

მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

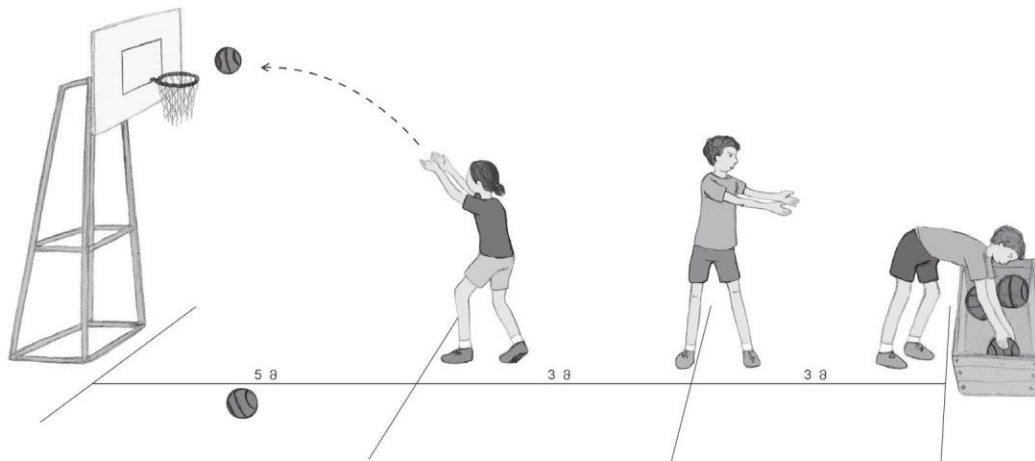
„კარჩხანები და ქარიყლაპია“

„კარჩხანები“ მოედნის ერთ მხარეს იმყოფებიან და მასწავლებლის ნიშანზე გარბიან მეორე მხარეს. ამ დროს „ქარიყლაპია“ მათ იჭერს. დაჭერილი „კარჩხანები“ ჩაკიდებენ ერთმანეთს ხელს, დგებიან მოედნის შუაში და ქმნიან „ბადეს“. შემდეგი გადარბენისას „კარჩხანები“ უნდა გაძვრნენ ბადის ქვეშ ისე, რომ არ ჩაუვარდნენ ხელში ბადის უკან მყოფ „ქარიყლაპიას“. როცა ბევრი „კარჩხანა“ იქნება დაჭერილი, ბაღე იკვრება წრედ და „კარჩხანები“ გარბიან წრეში (ხელებს ქვეშ). თამაში მთავრდება, როცა ყველა „კარჩხანა“ იქნება დაჭერილი. მოედნის ერთი მხარიდან მეორეზე გადასარბენად მოსწავლეებს ეძლევათ განსაზღვრული დრო. ვინც დათქმულ დროში ვერ შეძლებს ხიდის ქვეშ გაძრომას, დგება წრეში. პირველად თამაშის ჩატარებისას შეიძლება გამოიყოს ორი „ქარიყლაპია“.

„არ მისცე ბურთი წამყვანს“

ერთი მოთამაშე თამაშის წამყვანია. თამაშის დაწყებისას იგი დგება მოედნის შუაში. დანარჩენი მოთამაშენი მოედანზე ნებისმიერად განლაგდებიან, იწყებენ სირბილს და გადასცემენ ერთმანეთს კალათბურთის ბურთს. წამყვანი ცდილობს, დაეუფლოს ბურთს. ბურთის დაუფლების შემთხვევაში წამყვანი ადგილიდან ესვრის ბურთს რომელიმე მოთამაშეს, თუ მოახვედრა, ეს უკანასკნელი ხდება წამყვანი. მოთამაშენი, რომლებიც ნაკლებად მოხვდებიან წამყვანის როლში, ითვლებიან გამარჯვებულებად. მოთამაშემ, რომელსაც წამყვანი მოახვედრებს ბურთს, ხელი უნდა ასწიოს და თქვას: „მე ვარ წამყვანი“. მოთამაშეებს უფლება აქვთ, წამყვანის მიერ შეხებული ან ნასროლი და მოგერიებული ბურთი აიღონ და გააგრძელონ თამაში.

