

# ბურთის ტარების და ტყორცნის შემსწავლელი ვარჯიშები ხელბურთში

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

## ბურთის ტარების შემსწავლელი ვარჯიშები

**ვარჯიში 1.** მოთამაშეები დგანან ადგილზე (გაფანტული არიან მოედანზე), ტანი ოდნავ წინ აქვთ გადახრილი, მუხლები მოხრილი, წინამხარი - იატაკის (მიწის) პარალელურად. ხელის თითები - გაშლილი. მოთამაშეები ბიძგიტ აგზავნიან ბურთს ძირს, არეკნის შემდეგ კვლავ უშვებენ ძირს და ა.შ.

**ვარჯიში 2.** მოთამაშეები ადგილზე ასრულებენ ბურთის ტარებას რიგრიგობით ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ხელით.

**ვარჯიში 3.** მოთამაშეები ასრულებენ ბურთის ტარებას სირბილით.

**ვარჯიში 4.** მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის ერთ ბოლოში, რამდენიმე კოლონად. მათ წინ რამდენიმე წინაღობაა (დგარები). ნიშანზე ბურთიანი მოთამაშეები გვერდს უვლიან ამ დგარებს, ბოლო დგარის შემოვლის შემდეგ ბრუნდებიან უკან, ოდნავ ბურთს ატარებენ მეორე ხელით, გადასცემენ ბურთს შემდეგ მოთამაშეებს და თვითონ დგებიან კოლონის ბოლოს. დგარების ნაცვლად შეიძლება მოთამაშეები იდგნენ.

**ვარჯიში 5.** მოთამაშეები ეწყობიან რამდენიმე კოლონად მოედნის ერთ ბოლოში, ბურთები აქვთ წინ მდგომ ხელბურთელებს. მასწავლებელი დგას საწინააღმდეგო მხარეს (მოედნის მეორე ბოლოში). ნიშანზე (სასტვენზე) მოთამაშეები იწყებენ ბურთის ტარებას, იცვლიან მიმართულებას მასწავლებლის დახილის შესაბამისად.

**ვარჯიში 6.** ყველა მოთამაშეს აქვს ბურთი. ისინი მთელ მოედანზე ეწყობიან რამდენიმე კოლონად, 4-5 მეტრის მანძილზე, წინ მდგომები იწყებენ ბურთის ტარებას სხვადასხვა მიმართულებით, მათ უკან მდგომი მოთამაშეები ცდილობენ, ყველა მოძრაობა გაიმეორონ.

**ვარჯიში 7.** მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად. ბურთი აქვს წყვილის ერთ მოთამაშეს, უბურთო მოთამაშე კი ნებისმიერი მიმართულებით გადაადგილდება მოედანზე. მეორე მოთამაშე ბურთის ტარებით მიჰყვება მას და იმეორებს ყველა მის მოძრაობას. რამდენიმე ხნის შემდეგ ისინი იცვლიან როლებს.

**ვარჯიში 8.** მოთამაშეები იყოფიან წყვილებად. წყვილის ერთი მოთამაშე თავდამსხმელია, მეორე კი – დამცველი. თავდამსხმელი ატარებს ბურთს ხან მარჯვენა და ხან მარცხენა ხელით, რითაც ცდილობს, გვერდი აუაროს დამცველს, რომელიც მას ამის საშუალებას არ აძლევს.

## კარში ბურთის ტყორცნის შემსწავლელი ვარჯიშები

### I დონე

ტყორცნის შესწავლას იწყებენ ადგილიდან, შემდეგ მოძრაობით, ბოლოს გადადიან ტყორცნის შესწავლაზე ხტომში და ვარდნით.

**ვარჯიში 1.** ბურთის ტყორცნა კარში ადგილიდან, ერთ, ორ და სამ ნაბიჯში;

**ვარჯიში 2.** ბურთის ტყორცნები ნაბიჯებში და ნახტომში.

**ვარჯიში 3.** 7 მეტრიანი საჯარიმო ტყორცნები.

**ვარჯიში 4.** ბურთის ტყორცნები კარში სხვადასხვა მდგომარეობიდან (სირბილში, ხტომში და ხტომის გარეშე).

**ვარჯიში 5.** მოთამაშეები განლაგდებიან კარიდან 9-10 მეტრზე და ადგილიდან ტყორცნიან ბურთს კარში.

**ვარჯიში 6.** იმავე მანძილიდან ტყორცნა ერთი ნაბიჯის გადადგმით.

**ვარჯიში 7.** მოთამაშეები დგებიან კარიდან 12-14 მეტრზე და ორი-სამი ნაბიჯის გადადგმის შემდეგ ბურთს ტყორცნიან კარში. ყველა ტყორცნას ახორციელებენ მასწავლებლის მიერ წინასწარ მონიშნულ კუთხეში.

**ვარჯიში 8.** მოთამაშეები ეწყობიან მოედნის ცენტრში და ადგილიდან აკეთებენ სამ ხტომს, რის შემდეგაც ბურთს ტყორცნიან კარში.

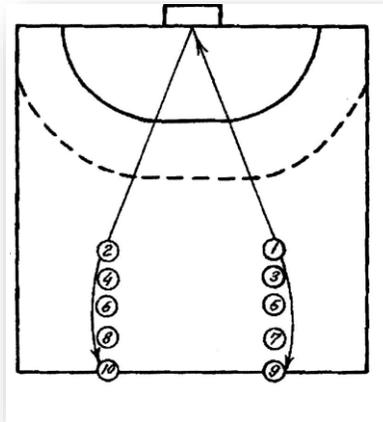
**ვარჯიში 9.** მოთამაშეები ეწყობიან კოლონებად და სათითაოდ გარბიან კარისკენ. მასწავლებელი აწვდის მათ ბურთს, რომელსაც ტყორცნიან მოძრაობისას ტყორცნის გარეშე.

