

ფრენბურთში დგომების და გადაადგილებების შესასწავლი ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

ფრენბურთის ტექნიკის შესწავლას, მოვარჯიშეები იწყებენ საწყისი მდგომარეობის (დგომის) და გადაადგილებების გაცნობით (იხ. პრეზენტაცია „დგომები და გადაადგილებები ფრენბურთში“). მნიშვნელოვანია, ბავშვებს შევასწავლოთ გადაადგილების ხერხების ნაირსახეობების შეთანხმება შემდგომი შეჩერებისა და საწყისი მდგომარეობის მიღებასთან. ცვლილებებით-უეცარი გადაადგილებიდან, ლოდინის მდგომარეობამდე, შემდგომი ახალი მოძრაობებით. ამისათვის ფრენბურთის შესწავლის საწყის სტადიაზე იყენებენ უმარტივეს ვარჯიშებსა და მოძრავ თამაშებს, რომლებშიც ლოდინი ენაცვლება გადაადგილებებს.

1. დგომში, მიდგმითი ნაბიჯები მარჯვნივ, მარცხნივ (ნაბიჯით წინ, უკან).
2. დგომში, ჯვარედინი ნაბიჯები მარჯვნივ, მარცხნივ, ორმაგი ნაბიჯი წინ, უკან.
3. ხტომა წინ-უკან დგომში.
4. თავდასხმის ხაზიდან ორმაგი ნაბიჯით (ხტომით) გაჩერება ბადესთან და მოტრიალება დგომში.
5. პირის ხაზზე სირბილი 1 ზონიდან 6 ზონაში, შეჩერება, მიტრიალება ბადესთან დგომში.
6. დგომში გადაადგილებები პერიმეტრზე პირით ბადისაკენ.
7. გადაადგილებები მოედნის ზონებზე შეჩერებებით დგომში.
8. მაქოსებური სირბილი თავდასხმის ხაზიდან პირით ბადისაკენ, შეჩერება დგომში, ნახტომი ზევით - გადაადგილება უკან ზურგით თავდასხმის ხაზამდე, შეჩერება დგომში, ნახტომი ზევით და ა.შ.
9. სირბილი პირის ხაზიდან თავდასხმის ხაზამდე, შემდეგ გვერდულად - ბადემდე, მეორე გვერდით მოედნის მეორე მხრის თავდასხმის ხაზამდე და ზურგით წინ პირის ხაზამდე (საზღვრებზე - შეჩერება და დგომი).
10. დგომში გადაადგილებები ნიშანზე გვერდებში, წინ, უკან, ნახტომი.

მოძრავი თამაშები

„ბელურები და ყვავები“

მოთამაშეთა ორი გუნდი განლაგებულია თითო – თითოდ ფრენბურთის მოედნის შუა ხაზის ორივე მხარეს 1,5 – 2 მ. დაშორებით; ერთი გუნდი „ბელურებია“, მეორე – „ყვავები“. მასწავლებლის ნიშანზე, რომელიც აცხადებს ერთი რომელიმე გუნდის სახელს, დასახელებული გუნდის მოთამაშეები მისდევენ (განსაზღვრულ მანძილამდე) და იჭერენ მეორე გუნდის მოთამაშეებს. დაჭერილ მოთამაშეებს ითვლიან და თამაში გრძელდება (თამაშის ხანგრძლივობა 5 – 6 წთ.). დაჭერილი მოთამაშეების რაოდენობით სახელდება გამარჯვებული გუნდი. მასწავლებელი ვალდებულია, გამოიძახოს გუნდები ერთნაირი რაოდენობით.

„მახვილი თვალი“

სიარულის ან სირბილის დროს მოსწავლეები მხედველობით ნიშანზე ასრულებენ წინასწარ შეთანხმებულ მოქმედებებს. მაგ. მასწავლებელმა ასწია ხელი ზევით – ბავშვები აკეთებენ წახტომს წინ, დგებიან ფრენბურთელის დგომში და ასრულებენ ზემოდან გადაცემების იმიტაციას. თუ მასწავლებელმა ასწია ორივე ხელი – მოსწავლეები გადაადგილდებიან მარჯვნივ, მარცხნივ; ასევე ასრულებენ წახტომს და ზემოდან გადაცემების იმიტაციას და ა.შ. ჯგუფს ფიზიკური მომზადების მიხედვით, შეიძლება უფრო რთული დავალებები შესთავაზონ.

„ვარდნილი ჯოხი“

მოსწავლეები განლაგდებიან 6–7 მ. დიამეტრის წრეზე და გაითვლიან თანმიმდევრობით. წრის ცენტრში დგას წამყვანი, რომელსაც უჭირავს ჯოხის ზედა ბოლო ვერტიკალურ მდგომარეობაში. ის აცხადებს რომელიმე მოსწავლის ნომერს და უშვებს ხელს ჯოხის ბოლოს. დასახელებული ნომრის მოთამაშემ უნდა გააკეთოს წახტომი და დაიჭიროს ჯოხი. თუ მოასწრებს დავალების შესრულებას, ბრუნდება ადგილზე; თუ მოთამაშეს ჯოხი დაუვარდება იატაკზე, დაიკავებს წამყვანის ადგილს და თამაში გაგრძელდება. თამაშის ბოლოს გამოავლენენ საუკეთესო მოთამაშეებს (რომლებიც არ იყვნენ წამყვანები და რომლებიც ყველაზე მეტჯერ გახდნენ წამყვანები). თანდათანობით მანძილი ჯოხამდე გაიზრდება და მოთამაშეები გადადიან სირბილზე, შემდგომი წახტომებით. ჯოხისაკენ გადაადგილების ტექნიკის დაუფლების შემდეგ, ჯოხი შეიძლება შეიცვალოს ბურთით და ჩავატაროთ თამაში „ვარდნილი ბურთი“. აღნიშნული მოძრაობების ათვისების შემდეგ, სასურველია გადასვლა ნახტომების შესწავლაზე.

“მეშველე”

წამყვანი მოვარჯიშე გამოედევნება მოედანზე გაფანტულ მოთამაშეებს და ცდილობს ჩაჭრას რომელიმე მათგანი. წამყვანისგან თავის დასაღწევად ერთი მოთამაშე მიირბენს მეორესთან და დგებიან წყვილებში ხელჩაკიდებულები სახით ერთმანეთისაკენ. ამ მდგომარეობაში წამყვანს მათი ჩაჭრა აღარ შეუძლია. იმ შემთხვევაში თუ წამყვანი ჩაჭრის მოთამაშეს, როლები შეიცვლება.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- გიკაშვილი გ. ფრენბურთი. თბილისი, 2019.
- სიმონიანი ი. ფრენბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.