

ვარჯიშები სისწრაფის განვითარებისთვის

მომზადა ქეთევან ქობალიამ



- სირბილი მოკლე დისტანციებზე;
- სირბილი მიდგმითი ნაბიჯებით (ორივე მხარეს);
- სირბილი მუხლის მაღლა აწევით;
- სირბილი ზამზარისებრი ნაბიჯებით;
- სირბილი ფეხების უკან გაქნევით;
- წახტომები ორივე ფეხზე;
- სირბილი ჯვარედინი ნაბიჯებით;
- სირბილი ზურგით წინ.

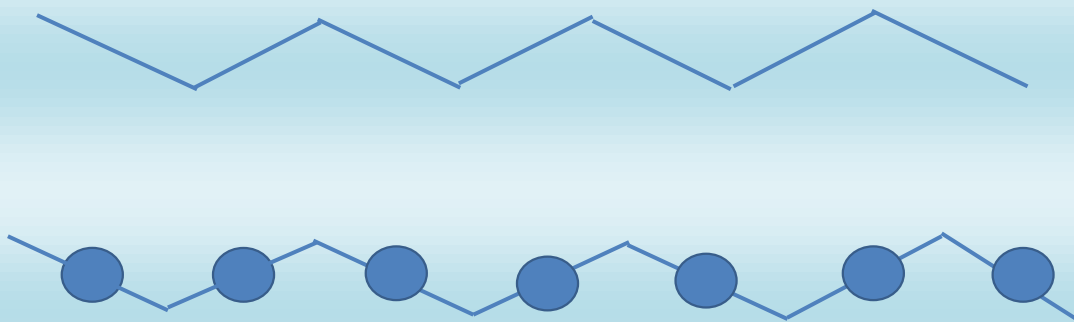
ვარჯიში 1

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის წყვილებად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში, სადაც ცარცით მოინიშნება ორი წერტილი. მასწავლებელი იძახებს პირველ წყვილს და თითოეულს აყენებს თავის წერტილზე (მარჯვენა ფეხი 20-30 სმ-ით წინ აქვთ გადადგმული, ხოლო ტანი ოდნავ წინ გადახრილი). მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები გარბიან დარბაზის ბოლოსკენ მთელი სისწრაფით. იმარჯვებს ის, ვინც პირველი მივა ფინიშამდე

(შეჯიბრში ყველა წყვილი თანმიმდევრობით იღებს მონაწილეობას). ვარჯიშის გართულების მიზნით შესაძლებელია დარბაზის ორ სხვადასხვა წერტილში სკამებს შორის თოკების 40 სმ. სიმაღლეზე გაბმა, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს.

ვარჯიში 2

მასწავლებელი ხაზავს სიმეტრიულ ზიგზაგისებურ გზას დარბაზის გაყოლებით. ბავშვები დგებიან ხაზის დასაწყისის უკან ერთმანეთის მიყოლებით. პირველი ბავშვი, რომელიც მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს სირბილს, გარბის ხაზის გაყოლებით, სწრაფად და მაქსიმალურად ცდილობს, რომ ზიგზაგის მიმართულებას არ გადაუხვიოს. ზუსტად იმავეს იმეორებენ დანარჩენი ბავშვებიც. მასწავლებელი წამმზომით აფიქსირებს, თუ რა დროში გაიარა თითოეულმა ბავშვმა არსებული ზიგზაგი. როცა ბავშვები მიეჩვენებიან ზიგზაგზე სირბილს, ნახაზის სხვადასხვა წერტილებში ხდება მუყაოს ყუთების დალაგება, რათა ბავშვები სირბილისას გადაახტნენ არსებულ დაბრკოლებებს.



ვარჯიში 3

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის წყვილებად და დგებიან დარბაზის დასაწყისში, სადაც ცარცით მოინიშნება ორი წერტილი. ამ წერტილებიდან 4 მეტრის დაშორებით ხდება ლეიბების დაგება, ხოლო ლეიბებიდან 5 მეტრის დაშორებით ლაგდება საბურავები.

მასწავლებელი იძახებს პირველ წყვილს და თითოეულს აყენებს თავის წერტილზე (მარჯვენა ფეხი 20-30 სმ-ით წინ აქვთ გადადგმული, ხოლო ტანი ოდნავ წინ გადახრილი). მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები მთელი სისწრაფით გარბიან წინ, ლეიბზე ასრულებენ წინკოტრიალს, გარბიან საბურავისკენ, შემოუბრუნენ მას და საწყისი წერტილისაკენ გარბიან მთელი სისწრაფით. როდესაც საწყის წერტილს დაუბრუნდებიან, შეჯიბრში ერთვება მეორე წყვილი და ა.შ. წყვილები პირობითად იყოფიან პირველ და მეორე ნომრებად. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომლის ბოლო წარმომადგენელიც პირველი დაუბრუნდება საწყის წერტილს.

ვარჯიში 4

10-12 მეტრის სიგრძის თოკის ბოლოებში დამაგრებულია 40 სმ-ის სიგრძის ჯოხები. თოკის შუა ნაწილში ჩაბმულია ფერადი ლენტი. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეების წყვილი იღებს ჯოხებს და ცდილობს, დაახვიოს მასზე თოკი. იმარჯვებს ის, ვინც უფრო ადრე დაახვევს თოკს ლენტამდე.

