ეროვნული სასწავლო გეგმებისა
და შეფასების ცენტრი
NATIONAL CURRICULUM AND
ASSESSMENT CENTRE

საქართველოს
განათლებისა და
მეცნიერების
სამინისტრო

გზამკვლევების კრებული

სპორტის სახეობებში

ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებისთვის

(VII – XII კლასები)

თბილისი, 2010

UDC (უაკ) 796 (072)
ს-776

პროექტის ხელმძღვანელი: **ქეთევან ქობალია** – ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრის სპორტისა და ფიზიკური განათლების ექსპერტი

პასუხისმგებელი რედაქტორი: **მამია ტუღუში** – ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორი; სპორტის დამსახურებული მუშაკი

ავტორთა ჯგუფი:

რ. ვაწაძე
ბ. მაჩაბლიშვილი
ა. კაზანჯიანი
ი. მირიანაშვილი
გ. გიკაშვილი
ჯ. ძაგანია
ზ. კაკაბაძე
გ. ჭუმბურიძე
თ. ბენდიაშვილი
ზ. ქაცარავა
ი. გონაძე
რ. კუდაშვილი
ა. დავიდოვი
თამარ მეტრეველი
ბ. ჯანელიძე
დ. გურგენიძე
გ. მაჭარაშვილი
ნ. გოგოლაური
ი. იმერლიშვილი
ვ. ზამთარაძე
დ. კვინიკაძე
გ. რატიშვილი
ო. იაძე
გ. ყაყიჩაშვილი
პ. ჭელიძე
მ. ტუღუში
თ. ცომაია
ა. ცომაია
ლ. სერგოვანცევი
მ. მნათობიშვილი
ნ. ფერაძე
ი. მიჟულინა
მ. ერაგინა
ა. ბუძიშვილი
ვ. კოპაძე
ი. ჯაფარიძე
ნ. ფალიანი
თემურ მეტრეველი

ტექნიკური რედაქტორი: **მანანა ბალიაშვილი**
დიზაინერ-დამკაბადონებელი: **მაკა ცომაია**

ISBN 978-9941-0-2727-7

ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი
© მოცემული პუბლიკაციის ტექსტის გამოყენება დაშვებულია მხოლოდ არაკომერციული მიზნებისთვის, წყაროს მითითებით

სარჩევი

წინასიტყვაობა 4

სათამაშო სახეობები 5

1. ფეხბურთი 5
2. კალათბურთი 12
3. ფრენბურთი 18
4. ხელბურთი 28
5. რაგბი 40
6. ჩოგბურთი 49
7. მაგიდის ჩოგბურთი 55
8. ბადმინტონი 61
9. ბალახის ჰოკეი 69
10. ჭადრაკი 74

ორთაბრძოლის სახეობები 80

11. ქართული ჭიდაობა 80
12. ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა 87
13. თავისუფალი ჭიდაობა 96
14. ჭიდაობა ძიუდო 103
15. ჭიდაობა სამბო 115
16. აღმოსავლური ორთაბრძოლები 124

ინდივიდუალური სახეობები 132

17. მძლეოსნობა 132
18. სპორტული ტანვარჯიში 143
19. მხატვრული ტანვარჯიში 154
20. სპორტული აკრობატიკა 161
21. სპორტული აერობიკა 171
22. ცურვა 178
23. სათხილამურო სპორტი 188
24. ფიგურული ციგურაობა 195
25. სპორტული ცეკვები 199
26. თანამედროვე ცეკვები 211

წინასიტყვაობა

სპორტმა დღეს საზოგადოების ცხოვრებაში დიდი ადგილი დაიკავა და თავისი მრავალმხრივი მნიშვნელობით საზოგადოებრივ მოვლენად იქცა. მას მრავალი ფუნქცია აკისრია: ჯანმრთელობის განმტკიცება, სიცოცხლისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ფორმირება და სრულყოფა, რაციონალური ტანადობის ჩამოყალიბება, პიროვნული თვისებების აღზრდა, სპორტში დამოუკიდებელი მეცადინეობისადმი მყარი ინტერესებისა და ჩვევების ფორმირება და სხვა. ამასთან სპორტი მავნე ჩვევების /ხულიგნობა, ნარკომანია, ალკოჰოლის მოხმარება/აღმოფხვრის ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა. ამდენად, ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში ახალი საგნის „სპორტი"-ს დანერგვა ხელს შეუწყობს მოსწავლეთა მოტივაციას, მათ ჩართულობას სპორტულ აქტივობაში, ასევე განსაკუთრებული ნიჭის მოსწავლეების გამოვლენას და მათ დროულ ჩართვას სპორტულ ცხოვრებაში.

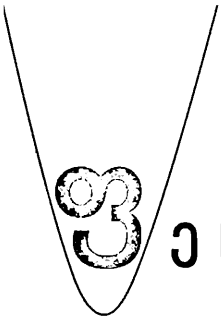
სკოლებში შესატანი არჩევითი სპორტის სახეობები ითვალისწინებს როგორც სათამაშო სახეობებს, ასევე ორთაბრძოლებსა და ინდივიდუალურ სპორტის სახეობებს. სპორტის ფედერაციების წამყვანი სპეციალისტებისა და ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორ-მასწავლებლების მიერ სპორტის ყველა სახეობისათვის შედგენილი იქნა სასწავლო პროგრამები. სასწავლო მასალა გაწერილია კლასების მიხედვით და დაცულია სწავლების დიდაქტიკური პრინციპები, განსაკუთრებით თანდათანობისა და მისაწვდომობის პრინციპი. სპორტული მეცადინეობის პროცესში მოძრაობითი საქმიანობის ფორმების გართულებასთან ერთად იზრდება მოძრაობათა დაუფლებისათვის საჭირო სპეციალურ ვარჯიშთა ხვედრითი წონა, ხოლო ორგანიზმში მიმდინარე დადებითი ცვლილებების დონე დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის პროპორციულია.

ავტორთა მიერ პროგრამის შედგენისას გათვალისწინებული იყო მოსწავლეთა ანატომიური, ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური თავისებურებები, რაც მწვრთნელ-მასწავლებლებს მისცემს საშუალებას ჩასწვდეს მოცემული მასალის აქტუალობას და მიზანშეწონილად გამოიყენოს იგი სწავლების პროცესში.

ღრმად გვწამს, რომ თუ მოსწავლე აითვისებს სასწავლო მასალას, მას შეეძლება გამომუშავებული მოტორული უნარ-ჩვევების დამოუკიდებლად გამოყენება.

ცხადია, რომ მოცემული პროგრამა ვერ იქნება დაზღვეული გარკვეული ხარვეზებისაგან. ამიტომ სიამოვნებით მივიღებთ ყველა შენიშვნასა და რჩევას და გავითვალისწინებთ ჩვენს სამომავლო მუშაობაში.

მამია ტუღუში
პროფესორი,
სპორტის დამსახურებული მუშაკი



სათამაშო სახეობები ეხბურთი

ავტორები:
რევაზ ვაწაძე
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
სპორტის ფაკულტეტის ასისტენტ-პროფესორი,
საქართველოს სპორტის დამსახურებული მუშაკი
გიჭიკო მაჩაბლიშვილი
საქართველოს სპორტის დამსახურებული მუშაკი

შესავალი

ფეხბურთი – მოსახლეობის ფართო ფენების ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცების თვალსაზრისით სპორტის სხვა სახეობათა შორის ყველაზე უფრო ხელმისაწვდომი საშუალებაა. ჩვენს ქვეყანაში ფეხბურთი ძალზე პოპულარულია. იგი ათლეტური თამაშია და ხელს უწყობს ისეთი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, როგორიცაა სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა, მოქნილობა და სიმარჯვე. ფეხბურთის თამაშის არსი – ესაა ბრძოლა ორ გუნდს შორის, რომელთა მოთამაშეებს აერთიანებთ საერთო მიზანი – გამარჯვების მოპოვება. გამარჯვებისაკენ სწრაფვა ავითარებს კოლექტიურ მოქმედებებში მონაწილეობის აუცილებელ უნარ-ჩვევებს, ურთიერთდახმარებისა და მეგობრობის გრძნობას.

იმდენად, რამდენადაც საწვრთნელი მეცადინეობები და თამაშები პრაქტიკულად მიმდინარეობს მთელი წლის განმავლობაში და თანაც სრულიად განსხვავებულ კლიმატურ და მეტეოროლოგიურ პირობებში, ეს თამაში ხელს უწყობს ფიზიკურ წრთობას, ორგანიზმის წინააღმდეგობისუნარიანობის ამაღლებას და ადაპტაციური შესაძლებლობების გაფართოებას.

ფეხბურთის წარმოშობის შესახებ არსებული წყაროები დღეს ზუსტი დასკვნების გამოტანის საშუალებას არ იძლევა. მიუხედავად ამისა, არსებობს ამ საკითხთან დაკავშირებით ჩამოყალიბებული შეხედულებები. ბევრი სპეციალისტი დღევანდელი ფეხბურთის წინაპ-

რად ძველ რომაულ თამაშს – „გარპასტუმ„-ს მიიჩნევს. ფეხბურთის ისტორიის ახალი ეტაპი XIX საუკუნეში იწყება. თავდაპირველად ბურთის ფეხით თამაში გავრცელებას იწყებს ინგლისის კოლეჯებსა და უნივერსიტეტებში. პირველი მცდელობა თამაშის ერთიანი წესების შესაქმნელად ეკუთვნოდა კემბრიჯის საფეხბურთო კლუბს, რომლის გამოცემაც 1848 წელს გადაწყდა, მაგრამ, სამწუხაროდ, ეს წესები დაიკარგა. ჩვენამდე მოღწეულია თამაშის პირველი წესები, რომლებიც 1863 წლის 8 დეკემბერს გამოქვეყნდა და 13 პარაგრაფისაგან შედგებოდა. XIX საუკუნის 80-იან წლებში ფეხბურთი გავრცელებას იწყებს ევროპაში: 1875 წლიდან – ჰოლანდიაში, ოდნავ მოგვიანებით – დანიაში, 1982 წლიდან. – შვეიცარიაში, 1890 წლიდან – ჩეხეთში, 1894 წლიდან – ავსტრიაში.

1904 წელს შეიქმნა ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაცია – ფიფა, მის პარალელურად 1954 წლიდან ფუნქციონირებს ევროპის საფეხბურთო კავშირი – უეფა. 1900 წელს ფეხბურთი შეტანილი იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, თუმცა პირველი ტურნირი 1908 წელს ჩატარდა. 1930 წლიდან ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ ტარდება მსოფლიო ჩემპიონატი ეროვნულ ნაკრებ გუნდებს შორის.

საქართველოში ფეხბურთის თამაში ჩაისახა XIX საუკუნის მიწურულში, ერთი მხრივ – ბათუმსა და ფოთში, მეორე მხრივ – თბილისში. 1907 წლის 23 თებერვალს თბილისში გაჩნდა პირველი ოფიციალური გუნდი „კომეტა“, რომელსაც ჰქონდა თავისი ფორმა, სახსრები, მოედანი და წესდება. ერთი წლის შემდეგ საზოგადოება „კომეტამ“ თამაშის წესები გამოსცა, 1912 წელს კი ჩატარდა ქალაქის პირველი ჩემპიონატი. 1913 წელს ბათუმელმა ფეხბურთელებმა პირველი საქალაქთაშორისო მატჩი გამართეს ფოთში. იმავე წლებში ფეხბურთმა მტკიცედ მოიკიდა ფეხი სოხუმში. 1915 წელს ქუთაისში შეიქმნა პირველი გუნდი „მერცხალი“. 1924 წელს პრესაში გამოქვეყნებული მონაცემებით საქართველოში 120 გუნდი არსებობდა.

1936 წელი ღირსშესანიშნავია ქართული ფეხბურთის ისტორიაში. მწყობრში ჩადგა „დინამოს“ ახალი სტადიონი შესანიშნავი ბაღახის საფარით. 1928-1936 წლებში საქართველოს ნაკრები გუნდი ზედიზედ იგებდა ამიერკავკასიის რესპუბლიკების ფეხბურთელთა ტურნირებს. 1936 წელი ქართული ფეხბურთის მატიანეში ასევე შევიდა, როგორც ახალი ტრადიციის – საქართველოს თასის გათამაშების დაბადების წელი. ამავე წლიდან საქართველოს ფეხბურთელები ყველა უდიდესი საკავშირო შეჯიბრების უცვლელი მონაწილეები არიან. საკავშირო თუ საერთაშორისო ასპარეზობებში ქართული ფეხბურთის ღირსებას წარმატებით იცავდნენ: ბ. პაიჭაძე, შ. შავგულიძე, ძმები ბერძენიშვილები, გ. ჯეჯელავა, გ. გაგუა, ა. ღოღობერიძე, ვლ. მარღანია, გ. ანთაძე, გ. ჩოხელი, ს. კოტრიკაძე, შ. იამანიძე, ვლ. ბარქაია, ზ. კალოევი, კ. ასათიანი, ძმები მაჩაიძეები, მ. ხურცილავა, მ. მესხი, ს. მეტრეველი, რ. ძოძუაშვილი, ა. ჩივაძე, დ. ყიფიანი, თ. სულაქველიძე, გ. კეტაშვილი, ვ. დარასელია, ძმები არველაძეები და სხვა მრავალი.

წარმატებათა გვირგვინი იყო ევროპის ქვეყნების თასების მფლობელთა თასის მოპოვება 1981 წელს დიუსელდორფში (გერმანია) გამართულ ფინალურ მატჩში. თბილისის „დინამოს“ მიღწევები მარტო „დინამოს“ დამსახურება არ ყოფილა. ეს იყო მთელი ქართული ფეხბურთის გამარჯვება, რამდენადაც მის შემადგენლობაში თავს იყრიდნენ რეგიონებიდან ჩამოსული ფეხბურთელები და თბილისის „დინამო“ მთლიანობაში ჩვენი ფეხბურთის ფლაგმანს წარმოადგენდა. თბილისის „დინამო“ ორჯერ გახდა საბჭოთა კავშირის ჩემპიონი (1964 წ., 1978 წ.), ხუთჯერ – ვერცხლის მედლების მფლობელი, თორმეტჯერ – ბრინ-

ჯაოს მედლების მფლობელი; ორჯერ დაეუფლა საბჭოთა კავშირის თასს (1976 წ., 1979 წ.) და შვიდჯერ ითამაშა საბჭოთა კავშირის თასის გათამაშების ფინალში.

საბჭოთა კავშირის ფეხბურთის ფედერაციიდან გამოსვლისა და საკავშირო შეჯიბრებებში მონაწილეობაზე უარის თქმის შემდეგ, საქართველოს ფეხბურთის დამოუკიდებელი ფედერაციის შექმნასთან ერთად, წამოიჭრა ევროპისა (უეფა) და საერთაშორისო (ფიფა) ორგანიზაციების მიერ მისი აღიარების საკითხი, რის გარეშეც ჩვენი გუნდების საერთაშორისო გასვლებზე ფიქრიც კი შეუძლებელი იქნებოდა. 1992 წლის ივლისში, ციურიხში ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის აღმასრულებელი კომიტეტის სხდომაზე დადგინდა: საქართველოს ფეხბურთის ფედერაცია მიღებულ იქნას ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის წევრად. სამწუხაროდ, საქართველოს გუნდები საერთაშორისო ტურნირებში რამდენადმე მნიშვნელოვანი წარმატებებით ვერ დაიკვეხნიან, თუ მხედველობაში არ მივიღებთ ცალკეულ მატჩებში გამარჯვებებს.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ბურთის გაჩერებისა და დარტყმების ძირითადი ხერხების შესწავლა;
2. უძრავ და მოძრავ ბურთებზე სხვადასხვა ხერხით დარტყმები;
3. ცრუ მოძრაობები;
4. ბურთის გაჩერების ტექნიკის შესწავლა;
5. ბურთის კენწვლა.

VIII კლასი

1. ბურთის ტარება ფეხის წვერით;
2. მოედანზე და 60 სმ-იან დერეფანში ბურთის ტარება სიარულსა და რბენაში ფეხის შენაცვლებით;
3. ბურთის დაბალი გადაცემები სხვადასხვა ხერხით, პარტნიორებს შორის;
4. არეკნილი ბურთის ტერფის ძირით და ტერფის შემაღლების შუა ნაწილით გაჩერება;
5. ბურთის დარტყმა და გაჩერება;
6. მეკარის თამაშის ტექნიკის შესწავლა.

IX კლასი

1. ბურთის დაბალი გადაცემები წყვილებში, წინასწარი გაჩერებით;
2. ბურთის ტარება ზიგზაგისებურად ნელ ტემპში და აჩქარებით;
3. ბურთის ტარება მოედნის განსაზღვრულ მონაკვეთზე, მოძრაობის მიმართულების ცვლით;
4. ბურთის ტარება წრეზე, შუალედური აჩქარებით და „რვიანისებურად";
5. ბურთის აუტიდან და კუთხურიდან შემოგდება.

X კლასი

1. პარტნიორის მიერ გამოგორებული ბურთის დარტყმა კარებში;
2. ბურთის თავით დარტყმა შუბლის შუა ნაწილით, პარტნიორის მიერ მარჯვნიდან და მარცხნიდან გამოგორებული ბურთის დარტყმა კარების მიმართულებით;
3. ცრუ მოძრაობები, ნელი რბენის შემდეგ უეცარი გაჭრა წინ და გვერდებზე, იგივე უეცარი ვარდნით გვერდზე;
4. ბურთის ჩაჭრა და შეტევის წამოწყება.

XI კლასი

1. წინ მდგომი პარტნორის მიერ მოწოდებულ ბურთზე დარტყმა გამორბენიდან, კარებში სიზუსტეზე;
2. ბურთის წართმევა ფეხიდან;
3. წყვილებს შორის ბურთის გადაცემა ერთი შეხებით;
4. ბურთის გადაცემა „კვადრატში" ერთი შეხებით;
5. ცრუ მოძრაობების (ფინტების) შესწავლა.

XII კლასი

1. ბურთის წართმევა, მოწინააღმდეგის მხარში მხრის გაკვრით;
2. ადგილზე და მოძრაობაში პარტნიორებს შორის ბურთის გადაცემა ერთი შეხებით;
3. ბურთის წართმევა ფეხიდან გაგდებინებითა და ვარდნით;
4. ბურთის ტანით დაფარვა;
5. დაცვითი და შეტევითი თამაშის ტექნიკის შესწავლა.

ტექნიკური მომზადება

გადაადგილების ტექნიკა: რბენა, ზურგით წინ, გადაჯვარედინებული ნაბიჯებით, რკალებით.

ხტომები: ზევით – მარჯვნივ, ზევით – მარცხნივ, გამორბენიდან ცალ ფეხზე არეკნით.

ბრუნები: გადაბიჯებითა და წახტომით.

რბინის დროს გაჩერებები ვარდნით, წახტომით, ბურთის ფეხით დარტყმა *მხტუნავ-* და *მფრენარე-ბურთზე.* დარტყმები ტერფის შიდა და ტერფის შემაღლების შუა ნაწილებით, დარტყმა სიზუსტეზე კარებში, პარტნიორის მიმართულებით.

ბურთის თავით დარტყმა: წახტომში, ადგილიდან, გამორბენიდან მფრენარე ბურთის დარტყმა შუბლის შუა ნაწილით, დარტყმა შუბლის შუა ნაწილით ნახტომის გარეშე ადგილიდან და გამორბენიდან სიზუსტეზე: კარებში, პარტნიორის მიმართულებით.

ბურთის გაჩერება ტერფის შემაღლების შუა ნაწილით, მომზადება შემდგომი მოქმედებებისათვის და ბურთის დაფარვა სხეულით.

ბურთის ტარება ტერფის შემაღლების შიდა და გარე ნაწილებით, მიმართულების, სიჩქარის ცვლით, მოძრავ პარტნიორებს შორის.

ცრუ მოძრაობები – ფინტი: მოწინააღმდეგისათვის ფეხებიდან ბურთის ართმევა, ტანით ცრუ მოძრაობების ჩვენება ერთ მხარეს, ხოლო მოძრაობის დაწყება მეორე მხარეს.

ბურთის წართმევა: მოწინააღმდეგისათვის ბურთის წართმევა მხარში მხრის გაკვრით.

ბურთის შემოგდება: ბურთის შემოგდების სწორი მოძრაობის შესრულება ნაბიჯით. ბურთის შემოგდება სიზუსტეზე ან მოძრაობაში მყოფი პარტნიორისათვის.

მეკარის თამაშის ტექნიკა: ძირითადი დგომი, კარში გადაადგილება უბურთოდ მიდგომით, გადაჯვარედინებული ნაბიჯებით, ნახტომებით, ბურთის დაფარვა მოწინააღმდეგისაგან. მუცლის არეში ან მკერდის სიმაღლეზე და ოდნავ გვერდზე დარტყმული ბურთის დაჭერა ნახტომში ან ნახტომის გარეშე. მგორავი ან ოდნავ გვერდზე დაბალ მფრენარე ბურთის დაჭერა ვარდნით ან ვარდნის გარეშე. მაღალი, ოდნავ გვერდზე მფრენარე ბურთის დაჭერა წახტომით ან მის გარეშე. ორი ხელით ბურთის უკუგდება ადგილიდან ხტომში ან ხტომის გარეშე. ბურთის ფეხით წართმევა, ბურთის წართმევა ზედაპირიდან (უძრავად დადებული ბურთის).

ᲢᲐᲥᲢᲘᲙᲣᲠᲘ ᲛᲝᲛᲖᲐᲓᲔᲑᲐ

ᲗᲐᲕᲓᲐᲡᲮᲛᲘᲡ ᲢᲐᲥᲢᲘᲙᲐ

ინდივიდუალური მოძრაობა ბურთით. ბურთის დარტყმის ყველაზე უფრო რაციონალური ხერხების გამოყენება, ბურთის ტარება, გაჩერება, მიმართულების, ტრაექტორიის, ბურთის ფრენის სისწრაფისა და მოწინააღმდეგეთა განლაგების მიხედვით. სხვადასხვა სახის შემოვლის გამოყენება (სისწრაფისა და მიმართულების ცვლით) სათამაშო სიტუაციაში.

ინდივიდუალური მოქმედებები უბურთოდ. მოთამაშეთა სწორი განლაგება მცირე მოედანზე შეზღუდული შემადგენლობით (3X3, 4X4, 5X5, 6X6) შეტევისას. თავდასხმითი ფუნქციების შესრულება, პარტნიორისა და მოწინააღმდეგის მოქმედებებზე შესაბამისი რეაგირების უნარის გამომუშავება.

გუნდური მოქმედებები. პარტნიორისათვის ფეხებში ზუსტი და დროული გადაცემა (თავისუფალ ადგილას, დასარტყმელად) ორი, სამი, პარტნიორის ურთიერთშეთანხმებული მოქმედება მარტივი კომბინაციების – საწყისი, კუთხური, საჯარიმო და თავისუფალი დარტყმებისას, ბურთის შემოგდების დროს.

ᲓᲐᲪᲕᲘᲡ ᲢᲐᲥᲢᲘᲙᲐ

ინდივიდუალური მოქმედება. მოთამაშეთა სწორი განლაგება მცირე მოედანზე შეზღუდული შემადგენლობით თამაშისას. დამცველების მიერ სათამაშო ფუნქციების შესრულება (მიჩენილი მოწინააღმდეგე მოთამაშის კონტროლი) და უკუშემოქმედება მიღებულ ბურთზე. მოწინააღმდეგის „ჩაკეტვა“, შესწავლილი ხერხების გამოყენება სათამაშო სიტუაციებში.

გუნდური მოქმედება. ხელსაყრელი პოზიციის შერჩევა და მოთამაშეთა ურთიერთმოქმედება შეტევისას, მოწინააღმდეგესთან ორთაბრძოლაში პარტნიორის დაზღვევა. „კედლის“ ორგანიზაცია. კომბინაცია მეკარის მონაწილეობით.

მეკარის ტაქტიკა

საწყისი პოზიციის შერჩევა კარში დარტყმის ადგილისა და „კუთხის“ შესაბამისად. საკუთარ კართან თავისუფალი დარტყმის გათამაშება. ბურთის თამაშში შეყვანა „ხელით დაჭერის შემდეგ“, თავისუფალ ადგილზე გასულ მოთამაშეზე გადაცემით.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ფეხბურთში სპორტსმენის თეორიული ანუ ინტელექტუალური მომზადების შინაარსს სწავლებისა და წვრთნის, ტექნიკისა და ტაქტიკის, თამაშის წესებისა და სხვა სპეციალური საგნების საფუძვლიანი ცოდნა წარმოადგენს. თეორიული ცოდნის დაუფლება აჩქარებს სპორტული ოსტატობის ზრდის ტემპს. თეორიული მომზადებისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს გუნდის ინტერესი, მის წინაშე მდგარი ამოცანები.

სასურველია საუბრებისა და მოხსენებების მომზადებაში თვითონ ფეხბურთელებმა მიიღონ მონაწილეობა. არასწორია პრაქტიკული მეცადინეობისას ვრცელი თეორიული ხასიათის ახსნა-განმარტებების ჩატარება. უკეთესია მათი კონკრეტულად და ცალკე თეორიულ მეცადინეობებზე გაშუქება.

თანამედროვე ფეხბურთში სპორტსმენის მიმართ მოთხოვნები იმდენად მაღალია, რომ მათი ემოციური მდგომარეობის დადგენა და ნებელობითი მომზადება წარმოუდგენელია შესაბამისი ფსიქოლოგიური ცოდნის გარეშე. მწვრთნელისათვის აუცილებელია გარკვეული წარმოდგენა ჰქონდეს იმ ფაქტორების შესახებ, რომელთა გათვალისწინებაც უზრუნველყოფს, როგორც ცალკეული სპორტსმენის, ასევე მთლიანად გუნდის წარმატებას. ასეთ ფაქტორებს მიეკუთვნება ფეხბურთელის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა; ლიდერობის პრობლემა; მცირე ჯგუფებისა და ჯგუფების ურთიერთმოქმედების პრობლემა; მაყურებლის, როგორც სოციალური ზემოქმედების ფაქტორი და ა. შ.

ფეხბურთელის ფსიქოლოგიური მზადყოფნა თამაშის წინ ხასიათდება გამარჯვებისადმი მკვეთრად გამოხატული მისწრაფებით, მაღალი მიზანდასახულობით. რაც უფრო აქტიურია ეს მისწრაფება, ფეხბურთელი მით უფრო სრულად ავლენს თავის ნებელობით თვისებებს თამაშის პროცესში. თუ გამარჯვებისადმი სწრაფვას თან ახლავს საკუთარი ძალებისადმი რწმენა, მაშინ ფეხბურთელის წინასათამაშო მდგომარეობა ხასიათდება დადებითი ემოციებით, რაც, თავის მხრივ, განაპირობებს სპორტული შრომისუნარიანობის ამაღლებას და ქმნის მაქსიმალური შედეგის მიღწევის წინაპირობას. ფეხბურთში მეცადინეობის პროცესში ერთ-ერთი სერიოზული აღმზრდელობითი ამოცანაა სპორტსმენის მიერ „სპორტული ეთიკით" გათვალისწინებული ქცევის ნორმებისა და წესების დაუფლების უზრუნველყოფა. სპორტულ საქმიანობაში და მასთან დაკავშირებით ვლინდება და ყალიბდება მრავალფეროვანი ეთიკური ურთიერთობანი: დამოკიდებულება მწვრთნელსა და ფეხბურთელს, სპორტსმენებსა და გულშემატკივრებს, ერთი გუნდის მოთამაშეებსა და სპორტულ მოწინააღმდეგეებს შორის და ა.შ. ეს ურთიერთობები ნაწილობრივ რეგლამენტირებულია შეჯიბრების წესებით და სხვა მითითებებით, მაგრამ ეს ნორმები თავისთავად ჯერ კიდევ არ განსაზღვრავს მაღალზნეობრივ ქცევას, თუ მათ საფუძვლად არ უდევს მზარდ დატვირთვებთან დაკავშირებული საწვრთნელი დავალებების სისტემატური შესრულება, სპორტსმენის ღრმად გაცნობიერებული მიზანი და ქმედითი რწმენა.

ფეხბურთელის მეტისმეტი და არასწორი სტიმულირება, მობილიზების ამაღლების მიზნით, არცთუ იშვიათად ძლიერი აგზნების მიზეზი ხდება. ხშირი შეხსენება იმის შესახებ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გამარჯვების მოპოვება, სპორტსმენს აიძულებს იფიქროს არა სათამაშო მოქმედებებზე, არამედ მატჩის საბოლოო შედეგზე. ამ შემთხვევაში გამარჯვებისკენ სწრაფვა ძლიერდება, მაგრამ მაღალი აგზნების გამო ფეხბურთელი ვერ ახერხებს

ყურადღების კონცენტრაციას თამაშზე და მოქმედებს არაორგანიზებულად, ქაოსურად, კლებულობს კონტროლი შესრულებულ მოძრაობებსა და მოქმედებებზე.

საწვრთნელ მეცადინეობებზე მწვრთნელმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს ფეხბურთელის ესა თუ ის შესაძლო უარყოფითი ემოცია თუ მდგომარეობა, მათი გამომწვევი პირობები და მიზეზები, რომელთა ცოდნაც საშუალებას მისცემს დროულად მიიღოს ზომები მათი გავლენის თავიდან ასაცილებლად. ყოველი შეხვედრის წინ აუცილებელია თითოეული ფეხბურთელის ინდივიდუალური თავისებურების გათვალისწინება. ძირითადი ყურადღება ექცევა პასუხისმგებლობის გრძნობის გაზრდას; საჭიროა სპორტული ღირსების გრძნობასა და საშეჯიბრო ემოციებზე ზემოქმედება, რიგ შემთხვევაში თვითდაჯერებისა და თვითდამშვიდების მდგომარეობის ნეიტრალიზება. მიზანშეწონილი არ არის მარცხის დრამატიზირება, ხოლო გამარჯვების შემთხვევაში სხვადასხვა დაპირების მიცემა. ნერვული გადაღლის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ფეხბურთელთა ყურადღების გადატანა სხვა სახის მოქმედებებზე. ამ მხრივ კარგი საშუალებაა გასეირნება, გასართობ ღონისძიებებზე დასწრება და ა. შ.

კალათბურთი

ავტორები:
ანტონ კაზანჯიანი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი; სპორტის დამსახურებული მუშაკი
ილია მირიანაშვილი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

როგორც ცნობილია, კალათბურთი ოკეანის გაღმა დაიბადა ჯერ კიდევ XIX საუკუნის დამლევს. ახალი თამაშის გამომგონებლის, სპრინგფლინდის (აშშ, მასაჩუსეტის შტატი) კოლეჯის მასწავლებლის ჯეიმს ნეისმიტის მოსწავლეთა შორის ბევრი ახალგაზრდა იყო ევროპის, აზიის, ლათინური ამერიკის სხვადასხვა ქვეყნიდან. სწორედ ისინი იყვნენ კალათბურთის პირველი გამავრცელებლები და პოპულარიზატორები სხვადასხვა კონტინენტზე. კოლეჯის დამთავრების შემდეგ მათ ახალი თამაშის სიყვარულიც გაიყოლიეს მშობლიურ ქვეყნებში.

რუსეთამდე კალათბურთმა საკმაოდ მალე მიაღწია: პეტერბურგში უკვე 1906 წლის დეკემბერში შედგა პირველი ოფიციალური შეჯიბრება, მაგრამ ჩვენთან, სამხრეთში, ის საკმაოდ გვიან მოვიდა. თუმცა საქართველოში კალათბურთის „შემოჭრის" უფრო ძველი თარიღის შესახებაც არსებობს ცნობა: ჯერ კიდევ 1901 წელს თბილისში რუსულად გამოცემულ წიგნში „სატანავარჯიშო თამაშები" სასწავლო დაწესებულებებისათვის რეკომენდებულ მოძრავ თამაშობათა შორის დასახელებულია „დიდი ბურთით თამაში" – კალათბურთი. ეს იყო პირველი „საკალათბურთო" გამოცემა არა მარტო ჩვენში, არამედ მთელ რუსეთში. პირველი აღნუსხული ფაქტები 1922 წელს მიეკუთვნება: „ვსეობუჩის" სპარტაკიადაზე მოსკოვში ქართველმა მძლეოსნებმა ა. ჭელიძემ და ა. ნებიერიძემ პირველად იხილეს ბოძზე დამაგრებული კალათბურთის ფარები და უჩვეულო თამაში.

შინ დაბრუნებულმა ა. ჭელიძემ ხელი მოჰკიდა კალათბურთის დანერგვა- განვითარებას.

1923 წელს შედგა პირველი ოფიციალური შეხვედრა. ჩვეულებრივ, სპორტის ყოველი ახალი სახეობა განვითარების დასაწყისში მიმდევრებს სხვა რომელიმე სახეობის მოყვარულთა შორის იძენს ხოლმე. სწორედ ასევე გასული საუკუნის ოციან წლებში კალათბურთით იყვნენ გატაცებულნი მ. ცხვედაძე, გ. საყვარელიძე, ბ. გერასიმოვი, ა. ოჩიგავა და ტანვარჯიშის ცნობილი პედაგოგის გ. ეგნატაშვილის სხვა მოსწავლეები. სახელოვანი აღმზრდელი, რომელმაც ესოდენ ბევრი რამ გააკეთა ქართული ტანვარჯიშისათვის, წინ არ აღუდგა თავის აღსაზრდელთა ამ ახალ გატაცებას; პირიქით, როცა ბიჭებმა მისი სახლის ახლოს კალათბურთის მოედნის მოწყობა განიზრახეს და ფართობი არ ეყოთ, გიორგიმ უყოყმანოდ დაუთმო მათ თავისი პატარა ბაღის ნაწილი. ასე იქცნენ გ. ეგნატაშვილის აღსაზრდელები საქართველოში კალათბურთის დამნერგავებად და მიმდევრებად. 1924 წელს კალათბურთში შეჯიბრება ჩაატარეს თბილისის კვანძის რკინიგზელებმა. მასში ექვსი გუნდი მონაწილეობდა. 1925 წელი თბილისის ჩემპიონატის პირველი წელია. ამავე წელს გაიმართა ქალთა გუნდების პირველი მატჩებიც. როცა ლაპარაკია ქართულ კალათბურთზე, თბილისის შემდეგ უნდა გავიხსენოთ ქუთაისი, ბათუმი და სოხუმი.

კარგა ხანმა განვლო, ვიდრე ქართველი სპორტსმენები დიდი კალათბურთის ორბიტაზე მიაღწევდნენ წარმატებას. პირველმა დამოუკიდებელმა მონაწილეობამ 1934 წელს საკავშირო ჩემპიონატში მათ მეოთხე ადგილი მოუტანა. უკვე მაშინ ყველასათვის ცხადი გახდა, რომ ქართველი კალათბურთელები თავბრუდამხვევი ტემპისა და მაღალტექნიკური კომბინაციური თამაშისადმი თავიანთი სწრაფვით მნიშვნელოვან როლს შეასრულებდნენ კალათბურთის განვითარებაში. საკმარისია ითქვას, რომ 1935 წელს, როცა პირველად ჩამოყალიბდა სსრ კავშირის ნაკრები გუნდი, მის შემადგენლობაში შეიყვანეს ჩვენი რესპუბლიკის წარმომადგენლები ვ. ციციშვილი, ლ. ფალავანდიშვილი და ს. აკოფიანი.

თამაშების ისტორიაში ღირსშესანიშნავი თარიღია 1932 წლის 18 ივნისი, როცა შეიქმნა კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაცია FIBA. პირველ საერთაშორისო კონფერენციაში მონაწილეობა მიიღეს ფედერაციის რვა ქვეყნის – არგენტინის, საბერძნეთის, იტალიის, ლატვიის, პორტუგალიის, რუმინეთის, შვეიცარიისა და ჩეხოსლოვაკიის წარმომადგენლებმა.

ქართული კალათბურთის დიდება მრავალი წლის მანძილზე იჭედებოდა. მის მდიდარ ისტორიაში ბევრი ნათელი ფურცელია ჩაწერილი, მოპოვებულია მრავალი შთამბეჭდავი გამარჯვება. საბჭოთა კავშირის არაერთგზის ჩემპიონები, თასისა და ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის მფლობელები – ასეთია კალათბურთის ქართული სკოლის აღსაზრდელთა მთავარი გამარჯვებების მოკლე ჩამონათვალი. საქართველოში აღიზარდა გამოჩენილ ოსტატთა არაერთი თაობა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. კალათბურთელის დგომის ვარიანტების შესწავლა (გადაადგილება მოდგმითი ნაბიჯებით წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ);
2. მოძრაობები ადგილზე: ბრუნი მარჯვნივ და მარცხნივ;
3. ბურთის დაჭერა ორი ხელით (მკერდის სიმაღლეზე, მაღალი ბურთის (მფრინავი) და-

ჭერა-დაუფლება, მგორავი ბურთის დაჭერა);
4. ბურთის გადაცემა ორი ხელით: მკერდიდან, ქვემოდან, თავს ზემოდან, იატაკიდან არეკლით;
5. ბურთის გადაცემა ცალი ხელით: მხარს ზემოდან, მხრის ქვემოდან;
6. ბურთის ტარება: მაღალი არეკლით, დაბალი არეკლით, სიჩქარის ცვლით;
7. მცველის დგომი და გადაადგილება მოედანზე (წინ, მარჯვნივ, მარცხენივ).

VIII კლასი

1. ბურთის გადაცემები მოძრაობაში;
2. ბურთის დაჭერისა და ფლობის ტექნიკის სრულყოფა;
3. ბურთის ტარება: ბურთის ხელიდან ხელში გადატანით, წინაღობის შემორბენით, გვერდითი მიდგმითი ნაბიჯებით, ზურგით დგომში;
4. ბურთის ფლობის ტექნიკის შესწავლა: ბურთის ართმევა, ბურთის გაგდებინება, ბურთის გამოგლეჯა;
5. ტაქტიკური მომზადება: ინდივიდუალური მოქმედებები, გასვლა თავისუფალ ადგილზე;
6. საჯარიმო ტყორცნები.

IX კლასი

1. თავდასხმაში მოთამაშის გადაადგილება და ბურთის ფლობის ტექნიკის სრულყოფა;
2. კალათაში ბურთის ტყორცნა სხვადასხვა მდგომარეობიდან;
3. დამცველის დგომისა და გადაადგილების ტექნიკის შესწავლა;
4. ინდივიდუალური (პირადი) დაცვის ტექნიკის შესწავლა; .
5. ჯგუფური მოქმედებები: ორი მოთამაშის ურთიერთდაზღვევითი მოქმედებები;
6. საჯარიმო ტყორცნები;
7. ტაქტიკური მომზადება: ინდივიდუალური მოქმედებები თავისუფალ ადგილზე გასვლით.

X კლასი

1. დაბალი ბურთის ორი ხელით დაჭერა, ბურთის გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან და ქვემოდან;
2. საჯარიმო ტყორცნები, ტყოცნები შორი მანძილიდან;
3. ბურთის ტარება სიმაღლისა და სიჩქარის ცვლით, მოწინააღმდეგეზე ბურთის შემოტარება არეკლის სიმაღლის ცვლით;
4. ცრუ (შემცდენი) მოძრაობები სწრაფი გადაადგილებით და კალათში ტყორცნის შესრულებით;
5. აქტიურ დაცვაში თამაშის ტექნიკის სრულყოფა: უბურთოდ, მოედანზე ადგილის შერჩევით, ინდივიდუალური გადაადგილები თანაგუნდელთა მოქმედებების შესაბამისად.

XI კლასი

1. ბურთის გადაცემის ტექნიკის სრულყოფა;
2. საჯარიმო ტყორცნები: ტყორცნები შორი მანძილიდან;
3. ბურთის ფლობის ტექნიკის სრულყოფა;
4. ცრუ (შემცდენი) მოძრაობების სრულყოფა;
5. თამაში დაცვაში, კალათში ბურთის ტყორცნისას მოწინააღმდეგისათვის წინააღმდეგობის გაწევა (ბურთის დაფარება), ტარების დროს ბურთის ჩაჭრის მომენტის შერჩევა;
6. ჯგუფური მოქმედებები: ორი მოთამაშის ურთიერთმოქმედებები უკან დახევით და შეტევაში გადასვლით.

XII კლასი

1. ბურთის დაჭერა და გადაცემა ცალი ხელით, ბურთის ტარება მიმართულების ცვლით;
2. საჯარიმო ტყორცნები: ტყორცნები კალათაში ცალი ხელით ნახტომში, ტყორცნები შორი მანძილიდან;
3. დაცვაში თამაშის ტექნიკის სრულყოფა: ინდივიდუალური დაცვა, ზონური დაცვა, პრესინგი;
4. თავდასხმაში თამაშის ტექნიკის სრულყოფა: სწრაფი გარღვევა, შეტევა გრძელი გადაცემებით, ბრძოლა პრესინგის წინააღმდეგ, ფარიდან ასხლეტილი ბურთის დაუფლება;
5. ჯგუფური ურთიერთმოქმედებები სწრაფი შეტევის დროს და დაცვაში დაბრუნება. დაცვიდან კონტრშეტევისა და შეტევის მოქმედების კომბინაცია.

შენიშვნა: X-XII კლასის მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

ტექნიკური მომზადება

ბურთის გადაცემა: გადაცემა ხერხია, რომლის საშუალებითაც მოთამაშე შეტევის გაგრძელების მიზნით თანაგუნდელს აწვდის ბურთს. ბურთის გადაცემის სხვადასხვა ხერხი არსებობს, მათი გამოყენება დამოკიდებულია სათამაშო სიტუაციაზე, ბურთის გადაცემის მანძილზე, თანაგუნდელის ადგილმდებარეობასა და მისი გადაადგილების მიმართულებაზე.

დამწყებ კალათბურთელებთან გადაცემების სწავლებას იწყებენ ადგილიდან, ხოლო შემდეგ აუცილებელია შევასწავლოთ გადაცემები მიძრაობაში და მაღალ სისწრაფეზე.

მწვრთნელმა ბურთის გადაცემების სწავლებისას მოთამაშეებს კარგად უნდა აუხსნას და შთააგონოს, რომ თუ გადაცემა სწორად არ შესრულდა, დამნაშავე არის მხოლოდ ბურთის გადამცემი.

ბურთის ტარება: ბურთის ტარება თავდასხმის განუყოფელი ნაწილია და ბურთით გადაადგილების ერთადერთი საშუალებაა.

ბურთის ტარების მიზანია: დაცვის ზონაში შეღწევა, მოწინააღმდეგის ჩამოცილება (ჩა-

მოტოვება), თამაშის დასკვნით (გადამწყვეტ) მომენტში ბურთის შენარჩუნება. მოთამაშე ტარებისას ბურთს კონტროლს უნდა უწევდეს თითებით, ხელის მტევნით ან ხელით. ასხლტომის მომენტში ბურთის ხელში დაჭერა ხდება თითებით და ხელის მტევნით; ხელისგული ბურთს არ ეხება. კალათბურთელს მოეთხოვება, რომ კარგად გრძნობდეს ბურთს.

ბურთის ტყორცნა: სტაბილური შედეგიანი ტყორცნების შესწავლისას მოვარჯიშემ უნდა შეძლოს შინაგანი ძალების სრული მობილიზების მიღწევა, აუცილებელია წარმოდგენებისა და შეგრძნებების მიმართ გულისხმიერების გამოჩენა და მოძრაობების ნებისყოფის დაძაბვის გარეშე სრულყოფა. წინააღმდეგ შემთხვევაში შეუძლებელი იქნება ტყორცნის ზუსტად და თავისუფლად შესრულება. კალათბურთელმა უნდა შეძლოს თავისი თავის ისეთ მდგომარეობაში ჩაყენება, როცა ტყორცნების შესრულების მომენტში ხელის შემშლელს ვერავის ხედავს და არც არაფერი ესმის. ტყორცნის შესრულების დროს ყურადღება მაქსიმალურადაა მობილიზებული.

დაცვის ტექნიკა. თავდამსხმელის ტექნიკური არსენალი ბევრად უფრო დიდია, ვიდრე მცველისა. მცველმა ყოველთვის უნდა შეინარჩუნოს წონასწორობა, იგი უნდა იდგეს თავისუფლად, ოდნავ მოხრილ მუხლებზე და მზად იყოს ყველა მიმართულებით გადაადგილებისათვის. მცველის მოედანზე მოძრაობის სპეციფეკა მდგომარეობს იმაში, რომ მას უმეტესად გადაადგილება უხდება დგომში

გვერდით ან ზურგით წინ. გადაადგილების კარგი საშუალებაა მიდგმითი სრიალითი ნაბიჯები. ამ შემთხვევაში ტერფები გადაადგილდება თითქმის მოედნის საფარის დონეზე. მცველისათვის მიუღებელია ფეხების ძალიან ახლოს ან მეტისმეტად გაშლილად დადგმა – რაც უფრო შორს დავდგამთ ფეხებს, მით

უფრო ძნელი იქნება მოძრაობის დაწყება, ხოლო რაც უფრო მოკლეა ნაბიჯი, მით უფრო გართულდება წონასწორობის შენარჩუნება. არსებობს მცველის დგომის ორი ძირითადი წესი:

პირველი – ნაბიჯი წინ გადგმული ფეხით (მოკრივის დგომი),

მეორე – პარალელური (მოჭიდავის დგომი).

ტაქტიკური მომზადება

სპორტული ტაქტიკა – ეს არის სპორტული ბრძოლის წარმატების ხელოვნება. იგი მოიცავს სპორტსმენისა და გუნდის მიერ შეჯიბრების წარმართვის მეტ-ნაკლებად მიზანშეწონილ ხერხებს, რომლებიც განსაზღვრულ ჩანაფიქრსა და საშეჯიბრო მიზნის გეგმაზეა დაქვემდებარებული.

სპორტული ტაქტიკის ელემენტებია: უპირველეს ყოვლისა, საშეჯიბრო მოქმედების, შეჯიბრების ლოგიკით განპირობებული შეხამებისა და გადასხვაფერების მიზანშეწონილი ხერხები; ძალების რაციონალური განაწილება საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებისას და მათი შეჯიბრების პროცესში გამოყენება; მეტოქეზე ფსიქოლოგიური ზემოქმედება და განზრახვის შენიღბვა.

საშეჯიბრო პრაქტიკა მხოლოდ იმ შემთხვევაშია სპორტსმენის დაოსტატების სკოლა, თუ ყოველი გამოსვლა გახდება დაკვირვებული ანალიზის საგანი და სრულდება ტექნიკური მდგომარეობის მორიგ ამოცანებზე კონკრეტული დასკვნებით.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ინტელექტუალურ მომზადებაში მოიაზრება ყოველივე ის, რაც მიმართულია თვით სპორტული საქმიანობისა და მასთან დაკავშირებული მოვლენებისა და პროცესების გააზრებასა და ინტელექტუალური შესაძლებლობის განვითარებაზე, რომელთა გარეშე წარმოუდგენელია მნიშვნელოვანი წარმატების მიღწევა. არსებითი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის ინტელექტუალური მომზადების ორ ასპექტს: მის ინტელექტუალურ განათლებას და ინტელექტუალური უნარების განვითარებას.

სპორტში მეცადინეობის პროცესში ერთ-ერთი სერიოზული აღმზრდელობითი ამოცანაა „სპორტული ეთიკით“ გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმებისა და წესების შესახებ ცოდნის დაუფლება.

სპორტსმენის ინტელექტუალური მომზადების საკუთრივ თეორიული ნაწილი ძირითადად ტარდება იმ ფორმით, რაც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, სემინარები, წიგნზე მუშაობა). წვრთნაში ცოდნის გადაცემა დაკავშირებულია მწვრთნელის მიერ საწვრთნელი დავალებების არგუმენტაციასთან, მათ მიმართ გააზრებული აქტიური დამოკიდებულების ფორმირებასთან, მათი რეალიზაციის მართვასთან, შესრულების შედეგების ანალიზთან.

სპორტსმენის *ფსიქოლოგიური მომზადება* – ესაა ფსიქოლოგიურ-პედაგოგიური პროცესი, რომლის დროსაც ადგილი აქვს მოვარჯიშის სპორტული მოღვაწეობისთვის საჭირო ფიზიკურ მონაცემთა გეგმაზომიერ განვითარებას და დადებითი პიროვნული თვისებების ფორმირებას. წვრთნის ხანგრძლივი და შრომატევადი პროცესი საჭიროებს სპორტსმენში საქმისადმი დადებითი განწყობის შემუშავებას.

სპორტული წვრთნა, გარდა საჭირო ფსიქოლოგიური პროცესების (აღქმა, ყურადღება, აზროვნება, ნებისყოფა და სხვა) განვითარებისა, უდავოდ უწყობს ხელს სპორტსმენში ისეთი დადებითი პიროვნული თვისებების ჩამოყალიბებას, როგორიცაა ხასიათის სიმტკიცე, შეუპოვრობა, ამტანობა, დასახული მიზნისთვის მტკიცე ბრძოლა, მეგობრობა და მრავალი სხვა. ისინი მოვარჯიშეს უყალიბდება ხანგრძლივი წვრთნის პროცესში, ვლინდება და კიდევ უფრო სრულყოფილი ხდება შეჯიბრების დროს.

სპორტსმენის ფსიქოლოგიური განწყობის შექმნა მწვრთნელის სათანადო ზემოქმედების გარდა გულისხმობს თვითორგანიზებისა და თვითმობილიზების რიგი ხერხების აქტიურ და მოხერხებულ გამოყენებას, რომლებიც წინასწარ უნდა იყოს ათვისებული სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადების გზით. ამასთანავე გამოიყენება „თვითგანწყობის“ ტრადიციული სრულყოფილი ხერხები.

ფრენბურთი

ავტორი
გენადი გიკაშვილი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორი

შესავალი

ფრენბურთი დაიბადა 1895 წელს ქ. ჰელიოქში (აშშ). თამაშის საყოველთაო განვითარებისა და ჭეშმარიტად სპორტული ხასიათის გათვალისწინებით 1957 წელს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა მიიღო გადაწყვეტილება ფრენბურთის სპორტის ოლიმპიურ სახეობად აღიარების შესახებ და 1964 წელს ის შეიტანეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

ფრენბურთი სპორტის მასობრივი და სანახაობრივი სახეობაა, რომელმაც ყველა კონტინენტზე მოიპოვა ავტორიტეტი. ამავდროულად იგი ერთ-ერთი რთული სპორტია, რომელიც უამრავი სხვადასხვა ტექნიკური და ტაქტიკური ილეთებისაგან შედგება. ფრენბურთელი უნდა ფლობდეს მაღალ სიჩქარეს, გამძლეობას, მოქნილობას, ბურთის კარგი შეგრძნების უნარს, მოქნილ და სხარტ სათამაშო აზროვნებას, კარგ რეაქციას, სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარს, მდგრად ნერვულ სისტემას.

თამაში გასართობი საშუალებიდან გადაიქცა სპორტის რთულ ათლეტურ სახეობად, რომელიც მოიცავს მრავალფეროვან ტექნიკას, სხვადასხვა ტაქტიკურ ვარიანტებს და მოითხოვს სპორტსმენისაგან საერთო ფიზიკური, სპეციალური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალ დონეს. ასეთი პროგრესის მნიშვნელოვანი წინაპირობა იყო სპორტული ინვენტარის მუდმივი დახვეწა და სრულყოფა.

ფრენბურთის საყოველთაო განვითარებას ხელი შეუწყო იმ ფაქტმა, რომ მიუხედავად სირთულეებისა, იგი ფართო მასებისათვის ხელმისაწვდომია, რადგან თამაშის მსვლელეობისას შესაძლებელია ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიკური და ნერვული დატვირთვების რეგულირება ასაკის, ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. დგომების სწავლება (ძირითადი, მდგრადი, არა მდგრადი);
2. გადაადგილებების სწავლება (ნაბიჯი, სირბილი, წახტომები);
3. მეორე გადაცემის სწავლება;
4. ბურთის მიღების სწავლება;
5. ჩაწოდების სწავლება (ქვემოდან პირდაპირი და გვერდითი);
6. თავდასხმითი დარტყმის სწავლება;
7. ბლოკირების სწავლება;
8. ორმხრივი თამაში. შესწავლილი ელემენტების სრულყოფა.

VIII კლასი

1. დგომების და გადაადგილებების სრულყოფა კომპლექსებში;
2. მეორე გადაცემის სრულყოფა (ადგილზე);
3. ბურთის მიღების სრულყოფა წყვილებში;
4. ჩაწოდების სრულყოფა (ქვემოდან გვერდითი 1, 6 და 5 ზონებში; ზემოდან პირდაპირი კედელთან; ზემოდან პირდაპირი ბადესთან);
5. თავდასხმითი დარტყმის სრულყოფა (მე-4 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში; მე-2 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში);
6. ბლოკირების სრულყოფა ბადესთან (4, 3, 2 ზონებში);
7. დაზღვევის ელემენტების შესწავლა;
8. ორმხრივი თამაში. შესწავლილი ელემენტების სრულყოფა.

IX კლასი

1. მეორე გადაცემის სრულყოფა;
2. ბურთის მიღების სრულყოფა (წყვილებში – მოძრაობაში; წყვილებში მოძრაობაში ჩაწოდების შემდეგ; მოძრაობაში თავდამსხმელის დარტყმის შემდეგ);
3. ჩაწოდების სრულყოფა (ზემოდან პირდაპირი 1, 6 და 5 ზონებში: ზემოდან გვერდითი 1, 6 და 5 ზონებში);
4. თავდასხმითი დარტყმების სრულყოფა (მე-4 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში ბლოკზე; მე-2 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში; მე-3 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში);
5. ბლოკირების ტექნიკის სრულყოფა (ბადესთან 4, 3, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ; ორი ბლოკის სრულყოფა ბადესთან 4, 2 თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ);
6. დაზღვევის ელემენტების სრულყოფა.

X კლასი

1. ბურთის მიღების სრულყოფა (წყვილებში მოძრაობაში ჩაწოდების შემდეგ და თავდამსხმელის დარტყმის შემდეგ);

2. ჩაწოდების შესწავლილი ხერხების სრულყოფა;
3. ორი ბლოკის შემდეგ თავდასხმითი დარტყმის სრულყოფა (მე-4 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში; მე-2 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში; მე-3 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში);
4. ბლოკირების სწავლება-სრულყოფა (ბადესთან 4, 3, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ; 4, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ ბადესთან 3 ზონაში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ);
5. დაზღვევის ელემენტების სრულყოფა.

XI კლასი

1. მეორე გადაცემის სრულყოფა (ნახტომში 4 და 2 ზონაში);
2. ჩაწოდების სრულყოფა ტაქტიკური ელემენტების გამოყენებით (ზემოდან პირდაპირი 1, 6 და 5 ზონებში; ზემოდან გვერდითი 1, 6 და 5 ზონებში; ზემოდან პირდაპირი ნახტომში 1, 6 და 5 ზონებში);
3. თავდასხმითი დარტყმის სრულყოფა ტაქტიკური ელემენტების გამოყენებით (მე-4 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში ორი ბლოკის შემდეგ; მე-2 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში ორი ბლოკის შემდეგ; მე-3 ზონიდან 1, 6 და 5 ზონებში ორი ბლოკის შემდეგ);
4. ბლოკირების სრულყოფა ბადესთან ტაქტიკური ელემენტების გამოყენებით (4, 3, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ; ორი ბლოკის სრულყოფა ბადესთან; 4, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ; ორი ბლოკის სრულყოფა ბადესთან 3 ზონაში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ; სამი ბლოკირების სრულყოფა ბადესთან 4, 3, 2 ზონებში თავდასხმითი დარტყმების შემდეგ).

XII კლასი

1. მეორე გადაცემის სრულყოფა (ნახტომში 1, 5 და 6 ზონებში);
2. ბურთის მიღების სრულყოფა;
3. არჩეული ჩაწოდების სრულყოფა (1, 6 და 5 ზონებში) ტაქტიკური ელემენტების გამოყენებით;
4. შესწავლილი თავდასხმითი დარტყმების სრულყოფა;
5. დაზღვევის სრულყოფა;
6. ორმხრივი თამაში.

ტექნიკური მომზადება

თამაშის ტექნიკა – ეს არის სპეციალური ილეთების კომპლექსი, რომელთა ცოდნა აუცილებელია ფრენბურთელისთვის თამაშში წარმატებული მონაწილეობის მისაღებად. სწრაფადცვალებად სათამაშო სიტუაციებში წარმატების მისაღწევად ფრენბურთელი უნდა ფლობდეს მრავალ ტექნიკურ ილეთსა და ხერხს და ეფექტურად იყენებდეს მათ თამაშის დროს.

თამაშის ტექნიკის თანმიმდევრული შესწავლისა და გაანალიზებისთვის გამოიყენება კლასიფიკაცია – მსგავსი ნიშან-თვისებების საფუძველზე ერთგვაროვანი ილეთებისა და მოქმედების ხერხების დაყოფა კლასებად.

ტექნიკური ილეთი – ეს არის სტრუქტურული მსგავსების მქონე, ერთი ტიპის ამოცანების გადაწყვეტისკენ მიმართული რაციონალური მოძრაობების სისტემა. ყოველი ტექნიკური ილეთი შეიცავს მოქმედების ხერხებს, რომლებიც მოძრაობის შესრულების დეტალებით განსხვავდება ერთმანეთისაგან. ძირითადი მაკლასიფიცირებელი ნიშან-თვისებები გახლავთ: რაოდენობა ხელებისა, რომლებიც დარტყმით მოძრაობაში მონაწილეობს; ხელის მტევნის ბურთზე დარტყმის ადგილი; მოთამაშის სხეულის მდებარეობა ბადესთან მიმართებაში და ა.შ.

თავდასხმის ტექნიკა

სასტარტო დგომები – მათი ამოცანაა გადასაადგილებლად მაქსიმალური მზადყოფნის გამომუშავება. ეს შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, თუკი მოთამაშე არამდგრად მდგომარეობას მიიღებს, რაც უიოლებს მას მოძრაობის დაწყებას. ოპტიმალური დგომის მისაღებად აუცილებელია საყრდენი წერტილის შედარებით მომცრო ფართობი და ფეხების ოდნავ მოხრა მუხლებში. ეს საშუალებას აძლევს მოთამაშეს მოძრაობის დაწყებისას შეასრულოს ბიძგი საყრდენი წერტილიდან, სწრაფად გამოიყვანოს სხეულის სიმძიმის ცენტრი საყრდენი წერტილის საზღვრიდან და სწრაფად, დიდი ძალდატანების გარეშე დაიწყოს გადაადგილება ნებისმიერი მიმართულებით. არსებობს სასტარტო დგომების სამი სახეობა (ტიპი).

მდგრადი დგომი – ერთ ფეხს (ხშირ შემთხვევაში უფრო ძლიერი ხელის შესატყვისს) დგამენ მეორის წინ. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება ფეხებს შორის საყრდენი წერტილის ფართობზე, ფეხები მუხლებშია მოხრილი, სხეული – ოდნავ წინგადახრილი, ხელები იდაყვებში მოხრილი და წინგაწეულია.

ძირითადი დგომი – ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ტერფები – ერთმანეთის პარალელურად, 20-30 სმ-ის დაშორებით. მოთამაშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი პროეცირდება საყრდენის შუაში, სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული მუხლებში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინგადახრილია, იდაყვებში მოხრილი ხელები სხეულის წინ არის გამოტანილი.

არამდგრადი დგომი – ორივე ფეხი ერთ დონეზეა განლაგებული, ძირითადი დგომის ანალოგიურად. მოთამაშე ან ფეხის წვერებზე დგას, ან მთლიანად ფეხისგულზე; ამ ბოლო შემთხვევაში სხეულის სიმძიმე ორივე ფეხის ტერფების წინა მესამედზე მოდის, ფეხები მუხლებშია მოხრილი, წინ გამოტანილი ხელები კი იდაყვებში.

გადაადგილებები – მოედანზე გადაადგილებები სრულდება სიარულით, სირბილით, ნახტომით.

სიარული – მოთამაშე გადაადგილდება დახრილი ნაბიჯით. ჩვეულებრივი ნაბიჯისგან განსხვავებით, აქ მოთამაშეს მუხლში ოდნავ მოხრილი ფეხი გამოაქვს წინ, რაც ტექნიკური ილეთების შესრულების დროს საშუალებას აძლევს მას სხეულის სიმძიმის ცენტრის ვერტიკალური ცვალებადობა (რხევა, რყევა) აიცილოს თავიდან და სწრაფად მიიღოს პირვანდელი მდგომარეობა. გარდა ჩვეულებრივი ნაბიჯისა, შესაძლოა გამოყენებულ იქნას მიდგმული და გადაჯვარედინებული ნაბიჯები.

სირბილი ხასიათდება სასტარტო აჩქარებით, გადაადგილების უმნიშვნელო მანძილებით, მიმართულების მკვეთრი შეცვლით და გაჩერებებით. სირბილს იმავე დახრითი ნაბიჯით

ახორციელებენ, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილების მცირე მანძილზე მოძრაობის დიდი სიჩქარე შეინარჩუნოს. სარბენი ნაბიჯის სიგრძე მაქსიმალური უნდა იყოს და წინგადადგმული ფეხის შემაჩერებელი მოძრაობით მთავრდებოდეს, თავდასხმითი დარტყმის დროს დახტომითი ნაბიჯის ანალოგიურად. ეს საშუალებას აძლევს მოთამაშეს, გადაადგილებისას სწრაფად შეჩერდეს ან მკვეთრად შეიცვალოს მიმართულება.

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

ბურთის ფლობის ტექნიკა

ჩაწოდებები. ჩაწოდება – ტექნიკური ილეთია, რომლის საშუალებითაც ბურთი შეჰყავთ თამაშში. ჩაწოდების შესრულების ხუთი ხერხი არსებობს.

ქვედა პირდაპირი ჩაწოდება. ამ შემთხვევაში ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ღერძის ქვემოთ, მოთამაშე სწორად დგას, სახით ბადისკენ. მოთამაშე ბურთს თავს ზევით ააგდებს 0,5 მეტრის სიმაღლეზე, ხელის მოქნევის მიმართულებაა უკან და ოდნავ ზევით, საყრდენის პერპენდიკულარულ სიბრტყეზე. დარტყმა ხორციელდება წელის დონეზე, ხელის მოქნევით.

ქვედა გვერდითი ჩაწოდება. ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ღერძის ქვემოთ, მოთამაშე ბადესთან გვერდულად დგას.

ზედა პირდაპირი ჩაწოდება. ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ზემოთ, მოთამაშე სწორად დგას, სახით ბადისკენ. ბურთს ააგდებს თითქმის თავს ზემოთ და ოდნავ წინ, 1,5 მეტრის სიმაღლეზე.

ხელის მოქნევა სრულდება მიმართულებით ზევით-უკან, მოთამაშე იდაყვში მოხრილ ხელს სწევს ზევით და გადააქვს თავს უკან. ხელის მოქნევასთან ერთად მოთამაშე იზნიქება მკერდისა და წელის არეში, მხარს სწევს უკან. დარტყმითი მოძრაობისას მარჯვენა ხელს შლის იდაყვის სახსარში, შემდეგ სწევს ზევით მოქნევითი მოძრაობით, მარჯვენა მხარს აგრეთვე წევს ზევით. მოთამაშე აგრძელებს ხელის მოქნევის მოძრაობას, გამოაქვს ხელი ოდნავ წინ, ბურთთან შეხვედრის ადგილას.

ზედა გვერდითი ჩაწოდება. ბურთზე დარტყმა სრულდება მხრის სახსრის ზემოთ, მოთამაშე გვერდულად დგას ბადესთან, ბურთს ააგდებს ზევით 1,5 მ-ის სიმაღლეზე ისე, რომ ბურთი თითქმის მის თავს ზემოთ იყოს, ხელის მოქნევა სრულდება მიმართულებით ქვემოთ-უკან, მოთამაშე საკმაოდ ქვევით ხრის მარჯვენა მხარს და სხეულის სიმძიმის უკან გადატანისას ღუნავს მარჯვენა ფეხს.

ზედა პირდაპირი ჩაწოდება ნახტომში გარბენით. მდგომარეობა ჩაწოდების წინ: მოთამაშე იღებს ძირითად დგომს წინა ხაზიდან 3-5 მ-ის დაშორებით, ააგდებს ბურთს წინ. მოსამზადებელი ფაზა შედგება გარბენისაგან, ნახტომისა და ხელის მოქნევისაგან. ეს მოძრაობები პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმის მოსამზადებელი ფაზის მოძრაობების ანალოგიურია. ბურთის ზევით-წინ მიმართულებით არცთუ მაღალი აგდების დროს გარბენი ნახტომის წინ შეიძლება იყოს ერთნაბიჯიანი ან ორნაბიჯიანი.

გადაცემა – ტექნიკური ილეთია, რომლის დახმარებითაც ბურთს ტყორცნიან ბადის ზედა კიდის ზევით თავდასხმითი დარტყმის შესასრულებლად. გადაცემის შესრულების ორი ხერხი (ორივე ხელით ზემოდან და ცალი ხელით ზემოდან) და მათი რამდენიმე ნაირსახეობა არსებობს.

გადაცემა ორი ხელით ზემოდან. გადაცემის შესრულების წინ მოთამაშე იღებს მზადყოფნის დგომს: ერთი ფეხი მეორის წინ დგას, მოთამაშე წინგადადგმულ ფეხს ეყრდნობა.

თუ გადაცემის მიღება მარცხნივ მდგომი პარტნიორისგანაა მოსალოდნელი, – წინ მარჯვენა ფეხს დგამენ, და პირიქით. ბურთთან შეხვედრის სავარაუდო ადგილისკენ გადაადგილება ხდება სირბილით ან სიარულით. ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია სწრაფი სტარტი, გზის პირველ მესამედში სიჩქარის სწრაფი ზრდა და ბურთთან შეხვედრის ადგილის ზუსტი არჩევისათვის თანდათანობით შეჩერება.

გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან. ამ გადაცემას მხოლოდ ნახტომში და როგორც შემოკლებულს, ისე ასრულებენ. გარბენი და ნახტომი ხორციელდება ისევე, როგორც თავდასხმითი დარტყმისას. ახტომის დროს მარჯვენა (მარცხენა) ხელი გამოაქვთ თავს ზევით, საგიტალურ ღერძთან. იდაყვი მაღლაა აწეული და წინ მიმართული. მტევანი გაშლილია ხელისგულით წინ და თავს ზემოთ მდებარეობს, თითები ოდნავ მოხრილია და დაძაბული, ცერა თითის მოძრაობა კათხის ფორმას ქმნის; თითები მიმართულია ზევით, ბურთის დასახვედრად. დარტყმითი მოძრაობა სრულდება იდაყვის სახსარში ხელის აქტიური გაშლით, მხრის სახსარში მოძრაობა მინიმუმამდეა დაყვანილი. ბურთზე დარტყმა ბიძგისმაგვარია, მკვეთრი, თანმხლები მოძრაობის გარეშე; თითები ბურთზეა შემოჭდობილი.

თავდასხმითი დარტყმა – შეტევის ტექნიკური ილეთია, რომელიც წარმოადგენს ცალი ხელით ბურთის ჩაგდებას მოწინააღმდეგის მხარეს ბადის ზედა კიდიდან. ამ დარტყმის ორი ხერხი (პირდაპირი და გვერდითი) და მისი რამდენიმე ნაირსახეობა იკვეთება.

პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა. პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმის დროს დარტყმითი მოძრაობა საგიტალურ სიბრტყეზე სრულდება. საწყისი მდგომარეობა გადაცემის შესრულების დროს მიღებული დგომის ანალოგიურია. მოსამზადებელ ფაზაში შედის გარბენი და ნახტომი ხელის მოქნევით. გარბენი უზრუნველყოფს მოძრაობის საკმარისი ჰორიზონტალური სიჩქარის განვითარებას და მის გამოყენებას ნახტომის შესასრულებლად.

გვერდითი თავდასხმითი დარტყმა. ბურთზე დარტყმა სრულდება მაშინ, როცა მოთამაშე გვერდულად იმყოფება ბადესთან.

დაცვაში თამაშის ტექნიკა

ბურთის მიღება სრულდება მეტოქის თავდასხმითი მოქმედებების შემდეგ ბურთის თამაშში დასატოვებლად. ილეთი სრულდება სამგვარად: ორი ხელით ზემოდან, ორი ხელით ქვემოდან, ცალი ხელით ქვემოდან.

ბურთის მიღება ორი ხელით ზემოდან. როგორც წესი, მეტოქის თავდასხმითი მოქმედებებისას ბურთის ფრენის სიჩქარე უფრო დიდია, ვიდრე საკუთარი პარტნიორისთვის პირველი გადაცემის დროს, რაც ზევიდან ორივე ხელით ბურთის მიღების სპეციფიკას განსაზღვრავს. გადაადგილების შემდეგ მოთამაშე ფეხებს დგამს ისე, რომ ერთი ფეხი მეორის წინ აღმოჩნდეს.

ბურთის მიღება ორი ხელით ქვემოდან. თანამედროვე თამაშში ეს ბურთის მიღების ძირითადი ილეთია. მოთამაშე ბურთის მიღების ადგილისკენ გადაადგილდება სიარულით, ნახტომით ან სირბილით. ბოლო, შემაჩერებელ ნაბიჯზე, მოთამაშე დაძაბულ და გაჭიმულ ხელებს წინ წამოსწევს, შეერთებული ხელის მტევნები ერთგვარ „კლიტეს“ წარმოქმნიან, შეიძლება მუშტად შეკრული ხელის მტევნების შეერთება. მიზანშეწონილია ცალი ფეხის წინ გადადგმა: ამ დროს სხეულის სიმძიმის ცენტრი ქვევით ეშვება, ფეხები მუხლებშია მოხრილი, სხეული ოდნავ დახრილია. უმჯობესია ხელების ბურთის ფრენის ტრაექტორიის პერპენდიკულარულად განლაგება. ბურთის მოახლოებისას შემხვედრ მოძრაობას ფეხები იწყებს: მოთამაშე ფეხებს მუხლებში შლის; სხეულით იწევა ზევით და ოდნავ წინ.

ბურთის მიღება ქვემოდან ცალი ხელით. ამ ხერხით ხდება ბურთის მიღება, რომელიც მოთამაშისგან შორს მიფრინავს. მოთამაშე წინასწარ გადაადგილდება. ბურთის მოახლოებისას მოთამაშემ მას ხელისგულით უნდა გადაუღობოს გზა. დარტყმითი მოძრაობა მხოლოდ ხელით სრულდება, ფეხები ამ მოქმედებაში არ მონაწილეობს. დაძაბული ხელის თითები მოკუმშულია: დარტყმა შეიძლება შესრულდეს მუშტით ან ხელისგულით.

ბლოკი თავდაცვის ტექნიკური ილეთია, რომლის დახმარებითაც თავდასხმითი დარტყმისა ან ჩაწოდების შემდეგ ბურთს გზას გადაუღობავენ. ამ ილეთს ყველაზე ხშირად გადაადგილების შემდეგ ასრულებენ. მოთამაშე დგას ბადესთან ახლოს, სახით ბადესკენ, მუხლებში მოხრილი ფეხები მხრების სიგანეზე აქვს გაშლილი, ტერფები პარალელურად უდგას. ხელები იდაყვებში აქვს მოხრილი, ხელის მტევნები მკერდის წინ უჭირავს. ბლოკირებაში მონაწილეობს ერთ, ორი ან სამი მოთამაშე.

ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკა – თამაშის პროცესის წარმართვის მოქმედების შესრულების წესია, რომელიც მდგომარეობს მისი ნაწილების შერჩევასა და განლაგებაში, რაც წყობის მრავალჯერადი გამოყენებისთვისაა გამოსადეგი.

ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები. თავდასხმის მოქმედებებში შედის შემდეგი ტექნიკური ილეთების შესრულება გარკვეული ტაქტიკური მიმართულებით: ჩაწოდებები, ბურთის გადაცემები ზემოდან (ქვემოდან) ორივე ხელით ჩაწოდებისა ან მეტოქის თავდასხმითი დარტყმის აღების შემდეგ – პირველი გადაცემა; გადაცემა ზემოდან ორივე ხელით თავდასხმითი დარტყმის შესასრულებლად – მეორე გადაცემა; თავდასხმითი დარტყმა, როგორც თავდასხმითი მოქმედებების დასრულება. გადაცემის შესრულებისას ზოგადი ტაქტიკური ამოცანაა ქულის მოგება ან მეტოქის მოქმედებების შეფერხება თავდაცვიდან თავდასხმაზე გადასვლის დროს.

პირველი გადაცემის შესრულების დროს ზოგად ტაქტიკურ ამოცანას წარმოადგენს თავდაცვის მოქმედებებიდან თავდასხმის მოქმედებებზე გადასვლა და შეტევის დასაწყისის ორგანიზება.

მეორე გადაცემის შესრულებისას ზოგადი ტაქტიკური ამოცანაა თავდასხმითი დარტყმის ეფექტური შესრულებისათვის ოპტიმალური პირობების უზრუნველყოფა.

ჯგუფური ტაქტიკური მოქმედებები შეტევისას შედგება ინდივიდუალური მოქმედებებისგან, რომლებიც მკაცრი თანმიმდევრობით სრულდება: პირველი გადაცემა – შეტევის დაწყება, მეორე გადაცემა – შეტევის განვითარება, თავდასხმითი დარტყმა – საკუთრივ შეტევა.

სათამაშო პროცესში გამოვლენილია მთელი რიგი სათამაშო სიტუაციების განმეორადობა მეტნაკლები ცვლილებებით – ეს თავდასხმის ტიპობრივი ტაქტიკური წყობებია, რომელთა გამოყენება ხშირია თამაშის პროცესში.

ასეთ ტიპობრივ წყობებს „კომბინაციებს“ უწოდებენ, რომლებიც მოთამაშეთა ურთიერთმოქმედებისგან შედგება, რაც ერთ-ერთი მხარისთვის შეტევის დასასრულებლად ოპტიმალურ პირობებს ქმნის.

თუ თავდასხმაში ორი მოიერიშე მოთამაშე მონაწილეობს, სადაც პირველი რიგის მოიე-

რიშე მოქმედებს გადამცემი (დამაკავშირებელი) მოთამაშის გვერდით, ხოლო მეორე რიგის მოიერიშე – მისგან მოშორებით, მაშინ ამ მოქმედებებს „პირდაპირს“ უწოდებენ.

თუ გადამცემი (დამაკავშირებელი) მოთამაშის გვერდით შეტევის მეორე რიგის მოთამაშე მოქმედებს, მაშინ ასეთ მოქმედებებს „უკუქცეულს“ უწოდებენ.

თუ გადამცემის გვერდის ორივე შემტევი (პირველი და მეორე რიგის) მოთამაშე მოქმედებს, ასეთ მოქმედებებს „შერეულს“ უწოდებენ.

შეტევის ჯგუფური ტაქტიკური წყობის სულ ოთხი ტიპის მოდელია დადგენილი. ამ დროს ერთი მოიერიშე მოთამაშე უტევს პირველ რიგში დაბალი ჩქაროსნული (აჩქარებული) გადაცემით, მეორე – მეორე რიგში მაღალი (საშუალო) გადაცემით.

„ტალღა“. პირველი და მეორე რიგის შეტევისას მოთამაშეების ბადესთან გამოსვლა ხასიათდება გადაადგილების გზების პარალელური ფრონტალური მდებარეობით. კომბინაცია შემდეგნაირად არის აგებული: მოწინააღმდეგის ბლოკის ფრონტალური მოგერიება ბადის მთელი სიგრძის გამოყენებით ან ორი მოთამაშის (პირველი და მეორე რიგის) შეტევებს შორის დროში განსხვავების ხარჯზე.

„ჯვარი“. პირველი და მეორე რიგის მოთამაშეების ბადესთან გამოსვლა ხასიათდება მათი გადაადგილების გზების გადაკვეთით. კომბინაცია აგებულია პირველი და მეორე რიგის მოთამაშეების შეტევებს შორის დროში განსხვავების ხარჯზე.

„ეშელონი“. მოიერიშე მოთამაშეების ბადესთან გამოსვლა ხასიათდება განსაზღვრული თანმიმდევრობითა და განლაგებით. შეტევის პირველი რიგის მოთამაშე უშუალოდ ბადესთან გამოდის და თავდასხმითი დარტყმის შესრულების დემონსტრირებას ახდენს.

შეტევის მეორე რიგის მოთამაშე ბადისგან ერთგვარად მოშორებულ ადგილზე გამოდის პირველი რიგის მოთამაშის „ზურგს უკან“, საიდანაც შეტევას ახორციელებს. კომბინაციის აგება გათვლილია მოწინააღმდეგის ბლოკის მოგებაზე და პირველი და მერე რიგის მოთამაშეების შეტევებს შორის დროში განსხვავებაზე.

„დაბრუნება“. შეტევის პირველი რიგის მოთამაშის ბადესთან გამოსვლა ჩვეულებრივი სქემით სრულდება. შეტევის მეორე რიგის მოთამაშე ბადესთან გამოდის კომბინაციების „ჯვარი“ და „შებრუნებული ტალღა“ დემონსტრირებით, მაგრამ დამასრულებელ ეტაპზე ბრუნდება თავის შეტევის ზონაში და იქ ასრულებს თავდასხმით დარტყმას. კომბინაცია აგებულია მოთამაშის სწრაფვაზე, მოტყუებითი გადაადგილებით გაიყვანოს დამბლოკველი მოთამაშე მოსალოდნელი შეტევის ზონიდან.

ფსიქოლოგიური მომზადება

ფსიქოლოგიური მომზადება – რთული პირობითი რეფლექსური პროცესია, რომელიც დაკავშირებულია შეჯიბრების ცვალებად პირობებთან. განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს სპორტსმენის მომზადება კონკრეტულ შეჯიბრებაში გამოსასვლელად. მომზადების დონის ამაღლების პროცესში წარმოიქმნება და ყალიბდება დამაჯერებლობის გრძნობა, მცირდება მაღალი ფსიქიკური დაძაბულობის დონე, უმჯობესდება საერთოდ გონება-განწყობა. გარდა ამისა ხდება შინაგანი სიძნელეების ფსიქიკური ბარიერის გადალახვა და საკუთარ ძალებში დარწმუნება, რაც უზრუნველყოფს სპორტული ასპარეზობისათვის მზადყოფნას. ყველაფერი ეს, ბუნებრივია, გავლენას ახდენს მთელი რიგი ფსიქიკური პროცესე-

ბის მიმდინარეობაზე. ყურადღების სიმტკიცე და ინტენსიურობა, მხედველობითი აღქმის სიჩქარე და მოცულობა, რეაქციის სისწრაფე მაქსიმუმს აღწევს.

ფრენბურთის თამაშთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური თავისებურებანი განისაზღვრება, პირველ რიგში, თვით თამაშის ობიექტური პირობებით.

თამაშის ფსიქოლოგიური დახასიათება. თამაშის პროცესში ფრენბურთელის მიერ შესრულებული სამოძრაო აქტების ერთ-ერთი მთავარი თავისებურება – მოძრაობის ერთი ფორმიდან მეორე, სრულიად სხვანაირი რიტმის, სიჩქარისა და ხასიათის ფორმაზე სწრაფად გადართვის აუცილებლობაა. ეს განპირობებულია თვით თამაშის სპეციფიკით. ბურთის ფრენის საშუალო სიჩქარე მიწოდებისას ტოლია 12,3 მ/წამისა, ფრენის სიშორე – 15-16 მ-ია. ფრენის სიჩქარის გაზრდისას მოწოდების დროს მიღების პირობები რთულდება.

თამაშის ფსიქოლოგიურ დაძაბულობას თვალსაჩინოდ ადასტურებს თავდასხმითი დარტყმიდან ბურთის მიღების ხანგრძლივობა. ახორციელებს რა ამ მნიშვნელოვან მოქმედებას, ფრენბურთელმა უნდა შეაფასოს ბურთის ფრენის მიმართულება, დაგეგმოს თავისი მოქმედება და მიიღოს ბურთი. ყველა ამ მოქმედებისათვის ფრენბურთელს აქვს დაახლოებით 0,4 წმ.

მოყვანილი ფრაგმენტული დახასიათებები მოწმობს, რომ ფრენბურთი ძალიან მკაცრ მოთხოვნილებებს უყენებს აღქმის სისწრაფესა და სიზუსტეს, ყურადღების სიმტკიცესა და ინტენსიურობას, რეაქციის სიჩქარეს და ასევე თხოულობს მოთამაშისაგან განსაკუთრებულ სიზუსტეს და მოქმედების დიფერენცირებულობას.

ენერგიის ხარჯვა აქტიურად ჩატარებული თამაშის დროს მეტად მნიშვნელოვანია. წონის დაკარგვამ ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება 2,5-3,0 კგ-ს მიაღწიოს, რაც მოწმობს საშეჯიბრო დატვირთვის დიდ მოცულობასა და ინტენსიურობას.

ენერგიის ასეთი ხარჯვა დაკავშირებულია თამაშის პროცესში, განსაკუთრებით სასპასუხისმგებლო შეჯიბრებებში მონაწილეობისას ცენტრალური ნერვული სისტემის დიდ დატვირთვასთან. ამის მიზეზი შეიძლება მდგომარეობდეს იმაში, რომ:

1. თამაშის მუდმივად ცვლადი სიტუაცია მოითხოვს მოთამაშისაგან სწრაფ გადართვას ერთ მოძრაობიდან მეორეზე. ასეთი გადართვა დაკავშირებულია აღგზნებისა და დამუხრუჭების პროცესების გადაჯგუფებასთან, რაც დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში ხდება.

აღგზნებისა და დამუხრუჭების პროცესების არასათანადო გადაჯგუფებისას ხდება მათი შეჯახება, ირღვევა ადრე ფორმირებული სტერეოტიპი.

2. მიუხედავად თამაშის მთელი დინამიურობისა, ფრენბურთელი ხშირად იღებს იძულებით საწყის მდგომარეობას ბურთის მოლოდინში მოწოდების მიღებისას, თავდასხმითი დარტყმისას, დაზღვევისათვის მზადყოფნისას და ა.შ. თამაშის მომენტში პარტნიორებისა და მოწინააღმდეგის დაძაბული მდგომარეობა (სპორტის სხვა სახეობებისაგან განსხვავებით, მოედანზე უმნიშვნელო გადაადგილებაც კი) იწვევს კუნთების მნიშვნელოვან სტატიკურ დაძაბულობას.

სტატიკური დაძაბულობის დროს უფრო სწრაფად ვითარდება შესაბამისი სამოძრაო ცენტრების დაღლა. საინტერესოა აღინიშნოს, რომ ნერვიული დაძაბულობა თავდასხმაში მცირდება, ხოლო დაცვაში იზრდება.

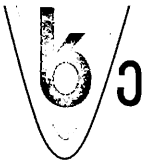
სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება მიზანშეწონილია დაიყოს:

ა) საერთო მომზადებად, რომელიც პიროვნების თავისებურებებისა და ფსიქიკური ფუნქციების განვითარებას ისახავს მიზნად და აუცილებელია სპორტის მოცემულ სახეობაში წარმატებით მოქმედებისათვის;

ბ) სპეციალურ მომზადებად, რომელიც კონკრეტული შეჯიბრებისათვის მზადყოფნას ისახავს მიზნად.

საერთო ფსიქოლოგიური მომზადება ხორციელდება თითოეულ წვრთნაზე მთელი სპორტული მოღვაწეობის განმავლობაში, რადგან სპორტსმენის სრულყოფილი ფიზიკური, ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება განუყრელადაა დაკავშირებული ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან. ამ პროცესში სპორტსმენი შეიცნობს თავის ფუნქციურ შესაძლებლობებს და ობიექტურ წინაპირობას გამარჯვებისაკენ, უმტკიცდება საკუთარი ძალების რწმენა, იძენს აუცილებელ ფსიქოლოგიურ ტონუსს.

სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადების მიზანია მიღწეულ იქნეს სპორტსმენის ოპტიმალური ბრძოლისუნარიანობა ყოველ კონკრეტულ შეჯიბრებაში გამოსვლისას: ხდება წინასასტარტო მდგომარეობის რეგულირება, მოქმედების განსაზღვრული პროგრამის ზედმიწევნით ზისტად შესრულებისათვის მზადყოფნა კონკრეტულ პირობებში.



ხელბურთი

ავტორები:
ჯემალ ძაგანია
პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი
ზურაბ კაკაბაძე
საქართველოს ხელბურთის ეროვნული ფედერაციის გენერალური მდივანი

შესავალი

ხელბურთი ოლიმპიური, გუნდური სპორტული სახეობაა, რომელსაც მთელ მსოფლიოში მრავალი მიმდევარი ჰყავს.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ მოზარდებს ყველაზე მეტად ბურთის თამაში იტაცებთ და ხელბურთი სწორედ სპორტული თამაშების იმ სახეობას განეკუთვნება, რომელიც განსაკუთრებით მიმზიდველია მათთვის. ხელბურთი, როგორც ფიზიკური აღზრდის მრავალმხრივი საშუალება, კომპლექსურ ზეგავლენას ახდენს მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციებზე, მამოძრავებელი ჩვევების, მორალური და ნებელობითი თვისებების გამოვლინებაზე. ხელბურთს, ისევე როგორც სხვა გუნდურ სპორტულ თამაშებს, ახასიათებს მოწინააღმდეგესთან უშუალო ორთაბრძოლა, რომელიც, თავის მხრივ, საჭიროებს არა მარტო ინდივიდუალური, არამედ გუნდური სათამაშო მოქმედებების განუწყვეტლივ სრულყოფასაც. ამ თავისებურებების გათვალისწინებით სასწავლო-საწვრთნელი პროცესისათვის განკუთვნილი დრო შესაბამისად ნაწილდება ფიზიკურ, ტექნიკურ, ტაქტიკურ და სათამაშო მომზადებაზე. ტექნიკური, ტაქტიკური და სათამაშო მომზადების ხვედრითი წილი იზრდება ასაკთან ერთად, ფიზიკური მომზადებისათვის განკუთვნილი დროის შემცირების ხარჯზე.

ხელბურთი უნივერსალური სპორტული თამაშია, რომელსაც ბევრი რამ აქვს საერთო ფეხბურთთან და კალათბურთთან, ხოლო ათლეტიზმით ბევრად არ ჩამორჩება რაგბის. ხელბურთის ძირითადი ტექნიკური ხერხებია – გადაადგილება სირბილში სხვადასხვა მიმართულებით, სწრაფი გარბენები, ბურთის ტარება, გადაცემა და მიღება, ბურთის ტყორ-

ცნა კარში ხტომში და ხტომის გარეშე, ცალკე. ხელბურთის მეკარის თამაშის ტექნიკური ხერხები მჭიდროდ არის დაკავშირებული სპორტის ისეთ სახეებთან, როგორიცაა მძლეოსნობა, ტანვარჯიში, ჭიდაობა, აკრობატიკა.

სანამ დავიწყებთ ხელბურთის სწავლებას სასკოლო დარბაზში, საჭიროა მისი მომზადება და სათანადო სპორტული ინვენტარის შეძენა. ხელბურთს ძირითადად დახურულ დარბაზში თამაშობენ, თუმცა დასაშვებია თამაში ღია მოედანზეც.

ხელბურთის სათამაშო მოედნის სტანდარტული ზომა არის 40X20 მეტრი, მაგრამ ხელბურთის თამაშის შესწავლა და მეცადინეობების ჩატარება შესაძლებელია 24X12 მ. ზომის დარბაზშიც. მოედანზე აუცილებლად უნდა იყოს დატანილი საჭირო აღნიშვნები, ვინაიდან ყოველ ხაზს და ზონას თავისი მნიშვნელობა აქვს. ხელბურთის მოედანზე იდგმება კარები, რომელთა ზომებიცაა: სიგანე – 3 მეტრი, სიმაღლე – 2 მეტრი. მაგრამ რადგან სკოლის დარბაზების უმრავლესობის ზომები, როგორც წესი, 24X12 მ-ია, დასაშვებია ხელბურთის კარები დამზადდეს შემცირებული ზომებით, მაგალითად, 2 მ. სიგანისა და 1,5 მ. სიმაღლის ან 2,5 მ. სიგანისა და 1,8 მ სიმაღლის.

ხელბურთის თამაშისათვის იყენებენ ტყავის ან სინთეტიკურ ბურთებს. ბურთები სხვადასხვა წონისა და ზომისაა. გოგონათა და ქალთა ყველა ასაკისათვის და ჭაბუკებისათვის ბურთის გარშემოწერილობა 54-56 სმ-ის ტოლია, წონა კი 325-400 გრამს უდრის უფროსი ასაკის მოსწავლე ვაჟებისათვის (XI-XII კლასები) ბურთის გარშემოწერილობა 58-60 სანტიმეტრია, ხოლო წონა – 425-475 გრამი.

ხელბურთში ასევე განსაზღვრულია სათამაშო დროის პარამეტრები. 12-14 წლის გოგონები და ბიჭები თამაშობენ ორ 20-20 წუთიან ტაიმს. 15-16 წლის მოსწავლეები ორ 25-25 წუთიან ტაიმს; 17-18 წლის მოსწავლეები კი ორ 30-30 წუთიან ტაიმს. ყველა ასაკისათვის ტაიმებს შორის შესვენება არის 10 წუთი.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ბურთის დაჭერა ცალი და ორი ხელით ადგილზე და მოძრაობაში;
2. ბურთის გადაცემა ცალი ხელით ზემოდან სხვადასხვა მანძილზე და სხვადასხვა მიმართულებით;
3. ბურთის ტარება ადგილზე და სიარულში;
4. მეკარის დგომისა და ბურთის დაუფლების ტექნიკის შესწავლა;
5. დამცველისა და თავდამსხმელის დგომისა და გადაადგილების ხერხების შესწავლა;
6. სასწავლო თამაშები.

