1-2 - მარჯვენა ფეხის გაწევა უკან-მალა, დახრა წინ; 3-4 - საწყ. მდგ. იგივე მეორე ფეხით.



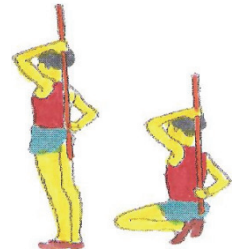
საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი ვერტიკალურად იატაკზე წინ, დაყრდენით ხელებით ზემოდან; 1 - დაუშვით ჯოხი, ჯოხზე გადაიქნეთ მარჯვენა ფეხი მარცხნისკენ; 2 - საწყ.მდგ.; 3-4 - იგივე, მეორე ფეხით.



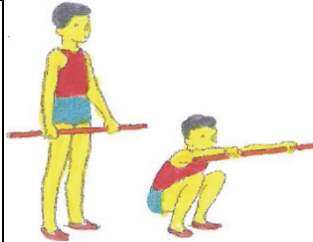
საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი დაბლა; 1-2 - გასწიეთ ჯოხი ოდნავ წინ, ასწიეთ ფეხი და „გადააბიჯეთ“ ჯოხს; 3-4 - ფეხის საწინა-აღმდეგო მოძრაობა, დაბრუნება საწყ. მდგ.



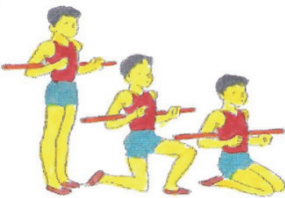
საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი ვერტიკალურად წინ; 1 - ჩაჯდომი; 2 - ადგომი (საწყ. მდგ.)



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი ვერტიკალურად ზურგს უკან, ხელები მოხრილია; 1-2 - ჩაჯდომი; 3-4 - ადგომი (საწყ. მდგ.).

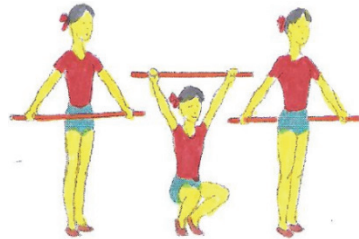


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები განზე, ჯოხი დაბლა; 1-2 - ჩაჯდომი, ჯოხი წინ; 3-4 - ადგომი, ჯოხი დაბლა (საწყ. მდგ.)

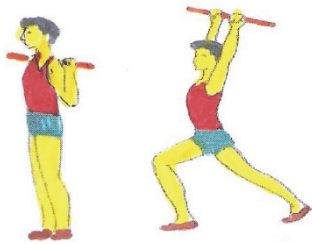


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი ზურგსუკან, იდაყვების სახსრების

მოხრის ადილას; 1-2 - დაიხარეთ მარჯვენა მუხლზე, დაჯექით ქუსლებზე; 3-4 - წამოიწიეთ, გასწიეთ მარჯვენა ფეხი წინ, ადექით. იგივე, მარცხენა ფეხით.

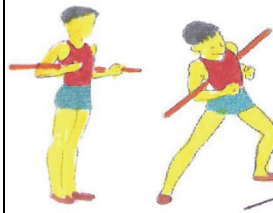


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი ძირს 1 — ჩაჯდომი, ჯოხი მაღლა 2 - ადგომი, ჯოხი დაბლა უკნიდან; 3 - ჩაჯდომი, ჯოხი მაღლა; 4 - საწყ. მდგ.



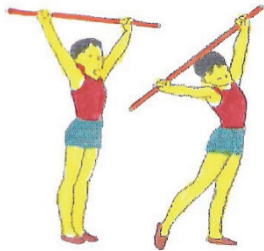
საწყ. მდგ. - დგომი,

ფეხები ერთად, ჯოხი თავის უკან(მხრებზე); 1 - შეტევა მარჯვენა ფეხით წინ, ჯოხი მაღლა; 2 - საწყ. მდგ.; 3 - შეტევა მარცხენა ფეხით წინ; 4 - საწყ. მდგ.

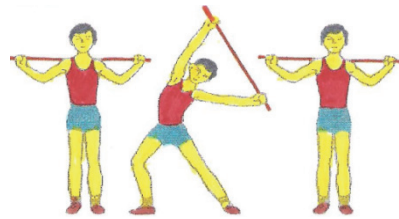


საწყ. მდგ. - დგომი,

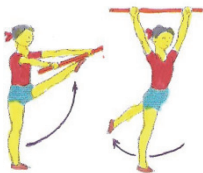
ფეხები ერთად, ჯოხი ზურგსუკან, იდაყვების სახსრების მოხრის ადილას; 1 - შეტევა მარცხენა ფეხით, განზე მარჯვნივ დახრით; 2 - მარცხენა ფეხის კვრა, დაბრუნება საწყ.მდგ.; 3-4 - იგივე, მეორე მხარეს.



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი მაღლა; 1 - მარჯვენა ფეხის წვერი განზე, დახრა მარჯვნივ; 2 - წელში გამართვა; ფეხის ფეხზე მიდგმა. 3-4 - იგივე, მარცხენა მხარეს.

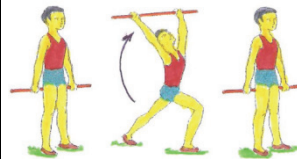


დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი თავის უკან მხრებზე; 1 - შეტევა მარჯვნივ მარცხნისკენ დახრით, ჯოხი მაღლა; 2 - მარჯვენა ფეხისკვრა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.; 3-4-იგივე, მეორე მხარეს.

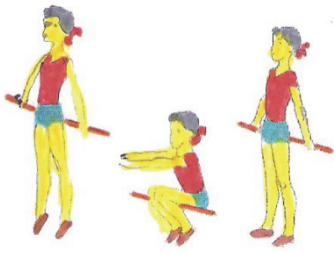


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ჯოხი დაბლა; 1 - მარცხენა ფეხის

გაქნევი წინ მაღლა, ჯოხი წინ; 2 - მარცხენა ფეხის გაქნევი უკან, მაღლა, ჯოხი მაღლა; 3 - მარცხენა ფეხის გაქნევი წინ-მაღლა, ჯოხი წინ; 4 - საწყ. მდგ.; 5-8 - იგივე, მარჯვენა ფეხით.

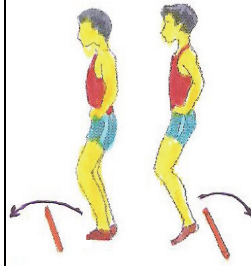


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები განზე, ჯოხი ზურგს უკან (დაბლა-უკნიდან), მხრებ. ღერ. ჩავლება; 1 - მარჯვენა ფეხით ღრმა შეტევა წინ, ხელები უკან-მაღლა გაზნეკვა, თავის აწევა; 2-საწყ.მდ. 3-4 - იგივე, მეორე ფეხით.



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები განზე, ჯოხი ქვემოთ უკნიდან; 1 - ჩაჯდომი, ჯოხის მიტანა მუხლებქვეშ;

2 - მუხლებქვეშ ჯოხის მოჭერა, ჩაჯდომის დასრულება, ხელები წინ; 3-4 - ხელების დაბლა დაწევა, ჯოხის აღება და ადგომა.



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები იწელზე, ჯოხი იატაკზე. ჯოხზე ფეხის წვერებით,

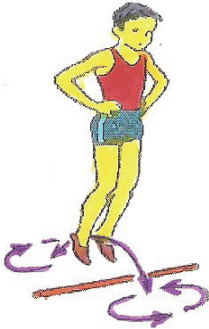
წინ და უკან, გადახტომა-გადმოხტომა (რბილი)



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე, ჯოხი იატაკზე გვერდით. ნახტომი გვერდით ჯოხზე გადახტომით და უკან.

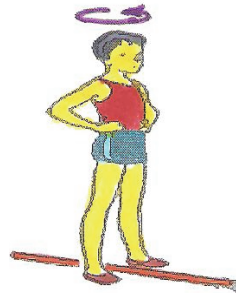


საწყ. მდგ. - დგომი, ხელები წელზე, მარცხენა (მარჯვენა) ფეხი წინ, ჯოხი იატაკზე ფეხებს შორის. ნახტომებით ფეხების მდგომარეობის შევლა.



საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები ერთად, ხელები წელზე, ჯოხი იატაკზე, ფეხების წინ; 1 - ჯოხზე გადახტომა; 2-3 - ორი ნახტომი ადგილზე, ბრუნი წრეზე. შემდეგ უკან ჯოხზე გადახტომა, იგივე მოძრაობები.

შევანაცვლოთ ნახტომები მარჯვენა და მარცხენა მხარეებზე ბრუნვებით.

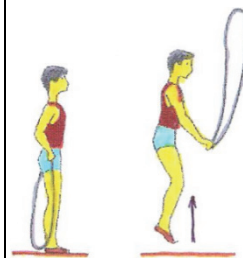


საწყ. მდგ. - დგომი, ფეხები განზე, ხელები წელზე, ჯოხი იატაკზე ფეხებს შორის; 1-3 - სამი ნახტომი ადგილზე; 4 - ნახტომი 180° ბრუნით.

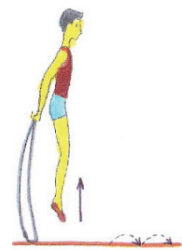


საწყ. მდგ. - დგომი მარჯვენა (მარცხენა) ფეხზე, ერთი ხელით გვერდით ვერტიკალურად მდგომ ჯოხზე დაყრდნობა; მეორე ხელი წელზე. ჯოხის

ირგვლივ ერთ ფეხზე ხტუნვები. ჯოხი არ დაძრათ ადგილიდან.



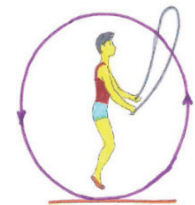
ორ ფეხზე ხტუნვა სახტუნაოს წინ ტრიალით.



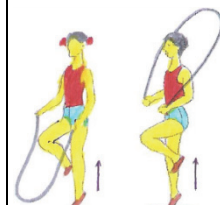
სახტუნაოთი ორ ფეხზე ხტუნვა ადგილზე და წინ წაწევით.



ერთ ფეხზე ხტუნვა სახტუნაოს წინ ტრიალით.



ადგილზე ორ ფეხზე ხტუნვა სახტუნაოს უკან ტრიალით.



ერთი ფეხიდან მეორე ფეხზე ხტუნვა სახტუნაოს წინ ტრიალით.

თამაშების ნიმუშები:

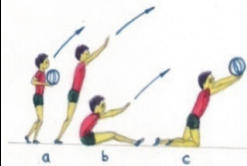
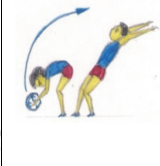
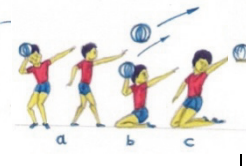
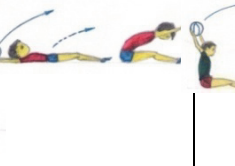

<p>მოედანზე ერთმანეთისგან დაშორებით ხაზავენ სტარტის ორ პარალელურ ხაზს. სასტარტო ხაზების შუაში ავლებენ ფინიშის ხაზს. კლასს ყოფენ თანაბარ წყვილ გუნდებად, მონაწილეები განლაგდებიან სტარტის ხაზის უკან. მეორე მონაწილეს პირველი უჭირავს ფეხის წვერით, რომლებიც დგანან გუნდის პირველ წყვილებად. მოასპარეზე წყვილები ბრძანებაზე მითითებულ მდგომარეობაში ნახტომებით ცდილობენ ფინიშის ხაზის გადაკვეთას. წყვილი, რომელიც უფრო სწრაფად გადაკვეთს ფინიშის ხაზს, იღებს ერთ ქულას. როგორც კი პირველი წყვილი გადა</p>	<p>ოდანზე ერთმანეთისგან 6-8მ. დაშორებით ხაზავენ სტარტის და მობრუნების ხაზებს. თითოეული გუნდისთვის მობრუნების ხაზზე იდგმება ალაში ან პირამიდა. კლასი იყოფა 6-8 მონაწილისგან შემდგარ გუნდებად. პირველი ორი მონაწილედან უკან მდგომი მოსწავლე ადებს მხრებზე ხელებს მის წინ მდგომს და სტარტის ხაზის წინ იღებს მდგომარეობას - ჩაჯდომი. მოასპარეზე წყვილი ბრძანებაზე მითითებულ მდგომარეობაში, ხტუნვით მიდის მოხვევის ხაზამდე, შემოუბრუნეს ალამს და ბრუნდება ხტუნვით თავისი გუნდის ამხანაგებთან. სტარტის ხაზის გადაკვეთის შემდეგ თამაშს აგრძელებს მეორე წყვილი.</p>	<p>სტარტის ხაზიდან 4-5 მ. დაშორებით ხაზავენ ორ წრეს დიამეტრით 1 მ. გუნდები განლაგდებიან სტარტის ხაზზე. თითოეული გუნდის წინ, იდება ერთი ბურთი (მოსწავლეთა მომზადების დონის მიხედვით განისაზღვრება ბურთის წონა). ბრძანებაზე, პირველი მონაწილეები, ფეხებს შორის ბურთის მოჭერით, ხტუნვით მიდიან წრემდე. დებენ ბურთს წრის ცენტრში, დაყრდნობილით მდგომარეობაში ფეხებს ადებენ ბურთს. ხელების დახმარებით ტრიალებენ წრეზე, შემდეგ იღებენ ბურთს, როგორც დასაწყისში, იმავენიარად ბრუნდებიან სტარტის ხაზთან. მონაწილე გადასცემს ბურთს ამხანაგს,</p>

კვეთს ფინიშის ხაზს, მეორე იწყებს შეჯიბრს. გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, რომელიც უფრო მეტ ქულას დააგროვებს.	გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაბრუნდება სტარტის მდგომარეობაში.	თამაშის გასაგრძელებლად. მოგებულია გუნდი, რომელიც, უფრო სწრაფად შეასრულებს სავარჯიშოს.
---	---	---

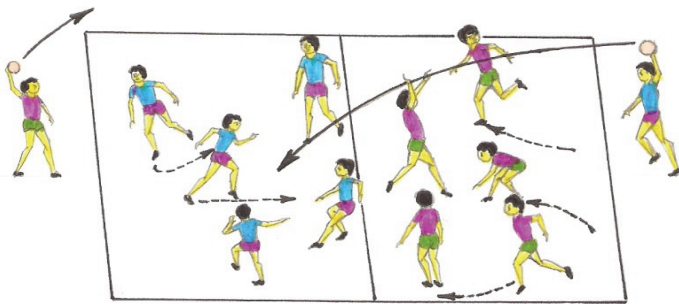
ზედა კიდურების ჩქაროსნულ-ძალოსნური უნარების განვითარება

- მარჯვენა და მარცხენა ხელით მსუბუქი ბურთების შორს ტყორცნა;
- სხვადასხვა წონის ბურთების კვრა და ტყორცნა;
- თამაშები და ესტაფეტები ტყორცნის ელემენტებით;
- ტყორცნის სავარჯიშოების განმეორებით შესრულება.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

				
მდგომარეობიდან: დგომი, მუხლებზე დგომი, ჯდომი, ბურთის ტყორცნა (ბურთის წონას არჩევენ მოსწავლის მომზადებულობის მიხედვით)	ბურთის სროლა (ძონძებით გამოტენილი) უკან, თავს ზემოთ	სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან ტყორცნა, ბურთის გადაგდება (ძონძებით გამოტენილი)	ბურთის სროლა ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან (ძონძებით გამოტენილი)	ჯდომით მდგომარეობიდან ბურთის სროლა (ძონძებით გამოტენილი) თავიდან

თამაშების ნიმუშები:



კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ გუნდებად, მოედნის ზომები განისაზღვრება მასწავლებლის მიერ და მოინიშნება აღმებით. მოედანს თანაბარ ნაწილებად ჰყოფენ ხაზით. ამ მოედნებზე განთავსდება «წითლების» და «მწვანეების» გუნდები. თითოეული გუნდის წარმომადგენელი, ბურთით ხელში, განლაგდება მოწი-

ნააღმდეგის გუნდის უკან. ბრძანებაზე ბურთიანი მონაწილე მოწინააღმდეგის გუნდის გავლით გადასცემს ბურთს თავის ამხანაგებს. მოთამაშე, რომელიც მიიღებს ბურთს, ატყუებს მოწინააღმდეგეს, რომელიც მდებარეობს მეზობელ მოედანზე. თითოეულ მოტყუებულ მონაწილეზე ენიჭება ერთი ქულა. თითოეული წარმატებული მცდელობის შემდეგ ბურთს ისევ ისვრიან თამაშში და გადააწოდებენ წარმომადგენელს ზღვარს იქით. ამ დროს მოწინააღმდეგე გუნდის მონაწილეებმა შეიძლება ხელში ჩაიგდონ ბურთი. ამ შემთხვევაშიც მონაწილე, რომელიც დაიჭერს ბურთს, გამოიმუშავებს ერთ ქულას.

თქვენ შეგიძლიათ განსაზღვროთ თქვენი ჩქაროსნულ-ძალოსნური მომზადების დონე, მე-15 ცხრილში მოყვანილ ნორმატივებთან თქვენი, მონაცემების შედარებით.

ცხრილი 15

№	ასაკი	მოძრ. უნ.	შესაფ. საფ.	ნორმატივები							
				ბიჭები				გოგონები			
				0.8.1 «2»	0.8.2 «3»	0.8.3 «4»	0.8.4 «5»	0.8.1 «2»	0.8.2 «3»	0.8.3 «4»	0.8.4 «5»
1	11	სიჩქ.	ადგილი-დან სიგრძეზე ხტომა	120 და<	121-144	145-169	170 და>	110 და<	111-135	136-155	156 და>
			სიგრძეზე ხტომა გარბენით	265 და<	280	300	325 და>	215 და<	230	260	285 და>
			სიმაღლეში ხტომა გარბენით	85 და<	90	100	105 და>	70 და<	75	75	95 და>
			ჩოგბურთის ბურთის ტყორცნა	21 და<	23	28	34 და>	15 და<	17	19	22 და>

სიმარდის უნარების განვითარება

სიმარდე – ეს არის უნარი სწრაფად დაეუფლო ახალ მოძრაობებს, გადააწყო მოძრაობის მოქმედებები სიტუაციის შესაბამისად და იპოვო მოძრაობის ამოცანის ამოხსნის სწორი ვარიანტი.

სიმარდის უნარი, ისევე როგორც სიჩქარის, ითვლება კომპლექსური მოძრაობის უნარად და ახასიათებს:

- კოორდინირება, წონასწორობა;
- სავარჯიშოების ზუსტი შესრულება;
- მაქსიმალურად მოკლე დროში სავარჯიშოების დასრულება.

თქვენი სიმარდის უნარი დამოკიდებულია ზემოთაღნიშნული უნარების შემცირების დონეზე. ამიტომ კოორდინირების, წონასწორობის, სიზუსტის განვითარებისკენ მიმართული სავარჯიშოების შესრულება ხელს უწყობს თქვენი სიმარდის უნარის დონის ამაღლებას. ეს უნარი მჭიდრო კავშირშია ისეთ პიროვნულ თვისებებთან, როგორებიცაა ნებისყოფა, სიმტკიცე, ინიციატიურობა, ოპერატიულობა.


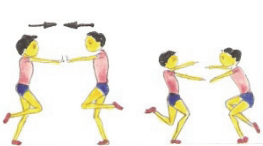
სიმარდის განვითარების პროცესში, თამაშების შესრულების საწყისი მდგომარეობის, შესრულების რეჟიმის, სათამაშო მოედნების პარამეტრების, მოთამაშეთა რაოდენობის და ა.შ. შეცვლით იქმნება კეთილსასურველი პირობა, ამ უნარის გასავითარებლად. სპორტული თამაშების სახეობები: კალათბურთი, ფეხბურთი, ხელბურთი, ჩოგბურთი, ფრენბურთი და სხვ. ითვლება სიმარდის უნარის განვითარების, მეტად ეფექტურ საშუალებად.

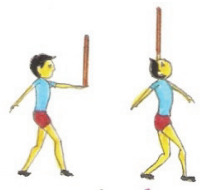
სიმარდის გასავითარებლად გამოყენებული რესურსები შეიძლება პირობითად დაიყოს შემდეგ ჯგუფებად:

- წონასწორობის გასავითარებელი სავარჯიშოები;
- შერულების სიზუსტის განსავითარებელი სავარჯიშოები;
- რამდენიმე ჯგუფის კუნთების (მაგალითად: ხელის, მხრის სახსრის და ა.შ.) მონაწილეობით ლოკალური სიმარდის განსავითარებელი სავარჯიშოები;
- საერთო სიმარდის გასავითარებელი სავარჯიშოები.

წონასწორობის გასავითარებელი სავარჯიშოები

 <p>მუხლებზე დგომა, თავდაყირა, წინ, მდგომარეობა: დაყრდნობა ჯდომით</p>	 <p>ჯდომიდან თავდაყირა წინ, მდგომარეობა: ჩაჯდომი</p>	 <p>ზურგზე დაწოლა, მოხრა, ხელები მაღლა, გადახრა წინ, ფეხების მოხრა, დგომა, ნახტომი მაღლა გაზნექვით</p>
 <p>ზურგზე წოლა, მოხრა, ხელები მაღლა, წინ გადახრა, ფეხების მოხრა, დგომა, ნახტომი მაღლა 180° ბრუნით. დაშვებისას გადახრა უკან.</p>	<p>ზურგზე დაწოლა, თავდაყირა უკან მდგომარეობა: ქუსლებზე ჯდომი, დაყრდნობით</p>	 <p>დგომა, ჩაჯდომი, თავდაყირა უკან. ქუსლებზე ჯდომი დაყრდნობით</p>

 <p>ჩაჯდომში მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა</p>	 <p>სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა</p>	<p>სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა</p>
---	--	--

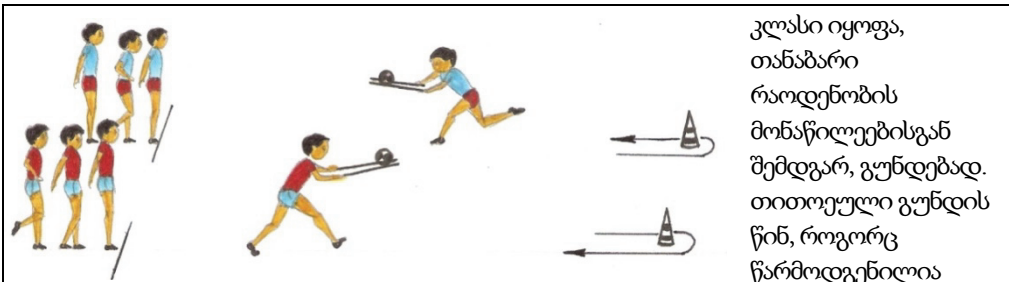
 <p>სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან წონასწორობის სავარჯიშოები სატანვარჯიშო ჯოხით</p>	 <p>ბურთით წონასწორობის შენარჩუნება, დაბრკოლებების გადალახვა</p>	 <p>წყვილ ებში ერთდროულად ბურთის გადაცემა, ზემოდან</p>
---	---	--

თამაშების ნიმუშები:



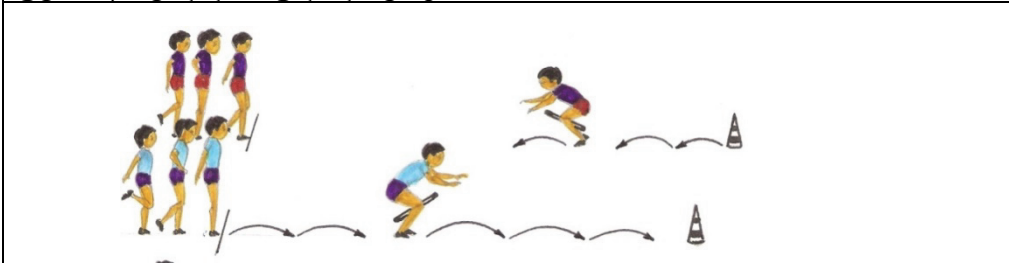
კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მოსწავლეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ, როგორც წარმოდგენილია ნახატზე, შეჯიბრის

მოედანი გაეწყობა საგნებით, ან პირამიდებით. სასტარტო სიგნალზე პირველი მონაწილეები რომელიმე ბურთით (ჩოგბურთის, პატარა რეზინის ბურთი, ბუმტი და ა.შ) ჩოგანით ან ბრტყელი ფიცრის ნაჭერით მისი კენწვლით გადალახავენ დისტანციას; მეორე მონაწილესთან მიახლოებისას გადასცემენ მას საგნებს და დგებიან მწკრივის ბოლოში. მომდევნო მონაწილეები განაგრძობენ თამაშს. ბურთის დაკარგვა ფასდება ერთი საჯარიმო ქულით. გამარჯვებული ხდება გუნდი, რომელმაც დააგროვა ნაკლები საჯარიმო ქულა და უფრო სწრაფად დაასრულა დისტანცია.



კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ, როგორც წარმოდგენილია

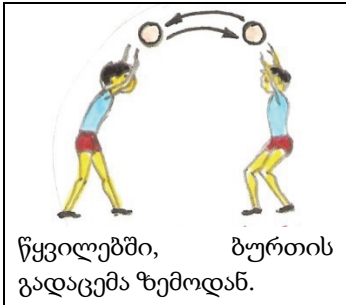
ნახატზე, საგნებისგან ან პირამიდებისგან გაეწყობა შეჯიბრის მოედანი. სასტარტო სიგნალზე, პირველი მონაწილეები რომელიმე ბურთით, ორ ჯოხზე ან რაიმე ნივთზე, გადალახავენ დისტანციას. საგნები გადაეცემა მომდევნო მონაწილეს, ხოლო წინა, დგება მწკრივის ბოლოში. ბურთის დაკარგვა ფასდება ერთი საჯარიმო ქულით. გამარჯვებული ხდება გუნდი, რომელმაც დააგროვა ნაკლები საჯარიმო ქულა და უფრო სწრაფად დაასრულა დისტანცია.



კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ, როგორც წარმოდგენილია ნახატზე, საგნებისგან ან პირამიდებისგან გაეწყობა შეჯიბრის მოედანი. პირველი მონაწილეები სატანვარჯიშო ჯოხის მუხლებს შორის დაჭერთ, ხტუნვით გადალახავენ დისტანციას. ჯოხის ან ბურთის დაკარგვა ფასდება ერთი საჯარიმო ქულით. გამარჯვებული ხდება გუნდი, რომელმაც დააგროვა ნაკლები საჯარიმო ქულა და უფრო სწრაფად დაასრულა დისტანცია.

შესრულების სიზუსტის გასავეითარებელი სავარჯიშოები:

 <p>დგომი – ავაგდოთ ბურთი მაღლა, ნახევარჯდომში დავიჭიროთ.</p>	 <p>ავაგდოთ ბურთი მკერდიდან ზემოთ, გავაკეთოთ ბრუნნი 360° და დავიჭიროთ.</p>	 <p>ავაგდოთ ბურთი ზემოთ წინ, ჩაჯდომში დავიჭიროთ ბურთი.</p>
--	---	--

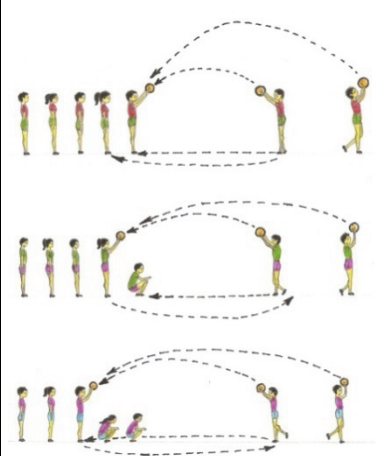


წყვილებში, ბურთის გადაცემა ზემოდან.



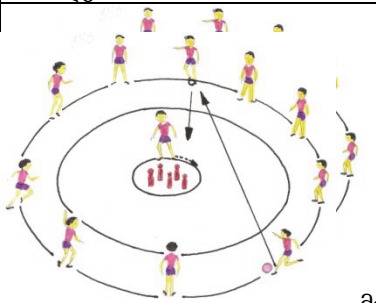
წყვილებში, ბურთის გადაცემა ზემოდან და შემდეგი გადაცემა ტყორცნით დაბლა იატაკზე.

