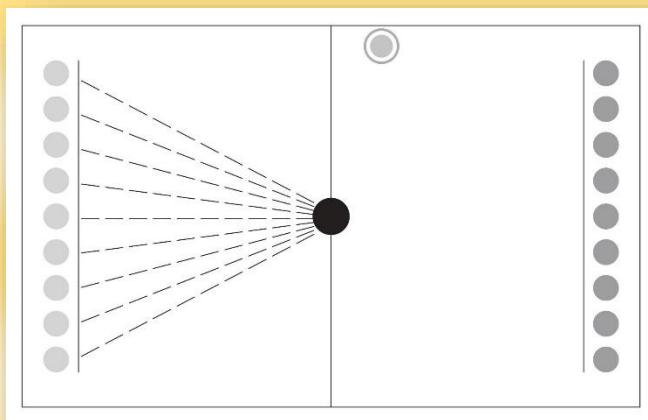


მოდრავი თამაშები სიმარჯვის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

“მოახვედრე ბურთს”

მოთამაშენი ორ გუნდად იყოფიან და ჩამწკრივდებიან მოედნის ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს ერთმანეთისგან დაახლოებით 30 მეტრის დაშორებით. მწკრივების წინ გაივლება ხაზი, მოედნის ცენტრში დებენ ფრენბურთის ბურთს. ერთი მწკრივის ბავშვებს დაურიგდებათ მცირე ბურთები (ჩოგბურთის). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ერთდროულად ესვრიან მცირე ბურთებს და ცდილობენ, მოახვედრონ მოედნის ცენტრში დადებულ ფრენბურთის ბურთს, რათა იგი გადაგორდეს მოწინააღმდეგის მხარეს გავლებულ ხაზს იქით. ამის შემდეგ მეორე მხარეზე მყოფი გუნდის წევრები აგროვებენ ბურთებს, ინაწილებენ და რიგის მიხედვით მასწავლებლის ნიშანზე ესვრიან ფრენბურთის ბურთს, რითაც ცდილობენ ფრენბურთის ბურთის გადაგორებას უკანვე, მოწინააღმდეგის ზონაში. ბურთების სროლა გრძელდება მანამ, სანამ ფრენბურთის ბურთი არ გადაკვეთს ერთ-ერთი გუნდის წინ გავლებულ ხაზს.



“ლახტი”

საწყისი მდგომარეობა: წრეში ჩამდგარი სამი მონაწილე იცავს სამ ქამარს, გარედან მოწინააღმდეგის 3 მონაწილე ცდილობს ქამრების გამოტანას. თამაში მიმდინარეობს 3 წუთს. თუ დროის ამ მონაკვეთში სამივე ქამარი გაიტანა მოწინააღმდეგემ, თამაში წყდება და გუნდები როლებს ცვლიან. თუ თამაშის დროს წრეში მდგომმა მოწინააღმდეგე ფეხით ფეხზე ჩაჭრა, ამ შემთხვევაშიც თამაში წყდება და გუნდები როლებს ცვლიან. თუ მოწინააღმდეგემაც სამივე ქამარი გაიტანა, დაითვლება დრო, მოგებულია ის, ვინც უფრო ნაკლებ დროში მოახერხა სამივე ქამრის გატანა.

„ვინ უფრო მალე“

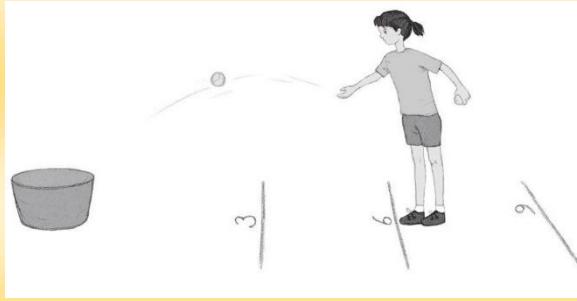
5-6 ბავშვი მოედნის ერთ ბოლოში მოეწყობიან სახტუნელებით ხელში ისე, რომ ხელი არ შეუშალონ ერთმანეთს. 10-15 მეტრის დაშორების გაავლებენ ფინიშის ხაზს. მასწავლებლის ნიშანზე ყველა ბავშვი ერთდროულად მიხტის ფინიშის ხაზისაკენ. გამარჯვებულია ის, ვინც სახტუნელაზე ხტომით პირველი მიაღწევს ფინიშის ხაზს. აბსოლუტური გამარჯვებულის დასადგენად საჭიროა შევაჯიბროთ ქვეჯგუფებში გამარჯვებულები.