ვარჯიში 5

მოვარჯიშეები იყოფიან წყვილებად და დგებიან მოედნის სხვადასხვა ადგილას ერთმანეთთან პირისახით ორ-ორი მეტრის დაშორებით. მათ შორის დევს ჩოგბურთის ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ყოველი წყვილის მოთამაშე ცდილობს დასწვდეს ბურთს და მოექცეს მოედნის ნებისმიერ მხარეს. პარტნიორი ცდილობს მის “ჩაჭრას”. თუ ეს მან მოახერხა, მიიღებს ერთ ქულას, თუ ვერ მოახერხა – ქულას მიიღებს მოწინააღმდეგე. ვარჯიშს ატარებენ მანამ, სანამ ერთ-ერთი მათგანი არ დააგროვებს 10 ქულას.

ვარჯიში 6

მოთამაშეები დგანან ერთმანეთისაკენ პირისახით ოთხი ნაბიჯის დაშორებით. საჩვენებელი თითებით ამაგრებენ იატაკზე ვერტიკალურად გადებულ ტანვარჯიშულ ჯოხს, მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ცვლიან ადგილებს და ცდილობენ დაიჭირონ პარტნიორის

ჯობი მანამ, სანამ ის წაიქცევა. ის ვინც ამას მოახერხებს, მიიღებს ერთ ქულას, ვარჯიშს ასრულებენ 6-8 წუთის განმავლობაში, გამარჯვებულია ის, ვინც მეტ ქულას დააგროვებს.

ვარჯიში 7

სხვადასხვა სასტარტო მდგომარეობიდან (მაღალი, დაბალი, ჯდომითი, წოლითი) მოთამაშეები გარბიან თოკების ქვეშ, რომლებიც გაჭიმულია ყოველ ორ მეტრში მკერდის სიმაღლეზე, მანძილი 10 მეტრია, ვარჯიშს ასრულებენ 4-6 ჯერ.

ვარჯიში 8

შეჯიბრება მოთამაშეთა სამეულებს შორის. ერთი სამეული სტარტს იღებს და გარბის 10-15 მეტრის მანძილზე, მეორე სამეული, რომელიც მათგან ერთი მეტრით უკან არის, ცდილობს “ჩაჭრას” წინა სამეული. შემდეგ ისინი ცვლიან როლებს. იმარჯვებს ის სამეული, რომლის მოთამაშეებს ნაკლებად “ჩაჭრიან”. თითო სამეული სტარტს იღებს 4-6 ჯერ.

ვარჯიში 9

10-14 მოთამაშე დგება წრეზე პირისახით ცენტრისაკენ, გაითვლიან პირველ მესამეზე. მასწავლებელი, სურვილისამებრ, გამოიძახებს რომელიმე ნომერს, გამოძახებული მოთამაშეები წრეს შემოუბრუნენ გარეთა მხრიდან და იკავებენ თავიანთ ადგილებს, გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი დაიკავებს თავის ადგილს.

ვარჯიში 10

სამი ან ოთხი მოთამაშე დაბალი სტარტიდან გარბის 20-25 მეტრის მანძილზე, რომლის ბოლოში წითელი ალამია. გაიმარჯვებს ის, ვინც პირველი ასწევს ალამს. თითო ჯგუფი სტარტს იღებს 4-6 ჯერ.

ვარჯიში 11

სტარტზე დგება სამი მოთამაშე (ორი პირისახით წინ, ხოლო შუა მოთამაშე ზურგით წინ). მასწავლებლის ნიშანზე ისინი ხელიხელჩაკიდებულნი გარბიან 15-20 მეტრს, შემდეგ იცვლიან ადგილებს. ყოველი სამეული სტარტს იღებს 6-8 ჯერ.

ვარჯიში 12

ხუთ-ექვსკაციანი ჯგუფი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან იღებს სტარტს და გარბის 20-25 მეტრს. ბოლო ადგილზე გამოსული ყოველი გარბენის შემდეგ ეთიშება ვარჯიშს. ასე გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლენამდე.

ვარჯიში 13

მოთამაშეები რიგრიგობით გარბიან 15-20 მეტრიან მონაკვეთს. თითოეული ვალდებულია თქვას, რამდენი დრო მოანდომა ამ მანძილის გავლას, ყოველ შეცდომით ნათქვამ წამზე ერიცხება საჯარიმო ქულები. იმარჯვებს ის, ვინც ნაკლებ საჯარიმო ქულას დააგროვებს. თითოეული სტარტს იღებს 5-6 ჯერ. წაგებულები ჯარიმდებიან დამატებითი სირბილით მოედნის ირგვლივ ერთი ან ორი წრის შემორბენით.

ვარჯიში 14

ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად, რიგრიგობით მიდიან ტანვარჯიშულ სკამთან და დგებიან პირისახით სკამისკენ 5 სმ-ის დაშორებით. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი იწყებენ წინ და უკან გადახტომას სკამზე, ხოლო მასწავლებელი ინიშნავს 15 წამს და თვლის, დროის ამ მონაკვეთში ვინ მეტჯერ გადაახტება და გადმოახტება სკამს. 15 წამის გასვლის შემდეგ ვარჯიშს იწყებენ მომდევნო მოთამაშეები.

გამოყენებული ლიტერატურა:

მაგანია ჯ., ქობალია ქ., ლუქავა ნ., უთურგაიძე მ. სპორტი I-VI კლასები (გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის). თბილისი, 2011.