თამაშების ნიმუშები:

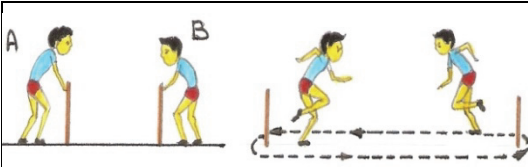


კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ, ეწყობა ნახატზე მითითებული სათამაშო ველი. თამაში მიმდინარეობს სამ ეტაპად: პირველ ეტაპზე თითოეული გუნდის წამყვანი 3 მეტრის მანძილზე გადასცემს ბურთს, მის წინ მდგომ ამხანაგს, გარბის მის მხარეს და ჯდება მის ადგილას. მონაწილე, რომელმაც მიიღო ბურთი, გადადის წამყვანის ადგილას. ამგვარად, თამაში გრძელდება ბოლო მონაწილემდე. ამ ეტაპზე იმარჯვებს გუნდი, რომლის მწკრივის ჩამკეტი მონაწილეც, უფრო სწრაფად დაიკავებს წამყვანის ადგილს. მეორე ეტაპზე, წამყვანები უგდებენ ბურთს ამხანაგს თავის ზემოდან, მდგომარეობიდან: დგომი გუნდისაკენ ზურგით. ბურთის დამჭერი ამხანაგი

ბრძანებაზე უცვლის ადგილს წამყვანს და თამაში გრძელდება ბოლომდე. ბურთის დავარდნისას ირიცხება ერთი საჯარიმო ქულა. გუნდი ითვლება გამარჯვებულად ორი თამაშის შედეგების მიხედვით და საჯარიმო ქულების უფრო ნაკლები რაოდენობით.



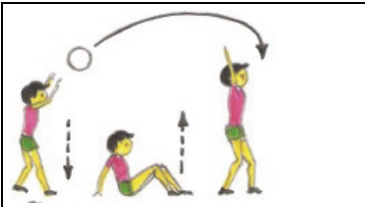
მოედანზე 6მ. დიამეტრის წრეში ხაზავენ 5მ. დიამეტრის წრეს. კლასი იყოფა ორ გუნდად, და თავისუფლად განლაგდება გარე წრეზე. წრეების ცენტრში იხაზება 50 სმ. დიამეტრის პატარა წრე და იქ დგამენ 10 კეგლს. ერთი მონაწილე თამაშობს კეგლების ირგვლივ, მზვერავის როლს. თამაშის დასაწყისში ბურთი აქვს მზვერავს. ბრძანებაზე მზვერავი გადასცემს ბურთს წრის ირგვლივ მდგომ, მისთვის სასურველ მონაწილეს. ბურთის მიმღებ მონაწილეს თვითონ არ შეუძლია დაარტყას კეგლებს. მან აუცილებლად უნდა გადასცეს ბურთი ამხანაგს. გადაცემული ბურთის მიღება შეიძლება წრეებს შორის 1 მ. მანძილზე, თუმცა, კეგლებისკენ ბურთის ტყორცნა ხდება გარე წრიდან. გამარჯვებულად ითვლებიან მონაწილეები, რომლებიც დააგროვებენ ქულების მეტ რაოდენობას. თამაში გრძელდება მანამდე, სანამ ყველა კეგლი არ წაიქცევა.



კლასი იყოფა ორ გუნდად. გაირკვევა მოასპარეზე წვეილები. 1,20-1,50მ მანძილზე ავლებენ ორ პარალელურ ხაზს. გუნდის თითოეული მონაწილე ხაზზე ხელით ვერტიკალურად აყენებს სატანვარჯიშო ჯოხს. ბრძანებაზე მონაწილე «ა» «ბ»-სკენ, «ბ» «ა»-სკენ მირბის ჯოხისკენ, რათა დაიჭიროს ის. თითოეულ წვეილს ეძლევა სამი მცდელობა. მონაწილეს, რომელიც დაიჭერს ჯოხს ვერტიკალურ მდგომარეობაში, ეძლევა ერთი ქულა. მთლიანი გუნდის ქულები მატულობს და იმარჯვებს გუნდი, რომელიც დააგროვებს ქულების მეტ რაოდენობას.

კოორდინირების გასავითარებელი სავარჯიშოები:

<p>მუხლებზე დგომი, თავდაყირა დგომი, წინ ჯდომი, დაყრდნობით</p>	<p>ჩაჯდომიდან თავდაყირა დგომი, წინ ჯდომი</p>	<p>დაწეპით ზურგზე, მოიხარეთ, ხელები მაღლა, გადახრა წინ, ფეხების მოხრა, დგომი, გაზნეპვით ნახტომი ზემოთ</p>
<p>ჯდომი გამოვიყვანოთ მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან</p>	<p>სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, მოწინააღმდეგე გამოვიყვანოთ წონასწორობიდან</p>	<p>სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, მოწინააღმდეგე გამოვიყვანოთ წონასწორობიდან</p>
<p>წყვი ლებში, ბურთის გადაცემა ზემოდან</p>	<p>წყვილებში, ბურთის გადაცემა ზემოდან და შემდეგი გადაცემა იატაკზე სროლით ქვემოდან</p>	<p>წყვილ ებში, ბურთის ერთდროული გადაცემა</p>



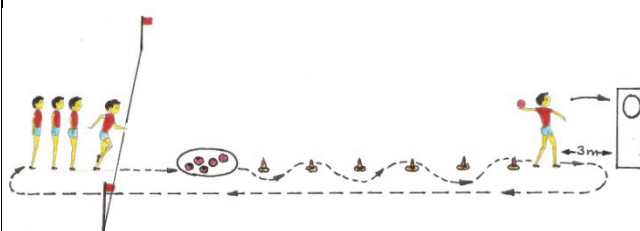
დგომი – ბურთის ზემოთ აგდება, დაჯდომა – ადგომა და ბურთის დაჭერა



მკერდიდან ბურთის ზემოთ ასროლა, ბრუნი 360⁰ -ით და დაჭერა

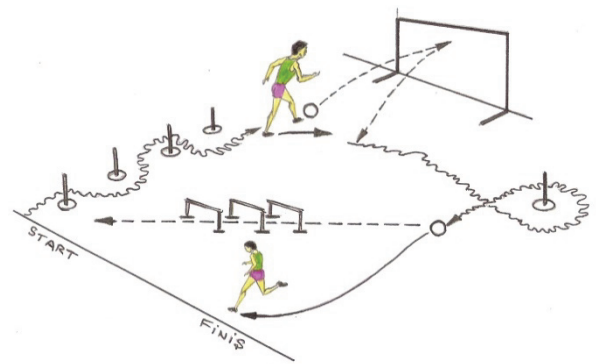
ბურთის ერთი ხელით აგდება, უკნიდან მაღლა წინ და დაჭერა

თამაშების ნიმუშები:



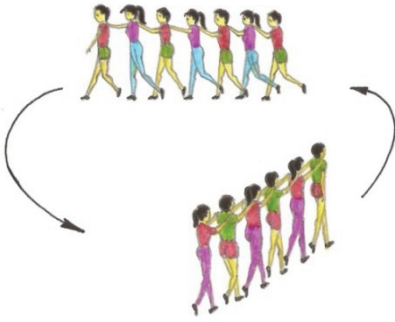
კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. მოედანზე ავლებენ სტარტის და მოხვევის ხაზებს, რომელთა შორის მანძილიც 15-20მ. მოხვე-

ვის ხაზიდან 3მ მანძილზე კედელზე ხაზავენ 50სმ დიამეტრის წრეს. ბრძანებაზე, პირველი მონაწილეები, როგორც ნაჩვენებია ნახაზზე, 3-5 მანძილის გარბენის შემდეგ იღებენ კალათიდან ბურთს, გარბიან პირამიდებს შორის, მიიღებენ მოხვევის ხაზთან, ბურთს ურტყამენ წრიულად კედელს, ბრუნდებიან და გარბიან თავისი გუნდისაკენ. ეხებიან ხელით სტარტის ხაზზე მდგომ გუნდის ამხანაგს და დგებიან მწკრივის ბოლოში.



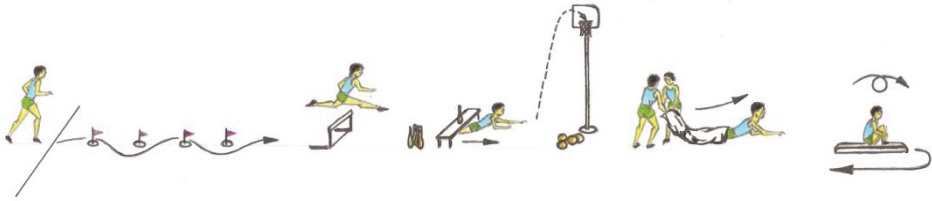
კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ ეწყობა ნახატზე მითითებული სათამაშო ველი. ბრძანებაზე პირველი მონაწილეები პირამიდებს, ან ალმებს შორის ბურთის გატარების შემდეგ, ურტყამენ მას 3 მეტრი მანძილიდან კედელს,

უკან დაბრუნებულ ბურთს ატარებენ პირამიდის ირგვლივ და ურტყამენ მას დაბრკოლებებს შორის სასტარტო ხაზის მხარეს. შემდეგ სირბილით გადალახავენ ფინიშის ხაზს, შეეხებიან ამხანაგს და დგებიან მწკრივის ბოლოში.



კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად დგინდება მოასპარეზე წყვილი გუნდები. გუნდის მონაწილეები მხრებზე აწყობენ ხელებს მის წინ მდგომ გუნდის ამხანაგს. თითოეული გუნდი ითვლება ერთ „დრაკონად“. გუნდი იღებს საჯარიმო ქულას, თუ რომელიმე მონაწილე აიღებს ხელებს მის წინ მდგომი ამხანაგის მხრებიდან. ბოლო ეტაპზე, ერთმანეთს

ხვდება ორი გამარჯვებული გუნდი. „დრაკონი“ უნდა შედგებოდეს, არანაკლებ 5 მოსწავლისგან.



კლასი იყოფა, თანაბარი მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად. თითოეული გუნდის წინ ეწყობა სათამაშო მოედანი, როგორც მითითებულია ნახატზე. თითოეული მონაწილე გადალახავს დისტანციას, ეხება მეორე მონაწილეს და დგება მწკრივის ბოლოში. მომდევნო მონაწილე აგრძელებს თამაშს. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად დაიკავებს საწყის მდგომარეობას.

სავარჯიშოები ხელების სიმარდის გასავითარებლად:

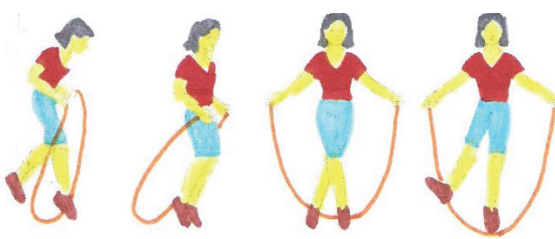
1. ბურთის გადაგდება და დაჭერა, ერთი და ორი ხელით.
2. ორი-სამი ბურთით ჟონგლირობა.
3. ქინძისთავების, ზონარების, ალმების, ბურთების გამოყენებით სხვადასხვა მოძრაობები ხელებით;
4. დაიდეთ კენჭი მოხრილ წინამხარზე. დაიჭირეთ წინამხრის სწრაფად გაშლისას ჩამოვარდნილი კენჭი (ნახ. 132).
5. **შეჯიბრება:** ვინ უფრო მეტს გამოიცინობს 5 ცდიდან, მარჯვენა და მარცხენა ხელზე. ამის ჩატარება შესაძლებელია რამდენიმე ვარიანტში.



ნახ. 132

ფეხებისა და სხეულის სიმარდის განსავითარებელი სავარჯიშოები

1. ბურთით ჟონგლიორობა სხეულის ყველა ნაწილით (თავით, თეპოთი, ტერფით).
2. ბურთის ტარება ერთი და ორი ხელით.
3. სავარჯიშოები მოკლე და გრძელი სახტუნაოთი.
- 4.



ნახ. 133



ნახ. 134



ნახ. 135



ნახ. 136

თქვენ შეგიძლიათ განსაზღვროთ თქვენი სიმარდე, თქვენი მაჩვენებლის მე-16 ცხრილში მოყვანილ, მაჩვენებლებთან შედარებით.

ცხრილი 16

	ასაკი	მოდრ.უნ.	შესაფასებელი სავარჯ.	ნორმატივები							
				ბიჭები				გოგონები			
				O.მ.1 «2»	O.მ.2 «3»	O.ა . 3 «4»	O.ა . 4 «5»	O.ა . 1 «2»	O.ა . 2 «3»	O.ა . 3 «4»	O.ა . 4 «5»
1	11	სიმარდე	მაქოსებრი სირბილი (3x10მ) წმ.	10,4 და >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 და <	11,5 და >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 და <
			კალათბურთი. ბურთის კალათში ტყორცნა (5 მცდ.)	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
			ფეხბურთი. ბურთის კარში სროლა (5მცდ.)	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
			ფრენბურთი. ბურთის თამაშში შეტანა.	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის სიმარდე?
2. რა მნიშვნელობა აქვს სიმარდეს ადამიანის ცხოვრებაში?
3. რა სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი სიმარდის გასავითარებლად?

ძალოსნური უნარები

ძალა - ეს არის გარეშე წინააღმდეგობის გადალახვა, ან მასთან შეწინააღმდეგება, კუნთების სიძლიერის ხარჯზე. კუნთების ძალა ითვლება მოძრაობის ყველა უნარის საბაზისო მომზადებად. არსებობს ძალის გამოვლენის სხვადასხვა სახეები. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში გათვალისწინებულია ზოგადი ძალოსნური მომზადების განვითარება.

კარგად განვითარებული ძალა – ეს არის ძლიერი კუნთები, კარგი სხეულის მდგომარეობა, რაც წარმატების საწინდარია, ნებისმიერი სახის მოქმედებით საქმიანობაში. როცა ძალოსნური მომზადების წყალობით განვითარებულია ყველა ძირითადი ჯგუფის კუნთი, მაშინვე ყურადღებას იპყრობს სხეულის მოყვანილობის პროპორციულობა, ენერგიულობა და მოხდენილობა. ამასთან დაკავშირებით, ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში გათვალისწინებულია ძალის განვითარება ქვემოთ მითითებულ კუნთების ჯგუფებში:

- ზედა კიდურების კუნთები;
- ქვედა კიდურების კუნთები;
- სხეულის წინა კუნთები;
- სხეულის უკანა კუნთები.

ძალოსნურ უნარს გამოვლენის მიხედვით აქვს შემდეგი ნაირსახეობები: მაქსიმალური, ფეთქებადი, სიჩქარის, ზოგადი, რეაქტიული და სხვ.

ძალის თითოეული სახეობის განსავითარებლად არსებობს ცალკეული მეთოდები, სავარჯიშოები და მათი შესრულების რეჟიმი. ამ წესების დაცვის გარეშე ძალოსნური პოტენციალის დასახული დონეების განვითარება შეუძლებელია. ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების საბაზისო განათლების ეტაპზე დაგეგმილია ზოგად-ძალოსნური მომზადების განვითარება. ამ მომზადების განხორციელების ძირითად პირობად ითვლება ისეთი სავარჯიშოების გამოყენება, რომლებსაც შეუძლია ორგანიზმის კუნთებში საკმარისი დაჭიმვის წარმოქმნა. ამ მიზნით სავარჯიშოები უნდა შესრულდეს მრავალჯერ, განმეორებით. მცირე დაბრკოლებებისა და საკუთარი წონის გამოყენება ქმნის ეფექტურ წინაპირობას, 10-14 წლის მოსწავლეთა ძალოსნური მომზადების განვითარებისათვის.

საკუთარი ძალოსნური პოტენციალის გასავითარებლად შეასრულეთ სავარჯიშოები 8-12-ჯერ, შემდეგ 1,5-2 თვის განმავლობაში შეასრულეთ იგივე სავარჯიშოები წონის ძალიან უმნიშვნელო გაზრდით და გაზარდეთ განმეორებები 15-25-ჯერ. ესეთი მაჩვენებლის მიღწევისას, თქვენ შეგიძლიათ ოდნავ გაზარდოთ წონა. ძალოსნური მომზადების სავარჯიშოები აუცილებელია შეასრულოთ კვირაში 2-3 -ჯერ. თითოეული მეცადინეობის შემდეგ გააკეთეთ მოსაძუნებელი და გასაჭიმი სავარჯიშოები.

ძალოსნური მომზადების ეფექტურობის გასაზრდელად ვარჯიშის დროს აუცილებელია ცილებით გაჯერებული საკვების მიღება.


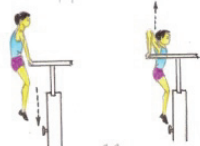
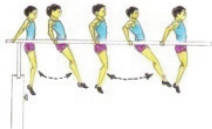
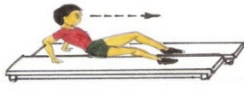




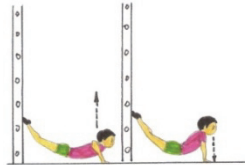



ზედა კიდურების კუნთების ძალის განვითარება

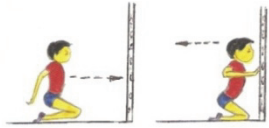
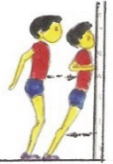








რესურსები:

- აზიდვები საკუთარი სხეულის წონის გამოყენებით (დაბალი და მაღალი ღერძი);

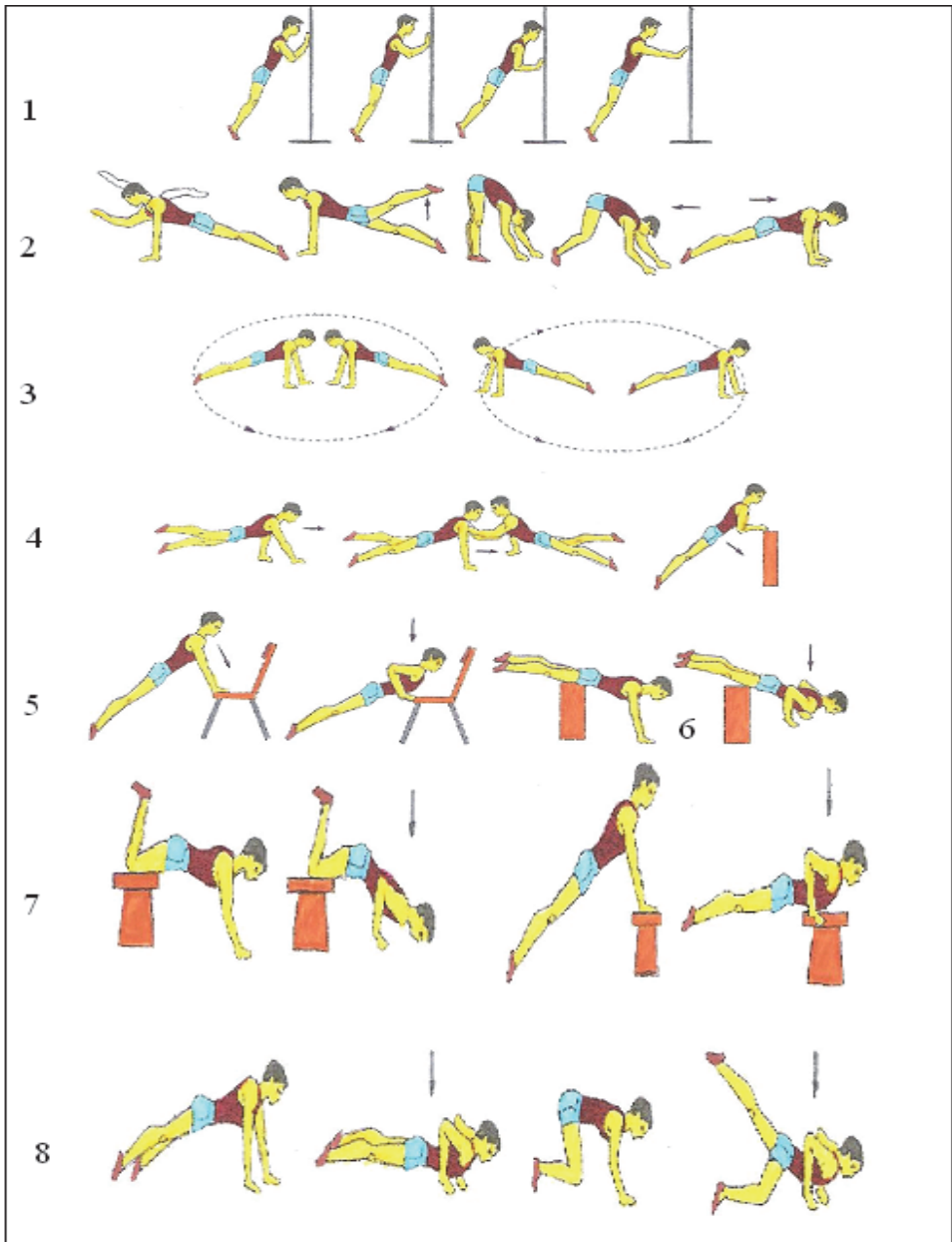
- ხელების მოხრისა და გაშლის სავარჯიშოები;
- განმეორებით შესასრულებელი სავარჯიშოები რეზინის ამორტიზატორებით, პატარა ჰანტელებით, წონისა და მეტოქის წინააღმდეგობის გათვალისწინებით;
- თამაშები და ესტაფეტები განმეორებით შესასრულებელი ძალოსნური სავარჯიშოებით.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

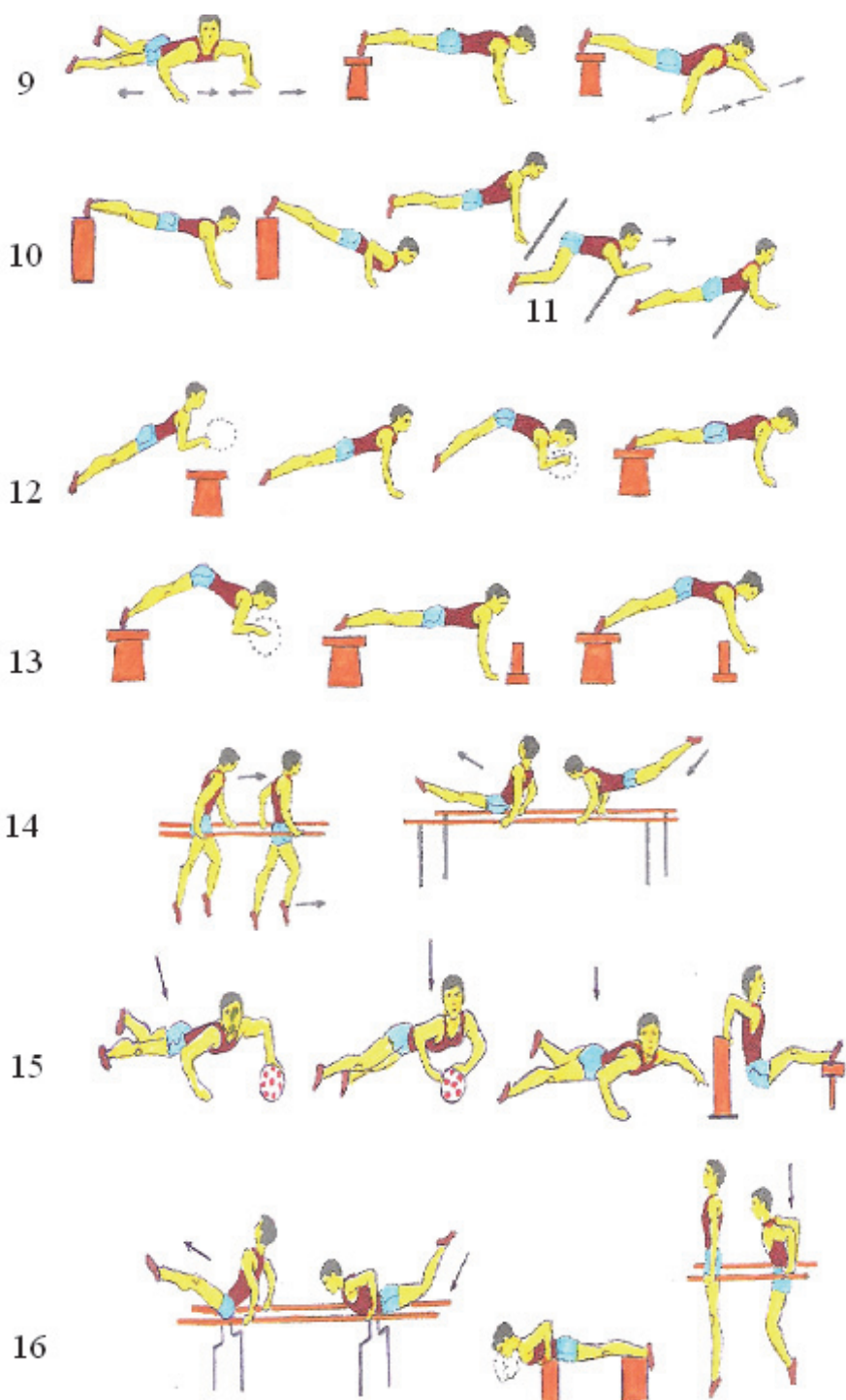
 <p>პარალელურ ორძელზე მოხრილი ფეხებით დაკიდებულ მდგომარეობაში აზიდვა.</p>	 <p>პარა ლელურ ორძელზე დაყრდნობით ხელების მოხრა-გაშლა.</p>	 <p>პარალელურ ორძელზე დაყრდნობით ხელების მონაცვლეობით წინ გადაადგილება.</p>
 <p>დაბჯენით ორი სატანვარჯიშო სკამის შუაში წინ გადაადგილება.</p>	 <p>ორ სატანვარჯიშო სკამზე დაყრდნობით ხელების მოხრა-გაშლა.</p>	 <p>სხვადასხვა მდგომარეობიდან წოლით დაბჯენით, ფეხებით სატანვარჯიშო სკამზე, ხელების მოხრა-გაშლა.</p>
 <p>სატანვარჯიშო კედლისკენ ზურგით აზიდვა.</p>	 <p>ბაგირზე ცოცვა.</p>	 <p>წოლით დაბჯენიდან, ფეხის წვერებით სატანვარჯიშო ლარტყაზე დაყრდნობით, ხელების მოხრა-გაშლა.</p>
 <p>წოლით დაბჯენიდან, ბურთის ხელკვრა.</p>	 <p>წოლით დაბჯენი, ბურთის დაგორება ერთი ხელიდან, მეორისკენ.</p>	 <p>წოლით დაბჯენი, ბურთზე მონაცვლეობით დაბჯენი.</p>

 <p>მუხლებზე დგომით სატანვარჯიშო კედელზე დაბჯენი, მისგან ჩამოშორება.</p>	 <p>წოლით დაბჯენიდან, ზურგიდან წოლით დაბჯენაზე გადასვლა.</p>	 <p>ხელე-ბით სატან-ვარჯი-შო კედელზე დაყრდნობით, მისგან ჩამოშორება.</p>
 <p>ღერძზე დაკიდებულ მდგომარეობაში, ხელების გადაადგილებით, წინ მოძრაობა.</p>	 <p>ჯდომიდან, წამოდგომი, თავიდან ბურთის ტყორცნა და საწყ. მდგ. დაბრუნება</p>	 <p>ფეხებით განზე დგომი, თავს ზემოთ ბურთის ერთი ხელიდან მეორეზე, გადაცემა.</p>
 <p>ფეხებით განზე დგომი, ბურთის ტრიალი მენჯის ირგვლივ.</p>	 <p>ფეხებით განზე დგომი, ბურთი თავს ზემოთ, ტანის ზამზარისებრი დახრები.</p>	 <p>ფეხებით განზე დგომი, ბურთი თავს ზემოთ. ბურთის წრიულად ტრიალი.</p>
 <p>ფეხებით განზე დგომი, ბურთი თავს ზემოთ. დახრა, იატაკთან შეხება და ტანის გვერდზე მოტრიალებით, ბურთის გადატარება თავზე.</p>	 <p>მკერდზე წოლის მდგომარეობიდან, ხელების გამლა-მოხრა.</p>	

ზედა კიდურების კუნთების ძალის განვითარებისათვის რეკომენდირებული დამატებითი სავარჯიშოების კომპლექსი.



ნახ. 136.