VIII კლასი

1. ბურთის დაჭერა ორი ხელით ნახტომში. მგორავი ბურთის დაჭერა. ბრუნები;
2. ბურთის გადაცემა ზემოდან ცალი ხელით მოძრაობაში სხვადასხვა ხერხით;
3. ბურთის ტარება რბენაში წინ გადაადგილებით და სისწრაფის ცვლით;

4. სამი ნაბიჯის წესის შესწავლა; ბურთიანი მოთამაშის ბლოკირება;
5. მოწინააღმდეგისათვის ბურთის წართმევა (ართმევა) ადგილზე და მოძრაობაში;
6. ბურთის ტყორცნა კარში ადგილიდან, ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში;
7. სასწავლო თამაშები.

IX კლასი

1. ბურთის გადაცემები წყვილებში ადგილზე და მოძრაობაში;
2. ბურთის ტარება წყვილებში სისწრაფეზე;
3. ბურთის ტყორცნები ნაბიჯებში და ნახტომში. 7 მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნები.
4. ბურთის ტყორცნების ბლოკირება და მოწინააღმდეგისათვის ბურთის გაგდებინება (ართმევა);
5. მეკარის ვარჯიშები – მეკარის დგომი და გადაადგილება სხვადასხვა მხრიდან შეტევის დროს. ბურთის მოგერიება ხელებითა და ფეხებით;
6. სასწავლო თამაშები.

X კლასი

1. ბურთის დაჭერა და გადაცემა შემხვედრი მოძრაობის დროს;
2. ბურთის გადაცემები სიმაღლეზე და მოძრაობაში;
3. ბურთის გადაცემა ერთი მიმართულებით მოძრავ პარტნიორებს შორის;
4. დამცველის გვერდის ავლა (გაქცევა) სისწრაფისა და მიმართულების ცვლით;
5. ბურთის ტყორცნები კარში სხვადასხვა მდგომარეობიდან (სირბილში, ხტომში და ხტომის გარეშე);
6. ორი და სამი თავდამსხმელის მოქმედება ორი დამცველის წინააღმდეგ;
7. სასწავლო თამაშები;
8. შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

XI კლასი

1. ბურთის გადაცემების ხერხების სრულყოფა. გადაცემები სამეულებში ადგილების ცვლით;
2. სწრაფი გარღვევა (მეკარიდან გადაცემული ბურთის მიღება მაქსიმალური სისწრაფით სირბილში);
3. ბურთის მალული გადაცემა;
4. ბურთის ტყორცნების სრულყოფა. ტყორცნები კუთხეებიდან და ხაზიდან. ტყორცნები განზე ვარდნით;
5. 7 მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნების სრულყოფა;
6. მოთამაშეების ფუნქციების მიხედვით (კუთხეების, ხაზის, გამთამაშებლების და შუამარბების) ტყორცნები სხვადასხვა ხერხით;

7. ინდივიდუალური ტაქტიკური მოქმედებები პერსონალური და ზონური დაცვის დროს;
8. სასწავლო თამაშები;
9. შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

XII კლასი

1. ბურთის ტარება მიმართულების ცვლით. უბურთო მოთამაშის ბლოკირება;
2. გადაადგილებები ზიგზაგებით, მიდგომითი და გვერდითი ნაბიჯებით;
3. სირბილი ზურგით წინ;
4. სწრაფი გარღვევის სრულყოფა;
5. კუთხის მოთამაშის ურთიერთმოქმედება ხაზის მოთამაშესთან. ხაზის მოთამაშის ურთიერთმოქმედება შუამარბებთან და შუამარბების ურთიერთმოქმედება კუთხის მოთამაშეებთან;
6. კარში ტყორცნები კუთხეებიდან, ხაზიდან და ცენტრიდან ხტომებში და ვარდნაში;
7. დავის ზონური სისტემების 4:2, 5:1; 6:0 შესწავლა და სრულყოფა;
8. თავდასხმის სისტემების 4+2, 3+3, 2+4 შესწავლა და სრულყოფა;
9. სასწავლო თამაშები;
10. შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

ტექნიკური მომზადება

ხელბურთის თამაშისთვის საჭიროა სხვადასხვა ტექნიკური ხერხის ცოდნა, მათი შესწავლა და სრულყოფა.

ხელბურთის თამაშის ტექნიკა თავდასხმაში შეიცავს სიარულს, სირბილს, ხტომას, შეჩერებას და ბრუნს. ეს ყველაფერი სრულდება როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ. ცალკე უნდა გამოვყოთ ბურთის ფლობის ტექნიკა, რომელიც შეიცავს ბურთის დაჭერას, გადაცემას, ტარებასა და კარში ტყორცნას.

სირბილი. ხელბურთის თამაშის დროს მოთამაშეების უმრავლესობა დროის უმეტეს ნაწილს მოედანზე უბურთოდ ატარებს. ისინი გადაადგილდებიან სხვადასხვა ტემპით, იცვლიან მიმართულებას, ჩერდებიან, შემობრუნდებიან, აკეთებენ ცრუ მოძრაობას, რათა განთავისუფლდნენ მოწინააღმდეგის მეთვალყურეობისგან და შექმნან საუკეთესო პირობები ბურთის მიღების ან კარგ პოზიციაში გასვლისთვის. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ხელბურთის თამაშში სირბილს – როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ. სპორტული თამაში წარმოუდგენელია სირბილის გარეშე, მით უმეტეს, ხელბურთი, სადაც სათამაშო სიტუაცია ყოველ წუთს იცვლება. შეიძლება შეტევა ორივე კართან განხორციელდეს 10-15 წამის განმავლობაში. მოწინააღმდეგისგან განთავისუფლების კარგი საშუალებაა სწრაფი გარბენი, რომელსაც თამაშში „მოსხლეტას" უწოდებენ.

ბრუნი აუცილებელი და საჭირო ხერხია ხელბურთელისთვის, მისი კარგად გამოყენება უმსუბუქებს მოთამაშეს მოწინააღმდეგესთან ორთაბრძოლას. ბრუნს ასრულებენ როგორც ბურთით, ისე უბურთოდ – ადგილზე და მოძრაობაში.

ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს ბრუნს იმ მიზნით, რომ დაფაროს ბურთი დამცველისაგან, შექმნას პირობები ბურთის გადაცემისა და კარში ტყორცნისთვის.

ხტომა. ხელბურთის თამაშში განსაკუთრებული ადგილი უკავია ხტომას. ხტომა მრავალი ტექნიკური ხერხის შესრულების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა.

სიმაღლეზე, სიგრძეზე, აგრეთვე რთული ხტომები ვარდნაში შეიძლება შესრულდეს ცალ და ორივე ფეხზე არეკნით – როგორც ადგილზე, ისე მოძრაობაში. ორ ფეხზე ახტომი ყველაზე ხშირად გამოყენებულია ბურთის დაჭერისა და კარში ნატყორცნი ბურთის ბლოკირებისთვის.

გარბენით სიმაღლეზე ხტომა სრულდება ცალ ფეხზე არეკნით, ის გამოიყენება როგორც გადაცემისთვის, ისე კარში ტყორცნისთვის (თითქმის 80-90% ტყორცნებისა ხორციელდება ამ ხერხით). თუ ხელბურთელი ბურთს ტყორცნის მარჯვენა ხელით, მაშინ ახტომს ასრულებს მარცხენა ფეხზე არეკნით და პირიქით.

ბურთის ფლობის ტექნიკა

ბურთის ფლობის ტექნიკურ ხერხებს სწავლობენ შემდეგი თანმიმდევრობით: 1 ბურთის დაჭერა; 2. ბურთის გადაცემა; 3. ბურთის ტარება; 4. ბურთის ტყორცნა კარში.

ბურთის დაჭერა – ხელბურთის თამაშის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ტექნიკური ხერხია. თამაშის შედეგი დიდადაა დამოკიდებული ბურთის დაჭერის ტექნიკაზე. თამაშის დროს ხელბურთელებს უხდებათ სხვადასხვა სიმაღლეზე და სხვადასხვა ძალით ნატყორცნი ბურთის დაჭერა. ხელბურთში ბურთს იჭერენ ცალი და უმეტეს შემთხვევაში ორი ხელით.

ბურთის გადაცემა – თამაშის ერთ-ერთი ძირითადი და აუცილებელი ტექნიკური ხერხია, რომელსაც ბურთის დაჭერასთან ერთად სწავლობენ. ბურთის გადაცემა შეიძლება ცალი ხელით (მოხრილი ხელით) მხრიდან, გვერდიდან, ქვემოდან, თავს ზემოდან, მტევნით, უკან, ზურგს უკან, მხარს ზემოდან, მკერდიდან, ქვემოდან.

ბურთის ტარება – აუცილებელი ტექნიკური ხერხია, რომელიც საშუალებას აძლევს მოთამაშეს გადაადგილდეს მოედანზე ბურთიანად სხვადასხვა მიმართულებით და სხვადასხვა სიჩქარით. ბურთის ტარება შეიძლება რიგრიგობით მარჯვენა და მარცხენა ხელით.

ბურთის ტყორცნა – უმნიშვნელოვანესი ტექნიკური ხერხია, რომლის უნაკლოდ შესრულება უზრუნველყოფს ერთი გუნდის უპირატესობას მეორეზე. ბურთის დაჭერა, გადაცემა, ტარება საბოლოოდ მიზნად ისახავს ტყორცნის შესრულებას.

ტყორცნას ასრულებენ: ყრდნობითი მდგომარეობიდან (ხტომის გარეშე); ყრდნობის გარეშე (ხტომით) და ვარდნაში.

ხელბურთში ყველა სახის ტყორცნას ასრულებენ ისე, როგორც გადაცემას. განსხვავება ის არის, რომ ტყორცნის დროს ბურთის ფრენის სიჩქარე გაცილებით მეტია, ვიდრე გადაცემის დროს. ტყორცნის დროს მაქსიმალურად ძლიერდება ყველა ჯგუფის კუნთების მოქმედება და მოძრაობის სისწრაფეც მაქსიმალურად მატულობს.

კარში ტყორცნა მოხრილი ხელით მხრიდან უფრო გავრცელებულია. მას ასრულებენ როგორც ადგილიდან, ისე მოძრაობისას. ადგილიდან ტყორცნას უმრავლეს შემთხვევაში იყენებენ 7-მეტრიანი საჯარიმოსა და თავისუფალი ტყორცნის შესასრულებლად. ადგილიდან კარში ტყორცნისას მარცხენა ფეხი (თუ ტყორცნა სრულდება მარჯვენა ხელით) გაწეულია წინ, ხელი გადის მხარს უკან, სხეულის წონა გადადის უკან ფეხზე, ტანი შებრუნებულია მტყორცნელი ხელის მხარეს, თავი – ტყორცნის მიმართულებით.

ბურთის ტყორცნა კარში გვერდიდან გამოყენებულია იშვიათად და მიზნად ისახავს

მოწინააღმდეგის მოტყუებას. ასეთი სახის ტყორცნას ისე ასრულებენ, როგორც გადაცემას, სიარულით და ადგილზე.

ტყორცნა მოხრილი ხელით მხრიდან ტანის გვერდზე გადახრით. ამ ხერხით ბურთს ტყორცნიან მაშინ, როდესაც დამცველები მჭიდროდ მეურვეობენ თავდამსხმელებს მეკარის მოედნის ხაზსა და თავისუფალი ტყორცნის ხაზს შორის. ბურთიანი მოთამაშე ასრულებს გვერდიდან ტყორცნის იმიტაციას, შემდეგ გადადგამს დიდ ნაბიჯს თავისუფალი ხელის მხარეს, სხეულის სიმძიმე მთლიანად გადააქვს გადადგმულ ფეხზე, მეორე ფეხი გააქვს გაქნევით მაღლა.

ტყორცნა მოხრილი ხელით მხრიდან ხტომით საჭიროა ახლო და შორი მანძილიდან. ამ ხერხით ტყორცნას ახორციელებენ სამი ნაბიჯის წესის დაცვით. ახტომს ასრულებენ მარცხენა ფეხზე (თუ ტყორცნიან მარჯვენა ხელით). .

ვარდნით ტყორცნას უმეტეს შემთხვევაში იყენებენ ის მოთამაშეები, რომლებიც თამაშობენ ხაზზე ან კუთხეებზე, აგრეთვე 7-მეტრიანი საარჩევო ტყორცნის დროს.

ვარდნით ტყორცნას უმეტეს შემთხვევაში იყენებენ ის მოთამაშეები, რომლებიც თამაშობენ ხაზზე ან კუთხეებზე, აგრეთვე 7-მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნის დროს.

კარში ტყორცნა განზე ვარდნით. ასეთი სახის ტყორცნას ხშირად იყენებენ კუთხის მოთამაშეები. თუ მარჯვენა ფრთიდან უტევს მოთამაშე, რომელიც მარჯვენა ხელით ტყორცნის, ის არეკნს აკეთებს მარცხენა ფეხზე და ტანის მარცხნივ გადახრით შეხტება კარის პარალელურად. ეს ხელს უწყობს მოთამაშეს კარის აღების კუთხის გადიდებაში. იგივეს ასრულებს მარცხენა ფლანგის მოთამაშე, რომელიც ტყორცნის მარცხენა ხელით.

შემცდენი მოძრაობა (ფინტი). თამაშის დროს ძალიან ხშირია შემთხვევა, როდესაც დამცველს და თავდამსხმელს უხდებათ ბრძოლა უშუალოდ ერთმანეთთან. თავდამსხმელი ცდილობს როგორმე გათავისუფლდეს დამცველის მეურვეობისგან, რაშიც მას დიდ დახმარებას უწევს შემცდენი მოძრაობის (ფინტის) გამოყენება. შემცდენ მოძრაობას ასრულებენ როგორც უბურთოდ, ისე ბურთით.

თამაშის ტექნიკური ხერხები დაცვის დროს

ხელბურთში დაცვას ისეთივე დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორც თავდასხმას. რაც უნდა შედეგიანად ითამაშოს გუნდმა თავდასხმაში, რაც უნდა ბევრი გოლი გაიტანოს მოწინააღმდეგის კარში, თუ დაცვაში ზუსტად და ძლიერად არ ითამაშა, შედეგი არასასურველი იქნება.

დაცვაში თამაშის ტექნიკა იყოფა ორ ძირითად ნაწილად: 1. გადაადგილების ტექნიკა; 2. ბურთის დაუფლებისა და საწინააღმდეგო მოქმედების ტექნიკა.

გადაადგილების ტექნიკაში შედის: დგომი, სიარული, სირბილი, ხტომი, შეჩერება, შემობრუნება.

დგომი. დამცველის დგომი უნდა განსაზღვრავდეს მის მზადყოფნას თავდამსხმელისათვის წინააღმდეგობის გასაწევად.

დამცველის გადაადგილების მიმართულება დამოკიდებულია თავდამსხმელის მოქმედებაზე. ხელბურთში დამცველი მუდამ მზად უნდა იყოს თავდამსხმელის შესახვედრად, უნდა გადაადგილდეს მოედანზე მიდგომითი ნაბიჯებით და სირბილით წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ.

ყველაზე უფრო რთული პირობებში გადაადგილება ხდება კომბინირებული ხერხით მარცხნივ-უკან, მარცხნივ-წინ, მარჯვნივ-უკან და ა.შ.

ბურთის დაუფლებისა და საწინააღმდეგო მოქმედების ტექნიკა გულისხმობს ბურთის ჩაჭრას, ბლოკირებას, ბურთის მოხსნას თავდამსხმელის ხელიდან.

ა) ბურთის ჩაჭრა დაცვის ერთ-ერთი ტექნიკური ხერხია, რომელსაც იყენებენ დამცველები, რათა ხელი შეუწყონ თავდამსხმელებს ბურთის გადაცემაში. თამაშის დროს დამცველს თავდამსხმელი ან გვერდზე ჰყავს, ან წინ.

ბ) ბლოკირება. ბურთის კარში ტყორცნის საშიშროების ასაცილებლად ხელბურთში ბლოკირებას მიმართავენ როგორც ტყორცნის დასაფარავად (ხელებით), ისე მოთამაშის გზის გადასაჭრელად (ტანით).

უბურთო მოთამაშის ბლოკირების დროს დამცველი გზას უღობავს თავდამსხმელს ტანით, ხელების დაუხმარებლად.ბურთის ბლოკირებას ძირითადად ახორციელებენ ორი ხელით. დამცველმა უნდა განსაზღვროს ბურთის მიმართულება. ბურთს, რომელიც მიემართება მაღლა და წელს ზემოთ, ბლოკირებას უკეთებენ ხელებით; ძირს გამოტყორცნილ ბურთს ბლოკირებას უკეთებენ ფეხებით, ხელების დახმარებით.

გ) ბურთის მოხსნას მიმართავენ მაშინ, როდესაც თავდამსხმელს ის მჭიდროდ არ უჭირავს კარში ტყორცნის დროს.

მეკარის თამაშის ტექნიკური ხერხები

ხელბურთში წარმატების მოპოვება ბევრად არის დამოკიდებული მეკარეზე. ფეხბურთთან შედარებით, ხელბურთში ტყორცნის სიძლიერე უფრო ნაკლებია, მაგრამ უფრო ზუსტი. მეკარის საიმედო, გაბედული თამაში აუმჯობესებს მოთამაშეთა საბრძოლო განწყობილებას, მობილიზაციას უკეთებს მთელ გუნდს. თავდამსხმელები მოქმედებენ გაბედულად, მთელი შესაძლებლობით უტევენ მოწინააღმდეგის კარს. სუსტად მომზადებულ მეკარეს დეზორგანიზაცია შეაქვს გუნდში. მოთამაშეები უხალისოდ, უინტერესოდ უტევენ, ვინაიდან იციან, რომ მათი მეკარე ყველაფერს „წყალში ჩაუყრის".

ხელბურთში მეკარეთა შერჩევას, მომზადებასა და ვარჯიშს დიდ ყურადღებას აქცევენ. მეკარეს ბურთების აღება და მოგერიება უხდება ძალზე ახლო მანძილიდან, ამიტომ აუცილებელია მას ახასიათებდეს: სისწრაფე, მოძრაობის სწორი კოორდინაცია, მოქნილობა, გამძლეობა, კარგი ფიზიკური მონაცემები.

მეკარისთვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მორალურ და ნებელობით თვისებებს, რომელთაგან მთავარია სიმამაცე, გამძლეობა და გამბედაობა.

მეკარის თამაშის ტექნიკური ხერხებია: ა) ძირითადი დგომი; ბ) კარში გადაადგილება; გ) ბურთის დაჭერა; დ) ბურთის მოგერიება ხელებით და ფეხებით.

ა) ძირითადი დგომი. მეკარე დგას კარში, ფეხები ოდნავ მოხრილი და გაშლილი აქვს მხრების სიგანეზე (20-30 სმ), ტანი ოდნავ წინ დახრილი, ხელები გაშლილი (ღუნგანმკლავი).

როდესაც შეტევა მიმდინარეობს ფლანგებიდან, მეკარე ძელის ახლოს იღებს ისეთ მდგომარეობას, რომ დაფაროს კარის როგორც ახლო, ისე შორეული კუთხე.

ბ) კარში გადაადგილება. იმისათვის, რომ მეკარემ აირჩიოს საუკეთესო პოზიცია კარში, ის გადაადგილდება დიდი ნაბიჯებით (მიდგომითი ნაბიჯებით გვერდზე, წინ და უკან). გადაადგილების დროს ფეხების მაღლა აწევა ან ნახტომი არ არის მიზანშეწონილია, რადგან მეკარე ვერ მოასწრებს რეაგირებას ტყორცნაზე.

გ) ბურთის დაჭერა შესაძლებელი ხდება მაშინ, როდესაც ტყორცნა შესრულებულია სუსტად და მიმართულია პირდაპირ მეკარისკენ.

დ) ბურთის მოგერიება ხელებით და ფეხებით. თავდამსხმელები ბურთს ტყორცნიან

კარის სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვა მხარეს. მისი ხელში დაჭერა ძალზე ძნელია და სწორედ ამიტომაა, რომ ხელბურთის მეკარეები უფრო იგერიებენ ბურთს, ვიდრე იჭერენ. ბურთის მოგერიება შეიძლება როგორც ხელებით, ისე ფეხებით.

ტაქტიკური მომზადება

თავდასხმაში თამაშის ტაქტიკა

თამაშის მიმდინარეობის პროცესში თავდასხმა გუნდის ძირითადი ფუნქციაა. აქტიური შემტევი მოქმედების საშუალებით გუნდი ხელთ იგდებს სათამაშო ინიციატივას და აიძულებს მოწინააღმდეგეს მიიღოს მისთვის სასარგებლო ტაქტიკური გეგმა. თავდამსხმელი გუნდის ძირითადი მიზანია ბურთის გატანა მოწინააღმდეგის კარში. გუნდმა დასახული გეგმა (კარში ბურთის გატანა) რომ განახორციელოს, აუცილებელია სწორად გამოიყენოს ზუსტად ორგანიზებული, წინასწარ განზრახული და საუკეთესოდ მომზადებული ტაქტიკური სვლა, ბურთით მიუახლოვდეს მოწინააღმდეგის საჯარიმო ხაზს და შექმნას კარში ტყორცნის (გოლის გატანის) რეალური შესაძლებლობა.

თავდასხმის ტაქტიკა იძლევა იმის შესაძლებლობას, რომ კონკრეტულ შემთხვევაში, თამაშის სხვადასხვა მომენტში სხვადასხვა მოწინააღმდეგის მიმართ გამოიყენონ ზედმიწევნით შესატყვისი, მიზანდასახული საშუალებები, ხერხები და ფორმები გეგმაზომიერი შეტევისათვის.

გუნდური მოქმედება

ხელბურთში მოთამაშეები გუნდურ მოქმედებას შეტევის დროს ახორციელებენ ორი სისტემით: 1. სწრაფი გარღვევით; 2. პოზიციური თავდასხმით (სისტემები).

თითოეული მათგანი განვიხილოთ ცალ-ცალკე.

სწრაფი გარღვევა მიზნად ისახავს გამოიყენოს მოწინააღმდეგის ის დროებითი, არაორგანიზებული დაცვა, რომელიც ბურთის დაკარგვის დროს ხდება. ამისათვის სწრაფი გარღვევა საჭიროა მაშინვე, როცა დამცველი ან მეკარე აიღებს ბურთს; სწრაფი გარღვევა შეიძლება განხორციელდეს ერთი გრძელი გადაცემით და რამდენიმე გადაცემით წყვილებსა ან სამეულებში, როდესაც ცენტრიდან ან კუთხეებიდან უტევენ მოწინააღმდეგის კარს.

ყველაზე უბრალო და ეფექტური სწრაფი გარღვევაა – გრძელი გადაცემა მეკარის ან რომელიმე მოთამაშის მიერ. მაგალითად, ნატყორცნი ბურთი აიღო მეკარემ, ის სწრაფად იხედება წინ, სადაც გარღვევაზე გადის რამდენიმე მოთამაშე, და ზუსტად გადააწოდებს ბურთს საუკეთესო მდგომარეობაში მყოფ მოთამაშეს. ამ შემთხვევაში გადაცემა არ უნდა იყოს ძალზე შორი, თორემ ბურთი შეიძლება ჩაჭრას მოწინააღმდეგის მეკარემ.

პოზიციური თავდასხმა

იმ გუნდის მიმართ განხორციელებულ შეტევას, რომლის მოთამაშეებმაც მოასწრეს დაცვაში დაბრუნება, პოზიციური თავდასხმა ეწოდება.

პოზიციური თავდასხმისას გამოიყოფა ორი ფაზა: 1. მომზადების ფაზა; 2. რიცხობრივი უპირატესობების შექმნა და შეტევის დამთავრება.

ზონური დაცვის წინააღმდეგ ხელბურთში არსებობს თავდამსხმელების სხვადასხვა განლაგება: 3+3, 2+4 და სხვ.

ამათგან ყველაზე უფრო გავრცელებულია თავდამსხმელთა განლაგება 3+3.

ასეთ განლაგებაში მონანილეობს კუთხის 2 მოთამაშე (მარჯვენა და მარცხენა), ხაზის ერთი მოთამაშე და სამი შუამარბი. 2+4-ის განლაგების განსხვავება ის არის, რომ აქ ხაზის ერთი მოთამაშის ნაცვლად ხაზის ორი მოთამაშეა და, ცხადია, შუამარბიც ორია.

თავდასხმისას შეტევა ხორციელდება სხვადასხვა სისტემით.

შეტევა ყველა მოთამაშის შეთანხმებული გადაადგილებით პოზიციური თავდასხმის ყველაზე ეფექტური ხერხია. შეტევის გამოყენება შეიძლება დაცვის ყველა სისტემის წინააღმდეგ. ამ შეტევის ყველაზე გავრცელებული ვარიანტებია: „რვიანი", „ტალღა", „კუთხეების ცვლა" და სხვ.

დაცვაში თამაშის ტაქტიკა

ბურთის დაკარგვისთანავე თავდამსხმელი გუნდი გადადის დაცვაზე. დამცველი გუნდის მოთამაშეებს, ფაქტობრივად, დასახული აქვთ ორი ამოცანა: 1. ხელი შეუშალონ თავდამსხმელებს გოლის გატანაში და 2. წაართვან მოწინააღმდეგეს ბურთი. ხელბურთში სამნაირი დაცვაა: 1. პერსონალური დაცვა; 2. ზონური დაცვა; 3. შერეული დაცვა.

თითოეული მათგანი განვიხილოთ ცალ-ცალკე.

პერსონალური დაცვის დროს ყველა მოთამაშე თავდამსხმელს იჭერს სათითაოდ, რომლის დროსაც დამცველი განუწყვეტლივ ხელს უშლის თავდამსხმელს ბურთის ტარებაში, გადაცემაში, მიღებასა და კარისაკენ ტყორცნაში.

ზონური დაცვა თავისი პრინციპით ძალზე განსხვავდება პერსონალური დაცვისაგან. თუ პერსონალური დაცვის დროს მთელ ყურადღებას უთმობენ თავდამსხმელს და მის მოქმედებას, ზონური დაცვისას ყურადღება გამახვილებულია ბურთზე.

ზონური დაცვის დამცველები ყოველთვის პირისახით არიან ბურთისკენ. დაცვის მიზანია უზრუნველყოს კარში ტყორცნის ნაკლები რაოდენობა, ამისთვის მოთამაშეთა განლაგება, მათი ურთიერთქმედება და ამოცანები წინასწარაა განსაზღვრული.

ზონური დაცვის დროს მოთამაშეები დგებიან ერთ ან ორ ხაზად, აქედან გამომდინარე, ზონურ დაცვას უწოდებენ: ა) ზონურ დაცვას 6-0; ბ) ზონურ დაცვას 5-1; გ) ზონურ დაცვას 4-2.

ზონური დაცვა 6-0 გამოყენებულია ისეთი გუნდის წინააღმდეგ, რომლის მოთამაშეები არ ფლობენ კარში შორი მანძილიდან ძლიერი ტყორცნის უნარს და არ იყენებენ მაღალ ხტომს კარში ტყორცნისათვის. ზონური დაცვის ასეთი ვარიანტის შემთხვევაში ექვსივე მოთამაშე განლაგებულია მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ.

ზონური დაცვა 5-1. ხუთი დამცველი თანაბარ მანძილზე იკავებს ადგილს მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ, მეექვსე დამცველი კი გადის წინ თავისუფალი ტყორცნის ხაზზე და მის ცენტრში იკავებს ადგილს. ის უტევს ყველა თავდამსხმელს, რომელსაც ხელთ ჩაუვარდება ბურთი, ხელს უშლის კომბინაციის ჩატარებას.

ზონური დაცვა 4-2. მოთამაშეები ორ ხაზად ეწყობიან. ოთხი დამცველი იკავებს ადგილს მეკარის მოედნის ხაზის გასწვრივ, ორი კი გამოდის წინ თავისუფალი ტყორცნის ხაზთან. თითოეული მათგანი მოქმედებს ისე, როგორც ზონური დაცვა 5-1-ის შემთხვევაში. ეს ორი წინა მოთამაშე პრაქტიკულად თავის ფუნქციებს ასრულებს მეკარის მოედნის ხაზსა და თავისუფალი ტყორცნის ხაზს შორის (ერთი-ორი მეტრით შეიძლება გამოვიდნენ თავისუფალი ტყორცნის ზონიდან). ეს დაცვა გამოიყენება იმ გუნდის წინააღმდეგ, რომლის მოთამაშეებს შეუძლიათ შორი მანძილიდან ძლიერი ტყორცნა.

შერეულია ისეთი დაცვა, რომლის დროსაც მოთამაშეთა ერთი ნაწილი თამაშობს პერსონალური დაცვის პრინციპით, ხოლო მეორე ნაწილი – ზონური დაცვის პრინციპით.

მეკარის თამაშის ტაქტიკა

მეკარის მიერ ადგილის ამორჩევა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელ მხარესაა ბურთი. კუთხეებიდან ტყორცნისას მეკარე კარში დგას ძელის გვერდით. როგორც კი კუთხის მოთამაშე ბურთს გადააწოდებს შუამარბს ან ცენტრის მოთამაშეს, მეკარე მაშინვე გადაადგილდება მისი მიმართულებით. მეკარის უპირველესი ამოცანაა ბურთზე ყურადღების გამახვილება. ის უნდა აკვირდებოდეს თავდამსხმელის ხელის მოძრაობას.

მეკარისთვის ძნელია ისეთი ბურთის მოგერიება, რომელსაც ხაზის მოთამაშეები 6 მეტრის მანძილიდან ტყორცნიან ვარდნაში. როგორც კი ხაზის მოთამაშე მიიღებს ბურთს, მეკარე სწრაფად გამოდის წინ თითქმის 3-4 მეტრით კარიდან და ამით მინიმუმამდე ამცირებს თავდამსხმელის მიერ გოლის გატანის შესაძლებლობას. უფრო გამოცდილი თავდამსხმელები ასეთ შემთხვევაში თავზე გადაუგდებენ ხოლმე ბურთს.

ფსიქოლოგიური მომზადება

სპორტში ფსიქოლოგიური მომზადების ცნება გულისხმობს კომპლექსურ პედაგოგიურ პროცესს, რომელიც მიმართულია სპორტსმენის ნებელობითი თვისებების ყოველმხრივი განვითარებისაკენ. ხელბურთელის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, პირველ რიგში, გათვალისწინებული უნდა იყოს პიროვნება, მისი ტემპერამენტი და ხასიათი, ასაკი, გამოცდილება, შეჯიბრების მასშტაბი და პირობები. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მზადყოფნის ცნებაში ვგულისხმობთ პიროვნების ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი ნებისმიერ დროსა და პირობებში ახერხებს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზებას და მათ მაქსიმალურად რეალიზებას შეჯიბრების ექსტრემალურ პირობებში.

ფსიქოლოგიური მომზადების ამოცანაა, პირველ რიგში, ხელი შეუწყოს იმ ფსიქოლოგიურ პროცესებსა და იმ თვისებების გამოვლენასა და განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში სპორტსმენის ფსიქიკურ მზადყოფნას და მის განმტკიცებას.

სპორტის გუნდურ სახეობებში და, კერძოდ, ხელბურთში სპორტსმენის პიროვნების ფსიქოლოგიურ მზადყოფნა ბევრადაა დამოკიდებული გუნდის, როგორც სპორტული კოლექტივის, ფსიქოლოგიურ მზადყოფნაზე და, პირიქით, თითოეული ხელბურთელის ფსიქოლოგიური მზადყოფნა განაპირობებს გუნდის ფსიქოლოგიურ მზადყოფნას. ეს ურთიერთობა თავისი ბუნებით რთულია, იგი ექვემდებარება სოციალური (ჯგუფის) ფსიქოლოგიის კანონზომიერებებს, ფსიქოლოგიური მზადყოფნა სპორტსმენის მაღალ დონეზე მომზადებულობის შემადგენელი განუყოფელი ნაწილია.

სპორტი ადამიანის ქცევის უმნიშვნელოვანესი ფორმაა, რომლის ერთ-ერთი არსებითი ნიშანია შეჯიბრება. სპორტში ყველაფერი განპირობებულია შეჯიბრებით, რომლის გარეშეც იგი ფიზიკური ვარჯიშების გროვად გადაიქცეოდა. ცნობილია, რომ შეჯიბრებას წინ უსწრებს სისტემატური, დაძაბული, დიდი მოცულობისა და ინტენსივობის მზადება (ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და სხვ.). რომლის გარეშე შეუძლებელია მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევა.

შეჯიბრების საბოლოო მიზანი მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევაა. მაგრამ განა სპორტსმენი ყოველთვის ახერხებს შეჯიბრებაში მის წინაშე დასახული ამოცანების

წარმატებით გადაჭრას? ცხადია, არა. სპორტულ პრაქტიკაში ცოტა როდია ისეთი მაგალითი, როდესაც სპორტსმენი თუ გუნდი შეჯიბრებისას ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მინიმუმსაც კი, რის გამოც მარცხდება თანაბარი ძალის ან შედარებით სუსტ მეტოქესთან ბრძოლაში. აღნიშნულ ვითარებას, რა თქმა უნდა, გარკვეული მიზეზები და ფაქტორები განაპირობებს, რომელთა ცოდნას, თეორიულის გარდა, დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობაც აქვს.

შეჯიბრებაზე წარმატება-წარუმატებლობას განსაზღვრავს ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორები, რომელთაგან ზოგი ხელს უწყობს სპორტსმენს (გუნდს) შეჯიბრებაში დასახული ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტაში, ზოგი კი, პირიქით, ხელს უშლის, აფერხებს.

ობიექტური ფაქტორებიდან განსაკუთრებით გამოვყოფთ: მეტეოროლოგიურ-კლიმატურ ფაქტორებს – ქარს, სიცხეს, სიცივეს, ზღვის დონიდან მდებარეობას და სხვა, აგრეთვე შეჯიბრების ადგილის (დარბაზის) განათებასა და ვენტილაციას, სპორტული ინვენტარის ვარგისიანობას და ა.შ.

ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს სუბიექტური ფაქტორების ცოდნას. გამოკვლევებით დადგენილია, რომ სპორტული შეჯიბრებისას უმეტეს შემთხვევაში სპორტსმენი, როგორც წესი, ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმს, ისიც ირკვევა, რომ სპორტსმენთა გარკვეული ნაწილი ვერ ავლენს თავისი შესაძლებლობების მინიმუმსაც კი, პირიქით, აუარესებს სპორტულ მაჩვენებლებს. გარდა აღნიშნულისა, შეჯიბრების ექსტრემალურ პირობებში სხვადასხვა მოსალოდნელ თუ მოულოდნელ ინტენსიურ სტრესულ ზემოქმედებაზე ყველა სპორტსმენი როდი ახდენს ერთგვაროვან რეაგირებას. ზოგი სპორტსმენი დაბალი ტოლერანტობის დონის გამო აუარესებს სპორტულ შედეგებს, ზოგი კი ტოლერანტობის მაღალი დონის გამო – აუმჯობესებს.

ხელბურთი უაღრესად დინამიკური მოქმედებაა, რომელშიც ვლინდება წარმატება-წარუმატებლობის უწყვეტი მონაცვლეობა. ზოგჯერ ხელბურთელი წარმატებით მოქმედებს – ძნელ სიტუაციაში გააქვს გოლი, ზუსტად და დროულად გადასცემს ბურთს თავის პარტნიორს, ზოგჯერ კი მეტისმეტად წარუმატებლად მოქმედებს, ხელსაყრელ პოზიციაშიც კი ვერ გააქვს გოლი, უგვიანებს ან ზუსტად ვერ აწვდის ბურთს კარგ პოზიციაში გასულ პარტნიორს და ა.შ. შეჯიბრებაში წარმატება-წარუმატებლობის მონაცვლეობა განაპირობებს დადებით და უარყოფით ემოციებს. ემოცია ფსიქოლოგიაში განმარტებულია, როგორც პიროვნების სუბიექტური დამოკიდებულება საგნისა თუ მოვლენისადმი. ამიტომაა, რომ ერთი და იგივე საგანი თუ მოვლენა სხვადასხვა ადამიანში განსხვავებულ სუბიექტურ მდგომარეობას – დადებით ან უარყოფით ემოციას იწვევს. ემოციური განცდები გარკვეულ გავლენას ახდენს საერთოდ ადამიანის, კერძოდ კი ხელბურთელის ქცევაზე. მიღწეულმა წარმატებამ ერთ შემთხვევაში პიროვნებაში შესაძლოა გამოიწვიოს დადებითი ემოცია (სიხარული, აღფრთოვანება და ა.შ.), უბიძგოს მას მეტი ენერგიით განაგრძოს მზადება მომავალი შეჯიბრებისათვის, ზუსტად დაიცვას საჭირო რეჟიმი (კვების, დასვენების, წვრთნის, საყოფაცხოვრებო და ა.შ.), მაგრამ ხშირია შემთხვევა, როდესაც წარმატება (განსაკუთრებით იოლი გზით მოპოვებული) უარყოფით ზეგავლენას ახდენს სპორტსმენზე, განაპირობებს ისეთ განცდებს, როგორიცაა საკუთარ თავში დარწმუნებულობა, ყოყოჩობა, მეტოქის შეუფასებლობა, თვითდამშვიდება, სიფხიზლის მოდუნება და ა.შ. ანალოგიურ ვითარებასთან გვაქვს საქმე წარუმატებლობის დროსაც, ზოგ შემთხვევაში წარუმატებლობამ

შეიძლება განაპირობოს რევანშის აღების განცდა. სპორტსმენს საკუთარი თავისთვის ვერ უპატიებია შეცდომები, რომელმაც წარუმატებლობა განაპირობა და იგი გაათკეცებული ენერგიით იწყებს მომავალში შეჯიბრებისთვის მზადებას. ერთი მხრივ, წარუმატებლობამ შეიძლება უბიძგოს სპორტსმენს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალური მობილიზაციით ემზადოს მომავალი შეჯიბრებისათვის, მეორე მხრივ, წარუმატებლობა შეიძლება გადაიქცეს უარყოფითი განცდების წყაროდ. ამ დროს სპორტსმენი განაწყენებული, იმედგაცრუებულია, დაჩაგრულის, დამცირებულის შეგრძნება აქვს, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის განცდები ეუფლება. აღნიშნული ვითარება უბიძგებს სპორტსმენს შეკვეცოს წვრთნის მოცულობა და ინტენსივობა, ხშირად არღვევს რეჟიმს და სპორტისადმი გულგრილი ხდება. ასეთ შემთხვევაში, ცხადია, შედეგები უარესდება. ზემოთ ნათქვამიდან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ხელბურთში ემოციების როლი ძალზე დიდია (როგორც საერთოდ სპორტში). თუ ხელბურთელის შეგნებულ მიზნებს თან სდევს ძლიერი ემოციები, მაშინ ნებელობითი ქცევა გაცილებით ინტენსიურად მიმდინარეობს, და პირიქით, თუ ემოცია ეწინააღმდეგება ქცევის მოტივირებულ მიზნებს, მაშინ ნებელობითი ქცევა ფერხდება. ხელბურთელის წარმატებას მნიშვნელოვნად განაპირობებს ის, თუ როგორ განიცდის, როგორ აფასებს იგი თავის ქცევას, მოქმედებას. აღნიშნულის გამო ემოციისა და გრძნობის გამოვლინებები – გუნება, აფექტი, ვნება, ინტელექტუალური და მორალური განცდები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ხელბურთელის წარმატებებზე.



ავტორები:
გიორგი ჭუმბურიძე
საქართველოს რაგბის კავშირის ტექნიკური დირექტორი;
რაგბის ევროპული ასოციაციის განვითარების მენეჯერი
თემურ გენდიაშვილი
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

საუკუნენახევარზე მეტია, რაც რაგბის თამაშობენ. იგი ბრიტანეთში დაახლოებით 180 წლის წინ, ლონდონიდან 300 მილის დაშორებით პატარა ქალაქ რაგბიში ჩაისახა და იქიდან გავრცელდა მთელ მსოფლიოში; თუმცა ბურთით ძალისმიერი ხერხებით თამაშის ტრადიცია მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში არსებობს. ამგვარ ორთაბრძოლებს ადგილი ჰქონდა ძველ ინდოეთში, ჩინეთში, იტალიაში, საბერძნეთში და, რა თქმა უნდა, საქართველოშიც.

საქართველოში, ლელოს სამშობლოში, რაგბის შესახებ ოდითგანვე იცოდნენ. შავი ზღვის პორტში ინგლისელი მეზღვაურები თავისუფალ დროს რაგბის თამაშით ერთობოდნენ. XIX საუკუნეში ილიას გაზეთი „ივერია" წერდა, რომ ინგლისელები ნესვისებური ბურთით ჩვენებური ლელოსმაგვარ თამაშს გვიჩვენებდნენო.

ინგლისელები კოლხეთის სანაპიროზე ხშირად უყურებდნენ ცეცხლოვან ლელოს და ძალიან მოსწონდათ ეს თამაში. ქართული „ლელო" და რაგბი ძალიან ჰგავს ერთმანეთს თამაშის არსით. ორივე ძალისმიერი და კოლექტიური თამაშია. ორივე მათგანში მთავარი ამოცანა მოწინააღმდეგის „ქალაქის" აღებაა. განსხვავება ბურთის ფორმასა და თამაშის ასაკშია. თუ რაგბი 180 წლისაა, ლელოს შუა საუკუნეებიდან თამაშობენ.

ქართველ სპორტსმენთაგან ერთ-ერთ პირველს რაგბი ფეხბურთის კარუზოდ წოდებულ ბორის პაიჭაძეს აქვს ნათამაშევი – გასული საუკუნის 30-იან წლებში, ფოთში. ჭაბუკი ხშირად განცვიფრებული შესცქეროდა ინგლისელ მეზღვაურებს, რომლებიც დასვენების დროს რაგბით ერთობოდნენ. ერთხელაც ინგლისელებს მოთამაშე აკლდათ და თამაშში ჩართვა ლეგენდარულ ფეხბურთელს სთხოვეს...

1936 წელს ერთმანეთის პარალელურად გამართულა საბჭოთა კავშირის პირველობა რაგბსა დაფეხბურთში. იმ დროს თბილისშიც ყოფილა მორაგბეთა გუნდი „დინამო“. თბილისში რაგბი 1947 წელსაც უთამაშიათ – „დინამოს“ სტადიონზე სამთა ტურნირი ჩატარებულა მოსკოვის, ბაქოსა და თბილისის გუნდების მონაწილეობით.

სახელდახელოდ შეკოწიწებულმა ქართველთა გუნდმა (ძირითადად მაშინდელი ფიზკულტურის ინსტიტუტის სტუდენტებით დაკომპლექტებულმა, რომელთა შორის ბევრს რაგბის წესებიც არ სცოდნია ხეირიანად) ამ ტურნირში ბოლო ადგილი დაიკავა. ეს იყო და ეს რაგბის ბოლო გაელვება. 1959 წლამდე, მარსელის მკვიდრ ჟაკ ასპეკიანის თბილისში ჩამოსვლამდე რაგბი არავის გახსენებია. მან 1959 წელს თბილისში ჩამოაყალიბა 2 გუნდი. ერთი წლის შემდეგ მოსკოვიდან ჩამოსულმა გივი მრელაშვილმა შექმნა რაგბის ოფიციალური ორგანო და1960 წელს ჩატარდა პირველი ტურნირი რაგბში.

1957 წელს მოსკოვში გაიმართა მსოფლიოს ახალგაზრდობის ფესტივალი, რომლის პროგრამაში მორაგბეთა ტურნირიც შეიტანეს . იმ დროიდან დაიწყო ჩვენს ქვეყანაში რაგბის განვითარება.

საბჭოთა ეპოქაში საქართველოს რაგბისტთა გუნდები – თბილისის „ლოკომოტივი“ და ქუთაისის „აია“ წარმატებით ასპარეზობდნენ საკავშირო ჩემპიონატებში. ისინი მრავალგზის გახდნენ სსრკ-ის თასის მფლობელები და ჩემპიონები. ორმოცდაათამდე ქართველი რაგბისტი თამაშობდა საკავშირო ნაკრებ გუნდში. ქართული რაგბის სკოლის აღზრდილები არიან: გ. მრელაშვილი, ნ. ყიფიანი, ზ. მგელაძე, ი. კიზირია, ზ. ხარშილაძე, ო. ლიპარტელიანი, ა. გიორგაძე, გ. ჯაფარიძე ვ. ფეტვიაშვილი, დ. კილასონია, თ. ბენდიაშვილი, გ. რაფავა, მ. გიორგაძე, დ. ხინჩაგაშვილი დ. ზირაქიშვილი და მრავალი სხვა.

დღეს საქართველოში რაგბი აღმავლობის გზაზეა. ქართველი ბორჯღალოსნები მსოფლიოს სარაგბო ელიტისკენ მიიკვლევენ გზას. 2001 წელს საქართველოს ეროვნულმა ნაკრებმა მოიგო ევროპის „ერთა თასი“. ახალგაზრდა ქართველი მორაგბეები რამდენჯერმე გახდნენ ევროპის ჩემპიონები და პრიზიორები. 2003 და 2007 წლებში ჩვენი ბორჯღალოსნები მონაწილეობდნენ მსოფლიო ჩემპიონატის ფინალურ თამაშებში. მათ ისევ მოიპოვეს ევროპის ერთა თასი და დაშვებულ იქნენ 2011 წლის მსოფლიო ჩემპიონატის ფინალურ ეტაპზე.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ბურთის დაჭერა ორი ხელით;
2. ბურთით სირბილი (ბურთი ორ ხელში, ბურთი ერთ ხელში);
3. ბურთის გადაწოდება ორი ხელით (გადაწოდების დროს ტანის, ხელებისა და ფეხების სწორი მოძრაობა);
4. ბურთის გადაწოდება ნელი ტემპით სირბილში;
5. ბურთის მიღება;
6. არაკონტაქტური რაგბი-მეტოქის შეჩერება თეძოების დონეზე ორი ხელის შეხებით.

VIII კლასი

1. „მარაოს“ გათამაშება სწრაფ სირბილში;
2. შებოჭვა;
3. კვადრატებში (2x1-ზე და 10x10-ზე) შეტევა და დაცვის ტექნიკის სრულყოფა;
4. შეტევაში რიცხობრივი უპირატესობის შესაქმნელად ბურთის გადაცემა შემორბენით;
5. ცრუ (შემცდენი) მოძრაობის შესწავლა;
6. არაკონტაქტური რაგბი შემოსაზღვრულ არეში (10x10 , 20x20).

IX კლასი

1. „მარაოს“ გათამაშება კაცის გამოტოვებით და შეტევაში რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა დამატებითი მოთამაშის შემოყვანით;
2. შეტევისა და დაცვის ვარჯიშები (3x2) შემოსაზღვრულ კვადრატში;
3. შეტევაში რიცხობრივი უპირატესობის შექმნა შემორბენით;
4. კონტაქტური ვარჯიშები (ბურთი ცალ ხელში, შეჯახება საკონტაქტო ფარიან კაცთან);
5. ბურთზე ფეხის დარტყმის ტექნიკის შესწავლა;
6. შეტევასა და დაცვაში კოლექტიური თამაშის ტექნიკის სრულყოფა (მოლი, რაკი).

X კლასი

1. დერეფნის გათამაშება წინააღმდეგობის გარეშე;
2. დერეფნიდან მოლის დაყენება;
3. დერაფანსა და მოლში „თამაშგარე“ წესების სწავლება;
4. შეტევასა და დაცვაში თამაშის სრულყოფა;
5. ფეხით თამაშის სრულყოფა;
6. შერკინება (ბურთის შეგდება და მისი მოგება მიწოლის გარეშე).

XI კლასი

1. დერეფნის გათამაშება წინააღმდეგობის გარეშე; 2. ბურთის მოგება შერკინებაში;
2. შეტევა შერკინებიდან და დერეფნიდან;
3. შერკინებისა და სამმეოთხედელების ურთიერთშეთანხმებული მოქმედება;
4. კონტაქტური რაგბი (შეტევის დროს მოლისა და რაქის ორგანიზება);
5. დაცვაში თამაშის ტექნიკის სრულყოფა.

XII კლასი

1. დერეფნის გათამაშება წინააღმდეგობით – სრულყოფა;
2. ბურთის მოგება შერკინებაში (მიწოლით);
3. შერკინებისა და სამმეოთხედელების ურთიერთშეთანხმებული მოქმედებების სრულყოფა;

4. დაცვაში თამაშის ტექნიკის სრულყოფა;
5. ჯვარედინი გადაცემა, „მარაოს“ გათამაშება და მეტოქის დაცვის ხაზის გარღვევა (ზედმეტი კაცის შემოყვანით,შემორბენით, ჯვარედინი გადაცემით).

შენიშვნა: X- XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში

ტექნიკური მომზადება

ბურთის გადაწოდებისა და დაჭერის მარტივი ხერხების სწავლება საკმაოდ ადვილია. გაცილებით უფრო დიდ სირთულეს წარმოადგენს იმის სწავლება, თუ როდის და რატომ უნდა მოხდეს პასის მიცემა – ამ დროს გასათვალისწინებელია ბურთის მიმღების პოზიცია და ამ პასით მისთვის შეტევის გაგრძელების მრავალფეროვანი შესაძლებლობის მიცემა. ეს ის მნიშვნელოვანი გარემოებებია, რომლებიც მოთამაშეებმა მუდმივად უნდა გაითვალისწინონ სათამაშო სიტუაციებში. მწვრთნელმა სისტემატიურად უნდა გაამეორებინოს მოთამაშეებს სარაგბო ილეთების ტექნიკის დასახვეწი ვარჯიშები. დარწმუნებული უნდა იყოს, რომ ისინი სწორად ბოჭავენ მოწინააღმდეგეს – შერკინებაში, როქსა და მოლში სწორად შედიან კონტაქტში.

სარაგბო ტექნიკის ბევრი ილეთის სწავლება შეიძლება საკონტაქტო ფარებისა და შებოჭვის ტომრების მეშვეობით. სწავლებისას მწვრთნელს მუდამ უნდა ახსოვდეს:

- საკონტაქტო ფარი უნდა ეჭიროს ზონრით ხელში;
- შებოჭვის ტომარა უნდა ეჭიროს ზემოდან და იდგეს მის გვერდზე;
- ტომრები და ფარები მოსახერხებელია სასწავლად, მაგრამ შებოჭვისა და კონტაქტის ტექნიკის ასათვისებლად არაა საკმარისი;
- მოსწავლეებს ასწავლოს, სად უნდა დაეჯახონ საკონტაქტო ფარს. შეამოწმოს შეუძლიათ თუ არა მათ კონტაქტის აცილება, როცა წინ რამდენიმე საკონტაქტო ფარიანი მოთამაშე დგას.

საბავშვო რაგბიში უსაფრთხოება ყველაზე მნიშვნელოვანია, ამოტომ ცუდი ჩვევებისგან „განკურნვას“ უფრო მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს. როცა ბავშვები მოდიან ვარჯიშზე, მათ თამაში უნდათ. კარგი მწვრთნელი სათანადოდ აფასებს ამ გარემოებას და იყენებს მას თავის სასარგებლოდ, უთმობს რა დიდ ადგილს სწავლებას უშუალოდ თამაშის პროცესში. ასეთი სახის წვრთნის პროცესის ორგანიზება ძნელია, რადგან ის დიდ ცოდნასა და დასახული მიზნის ზუსტ ხედვას მოითხოვს. თუ მოთამაშეები ვერ იგებენ მწვრთნელის მითითებებს ან საჭიროზე უფრო ნელა აღწევენ სასურველ შედეგს, მაშინ მწვრთნელმა უნდა შეაჩეროს თამაში და დაუბრუნდეს ვარჯიშს, რომელიც გამიზნულია კონკრეტული მოქმედებების დახვეწაზე. სწავლების საწყის ეტაპზე მოსწავლეები უნდა ფლობდნენ სხვადასხვა სახის პასების გადაწოდებისა და მიღების ტექნიკას.

ბურთის ფლობა. მოთამაშეებისათვის ბურთის ფლობის, გადაწოდების და დაჭერის თავისებურებების გასაცნობად და შესასწავლად შესაძლებელია შემდეგი ვარჯიშების გამოყენება: ბურთის გადაწოდება ადგილზე. სიარულში და სირბილში. ყოველი პასის მიღებისას ბურთის სხეულის გარშემო შემოტარება; ბურთის ფეხებს შუა გატარება; ბურთის მეორე

ფეხზე შემოვლება; პასის მიღების შემდეგ მოთამაშე ჩერდება, ისვრის ბურთს ზევით და უკან და იჭერს მას მოუტრიალებლად, შემდეგ იმავეს იმეორებს მეორე მოთამაშე. ბურთის ზურგს უკან დაჭერის შემდეგ ორივენი აგრძელებენ წინ გადაადგილებას.

ბურთის დაჭერა – მოთამაშე შეხედავს ბურთიან მოთამაშეს; ხელებსა და ტანს მიმართავს ბურთიანისაკენ და იჭერს ბურთს ორი ხელით.

ჯვარედინი პასი – ბურთიანი გარბის პირდაპირ, შემდეგ ცვლის გეზს და ოდნავ ტრიალდება მიმყოლი მოთამაშისაკენ. ხელის მტევნებით გაკეთებული „რბილი" პასი მიმყოლის წინ უნდა „ავარდეს" ისე, რომ ბურთის მიღებისას იგი არ შეყოვნდეს.

პასი შემორბენით – გამოიყენება შეტევაში დამატებითი მოთამაშის ჩართვით, დაცვის ხაზის გასარღვევად. ბურთიანი პასს იძლევა, მირბის მიმღებისაკენ და შემდეგ ინტერვალში შედის პასის მისაღებად. როგორც ჯვარედინი, ასევე შემორბენითი პასის დროსაც შემომრბენი შეიძლება გამოყენებული იქნეს, როგორც ცრუ მორბენალი.

დაცვის მოთამაშის პროვოცირება-ბურთიანი მოთამაშე მიემართება დაცვის მოთამაშის შიდა მხარის მიმართულებით (ამგვარად თავისუფლდება ადგილი შემდეგი პასის მიმღებისათვის); ბურთიანი მოთამაშე მაშინვე აწვდის ბურთს თანაგუნდელს, როგორც კი დაცვის მოთამაშე შეიცვლის პოზიციას და გაუთავისუფლებს გზას შეტევას.

ლავირების ფილოსოფია – ერთი ერთზე მოტყუების ხერხების სწავლება მწვრთნელმა თავიდანვე უნდა დაიწყოს. რაგბის თამაში ხომ უმთავრესად ლავირებაზეა (სირბილზე) აწყობილი. ამის მიღწევა შესაძლებელია ბურთის დროული გადაწოდებით ან სირბილის კარგად დამუშავებული ტექნიკის გამოყენებით.

ლავირება მოიცავს შემდეგ ელემენტებს: გეზის შეცვლა გვერდზე ნაბიჯით; გეზის შეცვლა ცრუ მოძრაობით; სიჩქარის შეცვლა.

კონტაქტში შესვლა. შემტევსაც და მცველსაც ხშირად უწევთ კონტაქტური თამაში. მწვრთნელმა მოთამაშეს უნდა ასწავლოს კონტაქტში შესვლა: მომზადება, წინ დახრა, საკუთარი სხეულის ფლობა და მეტოქის წონის გათვალისწინება. შემტევი მდგრადობის გაზრდას უნდა ცდილობდეს, მცველი კი – მეტოქისათვის მხარის დახვედრებას.

ფეხით თამაში რაგბის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია – როგორც დაცვაში, ისე შეტევაში. ფეხით თამაშის (შეცურების, პატარა გადაკიდების, მაღალი აბრაგანის) შემდეგ გუნდს შეუძლია იბრძოლოს ბურთის დაუფლებისათვის. ფეხით თამაში სხვადასხვანაირად ხდება და სხვადასხვა სახის უპირატესობის მოპოვებას ისახავს მიზნად, მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში იგი უნდა განიხილებოდეს, როგორც ზუსტი კომბინაცია წინასწარ განსაზღვრული შედეგით, და არა როგორც ბუნდოვანი გამოსავალი. ფეხით თამაშის ვარჯიშები უნდა განიხილებოდეს თამაშის კონტექსტში. ვარჯიშები არა მარტო სიზუსტისა და დარტყმის სიძლიერის გამომუშავებას უნდა ისახავდეს მიზნად, არამედ ასევე გუნდის სხვა წევრების მიერ ბურთის ჰაერშივე ან მიწიდან აღებას და ფეხით დარტყმული ბურთის დევნასაც, რაც ბურთის დაბრუნების საშუალებას იძლევა.

ფეხით თამაშის ტექნიკის დასახვეწად მოთამაშეებმა აუცილებლად უნდა ისწავლონ შემდეგი ძირითადი ფაქტორები: გრძელი და მაღალი დარტყმა; ბურთის შეცურება; ფეხით დარტყმული ბურთის დაჭერა; ბურთის დაჭერა.

კონტაქტი. რაგბი უნდა ისწავლებოდეს, როგორც ლავირებაზე აწყობილი თამაში, თუმცა თანაგუნდელებთან, მეტოქეებთან ან მიწასთან კონტაქტი გარდაუვალია. ყველა მოთამაშემ აუცილებლად უნდა გაიაზროს, რომ სტატიკურ კონტაქტს არავითარი სარგებლობა

არ მოაქვს გუნდისათვის – არც შეტევაში და არც დაცვაში. კონტაქტი ყოველთვის დინამიური უნდა იყოს. იგი სულაც არ ნიშნავს მთელი ძალით დაჯახებას – სწორედ ეს იწვევს ტრავმებს. აქ უფრო იგულისხმება მყარი, ძლიერი კონტაქტი და ფეხებით მიწოლა ისე, რომ წინ მოძრაობა არ შეწყდეს. ამით გუნდს მიეცემა საშუალება გააკონტროლოს კონტაქტური თამაში და თავისუფლად გადააწოდოს ბურთი ან განახორციელოს მიზანმიმართული დაცვა. მწვრთნელმა გამუდმებით უნდა შეამოწმოს, როგორ ესმით მოთამაშეებს გუნდის წევრთა ფუნქციები და რის მიღწევას ცდილობს ცალკეული მოთამაშე თუ გუნდის ესა თუ ის ჯგუფი. მიწასთან (მეტოქესთან) შეჯახების ტექნიკის სწავლება დიდ ყურადღებას და თანადგომას მოითხოვს. კონტაქტში უსაფრთხოება მნიშვნელოვანია როგორც ბურთიანი მოთამაშისათვის, ასევე მბოჭავისთვის.

შებოჭვა. სწავლების საწყის ეტაპზე საჭიროა საბაზო ტექნიკის შესწავლა ბოჭვის ტომრების გამოყენებით. გასათვალისწინებელია, რომ სირბილში შებოჭვა ისეთ გამბედაობას მოითხოვს, რაც ერთეულებს თუ გააჩნიათ დაბადებიდანავე. არადა, თუ მწვრთნელი მოთმინებითა და თანაგრძნობით მოეკიდება სწავლებას, საკუთარი თავის რწმენა ყველას შეიძლება ჩაუნერგოს.

ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ შებოჭვის დროს სიტუაციის მართვა და შემდეგ კონტაქტური თამაში.

შებოჭვის სწავლებისას ყურადღება უნდა გამახვილდეს შემდეგ ფაქტორებზე: გვერდიდან შებოჭვა; უკნიდან შებოჭვა; წინიდან შებოჭვა.

უკანა ხაზის მოთამაშეებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მათი მოვალეობაა ყოველთვის გამოიყენონ მიღებული ბურთი შეტევისათვის და არ დაკარგონ ის. უკანა ხაზის მოთამაშეების ამოცანა მდგომარეობს შემდეგში: უნდა გამოიყენონ სწორხაზოვანი შეტევის უპირატესობა, რათა შეიჭრან ან გაარღვიონ მონინააღმდეგის ხაზი; უნდა იმოძრაონ წინ ფორვარდთა დასახმარებლად და გამოიყენონ ინდივიდუალური ტექნიკა, ფეხით დარტყმის შესაძლებლობა და გუნდური ტექნიკა.

უკანა ხაზის ძირითადი ამოცანაა: ხელით თამაში; შეტევის დაწყება; მოთამაშეების განლაგება; მეტოქის დაცვის ხაზის გარღვევის დაგეგმვა და დაცვა.

უპირატესობის ხაზი – ეს არის წარმოსახვითი ხაზი, რომელიც იმყოფება ყველა სათამაშო სიტუაციის შუაგულში აუტის ხაზიდან მოპირდაპირე აუტის ხაზამდე კარის ხაზის მიმართულებით. ეს ხაზი ითვლება უმნიშვნელოვანესად – განსაკუთრებით მაშინ, თუ იგი გადმოკვეთა მონინააღმდეგემ.

კონტაქტის ხაზი – იგივეა, რაც შეტევის ან დაცვის ხაზი. ეს არის ხაზი, რომელზეც შემტევი მხარე ხვდება მეორე მხარეს, რომელიც თავს იცავს. ამ ხაზის მდგომარეობა განსხვავებულია შერკინებისა და აუტის მოწოდებისას. შერკინების დროს ეს ხაზი იქმნება შემტევი გუნდის ტერიტორიის სიღრმეში, სადაც მცველები დგანან უპირატესობის ხაზთან ახლოს იმ მიზნით, რომ ჩაშალონ მეტოქის შეტევა. აუტის დროს ეს ხაზი იმყოფება უპირატესობის ხაზის ახლოს. ამ დროს ორივე გუნდის უკანა ხაზის მოთამაშეები დგანან ერთნაირი დაშორებით უპირატესობის ხაზთან ახლოს.

თამაშგარე მდგომარეობა შეტევის დროს – შერკინებაში მონაწილე მოთამაშის უკანა ფეხი განსაზღვრავს თამაშგარე მდგომარეობის ხაზს. ყველა მოთამაშე, რომელიც მონაწილეობს შერკინებაში, უნდა იდგეს უკანა ფეხით თამაშგარე მდგომარეობის ხაზზე.

თამაშგარე მდგომარეობა აუტის დროს – შეტევაში ორივე გუნდის უკანა ხაზის მოთა-

მაშეები უნდა იდგნენ მინიმუმ 10 მ-ის დაშორებით დერეფნის შუა ხაზიდან, გარდა შერკინების ნახევარმცველებისა და ჰუკერებისა, რომლებიც მონაწილეობენ დერეფანში.

თამაშგარე მდგომარეობა გახსნილი თამაშის დროს – დერეფნის მონაწილის ფეხი განსაზღვრავს თამაშგარე მდგომარეობის ხაზს ყველა იმ მოთამაშისათვის, რომელიც არ მონაწილეობს შეტევაში. ყველაზე დიდ სირთულეს მწვრთნელისა და მისი გუნდის უკანა ხაზის მოთამაშეებისათვის წარმოადგენს კონტაქტის ხაზი, ამიტომ ყოველ ვარჯიშზე უკანა ხაზის მოთამაშეებისათვის ერთ-ერთ ყურადსაღებ დავალებად უნდა იქცეს კონტაქტის ხაზის იმიტაცია ან მეტოქის შეტევისათვის წინააღმდეგობის გაწევა.

ტაქტიკური მომზადება

სპორტული ტაქტიკა მოიცავს მოთამაშის მიერ თამაშის წარმართვის მეტ-ნაკლებად მიზანშეწონილ ხერხებს, რომლებიც ექვემდებარება განსაზღვრულ ჩანაფიქრსა და საშეჯიბრო მიზნის მიღწევის გეგმას. მან ხელი უნდა შეუწყოს საკუთარი

მონაცემების დიდი ეფექტურობით რეალიზებას და მეტოქის წინააღმდეგობის ნაკლები დაძაბულობით დაძლევას. ტაქტიკა ის საშუალებაა, რომლის მეშვეობითაც გუნდი ცდილობს გამოიყენოს ცალკეული მოთამაშეებისა და გუნდის შესაძლებლობები საუკეთესო შედეგების მისაღწევად.

რაგბიში მოთამაშეებისათვის, განსაკუთრებით ფორვარდებისათვის, მეტად დამახასიათებელია პირდაპირ მეტოქის მიმართულებით სირბილი და კონტაქტში შესვლა. გუნდური შეტევის ასეთ ტაქტიკას მათ მწვრთნელები უნერგავენ. ასეთი ტაქტიკური ჩანაფიქრი ყოველთვის არ არის გამართლებული. სასურველია აღვზარდოთ მოთამაშეები, რომლებსაც შეეძლებათ აღიქვან თამაში, ითამაშონ, გვერდი აუქციონ მეტოქეებს, სწრაფად გამოიცნონ, რის გაკეთებას ცდილობს ბურთიანი მოწინააღმდეგე და სწრაფად შეცვალონ სირბილის გეზი შესაბამისი მიმართულებით. დამწყებთათვის სწავლების (წვრთნის) დროს ხელსაყრელია ლავირების ბუნებრივი უნარის გამოყენება და ბურთიანი მოთამაშის დახმარების ეფექტური ხერხების სწავლება.

ყურადღება ცალსახად უნდა გამახვილდეს ანგარიშის გაზრდაზე. გუნდის სხვა მოთამაშეები სწორედ იმისათვის არსებობენ, რომ ბურთიან მოთამაშეს ხელს გატანისათვის საჭირო სივრცე გაუთავისუფლონ. დამხმარე მოთამაშეებისა და ცრუ მანევრების მონაწილეების როლი ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც გამრღვევებისა. ერთმანეთის ფუნქციების გააზრება ერთ-ერთი ძირითადი პრიორიტეტი უნდა იყოს ვარჯიშებისა და გუნდური თამაშის დროს.

თამაშის მთელი აზრი იმაში მდგომარეობს, რომ ბურთმა იმოძრაოს წინ, რათა გუნდმა თავისი უპირატესობა ქულებად აქციოს. ზოგჯერ შეიძლება საჭირო გახდეს ბურთის გვერდით გადათამაშება, რათა შემდგომში წინსვლა გაგრძელდეს. ამავე დროს დაცვა უნდა ეცადოს შეაფერხოს შემტევი გუნდის წინსვლა. დაცვა შეეცდება შებოჭოს შეტევის მოთამაშეები, რათა მათ არ გადაკვეთონ უპირატესობის ხაზი. ამ შემთხვევაში წინ მოძრაობა დაცვისთვისაც ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც შეტევისათვის.

თუ ბურთიან მოთამაშეს ახლომახლო არ ჰყავს თანაგუნდელები, ვისთვისაც ბურთის გადაწოდება შეიძლება, შეტევის მცდელობა დიდად წარმატებული ვერ იქნება. ყველა მო-

თამაშეს უნდა ვასწავლოთ ბურთიანი თანაგუნდელისათვის მხარდაჭერა. მოთამაშის მიერ სირბილის მიმართულების შერჩევას დიდი მნიშვნელობა აქვს – სირბილის სწორი მიმართულება უზრუნველყოფს მხარდაჭერას.

მწვრთნელმა უნდა სცადოს, რომ მოთამაშეებთან ერთად, ვრცლად ბურთის ფლობისა და უწყვეტობის გაფართოებული ციკლით წარმართოს თამაში. თამაშის ყოველი ასეთი პერიოდი უნდა განიხილებოდეს, როგორც ქულების მოპოვების შესაძლებლობა. თუ ლელოს გატანა ვერ მოხერხდა, ბურთი კვლავ ბრუნდება თამაშში, სანამ შეტევა დაცვას არ „გააბრუებს". როგორც შეტევაში, ისე დაცვაში ხანგრძლივი ზეწოლა მეტოქეს (გარკვეული დროის შემდეგ) შეცდომებს დააშვებინებს. კარგად ორგანიზებული დაცვა შეტევას აჩერებს უპირატესობის ხაზამდე. მძლავრი შეტევის ძეწოლა, როგორც წესი, არღვევს მეტოქე გუნდის დაცვას და ქმნის ქულების მოპოვების შესაძლებლობას.

როდესაც გუნდი ბურთს ფლობს, იგი უტევს მეტოქის ჩათვლის ხაზს. გუნდმა ისეთი ტაქტიკა უნდა აირჩიოს, რომელიც შეესატყვისება გუნდის წევრების ინდივიდუალურ და კოლექტიურ შესაძლებლობებს. გუნდი ცდილობს მოუძებნოს ტაქტიკური პასუხები იმ ამოცანებს, რომელიც იმ დროს მის წინაშე დგას:

– არის თუ არა მეტოქის დაცვაში „გასაძრომი"?

– შევძლებთ თუ არა დაცვაში „გასაძრომის" შექმნას?

– შევძლებთ თუ არა შევქმნათ სათამაშო სივრცე?

– შევძლებთ თუ არა ერთ კონკრეტულ წერტილში დაცვის შეჯგუფებას ისე, რომ სხვაგან გამოთავისუფლდეს ადგილი?

– შევძლებ თუ არა გადავცე ბურთი თანაგუნდელს?

რაგბისტებთან სპორტულ ტაქტიკაზე მუშაობისას მწვრთნელმა უნდა გაითვალისწინოს ისიც, რომ სპორტულ ტაქტიკაში აუცილებლად პოულობს გამოხატულებას სპორტის სოციალური და სპორტსმენის ეთიკური პრინციპების განმსაზღვრელი ნიშნები; რომ ტაქტიკის შესატყვისობა სპორტული ეთიკის ზოგად ზნეობრივ პრინციპებსა და ნორმებთან მისი თვისებრივი კრიტერიუმია გუნდის სრულფასოვანი მომზადების საქმეში. რაგბისტის ტაქტიკის ტიპური ნიშნები შეჯიბრების ზრახვებისა და წარმართვის ხერხების ჰუმანურობასთან ერთად არის კოლექტიურობა, მაღალი აქტიურობა და შემოქმედებითი ხასიათი.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

რაგბიში სპორტული საქმიანობა თავის სხვადასხვაგვარ ფორმებში, გუნდის შესაძლებლობათა მაქსიმალური გამოვლენა და მაღალი შედეგების მიღწევა მოითხოვს სპეციფიკურ ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს, კერძოდ, ე.წ. აზროვნებას, მოქმედების (მოძრაობის) ახალი ფორმების მოდელის ღრმად გაანალიზებისა და კონსტრუირების უნარს. მოთამაშის ინტელექტუალურ მომზადებაში, საგანმანათლებლო მხარესთან ერთად მოიაზრება მისი ისეთი ინტელექტუალური შესაძლებლობების განვითარება, რომლებიც პასუხობენ რაგბის სპეციფიკას.

მწვრთნელი უნდა შეეცადოს მოძებნოს სწავლების ყველაზე ეფექტური გზა, რათა მოთამაშეებმა შეითვისონ ახალი ცოდნა – თავიანთი ასაკისა და შესაძლებლობების მიხედვით. ბუნებრივია, ისინი უკეთ ისწავლიან და მკვეთრად აიმაღლებენ ინტელექტუალურ დონეს,

თუ საშუალება მიეცემათ დაეხმარონ მწვრთნელს სამუშაო გეგმის შედგენაში, ვარჯიშებისა და თამაშების დროს გადაწყვეტილებების მიღებაში. მწვრთნელი, ეხმარება რა სპორტსმენს ცოდნის შეძენაში, ვალდებულია სასწავლო მასალა უფრო ვრცელი შემეცნებითი ინტერესის საგნად აქციოს, რაც სპორტსმენს მისცემს ქცევის მყარი მოტივებისა და პრინციპების სოციალური საფუძვლების ფორმირების საშუალებას.

რაგბიში სპორტსმენის მომზდებაში არანაკლებ მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური მომზადება. საწვრთნელი და საშეჯიბრო მოქმედებების ერთმა და იმავე ნიშნებმა სხვადასხვა პირობებში შეიძლება ხელი შეუწყოს პიროვნების სრულიად ურთიერთსაწინააღმდეგო თვისებების ჩამოყალიბებას. ასე, მაგალითად: სპორტული ბრძოლის მკვეთრმა კონფლიქტურმა სიტუაციებმა, გამარჯვების მუდმივი თანმხლებმა განწყობამ რაგბისტს შეიძლება გაუღვივოს ეგოიზმი, გადაჭარბებული თავმომწონეობა და ამპარტავნობა. სპორტული სრულყოფის გზაზე რაგბისტის წინსვლის ხარისხი, პირველ რიგში, დამოკიდებულია იმაზე, რა მიმართულებით და რის საფუძველზე განვითარდება სპორტით გატაცების პირველდაწყებითი მოტივები, რამდენად შინაარსიანი და ქმედითი გახდებიან ისინი. მწვრთნელის ამოცანა ის არის, რომ მოვარჯიშის ამოსავალ მოტივებზე, ინტერესსა და მოთხოვნილებებზე დაყრდნობით განავითაროს ისინი ღრმად გააზრებულ მისწრაფებად, რომელიც დაფუძნებული იქნება მაღალ მიზანსა და მყარ ზნეობრივ პრინციპებზე. კონკრეტულ შედეგებზე ორიენტაციის

მეშვეობით მწვრთნელი აკონკრეტებს სპორტსმენის ამოცანებს და ამრიგად მიზანდასახულად მოქმედებს მისი სპორტული მიზნების ფორმირებაზე.

რაგბის მწვრთნელის, როგორც აღმზრდელისა და დამრიგებლის ფუნქციები:

- უნდა იმუშაოს არა მარტო ცოდნის ამაღლებაზე; უნდა იცოდეს, როგორ მიმართოს თავის აღსაზრდელებს;
- ნდობის მოპოვება ურთიერთობის უმთავრესი მომენტია;
- მოსწავლეს არასოდეს უნდა უთხრას ის, რაც თავად კარგად არ იცის;
- მომეცადინეებთან ურთიერთობა უნდა იყოს მეგობრული და გულითადი;
- იყოს კეთილსინდისიერი, რაციონალური და გულისხმიერი;
- შექმნას კარგი ურთიერთობა მწვრთნელსა და მოთამაშეებს შორის;
- სწორად განსაზღვროს მოთამაშეთა ინდივიდუალური შესაძლებლობების ზღვარი;
- ყოველი მითითება უნდა იყოს მოკლე, გასაგები და ხაზს უნდა უსვამდეს ძირითად განსამარტავ ფაქტორებს.

რაგბიში მოვარჯიშის მოტივები და განწყობები მრავალი წლის მანძილზე მეცადინეობის პროცესში კონკრეტდება, დეტალურად ყალიბდება და იცვლება მისი შესაძლებლობების, სპორტული სრულყოფის ეტაპების, ცხოვრებისა და საქმიანობის პირობების მიხედვით. ისინი ხდებიან უფრო შინაარსიანი მორაგბის, როგორც პიროვნების მომწიფებასთან ერთად. საერთო გამომწვევ მიზეზებთან ერთად მოტივები ყოველთვის ასახავს ზნეობრივი გამოცდილების, ხასიათის და ტემპერამენტის ინდივიდუალურ თავისებურებებს.

მიუხედავად იმისა, რომ წვრთნის პროცესში ფიზიკური დატვირთვების კანონზომიერი ზრდა ნიშნავს ფსიქიკური დატვირთვების რეგულარულ ზრდასაც, რაგბისტის ნებელობითი თვისებების განვითარებაზე მიზანშეწონილი ზემოქმედებისათვის აუცილებელია დამატებით იყოს შექმნილი რთული სიტუაციები, რაც მისგან მოითხოვს ნებისყოფის გამოვლინებას.

ჩოგბურთი

ავტორი:
ზურაბ ძაცარავა
საქართველოს ჩოგბურთის ფედერაციის გენერალური მდივანი

შესავალი

ჩოგბურთის სამშობლოდ დიდ ბრიტანეთს მიიჩნევენ, მაგრამ ბოლო ხანებში მკვლევრები და სპეციალისტები ვარაუდობენ, რომ ჩოგბურთის რაღაც საწყისები ჩინეთშიც არის აღმოჩენილი, ამიტომ დავა მკვლევრებს მივანდოთ.

ჩოგბურთი საქართველოში პირველად ჭიათურაში მანგანუმისა და ქვანახშირის მწარმოებელმა ინგლისელებმა შემოიტანეს და მას მერე დიდი პოპულარობით სარგებლობს.

მე-20 საუკუნის ბოლოს ქართულ ჩოგბურთს 100 წელი შეუსრულდა. ჩოგბურთს საქართველოში, სპორტის ისეთ სახეობებთან ერთად, როგორიცაა ფეხბურთი და კალათბურთი, მრავალი წლის განმავლობაში თავისი მიღწევებით ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი ეკავა. უკვე გასული საუკუნის 20-იან წლებში, ქართული ჩოგბურთის ჩამოყალიბების ადრეულ პერიოდში, ქართველმა ჩოგბურთელებმა დიდ წარმატებებს მიაღწიეს. 1928 წელს საბჭოთა კავშირის ხალხთა სპარტაკიადაზე ამიერკავკასიის გუნდმა, რომელიც მთლიანად ქართველი ჩოგბურთელებით იყო დაკომპლექტებული, მე-2 ადგილი დაიკავა. იმ წლებში საბჭოთა კავშირში გრგვინავდა ისეთი სახელები, როგორიცაა იან ჰომერი, ედუარდ ნეგრებეცკი, არჩილ მდივანი, თამარ გოგოლაური, დავით გულიაშვილი.

მიუხედავად იმისა, რომ იმ შორეულ წლებში სპორტი საბჭოთა კავშირში ჩაკეტილ სტრუქტურას წარმოადგენდა და კონტაქტები საზღვარგარეთელ სპორტსმენებთან ძალიან შეზღუდული იყო, ჩოგბურთი საქართველოში მაინც ვითარდებოდა და, რაც მეტად მნიშვნელოვანია, სწორი მიმართულებით ვითარდებოდა. ამიტომ როდესაც წამყვან ჩოგბურთელებს მიეცათ საშუალება საზღვარგარეთულ კორტებზე გამოსულიყვნენ, მრავალმა მათგანმა აჩვენა სავსებით ღირსეული თამაში.

ჩოგბურთელების პირველმა გენერაციამ ი.ჰომერის თავკაცობით შეძლო საფუძველი ჩაეყარა შემდგომი თაობების წარმატებებისათვის. ივანე ელერდაშვილის, ბორის კრუპე-

ნიკოვის, გივი კოკაიას, ვიქტორ ურაევსკის, ალექსანდრე მეტრეველის, ნუგზარ მძინარიშვილის, თეიმურაზ კაკულიას, ირინა რიაზანოვა-ერმოლოვას, რენა აბჟანდაძის, ალა ივანოვას, ნინო თუხარელის, ლეილა მესხის, ვლადიმერ გაბრიჩიძის, დავით კაჭარავას სახელები ოქროს ასოებითაა ჩაწერილი ქართული სპორტის ისტორიაში.

ქართველი ჩოგბურთელების მიღწევების წყალობით ჩოგბურთი საქართველოში სპორტის ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ სახეობად გადაიქცა. სხვადასხვა წლებში რა ხელობის კაცს არ მოუსინჯავს თავისი ძალები ჩოგბურთის მოედანზე – ცნობილი კომპოზიტორებს – გრიგოლ კილაძესა და გია ყანჩელს, მხატვრებს – გიგლა ფირცხალავას, ზურაბ ნიჟარაძეს, ოლეგ ქოჩაკიძეს, ჯემალ ლოლუას, გოგი მესხიშვილს, მევიოლინე კოტე ვარდელს, კინორეჟისორებს – ელდარ და გიორგი შენგელაიებს, ლანა ღოღობერიძეს, მეცნიერებს – მათე მირიანაშვილს, კოტე ბაქრაძეს, ვახან მამასახლისოვს, ირაკლი გვერდწითელს, ქუჯი ძიძიშვილს, ირაკლი ღუდუშაურს, ვაჟა ლეკიშვილს, ვაჟა და არჩილ ოკუჯავებს, თამაზ გამყრელიძეს, იური კაპანაძეს, გურამ დონდუას, არჩილ ბეგიაშვილს, ვახტანგ გომელაურს, სანდრო მენაბდეს, გიორგი ჯაბუას, ხვედრი ინასარიძეს, გეიდარ ფალავანდიშვილს, გურამ ბერიშვილს, ფერანდო მაისაძეს, ირაკლი გელეიშვილს, დუგლას უგულავას, ომარ ქომურჯიშვილს, ნოდარ ხომერიკს, ლია მახარაძეს, სერგო ჩობანიანს, ქეთო მესხს, მეცნიერს, სპორტსმენსა და მომღერალ გრიგოლ მამარდაშვილს, ცნობილ არქიტექტორ ლადო ალექსი-მესხიშვილს, გამოჩენილ მსახიობ რამაზ ჩხიკვაძეს, მსახიობსა და მწერალ გივი სიხარულიძეს და ისეთი დიდი სპორტსმენებს, როგორებიც იყვნენ: ვიქტორ სანეევი, სლავა მეტრეველი, გურამ მინაშვილი, ლევან სანაძე, თამაზ ანთაძე, ალექსანდრე ბუსლაევი, ვალიკო კალმახელიძე და მრავალი სხვა. კორტებზე მათი ყოფნა ხელს უწყობდა არაჩვეულებრივად თბილი ატმოსფეროს შექმნას, რაც, თავისთავად, დადებით გავლენას ახდენდა ჩოგბურთში ტალანტების აღზრდაზე.

1991 წელს ქართველი ჩოგბურთელების ცხოვრებაში ღირსშესანიშნავი მოვლენა მოხდა. შეიქმნა საქართველოს ჩოგბურთის დამოუკიდებელი ფედერაცია. ფედერაციის შექმნასთან ერთად, შესაძლებელი გახდა საერთაშორისო ჩოგბურთის ორგანიზაციებში შესვლა. 1992 წლიდან საქართველო ITF-ისა (ჩოგბურთის საერთაშორისო ფედერაცია) და ETA-ის (ჩოგბურთის ევროპის ასოციაცია) სრულუფლებიანი წევრია.

1994 წლიდან ჩვენი სპორტსმენები რეგულარულად იღებენ მონაწილეობას **"Davis Cup"**-ისა და **"Fed Cup"**-ის (მამაკაცთა და ქალთა შორის გუნდური ჩემპიონატები) გათამაშებაში. ახალგაზრდა ჩოგბურთელები მუდმივად მონაწილეობენ ევროპის გუნდურ და პირად ჩემპიონატებში. 1997 წლიდან, ფედერაციის პრეზიდენტის – ლეილა მესხის ძალისხმევით თბილისსა და ბათუმში პროფესიონალთა ტურნირები ტარდება, როგორც ქალთა, ასევე მამაკაცთა შორის. ამან ახალგაზრდა ქართველ ჩოგბურთელებს პროფესიულ ჩოგბურთში საკუთარი ძალების გამოცდის საშუალება მისცა.

ჩვენს სინამდვილეში მწვრთნელის მთავარ ამოცანას წარმოადგენს ჩოგბურთის თამაშის ორგანიზება.

რაც შეეხება ახალბედებს, მათთან საჭიროა ისეთი ურთიერთობის დამყარება, რომ პირველივე მეცადინეობიდან შეიყვარონ ჩოგბურთი. მწვრთნელებს იმის უნარი უნდა ჰქონდეთ, რომ დამწყებ მოთამაშეებს არა მარტო სწორად შეასწავლონ ჩოგბურთის ტექნიკა, არამედ თითოეული გაკვეთილი ჩაატარონ ორგანიზებულად და, რაც მთავარია, სახალისოდ. საჭიროა მწვრთნელმა გამოიყენოს მის ხელთ არსებული ყველა საშუალება ვარჯიშის ჩასატარებლად. ძირითადად გამოიყენება მსუბუქი ბურთები (წითელი, ყვითელი და ა.შ.) შემცირებული ზომის კორტზე და მსუ-

ბუქი ჩოგნები ახალბედა მოთამაშეებისთვის – ეს უზრუნველყოფს მოთამაშეების მიერ თამაშში ბურთის ადვილად დაჭერას და თამაშისაგან მაქსიმალურ სიამოვნების მიღებას.

პირველივე გაკვეთილი უნდა იყოს ერთდროულად აქტიური და სახალისო მოთამაშისათვის, ტექნიკის შესწავლა რჩება პრიორიტეტულად და აუცილებლად, მაგრამ ამ ეტაპზე მთავარი არ არის.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ჩოგნის ხელში დაჭერის ტექნიკის შესწავლა (როგორც მემარჯვენეებისათვის, ასევე მემარცხენეებისათვის);
2. ბურთთან ჩოგნის შეხების კონტაქტის შესწავლა. ჩოგნით ბურთის კენწლვა;
3. კორტზე ჩოგბურთელის გადაადგილების ტექნიკის შესწავლა.

VIII კლასი

1. ბურთის დარტყმა მარჯვნიდან (კედელთან);
2. ბურთის დარტყმა მარცხნიდან (კედელთან);
3. კედლიდან არეკლილი ბურთის ჰაერიდან (თავს ზემოდან) დარტყმა.

IX კლასი

1. ბურთის დარტყმა ჰაერიდან – ბადეზე მარჯვნიდან;
2. ბურთის დარტყმა ჰაერიდან – ბადეზე მარცხნიდან;
3. დატრიალებული დარტყმების შესწავლა მარჯვნიდან.

X კლასი

1. დარტყმა ნახევრად ჰაერიდან – მარჯვნიდან;
2. დარტყმა ნახევრად ჰაერიდან – მარცხნიდან;
3. დატრიალებული დარტყმების შესწავლა მარცხნიდან;
4. დარტყმა თავს ზემოდან.

XI კლასი

1. მოწოდების მიღების ტექნიკის შესწავლა;
2. დატრიალებული ჩაწოდების ტექნიკის შესწავლა;
3. მოჭრილი ჩაწოდების ტექნიკის შესწავლა.

XII კლასი

1. სანთელის (მაღლივი) – შესწავლა;
2. დატრიალებული ჩაწოდების ტექნიკის შესწავლა;
3. მოჭრილი ჩაწოდების ტექნიკის შესწავლა.

მეთოდური მითითებები

ჩოგბურთელთა სპორტული მომზადების პროცესში ხდება უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება. ეს შესაძლებელია ვარჯიშების მრავალჯერადი გამეორებით, რაც ზემოქმედებას ახდენს სპორტსმენის ორგანიზმზე. პირობითად მომზადების პროცესი შეიძლება დაიყოს სწავლებისა და წვრთნის ორ შემადგენელ ნაწილად. სწავლებაში იგულისხმება ჩოგბურთელთა მომზადების საწყის ეტაპზე ცოდნის, ჩვევებისა და უნარების დაუფლება. სწავლების ძირითადი შინაარსი მდგომარეობს ტექნიკის ელემენტების, უმარტივესი ინდივიდუალური და ჯგუფური ტაქტიკური ხერხების ათვისებასა და მოძრაობითი ჩვევების ფორმირებაში.

ჩოგბურთში სწავლება, როგორც წესი, ემყარება პედაგოგიკაში არსებულ პრინციპებს. საწვრთნელი პროცესის მაღალორგანიზაციულ დონეზე წარმართვა დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, რამდენად შეგნებულად და, შესაბამისად, აქტიურად ეკიდებიან მომეცადინეები მიცემული დავალების შესრულებას. მასწავლებელმა მოვარჯიშეებს უნდა აუხსნას არა მარტო ის, როგორ სრულდება ესა თუ ის ვარჯიში, არამედ ისიც, თუ რატომაა საჭირო სწორედ ამ ვარჯიშის შესრულება და არა სხვა რომელიმესი. ჩოგბურთში დამწყებებთან სასწავლო პროცესის ჩატარებისას მეტად მნიშვნელოვანია როგორც მხედველობითი, აგრეთვე სხვა შეგრძნებების სრულად გამოყენება.

მეთოდური თვალსაზრისით ჩოგბურთში მნიშვნელოვანია საკუთრივ საშეჯიბრო ვარჯიშებისა და საშეჯიბრო ვარჯიშების საწვრთნელ ფორმათა განსხვავება. პირველი სრულდება სპორტული შეჯიბრების რეალურ პირობებში, შეჯიბრების წესებთან სრულ შესაბამისობაში, მეორენი – მოქმედების შემადგენლობის, მისი სტრუქტურის საფუძვლებისა და საერთო მიმართულების მიხედვით ემთხვევა საკუთრივ საშეჯიბრო ვარჯიშებს.

ტექნიკური მომზადება

ჩოგბურთში ტექნიკის ძირითადი საფუძვლებია:

1. ჩოგნის დაჭერა;
2. საწყისი მდგომარეობა;
3. მომზადების ფაზა, მხრების მოტრიალება და მხრების უკან გატანა;
4. დარტყმის ფაზა, ჩოგნის მოქნევა,ბურთთან ურთიერთშეხების წერტილი;
5. დარტყმის დასრულების ფაზა – ჩოგნის გაყოლება და დასასრული.

კორტზე მოძრაობის ტექნიკა

მომზადების პოზიცია, პირველი ნაბიჯი ბურთისკენ, დამატებითი ნაბიჯები, სიჩქარე და საწყის პოზიციაზე დაბრუნება.

1. მომზადების პოზიცია – სპორტსმენი შინაგანად არის მომზადებული და კონცენტრირებული, მაგრამ არა დაძაბული. აუცილებელია შევინარჩუნოთ ბალანსი, რომელიც აადვილებს მოძრაობის დაწყებას და უზრუნველყოფს ბურთისკენ გადადგმული ნაბიჯის ეფექტურობას.

2. პირველი ნაბიჯი ბურთისაკენ – ჩვეულებრივ, ბურთისკენ მივდივართ უმოკლესი გზით. ნაბიჯი უნდა იყოს სწრაფი და ძლიერი, წონასწორობის დაუკარგავად.

კორტზე პატარ-პატარა ნაბიჯები სპორტსმენს საშუალებას აძლევს მივიდეს ბურთთან მისთვის ყველაზე კარგ პოზიციაში.

