

## ვარჯიშები ბურთის ტარებაზე კალათბურთში (დრიბლინგი)

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

### პირველი დონე

#### ბურთის ფლობის ვარჯიშები:

- ბურთის გადატანა ხელიდან ხელში, თავს ზემოთ, მკერდის სიმაღლეზე, როგორც დგომში ასევე სიარულში.
- ბურთის შემოტარება: კისრის, წელის, ფეხების გარშემო (როგორც ერთი ფეხის, ასევე ორივე ფეხის გარშემო 8-ის სახით), როგორც დგომში ასევე სიარულში.
- ბურთის გდება მალლა, ტაშის დაკვრა 3-4 ჯერ და ბურთის დაჭერა, როგორც დგომში ასევე სიარულში.
- ბურთის გდება მალლა, ბრუნი 360°-ით და ბურთის დაჭერა.
- ბურთის ტარება ჯდომში, მოსწავლე ზის იატაკზე ფეხები გაშლილია და ბურთს ატარებს ფეხებს შორის, როგორც ერთი ხელით ისე მეორე ხელით, ასევე ხელის მონაცვლეობით.

#### დრიბლინგის ვარჯიშები:

- ბურთის გორება ფეხებს შორის გატარებით სიარულში (წინსვლით, უკუსვლით).
- დრიბლინგი ადგილზე დგომში, მალალი დრიბლინგი, დაბალი დრიბლინგი, როგორც ერთი ხელით, ისე მეორე ხელით, ასევე ხელების მონაცვლეობით (დრიბლინგისას ფეხები მუხლის სახსარში მოხრილია და მოძრაობს ზამბარასავით, ხან ჩერდება და ისევ აგრძელებს ბურთის ტარებას).
- დრიბლინგი ცალი ხელით დგომში, ფრონტალურ სივრცეში - ბურთის გატანა მარჯვნივ და მარცხნივ. საგიტალურ სივრცეში - წინ და უკან.
- დრიბლინგი ადგილზე, მოძრაობისას, მოედნის გასწვრივ, მოედნის ცენტრში, მოედანზე დახატული წრეებისა და ხაზების გასწვრივ (ანუ მოედნის პერიმეტრის გასწვრივ).
- დრიბლინგს ვიწყებთ დგომში, არ ვაჩერებთ დრიბლინგს ისე ვჯდებით, შემდეგ ვწვებით და ისევ ვდგებით. შემდეგ ვცვლით ხელს (ვარჯიშის მეორე ვარიანტი, დგომიდან მუხლზე დგომში გადავდივართ, შემდგომ მუცელზე ვწვებით და ვდგებით დრიბლინგის შეუჩერებლად).
- მოედანზე თავისუფალი დრიბლინგისას ხელის ცვლა, სვლა საწინააღმდეგო მიმართულებით, მიმართულების ცვლა, დრიბლინგი ბრუნით და სხვ.
- დგომში დრიბლინგით ბურთის შემოტარება ფეხების გარშემო (როგორც ერთი ფეხის, ასევე ორივე ფეხის გარშემო 8-ის სახით).
- იატაკზე ცალ ხელზე დაყრდნობისას მეორე ხელით ბურთის ტარება საყრდენ ხელზე. შემდგომ ვცვლით ხელს.

- დრიბლინგი სიარულში გაჩერებით და მიმართულების ცვლით, როგორც ერთი ხელით, ასევე მეორე ხელით და ხელის მონაცვლეობით.
- დრიბლინგი სიარულში, მასწავლებლის ნიშანზე ნახტომით გაჩერება და ისევ სიარულის გაგრძელება.
- მოედნის პერიმეტრის გასწვრივ დრიბლინგი ხელის, მიმართულებისა და სიჩქარის ცვლით.
- „გადაცემა საკუთარ თავს“ (ბურთის აგდება და დაჭერა), შეჩერება და დრიბლინგის დაწყება (ყველა მიმართულებით).
- დრიბლინგი მოედნის ცენტრში. მასწავლებლის ნიშანზე (დახილი, სასტვენნი, ტაში და სხვ.) სიჩქარის, მიმართულების, ხელის ცვლა და სხვ.
- დრიბლინგი მოედანზე წინასწარ განსაზღვრული მიმართულებით;
- დრიბლინგი ორი ბურთით ადგილზე და მოძრაობისას.
- წყვილად, მოედანზე დრიბლინგის შეუწყვეტლად ბურთის გაცვლა მეორე ბავშვთან;
- მოსწავლე დრიბლინგით მოძრაობს მოედნის ხაზზე. როცა შეხვდება სხვა მოვარჯიშეს, ცვლის ხელს და იწყებს მოძრაობას საწინააღმდეგო მიმართულებით.
- თავისუფალი დრიბლინგი მოედანზე. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ჩერდებიან და ტრიალდებიან კალათისკენ გვერდითი ხაზების მიმართულებით (გაკვეთილის დაწყებისას, მასწავლებელი მიუთითებს, რომელ მხარეს უნდა მიბრუნდნენ). ეს ვარჯიში ემსახურება ბრუნის ათვისებას.