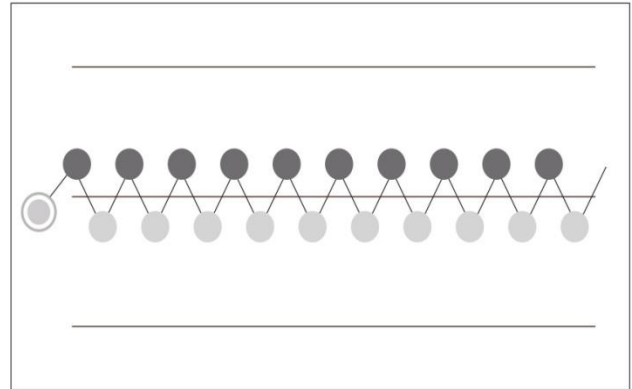
„ბურთის გადაგდება და ჩაგდება კალათში“



ამ თამაშში თითოეული გუნდიდან მონაწილეობს ორი ბიჭი და ერთი გოგონა. ყოველ გუნდს კალათბურთის 5 ბურთი აქვს. გუნდის პირველი მოთამაშე გოგონა კალათბურთის ფარიდან 5 მეტრის მანძილზე დგას, მეორე მონაწილე ბიჭი - გოგონასგან 3 მეტრის დაშორებით, ხოლო მესამე მეორისგან - 3 მეტრის მოცილებით დადგმულ მუყაოს ყუთთან, რომელშიც კალათბურთის 5 ბურთია მოთავსებული. მასწავლებლის ნიშანზე ყუთთან მდგომი მოთამაშე იღებს კალათბურთის ერთ ბურთს, აწვდის მეორე მოთამაშეს, ეს უკანასკნელი კი გადააწოდებს 5 მ. ხაზზე მდგომ გოგონას, რომელიც ტყორცნის კალათში ბურთს. ხუთივე ბურთის კალათში ტყორცნისთანავე მოთამაშეები ცვლიან ადგილებს - გოგონა გარბის მუყაოს ყუთისკენ, მეორე ბიჭი დგება საჯარიმო ხაზზე, ხოლო ის ბიჭი, რომელიც ყუთიდან ბურთებს იღებდა, გადადის 3 მ. ხაზზე. თამაში გრძელდება, ვიდრე სამივე მოთამაშე ხუთივე ბურთს კალათში ტყორცნის. გამარჯვებულად ითვლება ის გუნდი, ვინც მეტ ბურთს მოათავსებს კალათში ნაკლები დროის დახარჯვით.