გასაგები და ბუნებრივია, რომ ყველა სპორტსმენს არა აქვს კარგი ფიზიკური მომზადება, სიჩქარე, ძალა და მოწინააღმდეგის მოქმედების გამოცნობის უნარი, მაგრამ კარგი გადაადგილების ტექნიკას ყველა სპორტსმენი უნდა ფლობდეს.

მოწინააღმდეგის მოქმედების გამოსაცნობად ყურადღების კონცენტრაცია გაუმჯობესდება, რაც უფრო ადრე შეამჩნევს სპორტსმენი ბურთის ასხლეტას მოწინააღმდეგის ჩოგნიდან.

ჩოგბურთში ტექნიკის დასახვეწად სპორტსმენმა უნდა ისწავლოს ფეხებით სწორი მოძრაობა – ამის ალტერნატივა არ არსებობს, უბრალო ვარჯიშების მრავალგზის გამეორება ტექნიკის გაუმჯობესების ერთადერთი საშუალებაა.

ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკური მომზადება ჩოგბურთელს აიარაღებს სპორტული ბრძოლის საშუალებებით და უზრუნველყოფს მათ ოსტატურად გამოყენებას. მხოლოდ ტაქტიკური მომზადებითაა შესაძლებელი მრავალფეროვნების შეტანა თამაშში.

არ არსებობს შეჯიბრი თუ ვარჯიში ტაქტიკის გარეშე. მოთამაშეებისათვის სტრატეგია და ტაქტიკა იცვლება თამაშის, გარკვეულ დონეზე საფარისა და გარე პირობების (ქარი,მზე და ა,შ.) მიხედვით.

დამწყები და გამოუცდელი ჩოგბურთელისათვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ტაქტიკა არის თამაშში ბურთის დაჭერა. ყველა დამწყები მოთამაშე აგებს გაცილებით იმაზე მეტ ქულას, ვიდრე გამოიმუშავებს მათ მომგებიანი დარტყმებით არაიძულებითი შეცდომების ხარჯზე.

დაწყებით სტადიაზე:

- დაჟინებით მოსთხოვეთ სპორტსმენს სტაბილური თამაში;
- ასწავლეთ თამაშში ბურთის შენარჩუნება;
- ასწავლეთ არაიძულებითი შეცდომების არიდება.

როდესაც იზრდება სპორტსმენის სპორტული ოსტატობის დონე, ყურადღება გაამახვილეთ დარტყმების ძალასა და სიზუსტეზე, გამოსცადეთ ბევრი კონტროლირებადი რისკიანი მოქმედება, რათა მოწინააღმდეგე აიძულოს იმოძრაოს და დაუშვას მეტი შეცდომები.

თამაში მოიცავს 5 ძირითად ტაქტიკურ სიტუაციას:

1. სტაბილურობა;
2. მოწინააღმდეგის მოძრაობა;
3. მოედნის ცარიელი სივრცეების თანაბრად დაფარვა ანუ სწორი პოზიციების დაკავება;
4. მოწინააღმდეგისათვის საკუთარი ძლიერი მხარეების თავზე მოხვევა;
5. მოწინააღმდეგის სუსტი მხარეების გამოყენება.

ხუთი სათამაშო სიტუაცია უნდა მოარგოთ 5 ტაქტიკურ სიტუაციას.

სათამაშო სიტუაციებია:

1. მოწოდება;
2. მიღება (მოწოდების მიღება);
3. გათამაშება უკანა ხაზიდან;
4. ბადესთან გასვლა და ჰაერიდან თამაში;
5. ბადესთან მდგომ მოწინააღმდეგესთან თამაში.

ფსიქოლოგიური მომზადება

გონებრივი მხარე ანუ აზროვნება და ფსიქოლოგიური მოზადება ჩოგბურთში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. პროფესიულ დონეზე ჩოგბურთის თამაშისა და წარმატების 95 პროცენტს განაპირობებს გონებრივი სიძლიერე და ფსიქოლოგიური მომზადება, რისთვისაც არაერთი წელია საჭირო.

დამწყებ მოთამაშეებთან მწვრთნელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს და განავითაროს ისეთი თვისებები, როგორიცაა თავდაჯერებულობა, ლიდერობა, საბრძოლო სული და მოვალეობის გრძნობა.

როგორ გამოვიმუშაოთ თავდაჯერებულობა?

მწვრთნელმა უნდა აუხსნას სპორტსმენს, რომ შეცდომები არის სასწავლო პროცესის შემადგენელი ნაწილი, ხოლო წარმატება კი – მიზნის მიღწევა.

დაუსვით სპორტსმენს შეკითხვა – „როგორ ითამაშე?“ და არა „მოიგე?“ ეს მის თავდაჯერებულობას და ფსიქოლოგიურ მდგრადობას შეუქმნის.

როგორ უზრუნველვყოთ წარმატება?

ყველა მოსწავლემ უნდა მიაღწიოს წარმატებას გარკვეული ფორმით.

მარტივი დავალება იმისათვის, რომ უზრუნველვყოთ წარმატება. როდესაც ჯგუფი დაკომპლექტებულია განსხვავებული უნარისა და შესაძლებლობების მქონე ბავშვებისაგან (მოსწავლეებისაგან), მიეცით მათ სხვადასხვა დავალება – მოთამაშეებმა უნდა შეიგნონ, რომ ისინი პასუხისმგებელნი არიან თავიანთ წარმატებაზე.

აუხსენით მათ წარმატებისა და მარცხისა მიზეზი.

ყოველთვის დადებითი კუთხით შეფასებით.

ბავშვებისათვის სიამოვნების განცდა ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე შედეგი. სთხოვეთ მშობლებს, რომ გაგებით მოეკიდონ ამას და მხარი დაგიჭირონ თქვენც და თავიანთ შვილებსაც.

შეაფასეთ შესრულება და არა შედეგი.

თუ აუცილებელია, გააკრიტიკეთ მხოლოდ 3:1 პოზიციით (3 დადებითი ემოციაა, 1 – კრიტიკა).

დაუსვით ეფექტური კითხვები.

დაეხმარეთ მოთამაშეებს, რომ თვითონ აღმოაჩინონ სწორი პასუხი.

ადრეულ ასაკში შეაჩვიეთ ბავშვები გუნდურ შეჯიბრებებს. არ მიაღებინოთ მონაწილეობა ისეთ შეჯიბრებებში, რომლის დატოვებაც შეიძლება მოუხდეთ ერთი ან ორი წაგების შემდეგ. შეჯიბრის ღირებულება არ გამოიხატება მასში მოგებით ან წაგებით. მოგება და წაგება არის მარტივი შედეგი. ჩოგბურთში შეჯიბრება კარგი ფორმაა იმისათვის, რომ ბავშვებს მიეცეთ თავიანთი შესაძლებლობების სხვებთან შედარების საშუალება.

არ დასაჯოთ მოთამაშეები თამაშის დროს დაშვებული შეცდომების გამო, არ დასაჯოთ ხშირად, მოთამაშეები დაკარგავენ ინტერესს და დასჯაც არ იქნება ეფექტური საშუალება მათი ქცევებისა და თამაშის შესაცვლელად.

9 ბაგიდის ჩოგბურთი

ავტორები:
იური გონაძე
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის ასისტენტ-პროფესორი
რობერტ კუდაშვილი
მაგიდის ჩოგბურთის ფედერაციის მწვრთნელთა
საბჭოს თავმჯდომარე; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

მაგიდის ჩოგბურთი სპორტის მასობრივი და მეტად ლამაზი სანახაობრივი სახეობაა, რომელმაც ყველა კონტინენტზე მოიპოვა ავტორიტეტი. ამავდროულად, იგი ერთ-ერთია სპორტის რთულ სახეობათაგან, რომელიც უამრავი სხვადასხვა ტექნიკური და ტაქტიკური ილეთისაგან შედგება. ჩოგბურთელი უნდა ფლობდეს მაღალ სიჩქარეს, გამძლეობას, მოქნილობას, ბურთის კარგი შეგრძნების უნარს, მოქნილ და სხარტ სათამაშო აზროვნებას, კარგ რეაქციას, სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარს, მდგრად ნერვულ სისტემას.

თამაში გასართობი საშუალებიდან გადაიქცა სპორტის რთულ ათლეტურ სახეობად, რომელიც მოიცავს მრავალფეროვან ტექნიკას, სხვადასხვა ტაქტიკურ ვარიანტებს და მოითხოვს სპორტსმენისაგან საერთო ფიზიკური, სპეციალური და ფსიქოლოგიური მომზადების მაღალ დონეს. მაგიდის ჩოგბურთში ასეთი პროგრესის მნიშვნელოვანი წინაპირობა იყო სპორტული ინვენტარის მუდმივი დახვეწა და სრულყოფა.

მაგიდის ჩოგბურთის საყოველთაო განვითარებას ხელი შეუწყო იმ ფაქტმა, რომ მიუხედავად სირთულეებისა, იგი ფართო მასებისათვის ხელმისაწვდომია, რადგან თამაშის მსვლელობისას შესაძლებელია ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიკური და ნერვული დატვირთვების რეგულირება ასაკის, ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით. მაგიდის ჩოგბურთის საყოველთაო განვითარებისა და ჭეშმარიტად სპორ-

ტული ხასიათის გათვალისწინებით საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის გადაწყვეტილებით 1977 წლის ნოემბერში მაგიდის ჩოგბურთი აღიარეს სპორტის ოლიმპიურ სახეობად, 1981 წლის სექტემბერში კი შეიტანეს ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ჩოგნის სწორი ჩაჭიდის (ჰორიზონტალური – ევროპული და კალმისებური აზიური) შესწავლა;
2. დგომის ტექნიკის (ძირითადი დგომი და დგომები მარჯვნიდან და მარცხნიდან) შესწავლა;
3. გადაადგილების (ერთნაბიჯიანი, ორნაბიჯიანი) ტექნიკის სწავლება;
4. ბურთის მიწოდების (პირდაპირი, „ქანქარა", „მარაო") სწავლება;
5. ორმხრივი თამაში შესწავლილი ელემენტების სრულყოფით.

VIII კლასი

1. უბურთოდ მოძრაობების ტექნიკის სრულყოფა;
2. დგომებისა და გადაადგილებების ტექნიკის სრულყოფა კომპლექსში;
3. მოწოდებული ბურთის მიღების ტექნიკის შესწავლა;
4. მოწოდებული ბურთის დახვედრა მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
5. მოწოდებული ბურთის შეჭრა მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
6. ბურთის მიღება „სანთელით";
7. თამაში შესწავლილი ელემენტების სრულყოფით.

IX კლასი

1. თავდასხმითი დარტყმების ტექნიკის შესწავლა (ბურთის ზემო ტრიალით მარჯვნიდან და მარცხნიდან);
2. თავდასხმითი დარტყმის – „ტოპ-სპინის" შესწავლა (მარჯვნიდან და მარცხნიდან);
3. მიწოდებების („ქანქარა", „მარაო") ტექნიკის სრულყოფა;
4. ერთეულთა თამაშისა და მიწოდების ტექნიკის სრულყოფა;
5. თამაში შესწავლილი ელემენტების სრულყოფით.

X კლასი

1. შეტევითი დარტყმების ტექნიკის შესწავლა;
2. დარტყმები ორივე მხრიდან ბურთის ზემო ტრიალით („ტოპ-სპინი", დარტყმა – „დახვედრა" ორივე მხრიდან, დარტყმა – „ბიძგით";
3. მოჭრილი მიწოდება მარცხნიდან და მარჯვნიდან;

4. ხვეული დარტყმა მარჯვნიდან;
5. „სანთელი“ და დარტყმა „სანთელი“;
6. თამაში შესწავლილი ელემენტების სრულყოფით.

XI კლასი

1. შესწავლილი თავდასხმითი დარტყმების სრულყოფა;
2. „სანთელი“ და დარტყმა „სანთელი“;
3. ორმხრივი თამაშის ტექნიკის სრულყოფა;
4. თამაში შესწავლილი ელემენტების სრულყოფით.

XII კლასი

1. მიწოდება „ქანქარა“ და „მარაო“;
2. დარტყმა – „დახვედრა“ მარჯვნიდან და მარცხნიდან;
3. დარტყმა „ბიძგით“;
4. თავდასხმითი დარტყმების სრულყოფა.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

მასწავლებლის ძირითადი ამოცანაა მოსწავლეებს გაუღვივოს ინტერესი მაგიდის ჩოგბურთის სწავლისა და ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოყენებისათვის.

ვარჯიში უნდა იყოს მრავალფეროვანი, მიმზიდველი. საჭიროა მოხდეს მთლიანი მამოძრავებელი ძალების საბაზო ტექნიკის ფორმირება. გამოვიყენოთ ტაქტიკური დავალებები – ძირითადი ტექნიკური ელემენტების ჩართვით. პარალელურად დავიწყოთ მაგიდის ჩოგბურთის ძირითადი მიმართულებებისა და სპეციალური თეორიული ცოდნის გაცნობა-დაუფლება.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს ფიზიკურ მომზადებას. მისი სპეციფიკური შინაარსი შეიცავს ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვისა და სხვა უნარების განვითარებას. მაგიდის ჩოგბურთელის მომზადების ამ ნაწილისთვის გაცილებით მეტად დამახასიათებელია ისეთი სახის ფიზიკური დატვირთვები, რომლებიც მოქმედებენ ორგანიზმის მორფო-ფუნქციურ თვისებებზე და უზრუნველყოფენ მის ფიზიკურ განვითარებას. ამ მნიშვნელობით ფიზიკური მომზადება მაგიდის ჩოგბურთელის სპორტული მომზადების არსებითი მხარეა.

მკაცრად უნდა იქნეს გაკონტროლებული ინტენსიური დატვირთვის მოცულობა. შესაძლებლობის ფარგლებში ყველა ტექნიკური ილეთი უნდა შესრულდეს ჯერ ნელა, ხოლო შემდეგ სისწრაფის მომატებით, რათა შეიქმნას საბაზო თამაშის სრული საფუძველი. დამწყებ მაგიდის ჩოგბურთელებთან საწვრთნელ პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაეთ-

მოს მოძრავი თამაშების გამოყენებას. მათი საშუალებით სრულყოფილი ხდება ძირითად მოძრაობათა უნარ-ჩვევები, ვითარდება მოქნილობა, სივრცეში ორიენტაცია, მოძრაობისა და რეაქციის სისწრაფე. მოძრავი თამაშები მოვარჯიშეებს კარგ, ხალისიან განწყობილებას უქმნის, სასიკეთოდ მოქმედებს მოზარდის ფსიქიკასა და ყოფაქცევაზე.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

მაგიდის ჩოგბურთში სპორტულ-ტექნიკური მომზადების მთავარი ამოცანაა საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულების ისეთი ჩვევებისა და ხერხების ფორმირება, რომლებიც სპორტსმენს შეჯიბრებაში თავისი შესაძლებლობების დიდი ეფექტურობით გამოყენების საშუალებას მისცემს და უზრუნველყოფს ტექნიკური ოსტატობის სრულყოფას მრავალი წლის მანძილზე. ტექნიკურ მომზადებაში, უპირველეს ყოვლისა, იგულისხმება შემძლეობისა და ჩვევების იმ ფონდის შევსება, რომელიც მაგიდის ჩოგბურთში ტექნიკური ჩვევების ფორმირების წინაპირობაა. სწავლების საწყის ეტაპზე შესწავლილი უნდა იქნას ჩოგნის სწორი ჩაჭიდი და დარტყმისათვის სწორი მდგომარეობის მიღება.

მოვარჯიშეები უნდა შეირჩნენ და განაწილდნენ სათამაშო სტილების მიხედვით, ამავე დროს არ უნდა იქნას დავიწყებული მათი ინდივიდუალური თავისებურებები და ტექნიკური მომზადების დონე. შემდეგ ეტაპზე მოხდება მათი სათამაშო სტილის ძირეული ელემენტების ფორმირება და სრულყოფა. შესაბამისად, უნდა გავზარდოთ დატვირთვის მოცულობა და უფრო მეტად გამოვიყენოთ წყვილთა თამაშები.

დამწყები მოთამაშეები დგებიან მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით და იკავებენ საწყის მდგომარეობას მაგიდის შუა ხაზთან ჩოგნის ევროპული ჩაჭიდით, რომელიც მიმართულია საწინააღმდეგო მხარეს.

ყოველი მეცადინეობა იწყება მოთელვით, ჩოგბურთისათვის დამახასიათებელი თამაშის იმიტაციური მოძრაობებით (ხელით. ფეხებით, სწრაფი გადადგილებები მარჯვნივ და მარცხნივ, გვერდიგვერდ და ა. შ.). შემდეგ მოთამაშე იკავებს საწყის მდგომარეობას და იწყებს ბურთის მიწოდებას არსებული წესის ზუსტი დაცვით. მოთამაშე დგება მაგიდიდან ოდნავ მოშორებით, გაშლილი ხელისგულიდან ბურთს აგდებს ვერტიკალურად (მინიმუმ 30 სმ-ზე) და შემოჰკრავს ჩოგანს. ეს ხდება ისე, რომ მოწინააღმდეგე ბურთს სულ ხედავს.

ბურთი პირველად უნდა ეცემოდეს მომწოდებლის და შემდეგ მოწინააღმდეგის მხარეს. მოწინააღმდეგე ბურთს იღებს და მაგიდაზე დაცემის შემდეგ აგზავნის უკან.

მოთამაშენი თამაშს იწყებენ უბრალოდ ანუ ჩოგნის ბურთისადმი შემხვედრი მოძრაობით, ზედა წერტილიდან ბურთის გადაგდებით მოწინააღმდეგის საპირისპიროდ, მაგიდაზე ბურთის რაც შეიძლება დიდხანს გაჩერებით.

მოთამაშენი ბურთის გადაგდების მოძრაობის შესრულების შემდეგ სწრაფად უბრუნდებიან საწყის მდგომარეობას მომდევნო მოძრაობის დროულად შესასრულებლად.

თანამედროვე მაგიდის ჩოგბურთი მოიცავს უამრავ სათამაშო ილეთს – ტექნიკურ-ტაქტიკურ სქემასთან შერწყმულ ელემენტებს. არსებული გამოცდილების მიხედვით, მაგიდის ჩოგბურთის შესწავლა შეიძლება დავყოთ სამ ეტაპად.

I ეტაპი:

მაგიდის ჩოგბურთის თამაშის ძირითადი ტექნიკური ელემენტებისა და სწორი დახვე-

წილი მოძრაობების შესწავლა (დასაწყისში – ნელი შესრულებით), ისეთი მითითებებით, რომ მოთამაშეებმა რაც შეიძლება დიდხანს გააჩერონ ბურთი მაგიდაზე, პარალელურად შეისწავლონ უბრალო ტაქტიკური ხაზები.

II ეტაპი:

დროთა განმავლობაში ტექნიკის საფუძვლების სწავლებაში მიღწეულს დაემატება სათამაშო ელემენტების საშუალო სიჩქარით შესრულება ტაქტიკურ ნახაზთან ერთად, რაც შექმნის მაგიდის ჩოგბურთში ძლიერ საბაზო თამაშს. საბაზო თამაშის შესწავლა-ჩამოყალიბება ხდება ანგარიშზე თამაშში და საფუძვლიანად ფიქსირდება შეჯიბრებებში ხშირი მონაწილეობით.

III ეტაპი – მაქსიმალურად ძლიერი თამაში:

თანამედროვე მაგიდის ჩოგბურთში ჩამოყალიბდა სხვადასხვა მიმართულებით ბურთის ძლიერი ბრუნვა-ბზრიალით თამაში: ბრუნვა-გადაბრუნებით, ე.წ. „ტოპ-სპინის" ელემენტების შესრულებით. ასევე ძალიან განვითარდა ძლიერი დარტყმების ტენდენცია, როგორც სერიული, ისე უცაბედი – მოულოდნელი (ბრტყელი დარტყმები, ტოპ-დარტყმები). რიგ შემთხვევაში აღნიშნული ელემენტების ტექნიკურ-ტაქტიკური ნახაზის შერწყმა ფიზიკურ შესაძლებლობებთან სცილდება მოწინააღმდეგის მხრიდან რეაგირების შესაძლებლობას. ამ ელემენტების ხარისხიანი შესრულება შესაძლებელია მხოლოდ ხანგრძლივი და გულმოდგინე შრომის შედეგად.

რამდენიმე თამაშის თანაბარი სიძლიერით ჩასატარებლად აუცილებელია მოთამაშემ შეძლოს ძლიერი დარტყმებისას ძალის დაზოგვა და გამძლეობის რეგულირება. ბუნებრივია, რომ ამ ამოცანის გადაწყვეტისათვის აუცილებელია დატვირთვის სირთულის შეფარდება გადაწყვეტის რეალურ შესაძლებლობებთან; კერძოდ, მოთამაშის წინასწარი მომზადებულობის დონესა და ადრე ათვისებული ჩვევების გარდაქმნის ხარისხთან.

ფსიქოლოგიურ-ინტელექტუალური მომზადება

მაგადის ჩოგბურთში წარმატება მწვრთნელის პროფესიონალიზმსა და სპორტსმენის აქტივობაზეა დამოკიდებული. შეჯიბრებაში გამარჯვება სპორტსმენის პაექრობაში მონაწილეობით არ იზომება. წარმატება მზადდება თვეებისა და წლების განმავლობაში ხანგრძლივი, თავდაუზოგავი წვრთნის პროცესში. დამწყებმა სპორტსმენმა თავიდანვე როდი იცის იმ უდიდესი ფიზიკური და ფსიქიკური დატვირთვების შესახებ, რაც მას მოელის. მას ეს სიძნელეები უეცრად არ უნდა დაატყდეს თავზე. ის მწვრთნელისაგან ინფორმირებული უნდა იყოს ამის შესახებ. მოთამაშეს თავიდანვე უნდა შეუმუშავდეს დადებითი განწყობა მოსალოდნელი დატვირთვების მიმართ. ამაში დიდ როლს თამაშობს მწვრთნელის მიერ მისი გამხნევება, დარწმუნება, რომ შეუძლია ხანგრძლივი და დიდი დატვირთვების ატანა.

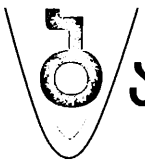
დაბრკოლებათა ძლევის უნართან კავშირშია მოვარჯიშის ემოციური სტაბილურობა. მას შეუძლია ხელი შეუწყოს სპორტსმენს როგორც წვრთნის, ისე შეჯიბრების დროს, როცა ის ზომიერი ინტენსივობისაა. მაგალითად, მაგიდის ჩოგბურთში სპორტსმენს შეჯიბრებაში მონაწილეობის დროს (ქულის დაკარგვის მომენტში) უნდა შეეძლოს უარყოფითი ემოციის გადალახვა და ამის საპირისპიროდ დარაზმვა-მობილიზება მომდევნო ქულის ასაღებად. სათანადო წვრთნითა და მაღალი მოტივაციით სპორტსმენს შეუძლია სძლიოს საკუთარ

ემოციებს და აღკვეთოს ან მინიმუმამდე დაიყვანოს მათი უარყოფითი მოქმედება. პედაგოგიური ზემოქმედების საერთო ფაქტორებთან ერთად (განმარტება, წაქეზება, გამხნევება სიტყვით ან მაგალითით და ა. შ.) გამოყენებული უნდა იქნას სპეციალური საშუალებები, მეთოდები და ხერხები. კერძოდ: „განწყობის" მობილიზაციისა და დაძაბულობის მოხსნის ხერხები; იდეომოტორული ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ წინ უძღვიან მოქმედებებს, აგრეთვე თვითდარწმუნების ხერხები.

სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადებისა და მაგიდის ჩოგბურთელის პიროვნული თვისებების განვითარების განსაკუთრებულ ქმედით ფაქტორად შეიძლება გამოდგეს შეჯიბრებებში სისტემატური მონაწილეობის პრაქტიკა. რეგულარული შეჯიბრებების გარეშე, რომლებიც სპორტსმენის ფსიქიკურ და ფიზიკურ შესაძლებლობებს გაზრდილ მოთხოვნებს უყენებენ, შეუძლებელია ე.წ. „სპორტული ხასიათის" ნიშნების სრული ფორმირება, სპორტული გამარჯვებისათვის აუცილებელი ნებელობითი და სხვა თვისებების განვითარება.

მაგიდის ჩოგბურთში მორალურ-ნებელობითი და სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადება არ შეიძლება შევზღუდოთ მხოლოდ სპორტული წვრთნის ჩარჩოებით, ასევე საჭიროა სხვა ფორმების გამოყენებაც (საუბრები სპორტული ეთიკის შესახებ, დისპუტები და ა. შ.).

იგივე შეიძლება ითქვას მაგიდის ჩოგბურთელის მომზადების ისეთ მხარეზე, როგორიცაა თეორიული ანუ ინტელექტუალური მომზადება. მაგიდის ჩოგბურთის განვითარებასთან ერთად განუხრელად იზრდება ორგანიზმის ფუნქციონირებისა და განვითარების კანონზომიერებათა შესახებ სპეციალური ცოდნის როლი. მაგიდის ჩოგბურთის არსის, პრინციპების, წესებისა და წვრთნის კონკრეტული მეთოდების ღრმად გაგება მაღალი სპორტული მიღწევების არა მარტო წინაპირობა, არამედ აუცილებელი შემადგენელი ნაწილიცაა. ყოველივე ზემოჩამოთვლილი პიროვნების ჰარმონიული სრულყოფის მიღწევის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საშუალებაა.



ბადმინტონი

ავტორები:
ანატოლი დავიდოვი
საქართველოს ბადმინტონის ეროვნული ფედერაციის ვიცე-პრეზიდენტი
თამარ მეტრეველი
ბადმინტონის მწვრთნელი

შესავალი

ნებისმიერი სამუშაო, რომელიც ასახავს პრაქტიკულ გამოცდილებას, უნდა ეფუძნებოდეს ფუნდამენტურ დებულებებს – ამ შემთხვევაში ის იძენს დიდ პრაქტიკულ მნიშვნელობას.

ბადმინტონი სპორტული თამაშების ერთ-ერთი ყველაზე წარმტაცი სახეობაა. ეს თამაში ცნობილია უხსოვარი დროიდან. ამავე დროს, ეს არის სპორტის ძალიან ახალგაზრდა სახეობა და მილიონობით ადამიანისათვის მოაქვს სიხარული. განსაკუთრებით დიდ ინტერესს იწვევს ბადმინტონი ახალგაზრდებში. ის ხელს უწყობს ისეთი მნიშვნელოვანი თვისებების განვითარებას, როგორიცაა: სისწრაფე, მოქნილობა, მოხერხებულობა, სისხარტე, მახვილი თვალი, სიზუსტე, კარგი რეაქცია და ორიენტაცია. ამ თამაშში მონაწილეობა მოსწავლეს აძლევს გაბედულად და თამამად მოქმედების საშუალებას, ავითარებს ნებისყოფას, ინიციატივას, გამძლეობას. ხელს უწყობს ლამაზი აღნაგობის ჩამოყალიბებას.

წყვილთა თამაშებში (2-2-ზე) ხდება ურთიერთპატივისცემისა და პარტნიორთან მჭიდრო ურთიერთქმედების გრძნობის გამომუშავება, ეს აგრეთვე ქმნის შემოქმედებითი, მდიდარი და გონებამახვილური ტაქტიკური კომბინაციების შესაძლებლობას.

სპორტული შეჯიბრებები ბადმინტონში მიმდინარეობს ძალიან საინტერესოდ. მოთამაშეები აჩვენებენ დარტყმების მრავალფეროვნებას, ავლენენ მოხერხებულობას, მოქნილობას და გამძლეობას. შეუძლებელია სიტყვებით გადმოცემა ბადმინტონის თამაშის შინაარსის მთელი სიმდიდრისა, რომლის დროსაც ხშირად მოვისმენთ: „აი თამაში“, „აი სპორტი“, „სად შევისწავლოთ ბადმინტონის თამაში?„

ბადმინტონი ერთ-ერთი უძველესი თამაშია. ექვსი საუკუნის წინათ იაპონელები ხის ჩოგნებით თამაშობდნენ ბურთს, რომელიც ოსტატურად იყო გაკეთებული ბუმბულისა და ალუბლისაგან. იღებდნენ მწიფე მსხვილ ალუბალს (იაპონური ალუბალი განთქმულია თავისი სიდიდით), მასში არჭობდნენ ბატის 5-6-ბუმბულს და მზეზე ახმობდნენ. „ოიბონე" – ასე ეწოდებოდა ამ თამაშს, რაც ქართულად ნიშნავს მფრინავ ბუმბულს.

ფრთიან (ბუმბულიან) ბურთს თამაშობდნენ არა მარტო იაპონიაში, არამედ მალაიზიაში, ვიეტნამში, ინდოეთსა და ევროპაში. მაგალითად, საფრანგეთში ფრთიანი ბურთით შეჯიბრებას უწოდებდნენ „ჟე-დე-პომს", რაც ნიშნავს ვაშლით თამაშს.

ისტორიკოსები ადასტურებენ – ეს თამაში ფრანგებში იმდენად პოპულარული იყო და ისეთ აჟიოტაჟს იწვევდა, რომ ერთხელ უსიამოვნების მიზეზიც კი გახდა სამეფო გვარეულობათა, კერძოდ, გიზებსა და ბურბონებს შორის.

თანამედროვე ბადმინტონის დასაწყისად ითვლება 1872 წელი. იგი დაიბადა ინგლისის პატარა ქალაქ ბადმინტონში, რომელიც ლონდონიდან 100 კმ-ით არის დაშორებული. აქ ინდოეთიდან თავის ადგილ-მამულში დაბრუნდა ჰერცოგი ბოფორტი. სანელებლებთან და სპილოს ძვლის ძვირფას ნაკეთობებთან ერთად ბოფორტმა ჩამოიტანა ჩოგნები და ფრთიანი ბურთი. თამაშს მრავალრიცხოვანი თაყვანისმცემელი გამოუჩნდა. აქ შემუშავდა წესები და ახალი თამაში უცებ გავრცელდა ინგლისში, იქიდან კი სხვა ქვეყნებს მოედო.

1934 წლის 5 ივლისს შეიქმნა ბადმინტონის საერთაშორისო ფედერაცია. ამჟამად ბადმინტონის საერთაშორისო ფედერაციაში შედის 160-მდე ქვეყანა.

საქართველოში სპორტული ბადმინტონის პოპულარიზება მე-20 საუკუნის 60-იან წლებში დაიწყო. პირველი შეჯიბრება ჩატარდა 1961 წელს, ქ. თბილისში, ხოლო ქართველმა ბადმინტონისტებმა პირველად 1964 წელს მიიღეს მონაწილეობა ყოფილი საბჭოთა კავშირის პირველობაზე. შემდგომშიც ქართველი სპორტსმენები ღებულობდნენ მონაწილეობას საკავშირო მასშტაბის სხვადასხვა შეჯიბრებაში.

1967 წელს თბილისში ჩატარდა ამხანაგური შეხვედრა გერმანიისა და ყოფილი საბჭოთა კავშირის გუნდებს შორის; 1968 წელს ქ. თბილისში ჩატარდა ყოფილი საბჭოთა კავშირის პირველობა, 1987 წელს ქ. თელავში ჩატარდა სასპორტო სკოლების მოსწავლეთა საკავშირო თამაშები, სადაც საქართველოს გუნდმა მესამე ადგილი დაიკავა.

1990 წელს ქ. გორში ჩატარებულ საბჭოთა კავშირის მოსწავლეთა სპარტაკიადაზე საქართველოს გუნდმა დაიკავა მე-3 ადგილი.

საქართველოში ბადმინტონის ფედერაცია შეიქმნა 1991 წელს, ხოლო 1997 წელს მიენიჭა ეროვნული ფედერაციის სტატუსი. 1992 წელს საქართველოს ბადმინტონის ფედერაცია გაწევრიანდა ბადმინტონის საერთაშორისო ფედერაციაში (IBF) და ევროპის ბადმინტონის ასოციაციაში (EBA) ნამდვილ წევრად.

1992 წლიდან ბადმინტონი შეტანილი იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

ბადმინტონის სწავლების მეთოდიკა განიხილება, როგორც სწავლებისა და ვარჯიშის ერთიანი პედაგოგიური პროცესი, რომელიც მიზნად ისახავს მოსწავლეებში ბადმინტონის ტექნიკის ათვისებისათვის საჭირო თეორიული ცოდნისა და პრაქტიკული ჩვევების ჩაბერგვას.

ბადმინტონის თამაშის ზოგადი გაცნობა ხდება პროფესიონალი სპორტსმენების მიერ საჩვენებელი თამაშების ან კინოფილმების განხილვით – მოკლე კომენტარებით თამაშის მსვლელობისას.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ჩოგნის ჭერის შესწავლა (ჩოგნის ჩაჭერა);
2. დარტყმა ვოლანზე ზევიდან;
3. ჟონგლირება ვოლანით;
4. ვოლანის ჩაწოდება;
5. მოკლე და ირიბი დარტყმები;
6. ბრტყელი დარტყმები მარჯვნიდან და მარცხნიდან, „სანთელი“ გვერდიდან და ზემოდან, ბრტყელი დარტყმა ზემოდან;
7. პირდაპირი სმეშის შესწავლა;
8. ვოლანზე დროული გასვლის, მისი უმაღლეს წერტილში, მოთამაშის წინ დარტყმის და მოედანზე საწყის პოზიციაში დროული დაბრუნების შესწავლა.

VIII კლასი

1. შესწავლილი დარტყმებისა და ჩაწოდებების სრულყოფა;
2. ბრტყელი ჩაწოდებისა და მიღების შესწავლა;
3. ვოლანზე გასვლის უნარების სრულყოფა;
4. მოკლე დარტყმის, მაღალი და დაბალი „სანთლის“, სმეშის და ბადესთან ჩოგნის დახვედრების შესწავლა;
5. უკანა ხაზის კუთხეებში, გვერდით ხაზებთან და ბადის კუთხეებში დარტყმების დამუშავება;
6. თამაშის შეტევითი სტილისა და სწორი დამცავი ქმედებების ერთდროული შესწავლა;
7. წყვილთა თამაშების შესწავლა წინა-უკანა განლაგებით.

IX კლასი

1. იმიტაციური ვარჯიშები ჩაწოდებებისა და დარტყმების დასახვეწად;
2. ჩაწოდებების, ჩაწოდების მიღების (მარჯვნიდან, მარცხნიდან და ზემოდან ბრტყელი დარტყმების, ზემოდან და მარცხენა-ზემოდან დამოკლებული დარტყმების, შემტევითი და დამცავი სანთლების, სმეშის, დახვედრების, ბადესთან დარტყმების) ტექნიკის სრულყოფა;
3. ზემოდან, მოთამაშის წინ, ვოლანის მიღების და საწყის მდგომარეობაში დროული დაბრუნების ტექნიკის სრულყოფა;
4. დარტყმების ტექნიკის სრულყოფა;
5. უკანა ხაზის კუთხეებში, გვერდით ხაზებზე და ბადის კუთხეებში ერთეულთა თამაშის ტაქტიკის სრულყოფა;
6. წყვილთა თამაშების ტაქტიკის შესწავლა პარტნიორების წინა-უკანა განლაგებით;
7. შერეულ წყვილთა თამაშის გაცნობა;
8. დაცვითი მოქმედებების სრულყოფა ერთეულთა და წყვილთა თამაშებში.

X კლასი

1. ჩაწოდებების, დარტყმებისა და მიღებების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ჩაწოდებებისა და დარტყმების შესრულების დროს ცრუ მოძრაობების (ფინტების) შესწავლა (ერთფეროვანი მოქნევის შემუშავება ზემოდან სანთლის, სმეშის და ზემოდან დამოკლებული დარტყმის შესასრულებლად);
3. განსაზღვრულ წერტილებში დარტყმის შესრულების სიზუსტის სრულყოფა;
4. სამ და მეტდარტყმიანი კომბინაციების შესწავლა;
5. შემტევითი და დაცვითი ქმედებების სრულყოფა;
6. შერეულ წყვილთა თამაშის სწავლება (გოგონების აქტიურად ჩართვით მოედნის ყველა ხაზიდან).

XI კლასი

1. ჩაწოდებების, დარტყმებისა და მიღებების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ყველა სახის ჩაწოდების, ჩაწოდების მიღებისა და დარტყმების ტექნიკის სრულყოფა, განსაზღვრულ წერტილებში დარტყმის სიზუსტის განმტკიცება.
3. ოთხ და მეტდარტყმიანი კომბინაციების დამუშავება;
4. ჩაწოდებისა და დარტყმების შესრულებისას ცრუ მოძრაობების ტექნიკის სრულყოფა;
5. ზემოდან და ბადესთან დარტყმის შესრულებისას ვოლანის (ბურთის) მოჭრის სწავლება;
6. სმეშის ზემოდან, გვერდიდან და ქვემოდან მიღების და სმეშის მიღებისას ვოლანის გაგზავნის (როგორც უკანა ხაზზე სანთლით, ასევე დამოკლებულით – ბადესთან და ბრტყელით – გვერდით ხაზთან) ტექნიკის შესწავლა;
7. წყვილთა და შერეულ წყვილთა თამაშის ტექნიკის სრულყოფა.

XII კლასი

1. შესწავლილი ჩაწოდების, ჩაწოდების ცრუ მოძრაობებისა და დარტყმების ტექნიკის სრულყოფა;
2. შემტევითი და დაცვითი ქმედებების სწორად შეთავსების უნარის სრულყოფა;
3. სმეშის ზემოდან, გვერდიდან და ქვემოდან მიღების და სმეშის მიღებისას ვოლანის გაგზავნის (როგორც უკანა ხაზზე სანთლით, ასევე დამოკლებულით – ბადესთან და ბრტყელით – გვერდით ხაზთან) ტექნიკის სრულყოფა;
4. სმეშის ნაირსახეობის შესრულების ტექნიკის სრულყოფა;
5. თამაშში მრავალსვლიანი კომბინაციების ტექნიკის სრულყოფა.

ტექნიკური მომზადება

ბადმინტონის თამაშის ტექნიკა გამოირჩევა დარტყმათა მნიშვნელოვანი მრავალფეროვნებით, რომელთა უმრავლესობის შესრულება ხდება მოულოდნელ სათამაშო სიტუაციებში, მოედანზე სწრაფი გადაადგილებისას.

დარტყმების ოთხი ძირითადი მდებარეობიდან (ვოლანი მოთამაშიდან მარჯვნივ, მარცხნივ, ზემოდან და დაბლიდან) სრულდება ბრტყელი, ბრტყელი–შორეული, მაღალი-შორეული, პირდაპირი და მოკლე დარტყმები. ყველა ეს დარტყმა სრულდება როგორც მარჯვნიდან, ისე მარცხნიდან, მაგრამ უმეტესად მარჯვნიდან, რადგან მოთამაშეების უმეტესობა (ცაციების გარდა) შედარებით ადვილად ითვისებს დარტყმებს მარჯვნიდან, ვიდრე მარცხნიდან. ასე რომ, დარტყმა მარჯვნიდან – თამაშის ერთ-ერთი ძირითადი ტექნიკური ილეთია. ამ დარტყმის უნაკლოდ შესრულების გარეშე შეუძლებელია მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა.

ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა მხედველობის არეში ვოლანის მუდმივად ყოფნა – ეს წესი აუცილებელია ვოლანის ზუსტი დარტყმისათვის. გარდა ამისა, გვერდითი მხედველობის მეშვეობით მოთამაშე თვალს უნდა ადევნებდეს მეტოქის მოძრაობას და გაითვალისწინოს იგი შემდეგი დარტყმის მიმართულების შერჩევისას.

ნებისმიერი დარტყმის ტექნიკურად შესრულებისათვის აუცილებელია ჩოგნის სწორად დაჭერის შესწავლა (ჩაჭერა). ჩოგნის ჭერის სხვადასხვა ხერხი არსებობს, იქიდან გამომდინარე, თუ რა დარტყმა სრულდება (მარჯვნიდან, მარცხნიდან, ქვემოდან, ზემოდან თუ გვერდიდან).

ჩაწოდება – პირველი დარტყმაა ბადმინტონში, რომლის შესრულებაზე ბევრადაა დამოკიდებული ქულის გათამაშება. ჩაწოდება ისეთივე დარტყმაა ქვემოდან, როგორც სხვა დარტყმები, მაგრამ ამ შემთხვევაში ყველა ქმედება ჩამწოდებელზეა დამოკიდებული, რადგან ბურთი მის ხელთაა, ამიტომ ტანის, ფეხებისა და ჩოგნიანი ხელის მოძრაობა შეთანხმებული უნდა იყოს ბურთის (ვოლანის) გამშვები ხელის მოძრაობასთან.

ჩაწოდებების მიმართ წაყენებული საერთო მოთხოვნაა მაქსიმალური აკურატულობა. ჩაწოდებისას საჭიროა მოდუნება; უნდა გვახსოვდეს, რომ დაძაბულობა პირველი დარტყმის დროს აისახება მოთამაშის მდგომარეობაზე. თამაშის დროს ჩაწოდება ისე უნდა მოხდეს, რომ იგი მხოლოდ ვოლანის თამაშში შეყვანა კი არ იყოს, არამედ გააზრებული ტაქტიკური სვლა და კომბინაციის დასაწყისი.

ბადმინტონში არსებული კლასიკური დარტყმები:

1. „სმეში“ – დარტყმა თავს ზემოდან, სწრაფი, ელვისებური, როდესაც ვოლანი მიფრინავს იატაკისაკენ. ამ დარტყმისას ჩოგანი ხვდება ბურთს ზემოდან ქვემოთ. რაც უფრო მრუდია ბურთის ფრენის ტრაექტორია, რაც უფრო ახლოს გადაიფრენს ის ბადის კიდესთან და გვერდით ხაზთან, მით უფრო ეფექტურია იერიში;
2. „სანთელი“ – ეს დარტყმა წინასწარ მომზადებულია და აზრი აქვს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ზუსტად არის დამიზნებული მოედნის უკანა ხაზისაკენ ან უკანა კუთხეში მოწინააღმდეგის მარცხენა ხელთან. „სანთლის“ შესრულება შეიძლება ბურთზე ქვემოდან დარტყმით.
3. „დამოკლებული დარტყმა“ – ასეთი დარტყმის დროს ვოლანი იღებს ისეთ სიჩქარესა და მიმართულებას, რომლის შედეგადაც მოულოდნელად ამთავრებს წინსვლით მოძრაო-

ბას და ეცემა. ეს უნიკალური შემტევი საშუალებაა და ვინც მას სრულყოფილად აითვისებს, მნიშვნელოვნად აიმაღლებს ოსტატობას.

განსაკუთრებით მზაკვრულია შემოკლებული დარტყმები მარჯვნიდან და მარცხნიდან მოწინააღმდეგის სმეშისა და ბრტყელი დარტყმების პასუხად. როცა მოულოდნელად წყდება ბურთის ფრენა, ეს დარტყმები მკვეთრად ცვლის თამაშის სიჩქარეს და მეტოქეს აგდებინებს მის მიერვე შემოთავაზებულ ტემპს.

4. „მოკლე დარტყმა" ანუ „ჩანგალი" არის დარტყმა, რომლის გარეშეც ბადმინტონის თამაში შეუძლებელია, „ჩანგალი„-ს ნაირსახეობაა პირდაპირი და ირიბი. ისინი სრულდება მარჯვნიდანაც და მარცხნიდანაც, აგრეთვე ქვემოდან. ამ დროს კეთდება ფართო ვარდნა მარჯვენა ფეხით და შემდეგ სწრაფი დაბრუნება საწყის პოზიციაში.
5. „ბრტყელი დარტყმა" – გზავნის ვოლანს მოედნის ზედაპირის თითქმის პარალელურად. ამ დარტყმას აქვს თავისი ვარიაციები სიმაღლის მიმართულებისა და სიღრმის მიხედვით. მისი დიდი ღირებულება ამ ფართო დიაპაზონშია. ამიტომაც ბრტყელი დარტყმა მოწინააღმდეგისათვის ბევრ მოულოდნელობას მალავს.

ტექნიკის შესწავლამ და სრულყოფამ უნდა უზრუნველყოს შემდეგი ამოცანების მიღწევა:

- ვოლანზე დროული გასვლა მისი ბადის დონეზე დაშვებამდე და გადაგზავნა მეტოქის ნახევარზე დაქანებული ტრაექტორიით;
- ყველა სახის ჩაწოდების სტაბილური შესრულება;
- ვოლანის ჩაწოდების მიღება მხოლოდ ზემოდან და გვერდიდან;
- მტევნისმიერი დარტყმის მაღალი ხარისხი;
- ძირითადი შეტევითი დარტყმის – „სმეშის" შესრულების მაღალი ხარისხი;
- „სმეშის" აქტიური მიღება როგორც ზემოდან, ისე გვერდიდან და ქვემოდან;
- დამოკლებული დარტყმების ზუსტი შესრულება მოედნის ნებისმიერ წერტილში, განსაკუთრებით ბადესთან;
- ზუსტი და განსხვავებული სიჩქარითა და ტრაექტორიით "სანთელის" შესრულება მოედნის სხვადასხვა წერტილში;
- ჩოგნის ერთნაირი მოქნევით სმეშის, სანთლისა და დამოკლებული დარტყმების შესრულება;
- ცრუ მოძრაობების სწავლება, განსაკუთრებით ბადესთან თამაშის დროს;
- ყველა დარტყმის მოგერიება ჩოგნის დახვედრებით.

ტაქტიკური მომზადება

ნებისმიერი თამაშის ტაქტიკაში მთავარია როგორც საკუთარი, ასევე მეტოქის ძლიერი და სუსტი მხარეების განსაზღვრა და მათი გამოყენება. მაგალითად, თუ მოწინააღმდეგეს არ შეუძლია შეასრულოს ძლიერი დარტყმა ზემოდან, მაშინ შორეული დარტყმებით უნდა ვაიძულოთ იგი, გადაადგილდეს უკანა ხაზზე, რომ მისმა დარტყმებმა მოაღწიოს ჩვენი მოედნის ცენტრამდე, საიდანაც თამაში გაცილებით იოლი იქნება და უპირატესობას ადვილად მოვიპოვებთ.

მეორე, არანაკლებ მნიშვნელოვანი ტაქტიკური სვლაა – მოწინააღმდეგის სისწრაფის

გათვალისწინება. ზოგიერთი მოთამაშე ფეხს ვერ უწყობს სწრაფ თამაშს, ამიტომ ბრტყელი დარტყმებით უნდა მოვუმატოთ თამაშის ტემპს და მისთვის უჩვეულო ტემპში თამაშის გამო ვაიძულოთ იგი, დაუშვას შეცდომები. დროთა განმავლობაში სპორტსმენი იწყებს თავისი ტაქტიკური ოსტატობის სრულყოფას, რაც გამოიხატება საკუთარი ტექნიკური და ფიზიკური შესაძლებლობების, ნებისყოფის სწორად გამოყენებაში, თამაშის პირობების გათვალისწინებით.

თუ წინასწარ შედგენილი ტაქტიკა არ ამართლებს, მოთამაშემ უნდა შეძლოს ახალი ტაქტიკური გეგმის შედგენა და ამ გეგმის შესაბამისად შეცვალოს თამაშის მსვლელობა თავის სასარგებლოდ. გაცილებით ძნელია თამაში უცნობ მეტოქესთან. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელია „დაზვერვა", რომელიც უნდა მოხდეს თამაშის დაწყებამდე, მოთელვისას.

„დაზვერვის" ამოცანაა, დადგინდეს:

- როგორ ასრულებს მეტოქე ამა თუ იმ დარტყმას, მარჯვნიდან თუ მარცხნიდან;
- როგორ გადაადგილდება იგი მოედანზე;
- რამდენად კარგად თამაშობს ბადესთან და ა.შ.

გამოვლენილი თვისებების გათვალისწინებით უკვე თამაშის მსვლელობისას უნდა შედგეს და განხორციელდეს საკუთარი ტაქტიკური ჩანაფიქრები.

ტაქტიკის მნიშვნელოვანი ელემენტია ცრუ დარტყმები: მოთამაშე უჩვენებს ერთ დარტყმას, მაგრამ ბოლო მომენტში ასრულებს სხვას; აკეთებს მოქნევას ერთი დარტყმისთვის, მაგრამ ასრულებს სხვას; დარტყმა დაყოვნებით; ცრუ ჩაწოდებები და ა.შ. ცრუ დარტყმების მთავარი თვისების – მოულოდნელობის წყალობით მოთამაშე ხშირად აღწევს მოგებას.

წყვილთა თამაშის ტაქტიკა უფრო რთულია, ვიდრე ერთეულებისა. გარდა ზემოთქმულისა, წყვილთა თამაშს ემატება კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი – პარტნიორის (მეწყვილეს) შერჩევა და მასთან შეთანხმებული თამაში.

პარტნიორების ურთიერთქმედების რამდენიმე ხერხი არსებობს:

- პარალელური ურთიერთქმედების (თითოეული მათგანი თამაშობს მოედნის თავის ნახევარზე);
- დიაგონალური ურთიერთქმედების (თითოეული პარტნიორი თამაშობს თავისი მხარის დიაგონალურად გაყოფილ ნახევარზე);
- წინა-უკანა ურთიერთქმედების (გამოიყენება შერეულ წყვილთა თამაშებში);
- ციკლური ურთიერთქმედების სისტემა (მდგომარეობს მოედანზე უწყვეტ გადაადგილებაში პარტნიორებს შორის ადგილების შენაცვლებით).

მოწინააღმდეგის სუსტი მხარეებისა და მათ მიერ შერჩეული ურთიერთქმედების სისტემის მინუსების გამოყენება წყვილთა თამაშის ტაქტიკის მთავარი თვისებაა.

წყვილთა თამაშის ტაქტიკის ძირითადი წესები მისაღებია შერეული წყვილებისთვისაც, თუმცა აქ თავს იჩენს ზოგიერთი თავისებურება. შერეულ თამაშებში ქალი ვერ უწევს წინააღმდეგობას მეტოქის მოზღვავებულ შეტევას და იძულებულია ხშირად იმყოფებოდეს ბადის ზონაში. პრაქტიკულად მოთამაშეები იმყოფებიან წინა-უკანა პოზიციაში. სწორედ ასეთი ურთიერთქმედებით ეძლევათ მათ შესაძლებლობა უკეთესად გამოიყენონ საკუთარი თვისებები: მამაკაცს – შეტევის ძალა და გადაადგილების სისწრაფე, ქალს – სიზუსტე.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

სპორტსმენის ინტელექტუალური მომზადება გულისხმობს ზოგადი ცოდნის დონის ამაღლებას სპორტული ინტელექტის მეშვეობით: ბადმინტონის ისტორიის ცოდნას, ბადმინტონთან დაკავშირებულ ყველა საკითხში გარკვევას; ბადმინტონის წამყვანი ქვეყნებისა და უძლიერეს სპორტსმენთა მონაცემების, აგრეთვე მაღალი რანგის შეჯიბრებების შესახებ მასალების ცოდნა; სპორტსმენის მიერ იმ ინტელექტის შეძენას, რომელიც უშუალოდ სპორტული საქმიანობის პროცესში ვლინდება.

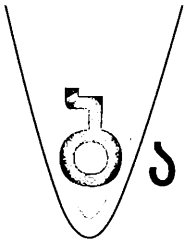
ბადმინტონში ინტელექტუალური მომზადების თეორიული ნაწილი ტარდება ძირითადად იმ ფორმით, რომელიც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, წიგნზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.), ხოლო კონკრეტულად თეორიული მომზადება სპორტულ წვრთნაში წარმოდგენილია სპორტული ტექნიკის სწავლებასა და სპორტული ტაქტიკის ათვისება – სრულყოფასთან, აგრეთვე სპორტსმენის სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ორგანულ კავშირში.

ადამიანისათვის დამახასიათებელი მორალური თვისებების გამომუშავება, კოლექტიურობის შეგრძნება, მეგობრობა და ურთიერთდახმარება, ადამიანებისადმი პატივისცემა – სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადების უმთავრესი ამოცანაა და ბადმინტონისტებში ამ თვისებების განვითარებისა და ჩამოყალიბებისათვის აუცილებელია სისტემატური ვარჯიშები.

ასევე მნიშვნელოვანია მეგობრული, მიზანდასახული, შეკრული კოლექტივის როლი, კრიტიკა და თვითკრიტიკა; ტაქტიკური აზროვნება, სათამაშო სიტუაციის სწრაფი აღქმა და შეფასება, ეფექტური გადაწყვეტილებების მიღება და საკუთარი ქმედებების კონტროლი, ბადმინტონისტისათვის დამახასიათებელი სპეციფიკური თვისებების განვითარება (ყურადღება, დაკვირვებულობა, რთულ სათამაშო ვითარებაში სწორად და სწრაფად ორიენტირება და ა.შ.).

ემოციური მდგომარეობის შეგნებული თვითრეგულირების ხერხების დაუფლება (სპეციალური სწავლების მეშვეობით) და უარყოფითი ემოციების ზემოქმედების მაქსიმალური შემცირება, ნებელობითი თვისებების განვითარება და სრულყოფა სირთულეების გადალახვის დროს ბადმინტონისტის ქცევის მართვის საფუძველია. საკუთარი ემოციების აღკვეთის, მათი უარყოფითი მოქმედებების მინიმუმამდე დაყვანის საშუალებებია:

- ობიექტური თუ სუბიექტური სირთულეები და მათი გადალახვა;
- მოულოდნელად წარმოქმნილი სირთულეები და მათი გადალახვა;
- სპორტსმენის ნებელობითი თვისებების განსავითარებლად საჭირო ვარჯიშები;
- ნებელობითი თვისებების მჭიდრო კავშირი ფიზიკურ, ტექნიკურ და თეორიულ მომზადებასთან;
- კონკრეტული შეჯიბრებებისათვის სისტემატური ფსიქოლოგიური მომზადება;
- შეჯიბრების პირობების შესახებ ინფორმაციის შეკრება (მოპოვება);
- საკუთარი ძალისა და შესაძლებლობების (ასევე კონკრეტული მოწინააღმდეგის) რეალური შეფასება;
- შეჯიბრებაზე გამოსვლის მოტივაციის აქტუალიზება;
- მომავალი (დაგეგმილი) თამაშისათვის იდეომოტორული ვარჯიშები;
- საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზების მიმართ თვითრწმენის ჩამოყალიბება;
- ნებელობითი თვისებების მაქსიმალური მზადყოფნის აქტუალიზება და შეჯიბრების დროს მათი რეალიზება;
- შეჯიბრების პირობებში ემოციური მდგომარეობის თვითრეგულირების უნარი.



ბალახის ჰოკეი

ავტორი
ბესარიონ ჯანელიძე
საქართველოს ჰოკეის ფედერაციის გენერალური მდივანი

შესავალი

ჰოკეი ინგლისური სიტყვაა და ნიშნავს ყინულზე ან ბალახზე ბურთის გუნდურ თამაშს. ბალახის ჰოკეის უძველეს წარმომავლობას მრავალი ისტორიული ძეგლი ადასტურებს, ყოველგვარ ეჭვს მოკლებულია ის ფაქტიც, რომ ბალახის ჰოკეი 4000 წელზე მეტი ხნისაა. ნაპოვნია უძველესი ისტორიული ძეგლი, რომელიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 2000 წელს მიეკუთვნება. ესაა ნილოსის ხეობაში ბენი ჰასანთან მე-16 პირამიდაზე ნაპოვნი გამოსახულება ორი ადამიანისა, რომლებიც ყვანჭით (ჰოკეის ჯოხი) და რაღაც ბურთისმაგვარი საგნით თამაშობენ. შემდგომი პერიოდის ისტორიული დოკუმენტები მოწმობს, რომ ჰოკეის მსგავსი თამაშები გავრცელებული იყო იაპონიაში, სამხრეთ ამერიკის ინდიელებში, საბერძნეთში და სხვაგან.

უძველეს პერიოდში საქართველოშიც არსებობდა ჰოკეისმაგვარი თამაში, რომელსაც მთაში მწყემსები თავის შესაქცევად თამაშობდნენ კომბლებით და „ჭაკუნობანას" თუ „კოჭორობიას" ეძახდნენ.

ქართული ხალხური ჰოკეისმაგვარი თამაში „ჭაკუნი" (მოღუნული სათამაშო ჯოხი) ჯერ კიდევ ძველ დროში იყო გავრცელებული, როგორც დასავლეთ, ისე აღმოსავლეთ საქართველოში, განსაკუთრებული პოპულარობით კი გურიაში სარგებლობდა.

თანამედროვე ბალახის ჰოკეის დამაარსებლად ითვლება ინგლისელი ხარაროუ, რომელმაც 1852 წელს შექმნა პირველი წესები, წესებმა საბოლოო სახე 1907 წელს მიიღო.

მე-19 საუკუნის დამლევს ბალახის ჰოკეიმ გავრცელება ჰპოვა ევროპის, აზიის, ამერიკის, მოგვიანებით კი აფრიკისა და ავსტრალიის კონტინენტებზე.

ბალახის ჰოკეის საერთაშორისო ფედერაცია FIH შეიქმნა 1924 წლის 7 იანვარს პარიზში.

საქართველოში ბალახის ჰოკეის დაარსების თარიღად ითვლება 1973 წლის დეკემბერი, სწორედ ამ დროს ქალაქებში თბილისში, ქუთაისსა და ბათუმში შეიქმნა პირველი გუნდები და 1974 წელს ჩატარდა საქართველოს პირველი ჩემპიონატი, სადაც ჩემპიონი ბათუმის გუნდი გახდა.

ბალახის ჰოკეი ოლიმპიურ თამაშებში შეტანილია 1908 წლიდან. მსოფლიო ჩემპიონატები ტარდება 1971 წლიდან, ევროპის ჩემპიონატები კი – 1970 წლიდან.

საქართველოს გუნდებიდან საუკეთესო მიღწევად შეიძლება ჩაითვალოს 1988 წელს სსრკ-ის ჩემპიონის წოდების მოპოვება 17 წლამდე გოგონათა შორის (ქუთაისის „ფეიქარი", მწვრთნელი ა. თევდორაძე) და 1997 წელს სამხრეთ-აღმოსავლეთ ევროპის ქვეყნების ჩემპიონატზე მე-4 ადგილი (საქართველოს მამაკაცთა ნაკრები). 1980 წელს მოსკოვის ოლიმპიურ თამაშებზე სსრკ-ის ნაკრების შემადგენლობაში თამაშობდა ჭიათურელი ნელი გორბატოვა-ცერცვაძე, რომელიც აღიარებულ იქნა ერთ-ერთ საუკეთესო ჰოკეისტად.

დიდ ჰოკეის („აუტდორ") ჰოკეის ორი გუნდი თამაშობს, თითოეული 11 კაცის შემადგენლობით. მატჩები ტარდება საგანგებოდ დახაზულ ხელოვნურსაფარიან მოედანზე, რომლის ზომებია 91,40x55,00 მ. თამაში გრძელდება 70 წუთს და ორ ტაიმად ტარდება, თამაშობენ საგანგებო ყვანჭებითა და პატარა ბურთით.

დარბაზის („ინდორ") ჰოკეის თამაშობენ დახურულ მოედანზე, რომლის ზომებია 36-44x18-22 მ, 6-6-ზე, გრძელდება 40 წუთის განმავლობაში, ტარდება ორ ტაიმად.

ბალახის ჰოკეის თამაშობენ სპეციალური სათამაშო ყვანჭებითა და პატარა ბურთით. აღნიშნული სპორტის სახეობა, თავისი სპეციფიკიდან გამომდინარე, როგორც გუნდური თამაში, მოსწავლე-ახალგაზრდობაში იწვევს გუნდური პრინციპების – „ერთი ყველასათვის, ყველა ერთისათვის" განვითარებას. ბალახის ჰოკეი, გარდა კოლექტიურობის თვისების განვითარებისა, მოსწავლეებში აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების მუშაობას, დადებითად მოქმედებს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ და ბიოქიმიურ პროცესებზე, ხელს უწყობს რაციონალური ტანადობის ჩამოყალიბებას; მომეცადინეებს უვითარდებათ გამძლეობა, სისწრაფე, სისხარტე, სწორი აზროვნება, მხედველობა, სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარი, დასახული მიზნისაკენ სწრაფვა. ჰოკეიში ვარჯიშს დიდი გამაკაჟებელი მნიშვნელობა აქვს, ის ზნეობრივი, ნებელობითი და ესთეტიკური აღზრდის შესანიშნავი საშუალებაა, ხელს უწყობს დისციპლინისა და ორგანიზებულობის გამომუშავებას, აჩვევს მოსწავლეებს დღის განრიგის მკაცრად დაცვას. ყოველივე ეს, საბოლოო ჯამში, უზრუნველყოფს ახალგაზრდების სწორ ფიზიკურ განვითარებას, რომელიც აუცილებელია შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის მათი მზადყოფნის საქმეში.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ყვანჭის (ჰოკეის ჯოხი) ხელში სწორად დაჭერა ორივე ხელით;
2. ბურთის ტარება სწორხაზობრივად და ზიგზაგით სიარულში;
3. ბურთის მიღება მიწოდებები წყვილებში;
4. ადგილიდან ყვანჭით ბურთის სროლა მიზანში;
5. სახალისო მოძრავი თამაში შესწავლილი ელემენტების გამოყენებით.

VIII კლასი

1. ყვანჭის მარჯვენა და მარცხენა ხელში სწორად დაჭერა;
2. ბურთის ტარება მარჯვნიდან, მარცხნიდან და პირდაპირ.
3. ბურთის მიღება და გადაწოდება მოძრაობაში.
4. ადგილიდან და მოძრაობაში ბურთის დარტყმა და სროლა კარებში.
5. 5-5 წუთიანი ორმხრივი თამაში მცირე ზომის კარებში მეკარის გარეშე (ორ ან ოთხ კარში).

IX კლასი

1. ყვანჭით ბურთის ტარება სირბილში;
2. კუთხურისა და სადავო ბურთის გათამაშება;
3. ბურთის მიღება და მიწოდება სასურველი და არასასურველი მდგომარეობიდან ადგილზე და მოძრაობაში;
4. მცირე კუთხურსა და პენალტზე ვარჯიში სხვადასხვა ხერხით;
5. 10-10 წუთიანი ორმხრივი სასწავლო თამაში სკოლის სპორტულ დარბაზში ან მცირე ზომის ღია მოედანზე.

X კლასი

1. ყვანჭით ბურთის მიღება და ტარება მოძრაობაში (სრულყოფა);
2. მეკარისა და დამცველების მოქმედებები მცირე კუთხურის მიწოდების დროს;
3. მცირე კუთხურის მიწოდებაზე ვარჯიში სხვადასხვა ხერხით (სრულყოფა);
4. საჯარიმო გათამაშებები სხვადასხვა ტაქტიკური სქემის მიხედვით;
5. 10-10 წუთიანი ორმხრივი სასწავლო თამაში (მეკარით და მეკარის გარეშე).

XI კლასი

1. ბურთის ტარება სისწრაფეში წინაღობების გადალახვითა და ცრუმოძრაობების ელემენტების გამოყენებით;
2. სტანდარტულ სიტუაციაში (საჯარიმო, პენალტი, გვერდითი ხაზიდან ბურთის გამოტანა, დიდი და მცირე კუთხური სადავო ბურთი) ვარჯიშები მოქმედების შესრულებაზე;
3. მეკარის, დამცველის, ნახევარმცველისა და თავდამსხმელის ფუნქციებისა და მოქმედებების ტექნიკის სრულყოფა;
4. შესწავლილი მოძრაობებისა და მოქმედებების სრულყოფა;
5. ორმხრივი სასწავლო თამაში.

XII კლასი

1. ბურთის სწრაფად ტარების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ბურთის მიღება-გადაწოდების ტექნიკის სრულყოფა;
3. ტექნიკური და ტაქტიკური ელემენტებისა და მოქმედებების სრულყოფა;

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის სპორტულ შეჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

ბალახის ჰოკეიში განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ყვანჭზე ხელების სწორად ჩავლებას; საჭიროა მომეცადინეებს მიეცეთ მითითება ყვანჭის არასწორად დაჭერის შემთხვევაში.

ბურთის გაჩერების დროს დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ყვანჭის სწორად დახვედრას ბურთის მიღებისას, მხოლოდ ასევე ყვანჭის სწორი მოძრაობის შედეგად არის შესაძლებელი ბურთის სწორი გაგზავნა მიზნისაკენ.

ყვანჭის ხელით თავისუფლად ფლობისათვის აუცილებელია ყვანჭით უბურთოდ იმიტირებული ვარჯიშები, ასევე დასაშვებია ბურთის კენწლა და სხვა მიმყვანი ვარჯიშები, რომლებიც, საბოლოო ჯამში, ხელს შეუწყობს ყვანჭით ბურთის თავისუფალ ფლობას, რაც ჰოკეის მოთამაშესათვის ერთ-ერთი აუცილებელი მოთხოვნაა.

მიზანშეწონილია ჰოკეიში ჩატარებული ვარჯიშისა და ორმხრივი თამაშის შემდეგ გარჩეული იქნეს თითოეული მოსწავლის მოქმედებები. მასწავლებელმა უნდა მიუთითოს დაშვებულ შეცდომებზე და დასახული იქნას მისი აღმოფხვრის გზები.

ჰოკეიში ვარჯიშის პერიოდში სხვადასხვა მიზეზით უმოქმედოდ დარჩენილი მოსწავლეები გვევლინებიან მასწავლებლის დამხმარეებად და მსაჯებად.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

ბალახის ჰოკეიში საბაზო დონის ასათვისებლად მეცადინეობისას მოსწავლეებს უხდებათ მთელ რიგ მოძრაობათა თუ მოქმედებების ტექნიკის შესწავლა, მაგალითად, ყვანჭის ხელით სწორად დაჭერა, ბურთის ტარება, გადაწოდება და მიღება, სტანდარტულ სიტუაციებში მოქმედებები და სხვა, რაც ხელს უწყობს სპორტის აღნიშნულ სახეობაში ტექნიკურ პროგრესს. ბალახის ჰოკეიში მოთამაშეების წვრთნისას გარკვეული ადგილი უჭირავს იმ ვარჯიშების ტექნიკის შესწავლას, რომლებიც ზოგად ფიზიკურ მომზადებაში გამოიყენება. თუმცა, სანამ ამა თუ იმ ვარჯიშს გამოიყენებ, როგორც ფიზიკური თვისებების განვითარების საშუალებას, საჭიროა მისი ტექნიკურად სწორად შესრულების შესწავლა.

ჰოკეიში ვარჯიშისას მოსწავლეების ტექნიკურ მომზადებასთან ერთად საჭიროა მათი ტაქტიკური მომზადებაც – ტექნიკური მომზადება სპორტსმენს აიარაღებს სპორტული ბრძოლის საშუალებებით, ტაქტიკური მომზადება კი უზრუნველყოფს მათ ოსტატურად გამოყენებას, რაც, საბოლოოდ, გამარჯვებით გვირგვინდება.

სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის თეორიული საფუძვლების ღრმად დაუფლებისათვის ჰოკეიში სპორტულ წვრთნასთან ერთად გამოიყენება ისეთი სპეციალური ფორმები და მეთოდები, როგორიცაა: ლექციები, ვიდეომასალების ჩვენება, სემინარები, ტაქტიკის მოდელირება მოედანზე, საინფორმაციო წყაროებსა და ინტერნეტში მუშაობა და ა.შ.

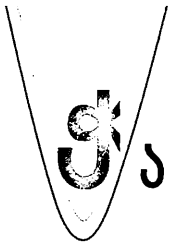
ფსიქოლოგიური მომზადება

სასწავლო-საწვრთნელ მუშაობაში უაღრესად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჰოკეისტთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას.

სამწუხაროდ, აღნიშნული საკითხის შესახებ, როგორც მეთოდურ ლიტერატურაში, ასევე პრაქტიკაში, იშვიათად თუ შევხვდებით რაიმე ინფორმაციას, თუმცა ამ ბოლო წლებში ბევრმა მწვრთნელმა გამოთქვა თავისი აზრი. როდესაც სპორტსმენთა ფსიქოლოგიურ მომზადებაზეა ლაპარაკი, ხშირად მხოლოდ ნებელობით მხარეს ეხებიან, იმ დროს, როდესაც მთავარია დასახული ამოცანის შესრულებისათვის სპორტსმენების სპეციალური მიზანსწრაფული მომზადება, განწყობისა და რწმენის შექმნა მომავალ სპორტულ ასპარეზობაში გამარჯვებისათვის.

შეჯიბრზე ნაჩვენები დაბალი სპორტული შედეგი ხშირად სპორტსმენთა ფსიქოლოგიური მოუმზადებლობის შედეგია. ფსიქოლოგიურმა მომზადებამ ხელი უნდა შეუწყოს სპორტსმენებს, რაც შეიძლება მაქსიმალურად გამოავლინონ თავიანთი ფიზიკური შესაძლებლობები, ტექნიკური და ტაქტიკური უნარ-ჩვევები. იგი მიმართული უნდა იყოს იმ მიზნისკენ, რომ ჰოკეისტები მაქსიმალურად ფლობდნენ საკუთარ თავს, თავის გრძნობებსა და განცდებს, შეძლონ შეჯიბრების მომენტში რთული სიტუაციიდან მოხერხებულად თავის დაღწევა და სხვა.

საყოველთაოდ ცნობილია, რაოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს ამა თუ იმ საქმის შესრულებისას ფიზიკური შესაძლებლობების მაქსიმუმისა და ზოგჯერ რთული მოძრაობითი მოქმედების გამოვლენაში ადამიანის ფსიქოლოგიური შთაგონებისა და განწყობის ფაქტორს. ამიტომ მასწავლებლის ვალია განსაკუთრებული ადგილი დაუთმოს სწავლების პროცესში და განსაკუთრებით შეჯიბრის წინა პერიოდში მოსწავლეთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას.



ჭადრაკი

ავტორები:
დავით გურგენიძე
სერთაშორისო დიდოსტატი საჭადრაკო კომპოზიციაში
გიორგი მაჭარაშვილი
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

მდიდარი ისტორიის მქონე ჭადრაკი საზოგადოების კულტურის დონის ერთ-ერთი მაჩვენებელია.

ჭადრაკის სწავლება მოიცავს თამაშის წესების, მისი ცალკეული სტადიებისა და მათი გათამაშების პრინციპების ცოდნას, აგრეთვე ჭადრაკის თეორიის სხვა მნიშვნელოვანი ფაქტორების ანალიზს.

ჭადრაკის სწავლება თანამედროვე მსოფლიოში განპირობებულია ორი ძირითადი ფაქტორით: სპორტულითა და შემეცნებითით.

პირველი მათგანი განსაზღვრავს სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობას, მეორე კი ახალგაზრდების აღზრდის პროცესში ჭადრაკის გამოყენებას ითვალისწინებს, რამეთუ ჭადრაკი ავითარებს ლოგიკურ აზროვნებას, ანალიზის, რთულ სიტუაციაში გადაწყვეტილების მიღების უნარს, სხვისი აზრის პატივისცემას და კიდევ მრავალ სხვა დადებით თვისებას.

საქართველო მდიდარი საჭადრაკო ტრადიციების ქვეყანაა. ჭადრაკის სპორტული მხარე ჩვენი ქვეყნისთვის პრიორიტეტულია. ბავშვთა ჭადრაკის პოპულარიზაციას დიდად შეუწყო ხელი ჭადრაკის საერთაშორისო ფედერაციის მიერ 8–18 წლის მოზარდებისთვის მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატების გამართვამ. შესაბამისად ყველა ეროვნული ფედერაცია და მათ შორის საქართველო ატარებს თავისი ქვეყნის ჩემპიონატებს.

თვალსაჩინოა ნორჩი ქართველი მოჭადრაკეების წარმატებები ევროპისა და მსოფლიოს ასაკობრივ ტურნირებში. 1992 წლიდან დღემდე მოპოვებულია 100–ზე მეტი ოქროს, ვერ-

ცხლისა და ბრინჯაოს მედალი. მრავლისმეტყველია ჩვენი საჭადრაკო გეოგრაფიაც – თბილისელი და ქუთაისელი მოჭადრაკეების გარდა, მედლები მოიპოვეს ბათუმელმა, რუსთაველმა, ფოთელმა, ზუგდიდელმა, თელაველმა, გურჯაანელმა, ხონელმა და სამტრედიელმა ბავშვებმა. ცალკე აღნიშვნის ღირსნი არიან აფხაზეთის წარმომადგენლები.

ცნობილი ამერიკელი განმანათლებელი, პოლიტიკური მოღვაწე და მეცნიერი ბენჯამინ ფრანკლინი თავის ცნობილ ნაშრომში „ჭადრაკის ზნეობრივი ფასეულობანი" წერს, რომ ჭადრაკის თამაშით შეგვიძლია ვასწავლოთ შორსმჭვრეტელობა, წინდახედულება, სიფრთხილე, სიმხნევე და ბევრი სხვა თვისება.

დღეისათვის მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში ჭადრაკი განიხილება, როგორც ახალგაზრდა თაობის აღზრდის ერთ-ერთი ეფექტური საშუალება. სპორტული თვალსაზრისით, ისეთ არასაჭადრაკო ქვეყნებში, როგორიცაა მექსიკა, იტალია, სალვადორი, ვენესუელა, თურქეთი – წარმატებით ხორციელდება მოზარდებისთვის ჭადრაკის სწავლების პროგრამები. ამ ქვეყნებში მილიონობით ბავშვი ეუფლება ბრძენთა თამაშის საიდუმლოებას.

ჭადრაკის სოციალურ-პედაგოგიური ფუნქციის სრული თეორიული ანალიზი არ არსებობს, თუმცა ცნობილია რამდენიმე ექსპერიმენტისა და გამოკვლევის შედეგი. ასე, მაგალითად, ჰარვარდის უნივერსიტეტის გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ საგრძნობლად ამაღლდა იმ სკოლის მოსწავლეთა განვითარების საშუალო დონე, სადაც ჭადრაკს ასწავლიდნენ. გაცილებით გაუმჯობესდა შედეგები არა მარტო მათემატიკაში, არამედ სხვა საგნებშიც, ბავშვები მიეჩვევნენ დამოუკიდებელ აზროვნებას. ჭადრაკმა წაშალა რასობრივი და სოციალური ბარიერი. ბავშვებს ჩამოუყალიბდათ პასუხისმგებლობის გრძნობა, რადგან დიდი და ხშირად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მათ მიერ მოფიქრებულ თითოეულ სვლას. აქედან გამომდინარე, გასაგებია ჭადრაკის როლი მოზარდის პიროვნებად ჩამოყალიბების საქმეში.

ცნობილია აგრეთვე იმ გამოკვლევის შედები, რომლიდანაც ირკვევა, რომ ჭადრაკით დაინტერესებულ მოზარდთა შორის მინიმუმამდეა დაყვანილი ნარკოტიკებისადმი მიდრეკილება. როდესაც ინგლისში იხილებოდა მოზარდთა შორის ნარკომანიის გავრცელების საკითხი და ეძებდნენ ამ მოვლენის წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალებებს, გადაწყვიტეს ბევრი საჭადრაკო წრისა და სკოლის გახსნა. ჭადრაკით დაინტერესება თავიდანვე აღკვეთს მოზარდში ნარკოტიკებზე ფიქრსაც კი. გამოჩენილი პედაგოგის, ვასილი სუხომლინსკის აზრით, ჭადრაკი არის თანმიმდევრული, ლოგიკური აზროვნების შესანიშნავი სკოლა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ჭადრაკის თამაშის ისტორია და მისი მნიშვნელობა;
2. ჭადრაკის დაფა, ნოტაცია, ფიგურები, სვლები;
3. ქიში, შამათი, პატი, ერთსვლიანი შამათები, ფიგურათა პირობითი ღირებულება;
4. შამათი ორი ეტლით, ლაზიერით, ეტლით;
5. ყაიმი, მუდმივი ქიში, შამათის მუქარის შექმნა, დაცვა;
6. დებიუტი, ტიპური შეცდომები დებიუტში;
   სამოსწავლო პარტიები;
7. პრაქტიკული თამაში.

VIII კლასი

1. ქართული საჭადრაკო სკოლა; გამოჩნილი ქართველი მოჭადრაკეები;
2. ენდშპილი; მისი მნიშვნელობა; პაიკთა ელემენტარული ენდშპილები (კვადრატის წესი, სამკუთხედის წესი, დაცული და შორეული გამსვლელი პაიკი);
3. მიტელშპილი; კომბინაციური მოტივები (გახსნილი ქიში, ორმაგი დარტყმა, შეტყუების და გატყუების კომბინაცია, მერვე ჰორიზონტალის სისუსტე);
4. ლაზიერი პაიკის წინააღმდეგ;
5. ერთ-ერთი ღია დებიუტის ზოგადი ახსნა (იტალიური პარტია, შოტლანდიური პარტია);
6. პრაქტიკული თამაში პარტიის ჩაწერით;
7. ჭადრაკის კომპიუტერული პროგრამების გაცნობა.

IX კლასი

1. ჭადრაკში ვაჟთა და ქალთა მსოფლიო ჩემპიონატების ისტორია;
2. პრაქტიკუმი; კომბინაციების ამოხსნა;
3. ღია დებიუტებით ნათამაშები პარტიების გარჩევა;
4. ეტლების მარტივი ენდშპილები;
5. საკლასო ტურნირი პარტიის ჩაწერით;
6. საჭადრაკო კომპოზიცია; ეტიუდი; ამოცანა;

X კლასი

1. გამოჩენილი ქართველი მოჭადრაკეების პარტიების გარჩევა;
2. პრაქტიკუმი, კომბინაციების ამოხსნა;
3. მსუბუქფიგურებიანი ენდშპილი;
4. იერიში ცენტრში დარჩენილ მეფეზე;
5. თამაშის გეგმა სხვადასხვა მხარეს გაკეთებული როქის შემთხვევაში;
6. საკლასო ტურნირი პარტიის ჩაწერით;
7. ჭადრაკის კომპიუტერული პროგრამებით ვარჯიში.

XI კლასი

1. ენდშპილის ძირითადი პრინციპები;
2. პრაქტიკუმი, კომბინაციების ამოხსნა;
3. საკლასო ტურნირი პარტიის ჩაწერით;
4. ტურნირში ნათამაშები პარტიების გარჩევა;
5. ეტიუდებისა და ამოცანების ამოხსნა;
6. საკონსულტაციო პარტიები კლასის ორ ნაწილს შორის;
7. ჭადრაკის კომპიუტერული პროგრამებით ვარჯიში.

XII კლასი

1. სტრატეგიისა და ტაქტიკის ელემენტები;
2. პოზიციის შეფასების კრიტერიუმები, გეგმის შედგენა;
3. თემატური პარტიების გარჩევა;
4. საკონსულტაციო პარტიები კლასის ორ ნაწილს შორის;
5. ჭადრაკის მსაჯის მოვალეობა, კოდექსის ძირითადი მოთხოვნები და ტურნირების ორგანიზაცია;
6. ჭადრაკის კომპიუტერული პროგრამებით ვარჯიში.

მეთოდური მითითებები

ფიგურათა სვლების სწავლების დროს აუცილებელია გამოვიყენოთ ისეთი სახის სავარჯიშოები, როდესაც თემატური ფიგურით ზედიზედ კეთდება რამდენიმე სვლა პაიკის მოსაკლავად ან რომელიმე კონკრეტულ უჯრაზე მისასვლელად.

საკლასო ტურნირების გამართვისას სასურველია ჯგუფში შეირჩეს თანაბარი ძალის 4 ან 6 მოჭადრაკე და გაიმართოს რამდენიმე წრიული ტურნირი.

საკონსულტაციო პარტია – კლასი იყოფა ორ ნაწილად ისე, რომ ბალანსის დაცვის მიზნით გათვალისწინებულია მოსწავლეთა თამაშის ძალა. გუნდები თავსდება კლასის სხვადასხვა კუთხეში.

სვლის შერჩევა ხდება კოლექტიური სჯა-ბაასის შედეგად. განსხვავებული აზრის შემთხვევაში გადაწყვეტილებას იღებს გუნდის კაპიტანი, რომელიც ინფორმაციას აწვდის მეორე გუნდის კაპიტანს.

კომბინაციების ამოხსნა – მასწავლებელი სადემონსტრაციო დაფაზე ალაგებს პოზიციას, პარალელურად მოსწავლეები თავიანთ დაფებზე განალაგებენ ფიგურებს. ამოხსნისათვის ხუთი–ათი წუთი უნდა გამოიყოს. ის მოსწავლე, რომელიც დათქმულ ვადაზე ადრე მოძებნის სწორ პასუხს, აკეთებს ჩანაწერს რვეულში.

ღია დებიუტის შესწავლა – მასწავლებლის შეხედულებისამებრ საჭიროა შეირჩეს რომელიმე პოპულარული ღია დებიუტი, სასურველია შოტლანდიური ან იტალიური პარტია. ღია დებიუტებში კარგად ჩანს ფიგურათა გააქტიურების აუცილებლობა და მათი ათვისება ნებისმიერ მოსწავლეს შეუძლია.

მიტელშპილი (შუა თამაში) – იმ მიზნებიდან გამომდინარე, რაც სკოლაში ჭადრაკის სწავლებას გააჩნია, სასურველია სხვადასხვა კომბინაციური მოტივის ახსნა და პრაქტიკული პარტიებიდან შესაბამისი კომბინაციების ამოხსნა.

ენდშპილი (დაბოლოება) – მარტივი ტიპის თეორიული პოზიციების სწავლება, ენდშპილის ზოგადი პრინციპების ახსნა.

საჭადრაკო ეტიუდი, ამოცანა – საჭადრაკო კომპოზიციის ძირითადი პრინციპები – ეტიუდებისა და ამოცანების საშუალებით ვარჯიში ვარიანტების ზუსტად გათვლაში.

სკოლაში ჭადრაკის სწავლისა და მასალის უკეთ ათვისების მიზნით აუცილებელი პირობებია:

1. საკლასო ოთახში ერთი სადემონსტრაციო დაფა;
2. ორ მოსწავლეზე ჭადრაკის ერთი კომპლექტი;
3. საჭადრაკო სასწავლო ლიტერატურა.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

უპირატესობის რეალიზაციის ტექნიკა

ჭადრაკის თამაშის ძირითადი მიზანი მოწინააღმდეგის მეფის დაშამათებაა. ორი ეტლით, ლაზიერით ან ეტლით მოწინააღმდეგის მეფის დაშამათება უპირატესობის რეალიზაციის ყველაზე მარტივი ნიმუშია. აუცილებელია მოსწავლეებმა აითვისონ, თუ როგორ ხდება მოწინააღმდეგის მეფის თანდათანობით მიყვანა დაფის კუთხეში. ასევე მნიშვნელოვანია პაიკის ლაზიერში გაყვანის ტექნიკის დახვეწაც, რადგან ძალთა ეს თანაფარდობა ყოველთვის არ უზრუნველყოფს მოგებას. ცუგცვანგის მოტივები, სვლის გადაცემის მომენტი, ოპოზიციის სახეები – ის საკითხებია, რომელთა ცოდნის გარეშე მოჭადრაკის შემდგომი ზრდა გაჭიანურდება.

არსებობს უპირატესობის რეალიზაციის უბრალო და მკაფიო წესი: მატერიალური უპირატესობის მქონე მხარე ცვლის ფიგურებს, გადადის ენდშპილში, სადაც ზედმეტი ფიგურით გამარჯვება ძნელი არ არის.

ეს წესი, რა თქმა უნდა, ზოგადია და მას გამონაკლისი გააჩნია.

უპირატესობის რეალიზაციის დროს პაიკთა ენდშპილში ყურადღება უნდა მიექცეს გამსვლელი პაიკის ფაქტორს. შორეული გამსვლელი პაიკი ან დაცული გამსვლელი პაიკის შემთხვევაში უპირატესობის რეალიზაციის პრაქტიკა გარანტირებული წარმატების საწინდარია.

ეტლების ენდშპილში მნიშვნელოვანია შემდეგი თეორიული პოზიციები: ეტლი და კიდური პაიკი ეტლის წინააღმდეგ; ფილიდორის პოზიცია და „ხიდის“ მეთოდი.

თეორიული პოზიციების უკეთ ათვისების მიზნით, მოსწავლეებმა რამდენჯერმე უნდა გაითამაშონ ერთმანეთში თეთრი და შავი ფიგურების შეცვლით.

ჭადრაკში სტრატეგიისა და ტაქტიკის ელემენტები

საჭადრაკო პარტია სამი ნაწილისგან შედგება: დებიუტი, მიტელშპილი (შუა თამაში) და ენდშპილი (დაბოლოება).

დებიუტის მიზანია ფიგურების განვითარება, გასათვალისწინებელია შემდეგი გარემოებები: ცენტრალური უჯრების კონტროლი, მსუბუქი ფიგურების სწრაფი განვითარება, როქის გაკეთება მეფის უსაფრთხო ადგილზე გადაყვანის მიზნით, ფიგურების ჰარმონიული განლაგება.

მიტელშპილის ძირითადი პრინციპია ფიგურათა კოორდინებული მოქმედებით უპირატესობის მოპოვება. თამაშის ამ სტადიაში ყველაზე მკაფიოდ ჩანს სტრატეგიისა და ტაქტიკის ელემენტები. სტრატეგია გეგმის ის ნაწილია, რომელიც ითვალისწინებს პოზიციის თანმიმდევრულ გაუმჯობესებას, საკუთარი ფიგურებისა და პაიკების უკეთეს პოზიციაზე განლაგებას.

ტაქტიკა სტრატეგიის დამხმარე ელემენტია, რომელიც პოზიციაში კონკრეტული მიზნის მიღწევას ემსახურება.

ენდშპილი პარტიის დასკვნითი ნაწილია, რომელიც თეორიულ პოზიციებს ეფუძნება. აუცილებელია პოზიციის შეფასების კრიტერიუმების სწორი განსაზღვრა.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ჭადრაკის, როგორც მოსწავლეთა ინტელექტუალური შესაძლებლობის განვითარების ეფექტური გამოყენებისათვის აუცილებელია ვიხელმძღვანელოთ მოსწავლეთა გონებრივი განვითარების მეცნიერულად დასაბუთებული მეთოდებით.

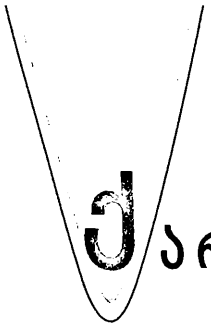
ბავშვების ინტელექტუალური განვითარების მიზნით მასწავლებელმა ჭადრაკის გაკვეთილი არ უნდა დაიყვანოს მხოლოდ თამაშის პრაქტიკული ჩვევების დაუფლებამდე. მოსწავლეების ყურადღების კონცენტრირება უნდა მოხდეს პარტიის თამაშის გეგმაზე, პრაქტიკაში თეორიული ცოდნის გამოყენებაზე.

ჭადრაკში აქტიურად გამოიყენება ანალიზის მეთოდი, რომლის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ მოსწავლეებმა დამოუკიდებლად ეძებონ რთული პრობლემის გადაწყვეტის გზები (პოზიციის შეფასება, თამაშის გეგმის შედგენა, ვარიანტების გათვლა).

ჭადრაკი ფლობს შემოქმედებითი აქტივობის განვითარების მდიდარ შესაძლებლობებს. მაგალითისათვის შეგვიძლია რამდენიმე მათგანი დავასახელოთ:

1. ნათამაშები პარტიის ანალიზი დაშვებული შეცდომების გამოვლენის მიზნით;
2. კონკრეტული მეტოქის წინააღმდეგ მომზადება მისი ადრე ნათამაშები პარტიების გარჩევის გზით;
3. პოზიციის ანალიზი, მეტოქისათვის ახალი და მოულოდნელი ვარიანტის დასამუშავებლად.

ორთაბრძოლის სახეობები



ქართული ჭიდაობა

ავტორები:
ნუგზარ გოგოლაური
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი
იური იმერლიშვილი
საქართველოს ქართული ჭიდაობის ეროვნული ფედერაციის გენერალური მდივანი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

საქართველოში ქართული ჭიდაობა სპორტის ერთ-ერთი უძველესი და ულამაზესი სახეობაა. იგი საუკუნეების ქარტეხილებში, თავდასხმებსა და ბრძოლების ქარცეცხლში გამოწრთობილი ხალხის მიერ დახვეწილი ეროვნული საუნჯე და კულტურული მემკვიდრეობაა. მან მნიშვნელოვანი როლი შეასრულა ქართველ მეომართა ბრძოლისუნარიანობის ამაღლებასა და ფიზიკურ წრთობაში. სწორედ ამიტომ საქართველოს მეფეები, საზოგადო მოღვაწენი, მწერლები, პოეტები განსაკუთრებული ეპითეტებით ამკობდნენ ქართულ ჭიდაობას და გამორჩეულ ფალავნებს.

ძველ ქართულ ლიტერატურულ და ისტორიულ პირველწყაროებში ჭიდაობა „რკენის" სახელწოდებით არის ცნობილი. იგი ნახსენებია მეცხრე საუკუნის ჰაგიოგრაფიულ ძეგლში – „ცხოვრება სვიმონ მესუეტისა". ჭიდაობის სცენაა გადმოცემული უძველეს თქმულებაში ამირანზე, სადაც გმირი ამირანი უძლეველ ფალავნად გვევლინება. საფალავნო ამბებზე მოგვითხრობს XII საუკუნეში შექმნილი მოსე ხონელის „ამირანდარეჯანიანი" და იოანე შავთელის „აბდულმესიანი". „ქართლის ცხოვრების" ქრონიკებში ასახულია უძველესი ფალავნების სადუნ მანკაბერდელის, მზეჭაბუკ ათაბაგისა და სხვათა საფალავნო ამბები.