მოსწავლეები დაყოფილი არიან სამ, ოთხ, ან ხუთკაციან ჯგუფებად და დგანან პირით ხაზს იქით. მასწავლებლის მიერ მოედანზე მონიშნულ ადგილთან მიახლოებისას მათ უნდა:

- ცვალონ ხელი;
- იმოძრაონ საწინააღმდეგო მიმართულებით;
- ცვალონ სიჩქარე;
- შეასრულონ ბრუნი დრიბლინგით;
- შეჩერდნენ ნახტომის შემდეგ;
- იმოძრაონ უკან, ცვალონ ხელი და გააგრძელონ წინსვლა დრიბლინგით;
- ცვალონ მიმართულება;

დრიბლინგის ასათვისებელი ვარჯიშების შედეგად მოსწავლეებმა უნდა შეისწავლონ:

- დრიბლინგი და შეჩერება;
- დრიბლინგი ხელის ცვლით;
- დრიბლინგი საწინააღმდეგო მიმართულებით;
- დრიბლინგისას მიმართულების ცვლა;
- ბრუნი;
- დრიბლინგის დროს ბურთის დაცვა;
- დრიბლინგი ზურგს უკან;
- ბრუნის სიმულაცია და ბრუნი;
- დრიბლინგი ყოვნეებით.

**თამაშები:**

- „შეჩერება“ - მოსწავლეები ატარებენ ბურთს მოედნის ცენტრში (ყველას აქვს თავისი ბურთი) და მასწავლებლის ნიშანზე ჩერდებიან (ვინც ვერ ახერხებს, კარგავს ქულას). ამით იგი მოვარჯიშებს აჩვევს უეცარ შეჩერებას (შეჩერება ტყორცნისთვის, ან ორ-ნაბიჯიანი შეჩერება).
- „დაჭრობანა“ - მოსწავლეები ატარებენ ბურთს მოედანზე (ყველას აქვს თავისი ბურთი) და ცდილობენ, აიცდინონ იმ მოვარჯიშის შეხება, რომელიც იჭერს. რომელსაც „დამჭერი“ შეეხება, თვითონ ხდება „დამჭერი“. ამ გზით მოსწავლეები სწავლობენ ხელის ცვლას, უკან-უკან სიარულს, მიმართულების ცვლას, ასევე „დამჭერი“, რომელიც ცდილობს შეეხოს სხვებს, ეჩვევა დაუფიქრებლად მიზნის მისაღწევ სწრაფ მოძრაობას.
- იგივე თამაში იმ განსხვავებით, რომ „დამჭერი“ ცდილობს დროის განსაზღვრულ მონაკვეთში, შეეხოს რაც შეიძლება მეტ მოსწავლეს.
- „ჩაქუჩი“ - მოსწავლეები ატარებენ ბურთს მოედანზე ჩაქუჩის დარტყმის იმიტაციით, (მაღალი დრიბლინგი, დაბალი დრიბლინგი, სწრაფი დრიბლინგი).
- „კულობანა“ - მოსწავლეებს ქვედა ჩასაცმელზე აქვთ დამაგრებული ცხვირსახოცი და დარბიან მოედანზე დრიბლინგით. ერთი, რომელსაც არ აქვს ცხვირსახოცი, ცდილობს, მოიტაცოს რომელიმე სხვა მოვარჯიშის ცხვირსახოცი. გამარჯვებულია ის, ვინც ყველაზე მეტ ცხვირსახოცს მოიტაცებს.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

- *ლობჯანიძე მ. კალათბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.*