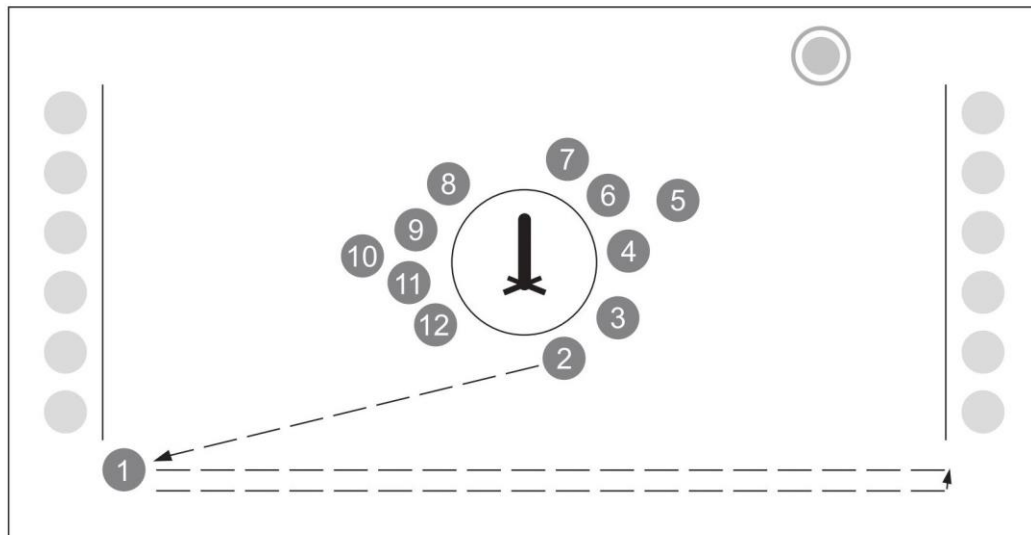
„მწკრივები პირისპირ“

მოედანზე ერთმანეთისგან 3-5 მეტრის დაშორებით გაივლება სამი პარალელური ხაზი. მოთამაშენი იყოფიან ორ თანაბარ გუნდად სიძლიერის მიხედვით. ჩამწკრივდებიან შუა ხაზზე სახით ერთმანეთისკენ. მასწავლებლის ნიშანზე ჩასჭიდებენ ხელს მოწინააღმდეგე მწკრივში მყოფ მოთამაშეებს ისე, რომ ერთი გუნდის მოთამაშეს მოწინააღმდეგე



გუნდის ორი მოთამაშის ხელი უჭირავს და შუა ხაზისკენ წინ გადადგმული მარცხენა ფეხით მომზადებულია მოწინააღმდეგეების ხაზზე გადმოსათრევად. ნიშანზე თითოეული გუნდი ცდილობს, გადაიყვანოს მოწინააღმდეგე თავის ხაზს უკან. წარმატების შემთხვევაში გუნდი იღებს 1 ქულას. თამაში მეორდება განსაზღვრული რაოდენობით. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს. მოთამაშეებს ეკრძალებათ მკვეთრი ბიძგებით მოქმედება და ხელის გაშვება მოწინააღმდეგისათვის მასწავლებლის ნიშანზე ადრე.

„გადარბენით დაცვა“



თამაშში მონაწილეობს ორი გუნდი - მტყორცნელები და დამცველები. მტყორცნელთა გუნდი იყოფა ორ თანაბარ ჯგუფად და მოედნის საწინააღმდეგო მხარეების ხაზებზე ჩამწკრივდებიან. ერთი მწკრივის მარცხენა ფრთაზე მდგომ მოთამაშეს ეძლევა მცირე ბურთი. მოედნის შუაში შემოიხაზება 1,5 დიამეტრის წრე და მის ცენტრში იდგმება დგარი. სახტომი დგარის გარშემო განლაგდებიან დამცველი გუნდის მოთამაშეები, რომლებიც რიგზე გაითვლიან. პირველი ნომერი დგება ხაზზე, მტყორცნელთა მწკრივის თავში.