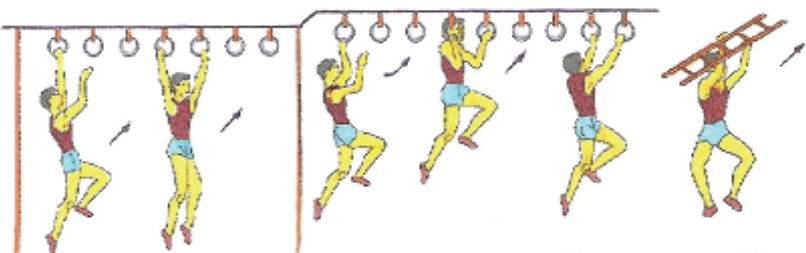


6sb. 137

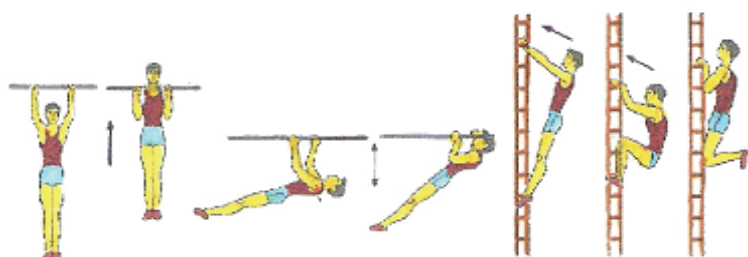
17



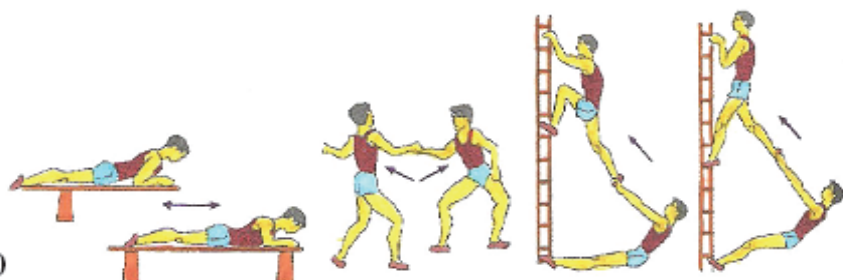
18



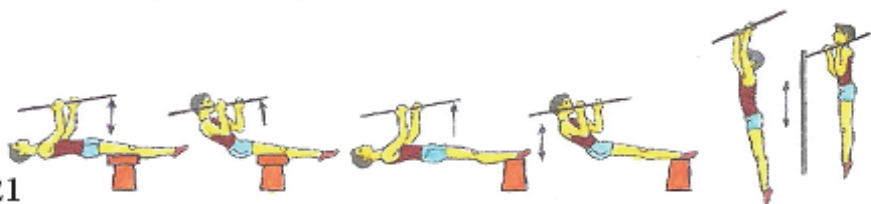
19



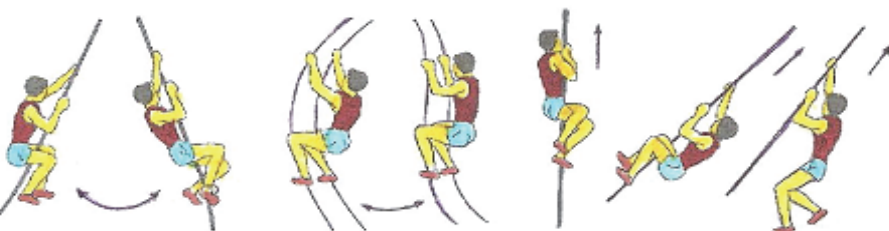
20



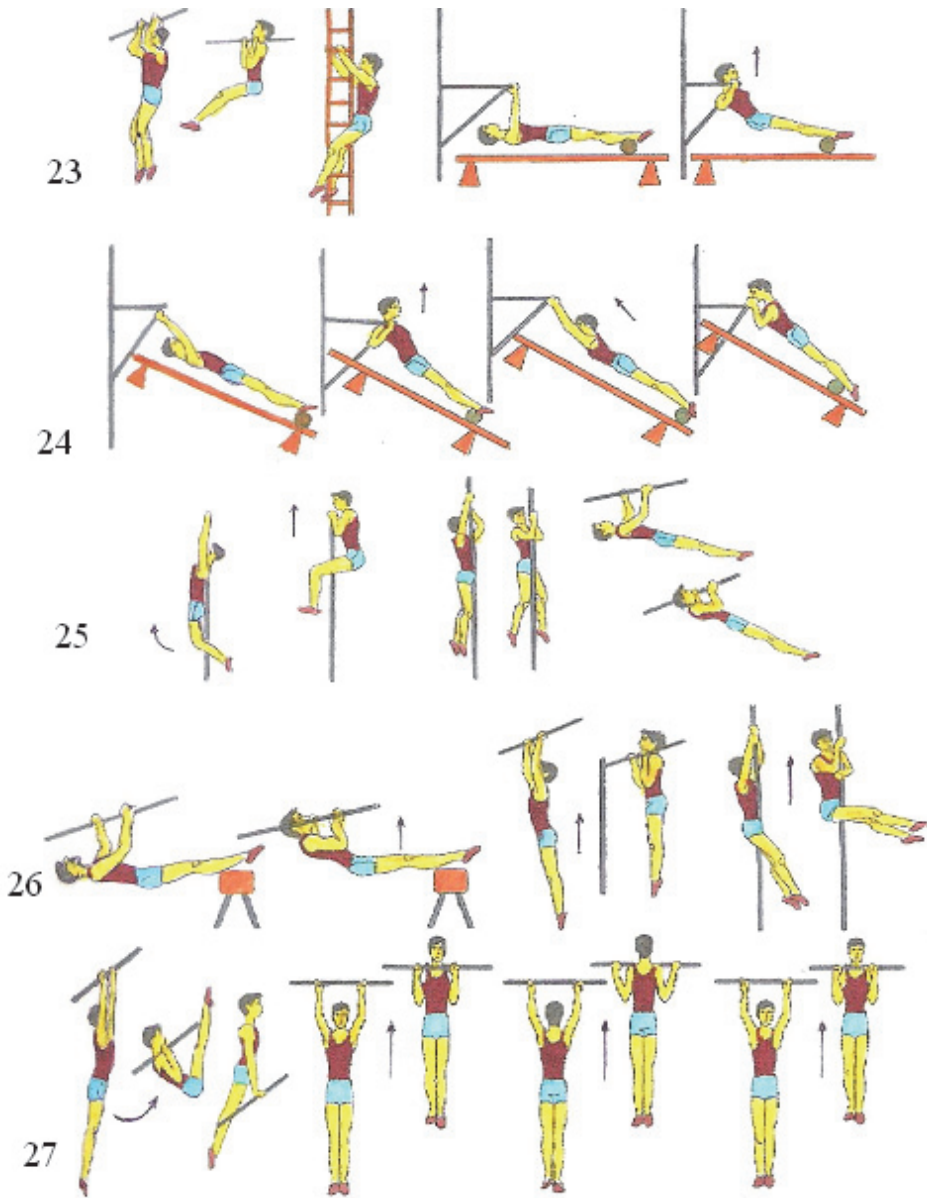
21



22



53b. 138



ნახ. 139

ქვედა კიდურების კუნთების ძალის განვითარება

რესურსები:

- საკუთარი წონით ძალოსნური სავარჯიშოების შესრულება ინდივიდუალურად, წყვილად, განმეორებითი, განმეორებით-სერიული მეთოდების გამოყენებით;
- განმეორებით შესასრულებელი სავარჯიშოები რეზინის ამორტი- ზატორებით, პატარა ჰანტელებით, წონისა და მეტოქის წინააღმდეგობის გამოყენებით;

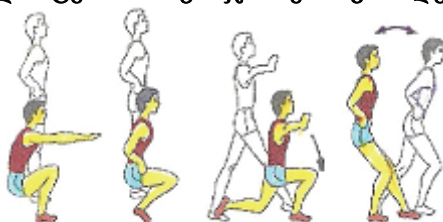
- თამაშები და ესტაფეტები ძალოსნური სავარჯიშოებით;
- წრიული მეთოდით შესრულებული ძალოსნური სავარჯიშოების კომპლექსი.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

 <p>ძირითადი დგომიდან ჩაჯდომი, ადგომი.</p>	 <p>გადაადგილება.</p> <p>ჩაჯდომში</p>	 <p>ჩაჯდომში ნაკუთალზე მოჭიდებით გადაადგილება.</p>
 <p>ფეხების ჯვარედინი დგომით ჩაჯდომი-ადგომი.</p>	 <p>«ბ»-ს უჭირავს ბურთი. «ა» ატრიალებს ფეხს ბურთის ირგვლივ.</p>	 <p>«ა»-ს უჭირავს ბურთი მკერდის დონეზე. «ბ» ფეხით ეხება ბურთს.</p>
 <p>ერთმანეთზე დადგმულ სატანვარჯიშო სკამებზე დგამენ ერთ ფეხს და ჩასჭიდებენ ამხანაგს ხელს, იმავდროულად აიწევიან ზემოთ.</p>	 <p>ერთმანეთზე დადგმულ სატანვარჯიშო სკამებზე, ერთიდაიმავე ფეხებზე დაყრდნობით, მოატრიალებენ ტანს და ეხებიან ერთმანეთს ხელებით.</p>	 <p>ძირითადი დგომიდან ჩაჯდომი ერთ ფეხზე, მეორეზე, გამართვა და ადგომი.</p>

ქვედა კიდურების კუნთების ძალის განვითარებისათვის რეკომენდირებული
დამატებითი სავარჯიშოების კომპლექსი

28



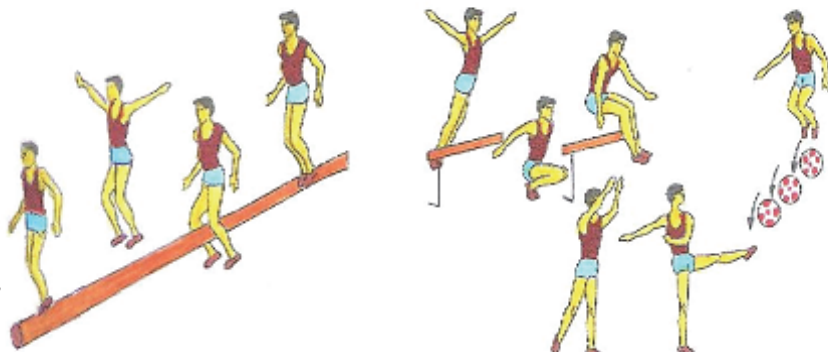
29



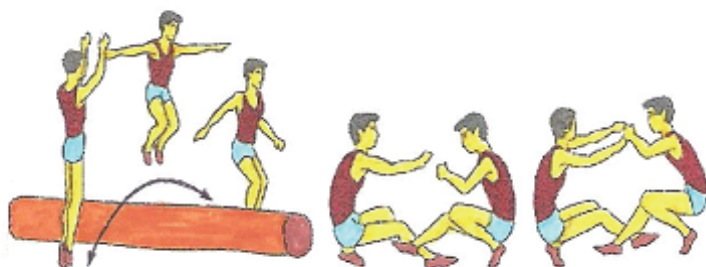
30



31

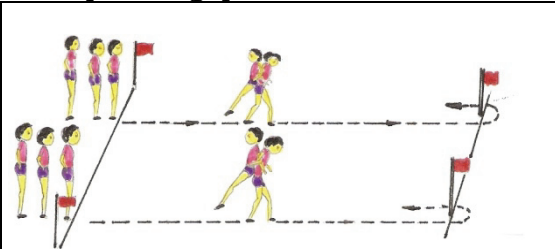
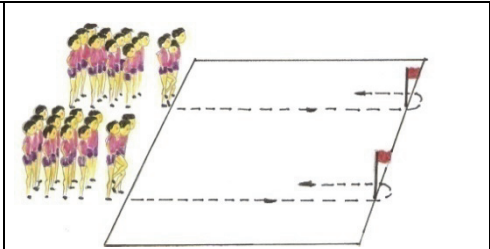


32



5სბ. 140

თამაშების ნიმუშები:

	
<p>კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად და განლაგდება სტარტის ხაზზე. პირველი მოასპარეზე წყვილი გადააჯვარედინებს ხელებს და პირველი ასწევს მეორეს თავის ზურისკენ. ესეთ მდგომარეობაში 5მ მანძილზე მიდიან ალმამდე, რომელიც მდებარეობს მოხვევის ხაზზე. უცვლიან ერთმანებს ადგილებს ალმის შემოვლით და ბრუნდებიან თავისი გუნდის მხარეს. სტარტის ხაზამდე მისვლის შემდეგ შეჯიბრს იწყებს მეორე წყვილი. იგებს ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად გადალახავს დისტანციას.</p>	<p>კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის მონაწილეებისგან შემდგარ, გუნდებად და განლაგდება სტარტის ხაზზე. გვერდებზე მდგომი მონაწილეები ჩასჭიდებენ ხელს, შუაში მდგომ ამხანაგს და ასწევენ. ბრძანებაზე, ამ მდგომარეობაში შემოივლიან, მოხვევის ხაზს და ბრუნდებიან. დაბრუნებისას, მეორე სამეული იწყებს შეჯიბრს. იგებს ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად გადალახავს დისტანციას.</p>

სხეულის წინა და უკანა კუნთების ძალის განვითარება

რესურსები:

- საკუთარი წონით ინდივიდუალურად, წყვილად, განმეორებითი და განმეორებით-სერიული მეთოდების გამოყენებით, ძალოსნური სავარჯიშოების შესრულება;
- განმეორებით შესრულებული სავარჯიშოები რეზინის ამორტიზატორებით, პატარა ჰანტელებით, მეტოქის წონისა და წინააღმდეგობის გამოყენებით;
- თამაშები და ესტაფეტები ძალოსნური სავარჯიშოებით;
- წრიული მეთოდით შესასრულებელი ძალოსნური სავარჯიშოების კომპლექსი;
- სხეულის უკანა კუნთების ძალის განვითარებაზე მიმართული სპეციალური და მოსამზადებელი სავარჯიშოების კომპლექსი.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

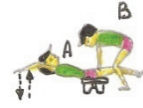
 <p>ჯდომში უკან დაბჯენით, ფეხებით ბურთის დაჭერა, აწევა-დაწევა.</p>	 <p>ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ხელებით და ფეხებით ბურთის დაჭერა, აწევა-დაწევა.</p>	 <p>ჯდომში უკან დაბჯენით, ფეხებით ბურთის დაჭერა, მოძრაობის შესრულება განზე.</p>
---	--	---



ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ბურთის ფეხებით დაჭერა, აწევა - დაწევა.



ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ფეხებით ბურთის დაჭერა, თავს უკან აწევა-დაწევა.



სატანვარჯიშო სკამზე სიგრძივ «ბ» იჭერს თედოებით «ა»-ს, რომელიც ასწევს და დასწევს ხელებს.



«ბ» იჭერს «ა»-ს თედოებით. «ა» თავის უკან ხელბ-დაწყობილი ასწევს და დასწევს ტანს.

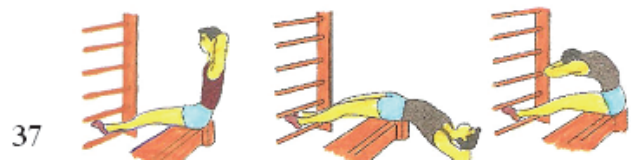


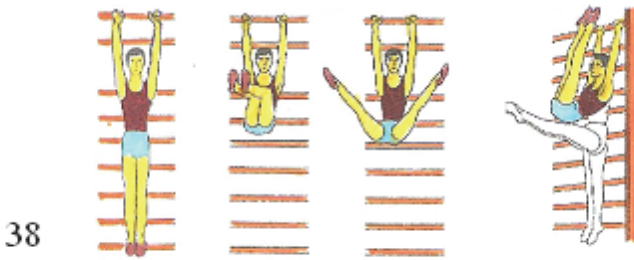
წოლითი მდგომარეობა უკან იდაყვებზე დაყრდნობით, სინქრონული წრიული მოძრაობები ფეხებით.



«ბ» იჭერს «ა»-ს ფეხებით. «ა» აბრუნებს ტანს მარჯვნივ-მარცხნივ, თავზე ტაშის შემოკვრით.

სხეულის წინა კუნთების გასავითარებლად რეკომენდირებული დამატებითი სავარჯიშოების კომპლექსი





38



39

ნახ. 141

თამაშების ნიმუშები:

<p>კლასი იყოფა ორ გუნდად. მოედანზე ერთმანეთისგან 1 მ-ის დაშორებით ავლებენ სამ პარალელურ ხაზს. თითოეული ხაზის ბოლოში იდგმება ალამი. გუნდები, თოკზე ჩაჭიდებულები, განლაგდებიან გარეთა ხაზთან. თითოეული გუნდი მიისწრაფის თავისკენ მოქაჩოს თოკი (მოწინააღმდეგე გუნდისგან). მოგებულია გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგეს თოკით ცენტრალურ ხაზამდე მოქაჩავს.</p>	<p>კლასი იყოფა, 3-5 მოსწავლისგან შემდგარ, გუნდებად. 2მ. დიამეტრის თოკისგან აკეთებენ წრეს. წრეს მონიშნავენ შუაგულში ორ ადგილას. ეს მონიშვნები უნდა ემთხვეოდეს იატაკზე გავლებულ ხაზებს. გუნდები განლაგდებიან მონიშვნების საპირისპიროდ, თავისკენ ქაჩავენ წრეს ისე, რომ არ შეეხონ უკან დადებულ ბუმტებს. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც შეეხება ბუმტს.</p>	<p>კლასი იყოფა, თანაბარი რაოდენობის, გუნდებად. მოედანზე ავლებენ სწორ ხაზს. მეტოქე გუნდები განლაგდებიან ამ ხაზის უკან ერთმანეთისგან ზურგშექცევით. ბრძანებაზე ერთი გუნდი ცდილობს მეორის გაგდებას ხაზიდან. ინფორმაცია მასწავლებლისთვის: აუცილებელია, რომ გუნდების მომზადების დონე მიახლოებული იყოს ერთმანეთთან.</p>

№	ასაკი	მომ. უნ.	შესაფას. სავარჯ.	ნორმატივები							
				ბიჭები				გოგონები			
				0.ა .1 «2»	0.ა .2 «3»	0.ბ. 3 «4»	0.ბ. 4 «5»	0.ბ. 1 «2»	0.ბ. 2 «3»	0.ბ. 3 «4»	0.ბ. 4 «5»
		ძალა	მაღალ ღერძზე გაჭიმვა	1	2	3-5	6 და >				
			დაბალ ღერძზე გაჭიმვა წოლით დაკიდებისას					5 და<	6	7-11	12 და>
			ხელების მოხრა და გაშლა დაყრდნობით წოლისას	6 და<	7-8	9-11	12 და>				
			ხელების მოხრა და გაშლა სატანვარჯიშო სკამზე დაყრდნობით წოლისას					5 და<	6	7-8	9 და>
			ერთ ფეხზე ჩაჯდომი ერთ ხელზე დაყრდნობით	5 და<	6-9	10-11	12 და>	4 და<	5	7	8 და>
			ტანის მოხრა და გაშლა	6 და<	7-10	11-15	16 და>	4 და<	5-9	10-11	12 და>

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის ძალა?
2. რაში მდგომარეობს ადამიანის ძალოსნური მომზადების მნიშვნელობა ცხოვრებაში?
3. დასახელეთ ძალის გამოვლენის ნაირსახეობები?
4. რა სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი ძალის გასავითარებლად?
5. ძირითადად, რომელი ჯგუფის კუნთებშია აუცილებელი ძალის განვითარება?

მოქნილობა

მოქნილობა - ეს არის სავარჯიშოების დიდი ამპლიტუდით შესრულების უნარი.

ეს უნარი დამოკიდებულია ორ ფაქტორზე:

- სახსრების მოძრაობის უნარზე;
- კუნთებისა და იოგების ელასტიურობაზე.

კუნთებისა და მცესების ელასტიურობა დამოკიდებულია კუნთების ბოჭკოების მექანიკურ თვისებებზე და რეგულირდება, კუნთების ტონუსის მიერ. არასაკმარისი მოქნილობის დროს რთულდება მოქმედებების კოორდინირება, მცირდება სხეულის თავისუფალი გადაადგილება. განასხვავებენ აქტიურ და პასიურ მოქნილობას.

პასიური მოქნილობა განისაზღვრება, სხვისი დახმარებით შესრულებული სავარჯიშოების ამპლიტუდით.

აქტიური მოქნილობა განისაზღვრება, სახსრების ირგვლივ კუნთების კუმშვის ხარჯზე შესრულებული სავარჯიშოების ამპლიტუდით.

პასიური მოქნილობა ყოველთვის დიდია აქტიურზე. გადაღლის ზემოქმედებით კლებულობს აქტიური მოქნილობა და მატულობს პასიური მოქნილობა. ფიზიკური აღზრდის პროცესში ზოგადი მოქნილობა ვითარდება ძირითადად საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის უმეტეს სახსრებში.

მოქნილობის ინტენსიურად ჩამოყალიბება იწყება 6-11 წლის ასაკის მოზარდებში და გრძელდება 15-16 წლამდე. გოგონებში მოქნილობის მაჩვენებელი 20-30%-ით მეტია. მოქნილობის განვითარების ძირითად საშუალებად ითვლება დინამიური, ფართო-ამპლიტუდური და სტატიკური სავარჯიშოები.

მოქნილობის განვითარებისათვის:

- აუცილებელია სპეციალური სავარჯიშოების სისტემატურად შესრულება. ამ სავარჯიშოების ყოველდღიურად შესრულების შემთხვევაში შესაძლებელია საუკეთესო შედეგების მიღება;
- გაწელების სავარჯიშოები ყოველთვის უნდა შესრულდეს კარგად მოთელვის სავარჯიშოების შემდეგ. ეს ხელს უშლის ტრავმების წარმოშობას;
- თავდაპირველად აუცილებელია დიდი სახსრების ამოძრავება, შემდეგ კი თანდათანობით შესრულებული სავარჯიშოების ამპლიტუდის ზრდა;
- შესრულებული სავარჯიშოების სერიებს შორის აუცილებელია მოსაღუნებელი სავარჯიშოების გამოყენება.

რესურსები:

- მოთელვითი სირბილი და სიარული;
- სახსრების მოძრაობის დინამიური სავარჯიშოები;
- სტატიკური სავარჯიშოები გარკვეული მდგომარეობის შენარჩუნებით;
- პასიური დახრები, გაწევა;
- კიდურების ფართო-ამპლიტუდური მოქნივითი სავარჯიშოები.

მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

 <p>მოდრაობაში თავის წინ და უკან დახრები</p>	 <p>თავის გვერდზე დახრები</p>	 <p>მოდრაობაში თავის მარჯვნივ და მარცხნივ ბრუნები</p>	 <p>წრიული მოძრაობები ხელებით</p>
---	--	--	---

 <p>თავის დახრები უკან და გვერდებზე</p>	 <p>თავის დახრები წინ და გვერდებზე</p>	 <p>ტანის ბრუნები მარჯვნივ და მარცხნივ</p>	 <p>ტანის ბრუნები გვერდებზე</p>
--	---	---	---

 <p>მდგომარეობიდან: ჯდომი, ფეხის წვერებზე მიწვდომა, ზურგზე წოლით, ფეხებით თავის უკან იატაკზე შეხება</p>	 <p>ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან წამოდგომა და ფეხის წვერებზე მიწვდომა</p>	 <p>ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან თავის უკან ფეხებით იატაკზე შეხება</p>	 <p>ზურგზე წოლით მდგომარეობიდან ფეხების მარცხნივ და მარჯვნივ გაწევა</p>
--	---	--	---

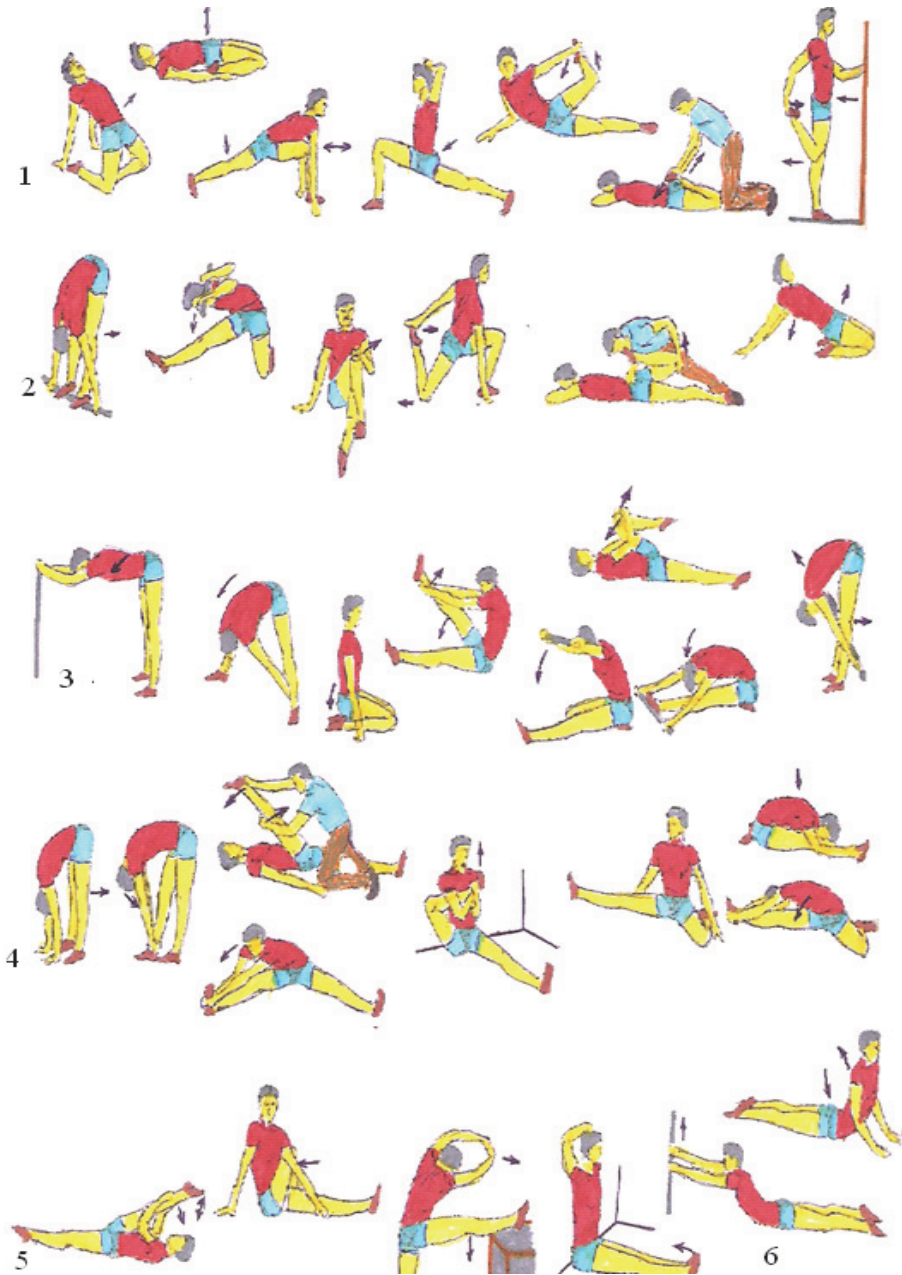
 <p>ძირითადი დგომიდან ხელების გაქნევები, ზევით და ქვევით</p>	 <p>ძირითადი დგომიდან ხელების გაქნევები, ზევით და უკან</p>	 <p>დგომი ფეხების განზე ფართოდ გაწევით. ხელების რკალისებრი მოძრაობები ზევით, ქვევით</p>	 <p>ძირითადი დგომიდან ფეხის წინ გაქნევი და მის ქვეშ, ტაშის შემოკვრა</p>
---	---	--	---

 <p>ძირითადი დგომიდან ფეხების გაქნევები დიდ ამპლიტუდაზე</p>	 <p>დგომიდან: ფეხები განზე, მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის გაწევით წინ, მარჯვენა (მარცხენა) ხელის შეხება</p>	 <p>დგომიდან: ფეხები განზე, მარცხენა (მარჯვენა) ფეხის გაწევით უკან ფეხების მუხლებში მოხრით ქუსლებთან მარჯვენა (მარცხენა) ხელით შეხება</p>
--	--	---