“ავჭალური”

ვიღებთ ლობიოს ან სიმინდის მარცვლებით სავსე ნაჭრის ქისას; მოთამაშეები დგებიან წრეზე და რიგრიგობით ცალი ფეხით კენწლავენ. გამარჯვებული იქნება ის, ვინც უფრო მეტს აკენწლავს. თუ ორი ან მეტი მოთამაშე აკენწლავს თანაბარი რაოდენობით, მაშინ შეჯიბრი გრძელდება გამარჯვებულის გამოვლინებამდე. კენწვლა შეიძლება ჩატარდეს როგორც მარჯვენა, ისე მარცხენა ფეხით.

“ბურთი კალათში”

დარბაზის ბოლოში ვდებთ მცირე ზომის პლასტმასის ერთ თასს, რომლის მოშორებითაც ცარცით კეთდება 3, 6 და 9 მეტრიანი დისტანციის ნიშნულები. ბავშვებს ურიგდებათ ჩოგბურთის ბურთები (თითო მოთამაშეს სამი ბურთი), რომლებსაც რიგრიგობით, ჯერ 3, შემდეგ 6 და 9 მ-იანი ნიშნულებიდან, ცდილობენ ჩააგდონ ბურთი თასში (კალათში). ამ ვარჯიშს ბავშვები ასრულებენ 4-6-ჯერ. იმარჯვებს ის, ვინც მეტი რაოდენობის ბურთს მოათავსებს “კალათში.”



“ბოულინგი”

დარბაზის ბოლოში ერთ ხაზზე ვალაგებთ კეგლებს და ბოულინგის ბურთის (ან კალათბურთის ბურთის) გაგორებით მოსწავლეები ცდილობენ კეგლის წაქცევას. ყოველ ბავშვს აქვს ბურთის მხოლოდ ორჯერ გაგორების უფლება; იმარჯვებს ის, ვინც მეტ კეგლს წააქცევს. ვარჯიში სრულდება 3-4 ჯერ.

“ბრმა პროხა”

ცარციტ ვხაზავთ დიდ წრეს, რომლის შიგნით განლაგდებიან მოსწავლეები. ერთერთს აუხვევენ თვალებს („ბრმა პროხა“), იგი ცდილობს დაიჭიროს ნებისმიერი მოთამაშე. დაჭერილი მოთამაშე ხდება „ბრმა პროხა“ და ახლა ის ცდილობს სხვების დაჭერას. წრეში ყოფნისას, როგორც „ბრმა პროხა“, ისე სხვა მოთამაშეები დადიან და არ დარბიან; წრის გარეთ გასვლა არ შეიძლება. თუ „ბრმა პროხა“ შემთხვევით გავა წრიდან, ის ეთიშება თამაშს; ასევე ეთიშება თამაშს მოსწავლე, რომელიც დაჭერის თავიდან აცილების მიზნით გავა წრიდან.

“მარჯვე მსროლელები”

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად და დგებიან ხაზს იქით. ხაზიდან 10-15 ნაბიჯის მოშორებით იდგმება ტანვარჯიშული სკამი, მასზე ასეთივე წესით დგამენ მეორე და მესამე ტანვარჯიშულ სკამს. ყოველი გუნდის წინ, ამ საფარს უკან ჩაჯდება მოთამაშე, რომელსაც ხელში უჭირავს ფირფიტის პატარა სამიზნე. მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშე საფარიდან აჩვენებს სამიზნეს უძრავად 3-4 წამის განმავლობაში. თითოეული გუნდის მოთამაშე რიგრიგობით ტყორცნის მცირე ბურთს მიზანში. მასწავლებლის ნიშანზე სამიზნე ხან გამოჩნდა, ხან იმალება. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მეტჯერ მოახვედრებს სამიზნეში ბურთს.

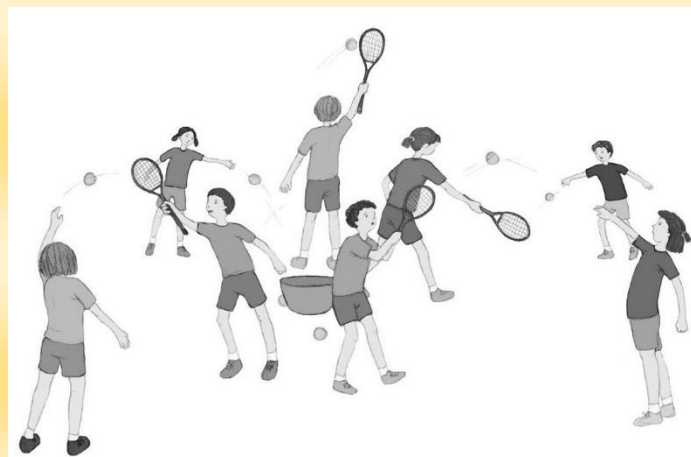
“გადაეცი-ჩაჯექი”

