

ბავშვის ფიზიკური მზაობა სკოლისათვის

ავტორი: ქეთევან ქობალია

სკოლაში სწავლისათვის მზაობის ჩამოყალიბება რთული და ხანგრძლივი პროცესია. მისი მიზანია ბავშვის მრავალმხრივი განვითარება. განასხვავებენ ზოგად და სპეციალურ მზაობას. ზოგადი მზაობა, ძირითადად, განისაზღვრება ბავშვის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური განვითარების დონით. სპეციალური მზაობა გულისხმობს ბავშვებში ისეთი წარმოდგენებისა და უნარ-ჩვევების გამომუშავებას, რომლებიც შემდეგი სასწავლო საგნების სწავლების საფუძველს ქმნიან: მშობლიური ენა, მათემატიკა, ბუნებისმეტყველება და სხვ.

სკოლაში სწავლისათვის მზაობას განიხილავენ, როგორც ბავშვში ისეთ კომპეტენციათა არსებობას, რომლებიც აუცილებელია მოსწავლის სტატუსის ჩამოსაყალიბებლად. ამავდროულად, საბავშვო ბაღში და ოჯახშიც ძირითად ყურადღებას, როგორც წესი, აქცევენ სპეციალურ განათლებას, ხოლო ფიზიკური განათლება, ხშირ შემთხვევაში, ჩრდილში რჩება. ამის გამო სკოლამდელთა დიდ ნაწილს არ აქვს ჩამოყალიბებული მზაობა ფიზიკური აქტივობების შესასრულებლად, სწორი ტანადობის განსამტკიცებლად, სასიცოცხლო ფიზიკური უნარ-ჩვევების დასაუფლებლად და ა.შ. ასეთი დამოკიდებულება ფიზიკური აღზრდა-განათლებისადმი უარყოფითად მოქმედებს ბავშვების ჯანმრთელობაზე, რომელზეც უნდა ვიფიქროთ ბავშვის დაბადებიდანვე (უფრო სწორად, მუცლად ყოფნის პერიოდიდან). ყველა პირობა უნდა შევქმნათ ჯანსაღი ცხოვრების წესის დასამკვიდრებლად. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ბავშვებში კიდევ უფრო იმატებს ისეთი დაავადებები, როგორიცაა სკოლიოზი, კიფოზი, სისხლძარღვთა სისტემის, ძვალ-კუნთოვანი სისტემის დარღვევა და სხვ. ცნობილია, რომ უმცროს სკოლამდელ ასაკში ბავშვთა 15-25%-ს უკვე აქვს ქრონიკული პათოლოგიები, ხოლო 6-7 წლისათვის ეს მაჩვენებელი 40%-ს აღწევს.

სკოლამდელთა ფიზიკური აღზრდისა და განათლების სფეროში შექმნილი მდგომარეობის გამოსასწორებლად სხვადასხვა გზა არსებობს. მთავარია, რომ ინიციატივებს არ ჰქონდეს ტემპების დაჩქარების ხასიათი. უპირველეს ყოვლისა, ისინი მიზნად უნდა ისახავდნენ ბავშვისათვის შესაფერისი პირობების შექმნას, მისი მონაცემებისა და შესაძლებლობების სრულად გამოვლენას.

ოჯახი და პედაგოგები სისტემატურად უნდა ზრუნავდნენ სკოლაში სწავლისათვის ბავშვის მომზადებაზე. მათ უნდა შეაჩვიონ ბავშვი, რომ დაიცვას ჯანსაღი ცხოვრების წესი და მიაღწიოს განვითარების ისეთ დონეს, რომელიც უზრუნველყოფს იმ ცოდნისა და უნარ-ჩვევების დაუფლებას, რაც აუცილებელია სკოლის სასწავლო პროგრამის წარმატებით დამლევა-ათვისებისათვის.

ფიზიკური აღზრდის საშუალებებია: ფიზიკური ვარჯიში, ჰიგიენური ფაქტორები და ბუნებრივი პირობები. ბავშვთა ფიზიკური განვითარებისათვის იყენებენ სამივეს, მაგრამ მათ შორის ძირითად საშუალებად ითვლება ფიზიკური ვარჯიში, რომელიც სისტემატური ხასიათის უნდა იყოს.