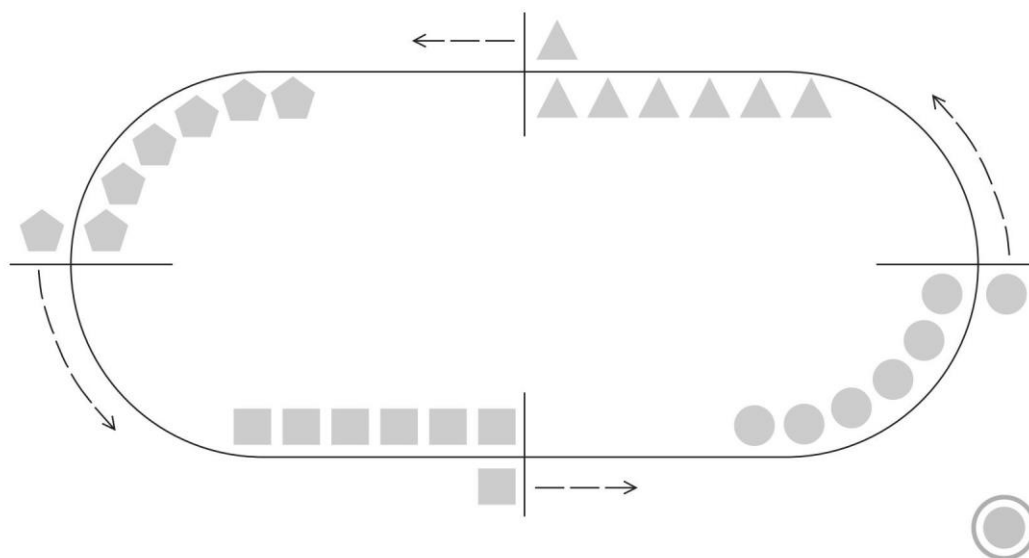
მასწავლებლის ნიშანზე მტყორცნელთა გუნდის მოთამაშეები ცდილობენ, მოახვედრონ ბურთი დგარს; ესვრიან დგარს ხან ერთი, ხან მეორე მხრიდან. დამცველი გუნდის მოთამაშეები იგერიებენ ბურთს და, გარდა ამისა, დამატებით ასრულებენ გადარბენებს რიგრიგობით. თამაშის დაწყების ნიშნის მიცემისთანავე დამცველი გუნდის ნომერ პირველი მოთამაშე გარბის ერთი ხაზიდან მეორემდე და ბრუნდება უკანვე, საიდანაც დაიწყო სირბილი. შემცვლელად ამ ადგილზე უკვე მოსულია მეორე ნომერი, პირველი ნომერი კი მირბის თანაგუნდელებთან დგარის დასაცავად და ა.შ.

ასეთი გადარბენები რიგრიგობით გრძელდება მანამ, სანამ მტყორცნელები არ მოახვედრებენ ბურთს დგარს. აქ თამაში დროებით ჩერდება; აღნიშნავენ გადარბენათა რაოდენობას და გუნდები ცვლიან ადგილებს. იმარჯვებს გუნდი, რომლის მეტი მოთამაშეც მოახერხებს გადარბენას. მტყორცნელები ბურთს რიგრიგობით ესვრიან დგარს ხაზსუკანა მხრიდან (ბურთის ასაღებად ნებადართულია ხაზის გადაკვეთა), ხოლო დამცველებს წრეში, სადაც დგარია, შესვლა ეკრძალებათ.

„ბურთისათვის ბრძოლა“

მოთამაშენი სიძლიერის მიხედვით იყოფიან ორ გუნდად. ერთ-ერთი გუნდის მოთამაშეებს უკეთდებათ განმასხვავებელი ნიშნები. გუნდისათვის წილს ყრიან თამაშის დაწყების უფლების მოსაპოვებლად. მათ ეძლევათ კალათბურთის ბურთი. ბურთის მფლობელნი ნებისმიერად მოძრაობენ მთელ მოედანზე, თითოეულ მათგანზე მოწინააღმდეგე გუნდის მოთამაშეა ადევნებული, რათა ხელი შეუშალოს ბურთის გადაცემაში. მასწავლებლის ნიშანზე ბურთის მფლობელი გუნდის მოთამაშენი გადასცემენ ბურთს ერთმანეთს თამაშის დაწყებამდე დათქმული ხერხით (ყველა გადაცემა მკერდიდან ორი ხელით ან მხარს ზემოდან ცალი ხელით); ისინი ცდილობენ, შეასრულონ ბურთის გადაცემა 5-10 ჯერ. მეორე გუნდის მოთამაშენი, მოწინააღმდეგეს არიან ადევნებულნი, ცდილობენ, წაართვან ან არ მისცენ ბურთის გადაცემის საშუალება. წარმატებით ჩატარებული ყოველი (5-10) გადაცემისათვის გუნდს ეძლევა 1 ქულა, ხოლო ამის შემდეგ თამაშის განახლების უფლება მოწინააღმდეგე გუნდს ენიჭება. იმარჯვებს გუნდი, რომელსაც ქულათა მეტი რაოდენობა დაუგროვდება. თამაშში ნებადართულია კალათბურთის წესების გამოყენება, ოღონდ ბურთის გადაჭარბებული ტარების გარეშე.