საქართველოს ერთ-ერთი ყველაზე გამორჩეული ტაძრის – ალავერდის ფრესკაზე აღმოჩენილია ქართულ საჭიდაო ტანსაცმელში (ჩოხებში) გამოწყობილი ორი მოჭიდავის გამოსახულება, რომელიც XI საუკუნით თარიღდება.

უცხოელ მემატიანეთა ცნობებიდან საყურადღებოა რომაელი ისტორიკოსის დიონ კასიო-

სის ცნობა, რომლის მიხედვითაც ჩვ.წ.აღ.-ით II საუკუნეში იბერიის მეფე ფარსმანს რომში თავისი ამალით მონაწილეობა მიუღია სპორტულ ასპარეზობაში. ქართველთა მეფეს პირველობა მოუპოვებია ცხენოსნობაში, მის ვაჟს, მითრიდატეს კი – ჭიდაობაში.

იტალიელმა ბერმა ჯიოვანო პლანო კარპინმა (1182-1252 წწ.), რომელიც მონღოლთა ურდოში იმყოფებოდა, ასეთი ცნობა შემოგვინახა: „ორი ქრისტიანი ქართველი მათივე გაწვევით ორ თათარს დაეჭიდა და ორივე დასცა, მაგრამ ისე კი, რომ მათთვის არაფერი დაუშავებიათ, სხვა თათრები გაბრაზდნენ, ქართველებს გააფთრებით ეცნენ, თითოს თითო ხელი მოაცილეს და დაამტვრიეს“.

ძველ საქართველოში ჭიდაობა ძირითადად სოფლებში იმართებოდა. როგორც ეთნოგრაფიული მასალებიდან ირკვევა, საქართველოს სხვადასხვა მხარეში გავრცელებული ყოფილა ჭიდაობის თხუთმეტი სახეობა: „ქართულ-კახური“ ჭიდაობა, სვანური „ლიბურძგვალ“, რაჭული „ღოჯური“, იმერული „საბეჭურით“ ჭიდაობა, გურული „ჭედობა“, მეგრული „რკინაობა“, მეგრული „მოშდამოშ“, მთიულური „იღლიღორა“, ფშავური ჭიდაობა, მესხური ჭიდაობა, ინგილოური „ქამარ-ქამარ“ და სხვა.

მოგვიანებით ქართული ჭიდაობა ქალაქებშიც დამკვიდრდა. XIX საუკუნეში თბილისში თითქმის ყველა უბანს თავისი საჭიდაო ჩოხა ჰქონდა. ასპარეზობებზე კი ახლომახლო სოფლებიდანაც ჩამოდიოდნენ.

სარბიელზე გამოდიოდნენ იმ დროის ლეგენდარული ფალავნები დათა ხიზამბარელი, კულა გლდანელი, ნესტორ ესებუა, სანდრო კანდელაკი, კოსტა მაისურაძე, იაკობ ეგნატაშვილი, ვანო აბულაშვილი, ვანო მიდელაური, მიხა ქურხული და სხვები. მაშინდელი პრესა დიდ ადგილს უთმობდა ფალავანთა ასპარეზობებს, დეტალურად აღწერდნენ ცალკეულ შერკინებებს, მათ შორის უცხოელ მოჭიდავეთა მონაწილეობით. სხვადასხვა დროს თბილისს სწვევიან მოჭიდავეები პოლონეთიდან, თურქეთიდან, ირანიდან, რუსეთიდან, ფინეთიდან, იაპონიიდან, ამერიკიდან და სხვა ქვეყნებიდან.

დღეს საქართველოს ქალაქებში, რაიონებსა და სოფლებში მეტ-ნაკლებად მნიშვნელოვანი საერო თუ რელიგიური დღესასწაული ისე არ ჩაივლის, ქართული ჭიდაობა რომ არ გაიმართოს. მეტიც, მოჭიდავეთა პაექრობა ერთ-ერთი უმთავრესი სანახაობაა ზეიმისა, რომელსაც დიდძალი ხალხი ესწრება. როგორც წესი, ორთაბრძოლები იმართება ღია ცის ქვეშ ნახერხმოყრილ სარბიელზე, ცეცხლოვანი საჭიდაო მუსიკის თანხლებით და გრძელდება გვიან საღამომდე, ვიდრე ფალავანი არ გამოვლინდება, რომელსაც ტრადიციულად ცოცხალი პრიზით – ყოჩით აჯილდოებენ.

ქართულ ჭიდაობას დღემდე შემორჩა უწინდელი ლაზათი და მიმზიდველობა, იგი ამაღელვებელი, ვაჟკაცური სპორტული სახეობაა, რომელიც თავისი ფორმითა და შეჯიბრების წესებით განსხვავდება სხვა ჭიდაობებისაგან. აქ ჭიდაობა მიმდინარეობს დგომში, იკრძალება წაქცეულ და დაჩოქილ მეტოქეზე შეტევა, მტკივნეული და მახრჩობელა ილეთების ჩატარება, შებოჭვა, ფეხებში ხელის წავლება და სხვა. ილეთები სრულდება მაღალ ტემპში, საჭიდაო მუსიკასთან ერთად, სწრაფად და ელვისებურად.

ქართული ჭიდაობა შედგება საკუთრივ ჭიდაობისა და მუსიკისაგან. მოჭიდავეებს აცვიათ სპეციალური მკლავებიანი ჩოხები. ორთაბრძოლაში გამარჯვება ორგვარია – წმინდა და საჭიდაო ქულებით. მოჭიდავე, რომელიც ბეჭებით შეეხება საჭიდაო ხალიჩას, წმინდად დამარცხებულად ითვლება.

ქართული ჭიდაობის ისტორიული დამსახურება ქართული სპორტის წინაშე ისაა, რომ მან

მყარი საფუძველი ჩაუყარა ქართველ მოჭიდავეთა ყველა წარმატებას საერთაშორისო სარბიელზე. ამ პატარა ქვეყანაში ქართული ჭიდაობის წყალობით მრავალი ოლიმპიური და მსოფლიო ჩემპიონი აღიზარდა.

1989-90 წლებში თბილისში ორჯერ ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი ქართულ ჭიდაობაში, რომელშიც მონაწილეობა მიიღეს სპორტსმენებმა იაპონიიდან, ჩეხოსლოვაკიიდან, უნგრეთიდან, რუმინეთიდან, ბელორუსიიდან, რუსეთიდან, ყაზახეთიდან და უზბეკეთიდან. ამ ქვეყნების წარმომადგენლებსა და ჭიდაობის სპეციალისტთა შორის ქართულმა ჭიდაობამ დიდი მოწონება და აღიარება მოიპოვა. მომდევნო პერიოდში ყველასათვის ცნობილი მოვლენების გამო თბილისში საერთაშორისო ტურნირის ჩატარება ვეღარ მოხერხდა. ქართული ჭიდაობის საერთაშორისო არენაზე გატანის საკითხი დღესაც დღის წესრიგში დგას.

წინამდებარე გზამკვლევის მიზანია მოზარდ თაობას ჩაუნერგოს ეროვნული ტრადიციების, მამა-პაპათა ადათ-წესების ღრმა სიყვარული, გაუღვივოს მათ ქართული ეროვნული საგანძურის გაცნობის, შესწავლისა და დაუფლების სურვილი, რაც შექმნის იმის წინაპირობას, რომ უახლოეს პერიოდში ქართული ჭიდაობა წარმატებით გავა საერთაშორისო სარბიელზე, რითაც მსოფლიო გაიცნობს ჩვენს კულტურას, ისტორიას, ქართული ჭიდაობის მდიდარ ტრადიციებსა და ჩვენს ლეგენდარულ ფალავნებს.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. საჭიდაო მოედანზე (ლეიბზე) გადაადგილების ხერხები;
2. ჩოხაში ჩავლების ნაირსახეობები;
3. დაზღვევით ვარდნების ხერხები;
4. მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები;
5. ილეთების შესწავლის მომყვანი და იმიტაციური ვარჯიშების შესწავლა.

VIII კლასი

1. მოჭიდავის საბრძოლო დგომის სახეები;
2. ცერულით გდების ვარიანტები;
3. კისრულით გდების ვარიანტები;
4. გდებები თეძოს გამოყენებით.

IX კლასი

1. ჩავლებიდან გათავისუფლება და კონტრფანდები;
2. ბიძგით გდებების ვარიანტები;
3. ამოსმულით გდებები, დაცვები და კონტრფანდები;
4. ბრუნით გდებები, დაცვები და კონტრფანდები.

X კლასი

1. მოგვერდით გდების ვარიანტები, დაცვები და კონტრფანდები;
2. ნამგალათი გდების ვარიანტები;
3. სარმით გდებების ვარიანტები და კონტრფანდები.

XI კლასი

1. ლეიბის კიდეში ჭიდაობის ტექნიკა;
2. გადავლებიდან გდება, დაცვა და კონტრილეთი;
3. გარეფეხით გდებები, დაცვა და კონტრილეთი;
4. ხელისდაჭერით უკუტრიალით გდება.

XII კლასი

1. შესწავლილი ფანდების (საყვარელი ფანდი) ტექნიკის სრულყოფა
2. რთული ფანდების კომბინაციათა შედგენა;
3. შეჭიდების ტაქტიკის შედგენის საფუძვლები;
4. შეჯიბრებაში მონაწილეობის ტაქტიკა.

მეთოდური მითითებები

პირველ მეცადინეობაზე ყველა კლასში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილდეს ვარჯიშის დროს მომეცადინეთა ქცევის წესებზე.

ჭიდაობის გაკვეთილი იწყება ჯგუფის მოწყობითა და აღრიცხვით. სამწყობრო და წყობითი ძახილების მიცემით ხდება ყურადღების მობილიზება, შემდეგ იწყება საერთო განმავითარებელი და სპეციალური მოსამზადებელი მოთელვა – ადგილზე, მოძრაობაში, საგნებით და უსაგნოდ, წყვილთა ვარჯიშები და ასე შემდეგ. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ცალკეული სახსრებისა და კუნთთა ჯგუფების გახურებას. ამისათვის ტარდება ვარჯიშები: დგომში, ჯდომში, წოლბჯენში, დაწოლილი ჩოქბჯენში და ხიდური ვარჯიშებით. დამატებითი ვარჯიშები ტარდება კისრის კუნთების გასავითარებლად და გასაძლიერებლად.

მეცადინეობის ძირითადი ნაწილი ეთმობა სწავლის მიზნებისა და ამოცანების გადაწყვეტას, ეს არის: ჭიდაობის ტექნიკის შესწავლა სხვადასხვა ფორმის შეჭიდებებით, ცოდნისა და ჩვევების განმტკიცება, აუცილებელი მამოძრავებელი თვისებების განვითარება.

მეცადინეობის დასკვნით ნაწილში ხდება ჩატარებული ვარჯიშების შეფასება, დარბაზის ირგვლივ მოძრაობა, დამამშვიდებელი სუნთქვითი და სფეციფიკური ვარჯიშების ჩატარება.

სწავლება ქართულ ჭიდაობაში ძირითადად ხორციელდებოდა დიდაქტიკური სწავლების პრინციპებით. ტექნიკისა და ტაქტიკის შესწავლა და სრულყოფა ხდება შემდეგი თანმიმდევრობით: მასწავლებელი ბავშვებს აჩვენებს და უხსნის მოჭიდავის დგომის სახეებს, ლეიბზე გადაადგილების ხერხებს, ჩავლების ნაირსახეობებს, მოწინააღმდეგის ლეიბზე ტარებას, მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანას, მისი სიმძიმის შეგრძნებას, მოძრაობის მიმართულებათა ცვლას ილეთის ჩასატარებლად, მოსალოდნელ შეცდომებს.

შემდეგ უხსნის დაზღვევებისა და თვითდაზღვევების მნიშვნელობას და შესრულების ხერხებს.

სწავლებაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება თვალსაჩინოების პრინციპის რეალიზებას, ილეთის ღამაზად შესრულებას, პლაკატების, სლაიდებისა და კინოფილმების ჩვენებას. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ჭიდაობის პროცესში სწორ სუნთქვას.

მასწავლებელმა უნდა აუხსნას და ასწავლოს ბავშვებს ჭიდაობის წესები, დაშვებული და აკრძალული ილეთები, მსაჯობა და სავალდებულო დისციპლინის მოთხოვნები, აგრეთვე პირადი ჰიგიენური ნორმების დაცვა და მოსალოდნელი ტრავმების გამომწვევი მიზეზები.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

იმის შემდეგ, რაც მწვრთნელი-მასწავლებელი ბავშვებს აუხსნის და შეასწავლის ლეიბზე გადაადგილების, ჩოხაში ჩავლების ნაირსახეობებს, მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხებსა და დაზღვევით ვარდნებს, იწყება ქართული ჭიდაობის ტექნიკური მოქმედებების შესწავლა და დაუფლება.

ცერული:

ცერულით გდების რამდენიმე სახე არსებობს, ძირითადად ცერული სრულდება მოძრაობაში ხელზე და ტანზე მოვლებით; მუხლის ქვემოთ ოდნავ ამობრუნებული (ისე, რომ მოჭიდავეს ტერფის ძვლები არ ეტკინოს) ფეხის ტერფით ხდება მოწინააღმდეგის ფეხის გაყოლება, საყრდენის გამოცლა და ხელებით დაბლა დაქაჩვა.

დაცვა – ფეხის ამოცლის დასწრება და ქუსლკაური საყრდენ ფეხზე. ტაქტიკური მხარე გულისხმობს მოწინააღმდეგის ტარებას და ნაბიჯებში ცერის გაყოლების დასწრებას მანამ, სანამ ფეხს დადგამს ლეიბზე და ცალ ფეხზე დგას.

კისრული:

- კისრული დგომში და ჩოქელა კისრული;
- კისრული გაქანებით მოძრაობაში (როცა გიტევს და როცა შენკენ მოგყავს), ჩავლება მკლავზე, მკლავზე და ჩოხაზე და ჩოხის კალთებზე ან მაჯების დაჭერით მოწინააღმდეგის წინ ცერებზე შემობრუნებით ტანის შეტანა ოდნავ მოხრილი მუხლებით, თეძოს ამოკვრა და წინკოტრიალის მოძრაობა.

დაცვა – ტანის გამართვა, მუხლების ამოკვრა და წინკოტრიალის მოძრაობა,

კონტრილეთი – უკან ბრუნზე გადაგდება,

ტაქტიკა: მოწინააღმდეგის შენკენ მოწოლა ან ძალით, გამოქანებით წონასწორობიდან გამოყვანა.

გდებები თეძოს გამოყენებით

თავდამსხმელი ერთ ხელს ჩაავლებს თეძოს ქამარში, მეორე ხელს მხართან ჩოხაში ან მკლავზე – ფეხი შეტანილი აქვს მოწინააღმდეგის ფეხებშუა, მეორე ფეხი ოდნავ უკან და შემობრუნებულია. მოწინააღმდეგის თავისკენ მოზიდვით შემობრუნდება ტერფებზე და აკეთებს თეძოს კვრას, ჩავლებულ ხელს თავისკენ ამოსწევს, მოწინააღმდეგეს მოწყვეტს ლეიბიდან და ბეჭებზე დასცემს.

დაცვა: იგივე ჩავლება აქვს დამცველს, რომელიც ტანზე მოვლებული ხელის იდაყვით არ აძლევს თავდამსხმელს შემობრუნების საშუალებას.

ტაქტიკა: მოწინააღმდეგის შეცდენა გდების მიმართულების შეცვლით.

ბიძგით გდების ვარიანტები

ბიძგით უშუალოდ ხდება წონასწორობიდან გამოყვანა და იმის მიხედვით, რა ჩავლება გვიჭირავს, გდების ჩატარება. მაგ: ბიძგით გარე ფეხზე გადასვლა ხდება მოწინააღმდეგის მკლავის დაჭერით. ვიღებთ ფეხს, მოგვაქვს წინ, ვურტყამთ საკუთარი მეორე ფეხის ქუსლთან ახლოს, ამ დროს წონისა და წარმოშობილი ინერციის ძალით ხდება მოწინააღმდეგის გადაჩეხვა, გაგვაქვს შემტევი ფეხი და ვაგდებთ მოწინააღმდეგეს.

დაცვა – ფეხის გამართვა თავდამსხმელის დაჯახების ძალის განეიტრალება, წინა სარმაზე შეტრიალება და კონტროლზე დაგდება.

ტაქტიკა – დაზვერვა, როდის დარჩება მოწინააღმდეგეს წინ გადმოდგმული ფეხი დაუცველი – ზედმეტად წინ გამოტანილი.

ამოსმულით გდების დროს ერთ ხელს ვავლებთ ჩოხის საყელოში კისერთან, მეორე ხელით ვუჭერთ მოწინააღმდეგის ნაირსახელიან ხელს მაჯაში ან იდაყვში, შეგვაქვს ტანი მოწინააღმდეგის ქვეშ, შევარდნით ვუტრიალებთ და შემტევ ფეხს ვუსვამთ მის ფეხებს შუა, ხელებით ვქაჩავთ და ვაგდებთ.

დაცვა – გულისხმობს შემტევი ფეხის აცილებას გვერდზე გაწევით და წინ დაქნევით წინასარმით გდებას.

ტაქტიკური მომენტია, როცა მოწინააღმდეგე გაწევება და ცდილობს მოედნიდან შენს გაყვანას.

ბრუნით გდება ძირითადად ხდება საწინააღმდეგო ილეთის შესრულების მიზნით, როცა თავდამსხმელი ცდილობს კისრულის, მოგვერდის ან გარეფეხის გადასვლას.

დაცვა – ვარდნის დროს ჰაერში შეტრიალება და მუცელზე დაცემა.

ტაქტიკა – ჩასაფრება-დალოდება, როდის გადმოიტანს მოწინააღმდეგე წონასწორობას შენზე და დაგაჯდება ფეხზე.

მოგვერდით გდებები იმის მიხედვით ხდება, თუ როგორი ჩავლება აქვს თავდამსხმელს. სრულდება ცერებზე შემობრუნებით ტანის შეტანა ნახევრად მოხრილი მუხლებით, საჯდომის ამოკვრით. მოწინააღმდეგის ლეიბიდან მოწყვეტა და დიაგონალზე წინკოტრიალის მოძრაობა.

დაცვა – არ მისცე ტანის შეტანის საშუალება.

კონტრილეთი – ნამგალას გამოკვრა ან ბრუნზე გადაგდება.

ტაქტიკა – შენიღბვა; მოქაჩვით, შებოჭვით წონასწორობიდან გამოყვანა.

სარმით გდება ხდება, როცა მოწინააღმდეგე შეუვალია – ვუჭერთ ჩოხის კალთას, ნახევრად შემობრუნებით წინიდან ვუდგამთ გამართულ ფეხს და ვაკეთებთ გდებას.

დაცვა – ტანის გამართვა, მოწინააღმდეგის ლეიბიდან აგლეჯვა და წინ დატრიალება ან უკან ბრუნი.

გადავლებიდან გდება გულისხმობს ზემოდან ხელის გადატარებით ზურგის ქამრის დაჭერას და გდებას.

დაცვა – მოწინააღმდეგეს არ უნდა მიეცეს საშუალება ზურგის ქამრის დაჭერის, უნდა მოხდეს ტანის გამართვა და ნამგალას ჩარტყმა.

ტაქტიკა – როცა მოწინააღმდეგე პასიურობს და გაგირბის.

გარეფეხზე გადასვლა ხდება ბიძგით წონასწორობიდან გამოყვანა, გადაჩეხვა და შემტევი ფეხით სარმა უკნიდან.

დაცვა – ტანის გამართვა, მოწინააღმდეგის მაღლა აწევა და მოგვერდზე შეტრიალება ან ჰაერში შეტრიალება და მუცელზე ვარდნა.

ტაქტიკა – როცა მოწინააღმდეგე პასიურობს და ცდილობს დროის გაყვანას.

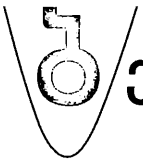
თეძოსთან ხელის დაჭერა და უკუტრიალით გდება მაშინ ხდება, როცა მოწინააღმდეგე ცდილობს შენ ქვეშ შემოსვლას და ხელის შემოტანას იღლიის ქვეშ ილეთის ჩასატარებლად. ეს ფანდი ძირითადად გამოიყენება, როგორც კონტრილეთი.

რთული ფანდების კომბინაციები.– გულისხმობს ჩასატარებელი ილეთის შენიღბვას სხვადასხვა ტექნიკური მოქმედებით. მარტივი ილეთის ჩვენებით მოწინააღმდეგის რეაქციის გამოწვევას და ჩაფიქრებული ილეთის ჩატარებას.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

საჯარო სკოლის ბავშვთა სპორტული მოღვაწეობის – სპორტში ვარჯიშის პროცესში ფსიქოლოგიური მხარე გულისხმობს მათი ნებელობითი თვისებებისა და ტემპერამენტის აღზრდას; საბრძოლო-საჭიდაო განწყობის უნარის, ინტენსიური საწვრთნელი და საშეჯიბრო ფიზიკური დატვირთვების ატანის უნარის გამომუშავებას; შეჭიდის – შეჯიბრის წაგების – დამარცხების შემთხვევაში ბრძოლის ჟინის შენარჩუნებას და ასე შემდეგ.

ინტელექტუალური განვითარება ნიშნავს, რომ სპორტში მომეცადინე ბავშვმა კარგად უნდა იცოდეს მის მიერ შერჩეული სპორტის სახეობის ისტორია, შეჯიბრებისა და მსაჯობის წესები, წარსულში გამოჩენილი ფალავნების ისტორია. ქართული ჭიდაობის მესვეურები უნდა ესწრებოდნენ რესპუბლიკურ შეჯიბრებებს – ფალავნობას; მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა თაობამ იცოდეს ქართული ჭიდაობის წარმოშობისა და განვითარების ისტორია, რათა სწორად შეაფასოს ქართული ჭიდაობის, როგორც სპორტის სახეობის ადგილი და როლი ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში და დღესდღეობით, მომავალი თაობის პატრიოტული აღზრდის საქმეში.



ერძნულ-რომაული ჭიდაობა

ავტორი
ვიტალი ზამთარაძე
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის
ასოცირებული პროფესორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

ჭიდაობას საფუძველი ჩაეყარა ადამიანთა პირველყოფილი თემური წყობილების პერიოდში, როგორც არსებობისათვის ბრძოლის ერთ-ერთ ძირითად ბუნებრივ საშუალებას. შემდგომში, საზოგადოების განვითარებასთან ერთად, ჭიდაობამ დაკარგა ასეთი ვიწრო პრაქტიკული დანიშნულება, იგი თანდათან გარდაიქმნა გააზრებული ტექნიკური მოქმედებების კომპლექსად, ფიზიკური აღზრდის თავისებურ საშუალებად, რომელიც მნიშვნელოვან გამოყენებით როლს ასრულებდა როგორც შრომით საქმიანობაში, ასევე სამხედრო მომზადებაში.

ჭიდაობა შედიოდა როგორც სპორტულ საშეჯიბრო ღონისძიებებში, ასევე ბავშვთა ფიზიკური აღზრდის სისტემაში; მას აგრეთვე მისდევდნენ საკმაოდ ხანდაზმული ასაკის ადამიანებიც, მსოფლიოს ბევრი ცნობილი ფილოსოფოსი და პოეტი, სახელმწიფო მოღვაწე და მხედართმთავარი თავის დროზე იყო გამოჩენილი მოჭიდავე – ოლიმპიური თამაშების მონაწილე და გამარჯვებულიც კი.

თავდაპირველად ჭიდაობას ჰქონდა უპირატესად ძალისმიერი ხასიათი, შეჭიდი გრძელდებოდა დიდხანს, მასში დაშვებული იყო მოქმედება ფეხებითაც.

საწყის ეტაპზე ბერძნულ-რომაული ჭიდაობის ტექნიკა სწრაფად ვითარდებოდა. ამასთან დაკავშირებით შეიცვალა წესებიც, სპორტის ეს სახეობა გახდა უფრო კონკრეტული და ზუსტი. ახალი დებულებისა და მოთხოვნების შემოღება ზემოქმედებას ახდენდა ორთაბრძოლის შინაარსზე და ცვლიდა ტექნიკას. კერძოდ, აიკრძალა ჭიდაობა ფეხების დახმარებით, სხეულის ნატაცება დაშვებული იყო მხოლოდ წელამდე.

1896 წელს ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა ფრანგული ჭიდაობის სახით შევიდა პირველი თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. ამ დროისათვის მისი წესები საბოლოოდ დამუშავებული და უნიფიცირებული გახდა. ტერმინოლოგია იგივე დარჩა, თუმცა ჭიდაობის სახელწოდება შეიცვალა. იმისათვის, რომ ჭიდაობისათვის, როგორც სპორტისათვის, მიენიჭებინათ საერთაშორისო ხასიათი, საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა მას უწოდა „ბერძნულ-რომაული" ჭიდაობა.

40-იანი წლების ბოლოს საბჭოთა კავშირში ბერძნულ-რომაულ ჭიდაობას უწოდებდნენ კლასიკურ ჭიდაობას. ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა ორი შემთხვევის გამოკლებით (1900 და 1904 წწ.) უცვლელად შედის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.

მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წრთობის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებას სკოლაში წარმოადგენს სხვადასხვა სახის ჭიდაობები, კერძოდ, ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა. იგი მოსწავლეებს აყალიბებს ზნეობრივ, სამშობლოს თავდაცვისათვის მებრძოლ პიროვნებებად.

სპორტული ჭიდაობა ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა. ჭიდაობის დახმარებით მოვარჯიშეს უვითარდება ძირითადი ფიზიკური თვისებები: ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე. საგრძნობლად უმჯობესდება სპორტსმენთა კოორდინაცია. ვარჯიშის შედეგად ისინი ეჩვევიან ძალის ეკონომიურ ხარჯვას.

ჭიდაობის სწავლებისა და წვრთნის პროცესში ახალგაზრდები ეჩვევიან შრომას, რაც ყოველგვარ საქმიანობაში წარმატების უპირველესი საფუძველია. ამავდროულად, ყოველდღიური და გეგმაზომიერი ვარჯიში სპორტსმენს უვითარებს შრომის სიყვარულს.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. მოჭიდავე დგომი (მაღალი, საშუალო);
2. მოვლების ნაირსახეობა;
3. მოჭიდავის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები;
4. ჩოქბჯენში ფანდების შესწავლა.

VIII კლასი

1. მოჭიდავის დგომები და გადაადგილების სრულყოფა;
2. მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები;
3. „მოგვერდით" გდებები, დაცვა და კონტრილეთი;
4. ტრიალი (ნაკატი), დაცვები და კონტრილეთი.

IX კლასი

1. მკლავ-კისერ მოვლებით მოგვერდი, დაცვები, კონტრილეთი;
2. დაკიდებითი გდების ტექნიკის შესწავლა;
3. ჩოქბჯენში აქაჩვები, დაცვები, კონტრილეთები;
4. დგომში ფანდების დამუშავება.

X კლასი

1. მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა და ფანდების სრულყოფა;
2. დაკიდებითი გდების ტექნიკის სრულყოფა, ფანდები, დაცვა, კონტრილეთი;
3. გაზნექით გდებების ტექნიკის შესწავლა;
4. ჩოქბჯენში ტრიალები "მარჯვნივ", "მარცხნივ"; დაცვები, კონტრილეთები;
5. შესწავლილი ფანდების სრულყოფა.

XI კლასი

1. კისრულის ტექნიკის შესწავლა, დაცვები, კონტრილეთები;
2. გაზნექით (სუფლექსი) გდების ტექნიკის შესწავლა;
3. ჩოქბჯენში უკუმოვლებით გადაბრუნება, დაცვა, კონტრილეთები;
4. დგომში შესწავლილი ფანდების სრულყოფა.

XII კლასი

1. შესასწავლი დაცვებისა და კონტრილეთების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ჩოქბჯენში შესწავლილი ფანდების ტექნიკის სრულყოფა.

VII- IX კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სასწავლო შეჯიბრებებში, ხოლო X- XII კლასების მოსწავლეები – სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

ტექნიკური მომზადება

ტექნიკა ბერძნულ-რომაულ მოჭიდავეს ხელს უწყობს უკეთ გამოამჟღავნოს თავისი ძალები. უნდა გვახსოვდეს, მოჭიდავის შესაძლებლობასა და მის ტექნიკას შორის არსებობს რაღაც შეუსაბამობა. ტექნიკა, როგორც წესი, ყოველთვის ჩამორჩება სპორტსმენის შესაძლებლობებს. ამიტომ დღის წესრიგში ყოველთვის დგას ტექნიკის სრულყოფა. ტექნიკური სრულყოფა მჭიდრო კავშირშია ტაქტიკასთან – რაც უფრო სრულყოფილია მოჭიდავის ტექნიკა, მით უფრო მრავალფეროვანია მისი ტაქტიკური ჰორიზონტი.

გადაყვანა ყვინთვით კისრისა და ტანის მოვლებით. მეტოქე მარჯვენა დგომში იღებს მარჯვენა ხელს და ადებს მოჭიდავეს კისერზე. მოჭიდავემ უნდა მოახდინოს მეტოქის წატაცება კისერში. როცა მეტოქის მარჯვენა მხარი აიწევს, საჭიროა მარცხენა ხელის მოკ-

ვრა ქვევიდან ზევით თავისკენ, ოდნავი ჩაჯდომი, თავის დახრა და ჩაყვინთვა მისი მარჯვენა ხელის ქვეშ. ერთდროულად მარჯვენა ხელით უნდა მოხდეს კისრის მოქაჩვა თავისკენ – ქვევით-მარჯვნივ. თავითა და ტანის ზედა ნაწილით ხელის ქვეშ გასვლის შემდეგ საჭიროა მარჯვნივ მოტრიალება, მეტოქის ტანის წატაცება წელის დონეზე, ხოლო მარცხენა ფეხით გადაბიჯება მის ზურგს უკან; შებრუნება მარჯვნივ, მეტოქეზე ჩამოკიდება, უკან გადახრა და მისი კისრით დაგრეხა მარჯვნივ-ქვევით. როცა მარცხენა ფეხი შეეხება ხალიჩას, საჭიროა მეტოქის თავისკენ მჭიდროდ მოჭერა კისრითა და ტანით, მარჯვენა ფეხის დადგმა უკან-მარჯვნივ მუხლზე. შემდეგ მასთან ერთად დავარდნა და ქვევით-მარჯვნივ მისი დაგრეხის გაგრძელებასთან ერთად მასზე ზევით მოსვლა.

შეცდომები: 1. არასაკმარისად მაგრად კისრის მოზიდვა მარჯვენა ხელით; 2. არ არის ამ ხელით დაგრეხითი მოქმედება; 3. ხალიჩაზე დავარდნის დაგვიანება; 4. მარჯვენა ფეხის არადროული გადადგმა უკან-მარჯვნივ;

კონტრილეთები: 1. მოიერიშე ახდენს მეტოქის კისრის წატაცებას მარჯვენა ხელით გვერდიდან, ხოლო მარცხენა ხელით – მაჯის წატაცებას. როცა მეტოქე ითავისუფლებს ხელს და გადააქვს იგი გვერდით-ზევით, უნდა შესრულდეს გადაყვანა; 2. მარცხენა ხელის მაჯა უნდა დაიდოს მეტოქის სხვადასხვა მხარეზე ზევიდან და წატაცებულ მხარს დაეჭიროს ზევიდან. შეწყდეს მოქმედება მარცხენა ხელით და შესრულდეს ჩაყვინთვა; 3. დაბალი დგომის მდგომარეობაში მეტოქესთან მიახლოება, მისი გამოწვევა მხრისა და კისრის ზევიდან წასატაცებლად. როცა ის დაიწყებს ხელის აწევას, უნდა შესრულდეს გადაყვანა ჩაყვინთვით.

დაცვები: იმ ხელის მხრის ტანთან ახლოს დაჭერა, რომლის ქვეშაც მეტოქე ასრულებს ჩაყვინთვას; ხელის ქვეშ მეტოქის მიერ თავის მოძრაობის დაწყებისას საჭიროა ნაბიჯის გადადგმა უკან, ტანის ოდნავ მარჯვნივ შებრუნება და მარჯვენა ხელის იდაყვის უცებ დაბლა დაწევა; მოიერიშის სხვადასხვა ხელის წატაცება მხარში; როცა მეტოქე ჩაყვინთავს თავითა და ტანის ზედა ნაწილით ხელის ქვეშ, საჭიროა მარჯვენა ფეხის უკან გადადგმა და ტანის მარჯვნივ მობრუნებით მარჯვენა ხელის გადატანა მოიერიშის თავზე უკან და მკვეთრად მისი დაშვება დაბლა, ან მეტოქის სხვადასხვა მხრის წატაცება ზემოდან; მოიერიშემ ჩაყვინთა მხრის ქვეშ – მარჯვენა ფეხი უნდა გადაიდგას მარჯვნივ და უნდა მოხდეს მარჯვენა ხელით მისი კისრის წატაცება ზევიდან, ხოლო მარცხენათი სხვადასხვა მხრის შემობრუნება მარჯვნივ, მარჯვენა მუხლზე დაყრდნობა და მეტოქის წაქცევა ზურგზე (შეიძლება აგრეთვე ჩავლება ზურგიდან ხელის წატაცებით მხრის ქვეშ ან ჩავლება თავისი ზურგის უკან მაჯისა და კისრის წატაცებით).

კისრული სრულდება მეტოქის მიმართ ზურგით მობრუნების ხარჯზე შემდგომი წინ დახრითა და დაცემით. კისრული გამოიყენება სხვადასხვა წატაცებით, კარგად ერთიანდება კომბინაციებში და გამოიყენება, როგორც კონტრილეთი. კისრული სრულდება მეტოქის მიმართ ზურგით შებრუნების ორი ხერხით:

1) წინ მდგომ ფეხზე და უკან მდგომი ფეხის გამოდებით;
2) ორივე ფეხზე (მობრუნების ბოლოს მოიერიშე მოჭიდავის ფეხები გადაჯვარედინებულია).

დაცვები: 1. მეტოქის შებოჭვა ხელების წატაცებით; 2. წელში გამართვა (ან ჩაჯდომა), თავისუფალი ხელით მეტოქის ხელის წატაცება კისერზე ან თავისუფალი ხელით მის მკერდზე ან წელზე მიბჯენა; 3. ჩაჯდომა, უკან გადახრა და მოიერიშის ერთი ხელის და ტანის ან

ტანის წატაცება; 4. მენჯის გადაადგილება წინ მხრების უკან ერთდროული მოწყვეტით და ჩაჯდომით.

კონტრილეთები: გადაყვანა მოწყვეტით ხელსა და ტანზე, ტანის გამართვა და გადასვლა ჩოქბჯენში ხელისა და ტანის წატაცებით; გაზნექით გდება; მეტოქის შემობრუნების მომენტში ჩაჯდომი და ხელითა და ტანით გაზნექით გდების შესრულება.

კისრული მხრიდან ხელის მოვლებით. მოიერიშე მარჯვენა დგომშია. ხდება ხელებით მეტოქის მარჯვენა ხელის წატაცება მხარზე, მისკენ ზურგით შებრუნება, ხელის მოიერიშის მხარზე დადება, წინ გადახრა, დაცემა და მისი დაგდება ხალიჩაზე.

დაცვები: ჩაჯდომისას ტანის უკან გადაწევა და თავისუფალი ხელით მოიერიშის მკერდზე ან წელზე მიბჯენა.

კონტრილეთები: გადაყვანა ჩოქბჯენში; გაზნექით გდება ტანის ხელთან ერთად წატაცებით.

გაზნექით გდება ხელზე და ტანზე მოვლებით. მეტოქის მარცხენა ხელის წატაცება მხარში და მარჯვენა ფეხის მიდგმა წინ მდგომი ფეხის დონეზე; იმავდროულად მეტოქის წელის წატაცება მარცხენა ხელით წელის გასწვრივ; ჩაჯდომა მეტოქის ქვეშ, უკან გადახრა და მისი მოქაჩვა თავისი მკერდისკენ. თუ ვერ მოხერხდა მეტოქის მოქაჩვა თავის მკერდზე, მოიერიშემ უნდა გადადგას რამდენიმე ნაბიჯი უკან და მოძრაობის დროს გამოქაჩოს თავისი მკერდისკენ. მოწყვეტა-დაკვრის შემდეგ უნდა გაკეთდეს ბრუნი მკერდით ხალიჩისკენ წატაცებული ხელის მიმართულებით. მკერდით ქვევით შებრუნების შემდეგ მეტოქის ბოლომდე მიჭერა ხელისა და ტანის წატაცებით, მუცელზე წოლით და გვერდებზე ფეხების გაშლით.

დაცვები: 1. მენჯი უნდა გადაიწიოს უკან და მეტოქეს არ მიეცეს წატაცების საშუალება; 2. როცა მეტოქე განახორციელებს წატაცებას, ხელების შეერთება კაუჭში, ხელების მიბჯენა მუცელზე და თავისი მენჯის უკან გადაწევა; 3. გდების მომენტში ფეხის გამოწევა ბრუნის მხარეზე და მეტოქის შებოჭვა.

კონტრილეთები: ტრიალი ხელის წატაცებით; გდება გაზნექით; დაფარვა ფეხის გამოწევით ბრუნის მხარეზე; წატაცების მომენტში ჩამოცოცება უკან-ქვევით და მარჯვენა ფეხის უკან გადაწევა. თუ მეტოქე იწყებს ილეთს, კონტრმოიერიშე ბრუნდება ოდნავ მარჯვნივ, გამოაქვს მენჯი და ფეხი დაფარვის მხარეზე. ბრუნის დასაწყისში კონტრმოიერიშეს გამოაქვს ფეხი წინ-გვერდზე და თავისუფალი ხელისა და მარჯვენა ფეხის ხალიჩაზე მიბჯენით არ აძლევს მოიერიშეს ბრუნის დასრულების საშუალებას, აჩერებს რა მას ზურგით ქვევით ხელისა და კისრის გვერდიდან წატაცებით.

გადატრიალება წელზე უკუმოგდებით. მეტოქე მაღალი ჩოქბჯენის მდგომარეობაშია. საჭიროა მეტოქის უკან დადგომა, მარჯვენა ფეხი მის ფეხებს შორის მუხლზეა, მარცხენა – ტერფზე, გვერდიდან. მარცხენა ფეხი უნდა გადაადგილდეს მუხლზე მეტოქის გვერდზე და მჭიდროდ მიეკრას ტანზე. იმავდროულად, მოხდეს უკუწატაცება წელზე და მკერდით მობრუნება მისი ფეხებისკენ. მარჯვენა ფეხი გადაიდგას მარჯვნივ და მიებჯინოს ხალიჩას. თუ მეტოქე მუცელზე წევს, მაშინ საჭიროა გადასვლა მისგან მარცხნივ. იმავდროულად, ხელები უნდა დაეწყოს ტანზე მოიერიშის საპირისპირო მხრიდან. საჭიროა მეტოქის მოზიდვა თავისკენ, მისი მოწყვეტა ხალიჩიდან, მარჯვენა ხელის გადატანა მისი მუცლის ქვეშ და ტანის უკუწატაცების ჩატარება.

დაცვები: 1. მოიერიშისგან მოპირდაპირე მხარეზე თავისი ტანის მჭიდროდ მიჭერა ბარ-

ძაყთან. 2. მოიერიშის მარცხენა ხელის მაჯის წატაცება მარჯვენა ხელით, ატაცებული ხელის თავისი მკერდისკენ მოზიდვა და წელზე უკუწატაცებისათვის ხელის შეშლა; 3. მარჯვენა ხელით მოიერიშის მარცხენა მაჯის წატაცება.

დაწოლა მარჯვენა გვერდზე მკერდით მისკენ; თავისუფალი ხელით ხალიჩაზე მიბჯენა და მკერდზე ხელების შემოჭერით მისგან დაშორება; მუხლში მოხრილი მარცხენა ფეხით, მოიერიშეს არ უნდა მიეცეს თავისი ტანის ქვეშ მარცხენა ხელის ჩაყოფის საშუალება.

კონტრილეთები: ზევით ამოსვლა ჯდომიდან სხვადასხვა მაჯის წატაცებით; გადატრიალება უკუწატაცებით ტანზე; თავისი ტანის წამოწევა, მარჯვენა ფეხის გამოტანა წინ გვერდზე და ტერფზე დაყენება; მარცხენა მუხლით მოიერიშისაგან მარცხნივ შემობრუნება, ტანის უკუწატაცების ჩატარება და გადატრიალების

შესრულება; დაფარვა მოიერიშის უკან ფეხების გადაგდებით; როცა მოიერიშემ შეასრულა წატაცება და მეტოქეს თავისკენ იზიდავს, საჭიროა დაწოლა მარჯვენა გვერდზე, ხალიჩაზე მარცხენა ხელისა და ფეხის მიბჯენა და მისგან დაშორება; მარჯვენა ფეხის კვრით ხალიჩიდან მოცილება, თავისი ფეხების გადაგდება გვერდზე მის უკან და თავისი ტანით დაფარვა.

ტრიალები (ნაკატი) სრულდება მეტოქის მოვლებით უკნიდან და მისი გადატრიალებით საკუთარ თავზე და ხიდზე გადასვლით. ილეთები წაგორებით სრულდება სხვადასხვა წატაცებით. ყველაზე გავრცელებულია: ტანის მოვლებით, ტანის მოვლებით ხელებთან ერთად, წინამხრის მოვლებით შიგნიდან და ტანისა ზემოდან, გასაღებით და ტანით ზემოდან.

დაცვები: 1. ტანის მჭიდროდ მიჭერა თავის თეძოზე. იდაყვში მოხრილი ხელები უნდა მიეჭიროს ტანს; 2. მოიერიშის მაჯების წატაცება, რომ არ მიეცეს ხელების ტანზე შეერთების საშუალება; 3. მუცელზე სწრაფი დაწოლა, მოერიშეს რომ არ მიეცეს ხელების ტანზე შეერთების საშუალება; 4. მუცელზე დაწოლა, მენჯით ხალიჩაზე მჭიდროდ მიკვრა და წელში მოხრა. მკერდის და თავის ზევით აწევა, ფართოდ გაშლილი ხელებით ხალიჩაზე დაყრდნობა; 5. ნახევრადმოხრილი ფეხის გადადგმა წაგორების მხარეს და მისი ხალიჩაზე მჭიდროდ მიბჯენა. თავის და მკერდის ოდნავი შებრუნება მოიერიშისკენ და მხრის ზევით აწევა.

კონტრილეთები: გამოსვლა ზევით ჯდომით. როგორც კი მოიერიშე შეაერთებს ხელებს ტანის წასატაცებლად, სწრაფად წინ მოძრაობის შესრულება, ტანის სიმძიმის გადატანა წინ ხელებზე და წინ მოძრაობის შეუჩერებლად ჯდომის ჩატარება წინ-მარცხნივ მარჯვენა თეძოზე; მარცხენა ხელით ხალიჩიდან მოცილებისა და მარცხენა ფეხის გამართვის შემდეგ მკვეთრი მოძრაობით შემობრუნება მარჯვნივ და მარჯვენა ხელის გაგზავნა მეტოქის იღლიის ქვეშ.

გადაზნექით გდებები სრულდება ჩოქბჯენში ისეთივე მოძრაობით, როგორც დგომში. მოიერიშე უკან ვარდნისას იზნიქება, მოარტყამს მეტოქეს მკერდს ან მუცელს და გადააგდებს მას თავის თავზე. ეს ტყორცნები ხშირად გამოიყენება ტანის უკნიდან უკუმოვლებით.

ილეთის წარმატებული გამოყენება მოჭიდავისაგან მოითხოვს ფეხებისა და ზურგის კუნთების კარგ ძალისმიერ მომზადებას.

გდება ტანის უკუმოვლებით. მოიერიშე დგას უკან მარცხნივ მეტოქისაგან. სრულდება შემოტრიალება მარჯვნივ, დადგომა მარცხენა ფეხის მუხლზე და მისი

მჭიდროდ მიჭერა მეტოქის მარცხენა გვერდზე. იმავდრულად, მარცხენა ხელის ჩაყოფა

უფრო ღრმად ტანის ქვეშ და მეტოქის მოზიდვა ზევით თავისკენ. მარჯვენა ხელის გადატანა მისი მუცლის ქვეშ და თითების კაუჭში შეერთებით ტანზე ხელის შემოხვევა წელის ხაზზე. ზურგის გამართვა და მეტოქის თავისკენ მოზიდვა. ამ მომენტში მარჯვენა ფეხი გადაიდგმება მარჯვნივ, მოწინააღმდეგის ტერფზე მარცხენა ფეხის მუხლისკენ, დაახლოებით მხრების სიგანეზე. მეტოქე უნდა აიზიდოს საკუთარი მკერდისკენ, ამასთან მოიერიშის ფეხები და მენჯი უნდა მოთავსდეს მეტოქის ქვეშ, ხოლო ტანი გაშლილი მკერდით – მისი ფეხებისკენ. ფეხების, ზურგისა და ხელების შეთანხმებული ძალისხმევით ხდება გადახრა უკან-მარცხნივ და მეტოქის მოწყვეტა ხალიჩიდან. ხალიჩიდან ჯერ უნდა მოწყდეს მეტოქის ფეხები, შემდეგ საჭიროა მისი ამოზიდვა უფრო ზემოთ და მკერდზე მჭიდროდ მიკვრა. გდების დროს უკეთესი მიკვრის განსახორციელებლად ფეხები უნდა იყოს ოდნავ მოხრილი მუხლებში. უკან დაცემისას საჭიროა ჩაღუნვა, ამასთან თავის უკან გადაწევა და მოწყვეტა ხელებით ზევით-მარცხნივ თავს უკან. ხალიჩაზე დაშვების მომენტში საჭიროა მოვლება ცოტა შესუსტდეს, შემდეგ უნდა მოხდეს მობრუნება მარცხივ მეტოქეზე და ბოლომდე მისი მიჭერა წინიდან ტანის წატაცებით.

კომბინაციები: გაზნექით გდება ტანის უკუწატაცებით მარჯვენა მდგომარეობაში; იგივე – მარცხენა მდგომარეობაში; ჩატარდეს უკუმოვლება მარჯვნიდან და მეტოქის ხალიჩიდან მოწყვეტის მცდელობა. მოწინააღმდეგე ებჯინება მარჯვენა ხელით ხალიჩას და შორდება მოიერიშეს მარცხნივ. ამ მდგომარეობის გამოყენებით საჭიროა წატაცების ოდნავი შესუსტება, სწრაფად გადასვლა საწინააღმდეგო მხარეზე და იმის მცდელობა, რომ მუხლებში მოხრილი ფეხები მხრების სიგანეზე, რაც შეიძლება მჭიდროდ დააყენო მოწინააღმდეგის მარცხენა გვერდზე; მოიერიშეს არ უნდა მიეცეს დაცვის გამოყენების საშუალება, მოწყვიტო იგი ხალიჩას და შეასრულო გდება გაზნექით.

დაცვები: 1. ტანის მჭიდროდ მიჭერა თავისი ფეხის თეძოზე მეტოქის საწინააღმდეგო მხრიდან; 2. მისი ხელების მაჯების წატაცება და მათი შეერთებისათვის ხელის შეშლა; 3. გვერდზე დაწოლა მკერდით მოიერიშისკენ, ხელითა და ფეხით ხალიჩაზე მიბჯენა და მისგან გვერდზე დაშორება. იმავდროულად, მარჯვენა ხელით მისი სხვადასხვა მაჯის წატაცება და მისი წატაცების აზიდვა მკერდისკენ; 4. ხალიჩიდან მოწყვეტის მცდელობისას მარცხენა ფეხის გამოწევა მეტოქის ფეხებს შორის, მისი მაჯის წატაცება, უკან გადახრა და წატაცების აზიდვა თავისი მკერდისაკენ.

კონტრილეთები: ამოსვლა ზევით ჯდომით სხვადასხვა ხელის მოვლებით; მეტოქის სხვადასხვა მაჯის მოვლება მარცხენა ხელით და ჩაჯდომის შესრულება მარჯვენა თეძოზე; მოვლებული ხელის შეკავებით, ზურგით უკან გადაწევა, მოვლების გარღვევა, მეტოქის ტანის წატაცება მარჯვენა ხელით ზევიდან და მისი შეკავება გვერდზე გასვლიდან; მოქნევით მარცხენა ფეხით სწრაფად გადასვლა მოიერიშეზე და მისი ტანის მოვლებით მარცხენა ხელით წელის ხაზზე; მარჯვენა ხელის გადატანა ტანიდან მის მარჯვენა მხარზე და ჩოქბჯენში შეკავების დაფიქსირება; გადაბრუნება თავს უკან მაჯების წატაცებით; მოიერიშის მიერ ხალიჩიდან მოწყვეტის შესარულებისას დაცვის გამოყენება, მაგრამ ისე, რომ მოიერიშის წატაცებული ხელი თავისი მკერდისკენ კი არ იყოს მიზიდული, არამედ მჭიდროდ მიაჭიროს მუცელს; უკან გადახრისას გადატრიალება თავს უკან.

ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკა არის დასახული მიზნის მისაღწევად ბრძოლის განსაზღვრული მეთოდების გამოყენება. მაგალითად, ქართულ ჭიდაობაში ეს არის ნაკლები ძალის დახარჯვით და მოკლე დროში მოწინააღმდეგის დამარცხების ხერხების შერჩევის მეთოდი.

მოჭიდავის მომზადება მიზნად ისახავს მთელი შეჯიბრის მოგებას, შეჯიბრების ბოლომდე მიყვანას, ტაქტიკა კი ისახავს კონკრეტულ მიზანს – მოჭიდავემ მოიგოს არა შეჯიბრება მთლიანად, არამედ ესა თუ ის შეხვედრა; ჭიდაობის დროს წარმატებით ჩაატაროს ესა თუ ის საჭიდაო ამოცანა, რომელიც შეესაბამება კონკრეტულ მოთხოვნებს თითოეულ შეხვედრაში.

ტაქტიკის მიზანია აგრეთვე გართულებული საბრძოლო მდგომარეობიდან თავის დაღწევის საშუალებათა გამონახვა; შეჯიბრების დღეებში საკუთარი შესაძლებლობების განსაზღვრა მოწინააღმდეგეთა რაოდენობის მიხედვით, მოწინააღმდეგე მოჭიდავის ნიშან-თვისების (ტანის აგებულების) მიხედვით სათანადო საბრძოლო ხერხების გამოყენება.

ტაქტიკაში აგრეთვე უნდა მოიაზრებოდეს მოწინააღმდეგის სუსტი მხარეების გამოვლინება და მათი სათანადოდ გამოყენება.

ტაქტიკა იცვლება შექმნილი პირობების მიხედვით. ტაქტიკა დაკავშირებულია ჭიდაობის თავისებურებებთან (ხასიათთან) და ამ სპეციფიკის გათვალისწინებით მისთვის გარკვეული ხერხების შეხამებასთან; მოწინააღმდეგის შეცდომაში შესაყვანად მოძრაობის შენიღბვასთან.

ყოველ მოჭიდავეს აქვს თავისი ინდივიდუალობა და ბრძოლის დროს მოქმედებს საკუთარი საბრძოლო საშუალებებით, რაც მის ინდივიდუალურ თავისებურებებს შეესაბამება.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

სპორტსმენის ინტელექტუალური მომზადება მოიცავს ყოველივე იმას, რაც ემსახურება თვით სპორტულ საქმიანობასა და მასთან დაკავშირებული შესაძლებლობების განვითარებას, რომელთა გარეშე წარმოუდგენელია მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევა.

ინტელექტუალურ მომზადებას პირდაპირი დამოკიდებულება აქვს სპორტსმენის მოტივაციის რაციონალური საფუძვლების ფორმირებასთან, მის ნებელობით და სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან, სპორტული ტექნიკისა და ტაქტიკის ათვისებასთან, სპორტული ოსტატობის სრულყოფასთან. ამ მხრივ არსებითი მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის ინტელექტუალური მომზადების ორ ასპექტს – მის განათლებასა და ინტელექტუალური უნარების განვითარებას.

სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება, ზოგადად, შეიძლება ეწოდოს მის ფსიქიკაზე ზემოქმედებათა ერთობლიობას, რაც უზრუნველყოფს სპორტული და, საერთოდ, მიღწევებისადმი ფსიქიკური მზადყოფნის ფორმირებას.

სპორტული საქმიანობისადმი ლტოლვის საფუძვლის შემადგენელ მუდმივ, მყარ მოტივებთან ერთად, რთული საწვრთნელი ან საშეჯიბრო ამოცანის შესრულებისთვის უშუალო მობილიზაცია დაკავშირებულია ეგრეთ წოდებული აქტუალური ან სიტუაციური მოტივების ფორმირებასთან, რომლებიც უფრო დინამიკურია, განპირობებულია მოჭიდავის ცვლა-

დი პირადი განწყობებით და დამოკიდებულია დასახული ამოცანის მნიშვნელობაზე, მისი მიღწევის გარეგან პირობებზე, მომზადების დონესა და კონკრეტულ მდგომარეობაზე.

აქტუალური მოტივის ძალა, პირველ რიგში, განისაზღვრება იმ მუდმივი მოტივების საფუძვლიანობით, რაზეც არის იგი დამყარებული. პედაგოგიური თვალსაზრისით ეს ნიშნავს, რომ მოჭიდავის წინაშე არა მხოლოდ პერსპექტიული, არამედ უახლოესი ამოცანების დასახვისასაც კი, თუ ისინი საკმაოდ სერიოზულია, მწვრთნელმა უნდა მიმართოს არა მხოლოდ დროებით ინტერესებს, არამედ სპორტული საქმიანობის ფუნდამენტურ მოტივებს – მთავარია ერთდროულად გამოვიყენოთ სიტუაციური ფაქტორები, რომელთაც შეეძლებათ გააძლიერონ მოტივაცია მოცემულ კონკრეტულ გარემოებებში.

სპორტსმენის ოპერატიული ფსიქოლოგიური „განწყობა“ მწვრთნელის სათანადო ზემოქმედების გარდა გულისხმობს თვითორგანიზებისა და თვითმობილიზების რიგი ხერხების აქტიურ და მოხერხებულ გამოყენებას, რომლებიც წინასწარ უნდა იყოს ათვისებული ფსიქოლოგიური მომზადების გზით. ამჟამად ასეთი ხერხების დამუშავება მიმდინარეობს უპირატესად „თვითგანაწილების“ ტრადიციული ხერხების სრულყოფით.

ჭიდაობაში ზოგიერთმა სიტუაციამ, განსაკუთრებით საპასუხისმგებლო შეჯიბრებისთვის დამახასიათებელმა, ჯერ კიდევ მანამდე, სანამ სპორტსმენი ამგვარ შეჯიბრებაში მოხვდება, შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერი ფსიქიკური დაძაბულობის მდგომარეობა, რომელიც წააგავს ემოციურ ანუ სხვანაირად რომ ვთქვათ, ფსიქოლოგიურ სტრესს.

მსგავს მდგომარეობათაგან ყველაზე მეტად ცნობილია „სასტარტო ციებ-ცხელებისა“ და „სასტარტო აპათიის“ ტიპის წინა სასტარტო მდგომარეობები.

სპორტსმენის ფსიქიკური მდგომარეობის ოპერატიულ რეგულაციაში არსებითი მნიშვნელობა აქვს გარემოს რიგ ფაქტორთა მიზანმიმართულ, გონივრულ გამოყენებას.

ᲐᲕᲘᲡᲣᲤᲐᲚᲘ ᲭᲘᲓᲐᲝᲑᲐ

ავტორი
ᲓᲐᲕᲘᲗ ᲙᲕᲘᲜᲘᲙᲐᲫᲔ
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის უფროსი მასწავლებელი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

ᲨᲔᲡᲐᲕᲐᲚᲘ

ჭიდაობა სპორტის ერთ-ერთი უძველესი და ხალხისათვის საყვარელი სახეობაა. კითხვაზე: სად და როდის წარმოიშვა ჭიდაობა, პასუხის გაცემა ძალიან რთულია, რადგან მსოფლიოს ხალხთა უმრავლესობას აქვს ჭიდაობის ეროვნული სახეები. სწორედ ამ ეროვნული ჭიდაობების უძრავ ილეთთა შერწყმითა და საშეჯიბრო წესების ევოლუციით ჩამოყალიბდა სპორტული ჭიდაობის სათავეები. უძველესი დოკუმენტური მასალები, რომლებმაც ჩვენამდე მოაღწია: სურათების, ზეპირსიტყვიერი თუ წერილობითი სახით, ჩვ. წ. აღ-მდე VIII-III ათასწლეულებით თარიღდება.

ასე, მაგალითად, წერილობითი წყაროებიდან ცნობილია, რომ გილგამეში, ჰერკლე, პრომეთე, აქილევსი, როსტომი, ამირანი და სხვანი და სხვანი ითვლებოდნენ დაუმარცხებელ ფალავნებად თავიანთ ქვეყნებში. ეგვიპტის ტერიტორიაზე არქეოლოგიური გათხრების შედეგად აღმოჩენილი იქნა ბენი ჰასანის აკლდამა – მის კედლებზე შემორჩენილია 800-ამდე ნახატი, რომელზედაც გამოსახულია ჭიდაობის თანამედროვე ილეთები, როგორც დგომში, ასევე ჩოქბჯენში.

ჭიდაობა იმდენად პოპულარული იყო ძველ დროში, რომ იგი შეტანილი იყო ბავშვთა აღზრდის სისტემაში, რადგან ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად ჭიდაობა ავითარებს ადამიანის ინტელექტსაც. ძველი სამყაროს ისეთ დიდ ქვეყნებში, როგორიც იყო ჩინეთი, ინდოეთი, სპარსეთი, საბერძნეთი, ეგვიპტე და სხვა, ჭიდაობაში ვარჯიში აუცილებელი იყო 7-16 წლის ყველა ბიჭისათვის.

ისტორიამ შემოინახა დიდი მოაზროვნეებისა და ფილოსოფოსების გვარები, რომლებიც სისტემატურად ვარჯიშობდნენ და მონაწილეობას იღებდნენ ჭიდაობის შეჯიბრებებში, უფრო მეტიც, მათ შორის იყვნენ ოლიმპიური ჩემპიონებიც კი: პითაგორა, ევრიპიდე, პლატონი, ლინდარი, არისტოტელე და სხვები.

ძველ საბერძნეთში, რომელიც ოლიმპიური თამაშების სამშობლოა, ჩვ. წ.აღ-მდე 776 წელს, ოლიმპიურ თამაშებში ჭიდაობა დამოუკიდებელ სპორტის სახეობად შედიოდა.

დღეისათვის თანამედროვე ჭიდაობის 4 საერთაშორისო სახეობიდან სამი: ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა, თავისუფალი ჭიდაობა და ძიუდო შედის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, როგორც სპორტის დამოუკიდებელი სახეობა, ხოლო მათ სამშობლოში ტარდება საერთაშორისო კატეგორიის ყველა რანგის შეჯიბრებები.

თავისუფალი ჭიდაობის განვითარებას მსოფლიოში საფუძველი მე–19 საუკუნის ბოლოდან ჩაეყარა. სწორედ ამ დროისათვის ინგლისში „კეჩი"-სა და სამხრეთ ამერიკაში განვითარებული ჭიდაობის ეროვნული სახეების შერწყმით ჩამოყალიბდა სრულიად ახალი სახეობა, რომელსაც ეწოდა „თავისუფალი ამერიკული სტილით ჭიდაობა".

მე-19 საუკუნის 80-იან წლებში ამერიკის შეერთებულ შტატებში „თავისუფალი ამერიკული სტილით" ჭიდაობა დანერგილი იყო თითქმის ყველა სკოლაში, კოლეჯსა და უნივერსიტეტში. 1904 წელს ქალაქ სენტ-ლუისში გამართული III ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანილი იქნა ჭიდაობის ეს სახე.

რაც შეეხება ჩვენს ქვეყანას, საქართველოში თავისუფალი ჭიდაობის განვითარება სათავეს იღებს 1944 წლის ნოემბრის თვიდან. სწორედ იქიდან მოყოლებული, დღემდე ჩვენი ფალავნები ხშირად გვანებივრებდნენ ოლიმპიურ თამაშებზე, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატებზე მოპოვებული ოქროს, ვერცხლისა და ბრინჯაოს მედლებით.

ქართველმა მოჭიდავეებმა დიდი წვლილი შეიტანეს თავისუფალი ჭიდაობის განვითარებაში. სწორედ მათი დამსახურებაა ისეთი ილეთების დამკვიდრება თავისუფალი ჭიდაობის არსენალში, როგორიცაა: ცერული, კაური, სარმა, მოგვერდი, კისრული და სხვა. სწორედ ამიტომ მრავალი ქართველი ფალავნის სახელი ჩაიწერა ოქროს ასოებით ჭიდაობის მსოფლიო ისტორიაში, რომელთა დასახელება შორს წაგვიყვანდა.

თავისუფალი ჭიდაობა სპორტის ის სახეობაა, რომელიც სასიკეთო გავლენას ახდენს ახალგაზრდის ჩამოყალიბებაზე. იგი ჰარმონიულად ავითარებს ადამიანის ფიზიკურ თვისებებს, აყალიბებს ათლეტურ გარეგნობას, ავითარებს ინტელექტს, აკაჟებს მოზარდის ჯანმრთელობას. შეჯიბრებაში მონაწილეობა ზრდის მოზარდის პასუხისმგებლობას, ავითარებს სამხედრო-პატრიოტულ თვისებებს, რაც ხელს უწყობს ახალგაზრდა თაობის სამშობლოს ერთგულ ჯარისკაცებად აღზრდას. ყოველივე ზემოთ ჩამოთვლილიდან გამომდინარე, თავისუფალი ჭიდაობის სკოლაში დანერგვა ერთიორად აამაღლებს ქართველი ახალგაზრდების ფიზიკურ თუ ზნეობრივ სახეს, პატრიოტულ სულისკვეთებას, ნებისყოფას, შრომისმოყვარეობას და სხვა მრავალ ისეთ თვისებას, რაც ხელს შეუწყობს ქართული საზოგადოების განვითარებას.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. მოჭიდავის შეცდომები (მაღალი, საშუალო, დაბალი) და გადაადგილება ლეიბზე;
2. მოვლების ნაირსახეობანი (სრულყოფა);
3. მონინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ხერხები;
4. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშები.

VIII კლასი

1. ფეხში შესვლის ვარიანტები, დაცვები, კონტრილეთები;
2. ჩოქბჯენი – გადაგორებები, გადაბრუნებები, დაცვები, კონტრილეთები;
3. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშების სრულყოფა.

IX კლასი

1. ფეხში შესვლიდან გდებები, დაცვები, კონტრილეთები;
2. ფეხით ჭიდაობის შესწავლა (ცერულები, კაურები, შუაფეხი, გარეფეხი და სხვა); დაცვები, კონტრილეთები;
3. ჩოქბჯენი – ტრიალების ვარიანტები; დაცვები, კონტრილეთები;
4. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშების სრულყოფა.

X კლასი

1. ფეხში შესვლის ვარიანტებიდან ილეთების სრულყოფა, დაცვები, კონტრვარჯიშები;
2. დგომში გდებების (მოგვერდების, კისრულების, წისქვილის) შესწავლა, დაცვები, კონტრილეთები;
3. ჩოქბჯენში გდებების (უკუმოვლები აქარვით) შესწავლა, დაცვები, კონტრილეთები;
4. სასწავლო შეჭიდები შესწავლილი ილეთების გამოყენებით;
5. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშების სრულყოფა.

XI კლასი

1. ფეხის გამოყენებით გდებებისა და ჩეხვების ვარიანტების შესწავლა, დაცვები, კონტრილეთები;
2. დგომში გდებების (დაკიდებითი, გაზნექითი და სხვა) შესწავლა;
3. ჩოქბჯენში ფეხის გამოყენებით გადაბრუნებების ვარიანტების შესწავლა, დაცვები, კონტრილეთები;
4. სასწავლო შეჭიდები;
5. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშების სრულყოფა.

XII კლასი

1. დგომში ილეთების სრულყოფა, დაცვები, კონტრილეთები;
2. ჩოქბჯენში ილეთების სრულყოფა, დაცვები, კონტრილეთები;
3. სასწავლო-საწვრთნელი შეჭიდები;
4. მოჭიდავის სპეციალური ვარჯიშების სრულყოფა.

შენიშვნა: მოსწავლეები X კლასიდან მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

იმისათვის, რომ ჭიდაობაში მოვარჯიშეს მარტივად, სწრაფად და ხარისხიანად შევასწავლოთ ესა თუ ის ილეთი, თავისუფალ ჭიდაობაში გამოიყენება სწავლების შემდეგი მეთოდები: სიტყვიერი, ჩვენების, ვარჯიშის, მთლიანობაში შესწავლის, დანაწევრებითი შესწავლის, კომბინირებული სწავლებისა და ურთიერთსწავლების.

ზემოთ ჩამოთვლილი მეთოდების სწორად და რაციონალურად გამოყენება უზრუნველყოფს ილეთის სწორად შესწავლას, ხოლო სწორად შესწავლილი ილეთი სწრაფად გადადის ჩვევაში.

გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ როდესაც მოჭიდავე ამა თუ იმ ილეთს ასრულებს, მისი შესრულების სისწრაფე და სიზუსტე დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად არის გამტკიცებული შესრულების ჩვევა. თუ ეს უკანასკნელი საკმარისად გამტკიცებულია, მაშინ მოჭიდავე აღარ ფიქრობს ილეთის ცალკეულ დეტალებზე – შესვლაზე, მრვლებაზე, გდებაზე, სწორად შებოჭვასა და ფიქსირებაზე, ამიტომ მის მიერ შესრულებული ილეთი სწრაფი და ეფექტურია.

მასწავლებელმა ყოველი ღონე უნდა იხმაროს იმისათვის, რომ მოვარჯიშემ სწორად შეისწავლოს ილეთი და მისი შესრულება, რადგან არასწორად შესწავლილი ილეთის სრულყოფა ჩვევაში გადადის, მისი შეცვლა კი ძალიან ძნელია. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მოჭიდავე ჩვევას შეიცვლის და შემდეგ, თუნდაც ხანმოკლე დროის განმავლობაში აღარ მიაქცევს მას ყურადღებას, როგორც დაკვირვებებმა გვიჩვენა, გარკვეული პერიოდის შემდეგ მოვარჯიშე ისევ პირვანდელ ვარიანტს შეასრულებს.

აქედან გამომდინარე, მასწავლებელი (მწვრთნელი) ვალდებულია ილეთის სწავლების დროს მაქსიმალურად ყურადღებით იყოს, რათა არ გამოეპაროს რამე შეცდომა და მოვარჯიშემ ილეთი დამახინჯებით არ შეისწავლოს.

ყოველი ნიუანსი სწორედ უნდა იყოს გააზრებული. ამისათვის:

1. ყურადღება უნდა მიექცეს ილეთის ტერმინოლოგიურ სისწორეს;
2. ახსნის დროს ზუსტად უნდა გადავცეთ მოვარჯიშეს, თუ რა შედეგი მოაქვს სწორად და ეფექტურად შესრულებულ ამა თუ იმ ილეთს;
3. ჩვენების დროს ილეთი უნდა იყოს ნაჩვენები ნელა, გარკვევით და სწორად;
4. ილეთი მოვარჯიშისათვის ასევე მაქსიმალურად სწრაფად, ზუსტად და ეფექტურად უნდა იქნეს ნაჩვენები, რათა მოვარჯიშემ ნახოს, რა შედეგი აქვს კარგად შესრულებულ ილეთს;
5. სწავლების პერიოდში მაქსიმალური ყურადღება უნდა მივაქციოთ თითოეული დეტალის სწორად შესწავლას (ეს დეტალებია: მოკლება, სწორი გადაადგილება ლეიბზე, მო-

წინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანა, ფეხის შეტანა ან ჩადგმა, წელის სწორი მოძრაობა, დაქაჩვა, შებრუნება, ბიძგი ზუსტ მომენტში, გდების ამპლიტუდა, შებოჭვა, ფიქსირება და ყოველი სხვა წვრილმანი);

6. დანაწევრებით შესწავლის დროს ილეთი სწორად უნდა იყოს დაყოფილი ნაწილებად, რათა შემდგომ არ გაჭირდეს მათი გადაბმა;
7. მთლიანობაში შესწავლის დროს აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ ილეთის სირთულე;
8. კომბინირებული სწავლების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს დეტალების შესრულების თანმიმდევრობას;
9. ურთიერთსწავლების მეთოდის გამოყენებისას მასწავლებელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს, როგორ უსწორებენ მოვარჯიშეები ერთმანეთს შეცდომებს;
10. მასწავლებელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს სწორად ნასწავლი ილეთის სრულყოფას, რათა მოვარჯიშემ რაიმე მიზეზის გამო შეცდომით არ გადაიტანოს ჩვევაში.

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, მასწავლებელმა (მწვრთნელმა) გულდასმით უნდა შეადგინოს თითოეული გაკვეთილის კონსპექტი, რათა შესწავლილი მასალის მიხედვით მეთოდურ მითითებებში ზუსტად ჰქონდეს გაწერილი, თუ რა შეცდომა შეიძლება გაეპაროს მოვარჯიშეს და მაშინვე შეუსწოროს, რომ დაუყოვნებლივ აღმოფხვრას დეფექტი.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

მოჭიდავის ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება იმდენადაა გადაჯაჭვული ერთმანეთზე, რომ მათი ცალ-ცალკე განხილვა თითქმის შეუძლებელია. მარტივად რომ ვთქვათ, ტექნიკა არის მოჭიდავის იარაღი, ხოლო ტაქტიკა – იმის ცოდნა, როგორ გამოვიყენოთ ეს იარაღი. აქედან გამომდინარე, ტექნიკურად რაც უფრო მომზადებულია მოჭიდავე, მით უფრო მაღალია მისი ტაქტიკური მომზადების დონე და შედეგიც, შესაბამისად, მაღალია; და პირიქით – თუ მოჭიდავე ტექნიკურად მომზადებულია, მაგრამ ტაქტიკაში სუსტია, ვერ გამოიყენებს თავის ტექნიკურ არსენალს და დაბალ შედეგს აჩვენებს.

ტექნიკური მომზადება:

1. ცალ ფეხში შესვლა თავით გარეთ;
2. ცალ ფეხში შესვლა თავით შიგნით;
3. ცალ ფეხში შესვლა თავით მკერდზე;
4. ორ ფეხში შესვლა თავით გარეთ;
5. ორ ფეხში შესვლა თავით მკერდზე;
6. ფეხში შესვლები ახლო მანძილიდან;
7. ფეხში შესვლები საშუალო მანძილიდან;
8. ფეხში შესვლები შორი მანძილიდან;
9. ჩოქბჯენში გადაყვანა კისერზე და ტანზე მოვლებით;
10. ფეხზე ტრიალით ჩოქბჯენში გადაყვანა;
11. ორივე ბარძაყზე მოვლებით ჩოქბჯენში გადაყვანა;
12. ფეხების გარედან მოვლებით გდება;
13. ფეხების შიგნიდან მოვლებით გდება;

14. კისრის დაჭერითა და ერთი ფეხის შიგნიდან მოვლებით გდება;
15. ფეხის მოვლებითა და მეორე ფეხზე ფეხის გამიჯვნით გდება;
16. ცერულები;
17. შუა სარმა;
18. კაურები;
19. გარე სარმა;
20. მოგვერდები;
21. კისრულები;
22. ბრუნები;
23. დაკიდებითი გდება;
24. გაზნექითი გდება;
25. წისქვილით გდებები;
26. ხელის გამოკვრით გდება;
27. იღლიის ქვეშიდან გაქრობით გდებები;
28. მოგრეხით გდებები;
29. მოქნევით გდებები;
30. ჩაჩეხვები;
31. ბიძგითი გდებები.

ილეთები და კონტრილეთები ჩოქბჯენში:

1. გადაბრუნება ბერკეტით;
2. გადაბრუნება გასაღებით და მისი ვარიანტები;
3. ტრიალები და მისი ვარიანტები;
4. ტრიალი ფეხების გადაჯვარედინებით და მისი ვარიანტები;
5. გადაბრუნებები ფეხის ჩახვევით და მათი ვარიანტები;
6. უკუ მოვლებით გდება და მისი ვარიანტები;
7. ტრიალი თავისა და კისრის დაჭერით;
8. ფეხსა და კისერზე მოვლებით გრეხვით ტრიალი;
9. ფეხის მოვლებით ბიძგით გდება;
10. კისრის დაჭერით გდება ზურგიდან.

ტაქტიკური მომზადება

1. მოწინააღმდეგის გარეგნული თვისებების გათვალისწინებით ჭიდაობის გეგმის შედგენა;
2. შჯიბრზე დროის სწორი განაწილება;
3. მოწინააღმდეგის დაზვერვით მისი სუსტი მხარის გამოვლენა და ტაქტიკური გეგმის შედგენა;
4. შეჭიდის ტაქტიკა;
5. ილეთის ჩატარების ტაქტიკა;
6. საკუთარი მოქმედების შენიღბვის უნარის გამოვლენა;
7. მანევრირების უნარი;
8. შედგენილი გეგმის განხორციელების უნარი ან, შექმნილი სიტუაციიდან გამომდინარე, მისი შეცვლა;
9. ლეიბის ფართობისა და ზონის სწორად გამოყენება;

10. მიღწეული უპირატესობის შენარჩუნება;
11. გამოწვევის, შენიღბვის, კომბინაციებისა და სხვა ტაქტიკური ელემენტების გამოყენება.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

მოჭიდავის ინტელექტუალური ანუ თეორიული მომზადება თავისუფალი ჭიდაობის შესწავლის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ნაწილი და აუცილებელი პირობაა. როგორც წესი, მოჭიდავე კარგად უნდა ერკვეოდეს ჰიგიენაში, რათა დაიცვას როგორც პირადი, ასევე სპორტული ფორმის, კვებისა და ყველა სხვა სახის ჰიგიენური მოთხოვნები; მეტ-ნაკლებად გარკვეული უნდა იყოს მედიცინაში, თავიდან რომ აიცილოს ის მოსალოდნელი ტრავმები, რაც თავისუფალი ჭიდაობისთვის არის დამახასიათებელი, ხოლო ტრამვის შემთხვევაში შეძლოს თავისი პარტნიორისთვის პირველადი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა.

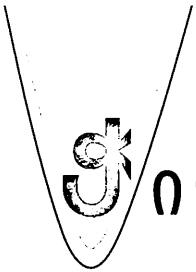
უნდა ერკვეოდეს წონის ხელოვნური დაკლების ნიუანსებში, როგორც კვების რეჟიმის, ასევე ფიზიკური საშუალებებით, თერმული ზემოქმედებისა და ფარმაკოლოგიური საშუალებების გამოყენებაში.

თვალყური უნდა ადევნოს ჭიდაობის წესებში განხორციელებულ ცვლილებებს, რათა ახალი სამეჯიბრო წესების მიხედვით ააგოს შეჯიბრის ტაქტიკა.

უნდა შეეძლოს თვითკონტროლი. უნდა არეგულირებდეს ფიზიკური დატვირთვისა და აღდგენის ციკლებს, რათა არ მოხდეს მისი გამოფიტვა და გადაწვრთნა. ყველა აღნიშნული უნარ-ჩვევის შესაძენად მოვარჯიშეებს ხშირად უნდა უტარდებოდეთ თეორიული მეცადინეობები ზემოთ ჩამოთვლილ და კიდევ მრავალ სხვა საკითხზე.

ფსიქოლოგიური მომზადება დღეისათვის საკმაოდ აქტიური თემაა დიდ სპორტში. სწორედ ამიტომაა, რომ ყოველი ქვეყნის ნაკრებს ჰყავს გუნდის ფსიქოლოგი. თუ სპორტსმენი ფსიქოლოგიურად გაწონასწორებულია, მისი სპორტული შედეგებიც მაღალია.

მოჭიდავის განწყობას, მის ფსიქოლოგიურ მომზადებას პირველ რიგში ხელს უწყობს მისი ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და თეორიული მომზადების მაღალი დონე. თუ მოჭიდავე ყოველმხრივ კარგად არის მომზადებული, იგი ფსიქოლოგიურადაც მშვენივრად გრძნობს თავს. ამ შემთხვევაში იგი დისციპლინებულია, აქვს პასუხისმგებლობა მწვრთნელისა და გუნდის წინაშე, აქვს ნებისყოფა, არ ეშინია მოწინააღმდეგის, არ ვარდება სასოწარკვეთილებაში, არ ეცემა სულიერად. ლეიბზე ჭიდაობისას აზროვნებს თავისუფლად და მწვრთნელის მითითებებს ზედმიწევნით ასრულებს. მაღალორგანიზებულია და ხშირად საკუთარ ინტერესებს თმობს კოლექტივის (გუნდის) ინტერესებისათვის. ასეთ შემთხვევაში დასახული მიზნის მისაღწევად ისეთ მტკიცე ნებისყოფას იჩენს, რომ შეუძლია დაძლიოს დაღლილობა, ტკივილი, სხვა სიძნელეები და ბოლომდე დაიხარჯოს, მთლიანად გასცეს, თუ რამ რეზერვი გააჩნია. ორთაბრძოლაში მისი შეცდომები მინიმუმამდეა დაყვანილი. გამომდინარე, ამგვარ ვითარებაში სპორტსმენის შედეგი მაქსიმალურად მაღალია, ხოლო დაძაბულობა და დაღლილობა მინიმუმამდეა დაყვანილი.



ჯიდაობა ძიუდო

ავტორი
გურამ რატიშვილი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

ძიუდოს სამშობლო იაპონიაა, მისი დამაარსებელია ძიგარო კანო. ძიუდოს დაბადების წლად ითვლება 1882 წ.; როდესაც კანოს მოსწავლეებმა დაამარცხეს ტრადიციული ორთაბრძოლების მიმდევრები ოფიციალურ შეჯიბრში და ამით დაამტკიცეს კანოს მიერ შემუშავებული ორთაბრძოლის უპირატესობა. ძიუდოს ტექნიკა არ შეიცავდა მოვარჯიშეთა ჯანმრთელობისათვის სახიფათო მოქმედებებს.

ძიუდო სწრაფად გავრცელდა მთელ ქვეყანაში და გახდა ერთ–ერთი საუკეთესო საშუალება მოზარდი ახალგაზრდობის ფიზიკური და ზნეობრივი აღზრდისათვის.

ძიგარო კანოს მოსწავლეებმა გაიტანეს ძიუდო იაპონიის საზღვრებს გარეთ და ამ სახეობამ დაიწყო სწრაფი განვითარება მთელ მსოფლიოში. ამჟამად ძიუდო კულტივირებულია მსოფლიოს ორასამდე ქვეყანაში.

ორმოცდაათ წელზე მეტია, რაც სპორტის ამ სახეობამ საქართველოში ოფიციალურად ფეხი მოიკიდა. ამ დროის განმავლობაში სპორტსმენებმა, მწვრთნელებმა და მეცნიერებმა ბევრი რამ გააკეთეს ძიუდოს პოპულარიზაციისა და პროპაგანდის საქმეში. ძიუდო თავისი სტილით და ტექნიკით ახლოს არის ქართულ ჭიდაობასთან, ეს კი განაპირობებს ქართველი ფალავნების მაღალ და სტაბილურ შედეგებს საერთაშორისო სარბიელზე.

1962 წლიდან დღემდე ქართველმა ძიუდოს ოსტატებმა ევროპის, მსოფლიო ჩემპიონატებსა და ოლიმპიურ თამაშებზე მრავალი უმაღლესი ჯილდო მოიპოვეს. მთელ მსოფლიოს მოედო დიდ საერთაშორისო შეჯიბრებებზე გამარჯვებულ ქართველ ფალავანთა – ა.კიკნაძის, ფ.ჩიქვილაძის, ა.ქიბროწაშვილის, შ.ჩოჩიშვილის, თ.ხუბულურის, გ.ონაშვილის, ჯ.ნიჟარაძის, შ.ხაბარელის, დ.ხაბალეიშვილის, კ.კურტანიძის, ა.ტოტიკაშვილის, ი. ცირეკიძის

და სხვათა სახელები. აღსანიშნავია, რომ საქართველოში დღითი დღე იზრდება ძიუდოს პოპულარობა.

ძიუდო ხასიათდება განსაზღვრული ფილოსოფიური მიდგომებით, პრინციპებითა და ტრადიციებით, რაც მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ამ სახეობის მიმართულებას და მეტ მოთხოვნებს უყენებს სპორტსმენების ქცევის ეთიკას და ესთეტიკას. აქედან გამომდინარე, ძიუდო მიჩნეული უნდა იქნას არა მარტო სპორტის სახეობად, არამედ აღზრდის ერთიან სისტემად.

ძიუდოში საგანგებო ყურადღება ენიჭება ეტიკეტს; თავის დაკვრას ღრმა შინაარსი გააჩნია; იგი გამოხატავს მისალმებას, მადლიერებას, პატივისცემას ადამიანის ან სავარჯიშო ადგილის მიმართ. ძიუდოში თავის დაკვრა მიღებულია საჭიდაო დარბაზში შესვლის, ტატამზე გასვლის, აგრეთვე ტატამიდან გამოსვლის დროს. ამგვარად ესალმებიან მწვრთნელებს, მსაჯს, პარტნიორს ორთაბრძოლის დაწყების წინ და დამთავრების შემდეგ. გარდა ამისა, ძიუდოში არსებობს კარგი ტრადიცია – ყოველი ვარჯიშის დაწყებისას და დამთავრების შემდეგ ძიუდოისტები თავს ხრიან თავ-თავიანთი სახელმწიფოს დროშის წინ.

დგომში თავდახრისას დიდი მნიშვნელობა აქვს იმ მოთხოვნას, რომ დახრისას თავი, კისერი და ზურგი უნდა შეადგენდეს სწორ ხაზს, ხელები მოთავსებული უნდა იყოს წინ–გვერდით. თავდახრის მთავარი და ეთიკური კულტურის განმსაზღვრელი პირობაა ორივე მხარის სინქრონული მოძრაობა.

ამ უბრალო მოთხოვნის შესრულება შესაძლოა ძიუდოისტებს საკმაოდ გაუჭირდეთ ვარჯიშზე ან შეჯიბრებაზე ემოციური აღგზნების დროს. ამას კი დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორედ ასეთ პირობებში, როდესაც სპორტსმენი საკუთარი ემოციების ფლობის უნარს ამჟღავნებს. ჯგუფური თავდახრის შესრულება „რეი“-ს შეძახების შემდეგ ხდება. თუ საწვრთნო პროცესი ჩოქბჯენში წარმოებს, თავის დაკვრა მუხლდაჩოქილ მდგომარეობაში სრულდება, დგომში ვარჯიშის დროს კი თავდაკვრა ფეხზე მდგარ მგომარეობაში ხდება,

ძიუდო ტანსაცმლით ჭიდაობაა. ძიუდოისტთა ტანსაცმელი „ძიუდოგი“ წარმოადგენს იაპონური ყოველდღიური ნაციონალური ტანსაცმლის გაკულტურებულ ვარიანტს: ამგვარი ტანსაცმლის მიზანშეწონილობა აიხსნება არა მარტო მისი პრაქტიკული გამოყენებით, არამედ ესთეტიკისა და ჰიგიენის მოთხოვნებთან შესაბამისობითაც.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. საწყისი მდგომარეობები, დგომები და დისტანციები;
2. დაზღვევისა და თვითდაზღვევის ტექნიკის შესწავლა;
3. ჩავლებები, წონასწორობიდან გამოყვანა;
4. ტექნიკა დგომში (წინ გდებები მოწინააღმდეგისაკენ შემოტრიალებით);
5. ჩოქბჯენში შებოჭვების ტექნიკის შესწავლა.

VIII კლასი

1. დაზღვევისა და თვითდაზღვევის ტექნიკის სრულყოფა;
2. ჩავლებისა და წონასწორობიდან გამოყვანის ტექნიკის სრულყოფა;
3. დგომში უკუგდებების ტექნიკის შესწავლა;
4. ჩოქბჯენში ჭიდაობის ტექნიკის შესწავლა.

IX კლასი

1. თვითდაზღვევის ტექნიკის სრულყოფა;
2. უჩი-კომი მოგვერდებისათვის, ამოსმულებისათვის, სარმებისათვის;
3. დგომში წინ გდებების ტექნიკის შესწავლა
4. ჩოქბჯენში ჭიდაობის ტექნიკის სრულყოფა.

X კლასი

1. თვითდაზღვევის ტექნიკის სრულყოფა;
2. უჩი–კომი მოგვერდებისათვის, ამოსმულებისათვის, სარმებისათვის;
3. ჩოქბჯენში ილეთა კავშირები „გადაბრუნება – შებოჭვა";
4. დგომში ილეთთა კავშირები „გდება–მტკივნეული".

XI კლასი

1. თვითდაზღვევების ტექნიკის სრულყოფა;
2. უჩი-კომი კისრულებისათვის, ამოსმულებისათვის, კაურებისათვის;
3. ჩოქბჯენში კომბინაციები „შებოჭვა–შებოჭვა";
4. დგომში სხვადასხვა მიმართულების, კომბინაციების ტექნიკის შესწავლა.

XII კლასი

1. უჩი-კომი კისრულებისათვის, ამოსმულებისათვის, კაურებისათვის, მისი სრულყოფა;
2. ჩოქბჯენში შებოჭვის კომბინაციების სრულყოფა;
3. დგომში წინიდან ცერულებით კომბინაციების ტექნიკის სრულყოფა.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის სპორტულ შეჯიბრებებში.

ტექნიკური მომზადება

საწყისი მდგომარეობები, დგომები და დისტანციები

დგომი შეიძლება იყოს მაღალი, საშუალო, დაბალი, გამართული, მოხრილი და გადახრილი. ასევე დგომი არის ნორმალური, ფართო და ვიწრო. დგომები იყოფა: მარჯვენა, ფრონტალურ და მარცხენა დგომებად.

დგომები არის შემტევი და თავდაცვითი. ყველაზე მოხერხებული და ხელსაყრელი დგომია ბუნებრივი – ფრონტალური – შემტევი.

თითოეულ ძიუდოისტს ინდივიდუალური ტიპის დგომი გააჩნია, რაც დამოკიდებულია მის ფიზიკურ მონაცემებსა და ფსიქომოტორულ თვისებებზე, სწავლების დაწყებით ეტაპზე დაუშვებელია დგომის ტიპის დამახინჯება, რადგან ტექნიკის ელემენტების ინდივიდუალიზაცია შესაძლებელია მხოლოდ ტექნიკური ელემენტის ძირითადი ფორმის სწორად ათვისების შემდეგ.

დგომში ჭიდაობისას განასხვავებენ შორ, საშუალო და ახლო დისტანციებს. ძიუდოში შორ დისტანციად ითვლება ხელის ჩავლების და მეტოქესთან კონტაქტის არარსებობა. საშუალო დისტანციად ითვლება ხელების ჩავლება პარტნიორის კიმონოს კალთებსა და სახელოებზე, ახლო დისტანციად კი – ხელის ჩავლება მოწინააღმდეგის ზურგზე კიმონოში, შარვალში ან ქამარში. ძიუდოში დგომი და დისტანცია ურთიერთდაკავშირებული ელემენტებია. დგომში ჭიდაობისას დაშვებულია მოჭიდავეების მდგომარეობის იზოლირებული განხილვა: მოიერიშე – „ტორი", თავდამცველი – „უკე".

დაზღვევებისა და თვითდაზღვევის ტექნიკას ძიუდოში მეტად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. ვარდნის ტექნიკა შემდეგ ექვს ჯგუფად არის დაყოფილი:

1. წინ ვარდნა;
2. წინ ვარდნა გადატრიალებით და თვითდაზღვევით, ფეხების საშუალებით;
3. წინ ვარდნა გადატრიალებით და თვითდაზღვევით, ხელებისა და ფეხების საშუალებით;
4. უკან ვარდნა თვითდაზღვევით, ორივე ხელის საშუალებით;
5. უკან ვარდნა თვითდაზღვევით, ერთი ხელის საშუალებით;
6. გვერდზე ვარდნა (მარჯვნივ ან მარცხნივ).

ჩავლებები, წონასწორობიდან გამოყვანა. ჩავლების რაციონალური ტექნიკა მოითხოვს ზოგიერთი საერთო პრინციპის დაცვას, რომელთაგან ძირითადია:

1. კიმონოს ნებისმიერ ნაწილში ჩავლებისას ნეკა და არათითი ყოველთვის ერთად უნდა გეჭიროთ. ეცადეთ ცერი იყოს თავისუფლად , ვინაიდან მისი დაძაბვა გადადის არა მარტო ხელზე, არამედ მთელ ტანზეც.
2. მოძრაობისას ძალა დაატანეთ მხოლოდ უკანასკნელ მომენტში (შემტევი ან საპასუხო მოქმედებების შესრულებისას).
3. მეტოქის სხეულთან მუდმივი კონტაქტისათვის საჭიროა ორთაბძოლისას მთელი „ლიუფტის" თითებით თანმიმდევრული მოზიდვა, რათა ყოველი თქვენი მოძრაობა გადაედოს მოწინააღმდეგეს.
4. შეძლებისდაგვარად ეცადეთ გააძლიეროთ ჩავლების ძალა მოწინააღმდეგის სხეულის ნაწილებზე დამატებითი შემოჭერით იდაყვის ნაკეცთან ან იღლიის ქვეშ.

დგომში (წინ გდებები, მოწინააღმდეგესთან შემოტრიალებით) გდება სრულდება მოგვერდით სახელოს შუა ნაწილში ქვემოდან ჩავლებით და ტანზე მოვლებით.

სასტარტო დინამიური სიტუაცია (**სდს**): მეტოქის გამართული ან ოდნავ მოხრილი დგომი და მისი მოძრაობა ან მიწოლა წინ.

