

ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

1. ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

- ხელებზე სიარული მეორე ადამიანის დახმარებით

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად და დარბაზის დასაწყისში დგებიან წყვილებად ისე, რომ ყოველი წყვილის პირველი წევრი იდგეს ხელებზე, ხოლო მეორე წევრს კი ეჭიროს ხელებზე მდგომი ბავშვის ფეხები წვივებით. ხელებზე მდგომი მოსწავლის წელი და ფეხები ჰორიზონტალურ მდგომარეობაშია. მასწავლებლის ნიშანზე ყოველი წყვილი საწყისი წერტილიდან მიდის 10 მ-იანი ნიშნულისაკენ. ადგილზე მისვლის შემდეგ, მეწყვილეები ერთმანეთს უცვლიან ადგილებს და იმავე პრინციპით ბრუნდებიან უკან.

- წოლბჯენში დგომი

ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად ისე, რომ მათ შორის დაშორება 20-30 სმ-ია. მასწავლებლის ნიშანზე: “მოემზადეთ!” - მოსწავლეები ჩაბუქნავენ და ხელის გულებით ეყრდნობიან იატაკს. მასწავლებლის მეორე ნიშანზე მოსწავლეები იღებენ წოლბჯენის მდგომარეობას (გამართული და შეტყუპებული ფეხები იატაკს ეხება წვერებით), ფეხები, წელი და თავი ერთ ხაზზეა (სასურველია, რომ წელი არც დაბლა ჩაიზნეიოს და არც მაღლა ამოიზნეიოს). ასეთ პოზას ინარჩუნებენ 30 წამის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ იკავებენ საწყის მდგომარეობას.

- ოდნავ ჩამუხლულ მდგომარეობაში წელგამართული დგომი (ფეხშლით დგომი)

ბავშვები ეწყობიან ოთხ რიგად. დაშორება რიგებს შორის და რიგში მყოფ ბავშვებს შორის არის თითო მეტრი. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ფეხშლით დგომიდან გადადიან ბუქნბჯენში, წელი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია, ხელები წინმკლავში. ასეთ მდგომარეობას ინარჩუნებენ 15-20 წამის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ იკავებენ საწყის მდგომარეობას.

- ხტომები სახტუნელათი

მოსწავლე ორივე ხელით იკავებს შუაში გაკეცილ სახტუნელას. ორივე იდაყვი ფერდებიდან რამდენიმე სმ-ის მოშორებითაა, ხოლო ხელები იდაყვის სახსარში რამდენადმე მოხრილია. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვი იწყებს ხტომას, ხან თავზე იტარებს სახტუნელას და ხან ფეხების ქვეშ ამოიტარებს. ხტომის პროცესში ფეხები შეტყუებულია და ცდილობს, ისტუნაოს ფეხის ცერებზე. 30 წმ-ის გასვლის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლე წყვეტს ვარჯიშს და ისვენებს 15-20 წამი. ამის შემდეგ მოსწავლე კვლავ 30 წამის განმავლობაში იმეორებს იმავეს.

- ჰულა-ჰოპის ტრიალი

მოსწავლეს ორივე ხელით უჭირავს ჰულა-ჰოპი (რგოლი) მენჯზე ოდნავ მაღლა, ფეხები გაშლილია მხრების სიგანეზე. მასწავლებლის ნიშანზე იწყებს ჰულა-ჰოპის ტრიალს მარჯვნიდან მარცხნივ (ვარჯიშის დაწყების წინ ბავშვი ძლიერად გაჰკრავს ჰულა-ჰოპს ორივე ხელს, რის შემდეგაც წელის ტრიალის ხარჯზე ჰულა-ჰოპი მოძრაობს წელის სიმაღლეზე ისე, რომ დაბლა არ ვარდება). ამ დროს ხელები აწეულია მაღლა, რათა ტრიალის პროცესს ხელი არ შეუშალოს. ვარჯიში სრულდება 30 წამს. 10-15 წამიანი შესვენების შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები ასრულებენ იმავე ვარჯიშს საპირისპირო მიმართულებით.