**ვარჯიში 10.** იგივე ხტომით ორი-სამი ნაბიჯით.

### II დონე

ვარჯიშის ამ ეტაპზე მოთამაშეები, რა თქმა უნდა, იყენებენ მომზადების პირველი დონისათვის განკუთვნილ ვარჯიშებსაც, მაგრამ მეტი მოცულობით და ასევე იყენებენ სხვა ვარჯიშებსაც, კერძოდ:

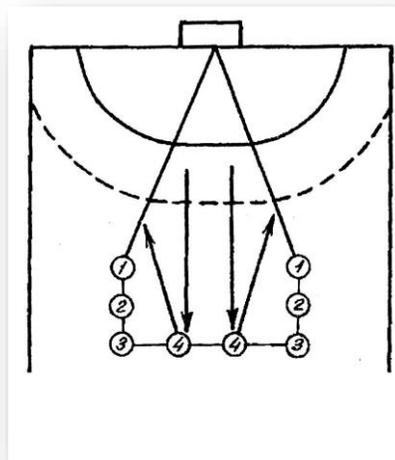
**ვარჯიში 1.** მოთამაშეები ეწყობიან ორ კოლონად 9-მეტრიანი ზონიდან 2-3 მეტრის დაშორებით (სურ. 1). N1 და N2 მოთამაშეები ტყორცნიან კარში, შემდეგ გარბიან კარისკენ, იღებენ ბურთს და აწვდიან N3 და N4 მოთამაშეებს, რომლებიც ასევე ტყორცნიან კარში; N1 და N2 მოთამაშეები ადგილს იკავებენ N9 და N10 მოთამაშეების უკან და ა.შ.



სურ. 1.

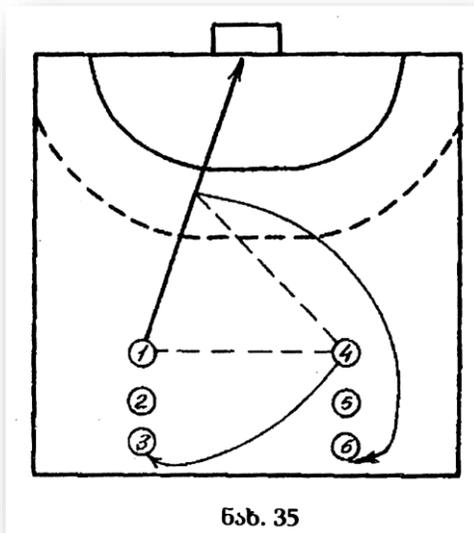
**ვარჯიში 2.** მოთამაშეთა განლაგება იგივეა, მარგამ ისინი დგანან არა 9-მეტრიან ზონასთან ახლოს, არამედ ცენტრალურ ხაზთან. N1 მოთამაშე ატარებს ბურთს და გადასცემს მას N2 მოთამაშეს, რომელიც ატარებს ბურთს და ტყორცნის კარში, შემდეგ იღებს ბურთს და აწვდის N4 მოთამაშეს. N1 მოთამაშე იკავებს ადგილს N10 მოთამაშის უკან, ხოლო N2 - N9-ის უკან. N4 მოთამაშე ტარების შემდეგ აწვდის ბურთს N3 მოთამაშეს და ა.შ.

**ვარჯიში 3.** მოთამაშეები ეწყობიან ისე, როგორც ეს მე-2 სურათზეა ნაჩვენები. ბურთი აქვს N4 მოთამაშეს, რომელიც აწვდის მას წინ გასულ N1 მოთამაშეს. როგორც კი N1 მოთამაშე მიიღებს ბურთს, ტარებით მიდის მეკარის მოედნის ხაზამდე და ტყორცნის კარში. ტყორცნის შემდეგ მოთამაშეები იცვლიან ადგილს: N4 მოთამაშე იკავებს N3-ის N3 - N2-ის, N2 N1-ის, N1 კი - N4-ის ადგილს და ა.შ.



სურ. 2.

**ვარჯიში 4.** ბურთი აქვს N1 მოთამაშეს, რომელიც აწვდის მას N4 მოთამაშეს და გარბის კარისკენ, იღებს უკან გადმოცემულ ბურთს და ტყორცნის კარში. შემდეგ იღებს ბურთს და გადააწოდებს N2 მოთამაშეს, რომელიც მას გადასცემს N5 მოთამაშეს და იმეორებს იგივეს, რასაც N1 მოთამაშე. ტყორცნის შემდეგ N1 მოთამაშე ღებდა N6 მოთამაშის უკან, ხოლო N4 - N3 მოთამაშის უკან და ა.შ. (სურ. 3).



ნახ. 35

სურ. 3.

**ვარჯიში 5.** მოთამაშეები დგებიან ორ კოლონად ერთ-ერთ კართან. კოლონის პირველი ნომრები ბურთის გადაცემით გარბიან მეორე კარისაკენ და ვინც ადრე მიაღწევს ბურთიანად 9-მეტრიანი ხაზის ზღვარს, ბურთს ტყორცნის კარში.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

ძაგანია ჯ. ხელბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.