დაცვები:

– ნაბიჯი მოწინააღმდეგის თეძოს უკან, მისი ტრიალის მიმართულებით;

– ტორის შემოტრიალების მომენტში ჩაჯდომი და ამავე დროს უკან გაზნექი;

– ჩავლებისაგან განთავისუფლება – ჩაჯდომა გაზნექის შემდეგ ხელების ძლიერი გამოქნევით – გაზნექი;

– კისრული ვარდნაში ერთსახელიან ხელზე გადავლებით.

კისრული ვარდნაში ერთსახელიან ხელზე გადავლებით

სდს: დაბალ, მოხრილ დგომში მყოფი მოწინააღმდეგის წინ მოძრაობა ან მიწოლა.

დაცვები:

– შებრუნების დროს ტორის ზურგზე ხელის მიბჯენა;

– ტორის ზურგს უკან ნაბიჯის გადადგმა, მისი ბრუნის საწინააღმდეგო მხარეს.

გდება წინა სარმით მოწინააღმდეგის სახელოს შუა ნაწილსა და კალთაში ჩავლებით.

სდს: მეტოქე წინ აწვება (მოძრაობს), გამართულ ან ოდნავ მოხრილ დგომშია.

დაცვები:

– ფეხის გადადგმა ტორის შემტევ ფეხს ზემოთ;

– თავისუფალი ფეხის მოთავსება ტორის საყრდებ ფეხთან მისი ზურგით შემობრუნების მომენტში და ერთდროულად ტანის უკან გადაწევით ჩაჯდომა;

– დაჭერილი ხელის განთავისუფლება მკლავის ქვემოთ ჩამოკვრით.

უკანმდგომ ფეხში ამოსმით გდება

სდს: ოდნავ მოხრილი ნაირსახელიანი დგომი.

დაცვები:

– ტორის შემობრუნების მომენტში ფეხების მოხრა და ტანის უკან გადაწევა;

– მარჯვენა ხელის განთავისუფლება ძლიერი ჩამოქნევით.

ამოსმული შიგნიდან სახელოს შუა ნაწილსა და საყელოში ჩავლებით

სდს: მოხრილი დგომი ფართოდ გადგმული ფეხებით.

დაცვები:

– მიწინააღმდეგის შემოტრიალების მომენტში ერთდროულად ჩაჯდომა და ტანის უკან გადაზნექა;

– მოწინააღმდეგის აქნეული ფეხის ნეიტრალიზებისათვის საჭიროა საკუთარი სხეულის წონა გადავიტანოთ მარჯვენა ფეხზე, მარცხენა მოვხაროთ მუხლში და მივაყრდნოთ მოწინააღმდეგის გამქნევ ფეხს, რომ მან ვერ შეძლოს ამოსმის შესრულება;

ფეხის ამოსმის ნეიტრალიზება შეიძლება ასევე მარცხენა ფეხის უკან გადადგმით.

ჩოქბჯენში (შებოჭვები) ჭიდაობისას ძირითად ტექნიკურ მოქმედებებს მიეკუთვნება 3 ჯგუფი:

1. შებოჭვები;
2. მტკივნეული ილეთები;
3. მახრჩობელი ილეთები;

გარდა ამისა, ჩოქბჯენში ჭიდაობის დროს არსებობს შემდეგი დამხმარე მოქმედებები:

1. გადატრიალება;
2. ფეხების მხრიდან გარღვევები შებოჭვაზე გადასასვლელად;
3. მტკივნეული ილეთების შესრულების დროს ხელების გახსნის საშუალებები;
4. დაჭერილი ფეხის განთავისუფლება შებოჭვის შესრულების დროს.

შებოჭვები

შებოჭვები გვერდიდან:

1. შებოჭვები გვერდიდან უახლოესი ხელის დაჭერით;
2. შებოჭვები გვერდიდან უშორესი ხელის დაჭერით;
3. შებოჭვები გვერდიდან ხელზე და ტანზე მოვლებით;
4. უკუშებოჭვები გვერდიდან.

შებოჭვიდან გაქცევები:

- ფეხებით მოწინააღმდეგის ფეხის დაჭერა;
- შემორბენით წასვლა;
- წასვლა უკუგადაგორებით;
- წასვლა მუცელზე გადაბრუნებით ტორისკენ;
- ტორის ფეხებზე შემოხვევა;
- შემორბენა.

ჯვარედინი შებოჭვები:

1. ჯვარედინი შებოჭვა უშორესი ხელის დაჭერით;
2. ჯვარედინი შებოჭვა საყელოში ჩავლებით;
3. ჯვარედინი შებოჭვა ქამარში ჩავლებით;
4. ჯვარედინი შებოჭვა ტანზე მოვლებით;
5. ჯვარედინი უკუშებოჭვები.

შებოჭვები თავის მხრიდან:

1. შებოჭვები ხელების დაჭერით;
2. შებოჭვები ხელისა და კისრის დაჭერით;
3. შებოჭვები კიმონოს კალთებში ჩავლებით;
4. შებოჭვები ქამრის დაჭერით;
5. თავის მხრიდან უკუშებოჭვები.

შებოჭვიდან გაქცევები:

- წასვლა მუცელზე გადაბრუნებით ხიდზე დადგომის შემდეგ;
- წასვლა დაჭერილი ხელის მხარეს გადაბრუნებით;
- ხიდურზე შემორბენით წასვლა.

მხედრული შებოჭვები:

1. შებოჭვები ხელების ჩავლების გარეშე, ან ორი ხელის ერთ ხელში ჩავლებით;
2. შებოჭვები ორი ხელის ჩავლებით;
3. შებოჭვები მხრისა და კისრის (ან ქამრის) დაჭერით;
4. უკუშებოჭვები.

ძიუდოში ტექნიკურ მოქმედებათა ეს ჯგუფი მთავარი და ქვეჯგუფებისა და ვარიანტების რაოდენობით ყველაზე მრავალრიცხოვანია.

უკან გდება სახელოს შუა ნაწილისა და საყელოში ჩავლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის დაბალი დგომი, ერთდროულად ხელების მიწოლა და ზურგის გადაზნექვა. უკე მარჯვენა დგომშია, ხოლო ტორი-ფრონტალურში.

დაცვები:

- მარჯვენა ფეხის უკან გადადგმა;
- ტანის წინ დახრა.

გდება უკანა სარმით, სახელოს შუა ნაწილისა და კიმანოს კალთაში ჩავლებით.

სდს: უკეს მიერ ტორის მიზიდვა გამართული, ნაირსახელიანი დგომიდან

დაცვები:

-მოწინააღმდეგის მიახლოების მომენტში დასაცავი ფეხის უკან გადადგმა;

- ტორის მიახლოების მომენტში ტანის წინ დახრა;

- ხელებით მოწინააღმდეგის მარცხნივ-ქვევით გადაწევა.

ტერფკაური ერთსახელიან სახელოს შუა ნაწილისა და საყელოში ჩავლებით.

სდს: მეტოქის ცალმხრივი დგომი და ფართოდ გადგმული ფეხების მდგომარეობა.

დაცვები:

- მოწინააღმდეგის შეტევის დაწყების მომენტში იმ ფეხის უკან გადადგმა, რომელსაც თავს ესხმიან;
- შემტევის მოახლოების მომენტში ხელის კვრა და ტანის წინ დახრა.

ნაირსახელიანი წვივით უკანა სარმა თანამოსახელე ხელისა და ზურგზე ქამარში ჩავლებით.

სდს: უკეს ტანის გამართული მდგომარეობა და მარჯვენა დგომი.

დაცვები:

– იერიშის დაწყებამდე ტანის მარჯვნივ მობრუნება და ერთდროულად მარჯვენა ფეხის უკან გადადგმა;

– მოწინააღმდეგის მიახლოების მომენტში შემტევი ფეხის ზემოდან მარჯვენა ფეხის გადადგმა.

გდება უკანა სარმით და ნაირსახელიანი თეძოთი, გვერდიდან სახელოსა და ტანზე მოვლებით.

სდს: მოწინაღმდეგის გამართული (ან ოდნავ მოხრილი) დგომი და მოწინააღმდეგის ხელებით მიზიდვა ზემოდან და ტანზე მოვლებით.

დაცვები:

– წინა ქვეჯგუფის დაცვების ანალოგიურია.

გდება გარედან კაურით სახელოს შუა ნაწილისა და კიმონოს ჭრილში ჩავლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის განიერი, ფრონტალური დგომი ტანის გამართული და ფეხების მოხრილი მდგომარეობა.

დაცვები:

– წვივის გარედან კაურის უშუალო დაცვები;

– ტანის წინ გადაზნექვა და მოწინააღმდეგის ხელის კვრა.

კაური შიგნიდან უკან-გვერდზე სახელოს შუა ნაწილისა და კიმონოს კალთაში ჩავლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის გამართული დგომი, მოხრილი და ფართოდ გადგმული ფეხები.

დაცვები:

– შეტევის დაწყების მომენტში დამხვედრი ფეხის უკან გადადგმა;

– ფეხის გამოდების დაწყების მომენტში დამხვედრი ფეხის გადაბიჯება ტორის შემტევი ფეხის ზემოდან;

–ფეხის გამოდების დაწყების მომენტში წინ დახრა და საყრდენი ფეხის გადადგმა.

ცერული შიგნიდან სახელოს შუა ნაწილისა და კიმონოს კალთაში ჩავლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის გამართული, მარჯვენა დგომი და ფართოდ გადგმული ფეხები წარმოადგენს.

დაცვები:

– დამხვედრი ფეხის გადადგმა ტორის მუშა ფეხის ზემოდან;

– სხეულის სიმძიმის დამხვედრ ფეხზე გადატანა;

– ტანის წინ მოხრა.

მტკივნეული ილეთები ჩოქბჯენში

მტკივნეული ილეთები ეწოდება იმ ტექნიკურ მოქმედებებს, რომლის მიზანია მოწინააღმდეგის ხელის გადახრა ან გადაგრეხვა: მტკივნეული ილეთები ბერკეტით და მტკივნეული ილეთები კვანძით.

გვერდიდან შებოჭვის შემდეგ ხდება გადასვლა მტკივნეულ ილეთებზე:

1. ბერკეტი ტორის წინამხარზე;
2. ბერკეტი ტორის ბარძაყზე;
3. ბერკეტი ბარძაყზე უშორესი ფეხის დახმარებით;
4. გვერდიდან უკუშებოჭვის შემდეგ ხელით კვანძი;

ჯვარედინი შებოჭვიდან გადასვლა მტკივნეულ ილეთებზე:

1. ბერკეტი წინამხარეზე;
2. კვანძი ხელებით, ქვემოთ;
3. კვანძი ხელებით, ზემოთ;
4. ბერკეტი ორი ხელით.

თავის მხრიდან შებოჭვის შემდეგ გადასვლა მტკივნეულ ილეთებზე:

1. ბერკეტი ბარძაყზე;
2. კვანძი ხელით;
3. ბერკეტი წინამხრით, ხელის მხარზე მიბჯენით.

მხედრული შებოჭვების შემდეგ მტკივნეულ ილეთებზე გადასვლა:

1. ბერკეტი წინამხარზე ტორის მხარზე ბჯენით;
2. კვანძი ხელებით ქვემოთ;
3. ბერკეტი ხელების გადაჯვარედინებით;
4. ბერკეტი მენჯზე, გვერდზე ვარდნით;
5. ბერკეტი მენჯზე ფეხებშუა ხელის დაჭერით.

ამ ჯგუფის გდებები სრულდება მოწინააღმდეგისაკენ ზურგით ან გვერდით შემოტრიალების გარეშე.

თავზემოდან გდება ტერფის მუცელზე მიბჯენით.

სდს: მოწინააღმდეგის წინ მოძრაობა ან მიწოლა და მოხრილი მარცხენა ან ფრონტალური დგომი.

დაცვები:

– ტანის გამართვა და ჩაჯდომა შეტევის დაწყების მომენტში;

– შემტევი ფეხის მიმართ გვერდით შემობრუნება;

– შემტევი ფეხის მოგერიება ხელით.

გდება წონასწორობიდან გამოყვანით სახელოს შუა ნაწილისა და საყელოში ჩავლებით ცალ მუხლზე დადგომით.

სდს: მოწინააღმდეგის მოხრილი დგომი და სხეულის სიმძიმის წინმდგომ ფეხზე გადატანა.

დაცვები:

– შეტევის დაწყების მომენტში უკანა ფეხის გდების მიმართულებით გადადგმა;

– მოსამზადებელი ფაზის შესრულების მომენტში ტანის უკან გადაზნექვა და ტატამზე ფეხების მიბჯენა.

გდება გადაზნექით, ხელსა და ტანზე მოვლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის წინ მოძრაობა (მიწოლა) საშუალო დგომში, ან უკეს გვერდზე შემობრუნება.

დაცვები:

– ტანის გადაზნექა შეტევის დაწყების მომენტში;

– შეტევის დაწყების მომენტში ტორისაგან ქვემოთ-მარცხნივ ჩაწევა.

გაზნექით გდება ხელზე და ტანზე მოვლებით.

სდს: მოწინააღმდეგის გამართული და მაღალი დგომი ან უკეს შემობრუნება ზურგით ან გვერდით ტორისაკენ.

დაცვები:

–წინამხრის მუცელზე მიწოლით უკან დახევა;

–ჩაჯდომა გდების დაწყების მომენტში;

–ფეხის გატანა გდების მიმართულებით;

–იდაყვის მიბჯენა მკერდზე და ქამრის ამოწევა მუცლის არესთან.

ჩოქბჯენში (**მახრჩობელა ილეთები) ჭიდაობის ტექნიკა**

მახრჩობელა ილეთები ეწოდება ტექნიკურ მოქმედებებს, რომლის მიზანია გამოიწვიოს მოწინააღმდეგის შეხუთვის მდგომარეობა სასუნთქი (ყელის) ან საძილე არტერიების გადაკეტვის მეშვეობით. ძიუდოში, უცხოურ ლიტერატურაში, დახრჩობებს ყოფენ „სასუნთქსა“ და „სისხლის“ დახრჩობებად. ეს დაყოფა მეტად არსებითია, ვინაიდან ხაზს უსვამს დახრჩობის მდგომარეობის წარმოქმნის პრინციპულად სხვადასხვა საშუალებებს. სასუნთქი გზების გადაკეტვით დახრჩობა ხდება სასულეზე დაჭერით ხორხსა და მკერდის ძვალს შუა. „სისხლიანი“ გაგუდვის დროს ხდება საძილე არტერიების ბლოკირება კისრის ორივე მხარეს, ყბის ქვემოთ. როგორც, ცნობილია, ადამიანის ტვინი მეტად მგრძნობიარეა ჟანგბადის უკმარისობის მიმართ და ამიტომ საძილე არტერიების გადაკეტვა 4-5 წამითაც კი იწვევს პარტნიორის გრძნობის დაკარგვას, ამიტომ „სისხლიანი“ გაგუდვა სასუნთქ დახრჩობაზე უფრო სწრაფად ხდება.

დახრჩობა ცალი ხელით:

1. დახრჩობა კიმონოს კალთით;
2. დახრჩობა წინამხრით.

ორი ხელით დახრჩობა:

1. თანამოსახელე კალთებში ჩავლებით;
2. ნაირსახელიან კალთებში ჩავლებით.

თანამოსახელე კალთებში ჩავლებით დახრჩობა:

1. ჯვარედინი დახრჩობა ხელისგულებით ზევით;
2. ჯვარედინი დახრჩობა ერთი ხელისგულით ზემოთ და მეორე ხელისგულით ქვემოთ;
3. ჯვარედინი დახრჩობა ხელისგულებით ქვემოთ, მუშტებით დახრჩობა, პირველი ვარიანტი სრულდება ორ კალთაში ჩავლებით, ხელისგულებით ზემოთ;
4. მუშტებით დახრჩობის მეორე ვარიანტი სრულდება ორ კალთაში ჩავლებით, ხელისგულები ქვემოთ .

დახრჩობა თავის მხრიდან შებოჭვისას:

1. ჯვარედინი დახრჩობა;
2. დახრჩობა კიმონოს კალთით;
3. დახრჩობა წინამხრით;
4. დახრჩობა მუშტებით.

დაცვები:

–ორივე ხელით მოწინააღმდეგის შემტევი ხელის გადაწევა გვერდზე ან ქვემოთ;

– თავის შემობრუნება მოწინააღმდეგის შემტევი ხელის მიმართულებით, შემდეგ კი ნიკაპის ქვემოთ დაწევა;

–მოწინააღმდეგის წინამხრის დაჭერა, დახრჩობის წინააღმდეგ აქტიური მოქმედება.

კიმონოს კალთით დახრჩობისაგან უშუალო დაცვებია:

– ხელების ჩავლება საკუთარ კალთაზე და მოქმედება დახრჩობის წინააღმდეგ;

– გადაბრუნებით წასვლა თავისუფალ მხარეს;

– მხედრული დახრჩობის დროს ტორის ხელის კვრა;

– ხელის გატანა საკუთარი კისრისა და მოწინააღმდეგის შემტევ ხელს შორის და შემდგომ კისრიდან ტორის ხელის მოშორებით;

–დგომში ადგომა;

– ჯვარედინი შებოჭვა;

– ტრიალით გადაბრუნება, გარედან წინამხრისა და ზემოდან ტანზე მოვლები;

– შებოჭვა თავის მხრიდან;

– წინიდან გადატრიალებით გადაბრუნება მუხლზე შარვალისა და ზემოდან ქამარში ჩავლებით მხედრული შებოჭვა;

– გდება დახრით, საყელოსა და შიგნიდან ბარძაყზე მოვლებით – შებოჭვა თავის მხრიდან.

ილეთთა კავშირი – „გდება-მტკივნეული“

1. კისრული, იღლიის ქვემოდან მკლავის შეტანით – ბერკეტი წინამხარზე;
2. ამოსმული გვერდიდან – ბერკეტი მენჯზე, ზურგზე დაწოლით;
3. წინა სარმა – ბერკეტი მენჯზე, ზურგზე დაწოლით;
4. ცერული გვერდიდან – ბერკეტი მენჯზე, ზურგზე დაწოლით;
5. ამოსმული – ბერკეტი მენჯზე, ზურგზე დაწოლით.

უჩი-კომი კისრულისთვის, ამოსმულისათვის, კაურებისათვის კომბინაციები „შებოჭვა–შებოჭვა“.

– გვერდიდან შებოჭვა ზემოდან და ქვემოდან ხელისა და კისრის დაჭერით;

–გვერდიდან შებოჭვა ზემოდან ხელისა და კისრის დაჭერით, თავის ბარძაყზე მეტოქის თავის დადებით;

–გვერდიდან შებოჭვა, უახლოესი ხელის ზემოდან და უშორესი ხელის ქვემოდან დაჭერით – ჯვარედინი შებოჭვა კისრისა და უშორესი მხრის ქვემოდან დაჭერით;

–შებოჭვა გვერდიდან ხელისა და კისრის დაჭერით – ჯვარედინი შებოჭვა ორი ხელით, უშორესი ხელის დაჭერით;

–გვერდიდან შებოჭვა ქვემოდან ხელისა და კისრის დაჭერით – შებოჭვა თავის მხრიდან, მხარისა და კისრის დაჭერით;

–შებოჭვა გვერდიდან ზემოდან ხელისა და კისრის დაჭერით – ჯვარედინი უკუშებოჭვა კისრისა და უახლოესი ბარძაყის დაჭერით.

სხვადასხვა მიმართულების კომბინაციები

კომბინაციები მოგვერდით:

–მოგვერდი – კაური შიგნიდან, წვივით;

–მოგვერდი – ცერული შიგნიდან;

–მოგვერდი – გდება გვერდითი გადატრიალებით;

–მოგვერდი – გაზნექით გდება ფეხის შედგმით;

–მოგვერდი – კისრული;

–მოგვერდი – წინიდან და გვერდიდან ამოსმული;

–მოგვერდი – ცერული ორ ფეხში;

–მოგვერდი – წინიდან ცერული;

–მოგვერდი – მარჯვნივ და მარცხნივ;

–მოგვერდი –კისრული;

–შებოჭვა თავის მხრიდან, ქამარში ჩავლებით – ჯვარედინი შებოჭვა, ორი ხელით უშორესი ხელის დაჭერით;

–შებოჭვა თავის მხრიდან ქამარში ჩავლებით – მხედრული უკუშებოჭვა, ფეხებით მხრისა და კისრის, ხოლო ხელებით ბარძაყზე მოვლებით.

კომბინაციები წინიდან ცერულით:

– ტერფკაური გარედან – წინიდან ცერული;

– შიგნიდან კაური წვივით – წინიდან ცერული;

– წინიდან ცერული მარცხენა ფეხით – უკნიდან ცერული მარჯვენა ფეხით,

– წინიდან ცერული – უკანა სარმა;

– წინიდან ცერული – თავს ზემოდან გდება მუცელში ფეხის მიბჯენით;

– წინიდან ცერული – შიგნიდან კაური წვივით;

– წინიდან ცერული – ტერფკაური გარედან ვარდნაში;

– წინიდან ცერული – წინა სარმა;

– წინიდან ცერული – ამოსმული;

– წიდან ცერული – გდება თავს ზემოდან;

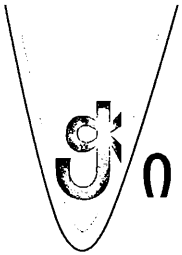
– წინიდან ცერული – გვერდიდან ცერული მარცხენა ფეხით.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ძიუდო ხელს უწყობს სპორტსმენის ჰარმონიულ განვითარებას, რაც მხოლოდ სწორი და გულმოდგინე აღმზრდელობითი მუშაობის შედეგად მიიღწევა. სპორტსმენის მომზადების პროცესში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მხარეა თეორიული ცოდნის დაუფლება; იგი სპორტში შემოქმედებითი გამოვლინების გადამწყვეტი პირობაა. ამიტომ ძიუდოისტის ინტელექტუალურ მომზადებაში პირველხარისხოვანი მნიშვნელობა აქვს წვრთნასთან კავშირში ორგანიზებული თეორიული ცოდნის სისტემას, მისი თვითგანათლებისა და შემეცნებითი ინტერესების აღზრდას.

აღმზრდელობითი მუშაობის წარმატებითი და გეგმაზომიერი წარმართვისათვის ძიუდოს მასწავლებელი უმოკლეს ვადაში უნდა გაერკვეს აღსაზრდელის ინდივიდუალურ თავისებურებებსა და ხასიათში, განსაზღვროს მისი აღქმის უნარი, შეგნების დონე და მოტივები. ეს საშუალებას მისცემს აღმზრდელს სწორად გადაჭრას საწვრთნელი პროცესის დროს წარმოქმნილი პრობლემები, კერძოდ: მომეტებული ამპარტავნობის, პატივმოყვარეობისა და თავმოყვარეობის გრძნობის დაძლევის გზები და ა.შ.

ძიუდოში აღმზრდელობითი მუშაობის უმთავრეს ამოცანას წარმოადგენს სპორტსმენთა მიერ სარეალიზაციო, მიზანმიმართული და ქმედითი გადაწყვეტილებების მიღებისაკენ სწრაფვა, რისთვისაც წვრთნის პროცესში იყენებენ ფიზიკური დატვირთვების ზრდას და გართულებული დამატებითი სიძნელეების ჩართვას. ცხადია, რომ რამდენადაც მნიშვნელოვანია სიძნელე, იმდენად გულმოდგინედაა საჭირო მისი დაძლევისათვის მომზადება.



ჭიდაობა სამბო

ავტორები:
ოლეგ იაძე
საქართველოს სამბოს ეროვნული ფედერაციის ვიცე-პრეზიდენტი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი
გაიოზ ყაყიჩაშვილი
დოქტორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

ჭიდაობა სამბოს შექმნის იდეა დაებადა რუს-ფრანგ მოჭიდავეს, მსფოლიოს ჩემპიონს, პოლიციის მაიორს ვლადიმერ პოტლიანსკის. მან დაიწყო პოლიციელებთან უიარაღოდ ბრძოლის, თავდაცვისა და განიარაღების ფანდების შემუშავება. ვ. პოტლიანსკიმ მის მიერ შექმნილი ბრძოლის მეთოდს „სამბო“ უწოდა, რაც „უიარაღოდ ბრძოლასა და თავდაცვას“ ნიშნავს. იგი ასწავლიდა მტკივნეულ ილეთებს და მოწინააღმდეგის დამორჩილების ხერხებს, მაგრამ იმ პერიოდში (1898 წ.), როდესაც ვარჯიშები ტარდებოდა, ვ. პოტლიანსკის ესტონეთში, სადაც ის ცხოვრობდა, არ გამოუჩნდა მხარდამჭერები და ვერ მოასწრო თავისი ჩანაფიქრის რეალიზაცია. იგი 1915 წელს გარდაიცვალა.

ჭიდაობა სამბომ არსებობა დაიწყო 1911 წელს, როდესაც რუსი მეცნიერი ვასილ ოშეპკოვი იაპონიიდან დაბრუნდა – იგი პირველი იყო, ვინც წარმატებით ჩააბარა გამოცდა, დაიმსახურა შავი ქამარი და მეორე დანი. შემდგომ მოსკოვის ფიზკულტურის ინსტიტუტში ამზადებდა სამბოს მწვრთნელ-მასწავლებლებს ვიქტორ სპირიდონოვთან ერთად.

სამბოს განვითარების საქმეში განსაკუთრებული წვლილი აქვს შეტანილი ანატოლი არკადის ძე ხარლამპიევს (1906–1979 წ.). 1947–1953 წლებში ა. ხარლამპიევი ხელმძღვანელობდა სამბოს სექციებს, ატარებდა მწვრთნელთა და მსაჯთა სემინარებს.

ჭიდაობა სამბოს, როგორც სპორტის სახეობის, დაბადების თარიღად ითვლება 1938 წლის 16 ოქტომბერი, როდესაც რუსეთის მთავრობამ განიხილა ა. ხარლამპიევის მიერ ჭიდაობა სამბოს თაობაზე წარმოდგენილი პროექტი, მოიწონა და დაამტკიცა იგი რუსული სპორტის ეროვნულ სახეობად.

ა. ხარლამპიევმა 1923 წელს მთავრობის დავალებით იმოგზაურა კავკასიასა და შუა აზიის რესპუბლიკებში, სადაც განვითარებული იყო ნაციონალური ჭიდაობები. იგი ეწწრებოდა რესპუბლიკურ შეჯიბრებებს ნაციონალურ ჭიდაობებში და სხვადასხვა ეროვნული ჭიდაობებიდან აღებული ილეთებით შექმნა სახელმძღვანელო, რომელსაც დაარქვა „სამბო“. ამ წიგნში ქართული ჭიდაობიდან თითქმის ყველა ილეთია შეტანილი.

1966 წ. ამერიკის ქ. ტოლედოში გაიმართა საერთაშორისო კონგრესი, სადაც სამბო აღიარეს სპორტის საერთაშორისო სახეობად და ჭიდაობების ეგიდით გაერთიანდა „ფილა“-ში, 1967 წლიდან კი სამბო ოფიციალურად იქცა სპორტის საერთაშორისო სახეობად. იმავე წელს ქ. რიგაში პირველად ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი ჭიდაობა სამბოში და მასში ხუთმა სახელმწიფომ მიიღო მონაწილეობა. ამის შემდეგ სისტემატურად ტარდებოდა ტურნირები, ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატები (დიდებში, ახალგაზრდებში და ჭაბუკებში). 1977 წ. ესპანეთის ქ. ოვედოში პირველად ჩატარდა სამბოში მსოფლიო თასის გათამაშება.

1992 წლის 2 თებერვალს საქართველოში იუსტიციის სამინისტროს მიერ დარეგისტრირდა სამბოს ფედერაცია.

ამჟამად საქართველოს ჰყავს ჭიდაობა სამბოში ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატების მრავალი ჩემპიონი და პრიზიორი ყველა ასაკობრივ კატეგორიაში.

ფიზიკური ვარჯიშები ზოგადად, და კერძოდ, ჭიდაობის ამ სახეობაში – სამბოში, მოსწავლეებს შესძენს ცხოვრებაში აუცილებელ და ისეთ მნიშვნელოვან უნარ-ჩვევებს, როგორიცაა: რთული პრობლემების გადაჭრის, სწორი გადაწყვეტილების მიღების, საზოგადოებასთან ურთიერთობის, თავშეკავების, მოთმენის უნარი, შრომისმოყვარეობა, წარმატებისადმი სწრაფვა. მასში ჰარმონიულად იქნება შერწყმული სულიერი სიმდიდრე, მორალური სიწმინდე და ფიზიკური სრულყოფილება.

ძირითადად სასწავლო პროცესი ჭიდაობა სამბოში უნდა ატარებდეს აღმზრდელობით ხასიათს დიდაქტიკური პრინციპის – „მარტივიდან რთულისაკენ“ გათვალისწინებით. ჭიდაობა სამბო მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებისა და სრულყოფის საუკეთესო საშუალებაა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. დგომებისა და გადაადგილებების ტექნიკის შესწავლა;
2. ჩავლებები და წონასწორობიდან გამოყვანა;
3. ბრუნები, დაზღვევები და თვითდაზღვევები;
4. სარმით გდების ტექნიკის შესწავლა;
5. თავს ზემოდან გდების შესწავლა.;
6. გადაბრუნებები და შებოჭვები.

VIII კლასი

1. ჩავლებები, წონასწორობიდან გამოყვანა, დაზღვევები და თვითდაზღვევები;
2. კისრულით გდების შესწავლა;
3. მოგვერდით გდების შესწავლა;
4. კაურით გდების შესწავლა;
5. ფეხში ხელის ჩავლებით გდების შესწავლა.

IX კლასი

1. ჩავლებები, ბრუნები და წონასწორობიდან გამოყვანის ტექნიკის სრულყოფა;
2. ჩახტომილი კისრულით გდების შესწავლა;
3. ჩახტომილი წინა სარმით გდების შესწავლა;
4. ამოსმულით გდების შესწავლა;
5. ფეხებში ჩავლებით გდების შესწავლა;
6. გადაბრუნებები და შებოჭვები.

X კლასი

1. გაზნექით გდების (ბრუნი) შესწავლა;
2. „წისქვილა“ გდების შესწავლა;
3. ორ ფეხში შესვლით გდებების შესწავლა;
4. მტკივნეული ილეთი იდაყვის სახსარში;
5. მტკივნეული ილეთი მუხლის სახსარში დგომიდან დაწყებული;
6. ცერულით გდებების შესწავლა.

XI კლასი

1. ამოსმულით გდება – კაურთან კომბინაციაში;
2. კომბინაცია – კისრული და ორ ფეხში ჩავლებით გდება;
3. კომბინაცია – უკანა სარმა და თავს ზემოდან გდება;
4. კომბინაცია – მოგვერდი და ნაირსახელიან ფეხში კაური;
5. კომბინაცია – ცერული და თავს ზემოდან გდება ფეხის მუცელში მიბჯენით;
6. კომბინაცია – თავს ზემოდან გდება და მხედრული შებოჭვა;
7. წინა სარმა მუხლზე დადგომით და მტკივნეული იდაყვის სახსარში.

XII კლასი

1. გდება „წისქვილა“ ამოსმულთან კომბინაციაში;
2. ცერული წინიდან ნაირსახელიან ფეხში;
3. ტერფკაური „ჩამოკიდებით“;
4. გაზნექით გდება „მუხლზე დასმით“;

5. კაური გარედან „ჩეხვა";
6. კომბინაცია – თავს ზემოდან გდება და მტკივნეული იდაყვის სახსარში;
7. შესწავლილი მტკივნეული ილეთების სრულყოფა.

მეთოდური მითითებები

სამბოში დგომი ფეხის ტერფების მდგომარეობის მიხედვით შეიძლება იყოს: მარჯვენა, მარცხენა და ფრონტალური. ტანის მდგომარეობის მიხედვით – მაღალი, საშუალო და დაბალი.

გადაადგილება: ჩვეულებრივი ნაბიჯებით, მიდგომითი ნაბიჯებით, წინ, უკან, გვერდზე, დიაგონალზე.

ბრუნები: 90°-ით ნაბიჯით წინ, **90°**-ით ნაბიჯით უკან, **180°**-ით ფეხების წრიული მოძრაობით წინ **180°**-ით ფეხების წრიული მოძრაობით უკან.

წონასწორობიდან გამოყვანა: წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ და მარჯვნივ, წინ და მარცხნივ, უკან და მარჯვნივ, უკან და მარცხნივ.

დაზღვევები და თვითდაზღვევები: უკან ვარდნაში ორი ხელით, წინ ვარდნაში ორი ხელით, წინკოტრიალში მარჯვენა და მარცხენა ხელით, წინკოტრიალში მარცხენა და მარჯვენა ხელით ვარდნა, გვერდზე მარჯვენა და მარცხენა ხელით ვარდნა, დაზღვევები პარტნიორის დახმარებით – როცა პარტნიორი დაბალ ჩოქბჯენშია, მაღალ ჩოქბჯენშია, დგომშია – ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ხელით.

უკანა სარმა – შეიძლება ჩატარდეს შემდეგი ჩავლებებიდან: ძირითადი ჩავლებიდან (ჩოხის კალთაში და სახელოში), საყელოში და სახელოში, ერთსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში უკნიდან ჩავლებით, ნაირსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში უკნიდან ჩავლებით, სახელოში და ქამარში წინიდან ჩავლებით, ჩოხის კალთაში და ქამარში წინიდან ჩავლებით, ჩოხის კალთებში ჩავლებით, ხელის ამოკეტვით და სახელოში ჩავლებით.

დაცვები: ფეხის უკან გატანა და სიმძიმის ცენტრის წინ გადატანა;

მოწინააღმდეგისაკენ ზურგით შეტრიალება;

წონის წინ გადატანა და წინზნექი.

კონტრფანდები: უკანა სარმა, კაური გარედან, კაური შიგნიდან, გაზნექით გდება (ბრუნი), მუხლზე დადგომით უკანა სარმა.

ტექნიკური და ტაქტიკური მომზადება: უკანა სარმის ჩატარების დროს სასურველია თავდამსხმელმა მოწინააღმდეგეს სიმძიმის ცენტრი გაატანინოს საყრდენი ფართობის გარეთ და იწეოდეს უკან. ასეთ შექმნილ სიტუაციაში თავდამსხმელი იყენებს წყვილ ძალას – საკუთარის და მოწინააღმდეგისას – და ასრულებს ეფექტურ გდებას.

გადაბრუნებები: გვერდიდან ხელების დაჭერით, ხელისა და ფეხების დაჭერით, ხელებისა და ფეხების დაჭერით, „ბერკეტით", „უღლურით," თავს ზემოდან გდება მუცელში ფეხის მიბჯენით, ფეხის კისერზე დადებით, ფეხების ფეხებში შეყრით და ხელის აღებით.

შებოჭვა გვერდიდან: მკლავ-კისერ მოვლებით, ნაირსახელიან სახელისა და კისერზე მოვლებით, საყელოსა და ნაირსახელიან სახელოზე მოვლებით, კისერზე და ნაირსახელიან ფეხზე მოვლებით, ერთი ხელის დაჭერა ორი ხელით.

დაცვები: მოწინააღმდეგეს არ უნდა მიეცეს ხელისა და კისრის დაჭერის საშუალება, უნდა მოხდეს შეტრიალება მოწინააღმდეგის მხარეზე და მუხლებზე წამოდგომა.

გვერდიდან შებოჭვიდან ნასვლები: წამოჯდომით (როდესაც თავდამსხმელს ორივე ფეხი გატანილი აქვს წინ და თავი აწეული), თავდამსხმელის მეორე მხარეს გადატანა ნახევარ ხიდურზე გადასვლით, თავდამსხმელის მხარეს შეტრიალება თავისუფალი ხელის თავდამსხმელის ზურგს უკან ჩატანით, ფეხის თავდამსხმელის თავზე მოდებით (როცა თავი აწეული აქვს თავდამსხმელს), უკუკოტრიალით (როცა თავდამსხმელს ერთი ხელი ორი ხელით უკავია).

წინა სარმით გდების შესრულების დროს ჩავლებები შეიძლება იყოს: ძირითადი ჩავლებით, ცალმხრივი ჩავლებით, სახელოში და ქამარში წინიდან ჩავლებით, ერთი ხელის ორი ხელით დაჭერით, ერთსახელიან მხარზე გადავლებით, ნაირსახელიან მხარზე გადავლებით, ძირითადი ჩავლებიდან მუხლზე დადგომით, ცალმხრივი ჩავლებიდან მუხლზე დადგომით, ქამარში წინიდან ჩავლებით და მუხლზე დადგომით, ორი ხელით ჩოხის კალთაში ჩავლებით, ხელის ამოკეტვით.

ბრუნები: 90°-ით ნაბიჯით წინ, 90°-ით ნაბიჯით უკან;

180°-ით ფეხების წრიული მოძრაობით წინ;

180°-ით ფეხების წრიული მოძრაობით უკან.

გადაადგილებები: ჩვეულებრივი ნაბიჯებით, მიდგმითი ნაბიჯებით, წინ, უკან, გვერდზე, დიაგონალზე.

წონასწორობიდან გამოყვანა: წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ და მარჯვნივ, წინ და მარცხნივ, უკან და მარჯვნივ, უკან და მარცხნივ.

დაზღვევები და თვითდაზღვევები: უკან ვარდნაში ორი ხელით, წინ ვარდნაში ორი ხელით, წინკოტრიალში მარჯვენა ხელით, წინკოტრიალში მარცხენა ხელით, ვარდნა გვერდზე მარჯვენა ხელით, ვარდნა გვერდზე მარცხენა ხელით, დაზღვევები პარტნიორის დახმარებით დაბალ ჩოქბჯენში, დაზღვევები პარტნიორის დახმარებით მაღალ ჩოქბჯენში, დაზღვევები პარტნიორის დახმარებით დგომში ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ხელით.

წინა სარმით გდების შესრულების დროს დაცვები: დისტანციის გაზრდა, შემტევ ფეხზე გადაბიჯება, ხელის შემოხვევა და მოწინააღმდეგის მაღლა აწევა, თავდამსხმელის შემობრუნება საწინააღმდეგო მხარეს.

კონტრფანდები: კაური გარედან, გაზნექით გდება მუხლზე დასმით, ტერფკაური, უკანა სარმა, წონასწორობიდან გამოყვანით გდება. თავს ზემოდან გდების დროს ჩავლებები შეიძლება იყოს: სახელოსა და ერთსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში ჩავლებით, ნაირსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში ჩავლებით, ერთსახელიან სახელოსა და ქამარში უკნიდან ჩავლებით, სახელოებში ჩავლებით და ფეხის მუცელში მიბჯენით.

თავს ზემოდან გდების შესრულების დროს დაცვები: წელში გამართვა, გდების მომენტში გვერდზე შეტრიალება, წელში გამართვა.

კონტრფანდები: გდების მომენტში შეტრიალება და შებოჭვაზე დაჭერა, წელში გამართვა და კაური, ფეხიდან აყვანა.

გადაბრუნებები: გვერდიდან ხელის იღლიის ქვეშ შეტანით და ხელების დაჭერით,

ხელისა და ფეხების დაჭერით, „ბერკეტით", „უღლურით", „უკუგასაღებით", ფეხების ფეხებში შეყრით და ხელის აღებით, თავს ზემოდან გდება ფეხის მუცელში მიბჯენით.

დაცვები: მოწინააღმდეგეს არ უნდა მიეცეს ხელის აღების საშუალება, უკუგასაღებით გადაბრუნების მცდელობისას უნდა მოხდეს თავის აწევა და მუხლებზე წამოდგომა.

ჯვარედინი შებოჭვა: უახლოესი ხელისა და უახლოესი ფეხის დაჭერით, უშორესი ხელისა და უშორესი ფეხის დაჭერით, უახლოესი ხელისა და ქამრის დაჭერით, უშორესი ხელისა და ქამრის დაჭერით.

ჯვარედინი შებოჭვიდან წასვლები: დაჭერილი ხელის მხარზე გადაბრუნება, ხიდურზე შედგომა და დაჭერილი ხელის გამოტანა მოწინააღმდეგის ქვეშიდან, ხიდურზე შედგომა და დაკავებული ხელის მუცელში მიბჯენით მოწინააღმდეგის მეორე მხარეს გადმოტანა, თავისუფალი ხელის მონინააღმდეგის მკერდის ქვეშ შეტანა და მუცელზე გადატრიალება.

ტექნიკური მომზადება

წონასწორობიდან გამოყვანა: წინ, უკან, გვერდზე, მარჯვნივ, მარცხნივ, წინ და მარჯვნივ, წინ და მარცხნივ, უკან და მარჯვნივ, უკან და მარცხნივ.

მოგვერდით გდებები: მკლავ-კისერ მოვლებით, სახელოსა და ქამარში უკნიდან ჩავლებით, სახელოსა და ქამარში წინიდან ჩავლებით, ერთსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში ჩავლებით, სახელოსა და ნაირსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში ჩავლებით.

დაცვები: გდების მიმართულებით ნაბიჯის წინ გადადგმა და მოწინააღმდეგის მხარეს შეტრიალება, ხელის მიბჯენით გვერდზე ხელის წელზე მოხვევა და გაზნექი, მენჯზე ხელის მიბჯენა.

კონტრფანდები: კაური გარედან, გაზნექით გდება, ხელის შეტანა თავდამსხმელის ფეხების შუაში და წინზნექი, გდების მიმართულებით ფეხის გადადგმა და ვარდნაში გდება.

მტკივნეული ილეთი აქილევსის მყესის მოჭყლეტით: როდესაც მოწინააღმდეგე წევს მუცელზე, როდესაც მოწინააღმდეგე პირისახით შენკენაა შემოტრიალებული, ფეხში ხელის მოვლებით გდების შემდეგ, ფეხების მოწინააღმდეგის მუხლის სახსარზე შემოხვევით და ფეხის იღლიაში დაჭერით.

დაცვები: მოწინააღმდეგის ჩოხის კალთაში დაჭერით, ფეხის იღლიაში ღრმად შეტანით წამოჯდომა და ფეხის ღრმად შეტანა იღლიაში, დაჭერილი ფეხის შეტრიალება.

კონტრფანდები: გადატრიალება და მოწინააღმდეგის ფეხის დაჭერა აქილევსის მყესის მოჭყლეტით.

ფეხში ხელის ჩავლებით გდება: ნაირსახელიან სახელოში ჩავლებით, ნაირსახელიან ჩოხის კალთაში ჩავლებით, ხელის გამოთიშვიდან ნაირსახელიან ფეხში ჩავლებით, ხელის გამოთიშვიდან, „ბიძგით" ორ ფეხში ჩავლებით.

დაცვები: ფეხის უკან გატანა, საწინააღმდეგო მხარეს შემობრუნება.

კონტრფანდები: ფეხის უკან გატანა და უკანა სარმა, ფეხში ხელის ჩავლებამდე წინა სარმით გდება, ფეხში ხელის ჩავლების დროს ამოსმულით გდება.

ტერფკაურით გდება: უშორესი ფეხის დატვირთვით, ძირითადი ჩავლებიდან, ერთსახელიან სახელოში და საყელოში ჩავლებით, ნაირსახელიან სახელოში და ჩოხის კალთაში ჩავლებით, სახელოებში ჩავლებით, „ჩამოკიდებით" ვარდნაში სახელოსა და საყელოში ჩავლებით.

დაცვები: ფეხის გამოცლა, ფეხის შეტრიალება საწინააღმდეგო მხარეს, წონის გადატანა დასაცავ ფეხზე.

კონტრფანდები: ფეხის ამოცლა და ცერული, ვარდნაში შესრულების დროს მოწინააღმდეგის მხარეს შეტრიალება და გვერდიდან შებოჭვაზე დაჭერა.

ამოსმულით გდების დროს ჩავლებები: ძირითადი ჩავლებიდან, ჩოხის კალთაში და ქამარში წინიდან, ჩოხის კალთებში ხელისგულები ქვევით, ჩოხის კალთაში და ქამარში უკნიდან, ნაირსახელიან მხარზე გადავლებით და ქამარში, ჩოხის კალთაში და ნაირსახელიან სახელოში.

დაცვები: ფეხის ამოცლა და წინ დატრიალება, თავდასხმელი ფეხის უკან გატანა და შეტრიალება, ფეხის მაღლა აწევა და წელში გამართვა.

კონტრფანდები: წონასწორობიდან გამოყვანით გდება, ფეხის უკან გატანა და წინა სარმა, ხელის შეტანა თავდამსხმულის ფეხების შუაში უკნიდან, გაზნექით გდება მუხლზე დასმით.

გადაბრუნებები და უკუშებოჭვები: „ბერკეტით" გადაბრუნება, მეორე მხარეზე შემორბენი და უკუშებოჭვა კისერსა და უახლოეს ფეხზე მოვლებით, ფეხების ფეხებში შეყრით გადაბრუნება და უკუშებოჭვა სახელოსა და უახლოეს ფეხზე მოვლებით.

მტკივნეული ილეთი მუხლის სახსარში: როცა მოწინააღმდეგე მაღალ ჩოქბჯენში დგას, ფეხის ერთსახელიან ფეხში შეხვევით, ფეხის ნაირსახელიან ფეხში შეხვევით და საწინააღმდეგო მხარეს შეტრიალებით, თავის მხრიდან შებოჭვის შემდეგ, როცა მოწინააღმდეგეს მუხლები ან მუხლი მოღუნული აქვს, დგომიდან დაწყებული და მოწინააღმდეგის ჩოქბჯენში გადაყვანით.

დაცვები: ფეხის გაშლა – ფეხი რომ არ ჩაგიხვიოს, ჩახვეული ფეხის მხარეზე გადაბრუნება და ფეხის გაშლა.

კონტრფანდები: გადაბრუნება და ჩახვეულ ფეხზე მტკივნეული ილეთი, გადაბრუნება ზურგზე და მოწინააღმდეგის ხელის დაჭერით მტკივნეული ილეთი იდაყვის სახსარზე.

კაური ნაირსახელიან და ერთსახელიან ფეხში სრულდება შემდეგი ჩავლებიდან: კაური ერთსახელიან ფეხში ერთსახელიან მხარზე გადავლებიდან სახელოსა და უკან ქამარში ჩავლებით, სახელოში ჩავლებით და ხელის იღლიის ქვეშ შეტანით, ჩოხის კალთაში და ხელის იღლიის ქვეშ შეტანით, ერთი ხელის ორი ხელით დაჭერით, სახელოსა და ქამარში წინიდან ჩავლებით. კაური ნაირსახელიან ფეხში ტარდება ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ჩავლებებიდან. ერთი დამატებითი ჩავლებიდან – ქამარში მარცხენა ხელით ჩავლებით წინიდან ხელისგული ქვევით და მარჯვენა ხელის მკერდთან ჩოხის კალთაში ჩავლებით.

დაცვები: თავდასხმული ფეხის უკან გატანა, თავდასხმული ფეხით ცერული წინიდან, დგომის შეცვლა, მოწინააღმდეგის შემოტრიალება მეორე მხარეს.

კონტრფანდები: წინიდან ცერულით გდება, კაურით გდება, ფეხის მაღლა აწევა და წინ დატრიალება, კაური გარედან.

გაზნექით გდება (ბრუნი) – გაზნექით გდება საყელოსა და ტანზე მოვლებით, გაზნექით გდება მუხლზე დასმით, გაზნექით გდება გარედან კაურის შემდეგ, გაზნექით გდება, როცა მოწინააღმდეგე აკეთებს: უკანა სარმას, მოგვერდს, ამოსმულს. ბრუნი საერთოდ თვითონ კონტრფანდია და ეფექტურად სრულდება, როცა მოწინააღმდეგე ზურგით შემოტრიალდება.

მტკივნეული იდაყვის სახსარში დაწყებული დგომიდან: როდესაც მოწინააღმდეგე გამოკვეთილ მარჯვენა ან მარცხენა დგომში დგას და აქვს ცალმხრივი ჩავლება, ფრონტალურ დგომში დგას და ხელი აქვს იდაყვის სახსარში გამართული და ჩავლებული აქვს ჩოხის კალთაში მკერდთან, ხელი დადებული აქვს ნაირსახელიან მხარზე, ერთსახელიან მხარზე. ფანდის ჩატარების დროს აქცენტი გადატანილია მოწინააღმდეგის სიმძიმის ცენტრის წინ გადმოტანაზე. ფანდი სრულდება როგორც გადაყვანით ჩოქბჯენში, ასევე „შეხტომით".

დაცვები: ხელის მოხრა და ჩავლების გაშვება, მოწინააღმდეგის მაღლა აწევა, დგომის შეცვლა.

კონტრფანდი – შემორბენი და შებოჭვაზე დაჭერა.

ფეხიდან აყვანა: როცა მოწინააღმდეგე ერთსახელიან ან ნაირსახელიან მხარზე გავლებს, მოგვერდს გიკეთებს, ამოსმულს გიკეთებს, უკანა ან წინა სარმას გიკეთებს.

ფეხში შესვლები: ერთ ფეხში, ორ ფეხში, როცა მოწინააღმდეგე გამოკვეთილ მარჯვენა ან მარცხენა დგომშია ერთ ფეხში, როცა ფრონტალურ დგომშია ორ ფეხში. სამბოში ხშირია ხელის გამოთიშვიდან ან ცალმხრივი ჩავლებიდან ფეხში შესვლები.

ტაქტიკური მომზადება

ფანდის ტაქტიკური მომზადების საშუალებებია: გახსნა, წონასწორობიდან გამოყვანა, მანევრირება, მუქარა, უცბათობა, შებოჭვა, განმეორებითი თავდასხმა, ყურადღების გამოთიშვა.

შეჭიდების ტაქტიკური გეგმის შედგენა ხდება საკუთარი შესაძლებლობების შედარებით მოწინააღმდეგის შესაძლებლობებთან. გეგმა ისე უნდა იყოს შედგენილი, რომ ხელი შეუშალოს მოწინააღმდეგეს ძლიერი თვისებების გამოვლენებაში და ამის ფონზე წარმოაჩინოს საკუთარი ძლიერი თვისებები.

ტაქტიკაში მოიაზრება: ტექნიკური ელემენტების შესწავლა, ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებების შესრულება სტრესულ მდგომარეობაში, ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებების შესრულება ხელისშემშლელი ფაქტორების დროს, დაბოლოს, კომბინაციები.

კომბინაცია არის ორი ფანდის გადაბმა ისე, რომ ამასთან მეორე ფანდი სრულდება დინამიური სიტუაციის ფონზე, რომელიც წარმოიქმნება პირველი ფანდიდან დაცვის მომენტში, ამავდროულად, როგორც წესი, იცვლება გდების მიმართულებაც (მეორე ფანდი სრულდება დაცვის მიმართულებით).

ფსიქოლოგიური მომზადება

ფსიქოლოგიური მომზადება ძირითადად მიმდინარეობს წვრთნის პროცესში, როდესაც სპორტსმენი მისთვის რთული მოწინააღმდეგის ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედებების საწინააღმდეგო ისეთ დაცვებსა და კონტრფანდებს ამზადებს, რომელსაც მოწინააღმდეგე მისგან არ ელოდება. ამის შემდეგ მუშავდება შეჭიდის გეგმა. შეჭიდის დაწყების წინ მოჭიდავე იმისათვის უნდა იყოს განწყობილი, რომ აუცილებლად „დაიჭერს" მოწინააღმდეგეს წინასწარ დამუშავებულ რომელიმე კონტრფანდზე, ან კიდევ დაამარცხებს მას ჩაფიქრებული და დამუშავებული ფანდით. ასეთ შემთხვევაში სამბისტი ფსიქოლოგიურად კარგად მომზადებულია და მოუთმენლად ელის მოწინააღმდეგესთან შეჭიდებას.

აღმოსავლური ორთაბრძოლები

ავტორი
პაატა ჭელიძე
კონტაქტური კარატეს ეროვნული ფედერაციის პრეზიდენტი;
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის უფროსი მასწავლებელი

შესავალი

ფიზიკურად და სულიერად ძლიერი, განათლებული ახალგაზრდობის აღზრდა სახელმწიფოსა და საზოგადოების განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი პირობაა. ამ მიმართებით მნიშვნელოვანია თანამედროვე მსოფლიოში აღმოსავლური ორთაბრძოლებისადმი ახალგაზრდობის მზარდი ინტერესის გამოყენება მათი ფიზიკური და გონებრივი განვითარებისათვის, ეროვნულ-პატრიოტული გრძნობების გასაღვივებლად, ცხოვრების ჯანმრთელი წესის დასამკვიდრებლად.

აღმოსავლური ორთაბრძოლების სისტემებს მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს და მოზარდის განვითარების სამ ძირითად ასპექტს მოიცავს – ფიზიკურს, გონებრივსა და სულიერს.

ფიზიკური – ეფუძნება რა ანატომიურად და ფიზიოლოგიურად სწორად გათვლილ მოძრაობებსა და დგომებს, მოზარდებში ანვითარებს მოქნილობას, კოორდინაციასა და სისწრაფეს. გაზრდილი კუნთური ტონუსისა და სახსრების მოქნილობის ხარჯზე საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემა ოპტიმალურად მუშაობს, რაც თავისთავად აუმჯობესებს უპირობო რეფლექსების ისეთ მნიშვნელოვან ფუნქციებს, როგორიცაა სუნთქვა და მუცლის ფარის დაცვის რეფლექსი. სახსრების ვარჯიშები და მრავალჯერადი გაჭიმვები ხელს უშლის სქოლიოზის განვითარებას და ზრდის ფიზიკურ გამძლეობას.

გონებრივი – სხეულის, მოძრაობისა და მოქმედების გაცნობიერება აღმოსავლური ორთაბრძოლების სისტემების შესწავლის საფუძველია. სპეციალური სავარჯიშოები (კატა, ტაო, პირობითი მრავალსვლიანი კომბინაციები) აძლიერებს გარემოს აღქმის, შეფასებისა

და ანალიზის უნარს, ხელს უწყობს სწრაფი, გაცნობიერებული გადაწყვეტილებების მიღების ჩვევის გამომუშავებას.

სულიერი – დგომების, მოძრაობების მრავალჯერადი გამეორება, სავარჯიშო პროცესში წარმოქმნილი, აგრეთვე სპეციალურად შერჩეული სხვადასხვა ფიზიკური თუ სულიერი წინააღმდეგობის გადალახვა ხელს უწყობს ორგანიზებულობისა და პასუხისმგებლობის გრძნობების ჩამოყალიბებას, ზრდის შრომისუნარიანობას, რაც მნიშვნელოვანი წინაპირობაა მოზარდების სწორი სულიერი აღზრდისა და განვითარების, საზოგადოებაში მათი ინტეგრაციისა და თვითრეალიზაციის პროცესებისათვის.

აღმოსავლური ორთაბრძოლების სისტემების მაღალზნეობრივი ზოგადსაკაცობრიო პრინციპები, მისწრაფება ფიზიკური და ზნეობრივი სრულყოფილებისაკენ, კრიტიკულ სიტუაციებში გრძნობების კონტროლი და თავდაცვის ილეთების ცოდნა მნიშვნელოვნად დაეხმარება ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებს ფიზიკურად და სულიერად ძლიერი, განათლებული ახალგაზრდობის აღზრდის ფრიად მნიშვნელოვან და საპასუხისმგებლო საქმეში.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ძირითადი დგომების, სხვადასხვა ამ დგომებიდან მიმართულებით გადაადგილების შესწავლა;
2. დგომში ხელით შეტევის ძირითადი ფორმების შესწავლა;
3. დგომში ხელით თავდაცვის ძირითადი ილეთების შესწავლა;
4. დგომში ადგილიდან ფეხით შეტევის ძირითადი ფორმების შესწავლა.

VIII კლასი

1. დგომში ხელით შეტევის მარტივი, 2-3 სვლიანი ფორმების შესწავლა;
2. ხელით თავდაცვისა და შეტევის ძირითადი ფორმების შესწავლა;
3. ხელით თავდაცვისა და ფეხით შეტევის ძირითადი ფორმების შესწავლა;
4. ფეხითა და ხელით შეტევის მარტივი, 2-3 სვლიანი ფორმების შესწავლა.

IX კლასი

1. ხელით შეტევის მარტივი, 2-3 სვლიანი ფორმები მოძრაობაში;
2. ხელით თავდაცვისა და შეტევის ძირითადი ფორმები მოძრაობაში;
3. ხელით თავდაცვისა და ფეხით შეტევის ძირითადი ფორმები მოძრაობაში;
4. ფეხითა და ხელით შეტევის მარტივი, 2-3 სვლიანი ფორმები მოძრაობაში.

X კლასი

1. წყვილში, პარტნიორთან ხელით შეტევისა და თავდაცვის ძირითადი ილეთების შესწავლა;
2. წყვილში, პარტნიორთან ფეხით შეტევისა და თავდაცვის ძირითადი ილეთების შესწავლა;

3. ხელით შეტევის ფორმები სავარჯიშო ტომარაზე;
4. ფეხით შეტევის ფორმები სავარჯიშო ტომარაზე.

XI კლასი

1. წყვილში, პარტნიორთან გდების ძირითადი ფორმების შესწავლა;
2. სახსრებზე შეტევა, მტკივნეული ილეთების ფორმები;
3. ჩაჭიდებიდან განთავისუფლების ძირითადი ილეთების შესწავლა;
4. ხელით და ფეხით შეტევა, გდება და მტკივნეული ილეთები.

XII კლასი

1. თავდაცვის ილეთები ცივი იარაღით თავდასხმისას;
2. რამდენიმე მოწინააღმდეგესთან ბრძოლის ტაქტიკა და პრაქტიკული სავარჯიშოები;
3. თავისუფალი ორთაბრძოლები ათვისებული ილეთების გამოყენებით;
4. სპორტული შეჯიბრი, ორთაბრძოლის წესები და შეფასების კრიტერიუმები.

მეთოდური მითითებები

ძირითადი ილეთების სრულყოფილად ასათვისებლად საჭიროა თითოეული კონკრეტული მოძრაობის მრავალჯერადი გამეორება. ყურადღება უნდა მიექცეს დგომისა და მოძრაობის სისწორეს. აღმოსავლური ორთაბრძოლების შესწავლის საწყისი ეტაპი, როდესაც ტექნიკა ჯერ სათანადოდ არ არის ათვისებული, იწვევს ზედმეტ დაძაბულობას და, შესაბამისად, სწრაფ დაღლას. ამის თავიდან ასაცილებლად უნდა გამოვიყენოთ მოძრაობათა ნელი, დაუძაბავი და ადვილად გასაცნობიერებელი ვარჯიშები. მაგალითად, ხელის პირდაპირი შეტევა სახის დონეზე სრულდება 9-ჯერ ნელა, მხოლოდ მე-10 თვლაზე კი – მთელი სისწრაფითა და კონცენტრაციით. ინტენსიური ვარჯიშების შემდეგჭ ფრიად მნიშვნელოვანია აღდგენითი, სწორი, სრულფასოვანი სუნთქვა, რისთვისაც ძირითადად ყურადღება უნდა მიექცეს მუცლით სუნთქვის ჩვევას – სწორია, როდესაც ჩასუნთქვისას მუცლის ფარი გამოდის წინ და გამოსუნთქვისას ბრუნდება უკან და არა პირიქით. პარტნიორთან, წყვილში მუშაობისას შემტევი და დაცვითი მოძრაობები სრულდება ნელა და სათანადო კონტროლით. მუცლის ფარის დაცვითი რეფლექსის გასაძლიერებლად მიზანშეწონილია სავარჯიშო პროცესში ჩავრთოთ და გამოვიყენოთ ისეთი შედარებით მარტივი სავარჯიშოები, როგორიცაა წინ და უკან კოტრიალი, მოჭიმული მუცლის ფარითა და შეკრული მუშტებით ადგილზე ხანმოკლე, მაგრამ ინტენსიური სირბილი. რთულ, მრავალსვლიან ტექნიკურ ილეთებზე ვარჯიშისას, რეკომენდებულია თითოეული ილეთის ცალ-ცალკე დამუშავება, სრულყოფა და მხოლოდ ამის შემდეგ მათი სრულად შესრულება. ფეხით ვარჯიშების დაწყებამდე აუცილებელია დამუშავდეს ტერფის, მუხლისა და თეძოს სახსრები, შესრულდეს გაჭიმვები წინ და უკან. მტკივნეულ ილეთებზე ვარჯიშის დროს და თავისუფალი ორთაბრძოლებისას დიდი ყურადღება უნდა ექცეოდეს ილეთების შესრულების კონტროლსა და პარტნიორისადმი კეთილმეგობრულ დამოკიდებულებას.

ტექნიკური მომზადება

ხელით შეტევის ძირითადი ფორმები:

1. ტერფები მხრების სიგანეზე, ერთმანეთის პარალელურად (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჰეიკო დაჩი), მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, იდაყვში გაჭიმული მარცხენა ხელი მხრის დონეზეა (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ქვევით), მარჯვენა ხელი, იდაყვში მაქსიმალურად მოხრილი, მოჭიმულია სხეულთან (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ზევით). თვლასთან ერთად სრულდება დარტყმები, ხელები რიგრიგობით იცვლის საწყის პოზიციებს, დარტყმები სრულდება გამოსუნთქვასთან ერთად. იაპონური ტერმინოლოგიით – სეიკენ ჩუდან ძუკი. თითოეული მოძრაობა სრულდება 50-ჯერ.

   იგივე მეორდება სახის დონეზე – იაპონური ტერმინოლოგიით – სეიკენ ჯოდან ძუკი, და მუცლის დონეზე – სეიკენ გედან ძუკი. თითოეულ დონეზე მოძრაობა სრულდება 50 ჯერ;
2. ტერფები მხრების სიგანეზე, ერთმანეთის პარალელურად (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჰეიკო დაჩი), მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, მარცხენა ხელი იდაყვში ოდნავ მოხრილი, ხელისგულით მიმართულია ზემოთ, მუცლის დონეზე, მარჯვენა ხელი, იდაყვში მაქსიმალურად მოხრილი, მოჭიმულია სხეულთან (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ზევით). თვლასთან ერთად სრულდება დარტყმები, ხელები რიგრიგობით იცვლის საწყის პოზიციებს, დარტყმები სრულდება გამოსუნთქვასთან ერთად. იაპონური ტერმინოლოგიით – ურა ძუკი. თითოეული მოძრაობა სრულდება 50-ჯერ;
3. ტერფები მხრების სიგანეზე, ერთმანეთის პარალელურად (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჰეიკო დაჩი), მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, იდაყვში ოდნავ მოხრილი მარცხენა ხელი სახის დონეზეა, მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ქვევით. იდაყვში მაქსიმალურად მოხრილი მარჯვენა ხელი, მოჭიმულია სხეულთან (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ზევით). თვლასთან ერთად სრულდება დარტყმები, ხელები რიგრიგობით იცვლის საწყის პოზიციებს, დარტყმები სრულდება წრიული მოძრაობით სახის დონეზე, გამოსუნთქვასთან ერთად. იაპონური ტერმინოლოგიით – მავაში ძუკი, თითოეული მოძრაობა სრულდება 50-ჯერ.

   შენიშვნა: 3-5 ვარჯიშის შემდეგ 1-ელი, მე-2 და მე-3 სავარჯიშოები რთულდება – თვლაზე სრულდება 2-3 მოძრაობა;
4. ტერფები მხრების სიგანეზე, ერთმანეთის პარალელურად (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჰეიკო დაჩი), მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, იდაყვში მოხრილი ორივე ხელი, მკერდის დონეზეა, მუშტად შეკრული ხელისგულები მიმართულია სხეულისაკენ. თვლასთან ერთად სრულდება გვერდითი დარტყმები მარჯვნივ (მარჯვენა ხელი) და მარცხნივ (მარცხენა ხელი), სხეულის გასწვრივ, სახის დონეზე (ხელისგული სხეულის პარალელურად – რიკენ უჩი). მოძრაობა სრულდება 50-ჯერ;
5. 5 ვარჯიშის შემდეგ 1-2 სავარჯიშოები კომბინირებულად სრულდება, საწყისი პოზიცია იგივე – მარცხენა ხელი ასრულებს პირდაპირ დარტყმას სახის დონეზე (სეიკენ ჯოდან ძუკი), მარჯვენა, იდაყვში ოდნავ მოხრილი, ხელისგულით ზემოთ – მუცლის არეში – ურა ძუკი. 20 მოძრაობის შემდეგ იცვლება ხელი – მარჯვენა ასრულებს პირდაპირ დარტყმებს სახის დონეზე, მარცხენა – მუცლის არეში. მოძრაობა სრულდება 40-ჯერ.

ფეხით შეტევის ძირითადი ფორმები:

1. მარცხენა ტერფი წინ გადგმული, მარჯვენა – უკან (ფეხის თითები მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ), ტერფებს შორის სიგრძე და სიგანე დაახლოებით მხრების სიგანის ტოლი ან ოდნავ მეტია. მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, ორივე ხელი იდაყვშია მოხრილი, მარცხენა წინ, მარჯვენა უკან – ყბის დონეზე, სხეული გამართულია და მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ. მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, თითები მაქსიმალურად აწეული) ასრულებს დარტყმას პირდაპირ, მუცლის დონეზე (ტერფი მაქსიმალურად იჭიმება წინ, თითები აწეულია), ისევ იხრება მუხლში და უბრუნდება საწყის პოზიციას (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჩუდან მაე გერი). მარცხენა ფეხის დარტყმისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ფეხის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ. იგივე დარტყმები სრულდება სახის დონეზე;
2. მარცხენა ტერფი წინ გადგმული, მარჯვენა – უკან (ფეხის თითები მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ), ტერფებს შორის სიგრძე და სიგანე დაახლოებით მხრების სიგანეზე ან ოდნავ მეტია. მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, ორივე ხელი იდაყვშია მოხრილი, მარცხენა წინ, მარჯვენა – უკან, ყბის დონეზე, სხეული გამართულია და მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ. მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, ცერა თითი მაქსიმალურად აწეული, დანარჩენი თითები დაწეული) ასრულებს დარტყმას გვერდით, სხეულის გასწვრივ, მუცლის დონეზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – იოკო გერი), ისევ იხრება მუხლში და უბრუნდება საწყის პოზიციას. მარცხენა ფეხის დარტყმისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ფეხის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ. იგივე დარტყმები სრულდება სახის დონეზე;
3. მარცხენა ტერფი წინ გადგმული, მარჯვენა – უკან, ტერფებს შორის სიგრძე და სიგანე დაახლოებით მხრების სიგანეზე ან ოდნავ მეტია. მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, ორივე ხელი იდაყვშია მოხრილი, მარცხენა წინ, მარჯვენა – უკან, ყბის დონეზე, სხეული გამართულია და მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ. მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, თითები მაქსიმალურად აწეული) ასრულებს დარტყმას უკან ქუსლით, მუცლის დონეზე (ტერფი მაქსიმალურად იჭიმება უკან, თითები აწეულია), სხეული იხრება წინ დარტყმის საწინააღმდეგოდ, დარტყმის შესრულება კონტროლდება მარჯვნივ და უკან მიმართული მზერით, დარტყმის შემდეგ მარჯვენა ფეხი ისევ იხრება მუხლში და უბრუნდება საწყის პოზიციას (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჩუდან უშირო გერი). მარცხენა ფეხის დარტყმისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ფეხის მოძრაობა სრულდება 30-30 ჯერ.
4. მარცხენა ტერფი წინ გადგმული, მარჯვენა – უკან (ფეხის თითები მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ), ტერფებს შორის სიგრძე და სიგანე – დაახლოებით მხრების სიგანზე ან ოდნავ მეტია. მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, ორივე ხელი იდაყვშია მოხრილი, მარცხენა წინ, მარჯვენა – უკან, ყბის დონეზე, სხეული გამართულია და მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ. საყრდენი მარცხენა ფეხის ტერფი მოძრაობს საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით (დაახლოებით 45°-ით ტრიალდება), მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი ასრულებს წრიულ დარტყმას ტერფით სახის დონეზე, ისევ იხრება მუხლში და ბრუნდება საწყის პოზიციაში (იაპონური ტერმინოლოგიით – მავაში გერი). მარცხენა ფეხის დარტყმისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ფეხის მოძრაობა სრულდება 30-30 ჯერ;

5. საწყისი პოზიცია იგივე, მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, თითები მაქსიმალურად აწეული) ასრულებს დარტყმას პირდაპირ, მუცლის დონეზე (ტერფი მაქსიმალურად იჭიმება წინ, თითები აწეულია), ისევ იხრება მუხლში და იდგმება წინ. მუხლში მოხრილი მარცხენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, ცერა თითი მაქსიმალურად აწეული, დანარჩენი თითები დაწეული) ასრულებს დარტყმას გვერდით, სხეულის გასწვრივ მუცლის დონეზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – იოკო გერი), ისევ იხრება მუხლში და ასევე იდგმება წინ. საყრდენი მარცხენა ფეხის ტერფი მოძრაობს საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით (დაახლოებით 45°-ით ტრიალდება), მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი ასრულებს წრიულ დარტყმას ტერფით სახის დონეზე, ისევ იხრება მუხლში და ბრუნდება საწყის პოზიციაში (იაპონური ტერმინოლოგიით – მავაში გერი).

თავდაცვის ძირითადი ილეთები საბრძოლო დგომიდან:

- მარცხენა ტერფი წინ გადგმული, მარჯვენა – უკან (ფეხის თითები მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ), ტერფებს შორის სიგრძე და სიგანე დაახლოებით მხრების სიგანეზე ან ოდნავ მეტია. მუხლები ოდნავ მოხრილი, მუშტები კარგად შეკრული, ორივე ხელი იდაყვშია მოხრილი, მარცხენა წინ, მარჯვენა – უკან, ყბის დონეზე, სხეული გამართულია და მიმართულია ოდნავ მარჯვნივ. წინა, მარცხენა ხელის მუშტი მარჯვენა ხელის იდაყვიდან შუბლის დონემდე ასრულებს აღმავალ ნახევრადწრიულ სწრაფ მოძრაობას (იაპონურად – აგე უკე), იცავს სახეს პირდაპირი შეტევისაგან. მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ.

- პოზიცია იგივე, მარცხენა ხელის მუშტი გადის სხეულის გასწვრივ მარცხენა მხრის დონეზე, მიმართულია პირდაპირ და სწრაფი მოძრაობით ასრულებს ნახევრადწრიულ მოძრაობას მარჯვენა მხრისაკენ; მუშტი მიმართულია სხეულისაკენ, მხრის დონეზე და გასწვრივ, სხეულიდან დაახლოებით 30 სმ-ის დაშორებით (იაპონური ტერმინოლოგიით – იოკო უკე).

მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ.

- პოზიცია იგივე, სხეულისაკენ მიმართული მარცხენა ხელის მუშტი, ნახევრადწრიული მოძრაობით გაივლის ნიკაპის და მარჯვენა მხრის დონეს და ასრულებს მოძრაობას მარცხენა ფეხთან, დაახლოებით ორი მუშტის სიმაღლეზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – გედან უკე). მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ.

- პოზიცია იგივე, მარცხენა ხელი გაშლილია, პირდაპირ მიმართული ხელისგული მარჯვენა ხელის იდაყვიდან მარცხენა მხრის დონემდე, მხრიდან დაახლოებით ორი იდაყვის სიგრძეზე, ასრულებს ნახევრადწრიულ სწრაფ მოძრაობას (იაპონურად – კაკე უკე), იცავს რა სახეს პირდაპირი შეტევისაგან. მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ.

- პოზიცია იგივე, ორივე ხელი გაშლილია და მიმართულია ერთმანეთისაკენ, ხელისგულით ქვემოთ მიმართული მარცხენა ხელი სწრაფად ეშვება მარჯვენა მენჯის ძვლამდე, სხეულიდან დაახლოებით ორი იდაყვის სიგრძეზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – ასაე უკე), იცავს რა მუცელს პირდაპირი შეტევისაგან. მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30-ჯერ.

- პოზიცია იგივე, მარცხენა ხელის მუშტი მარჯვენა ხელის იდაყვიდან შუბლის დონემ-

დე ასრულებს აღმავალ ნახევრადწრიულ სწრაფ მოძრაობას (იაპონურად – აგე უკე), იცავს რა სახეს პირდაპირი შეტევისაგან. იდაყვში მაქსიმალურად მოხრილი, სხეულთან მოჭიმული მარჯვენა ხელი (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ზევით) ასრულებს კონტრშეტევას სახის დონეზე. მარჯვენა ხელით თავდაცვისას საწყისი პოზიცია იცვლება სარკისებურად. თითოეული ხელის მოძრაობა სრულდება 30-30 ჯერ.

- პოზიცია იგივე, მარცხენა ხელის მუშტი გადის სხეულის გასწვრივ მარცხენა მხრის დონეზე, მიმართულია პირდაპირ და სწრაფი მოძრაობით ასრულებს ნახევრადწრიულ მოძრაობას მარჯვენა მხრისაკენ. მუშტი მიმართულია სხეულისაკენ, მხრის დონეზე და გასწვრივ, სხეულიდან დაახლოებით 30 სმ-ზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – იოკო უკე). იდაყვში მაქსიმალურად მოხრილი სხეულთან მოჭიმული მარჯვენა ხელი (მუშტად შეკრული ხელისგული მიმართულია ზევით) ასრულებს კონტრშეტევას სახის დონეზე. მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, თითები მაქსიმალურად აწეული) ასრულებს დარტყმას პირდაპირ, მუცლის დონეზე (ტერფი მაქსიმალურად იჭიმება წინ, თითები აწეულია), ისევ იხრება მუხლში და უბრუნდება საწყის პოზიციას (იაპონური ტერმინოლოგიით – ჩუდან მაე გერი).

- პოზიცია იგივე, ორივე ხელი გაშლილია და მიმართულია ერთმანეთისაკენ, ხელისგულით ქვემოთ მიმართული მარცხენა ხელი სწრაფად ეშვება მარჯვენა მენჯის ძვლამდე, სხეულიდან დაახლოებით ორი იდაყვის სიგრძეზე (იაპონური ტერმინოლოგიით – ასაე უკე), იცავს მუცელს პირდაპირი შეტევისაგან, იკვრება მუშტად და პირდაპირი დარტყმით სწრაფად უტევს მოწინააღმდეგის მუცლის დონეს, ბრუნდება საწყის პოზიციაში; ამავე დროს, საყრდენი მარცხენა ფეხის ტერფი მოძრაობს საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით (დაახლოებით 45°-ით ტრიალდება) მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი ასრულებს წრიულ დარტყმას ტერფით სახის დონეზე, ისევ იხრება მუხლში და ბრუნდება საწყის პოზიციაში

- პოზიცია იგივე, მარცხენა ხელი გაშლილია, ხელისგული მიმართულია პირდაპირ მარჯვენა ხელის იდაყვიდან მარცხენა მხრის დონემდე, მხრიდან დაახლოებით ორი იდაყვის სიგრძეზე, ასრულებს ნახევრადწრიულ სწრაფ მოძრაობას (იაპონურად – კაკე უკე). იცავს რა სახეს პირდაპირი შეტევისაგან. მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი (ტერფი მოჭიმული, თითები მაქსიმალურად აწეული), ასრულებს კონტრშეტევას პირდაპირ, მუცლის დონეზე (ტერფი მაქსიმალურად იჭიმება წინ, თითები აწეულია), ისევ იხრება მუხლში და უბრუნდება საწყის პოზიციას.

შენიშვნა – მარცხენა ხელით დაცვითი მოძრაობებისას მარჯვენა ინარჩუნებს საწყის პოზიციას და პირიქით.

ტაქტიკური მომზადება

სპორტული ორთაბრძოლის წარმოების ხელოვნება ფრიად მრავალფეროვანია და ძირითადად მუშავდება შეჯიბრებების წინ, თუმცა საკმაოდ ხშირად, სპორტის ამ სახეობის სპეციფიკიდან გამომდინარე, ითხოვს კორექტირებას შეჯიბრების მიმდინარეობის პროცესშიც. ტაქტიკის შემუშავებისათვის, პირველ რიგში, გასათვალისწინებელია ის სპორტული წესები, რომლითაც ესა თუ ის შეჯიბრება ტარდება. დაწვრილებით განიხილება შეფასების ის კრიტერიუმები, რომელიც აუცილებელია გამარჯვების მისაღწევად. სავარჯიშო პროცესი ეწყობა კონკრეტული შეჯიბრისათვის. ვიდეომასალის არსებობის შემთხვევაში განიხილება შესაძლო მოწინააღმდეგეთა ძლიერი და სუსტი მხარეები, თითოეული მათგა-

ნისათვის მუშავდება ტაქტიკური მოქმედების გეგმა. შედეგად, სპორტული ჩვევების ფორმირებასთან ერთად, ვითარდება ტაქტიკური აზროვნება. ტაქტიკური აზროვნება არის მოვარჯიშის უნარი – სწრაფად აღიქვას, შეაფასოს და გააანალიზოს შეჯიბრების პერიოდში წამოჭრილი ტაქტიკური ამოცანები.

ფსიქოლოგიურ-ინტელექტუალური მომზადება

აღმოსავლური ორთაბრძოლების სპეციფიკიდან გამომდინარე, აუცილებელია მოსწავლეებში დავნერგოთ „სპორტული ეთიკით" გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმები და წესები. უნდა წახალისდეს ნებელობითი თვისებების ისეთი გამოვლინებები, როგორიცაა მიზანსწრაფვა, გამბედაობა, ინიციატივა, კრიტიკულ სიტუაციებში თავის დაჭერა, სიმტკიცე, დაჟინებულობა და შრომისმოყვარეობა.

ინტელექტუალური მომზადებისათვის სასურველია გამოვიყენოთ აღმოსავლური ორთაბრძოლებისადმი ახალგაზრდობის ინტერესი და გავაცნოთ მათ აღმოსავლური ორთაბრძოლების მაღალზნეობრივი ზოგადსაკაცობრიო პრინციპები, მათი ძირითადი არსი – სწრაფვა ფიზიკური და ზნეობრივი სრულყოფისადმი, კრიტიკულ სიტუაციებში საკუთარ მოქმედებებზე კონტროლი.

მოსწავლეთა დაინტერესებას იწვევს ჩინური საბრძოლო ხელოვნება ვუ-შუ და შაოლინის მონასტერი (http://www.youtube.com/watch?v=Llqup1Uir6k). საჭიროა მივუთითოთ მათ ლიტერატურა და ავუხსნათ, რომ ამ მონასტრიდან გამოსული სხვადასხვა სტილები (ვეფხვის, წეროს, დრაკონის, მაიმუნის, გველის და სხვა, ნაკლებად ცნობილი) საფუძვლად დაედო აღმოსავლური ორთაბრძოლების თითქმის ყველა ძირითად სახეობას; აღინიშნოს, რომ ვუ-შუ (კუნგ-ფუ) და შაოლინის მონასტერი ფრიად პოპულარული გახდა ისეთი ცნობილი სპორტსმენებისა და მსახიობების მეშვეობით, როგორიცაა:

ბრუს ლი (http://www.youtube.com/watch?v=5q9kYKtvYU0),

ჯეკი ჩანი (http://www.youtube.com/watch?v=YdnCwym0uPs),

ჯეტ ლი (http://www.youtube.com/watch?v=Hqg-Ykb2EDM&feature=related) და სხვა.

აღმოსავლური ორთაბრძოლების განვითარებისა და ფართოდ გავრცელების მნიშვნელოვანი ეტაპი უკავშირდება კარატეს – იაპონიას, კუნძულ ოკინავას. კარატეს ძირითადი მიმართულებებია: გოჯუ რიუ, შიტო რიუ, შოტოკანი, კიოკუშინკაი და სხვა, ცნობილი წარმომადგენლები:

ჩაკ ნორისი (http://www.youtube.com/watch?v=_tZya7D3nZo&feature=related),

ჟან-კლოდ ვანდამი (http://www.youtube.com/watch?v=BCzrUzlX6P8),

დოლფ ლუნდგრენი (http://www.youtube.com/watch?v=EWKnJcotkG0),

სემი შილდსი (http://www.youtube.com/watch?v=w4sQJRSgp50) და სხვა.

იაპონური საბრძოლო ხელოვნებებიდან ასევე აღსანიშნავია: ჯიუ ჯიტსუ და აიკიდო – აღმოსავლური ორთაბრძოლების ამ მიმართულებას დიდი პოპულარობა მოუტანა ამერიკელმა მსახიობმა სტივენ სიგალმა (http://www.youtube.com/watch?v=YMu2xNBpyQc&feature=related); ამ ბოლო ხანებში ფრიად პოპულარული გახდა ასევე ტაილანდური კრივი ანუ მუაი ტაი, ცნობილი წარმომადგენლები არიან:

ბუაკაო http://www.youtube.com/watch?v=iRs0T7nGJq0&feature=related,

ბადრა ხარი, ბონიასკი http://www.youtube.com/watch?v=5ZwCPZit5Os. და სხვა.

6 ინდივიდუალური სახეობები

ძლეოსნობა

ავტორი:
მამია ტულუში
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

მძლეოსნობის სწავლების ძირითადი მიზანია ადამიანის მიერ საკუთარი მოძრაობების მართვის რაციონალური ხერხების სისტემური ათვისება და ამ გზით ცხოვრებაში აუცილებელი მოძრაობის უნარების, ჩვევებისა და მათთან დაკავშირებული ცოდნის შეძენა.

მძლეოსნობა სპორტის სახეობაა, რომელიც აერთიანებს ვარჯიშებს სიარულში, რბენებში, ხტომებსა და ტყორცნებში. მათი მრავალფეროვნება და დატვირთვის დოზირების ცვლა საშუალებას იძლევა, რომ ისინი წარმატებით გამოვიყენოთ ყველა ასაკისა და სქესის მოსწავლეებთან. ამ ვარჯიშთა უმრავლესობა თავისი ტექნიკით მარტივია, ადვილია შესასწავლად და შესაძლებელია შესრულდეს სკოლის უმარტივეს მოედნებსა და ადგილებზე. მძლეოსნური ვარჯიშები საუკეთესო საშუალებაა მოსწავლე-ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის, შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის მათი მომზადების საქმეში.

მძლეოსნობაში მეცადინეობების ჩატარება გულისხმობს სისტემატურ სასწავლო პროცესს, რომელიც მიზნად ისახავს აღზრდის, სწავლებისა და ფუნქციურ შესაძლებლობათა ამაღლებით მოსწავლის ფიზიკურ სრულყოფასა და მაღალი შედეგების მიღწევას. პროცესი ტარდება სწორი ჰიგიენური რეჟიმის, პედაგოგიური ხელმძღვანელობისა და სამედიცინო კონტროლის პირობებში. მძლეოსნობის, როგორც სპორტის გაკვეთილების ჩატარება გულისხმობს ტექნიკის ღრმად შესწავლას, ბეჯით წვრთნასა და სპორტული ოსტატობის დონის ამაღლებას. ამასთან, მოსწავლის აღზრდასა და ჩამოყალიბებას ჯანმრთელ, გამბედავ, ღონიერ, გამძლე და გაკაჟებული პიროვნებად.

სიარული ადამიანის გადაადგილების ჩვეულებრივი საშუალებაა. იგი ყველა ასაკის ადამიანისათვის საუკეთესო ფიზიკური ვარჯიშია. ხანგრძლივი და რიტმული სიარუ-

ლის დროს მუშაობაში ჩართულია სხეულის თითქმის ყველა კუნთი, ძლიერდება გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ორგანიზმის სხვა სისტემათა მოქმედება, იწრთობა ნებელობითი თვისებათა ცვლა.

ჩვეულებრივი სიარულის გარდა არსებობს მისი ნაირსახეობანი: სალაშქრო, სპორტული და სპორტული. შეჯიბრებებში გამოიყენება სპორტული სიარული, რომელიც ტექნიკურად უფრო რთული, მაგრამ ყველაზე ეფექტურია. მისი სიჩქარე ჩვეულებრივი სიარულის [illegible] ქარეს ორჯერ აღემატება.

სპორტულ სიარულში მაღალი სპორტული მაჩვენებლების მიღწევა დიდად არის დამოკიდებული მოძრაობის შესრულების ტექნიკაზე, რომელიც, იმასთან დაკავშირებით, რომ ერთი ნაბიჯის ხანგრძლივობა 0,27 – 0,33 წამს გრძელდება, თავისი ნერვულ-კუნთოვანი კოორდინაციის თვალსაზრისით საკმაოდ რთულია.

სპორტულ სიარულში მეცადინეობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მოვარჯიშის ორგანიზმზე, ამაგრებს შინაგან ორგანოებსა და სისტემებს, ზრდის შრომისუნარიანობას, დადებითად მოქმედებს ძალისა და, განსაკუთრებით, გამძლეობის განვითარებაზე, იწვევს ნებელობითი თვისებების აღზრდას.

რბენა ბუნებრივი გადაადგილების საშუალებაა. ეს ყველაზე მეტად გავრცელებული ფიზიკური ვარჯიშია, რომელიც სპორტის მრავალ სახეობაში შედის. რბენის დროს ორგანიზმს, დატვირთვის თვალსაზრისით, სიარულთან შედარებით, გაზრდილი მოთხოვნები აქვს წაყენებული. ამ დროს მოქმედებაში მოდის სხეულის კუნთების ყველა ჯგუფი, ძლიერდება გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქ და სხვა სისტემათა მოქმედება. მატულობს ნივთიერებათა ცვლა. სარბენი დისტანციისა და რბენის სისწრაფის შეცვლით შეიძლება დატვირთვის დოზირება, მოსწავლის შესაძლებლობათა გათვალისწინებით გამძლეობის, სისწრაფისა და სხვა თვისებების განვითარებაზე ზემოქმედება. რბენა გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების განვითარების საუკეთესო საშუალებაა. რბენებით ვარჯიშისას ვითარდება ნებელობითი თვისებები, მოსწავლე იძენს ძალის განაწილების, დაბრკოლებების გადალახვის, ადგილმდებარეობაზე ორიენტირების უნარს.

რბენა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების მისაღწევი ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. სწორედ ამით აიხსნება მისი დიდი მნიშვნელობა მძლეოსნობის ყველა ქვესახეობასა და სპორტის სხვა სახეობებში მომეცადინეთა წვრთნაში; ამასთანავე იგი დასვენების, გაჯანსაღებისა და შრომისუნარიანობის შენარჩუნების აქტიური საშუალებაა.

ხტომები დაბრკოლებათა გადალახვის ჩვეულებრივი საშუალებაა და ხანმოკლე, მაგრამ მაქსიმალური ნერვულ-კუნთური დაძაბვით ხასიათდება. მძლეოსნურ ხტომებში ვარჯიში მოსწავლეს უვითარებს საკუთარი სხეულის დაუფლებისა და ძალთა კონცენტრირების უნარს – ვითარდება ძალა, სისწრაფე, სიმარჯვე და გამბედაობა. ხტომები ქვედა კიდურებისა და ტანის კუნთების გამაგრების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა.

ტყორცნები სპეციალური ვარჯიშია იარაღის შორ მანძილზე კვრასა და ტყორცნებში. იგი ხასიათდება კუნთების ხანმოკლე, მაგრამ მაქსიმალური დაძაბვით, რომლის დროსაც კოორდინირებული ურთიერთშეთანხმებით მოქმედებს ხელის, მხრის სარტყლის, ზეტანისა და ფეხის კუნთები. იმისათვის, რომ მოსწავლემ შორს ტყორცნოს მძლეოსნური იარაღი, საჭიროა ძალის, სისწრაფისა და სიმარჯვის თვისებათა მაღალი დონე და საკუთარი ძალების კონცენტრირების უნარი. ტყორცნებში მეცადინეობა ხელს უწყობს არა მარტო ამ

მნიშვნელოვან თვისებათა განვითარებას, არამედ მთელი სხეულის კუნთების ჰარმონიულ განვითარებასაც.

ამგვარად, მძლეოსნობის სწავლების ძირითადი მიზანია მოსწავლეთა ყოველმხრივი განვითარება, ფიზიკური სრულყოფა და შეძლებისამებრ, მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა. ამ მიზნის განსახორციელებლად საჭიროა მომეცადინის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება და ჯანმრთელობა, მძლეოსნური ვარჯიშების ტექნიკისა და შეჯიბრებებში მონაწილეობის ტაქტიკის დაუფლება, მორალური და ნებელობითი თვისებების ჩამოყალიბება, ფიზიკური თვისებების განვითარება-სრულყოფა, ჰიგიენისა და თვითკონტროლის საკითხებთან ერთად პრაქტიკული უნარ-ჩვევებისა და თეორიული ცოდნის შეძენა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. სპორტული სიარულის ტექნიკის შესწავლა;
2. მაღალი საწყისიდან რბენის ტექნიკის შესწავლა;
3. ადგილიდან სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის შესწავლა;
4. მოკლე გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „გადაბიჯების“ ხერხით;
5. მცირე (150 გრ.) ბურთის ტყორცნა ადგილიდან.

VIII კლასი

1. რბენა მაღალი საწყისიდან სწორზე და მოსახვევზე;
2. საშუალო მანძილზე რბენის ტექნიკის შესწავლა;
3. მოკლე ან საშუალო გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „ღუნის“ ხერხით;
4. გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „გადაბიჯების“ ხერხით;
5. ადგილიდან (ნაბიჯში დგომიდან) 150 გრ-იანი ბურთის ტყორცნა სამიზნეზე.

IX კლასი

1. დაბალი საწყისიდან მოკლე მანძილზე რბენის ტექნიკის შესწავლა;
2. გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „ღუნის“ ხერხით;
3. მოკლე გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „მხედრული“ ხერხით;
4. „დერეფანში“ ამანათის გადაცემის ტექნიკის შესწავლა;
5. გეზრბენი (საკროსე მომზადება).