- კედელთან ხელყირა

მოსწავლეები ეწყობიან კედელთან, მასწავლებლის ნიშანზე აკეთებენ წინზნექს, ხელის გულებს ადებენ იატაკს და ფეხების უკუგაქნევით, ფეხის ტერფებით ეყრდნობიან კედელს. ასეთ მდგომარეობას ინარჩუნებენ 15-20 წამის განმავლობაში.

2. ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

- ღერძზე ან ტანვარჯიშულ (შვედურ) კედელზე ჩამოკიდება

ა) ღერძზე

მასწავლებელი დგება ღერძის ქვეშ, წელზე ჩაჰკიდებს ხელებს მოსწავლეს და სწევს მაღლა, რომ მოსწავლე ორივე გამართული ხელით ჩამოეკიდოს ღერძზე. ამ მდგომარეობაში მოსწავლე იმყოფება 1 წუთის განმავლობაში, რომლის გასვლის შემდეგ მასწავლებელს ჩამოჰყავს ის ღერძიდან. ვარჯიშს ყველა მოსწავლე რიგრიგობით ასრულებს.

ბ) ტანვარჯიშულ კედელზე

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები აცოცდებიან ტანვარჯიშული კედლის ყველაზე მაღლა განლაგებულ მანამდე, შემობრუნდებიან და ეკიდებიან გამართული ხელებით, ზურგით კედლისკენ (ფეხები შეტყუპებულია და გამართული). მასწავლებელი რთავს წამმზომს და 1 წუთის გასვლის შემდეგ მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ჩამოდიან კედლიდან. იმავეს იმეორებენ ის მოსწავლეები, რომელთაც ვარჯიში არ შეუსრულებიათ.

- რგოლებზე მიზიდულ მდგომარეობაში გაჩერება

ბავშვები რიგრიგობით მიდიან რგოლებთან, მასწავლებლის დახმარებით ადიან და გამართული ხელებით ეკიდებიან რგოლებს, შემდეგ იზიდებიან და აზიდულ მდგომარეობაში ჩერდებიან 15 წამს. აღნიშნული დროის გასვლის შემდეგ მასწავლებელს ჩამოჰყავს ბავშვი. ვარჯიშს ასრულებს ყველა მოსწავლე რიგრიგობით.

- ორძელზე ფეხების წინ და უკან შლა მონაცვლეობით

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები რიგრიგობით მიდიან ორძელთან, მასწავლებლის დახმარებით ადიან და გამართული ხელებით და ფეხებით ვერტიკალურად ჩერდებიან ორძელზე; შემდეგ ინერციით წინ და უკან აქნევენ ტანს; წინ გაქნევისას ცდილობენ ფეხების განზე გაშლას ორძელზე მაღლა. ვარჯიში გრძელდება 30 წამს.

- რბენა სხვადასხვა მანძილზე
 - რბენა 800 მ. დისტანციაზე
 - რბენა 1400 მ. დისტანციაზე

ვარჯიშის დაწყებამდე უნდა გამოვთვალოთ, რამდენ მეტრს უდრის დარბაზის ერთი წრე და გავარკვიოთ, რამდენი წრის გავლა იქნება საჭირო, რომ მინიმუმ 800 მ. და მაქსიმუმ 1400 მ. დისტანციაზე გამოვიდეს რბენა. ბავშვები დგებიან ერთ რიგში და მასწავლებლის ნიშანზე იწყებენ სირბილს (საშუალო ტემპში). როგორც კი საჭირო მანძილს გაირბენენ, მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები სირბილიდან გადადიან სიარულზე და ერთი წრის გავლის შემდეგ დგებიან ერთმანეთის მიყოლებით საწყის პოზიციაზე.

3. სათამაშო ვარჯიშები გამძლეობის განვითარებისათვის

„ყურცქვიტა ნაცარა“

მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ეწყობიან ერთ რიგად, აკეთებენ ბუქნბჯენს და დარბაზის ირგვლივ იწყებენ ხტუნვას; რაც ურო დიდხანს გაძლებს თითოეული მოსწავლე ასეთ მდგომარეობაში, მით უკეთესია. დადლის შემთხვევაში მოსწავლეს შეუძლია დაისვენოს. ვარჯიში გრძელდება 3-4 წუთს.