სწავლების დაწყებით საფეხურზე ფიზიკურ ვარჯიშს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ორგანიზმის ზრდა-განვითარების თვალსაზრისით. იგი დადებითად მოქმედებს შინაგან ორგანოებსა და ნივთიერებათა ცვლაზე. ფიზიკური ვარჯიში მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ბავშვის ემოციურ სფეროს, იწვევს ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარჯვე და მოქნილობა). ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვის

ცენტრალური ნერვული სისტემა, კეროდ კი, თავის ტვინის ქერქი მნიშვნელოვნად ვითარდება და ბავშვები შედარებით ადვილად იწყებენ ფიზიკური ვარჯიშის ათვისებას, რადგან ყურადღება უმჯობესდება.

სწავლების დაწყებით საფეხურზე ფიზიკური ვარჯიშის დროს გასათვალისწინებელია, რომ ბავშვის ორგანიზმის ძვლოვანი სისტემა ინტენსიურად ვითარდება, სხეულის წონა ყოველწლიურად იზრდება 2-3 კგ-ით, სიმაღლე – 2-4 სმ-ით, გულ-მკერდის გარშემოწერილობა – 2-4 სმ-ით, ძვლები შედარებით ელასტიკურია, ხოლო კუნთოვანი სისტემა სუსტადაა განვითარებული. ამიტომ ამ ასაკში მერხთან ხანგრძლივმა ჯდომამ შეიძლება გამოიწვიოს ხერხემლისა და გულ-მკერდის ფორმის პათოლოგიური გადახრა.

სწორი ტანადობის განვითარებისას პირველი ამოცანაა სამოძრაო აპარატისა და შინაგანი ორგანოების ფუნქციონირების ხელშეწყობი „ძირითადი დგომის“ („გამართული ტანადობის“) ჩვევის ჩამოყალიბება და მისი შემდგომი განმტკიცება. ეს ამოცანა წყდება სასიცოცხლო მნიშვნელობის მოძრაობითი მოქმედებების (სიარული, რბენა და სხვ.) ტექნიკის დაუფლებისას ფიზიკური თვისებების გამომუშავებით (ძალა და მოქნილობა, სტატიკური და დინამიკური წონასწორობის დაცვის უნარის განვითარება).

პირველ ეტაპზე აუცილებელია შეიქმნას ტანადობის შესახებ საკმაოდ ნათელი წარმოდგენა. განმარტებისა და დემონსტრირების მეთოდებთან ერთად ამ მიზნის მისაღწევად მიმართავენ სტატიკურ ვარჯიშებს. ამ დროს მოსწავლემ უნდა დაიცვას „იძულებით“ დავალებული რაციონალური პოზა (ვარჯიში სპორტულ კედელთან, ვარჯიშები ტანვარჯიშის ჯოხებით და ა.შ.). თავისთავად იგულისხმება, რომ ასეთმა ვარჯიშებმა არ უნდა გამოიწვიოს გადაღლა, ისინი მრავალფეროვანი და შეძლებისდაგვარად, საინტერესო უნდა იყოს. სწორი ტანადობის დაცვის აუცილებლობის შესახებ დასაწყისში, რაც შეიძლება, ხშირად უნდა მოვაგონოთ მოსწავლეებს. უმცროსი ასაკის ბავშვებთან მეცადინეობის დროს უნდა მოქმედებდეს წესი: ყოველი გაკვეთილი, ყოველი ფიზკულტურული პაუზა და ყოველდღიური დილის ტანვარჯიში „გამასწორებელი“ ვარჯიშით და ტანადობის კონტროლით უნდა დაიწყოს.

დგომის სწორი პოზის ათვისებისათვის მიზანშეწონილია ყურადღების გამახვილება მის ძირითად ელემენტებზე. მნიშვნელოვანია, რომ თავიდანვე მივაქციოთ ყურადღება დგომის დროს თავის სწორ მდგომარეობას (საფეთქლის ხაზი, პრაქტიკულად, მიმართული უნდა იყოს ჰორიზონტალურად; მზერა წინ მიპყრობილი, კისერი სწორად გამართული და არა ზედმეტად დამაბული, მხრები გადაშლილი და არა აწეული). ამასთან ერთად ვერტიკალური მდგომარეობის დროს ტანის ზედა რგოლების მდგომარეობა ბევრად განისაზღვრება ქვემოთ მდებარე საყრდენი რგოლების, უპირველეს ყოვლისა, ქვედა კიდურების მდგომარეობით. ამიტომ ძირითადი დგომის ელემენტების ათვისებისა და მათ სისწორის კონტროლის დროს უნდა დავიცვათ შემდეგი თანმიმდევრობა:

1. ტერფების მდგომარეობა. დგომისას ისინი თითქმის პარალელურად უნდა იყოს, რამდენადმე გაშლილი.
2. ფეხების სრული გამართვა მუხლის სახსრებში. ფეხების გამართვის დროს წვივითა და ბარძაყით სწორი ხაზი უნდა იქმნებოდეს.