X კლასი

1. დაბალი საწყისიდან მოკლე მანძილზე რბენის ტექნიკის სრულყოფა;
2. მოკლე გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „გაზნექის“ ხერხით;
3. გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „მხედრული“ ხერხით;

4. ადგილიდან ბირთვის კვრის ტექნიკის შესწავლა;
5. რბენა ადგილმდებარეობაზე (ბიჭები – 1500 მ-მდე, გოგონები – 800 მ-მდე მანძილებზე).

XI კლასი

1. რბენა დაბალი საწყისიდან 30 მ. და 60 მ. მანძილებზე შედეგის აღრიცხვით;
2. გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „გაზნექის" ხერხით;
3. მოკლე გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „ფოსბიურ-ფლოპის" ხერხით;
4. წახტომით ბირთვის კვრის ტექნიკის შესწავლა;
5. გეზრბენი-რბენა დასერილ ადგილმდებარეობაზე (ბიჭები-2000 მ-დე, გოგონები – 1000 მ-მდე მანძილებზე).

XII კლასი

1. რბენა დაბალი საწყისიდან 60 მ. და 100 მ. მანძილებზე შედეგის აღრიცხვით;
2. გამორბენით სიგრძეზე ხტომა „მაკრატელას" ხერხით;
3. გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა „ფოსბიურ-ფლოპის" ხერხით;
4. სამხტომის ტექნიკის შესწავლა;
5. გეზრბენი – რბენა დასერილ ადგილმდებარეობაზე.

ტექნიკის საფუძვლები

სიარულის (რბენის) დროს ნაბიჯები და მასთან დაკავშირებული ხელებისა და ტანის მოძრაობები მრავალჯერ მეორდება. ასეთ განმეორებით მოძრაობებს ციკლური ეწოდება. სიარულისას მოძრაობათა ერთი ციკლის განმავლობაში მოვარჯიშე ეყრდნობა გრუნტს ცალი ფეხით (ერთმაგი საყრდენი) ან ორივეთი (ორმაგი საყრდენი). ორმაგი ნაბიჯის დროს თითოეული ფეხი რიგრიგობით ან ტანის საყრდენს წარმოადგენს, ან თავისუფალი გამქნევი მოძრაობით წინ გადაადგილდება. საყრდენ მომენტში სხეულის წონა გადადის საყრდენ ფეხზე, რომელიც იჭერს მას და შემდეგ უბიძგებს წინ. ამ დროს მხრის სარტყელი და მენჯი ასრულებს რთულ შემხვედრ მოძრაობებს. ერთმაგი საყრდენის დროს მენჯი ეშვება გამქნევი ფეხის მხარეს, ხოლო ორმაგი საყრდენის დროს კლავე იწევს ზევით. არეკნის დროს მენჯი მიბრუნდება საყრდენი ფეხის მენჯ-ბარძაყის სახსარში მის მხარეს. ამგვარად, თითოეული საყრდენი ფეხის ყველა მოძრაობა წარმოებს მენჯ-ბარძაყის სახსარში.

რბენში (როგორც სიარულში) ხელების მოძრაობა შეთანხმებულია ფეხების მოძრაობასთან. ფეხის ყოველი მოძრაობა შედგება იგივე ფაზებისაგან, რაც სიარულშია: ყრდნობის დროს – წინა და უკანა ყრდნობია ფაზებისაგან, ხოლო გადატანის დროს – უკანა და წინა ნაბიჯების ფაზებისაგან. ეს ფაზები იყოფა ფეხის დადგმის და საყრდენიდან მისი აღების, აგრეთვე ვერტიკალის მომენტებად.

ყრდნობის პერიოდის განმავლობაში სხეულის სიმძიმის ცენტრი განუწყვეტლივ გადაადგილდება წინ, რაც ამორტიზაციის შემდეგ საყრდენიდან წინ არეკნის საშუალებას იძ-

ლევა. სწრაფი რბენის დროს იზრდება ფრენში ბარძაყის გაშლის კუთხე. იდაყვის სახსრებში მოხრილი ხელები მხრების სიბრტყეში დიდი გაქნევით მოძრაობს წინ და უკან. ხელებისა და მხრების სარტყლის მოძრაობა დაკავშირებულია მენჯის ბრუნვასთან, რაც აგრძელებს ნაბიჯების სიგრძეს. რბენის დროს ტანი ოდნავ გადახრილია წინ ან ვერტიკალურ მდგომარეობაშია.

მაღალი საწყისიდან (სტარტიდან) რბენისას მორბენალი ძლიერ ფეხს დგამს სასტარტო ხაზთან, ხოლო მეორეს კი ცერზე 30-50 სმ-ით უკან. ძახილზე „ყურადღება!" იგი ოდნავ ღუნავს ფეხს, ტანს ხრის წინ და ტანის სიმძიმე გადააქვს წინა ფეხზე. ხაზთან დადგმული ფეხის წინ გატანილია ნაირსახელიანი ხელი. მესაწყისის ნიშანზე (გასროლა ან ძახილი) სპორტსმენი იწყებს რბენას.

რბენა დაბალი საწყისიდან მოკლე მონაკვეთებზე სწრაფი დაწყებისა და მაქსიმალური სისწრაფის განვითარების საშუალებას იძლევა. სტარტიდან რბენის სწრაფი დაწყებისათვის იყენებენ ტერფსაბჯენებს. ისინი მყარი საყრდენის არეკნას უზრუნველყოფენ. სწავლებისას უნდა გამოვიყენოთ ე.წ. „ჩვეულებრივი სტარტი", რომლის დროსაც წინა ტერფსაბჯენი იდგმება საწყისი ხაზიდან 1-1,5 ტერფის მანძილზე, ხოლო უკანა – წინა საბჯენიდან წვივის სიგრძეზე.

სწორზე რბენისას მორბენალის სხეული უმნიშვნელოდაა (72-80 გრადუსი) დახრილი წინ. რბენითი ნაბიჯის მსვლელობაში ხდება სხეულის დახრილობის ცვლილება. არეკნის დროს სხეულის დახრილობა მცირდება, ფრენის ფაზაში კი – იზრდება. საარეკნო მდგომარეობაში მისულ მორბენალს (ვერტიკალის მომენტი) ენერგიულად გააქვს გამქნევი ფეხი წინ. ამ დროს საარეკნო ფეხის მკვეთრი გამართვა უნდა მოხდეს იმ მომენტში, როცა გამქნევი ფეხის თეძო საკმაოდ მაღლაა აწეული. არეკნი მთავრდება როგორც საყრდენი ფეხის, ასევე კოჭ-წვივის სახსრის სრული გამართვით. ფრენის ფაზაში უკან ჩამოტოვებული ფეხი ცოტა ხანს აგრძელებს ინერციით მოძრაობს უკან ზევით, ხოლო შემდეგ მუხლის სახსარში მოხრილი იწყებს მოძრაობას სწრაფად ძირს და წინ, ხოლო გამქნევი იმართება და მიდის ქვევით. ფეხის დადგმის ბოლო მომენტში ტერფი აქტიურად ეშვება ძირს და მიწასთან შეხება ხდება ტერფის წინა ნაწილით. ტერფების გარეთ ზედმეტი გადაშლა აუარესებს არეკნს. იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები მოძრაობს სწრაფად წინ-უკან ფეხების მოძრაობასთან ერთად რიტმში, ხელის მტევნები ნახევრად მომუჭულია ან გაშლილია.

მოსახვევზე რბენისას აუცილებელია მორბენალი დაიხაროს მთელი სხეულით შიგნით, წინააღმდეგ შემთხვევაში მას გაიტაცებს ცენტრიდანული ძალა, რომელიც წარმოიშობა მრუდზე რბენისას. მარცხნივ-შიგნით დახრილობა უნდა მოხდეს თანდათან, როგორც კი მიღწეული იქნება შესაძლო მაქსიმალური სისწრაფე, მორბენალი შეწყვეტს სხეულის დახრას და ინარჩუნებს მას მოსახვევის ბოლომდე.

მოსახვევზე რბენისას ფეხები უნდა დაიდგას მარცხნივ, წარბასკენ შებრუნებული. ხელების მოძრაობაც რამდენადმე განსხვავებულია სწორზე რბენის მოძრაობისაგან. მარჯვენა ხელი მოძრაობს უფრო შიგნით, ხოლო მარცხენა რამდენადმე გარეთ, მხრებიც რამდენადმე მარცხნივაა მობრუნებული.

საშუალო მანძილზე რბენი იწყება მაღალი საწყისიდან. მანძილზე რბენისას ზეტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია ან მცირედაა წინ დახრილი. მორბენლის ტანის დახრილობა იცვლება 2-3 გრადუსის ფარგლებში. იგი იზრდება არეკნის მომენტისას და მცირდება ფრენის ფაზაში. თავის მდგომარეობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ზეტანის მდგომარეობაზე.

ნაბიჯის სიგრძე 160-215 სანტიმეტრია. მისი მერყეობა დამოკიდებულია დაღლაზე, სარბენი ბილიკის ხარისხზე, ქარის მიმართულებასა და სპორტსმენის მდგომარეობაზე.

ამანათრბენის ტექნიკის სწავლება მიზანშეწონილია მას შემდეგ, როცა ათვისებულია მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკა. სწავლების ძირითად ამოცანას წარმოადგენს ის, რომ მომეცადინეებს შევასწავლოთ ამანათის ზუსტი მიღება და გადაცემა მაღალი სისწრაფით რბენის დროს. ამანათის გადაცემის ტექნიკის სრულყოფა ძირითადად ხდება წყვილებში.

გეზრბენი (კროსი) ტარდება გზატკეცილზე, ბილიკებზე ან ბუნებაში დასერილ ადგილმდებარეობაზე. იგი ითვალისწინებს გზის რელიეფის, ამინდისა და სხვადასხვა სახის წინააღმდეგობების დაძლევას. რბენა უნდა მიმდინარეობდეს შეძლებისდაგვარად თანაბრად, საკუთარი ძალების სწორი განაწილებით. არ არის საჭირო მანძილის დასაწყისში მაღალი სისწრაფით გატაცება. საჭიროა მოსახვევების უმოკლესი მანძილის გარბენა. ამ ტიპის რბენის ტექნიკის სირთულე მდგომარეობს დაბრკოლების წინ არეკნის ადგილის სწორად განსაზღვრაში. აღმართზე ზეტანი უფრო მეტად იხრება წინ, მოძრაობის სიხშირე მატულობს, აქტიურდება ხელების მოძრაობა, ფეხი იდგმება ტერფის წინა ნაწილზე. მცირე დაღმართზე რბენის დროს ნაბიჯის სიგრძე მატულობს, მორბენალის მოძრაობა თავისუფალია, ზეტანის წინ დახრილობა შესამჩნევად მცირდება.

მძლეოსნური ხტომები ხასიათდება გაზრდილი ფრენით, რომელიც დამოკიდებულია გამორბენსა და არეკნზე. თითოეული ნახტომი მთლიანი მოქმედებაა, მაგრამ შეიძლება დავყოთ შემდეგ ნაწილებად: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დაშვება (დახტომი).

„ღუნის" ხერხით სიგრძეზე ხტომის ხერხი მარტივი და ბუნებრივია. ახალბედები წინასწარი შესწავლის გარეშე სიგრძეზე სწორედ ამ ხერხით ხტებიან. „ნაბიჯში" ფრენის შესრულების შემდეგ უკან ჩამოტოვებული ფეხი უნდა წამოეწიოს წინას და ორივე ფეხი მიეუახლოვოთ მკერდს. დახტომამდე ნახევარ მეტრზე ფეხები მთლიანად იმართება. ხელები აგრძელებს დაწყებულ მოძრაობას, ეშვება ქვევით და უკან.

„გაზნექის" ხერხით სიგრძეზე ხტომის ტექნიკა შემდეგში მდგომარეობს: „ნაბიჯში" ფრენის შემდეგ მხტომელი გამქნევ ფეხს უშვებს ქვევით და უკან, აერთებს მას საარეკნო ფეხთან, რომელიც იმ მომენტისათვის ოდნავ წინ გავიდა. ამრიგად, ორივე ფეხი ოდნავ უკან აღმოჩნდება. ამ მოძრაობას ხელს უწყობს ნახევრად მოხრილი ხელების სწრაფად განზე უკან ან მაღლა და განზე გატანა. სპორტსმენი დაახლოებით ფრენის ხაზის ნახევარს გადის გაზნექით. დახტომის მომენტისათვის ზეტანი იხრება და საწყის მდგომარეობას ღებულობს.

„მაკრატელას" ხერხით სიგრძეზე ხტომა სრულდება ასე: გამქნევი ფეხი ფრენში „ნაბიჯის" მდგომარეობიდან გამართვით ეშვება, საარეკნო კი წინ მოიწევს. განაგრძობს რა ამ მოძრაობას, გამქნევი ფეხი მოძრაობს უკან, ამრეკნი კი ერთდროულად გამოდის მოხრილ მდგომარეობაში წინ. გამქნევი ფეხის დაშვებასთან ერთად ხდება მენჯის წინ გატანა და ზეტანის უკან გადახრა. ამის შემდეგ მარცხენა ფეხი ეშვება დაბლა და შემდეგ უკან. ამავე დროს მარჯვენა ფეხი მოხრილია მუხლის სახსარში და გამოდის წინ. შემდეგ მარჯვენა ფეხი დაუშვებლივ იმართება მუხლში. ასევე წინ გამოდის მოხრილი გამქნევი ფეხი და შემდეგ, იმართება რა დახტომის წინ, უერთდება საარეკნო ფეხს.

„გადაბიჯების" ხერხით სიმაღლეზე ხტომის დროს გამორბენისას სხეული იძენს ჰორიზონტალურ სისწრაფეს, რომელიც აუცილებელია ხტომის შესრულებისათვის. გამორბენის კუთხე 30-45 გრადუსია. გამორბენი სრულდება გვერდიდან თანდათანობითი აჩქარებით.

გამორბენის სისწრაფე და არეკნი ურთიერთკავშირშია. არეკნის ადგილზე ფეხი იდგმება ენერგიულად და სწრაფად. არეკნი სრულდება ორმოს წინა ხაზიდან შორეული ფეხით. არეკნის ამოცანაა მხტომელის ტანის სიმძიმის ცენტრის მიმართულების შეცვლა. ნახტომის დროს არეკნი ძლიერდება ხელების მოძრაობით. აუცილებელია, რომ სხეულის სიმძიმის ცენტრი აიწიოს რაც შეიძლება მაღლა. არეკნის შემდეგ მხტომელი სცილდება გრუნტს და აიტყორცნება ზემოთ და ვერტიკალურ მდგომარეობაში იკავებს ტანს. იგი მუხლის სახსარში მოხრილ გამქნევ ფეხს მაღლა ამართავს, ამრეკნი ფეხი თავისუფლად დაშვებულია. როცა გამქნევი ფეხი მიაღწევს თამასის მიჯნას, გაიმართება და ეშვება თამასის იქეთ. ამის შემდეგ იწყება გადაბიჯება. რკალისმაგვარი მოძრაობით სპორტსმენი ეშვება გამქნევ ფეხზე გვერდით შემობრუნებით და მკერდით თამასისაკენ.

„მხედრული“ ხერხით სიმაღლეზე ხტომისას გამორბენის კუთხე 25-35 გრადუსია. მნიშვნელოვანია გამორბენის ბოლო ნაბიჯების რიტმი. არეკნის მთელი მოძრაობა დამოკიდებულია გამორბენის ბოლო ნაბიჯზე. ამრეკნი ფეხი საბჯენზე თითქმის გამართულად იდგმება ქუსლიდან. ტანის წინ და ზევით სწრაფ მოძრაობაში აქტიურად მონაწილეობს გამქნევი ფეხი და ხელები. ფრენის ფაზაში გადასვლისას მხტომელი ხრის და ტანთან მიიზიდავს ამრეკნ ფეხს. ამასთან, შეძლებისდაგვარად ახლოს დახრის თავსა და მხრებს თამასისაკენ. აღნიშნული მოძრაობის შემდეგ

მხტომელის ტანი თამასის უმაღლეს წერტილზე იკავებს ჰორიზონტალურ მდგომარეობას. ამ დროს ამრეკნი ფეხი სწრაფად იხრება მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში, მუხლი დაშვებულია ქვემოთ, ხელები სწორდება ტანის გასწვრივ. მას შემდეგ, რაც ტანის ყველა ნაწილი გადატანილი იქნება თამასაზე, სპორტსმენი ჩვეულებრივად ეშვება ორ ხელზე და გამქნევ ფეხზე და გვერდზე გადაგორდება.

„ფოსბიურ-ფლოპის“ ხერხით ხტომაში გამორბენი დასაწყისში სრულდება 70 გრადუსიანი კუთხით. ბოლო ოთხ ნაბიჯზე მხტომელი აკეთებს რკალისებურ შერბენს თამასის მიმართ. ამ ხერხით ხტომისას მკლავების მოძრაობები და გამქნევი ფეხი ნაკლებ როლს თამაშობს. გამორბენსა და არეკნში შექმნილი ბრუნვითი მოძრაობის გავლენით მხტომელი ახტომისას ბრუნდება ზურგით თამასისაკენ, გადაივლის თამასას ჰორიზონტალურად და აკეთებს დახტომს ოდნავ მომრგვალებული ზურგით, ინარჩუნებს რა წონასწორობას მკლავების განზე გატანით.

სამხტომი ერთიანი ვარჯიშია, რომელიც სამი თანმიმდევრული ხტომისაგან შედგება. პირველი ხტომი სრულდება „წახტომსავით“, მეორე – „ნაბიჯში“ ერთი ფეხიდან მეორეზე და მესამე კი ჩვეულებრივი ხტომია სიგრძეზე, რომელიც მთავრდება ორივე ფეხზე დახტომით. „წახტომის“, „ნაბიჯისა“ და ხტომის სიშორის შენარჩუნებისათვის ადიდებენ ფრენის კუთხეს და ტრაექტორიის სიმაღლეს.

ბურთის ტყორცნა სრულდება თავს ზევიდან მხრის გადაცილებით ტყორცნის მიმართულებით დგომით. მარცხენა ფეხი წინაა, მარჯვენა – უკან, წვერზე. მტყორცნელის ხელი აწეულია საწყის მდგომარეობაში, შემდეგ თავისუფლად გადაიწევა უკან. ტყორც ნა სრულდება უმთავრესად იდაყვის სახსარში გამართვის ხარჯზე. ყურადღება ექცევა ბურთის გატანას „მხარს ზევით“ და ტანისა და ფეხების ზამბარისებურ მოძრაობას. გარბენის სისწრაფე დამოკიდებულია მტყორცნელის მომზადებულობაზე.

ბირთვის კვრა წარმოებს წრიდან. მისი დიამეტრია 213,5 სმ. წრე შემორკალულია ლითონით, რომელიც სექტორის მხრიდან დახურულია 10 სმ. სიმაღლის სეგმენტით. ბირთვს კრა-

ვენ ერთი ხელით, ადგილიდან, წახტომით და ბრუნით. ბირთვის კვრისათვის გამორბენის საერთოდ აღიარებული ხერხია ძლიერი ხელის ერთსახელიან ფეხზე წახტომი. წახტომით მტყორცნელის ძირითადი მამოძრავებელი ძალა მარცხენა ფეხის გაქნევისა და მარჯვენის არეკნის ძალაა. ბირთვის კვრის ტექნიკა შეიძლება დაიყოს შემდეგ ფაზებად: ბირთვის დაკავება, გამორბენისათვის მზადება და გამორბენი წახტომით, ფინალური ძალვა. ნახტომის წინ ბირთვი გვიჭირავს კისერთან, ხოლო იდაყვი – გვერდზე და წინ. წახტომის შესრულების დროს სპორტსმენის წინაშე დასახულია შემდეგი ამოცანა: ტანს ბირთვიანად მიეცეს ოპტიმალური სიჩქარე, ფინალურ ძალვამდე უფრო ხელსაყრელ მდგომარეობაში მივიდეს და შექმნას უკეთესი პირობები ფინალურ ძალვაზე გადასვლისათვის. ფინალური ძალვის დასაწყისში გრუნტზე მყარად დადგმული მარცხენა ფეხი რამდენადმე იხრება და ამის შემდეგ სწრაფად იმართება მარჯვენა ხელთან ერთად.

მეთოდური მითითებები

სპრინტის ტექნიკა სრულყოფილად იხვეწება თანაბარი ტემპით, არასრული ინტენსივობით აჩქარებითი რბენის დროს.

საწყის ეტაპზე ჯერ კარგად არ არის ათვისებული რბენის ტექნიკა და ფიზიკური მომზადებაც არასაკმარისია, ამიტომ ეს ფაქტორები თითქმის ყოველთვის იწვევს ზედმეტ დაძაბულობას. იმისათვის, რომ ყოველივე ეს ავიცილოთ თავიდან, საჭიროა გამოვიყენოთ რბენა სხვადასხვა ინტენსივობით, რადგან ნელი, თავისუფალი, დაუძაბავი რბენისას სპორტსმენს უადვილდება თავისი მოძრაობის კონტროლის.

საჭიროა სისტემატური ყურადღება მივაქციოთ დაბალი სტარტის ტექნიკის შესწავლას. არ დავუშვათ ნაადრევი რბენის დაწყება.

ზოგიერთი ახალგაზრდა დარბის ძალზე შებოჭილად, დაძაბულად. ამ შემთხვევაში შეიძლება რეკომენდებული იქნას რბენა 400 მ-სა და უფრო მეტ მანძილზე საშუალო სისწრაფით. დაღლილობის გამო მომეცადინე იძულებული იქნება ირბინოს თავისუფლად და ეკონომიურად.

რბენის ტექნიკის გასწორების მიზნით იყენებენ სპეციალურ მოსამზადებელ ვარჯიშებს.

რბენის რაციონალური ტექნიკის ათვისებისათვის დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს მოვარჯიშის ზოგად ფიზიკურ მომზადებას.

საკროსე მომზადების დროს დამწყებ სპორტსმენებთან შეიძლება გამოვიყენოთ საშუალო მანძილზე რბენები. ცალკეული მეცადინეობების ჩატარება მიზანშეწონილია გზატკეცილზე (არა უხშირეს 7-10 დღისა). ამას გარდა, გზატკეცილის აღმართ-დაღმართებზე მოვარჯიშე უნდა დაეუფლოს რბენის სწორ ჩვევებს. აღმართზე ზეტანი უფრო მეტად იხრება წინ, მოძრაობის სიხშირე მატულობს, აქტიურდება ხელების მოძრაობის სიხშირე, რამდენადმე მცირდება ნაბიჯის სიგრძე, ფეხი იდგმება ტერფის წინა ნაწილზე.

– სიმაღლეზე ხტომებში ტექნიკის ელემენტები უნდა ავითვისოთ თანმიმდევრობით, არეკნისა და თამასაზე გადასვლის ათვისების კვალდაკვალ. ვიდრე დავადგენდეთ მიმართულებას, გამორბენის კუთხეს, გამორბენის სიგრძესა და სიჩქარეს, აუცილებელია პრაქტიკულად მოვსინჯოთ არსებული ვარიანტები.

თუ ხტომის ტექნიკა დაირღვა, მაშინ მისი აღდგენა უნდა მოხდეს გამარტივებულ პირობებში (მოკლე გამორბენი, დაბალი სიმაღლე). სწავლებაში უნდა გამოვიყენოთ იმიტაციური ვარჯიშები. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ დაშვების (დახტომის) ადგილის მოწყობას. „ფოსბიურ-ფლოპის“ ხერხით ხტომისათვის დაშვების ადგილი უნდა იყოს რბილი, განიერი და მაღალი რბილი (პარალონის) ლეიბებით აღჭურვილი. აღნიშნული ხერხით სილიან ორმოში და მაგარ ლეიბებზე დახტომის შესრულება ყოვლად დაუშვებელია.

– სიგრძეზე ხტომისას მოვარჯიშეებმა თავად უნდა განსაზღვრონ გამორბენის საშუალო სიგრძე. მათ მიღებული გამორბენის სიგრძე ტერფებით უნდა გადაზომონ და შემდეგ დააზუსტონ.

როდესაც ყურადღებას ვაქცევთ არეკნის სწორ შესრულებას, აუცილებელია, რომ საარეკნო ფეხი სრულად იყოს გამართული. ამის მიღწევა შეიძლება სიგრძეზე ხტომის დროს თამასის ან სხვა რაიმე წინაღობის დაძლევით, რომლის სიმაღლე შეიძლება თანდათანობით გადიდდეს.

სიგრძეზე ხტომის შესწავლის პროცესში მომეცადინეები ერთ-ერთ ხერხს უფრო ადვილად აითვისებენ, ვიდრე ყველას ერთად. რამდენიმე მეცადინეობით მასწავლებელმა უნდა შეაფასოს ყველა მომეცადინის მიერ სამივე ხერხით ხტომის შესრულება და შეამოწმოს ამ ხერხების ეფექტიანობა.

სიგრძეზე ხტომის ტექნიკის სრულყოფა ხდება ხანგრძლივი წვრთნის პროცესში. ამასთან, ერთმანეთთან მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკის გაუმჯობესების ამოცანები და ნებელობითი და ფიზიკური თვისებების განვითარება.

სამხტომის სწავლების საწყის ეტაპზე არ არის აუცილებელი ტექნიკის დეტალების შესწავლა. მთავარია სამხტომის ძირითადი სქემისა და რიტმის ათვისება.

150 გრ-იანი ბურთის ტყორცნა მოსახერხებელია ფერდობზე. ბუნებაში მეცადინეობის ჩატარების შემთხვევაში ქვების ტყორცნა მონაცვლეობს ბურთის ტყორცნასთან. გამორბენიდან ტყორცნაზე გადასვლა სრულდება ჯვარედინი ნაბიჯის დროს. მისი შესრულებისას მთავარია სისწრაფის დაუკარგავად მაქსიმალურად ფეხებით გავუსწროთ იარაღს, გარბენასთან შეთანხმებულად შევასრულოთ ფინალური ძალვა, რაც შეიძლება გრძლად ვიმოქმედოთ სატყორცნ საგანზე. მნიშვნელოვანია აგრეთვე თვალყური ვადევნოთ ბურთის გატყორცნის კუთხეს.'

ბირთვის კვრის ტექნიკის ათვისებისას ტრამვის თავიდან აცილების მიზნით ყურადღება უნდა მიექცეს, რომ მოვარჯიშეებს ბირთვი არ ეჭიროთ თითების ბოლოებით. კვრის მიმართულების კონტროლისათვის სასარგებლოა ბირთვის კვრა მაღალი (ხის ტოტი, თამასა ან თოკი) ან უფრო დაშორებული ორიენტირის იქით.

ტაქტიკური მომზადება

სპორტული ტაქტიკა – ეს არის სპორტული ბრძოლის წარმოების ხელოვნება. სპორტული ტაქტიკა, როგორც წესი, შემუშავებული უნდა იქნას შეჯიბრებამდე. მაგალითად, მორბენლისათვის იგი შეიძლება იყოს მისწრაფება – უზრუნველყოს დისტანციაზე ძალის თანაბარზომიერად ისე განაწილება, რომ ამის წყალობით მიაღწიოს წარმატებას.

მძლეოსნობაში, როგორც სპორტის სხვა სახეობებში, ტაქტიკური ამოცანების უმრავ-

ლესობა წყდება საშეჯიბრო მოქმედებების ტექნიკის მეშვეობით. ეს ნიშნავს, რომ სპორტული ტაქტიკის ძირითადი ელემენტები სხვა არაფერია, თუ არა სპორტული ტექნიკის შეერთება მათი გამოყენების მიზანშეწონილ ხერხებთან, რომელიც შეეფარდება კონკრეტულ საშეჯიბრო სიტუაციას.

ტაქტიკური ჩანაფიქრი და გეგმა, რაოდენ გულისყურითაც უნდა იყოს შესრულებული, შეჯიბრების მიმდინარეობისას მაინც საჭიროებს კორექტირებას.

ტაქტიკური ზეგავლენა მძლეოსნურ სახეობებში შემოიფარგლება უმთავრესად ფსიქიკური ზემოქმედების სფეროთი; ტაქტიკის ძირითადი პრაქტიკული ფორმები კი საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებისას ძალების რაციონალურად განაწილება და შეჯიბრების სხვადასხვა ფაზაში მათი შესრულებისას (წინასწარი სტარტები და ფინალები, ხტომა სიმაღლეზე და ა.შ.) ასპარეზობის წარმატებით დამთავრებისათვის საკუთარი უპირატესობის დემონსტრირება და ამით მეტოქის გამოსვლაზე ზემოქმედებაა. ასე, მაგალითად, გრძელ მანძილზე რბენისას, როდესაც მეტოქეები ერთ გარბენში გამოდიან, ძირითადი ტაქტიკური პრობლემაა დისტანციაზე ძალების განაწილების ოპტიმალური ვარიანტის შერჩევა და მისი რეალიზაციისათვის ბრძოლა კონკურენტებთან, რომლებსაც სურთ თავიანთი ტაქტიკის თავზე მოხვევა.

ტაქტიკური ცოდნის, შემძლეობისა და ჩვევების ფორმირებასთან ერთად ვითარდება ტაქტიკური აზროვნება. ტექნიკური აზროვნება არის მძლეოსნის უნარი სწრაფად აღიქვას, შეაფასოს და გაანალოზის შეჯიბრებაში ტაქტიკური ამოცანის გადაწყვეტისათვის აუცილებელი ინფორმაცია, გათვალოს მეტოქის მოქმედება და სიტუაცია შეჯიბრების ბოლო ეტაპისთვის.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ნებისმიერი მიზანშეწონილი მოქმედების აუცილებელი წინაპირობა მისი მოტივაციაა. მომზადების პროცესში მნიშვნელოვანია მძლეოსანს ჩამოვუყალიბოთ და განვუვითაროთ სისტემატური მეცადინეობის მოთხოვნილება და მისადმი მისწრაფება. მწვრთნელის უპირველესი ამოცანაა მისწრაფებათა აღძვრისა და განვითარების შემდეგ ისინი გადააქციოს ღრმად გაცნობიერებულ მიზნად და სპორტსმენის ქმედით რწმენად. მძლეოსნობაში მეცადინეობისას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი აღმზრდელობითი ამოცანაა „სპორტული ეთიკით" გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმებისა და წესების დაუფლების უზრუნველყოფა. შესაბამისად, ხორციელდება სპორტული შრომისმოყვარეობის, სპეციფიკური სიძნელეების დაძლევის უნარის, ძლიერი ნებისყოფისა და პიროვნული თუ „სპორტული ხასიათის" სხვა თვისებების განვითარება. სპორტსმენის მოტივების ფორმირება დაკავშირებულია სპორტული მიღწევის განწყობასთან. კონკრეტულ შედეგზე ორიენტაციის მეშვეობით მწვრთნელი აკონკრეტებს მოვარჯიშის ამოცანებს და, ამ გზით, მიზანდასახულად მოქმედებს მისი სპორტული მოტივების ფორმირებაზე.

სპორტსმენის ძირითად ნებელობით თვისებათა რიცხვში, ჩვეულებრივ, გამოყოფენ ისეთებს, როგორიცაა მიზანსწრაფვა, ინიციატივობა, გამბედაობა, სიმამაცე, თავის დაჭერა, დაჟინებულობა, სიმტკიცე. გრძელ მანძილებზე მორბენლისათვის ნებელობითი მომზადების სტრუქტურაში გამოყოფენ დაჟინებულობასა და შეუპოვრობას, ხტომებში – გამ-

ბედაობას და სიმტკიცეს.

სპორტსმენის ხასიათის ნიშნებად ქცეული ნებელობითი თვისებები კომპლექსში განსაზღვრავს მძლეოსნის ხასიათის მნიშვნელოვან თვისებას – მტკიცე ნებისყოფას გამარჯვების მისაღწევად, რომელიც აერთიანებს მაღალ მისწრფებას, მობილიზებასა და ყურადღებიანობას, დარწმუნებულობას, ემოციურ და საერთო ფსიქიკურ მდგრადობას.

მძლეოსნის ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი ამოცანაა შეჯიბრებისათვის მზადებისა და მასში მონაწილეობის დროს წარმოქმნილი სპეციფიკური ფსიქოლოგიური სიძნელეების დაძლევის უნარის განვითარება და ამ პირობებში საკუთარი ფსიქოლოგიური მდგომარეობის ოპტიმალურად მართვა: საჭირო განწყობის შენარჩუნება და თანამიმდევრულად რეალიზება, „წინასასტარტო ციებ-ცხელებასა“ ან აპათიასთან ბრძოლა, უარყოფითი ემოციების დაძლევა, სტრესული ზემოქმედების აცილება, საკუთარი სულიერი და ფიზიკური ძალების მობილიზება გამარჯვების მისაღწევად და ა.შ.

ფსიქოლოგიური მდგომარეობის მართვისათვის პედაგოგიური ზემოქმედების საერთო ფაქტორებთან ერთად (განმარტება, წაქეზება, გამხნევება სიტყვით ან მაგალითით) გამოყენებულია სპეციალური საშუალებები:

- „განწყობის“ მობილიზაციისა და დაძაბულობის მოხსნის ხერხები;
- იდეომოტორული ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ წინ უძღვიან მოქმედებებს;
- სპეციფიკური მეთოდები და ხერხები „ფსიქომარეგულირებელი წვრთნისათვის“, რომელიც ტარდება სპეციალისტის ხელმძღვანელობით ან დამოუკიდებლად.

ინტელექტუალური მომზადება გულისხმობს სპორტსმენის აღჭურვას სპეციალური ცოდნით – სპორტული საქმიანობისა და მაღალი სპორტული შედეგების კანონზომიერებათა შესახებ. იგი მოიცავს აგრეთვე იმ ინტელექტუალური უნარების აღზრდას, რომლებიც უშუალოდ გამოვლინდება სპორტული საქმიანობის პროცესში.

მძლეოსნობაში ინტელექტუალური მომზადების საკუთრივ თეორიული ნაწილი ძირითადად ხორციელდება იმ ფორმით, რომელიც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, წიგნზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.). უშუალოდ სპორტულ წვრთნაში თეორიული მომზადება წარმოდგენილია სპორტული ტექნიკის სწავლებასა და სპორტული ტაქტიკის ათვისება-სრულყოფასთან, აგრეთვე სპორტსმენის სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ორგანულ კავშირში.

სპორტული ტანვარჯიში

ავტორები:
თომაზი ცომაია
ტანვარჯიშის სახეობათა ეროვნული ფედერაციის გენერალური მდივანი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი
ავთანდილ ცომაია
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის
ასოცირებული პროფესორი; საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

მოსწავლე ახალგაზრდობის ჯანმრთელობის განმტკიცების, პიროვნების ჰარმონიული განვითარების, შრომისა და სამშობლოს თავდაცვისათვის ოპტიმალური მომზადების მიზნით ტანვარჯიშის საშუალებათა გამოყენებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

სპორტის არც ერთი სახეობა ისე არ უზრუნველყოფს ადამიანის ჰარმონიულ, ფიზიკურ და სულიერ სრულყოფას, როგორც ტანვარჯიში. იგი საფუძველთა საფუძველია ადამიანის მოსამზადებლად მოღვაწეობის ყველა სფეროში – როგორც სპორტულ, ასევე შრომით საქმიანობაში. ტანმოვარჯიშეები გამოირჩევიან ათლეტური აღნაგობით, დახვეწილი მოძრაობებით, ფიზიკური ძალით, მოქნილობით, კოორდინაციისა და ორიენტაციის უნარით, სისხარტით, სიმარდითა და ა. შ., ასევე ადამიანისათვის უაღრესად მნიშვნელოვანი ისეთი ფსიქოლოგიური თვისებებით, როგორიცაა გამბედაობა, ნებისყოფა, მოსაზრებულობა, აზროვნება, ყურადღების მობილიზება და განაწილება და სხვა.

ტანვარჯიშის ძირითადი მახასიათებლები ორგანულად ერწყმის ქართველი ადამიანის ბუნებას და ამიტომაც არაა გასაკვირი, რომ სპორტის აღნიშნულმა სახეობამ ასე გაიტაცა ჩვენი ახალგაზრდობა. ტანვარჯიში ლამის სპორტის ეროვნულ სახეობად იქცა. საქართველოს ტანვარჯიშის მეორე სამშობლოდ ნათლავდნენ და არცთუ უსაფუძვლოდ!

ბევრი სახელოვანი ფურცლის გახსენება შეიძლება ქართული ტანვარჯიშის წარსულიდან...

ტანვარჯიშის, როგორც სხეულის (ტანის) გავარჯიშების ძირითადი საშუალებისადმი ლტოლვა ოდითგან მოსდგამს ქართველ ერს. უძველესი დროიდან არის ცნობილი ქართველი მუშაითების (აკრობატების) ვირტუოზული ოსტატობა – მათ მიერ მოწყობილი სანახაობები აღაფრთოვანებდა ძველი ელადის ყველაზე გამოჩენილ რაინდებსა და მხედართმთავრებს. მუშაითობის ბევრი ილეთი დღემდე შემორჩენილია კლასიკური სპორტული ტანვარჯიშის მოძრაობით მოქმედებათა უზარმაზარ არსენალში. თუმცა ტანვარჯიშის ჩასახვა და განვითარება საქართველოში მისი კლასიკური ფორმით XIX საუკუნის ბოლოდან იწყება და რაოდენ სიმბოლურადაც არ უნდა მოგვეჩვენოს, ემთხვევა ოლიმპიური თამაშების ოფიციალურად დაარსებას – 1896 წელს. ე.ი., ქართული ტანვარჯიში, თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების დარად, 100 წლისაა.

ქ. თბილისის იმპერატორ ალექსანდრე პირველის სახელობის ვაჟთა გიმნაზიაში (ვაჟთა პირველი გიმნაზია) 1896 წელს პირველად დაირწა ქართული ტანვარჯიშის აკვანი.

საქართველოს სპორტსმენებმა მძლავრად აიტაცეს ტანვარჯიშის დროშა და ტოლს არ უდებდნენ მსოფლიო ტანვარჯიშის საუკეთესო წარმომადგენლებს. ქართველ სპორტსმენთა ვარჯიშები ყოველთვის გამოირჩეოდა მომხიბვლელობით, მოძრაობათა ორიგინალობითა და მაღალი კულტურით, შემსრულებელთა ნოვატორული ნიჭით. საქვეყნოდაა ცნობილი და ტანვარჯიშის იტორიაში ოქროს ასოებითაა ჩაწერილი ქართველ სპორტსმენთა სახელები: გ. ეგნატაშვილი, გ. ნიკოლაძე, გ. ბაბილოძე, ა. ჯორჯაძე, კ.თაყაიშვილი, მ. ჯუღელი, გ. შარაბიძე, პ. შამუგია. ვლ. გოგოლაძე, ნ. დრონოვა, რ. სიხარულიძე და სხვა.

აღნიშნულიდან გამომდინარე, სკოლის მოსწავლეთა ფიზიკური და სულიერი განვითარების პროცესში, სპორტის სხვა სახეობებთან ერთად, ტანვარჯიშის რესურსების გამოყენებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

სასწავლო პროგრამა
(ვაჟები)

VII კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – წინკოტრიალებისა და უკუკოტრიალების ტექნიკის შესწავლა;
2. **ტაიჭი სახელურებით** – ბჯენში შეხტომი, ყოვნა 10 წამი, ბჯენში მარჯვენის ზეაქნევი, მარცხენის ზეაქნევი;
3. **რგოლები** – კიდში გაქნევები, ზეშვერი, მართზეშვერი;
4. **ორძელი** – გაქნევები ბჯენში, უკუქნევით ჩამოხტომი;
5. **ბჯენითი ხტომები** – ხარიხა 115 სმ სიმაღლეზე – ფეხშლა გამორბენით;
6. **ღერძი** – გაქნევები კიდში, უკუქნევით ჩამოხტომი.

VIII კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – გრძელი წინკოტრიალები, წახტომით წინკოტრიალები, რაოდენობა 3-5;
2. **ტაიჭი სახელურებით** – ბჯენში მარჯვენის წინგადაქნი, მარჯვენის უკუგადაქნი, მარცხენის წინგადაქნი, მარცხენის უკუგადაქნი;
3. **რგოლები** – კიდში გაქნევები, ზეშვერი, მართზეშვერი, მართზეშვერიდან გადასვლა კიდში და უკუქნევით ჩამოხტომი;
4. **ორძელი** – გაქნევები ბჯენში, წინქნევით ჩამოხტომი (გაგვერდა);
5. **ბჯენითი ხტომები** – ხარიხა 115 სმ. სიმაღლეზე – „ღუნა“ გამორბენით;
6. **ღერძი** – გაქნევები კიდში, წინქნევით ჩამოხტომი.

IX კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – ბეჭყირა, თავყირა, გვერდითი ყირამალების ტექნიკის შესწავლა;
2. **ტაიჭი სახელურებით** – ბჯენში მარჯვენის წინგადაქნი, მარჯვენის უკუგადაქნი მარცხნივ, მარცხენის წინგადაქნი, მარცხენის უკუგადაქნი მარჯვნივ;
3. **რგოლები** – ძალით ზეშვერი, ძალით მართზეშვერი, გადასვლა კიდში და წინქნევით ჩამოხტომი;
4. **ორძელი** – გაქნევები ბჯენში, უკუქნევით მხარყირა, გადასვლა ბჯენში და წინქნევით ჩამოხტომი ბრუნით;
5. **ბჯენითი ხტომები** – ხარიხა 115 სმ. სიმაღლეზე – გამორბენით ფეხშლა 180 გრადუსიანი ბრუნით;
6. **ღერძი** – წინქნევით „ლაჯური“ ასვლა ბჯენში, „ლაჯური“ უკუტრიალი.

X კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – „ბეჭყირა„-ში მოხრა გაშლა, ძალით „თავყირა“ გვერდითი ყირამალა მარცხნივ, მარჯვნივ;
2. **ტაიჭი სახელურებით** – მარჯვენის წინგადაქნი, ჭდომი მარცხნივ; მარცხენის წინგადაქნი, ჭდომი მარჯვნივ;
3. **რგოლები** – გაქნევები კიდში, უკუქნევით შეკუზი, გაქნევი და წინქნევით ჩამოხტომი;
4. **ორძელი** – გაქნევები ბჯენში, უკუქნევით მხარყირა, წინკოტრიალი ბჯენში გაშლილი ფეხებით, ფეხების შიგგადაქნი, უკუქნევით ჩამოხტომი ბრუნით;
5. **ბჯენითი ხტომები** – ტაიჭი სიგრძეზე , სიმაღლე 120 სმ – გამორბენით ფეხშლა;
6. **ღერძი** – წინქნევით „ლაჯური“ ასვლა ბჯენში, ქვემოტაცით წინტრიალი ბჯენში, ფეხის წინგადაქნით ჩამოხტომი.

XI კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – გვერდითი ყირამალები მარჯვნივ, მარცხნივ, გვერდითი ყირამალა ბრუნით (რონდატი);
2. **ტაიჭი სახელურებით** – „ჭდომები" ორივე მხარეს, ფეხის წინგადაქნით ჩამოხტომი – ბჯენში, ძალით, ფეხების ხელებს შუა გატარებით, უკნითი ბჯენი, დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;
3. **რგოლები** – გაქნევები კიდში, ზეშვერი, გრეხილით უკან ჩამოხტომი, გრეხილი კიდში, მართზეშვერი, გრეხილი კიდში და წინქნევი „ფეხშლით" ჩამოხტომი;
4. **ორძელი** – გაქნევები მკლავბჯენში, უკუქნევით აბჯენი, წინქნევი, უკუქნევით „მხარყირა" ძალით მკლავების გამართვით გადასვლა ბჯენში, წინქნევით ბრუნით ჩამოხტომი;
5. **ბჯენითი ხტომები** – ტაიჭი სიგრძეზე , სიმაღლე 115 სმ – გამორბენით „ღუნა";
6. **ღერძი-წინქნევით** – „ამართასვლა" ტექნიკის შესწავლა. „ამართასვლა" ბჯენში, ბჯენიდან ზეაქნევით ჩამოხტომი

XII კლასი

1. **თავისუფალი ვარჯიში** – გამორბენით „ვალსეტის" შესწავლა, გამორბენით „ვალსეტი" და წინყირამალა ცალ ფეხზე, ორ ფეხზე, გვერდითი ყირამალები, რაოდენობაზე ორივე მხარეს;
2. **ტაიჭი სახელურებით** – „ჭდომები" ორივე მხარეს, რაოდენობაზე, ბჯენში ძალით, ფეხების ხელებს შუა გატარებით, უკნითი ბჯენი, დაბრუნება ძალით საწყის მდგომარეობაში, რაოდენობაზე;
3. **რგოლები** – კომბინაცია: გაქნევები კიდში, უკუქნევით „შეკუზი", „გრეხილი" და წინქნევით ფეხშლით ჩამოხტომი;
4. **ორძელი** – კომბინაცია: გაქნევები მკლავბჯენში, უკუქნევით აბჯენი, წინქნევი, უკუქნევით „მხარყირა" მკლავების ძალით გამართვით გადასვლა ბჯენში, წინქნევი, უკუქნევით ბრუნით ჩამოხტომი;
5. **ბჯენითი ხტომები-ტაიჭი** სიგრძეზე, სიმაღლე 125 სმ – გამორბენით „ფეხშლა" ბრუნით;
6. **ღერძი** – წინქნევით „ამართასვლა", ზეაქნევი, უკუტრიალი, ქვევლით გადასვლა კიდში, უკუქნევი, წინქნევით ჩამოხტომი.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

სასწავლო პროგრამა
(გოგონები)

VII კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – „ხარიხა“ – სიმაღლე 110 სმ – გამორბენით მუხლშედგომი, ხელების აქნევით, გამართვით ჩამოხტომი, გამორბენით „ფეხშლა“;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – დაბალ ძელზე დგომ-კიდიდან შეხტომი ბჯენში, მაღალ ძელზე შეხტომი და კლაკნილი დაქნევები;
3. **წონასწორობა „დვირი“** – სიარული წინ ცერებზე, უკან ცერებზე და ჩამოხტომი;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – წინკოტრიალებისა და უკუკოტრიალების ტექნიკის შესწავლა.

VIII კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – „ხარიხა“ – სიმაღლე 110 სმ – გამორბენით ტერფშეხტომი, სიღრმეში ჩამოხტომი, გამორბენით ფეხშლა;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – დაბალ ძელზე დგომ-კიდიდან ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით – ასწრაფა (გადაბრუნით ასვლა ბჯენში), ზეაქნევით უკან ჩამოხტომი;
3. **წონასწორობა „დვირი“** – გარბენი ცერებზე წინ და უკან, წახტომები ცალ ფეხზე, ჩამოხტომი;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – წინკოტრიალები, უკუკოტრიალები, ხელყირაში ზეაქნევები, ბეჭყირა.

IX კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – „ხარიხა“ – სიმაღლე 110 სმ – გამორბენით „ფეხშლა“, გამორბენით „ღუნა“;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – ბჯენიდან წინ გადასვლა „ბუქნკიდში“, გაქნევები მაღალ ძელზე;
3. **წონასწორობა „დვირი“** – სიარული ფეხების თანამიმდევრული ზეაქნევით, მუხლდგომბჯენიდან ჩამოხტომი ცალი ფეხის ზეაქნევით – გვერდით დვირისაკენ;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – ხელყირაში ზეაქნევები, ხელყირიდან ნელი გადასვლა „ხიდზე“, გვერდითი ყირამალების ტექნიკის ახსნა-გაცნობა.

X კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – „ხარიხა“ – სიმაღლე 120 სმ – გამორბენით „ღუნა“, გამორბენით „ფეხშლა“ 180 გრადუსიანი ბრუნით;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – დაბალ ძელზე „ამართასვლა“, ტექნიკის შესწავლა, „ამართასვლა“ მასწავლებლის დახმარებით, ბჯენში უკუქნევით ჩამოხტომი;

3. **წონასწორობა „დვირი“** – ცალ ფეხზე წახტომები, ნახევრად ბუქნი, ჯდომწინშვერი ფეხშლით;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – გვერდითი ყირამალები ორივე მხარეს, გრძელი წინკოტრიალები, წახტომით წინკოტრიალები.

XI კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – „ხარიხა“ – სიმაღლე 120 სმ – გამორბენით „ღუნა“, გამორბენით „ფეხშლა“;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – დაბალ ძელზე ფეხების არეკნით ბჯენი მაღალ ძელზე, ფეხშლით გადაქნი ზეშვერკიდი;
3. **წონასწორობა „დვირი“** – წახტომები, ცალი ფეხის არეკნით, მეორის აქნევით, ტყუპფეხწახტომები, წახტომები ფეხის ცვლით, წელგამართვით ჩამოხტომი;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – გამორბენით „ვალსეტით“ გვერდითი ყირამალა ბრუნით „რონდატი“, გამორბენით „წინყირამალა“ ცალ ფეხზე.

XII კლასი

1. **ბჯენითი ხტომები** – ტაიჭი სიგანეზე, სიმაღლე 120 სმ – გამორბენით „ღუნა“, გამორბენით „ფეხშლა“, გამორბენით „ფეხშლა“ ბრუნით;
2. **ნაირსიმაღლის ორძელი** – წონასწორობა ქვედა ძელზე, დგომში ზედა ძელზე ცალი ხელის ტაცით, ცალი ფეხის აქნევით ქვედა ძელზე დაბჯენით, წელგამართვით ჩამოხტომი;
3. **წონასწორობა „დვირი“** – წახტომები „ტყუპფეხარეკნით“, ფეხშლით, წელგამართვით ჩამოხტომი;
4. **თავისუფალი ვარჯიში** – გვერდითი ყირამალები რაოდენობაზე, წინყირამალა ცალ და ორ ფეხზე.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

ვარჯიშთა სისტემის კომპლექსთან ერთად გამოიყენება სპორტული მომზადების სისტემის ზოგადი პედაგოგიური და სპეციალური მეთოდები. მათ იყენებს მწვრთნელი და თვით მოვარჯიშეც.

როგორც ყოველ პედაგოგიურ პროცესში, სპორტულ წვრთნაშიც წამყვანი როლი მწვრთნელს ენიჭება. მან უნდა გამოიყენოს სიტყვიერი სწავლების მეთოდური ფორმები, დარწმუნება, შთაგონება, ახსნა და ა.შ.

ტანმოვარჯიშეთა წვრთნაში ფართოდ გამოიყენება იდეომოტორული, აუტოგენური და მსგავსი მეთოდები, საწვრთნელ-საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებისათვის ოპერატიუ-

ლი მზადყოფნის ხერხები – ასეთი სახის ცალკეული მეთოდები და ხერხები დიდი ხანია გამოიყენება სპორტულ პრაქტიკაში. ესენია: იდეომოტორული ვარჯიში (მოძრაობითი მოქმედების გონებაში შესრულება, ფიზიკურად განხორციელებამდე მის ძირითად ფაზებზე ყურადღების კონცენტრაციით), ემოციური თვითგანწყობა, მოსალოდნელი მოქმედების შესასრულებლად თვითგანკარგულება და ა.შ.

ჩამოყალიბებული ჩვევების განმტკიცებისა და სრულყოფისათვის გამოიყენება მრავალი სხვადასხვა სახის ვარჯიშები (დანაწევრებით-კონსტრუქციული და მთლიანობაში ვარჯიშების ილეთების დეტალების შერჩევითი): გამოყოფითი, სტანდარტულ-გამეორებითი და ვარიაციული ვარჯიშები და ა. შ.

ტექნიკური მომზადება

სპორტულ ტანვარჯიშში ტექნიკური მომზადების დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ე.წ. „ბჯენსა“ და „კიდს“, რომლის სწორად შესწავლაზე დამოკიდებულია შემდგომში რთული ილეთებისა და ნაერთების შესწავლა.

ტაიჭი და წონასწორობა (დვირი) სუფთა ბჯენითი იარაღია.

ორძელი, რგოლები, ნაირსიმაღლის ორძელი – იარაღებია, რომლებზედაც სრულდება ილეთები, როგორც ბჯენში, ასევე კიდში.

ღერძი – ვარჯიშები სრულდება მხოლოდ კიდში.

ტექნიკური მომზადების ძირითადი პრაქტიკული საშუალებები ის მოსამზადებელი ვარჯიშებია, რომელთაც არსებითი სტრუქტურული მსგავსება აქვთ შესასრულებელ ილეთებთან.

თავისუფალი ვარჯიში – გზამკვლევში მოცემული ილეთების შესრულებისას (წინ კოტრიალი, უკუკოტრიალები, იგივე წახტომით) მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის პლასტიკურობას; შემდგომ ბუქნბჯენი- თავი აწეულია, ფეხების წინ ან უკან აკვრით და თავის მოხრით ხდება გადაკოტრიალება დაჯგუფების (მუხლები მოხრილია და ხელები ფეხებზეა) სახით და დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში; იგივეა წახტომით და გრძელ კოტრიალებში, იცვლება მხოლოდ ამპლიტუდა.

ბეჭყირა – ზურგზე წოლითი მდგომარეობიდან მოღუნული მუხლები აგვაქვს ზემოთ, ვერტიკალურ მდგომარეობამდე, ვეყრდნობით იდაყვებით იატაკს, ვმართავთ მუხლებს და ტანს მაქსიმალურად.

თავყირა – თავითა და მკლავებით იატაკზე ვქმნით ტოლგვერდა სამკუთხედს, თავიდან პარტნიორის ან მასწავლებელის დახმარებით, აგვაქვს ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაში სამ წერტილზე (თავი, ხელი, ხელი), სხეული დაძაბულია. შემდგომში იგივე სრულდება დამოუკიდებლად.

გვერდითი ყირამალები – მოსამზადებელი ვარჯიშებია, ფეხის ზეაქნევები უკან და გვერდზე ტანვარჯისულ კედელთან. შემდგომი ფაზაა ტანვარჯიშულ ლეიბზე გამართულ მკლავებზე დაყრდნობით, ცალი ფეხის აქნევით და მეორის აკვრით ხელყირის შესრულება. შემდგომ: ს. მ. ფ. დ. განმკლავი ცალი ფეხის აქნევით, მეორის არეკნით, გამართული მკლავების იატაკზე დადებით ყირამალა მარჯვნივ ან მარცხნივ.

ბეჭყირაში მოხრა-გაშლა – სრულდება გამართული ფეხებით, დაჭიმული ცერებით, მკლავები იატაკზეა.

ძალით „თავყირა“ – სრულდება ფეხებისა და ტანის ვერტიკალურ მდგომარეობაში მიყვანა, ძალით, ტანი და ფეხები გამართულია, ცერები დაჭიმულია.

„რონდატი“ – გახლავთ გვერდითი ყირამალა 180 გრადუსიანი ბრუნით. სრულდება ორი-სამი ნაბიჯის გამორბენით. „რონდატის“ შესრულებისას მკლავები და ფეხები უნდა იყოს გამართული, სასურველია ბოლო ფაზა დამთავრდეს წახტომში.

„ვალსეტი“ – წარმოადგენს ილეთს, რომლის საშუალებითაც იქმნება ინერციაშემდგომი ილეთის შესასრულებლად „ვალსეტი“ – გამორბენით წახტომი ცალ ფეხზე, მეორე წინაა, წამხტომ ფეხზე მოსვლა, წინა ფეხის დადგმა მომზადება წახტომი ფეხის აქნევის და წინა ფეხის არეკნით ილეთის შესასრულებლად.

წინ ყირამალები – „ვალსეტით“ წინ ყირამალა, წინგადაბრუნი „ხიდის“ გადაცილებით.

ტაიჭი სახელურებით – როგორც ზემოთ აღინიშნა, ტაიჭი ბჯენითი იარაღია. ვარჯიშის შესრულებისას მნიშვნელოვანია, რომ ტანი იყოს გამართული, მუხლები გამართული, ცერები დაჭიმული. ილეთების შესრულებისას დიდი მნიშვნელობა აქვს სიმძიმის ცენტრის გადატანას ხელიდან ხელზე.

რგოლები – კიდში გაქნევებისას მკლავები გამართულია, თავი პირდაპირ, მუხლები გამართულია, ცერები დაჭიმული. ვერტიკალურ მდგომარეობაში ტანი გამართულია, რათა შემდგომი ამპლიტუდა (წინქნევზე და უკუქნევზე) მაქსიმალური იყოს. შეიქმნას რიგი ილეთების შესასრულებლად, მაგალითად, „ზეშვერის“ დროს ტანი მოკეცილია, მუხლები და მკლავები გამართულია, სრულდება წინქნევით. „მართზეშვერი“ – სრულდება იგივე, ტანი გამართულია. ძალით „ზეშვერი“ და „მართზეშვერი“ – სრულდება მართკიდიდან ძალით, მკლავების მოხრით. „მართზეშვერიდან“ გადასვლა კიდში – მკლავები გამართულია. წინდაშვებით გადავდივართ კიდში.

ჩამოხტომები წინ და უკან სრულდება ქნევების ბოლო ფაზაში (წინქნევით). **ჩამოხტომი** – უკუქნევის დაწყებამდე, უკუქნევით ჩამოხტომი – წინქნევის დაწყებამდე.

„შეკუზი“ – სრულდება უკუქნევების ბოლო ფაზაში მხრების ჩაგრეხით. უკუქნევი უნდა იყოს ენერგიული.

„გრეხილი“ – „ზეშვერიდან“ უკან გაშლით მხრების ამოგრეხით ჩამოხტომი, იგივე კიდში გადასვლით.

„ფეხშლით ჩამოხტომი“ – წინქნევზე გაშლილი ფეხების (ბოლო ფაზაში) ენერგიული მიტანით, ჩამოხტომი.

ორძელი – გაქნევები სრულდება გამართული ტანით გამართულ ხელებზე, ვერტიკალურ მდგომარეობაში ტანი უნდა იყოს სწორი. უკუქნევით ჩამოხტომი. სრულდება ბოლო ფაზაში ტანის გვერდზე გატანით და ცალ ხელზე დაყრდნობით.

„მხარყირა“ – სრულდება უკუქნევით, ბოლო ფაზაში ვხრით ხელებს და ვეყრდნობით მხრებს, მოძრაობა ფიქსირებულია (რამდენიმე წამი). თავიდან სრულდება მწვრთნელის დახმარებითა და დაზღვევით.

„მხარყირიდან“ – ბჯენში გადასვლა ხდება ძალით ხელების გამართვით (ხელები უნდა გაიმართოს ტანის ვერტიკალურ მდგომარეობამდე).

„წინქნევით“ ბრუნით ჩამოხტომი იგივე, რაც **„გაგვერდა“**, ოღონდ 180 გრადუსიანი ბრუნით.

„წინკოტრიალი“ ბჯენში – სრულდება მხარყირიდან ფეხების გაშლით, ხელების გადატაცით ორივე ძელზე.

„უკუქნევით ჩამოხტომი ბრუნით“ – ბოლო ფაზაში ტანის გვერდზე გატანით, ცალ ხელზე დაყრდნობით ბრუნით ჩამოხტომი.

„გაქნევები მკლავბჯენში“ – მკლავები ოდნავ მოხრილია, დატაცი, ქნევების ტექნიკა იგივე, რაც ბჯენში.

„უკუქნევით აბჯენი“ – ენერგიული უკუქნევით, მკლავბჯენიდან ბჯენში ასვლა.

ბჯნითი ხტომები – ბჯენითი ხტომები სრულდება „ხარიხასა„და „ტაიჭზე“, ბოგიდან იარაღის სიმაღლე განისაზღვრება მოვარჯიშეთა მომზადებულობის დონით. „ბოგი“ წარმოადგენს დრეკადი ნაკეთობაა, რომელიც მოვარჯიშეს ეხმარება წახტომში შემდგომში ილეთის შესასრულებლად. ხტომების შესასრულებლად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება გამორბენს, გამორბენის მანძილი განისაზღვრება 15-20 მეტრით. გამორბენი სრულდება ე.წ. „მაღალი სტარტიდან“ და მაქსიმალური აჩქარება ხდება ბოგიდან არეკნისას.

„მუხლშედგომი“ – გამორბენით შეხტომი მუხლებზე ხელების ზეაქნევით, ტანის გამართვით ჩამოხტომი. სრულდება მწვრთნელის დახმარებითა და დაზღვევით.

„ფეხშლა“ – „ხარიხაზე“ ან „ტაიჭზე“, შეხტომი და ხელების აკვრით ფეხშლით წამოხტომი. მწვრთნელი აზღვევს წინიდან.

„ღუნა“ – „ხარიხაზე“ ან „ტაიჭზე“, შეხტომი და ხელების აკვრით მოღუნული ფეხებით ხტომი. მწვრთნელი აზღვევს გვერდიდან.

ხტომები ბრუნებით – ბრუნები სრულდება ხელების აკვრიდან წინსვლის დროს. მწვრთნელი აზღვევს შესაბამისად, როგორც „ფეხშლისა“ და „ღუნის“ დროს.

ღერძი – ღერძზე გაქნევების დროს ხელები და ტანი გამართულია, ცერები დაჭიმულია; ქნევების ამპლიტუდის გაზრდა ხდება მოვარჯიშის მიერ ინერციის გაზრდის ხარჯზე. უკუქნევით ჩამოხტომი სრულდება წინქნევის დაწყებამდე (მკვდარ წერტილში). წინქნევით ჩამოხტომი სრულდება უკუქნევის დაწყებამდე (მკვდარ წერტილში).

„ლაჯური ასვლა“ – სრულდება წინქნევით, ცალი ფეხის გაყრით, მეორის დაქნევით.

„ლაჯური“ – უკუტრიალის დროს ვეყრდნობით წინა ბარძაყს, ტანი გამართულია.

„ლაჯური წინტრიალი“ – ამ დროს ვეყრდნობით უკანა ბარძაყს, „ამოტაცით“ (თითები ზევითაა გამართული). წინგადაქნით წამოხტომი – ვეყრდნობით ხელს, მიმართული ფეხი გადაგვაქვს წინ და ვასრულებთ ჩამოხტომს.

„ამართასვლა“ – სრულდება ღერძზე კიდში, წინქნევი უნდა შესრულდეს გამართული ტანით, (მკვდარ წერტილში). (უკუქნევის დაწყებამდე) ხდება გამართული ფეხების ცერების მიტანა ღერძთან და უკუმოძრაობასთან ერთად გამართვა ისე, რომ მკლავები ფეხებთან იყოს ახლოს (იმიტაციას წარმოადგენს მწოლიარე მდგომარეობაში შავლის ჩაცმა გამართული ფეხებითა და ხელებით). სრულდება მწვრთნელის დახმარებით.

„ზეაქნევი“ – მოკეცით ხელებზე დაყრდნობით გამართული ფეხების აქნევა.

„ქვევლა“ – ნახევრად უკუტრიალი, კიდში გადასვლა, მკლავები გამართულია.

ნაირსიმაღლის ორძელი – დაბალი ძელიდან შეხტომა სრულდება თავიდან მწვრთნელის დახმარებით. მაღალ ძელზე შეხტომისას სპორტსმენი იყენებს დაბალი ძელის დრეკადობას, მწვრთნელი აზღვევს.

„კლაკნილი დაქნევები“ – სრულდება კიდში, ხელები გამართულია, ოდნავ წინმოხრით, ენერგიული უკუზნექი შემდგომი ამპლიტუდის გაზრდით.

„ასწრაფა“ – შესრულებისას ამქნევი და ამრეკნი ფეხების მუხლები გამართულია, და-

საშვებია ხელების მოღუნვა მეტი ძალის გამოსაყენებლად, მოვარჯიშემ გავა ძელთან რაც შეიძლება ახლოს უნდა მიიტანოს.

გადასვლა „ბუქნკიდში“ – ცალი ფეხის წინ გადატანით, ამოტაცით გადასვლა წინ- კიდში.

გაქნევები მაღალ ძელზე – სრულდება გამართული ხელებითა და ტანით, ცერები დაჭიმულია, სპეციფიკიდან გამომდინარე, შეიძლება ფეხების გაშლა.

„ზეშვერკიდი“ – მდგომარეობა თავით ქვევით, ტანი გამართულია, ფეხების მდგომარეობა – ხელების გვერდით გარედან.

დვირი (წონასწორობა) – ცერებზე სიარული, გარბენები ცერებზე წინ და უკან, წახტომები ცალ ფეხზე. საჭიროა მოვარჯიშის საწყისი კოორდინაციის გასავითარებლად.

მუხლდგომბჯენიდან ჩამოხტომისას ყურადღება ექცევა აქნევისა და აკვრის თანამიმდევრობას. ამქნევი ფეხი გამართულია, ამრეკანი – არეკნისთანავე იმართება. ტანი სწორია, მხრები გაშლილი.

„ნახევრად ბუქნის“ – შესრულებისას ტანი სწორადაა, მკერდი გამართული, მხრები გაშლილი, მკლავების მდგომარეობა შეიძლება იყოს „წინმკლავი“ ან „განმკლავი“.

„ჯდომწინშვერისას“ – ფეხები გაშლილი და გამართულია, ცერები დაჭიმულია. „კუთხე“ წინშვერისას 45 გრადუსზე ნაკლები არ უნდა იყოს.

„ტყუპფეხარეკნით“ – ნახტომები სრულდება ცერებზე, მკლავების მდგომარეობა ნებისმიერი.

ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკური მომზადება, საშეჯიბრო მოქმედებების ჩვევების ფორმირებისა და სრულყოფის თვალსაზრისით, მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკურ მომზადებასთან. სპორტულ ტანვარჯიშში ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებას შორის საზღვრები თითქმის წაშლილია. მთავარ ამოცანად რჩება შეჯიბრების პირობების შესაბამისად, საშეჯიბრო მოქმედებების ტექნიკის საიმედოობისა და ტაქტიკური ვარიაციულობის უზრუნველყოფა.

ფსიქოლოგიურ-ინტელექტუალური მომზადება

ნებისმიერი მიზანშეწონილი მოქმედების აუცილებელი წინაპირობა მისი მოტივაციაა. ტანმოვარჯიშის მომზადების პროცესში მნიშვნელოვანია ჩამოვუყალიბოთ და განვუვითაროთ მას მისწრაფება სისტემატური მეცადინეობისადმი. მწვრთნელის უპირველესი ამოცანაა მისწრაფებათა აღძვრისა და განვითარების შემდეგ გადააქციოს ისინი ღრმად გაცნობიერებულ მიზნად და სპორტსმენის ქმედით რწმენად. ტანვარჯიშში მეცადინეობისას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი აღმზრდელობითი ამოცანაა „სპორტული ეთიკით“ გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმებისა და წესების დაუფლების უზრუნველყოფა. შესაბამისად, ხორციელდება სპორტული შრომისმოყვარეობის, სპეციფიკური სიძნელეების დაძლევის უნარიანობის, ძლიერი ნებისყოფისა და სხვა პიროვნული და „სპორტული ხასიათის“ თვისებების განვითარება. სპორტსმენის მოტივების ფორმირება დაკავშირებულია სპორტული მიღწევის განწყობასთან. კონკრეტულ შედეგზე ორიენტაციის მეშვეობით

მწვრთნელი აკონკრეტებს მოვარჯიშის ამოცანებს და, ამრიგად, მიზანდასახულად მოქმედებს მისი სპორტული მოტივების ფორმირებაზე.

სპორტსმენის ძირითად ნებელობით თვისებათა რიცხვში, ჩვეულებრივ, გამოყოფენ ისეთებს, როგორიცაა მიზანსწრაფვა, ინიციატივიანბა, გამბედაობა, სიმამაცე, თავის დაჭერა, დაჟინებულობა, სიმტკიცე. სპორტსმენის ხასიათის ნიშნებად ქცეული ნებელობითი თვისებები, კომპლექსში განსაზღვრავს ტანმოვარჯიშის ხასიათის მნიშვნელოვან თვისებას – გამარჯვების მისაღწევად მტკიცე ნებისყოფას, რომელიც აერთიანებს მაღალ მისწრაფებას, მობილიზებასა და ყურადღებიანობას, დარწმუნებულობას, ემოციურ და საერთო ფიზიკურ მდგრადობას.

ტანმოვარჯიშის ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი მიზანია შეჯიბრებისათვის მზადებისა და მასში მონაწილეობის პირობებში წარმოქმნილი სპეციფიკური ფსიქოლოგიური სირთულეების დაძლევის უნარის განვითარება და ამ პირობებში საკუთარი ფსიქიკურ-ემოციური მდგომარეობის ოპტიმალური მართვა: საჭირო განწყობის შენარჩუნება და დასახული ამოცანის თანმიმდევრულად განხორციელება, „წინასასტარტო ციებ-ცხელებასა“ ან აპათიასთან ბრძოლა, უარყოფითი ემოციების დაძლევა, სტრესული ზემოქმედების აცილება, საკუთარი სულიერი და ფიზიკური ძალების მობილიზება გამარჯვების მისაღწევად და ა.შ.

ფსიქოლოგიური მდგომარეობის მართვისათვის პედაგოგიური ზემოქმედების საერთო ფაქტორებთან ერთად (განმტკიცება, წაქეზება, გამხნევება სიტყვით ან მაგალითით) გამოყენებულია სპეციალური საშუალებები:

- „განწყობის“ მობილიზაციისა და დაძაბულობის მოხსნის ხერხები;
- იდეომოტორული ვარჯიშები, რაც უშუალოდ წინ უძღვის მოქმედებებს;
- სპეციფიკური მეთოდები და ხერხები „ფსიქომარეგულირებელი წვრთნისათვის“, რომელიც ტარდება სპეციალისტის ხელმძღვანელობით ან დამოუკიდებლად.

ინტელექტუალური მომზადება გულისხმობს სპორტსმენის შეიარაღებას სპეციალური ცოდნით სპორტული საქმიანობისა და მაღალი სპორტული შედეგების კანონზომიერებათა შესახებ. იგი მოიცავს აგრეთვე იმ ინტელექტუალური უნარების აღზრდას, რომელიც უშუალოდ გამოვლინდება სპორტული საქმიანობის პროცესში. ტანვარჯიშში ინტელექტუალური მომზადების საკუთრივ თეორიული ნაწილი ძირითადად ტარდება იმ ფორმით, რომელიც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, წიგნზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.), უშუალოდ სპორტულ წვრთნაში თეორიული მომზადება წარმოდგენილია სპორტული ტექნიკის სწავლებასთან და სპორტული ტაქტიკის ათვისებასა და სრულყოფასთან, აგრეთვე სპორტსმენის სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ორგანულ კავშირში.

ხატვრული ტანვარჯიში

ავტორი
ლუბა სერგოვანცევი
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

მოსწავლე ახალგაზრდობის ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და პიროვნების ჰარმონიული განვითარების, მიზნით მხატვრული ტანვარჯიშის გამოყენებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

მხატვრული ტანვარჯიში სპორტის სახეობაა გოგონებისა და ქალებისათვის, რომელიც ავითარებს ადამიანისათვის საჭირო ყველა ფიზიკურ თვისებას: კოორდინაციას, მოქნილობას, გამძლეობას, ძალას, სიმძლავრეს, სისწრაფეს, წონასწორობისა და ორიენტაციის უნარს, აგრეთვე მუსიკალობასა და გრაციას. მხატვრული ტანვარჯიში გოგონებში ავითარებს და აყალიბებს დისციპლინას, ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ მდგრადობას სტრესების მიმართ, ნებისყოფას, შრომისუნარიანობის პერსპექტიული განვითარების მაღალ შესაძლებლობებს. მეცადინეობები მუსიკის თანხლებით ავითარებს სმენას, რიტმის შეგრძნებას, მოძრაობათა გრაციოზულობას, ესთეტიკურ და ინტელექტუალურ გემოვნებას, დადებით გავლენას ახდენს გოგონათა ორგანიზმის ფიზიოლოგიურ მომზადებაზე.

მხატვრული ტანვარჯიში, როგორც სპორტის სახეობა, საქართველოში გასული საუკუნის 40- იანი წლებიდან იწყებს განვითარებას. პირველი კონკურსი- შეჯიბრება საქართველოს წარმომადგენლობით გაიმართა 1947 წელს ტალინში ჯგუფურ ვარჯიშებში.

1954 წლიდან მხატვრული ტანვარჯიში შევიდა ფიზიკური აღზრდის სახელმწიფო სისტემაში, ტარდებოდა საქართველოსა და სსრკ ჩემპიონატები და პირველობები, ხოლო 60-იანი წლებიდან ტარდება ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატები.

1970- 1980 წლებში საქართველოში მხატვრული ტანვარჯიში დიდ აღმავლობას განიცდის, ჯგუფურ ვარჯიშებში მსოფლიოს ჩემპიონები ხდებიან ლალი დოლიძე და ირმა ყიფშიძე, ევროპის ჩემპიონი ხდება ირინა ჟემჩუჟინა, მსოფლიო თასის მფლობელი – ელისო

ბედოშვილი. ინდივიდუალური პროგრამით მრავალჭიდში ირინა გაბაშვილმა მსოფლიო ჩემპიონატზე მესამე (ბრინჯაო) ადგილი დაიკავა, ხოლო ბურთით ვარჯიშში მსოფლიო ჩემპიონი გახდა.

სკოლის მოსწავლეთა მხატვრულ ტანვარჯიშში მომზადების პროგრამა ითვალისწინებს მოსწავლეთა გარკვეულ ფარგლებში როგორც თეორიულ, ასევე პრაქტიკულ მომზადებას კლასების მიხედვით (VII-XII კლასების ჩათვლით).

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – „ტალღები“, უკან ზნექი ორ ფეხზე, ცალ ფეხზე და მუხლებზე, საცეკვაო ნაბიჯები, ხტომები;
2. **სახტუნელა** – ორ ფეხზე წახტომები, სირბილი სახტუნელათი, სახტუნელას ტრიალი ცალი ხელით სხვადასხვა სიბრტყეში (გვერდზე, თავს ზემოთ, ჰორიზონტალურად, სახის წინ);
3. **რგოლი** – მაჯაზე ტრიალი სხვადასხვა სიბრტყეში (წინ, გვერდზე, თავს ზემოთ, ჰორიზონტალურ სიბრტყეში, წელით ტრიალი);
4. **ბურთი** – ბალანსი ხელისგულზე, ხელის ზურგზე, ბურთის ტრიალი წინ და უკან, ხელებს შუა არეკნი იატაკზე ცალი და ორი ხელით; გადაგორება იატაკზე, ტანზე, გაშლილ ხელებზე;
5. **ბაფთა** – ნახატები (სპირალები, პატარა და დიდი წრეები, კლაკნილები);
6. **გურზები** – დიდი და პატრა წრეები და „წისქვილი“.

VIII კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – „ტალღები“ გვერდზე, ზნექები, ხტომები, ბრუნები, აკრობატული ილეთები („ხიდი“, „ზონარა“, „სანთელი„), ქორეოგრაფიული პოზიციები;
2. **სახტუნელა** – წახტომები „გალოპით“, „ეშაპე“, ხტომები ორად მოკეცილი სახტუნელათი;
3. **რგოლი** – მაჯით ტრიალი: საცეკვაო ნაბიჯები; წახტომები რგოლის ფეხებს ქვეით გატარებით;
4. **ბურთი** – საცეკვაო ნაბიჯები ბურთის გადაგორებით მკლავებზე, ტანზე;
5. **ბაფთა** – ნახატები საცეკვაო ნაბიჯებით, ბრუნები;
6. **გურზები** – საცეკვაო ნაბიჯები და „გალოპი“ გურზის ტრიალით: „წისქვილი“.

IX კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – ზნექები სხვადასხვა მხარეს, ხტომები, ბრუნები, „პასე“, „ატიტიუდი“, წონასწორობა ცალ ფეხზე, მეორე მოხრილია წინ, განმკლავი ან ზემკლავი; ხტომები: „კოზაკი“, „მაკრატელა“, „წახტომი ზონარაში“, აკრობატული ილეთები

(„ხიდები“, კოტრიალები, „ზონარა„);

2. **სახტუნელა** – ხტომები „კოზაკი“, „მაკრატელა“, „ზონარა“; ბრუნები;
3. **რგოლი** – ხტომები და ბრუნები; რგოლის ტრიალი საკუთარი ღერძის გარშემო (იატაკზე, მაჯის გარშემო);
4. **ბურთი** – აგდება და დაჭერა ცალი და ორი ხელით, ბრუნები და ხტომები;
5. **ბაფთა** – ნახატები, ბრუნები, ხტომები;
6. **გურზები** – აგდება და დაჭერა, ბრუნები და ხტომები.

X კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – ხტომები „ზონარა“, „ირემი“; ბრუნები – ორმაგი „პასე“, „კოზაკი“, „ატიტიუდი“, წონასწორობა – „ზონარა„-ში, „პასე„-ში, „ატიტიუდ„-ში; აკრობატული ილეთები: „ხიდები“ ზემოდან, „ზონარები“, კოტრიალები სხვადასხვა მხარეს, გვერდითი ყირამალები ორივე მხარეს;
2. **სახტუნელა** – წახტომები ჯვარედინად, ხტომა „ანტურნანი“; წონასწორობები; სახტუნელას აგდება და დაჭერა.
3. **რგოლი** – აგდება და დაჭერა, წონასწორობები, ბრუნები, ხტომები და აკრობატული ილეთები;
4. **ბურთი** – წონასწორობები, ხტომები, ბრუნები და აკრობატული ილეთები;
5. **ბაფთა**- ნახატები, ხტომები, ბრუნები, წონასწორობები , აგდება და დაჭერა;
6. **გურზები** – ორი გურზის აგდება; ბრუნები, ხტომები, წონასწორობები გურზების პატარა და დიდი ტრიალებით.

XI კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – ხტომები, „ანტურნანი ირმით“, „ანტურნანი ზონარაში“, „ირემი ბეჭდით“, ბრუნი ფეხის ზეაქნევით ხელების დახმარებით, წონასწორობები – „მერცხალა“ წინ და უკან, აკრობატული ილეთები – ხელებზე დგომა, სხვადასხვა გადაგორებები იატაკზე; კომბინაციები უსაგნოდ შესწავლილი ილეთებით, მუსიკის თანხლებით.
2. **სახტუნელა** – კომბინაციები მუსიკის თანხლებით;

სახტუნელას ხელით აგდება და ჰაერში ყოფნისას კოტრიალები (წინ და უკან) – ან „შენე“, ან გვერდითი ყირამალებით შესრულება და დაჭერა;

3. **რგოლი** – კომბინაციები მუსიკის თანხლებით; აგდება და ჰაერში ყოფნისას კოტრიალები (წინ და უკან) – ან „შენე“, ან გვერდითი ყირამალებით შესრულება და დაჭერა.
4. **ბურთი** – კომბინაციები მუსიკის თანხლებით; ხელით აგდება, დაჯდომა და ფეხებით ბურთის დაჭერა, აგდება და ჰაერში ყოფნისას კოტრიალები (წინ და უკან) – ან „შენე“ ან ბრუნის შესრულება და დაჭერა;
5. **ბაფთა** – კომბინაციები მუსიკის თანხლებით, შესწავლილი ილეთების სრულყოფა (საგნითა და უსაგნოდ) ; აგდება „ბუმერანგი“;

6. **გურზები** – კომბინაციები მუსიკის თანხლებით, შესწავლილი ილეთების სრულყოფა (საგნითა და უსაგნოდ/; ასიმეტრიული აგდება და დაჭერა.

XII კლასი

1. **უსაგნოდ ვარჯიში** – ხტომები – „კოზაკი", 180 გრადუსიანი ბრუნები, წონასწორობა – ცალი ფეხის აქნევით 180 გრადუსიანი ბრუნი წონასწორობაში, ბრუნები – ფეხი წინ ჰორიზონტალურად, 360 გრადუსით და 720 გრადუსით, ილეთები მოქნილობაზე და „ტალღები", „იტალიური ფუეტე", ფეხის აქნევა უკან, წინ და უკან ქუსლის კეფასთან მიტანით, „ტალღა" ღრმა უკან ზნექში დგომით, აკრობატული ილეთები – ხელებზე დგომა, სხვადასხვა გადაგორებები იატაკზე. ჯგუფური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით;
2. **სახტუნელა** – ჯგუფური და ინდივიდუალური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით; ერთმანეთის მიმართ გდებები; ორმაგი ხტომები სახტუნელათი;
4. **რგოლი** – ჯგუფური და ინდივიდუალური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით; გადაგდებები და გადაგორებები იატაკზე 4-6 მეტრის მანძილზე;
5. **ბურთი** – ჯგუფური და ინდივიდუალური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით. ერთმანეთის მიმართ გდებები;
6. **ბაფთა** – ჯგუფური და ინდივიდუალური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით. ერთმანეთის მიმართ გდებები;
7. **გურზები** – ჯგუფური და ინდივიდუალური კომბინაციები მუსიკის თანხლებით. ერთმანეთის მიმართ გდებები.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

ვარჯიშთა სისტემის კომპლექსთან ერთად გამოიყენება სპორტული მომზადების სისტემის ზოგადი პედაგოგიური და სპეციალური მეთოდები. მათ იყენებს მწვრთნელი და თვით მოვარჯიშეც.

როგორც ყოველ პედაგოგიურ პროცესში, სპორტულ წვრთნაშიც წამყვანი როლი მწვრთნელს ენიჭება. მან უნდა გამოიყენოს სიტყვიერი სწავლების მეთოდური ფორმები, დარწმუნება, შთაგონება, ახსნა და ა.შ.

ტანმოვარჯიშეთა წვრთნაში ფართოდ გამოიყენება იდეომოტორული, აუტოგენური და მსგავსი მეთოდები, საწვრთნელ-საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებისათვის ოპერატიული მზადყოფნის ხერხები – ასეთი სახის ცალკეული მეთოდები და ხერხები დიდი ხანია გამოიყენება სპორტულ პრაქტიკაში. ესენია: იდეომოტორული ვარჯიში (მოძრაობითი მოქმედების გონებაში შესრულება, ფიზიკურად განხორციელებამდე მის ძირითად ფაზებზე ყურადღების კონცენტრაციით), ემოციური თვითგანწყობა, მოსალოდნელი მოქმედების შესასრულებლად, თვითგანკარგულება და ა.შ.

ჩამოყალიბებული ჩვევების განმტკიცებისა და სრულყოფისათვის გამოიყენება მრავალი სხვადასხვა სახის ვარჯიშები (დანაწევრებით-კონსტრუქციული და მთლიანობაში ვარჯიშების ილეთების დეტალების შერჩევითი): გამოყოფითი, სტანდარტულ-გამეორებითი და ვარიაციული ვარჯიშები და ა. შ.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

მხატვრულ ტანვარჯიშში ტექნიკური მომზადების დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოქნილობის სწორ განვითარებას, რომლის სწორად შესწავლაზე დიდადაა დამოკიდებულია შემდგომში რთული ილეთებისა და ნაერთების ტექნიკის შესწავლა საგნებით და უსაგნოდ.

ტექნიკური მომზადების ძირითადი პრაქტიკული საშუალებები ის მოსამზადებელი ვარჯიშებია, რომელთაც არსებითი სტრუქტურული მსგავსება აქვთ შესასრულებელ ილეთებთან.

უსაგნოდ ვარჯიში – ვერტიკალურ სიბრტყეში ცალ და ორ ფეხზე ბრუნების დროს ტანი უნდა იყოს გამართული, ბრუნები სრულდება მაღალ ცერებზე; „პასე„-ს ბრუნის დროს მუხლი უნდა იყოს მაქსიმალურად წინ აწეული.

„ატიტუდის“ ბრუნის შესრულების დროს ბარძაყი უნდა იყოს აწეული მაქსიმალურად უკან. ნახტომების შესრულებამდე საჭიროა გამორბენის შესწავლა.

ნახტომები სრულდება მაღალი ამპლიტუდით და ტანის სწორი ფორმის შენარჩუნებით. ნახტომ „ზონარას“ შესრულების დროს მუხლები და ცერები უნდა იყოს გამართული, ხოლო ფეხები მაქსიმალურად გაშლილი.

„ირმის“ ნახტომის დროს წინა ფეხი უნდა იყოს მოხრილი მუხლში და მაქსიმალურად წინ აწეული, უკანა ფეხი – გამართული და მაქსიმალურად უკან აწეული.

„კოზაკით“ ნახტომის დროს გამართული ფეხი უნდა გაიტანოთ მაქსიმალურად წინ და ზევით, მეორე ფეხი იხრება მუხლში და მიდის წინა ფეხთან.

ბრუნით ნახტომების დროს უნდა დავიცვათ ბრუნის გრადუსები: 180, 360 გრადუსი და ა.შ. ბრუნის დასაწყისი და დაბოლოება უნდა სრულდებოდეს ერთი ფორმით.

წონასწორობა „მერცხალას“ შესრულების დროს ტანი უნდა იყოს ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. განმკლავი; მუხლები და ცერები დაჭიმულია, უკნა ფეხი აწეულია მაქსიმალურად. იგივე წონასწორობა უკან გადახრით. დგომი სრულდება ცერზე 3-5 წამის განმავლობაში.

ილეთები მოქნილობაზე სრულდება მაქსიმალური ამპლიტუდით. წინზნექების, უკუზნექების, „ზონარების“ შესრულების დროს მუხლები და ცერები გამართულია.

აკრობატული ილეთები მხატვრულ ტანვარჯიშში გარკვეულწილად სპეციფიკურია. წინ კოტრიალები სრულდება ერთი ნაბიჯით ცალ-ცალი ფეხიდან, ზურგზე გადაგორებით, მუხლზე მოსვლით. უკუკოტრიალები სრულდება ნაბიჯით უკან ზურგზე გადაგორებით და ასევე მუხლზე მოსვლით.

გვერდითი ყირამალები სრულდება გვერდზე ნაბიჯით ფეხების აქნევა-აკვრითა და იატაკზე ხელებზე თანამიმდევრობით დაყრდნობით.

„ხიდი“ სრულდება ჯერ გულაღმა წოლითი მდგომარეობიდან იატაკზე, ხოლო შემდგომ ძირითადი დგომიდან.

საგნით ვარჯიშები-რგოლი – წრიული მოძრაობა „ტრიალი“ სრულდება ხელით, რგოლი არ უნდა გადადიოდეს მაჯაზე, წელით ტრიალისას ტანი უნდა იყოს გამართული. გდებებისას რგოლი არ უნდა ვიბრირებდეს.

რგოლის ტრიალი შესაძლებელია ჰორიზონტალურ და ვერტიკალურ სიბრტყეში, ასევე საკუთარი ღერძის გარშემო.

სახტუნელა – ხტომები სრულდება მაქსიმალური ამპლიტუდით. სახტუნელა გვიჭირავს ბოლოებით. ტრიალისა და გდებების დროს სახტუნელა უნდა იყოს დაჭიმული და უნდა ინარჩუნებდეს თავის ფორმას. დაჭერაც უნდა ხდებოდეს ბოლოებით.

ბურთი – ბურთით ბალანსირების დროს ის უნდა იყოს ღია ხელისგულზე. გადაგორებების დროს ბურთი არ უნდა ხტუნაობდეს. აგდება და დაჭერა უნდა ხდებოდეს გამართული მკლავით, იგივე ორი მკლავით.

„გურზები“ – გურზები გვიჭირავს მცირე „თავით“, მცირე, საშუალო და დიდი წრეები, ასევე „წისქვილი“, სრულდება ვერტიკალურ, ჰორიზონტალურ და გვერდით სიბრტყეებში. დიდი ამპლიტუდით აგდება-დაჭერა სრულდება გამართული მკლავებით.

„ბაფთა“ – მოძრაობები (სურათები) „სპირალური“, „გველანა“ და წრეები სრულდება სახის წინ, გვერდზე, ვერტიკალურ და ჰორიზონტალურ სიბრტყეში. „სპირალი“ და „გველანა“ უნდა იყოს მჭიდრო, არ უნდა იყოს გაშლილი (5-6 რგოლი ან ტეხილი), ბაფთამ ჰაერში მოძრაობისას უნდა შეინარჩუნოს მკაფიო სურათი.

ტაქტიკური მომზადება, საშეჯიბრო მოქმედებების ჩვევების ფორმირებისა და სრულყოფის თვალსაზრისით, მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკურ მომზადებასთან. მხატვრულ ტანვარჯიშში ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებას შორის საზღვრები თითქმის წაშლილია. მთავარ ამოცანად რჩება შეჯიბრების პირობების შესაბამისად, საშეჯიბრო მოქმედებების ტექნიკის საიმედოობისა და ტაქტიკური ვარიაციულობის უზრუნველყოფა.

ფსიქოლოგიურ-ინტელექტუალური მომზადება

ნებისმიერი მიზანშეწონილი მოქმედების აუცილებელი წინაპირობა მისი მოტივაციაა. ტანმოვარჯიშის მომზადების პროცესში მნიშვნელოვანია ჩამოვუყალიბოთ და განვუვითაროთ მას მისწრაფება სისტემატური მეცადინეობისადმი. მწვრთნელის უპირველესი ამოცანაა მისწრაფებათა აღძვრისა და განვითარების შემდეგ გადააქციოს ისინი ღრმად გაცნობიერებულ მიზნად და სპორტსმენის ქმედით რწმენად. ტანვარჯიშში მეცადინეობისას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი აღმზრდელობითი ამოცანაა „სპორტული ეთიკით“ გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმებისა და წესების დაუფლების უზრუნველყოფა. შესაბამისად, ხორციელდება სპორტული შრომისმოყვარეობის, სპეციფიკური სიძნელეების დაძლევის უნარიანობის, ძლიერი ნებისყოფისა და სხვა პიროვნული და „სპორტული ხასიათის“ თვისებების განვითარება. სპორტსმენის მოტივების ფორმირება დაკავშირებულია სპორტული მიღწევის განწყობასთან. კონკრეტულ შედეგზე ორიენტაციის მეშვეობით მწვრთნელი აკონკრეტებს მოვარჯიშის ამოცანებს და, ამრიგად, მიზანდასახულად მოქმედებს მისი სპორტული მოტივების ფორმირებაზე.