 <p>წვევილები გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს, ამხანაგის წინიდან და უკნიდან ფეხის დაჭერით, შემდეგ ცვლიან ადგილებს.</p>	 <p>«ა» ზის იატაკზე, ხელები თავის უკან, აკეთებს დახრას უკან და დგება, «ბ» იჭერს მას ფეხებით.</p>	 <p>«ა» წვება მუცელზე სატანვარჯიშო სკამზე, «ბ» იჭერს მას ხელით. «ა» ერთდროულად დასწევს და ასწევს ფეხებს და ტანს ზევით-ქვევით.</p>	 <p>«ა» წვება სატანვარჯიშო ხარისაზე, დასწევს და ასწევს ტანს ქვევით-ზევით, «ბ» იჭერს მას ფეხებით.</p>
--	---	--	--

 <p>«ა» მუცელზე წოლით გამართავს ხელებს წინ, «ბ», ამხანაგის მხრებზე მოჭიდებით სწევს მას ზემოთ უკან.</p>	 <p>«ა» ზის ხელებით წინ, «ბ» ზამბარისებურად გადახრის ამხანაგს ზურგით.</p>	 <p>ჯდომი ფეხებით განზე ერთმანეთის პირისპირ «ა» და «ბ» ეყრდნობიან ტერფებით და ეჭიდებიან ერთმანეთს ხელებით. მრავალჯერადად დახრიან ტანს «ა» უკან, «ბ» წინ-უკან.</p>
---	--	---

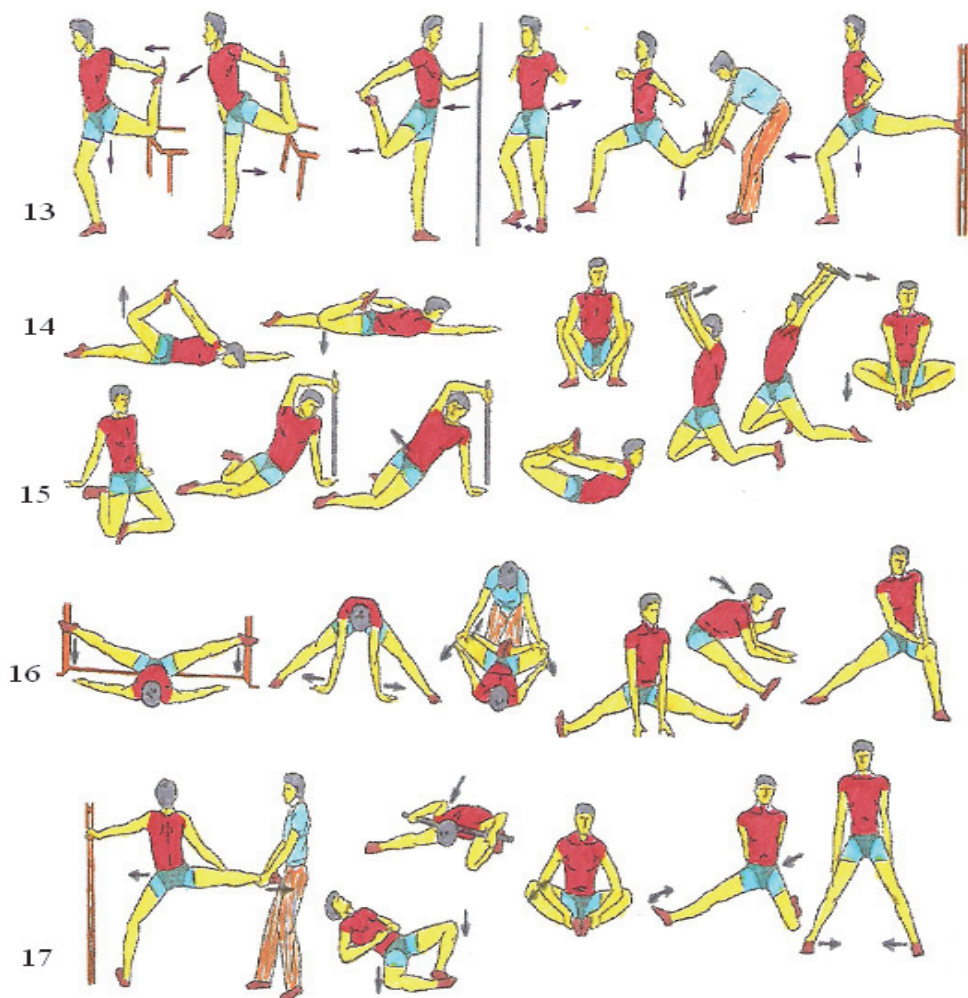
მოქნილობის გასავეითარებლად რეკომენდირებული დამატებითი სავარჯიშოების კომპლექსი



ნახ. 142

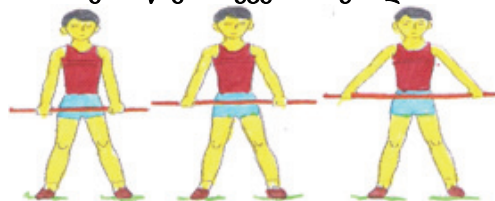


53b. 143



ნახ. 144

შეამოწმეთ თქვენი მოქნილობა!



ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილებელი
--------------	-------	-------------------

ნახ. 145



ძალიან კარგი კარგი დამაკმაყოფილებელი

ნახ. 146

ჯოხის ატრიალება უკან გამართული ხელებითდახრა წინ, ვეხები ერთად, სწორი



ძალიან კარგი კარგი დამაკმაყოფილებელი



ძალიან კარგი კარგი დამაკმაყოფილებელი

ჯდომით მდგომარეობაში წინ დახრა. «ხიდი»

ნახ. 147

ნახ. 148

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის მოქნილობა?
2. მოქნილობის მნიშვნელობა ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში?
3. რომელ ორ ფაქტორზეა დამოკიდებული ადამიანის მოქნილობა?
4. რა სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი მოქნილობის განსავითარებლად?

ამტანობა

ამტანობა – ეს არის სხვადასხვა სავარჯიშოების ხანგრძლივი დროით შესრულების უნარი მისი ინტენსივობის შემცირების გარეშე. ეს უნარი ყველაზე მეტად ხასიათდება, როგორც ორგანიზმის გადაღლისადმი შეწინააღმდეგების უნარი. მოქმედების საქმიანობის გამომდინარე განასხვავებენ, ზოგად და სპეციალურ ამტანობას.

ზოგადი ამტანობა – ეს არის დაბალი ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვის ხანგრძლივად შესრულების უნარი. აქ შედის: ხანგრძლივი სიარული, სირბილი, ველოსიპედით სიარული, ცურვა, დისტანციის გავლის დროის გათვალისწინების გარეშე.

სპეციალური ამტანობა – ეს არის შეჯიბრების რეჟიმში სხვადასხვა სპორტის სახეობის სავარჯიშოების შესრულების უნარი. აქ შედის: სიჩქარის ამტანობა, ძალის ამტანობა, ჩქაროსნულ-ძალოსნური ამტანობა და სხვ.


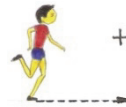





ამტანობის ფორმის განსავითარებლად აუცილებელია გადაღლის ფონზე ფიზიკური დატვირთვის შესრულება. ამისათვის თქვენ გესაჭიროებათ გარკვეული ნებისყოფა და ფიზიკური დატვირთვების სირთულეების გადალახვის უნარი.

ამტანობის განვითარების ეფექტურ საშუალებად ითვლება ფიზიკური სავარჯიშოების ხანგრძლივი და განუწყვეტელი შესრულება. სისტემატური სირბილით, ველოსიპედით სიარულით, ცურვით და თანდათანობით დისტანციისა და ინტენსივობის ზრდით, შესაძლებელია ამტანობის სასურველი დონეების მიღწევა. ამასთან, თავის შეუძლოდ გრძნობის შემთხვევაში მცირდება ფიზიკური დატვირთვა. ამ მიზნით შეიძლება გამოყენებულ იქნას სპორტული და სამომხრათამაშები. თუმცადა, ამასთან, გარკვეული სირთულეები წარმოიქმნება ფიზიკური დატვირთვის ნორმირებაში.

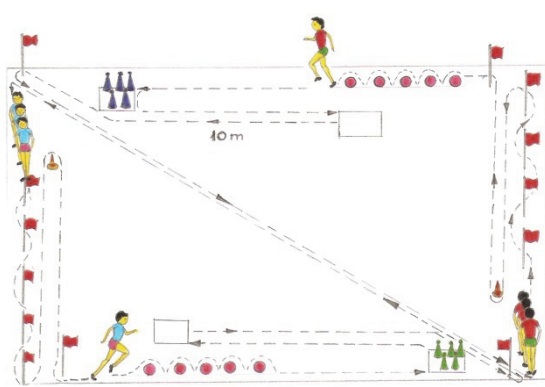
ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში ამტანობის განსავითარებლად გათვალისწინებულია გამოყენებულ იქნას:

- 800 მ, 1000 მ, 1500 მ სირბილი;
- მრავალეტაპიანი ესტაფეტა;
- უსწორმასწორო ადგილებზე კროსში გუნდური შეჯიბრებები;
- სირბილი ხელოვნური და ბუნებრივი წინააღმდეგობებით;
- გრძელეტაპიანი ესტაფეტები.

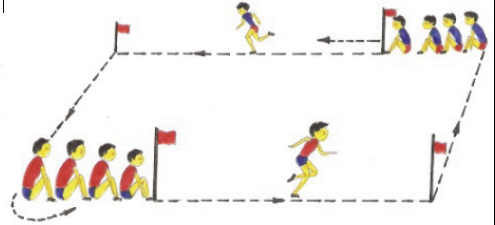
მოსამზადებელი სავარჯიშოები:

		
120მ რიტმული სირბილი	სირბილი ფეხის უკან აქნევით	სირბილი მიდგმით ნაბიჯებით
  <p>შეტევა ზამზარისებრი ნაბიჯებით</p>	 <p>დგომი ფეხების ფართოდ გაშლით, ზამზარისებრი შეტევები გვერდებზე</p>	 <p>სირბილი მუხლების მაღლა აწევით</p>

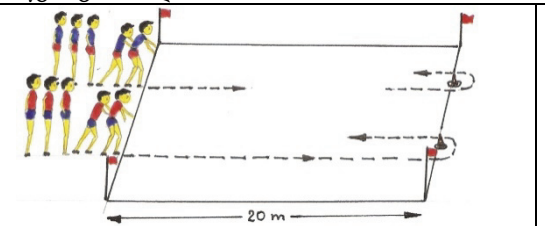
თამაშების ნიმუშები:



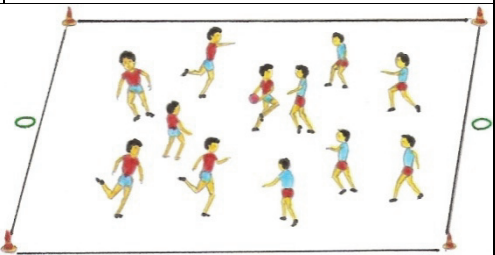
კლასი იყოფა ორ, თანაბარი რაოდენობისა და მომზადების დონის მქონე, გუნდად. 20x30მ სიდიდის მოედანს მონიშნავენ ალმებით. ამ მოედანს დიაგონალზე ჰყოფენ ორ თანაბარ ნაწილად. გუნდები განლაგდებიან დიაგონალის ორ ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს. როგორც მითითებულია ნახატზე, თითოეული გუნდის წინ განათავსებენ 5-5 ალამს, ბურთს და კვერთხს. ბრძანებაზე პირველი მონაწილეები დარბიან ალმებს შორის, შემოურბენენ ბოლო ალამს, ბრუნდებიან გუნდთან, ისევ შემოურბენენ, ჩაუვლიან კუთხეში მდებარე ალამს, გადაახტებიან ბურთებს, კვერთხებს გადაიტანენ საპირისპირო მხარეს, დიაგონალის ბოლოში შემოუვლიან ალამს, ბრუნდებიან თავისი გუნდის მხარეს. ეხებიან ხელით მის წინ მდგომ ამხანაგს და დგებიან მწკრივის ბოლოში.



სათამაშოდ გამოყოფილ მოედანს მონიშნავენ ალმებით. ალმებს შორის მანძილს განსაზღვრავს მასწავლებელი. მეტოქე გუნდები სხდებიან მწკრივად ურთიერთსაწინააღმდეგო კუთხეებში. ბრძანებაზე გუნდის მონაწილე გარბის მოედნის პერიმეტრზე თავისი გუნდის მხარეს. ჩაუვლის მეტოქეთა გუნდს და ჯდება თავისი გუნდის ამხანაგის უკან. მოგებულია გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად გადალახავს დისტანციას.



20x10მ სიდიდის მოედანს მონიშნავენ ალმებით. ხატავენ სტარტის და მოხვევის ხაზებს. თითოეული გუნდისათვის მოხვევის ხაზზე იდგმება პირამიდა. ბრძანებაზე, პირველი მონაწილეები შემოურბენენ პირამიდებს, სირბილით



კლასში, მოსწავლეების რაოდენობიდან გამომდინარე, განისაზღვრება მოედნის ზომები და საზღვრები და მონიშნება ალმებით ან პირამიდებით. ბურთის მოსახვედრად, მოედნის წინა მხარეს

<p>ბრუნდებიან თავისი გუნდის მხარეს, მხრებზე აწყობენ ხელებს სტარტზე მდგომ ამხანაგს, გადალახავენ დისტანციას, ბრუნდებიან, მესამე და ა.შ. მოსწავლე უერთდება მათ. ამგვარად, ბოლო ეტაპს გადალახავს მთელი გუნდი ერთად.</p>	<p>დგამენ რაიმე საგანს ან ხაზავენ 1მ დიამეტრის წრეს. მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად. მათ მეტოქე გუნდის ტერიტორიაზე უნდა დაარტყან საგანს ბურთით ან დადონ ბურთი წრეში. ბურთით საგნის შეხებისას (წრეში ბურთის დადებით) გუნდი გამოიმუშავებს ერთ ქულას. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომელიც უფრო მეტი რაოდენობის ქულებს დააგროვებს.</p>
---	--

შეამოწმე შენი ამტანობა!

კონტინგენტი	შეფასების კრიტერიუმები	O.ა . 1 «2»	O.ა . 2 «3»	O.ა . 3 «4»	O.ა . 4 «5»
ბიჭები	1500 მ კროსი (წთ. წმ.)	8,50 და>	8,49-8,26	8,25-8,01	8,00 და<
გოგონები	1500 მ კროსი (წთ. წმ.)	9,30 და>	9,29-9,01	9,00-8,19	8,20 და<

შეკითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის ამტანობა?
2. რომელი სავარჯიშოები ავითარებენ ამტანობას?
3. რა რეჟიმში უნდა სრულდებოდეს ამტანობის გასავითარებელი სავარჯიშოები?
4. რაში მდგომარეობს ამტანობის მნიშვნელობა, ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში?

მოდრაობის უნარები და ჩვევები

VI კლასში თქვენ აუცილებლად გესაჭიროებათ ისეთი სახის სპორტული სავარჯიშოების, მოძრაობების შესრულების შესწავლა, როგორებიცაა მსუბუქი ათლეტიკა, ტანვარჯიში, კალათბურთი, ფრენბურთი, ხელბურთი, ფეხბურთი, სათხილამურო სპორტი, ცურვა. საჭიროა მათი შესრულების ხერხების ათვისება, ასევე საშინაო დავალებების და დამოუკიდებელი სავარჯიშოების შესრულებისას მათი გამოყენება საკუთარი ფიზიკური მომზადების დონის ასამაღლებლად. სავარჯიშოების შესრულების ხერხების ათვისების პროცესი მოიცავს რამდენიმე ეტაპს: პირველი - ეს არის უნარი.

მოდრაობის უნარები ყალიბდება ფიზიკური სავარჯიშოების ცოდნის, მასწავლებლის მიერ სავარჯიშოების დემონსტრირების შემდეგ მათ შესრულებაზე წაროდგენის შექმნის, მოძრაობის გამოცდილების და სავარჯიშოების განმეორების საფუძველზე. ამასთან შეინიშნება სხვადასხვა სახის შეცდომები სავარჯიშოების შესრულებისას. თუმცადა, სავარჯიშოების შესრულების მრავალჯერ განმეორება, შემაჯამებელი სავარჯიშოების მეშვეობით დაშვებული შეცდომების აღმოფხვრა, სავარჯიშოების სწორი ხერხით შესრულების ათვისების საშუალებას იძლევა.

მოდრაობის უნარები - ეს არის სხვადასხვა პირობებში მოძრაობის მოქმედებების წარმატებით შესრულების უნარი. ამასთან ნიშანდობლივია სანიმუშო მოდელის შესაბამისად სავარჯიშოების ზედმეტი დამაბულობის გარეშე - თავისუფლად შესრულება. ეს უკვე არის სავარჯიშოების ავტომატიზებულ რეჟიმში შესრულება. ჩვევების არსებობა მეტყველებს საკმაო ინფორმაციის არსებობაზე მოძრაობის მოქმედებების, აუცილებელი მოძრაობის მოქმედებების საკმარისი დონისა და გარკვეული გამოცდილების არსებობის შესახებ.

ათლეტიკა

ათლეტიკა - სპორტის დედოფალი - აერთიანებს 40-ზე მეტ საასპარეზო სავარჯიშოს სიარულში, სირბილში, ნახტომებში, ტყორცნებში და მრავალჭიდში. ბევრი სახის ათლეტიკური სავარჯიშო გამოიყენება სპორტის სხვა სახეობებში სპორტსმენების ფიზიკური შესაძლებლობების განსავითარებლად.

პირველი ათლეტიკური წრეები აზერბაიჯანში შეიქმნა, XX საუკუნის, 20-იან წლებში. აზერბაიჯანში ათლეტიკის შექმნის ოფიციალურ თარიღად ითვლება, 1923 წ.

1991 წელს აზერბაიჯანის დამოუკიდებლობის აღდგენის შემდეგ, აზერბაიჯანმა თავისი ათლეტიკის ფედერაციის საერთაშორისო ასოციაციის წევრობა, 1992 წელს ადადგინა.

აზერბაიჯანული ათლეტიკის სკოლამ აღზარდა ბევრი, ცნობილი სპორტსმენი, საბჭოთა კავშირის დროს: იური კონოვალოვ, ალექსანდრ კორნელიუკ, ვალერი სრედა, ხანდადამ მადატოვ, ზიბა ალესკეროვა, ბახრუხ სალუხლი, იური ტატარინცევ, ტოფიკ ალიევ, ვასიფ ასადოვდა ბევრი სხვა, რომლებიც იმ დროისთვის შედიოდნენ საბჭოთა კავშირის ნაკრები გუნდის შემადგენლობაში. ამ პერიოდისათვის, ცნობილმა აზერბაიჯანელმა მწრთვნელებმა: აფგან საფაროვმა, ალექსანდრ ანტიპოვმა, ვლადიმირ

კუზმინმა, ლევ კოკვილოვმა, ალექსანდრ შეპელევმა და ბევრმა სხვამ უზარმაზარი შრომა ჩადეს სპორტსმენების მომზადებაში.

ახლო პერიოდში ბევრმა აზერბაიჯანელმა ათლეტმა აჩვენა ცნობილი შედეგები, საერთაშორისო შეჯიბრებებზე და პატიოსნად დაიცვა აზერბაიჯანის ათლეტიზმის სკოლის ღირსება. მათ შორის არიან: ევროპის რეკორდსმენი, 200 მეტრზე სირბილში რამილ გულიევ, ასევე სპორტსმენები რუსლან აბასოვ, თეიმურაზ გასიმოვ, არიფ ახუნდოვ, ალიბეკ შუკიუროვ, აიდა ისაევა, ელვირა ჯაბაროვა და ბევრი სხვა. ათლეტიკის ბევრი სახეობა ქმნის კეთილსასურველ პირობებს ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ნებისყოფის თავისებურებების ჩამოყალიბებისათვის.

ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლაში ათლეტიკის ისეთი სახეობები, როგორებიცაა: მოკლე დისტანციაზე სირბილი, საშუალო და გრძელ დისტანციაზე სირბილი, ნახტომები, ტყორცნა და სიარული, გამოიყენება როგორც მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების ამაღლების საშუალება. მსუბუქ ათლეტიკაში ტარდება ზაფხულისა და ზამთრის ოფიციალური შეჯიბრებები. ზამთრის შეჯიბრებები ტარდება მანქნში, ხოლო ზაფხულისა - სტადიონზე. ათლეტიკურ სახეობებში ტარდება მსოფლიო და კონტინენტალური ჩემპიონატები. ათლეტიკურ სახეობებს, ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, ყველაზე დიდი ადგილი უჭირავს და ითვლებიან ყველაზე პოპულარულ სახეობებად .

ათლეტიკური შეჯიბრებების ძირითადი წესები

სირბილი. სირბილში შეჯიბრებები ტარდება სტადიონზე სარბოლ ბილიკზე, რომელიც შედგება ორი სწორხაზოვანი ზოლისგან და ორი მოსახვევისგან საათის ისრის მიმართულების საწინააღმდეგოდ. სარბოლ ბილიკზე მონიშნება სტარტის და ფინიშის ხაზები. თითოეულ ბილიკს აქვს თავისი ნომერი (ათვლა იწყება შიდა საზღვრიდან). ათლეტიკური სახეობები საკუთარ თავში შეჯიბრის რამდენიმე დისტანციას აერთიანებს.

მოკლე დისტანციაზე სირბილი – მოიცავს 30მ-დან 400მ-მდე დისტანციას. ამ დისტანციაზე, შეჯიბრის თითოეული მონაწილე იყენებს დაბალი სტარტის მდგომარეობას და შეჯიბრის დისტანციის ბოლომდე მირბის ცალკეულ ბილიკზე. მოკლე დისტანციაზე სირბილისას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა სტარტის მდგომარეობას. აქ სპორტსმენი, ბრძანებაზე «სტარტი!» იკავებს სასტარტო პოზიციას, თავის ბილიკზე. ბრძანებაზე «ყურადღება!» სპორტსმენი იღებს მოხერხებულ მდგომარეობას სარბოლი მოძრაობების დასაწყებად. ბრძანებაზე «მარშ!» სპორტსმენი იწყებს სირბილს. სპორტსმენი, რომელიც ბრძანების - «მარშ!» - გაცემამდე აიღებს სტარტს, დისკვალიფიცირდება და ჩამოშორდება შეჯიბრს. მოკლე დისტანციაზე სირბილისას იკრძალება სხვა სარბენ ბილიკზე გადასვლა, სხვა სპორტსმენებისათვის ხელის შეშლა. სპორტსმენი, რომელსაც ექნება ზემოთაღნიშნული დარღვევები, ჩამოშორდება შეჯიბრებას.

საშუალო და გრძელ დისტანციებზე სირბილი. ამ დისტანციას მიეკუთვნება 800 მ-დან და 1500 მ-მდე სირბილი, ასევე 3000 მ-ზე სიგრძის დისტან-

ციაზე სირბილი. ამ შეჯიბრებებში გამოიყენება მაღალი სასტარტო მდგომარეობა. სირბილის სახეობების სამსაჯო კოლეგია შედგება სტარტერისგან, წამმზომელებისგან, ფინიშის მსაჯებისგან - რომლებიც განსაზღვრავენ ფინიშირების წესრიგს, მდივნისგან - ოქმების საწარმოებლად და მისი დამხმარისგან.

ნახტომები. გამორბენით და ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა სრულდება სილით ამოვსებულ ორმოში. გამორბენისთვის გამოიყენება დაახლოებით 30მ სიგრძის ბილიკი. უკუბიძგება (განზიდვა) ხდება ხის ძელაკიდან. თითოეულ მონაწილეს ეძლევა 3 ცდის საშუალება. გამოითვლება საუკეთესო შედეგი. მონაწილეს არ აქვს მსაჯის გამოძახების გარეშე გადახტომის უფლება.

ნახტომებისათვის ორმოში სილა უნდა იყოს ნოტიო, გაფხვიერებული, ხოლო მისი ზედაპირი ერთ დონეზე უნდა იყოს გარბენის ბილიკის ზედაპირთან. ხის ძელაკიდან უკუბიძგების (განზიდვის) შემდეგ შეჯიბრების მონაწილე არ უნდა ჩაენაცვლოს მას. ჩანაცვლების შემთხვევაში შედეგი არ ჩაითვლება.

სასკოლო შეჯიბრებებზე სიგრძეზე ხტომაში ნებადართულია კვადრატისა და უკუბიძგება (50x50მ). მიწაზე დახტომის შემდეგ მონაწილე უნდა ამოვიდეს ორმოდან პირდაპირ ან პირდაპირ - განზე. მონაწილის შედეგი იზომება მეტრებში და სანტიმეტრებში მხტომელის მიერ დატოვებული სხეულის ნებისმიერი ნაწილის უახლოესი ნაკვალევიდან.

გარბენიდან სიმაღლეზე ხტომა ტარდება სპეციალურ სექტორში, რომლის აღჭურვილობაშიც შედის: 2 დგარი დამჭერებით, თამასა, პარალონის ბალიში, ან ლეიბების ბორცვი დასახტომად და საზომი თამასა. თითოეული სიმაღლის გადასალახად მონაწილეებს ეძლევათ 3 მცდელობა, რომლებსაც ისინი მორიგეობით ასრულებენ. ნახტომი არ ჩაითვლება, თუ მონაწილე ახტება მიწიდან ორი ფეხით, ჩამოაგდებს თამასას სხეულის ნებისმიერი ნაწილით ან გაირბენს თამასის ქვეშ. სიმაღლეს ზომავენ თამასის ზედა კიდიდან სექტორის ზედაპირამდე.

ხტომის სახეობების სამსაჯო კოლეგია შედგება უფროსი მსაჯისგან, ორი მზომი-მსაჯისგან და მდივნისგან.

ტყორცნა. შეჯიბრებები ბურთის ტყორცნაში ტარდება მინდორში საკონტროლო ხაზიდან სპეციალურად მონიშნულ 10მ სიგანის დერეფანში. თითოეულ მონაწილეს ეძლევა 3 ცდის საშუალება. ჩაითვლება საუკეთესო შედეგი.

ბურთის ტყორცნა ხდება ადგილიდან ან გარბენიდან. საუკეთესო შედეგი იზომება ბურთის დავარდნის ადგილიდან, საკონტროლო ხაზამდე რულეტით, მეტრებში და სანტიმეტრებში. ტყორცნის შეჯიბრების მსაჯების გუნდი შედგება უფროსი მსაჯისგან, მზომი-მსაჯებისგან და მდივნისგან.

მონაწილეს არ აქვს უფლება: დაიწყოს ტყორცნა მსაჯის გამოძახების გარეშე, იმყოფებოდეს ბურთის დავარდნის სექტორში მსაჯის ნებართვის გარეშე. შედეგი არ ჩაითვლება, თუ მონაწილე დააბიჯებს საკონტროლო ხაზს, ან თუ ნატყორცნი ბურთი დავარდება დერეფანს მიღმა.

ათლეტიკური სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკა

სპორტულ სიარულს ბევრი საერთო აქვს ჩვეულებრივ სიარულთან, მაგრამ უფრო რთულია მოძრაობების კოორდინირებისა და ეფექტურობის მხრივ. მას ახასიათებს შემდეგი თავისებურებები: მუხლის სახსარში გამართული ფეხი, იდგმება გრუნტზე

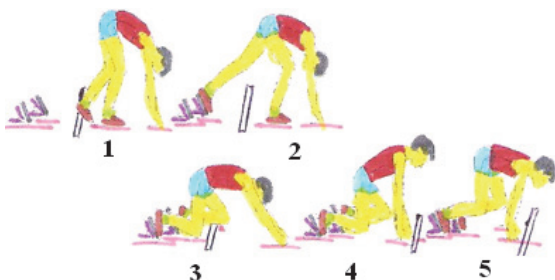
ქუსლით; უკუბიძგება უფრო ენერგიულია; მენჯის მოძრაობები უფრო მკვეთრადაა გამოკვეთილი, ვიდრე ჩვეულებრივი სიარულის დროს; ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში (დაახლოებით 90° კუთხით) და ასრულებს აქტიურ მოძრაობებს, რითაც აიოლებს წონასწორობის შენარჩუნებას.