3.მენჯის სახსრებსა და წელის არეში გაშლა. უნდა დავდგეთ გამართულად და თავის ზედმეტად დახრის გარეშე დავინახოთ ფეხის თითები.

4.სხეულის ზედა რგოლების გაწყობა. დგომისას ბეჭებისა და მხრების სწორი გამართვა, გულმკერდის „გაშლილი“ მდგომარეობა და თავის სწორი მდგომარეობა.

ამრიგად, განსაკუთრებული ადგილი უნდა დაეთმოს ბავშვის ტანადობის ჩამოყალიბებას. ეს ხანგრძლივი პროცესია და მოითხოვს სისტემატურ მეცადინეობებს ბავშვის ჯანმრთელობისა და ფიზიკური განვითარების დონის გათვალისწინებით.

მეცადინეობისათვის ირჩევენ სხვადასხვა კუნთოვანი ჯგუფის ვარჯიშებს: მხრის სარტყლის, ზურგის, მუცლის პრესისა და ქვედა კიდურებისათვის. გასათვალისწინებელია, აგრეთვე, დაბალი საწყისი მდგომარეობების გამოყენება (წოლეა, ჯდომეა, ჩოქბჯენში), რომელიც ხელს უწყობს ხერხემლის სწორი აღნაგობის შენარჩუნებასა და მასზე დატვირთვის შემცირებას. დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა უნდა იზრდებოდეს თანდათანობით.

ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარებისას რეკომენდებულია სხვადასხვა სავარჯიშო იარაღის გამოყენება (ტანვარჯიშის ჯოხი, სალტე, ბურთი, სილის პარკუჭი და სხვ.), რაც ახალისებს მეცადინეობას. ამასთან ერთად, ხდება თავისა და სხეულის მდგომარეობის ფიქსაცია, რაც დადებითად მოქმედებს სწორი ტანადობის ჩამოყალიბებაზე.

გთავაზობთ ფიზიკური ვარჯიშების რამდენიმე კომპლექსს სწორი ტანადობის გასამტკიცებლად.

ვარჯიშები ტანადობის ჩამოსაყალიბებლად

1)ს.მ. (საწყისი მდგომარეობა) – ძირითადი დგომი, ხელისგულები კეფაზე, იდაყვები გაშლილი;

თვლაზე 1-2 – გაზნექით ფეხის ცერებზე აწევა, შესუნთქვა;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა.

2)ს.მ – ძირითადი დგომი, ღუნწინმკლავი, თითები გადახლართულია;

თვლაზე 1-2 – ზემკლავი ნების ზევით შებრუნებით, ფეხის ცერებზე აწევა, შესუნთქვა;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა.

3)ს.მ. – ძირითადი დგომი, მკლავები ტანსუკან, თითები გადახლართული, ნები გარეთ;

თვლაზე 1 – მკლავების ენერგიულად უკან გაწევა, ნები შიგნით;

თვლაზე 2 – ფეხის ცერებზე აწევა, გაზნექი, შესუნთქვა (თავი პირდაპირ);

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა.

4)ს.მ. – ძირითადი დგომი, ხელები მოხრილი იდაყვის სახსარში და მოთავსებული მხრებზე;

თვლაზე 1-4 – მკლავების წრიული მოძრაობა წინიდან უკან;

თვლაზე 5-8 – მკლავების წრიული მოძრაობა უკნიდან წინ.

5)ს.მ. – პირადმა წოლი, ხელები ტანის გასწვრივ;

თვლაზე 1-2 იხრება თავი, ტერფები და ხელის მტევნები;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

6)ს.მ. – პირადმა წოლი, ხელები ტანის გასწვრივ;

თვლაზე 1 მარჯვენა ხელის და მარცხენა ფეხის აწევა 45° კუთხით;

თვლაზე 2-3-4 ნელი ტემპით დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;

იგივე მეორდება მარცხენა ხელით და მარჯვენა ფეხით.

ს.მ. – პირქვე წოლი, ზემკლავი;

თვლაზე 1-2 – გაზნეკი თავისა და მკლავების მაღლა აწევით, შესუნთქვა;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა.

7)ს.მ. – პირქვე წოლი, ღუნგანმკლავი;

თვლაზე 1-2 – გაზნეკი, ბეჭების შეერთება, შესუნთქვა;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

8)ს.მ. – პირქვე წოლი, ზემკლავი;

თვლაზე 1-2 – მარცხენა მკლავისა და მარჯვენა ფეხის ზეაქნევი და გაზნეკი, თავის ზევით აწევა;

თვლაზე 3-4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

თვლაზე 5-8 – იგივე მარჯვენა მკლავითა და მარცხენა ფეხით.