სპორტსმენის ძირითად ნებელობით თვისებათა რიცხვში, ჩვეულებრივ, გამოყოფენ ისეთებს, როგორიცაა მიზანსწრაფვა, ინიციატივიანბა, გამბედაობა, სიმამაცე, თავის და-

ჭერა, დაჟინებულობა, სიმტკიცე. სპორტსმენის ხასიათის ნიშნებად ქცეული ნებელობითი თვისებები, კომპლექსში განსაზღვრავს ტანმოვარჯიშის ხასიათის მნიშვნელოვან თვისებას – გამარჯვების მისაღწევად მტკიცე ნებისყოფას, რომელიც აერთიანებს მაღალ მისწრაფებას, მობილიზებასა და ყურადღებიანობას, დარწმუნებულობას, ემოციურ და საერთო ფიზიკურ მდგრადობას.

ტანმოვარჯიშის ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი მიზანია შეჯიბრებისათვის მზადებისა და მასში მონაწილეობის პირობებში წარმოქმნილი სპეციფიკური ფსიქოლოგიური სირთულეების დაძლევის უნარის განვითარება და ამ პირობებში საკუთარი ფსიქიკურ-ემოციური მდგომარეობის ოპტიმალური მართვა: საჭირო განწყობის შენარჩუნება და დასახული ამოცანის თანმიმდევრულად განხორციელება, „წინასასტარტო ციებ-ცხელებასა“ ან აპათიასთან ბრძოლა, უარყოფითი ემოციების დაძლევა, სტრესული ზემოქმედების აცილება, საკუთარი სულიერი და ფიზიკური ძალების მობილიზება გამარჯვების მისაღწევად და ა.შ.

ფსიქოლოგიური მდგომარეობის მართვისათვის პედაგოგიური ზემოქმედების საერთო ფაქტორებთან ერთად (განმტკიცება, წაქეზება, გამხნევება სიტყვით ან მაგალითით) გამოყენებულია სპეციალური საშუალებები:

- „განწყობის“ მობილიზაციისა და დაძაბულობის მოხსნის ხერხები;
- იდეომოტორული ვარჯიშები, რაც უშუალოდ წინ უძღვის მოქმედებებს;
- სპეციფიკური მეთოდები და ხერხები „ფსიქომარეგულირებელი წვრთნისათვის“, რომელიც ტარდება სპეციალისტის ხელმძღვანელობით ან დამოუკიდებლად.

ინტელექტუალური მომზადება გულისხმობს სპორტსმენის შეიარაღებას სპეციალური ცოდნით სპორტული საქმიანობისა და მაღალი სპორტული შედეგების კანონზომიერებათა შესახებ. იგი მოიცავს აგრეთვე იმ ინტელექტუალური უნარების აღზრდას, რომელიც უშუალოდ გამოვლინდება სპორტული საქმიანობის პროცესში. ტანვარჯიშში ინტელექტუალური მომზადების საკუთრივ თეორიული ნაწილი ძირითადად ტარდება იმ ფორმით, რომელიც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, წიგნზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.), უშუალოდ სპორტულ წვრთნაში თეორიული მომზადება წარმოდგენილია სპორტული ტექნიკის სწავლებასთან და სპორტული ტაქტიკის ათვისებასა და სრულყოფასთან, აგრეთვე სპორტსმენის სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ორგანულ კავშირში.

სპორტული აკრობატიკა

ავტორი:
მანანა მნათობიშვილი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი;
სპორტის დამსახურებული მუშაკი

შესავალი

აკრობატიკის მრავალსაუკუნოვანი წარსული, როგორც მეცნიერული კვლევებით დასტურდება, სათავეს ძველი საბერძნეთიდან იღებს, ჩვენს წელთაღრიცხვამდე XV-XIV საუკუნეებიდან.

XIX საუკუნის ბოლოს საბერძნეთში, კუნძულ კრეტაზე, არქეოლოგიური გათხრების შედეგად აღმოჩენილ იქნა ფრესკა ხართან მოვარჯიშე აკრობატის (წინმალაყი მორბენალი ხარის რქებზე ხელების ტაცით) გამოსახულებით. ასეთი სახიფათო ილეთის შესრულება დიდ გამბედაობასა და სიმარჯვესთან იყო დაკავშირებული.

აკრობატიკა ბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს „მაღლა მოსიარულეს". აკრობატულ ვარჯიშებს იცნობდა ძველი სამყარო: ეგვიპტე, ჩინეთი, ინდოეთი, საქართველო. აკრობატიკა დღესასწაულებზე ლამაზ და დიდ გასართობ სანახაობას წარმოადგენდა.

აკრობატიკა ანუ მუშაითობა საქართველოში გავრცელებული იყო, როგორც ხალხური ფიზიკური ხელოვნება და ბავშვთა ფიზიკური აღზრდის სისტემის ერთ-ერთი მიმართულება. ხელოვნების ამ სახის დაუფლება დიდ დროსა და შრომას საჭიროებდა.

,მუშაითობის, როგორც ფიზიკური მომზადებისა და სანახაობითი გასართობის შესახებ უტყუარ ცნობებს გვაწვდის შოთა რუსთაველის უკვდავი „ვეფხისტყაოსანი", სადაც მუშაითობა მოხსენებულია როგორც აღზრდის სისტემის შემადგენელი ნაწილი და როგორც პროფესია. მუშაითობა, გარდა იმისა, რომ იგი ფიზიკური აღზრდის საშუალება იყო, მომხიბლავი სანახაობითი მხარეც ჰქონდა.

ჟამთა სვლამ აკრობატიკა უფრო თანამედროვე გახადა.

XIX საუკუნე აკრობატიკის განვითარებში გარდატეხის პერიოდად ითვლება.
აკრობატიკა ორ მიმართულებად განვითარდა:
I. საცირკო-პროფესიული;
II. მოყვარულთა—სპორტული.

1918-1937 წლებში აკრობატული ვარჯიშები საცირკო არენიდან თანდათანობით სპორტულ კლუბებში (სექციები) გადადის.

1938 წელს დადგინდა და მოქმედებაში შევიდა სპორტული აკრობატიკის საკლასიფიკაციო პროგრამა და შეჯიბრების ჩატარების წესები. აქედან დაიწყო ქართველ სპორტსმენთა აღმავლობის გზა საერთაშორისო არენაზე, რასაც მოწმობს მათ მიერ მოპოვებული მედლები ევროპის, მსოფლიოსა და მსოფლიოს თასის ჩემპიონატებზე.

სპორტული აკრობატიკა მოზარდების ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა, იგი უზრუნველყოფს ფიზიკური ძალისა და უნარიანობის ყოველმხრივ განვითარებას, სასიცოცხლოდ აუცილებელი საჭირო ჩვევების ჩამოყალიბებასა და მომეცადინეთა ზნეობრივ აღზრდას; მოსწავლეთა მაღალ ორგანიზებულობას, დისციპლინირებულობას, პატრიოტიზმის დანერგვას; სიძნელეთა გადალახვას, გამბედაობას; მოვარჯიშის მრავალმხრივ ფიზიკურ განვითარებას, მოძრაობითი ჩვევების სრულყოფასა და გაჯანსაღებას.

სპორტული აკრობატიკის დაუფლებას შედეგად მოსდევს ბავშვების ჯანმრთელობის განმტკიცება, ზრდის პროცესში ორგანიზმის სწორად ჩამოყალიბება და განვითარება; სასიცოცხლო მოძრაობითი უნარ-ჩვევების დაუფლება; რთული და სწრაფად ცვალებადი პირობების შესატყვისად მოძრაობითი ქმედების სწრაფად გადართვის უნარი; რიტმულობა; მოძრაობის გამომსახველობა, დადებითი ემოციებისა და მოძრაობათა ესთეტიკური გემოვნებით შესრულების უნარის აღზრდა; ბავშვის ნერვული სისტემის გამტარი გზებისა და შემაკავებელი ცენტრების განვითარება; ფიზიკური თვისებების განვითარება; სპორტის მიმართ ინტერესისა და სიყვარულის გაჩენა, დამოუკიდებელად სისტემატური მეცადინეობის ჩვევის გამომუშავება და განმტკიცება.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. **წონასწორობა** — (ყოვნა დროზე):
   ა) შვეული წონასწორობა მარცხენა ფეხზე, იგივე მეორე ფეხზე;
   ბ) წონასწორობა მარჯვენის წინფეხი, უკუფეხი ან განფეხი, იგივე სრულდება მეორე ფეხზე;
   გ) წინზნექი — წონასწორობა მარცხენა ფეხზე, მარჯვენის ზეუკუფეხი;
   დ) წონასწორობა — დამრგვალებით (წინზნექითა და მოხრილი წინფეხით) ნახევარბუქნში.

2. **ხტომები:**
   ა) ზეხტომი — ტანგამართვით, უკუზნექით ზემკლავით;

ბ) ზეხტომი — ფეხშლით (განზე);
გ) ზეხტომი — უკუზნექი, რკალი ფეხები თავთან;
დ) ზეხტომი — ბრუნით 90°-ზე, 180°-ზე, მკლავების ნებისმიერი მოძრაობით.

3. **აკრობატული ვარჯიშები**:
ა) ბეჭყირა;
ბ) მხარყირა მარჯვენაზე;
გ) ხიდი;
დ) თავყირა.

VIII კლასი

1. **წონასწორობა** (ყოვნა დროზე):
ა) ტანვარჯიშული წონასწორობა მარჯვენაზე, ნახევარბუქნში, ზეუკუფეხით, იგივე სრულდება მარცხენა ფეხზე;
ბ) შვეული წონასწორობა მარცხენა ფეხზე, უკუზნექი, მარჯვენით წინფეხი;
გ) შვეული წონასწორობა მარცხენა ფეხზე, მარჯვენით განფეხი ზღვრამდე კოჭში ტაცით;
დ) წონასწორობა წინზნექით, ცალ ფეხზე ცალი ხელის ან ორივეს იატაკზე შეხებით, ფეხი და ხელი ერთ ხაზს წარმოადგენს.

2. **ხტომები:**
ა) ხტომები კეცით;
ბ) ზეხტომი ფეხის წინ და უკან ცვლით (მაკრატლისებური);
გ) ზეხტომი წინ და უკან აქნევით (წინ და უკუფეხში თარაზულ მდგომარეობამდე);
დ) ვარდნა-მოძრაობა ზეხტომში (ცალი ფეხი მუხლში მოხრილია).

3. **აკრობატული ვარჯიშები**:
ა) იდაყვყირა;
ბ) ხელყირა;
გ) წინ კოტრიალი;
დ) უკუკოტრიალი.

IX კლასი

1. **წონასწორობა** (ყოვნა დროზე):
ა) წონასწორობა უკუზნექით, მეორის წინფეხი (თარაზულად);
ბ) მუხლზე წონასწორობა უკუზნექი — მეორის ზეუკუფეხი;
გ) გვერდითი წონასწორობა — მეორის განფეხი ზღვრამდე;
დ) წონასწორობა მარცხენა ფეხზე წინზნექით, მარჯვენით განფეხი.

2. **ხტომები:**
   ა) ზეხტომი ნაბიჯიდან, წინ და გვერდზე;
   ბ) განზე ხტომი, ფართო ვარდნით;
   გ) ზეხტომი წყვილი ფეხით, წელგამართვით და ბრუნით 360°-ზე;
   დ) განხტომი- ფეხშლით, ცალფეხმოხრით..

3. **აკრობატული ვარჯიშები:**
   ა) წინკორტიალი ხელყირიდან;
   ბ) უკუკოტრიალი ხელყირაში;
   გ) მარცხნივ ბრუნით გვერდითი ყირამალა (ბორბალა);
   დ) მარჯვნივ ბრუნით გვედითი ყირამალა (ბორბალა).

X კლასი

1.წონასწორობა (ყოვნა დროზე/:
   ა) წონასწორობა მარცხენა ფეხზე უკუზნექით, მარჯვენა უკან რგოლით;
   ბ) წონასწორობა მარჯვენა ფეხზე, მარცხენას ზეწინფეხი (ყოვნა);
   გ) წინზნექი მკერდის მიბჯენით მუხლზე და ხელების ჩავლებით მარჯვენა ფეხში, მეორის უკუგატანით (წონასწორობა ვერტიკალურ მდგომარეობაში);
   დ) წინზნექი მკერდის მიბჯენით მუხლზე და ხელების ჩავლებით მარცხენა ფეხში (წონასწორობა ვერტიკალურ მდგომარეობაში).

2.ხტომები:
   ა) ხტომი წინფეხის აქნევით და მეორეზე გადავლებით (ოდნავი მოხრით/;
   ბ) ხტომები ფეხამორტყმით, ამრეკნი ფეხის მოხრით და ამქნევი ფეხის შეხებით მუხლში, შერწყმული ნაერთთან 180°-ზე ბრუნში;
   გ) ხტომი ფეხმორტყმით (ამქნევი ფეხის მოხრით და გამართვით);
   დ) იგივე, უკუფეხი ბოლომდე მომრგვალებით, ტერფის თავის სიმაღლემდე აწევით.

3. **აკრობატული ვარჯიშები:**
   ა) მოკლე გარბენით, ცალფეხზე წახტომით გვერდითი ყირამალა, გვერდითი ყირამალა 180°-ზე ბრუნით, გარბენით გვერდითი ყირამალა ფეხების შეერთებით („რონდატი“);
   ბ) ნელი წინყირამალა;
   გ) წინყირამალა წახტომით (გამორბენით);
   დ) ნელი უკუყირამალა.

XI კლასი

1. **წონასწორობა** (ყოვნა დროზე):
   ა) მარჯვენაზე შვეული განფეხით, შლითფეხამდე;
   ბ) მარცხენაზე შვეული განფეხით, შლითფეხამდე;

გ) გვერდითი წონასწორობა-წონასწორობაში ბრუნით მარცხნივ, ზემართი გარე ზემკლავით;

დ) ფეხის დაქნევით უკუფეხი ზღვრამდე წინზნექით, განმკლავით ზემკლავი და ფეხში თავს უკან ჩავლებით.

2. ხტომები:

ა) წინზნექი ზეხტომით, ორივე წინფეხი (აქნევით) ფეხშლით, განმკლავი (მკლავების უკუგაქნევით);

ბ) ორი ხტომი ხელგამართვით, ბრუნი 360°-ზე (ცალი ფეხის აკვრით) ნაბიჯის შემდეგ ფეხები ერთად;

გ) თანმიმდევრობით ცალი ფეხის წინ და უკან აქნევი (დამრგვალებით). ფეხის წვერზე შედგომით უკუზნექი, ფეხრგოლი თავის სიმაღლეზე;

დ) ზეხტომით ფეხის წინგდებით ფეხშლა („ზონარა").

3. აკრობატული ვარჯიშები:

ა) წინყირამალა თავზე დაყრდნობით;

ბ) უკუყირამალა ორ ფეხზე;

გ) არეკნით უკუყირამალა ორფეხზე (ფლიაკი).

XII კლასი

1. წონასწორობა (ყოვნა დროზე):

ა) ტანის რგოლისებური წონასწორობა მარჯვენა ფეხზე, მეორე ფეხის ზეუკუფეხი;

ბ) ტანის რგოლისებური წონასწორობა მარჯვენა ფეხზე, მეორე ფეხის ზეუკუფეხი;

გ) ღრმა უკუზნექით მარჯვენაზე წონასწორობა — მეორის ზეწინფეხი 90°-ზე;

დ) ღრმა უკუზნექით მარცხენაზე წონასწორობა — მეორის ზეწინფეხი 90°-ზე, იგივე მეორე ფეხზე.

2. ხტომები:

ა) ზეხტომით და ფეხების მაკრატლისებური ცვლით, ფეხშლა („ზონარი");

ბ) ზეხტომი, ფეხების ორმაგი ცვლა (ორმაგი მაკრატელა);

გ) ზეხტომი ან წინხტომი ღრმა უკუზნექით, ფეხების შეხებით თავს უკან (ტანი ემსგავსება რკალს);

დ) ზეხტომები სიმძიმეებით.

3. აკრობატული ვარჯიშები:

ა) უკუ მალაყი (დაჯგუფებით);

ბ) წინ მალაყი;

გ) უკუმალაყი კეცვით;

დ) უკუმალაყი წელგამართვით.

შენიშვნა: X-XII კლასების მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

ტექნიკური მომზადება

ბეჭყირა სრულდება გულაღმა წოლის მდგომარეობიდან, ხელები ტანის გასწვრივ, ფეხები ვერტიკალურად ზევით მიმართული (რაც შეიძლება მაღლა), წელით ხელებზე დაყრდნობით.

მითითება — შესაძლებელია შესრულდეს კეცვით, ფეხშლით და ხელების დახმარების გარეშე.

მხარყირა სრულდება მარჯვენა მუხლზე დგომიდან, მარცხენა ფეხი უკან, წინზნექით, ვეყრდნობით ლეიბზე მარჯვენა მხრით, მარცხენა მხრისკენ გადახრილი თავით და გამართული ხელებით ან ერთი მოღუნული ხელით (მარჯვენა ხელი მარჯვენივ და წინ, მარცხენა ხელი მარცხნივ მოხრილ მდგომარეობაში, ვებჯინებით), მარჯვენის არეკნითა და მარცხენის აქნევით ვასრულებთ ყირას ცალ მხარზე.

მითითება — მხარყირის შესრულებისას არეკნის დროს მუხლები დაჭიმული და გამართულია, შესაძლებელია შესრულდეს მარცხენა მხარეს.

ხიდი სრულდება საწყისი მდგომარეობიდან ვიწრო ფეხშლით, დგომი, ზემკლავი უკუზნექით, მენჯის წინ წაწევით ხელების იატაკამდე შეხებით; სხეულის სიმძიმე განაწილებულია ქვედა კიდურებზე.

მითითება — ხიდი შესაძლებელია შესრულდეს ცალ ხელზე ან ცალ ფეხზე.

თავყირა სრულდება ცალ მუხლზე დგომბჯენიდან, მეორე უკან, ცერზე; ვხრით მკლავებს, ვეყრდნობით იატაკზე შუბლის ზემო ნაწილით ისე, რომ შეხების წერტილებით შეძლებისდაგვარად წარმოიქმნას, ტოლფერდა სამკუთხედი; ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით ვასრულებთ თავყირას.

მითითება — შესაძლებელია შესრულდეს ბუქნბჯენიდან, ორი ფეხის არეკნით და ძალით, ვიწრო ან განივი ფეხშლით.

იდაყვყირა სრულდება მარცხენა მუხლზე დგომბჯენიდან, მარჯვენა ფეხი უკან ცერზე, იდაყვებით იატაკზე დარდნობით (მხრების სიგანეზე), ცალი ფეხის არეკვნითა და მეორის აქნევით.

მითითება — არეკნის დროს მხრები ოდნავ წინ გადის წონასწორობის შესანარჩუნებლად. შესაძლებელია შესრულდეს ფეხშლით, ზონრით (შპაგატი) ან ფეხების თავთან მიტანით.

ხელყირა — ხელები იდება მოღუნული ფეხის წინ, დაახლოებით ერთი ნაბიჯის მანძილზე, ნებები თითებით წინ, (თითები ოდნავ გაშლილია და ნახევრად მოხრილი), ხელყირა სრულდება მარცხენის არეკნით და მარჯვენის აქნევით, არეკნის წინ მხრები უნდა წავწიოთ წინ.

მითითება — საწყის ეტაპზე ხელყირა სრულდება მასწავლებლის დახმარებით ან საყრდენთან ახლოს, სხვადასხვა მდგომარეობაში: ფეხშლით, ზონრით ან კეცვით.

წინ კოტრიალები საწყის მდგომარეობიდან — ბუქნბჯენი, ხელების დაბჯენით წინკოტრიალი ხელფეხდაკრეფით ბუქნი.

მითითება — საწყის ეტაპზე ამ ილეთის შესრულება სასურველია მოხდეს მასწავლებლის დახმარებით, გადაგორება ეტაპობრივად რომ მოხდეს, შემდეგი თანმიმდევრობით: თავი, კეფა, მხრები, ბეჭები. შესაძლებელია წინკოტრიალის შესრულება წახტომით, გამორ-

ბენით გრძელი წინ კოტრიალი და სიმაღლეზე წინკოტრიალით გადახტომის შესრულებით.

უკუკოტრიალი — წინგამართული ფეხებით ჯდომში წინზნექი, წინმკლავი სრულდება ფეხებისა და მკლავების მძლავრად ზეაქნევით, თავს უკან ხელებზე (ნებებზე) დაბჯენით უკუკოტრიალი, ბუქნბჯენი.

მითითება — საწყის ეტაპზე სავალდებულოა მასწავლებლის დახმარება დაზღვევის მიზნით, პირველად სრულდება უკუგადაგორება, მხოლოდ შემდეგ უკუტრიალი.

წინ კოტრიალი ხელყირიდან — ძირითადი დგომი, მკლავების წინზეაქნევით და წინ ენერგიული ნაბიჯით იატაკზე დაბჯენა, მარცხენა ფეხის არეკნით ხელყირამდე ასვლით წინკოტრიალში გადასვლით. ზურგზე გადაგორებისას მარჯვენა ფეხი ოდნავ მოხრილია მუხლის სახსარში ადგომი მარჯვენაზე.

მითითება — ხელყირა სრულდება მხრების წინ გაწევით და მხოლოდ შემდეგ წინკოტრიაში გადასვლით დაჯგუფებით.

უკუკოტრიალი ხელყირაში — გამართული ფეხებით ჯდომიდან სწრაფი წინზნექი, ხელის ცერებზე შეხებით და მძლავრი აქნევით უკუკოტრიალით, ხელყირამდე ასვლით .

მითითება — ხელყირის შესრულებისას გარენები ებჯინება იატაკს.

გვედყირამალა (ბორბალა) სრულდება ადგილიდან მარცხნივ, მარცხენის განფეხდგომიდან, გარეზემკლავი, მარცხნივ სწრაფი დახრით, მარცხენა ფეხი იდგმება იატაკზე და მარჯვენა ფეხის აქნევით მარცხენა ხელი ეყრდნობა იატაკს, შემდეგ გადავდივართ ფეხშლით ხელყირაში, ხელყირის გადაცილების შემდეგ მარცხენა ხელის აკვრით, გადავდივართ მარჯვენაზე და მარჯვენა ხელის აკვრით ვასრულებთ ფეხშლით დგომში გადასვლას, განმკლავს.

მითითება — მარცხენა ხელზე დაბჯენისას სასურველია, რაც შეიძლება მეტად მოხდეს მხრის სახსრის აწევა.

ყირამალა ბრუნით (რონდატი) სრულდება გამორბენით და მარჯვენაზე წახტომით, მარცხენის ღუნვით სრულდება მარჯვენის აქნევი, ხელები მონაცვლეობით ეყრდნობა ლეიბს, გადავდივართ ხელყირაში მარცხნივ ბრუნით და ბრუნის 180^0-მდე გაგრძელებით, ფეხები ერთდება და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოხრით სრულდება ხელებით აკვრა და დაძაბულ ფეხებზე დახტომი, ზემკლავი.

მითითება — სასურველია რონდატის შესწავლა და შესრულება ყველა მეთოდის დაცვით, რადგან აკრობატულ ხტომათა ნაერთის შესრულებისას რონდატი სხვა მომდევნო ილეთების შესრულების საფუძველია.

ნელი წინყირამალა სრულდება ხელების დაყრდნობით, ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით ხელყირაში მოსვლით, წონასწორობის დაკარგვით მხრები და თავი გადადის უკან და ხიდურში, მენჯის წინ გატანით და სხეულის სიმძიმის ფეხებზე გადატანით სრულდება ხელების იატაკიდან აკვრა და წელგამართვით ადგომი.

მითითება — ვარჯიში სრულდება შერწყმულად. შესაძლებელია შესრულდეს ორ ფეხზე, ფეხის შენაცვლებით და ცალ ხელზე.

წახტომით (გამორბენით) ყირამალის შესწავლისას საჭიროა წინასწარ ათვისებული იქნეს ცალ ფეხზე წახტომი (მეორე ფეხის ღუნვით და ზეწინმკლავით), რაც ხელს უწყობს ამ მოძრაობისათვის საჭირო ტემპის შექმნას. ყირამალის შესრულებისას მოღუნული (ამრეკნი) ფეხის ცერი დაიდგმება ლეიბზე, ერთდროულად ტანი იხრება წინ და ხელები ებჯინება ამრეკნი ფეხიდან ერთი ნაბიჯის მანძილზე; ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით ხელ-

ყირის გავლა, მხრებისა და თავის უკან გადატანით ხელების ლეიბიდან აკვრა და ნახევრად მოხრილ ფეხებზე დახტომი მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით.

მითითება — წინყირამალა შეიძლება შესრულდეს ცალ ფეხზე იგივე მეთოდით, ამ შემთხვევაში დახტომი სრულდება ცალ ფეხზე.

ნელი უკუყირამალა სრულდება საწყისი მდგომარეობიდან — ზემკლავი უკუზნექით, ხელების იატაკზე შეხებამდე არეკვნა მარჯვენა ფეხით და თანმიმდევრულად მარცხენა ფეხის აქნევით ხელყირის გავლით მარჯვენა ფეხზე ზემართი დაშვება.

მითითება — შესაძლებელია შესრულდეს ორი ფეხით ან ფეხის შენაცვლებით.

წინ ყირამალა თავზე დაყრდნობით სრულდება ბუქნბჯენიდან ტყუპარეკნით. თავი ებჯინება ხელების წინ და თავყირის გადაცილების შემდეგ (წელმოხრით), მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გამართვით, ხელები იმართება იატაკიდან აკვრით. სრულდება ფეხზე დახტომი, წელმოხრით ან წელგამართვით.

მითითება —შესაძლებელია შესრულდეს დახტომით ბუქნბჯენში, ჯდომბჯენში.

უკუყირამალა ორ ფეხზე (ფლიაკი) ვიწრო ფეხშლით დგომიდან სრულდება ნახევარ—ბუქნი, წინზნექით, უკუმკლავი. უკან ვარდნით, ხელები სწრაფი აქნევით წარიმართება ზევით და უკან, თავი და მხრები გადადის უკან, ფეხების არეკნით და წელში გაზნექით, გამართული ხელები ეყრდნობა იატაკზე, ხელყირის გადაცილების შემდეგ სხეული იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, ხელების აკვრით სრულდება დახტომი ფეხებზე, ზემკლავი.

მითითება — შეიძლება შესრულდეს ცალ ფეხზე მოსვლით და შლით ჯდომში (შპაგატი).

უკუმალაყი საწყისი მდგომარეობიდან — მცირე ბუქნი ხელების არეკნით, პარალელურად სრულდება ახტომი მაღლა ტაცით მუხლებზე თავის უკან გადაგდებით. მოსვლა გამართული.

მითითება — მალაყის შესრულება შესაძლებელია ტრამპლინიდან, ხის დრეკადი ბოგიდან, აგრეთვე კეცვით.

წინ მალაყი სრულდება გამორბენით ტყუპი ფეხის ზევით არეკნით, არეკნის მომენტში ტანი ოდნავ წინაა დახრილი, ხოლო ხელებით სრულდება აქნევი წინ და ზევით. მენჯი აიწევა ზევით, თავი იხრება წინ, ხდება დაჯგუფება გადაბრუნების შემდეგ და სწრაფი გამართვა დახტომით.

მითითება — მალაყის შესრულება შესაძლებელია როგორც დაჯგუფებით აგრეთვე კეცვით, ტრამპლინიდან და ხის დრეკადი ბოგიდან.

უკუმალაყი წელგამართვით — გადატრიალება სრულდება ზევით და უკან ხტომით, ხელების ზევით და უკან აქნევის, თავს უკან გადაწევის და მკერდის არეში გაზნექის შემდეგ. ახტომის შემდეგ ხელები იხრება მკერდთან, მალაყის მეორე ნახევარში მოხტუნავე, რომელიც ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში იმყოფება, ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და ასრულებს დახტომს.

მითითება — მუხლები დაჭიმული და გამართულია, დახტომის დროს კი ოდნავ იხრება.

ტაქტიკური მომზადება

აკრობატიკაში, ისე როგორც სპორტის ყველა სახეობაში, სპორტული ტაქტიკის მთავარი ამოცანაა გამარჯვებისათვის სპორტსმენის ძალისა და შესაძლებლობის რაც შეიძლება მიზანშეწონილი გამოყენება. ტაქტიკური ხელოვნება საშუალებას აძლევს სპორტსმენს ეფექტურად გამოიყენოს სპორტული ტექნიკა, ფიზიკური და მორალურ-ნებელობით უნარები და გამოცდილება. ტაქტიკური ოსტატობა ემყარება ცოდნის, უნარებისა და ჩვევების მდიდარ მარაგს, რომელიც საშუალებას აძლევს სპორტსმენს სრულად განახორციელოს წინასწარ დასახული გეგმა.

შეჯიბრებებში ტაქტიკური ამოცანების უმრავლესობა წყდება საშეჯიბრო მოქმედებების ტექნიკის მეშვეობით. ეს ნიშნავს, რომ სპორტული ტაქტიკის ძირითადი ელემენტები სხვა არაფერია, თუ არა სპორტული ტექნიკის შეერთება მათი გამოყენების მიზანეწონილ ხერხებთან, რომელიც შეესაბამება კონკრეტულ საშეჯიბრო სიტუაციას.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

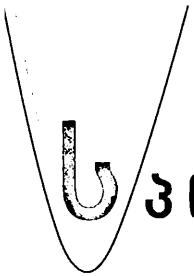
აკრობატიკაში სპორტსმენის შესაძლებლობათა მაქსიმალური გამოვლინების გადამწყვეტი პირობაა სპორტული სრულყოფის მრავალწლიან პროცესში გაღრმავებული სისტემატური განათლება და თვითგანათლება. აკრობატიკაში სპორტსმენის თეორიულ მომზადების გარდა, თეორიული ცოდნის სპორტულ გამოყენებას კიდევ უფრო დიდი მნიშვნელობა აქვს. სპორტსმენის ინტელექტუალურიმომზადების არსებითი ასპექტია მისი მეცნიერული მსოფლმხედველობის ფორმირების ხელის შეწყობა. სპორტსმენის მომზადების პროცესში თეორიული ცოდნის გადაცემა და ათვისება ხდება უპირატესად ისეთივე ფორმებით, რაც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისათვის (საუბრები, ლექციები, ლიტერატურულ წყაროებზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.) უშუალოდ სპორტულ წვრთნაში ცოდნის გადაცემა დაკავშირებულია მწვრთნელის მიერ საწვრთნელი დავალებების არგუმენტაციასთან, მათ მიმართ გააზრებული აქტიური დამოკიდებულების ფორმირებასთან, მათი რეალიზაციის მართვასთან, შესრულების შედეგების ანალიზთან.

სპორტული აკრობატიკა სპორტის ტექნიკურად რთული სახეობაა, რომელიც ვარჯიშის შესასრულებლად საჭიროებს სპორტსმენის მაღალ კოორდინაციულ შესაძლებლობებს, რადგან წვრთნის პროცესში თუ შეჯიბრების დროს აკრობატს უხდება უამრავი მოულოდნელი პრობლემის წამიერი გადაწყვეტა, რაც მჭიდრო კავშირშია მის ფსიქოლოგიურ მზაობასთან.

სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მომზადება, როგორც პედაგოგიური პროცესის შემადგენელი ნაწილი, მიმართულია სპორტსმენის ნებელობითი თვისებების ყოველმხრივი განვითარებისაკენ. აკრობატის ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, პირველ რიგში, გათვალისწინებული უნდა იყოს პიროვნება, მისი ინდივიდუალური თავისებურებები და ხასიათი, ასაკი, გამოცდილება, შეჯიბრების მასშტაბი და პირობები. სპორტსმენის ფსიქოლოგიური მზადყოფნის ცნებაში ვგულისხმობთ პიროვნების ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი ნებისმიერ დროსა და პირობებში ახერხებს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზებას და ამ უკანასკნელის სრულად რეალიზებას შეჯიბრების ექსტრემალურ პირობებში.

მწვრთნელის ძირითადი ამოცანაა, პირველ რიგში, ხელი შეუწყოს სპორტსმენის იმ ინდივიდუალური ფსიქიკურ-ემოციური თვისებების და განვითარებას, რომლებიც განაპირობებენ მისი პიროვნული თვისებების ძლიერებასა და ფსიქოლოგიურ მზადყოფნას.

ფსიქოლოგიური მომზადებისა და ფსიქოლოგიური მდგრადობის მიღწევის ძირითადი მიზანია სპორტსმენისთვის იმის სწავლება, როგორ უნდა გამოიყენოს მან სრულყოფილად თავისი ფიზიკური შესაძლებლობები, გამოიმუშაოს გამარჯვების ჟინი და მიიღოს სიამოვნება შეჯიბრებისგან. ჭფიზიკური და ტექნიკური მომზადება, ყურადღების კონცენტრაცია, საკუთარი ძალების რწმენა სპორტსმენის წარმატების საფუძველია.



სპორტული აერობიკა

ავტორი:
ნინო ფერაძე
მწვრთნელი

შესავალი

თანამედროვე პროფილიქტიკური მედიცინის ფუძემდებელმა, ამერიკელმა ექიმმა კენნენ კუპერმა შექმნა „აერობიკის“ გამაჯანსაღებელ ვარჯიშთა კომპლექსი. იგი კვლევებს აწარმოებდა აშშ-ის საჰაერო ძალების მოსამსახურეებისათვის. ტერმინი „აერობიკა“ სათავეს ძველი ბერძნულიდან იღებს. ტერმინის ფუძე „აერო“ ჰაერს აღნიშნავს, საკუთრივ „აერობიკა“ კი სიტყვა-სიტყვით შეიძლება ითარგმნოს როგორც „ჰაერში მცხოვრები“ ან „ჟანგბადის მომხმარებელი“.

კენნენ კუპერმა სწორედ ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარება დაუდო საფუძვლად აერობიკის კომპლექსებს.

აერობიკა არის ადვილი და ეფექტური საშუალება მოსახლეობაში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დასამკვიდრებლად.

თავის მრავალფროვნებიდან გამომდინარე, აერობიკა იმდენად განვითარდა და ისე დაიმკვიდრა ადგილი, რომ კლუბები და გუნდები აერობიკის მოძრაობების შესრულების მრავალფეროვნებასა და გამძლეობაში გართობის სახით ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს. ასეთი სახით ჩამოყალიბებულმა მოქმედებებმა ისეთი აქტიური სახე მიიღო და იმდენად პოპულარული გახდა, რომ 1955 წლიდან უკვე ჩამოყალიბდა როგორც სპორტის სახეობა; შეიქმნა სპორტული აერობიკის საერთაშორისო ფედერაცია და ამავე წელს ჩატარდა პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი პარიზში, შემდეგ ჰოლანდიაში, იტალიაში და ა.შ.

სპორტული აერობიკა, როგორც სპორტის სახეობა, ჩვენს ქვეყანაში 2005 წლის თებერვლიდან იღებს სათავეს. თავდაპირველად, რა თქმა უნდა, იყო ის ტრეინინგები და საკვალიფიკაციო გამოსვლები, რომელმაც საქართველოში მოამზადა პირობები, რომ გამხდარიყო სპორტული აერობიკის საერთაშორისო ფედერაციის წევრი.

მოსწავლე ახალგაზრდობის ჯანმრთელობის განმტკიცების, პიროვნების ჰარმონიული განვითარების, შრომისა და სამშობლოს ოპტიმალური მომზადების მიზნით აერობიკის საშუალებების გამოყენებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

აერობიკა სპორტის ისეთი სახეობაა, რომელმაც შეითავსა კლასიკური აერობიკის, სტეპ-აერობიკისა და ფუნკ/ჰიპ-ჰოპ-ის ყველაზე თანამედროვე და პოპულარული მიმართულებები. კიდევ ერთი არანაკლებ მნიშვნელოვანი მომენტი არის ის, რომ სპორტის პროფესიული სახეობისაგან განსხვავებით, აერობიკაში არ არის სარისკო და ჯანმრთელობისათვის სახიფათო ილეთები. აქ ტანვარჯიშისა და საცეკვაო მოძრაობები, რომელთაც დროთა განმავლობაში გაიარეს სერიოზული პრაქტიკული გადარჩევა, სპეციალისტების მიერ არიან შერჩეულნი და დიდი სარგებლობის მოტანა შეუძლიათ ადამიანის ჯანმრთელობისთვის.

მუსიკალური თანხლება ვარჯიშის დროს ხელს უწყობს მუსიკალურობის, რიტმის განვითარებას, ასევე დადებითად მოქმედებს ადამიანის ემოციურ მხარეზე, კარგ გუნება-განწყობაზე აყენებს მას. აერობიკა მოიცავს მოძრაობით მოქმედებათა ისეთ სახეობებსა და ფორმებს, რომლებიც განაპირობებენ ადამიანის ყოფა-ცხოვრებისათვის აუცილებელი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას. სპორტული აერობიკა ავითარებს ადამიანისათვის საჭირო ყველა ფიზიკურ თვისებას: ძალას, სისწრაფეს, მოქნილობას, კოორდინაციის, წონასწორობის, ორიენტაციის უნარს, სიმარჯვეს, გამძლეობას, ნებისყოფას, მუსიკალობას, შრომისუნარიანობას განვითარების მაღალ შესაძლებლობებს და ამდენად წარმოადგენს მეტად ეფექტურ ფუნდამენტს შემდგომი სპორტული თუ ყოველდღიური ყოფაცხოვრებისთვის.

აღნიშნულიდან გამომდინარე სკოლის მოსწავლეთა ფიზიკური და სულიერი განვითარების პროცესში, სხვა სპორტის სახეობათა საშუალებების გამოყენებასთან ერთად აერობიკის გამოყენებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

აერობიკის საბაზო ნაბიჯების შესწავლა:

1. knee up;
2. step touch;
3. kick;
4. grapevine;
5. „ზონარები" – split;
6. ფეხის აქნევები (სხვადასხვა პოზიციაში);
7. კოტრიალების (წინ, უკან) ტექნიკის შესწავლა;
8. „აძალვა" – push up;
9. „კუთხე" (შეერთებული ფეხებით) – L-support;
10. ბრუნი (360 გრადუსით) – 1/1 air turn;
11. დაჯგუფებით ხტომი – tuck jump.

VIII კლასი

აერობიკის საბაზო ნაბიჯების შესწავლა:

1. step touch;
2. grapevine;
3. V-step;
4. open step;
5. აძალვა (1 ფეხი აწეულია) – 1 leg push up;
6. „კუთხე" (გაშლილი ფეხებით) – straddle support;
7. „პისტოლეტი" – cossak jump;
8. ბრუნი 1 ფეხზე – 1/1 turn;
9. ფეხის დაჭერა – frontal balance;
10. „მაკრატელა" scissors kick.

IX კლასი

აერობიკის საბაზო ნაბიჯების შესწავლა:

1. straddle;
2. mambo;
3. chasse;
4. step touch;
5. აძალვა 1 ხელზე (მარჯვნივ ან მარცხნივ ჩასვლით) – lateral push up;
6. კუთხე გაშლილი ფეხებით, ბრუნი 180 გრადუსით – straddle support 1/2 turn;
7. 540-გრადუსიანი ბრუნი 1 ფეხზე – 1 1/2 turn;
8. დაჯგუფებით ხტომი 180 გრადუსიანი ბრუნით – tuck jump 1/2-turn;
9. ფეხის დაჭერა წინ ხელის გარეშე – free support sagittal balance;
10. ფეხის დაჭერა გვერდზე ხელის გარეშე – free support frontal balance.

X კლასი

აერობიკის საბაზო ნაბიჯების შესწავლა:

1. top-up;
2. basic step;
3. knee up;
4. V-step;
5. „კუთხე შეერთებული ფეხებით ბრუნი 180 გრადუსით" – L-support 1/2 turn;
6. „კუთხე გაშლილი ფეხებით ბრუნი 360 გრადუსით" – straddle support 1/1 turn;
7. „პისტოლეტი" (180 გრადუსიანი ბრუნით) – cossack jump 1/2 turn;
8. 720 გრადუსიანი ბრუნი – 2/1 air turn;
9. დაჯგუფებით ხტომი – tuck jump.

XI კლასი

1. აძალვა ერთ ხელზე – 1 arm push up;
2. აძალვა ერთ ფეხზე და ერთ ხელზე – 1 leg 1arm push up;
3. აძალვა იდაყვებზე ჩასვლით – hinje push up;
4. აძალვა (ერთი ფეხი მხარზე, მეორე იატაკზე) – wenson push up;
5. 720 გრადუსიანი ბრუნი – 2/1 air turn;
6. „პისტოლეტი" (360 გრადუსიანი ბრუნით) – 1/1 turn cossack jump.

შენიშვნა: საბაზო ნაბიჯების შესწავლა ხორციელდება step-პლატფორმის გამოყენებით.

XII კლასი

1. „ზონარა ვერტიკალურ მდგომარეობაში" – vertical split;
2. დაჯგუფებით ხტომი „ზონარაში" ჩასვლით – tuck jump to split;
3. ხტომი „ზონარაში" – split jump;
4. „კაპოიერა" – capoeira;
5. წინა კლასებში შესწავლილი მასალის სრულყოფა.

მეთოდური მითითებები

ვარჯიშთა სისტემის კომპლექსთან ერთად გამოიყენება სპორტული მომზადების სისტემის ზოგადი პედაგოგიური და სპეციალური მეთოდები. მათ იყენებს როგორც მწვრთნელი, ასევე მოვარჯიშეც. როგორც ყოველ პედაგოგიურ პროცესში, აერობიკის სწავლების დროსაც წამყვანი როლი მწვრთნელს ენიჭება. მან უნდა გამოიყენოს სიტყვიერი სწავლების მეთოდური ფორმები, დარწმუნება, შთაგონება, ახსნა და ა.შ.

სპორტულ აერობიკაში მოვარჯიშეთა წვრთნაში ფართოდ გამოიყენება იდეომოტორული, აუტოგენური და მსგავსი მეთოდები, საწვრთნელ-საშეჯიბრო ვარჯიშების შესასრულებლად საჭირო ოპერატიული მზადყოფნის ხერხები. ამ სახის ცალკეული მეთოდები და ხერხები დიდი ხანია გამოიყენება სპორტულ პრაქტიკაში. ესენია: იდეომოტორული ვარჯიში (მოძრაობითი მოქმედების გონებაში შესრულება, ფიზიკურად განხორციელებამდე მის ძირითად ფაზებზე ყურადღების კონცენტრაციით), მოსალოდნელი მოქმედების მიმართ ემოციური თვითგანწყობა თვითგანკარგულება და ა.შ.

ჩამოყალიბებული ჩვევების განმტკიცებისა და სრულყოფისას გამოიყენება მრავალგვარი ვარჯიშები (დანაწევრებით-კონსტრუქციული და მთლიანობაში, ვარჯიშების ილეთების დეტალების შერჩევით): გამოყოფითი, სტანდარტულ-გამეორებითი, ვარიაციული და ა. შ.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

სპორტულ აერობიკაში ტექნიკური მომზადების დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოქნილობის სათანადო განვითარებას – სწორედ მის სრულფასოვნად ათვისებაზეა დამოკიდებული შემდგომში რთული ილეთებისა და ნაერთების შესწავლა.

ტექნიკური მომზადების ძირითადი პრაქტიკული საშუალებები ის მოსამზადებელი ვარჯიშებია, რომელთაც არსებითი სტრუქტურული მსგავსება აქვთ შესასრულებელ ილეთებთან.

1. სიარული (march);
   მოძრაობა სრულდება ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე. ნაბიჯი სრულდება რბილად, ტერფის იატაკზე დარტყმის გარეშე. საყრდენი ფეხი ოდნავ იხრება. ზედა ტანი გამართულია.
2. სირბილი (jog);
   მოძრაობა სრულდება ადგილზე, წინ, უკან, გვერდზე ან დიაგონალზე გადასაადგილებლად.
3. წახტომები ერთი ფეხიდან ორზე დახტომით (chasse);
   ნაბიჯი წახტომით წინ, გვერდზე, უკან ან დიაგონალზე. მოძრაობა სრულდება 2 თვლაზე.
4. ერთი ფეხიდან მეორეზე გადასვლა გამართული ან მოხრილი ფეხის აწევით (knee up an knee lift);
   მოხრილი ფეხის თეძო იატაკის პარალელურია. საყრდენი ფეხის მუხლი ოდნავ მოხრილია. გამართული ფეხის აწევის შემთხვევაში საყრდენ და აწეულ ფეხს შორის კუთხე არანაკლებ 90 გრადუსია.
5. აქნევი (kick);
   საშუალო სიმაღლეზე ფეხის აქნევა; ამავდროულად საყრდენი ფეხი ასრულებს ზამბარისებურ მოძრაობას.
6. ხტომი – ფეხები განზე-ფეხები ერთად (jumping jack);
7. წინ ვარდნა (lunge);
   სრულდება წინ, გვერდზე, დიაგონალზე ან უკან. ფეხი, რომელზეც სრულდება ვარდნითი მოძრაობა, შეიძლება იყოს ოდნავ მოხრილ ან გამოკვეთილად მოხრილ პოზიციაში. ვარდნითი მოძრაობის დროს ნაბიჯი უნდა იყოს საკმაოდ ფართე, იმისთვის, რომ თავისუფალი ფეხი და ტანი იყოს ერთ ხაზზე. თავისუფალი ფეხის ქუსლი იატაკს არ ეხება.
8. „მამბო“ (mambo) – საცეკვაო მოძრაობა
   ა – მარჯვენა ფეხით წინ;
   ბ – გადაბიჯება მარცხენაზე;
   გ – ნაბიჯი მარჯვენათი უკან ;
   დ – მარცხენა ფეხის მიდგმა მარჯვენასთან.
9. სიარული – ფეხები განზე, ფეხები ერთად (straddle);
10. „ღია ნაბიჯი“ (open step) წონის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე;
11. ერთი ფეხიდან მეორეზე გადასვლა ფეხის უკან მოხრით (leg curl);

საწყისი მდგომარეობა (ს.მ.) – ფეხშლით დგომი. ტერფები პარალელურად, მუხლები

ოდნავ მოხრილია მოძრაობის განმავლობაში. ფეხის უკან მოხრისას წვივი იატაკის პარალელურია, მუხლი იყურება ქვემოთ. მოძრაობა სრულდება 2 თვლაზე.

12. მიდგმითი ნაბიჯი (step- touch);
    სრულდება ორ თვლაზე.
13. შენაცვლებითი, ჯვარედინი ნაბიჯები (grapevine);
    ეს ნაბიჯი შედგება ჯვარედინი და მიდგმითი ნაბიჯებისგან. სრულდება 4 თვლაზე.
14. „ბუქნი" (pline).
    ს.მ. ფეხშლით დგომი (განიერი). ტერფები პარალელურად ან ოდნავ ღია პოზიციაში, მაგრამ მუხლები ბუქნის დროს ყოველთვის განლაგებულია ცერების მაღლა.
15. (V-step, A-step) – ს. მ. ძ. დ. მუხლები ოდნავ მოხრილია:
    ა – ნაბიჯი მარჯვენა ფეხით, წინ-გვერდზე;
    ბ – ნაბიჯი მარცხენა ფეხით, წინ-გვერდზე;
    გ – 4 ნაბიჯი მარჯვენა (მარცხენა) ფეხით, უკან, ს.მ.-ში დაბრუნებით;
    დ – A-step არის V-step-ის მოდიფიკაცია, მოძრაობა სრულდება იგივენაირად, ნაბიჯების უკან გადადგმით.

ტაქტიკური მომზადება, საშეჯიბრო მოქმედებების ჩვევების ფორმირებისა და სრულყოფის თვალსაზრისით, მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკურ მომზადებასთან. სპორტულ აერობიკაში ტექნიკურ და ტაქტიკურ მომზადებას შორის საზღვრები თითქმის წაშლილია. მთავარ ამოცანად რჩება შეჯიბრების პირობების ადეკვატური საშეჯიბრო მოქმედებების ტექნიკის საიმედოობისა და ტაქტიკური ვარიაციულობის უზრუნველყოფა.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

ნებისმიერი მიზანშეწონილი მოქმედების აუცილებელი წინაპირობა მისი მოტივაციაა. სპორტული აერობიკაში მომზადების პროცესში მნიშვნელოვანია მოსწავლეს ჩამოვუყალიბოთ და განვუვითაროთ სისტემატური მეცადინეობის მოთხოვნილება და მისკენ სწრაფვა. მწვრთნელის უპირველესი ამოცანაა მისწრაფებათა აღძვრისა და განვითარების შემდეგ გადააქციოს ისინი ღრმად გაცნობიერებულ მიზნად და სპორტსმენის ქმედით რწმენად. აერობიკაში მეცადინეობისას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი აღმზრდელობითი ამოცანაა „სპორტული ეთიკით" გათვალისწინებული ქცევის სპეციალური ნორმებისა და წესების დაუფლების უზრუნველყოფა. შესაბამისად, ხორციელდება სპორტული შრომისმოყვარეობის, სპეციფიკური სიძნელეების დაძლევის უნარის, ძლიერი ნებისყოფისა და სხვა პიროვნული და ე.წ. „სპორტული ხასიათის" თვისებების განვითარება. სპორტსმენის მოტივების ფორმირება დაკავშირებულია სპორტული მიღწევის განწყობასთან. კონკრეტულ შედეგზე ორიენტაციით მწვრთნელი აკონკრეტებს მოვარჯიშის ამოცანებს და ამ გზით მიზანდასახულად მოქმედებს მისი სპორტული მოტივების ფორმირებაზე.

სპორტსმენის ძირითად ნებელობით თვისებათა რიცხვში, ჩვეულებრივ, გამოყოფენ ისეთებს, როგორიცაა მიზანსწრაფვა, ინიციატივიანობა, გამბედაობა, სიმამაცე, თავის დაჭერა, დაჟინებულობა, სიმტკიცე. სპორტსმენის ხასიათის ნიშნებად ქცეული ნებელობითი

თვისებები, კომპლექსში განსაზღვრავს აერობიკაში მოვარჯიშის ხასიათის მნიშვნელოვან თვისებას – მტკიცე ნებისყოფის და მის მიმართვას გამარჯვების მისაღწევად, თავის თავში აერთიანებს მაღალ მისწრაფებას, მობილიზებასა და ყურადღებიანობას, დარწმუნებულობას, ემოციურ და საერთო ფიზიკურ მდგრადობას.

სპორტული აერობიკაში მოვარჯიშის ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი მიზანია შეჯიბრებისათვის მზადებისა და მასში მონაწილეობის პირობებში წარმოქმნილი სპეციფიკური ფსიქოლოგიური სირთულეების დაძლევის უნარის განვითარება და ამ ვითარებაში საკუთარი ფსიქიკური მდგომარეობის ოპტიმალური მართვა: საჭირო განწყობის შენარჩუნება და დასახული მიზნის თანმიმდევრულად განხორციელება, „წინასასტარტო ციებ-ცხელებასა“ ან აპათიასთან ბრძოლა, უარყოფითი ემოციების დაძლევა, სტრესული ზემოქმედების აცილება, საკუთარი სულიერი და ფიზიკური ძალების მობილიზება გამარჯვების მისაღწევად და ა.შ.

ფსიქოლოგიური მდგომარეობის მართვისათვის პედაგოგიური ზემოქმედების საერთო ფაქტორებთან ერთად (განმტკიცება, წაქეზება, გამხნევება სიტყვით ან მაგალითით) გამოყენებულია სპეციალური საშუალებები:

– განწყობის მობილიზაციისა და დაძაბულობის მოხსნის ხერხები;

- იდეომოტორული ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ წინ უძღვიან მოქმედებებს;

- სპეციფიკური მეთოდები და ხერხები ე.წ. „ფსიქომარეგულირებელი წვრთნისათვის“, რომელიც ტარდება სპეციალისტის ხელმძღვანელობით ან დამოუკიდებლად.

ინტელექტუალური მომზადება გულისხმობს სპორტული საქმიანობისა და მაღალი სპორტული შედეგების კანონზომიერებათა შესახებ არსებული სპეციალური ცოდნა–გამოცდილებით სპორტსმენის შეიარაღებას, აგრეთვე იმ ინტელექტუალური უნარიანობის აღზრდას, რომელიც უშუალოდ გამოვლინდება სპორტული საქმიანობის პროცესში.

აერობიკაში ინტელექტუალური მომზადების საკუთრივ თეორიული ნაწილი ძირითადად ტარდება იმ ფორმით, რაც დამახასიათებელია გონებრივი განათლებისა და თვითგანათლებისათვის (ლექციები, წიგნზე დამოუკიდებელი მუშაობა და ა.შ.). უშუალოდ სპორტულ წვრთნაში თეორიული მომზადება წარმოდგენილია სპორტული ტექნიკის სწავლებასთან, აგრეთვე სპორტული ტაქტიკის ათვისება – სრულყოფასა და სპორტსმენის სპეციალურ ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან ერთიან კავშირში.



ურვა

ავტორები:
ირინა მიქულინა
ეროვნული ნაკრები გუნდის მწვრთნელი
მარინა ეროგინა
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის პროფესორი;
სპორტის დამსახურებული მუშაკი

შესავალი

განუზომელია ცურვის მნიშვნელობა ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ფიზიკური სრულყოფის საქმეში. სისტემატური ვარჯიშები ცურვაში ახდენს კეთილსასურველ ზემოქმედებას ორგანიზმზე: აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქ სისტემებს და აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას. ცურვის დროს მოცურავის კუნთები დინამიკურ მუშაობას ასრულებენ. მოვარჯიშეებს უვითარდებათ კუნთური ძალა. ცურვისას მუშაობაში ჩართულია ყველა ძირითადი ჯგუფის კუნთები, რაც ხელს უწყობს ადამიანის ჰარმონიულ განვითარებას.

ცურვის დროს სუნთქვა სრულდება რთულ გარემო პირობებში. ჩასუნთქვის და განსაკუთრებით კი ამოსუნთქვის დროს მოცურავეს უხდება წყლის წინააღმდეგობის დაძლევა. ამის გამო ეს სახეობა ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა სასუნთქი კუნთების განვითარებისათვის. ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის მიხედვით მოცურავეებს, სპორტის სხვა სახეობების წარმომადგენლებთან შედარებით, ერთ-ერთი პირველი ადგილი უჭირავთ.

სხეულის ჰორიზონტალური მდგომარეობა ცურვის დროს აადვილებს გულის მუშაობას, რადგან ამ პირობებში სისხლის მოძრაობას სიმძიმის ძალა არ ეწინააღმდეგება. გულის მოქმედებისათვის დადებითი ფაქტორია ჩონჩხის კუნთების რიტმული შეკუმშვა, რომელიც შეესაბამება ღრმა სუნთქვას, რაც აძლიერებს გულისკენ ვენური სისხლის მოდენას და ხელს უწყობს გულის კუნთების განვითარებას.

დიდია ცურვის მნიშვნელობა ადამიანის ნერვული სისტემის ფორმირებაზე. სპორტის

ამ სახეობაში ვარჯიში ამცირებს ზედმეტ აღგზნებადობას და ნერვულ დაძაბულობას, ადამიანი ხდება მშვიდი და უფრო გაწონასწორებული.

ცივ წყალში ადამიანის დიდი ხნით ყოფნამ შეიძლება გამოიწვიოს სხეულის გადაცივება, მაგრამ მოცურავეებს სხეულის ტემპერატურის შენარჩუნების უზრუნველყოფის პროცესები უფრო სრულყოფილი აქვთ, ვიდრე არაადაპტირებულ ადამიანებს. ამდენად, ცურვა ორგა-ნიზმის გაკაჟების ერთ-ერთ ეფექტურ საშუალებადაც ითვლება.

ცურვა ადამიანის აუცილებელი სასიცოცხლო მოთხოვნილებაა და ამიტომ ყველა უნდა ფლობდეს მას. ცურვის არცოდნის გამო ჯერ კიდევ მრავალია უბედური შემთხვევა, წყლის სტიქიის მსხვერპლი.

წყალზე მეცადინეობისას საჭიროა გარკვეული წესების დაცვა:

1. ბავშვების დაშვება მეცადინეობებზე შეიძლება მხოლოდ ექიმის ნებართვით;
2. დაუშვებელია მოცურავის უყურადღებოდ მიტოვება წყალში;
3. წყალში შესვლა და წყლიდან ამოსვლა შეიძლება მხოლოდ მასწავლებლის ნებართვით;
4. მოსწავლეებმა წყალში უნდა იმოძრაონ რაც შეიძლება ინტენსიურად; მეცადინეობა უნდა მიმდინარეობდეს ხალისიანად, სწრაფ ტემპში;
5. თუ ბავშვი თავს კაგად არ გრძნობს (სურდო აქვს, ახველებს), მისი წყალში ჩაშვება არ შეიძლება;
6. წყალში ყოფნის დროს დაუშვებელია ძალად ჩაყურყუმალავება, მოულოდნელი ხელის კვრით წყალში ჩაგდება;
7. თუ მომეცადინეთა რაოდენობა დიდია, აუცილებლად უნდა ჩატარდეს გათვლა მეცადინეობის დაწყებამდე და მისი დამთავრების შემდეგ;
8. გულის რეფლექტორული გაჩერების თავიდან აცილების მიზნით დაუშვებელია მზეზე გახურებული ბავშვის წყალში უეცრად ჩასვლა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. წყალში გადაადგილება სიარულით, რბენით, წახტომებით (წინ და უკან);
2. იმიტაციური ვარჯიშები ხელების, ფეხებისა და ტანისათვის;
3. წყალში ამოსუნთქვის შესწავლა;
4. წყალში თვალგახილული ყოფნა;
5. ფსკერიდან საგნების ამოღება;
6. ვარჯიშები ამოტივტივებაზე;
7. სრიალი მკერდზე და ზურგზე აუზის კედლიდან ფეხების არეკნით;
8. კროლის ყაიდით მკერდზე და ზურგზე ცურვის შესწავლა (იმიტაციური ვარჯიშები ხმელეთზე, ვარჯიშები აუზის კიდეზე დაყრდნობით, სრიალში).

VIII კლასი

1. წყალში ამოსუნთქვის შესწავლა თავის გვერდზე ტრიალით;
2. ხელებით მოძრაობების შესრულება სუნთქვასთან შეთანხმებით (ფსკერზე სიარულისა და წყალში სრიალის დროს);
3. იგივე მოძრაობები ფეხების საშუალებით;
4. ცურვა ფეხების მოძრაობით (ფიცრის გამოყენებით);
5. ცურვა კროლით მკერდზე (15-25 მ-ის გაცურვა);
6. კროლით ზურგზე ფეხებისა და ხელების მოძრაობების შეთანხმება სუნთქვასთან;
7. ცურვა ზურგზე ფეხებით (ხელები გამართული);
8. ცურვა კროლით ზურგზე (15-20 მ-ის გაცურვა).

IX კლასი

1. ბრასის ყაიდით ხელებისა და ფეხების მოძრაობების იმიტაცია ხმელეთზე;
2. იგივე მოძრაობები სუნთქვასთან შეთანხმებით;
3. ხელების მოძრაობების შესრულება ფსკერზე სიარულისა და წყალში სრიალის დროს;
4. იგივე ვარჯიშები სუნთქვასთან შეთანხმებით;
5. ცურვა ფეხების მოძრაობით (საცურაო ფიცრით);
6. ცურვა ბრასით მკერდზე (15-25 მ-ის გაცურვა);
7. კროლით მკერდზე და ზურგზე ცურვის ტექნიკის სრულყოფა.

X კლასი

1. დელფინის ყაიდით ტანისა და ხელების მოძრაობის იმიტაცია ხმელეთზე;
2. დელფინის ყაიდით ფეხებით ცურვა (საცურაო ფიცრით და უფიცროდ);
3. ხელებით მოძრაობის შესრულება სუნთქვასთან ერთად მკერდზე სრიალის დროს;
4. სრიალში ფეხებისა და ხელების მოძრაობების შეთანხმება სუნთქვასთან;
5. დელფინის ყაიდით ცურვა (15 – 20 მ-ის გაცურვა);
6. შესწავლილი ყაიდების ტექნიკის სრულყოფა.

XI კლასი

1. სასტარტო მოძრაობის იმიტაცია ხმელეთზე;
2. ვარდნა წყალში ბორტიდან და ტუმბოდან (დაჯგუფებით და მოხრილი მდგომარეობიდან, ხელები შეერთებული თავს ზევით);
3. ტუმბოდან და წყლიდან სტარტების შესრულება;
4. კროლით, ბრასით და დელფინით ცურვის დროს ბრუნების იმიტაცია ხმელეთზე;
5. შესწავლილი ყაიდებით ბრუნების ტექნიკის შესწავლა წყალში;
6. შესწავლილი სპორტული ყაიდების ტექნიკის სრულყოფა.

XII კლასი

1. ყვინთვის ტექნიკის შესწავლა;
2. მახჩვალთან მიცურვისა და ხელის მოკიდების ხერხების შესრულება;
3. ჩაჭიდებისაგან განთავისუფლების და ნაპირისკენ ტრანსპორტირების ხერხების შესწავლა;
4. ხელოვნური სუნთქვისა და გულის არაპირდაპირი მასაჟის ილეთების შესწავლა;
5. შესწავლილი სპორტული ყაიდების, სტარტებისა და ბრუნების ტექნიკის სრულყოფა.

შენიშვნა: მერვე კლასიდან მოსწავლეები მონაწილეობენ სხვადასხვა სახის შეჯიბრებებში.

მეთოდური მითითებები

სწავლების პირველ ეტაპზე წყალთან შეგუებისათვის ვარჯიშები შეირჩევა და გამოიყენება კონკრეტული პირობებისა და ამა თუ იმ ჯგუფის ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით. გაკვეთილი დგება დიდი მოცულობით, ვარჯიშების შერჩევისას ყურადღება უნდა მივაქციოთ ცალკეულ ვარჯიშთა ყოველმხრივ ზეგავლენას, რათა მომეცადინეებში არ გამომუშავდეს მოძრაობების შეზღუდული, ვიწრო წრე.

ვარჯიშები უნდა შესრულდეს თავისუფლად, კუნთების ზედმეტი დაძაბვის გარეშე. ამ ეტაპზე მომეცადინეებს მოძრაობების მაღალტექნიკურად შესრულება არ მოეთხოვებათ. რაც მეტ ვარჯიშს შეასრულებს ბავშვი გაკვეთილის დროს, მით უფრო ადვილად გადაწყდება სწავლების პირველი ეტაპის ამოცანა.

ძირითადი ვარჯიშები ამოტივტივებით შეისწავლება მას შემდეგ, რაც მომეცადინეები დაეუფლებიან კიდურებზე დაყრდნობით და სუნთქვით ვარჯიშებს. მათი 4-6-ჯერ სწორედ შესრულების შემდეგ უნდა გადავიდეთ სხვა ვარჯიშებზე. სუნთქვის შეკავებით ვარჯიშების ჩატარების დროს სუნთქვის შეკავების დრო არ უნდა აღემატებოდეს 15-20 წამს.

სწავლების მეორე ეტაპზე ხდება ყველა სპორტული ყაიდის ტექნიკის შესწავლა. ამჟამად სპორტულ ცურვაში არსებობს ოთხი სპორტული ყაიდა: კროლი მკერდზე და ზურგზე, ბრასი მკერდზე და ბატერფლაი (დელფინი). სწავლების პრაქტიკაში ცნობილია ცურვის დაუფლების შემდეგი ვარიანტები: თანამიმდევრობითი, ერთდროული და პარალელურ-თანამიმდევრობით.

თანამიმდევრობითი სწავლების ვარიანტი გულისხმობს ყოველი ყაიდის ცალ-ცალკე შესწავლას. ამ სისტემის დადებითი მხარე ის არის, რომ 15-20 გაკვეთილის შემდეგ ერთი ყაიდა შესწავლილია.

ერთდროული სწავლების ვარიანტი გულისხმობს ოთხივე ყაიდის ერთდროულ შესწავლას შემდეგი თანამიმდევრობით: თავდაპირველად შეისწავლება ოთხივე ყაიდის ფეხების მოძრაობების ტექნიკა, შემდეგ – ხელების და ხელებისა და ფეხების მოძრაობათა შეთანხმება; ხოლო შემდეგ ხდება სუნთქვის ტექნიკის შესწავლა ხელების მოძრაობებთან შეთანხმებით, ბოლოს – ყველა ელემენტის შეთანხმება და სრული კოორდინაციით ცურვა ოთხივე ყაიდით. ამ ვარიანტის დადებითი მხარე ისაა, რომ ერთი ელემენტის ოთხივე ყაიდით ერთდროულად შესწავლა აუმჯობესებს მოვარჯიშის მოძრაობით შესაძლებლობებს.

პარალელურ – თანამიმდევრობითი სწავლების ვარიანტი ფართოდ გამოიყენება ბავშვებთან მუშაობაში. ამ ვარიანტის გამოყენების დროს ხდება კროლით მკერდზე და ზურგზე ცურვის ერთდროულად სწავლება. შემდეგ შეისწავლება ბრასი მკერდზე და ბოლოს დელფინის ყაიდა. ცურვის სწავლების ასეთი თანამიმდევრობა ყველაზე ოპტიმალურია.

ყველა სპორტული ყაიდის სწავლებისას არაა საჭირო მეორეხარისხოვანი შეცდომების შესწორება. უნდა მივაღწიოთ ძირითად შეთანხმებას კიდურების მოძრაობებსა და სუნთქვაში, შემდგომი და განმეორებითი შესწავლისას კი ყველა შეცდომა შესწორებული უნდა იქნეს. საერთოდ, ცურვის ტექნიკაში ყველა დარღვევისა და შეცდომის გამოსწორება ხდება მოკლე მონაკვეთებზე მეთვალყურეობისას და შემდგომ დისტანციურ ცურვაში.

ტექნიკური მომზადება

კროლით მკერდზე ცურვის ტექნიკა. თანამედროვე კროლით მკერდზე ცურვის ტექნიკა ხასიათდება ტანის თითქმის ჰორიზონტალური მდგომარეობით წყლის ზედაპირზე. თავი ჩაშვებულია წყალში, სახით ქვევით, ხოლო ჩასუნთქვისათვის შეტრიალდება მარჯვნივ ან მარცხნივ. წინ გადაადგილება ხდება ხელებისა და ფეხების თანამიმდევრული და სიმეტრიული მოძრაობების საშუალებით.

კიდურების მოძრაობების შეფარდებაა 1:6 – იგი დამახასიათებელია კლასიკური კროლით ცურვისათვის, რომლის მოძრაობების ვრცელი ციკლი შეიცავს ორივე ხელით მოსმებს, ფეხების ექვს დარტყმას, ერთ ჩასუნთქვასა და ამოსუნთქვას.

ფეხების მოძრაობები. გამართული ფეხები მოძრაობს ვერტიკალურ სიბრტყეში ზევიდან ქვევით (მუშა მოძრაობა) და ქვევიდან ზევით (მოსამზადებელი მოძრაობა) 25-35 სმ ამპლიტუდით, ერთიმეორის ახლოს. ფეხებით მოძრაობები იწყება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში, გადადის ბარძაყზე, წვივსა და ბოლოს ტერფის შემაღლებაზე, რომლითაც სრულდება „დარტყმა“ და მოცურავე გადაადგილდება წინ. ზევიდან ქვევით მოძრაობის დროს წყლის წინააღმდეგობა მკვეთრად იზრდება, რის გამო ფეხი ოდნავ იხრება მუხლის სახსარში.

ხელების მოძრაობები. კროლით მკერდზე ცურვისას მთავარი მამოძრავებელი ძალა ხელებია. ისინი ასრულებენ შენაცვლებით მოსმით მიძრაობებს წინ და უკან. მოსმის დამთავრების შემდეგ წარმოებს იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელის ჰაერში წინ სწრაფად გატანა. წყალში ხელი ჩაეშვება თავის წინ, შემდეგი თანამიმდევრობით: თითები, მტევანი, წინამხარი და მხარი.

მცირე „დაცურვის“ შემდეგ (სიღრმისკენ მიმართული), როდესაც გამართული ხელი დაეშვება 10-15 სმ. სიღრმეზე, სრულდება ეგრეთ წოდებული წყლის „ჩავლება“ მტევნით და წარმოებს მოსმა იდაყვის სახსარში მეტ-ნაკლებად – 90 გრადუსამდე მოხრილი ხელით. ამ დროს ხელის მტევანი მოძრაობს ტანის ქვეშ რკალისებური ხაზით და გასწვრივი ღერძის ორჯერ გადაკვეთით. მოსმა მთავრდება ბარძაყთან ახლოს უკან მიმართული ნებით.

სუნთქვა. იმ დროს, როდესაც ერთი ხელი იწყებს მოსმას, მეორე კი მოსმის შუა ფაზაშია, იწყება თავის შეტრიალება (მარჯვნივ ან მარცხნივ) და სრულდება ღრმა ჩასუნთქვა ღია პირით. თავი ტრიალდება იმ ხელისაკენ, რომელიც მოსმის ფაზაშია. მოსმის დამთავრებისას კი თავი უბრუნდება საწყის მდგომარეობას და მოცურავე დაუყონებლივ ასრულებს სრულ ამოსუნთქვას.

კროლით ზურგზე ცურვის ტექნიკა. კროლით ზურგზე ცურვის დროს მოცურავის ტანი

წყლის ზედაპირთან თითქმის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაშია. მხრები ოდნავ წამოწეულია, თავი ჩაშვებულია წყალში ყურებამდე, სახე ზევითაა მიმართული, ხოლო ნიკაპი ოდნავ დაშვებულია მკერდზე. ხელებისა და ფეხების მოძრაობები თანამიმდევრული და სიმეტრიულია.

ფეხების მოძრაობა იგივეა, რაც კროლით მკერდზე ცურვისას. ძალისხმევა აქ მიმართულია ფეხით მოძრაობაზე – როცა ფეხი მოძრაობს ზევით, დროს (მუშა მოძრაობა) და შესამჩნევად იხრება მუხლის სახსარში. ამის გამო ფეხების მოძრაობების ამპლიტუდა ზურგზე ცურვისას, მკერდზე კროლთან შედარებით, გაზრდილია 35-45 სმ-მდე.

ხელები ასრულებს შენაცვლებით მოსმებს (წინ და უკან). მოსმის დამთავრების შემდეგ გამართული ხელი ჰაერში გატანით ჩაუშვება წყალში თანამოსახელე მხრის პირდაპირ (ან ოდნავ განზე) შემდეგი თანამიმდევრობით: ჯერ მხარი, შემდეგ წინამხარი და ბოლოს მტევანი. მოსმა სრულდება ბარძაყისაკენ ოდნავ მიხრილი ხელით. წყლიდან ამოღებისთანავე ხელის მტევანი შეტრიალდება ნებით გარეთ. ამ მდგომარეობის შენარჩუნებით ხდება ხელის ჰაერში გატანა წინ, თავს უკან წყალში ჩაშვებამდე.

ხელით ყოველ ორ მოსმაზე ფეხები ექვს მოძრაობას ასრულებს. ცალი ხელის ჰაერში წინ გატანის დროს ხდება ღრმა ჩასუნთქვა ღია პირით, ხოლო მეორე ხელის მოსმის დროს – სრული ამოსუნთქვა პირით და ცხვირით.

ბრასით მკერდზე ცურვის ტექნიკა. საწყის მდგომარეობაში მოცურავის სხეული მდებარეობს წყლის ზედაპირთან თითქმის ჰორიზონტალურად. ხელები და ფეხები გამართულია, თავი შუბლის ზედა ხაზამდე ჩაშვებულია წყალში, ხელის მტევნები ეხება ერთმანეთს ცერებით, ნებები მიმართულია ქვევით. კიდურების მოძრაობები ერთდროული და სიმეტრიულია.

ფეხების მოძრაობები. საწყისი მდგომარეობიდან ფეხები ერთდროულად იხრება მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრებში და განზე იშლება. ამ დროს წვივები მიყვება ბარძაყებს, ხოლო ტერფები შეძლებისდაგვარად მოძრაობს წყლის ზედაპირთან ახლოს. ფეხების მოზიდვის დასაწყისში ფეხები ცერებით შიგნითაა შეტრიალებული, ხოლო მოსმის პროცესში ხდება ცერების განზე გაშლა. ფეხებით მოსმითი მოძრაობების შესრულება წარმოებს მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრებში აჩქარებითი გაშლით უკან-ქვევით დიდი გარერკალებით. მოსმის დამთავრების შემდეგ ფეხები შეერთდება, რის შედეგადაც წყალი გაიდევნება უკან.

ხელების მოძრაობები. ხელების მოსმითი მოძრაობები იწყება მტევნების მოხრით მაჯის სახსარში (ამ დროს ხელისგული შეტრიალდება განზე და ქვევით). შემდეგ იდაყვის სახსრებში ოდნავ მოხრილი ხელები მოძრაობენ განზე და ოდნავ ქვევით – 15-20 გრადუსიანი კუთხით წყლის ზედაპირის მიმართ. მოსმის დროს საჭიროა ხელის მტევნის ისეთ მდგომარეობაში დაჭერა, რომ შეიძლებოდეს წყლის უკან გადევნა, ამით მოსმითი მოძრაობა მთავრდება, რის შემდეგაც იწყება მოსამზადებელი მოძრაობა. დამთავრდა რა მოსმითი მოძრაობა, ხელები შეუჩერებლივ იხრება იდაყვის სახსარში 45-60 გრადუსიანი კუთხით. შემდეგ ხელის მტევნები უახლოვდება ტანის გასწრივ ღერძს და შეტრიალდება ნებებით ტანისკენ (ხდება ხელების დაჯგუფება მკერდის წინ). შემდეგ ხელის მტევნები მოძრაობს წინ იდაყვის სახსარში სრულ გამართვამდე. ამის შემდეგ მცირე პაუზაა (სრიალის ფაზა) და იწყება ხელების მოძრაობის ახალი ციკლი.

ხელებისა და ფეხების მოძრაობების შეთანხმება. ხელების მოსმითი მოძრაობის ბოლო ფაზაში იწყება ფეხების მოხრა მუხლებისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში. შემდეგ ხდება ხელის მტევნის წინ გატანა სწრაფად (წინ უსწრებს ფეხების მოძრაობებს), ბარძაყი გადაიშლება, წვივები განზე შეტრიალდება და როდესაც ხელები თითქმის გამართულია, სრულდება მკვეთრი მოძრაობა ფეხებით (სწრაფი გამართვა ორივე სახსარში ტერფების გარერკალური

მოძრაობით). სრიალის დროს ხდება ხელების წინ სრული გამართვა.

სუნთქვა. კლასიკურ ბრასში ხელების მოძრაობის დაწყებისთანავე თავი ამოიწევა წყლიდან (ნიკაპი წყალშია). ხელების მოსმის დამთავრებამდე სრულდება ღრმა ჩასუნთქვა. მოსმის დამთავრების შემდეგ, როდესაც ხელის მტევნები იწყებს მოძრაობას, თავი ჩაეშვება სახით წყალში შუბლის ზედა ხაზამდე და იწყება ამოსუნთქვა. ამ ხნის განმავლობაში ხდება ხელების წინ გატანა სრულ გამართვამდე და სრიალი.

ფეხებისა და ხელების მოძრაობისა და სუნთქვის შეთანხმება. სრიალის შემდეგ იწყება ხელების მოსმითი მოძრაობები. ამ დროს თავი ამოიწევა წყლიდან და იწყება ღრმა ჩასუნთქვა მოსმის დამთავრებამდე. შემდეგ, მოსმის ბოლო ფაზაში ხდება ფეხების მოზიდვა და მოხრა მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში და ხელის მტევნების ტანისაკენ მოძრაობა. თავი ჩაეშვება სახით წყალში (იწყება ამოსუნთქვა), ამის შემდეგ სრულდება ხელების სწრაფი გატანა წინ, ფეხების ბიძგი და სრიალი. სრიალში ხელების სრული გამართვით გრძელდება ამოსუნთქვა, შემდეგ იწყება მოძრაობების ახალი ციკლი.

დელფინით ცურვის ტექნიკა. *ფეხებისა და ტანის მოძრაობები* უნდა განვიხილოთ სრიალის ფაზაში, როდესაც ხელები გამართულია წინ (ნებებით ქვევით), თავი ხელებს შუა ნახევრად ჩაშვებულია წყალში სახით ქვემოთ, ფეხები გამართულია. ფეხებისა და ხელების მოძრაობა ერთდროული და სიმეტრიულია. ფეხები მოძრაობს ვერტიკალურ სიბრტყეში ზევით-ქვევით (როგორც კროლით მკერდზე ცურვისას).

ფეხებისა და ტანის ტალღისებური მოძრაობები გადაბმულია: იგი იწყება კისრიდან, გადადის ტანზე და ბოლოს ფეხებზე. ეს მოძრაობა გამოწვეულია მკერდის ზედა და ქვედა ნაწილების სპეციფიკური მოძრაობებით და გავის ენერგიული მოძრაობით ზევით-ქვევით და პირიქით. ამ დროს ფეხები შესამჩნევად იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში.

როდესაც ტერფებით „მათრახისებური" დარტყმა მიმართულია ქვევით, გავა უკიდურეს ზემო მდგომარეობაშია, ხოლო მხრის სარტყელი ოდნავ ეშვება ქვევით (წყალში). ტერფებისა და წვივების ზევით მოძრაობისას გავა ენერგიულად დაეშვება ქვევით, ხოლო მხრის სარტყელი ოდნავ წამოიწევა. მოცურავის ტანი გადაადგილდება წინ დამრეცი ტალღისებური ტრაექტორიით.

ხელების მოძრაობა. დელფინის ყაიდით ცურვის დროს საწყისი მდგომარეობიდან ხელები მოძრაობს შიგნით, ქვევით-უკან (მოსმა), ზევით-წინ, საწყის მდგომარეობაში (წყლიდან ხელების ამოტანა და ჰაერში გატანა). მოსმითი და მოსამზადებელი მოძრაობების სტრუქტურა თითქმის იგივეა, რაც კროლით მკერდზე ცურვისას. განსხვავება შემდეგშია: მოსმის დროს ხელები მოძრაობს ტანის შუა ხაზის გასწრივ და მოსმის ბოლო მომენტში განზე გატანით ამთავრებს მოსმას უკან მიმართული ნებებით. შემდეგ ხელები შეტრიალდება მხრის სახსარში ცერით წინ და სწრაფი მოძრაობით გადაადგილდება წინ – საწყის მდგომარეობაში. წყალში ჩაშვების თანამიმდევრობა იგივეა, როგორც კროლით ცურვისას.

ფეხებისა და ხელების მოძრაობების შეთანხმება. დელფინის ყაიდით მოძრაობების ერთი ციკლი შეიცავს ერთ მოსმას ხელებით, ერთ ჩასუნთქვას და ამოსუნთქვას და ერთ ან ორ დარტყმას ფეხებით. ერთდარტყმიან ვარიანტში ფეხების მოძრაობა ხდება ხელების მოსმის ბოლოს; ორდატყმიანის შემთხვევაში ერთი დარტყმა ხდება ხელებით მოსმის დასაწყისში და მეორე – მოსმის ბოლოს (ამ დროს თავი ამოიწევა წყლიდან ჩასუნთქვისათვის).

ხელების მოძრაობისა და სუნთქვის ტექნიკის შეთანხმება. დელფინის ყაიდით ცურვისას სუნთქვა ხდება მოსმის მეორე ნახევარში, როდესაც ხელები მოსმისას მიაღწევს პერპენდი-

კულარულ მდგომარეობას (ტანის მიმართ). ამ დროს თავი იწყებს წყლიდან ამოწევას. მოსმის ბოლო მესამედში პირი უკვე წყლის ზედაპირის ზემოთ მოექცევა და იწყება სწრაფი და ღრმა ჩასუნთქვა. მოსმის დამთავრებისას ხელის მტევნები შეტრიალდება ცერებით წინ, თავი კი იწყებს წყალში ჩაშვებას. ამ დროს დაუყონებლად იწყება ამოსუნთქვა.

მოძრაობათა საერთო კოორდინაცია. დელფინის ყაიდისთვის არ არსებობს საცურაო ციკლის ზუსტი განსაზღვრა. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ხელების ერთ მოსმაზე შეიძლება ფეხებით 1 ან 2 დარტყმის შესრულება. დღეისათვის მოცურავეთა უმრავლესობა იყენებს ორდარტყმიან მოძრაობას.

სტარტიდან ცურვის ტექნიკა. სპორტულ ცურვაში გამოიყენება სტარტის (საწყისის) ორი სახეობა: ა) სტარტი ტუმბოდან ცურვის ყველა ყაიდის დროს, გარდა ზურგზე ცურვისა; ბ) სტარტი წყლიდან (აუზის კედლიდან არეკნით) ზურგზე ცურვის დროს.

სტარტი ერთი მთლიანი მოქმედებაა. ტექნიკის გაგებისათვის მიზანშეწონილი იქნება სტარტის პირობითი დანაწევრება ცალკეულ ელემენტებად: საწყისი მდგომარეობა, მოსამზადებელი მოძრაობები და არეკნი, ჰაერში ფრენი, წყალში შესვლა, სრიალი წყალში, ამოცურვა წყლის ზედაპირზე და ცურვის დაწყება.

სტარტი ტუმბოდან. სტარტზე საწყისი მდგომარეობა უზრუნველყოფს საჭირო პირობებს სწრაფი და საკმაოდ ძლიერი ნახტომისათვის. ყველაზე გავრცელებული საწყისი მდგომარეობაა: ტერფები პერალელურადაა ერთ ხაზზე, ერთმანეთისაგან 15-20 სმ-ის დაშორებით და თითებით ეჭიდება ტუმბოს წინა ნაპირს. ფეხები მუხლის სახსარში მოხრილია 130-160 გრადუსიანი კუთხით, ტანი დახრილია 45-60 გრადუსიანი კუთხით, ხელები უკან, თავი ოდნავ დახრილია წინ და ტანის სიმძიმის ცენტრი გადის ტუმბოს წინა ხაზზე. ამ მდგომარეობიდან მოცურავე ასრულებს მოსამზადებელ მოძრაობებს და არეკნს.

სასტარტო ტუმბოდან არეკნის კუთხე უდრის 15-20 გრადუსს. ფრენის დროს მოცურავეს ფეხები აქვს გამართული, ხელები გამართული და წინ მხრების სიგანეზე. შემდეგ იგი ეშვება წყალში 10-15 გრადუსიანი კუთხით და სრიალებს წყალში გამართულ მდგომარეობაში 40-60 სმ. სიღრმეზე. სრიალის სიღრმის რეგულირება ხდება ხელის მტევნების საშუალებით. ცურვის ყველა ყაიდაში არეკნის შემდეგ ფრენი სრულდება სუნთქვის შეჩერებით, ხოლო ზედაპირზე ამოცურვამდე ხდება ამოსუნთქვა.

სტარტი წყლიდან. ზურგზე ცურვის დროს სტარტს იღებენ წყლიდან, ფეხების არეკნით აუზის კედლიდან. წინასწარი ძახილის შემდეგ მოცურავე ჩადის წყალში და ორივე ხელით ეკიდება სასტარტო ტუმბოს სპეციალურ სახელურს. მოსამზადებელი ბრძანების შემდეგ მოცურავე დაეყრდნობა ტერფებით კედელს 15-20 სმ-ის სიგანეზე. ხელები ჩავლებულია ტუმბოს სახელურზე დატაცით, ფეხები მოხრილია მენჯ – ბარძაყისა და მუხლის სახსარში. ამავე დროს ხდება ტანის მიზიდვა სახელურთან – მუხლები მოთავსებულია ხელებს შუა, თავი დაშვებულია მკერდზე. მსაჯის ძახილზე მოცურავე ასრულებს ხელებით კვრას სახელურიდან და ჩაისუნთქავს. ამასთან გამართული ხელები მოქნევით ზევით-უკან მოექცევა თავს უკან. ერთდროულად ენერგიულად იშლება ფეხები მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსარში. არეკნის დასასრულ ფეხები შეერთებულია, ხელები კი გამართული და შეერთებულია ზემკლავში თავს უკან. თავი ხელებს შუაა. არეკნის სიმძლავრესა და მიმართულებაზე დიდადაა დამოკიდებული ფრენის სიგრძე და სრიალის სიჩქარე.

ბრუნი კროლით მკერდზე ცურვის დროს. კედელთან მიცურვისას საჭიროა მოძრაობების ისეთი გაანგარიშება, რომ მორიგი მოსმითი მოძრაობის შესრულების შემდეგ ხელი შეუ-

ჩერებლივ შეეხოს კედელს, ე.ი. ბრუნი უნდა შესრულდეს ცურვის ტემპში სიჩქარის შენარჩუნებით.

ბრუნი კროლით ზურგზე ცურვის დროს. სიჩქარის შენარჩუნებით მოცურავე უახლოვდება კედელს და ზურგზე ცურვის დროს ეხება კედელს ხელით. უშუალოდ ბრუნის წინ, ბოლო მოსმისას, ფარზე ხელით შეხებამდე საჭიროა სრული ჩასუნთქვა. ბრუნის შესრულებისას მოცურავე იდაყვში მოხრილი ხელით ეხება კედელს მოპირდაპირე მხრის სახსრის ხაზზე ისე, რომ ნები წყლის ქვეშ მხრის სახსრის დონეზე მოექცეს. მეორე ხელი მოსმის შემდეგ ბარძაყთან რჩება და ხდება ამოსუნთქვა.

ბრუნი ბრასით მკერდზე და დელფინი ყაიდებით ცურვის დროს. ბრასით და დელფინის ყაიდით ცურვის დროს მოცურავე ეხება კედელს ორივე ხელით ერთდროულად და სიმეტრიულად. შეხების შემდეგ ხელები იხრება იდაყვის სახსრებში დაახლოებით 90 გრადუსით. ამ დროს სრულდება ჩასუნთქვა. ხელების ბოლო მოსმისა და კედელთან შეხების მომენტში მოცურავე ხრის ფეხებს მენჯ-ბარძაყისა და მუხლების სახსარში, შემდეგ კი თავისა და მხრის სარტყლის სწრაფი მოძრაობით, ბრუნვის მიმართულებით ატრიალებს ტანს.

მახჩვალის გადარჩენა და პირველადი დახმარების აღმოჩენა

ყვინთვის ტექნიკა. *ყვინთვას* დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს, როგორც ერთ-ერთ გამოყენებით ხერხს მახჩვალის გადასარჩენად. შედეგიანი ყვინთვისათვის (წყალქვეშ მანძილის დასაფარად) საჭიროა წყალში ჩაყვინთვამდე ფილტვების ჰიპერვენტილაცია, ე.ი. აუცილებლად უნდა გავაკეთოთ 3-4 ღრმა ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა. წყალში ჩაყვინთვის წინ საჭიროა ღრმა ჩასუნთქვა პირით და შემდეგ ჰაერის ნელ-ნელა გამოშვება. წყლიდან ამოსვლამდე საჭიროა გაკეთდეს საბოლოო ამოსუნთქვა, ხოლო წყლის ზედაპირზე – ღრმა ჩასუნთქვა.

მახჩვალის გამოყვანა. მახჩვალის გამისაყვანად საჭიროა მასთან შეუმჩნევლად მიცურვა უკნიდან ან ყვინთვით, რაც უზრუნველყოფს საფრთხის აცილებას და მაშველს აძლევს იმის საშუალებას, რომ უფრო მოხერხებულად ჩაავლოს ხელი დაზარალებულს. თუ მახჩვალი უგრძნობლადაა, მას გადმოაბრუნებენ ზურგზე, ხელს ჩაავლებენ ნიკაპში, თმებში, ან ხელს ამოსდებენ იღლიაში და გამოცურავენ ზურგზე კროლის ან ბრასის ყაიდით.

როდესაც გადარჩენის მიზნით მახჩვალი ანგარიშმიუცემლად ავლებს ხელს მაშველს, რითაც საშიშროებას უქმნის როგორც საკუთარ, ისე მაშველის სიცოცხლესაც, მაშველმა უნდა იცოდეს *ჩაჭიდებისაგან განთავისუფლების ხერხები*. უფრო ხშირად მახჩვალი მაშველს ხელებს ავლებს კისერზე, ხელებზე და ტანზე. ამ შემთხვევაში მაშველმა ღრმად უნდა ჩაისუნთქოს და მახჩვალთან ერთად ჩაეშვას წყლის სიღრმეში. მახჩვალი ინსტიქტურად უშვებს მაშველს ხელს და ცდილობს ამოვიდეს ზევით.

პირველადი დახმარების გაწევა. მახჩვალის ნაპირზე გამოყვანისთანავე, ექიმის მოსვლამდე, აუცილებელია პირველადი დახმარების აღმოჩენა. თუ დაზარალებული უგრძნობლადაა, საჭიროა მისი გახდა და სილისა და წყლის მცენარეებისაგან პირისა და ცხვირის ღრუს

ამოწმენდა, ხოლო ფილტვებიდან წყლის გამოსადევნად საჭიროა იგი დავაწვინოთ მუცლით მუხლზე, ავწიოთ თავი და ნელა ვურტყათ ბეჭებზე. წყლის გამოდევნის შემდეგ შეიძლება შევუდგეთ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებას.