„მგლები და ცხვრები“

გათვლის მეშვეობით ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად. პირველი ნომრები „მგლები“ არიან, მეორე ნომრები კი - „ცხვრები“. დარბაზის ერთ ბოლოში განლაგდებიან პირველი ნომრები, მეორე ბოლოში - მეორე ნომრები. ორივე გუნდი აკეთებს წყვილბჯენს (ეყრდნობიან იატაკს ხელებითა და ფეხებით) და მასწავლებლის ნიშანზე - „მგლები“ - გამოუდგებიან „ცხვრებს“. ორივე გუნდი ოთხივე კიდურის მეშვეობით დარბის. „მგელი“ თუ შეეხო „ცხვარს“, „ცხვარი“ ტოვებს თამაშს. ვარჯიში გრძელდება მანამ, სანამ „მგლები“ არ დაიჭერენ „ცხვრებს“.

„წრიული კონვეიერი“

ბავშვები დგებიან წრეზე ისე, რომ მათ შორის დაშორება 30 სმ. იყოს და ურიგდებათ იმაზე ერთით ნაკლები ფეხბურთის ბურთი, რამდენიც წრეში არიან. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები იწყებენ ერთმანეთისთვის ბურთების გამორთმევას და მიწოდებას. ვარჯიში გრძელდება დადლამდე.

ვარჯიში 1

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები დგებიან წოლბჯენში და ასრულებენ 8-12-ჯერ აწევ-დაწევას ხელებზე ისე, რომ მკერდი ეხებოდეს იატაკს. ვარჯიშის დასრულების შემდეგ ისინი გარბიან მოედნის ცენტრამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან უკან. შემდეგ, როდესაც პირველი ნომრები ხელს დაადებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 2

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან მოედნის შუაში მდებარე ღერძისაკენ და კიდში ასრულებენ მიზიდვას 6-8-ჯერ, ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ ჩამოხტებიან ღერძიდან და გარბიან უკან. როდესაც პირველი ნომრები ხელს დაადებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 3

„მაქოსებური“ სირბილი. მოედანზე კეთდება 6, 12 და 20 მეტრიანი ნიშნულები (ხაზები გავლებულია). მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან ჯერ 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემდეგ შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე

და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 20 მეტრიან ხაზამდე და გარბიან ისევ უკან, შემობრუნდებიან და გარბიან 12 მეტრიან ხაზამდე და უკან სტარტის ხაზამდე, შემობრუნდებიან და გარბიან 6-მეტრიან ხაზამდე და უკან, ხელს ადებენ თავისი გუნდის მეორე ნომრებს, ისინი ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 4

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ხელბურთის ან ფრენბურთის ბურთს ისვრიან ცენტრისაკენ, გარბიან და ბურთის იატაკზე ერთხელ შეხების შემდეგ იჭერენ მას და ტარებით ბრუნდებიან უკან; ბურთს გადასცემენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 4-6-ჯერ.

ვარჯიში 5

კალათბურთის თამაში, 6 ტაიმი 10-10 წუთით. პირველ და მეორე ტაიმებს შორის დასვენება 5 წუთი, მეორე და მესამე ტაიმებს შორის – 4 წუთი, მესამე და მეოთხე ტაიმებს შორის – 3 წუთი, მეოთხე და მეხუთე ტაიმებს შორის – 2 წუთი, მეხუთე და მეექვსე ტაიმებს შორის – 1 წუთი.