სიარულის დროს აუცილებელია ბილიკთან ტერფის კონტაქტის შენარჩუნება. ჯგუფურად გადაადგილებისას თქვენს წინ მოსიარულეს არ დააბიჯოთ ქუსლზე ფეხი.

სირბილი — ეს არის გადაადგილების ბუნებრივი საშუალება, რომელიც შედის სპორტის ბევრ სახეობაში. ათლეტიკაში სირბილის სახეობებია: თავისუფალი, დაბრკოლებებით, ესტაფეტური და უსწორმასწორო ადგილზე სირბილი. სირბილის მახასიათებელი თავისებურებაა — გაფრენის ფაზის არსებობა. სირბილი სრულდება ფართო ნაბიჯით ტერფის წინა ნაწილით, სრულიად გამართული ფეხით მიწიდან განზიდვის მომენტში და მეორე ფეხის თეძოს წინ-ზევით გაწევით, ტანი ოდნავ არის დახრილი წინ, ხელები მოხრილია იდაყვებში, სუნთქვა თავისუფალია.

მოკლე დისტანციაზე სირბილი (სპრინტი) VI კლასის მოსწავლეთათვის 30, 60მ — პირობითად იყოფა 4 ფაზად: სტარტი, სასტარტო გამორბენი, დისტანციაზე სირბილი, ფინიშირება. სირბილის უფრო ეფექტურად დასაწყებად იყენებენ დაბალ სტარტს.

ყველაზე ფართოდაა გავრცელებული **ჩვეულებრივი სტარტი**. იმისათვის, რომ განზიდვის დროს სპორტსმენი უზრუნველყოფილი იყოს მყარი საყრდენით, გამოიყენება სასტარტო ფირფიტები. ჩვეულებრივი სტარტის დროს წინა ფირფიტა დგება სასტარტო ხაზიდან 1,5-2 ტერფის დაშორებით, მეორე ფირფიტა – მისგან ამავე მანძილის დაშორებით. ბრძანებაზე «სტარტი!» მოსწავლე დგება ფირფიტების წინ, ჩაჯდება და აწყოხს ხელებს სასტარტო ხაზის უკან (1), ეყრდნობა ერთი ტერფით წინ მდგომ ფირფიტას, (2), ხოლო მეორეთი — მოშორებით მდგომს (3). უკან მდგომი, ფეხის მუხლზე დაჩოქილი, ხელებს დააწყოხს მხრების სიგანეზე (4). ხელის თითები წარმოქმნიან «პატარა სახლს» (5). სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული ხელებს, წინ მდგომი ფეხის ტერფს და მეორე ფეხის მუხლს შორის. ბრძანებაზე «ყურადღება!» მონაწილე ბილიკიდან უკანმდგომი ფეხის მუხლის მალა აწევით, ოდნავ გამართავს ფეხებს. სხეულის წონა ნაწილდება ხელებსა და წინმდგომ ფეხს შორის. ტანი უჭირავს გამართული, მენჯი წამოწეულია მხრების დონეზე ოდნავ ზემოთ. მზერა მიმართულია დაბლა-წინ. ბრძანებაზე «წავიდა!» (ან გასროლაზე) მორბენალი მყისირად მიისწრაფის წინ, ფირფიტებიდან ფეხების განზიდვით, ფეხებით სარბოლი მოქმედებების ენერგიულად შესრულებით და ხელების მუშაობით. ტანი ძლიერ არის დახრილი წინ. ნაბიჯების დაგრძელებით ტანი თანდათანობით სწორდება და მორბენალიც აკრეფს მაქსიმალურ სიჩქარეს, რომელიც შენარჩუნდება სირბილის ბოლომდე.



ნახ. 149

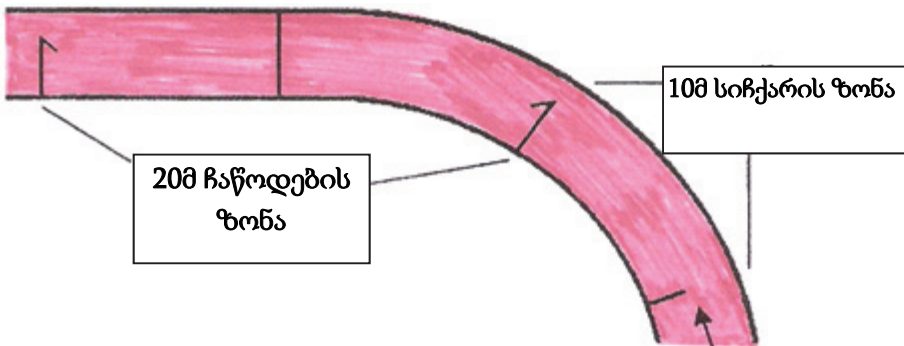
დისტანციაზე სირბილი უნდა იყოს რიტმული და თავისუფალი, ტანის ოდნავ წინ დახრით (მზერა მიპყრობილია წინ); ფეხი ეხება ბილიკს ტერფის წინა ნაწილით.

სირბილის სიჩქარის შესანარჩუნებლად საბოლოო დატვირთვას წარმოადგენს *ფინიშირება*. არ შეიძლება ნახტომით ფინიშირება. ფინიშის შემდეგ საჭიროა თანდათანობით, სირბილის შენელებით, სიარულზე გადასვლა.

საშუალო და გრძელ დისტანციებზე სირბილი (800, 1000, 1500, 3000მ) დროის აღრიცხვის გარეშე იწყება *მაღალი სტარტიდან*. ყველა მონაწილე ბრძანებაზე «სტარტი!» ხაზთან დგამს უფრო ძლიერ ფეხს (მთელი ტერფით), ხოლო მეორეს ოდნავ უკან. ფეხები ოდნავ მოხრილია მუხლებში, ტანი დახრილია წინ, სხეულის სიმძიმე გადატანილია წინმდგომ ფეხზე. ბრძანებაზე «წავიდა!» იწყება სირბილი. ნაბიჯების სიგრძე და სიჩქარე თანდათანობით იზრდება და იწყება თავისუფალი სირბილი დისტანციაზე. ტანი ოდნავ დახრილია წინ, თავი სწორია, მზერა მიმართულია წინ, ფეხის წვერები არ ტრიალდება გვერდებზე. მხრის სარტყელის და ხელების მოძრაობები სრულდება მსუბუქად, დამაბულობის გარეშე. სუნთქვა საჭიროა ერთდროულად ცხვირითა და ნახევრადღია პირით, აქტიურ ამოსუნთქვაზე აქცენტირებით. სირბილის შემდეგ საჭიროა სიარულზე გადასვლა, სუნთქვის აღდგენამდე.

სირბილის წინ აუცილებელია მოთელვა, ბილიკის ან კროსის დისტანციის ზედაპირის დათვალიერება. ჯგუფური სტარტებისას არ შეიძლება იდაყვებით ხელისკვრა, ქუსლებზე დაბიჯება.

ესტაფეტური სირბილი მიზანია — საესტაფეტო ჯოხის ერთმანეთზე გადაცემით სტარტიდან ფინიშამდე სწრაფად მიტანა. მთელი დისტანცია იყოფა ერთნაირი ან განსხვავებული სიგრძის ეტაპებად. მოსწავლეები იყოფიან, ეტაპების მიხედვით, მთელ დისტანციაზე და გუნდის თითოეული წევრი გაირბენს თავის ეტაპს. საესტაფეტო ჯოხის გადაცემა ხორციელდება 20მ-იან ზონაში. ამ ზონის წინ, სპორტსმენის ასაჩქარებლად გამოიყოფა 10მ-იანი ზონა. ამ ზონაში სპორტსმენები აყენებენ სპეციალურ მონიშვნებს წარმატებული სტარტისათვის. თავის თავსა და მონიშვნას შორის დისტანციის გაზრდითა და შემცირებით, სპორტსმენი განსაზღვრავს სტარტის ოპტიმალურ მანძილს, მოახლოებული გუნდის ამხანაგისგან, რომლისგანაც უნდა მიიღოს ესტაფეტა.

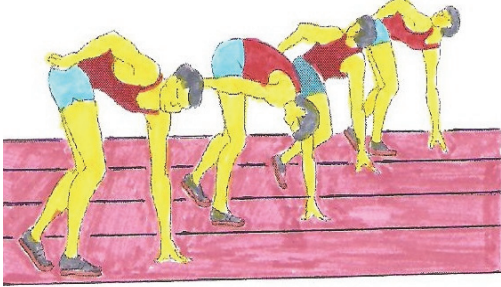


ნახ. 150

ესტაფეტის გადაცემა პირობითად იყოფა მომზადების, აჩქარების და გადაცემის ეტაპებად. მომზადების ეტაპის დასაწყისში ესტაფეტის მიმღები მონაწილე დგას

მაღალი სტარტის მდგომარეობაში გადაცემის ზონის დასაწყისში და ყურადღებით უყურებს მასთან მიახლოებულ ამხანაგს და 10 მეტრიანი ზონის მონიშვნას. იმისათვის, რომ კარგად დაინახოს მასთან მიახლოებული ამხანაგი, სპორტსმენი ერთი ხელით ეყრდნობა სარბენ ბილიკს (ნახ.151). როდესაც ესტაფეტის გადამცემი გაუსწორდება მონიშვნას, ესტაფეტის მიმღები მონაწილე იწყებს სირბილს.

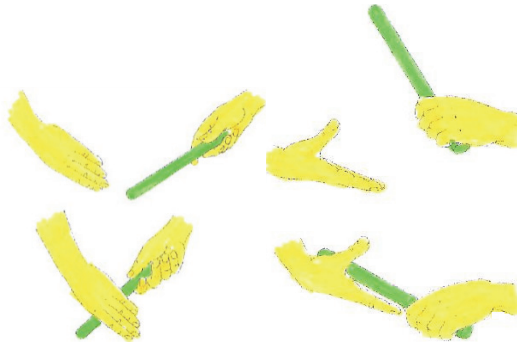
როდესაც ესტაფეტის გადამცემი მონაწილე მიუახლოვდება თავის ამხანაგს, რომელიც გადაცემის ზონაში იღებს ესტაფეტას, გასცემს ბრძანებას «ჰოპ!». ამ ბრძანებაზე ესტაფეტის მიმღები გასწევს ხელებს უკან და მიიღებს ესტაფეტას (ნახ.152). არსებობს ესტაფეტის მიღების სხვადასხვა ხერხები. ყველაზე მეტად გამოიყენება გადაცემა ქვევიდან (ნახ.153) და ზევიდან (ნახ.154). ეფექტურად ითვლება ესტაფეტის გადაცემა გადაცემის ზონის ბოლო 1/3 ნაწილში.



ნახ.151



ნახ. 152



ნახ. 153

ნახ. 154

ესტაფეტური სირბილის წინ რეკომენდებულია მოთელვის ჩატარება, საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის ზონის გაცნობა, საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის ტექნიკის ცოდნა (არ შეიძლება გადაცემა მუცელში, სახეზე), არ შეიძლება შეჯახება, არ შეიძლება საესტაფეტო ჯოხის გადაცემის მომენტში მეტოქისთვის ხელის შეშლა.

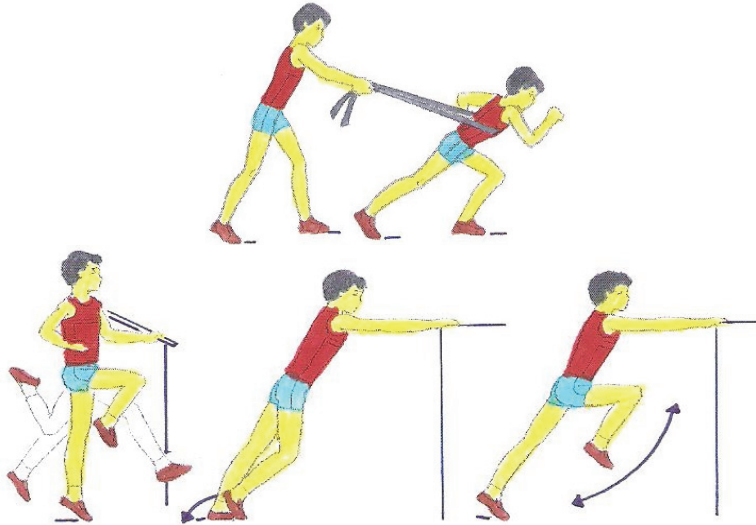
ესტაფეტური სირბილის პირველ ეტაპზე გამოიყენება დაბალი სტარტის მდგომარეობა. ამ გაგებით ესტაფეტური სირბილი ჰგავს სპრინტს.

დაბალი და მაღალი სტარტების ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. დამრეც ბილიკზე სირბილი – 10 მ x 3-5;
2. სტარტი სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან;
3. სტარტი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან;
4. ლარტყის ქვეშ დამრეც ბილიკზე სირბილი – 10 ა x 4-5;
5. სტარტები ტვირთებით: ბრძანებაზე ან სასტვენის ხმაზე სწრაფად აიღეთ ჰანტელები ან ნატენი ბურთი და გასწიეთ წინ - 10—15 მ x 2-3.
6. სტარტები წყვილად - თქვენს წინმდგომ მეწყვილეს შემოავლეთ წელზე თოკი ან სახტუნაო და გადაადგილდით მასთან ერთად -15-20 მ x 2-3.

სირბილის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. სირბილი თემოს მაღლა აწევით.
2. მრავალხტომები (სირბილი ხტუნვითი ნაბიჯებით) 15-20 მ x 4-5.
3. სირბილი აჩქარებით 10-15 ა x 3-4.
4. მოძრაობა ხელებით, როგორც სირბილისას, ადგილზე დგომით.
5. სირბილი საყრდენთან თემოს მაღლა აწევით.



ნახ. 155

ნახტომები

VI კლასის მოსწავლეები აითვისებენ ათლეტიკის სახეობებს: გამორბენიდან სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომას. ეს სავარჯიშოები გამოიყენება მოსწავლეთა ჩქაროსნულ-მალოსნული უნარების გასავითარებლად.

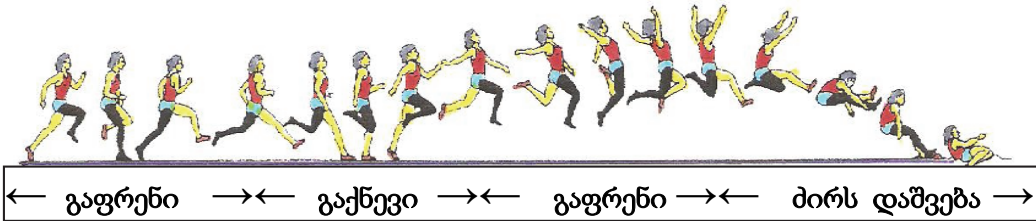
გამორბენიდან სიგრძეზე ხტომა იყოფა ოთხ ფაზად: გამორბენი, უკუბიძგება (განზიდვა), გაფრენი, მიწაზე დაშვება (დახტომა). ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის, VI კლასის მოსწავლეები, აითვისებენ ხერხს «ფეხების მოხრით» გამორბენიდან სიგრძეზე ხტომისას. ეს ყველაზე მარტივი ხერხია.

გამორბენის ფაზა. გამორბენი იმისათვის არის საჭირო, რათა აკრიბოთ აუცილებელი სიჩქარე. გამორბენის სიგრძე, თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალური თავისებურებებიდან გამომდინარე, შეიძლება მერყეობდეს 20 მ-დან 30 მ-ის ფარგლებში (20-25 მ—ბიჭები, 15-20 მ — გოგონები).

გამორბენის დასაწყისს აღნიშნავენ პალოებით ან ალმებით, რომლებსაც აყენებენ ბილიკის კიდეში. აუცილებელია გამორბენის სწორი მანძილის შერჩევა და დასარტყამი ფეხის მორტყმა უკუბიძგების ძელაზე. თუ ეს არ გამოდის, მაშინ ცვლიან მონიშვნების ადგილს. ამგვარად, თითოეული მოსწავლე განსაზღვრავს გამორბენის ოპტიმალურ მანძილს. ამ დისტანციაზე გამორბენის შესრულებით მოსწავლე უახლოვდება უკუბიძგების (განზიდვის) ადგილს.

უკუბიძგების (განზიდვის) ფაზა. უკუბიძგები (განზიდვა) ხდება დასარტყამი ფეხით, მუხლის სახსარში მოხრილი, გასაქნევი ფეხი, აქტიურად გამოდის წინ-მალა, ხელებიც ასევე გამოდიან წინ-მალა, უკუბიძგების სიმძლავრის მომატებით. უკუბიძგების (განზიდვის) ეფექტურობა უშუალოდ არის დაკავშირებული გამორბენის სიჩქარეზე.

გაფრენის ფაზა-იწყება უკუბიძგების (განზიდვის) შემდეგ. გაფრენის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია გამორბენის დროს მოსწავლის მიერ აკრეფილი სიჩქარის სიდიდეზე, უკუბიძგების (განზიდვის) კუთხეზე და უკუბიძგების ხერხზე. გაფრენში მოსწავლე იღებს მდგომარეობას «ნაბიჯით გაფრენი» და ცდილობს დაიჭიროს ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაში. შემდეგ, გაფრენის დროს, დასარტყამი ფეხი იწყებს გასაქნევ ფეხთან და ორივე ფეხი კი - მკერდთან. ამ მდგომარეობიდან ფეხებს იქნევენ წინ.

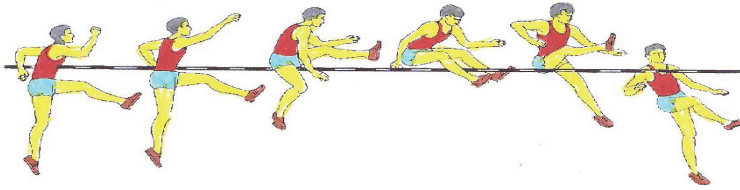


ნახ. 156

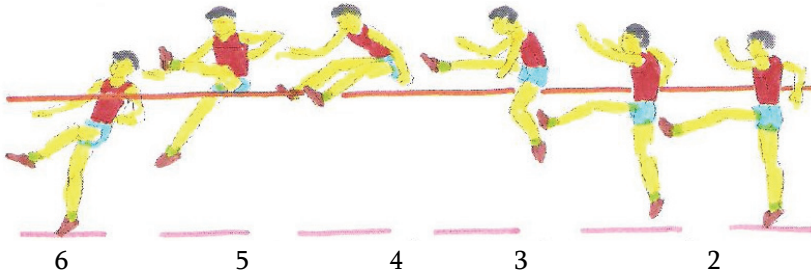
ძირს დაშვების ფაზა. როგორც კი ფეხები შეეხება სილას, მოხტუნავე ხრის მათ მუხლებში, ხოლო ხელებს, იმისათვის რომ არ გადავარდეს უკან, გასწევს წინ. ძირს სწორად დაშვება ზემოქმედებას ახდენს ნახტომის სიშორეზე.

ნახტომების შესრულებამდე აუცილებელია ძირს დაშვებისათვის ადგილის მომზადება — გულმოდგინედ უნდა დაეწყო ლეიბები, რათა არ გადაცურდნენ, ისინი არ უნდა ეწყოს კედელთან და აღჭურვილობებთან ახლოს. არ შეიძლება ნახტომის შემსრულებელი მოსწავლისთვის გზაზე გადარბენა.

გარბენიდან სიმაღლეზე ხტომა. VI კლასში გარბენიდან სიმაღლეზე ხტომის ათვისება ხდება «გადაბიჯების» ხერხით. ამ ხერხის ფაზების თანმიმდევრულობა მოყვანილია ნახ. 157.



გაქნევი მარჯვენა ფეხით, გვერდული



გაქნევი მარცხენა ფეხით, გვერდული

ნახ. 157

გამორბენიდან სიმაღლეზე ხტომა პირობითად იყოფა შემდეგ ფაზებად: გამორბენი, უკუბიძგებისთვის (განზიდვისთვის) მომზადება, უკუბიძგება (განზიდვა), თამასაზე გადასვლა და ძირს დაშვება (დახტომა). თითოეულ ამ ფაზაში სრულდება გარკვეული დავალება.

შესრულების ტექნიკა. მოხტუნავე განლაგდება სადგარიდან მარჯვნივ ან მარცხნივ 35-40° კუთხეზე, იქიდან გამომდინარე, თუ რომელი ფეხი აქვს მას დასარტყამი. დასარტყამი ფეხი ახორციელებს უკუბიძგებას, გასაქნევი ფეხი — გაქნევით მოძრაობას. ის ასრულებს აჩქარებულ ნაბიჯს გამორბენით, 7-9 ნაბიჯს და უახლოვდება უკუბიძგების ადგილს. გაქნევის დროს თამასასთან ახლომდებარე გასაქნევი ფეხი ასრულებს სწრაფ გაქნევს, გამოიწევა წინ-მალა; იმავდროულად დასარტყამი ფეხი ასრულებს მცისიერ უკუბიძგებას, ქუსლიდან ფეხის წვერზე გადახრით, გამორბენის ხაზზე (1). იმავდროულად, იდაყვებში მოხრილი ხელები მკვეთრი მოძრაობით იწევა მალა (2). გასაქნევი ფეხი, თამასაზე გადასვლით, სწრაფი მოძრაობით ეშვება დაბლა, ამასთან ცდილობს ტანი დაიჭიროს ვერტიკალურად, ამასთან ფეხი, რომელმაც შეასრულა უკუბიძგება, იწევა მალა (3), მხრები მიბრუნდება თამასისკენ (4, 5), ძირს დაეშვება გასაქნევი ფეხი, შემდეგ კი ხდება დასარტყამი ფეხის დადგმა (6).

ვიდრე შევუდგებით «გადაბიჯების» ხერხით გამორბენიდან სიმაღლეზე ხტომას, აუცილებელია ძირს დაშვების (დახტომის) ადგილის მომზადება. იმ სკოლებში, სადაც არ არის შესაბამისი სექტორი, ძირს დაშვების ადგილად შეიძლება გამოიყენონ იქნას სილიანი ორმო (მაგალითად, სექტორი სიგრძეზე ხტომისათვის) დარბაზში ძირს დაშვებისათვის ლეიბები უნდა დაიდოს კედლიდან მინიმუმ 1მ.

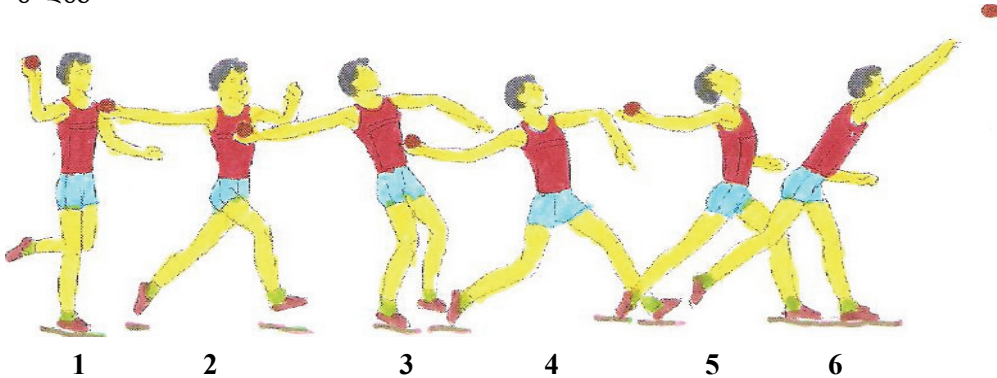
ნახტომების ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. «ბურთი» (ნახტომი დაბალი ჩაჯდომიდან მაღლა-წინ).
2. შეტევა წინ, მარჯვნივ, მარცხნივ წაწევით.
3. ნახტომები ერთი ნაბიჯიდან.
4. ჩაჯდომი.
5. «პისტოლეტი».
6. დაბრკოლებებზე გადახტომა.
7. ნახტომი ერთი ფეხის უკუბიძგებით, საგნის ალებით.

ტყორცნა

შორ მანძილზე ბურთის ტყორცნა ხასიათდება ხელების, მხრების სარტყელის და ფეხების კუნთების ხანმოკლე, თუმცა კონცენტრირებული ძალისხმევით მათი კოორდინირებულად ზემოქმედებისას. ბურთს იჭერენ სატყორცნი ხელის თითის ფალანგებით. სამი თითი განლაგებულია ბურთის უკან, ხოლო ცერა თითი და ნეკა თითი იჭერენ მას გვერდებიდან. ბურთი არ უნდა დაიჭიროთ ძალიან მჭიდროდ.

ტყორცნის ტექნიკა იყოფა სამ ფაზად: გამორბენი, სროლა, შეყოვნება სროლის შემდეგ.



ნახ. 158

გამორბენი ხორციელდება 8-12 მ-დან რიტმულად აჩქარებულ ტემპში, ხელი თავისუფლად და ფართოდ გადადის უკან. გამორბენში გამოიყენება ჯვარედინი ნაბიჯი ტანის მოტრიალებით. გამორბენის დროს სატყორცნი ხელი გაიმართება თითქმის ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე. ტანი და მხრები მოტრიალდება გვერდზე ტყორცნის მიმართულებით. სროლის დროს იღებენ მდგომარეობას «მოჭიმული მშვილდი» (ნახ., მარჯვნიდან მეორე ფიგურა) და ბურთი იგზავნება წინ. ბურთის სროლა სრულდება მტევნის მოძრაობით. წონასწორობის შესანარჩუნებლად, სროლის შემდეგ, ხდება სხეულის სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე - ეს იძლევა საშუალებას არ დააბიჯოთ საზღვრის ხაზს.

მეცადინეობების დაწყებამდე საჭიროა მოთელვის ჩატარება, ტყორცნის სექტორის დათვალიერება — არის თუ არა ის თავისუფალი გარეშე საგნებისგან. ტყორცნის განხორციელება საჭიროა ბრძანებაზე. არ შეიძლება მტყორცნელის გვერდით დგომა, მინდორში დგომა და ბურთის დაჭერა, ტყორცნის სექტორის მიღმა გასვლა, სროლით ბურთის ჩაწოდება.

ტყორცნის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. *სავარჯიშოები ტვირთებით* (ბურთი, ჰანტელები) ხელების, ზურგის, მხრების კუნთების განსავითარებლად.
2. მოძრაობების კოორდინაციის, რეაქციის სისწრაფის, ყურადღების გასავითარებელი სავარჯიშოები.
3. ტყორცნის ტექნიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რა არის უნარი?
2. რა არის ჩვევა?
3. რა სახეობები შედის ათლეტიკაში?
4. რა დისტანციები შედის სპრინტიში?
5. გადაცემის რა ხერხებია ესტაფეტურ სირბილში?
6. რა ფაზებისგან შედგება ნახტომები?
7. მოძრაობის რომელ უნარს ავითარებს სპრინტი?
8. მოძრაობის რომელ უნარს ავითარებენ ტყორცნები და ნახტომები?
9. რომელ წელს ჩატარდა ოფიციალური შეჯიბრება ათლეტიკაში?

ტანვარჯიში

პირველად, ტერმინი «ტანვარჯიში» გაჩნდა ძველ საბერძნეთში. ფიზიკური სავარჯიშოების მეცადინეობებს ისინი სპეციალურ დაწესებულებებში - გიმნაზიებში - ატარებდნენ. იმ დროისათვის, ტანვარჯიში მოიცავდა ანტიკური ეპოქის ყველა ცნობილ სავარჯიშოს (იმას, რასაც ჩვენ ეხლა მივაკუთვნებთ მსუბუქ ათლეტიკას, მძიმე ათლეტიკას, ჭიდაობას, ფარიკაობას, ნიჩბოსნობას), ასევე აკრობატიკას, ბურთით თამაშებს, ცეკვებს. ელინისტური ფიზიკური კულტურის შემკვიდრეები გახდნენ ძველი რომაელები, რომლებმაც გამოიგონეს სპორტული დანადგარები დაბრკოლებების გადალახვისა და ცხენოსნობის ილეთების შესასწავლად. აღორძინების ხანაში ძალიან პოპულარული გახდა აკრობატული სავარჯიშოები, გამოჩნდა ისეთი დანადგარები, როგორებიცაა ღერძი და ტრამპლინი.

მოგვიანებით, ახალ დროში, წარმოიშვა სხვადასხვა სატანვარჯიშო სისტემა. ასე, საფრანგეთში წარმოიქმნა სისტემა, რომელსაც ჰქონდა სამხედრო-გამოყენებითი მიმართულება, გერმანიაში - ათლეტიკური მიმართულება, შვედეთში - ჰიგიენური. სწორედ ამ დროს გამოიგონეს თანამედროვე სატანვარჯიშო დანადგარების უმეტესობა.