დარბაზის გასწვრივ, ერთმანეთისგან 2-3 მეტრის დაშორებით, გაავლებენ 2 პარალელურ ხაზს. მოთამაშეები იყოფიან 2-4 გუნდად (5-6 ბავშვის შემადგენლობით) და განლაგდებიან რიგებად

ერთმანეთის პარალელურად (მანძილი რიგებს შორის 2-3 მეტრია). ყოველი გუნდი ირჩევს კაპიტანს, რომელიც დგება თავისი გუნდის პირდაპირ, მე-2 ხაზთან. აღმზრდელის ნიშანზე კაპიტნები გადაუგდებენ ბურთს (ორი ხელით ქვემოდან) თავისი გუნდის წინ მდგომ მოთამაშეს, რომელიც დაჭერილ ბურთს იმავე ხერხით უბრუნებს თავის კაპიტანს, თვითონ კი ჩაიცუცქება. შემდეგ კაპიტანი გადასცემს ბურთს დანარჩენ მოთამაშეებს, რომლებიც ბურთის დაბრუნებისას ასევე უნდა ჩაიცუცქდნენ (თუ რომელიმე მოთამაშემ ვერ დაიჭირა ბურთი, მან უნდა აიღოს იგი, დაბრუნდეს თავის ადგილზე და მხოლოდ შემდეგ განაგრძოს თამაში). როცა რიგში მდგომი უკანასკნელი მოთამაშე დაუბრუნებს ბურთს კაპიტანს, იგი აღმართავს ბურთს თავს ზემოთ და მთელი რიგი სწრაფად ადგება ზეზე. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც უფრო სწრაფად შეასრულებს დავალებას.

“კორობა“

ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად, ერთი გუნდი წრეზე დადგება ისე, რომ მათ შორის დაშორება დაახლოებით 1 მეტრი იყოს; მათ ხელში უჭირავთ ბადმინტონის ჩოგნები, წრის ცენტრში დგას მცირე ზომის პლასტმასის თასი. წრიულად განლაგებული ბავშვების ირგვლივ 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგდებიან მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები, რომელთაც ხელში უჭირავთ ჩოგბურთის ბურთები. ორივე გუნდის წევრები პირისახით ერთმანეთისკენ დგანან. მასწავლებლის ნიშანზე 3-4 მეტრის მოშორებით განლაგებული გუნდის წევრები იწყებენ ბურთების სროლას პლასტმასის თასში. წრეზე განლაგებული გუნდის წევრები ბადმინტონის ჩოგნების მეშვეობით ცდილობენ ყველა ნასროლი ბურთი მოიგერიონ. როდესაც პირველ მსროლელ გუნდს ბურთები გამოელევა, მათ ადგილს იკავებს მეორე გუნდი. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო მეტ ბურთს მოათავსებს პლასტმასის თასში. თუ ორივე გუნდის მიერ ჩაგდებული ბურთების რაოდენობა თანაბარი იქნება, თამაში მთავრდება ფრედ.



“გაშეშობანა”

ბავშვების გარკვეული ჯგუფი თავისუფლად გადაადგილდება მოედანზე. ბავშვები დადიან, დარბიან, დახტიან, დგებიან ცალ ფეხზე და ა.შ. როდესაც მასწავლებელი დაიძახებს: “სდექ!” – თამაშის ყველა მონაწილემ უნდა შეინარჩუნოს არსებული მდგომარეობა. თუ რომელიმე მათგანმა ეს ვერ შეძლო, ეთიშება თამაშს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ არ გამოვლინდება ერთი გამარჯვებული.

“მრგვალი ჯორი”

თამაშს 8 მონაწილე ჰყავს, მათ შორის, 2 დამცველია (“დედა”). წილისყრის შემდეგ გუნდები მორიგეობით დგებიან წრის შიგნით, მხრებზე ხელებით გადაჭდობილნი. წრის გარეთ მდგომები ცდილობენ, ზურგზე შეახტნენ მოწინააღმდეგის მხედრებს. “დედები” იცავენ მათ და ცდილობენ ფეხის წელს ქვემოთ შეხებით ჩაჭრან მოწინააღმდეგე გუნდის წევრები. ჩაჭრა მაშინ ჩაითვლება, როდესაც “დედას” ჩაჭრის მომენტში მეორე ფეხი წრეზე ან წრის შიგნით ექნება. ჩაჭრის შემდეგ თამაში წყდება. ახლა ჩაჭრილი გუნდის წევრები დგებიან წრეში. არ შეიძლება წრის შიგნით გუნდის დამცველების ზურგზე შეხტომა ან წრიდან გაყვანა. გაიმარჯვებს ის გუნდი, რომლის წევრებიც დროის მცირე მონაკვეთში, მეტჯერ მოახტებიან მოწინააღმდეგის მხედრებს.