9)ს.მ. – პირქვე წოლი, ხელები ტანის გასწვრივ;

თვლაზე 1 გაზნეკი თავის, მკლავების და ფეხების მაღლა აწევით, მკლავები და ფეხები ოდნავ განზე;

თვლაზე 2-3 აღნიშნულ პოზაში გაჩერება;

თვლაზე 4 – საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

ყველა ვარჯიში მეორდება 6-8-ჯერ.

ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის (პრესის ვარჯიშები)

1)პირადმა წოლი, ზეტანის აწევა (ფეხები დამაგრებული);

- 2)პირადმა წოლი, მოხრილი ფეხების აწევა;
- 3)პირადმა წოლი, გამართული ფეხების რიგრიგობით აწევა 45°-ით;
- 4)პირადმა წოლი, გამართული ფეხების რიგრიგობით აწევა 45°-ით და განზე გატანა;
- 5)პირადმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა 90°-ით;
- 6)„მაკრატელა“. პირადმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა, განზე გაშლა და შემხვედრი მოძრაობით გადაჯვარედინება;
- 7)„ველოსიპედი“. პირადმა წოლი, ფეხების მოხრა და ჰაერში წრიული მოძრაობის გაკეთება (წინ და უკან);
- 8)პირადმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა მაღლა, თავს უკან ფეხის თითებით იატაკის შეხება.

ვარჯიშები ტერფის გამაგრებისათვის

- 1)სიარული: ფეხის ცერებზე; ქუსლებზე; ტერფის გარეთა და შიგნითა ნაწილით;
- 2)სხვადასხვა საგნის ჩავლება და გადაადგილება ფეხის თითებით (ტანვარჯიშის ჯოხი, სახტუნელა და სხვ.);
- 3)სპორტულ კედელზე ცოცვა ფეხის თითების ჩავლებით.

ვარჯიშები ტანვარჯიშის ჯოხით

1)ს.მ. – ძირითადი დგომი, ჯოხი ქვევით.

თვლაზე 1 – ჯოხი მკერდზე;

თვლაზე 2 – ჯოხი ზევით (უყურებთ ჯოხს);

თვლაზე 3 – ჯოხი მკერდზე;

თვლაზე 4 – დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში.

2)ს.მ. – ფეხშლით დგომი, ჯოხი მხრებზე;

თვლაზე 1 – ზეტანის მარჯვენა ბრუნი (ჯოხი ზევით);

თვლაზე 2 – ს.მ.;

თვლაზე 3-4 იგივე მეორე მხარეს.

3)ს.მ. – ძირითადი დგომი, ჯოხი ქვევით;

თვლაზე 1 – ბუქნი, ჯოხი წინ;

თვლაზე 2 – ს.მ.

4)ს.მ. – ჯდომი, გამართული ფეხები ერთად, ჯოხი მუხლებზე (ორივე ხელშია);

თვლაზე 1 – წინზნეჟი, ჯოხით ცერებზე შეხება;

თვლაზე 2 – ს.მ.

ყველა ვარჯიში მეორდება 6-8 ჯერ.

ვარჯიშები სალტით

1)ს.მ. – ძირითადი დგომი, სალტე ქვევით, ორივე ხელში;

თვლაზე 1-2 – მარჯვენის უკუფეხი ცერზე, სალტე ზევით (უყურებთ სალტეს);

თვლაზე 3-4 – ს.მ.

2)ს.მ. – ძირითადი დგომი (სალტე ამოტაცით ორივე ხელშია);

თვლაზე 1-2 – გაქნევით სალტე მარჯვნივ (მარჯვენა ხელით);

თვლაზე 3-4 – ს.მ.;

5-8 – იგივე მეორე მხარეს მარცხენა ხელით.

3)ს.მ. – ძირითადი დგომი, ზემკლავი, სალტე ორივე ხელშია;

თვლაზე 1-2 – წინზნეჟი, სალტის შეხება იატაკთან (მკლავები გამართული);

თვლაზე 3-4 – ზემართი ს.მ.

4)ს.მ. – ჯდომბჯენი, ფეხები მოღუნული, სალტე ტანსწინ იატაკზეა;

თვლაზე 1 – მარჯვენა ფეხის გამართვა, სალტეში მოთავსება;

თვლაზე 2 – ს.მ.;

თვლაზე 3-4 – იგივე მარცხენა ფეხით.

ყველა ვარჯიში მეორდება 6-8 ჯერ.