„წრიული ამანატრბენი“



მოთამაშეები იყოფიან 4-5 გუნდად. განლაგდებიან ცალთა კოლონებად სხივისებურად, ბორბლის მანების მსგავსად. პირველ მოთამაშეებს, რომლებიც ცენტრთან ახლოს დგანან, ეძლევათ ჯოხები. მასწავლებლის ძახილზე: „საწყისზე!“, „ყურადღება!“, „წინ!“ - პირველი მოთამაშეები გარბიან მეზობელი კოლონის გასწვრივ, კოლონის ბოლოში შემობრუნდებიან მარცხნივ და აგრძელებენ სირბილს (საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით), რათა გარედან შემოურბინონ ბორბალს. მიიღებენ თავიანთი კოლონების ბოლოში მდგომ მოთამაშეებთან და გადასცემენ ამანატს. ეს უკანასკნელი ხელიდან ხელში სწრაფად გადასცემს ამანატს წინ ცენტრისკენ. პირველი მოთამაშე კი დგება კოლონის ბოლოში. ამანატის მიღებისთანავე მეორე მოთამაშე იწყებს სირბილს იმავე გზით, რომელიც პირველმა გაირბინა, შემოურბენს მეორე მოთამაშე ბორბალს, გადასცემს ამანატს ბოლოში მდგომ პირველ მოთამაშეს და ამოუდგება ზურგს უკან. ამანატი ხელიდან ხელში გადადის წინ და იწყებს სირბილს მესამე მოთამაშე და ა.შ. თამაშის დაწყებიდან ყველა მოთამაშე ერთი ადგილით ინაცვლებს წინ. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ადრე დაამთავრებს ამანატრბენს (ე.ი. როდესაც პირველი მოთამაშე დაუბრუნდება პირველ ადგილს და აიღებს ამანატს).

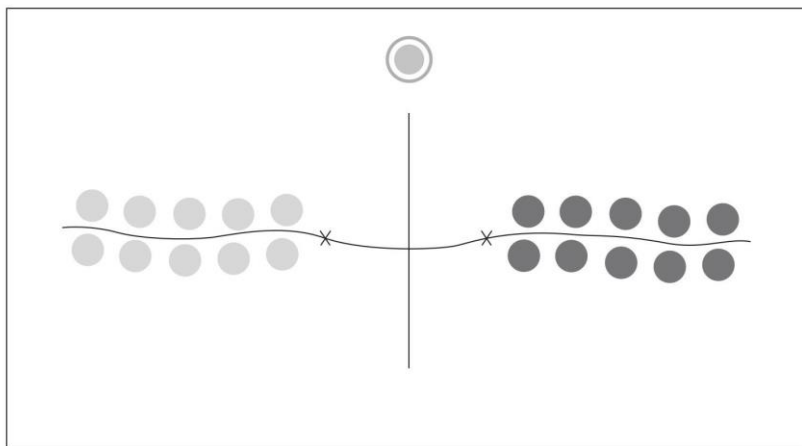
„დიდი წრიული ამანათრბენი“

კედლიდან 1.5 მეტრის დაშორებით მთელ დარბაზში იხაზება ოვალური დიდი წრე, რომლის გარშემოწერილობა 1-1.5 მეტრის სიგრძისაა. სასტარტო ხაზების მეშვეობით იგი იყოფა ოთხ თანაბარ ნაწილად. მოთამაშენი ნაწილდებიან ოთხ გუნდად; ეწყობიან ცალთა კოლონებად წრის შიგნით, სასტარტო ხაზებს უკან. პირველი მოთამაშეები (მორბენალები) იღებენ ამანათის ჯოხებს და დგებიან წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე. მასწავლებლის ძახილზე: „საწყისზე!“, „ყურადღება!“, „წინ!“ - პირველი ნომრები გარბიან წრეზე და გადასცემენ ამანათს მეორე ნომრებს (რომლებიც დროულად იკავებენ ადგილს წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე). მეორე ნომრები ამანათის მიღების შემდეგ აგრძელებენ სირბილს, ხოლო პირველი ნომრები შემოდიან წრეში და თავიანთი კოლონების ბოლოში დგებიან. მეორე მოთამაშე ამანათს გადასცემს მესამეს და ა.შ. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც სხვებზე ადრე გადასცემს ამანათს თავის პირველ ნომერს, რომელიც ამ მომენტისათვის ისევ გამოსულია წრის გარეთ სასტარტო ხაზზე, რათა მიიღოს ამანათი და ასწიოს მაღლა.