ტანვარჯიშის საერთაშორისო ფედერაცია (ფიჯ) შეიქმნა 1881 წ.-ს და უკვე თანამედროვეობის პირველ ოლიმპიურ თამაშებში (1896 წ.) ტანვარჯიში შევიდა მათ პროგრამაში. აზერბაიჯანის ტანვარჯიშის ფედერაცია შეიქმნა, 1993 წელს და იმავე წელს გახდა ტანვარჯიშის საერთაშორისო ფედერაციის, ასევე ევროპის ტანვარჯიშის ფედერაციის წევრი.

დღეისათვის, ტანვარჯიში მოიცავს ძირითად ტანვარჯიშს, სპორტულ ტანვარჯიშს, მხატვრულ ტანვარჯიშს, აერობიკას და აკრობატიკას.

ძირითადი ტანვარჯიში — ეს არის სამწყობრო და ზოგადგანსავითარებელი სავარჯიშოები, სავარჯიშოები დანადგარებზე, ნახტომები და აკრობატული სავარჯიშოები.

სპორტული ტანვარჯიში მოიცავს ქალთა მრავალჭიდს (საყრდენი ნახტომი, სხვადასხვა სიმაღლის ძელაკები, დვირი, თავისუფალი სავარჯიშოები) და ვაჟთა მრავალჭიდს. (ცხენი სახელოურებით, რგოლები, ღერძები, თავისუფალი სავარჯიშოები, პარალელური ძელაკები, საყრდენი ნახტომი).

სპორტული ტანვარჯიში — ეს არის სპორტის ოლიმპიური სახეობა.

მხატვრული ტანვარჯიში — ეს ქალთა ოლიმპიური სპორტის სახეობაა. მასში შედის საცეკვაო ხასიათის სავარჯიშოები საგნებით (ბურთით, გვერგვით, კვერთხებით, სახტუნაოთი, ლენტით).

აერობიკა მოიცავს საცეკვაო და ძალოსნური ხასიათის სავარჯიშოებს, რომლებსაც ასრულებენ მუსიკის თანხლებით ქალთა და ვაჟთა წყვილები, სამეულები, შერეული წყვილები და ცალკეული სპორტსმენები.

სპორტული აკრობატიკა მოიცავს სავარჯიშოების ოთხ ჯგუფს: აკრობატულ ნახტომებს, წყვილების (ვაჟების და შერეული) და ჯგუფურ სავარჯიშოებს, ასევე ბატუტზე ხტუნვებს.

აკრობატიკა მოიცავს სავარჯიშოებს, რომლებიც სრულდება მუსიკის თანხლებით, ასევე ძალოსნური ხასიათის სავარჯიშოებს ქალთა და ვაჟთა

წყვილებისთვის, სამეულისთვის, შერეული წყვილებისთვის და ცალკეული სპორტსმენებისთვის.

გიმნასტიკური სავარჯიშოები შედგება მოქმედებებისგან, რომლებიც არ გვხვდებიან ყოველდღიურ ცხოვრებაში და წარმოადგენენ სპეციალურად მოფიქრებულ სავარჯიშოებს (ყირამალა დგომები, სალტოები, გადახრები). ეს იმისათვის არაა გაკეთებული, რათა ჩამოყალიბდეს სიცოცხლისათვის მნიშვნელოვანი უნარები: სწორად სიარულისა და სირბილის, ხტუნვისა და დაბრკოლებების გადალახვის, სიმძიმეების გადატანის და ბაგირზე, კიბეზე და ჭოკზე ცოცვის უნარები. გიმნასტიკური სავარჯიშოების მეშვეობით განავითარებენ «მოდრაობების სკოლას», ძირითად მოძრაობის უნარებს (ძალას, მოქნილობას, სიჩქარეს, ამტანობის სხვადასხვა სახეობებს), ასწორებენ სხეულის მოყვანილობის დეფექტებს, აუმჯობესებენ ვესტიბულარული აპარატის მუშაობას.

ტანვარჯიში — ეს მოძრაობების კოორდინაციის განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა, რომლის ფლობის შემთხვევაშიც ადამიანი სწრაფად ითვისებს ახალ მოქმედებებს, რომლებიც მას ხვდება ცხოვრებაში. გარდა ამისა, გიმნასტიკური სავარჯიშოები გვეხმარება გამბედაობის და სიმტკიცის ჩამოყალიბებაში, ვინაიდან მათი უმრავლესობის შესრულება მოითხოვს შიშის დაძლევას.

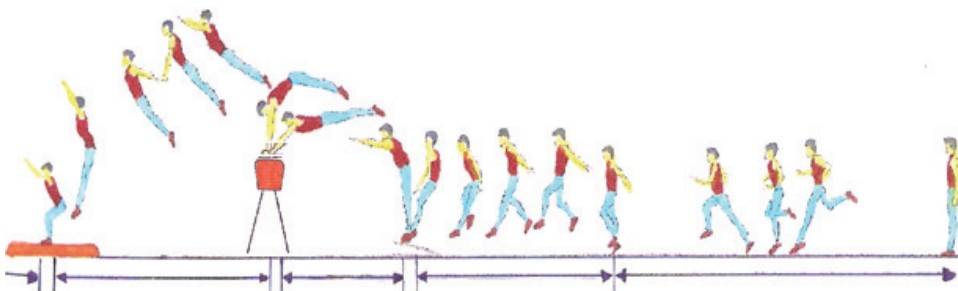
გიმნასტიკური სავარჯიშოების შესრულების ტექნიკა ნახტომები

ხტუნვა ხელს უწყობს კუნთების ძალის განვითარებას (უპირველეს ყოვლისა, ფეხის კუნთების), ამაგრებს იოგებს და სახსრებს, ავითარებს ხტომის, სიმარდის, გამბედაობის უნარებს.

არსებობს სატანვარჯიშო ნახტომების ორი ჯგუფი: დაბჯენის გარეშე და დაბჯენით.

დაბჯენის გარეშე ნახტომები სრულდება ხელეებით, რომელიმე დანადგარზე. ამ ჯგუფს მიეკუთვნება ორ ფეხზე და ცალ ფეხზე ხტუნვები ადგილზე, სიმალიდან ხტომა, ტრამპლინიდან ხტომა, სახტუნაოზე ხტუნვა და ა.შ.

დაბჯენით ნახტომები სრულდება გამორბენით, ორი ფეხის სატანვარჯიშო ხიდზე აკვრით და აუცილებლად, ხელეებით დანადგარზე დაყრდნობით. (ცხენი, ხარიხა, სატანვარჯიშო მაგიდა).

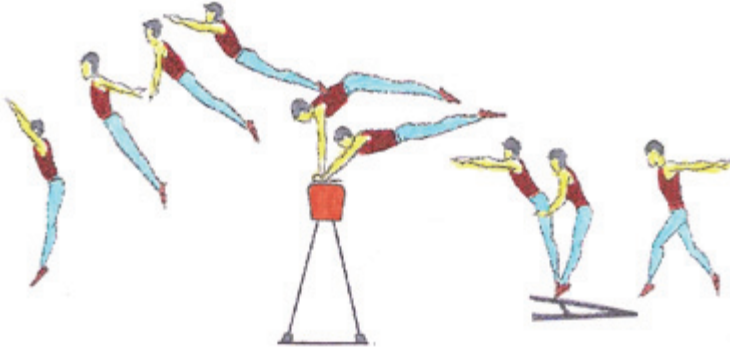


ძირს დაშვება ხელეებით აკვრა უკუბიძგება ხიდზე დახტომი გამორბენი

ნახ. 159

დაბჯენით ნახტომების ზოგადი სტრუქტურა

შესრულების ტექნიკის მიხედვით, დაბჯენით ნახტომები შემდეგ ფაზებად იყოფა: გამორბენი, ხიდზე ჩახტომი, უკუბიძგება, გაფრენი, ხელებით დაყრდნობა და უკუბიძგება, გაფრენი და ძირს დაშვება.

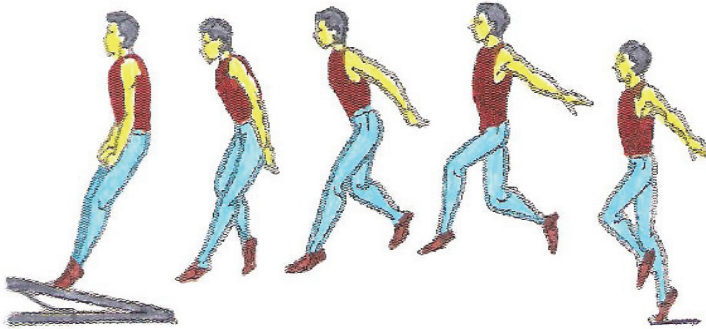


ნახ. 161

დაბჯენით დახტომი ჩაჯდომით და ახტომი გაზნექვით.

გამორბენი სრულდება 8-10 მ. მანძილზე, ტერფის წინა ნაწილით, ტანის ოდნავ დახრით და ხელების აქტიური მოძრაობით. სიჩქარე თანდათანობით იზრდება.

ხიდზე დახტომი სრულდება ძლიერი ფეხით, თავისუფალი ფეხი გამოდის წინ. ხიდისკენ გაფრენისას ფეხები შეერთებულია და ერთად იდგმება ხიდზე. ხიდზე დახტომისას ხელები იმყოფება დაბლა.



ნახ. 160

უკუბიძგება ხორციელდება ფეხების აქტიური და მკვეთრი გაშლით, ამავდროულად ხელების სწრაფი მოძრაობით ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე.

გაფრენი ხელების შუალედური უკუბიძგებით შედგება ორი ნაწილისგან: ხელებით უკუბიძგებამდე და ხელებით უკუბიძგების შემდეგ. გაფრენში ხელებით უკუბიძგებამდე ტანი სწორდება, ხელები გაიწევა წინ-მაღლა. ახალბედებისთვის, გაფრენის ეს ნაწილი იკავებს 50-100 სმ-ს. უსაფრთხოების მიზნით, დაბჯენით ნახტომების შესრულების წინ, აუცილებელია ძირს დაშვების სავარჯიშოების შესწავლა.

ძირს დაშვება სრულდება მთელ ტერფზე, ნახევარჯდომში. (თავდაპირველად ტერფის წინა ნაწილზე, ხოლო შემდეგ მთელ ტერფზე). ქუსლები შეერთებულია, ტერფის წვერი განზეა, ტანი ოდნავ იხრება წინ, თავი გასწორებულია, ხელები წინ-განზეა.

სავარჯიშოები მიწაზე დაშვების ასათვისებლად

1. ძირს დაშვების მდგომარეობის მიღება და ამ მდგომარეობაში 6-8 წამი დარჩენა.
2. საწყისი მდგომარეობიდან, ძირს დაშვება და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.
3. ძირს დაშვება მაღლა ახტომის შემდეგ, მიწაზე დაშვება მაღლა-წინ ახტომის შემდეგ.
4. ძირს დაშვება სატანვარჯიშო სკამიდან გადმოხტომის შემდეგ.
5. ძირს დაშვების მდგომარეობის მიღება ხარისხიდან, დვირიდან და სკამიდან გადმოხტომის შემდეგ.

სწრაფი გამორბენით ნახტომების შესრულებისას გარკვეული სირთულეები წარმოიქმნებ, ხიდზე დახტომისას. ამიტომ ხიდზე დახტომისა და უკუბიძგების ასათვისებლად რეკომენდირებულია შემდეგი სავარჯიშოების შესრულება:

ადგილზე ხტუნვა ორ ფეხზე;

1. სატანვარჯიშო სკამიდან ჩამოხტომი, შემდეგი ნახტომით მაღლა ხელების გაქნევით;
2. იგივე, ოღონდ ხიდზე დახტომით;
3. ერთი ფეხის ქუსლით საყრდენზე დაბჯენით, ნახტომები მეორე ფეხით;
4. 2-3 ნაბიჯის შემდეგ ნახტომი ერთი ფეხით და ორივე ფეხით ძირს დაშვება;
5. იგივე, ოღონდ ხიდზე დაშვებით;
6. 2-3 ნაბიჯის შემდეგ, ერთი ფეხით უკუბიძგების შემდეგ, ხიდზე ორივე ფეხით დაშვება და მაღლა ახტომი;
7. გამორბენით ხიდზე დახტომი, მაღლა ახტომი.

ნახტომი გაშლილი ფეხებით. ხიდიდან უკუბიძგების შემდეგ ფეხებს ასწევენ უკან, გაფრენისას ტანი ოდნავ იხრება. ხელებით უკუბიძგების შემდეგ მენჯ-ბარძაყის სახსარი ოდნავ იხრება და ფეხები გაიშლება. ხელებით უკუბიძგების შემდეგ, აუცილებელია ენერგიულად გაზნექვა, მხრებისა და ხელების აწევით, ფეხების განზე მოხრილ მდგომარეობაში დგომის დაფიქსირებით, ფეხების შეერთება და ძირს დაშვებისთვის მომზადება.

სავარჯიშოები

1. წოლით დაბჯენში, ხელებით უკუბიძგების შემდეგ, ტაშის შემოკვრა (6-8 -ჯერ);
2. წოლით დაბჯენიდან ფეხების აკვრით დაბჯენით მოხრილ დგომზე გადასვლა, ფეხები განზე და სწრაფად გასწორება (4-5 -ჯერ);
3. წოლით დაბჯენში გაზნექვა და ამავედროულად ხელებითა და ფეხებით უკუბიძგებით ფეხების განზე დგომის მდგომარეობაში გადასვლა;
4. ორი-სამი ნაბიჯის შემდეგ გარბენიდან ხარისხაზე დაბჯენით ჩაჯდომიდან ახტომი და დახტომია ფეხებით განზე;

5. ორი-სამი ნაბიჯის შემდეგ გარბენით ლეიბების გორაკზე დახტომი ხელებზე დაბჯენით და ხელების უკუბიძგებით, ფეხების განზე დგომის მდგომარეობაზე გადასვლა;
6. ჩაჯდომიდან ნახტომი, ფეხებით განზე, 50-70 სმ მანძილზე წინ მდგომ ხარისხაზე გადახტომი;
7. სამი-ხუთი ნაბიჯის შემდეგ გარბენიდან ხარისხაზე გადახტომი, ფეხებით განზე;
8. გარბენიდან ხარისხაზე გადახტომი ფეხებით განზე.

დაკიდებები და დაბჯენები

დაკიდება — ეს არის დანადგარზე სხეულის ისეთი მდგომარეობა, რომლის დროსაც მხრები იმყოფება მოჭიდების წერტილზე დაბლა.

დაბჯენი — ეს არის დანადგარზე (ან იატაკზე) სხეულის ისეთი მდგომარეობა, რომლის დროსაც მხრები იმყოფება საყრდენ წერტილზე მაღლა.

დაკიდებულ მდგომარეობაში შესრულებული სავარჯიშოები ხელების და მხრების სარტყლის კუნთების ძალისა და ძალოსნური ამტანობის განვითარების ეფექტური საშუალებაა. ისინი შეუცვლელი დამხმარენი არიან ისეთი მნიშვნელოვანი ჩვევების დაუფლებაში, როგორებიცაა ცოცვა და სხვადასხვა დაბრკოლებების გადალახვა.

დაკიდებულ და დაბჯენილ მდგომარეობაში სავარჯიშოების შესრულება შესაძლებელია სატანვარჯიშო კედელზე, სკამზე, დვირზე, ძელაკებზე, რგოლებზე, მაგრამ ყველაზე ხშირად მათ ასრულებენ ღერძზე.

დაკიდებები და დაბჯენები შეიძლება იყოს *შერეული* (სრულდება დანადგარზე ან იატაკზე სხეულის რომელიმე ნაწილის დამატებით დაბჯენით, გარდა ხელებისა) და *მარტივი* (სრულდება დამატებითი დაბჯენის გარეშე).

შერეული დაკიდებები და დაბჯენები თქვენ უკვე კარგად იცით.

ცოცვა ორი ილეთით — არის ბაგირზე ვერტიკალურად ცოცვის ძირითადი ხერხი. ამისათვის დგომით დაკიდებულ მდგომარეობაში უნდა ჩაეჭიდოთ ბაგირს მარჯვენა ხელით მაღლა, მარცხენა ხელით კი ნიკაპის დონეზე. წინ მოხრილი ფეხებით ჩაეჭიდოთ ბაგირს (1). შემდეგ მოხაროთ ფეხები მუხლში და ასწიოთ ისინი მაღლა და ჩაეჭიდოთ ბაგირს ფეხებით (2). გამართოთ ფეხები და მოხაროთ მარჯვენა ხელი, დადგეთ ბაგირზე, აიწიოთ მაღლა (3). შემდეგ მოძრაობები მეორდება.



ნახ. 162

ბაგირი უნდა დაიჭიროთ ტერფებით და არა მუხლებით. ბაგირზე დაშვებისას არ შეიძლება ჩამოსრიალება.

მარტივი დაკიდება შეიძლება შესრულდეს დანადგარზე სხვადასხვაგვარი ჩაჭიდებით (ზემოდან, ქვემოდან, სხვადასხვა). ყველაზე გავრცელებულია — ზემოდან ჩაჭიდება. მარტივი დაკიდების შესრულებისას ხელები, ტანი და ფეხები ქმნიან სწორ ხაზს, ჩაჭიდება ხდება მხრების სიგანეზე. მარტივი დაკიდება შეიძლება შესრულდეს როგორც სწორი, ასევე მოხრილი ხელებითაც (ნახ.163).

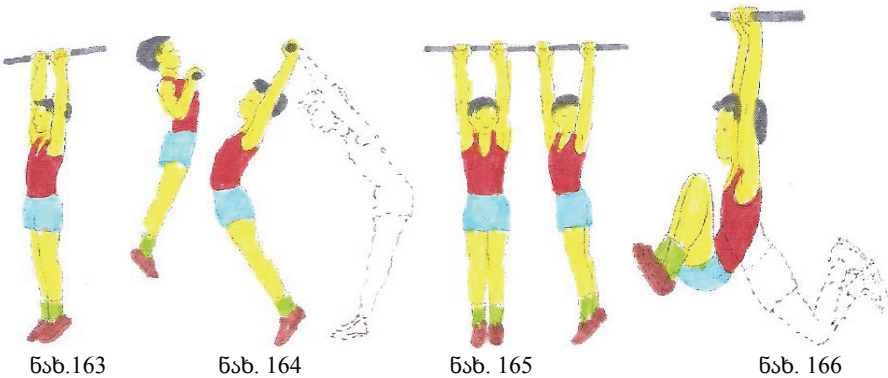
სავარჯიშოები მარტივი დაკიდებისას

1. გაქნევები დაკიდებულ მდგომარეობაში (ნახ. 164).
2. მენჯის ბრუნები (სწორი ან მოხრილი ფეხებით მაქსიმალური ამპლიტუდით (ნახ.165) 2-3-ჯერ.
3. დაკიდებულ მდგომარეობაში ფეხების მაღლა აწევა (ნახ. 166). მოხარეთ ფეხები მუხლებში, გასწიეთ უკან და იმავდროულად გაიზნიქეთ, შემდეგ, შესვენების გარეშე, ვერტიკალურ მდგომარეობაში, გასწიეთ ფეხები წინ და შეეცადეთ მუხლებით შეეხოთ მკერდს.

მუცლის კუნთების გასამყარებლად სავარჯიშოები შეიძლება შესრულდეს სწორი ფეხების ღერძზე შეხებით.

აზიდვა (ნახ. 167). სასურველია ამ სავარჯიშოს სხვადასხვა ვარიანტებში შესრულება, მათი მონაცვლეობით: ა) ჩვეულებრივი ჩაჭიდებით (ზემოდან); ბ) უკუღმა ჩაჭიდებით (ქვემოდან); გ) ფართო ჩაჭიდებით (ჩაჭიდების სიგანის ცვლით); დ) ღერძზე ნიკაპის, მკერდის, ზურგის შეხებით; ე) სხვადასხვაგვარად ჩაჭიდებით (ხელის მტევნები ეხება ერთმანეთს, ეჭიდებიან ღერძს სხვადასხვა მხრიდან, თავი გადის ღერძის ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან); ვ) აზიდვა, იმავდროულად „კუთხის“ დაჭერით.

აზიდვა დამატებითი საყრდენით (გამარტივებული ვარიანტი): ა) მოხარეთ ფეხები და გასწიეთ ისინი უკან, ფეხებით სკამის საჯდომზე მოჭიდებით (იგივე ერთი, ბ) დაყრდენით სწორი ფეხით სკამის საჯდომს (წინ დაყრდნობა).



ნახ.163

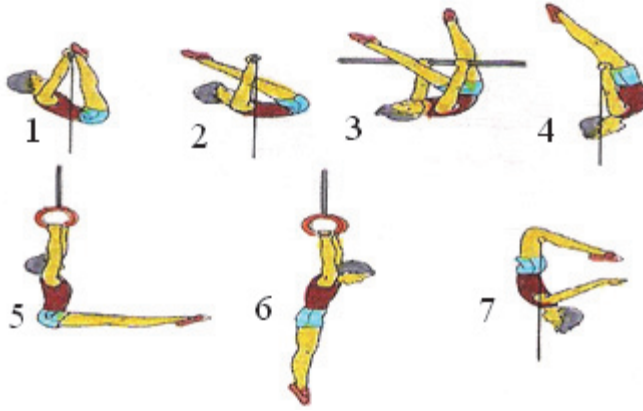
ნახ. 164

ნახ. 165

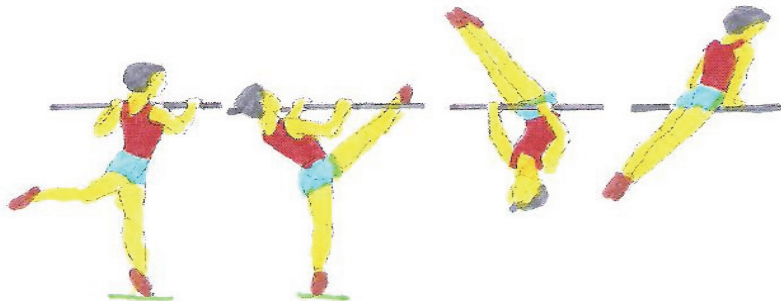
ნახ. 166



ნახ. 167



ნახ. 168



ნახ. 169

აზიდების შესრულებისას აუცილებელია გახსოვდეთ შემდეგი წესები: ყოველი აწევისას აიზიდოთ მაქსიმალური რაოდენობით; 2-3 აწევა (დასვენების 3-4 წუთიანი ინტერვალებით) ხდება ერთ ვარიანტში, იმდენივე მეორეში და ა.შ.; მეცადინეობების ჩატარება უმჯობესია დღეგამოშვებით.

VI კლასში მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა მარტივი დაკიდების ტექნიკას. ეს სავარჯიშოები ემსახურება სხეულისა და ხელების კუნთების ძალოსნური მომზადების ამალვას. ესენია: დაკიდება მოხრილ მდგომარეობაში (ნახ. 168-1), უკან გადახრილ მდგომარეობაში დაკიდება (ნახ.168-2), მარჯვნივ (მარცხნივ) გადახრილ მდგომარეობაში ან მხედრულად დაკიდება (ნახ.168-3), გაზნეილ მდგომარეობაში დაკიდება (ნახ.168-4), კუთხურად დაკიდება (ნახ.168-5), უკუღმა დაკიდება (ნახ.168-6), მოხრილი ფეხებით დაკიდება (ნახ.168-7).

მარტივი დაბჯენები რამდენიმე სახისაა: უკუღმა დაბჯენი, კუთხურად დაკიდება, მარჯვენით (მარცხენით) მხედრულად დაკიდება. ამ სავარჯიშოების შესრულება შეიძლება ღერძზე და ძელაკებზე, დვირზე, ხოლო ზოგიერთი - იატაკზე და სატანვარჯიშო სკამზე.

დაბჯენით და დაკიდებულ მდგომარეობაში სავარჯიშოების შესრულება მოიცავს, ასევე დაკიდებული მდგომარეობიდან დაბჯენზე გადასვლას, ამას ეწოდება **ადგომი**. ერთ-ერთი ყველაზე მარტივი ადგომი არის, გადატრიალებით ადგომი.

ადგომი გადატრიალებით ერთი ფეხის გაქნევით, მეორე ფეხის აკვრით (ნახ. 169). საწყ.მდ. – დგომით დაკიდება. ღერძზე ფეხის დადებით, მასზე მკერდით აზიდვით, ხელების მოხრილ მდგომარეობაში გაჩერებით, გააკეთეთ უკუბიძგება საყრდენი ფეხით, ამავდროულად გაიქნიეთ ფეხი წინ-მალა. ამის შემდეგ სწრაფად შეაერთეთ ფეხები, ამავდროულად გადასწიეთ თავი და მხრები დაბლა-უკან. ვერტიკალური მდგომარეობის მიღების შემდეგ (ფეხები მალა, თავი დაბლა), ენერგიულად მოიხარეთ მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ამასთან დაუშვით დაბლა ფეხები ჰორიზონტალამდე. შემდეგ გაასწორეთ ხელები, ასწიეთ ზურგი და გააკეთეთ დაბჯენი.

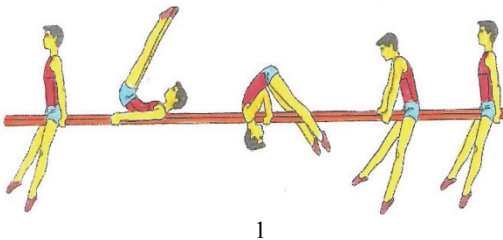
ამ სავარჯიშოს ასათვისებლად რეკომენდებულია შემდეგის შესრულება:

1. წოლით დაკიდებისას ხელების მოხრა-გაშლა სწრაფ ტემპში x 5-6;
2. მოხრილი ხელებით დაკიდება და ხელების ნელ-ნელა გასწორება x 5-6;
3. დაკიდებულ მდგომარეობაში აზიდვა x 3-4;
4. დაკიდებულ მდგომარეობაში ფეხების აწევა.

საკონტროლო სავარჯიშოები

მოხრილი ხელებით დაკიდებულ მდგომარეობაში ფეხების აწევა მალა და დაკიდება. მოხრილ მდგომარეობაში დაკიდება, შემდეგ საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება x 3-4.

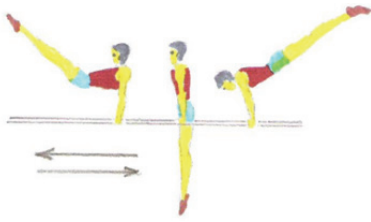
სავარჯიშოები პარალელურ ძეაკებზე



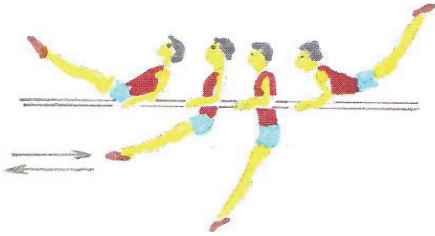
1

ფეხებით განზე ჯდომიდან თავდაყირა დგომი წინ ფეხებით განზე ჯდომში.

შესრულების ტექნიკა. ფეხებით განზე ჯდომიდან წინ თავდაყირა დგომის შესასრულებლად უნდა ჩაეჭიდოთ ხელებით წინ, ბარძაყებთან ახლოს, შემდეგ მოიხაროთ, ასწიოთ მენჯი, იდაყვები ფართოდ გასწიოთ განზე, მხრები მიიტანოთ ხელის მტევნებთან ახლოს, თავი დახაროთ წინ და ხელების გაუშვებლად დაიწყოთ, თავდაყირა დგომის გაკეთება. სხეულის გაწონასწორებით, დაბჯენით მდგომარეობაში მოხრილი და შეერთებული ფეხებით, ჩაეჭიდეთ ხელებით წინ და ამის შემდეგ ფეხების აქტიური მოძრაობით წინ, დაასრულეთ თავდაყირა დგომი, ფეხებით განზე ჯდომით.