ვარჯიში 6

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ცალ ფეხზე (მარჯვენა) გარბიან მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ სირბილს აგრძელებენ მარცხენა ფეხით მოედნის ბოლომდე. შემობრუნდებიან უკან და ტყუპ ფეხზე წახტომებით მიდიან მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ კი სირბილით ასრულებენ ვარჯიშს და ხელს შეახებენ თავისი გუნდის მე-2 ნომრებს, რომლებიც ასრულებენ იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 7

მოსწავლეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები ასრულებენ წინკოტრიალს და გარბიან სწრაფად მოედნის ცენტრამდე, შემდეგ კი - სირბილით ზურგით წინ მოედნის ბოლომდე, სადაც დევს კალათბურთის ბურთი. იღებენ ბურთს და ტარებით (ცენტრამდე მარცხენა ხელით, ცენტრიდან მარჯვენა ხელით) ორი ნაბიჯის

შესრულების შემდეგ ტყორციან ბურთს კალათში ჩაგდებად. როგორც კი ბურთი ჩავარდება კალათში და პირველი მოთამაშე იღებს ბურთს, სტარტს იწყებს მისი გუნდის მეორე მოთამაშე, რომელიც ასრულებს იმავეს და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

ვარჯიში 8

სტარტიდან 10 მეტრში დევს ტანვარჯიშული სკამი, შემდეგ 5 მეტრში - ტანვარჯიშული ხარიხა, შემდეგ 5 მეტრში დევს ხელბურთის ბურთი და შემდეგ ყოველ ერთ მეტრში - სამი ღგარი. მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად და მწკრივში დგებიან მოედნის ერთ ბოლოში (სტარტის ხაზს უკან). მასწავლებლის ნიშანზე პირველი ნომრები გარბიან და ტყუპი ფეხებით ახტებიან ტანვარჯიშულ სკამს (აქეთ-იქით 6-8 ჯერ), შემდეგ გაძვრებიან ხარიხის ქვეშ, იღებენ ხელბურთის ბურთს, შემოუვლიან ღგარებს და სტყორცნიან ბურთს კედლისკენ. როგორც კი ბურთი მოხვდება კედელს, მას იღებენ ხელში და ტარებით გარბიან სტარტისაკენ; როგორც კი გადაკვეთენ სტარტის ხაზს, ვარჯიშს იწყებს გუნდის მეორე ნომერი და ა.შ. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც პირველი დაამთავრებს ვარჯიშს. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ.

4. სიარული, რბენა

1) ჩვეულებრივი სიარული სირბილთან შერწყმით. სიარული 30 მეტრზე + სირბილი 100 მეტრზე + სიარული 40 მეტრზე + სირბილი 200 მეტრზე + სიარული 50 მეტრზე + სიარული 400 მეტრზე + სიარული 75 მეტრზე + სიარული 800 მეტრზე + სიარული 100 მეტრზე.

2) ჩვეულებრივი სირბილი, მასწავლებლის ნიშანზე უეცარი შეჩერება და ჩაჯდომა, მეორე ნიშანზე კვლავ სირბილი და ა.შ. 2-4-ჯერ.

3) სირბილი კიბეებზე - 40-50 საფეხური მაქსიმალურ ტემპში, ზემოთ და ქვემოთ, 2-4-ჯერ.

4) სირბილი სისწრაფის ცვლილებით. სწრაფი სირბილი - 50 მეტრზე, უკან - ნელ ტემპში, 2-4-ჯერ.

5) სირბილი ცვალებადი ტემპით: 600 მეტრზე მსუბუქი სირბილით, 300 მეტრზე - სწრაფი, 500 მეტრზე - მსუბუქი, 400 მეტრზე - სწრაფი, 400 მეტრზე - მსუბუქი, 200 მეტრზე - სწრაფი, 300 მეტრზე - მსუბუქი, 100 მეტრზე - სწრაფი.

6) სიარული თხილამურებით (3-8 კმ).

7) სპორტული თამაშები (ფეხბურთი, კალათბურთი, ხელბურთი, ფრენბურთი).

8) გეზრბენი (კროსები 1-3 კილომეტრი) მთის ფერდობებზე.

გამოყენებული ლიტერატურა:

ძაგანია ჯ., ქობაღია ქ., ლეჟავა ნ., უთურგაიძე მ. სპორტი I-VI კლასები (გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის). თბილისი, 2011.