ხელოვნური სუნთქვა უნდა ჩატარდეს შემდეგი წესის დაცვით: დაზარალებულს ზურგით აწვენენ რაიმე რბილ საგანზე ისე, რომ მკერდი ზევით იყოს აწეული, თავი კი – უკან გადაწეული. მაშველი დგება მუხლებზე მახჩვალის თავთან, მაჯებზე კიდებს ხელს და ნელა გასწევს ზევით-განზე, შემდეგ მოუხრის ხელებს, აწყობს მის გვერდზე და ნელა აწვება. არსებობს ხელოვნური სუნთქვის კიდე ორი ხერხი: „პირიდან ცხვირში" და „პირიდან პირში". ხელოვნურ სუნთქვასთან ერთად აუცილებლად უნდა ჩატარდეს *გულის არაპირდაპირი მასაჟი*.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

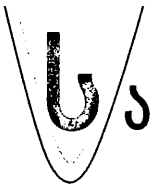
ცურვაში ინტელექტუალური მომზადება მოიცავს ცურვასთან დაკავშირებული სხვადასხვა საკითხის გაცნობა-შესწავლას. თეორიულ მომზადებას პირდაპირი დამოკიდებულება აქვს მოცურავის მოტივაციის რაციონალური საფუძვლების ფორმირებასთან, მის ნებელობით და ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან, სპორტული ტექნიკის ათვისებასთან.

მოცურავის თეორიულ მომზადებაში გასათვალისწინებელია შემდეგი საკითხები: წყლის თვისებები, უსაფრთხოების წესები, ცურვის ტექნიკის ათვისების ფორმები, სწავლების პირობები, ცხოვრების ჯანსაღ წესის მოთხოვნები, შეჯიბრების წესები და სხვა. ცურვაში მეცადინეობა ითხოვს ბავშვისაგან ნებელობითი და მასთან დაკავშირებული სხვა თვისებებს თანმიმდევრულად გამომუშავებას.

ნებელობითი მოქმედებები ყოველთვის დაკავშირებულია ობიექტურ და სუბიექტურ სიძნელეთა გადალახვასთან. იმისათვის, რომ განვითარდეს ნებელობითი თვისებები, აუცილებელია სწავლებისა და ვარჯიშის პროცესში შეიქმნას ისეთი პირობები, რაც მოითხოვს მომეცადინისაგან ასეთი თვისებების გამოვლენას. საჭიროა ვიცოდეთ, ერთი მხრივ, კონკრეტული სიძნელეები, რომლების თავს იჩენენ ცურვაში მეცადინეობის დაწყების პირველი დღეებიდანვე, ხოლო მეორე მხრივ, უნდა ვიცოდეთ და ვითვალისწინებდეთ იმ სუბიექტურ განცდებს, რასაც ეს სიძნელეები იწვევს.

ამასთან დაკავშირებით, მეცადინეობის გარკვეულ ეტაპებზე ნებელობითი თვისებების აღზრდის ამოცანები, საშუალებები, მეთოდები და ფორმები გარკვეულწილად უნდა იცვლებოდეს. მაგალითად, ბავშვებს ცურვის სწავლების საწყის პერიოდში აქვთ შეკავებულობის მოვლენები, რომლებიც დამცველი რეფლექსებით არის გამოწვეული. ამის გათვალისწინებით, მასწავლებლის ერთ-ერთი უპირველესი ამიცანა უნდა იყოს რაციონალური საშუალებებისა და მეთოდური ხერხების გამოყენება, რათა დროულად მოხდეს ამ შეკავებულობის მოხსნა.

ეს მიიღწევა მთელი რიგი სპეციალური, წყალთან შესაგუებელი ვარჯიშებით, რომლებიც შედგება როგორც წყალში უბრალო მოძრაობების, აგრეთვე სპორტული ცურვის ელემენტებისაგან. ამის წყალობით, სხვადასხვა ტექნიკის საშუალების შესწავლასთან ერთად, თანდათან კლებულობს წყლის შიშის უარყოფითი ზემოქმედება.



სათხილამურო სპორტი

ავტორები:
ალექსანდრე გუძიშვილი
ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის სპორტის ფაკულტეტის ასისტენტ-პროფესორი
ვახტანგ კოპაძე
საქართველოს ახალგაზრდული ნაკრების მთავარი მწვრთნელი
სამთო-სათხილამურო სპორტში

შესავალი

ზოგიერთი თქმულების მიხედვით პირველად ხმარობდნენ სახელწოდებას „თხილიანს" და არა „თხილამურს". რაც შეეხება სიტყვის დაბოლოებას (თხილა-მური) იგი მურს ნიშნავს. უნდა ვიგულისხმოთ, რომ თხილის ტოტებისაგან დაწნული თოვლსაბიჯი ხშირად ცვდებოდა და იმტვრეოდა. დროთა განმავლობაში დაიწყეს მათი ცეცხლზე გამოწვა ან უფრო სწორად – გამურვა (სიმაგრისათვის), საიდანაც წარმოდგა დათვის თათისმაგვარი თოვლსაბიჯი სახელწოდებით „თხილა-მური".

უნდა ითქვას, რომ ქართულ მოკლე, მომრგვალო თოვლსაბიჯს – თხილამურს – ახლაც ფართოდ იყენებენ ნადირობის დროს და, საერთოდ, ყოფა-ცხოვრებაში საქართველოს მრავალ რაიონში.

სათხილამურო სპორტი აითვისეს მთიან აჭარასა და სვანეთში, ყაზბეგის, ონის, ახალქალაქისა და საქართველოს სხვა თოვლიან რაიონებში. ყველაზე მეტად კი სათხილამურო სპორტმა გასაქანი ჰპოვა ბორჯომის რაიონში, კერძოდ, დაბა ბაკურიანში, რომელიც ახლა მთელ მსოფლიოშია ცნობილი.

ბაკურიანი თავისი ბუნებრივი მონაცემებით ითვლება საუკეთესო ბაზად, სადაც ერთდროულად შესაძლებელია ჩატარდეს როგორც საწვრთნელი ვარჯიშები, ისე შეჯიბრება სათხილამურო სპორტის ყველა სახეობაში. ამიტომაა, რომ ზამთრის სეზონზე ბაკურიანში სათხილამურო

სპორტის ათასობით მოყვარული ჩამოდის არა მარტო საქართველოს რაიონებიდან, არამედ სხვა ქვეყნებიდანაც. უკანასკნელ წლებში ბაკურიანში მრავალი შეჯიბრება ტარდება.

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენს სინამდვილეში სათხილამურო სპორტი სპორტის ყველაზე ახალგაზრდა სახეობაა, მან უკვე მისცა ჩვენს ქვეყანას ერთ-ერთი გამოჩენილი მოთხილამურე, ბაკურიანელი კობა წაქაძე, რომელიც მთელ მსოფლიოში ცნობილია თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომის ულამაზესი ტექნიკის შესრულებით.

სათხილამურო სპორტი სასიკეთო გავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე. იგი აქტიური დასვენების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა.

სათხილამურო სპორტს აღმზრდელობითი მნიშვნელობაც აქვს: თხილამურებზე ვარჯიშის დროს ადამიანში ვითარდება საუკეთესო ფსიქო-მორალური და ფიზიკური ჩვევები, კერძოდ: ძალა, გამძლეობა, სისწრაფე, გამბედაობა, სიმტკიცე, ადგილმდებარეობაზე ორიენტაციის უნარი და სხვა.

სათხილამურო სპორტს დიდი სამხედრო გამოყენებითი მნიშვნელობა აქვს. მეორე მსოფლიო ომის დროს ჩვენმა მოთხილამურეებმა ფასდაუდებელი წვლილი შეიტანეს სამშობლოს დაცვის სამსახურში. თუ გავითვალისწინებთ საქართველოს ბუნებრივ პირობებს და დღევანდელ სასაზღვრო ზოლს, გასაგები იქნება, რაოდენ დიდია ჩვენში სპორტის ამ სახეობის განვითარების მნიშვნელობა.

უკანასკნელ წლებში სათხილამურო სპორტის მასობრივი განვითარების შედეგად ჩვენს ქვეყანაში განმტკიცდა მისი ცალკეული სახეობები. ესენია: სათხილამურო რბოლები, თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომები, ორჭიდი, რომელშიც შედის თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომა და თხილამურებით 15 კმ-ზე რბოლა, თანამდროვე ორჭიდი ანუ ბიატლონი, სადაც შედის თხილამურებით რბოლა და მცირეკალიბრიანი შაშხანიდან სროლა; სამთო-სათხილამურო სპორტი, რომელშიც შედის: სპეციალური სლალომი, სლალომ-გიგანტი, სუპერ-გიგანტი და სწრაფდაშვება.

მოთხილამურის სწავლებისა და წვრთნის მეთოდები მრავალფეროვანია. მათი გამოყენების მიზანია ფიზიკური თვისებების განვითარება, მოძრაობითი ჩვევის დაუფლება და სრულყოფა, ნებელობითი და ზნეობრივი აღზრდა.

სწავლებისა და წვრთნის მეთოდების შერჩევისას უნდა გავითვალისწინოთ მომეცადინეთა თავისებურებანი, შესასწავლი მასალისა და არსებული შესაძლებლობების ხასიათი.

სასწავლო მეცადინეობის დროს კომპლექსურად გამოიყენება ყველა არსებული მეთოდი, თუმცა ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება უპირატესობა ცალკე აღებულ ერთ რომელიმე მეთოდს მიენიჭოს.

სწავლებისა და წვრთნის პროცესში გამოიყენება მეთოდთა შემდეგი ჯგუფები:

1. თვალსაჩინოების მეთოდები: ვარჯიშის ჩვენება სქემაზე, მაკეტზე, კინოგრამა, ვიდეომასალის დემონსტრირება და სხვა;
2. სიტყვიერი მეთოდები: თხრობა, მითითება, შენიშვნა, დარწმუნება, საუბარი, ლექცია, მოხსენება;
3. პრაქტიკული მეთოდები: ვარჯიშის მეთოდი და მისი ვარიანტები (მოძრაობითი მოქმედების პირველდაწყებითი შესწავლა მთლიანობაში), მრავალჯერადი გამეორების მეთოდი, ცვალებადი, ინტერვალური, სათამაშო და საშეჯიბრო მეთოდები.

დღეისათვის შექმნილია მთელი სისტემა, რათა ახალგაზრდები სრულყოფილად დაეუფლონ სათხილამურო მომზადებას. გათვალისწინებულია სწავლების მისაწვდომობა, სწავლების

პრინციპები, საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადება, წვრთნის მეთოდები და საშუალებები, ტექნიკური, ტაქტიკური, ფსიქოლოგიური და თეორიული მომზადება, კლიმატური პირობების გათვალისწინება, უსაფრთხოება და სხვა.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. სათხილამურო ინვენტარი, შერჩევა და მორგება: თხილამურებზე დგომის შესწავლა;
2. თხილამურებით ბრუნები ადგილზე;
3. სასრიალო ნაბიჯით სვლა;
4. დაღმართზე დაშვება: მაღალი, ძირითადი და დაბალი დგომი;
5. აღმართზე ასვლები: დაბიჯებით, ირიბად, პირდაპირ, ნაძვისებურად, კიბისებურად;
6. შენაცვლებითი ერთნაბიჯიანი სვლა;
7. შენაცვლებითი და ერთდროული სვლები.

VIII კლასი

1. შენაცვლებითი ორნაბიჯიანი სვლა;
2. ერთდროული უნაბიჯო სვლა;
3. ერთდროული ერთნაბიჯიანი სვლა;
4. ერთდროული ორნაბიჯიანი სვლა;
5. მოხვევები გადაბიჯებით;
6. დამუხრუჭება (გაჩერება) გუნთით, ბჯენით.

IX კლასი

1. თხილამურებით სრიალის ტექნიკის სრულყოფა;
2. თხილამურებით სრიალი საშუალოდ დასერილ ადგილმდებარეობაზე;
3. შენაცვლებითი ორნაბიჯიანი სვლის სრულყოფა;
4. ერთდროული უნაბიჯო, ერთნაბიჯიანი და ორნაბიჯიანი სვლების სრულყოფა;
5. სამთო თხილამურებით მოხვევების ტექნიკის შესწავლა ;
6. ასვლები აღმართზე.

X კლასი

1. კანკური სვლის ტექნიკის შესწავლა;
2. სვლიდან სვლაზე გადასვლის ტექნიკის შესწავლა;
3. კომბინირებული სვლები;
4. სტარტზე დგომისა და ფინიშების ტექნიკის შესწავლა;
5. თხილამურებით მონაკვეთების გავლა (დროზე).

XI კლასი

1. სამთო თხილამურებით გადაბიჯების ტექნიკის სრულყოფა;
2. მოთხილამურისათვის გვერდის ავლის წესის შესწავლა;
3. კანკური სვლის ტექნიკის სრულყოფა;
4. აღმართზე ასვლების ხერხების სრულყოფა;
5. დაღმართზე დაშვების ხერხების სრულყოფა;
6. მოსახვევში შესვლისა და მოძრაობის ხერხების სრულყოფა.

XII კლასი

1. სამთო-სათხილამურო ფერდობზე დაშვების ტექნიკის სრულყოფა (დგომი, მოხვევები, დაცემის იმიტაცია);
2. სამთო თხილამურებით პარალელურად მოხვევის ტექნიკის სრულყოფა;
3. კარებში გავლის ტექნიკის სრულყოფა;
4. კლასიკური სვლების ტექნიკის სრულყოფა.

შენიშვნა:

სასურველია X-XI კლასების მოსწავლეები მონაწილეობდნენ სხვადასხვა რანგის შეჯიბრებებში.

ტექნიკური მომზადება

ბრუნი გადადგომით – ეს ყველაზე უბრალო ბრუნია. მისი შესრულების ტექნიკა ძალიან მარტივია. ვაკე ადგილზე თხილამურებზე დგომის დროს სიმძიმისაგან ათავისუფლებთ ერთ ფეხს და გვერდზე გაგაქვთ. თუ ბრუნს ასრულებთ მარცხნივ, მაშინ სიმძიმისაგან ათავისუფლებთ მარცხენა ფეხს ისე, რომ გადადგომის დროს თხილამურის ქუსლი თავის ადგილზე დარჩეს. შემდეგ: სიმძიმის მარცხენა ფეხზე გადატანით მარჯვენა ფეხს ისე მიადგამთ, რომ მისი ქუსლი ასევე თავის ადგილზე დარჩეს. აღნიშნული ბრუნის შესრულებისას წრის ცენტრად მიღებულია თხილამურის ქუსლები. ბრუნი შეიძლება შესრულდეს ისე, რომ წრის ცენტრი იყოს თხილამურის წვეროები.

შენაცვლებითი ორნაბიჯიანი სვლა – მისი მოძრაობის ციკლი შედგება ორი ნაბიჯისაგან ჯოხების ცვალებადი კვრით.

ერთდროული უნაბიჯო სვლა – უნაბიჯო სვლაში მოთხილამურე მოძრაობს ორ ერთად დაყენებულ თხილამურზე. მოძრაობა ანუ სრიალი წარმოებს ერთდროული ძლიერი კვრით. ჯოხებით კვრის შესრულების შემდეგ წელში ნელა იმართებით. ამავე დროს იდაყვში ოდნავ მოხრილი ხელები ერთდროულად გაგაქვთ წინ და ზევით. ხელების გამოტანა უნდა ხდებოდეს ტანთან ახლოს, იდაყვების ოდნავ განზე გატანით.

ერთდროული ერთნაბიჯიანი სვლა – ერთნაბიჯიან სვლაში ჯოხებით ერთდროულ კვრასთან ერთად ასრულებთ ერთ ნაბიჯს, შემდეგ ორივე თხილამურზე სრიალის დროს წელში ნელ-ნელა იმართებით. გამართვის დროს ორივე ჯოხი ჰაერში წინ გაგაქვთ. ჯოხე-

ბის წინ გატანის ბოლო მომენტში აკეთებთ ერთ ნაბიჯს – მარცხენა ფეხი მოხრილ მდგომარეობაში წინ გაგაქვთ. ამ დროს მარჯვენა ფეხით, რომელზეც გადატანილია სიმძიმე, ასრულებთ მაგარ უკუკვრას. უკუკვრის შემდეგ თხილამურის ქუსლსწევთ მაღლა და გაქანებით გაგაქვთ წინ. მარჯვენა ფეხით კვრის დროს ჯოხებს მარცხენა თხილამურის სამაგრის ოდნავ წინ, თოვლზე კუთხით დგამთ და იწყებთ მათზე დაწოლას.

ერთდროული ორნაბიჯიანი სვლა – ერთდროულ ორნაბიჯიან სვლაში პირველ სასრიალო ნაბიჯთან ერთად წინ ერთდროულად გაგაქვთ ორივე ჯოხი. მეორე სასრიალო ნაბიჯის გაკეთების დროს ჯოხები იდგმება თოვლში. ჯოხების კვრის შესრულების დროს წარმოებს უკანა ფეხის მიდგმა და ორივე თხილამურზე სრიალი.

აღმართზე ასვლა ნახევრად ნაძვისებურად – ნახევრად ნაძვისებურად ასვლა სრულდება დადგმითი ნაბიჯის ხერხით. ნახევრად ნაძვისებურ ასვლას უმეტესად იყენებენ მთაზე ირიბად ასვლის დროს. ის თხილამური, რომელიც მიქცეულია უფრო ქვევით, იდგმება თავის შიგნითა წიბოზე, წვერით განზე და შედარებით მცირე დაქანებით, მეორე თხილამური კი მიმართულია აღმართისკენ.

ნაძვისებური ასვლა – ნაძვისებურ ასვლას იყენებენ დადგმითი ნაბიჯით აღმართზე პირდაპირი ასვლის დროს. თხილამურები წვეროებით გაშლილია განზე და მათი დადგმა ხდება შიგა წიბოებზე. საბჯენი ჯოხები გადატანილია განზე და უკან.

დაშვება ძირითად დგომში – ძირითად ანუ საშუალო დგომში დაშვების დროს თხილამურები დაყენებულია ერთმანეთისაგან 10-15 სმ. დაშორებით, ფეხები მოხრილ მდგომარეობაშია, ზეტანი ოდნავ წინ არის დახრილი, ხელები იდაყვებში ოდნავ მოხრილია და ასევე ოდნავ გვერდზე დაშვებული – ტანის სიმძიმე თანაბრად განაწილებულია ორივე თხილამურზე, ამასთან ერთი ფეხი 15-20 სმ-ით წინ გადის.

მაღალი დგომი – ეს დგომი ძირითადი დგომისაგან იმით განსხვავდება, რომ აქ ფეხები უფრო გამართულია, ტანი კი უფრო წინ დახრილი. მაღალ დგომში ფეხების მთლიანი გამართვა არ შეიძლება, რადგან დაშვების დროს შეიძლება დაცემა გამოიწვიოს.

დაბალი დგომი – დაბალ დგომში დაშვების დროს მოთხილამურე ღრმად არის ჩამჯდარი. ძირითადად მაღალ და დაბალ დგომებს შორის მკვეთრი ზღვარი არ არსებობს. დაშვების პირობების გამო მოთხილამურე ცვლის როგორც დგომის სიმაღლეს, ისე თხილამურებს შორის სიგანეს.

დამუხრუჭება „გუნთით“ – იმისათვის, რომ დაიწყოთ „გუნთით“ დამუხრუჭება, საჭიროა ფეხსაცმლის ქუსლებზე დაწოლით თხილამურების ქუსლები თანაბრად გაშალოთ, თხილამურების წვერები კი დატოვოთ ერთად; ამასთანავე საჭიროა ორივე თხილამურის გარეთა წიბოები ოდნავ ასწიოთ ზევით. დამუხრუჭების მომატებისათვის საჭიროა თხილამურებით („გუთნის„) კუთხის გაზრდა.

დამუხრუჭება ბჯენით – დამუხრუჭების ამ ხერხის თვით სახელწოდება მეტყველებს, რომ აქ საქმე გვაქვს ბჯენის მდგომარეობასთან. პირდაპირი დაშვების დროს ერთი ფეხი, მაგალითად, მარჯვენა, გაგაქვთ განზე, როგორც „გუთნით“ დამუხრუჭებისას. ამავე დროს მარცხენა თხილამურის წვერს ცოტა წინ სწევთ. დამუხრუჭებისათვის მეორე თხილამური გიჭირავთ პირდაპირი მიმართულებით. დამუხრუჭების მომენტისათვის საჭიროა, რომ ბჯენით ფეხი თხილამურების ქუსლით მეტად გაშალოთ და მეტი კუთხით დააყენოთ.

მოხვევა პარალელურ თხილამურებზე – ირიბად დაშვების დროს მოხვევის წინ

იღებთ ძირითად დგომს. მოხვევის შესრულებისათვის საჭიროა მეტად დატვირთოთ მოხვევის შიგნითა ფეხი (მოხვევა მარცხნივ). ამასთანავე მარცხენა მხარი და ხელი გაგაქვთ იდნავ წინ. მოხვევაში შესვლისათვის საჭიროა სწრაფად გასწორდეთ და ტანი მოატრიალოთ მარცხნივ. ტანის ასეთი მოტრიალება გადაეცემა თხილამურებს, რომლებიც ცვლიან მიმართულებას.

მოხვევა „გუთნით" – ეს მოხვევა სრულდება „გუთნის" დგომში. თხილამურების წვერები გიჭირავთ ერთად, ქუსლები კი ფეხსაცმლის ქუსლებზე დაწოლის გამო გვერდზე გაქვთ გაშლილი. მოხვევის შესრულებისათვის, მაგალითად, მარჯვნივ, იხრებით მარცხნივ, ტანის სიმძიმე გადაგაქვთ გარეთა მარცხენა ფეხზე და მთელ ტანს აბრუნებთ მარჯვნივ.

ტაქტიკური მომზადება

ტაქტიკა სპორტში – ესაა შეჯიბრების წარმართვის ხელოვნება. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს მაღალი სპორტული შედეგის მისაღწევად. ტაქტიკის ძირითადი ამოცანაა სპორტსმენის ფუნქციური, ფიზიკური, ტექნიკური და ნებელობითი შესაძლებლობების რაც შეიძლება მიზანდასახულად გამოყენება შეჯიბრებაში გამარჯვებისათვის.

უძლიერესი მოთხილამურეების ტექნიკური, ფიზიკური და ნებელობითი მომზადების დონე, როგორც წესი, უმაღლესი და თითქმის თანაბარია. ამდენად, ერთნაირ პირობებში დიდ შეჯიბრებებზე გამარჯვება უმეტეს შემთხვევაში დამოკიდებულია ტაქტიკური მომზადების დონეზე.

სპეციალურ ტაქტიკურ მომზადებაში იგულისხმება ტაქტიკის ათვისება სათხილამურო სვლების გამოყენებით, ძალის განაწილება დისტანციაზე და მოძრაობის გრაფიკის შედგენა კონკრეტული მოწინააღმდეგის სუსტი და ძლიერი მხარეების გათვალისწინებით. გამაზვის შერჩევა და მისი ვარიანტები დამოკიდებულია გარე პირობებზე.

ტაქტიკური მომზადების ამოცანები შემდეგია:

1. ტაქტიკის საერთო დებულების შესწავლა;
2. სათხილამურო სპორტის ტაქტიკის შესწავლა;
3. უძლიერესი მოთხილამურეების ტაქტიკური გამოცდილების შესწავლა;
4. ტაქტიკის ელემენტების გამოყენება სასწავლო-საწვრთნელ მეცადინეობებსა და შეჯიბრებებზე:

ა) სათხილამურო სვლების გამოყენება სრიალის, ადგილმდებარეობის, ტრასის მდგომარეობის გათვალისწინებით;

ბ) დაშვების დგომისა და მოხვევის ხერხების შერჩევა ფერდობის დახრილობისა და უსწორმასწორობის, ხილვადობის, მოწინააღმდეგის სიახლოვის, ფინიშამდე მანძილის გათვალისწინებით;

გ) დისტანციაზე ძალის განაწილების ჩვევის ათვისება და დროის გრძნობის გამომუშავება;

დ) საფინიშო და სასტარტო აჩქარების ათვისება, გვერდის ავლა და გასწრება.

ინტელექტუალურ-ფსიქოლოგიური მომზადება

მოთხილამურის ინტელექტუალური განათლება გულისხმობს იმ მრავალმხრივი ცოდნის შეძენას, რომელთაგან ძირითადია:

ა) მსოფლმხედველობითი, მოტივირებული და სპორტულ-ეთიკური ხასიათის ცოდნა;

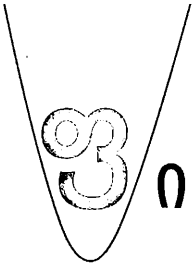
ბ) ცოდნა, რომელიც მოთხილამურის მომზადების ზოგადი მეცნიერული საფუძველია;

გ) სპორტულ-გამოყენებითი ცოდნა, რომელიც შეიცავს კონკრეტულ ცნობებს შჯიბრების წესების, სათხილამურო სპორტის ტექნიკის და ტაქტიკის, მისი ეფექტურობის კრიტერიუმებისა და ათვისების, ფიზიკური, ნებელობითი და სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადების საშუალებებისა და მეთოდების, სპორტული წვრთნის აგების წესების, სპორტული მომზადების არასაწვრთნელი ფორმების შესახებ. ეს ცოდნა კონცენტრირებულია სპორტის სფეროში შექმნილ სპეციალურ მეცნიერულ დისციპლინებში და აგრეთვე სპორტული პრაქტიკის შემეცნებისა და მეცნიერულ უზრუნველყოფაზე ორიენტირებულ ზოგად ჰუმანიტარულ, საბუნებისმეტყველო და მომიჯნავე დისციპლინების სპეციალიზირებულ დარგებში. სწორედ საკითხები, დიდაქტიკურად დამუშავებული სახით, არის მოთხილამურის თეორიული განათლების საგანი. სპორტში შემოქმედებითობის გამოვლენის გადამწყვეტი პირობაა სპორტული სრულყოფის მრავალწლიან პროცესში გაღრმავებული სისტემატური განათლება და თვითგანათლება. სათხილამურო სპორტში ნებელობითი თვისებების მნიშვნელობა იმდენად ნათელია, რომ ცნება „სპორტსმენი", ჩვეულებრივ, იწვევს „ძლიერი ნებისყოფის ადამიანის" ცნების ასოციაციას. მოთხილამურის ძირითად ნებელობით თვისებათა რიცხვში, ჩვეულებრივ, გამოყოფენ ისეთ თვისებებს, როგორიცაა: მიზანსწრაფვა, ინიციატივობა, გამძლეობა, სიმამაცე, თავის დაჭერა, დაჟინებულობა, სიმტკიცე. მოთხილამურის ნებელობითი მომზადების ამოცანები ორგანულად არის შერწყმული სპორტსმენის ქცევის სრულფასოვანი მოტივაციის ამოცანებთან, სპორტული საქმიანობის ზნეობრივი და ინტელექტუალური საფუძვლების ფორმირებასთან.

სპორტული საქმიანობის თავისებურებათა შესაბამისად განვითარებული ნებელობითი თვისებები, რომლებიც სპორტსმენის ხასიათის ნიშნებად იქცნენ, კომპლექსში განსაზღვრავს „სპორტული ხასიათის" მნიშვნელოვან თვისებას – ნებისყოფის მაქსიმალური ძალისხმევით სწრაფვას გამარჯვებისაკენ, რაც აერთიანებს მაღალ მისწრაფებას, სრულ მობილიზებასა და ყურადღებიანობას, დარწმუნებულობას, საერთო ემოციურ და ფსიქიკურ მდგომარეობას.

ამ თვისებათა ერთიანობაში აღიზრდება მოთხილამურის ისეთი თვისებები, როგორიცაა დისციპლინირებულობა, მოვალეობის გრძნობა, სპორტული შრომისმოყვარეობა.

მოთხილამურის სპეციალური ფსიქოლოგიური მომზადების ძირითადი შინაარსია შეჯიბრებისათვის მზადებისა და მონაწილეობის პირობებში წარმოქმნილი სპეციფიკური ფსიქოლოგიური სირთულეების დაძლევის უნარის განვითარება და საკუთარი ფსიქიკურ–ემოციური მდგომარეობის ოპტიმალურად მართვა. ამ მეტად მნიშვნელოვანი მხარის უზრუნველყოფა უმეტესად ხორციელდება უშუალოდ სპორტული წვრთნის პროცესში, უპირველესად, მზარდი სიძნელეების დაძლევის გზით, რაც დაკავშირებულია საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებასთან შეჯიბრების მოდელირების პირობებში.



ფიგურული ციგურაობა

ავტორი
ირაკლი ჯაფარიძე
საქართველოს ფიგურული ციგურაობის ასოციაციის პრეზიდენტი;
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი

შესავალი

ფიგურული ციგურაობა ზამთრის სპორტის ერთ-ერთი ულამაზესი სახეობაა, სადაც შერწყმულია სპორტი, ხელოვნება და, რაც მთავარია, იგი არის მოზარდი თაობის ჰარმონიული განვითარების საუკეთესო საშუალებაა.

სპორტის ამ ულამაზეს სახეობაში ბავშვები ვარჯიშს იწყებენ 3-4 წლის ასაკიდან, რაც განპირობებულია, პირველ რიგში, მათი სპორტული განვითარების აუცილებლობით (კოორდინაცია, ქორეოგრაფია, ფიზიკური მომზადება და ა.შ.).

დღეს მთელ მსოფლიოში ფიგურული ციგურაობით დაკავებულია მოსახლეობის დიდი ნაწილი, დაწყებული მცირე ასაკის ბავშვებიდან, დამთავრებული ასაკოვანი ადამიანებით, რადგან იგი წარმოადგენს არა მარტო სპორტის სახეობას, არამედ გართობის უაღრესად მიმზიდველ და ცხოვრების ჯანმრთელი წესის დამკვიდრების ერთ-ერთ სასარგებლო საშუალებას. ფიგურული ციგურაობა ფართოდ გამოიყენება ასევე სასუნთქი სისტემის დაავადებათა (ბრონქიტი, ასთმა, ალერგია და ა.შ.) გასაკურნებლად.

საქართველოში რამდენიმე ბუნებრივი ყინულის საციგურაო იყო, ძირითადად, მაღალმთიან რეგიონებში, თუმცა ეს ძირითადად სეზონური საციგურაოებია. მათ ახასიათებს პირველ რიგში სეზონურობა.

საქართველოში ფიგურული ციგურაობის განვითარება დაიწყო 1960 წელს, როდესაც გაიხსნა დღემდე მწყობრში მყოფი მცირე ზომის პირველი დახურული ხელოვნური ყინულის საციგურაო საქართველოს დედაქალაქში.

ამ დროის მანძილზე ჩვენი ქვეყნის რამდენიმე მოციგურავემ დიდ წარმატებებს მიაღწია მრავალ საერთაშორისო შეჯიბრებაზე, მათ შორის, ოლიმპიური თამაშებზე, ევროპისა და მსოფლიო პირველობებზე.

განსაკუთრებით აღსანიშნავია ის ფაქტი, რომ უკანასკნელი წლების მანძილზე საგრძნობლად გაფართოვდა ფიგურული ციგურაობის გეოგრაფია ჩვენს ქვეყანაში. სპორტის ამ სახეობის განვითარება დაიწყო ბათუმში, ზუგდიდში, მესტიასა და ქუთაისში. იგეგმება კიდევ რამდენიმე საციგურაოს მოწყობა საქართველოს სხვადასხვა რეგიონში როგორც ხელოვნური, აგრეთვე ე.წ. სინთეტიკური ყინულის გამოყენებით. სინთეტიკური ყინულის საციგურაო მოედნები ძალიან გავრცელებულია მთელ მსოფლიოში, როგორც დამხმარე სავარჯიშო საშუალება მოციგურავეებისა და ჰოკეისტებისთვის და, ამავე დროს, როგორც გართობის კერა დასასვენებელ ადგილებში, სავაჭრო ცენტრებში და ა.შ. სინთეტიკური ყინულის გამოყენებით შესაძლებელია სკოლების მცირე ზომის საციგურაო მოედნებით სწრაფად და იაფად აღჭურვა, რადგან მათი მოვლა-პატრონობა მოითხოვს ელექტროენერგიისა და წყლის მინიმალურ რაოდენობას.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. ყინულზე ნაბიჯების სწავლება;
2. პირდაპირი სრიალი ყინულზე;
3. პირდაპირი სრიალიდან გადასვლა უკან სრიალზე;
4. წინ და უკან სრიალი წრეზე;
5. ციგურებზე ჩაჯდომა და ადგომა სრიალის დროს.

VIII კლასი

1. წინ და უკან სრიალის დროს ნაბიჯების სრულყოფა;
2. ციგურებზე ბრუნვის ტექნიკის შესწავლა;
3. საცეკვაო ელემენტების საწყისი პოზიციების შესწავლა (ვალსი, ტანგო და ა.შ.);
4. ცალ ფეხზე ჩაჯდომა-ადგომის ელემენტების შესწავლა.

IX კლასი

1. სრიალისა და მასთან შერწყმული ბრუნვების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ერთმაგი ნახტომების ტექნიკის შესწავლა;
3. კომბინირებული ტრიალების შესწავლა;
4. სრიალი მუსიკის თანხლებით.

X კლასი

1. ერთმაგი ნახტომების ტექნიკის სრულყოფა;
2. ნახტომ „სალხოვის“ შესწავლა;
3. ნახტომ „ტულუპის“ შესწავლა;
4. ნახტომ „რიტბერგერის“ შესწავლა;
5. მუსიკის თანხლებით შესწავლილი ელემენტების სრულყოფა.

XI კლასი

1. ნახტომ „აქსელის“ შესწავლა;
2. ერთმაგი ნახტომის – „ლუტცის“ შესწავლა;
3. ერთმაგი ნახტომის – „ფლიპის“ შესწავლა;
4. წრეზე სრიალი და დიაგონალური ნაბიჯების სრულყოფა
5. მუსიკის თანხლებით შესწავლილი ელემენტებისაგან შემდგარი კომპოზიციების შესრულება

XII კლასი

1. ციგურებზე სრიალის (ნაბიჯები, ბრუნვები, გადასვლები, ნახტომები) ტექნიკის სრულყოფა;
2. ორმაგი ნახტომების შესწავლა;
3. პროგრამების დადგმა სათანადო მუსიკალური თანხლებით.

მეთოდური მითითებები

სწავლების საწყის ეტაპზე ძირითადი ყურადღება უნდა დაეთმოს ზოგად ფიზიკურ მომზადებას, და აგრეთვე მოსამზადებელი (მოთელვითი) ვარჯიშების ათვისებას. ფართოდ უნდა გამოიყენებოდეს გარკვეული რაოდენობის ელემენტის შესწავლის შემდეგ ტესტური შეფასების მეთოდი. მწვრთნელმა მოსწავლეებს უნდა ასწავლოს, თუ როგორ შეიძლება შეიქმნას სხვადასხვა ელემენტებისაგან შემდგარი ჰარმონიული კომპოზიციები.

IX კლასიდან დაწყებული, ძირითადი ყურადღება უნდა დაეთმოს ელემენტების შესრულების დახვეწასა და კომპოზიციების გართულებას. ამავე დროს, დამწყებმა მოციგურაველებმა უნდა იცოდნენ ციგურაობის ელემენტების შეფასების კრიტერიუმები, რომ დაეუფლონ მსაჯობის გარკვეულ უნარ-ჩვევებს. საჭიროა შეჯიბრებების ჩატარება როგორც კლასებს, ასევე სკოლების ნაკრებ გუნდებს შორის.

რაც მთავარია, ფიგურული ციგურაობის სწავლების პერიოდში მიღწეული ფიზიკური და ჰარმონიული განვითარების შედეგად მოსწავლეებს გამოუმუშავდებათ ფსიქოლოგიური მდგრადობა და გაწონასწორებულობა, მოწესრიგებულობა, რაც ხელს შეუწყობს მათ საზოგადოებაში საკუთარი თავის უკეთ წარმოჩენაში.

ტექნიკური მომზადება

ფიგურულ ციგურაობაში ტექნიკის ასათვისებლად აუცილებელია ყინულზე პირველივე ნაბიჯებიდან ტანის, ხელებისა და თავის სწორი მდგომარების ფიქსირება და კონტროლი.

ასევე აუცილებელია საციგურაო ფეხსაცმლის, ციგურებისა და სამოსის სწორად შერჩევა.

სწავლების საწყის ეტაპებზე აუცილებელია ტრავმის საწინააღმდეგო ატრიბუტიკის, კერძოდ, სამუხლეების, ხელთათმანების, რბილი ქუდის გამოყენება, რათა ტექნიკის ელემენტების შესწავლისას გამორიცხული იქნას ტრავმის მიღების შიშის ფაქტორი.

ამასთან, ტექნიკური ელემენტების უშეცდომოდ შესწავლისათვის დიდი მნიშვნელობა

ენიჭება ციგურების დროულად და მართებულად გალესვას.

სწავლების პერიოდში ციგურაობის ელემენტების ეტაპობრივად შესწავლისათვის (ნაბიჯები, ბრუნვები, გადასვლები, ნახტომები და ა.შ.) აუცილებელია კორპუსის (მთელი ტანის), ზედა კიდურების, თავის ოპტიმალური პოზიციის გამართული ფიქსირება, რაც შემდგომ განსაზღვრავს ფიგურული ციგურაობის ძირითადი ელემენტების სწორად შესრულებას.

ინტელექტუალურ- ფსიქოლოგიური მომზადება

ფიგურულ ციგურაობაში, როგორც სპორტის სხვა სახეობებში, უდიდესი როლი ენიჭება მოციგურავეთა ფსიქოლოგიურ მომზადებას. სპორტის ამ სახეობის შინაარსიდან გამომდინარე, მისთვის დამახასიათებელია დიდი ემოციური დატვირთვა, რაც გამოიხატება პროგრამის მხატვრულობის წარმოჩენაში. პლასტიკა, კოსტუმირება, მოძრაობათა გარეგნული ენერგეტიკა – ყველაფერი ეს წარმოქმნის იმ ნიადაგს, რომელიც მოითხოვს მოციგურავეთა ფსიქოლოგიურად გაწონასწორებული და, ამავე დროს, საბრძოლო სულისკვეთებით აღსავსე განწყობის გამომუშავებას.

ამგვარი ფსიქოლოგიური მომზადება თავად შეუქმნის მოციგურვეს საკმარის დონის თვითდარწმუნებულობას, როგორც სპორტული კარიერის განმავლობაში, ასევე ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

მოციგურავეთა ფსიქოლოგიური მდგრადობის გამომუშავებაში უდიდესი როლი ენიჭება ამ სფეროში მწვრთნელ-მასწავლებლის ცოდნასა და გამოცდილებას. მწვრთნელი ორი ასპექტით ახდენს აღსაზრდელებზე ზემოქმედებას: 1.მწვრთნელი, პირველ რიგში, პედაგოგია. ის ასწავლის ახალგაზრდებს საციგურაო სპორტის ტექნიკის ელემენტებს, გამოუმუშავებს მათ სათანადო უნარ-ჩვევებს. სპორტსმენი ხედავს მწვრთნელის ცოდნასა და გამოცდილებას და აფასებს მას. 2.მწვრთნელი სპორტსმენზე ზემოქმედებს, როგორც პიროვნება, ყველა თავისი დადებითი და უარყოფითი თვისებებით. აღსაზრდელი მას ბევრ რამეში ბაძავს.

მწვრთნელი უნდა ითვალისწინებდეს სპორტსმენთა ინდივიდუალურ თავისებურებებს და ამის შესატყვისად გეგმავდეს მათ საწვრთნელ პროცესს. წარუმატებლობის შემთხვევაში მწვრთნელი უნდა ამხნევებდეს თავის აღსაზრდელებს და ამით მათ საკუთარი შესაძლებლობების რწმენას უნერგავდეს. მწვრთნელი ასევე ანგარიშს უნდა უწევდეს სპორტსმენთა აზრს.

ფიგურულ ციგურაობაში მნიშვნელოვანი წარმატების მიღწევა წარმოუდგენელია ინტელექტუალური შესაძლებლობების განვითარების გარეშე. ყინულზე სრიალის ურთულეს მოძრაობათა დაუფლება და სათანადო უნარ-ჩვევების გამომუშავება შესაძლებელია მხოლოდ ცოდნის დაუფლებით. სპორტსმენი წვრთნის დროს არა მარტო ცოდნას იძენს, არამედ თავის ძალებსაც ავითარებს. სწავლების საგანი არის როგორც სათანადო ჩვევების შემუშავება, ასევე თეორიული ცოდნის დაუფლება. ცოდნის შეძენის დროს აზრის წვდომას, გაგებას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება. მოციგურავეს სპორტში წარმატების მიღწევა შეუძლია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მისი საქმიანობა დაკავშირებული იქნება შეგნებულ მოტივირებულ ქცევასთან.

სპორტული ცეკვები

(ლათინურ-ამერიკული პროგრამა)

ავტორი
ნანა ფალიანი
საქართველოს სპორტული ცეკვის პროფესიონალთა საბჭოს ვიცე-პრეზიდენტი

შესავალი

სპორტული ცეკვები წარმოადგენს სინთეზურ სახეობას, რომელშიც თანაბარი ჰარმონიულობითაა შერწყმული მსუბუქი ათლეტიკისა და ქორეოგრაფიულ-მუსიკალური მხატვრული ელემენტები.

სპორტის ეს ულამაზესი დარგი, როგორც სასწავლო დისციპლინა და საშეჯიბრო სახეობა, მოიცავს ფიზიკური ვარჯიშებისა და პროგრამული ცეკვების საბაზო ელემენტების კომპლექსს, აგრეთვე აუცილებელ თეორიულ-ტერმინოლოგიურ ინფორმაციას საბაზო ელემენტებისა და შესრულების ტექნიკის შესახებ და და თვით ცეკვების ირგვლივ მოკლე ისტორიულ ცნობებს.

სპორტული ცეკვები არის სპორტის ის სახეობა, რომელშიც თანაბარი წარმატებით შეუძლიათ მონაწილეობა ყველა ასაკისა და ორივე სქესის წარმომადგენლებს. ფიზიკური მომზადების ვარჯიშები და ძირითადი ელემენტების შესწავლა არ წარმოადგენს განსაკუთრებულ სირთულესა და დატვირთვას გარდატეხის ასაკის ორივე სქესის მოზარდებისათვის.

სპორტული ცეკვების დაწყება სწორედ ამ ასაკში ხელს უწყობს ფიზიკურად ჯანმრთელი და ვიზუალურად მიმზიდველი ფიზიკური აღნაგობის ჩამოყალიბებას; საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ფლობის უნარისა და ხერხემლის გამართული მდგომარეობის გამომუშავებას, დიაფრაგმის მეშვეობით სწორი სუნთქვის ჩამოყალიბებას, ღამაზი და მსუბუქი, სწრაფი სიარულის მანერის დაუფლებას; აჩვევს წონასწორობის დაცვას და სიმძიმის ცენტრის გადატანას სიარულისა და მოძრაობის დაუღლელად შესრულებისათვის.

სპორტული ცეკვები არის დარგი, რომელიც ხელს უწყობს გარდატეხის ასაკის მოზარდებში სქესის შესაბამისი მასკულინური და ფემინური თვისებების სწორად ჩამოყალიბებას, საპირისპირო სქესისადმი შესაბამისი ტოლერანტობის გამომუშავებას, სწორ და ჯან-

საღ ურთიერთობებს, რადგან სპორტული ცეკვები წარმოადგენს წყვილთა ცეკვებს და როგორც სასწავლო, ასევე საშეჯიბრო პროცესში გულისხმობს პარტნიორულ დამოკიდებულებას საერთო წარმატებისათვის.

სპორტული ცეკვები არის სპორტის ერთ-ერთი ის სახეობა, რომელშიც სპორტულ-ნორმატიული დატვირთვის ტოლფასოვნად გამომუშავდება ისეთი თვისებები, როგორიცაა პლასტიკურობა, არტისტიზმი, მუსიკალური სმენა და რიტმი, მხატვრული გემოვნება.

ამ დარგის დაუფლებით მოზარდი იძენს მენტალიტეტის ენას, რომელიც ყველაზე ფართო საზოგადოებაში მის სავიზიტო ბარათს წარმოადგენს.

სპორტული ცეკვები მხოლოდ პროფესიული სპორტის საჩემპიონატო სახეობა კი არ არის, არამედ სამოყვარულო და ე.წ. სოციალური ცეკვების მიმართულებაცაა, რასაც გატაცებით ეუფლება ყველა კონტინენტის ყველაზე ფართო აუდიტორია.

ამასთანავე, სპორტულ ცეკვებს გააჩნია სპეციალურად ქალთა პროგრამები-ე.წ. სახაზო გუნდური ცეკვები და აგრეთვე ქალთა სოლო ცეკვები –სოლო და გუნდური შეჯიბრებებისათვის. ამ თვალსაზრისით სპორტული ცეკვები პრიორიტეტული დარგია ქალთა სპორტის დანერგვისა და განვითარებისათვის.

სპორტული ცეკვების ლათინურ-ამერიკული პროგრამის სრული კურსი ითვალისწინებს 5 სავალდებულო საპროგრამო ცეკვის საბაზო ელემენტების, მათი შესრულების ტექნიკური საფუძვლებისა და საჩვენებელ-საშეჯიბრო კომპოზიციების შესწავლას. აგრეთვე, ამ ცეკვების წარმოშობის მოკლე ისტორიას და მუსიკალური კომპოზიციების ხასიათისა და მეტრო-რიტმის პრაქტიკულ აღქმას. სწავლების კურსი თანმდევ პროცესად მოიაზრებს აუცილებელ ფსიქოლოგიურ სამუშაოს, რაც დაკავშირებულია დარგის სპეციფიკასთან – მოზარდის ყურადღების, შეგრძნების, აღქმის უნარების გამახვილებასთან, აზროვნების კონცენტრაციის გამომუშავებასთან, საშეჯიბრო ფსიქოლოგიურ მომზადებასთან, აგრეთვე დამოუკიდებლობის უნარისა და არტისტულ-იმპროვიზაციული ნიჭის გაღვივებასთან, საკუთარი სხეულის დაუფლების და უკეთესად გარდაქმნის რწმენასთან, აგრეთვე მავნე ჩვევების შეზღუდვასა და ლიკვიდაციასთან.

პროგრმის სასწავლო გეგმა მოიცავს:

1. თეორიულ-ინტელექტუალური ცოდნის გადაცემას დარგის ისტორიის -მისი წარმოშობა-განვითარებისა და საჩემპიონატო ტრადიციების შესახებ; აგრეთვე თითოეულ სპორტულ ცეკვაში არსებული საბაზო ელემენტების სახელწოდებების, მათი მნიშვნელობების ცოდნას; ჭარმოდგენას მეტრო-რიტმისა და ტემპის შესახებ; აგრეთვე მუსიკალური თანხლების რეპერტუარის გარჩევა-განსხვავებას ხასიათის მიხედვით.
2. სასწავლო პროცესი ითვალისწინებს საბაზო და საშუალო სკოლის სწავლების ყველა საფეხურზე სავალდებულო ფიზიკურ მომზადებას ყოველი გაკვეთილის დასაწყისში – ე.წ. მოთელვით-მოსამზადებელ ვარჯიშებს, გაწელვებს.
3. პროგრამა ითვალისწინებს ძირითად ნაწილს – სპორტული ცეკვების შესწავლას საბაზო, საშუალო და თავისუფალი სტილის დონეებზე – კლასების მიხედვით; ტექნიკურ მომზადებას – ცალკეული ელემენტების დახვეწას და კომპოზიციების შედგენას შესწავლილი საბაზო ელემენტებით.
4. პროგრამა შეფასების შედეგობრივი მაჩვენებლის დემონსტრირებისათვის ითვალისწინებს საშეჯიბრო ღონისძიებებს.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

ცეკვა „ჩა-ჩა-ჩა“

1. ძირითადი სვლა ანუ შასე;
2. მხარი მხართან;
3. ხელი ხელში;
4. ნიუ იორკი;
5. ალემანა;
6. ტაიმ სტეპი;
7. სპოტ ბრუნი.

ცეკვა „სამბა“

1. ძირითადი სვლა (სამბა სვლა) მარჯვნივ, მარცხნივ და ალტერნატიული;
2. პროგრესული ძირითადი სვლა;
3. გარე ძირითადი სვლა;
4. ვისკი მარჯვნივ და მარცხნივ;
5. სამბა სვლა პრომენადულ პოზიციაში.

ცეკვა „რუმბა“

1. ძირითადი სვლა (შასე);
2. ხელი ხელში;
3. სპოტ ბრუნი;
3. პროგრესული სვლა წინ და უკან;
4. მარაო;
5. ალემანა;

ცეკვა „ჯაივი“

1. ძირითადი სვლა;
2. ფოლოვეი როკი;
3. ფოლოვეი ბიძგით;
4. როკრგოლი როკი;
5. ადგილცვლა მარჯვნიდან მარცხნივ.

ცეკვა „პასადობლი“

1. ძირითადი სვლა;
2. აპელი;

3. შასე მარჯვნივ და მარცხნივ აწევით და დაწევით;
4. სიურ პლიასი;
5. პრომენადული რგოლი.

VIII კლასი

ცეკვა „ჩა ჩა ჩა“

1. სამი ჩა ჩა ჩა;
2. ჰოკეის ჩოგანი;
3. მარჯვენა ბზრიალა;
4. მარჯვენა გახსნა;
5. დახურული ჰიპ ტვისტი.

ცეკვა „სამბა“

1. ბოტა ფოგო გადაადგილებით;
2. ბოტა ფოგო პრომენადულ და კონტრპრომენადულ პოზიციაში;
3. მარცხენა ბრუნი;
4. კორტეჯაკა.

ცეკვა „რუმბა“

1. კუკარაჩა;
2. ჰოკეის ჩოგანი;
3. ნაბიჯი გვერდზე;
4. მარჯვენა ბზრიალა;
5. მარჯვენა გახსნა;
6. დახურული ჰიპ ტვისტი.

ცეკვა „ჯაივი“

1. ადგილცვლა მარცხნიდან მარჯვნივ;
2. ხელცვლა ზურგს უკან;
3. ამერიკული სპინბრუნი;
4. ნაბიჯები;
5. შოლტი.

ცეკვა „პასადობლი“

1. გადაადგილება შეტევის ჩართვით;
2. დაცილება;

3. დაცილება ფოლოვეის დამთავრებიდან;
4. ლაბადა;
5. თექვსმეტი.

IX კლასი

ცეკვა „ჩა ჩა ჩა“

1. მარცხენა ბზრიალა;
2. მარცხენა ბზრიალადან გახსნა;
3. აიდა;
4. სპირალი;
5. ღია ჰიპ ტვისტი.

ცეკვა „სამბა“

1. დახურული როკი;
2. გვერდითი სამბა სვლა;
3. ვოლტა ადგილზე;
4. ჩრდილოვანი ბოტა ფოგო.

ცეკვა „რუმბა“

1. მარცხენა ბზრიალა;
2. მარცხენა ბზრიალადან გახსნა;
3. აიდა;
4. სპირალი;
5. ღია ჰიპ ტვისტი;

ცეკვა „ჯაივი“

1. შოლტი ბიძგით;
2. სთოფ ენდ გოუ;
3. წისქვილი;
4. ესპანური ხელები;
5. თოკის გრეხა.

ცეკვა „პასადობლი“

1. პრომენადე;
2. დიდი წრე (დამთავრება პრომენადის გართულებული ვარიანტით);

3. ღია ტელემარკი;
4. ლა პასე.

X კლასი

ცეკვა „ჩა ჩა ჩა“

1. სპინინგი;
2. გართულებული ჰიპ ტვისტი;
3. კროს ბეიზიკი.

ცეკვა „სამბა“

1. ვოლტას მოძრაობა “კრის-კროს“;
2. “მეიპოულ“;
3. სოლო ვოლტა;
4. არგენტინული ჯვარი.

ცეკვა „რუმბა“

1. გართულებული ჰიპ ტვისტი;
2. ორმაგად გართულებული ჰიპ ტვისტი;
3. ალტერნატიული ძირითადი სვლა;
4. სამი სამიანი.

ცეკვა „ჯაივი“

1. წიწილის სვლა;
2. უბრალო სპინბრუნი;
3. ტალღისებური შოლტი.

ცეკვა „პასადობლი“

1. მარცხენა ფოლოვეი;
2. სინკოპირებული დაცილება;
3. ბანდერილი;
4. ტვისტი.

XI კლასი

ცეკვა „ჩა ჩა ჩა“

1. კუბური ბრეიქი;
2. გართულებული ჰიპ ტვისტი;
3. კროს ბეიზიკი.

ცეკვა „სამბა“

1. სამბა სვლა ადგილზე;
2. გახსნილი როკი;
3. როკი უკან;
4. პლატი;
5. ტერფის შეცვლა.

ცეკვა „რუმბა“

1. მოსრიალე კარები;
2. კიკის სვლა;
3. ფარიკაობა;
4. სპინინგი.

ცეკვა „ჯაივი“

1. ფლიკები ბრეიქში;
2. ქუსლი და წვერით დაგრეხვა.

ცეკვა „პასადობლი“

1. ვარიაცია მარცხენა ტერფით;
2. შუბით დარტყმა;
3. მარცხენა ფლეგოლინა;
4. ფაროლი.

XII კლასი

ცეკვა „ჩა ჩა ჩა“

1. თურქული პირსახოცი;
2. მიჰყევი ლიდრს;
3. დიარ.

ცეკვა „სამბა“

1. კონტრა ბოტა ფოგო;
2. ხელიდან გახსნა;
3. მარჯვენა როლი;
4. დახურული ვოლტა წრიული გადადგილებით;
5. წრიული ვოლტა ჩრდილოვან პოზიციაში;
6. კარუსელი.

ცეკვა „რუმბა“

მუშაობა კომპოზიციებზე.

ცეკვა „ჯაივი“

მუშაობა კომპოზიციებზე.

ცეკვა „პასადობლი“

1. შოსე ლაბადა;
2. პრომენადული პოზიციიდან სპინი გადაადგილებით;
3. სპინი კონტრპრომენადული პოზიციიდან გადაადგილება.

ტექნიკური მომზადება

ტექნიკა ლათინურ-ამერიკულ ცეკვებში ეფუძნება დგომისა და შოსე ელემენტის შესრულების სპეციფიკას თითოეული ცეკვის დადგენილ სტანდარტში. სპეციფიკური დგომი და შოსე წარმოადგენს თითოეული ცეკვის საბაზო ელემენტის ტექნიკურად სწორად შესრულების სახელმძღვანელო პრინციპს.

ლათინურ-ამერიკული ცეკვების სპეციფიკაა უწყვეტი დინამიკა. წამიერი დგომის დროსაც დინამიკას აგრძელებს კორპუსი და ზედა კიდურები.

დგომის ტექნიკა-პოზიციების დახვეწა. სტატიკური და დინამიური დგომი. დგომის პოზიციაში სიმძიმის ცენტრის მდებარეობის დარეგულირება ფეხების განივი ან ტყუპი მდგომარეობის მომდევნო მოქმედების შესაბამისად.

შოსეს ტექნიკა-შოსეში ფეხის ტერფის მიმართულება: წვერით წინ; მოხრილი და გასწორებული ტერფი შოსეში; ტერფის კონტაქტი პარკეტთან შოსეს შესრულების დროს; წონის (სიმძიმის) გადატანა შოსე მოძრაობაში; მუხლის სახსრის მუშაობა შოსეში: დახურული მუხლები; მოხრილი და გასწორებული მუხლის “ზამბარის“ ტექნიკა; შოსეს ტექნიკა კორპუსისა და უკანა ფეხის ბიძგის მეშვეობით; კიკების ტექნიკა ტერფის მდგომარეობის შესაბამისად და მუხლის სახსრის მოქმედებით; “შპაგატის“ ტექნიკა ილეთის წინა და მომდევნო შოსეს, გარბენის ან დგომის საყრდენების გათვალისწინებით.

კორპუსის ტექნიკა – კორპუსის აღნაგი და მისი ძირითადი წერტილები; წელს ზედა და წელს ქვედა კორპუსი; წერტილების მდგომარეობა ფეხების მიმართ – დგომსა და შოსეში; თეძოს ვერტიკალური ხაზი; კორპუსის მდგომარეობა ხტომებში (კიკები); კონტრაცია; კონტრაცია დიაფრაგმისა და თეძოს მეშვეობით; კონტრაცია შოსე მოძრაობასა და კუკარაჩაში; ბრუნების (ტრიალი) ტექნიკა კორპუსისა და თავის მეშვეობით; ტალღა-ტექნიკა მუცლის კუნთებისა და დიაფრაგმის მეშვეობით.**ზედა კიდურების ტექნიკა** – ხელების ორმაგი დატვირთვა ტექნიკური და პლასტიკურ-გამომსახველობითი თვალსაზრისით; ტექნიკური, ე.წ. შემაერთებელი (პარტნიორთან კავშირი), რაც სპორტული წყვილის ცეკვას განსაზღვრავს, როგორც ერთ მთლიან სპორტულ ნომერს; თავისუფალი ხელი; ხელის კავშირის მუდმივობა შეწყვილებისას და შეერთება ბრუნის ან გახსნილი ჰიპ ტვისტის შემდეგ; ხელების მდებარეობა პრომენადში. ხელის მდებარეობა კორპუსის მიმართ; ხელის მოძრაობა შოსეს, კიკების, ბრუნვის (ტრიალის) ტექნიკურ შესრულებაში; ხელის პლასტიკური ჟესტიკულაცია და გამომსახველობა; არტისტული მანერები.

ტაქტიკური მომზადება

სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება ძირითადად საშეჯიბრო პროგრამასთან არის დაკავშირებული და ამიტომ მას კონკრეტული ხასიათი გააჩნია, გამომდინარე იმ კონკრეტული ამოცანიდან, რასაც სახავს მომავალი საშეჯიბრო ღონისძიება და მისი მასაშტაბები.

ზოგადად ტაქტიკურ მომზადებაში იგულისხმება სპორტსმენის ფიზიკური მონაცემების შესაბამისი მაღალი დონის ტექნიკური მომზადება. სპორტსმენი დარწმუნებული უნდა იყოს საკუთარი ფიზიკური მონაცემების რესურსის სრულად გამოყენების უნარში.

ტექნიკური არსენალის ფლობა დამოკიდებულია ვარჯიშის სისტემურობაზე, მიცემული დავალების ზუსტად შესრულებაზე, რაც, თავის მხრივ, ითვალისწინებს ზოგად ფიზიკურ მომზადებას და მთლიანობაში სხეულის მზაობას მოცემული ტექნიკური ამოცანის გადასაჭრელად.

ტაქტიკურ მომზადებაში დიდი დატვირთვა ენიჭება ფსიქოლოგიურ მზაობას, რაც ვარჯიშების და წვრთნის პროცესში გამომუშავდება თვითდაჯერებულობის სახით და აგრეთვე კონკრეტული ამოცანების მრავალჯერადი გამეორებისა და პრაქტიკული ფლობის საფუძველზე. დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე პარტნიორულ-გუნდურ გარემოს, მწვრთნელის დამოკიდებულებას და მეტოქეობის ჟინის გაღვივებას. აქ გადამწყვეტ როლს ასრულებს მწვრთნელის მიერ სპორტსმენში ინდივიდუალური და განუმეორებელი თვისებების აღმოჩენა, მათზე აპელირება და სპორტსმენის ყურადღების მოპყრობა, რაც მას დაარწმუნებს, რომ მისი ნატურა განუმეორებელია. ამით შეიძლება მან სძლიოს მეტოქეს.

ფსიქოლოგიური მომზადება

სპორტის ისეთ სახეობაში, როგორიც სპორტული ცეკვებია, უდიდესი როლი ენიჭება ფსიქოლოგიურ მხარეს. თვით სპორტული ცეკვების შინაარსიდან გამომდინარე, ეს სახეობა უკვე თავის თავში მოიცავს მძლავრ ემოციურ ტონუსს, რაც გამოიხატება როგორც

მხატვრულობის სპორტულ წარმოდგენაში, აგრეთვე სპორტულობის, სხეულის სრულყოფილების, სილამაზისა და ძლიერების, მისი სისწრაფისა და მოქნილობის, სიზუსტისა და პლასტიკურობის წარმოდგენაში.

უძლიერესი დადებით-ემოციური მუხტია ის გულწრფელი ბუნებრივი ტემპერამენტი, რასაც სპორტული ცეკვები მოიცავს საბაზო ელემენტების, ფიგურებისა და მუსიკალური თანხლების სახით. ყველა ამ თვისებით სპორტული ცეკვები თავად წარმოადგენს გარკვეულ ფსიქოლოგიურ თერაპიას – იგი აღძრავს საკუთარ თავში დარწმუნებულობას სხეულის ფლობისა და მართვის მისი სილამაზის წარმოჩენის, ძლიერი და ლამაზი მოძრაობების წყალობით. გემოვნებით შერჩეული კოსტიუმი, შესანიშნავი ტონუსის მომცემი მუსიკალური გახმოვანება, პარტნიორის მხარდაჭერა და მისი იმედი, პუბლიკის აღტაცებული მზერა. ეს ყველაფერი უკვე თავად ქმნის სპორტსმენში საკმაო თვითდარწმუნებულობას და, რაც მთავარია, არა მხოლოდ საშეჯიბრო ღონისძიებებასა და სპორტულ ცხოვრებაში, არამედ ყოველდღიურ ყოფაშიც.

ფსიქოლოგიური მზაობისათვის, გარდა ზემოთქულისა, საჭიროა სპორტსმენს ჰქონდეს მწვრთნელის მიერ მისი შესაძლებლობების მაქსიმუმის წარმოსაჩენად ზუსტად შერჩეული ამოცანების კომპლექსი, რაც გულისხმობს ადეკვატურად მისადაგებულ კომპოზიციას. აგრეთვე გარკვეული ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა აქვს კოსტიუმის შერჩევას, გარეგნულ ეფექტურობას, რომელთა მეშვეობითაც სპორტსმენი ახერხებს ეფექტის მოხდენას და ეს ერთგვარი არტისტიზმის დამატებით მუხტს სძენს მის ფსიქოლოგიურ მხნეობას.

მეთოდური მითითებები

VII-VIII კლასების პროგრამა შეესაბამება საბაზო სწავლების დონეს (ესოუშეიტ). ამიტომ მაქსიმალური ყურადღება მახვილდება ფიზიკურ მომზადებასა და საბაზო ელემენტების ტექნიკურ დახვეწაზე. მოსწავლეების საშინაო დავალება სპეციფიკური ფორმით ეძლევათ: შესწავლილი ელემენტების ჩანიშვნა გაკვეთილის ბოლოს და მათი თანმიმდევრული გამეორება-დამახსოვრება სახლის პირობებში, თვლაში გაკეთებით.

პედაგოგი ყოველი ტრიმესტრის ბოლოს აძლევს კომპოზიციებს, რომელიც აგებულია შესწავლილ საბაზო ელემენტებზე. ამ კომპოზიციებს მოსწავლეები შეასრულებენ დასკვნით საჩვენებელ გაკვეთილზე. დასკვნითი გაკვეთილის წინა გაკვეთილზე ჩატარდება თეორიულ-პრაქტიკული გამოკითხვა. წინასწარ მომზადებული ბილეთებით მოსწავლეებმა უნდა შეძლონ ბილეთში მოცემული საბაზო ელემენტის პრაქტიკული ჩვენება.

თუ კურსი მიმდინარეობს წყვილთა სწავლებაზე, წყვილს ამავე დროს მოეთხოვება კონკრეტული კომპოზიციის ორივე პარტიის ცოდნა.

შედეგი:

საბაზო სწავლების დასრულების შემდეგ მოსწავლე ფლობს შემდეგი სახის უნარ-ჩვევებს:

1. პირადი ჰიგიენა და დისციპლინა;
2. ყურადღება და კონცენტრაცია;
3. გუნდური თამაშის (ქმედების) უნარი;
4. პარტნიორული შეწყვილებისა და სინქრონიზაციის უნარი;

5. რიტმისა და რიტმული მოძრაობის დინამიზაციის უნარი;
6. საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის სწორად მართვა – თავის, კორპუსის, ხერხემლის სწორი მდგომარეობა დგომისა და სიარულის დროს;
7. სასუნთქი სისტემის სწორად მართვა, დიაფრაგმის ფლობა.
8. თეორიულ-ინტელექტუალური ცოდნის გამდიდრება, რაც უკავშირდება აფრო-ამერიკულ და ლათინურ ამერიკულ ფენომენს – სპორტული ცეკვების რიტმებს და მუსიკას, საკუთრივ სპორტული ცეკვების წარმოშობას და საჩემპიონატო ტრადიციებს;
9. დადებით-ემოციური ტონუსის გამომუშავება და შენარჩუნება (რაც დაკავშირებულია სპორტული დატვირთვის და მხატვრულ-მუსიკალური პლასტის შერწყმასთან);
10. საშეჯიბრო ღონისძიებებში ლიდერობა და ტოლერანტულობა.

IX-X კლასების პროგრამა შეესაბამება სწავლების საშუალო დონეს (მემბერ). სწავლების საშუალო დონეზე დიდი ყურადღება ექცევა ტექნიკურ ელემენტების დახვეწას და ტექნიკურად სუფთად შესრულებას.

ყოველი ტრიმესტრის ბოლოს მოსწავლეებს უტარდებათ დასკვნით-საჩვენებელი გაკვეთილი, სადაც შეასრულებენ პედაგოგის მიერ მიცემულ კომპოზიციებს. დასკვნითი გაკვეთილის წინა გაკვეთილზე კი ისინი წინასწარ შედგენილი ბილეთების მეშვეობით შეასრულებენ ბილეთში მითითებულ საბაზო ელემენტებს.

საშუალო დონეზე მოსწავლეებს მიეცემათ დამოუკიდებელი სამუშაო საშინაო დავალების სახით, რაც მდგომარეობს მათ მიერ მუსიკალური კომპოზიციების მოძიებაში, აგრეთვე მასალის საფუძველზე მოსწავლის მიერ უკვე შესწავლილი საბაზო ელემენტების გამოყენებით მოკლე კომპოზიციების შედგენაში.

სწავლების საშუალო დონის დასრულებისას, წლის ბოლოს, ჩატარდება სასკოლო შეჯიბრი ასაკობრივ კატეგორიებში.

შედეგი:

სწავლების საშუალო დონის დასრულების შემდეგ მოსწავლე ფლობს შემდეგ უნარ-ჩვევებს:

1. განვითარებული და დახვეწილი, ელასტიური ფიზიკური სხეულის ფლობა;
2. დახვეწილი მხატვრული გემოვნება;
3. საპირისპირო სქესისდმი ჯანსაღი და გულღია დამოკიდებულება;
4. მავნე ჩვევებზე უარის თქმა;
5. ინტერესი სპორტულად ცხოვრებისადმი;
6. დამოუკიდებელი გადაწყვეტილების უნარი დასახული სპორტული მიზნის სწორად მისაღწევად;
7. დროის სწორად განაწილება;
8. სწორი ინტეგრაცია სოციუმში.

XI-XII კლასების სასწავლო პროგრამა წარმოადგენს მაღალ დონეს (ფელოვ). ამ დონეზე ახალი შესასწავლი მასალა მოცულობით მცირეა, რადგან „რუმბასა“ და „ჯაივში“ პრაქტიკულად დამთავრებულია საბაზო ელემენტების სწავლება. ამ დონეზე ყურადღება ძირითადად გამახვილებულია დანარჩენი 3 ცეკვის რთული საბაზო ელემენტების შესწავლაზე და სასწავლო დრო მთლიანად ეთმობა კომპოზიციების დამუშავებას, ხაზების სწორ და ლამაზ

განლაგებას, ტექნიკურ ამოცანებს.

მაღალი დონის შესწავლის შემდეგ მოსწავლე ფიზიკურად და თეორიულად კარგად მომზადებულია; ფლობს კარგად განვითარებულ და ელასტიკურ, დახვეწილ საყრდენ-მამოძრავებელ სისტემას; აქვს კარგად განვითარებული კონცენტრაციის უნარი; გააჩნია ფიზიკური გამძლეობა, სხარტად და სწრაფად მოძრაობს; განვითარებული აქვს სმენა და რიტმის შეგრძნება; მხატვრულ-ემოციური აღქმა და მუსიკალურობა; არტისტიზმი; მას შეუძლია სასკოლო ცოდნით ჩააბაროს მისაღები გამოცდები სპორტულ კოლეჯში სპორტული ცეკვების მწვრთნელის სპეციალობაზე. ამასთანავე მას შეუძლია მონაწილეობა მიიღოს სპორტული ცეკვების ყველა სახის ღია ეროვნულ ჩემპიონატებში.

რაც მთავარია, სპორტული ცეკვების შესწავლა და პრაქტიკული ათვისება მოსწავლეს სძენს მრავალ საჭირო და სასურველ თვისებას საკუთარი თავის წარმოჩენის, საზოგადოებასთან გახსნილი და უკომპლექსო დამოკიდებულების, მონესრიგებულობისა და ფსიქოლოგიური გაწონასწორებულობის თვალსაზრისით. სპორტული მოცეკვავე არის სოციუმის ჯანსაღი წევრი და ჰარმონიულად განვითარებული ინდივიდი.



ანამედროვე ცეკვები

ავტორი
თემურ მეტრეველი
სპორტული ცეკვისა და ცეკვის ხელოვნების ეროვნული ფედერაციის პრეზიდენტი,
საერთაშორისო ორგანიზაცია (IDO)-ს პროგრამის პრეზიდენტი საქართველოში

შესავალი

ცეკვა პირველად ჩამოყალიბდა, როგორც ნადირობისა და ბრძოლისათვის მზადების ერთ-ერთი სავარჯიშო რიტუალი. დროთა განმავლობაში ის გართობისა და ხელოვნების ნაწილი გახდა. ცეკვამ შეიძინა როგორც ფიზიკური მომზადების, აგრეთვე ესთეტიკური ვიზუალური და პლასტიკური ჟესტებით ადამიანის გრძნობისა და განწყობილების გადმოცემისა და მათი დინამიურად გაძლიერების ფუნქცია. ამავე დროს განვითარების პროცესში იგი დაიყო მრავალ მიმართულებად: ეთნიკური, ჟანრული, კლასიკური, სპორტული და თანამედროვე ცეკვები. ყოველ მათგანს თავისებური დატვირთვა აქვს, ზოგიერთ მიმართულებას სათანადო მომზადებისა და გარკვეული დროის განმავლობაში მეცადინეობის გარეშე ვერ აითვისებთ, ზოგიერთი კი სწორედ მოყვარულ მოცეკვავეთა კონტიგენტისთვისაა განკუთვნილი და ემოციურ, ფიზიკურ და ესთეტიკურ დატვირთვას დაბალანსებულად ანვდის ცეკვის შესწავლის მსურველს.

თანამედროვე ცხოვრებაში ცეკვა გამაჯანსაღებელი და გამამხნევებელი, აგრეთვე ურთიერთობის ძალზე მიმზიდველი საშუალებაა ყველა თაობისათვის. იგი წარმოადგენს ქალაქური ფოლკლორის ერთგვარ სახეობას, რომელიც ორიენტირებულია ყველაზე დემოკრატიულ საზოგადოებაზე, ახალგაზრდობასა და მასაზე, რომელსაც მჭიდრო კონტაქტი აქვს ქუჩის კოლორიტულ ცხოვრებასთან. საყურადღებოა, რომ ისტორიულად ასეთი პირველი თანამედროვე ცეკვა გახლდათ არგენტინული ტანგო, რომელიც სწორედ ქუჩაში დაიბადა.

ქუჩაში ყველაზე ხშირად და ფეხით ახალგაზრდობა მოძრაობს, ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ ჯაზისა და როკის ქვეყნებში, უპირატესად კი ამერიკაში, სწორედ ქუჩაში აღმოცენდა ახალგაზრდების საკონტაქტო ენა – თავისებური მენტალობის გამომხატველი ჟესტიკულაცია და მიმიკები, რომლებიც მისალმებას, გაცნობას თუ დაცინვა-შეხუმრებას დაუკავშირდა. ე.წ.: „სთრიით დანსე"-ს სახელით წარმოიშვა ცნობილი უპოპულარულესი და ახალგაზრდების უსაყვარლესი ცეკვები – ბრეიქი, ჰიპ-ჰოპი. ცნობილი რეპერები ამავე დროს შესანიშნავი ჰიპ-ჰოპის მოცეკვავეები იყვნენ. პოპულარობის ზრდასა და განვითარება-დახვეწასთან ერთად, მალე ამ ცეკვებმა ქუჩიდან დარბაზებში გადაინაცვლა, დაიხვეწა და ჩამოუყალიბდა საბაზო ნორმატიული ელემენტები, შეიძინა სპორტული დატვირთვა და საშეჯიბრო სახეობად ჩამოყალიბდა.

დღეს თანამედროვე ცეკვები ფართოდ გავრცელებული საერთაშორისო საშეჯიბრო სახეობაა; ამ სახეობაში რეგულარულად ტარდება ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატები.

თანამედროვე ცეკვების მიზანია აღზარდოს ფიზიკურად და სულიერად ჯანმრთელი ადამიანი, მისცეს მას საკუთარი სხეულის სრულფასოვნად ფლობის უნარი, ასწავლოს რითმისა და მუსიკის აღქმის სპორტულ-ქორეოგრაფული საფუძვლები, საწყისი მოძრაობები წლიური გეგმით გათვალისწინებულ ცეკვებში, გაათვითცნობიეროს მოსწავლე თანამედროვე ცეკვებისა და საცეკვაო მიმართულებების მრავალფეროვნებაში. ეს ყველაფერი გაზრდის მოსწავლის ცოდნას თანამედროვე ცეკვების ქორეოგრაფიაში და ფიზიკურად გააჯანსაღებს მის სხეულს.

თანამედროვე ცეკვები:

დისკო ცეკვები – მათი წარმოშობა უკავშირდება მუსიკალურ მიმართულება დისკოს და მის დინამიურ რითმებს. ის იმდენად იოლად იწვევდა ადამიანში მუსიკის თანხლებით მოძრაობის სურვილს, რომ ბუნებრივად ჩამოყალიბდა და იქცა XX საუკუნის ახალგაზრდობის საყვარელ ცეკვად.

დისკოს მრავალი მიმართულება აქვს: დისკო ფრისტაილი, სინხრო დანსი, დისკო სვინგი, პოპ დისკო და სხვა, თუმცა საქართველოში უმეტესად სინხრო დანს ცეკვავენ.

როკ-ნ-როლი ამერიკული ცეკვაა, მისი წარმოშობა და პოპულარიზაცია დაემთხვა ცნობილი მუსიკალური მიმართულების – როკის ბუმს ამერიკაში. თუმცა ცეკვა შეიცავს ბუგის, ჯატერბეგის, ტვისტის და სვინგის ილეთებს, მას გააჩნია თავისი მთავარი მოძრაობა და, როგორც შვილობილმა, ბევრი რომ შესძინა მოცემულ ცეკვებს. მისი მთავარი ილეთების გამოყენებით ცეკვა შესაძლებელია ცალკეც წყვილის გარეშე და ისინი ვიზუალურად საკმაოდ ლამაზი და ემოციურია.

სალსა ბრაზილიური ცეკვაა, მისი წარმოქმნა გამოიწვია მუსიკა სამბაში დამატებულმა მუსიკალურმა აქცენტებმა, რომლებმაც შეცვალა საწყისი აკორდი და შესაძლებელი გახადა ცეკვის როგორც ერთ თვლაზე, ასევე ორ თვლაზე დაწყება.

დღესდღეობით სალსა მსოფლიოში ყველაზე პოპულარულ ცეკვების სამეულში შედის.

ჰიპ-ჰოპი დღეს თინეიჯერთა ყველაზე საყვარელი ცეკვაა, თუმცა ბევრმა არც კი იცის რომ ის წარმოიშვა ბრეიკ დანსის დაშლის შედეგად. ბრეიკში ის როგორც საცეკვაო სტილი, "ვარსკვლავის" სახელწოდებით შედიოდა. ჰიპ-ჰოპის განვითარებამ თვითონ ცეკვაში შექმნა უამრავი მიმართულება, როგორიცაა: ჰაუსი, პოპინგი, ლოკინგი, კრამპი, ტექტონიკი, რეგაე, ხასტლი და სხვა, დაახლოებით 12 მიმართულება. მისი მთავარი მოძრაობები საკმაოდ დიდ დიდი ფიზიკური დატვირთვაა მოცეკვავისთვის. ბევრმა არ იცის, რომ ჰიპ-ჰოპი

სრულდება რეპის მუსიკაზე და ხშირად ცეკვასაც რეპს უწოდებენ, თუმცა ასეთი დასახელების ცეკვა არ არსებობს.

ტვისტი წარმოიშვა ამერიკაში. მასზე დიდი ზემოქმედება მოახდინა მუსიკალურმა მიმართულება „სვინგმა“, განვითარება და ახალი სიცოცხლე კი შესძინა ტვისტში გამართულმა მსოფლიო ჩემპიონატებმა. ტვისტი მხიარული და ადვილად ასათვისებელი ცეკვაა და ყველას თავისუფლად შეუძლია ისწავლოს.

ბაჩატა, ისევე როგორც სალსა, წარმოიშვა ბრაზილიაში. სამბას მუსიკის დისკო რიტმებში გადაყვანამ ილეთების გამო და ადვილმა ილეთებმა ის საკმაოდ პოპულარული გახადა მთელ მსოფლიოში.

ბრეიქ დანსის სამშობლო, სავარაუდოდ, აფრიკაა. მის ფესვებად ითვლება აფრიკელი მონების ცეკვა ბრეიქ დაუნი. თავიდან ბრეიქი შეიცავდა ხუთ მიმართულებას: პლასტიკა, ტეხილი, რობოტი, ქვედა ბრეიქი და ვარსკვლავი. ამ ფორმით ბრეიქის დაშლით ბრეიქად დარჩა მხოლოდ ქვედა ბრეიქი, დანარჩენებმა კი სხვა სახელები შეიძინა: ელექტრიკ ბუგი და ჰიპ-ჰოპი.

მსოფლიოში გაჩნდა ახალი გასართობი საცეკვაო მიმართულებები, ასეთად ითვლება **კლუბური ცეკვები**. მისი არსი კი იმაში მდგომარეობს, რომ ყველა საცეკვაო კლუბი ცდილობს შექმნას თავისი საფირმო ცეკვა რომელიმე პოპულარული მუსიკის თანხლებით; მთავარია, ცეკვა იყოს მხიარული და უბრალო, ქუჩიდან შემოსულმა არამოცეკვავე ადამიანმა თხუთმეტ წუთში შეძლოს მისი შესწავლა და, ამასთან, იყოს ემოციური.

სასწავლო პროგრამა

VII კლასი

1. საწყისი მოქმედებების შესწავლა;
2. დისკო (სინხრო დანსი) – შოსე მარჯვნივ, შოსე მარცხნივ, ფეხის გატანა წინ, ნაბიჯი მარცხნივ და ნაბიჯი მარჯვნივ, რვიანი, ნაბიჯები წინ და უკან, ნახევარ ჩაჯდომები ცალ ფეხზე, კიკი, მერენგა, წერტილები წინ უკან გვერდზე;
3. ჰიპ-ჰოპი. სვლა მარჯვნივ, მარცხნივ, სლიპები, ქუსლზე ბრუნი;
4. როკ-ნ-როლი – კიკები ადგილზე წინ და უკან, დაწვნა, კიკ ბოლჩეინჩ;
5. ტვისტი. მთავარი მოძრაობა.

VIII კლასი

1. დისკო (სინხრო დანსი) შოსე მარჯვნივ, შოსე მარცხნივ ბაუნსის დამატებით;
2. ტრიალი მარჯვნივ და მარცხნივ, შოსე მარცხნივ დახრით, ფეხცვლები, ზიგზაგი;
3. ჰიპ-ჰოპი – ორმაგი სირბილი, ორმაგი სირბილი გვერდზე, ჯვარედინი ორმაგი სირბილი;
4. როკ-ნ-როლი – კიკები ტრიალში, სიარული წინ და უკან სლიპებით, გვერდითი გადაადგილებები,
5. ტვისტი – სლიპი ცალ ფეხზე, ბალანსი ჩაჯდომებში, სლიპით ჩაყვინთვა.

IX კლასი

1. დისკო (სინხრო დანსი) – შოსე მარჯვნივ, შოსე მარცხნივ ტეხვებით, ტალღები ქვემოდან. ზევით და პირიქით, ტალღები მარჯვნივ და მარცხნივ გადაადგილებით, სრიალა. მარჯვნივ და მარცხნივ;
2. ჰიპ-ჰოპი – ორმაგი სირბილი ადგილზე, თვლა ოთხზე ნახტომში ტრიალით 90%-ით;
3. როკ-ნ-როლი – ფეხის დაქნევა უკან გადაადგილებაში, ორმაგი კიკი სვინგით, ფეხცვლა ტრიალში;
4. ტვისტი – მედისონ ტვისტის მთავარი მოძრაობა, სიარული წინ და უკან წერტილოვანი აქცენტებით, სლიპები შეერთებული ფეხებით.

X კლასი

1. დისკო (სინხრო დანსი) ყინულზე გაცურება მარჯვნივ და მარცხნივ, ნაბიჯები ხტომში მარჯვნივ და მარცხნივ, ნაბიჯი ლიფტით წინ ფეხის გატანით.
2. ჰიპ-ჰოპი. კლასობანა ნახევარტრიალით, კლასობანა უკან ფეხის ჩახტომებით, სტამ-დე ბაქ, ფიქსაციები.
3. როკ-ნ-როლი – ფეხების ერთ თვლაში სინკოპი, ბოტო-ფოგო უკან ორ თვლაში.
4. სალსა. კუკარაჩა წინ და უკან, ვისკი, გასეირნება ფეხცვლით ტრიალი წინ მარცხენა ფეხით ორ თვლაში.

XI კლასი

1. დისკო (სინხრო დანსი) – შოსე მარცხნივ სინკოპირებული ფეხის ჩადგმით, ჩახტომები ნახევარბრუნში, ადგილზე სირბილი, ტვისტ ჩახურვები წინ;
2. ჰიპ-ჰოპი – ხელებით ვოგის ილეთები, წახტომები უკან გაცურებით, თოჯინის დგომი;
3. როკ-ნ-როლი – ამერიკული სპინი ბოლჩეინჩით.
4. სალსა. კუკარაჩა მარჯვნივ და მარცხნივ, შემოვლა ტრიალით, ნიუ-იორკის ვარიაცია, მოფერება მარჯვენა და მარცხენა ხელით.

XII კლასი

1. ბრეიქი – ტალღები ადგილზე, სიარული წინ, სიარული ჩატეხვით სამი მოძრაობათ;
2. ბოჩკა, მთვარის სიარული, ბრუნები ფეხის წვერებზე;
3. ბაჩატა – მთავარი მოძრაობა, მთავარი მოძრაობა ბრუნში, მთავარი მოძრაობა წინ და უკან, ნიუ-იორკი ჩაკეტილი ხელებით, ხელქვეშ გაძრომები;
4. კლუბური ცეკვები – პედაგოგს შეუძლია შერჩეულ მუსიკაზე ადვილი ილეთების გამოყენებით შექმნას კლასის ან სკოლის საფირმო ცეკვა, რომლის შესწავლა შესაძლებელია თხუთმეტ წუთში.

მეთოდური მითითებები

იმის გამო, რომ მსოფლიოში არ არსებობს თანამედროვე ცეკვების ტერმინოლოგიური სახელმძღვანელო, ახალი მიმართულებების სწავლება ხდება სემინარების, შეჯიბრებებზე მასტერკლასებისა და ვიდეოს საშუალებით, რაც მოითხოვს პედაგოგების განსაკუთრებულ ყურადღებას არსებულ სიახლეებთან დაკავშირებით. მასწავლებელმა სასწავლო მეცადინეობები არ უნდა დაიწყოს ბრეიქის შესწავლით. ბრეიქის სწავლება შეიძლება მხოლოდ სხვა ცეკვების საწყისების შესწავლის შემდეგ, წინააღმდეგ შემთხვევაში მომეცადინეებს გაუჭირდებათ სხვა ცეკვების შესწავლა. ტექნიკური მიზეზების გამო, მათი მოძრაობები გახდება ხისტი და მოუხერხებელი.

ტექნიკურ-ტაქტიკური მომზადება

ტექნიკა თანამედროვე ცეკვებში უფრო მეტად ეფუძნება მოცეკვავის მიერ ვარჯიშით გამომუშავებულ მაღალ კოორდინაციას, სისწრაფეს და ფიზიკურ მომზადებას. სისწრაფეში რაიმე ილეთის შესრულება თავისთავად სიძნელეს წარმოადგენს, მით უმეტეს, როდესაც ერთ თვლაში მოცეკვავეს უწევს ოთხი-ხუთი მოძრაობის გაკეთება, ხანდახან დახრილ პოზიციაშიც.

ნახტომების შემდეგ კლასიკური ან სახასიათო ცეკვების მოცეკვავე აკეთებს ხოვერს (პოზას), რაც აძლევს მას საშუალებას მოემზადოს შემდეგი ილეთისათვის. თანამედროვე ცეკვებში კი ძნელი ილეთის შემდეგ ხოვერი არ კეთდება, ცეკვის დინამიკა რომ არ დაიკარგოს და ილეთის განვითარებამ მეტი ტექნიკური სიძლიერე შეიძინოს. ამიტომ რაიმე ილეთის შესწავლის დროს პარალელურად ხდება ამ ილეთის სისწრაფე-კოორდინაციაზე დამუშავება.

სპორტსმენის **ტაქტიკური მომზადება** ძირითადად საშეჯიბრო პროგრამასთან არის დაკავშირებული და ამიტომ მას კონკრეტული ხასიათი გააჩნია, გამომდინარე იმ კონკრეტული ამოცანიდან, რასაც სახავს მომავალი საშეჯიბრო ღონისძიება და მისი მასაშტაბები.

ზოგადად ტაქტიკურ მომზადებაში იგულისხმება სპორტსმენის ფიზიკური მონაცემების ადეკვატური მაღალი დონის ტექნიკური მომზადება. სპორტსმენი დარწმუნებული უნდა იყოს მის მიერ საკუთარი ფიზიკური მონაცემების რესურსის სრულად გამოყენების უნარში. ტექნიკური არსენალის ფლობა დამოკიდებულია ვარჯიშის სისტემურობაზე, მოცემული დავალების ზუსტად შესრულებაზე, რაც, თავის მხრივ, ითვალისწინებს ზოგად ფიზიკურ მომზადებას და მთლიანობაში სხეულის მზაობას მოცემული ტექნიკური ამოცანის გადასაჭრელად.

ტაქტიკურ მომზადებაში დიდი დატვირთვა აქვს ფსიქოლოგიურ მზაობას, რაც ვარჯიშებისა და წვრთნის პროცესში გამომუშავდება თვითდაჯერებულობის სახით, და აგრეთვე კონკრეტული ამოცანების მრავალჯერადი გამეორებისა და პრაქტიკული ფლობის საფუძველზე. აგრეთვე დიდი მნიშვნელობა აქვს პარტნიორულ-გუნდურ გარემოს, მწვრთნელის დამოკიდებულებას და მეტოქეობის ჟინის გაღვივებას. აქ გადამწყვეტ როლს ასრულებს მწვრთნელის მიერ სპორტსმენში ინდივიდუალური და განუმეორებელი თვისებების შემ-

ჩნევა, მათზე აპელირება და ამ თვისებების ჩვენება სპორტსმენისათვის, რაც მას დაარწმუნებს, რომ მისი ნატურა განუმეორებელია. ამ თვისებების წყალობით მან შეიძლება სძლიოს მეტოქეს.

ფსიქოლოგიური მომზადება

თანამედროვე ცეკვებში ფსიქოლოგიური მომზადება გულისხმობს მძლავრ ემოციურ ტონუსს, რაც გამოიხატება მხატვრულობის სპორტულ წარმოდგენაში, ანდა სპორტულობის, სხეულის სრულყოფილების, სილამაზისა და ძლიერების, მისი სისწრაფისა და მოქნილობის, სიზუსტისა და პლასტიკურობის წარმოდგენაში. უძლიერესი დადებით-ემოციური მუხტია ის გულწრფელი ბუნებრივი ტემპერამენტი, რასაც შეიცავს საბაზო ელემენტები, ფიგურები და მუსიკალური თანხლება. ყველა ამ თვისების წყალობით ცეკვები თავად წარმოადგენს გარკვეულ ფსიქოლოგიურ თერაპიას, რომელიც აღძრავს საკუთარ თავში დარწმუნებულობას, მოცეკვავეს ანიჭებს სხეულის ფლობისა და მართვის, მისი სილამაზის წარმოჩენის უნარს, ძლიერ და ღამაზ მოძრაობებს. წარმტაცი კოსტიუმი, შესანიშნავი ტონუსის მომცემი მუსიკალური გახმოვანება, თანაგუნდელების მხარდაჭერა და მისი იმედი, პუბლიკის აღტაცებული მზერა – ეს ყველაფერი უკვე თავად ქმნის სპორტსმენში საკმაო თავდაჯერებულობას, და, რაც მთავარია, არა მხოლოდ საშეჯიბრო ღონისძიებებსა და სპორტულ ცხოვრებაში, არამედ ყოფაშიც.

ფსიქოლოგიური მზაობისათვის, გარდა ზემოთქმულისა, საჭიროა სპორტსმენს მწვრთნელის მიერ ჰქონდეს მისი შესაძლებლობების მაქსიმუმის წარმოსაჩენად ზუსტად შერჩეული ამოცანების კომპლექსი, რაც ადეკვატურად მისადაგებულ კომპოზიციაში გამოიხატება. აგრეთვე გარკვეული ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა აქვს კოსტიუმის შერჩევას, გარეგნულ ეფექტურობას, რომელთა მეშვეობითაც სპორტსმენი ახერხებს ეფექტის მოხდენას და ეს ერთგვარი არტისტიზმის დამატებით მუხტს სძენს მის ფსიქოლოგიურ მხნეობას.