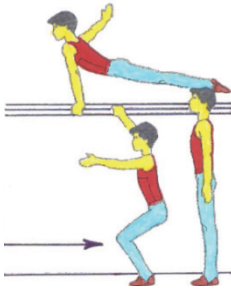
2



3

დაბჯენით გაქნევი წარმოადგენს სხეულის ღუზისებრ მოძრაობას. წინ გაქნევი სრულდება სხეულის უმნიშვნელო მოხრით მენჯ-ბარძაყის სახსრებში ხელების კუნთების და ტანის წინამხრის კუნთების დაჭიმულობის ხარჯზე. წინ გაქნევისას მხრები ოდნავ გადადის უკან. დაბლა - სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ფეხები სწორია. უკან გაქნევი ხორციელდება სხეულის უკანა კუნთების ხარჯზე. სხეულის მიერ ვერტიკალის გავლის შემდეგ მხრები მიდის წინ, ზურგი ოდნავ უსწრებს წინ ფეხების მოძრაობებს, ხოლო გაქნევის ბოლოს ფეხები ეწვეიან სხეულს. დაზღვევა და დახმარება ხდება გვერდიდან - მხრიდან და წინამხრიდან.

ხელებზე დაბჯენით გაქნევი შესრულების ტექნიკის მიხედვით ჰგავს დაბჯენით ტანის გაქნევს. მისი შესრულებისას არ უნდა ჩაიზნიქოთ მხრის სახსრებში, განსაკუთრებით დიდი გაქნევისას დიდი ამპლიტუდით.



4

დაბჯენით ტანის გაქნევიდან ახტომი უკან გაქნევით. ფეხის უკან გაქნევით ვერტიკალზე, ენერგიულად გაიზნიქეთ მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და გაიქნიეთ ფეხები უკან-მაღლა და ახტომის მხარეს. გაქნევის ბოლოს, ფეხების მოძრაობის შეჩერებით, ოდნავ გაიქნიეთ და გამოსწიეთ ტანი ძელაკების შუიდან, სწრაფად გადაიტანეთ ხელები შორი ხარიხადან იმ ხარიხაზე, რომელზეც ხორციელდება ახტომი, ხოლო მეორე ხელი გასწიეთ განზე.

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. მოძრაობის რომელ უნარს ავითარებს სავარჯიშო: დანადგარზე აზიდვა და ხელების მოხრა-გაშლა?
2. რომელი გიმნასტიკური სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი ძალის გასავითარებლად?
3. რომელი გიმნასტიკური სავარჯიშოების შესრულებაა აუცილებელი ძალოსნურ-ჩქაროსნული უნარის გასავითარებლად?
4. რა არის დაკიდება?
5. რა არის დაბჯენი?
6. სპორტის რომელი სახეობები მიეკუთვნებოდა ტანვარჯიშს, ძველ დროში?

კალათბურთი

კალათბურთის თამაში წარმოიშვა XIX ს-ის ბოლოს, 1891 წელს. მის შემქმნელად ითვლება ჯეიმს ნეისმიტი, აშშ-ს ერთ-ერთი კოლეჯის მასწავლებელი. მან სტუდენტებისათვის მოიფიქრა ახალი თამაში, რომელსაც დაარქვა «კალათბურთი». თამაში სწრაფად გავრცელდა მთელს ამერიკაში და მსოფლიოს სხვა ქვეყნებში. 1932 წ. შეიქმნა კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაცია (ფიბა). კალათბურთი ჩართეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, რომელიც ტარდებოდა ბერლინში, 1936 წ.

აზერბაიჯანის კალათბურთის ფედერაცია დაარსდა 1992 წელს, 1994 წლიდან ის არის კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაციის წევრი.

თამაშის ძირითადი წესები

კალათბურთის თამაშობენ 28x15მ მოედანზე, რომელიც ყველა მხრიდან შემოსაზღვრულია ხაზებით (გვერდითი და წინა), შუა ხაზი მოედნის ცენტრში შემოხაზულია წრით, ორი ტრაპეცია (5 მ 80 სმ სიგრძის) მოედნის თითოეული მხრიდან, დაწყებული წინა ხაზიდან. მოედანზე გამოყოფილია 3-ქულიანი ტყორცნის ზონა, რომელიც შემოსაზღვრულია 6 მ, 25 სმ სიგრძის რადიუსით. მანძილი სათამაშო მოედნიდან კალათამდე შეადგენს 3 მ, 05 სმ.

კალათბურთის თამაშობენ 567 -დან 650 გ-მდე წონის ბურთით.

გუნდის შემადგენლობაში არის 12 ადამიანი: 5 მოედანზე მოთამაშე და 7 სათადარიგო მოთამაშე.

კალათბურთის თამაშობს ორი გუნდი, 5-5 ადამიანის შემადგენლობით. თითოეული გუნდი ცდილობს მეტოქის კალათში ბურთის ჩაგდებას. თამაში გრძელდება 4 ტაიმად, 10 წუთი მე-3 და მე-4 ტაიმებს შორის 2-წუთიანი შესვენებებით და მე-2 და მე-3 შორის 10-წუთიანი შესვენებით. თითოეულ გუნდს თამაშის 1,2 და მე-3 ტაიმის დროს აქვს ერთხელ 1 წუთიანი პაუზის უფლება. მე-4 ტაიმზე - ორჯერ 1-წუთიანი პაუზის უფლება. თამაშის საათი აფიქსირებს მხოლოდ სუფთა დროს — თამაშის შეწყვეტისას საათს აჩერებენ.

თამაშის წესები კრძალავს შეჯახებებს, დარტყმებს, დაჭერებს, ბიძგებებს, ფეხის წამოდებებს. ყველა ამ დარღვევებზე მოთამაშეებს ეწერებათ პერსონალური შენიშვნა — ჯარიმა — და ბურთი გადაეცემა მეტოქის გუნდს, რომელიც ტყორცნის მას გვერდითა ხაზიდან. ხუთი ჯარიმის დაგროვების შემთხვევაში მოთამაშე ვარდება თამაშიდან. ინდივიდუალური ჯარიმის გარდა, არსებობს ტექნიკური ჯარიმა და თამაშიდან გაგდების ჯარიმა. ასეთი დარღვევებისას გუნდს ეძლევა ორი საჯარიმო ტყორცნა და თამაშს იწყებს მეორე გუნდი მოედნის ცენტრიდან.

წარმატებული ტყორცნის შემდეგ ბურთი თამაშში შემოდის წინა ხაზიდან.

წესების სხვა დარღვევები, რომლებიც განიხილება როგორც შეცდომები, არის: ბურთით ხელში სირბილი - გარბენი, ბურთის ორი ხელით ტარება ან განმეორებით ტარება — ორმაგი ტარება, ბურთის გადასროლა მოედნის საზღვრებს მიღმა, ფეხით თამაში.

შედეგიანი ტყორცნის შემდეგ ბურთი შემოდის წინა ხაზიდან. შედეგიანი ტყორცნის შემდეგ გუნდი იღებს 2 ქულას, საჯარიმო ტყორცნიდან — 1 ქულას, 6-

მეტრიანი ზონიდან ტყორცნისას — 3 ქულას. თუ ტყორცნის დროს მოთამაშეს დაარტყეს ან ხელი ჰკრეს და ბურთი ვერ მოხვდა კალათში, მაშინ ეს მოთამაშე ახორციელებს 2 საჯარიმო ტყორცნას, ხოლო თუ სრულდება 3-ქულიანი ტყორცნა — 3 საჯარიმო ტყორცნას. ტყორცნის შესასრულებლად გუნდს ეძლევა 30 წმ, თუ ამ დროის მანძილზე ტყორცნა არ განხორციელდა, ბურთი გადაეცემა მეტოქეს და შემოდის გვერდითა ხაზიდან. თავდამსხმელებს არ აქვთ უფლება იმყოფებოდნენ მეტოქის კალათის ქვეშ (ზონაში), 3 წმ-ზე მეტხანს. თუ მოთამაშე ბურთით დგას 5 წმ-ზე მეტხანს, გუნდს წაერთმევა ბურთი. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელმაც დააგროვა უფრო მეტი ქულები.

თამაშის ძირითადი ხერხები

კალათბურთის დგომი— ეს არის საწყისი მდგომარეობა ნებისმიერი მოქმედების შესასრულებლად; ფეხები დგას მხრების სიგანეზე და ოდნავ მოხრილია მუხლებში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული, ხელები ოდნავ მოხრილია.

სავარჯიშოები:

1. ადგილზე სწორი მდგომარეობის რამდენჯერმე მიღება.
2. მოძრაობის შემდეგ სწორი დგომის მიღება.
3. სარკის წინ, სწორი დგომის მიღება, შეცდომების გამოსწორება.



ნახ. 171

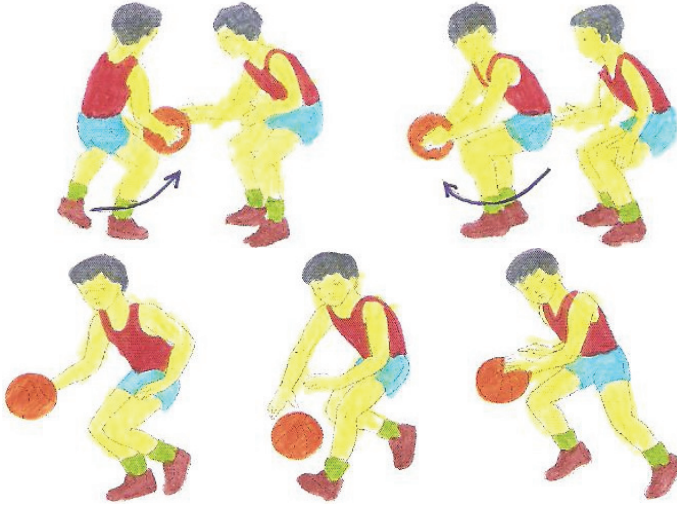
გადაადგილების ხერხები. სირბილი წარმოადგენს მოძრაობის ძირითად საშუალებას. გამოიყენება სახით და ზურგით წინ სირბილი, მიდგმითი ნაბიჯებით.

გადაადგილების ხერხების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. წინ სირბილი მიმართულებისა და სიჩქარის შეცვლით.
2. ზურგით წინ, სირბილი სიჩქარის ცვლილებით.
3. გადაადგილება მარცხენა და მარჯვენა გვერდებზე, მიდგმითი ნაბიჯებით.
4. სირბილი წინ, ზურგით, გვერდულად, სხვადასხვა სავარჯიშოების შესრულებით.

ბურთის მარჯვენა და მარცხენა ხელით ტარება - სრულდება მტყვენის ბიძგისებური მოძრაობებით, იდაყვის სახსარში ხელის მოხრა-გაშლით და თითებით განხორციელებული, მიმართულების მიმცემი, მსუბუქი ბიძგებით. ბურთის ტარება ხდება, გვერდიდან-წინიდან, მცველისგან შორს მყოფი ხელით. ბურთის მიღების შემდეგ, მოთამაშეს შეუძლია გადაადგილდეს, მხოლოდ მისი ტარების შემთხვევაში, რაც მას,

მეტოქის მოტყუებით, მცველის მეურვეობიდან თავის დაღწევის, კალათთან მიახლოების და ტყორცნის განხორციელების საშუალებას აძლევს.

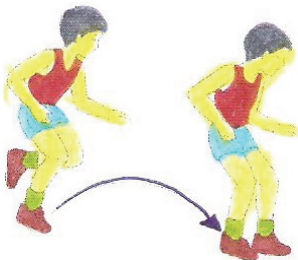


ნახ. 172

ბურთის ტარების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. ბიძგისმაგვარი მოძრაობებით, იატაკიდან, მარცხენა და მარჯვენა ხელების მონაცვლეობით, კალათბურთის ბურთის აღება.
2. ბურთის ტარება მონაცვლეობით: მოძრაობაში და ადგილზე.
3. ბურთის ტარება: ჯდომით, წოლით, ჩაჯდომით მდგომარეობებში.
4. ორი ბურთის ერთდროულად და მონაცვლეობით ტარება.
5. ბურთის ტარება დაბრკოლებების გავლით, სხვადასხვა საგნების შემოვლით.

ნახტომით გაჩერება. გამოიყენება მოძრაობების უეცრად შეწყვეტისას. შეჩერება ხდება ნახტომით, ორივე ფეხზე ერთდროულად ძირს დაშვებით. ამასთან, ერთი ფეხი იდგმება წინ, რაც მოთამაშისათვის დაყრდნობას, დაბლა დაშვებას და შემდგომში სხეულის მყარ მდგომარეობას უზრუნველყოფს.



ნახ. 173

ნახტომით გაჩერების გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. გაჩერება სწრაფად სირბილის შემდეგ.
2. გაჩერება სირბილთან მონაცვლეობით.
3. გაჩერება ბურთის ტარების შემდეგ.
4. მაქსიმალური სიჩქარით სირბილი და უცაბედი გაჩერება.

ბრუნები ბურთით. სრულდება მათზე კონტროლის შესანარჩუნებლად. ბრუნები სრულდება წინ და უკან, მოხრილი საყრდენი ფეხის ტერფის წინა ნაწილზე, მეორე ფეხით წინ ან უკან ნაბიჯით და ტანის მოტრიალებით.

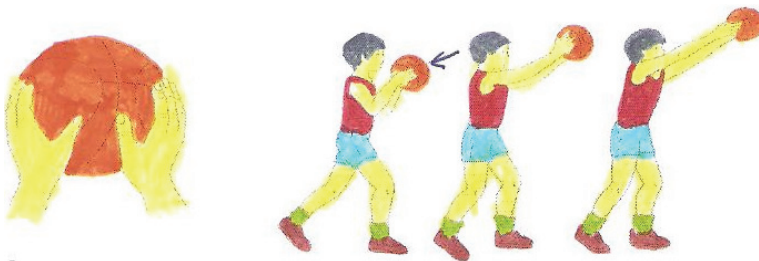


ნახ. 174

ბრუნის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. სირბილი სწრაფი მობრუნებით (მარცხნივ, მარჯვნივ).
2. სირბილი ბურთის ტარებით და ბრუნით.
3. ბრუნ ბურთის ტარების შემდეგ, ზურგით წინ გადაადგილებით.

ბურთის დაჭერა ორი ხელით. ეს არის ბურთის დაჭერა ხელის მტევნებით. გამოფრენილი ბურთის შეხვედრისას, საჭიროა ხელების წინ გაწევა. მტევნები ფართოდ გაშლილი თითებით ქმნიან ძაბრისებერ ფორმას, რომელშიც უნდა ჩაჯდეს ბურთი. ხელისგულების შეხებისას ბურთს იჭერენ თითების წვერებით, ხელებს ხრიან, ბურთს მიიტანენ მკერდთან, იმავდროულად ხრიან ფეხებს.



ნახ. 175

ბურთის დაჭერის სავარჯიშოები:

1. ბურთის კედელზე სროლა და მისი დაჭერა.
2. სხვადასხვა მანძილიდან ბურთის კედელზე სროლა.
3. ასხლეტის შემდეგ ბურთის დაჭერა.
4. ბურთის დაჭერა მეწყვილის ტყორცის შემდეგ.

ადგილიდან ორი ხელით ბურთის გადაცემა მკერდიდან (ნახ. 176) იწყება მოქნევით და ბურთის წრიული მოძრაობით ჯერ ქვემოთ, ხოლო შემდეგ ზემოთ. შემდეგ მტევნებით, ხელების და ფეხების ერთდროულად გაშლით, ბურთი მიემართება წინ. თუ გადაცემა მოკლეა (ანუ მეწყვილე მდებარეობს მოკლე მანძილის მოშორებით), მაშინ ბურთი იგზავნება მხოლოდ მტევნებით, ხელების

სრულად გაშლის გარეშე, ვინაიდან არაა საჭირო დიდი ძალისხმევა იმისათვის, რომ მეწყვილემდე მივიდეს ბურთი.

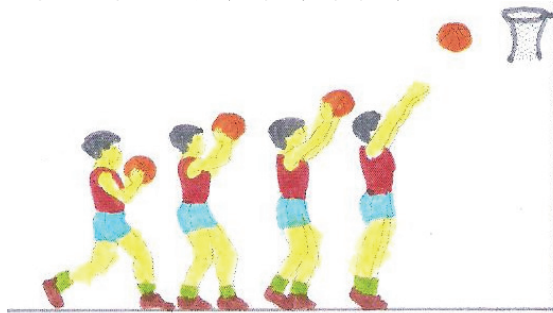


ნახ. 176

ბურთის გადაცემის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. ბურთის ზემოთ აგდება და მისი ორი ხელით დაჭერა.
2. მალა ერთდროულად ორი ბურთის აგდება და შემდეგ მონაცვლეობით დაჭერა.
3. ბურთის დაჭერა მეწყვილის მიერ მისი გადაცემის შემდეგ.
4. სხვადასხვა სიმაღლითა და ძალით ტყორცნა და დაჭერა .

ორი ხელით ბურთის ტყორცნა მკერდიდან (ნახ. 177) მოგაგონებთ მკერდიდან, ორი ხელით, ჩაწოდების ტექნიკას. ბურთი დევს ხელისგულებში. ქვემოდან ზემოთ, წელი, წრიული მოძრაობით ბურთი მიიზიდება მკერდისკენ, შემდეგ ფეხების გაშლით და ხელების წინ-მალა გაშლით, თითების მსუბუქი ბიძგებით ბურთი, მიემართება მაღალ რკალზე, კალათში.



ნახ. 177

ბურთის ორი ხელით ტყორცნის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები:

1. ბურთის ტყორცნა კედლისკენ მაღალ რკალზე.
2. მიზანში ტყორცნა (წრე, გვერგვი, ლენტი).
3. სხვადასხვა მანძილიდან, ბურთის ტყორცნა კალათში.
4. ბურთის ტყორცნა დაბლა დაკიდებულ კალათში.

დაცვითი დგომი. გამოიყენება ყველა სათამაშო გადაადგილებებში. ამასთან ფეხები ძლიერ არის მოხრილი მუხლებში, რაც რბილი, მოსრიალე ნაბიჯების გაკეთების საშუალებას იძლევა, ქუსლიდან წვერზე გადაგორების შესრულებით, ახტომის გარეშე (ხელები მოხრილია და გაშლილია განზე).

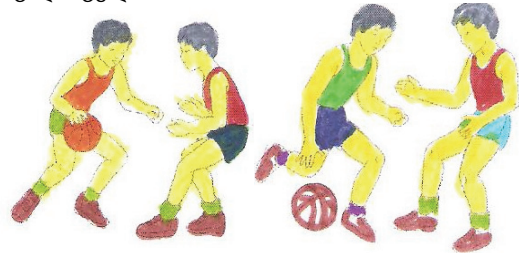


ნახ. 178

ბურთის ტარება ასხლეტის მიმართულებისა და სიმაღლის ცვლილებით. იმისათვის, რომ მოატყუოთ მცველი, მარცხნიდან და მარჯვნიდან, საჭიროა შეატრიალოთ ხელის მტევანი (მარჯვენა მარცხნივ, მარცხენა მარჯვნივ) და ფეხის განზე გადაბიჯებით იატაკზე ასხლეტით გადაიტანოთ ბურთი მარცხენა ხელში, მცველისთვის მხრის მიშვერით - თუ მას ატყუებთ მარცხნიდან, და ბურთის მარჯვენა ხელში გადატანით - თუ მცველს ატყუებთ მარჯვნიდან. მიმართულების ცვლით შესაძლებელია ბურთის სხლეტის სიმაღლის შემცირება. ამისათვის, საჭიროა მუხლების ძლიერ მოხრა, მხრების დაბლა დაწევა და იატაკიდან ასხლეტილი ბურთის დაუყოვნებლივ დახვედრა.



ნახ. 179



ნახ. 180

ორ ნაბიჯში გაჩერება. სრულდება ტარების შემდეგ, მყისიერად მოძრაობით იატაკზე იდგმება ჯერ ერთი ფეხი, შემდეგ მეორე, რომელიც აკეთებს შესაჩერებელ ნაბიჯს და ინარჩუნებს საბოლოოდ სხეულის მყარ მდგომარეობას. უკან მდგომი ფეხი არის საყრდენი (ღერძითი), რომლის ირგვლივაც შესაძლებელია ბრუნების გაკეთება.

ბურთის გამოტაცება თამაშის ერთ-ერთი აქტიური ილეთია. ის ხორციელდება საკუთარი თავისკენ გამოკვრითი ნახტომით და ბიძგით. პირველი ხერხის დროს, ბურთის მიტაცების შემდეგ, მას გამოკვრითი ნახტომით ატრიალებენ, საკუთარი ღერძის ირგვლივ. გამოტაცებისას ბიძგით მკვეთრად უნდა მიაწვეთ, ბურთს გამოტაცებისგან თავისუფალ მხარეს და იმავდროულად შებრუნდეთ, ზურგით მოწინააღმდეგისაკენ.



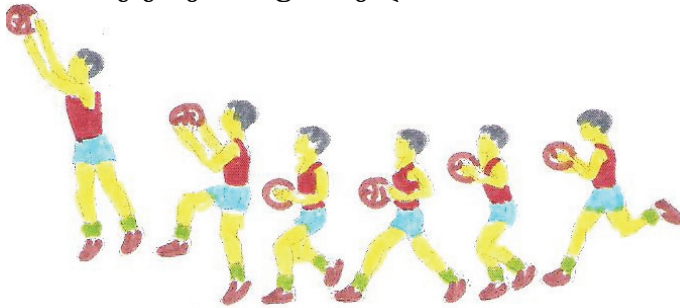
ნახ. 181

ერთი ხელით ჩაწოდება მხარიდან. ამ ილეთს იყენებენ იმისათვის, რათა გაგზავნონ ბურთი დიდ მანძილზე. თავდაპირველად ბურთი უჭირავთ ორ ხელში მკერდის დონეზე, შემდეგ გადააქვთ მხარის ზემოთ მოხრილი, ერთი ხელის (მარჯვენა ან მარცხენა) მტევანზე, იჭერენ მას თავისუფალი ხელით და ოდნავ ატრიალებენ მხრებს (მარჯვნივ ან მარცხნივ, ხელის მიხედვით). ჩაწოდების დროს საჭიროა მკვეთრი შემოტრიალება, ხელების გაშლა, მტევნით ბურთის საჭირო მიმართულებით გაგზავნა.



ნახ. 182

ტყორცნა ტარების შემდეგ. ძალიან ეფექტურია თავდასხმისას, ვინაიდან ხორციელდება ახლო მანძილიდან და მაღალ ნახტომში. ტარების შემდეგ ბურთი უნდა დაიჭიროთ მარჯვენა ფეხით ნაბიჯის გადადგმით და შეასრულოთ ნაბიჯი მარცხენათი. ამ დროს, ბურთი ასწიეთ მაღლა, დამრტყმელი ხელის მტევნისკენ. შემდეგ, მარცხენა ფეხის უკუბიძგებით, შეასრულოთ მაღალი ნახტომი და მტევნის მსუბუქი მოძრაობით, გაგზავნოთ ბურთი კალათში.



ნახ. 183

ადგილიდან ერთი ხელით მხრიდან ტყორცნა. სრულდება საწყისი მდგომარეობიდან — ტერფები ერთ ხაზზე ან მარჯვენა მარცხენაზე წინაა, ფეხები მოხრილია, ბურთი გაჩერებულია მხართან სატყორცნი ხელის მტევანზე, მეორე ამაგრებს მას გვერდიდან-წინიდან. ტყორცნის მომენტში, იმავდროულად ფეხების გასწორებით, ბურთი გააქვთ მაღლა წინ და მტევნის მსუბუქი ბიძგით, გზავნიან მაღალ რკალზე კალათში.



ნახ. 184

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. სად და რომელ წელს შეიქმნა კალათბურთი?
2. რომელ მოძრაობის უნარებს ავითარებს კალათბურთის თამაში?
3. ნებისყოფის რომელ თვისებებს ავითარებს კალათბურთის თამაში?

ფეხბურთი

ფეხბურთი — ერთ-ერთი უძველესი, სპორტული თამაშია, რომელიც წარმოიშვა შუა საუკუნეებში. ფეხბურთის საშობლოდ ითვლება, დიდი ბრიტანეთი. მსოფლიოს საფეხბურთო ორგანიზაცია, ფეხბურთის ფედერაციის საერთაშორისო ასოციაცია (ფიფა), შეიქმნა 1904 წ.-ს პარიზში. აზერბაიჯანის ფეხბურთის ფედერაციის ასოციაცია (აფფა), შეიქმნა 1992 წ.-ს და 1994 წელს, გახდა ფიფას და უეფას წევრი.

თამაშს, წილისწყურის მიხედვით, იწყებს ერთ-ერთი გუნდი მოედნის ცენტრიდან, რომელიც შემოსაზღვრულია წინა და გვერდითი ხაზებით. იგივე ხდება თითოეული გატანილი ბურთის შემდეგ, თამაშის წესების დარღვევისათვის — მეტოქის ხელით ან ფეხით დარტყმისთვის (ან მცდელობისთვის), ფეხის წამოდებისთვის, უხეში თავდასხმისთვის, უკნიდან ხელისკვრისთვის, შეფერხებებისთვის, ხელით თამაშისთვის — ინიშნება საჯარიმო დარტყმა (შეიძლება კარში დარტყმა). საჯარიმო მოედანზე ამ დარღვევებისთვის სჯიან პენალტით (თერთმეტმეტრიანი საჯარიმო დარტყმა კარში). თავისუფალი დარტყმა ინიშნება სახიფათო თამაშისას, მეკარისთვის ბურთის ხელიდან გამოტაცებისას, დროის გაწელვისას, არასპორტულად ქცევისას. აუტი შემოდის გვერდითი ხაზიდან, ხელებით ტყორცნით (მინი-ფეხბურთში - ფეხით). თუ ბურთი მცველისგან ან მეკარისგან გადასცდება კარის ხაზს, ინიშნება კუთხური დარტყმა, რომელიც ხდება მოედნის კუთხიდან, ფეხის დარტყმით. ფეხბურთში, მოთამაშეთა შეცვლების რაოდენობა სამია, ხოლო მინი-ფეხბურთში-შეუზღუდავი.

XX საუკუნის შუარიცხვებიდან, გაჩნდა ახალი თამაში – მინი-ფეხბურთი. ამ თამაშმა დაიწყო ყურადღების მიპყრობა. ამ თამაშის ჩატარება შეიძლება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების დარბაზებშიც და მოედნებზეც. მინი-ფეხბურთის ორგანიზებისას შესაძლებელია მე-19 ცხრილში მითითებული ნორმების გამოყენება.

ცხრილი 19

მოთამაშეთა რაოდენობა	მოედნების, ნაბიჯების ზომები		კარის სიგანე, სიმაღლე, მ.	პერიოდების რიცხვი და თამაშის დრო, წთ.	შესვენების დრო, წთ.	შენიშვნა
	სიგრძე	სიგანე				
2x2	15	7	3/2	4x10	5	V-VI კლასები
3x3	25	15	3/2	4x10	5	
4x4	25	15	3/2	4x15	5	VII-IX კლასები
5x5	40	20	3/2	4x20	5	
11x11	60-70	30-35	7/2,4	2x35	10	

ფეხბურთის მეცადინეობებისას ტრავმების თავიდან ასაცილებლად აუცილებელია დაიცვათ შემდეგი წესები:

1. თამაშის წინ გააკეთოთ მოთელვა.
2. გამოიყენოთ სპეციალური ფეხსაცმელი, ან კედები.
3. სავარჯიშოები ან თამაში ბურთით დაიწყოთ, მხოლოდ, ბურთის გარეშე, წინასწარი ვარჯიშის შემდეგ.
4. იკრძალება სწორი ფეხით საშიში თამაში და დარტყმები, ფეხებში მიგორება, უკნიდან.
5. ფეხების კუნთებში და სახსრებში ტკივილის შეგრძნებისას, თავის

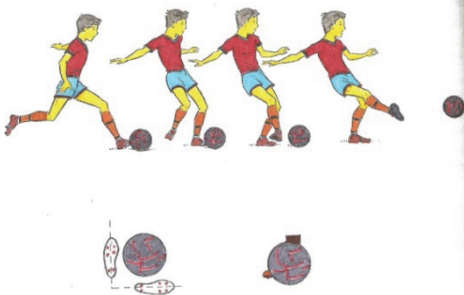
შეუძლოდ გრძნობის შემთხვევაში, უნდა შეწყვიტოთ მეცადინეობები და შეატყობინოთ ამის შესახებ მასწავლებელს (მშობლებს).
6. მეცადინეობების დასრულების შემდეგ, მიიღეთ შხაპი და გამოიცვალეთ.