“ტყუპფეხგადახტომი მოთამაშის ზურგზე ხელების ბჯენით”

თამაშში მონაწილეობს 10-10 მოთამაშე. ყოველი გუნდის მოთამაშეები დგებიან საწყისი ხაზის წინ ერთ კოლონად, წინაწინების მდგომარეობაში, მკლავების მუხლებზე დაყრდნობით, ერთმანეთისგან 2-3 მეტრის დაშორებით, პირისახით სამთავრო ხაზისკენ, რომელიც გავლებულია საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 20-25 მეტრში. სამთავრო ხაზის უკან დევს ტანვარჯიშული სკამი განივად. მასწავლებლის ნიშანზე პირველი მოთამაშეები გარბიან წინ, ტყუპი ხელის შეხებით გადაახტებიან წელში მოხრილ თავისივე გუნდის მეორე მოთამაშეს, შემდეგ ასრულებენ წინკოტრიალს, წამოდგებიან, გადაახტებიან იმავე ხერხით მესამეს და ა.შ. ბოლო გადახტომის შემდეგ გარბიან სამთავრო ხაზისაკენ, დასხდებიან სატანვარჯიშო სკამზე. ყველა მოთამაშე იმეორებს იმავეს. გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშეც პირველი დაჯდება სატანვარჯიშო სკამზე.

“მიზანში ტყორცნა”

თამაშში მონაწილეობს თითოეული გუნდის 3 ან 5 მოთამაშე. საწყისი ხაზიდან 10-12 მ-ის მანძილზე ერთ რიგად განლაგებულია 5-6 კეგლი. კეგლებს შორის მანძილი 50 სმ-ია. ყოველ მონაწილეს ეძლევა 5 ცდის უფლება. კენჭისყრის შედეგად თითოეული გუნდის მონაწილე 5-

ჯერ ტყორცნის რეზინის ან ფრენბურთის ბურთს გურზებისკენ. წაქცეული გურზების რაოდენობა ჯამდება. გამარჯვებულად ჩაითვლება ის გუნდი, რომელსაც მეტი რაოდენობის გურზა (ხელყუმბარა, კეგლი) ექნება წაქცეული.

“ორდროშობანა”

მოედნის ცენტრში ცარცით გაივლება ხაზი. ბავშვებს ვყოფთ თანაბარი რაოდენობის ორ ჯგუფად. ორივე გუნდს თავის ნახევარზე აქვს მოწინააღმდეგე გუნდის დროშა. გუნდები ცდილობენ მოწინააღმდეგის ნახევრიდან თავის დროშის აღებას. საჭიროა დროშის ისე წამოღება, რომ მოწინააღმდეგე არ შეგეხოს. შეხების შემთხვევაში ეს მოთამაშე “შეშდება” და სანამ თავისი გუნდის სხვა მოთამაშე არ შეეხება მას, რჩება გაშეშებული. შეხების შემდეგ ისევ შეუძლია დროშის მოსაპოვებლად ბრძოლა. გამარჯვებული ის გუნდია, რომელიც მოწინააღმდეგის ნახევრიდან წამოიღებს თავის დროშას.

“მოკლე ვირი”

მოთამაშეები დგებიან ერთ მწკრივად. პირველი მოთამაშე გამოდის ორი-სამი ნაბიჯით წინ და წელში იხრება თითქმის 90°-ით ისე, რომ ხელებით ეყრდნობა საკუთარ მუხლებს. მეორე მოთამაშე გამორბის და პირველ მოთამაშეზე ხელების დაყრდნობით გადაევლება ამ უკანასკნელს და რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით დგება პირველი მოთამაშის მსგავსად. მესამე მოთამაშე გადაევლება პირველ და მეორე მოთამაშეს და რამდენიმე ნაბიჯის მოშორებით იღებს პირველი და მეორე მოთამაშის პოზას. ანალოგიურად ერთმანეთის მიყოლებით ერთვებიან დანარჩენი მოთამაშეებიც და პროცესი გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვები ხალისს არ დაკარგავენ.

“პამპულობანა”

პამპულობანას სათამაშოდ გამოიყენება ფეხბურთის ბურთი. ბავშვები დგებიან წრეზე, მათ შუაში დგება კენჭისყრით არჩეულ ერთი მოთამაშე („პამპულა“). წრეზე მდგომი მოთამაშეები ფეხებით გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს, პამპულა ცდილობს ჩაჭრას ბურთი. იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე მოთამაშის მიერ პარტნიორისათვის მიწოდებულ ბურთს ჩაჭრის პამპულა, მაშინ პამპულა და მოთამაშე ადგილებს ავტომატურად გაცვლიან.

გამოყენებული ლიტერატურა:

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