ფეხბურთი ავითარებს მოძრაობის ყველა უნარს, აყალიბებს ხასიათის ისეთ შტრიხებს, როგორცაა გამბედაობა, ჟინი, მოთმინება, ნებისყოფა. იმავდროულად პიროვნების განვითარება, ფეხბურთის თამაშის დროს, ვლინდება კოლექტიურ მოქმედებებში, როცა მას აქვს უნარი თამაშში ჩადოს მთელი თავისი ძალები და უნარები, გასამარჯვებლად.

გადაადგილებები

თამაშში, ფეხბურთელების გადაადგილების მთავარი საშუალება არის სირბილი. ფეხბურთელის ნაბიჯი უფრო მოკლე და მსუბუქია, თუმცადა, მას უნდა შეეძლოს სპრინტერულად სირბილი მაშინ, როდესაც საჭიროა თავისუფალ ადგილზე სწრაფად გადაადგილება, ბურთის ან მეტოქის დაწევა.

ბურთის ფლობის ტექნიკის შემადგენელი ნაწილებია: ფეხით ბურთის დარტყმა, ბურთის ტარება და მისი გაჩერება. დარტყმებისა და გაჩერებების ძირითადი სახეობების ათვისების შემდეგ, ფეხბურთელებს შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ ზოგიერთ სათამაშო ვარჯიშში, ასევე ითამაშონ მინი-ფეხბურთში.



ნახ.185

ტერფის შიდა მხრით ბურთზე დარტყმები.

ასეთი დარტყმები გამოიყენება ბურთის მოკლე და საშუალო მანძილებიდან, ხოლო კარში ახლო მანძილიდან დარტყმისას. ქვემოთ მდებარე ნახატზე მოცემულია საყრდენი და დასარტყამი ფეხის პირობითი მდებარეობა.

შესრულების ტექნიკა.

ამ დარტყმის შესასრულებლად მუხლში ოდნავ მოხრილ ფეხს დგამენ ბურთის გვერდზე 10-15 სმ მოშორებით მანძილზე. ამ დროს საყრდენი ფეხის ტერფი მიემართება დარტყმის მიმართულებით.

მუხლში ოდნავ მოხრილი დარტყმის შემსრულებელი ფეხი ტრიალდება განზე. დარტყმის დროს ტერფის შუაგული კონტაქტში უნდა იყოს ბურთთან, იმავდროულად ტანი დახრილი უნდა იყოს ბურთისკენ. სპეციალურად უნდა აღინიშნოს, რომ დარტყმა არ შეიძლება განვიხილოთ ცალკე, როგორც მოძრაობა. ის საერთო ვარჯიშიდან, ერთ-ერთი ისეთი ელემენტია, რომელიც არ იპყრობს ყურადღებას.

შენიშვნა. ნახატზე 185 ნაჩვენებია ტერფისა და ბურთის განლაგება ტერფის შიდა ნაწილით დარტყმისათვის მომზადებისა და ამ დარტყმის შესრულების დროს.



ნახ.186

ბურთზე დარტყმა ტერფის შუა ნაწილით

თამაშის დროს:

- გადაცემები საშუალო და გრძელ მანძილებზე;

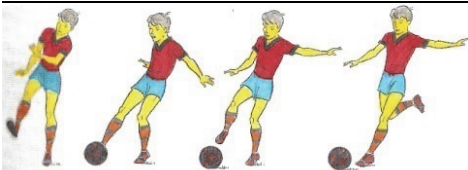
- კარში დარტყმები ამ მანძილებიდან სრულდება ტერფის ზედა ნაწილით.

დარტყმები შეიძლება შესრულდეს ადგილიდან, სიარულისას, სწორხაზოვნად სირბილისას.

შესრულების ტექნიკა.

მუხლში ოდნავ მოხრილი ფეხი იდგმება საყრდენთან ბურთის გვერდით. საყრდენი ფეხის წვერი მიემართება დარტყმის მიმართულებით. მუხლში მოხრილი დასარტყამი ფეხი გაიწევა უკან. შემდეგ სწრაფად გაქნევით ფეხი გამოდის წინ. დარტყმა ხდება ბურთის შუა ნაწილზე. ამ დროს დამრტყმელი ფეხის ტერფი იშლება დაბლა. კოჭ-წვივი იშლება, ტანი იხრება ბურთისკენ.

შენიშვნა. ნახატზე 186 ნაჩვენებია საყრდენი და დასარტყამი ფეხის მდგომარეობა, ბურთთან მიმართებაში.



ნახ.187

დარტყმა ტერფის შიდა ნაწილით.

ეს დარტყმა გამოიყენება თავისუფალი, საჯარიმო, კუთხური, ასევე, ფლანგზე გადაცემისთვის.

შესრულების ტექნიკა.

საყრდენი ფეხი იდგმება ბურთისგან ოდნავ უკან. ტანი იხრება ბურთის გვერდზე, მთელი სიმძიმე გადადის საყრდენ ფეხზე, შემდეგ დასარტყამი ფეხის ტერფი მნიშვნელოვნად ტრიალდება განზე. კოჭ-წვივი იშლება, ტერფის წვერი იმართება. დარტყმა ხდება ბურთის ქვედა ნაწილზე. ასე ხდება ადგილიდან ბურთზე დარტყმა. გარბენიდან ბურთზე დარტყმისას, მოსწავლე დგება 3-4 ნაბიჯით განზე. დარტყმა ხდება გამორბენით, ბურთის რკალზე გაფრენით. *შენიშვნა:* ნახატზე 187 ნაჩვენებია საყრდენი და დასარტყამი ფეხების მდგომარეობა, ბურთთან მიმართებაში.



ნახ.188

ბურთზე დარტყმა ტერფის გარე ნაწილით.

გამოიყენება კუთხურების, საჯარიმოების და კარში დარტყმისას, იმავდროულად ფარულად. ეს დარტყმა იმით განსხვავდება, რომ ბურთი ფრენისას ტრიალით მიფრინავს, ოდნავ გვერდზე.

შესრულების ტექნიკა.

მუხლში ოდნავ მოხრილი საყრდენი ფეხი

იდგმება ბურთიდან ისეთ მანძილზე, რომ დასარტყამ ფეხს არ შეუქმნას დაბრკოლება. დამრტყმელი ფეხი მიემართება ძირს და მთლიანი ფეხი ტრიალდება შიგნით. ტანი იხრება წინ და სიმძიმე გადადის საყრდენ ფეხზე. დარტყმის მომენტში ტერფის შიდა ნაწილი ეხება ბურთს. ამ დარტყმის დროს, ბურთის გაფრენის სიმაღლე დამოკიდებულია, ბურთსა და საყრდენ ფეხს შორის მანძილზე, იმავდროულად, დამრტყმელი ფეხის შიგნით შეტრიალების დონეზე (ნახ. 188).



ნახ.189

ტერფის წვერით დარტყმა. ეს დარტყმა გამოიყენება ძალიან ნისლიანი ამინდის დროს, გრძელ დისტანციებზე გადაცემისას და მეტოქის კარზე შეტევისას.

შესრულების ტექნიკა.

საყრდენი ფეხი იდგმება მიწაზე ბურთის მახლობლად. ტერფის წვერი მიემართება ბურთის მოძრაობის მიმართულებით.

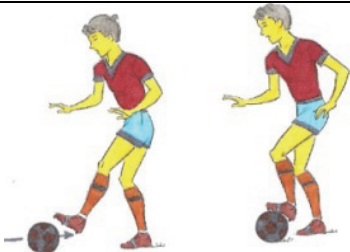
მუხლში მოხრილი, დამრტყმელი ფეხი, საყრდენი ფეხის გვერდით გავლისას, წამიერად სწორდება მუხლში. ტერფის წვერით დარტყმა უნდა მოხდეს პირდაპირ ბურთის შუაში (ნახ.189).



ნახ.190

მოახლოებული ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით. შესრულების ტექნიკა.

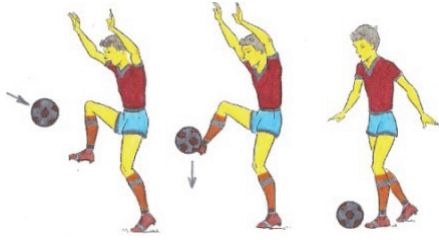
სხეულის სიმძიმე გადადის საყრდენ ფეხზე. ბურთის შემჩერებელი ფეხი მუხლში იხრება, ტერფი ტრიალდება განზე და საყრდენ ფეხთან წარმოიქმნება სწორი კუთხე და მოახლოებულ ბურთთან «შეხვედრისათვის» გამოიწვევა წინ. ბურთთან შეხების მომენტში ძალიან «მსუბუქად» გადადის უკან. ბურთი რჩება მოთამაშის წინ (ნახ.190).



ნახ.191

ტერფის ქვედა ნაწილით შემხვედრი ბურთის გაჩერება. შესრულების ტექნიკა.

ბურთის შემჩერებელი ფეხი იხრება მუხლში, გამოდის მოახლოებული ბურთის მხარეს, სხეულის სიმძიმე გადადის საყრდენ ფეხზე. ბურთის გამჩერებელი ფეხის ტერფი იწვევა მაღლა, ხოლო ქუსლი ეშვება დაბლა. ბურთთან შეხების მომენტში, ტერფი «ფარავს» ბურთს ზემოდან და გვერდიდან. ტერფის ქვედა ნაწილით შეხების მომენტში, მუხლში მოხრილი ფეხი, გაიწვევა უკან. ბურთი დაეჭირება მიწაზე, ტანი ოდნავ იხრება წინ (ნახ.191).



ნახ.192

ზემოდან მოახლოებული ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით.

შესრულების ტექნიკა.

ბურთის გამჩერებელი ფეხი იხრება მუხლში, ტრიალდება განზე, გამოიწევა მაღლა-წინ მოახლოებული ბურთის მხარეს. ბურთთან შეხების მომენტში, უკან გაწეული ფეხი ამცირებს გაფრენის სიჩქარეს. ამ ხერხით აჩერებენ თედობის დონეზე მფრენ ბურთს. უფრო მაღლა მფრენი ბურთები ჩერდება ამავე ხერხით, ნახტომში (ნახ. 192).



ნახ.193

მოთამაშის წინ დაშვებული ბურთის გაჩერება.

შესრულების ტექნიკა.

თუ ბურთი ეშვება მოსწავლის წინ, მისი შეჩერება შეიძლება ტერფის შუა-ზედა ნაწილით. ამ დროს საყრდენი ფეხი იხრება მუხლში, მეორე ფეხიც, ასევე მუხლში მოხრილი, გამოდის წინ-მაღლა, მოახლოებული ბურთის მხარეს. ტერფის ზედა ნაწილით, ბურთთან შეხების მომენტში, გამჩერებელი ფეხი სწრაფი, მსუბუქი მოძრაობით, ძირს დაშვებით ამცირებს ბურთის სიჩქარეს და აჩერებს მას. (ნახ.193).



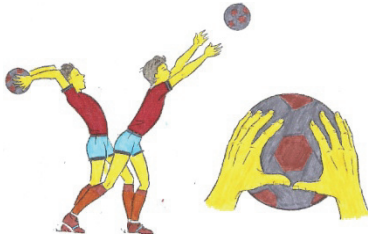
ნახ.194

ბურთის გაჩერება ტერფის შიდა ნაწილით.

ეს ითვლება შესაფერის ხერხად მოწინააღმდეგის მოსატყუებლად.

შესრულების ტექნიკა.

საყრდენი ფეხი იხრება მუხლში, მეორე ფეხი ტრიალდება განზე და ოდნავ აიწევა მაღლა, ბურთის მხარეს. ბურთი «იფარება» ტერფის გარეთა ნაწილით, ტანი იხრება ბურთისკენ (ნახ.194).



ნახ.195

ბურთის გადაგდება. ეს ტექნიკური ხერხი გამოიყენება, გვერდითი ხაზიდან, ბურთის ტარებისას.

შესრულების ტექნიკა.

ბურთს იჭერენ ხელებით, დიდი თითები ეხება ერთმანეთს. ბურთს ისვრიან მინდორში, ფეხების გასწორებით, ტანის მოხრით და ხელების სწრაფი მოძრაობით. ეს ხერხი შეიძლება შესრულდეს ადგილიდან, ნაბიჯიდან, რამდენიმე ნაბიჯის გარბენით. (ნახ.195).

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რომელი ქვეყანა ითვლება ფეხბურთის სამშობლოდ?
2. რა სიტუაციებში ინიშნება საჯარიმო დარტყმები ფეხბურთში?
3. როდის ინიშნება თავისუფალი დარტყმა?
4. რა წესები უნდა დავიცვათ, ფეხბურთში, ტრავმების თავიდან ასაცილებლად?
5. მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს ფეხბურთი?
6. რა არის ფეხბურთის თამაშის პოპულარიზაციის მიზეზები?

ცურვა

ცურვა წარმოიშვა უძველეს დროში და დაკავშირებულია, ადამიანის მიერ, წყლის სივრცის ათვისების აუცილებლობასთან, რათა არ დაიღუპოს არსებობისათვის ბრძოლაში.

ცურვა ითვლება ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის ეფექტურ საშუალებად. ის ადამიანს ეხმარება გახდეს ძლიერი, მარდი, ამტანი, თამამი, თავდაჯერებულად იგრძნოს თავი სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში.

ცურვა ორგანიზმზე გამაჯანსაღებელ ზემოქმედებას ახდენს, ასევე ავითარებს გულსისხლძარღვთა და სასუნთქ სისტემებს; ამყარებს კუნთებს, უზრუნველყოფს სხეულის ჰარმონიულ განვითარებასა და მის სწორ მოყვანილობას; განაწყოფს ორგანიზმს სიცივის ზემოქმედებისა და ტემპერატურის მკვეთრი ცვლებადობისადმი და ა.შ.

თითოეული მოსწავლის ამოცანაა — ისწავლოს კარგად ცურვა

უბედური შემთხვევებისა და ტრავმების თავიდან ასაცილებლად აუცილებელია დაიცვათ შემდეგი **მოთხოვნები და წესები**:

1. იბანაოთ მხოლოდ თქვენთვის კარგად ნაცნობ და ამისათვის დასაშვებ ადგილებში, არ გასცდეთ მონიშნულ საზღვრებს.
2. მეცადინეობებზე მკაცრად დაიცვათ წესრიგი: არ ჰკრათ ხელი ერთმანეთს, არ მოეჭიდოთ ფეხებში, არ გასცეთ ცრუ განგაშის სიგნალები.
3. არ შეიძლება მარტო ცურვის სწავლა, უფროსების გარეშე. ეს მაშინაც კი სამიშია, როდესაც წყალში კარგად გიჭირავს თავი.
4. არ შეიძლება წყალში გადახტომა, თუ არ იცი წყალსაცავის სიღრმე და არ ხარ დარწმუნებული იქ უცხო საგნების არარსებობაში.
5. არ შეიძლება ყვინთვა დიდი ხნით სუნთქვის შეკავებით.
6. გადაცივების ნიშნების გაჩენისას («ბატის კანი», შეციება, ტუჩების გალურჯება) უნდა ამოხვიდეთ წყლიდან და გათბეთ (ენერგიული მოძრაობებით, თბილი შხაპით, მშრალი პირსახოცით გაწმენდით).
7. საჭიროა ისწავლოთ საყრდენი საშუალებებით სარგებლობა (დაფები, წრეები), არ დაკარგოთ საკუთარი თავის ფლობის და პასუხისმგებლობის გრძნობები.
8. არ იცურაოთ შეუძლოდ ყოფნის დროს (სურდო, ხველა).

ცურვისას აუცილებელია გქონდეთ პირადი ნივთები: საცურაო კოსტუმი, რეზინის ქუდი, საპონი, ღრუბელი, პირსახოცი, სავარცხელი; დახურულ საცურაო აუზზე ყოველი მეცადინეობის ჩატარების წინ, უნდა დაიბანოთ შხაპის ქვეშ, საპნით და ღრუბლით; მეცადინეობის შემდეგ გულდასმით უნდა გაიმშრალოთ თავი და განსაკუთრებით ყურები, რათა თავიდან აიცილოთ ანთებითი პროცესი; ბანაობის შემდეგ არ უნდა დარჩეთ სველ ტანსაცმელში, ცხელ დღეებშიც კი. ბუნებრივ წყალსაცავებში ბანაობა შეიძლება არანაკლებ +20° ტემპერატურის წყალში უქარო, მზიან ამინდში, ამასთან ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს +25...26°. წყალში ყოფნის

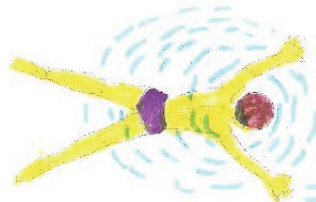
ხანგრძლივობა თანდათან იზრდება (ასაკის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, ამინდის პირობების გათვალისწინებით) 5-10 წთ-დან 30-40 წთ-მდე. მეცადინეობებისათვის საუკეთესო დრო არის დღის პირველი ნახევარი, 10-დან 13 სთ-მდე. ცხელ ამინდში შეგიძლიათ ივარჯიშოთ დღეში 2-ჯერ, დღის მეორე ნახევარში, 16 -დან 18 -სთ-მდე.

ცურვის არმცოდნეებისათვის აუცილებელია წყალში სწორად ქცევის სწავლა, მასში უშიშრად ჩასვლა, ხელებითა და ფეხებით უმარტივესი მოძრაობების შესრულება, ამასთან სხვადასხვა სპორტული ხერხებით ცურვის ელემენტების ტექნიკის გაცნობა.

გაიმეორეთ წყალში ასათვისებელი სავარჯიშოები, «ტივტივას» (ნახ.196), «მედუზას», «ვარსკვლავის» გამოყენებით (ნახ.197), მკერდზე სრიალი, სახით ნაპირისკენ დგომით (ნახ.198), ზურგზე სრიალი, ნაპირისკენ ზურგით დგომით (ნახ.199).



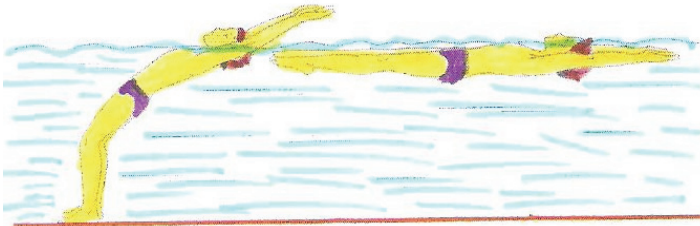
ნახ.196



ნახ.197



ნახ.198



ნახ.199

საკონტროლო ტესტები

ცხრილი 20

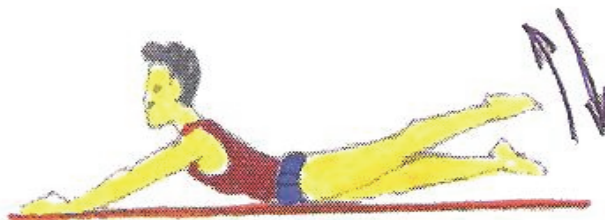
სავარჯიშოები	ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილებელი
1. თავით წყალში ჩაფლობა, თვალების გახელვა, რაოდ. _____ჯერ.	8	7-4	3
2. «ტივტივა» წმ.	15	14—6	5
3. გასვლა წყალში, რაოდ-ბა _____ჯერ.	20	19-11	10
4. «ვარსკვლავი» მკერდზე უძრავ მდგომარეობაში, წმ.	15	14-6	5
5. სრიალი, მკერდზე, ხელები წინ, ზურგზე, ტანის სიგრძეზე, მეტრი.	9 7	8-6 6-4	5 3
6. ცურვა. ხელებისა და ფეხების ერთდროულად ან მონაცვლეობით, მოსმითი მოძრაობების შესრულება. მეტრი. მკერდზე. ზურგზე.	19-15 15-11	14-11 10-8	10 7
7. ცურვა გამარტივებული ხერხით, 25მ, დროის აღრიცხვის გარეშე.	მკერდზე.	მკერდზე და ზურგზე.	ზურგზე.

ცურვის ძირითადი ხერხების ტექნიკა

კროლი მკერდზე - ცურვის ყველაზე სწრაფი და პოპულარული, სპორტული ხერხია. მას ახასიათებს ხელებითა და ფეხებით ცვალებადი, სიმეტრიული მოძრაობები. ამოსუნთქვა სრულდება წყალში. ცურვის ეს ხერხი გამოიყენება წყლის დაბრკოლებების გადასალახავად, ჩადირულების გადასარჩენად.

მკერდზე ცურვის ტექნიკის შესასწავლი სავარჯიშოები:

1. საწყ. მდ., დაწეპით მკერდზე, ხელები გასწიეთ წინ, თავი დასწიეთ დაბლა. წამოიწიეთ თეძოებზე და ხელების მტევნების ყურებით, შეასრულეთ სწრაფი, მონაცვლეობითი მოძრაობები, როგორც კროლში.

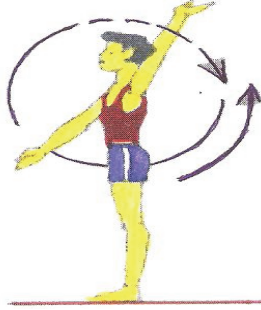


ნახ.200

2. იგივე, მაგრამ ერთი ხელი წინაა, მეორე ტანის გასწვრივ.

3. იგივე, მაგრამ ფეხების მოძრაობით, სუნთქვისას თავი მიატრიალეთ გვერდზე, ყურით მიეყრდენით წინ გაწეულ ხელს.

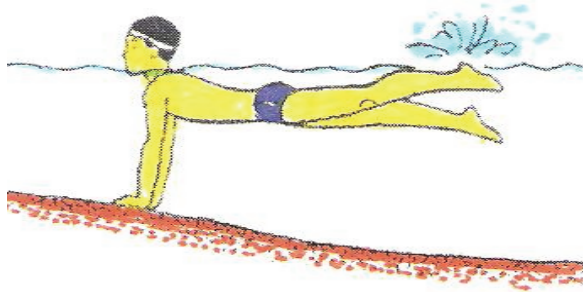
4. საწყ. მდ., დგომი, ერთი ხელი ზემოთ, მეორე თეძოსთან, წრიული მოძრაობები ხელებით, წინ («წისქვილი წინ») (ნახ.201).



ნახ.201

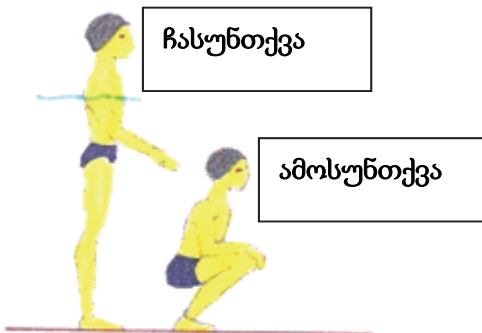
წყალში :

1. საწყ.მდ. – მკერდზე წოლით მდგომარეობაში, დაეყრდენით ხელებით ფსკერს (ბორტს), შეასრულეთ მოძრაობები ფეხებით, კროლით. ისუნთქეთ თავისუფლად (ნახ.202).



ნახ.202

2. იგივე, მაგრამ თავი ჩაყავით წყალში, სუნთქვა შეიკავეთ (ნახ.203)



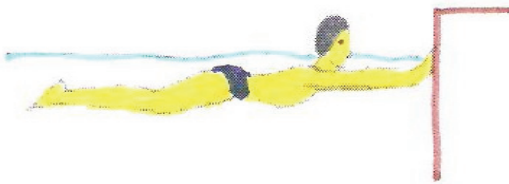
ნახ. 203

3. იგივე, მაგრამ ამოსუნთქვა სრულდება წყალში. ჩასუნთქვისათვის თავი ასწიეთ ზემოთ ან შეატრიალეთ. (ნახ.204).



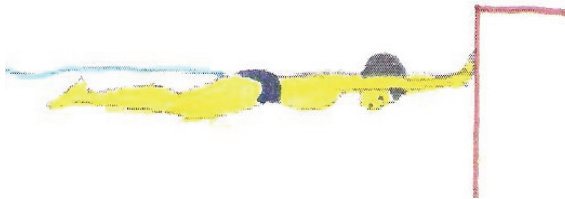
ნახ.204

4. საწყ. მდ. – ბორტზე მოჭიდებით, მიიღეთ კროლის მდგომარეობა, შეასრულეთ მოძრაობები ფეხებით. გაიმეორეთ რამდენჯერმე (ნახ.205).



ნახ.205

5. იგივე, მაგრამ ამოსუნთქვა სრულდება წყალში (ნახ.206).



ნახ.206

კროლის ტექნიკის გასაუმჯობესებლად, აუცილებელია, მკერდზე ცურვისას, შემდეგი დავალებების შესრულება:

1. განახორციელეთ ჩასუნთქვა, მხოლოდ კროლში, მოსმითი მოძრაობების შესრულების შემდეგ;
2. ჩასუნთქვის დროს, არ ამოატრიალოთ თავი წყლიდან, არ შეატრიალდეთ გვერდულად;
3. შეასრულეთ მოსმითი მოძრაობები არა გვერდზე, არამედ თქვენს ქვემოთ;
4. ფეხის მუხლში მოუხრელად, იმუშავეთ ფეხებით, თემოებიდან.

კროლის ტექნიკის გასაუმჯობესებლად, აუცილებელია, ზურგზე ცურვისას, შემდეგი დავალებების შესრულება:

1. ზურგზე წოლით მდგომარეობაში წამოსწიეთ მუცელი ზემოთ;
2. მოუსვით ხელები თეძომდე და ამოსწიეთ ხელები წყლიდან, თეძოს მახლობლად;
3. მოსმის დროს ხელები ღრმად არ ჩაფლოთ წყალში;
4. იმუშავეთ ფეხებით თეძოებიდან ისე, რომ წყალში არ მოსჩანდეს მუხლები;
5. დაჭიმეთ და მოადუნეთ სხეულის კუნთები, ზურგზე და მკერდზე ცურვისას.

საკონტროლო ტესტი

შეფას. სავარჯიშო.	ძალიან კარგი	კარგი	დამაკმაყოფილებელი
25 მ გაცურვა ბიჭები გოგონები	კროლი მკერდზე	შერეული	თავისუფალი

კითხვები და დავალებები თემის მიხედვით:

1. რისთვისაა აუცილებელი ცურვის ცოდნა?
2. მოძრაობის რომელ უნარებს ავითარებს ცურვა?
3. ნებისყოფის რომელ თვისებებს აყალიბებს ცურვა?
4. ცურვის რომელი ხერხები იცით?

გამოყენებული ლიტერატურის ჩამონათვალი

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin əmri, 963 №-li, 2 iyun, 2011-ci il.
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə, ”Müəllim” nəşriyyatı, Bakı -2012
6. İnsan anatomiyası atlası. V.Şadlinski, Ş.Qasımov, N.Mövsumov. ”Müəllim” nəşriyyatı, Bakı-2012.
7. Üzgüçülük.Dərs vəsaiti. Bakı 2011. “Propolis” nəşriyyatı.
8. «ფიზიკური კულტურის თეორია და მეთოდოლოგია»
ლ.პ. მატვეევ, «ფიზკულტურა და სპორტი», მოსკოვი 1991.
9. ფიზიკური აღზრდის კომპლექსური პროგრამა. ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებების პროგრამა. 1-11 კლასები. მოსკოვი 2010.
10. ფიზიკური კულტურა 5-6-7 კლასები. ვ.ი.ლიახი. მოსკოვი 2010.
11. ფიზიკური კულტურა სკოლაში. Feniks 2009
12. “Sport and scienci” N 5/2012. Bulgaria. səh 163
13. მუსიკალური ნაწარმოები და სახვითი ხელოვნება, როგორც ნეგატიური ენთრაპია ბიოლოგიური სისტემებისათვის. A.Abıyev, A. Məmmədov .
14. ანატომია და სპორტული მორფოლოგია. ბ. ნიკიტიუკი, ა. გლადიშევა. «ფ და ს» მოსკოვი 1989.

FİZİKİ TƏRBİYƏ

6

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslik (gürcü dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəllif: **Firat Hüseynov**

Elmi redaktor: **Ç. Hüseynzadə**

Redaktor: **T. Əliyeva**

Rəssamlar **N. Əliyeva, Q. Əhmədov**

Dizayner: **S. Yüzbaşov**

Korrektor: **E. Tofiqqızı**

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 Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2013 - 754

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Format 70x100 1/16. Ofset çap. Ofset kağız 70 qr.
Fiziki çap vərəqi 10 ç.v. Tiraj .

«XXI» Yeni nəşrlər evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