„მხედრის ჩამოგდება“

თამაში სრულდება ტანვარჯიშული ღვირის (ცხენის) ან ხის ძელის გამოყენებით. საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეებს ხელში უჭირავთ სპეციალურად შეკერილი ბალიშები (ხმლის მაგივრად), ჯდომა ფეხშლით, ფეხების გადაჭდობა არ შეიძლება, მეორე ხელით შეიძლება აიცილო მოწინააღმდეგის დარტყმა. მსაჯის შეძახილზე: „დაიწყე!“ - მონაწილენი ცდილობენ ბალიშის დარტყმით ან ცრუ მოძრაობით მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანას. თამაშის დროს არ შეიძლება მოწინააღმდეგის ფეხზე ფეხით შეხება და დამცავი ხელით ღვირზე შეხება.

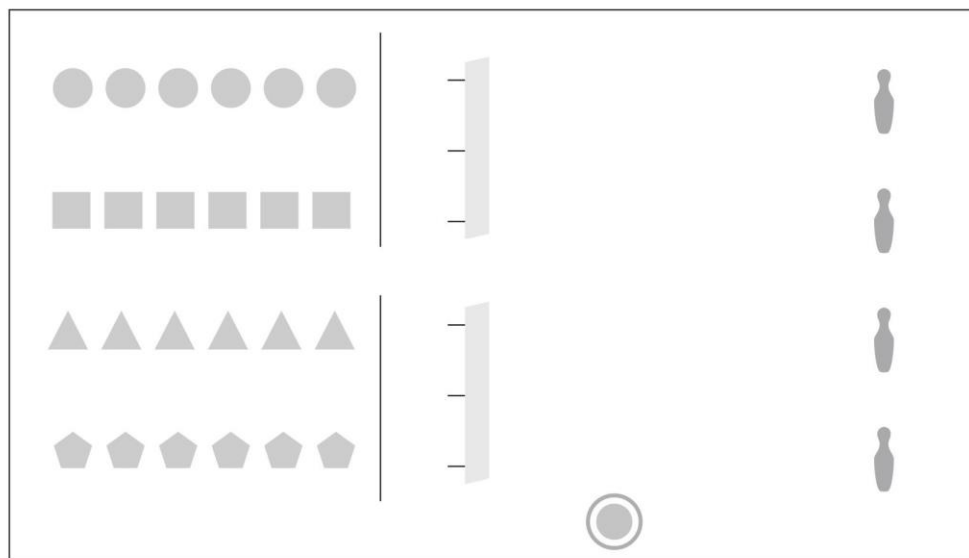
„ჭაპანწყვეტა“



ბაგირის შუაში კეთდება ნიშანი (ზონრის შემოხვევით). ამ ნიშნიდან მარჯვნივ და მარცხნივ 1 მეტრის დამორებით კეთდება კიდევ ორი ნიშანი. მიწაზე (იატაკზე) გაავლებენ განივ ხაზს. ორი გუნდი, რომელიც ხაზის მოპირდაპირე მხარეს დგას, კიდეებს ხელს ბაგირს განაპირა ნიშნებამდე. შუა ნიშანი ზუსტად უნდა მოდიოდეს (ემთხვეოდეს) გავლებულ ხაზზე. მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად იწყებენ ბაგირის თავისაკენ გადაწევას. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც გადასცალავს მოწინააღმდეგეს მისი ხაზიდან თავის მხარეს. მოთამაშენი ბაგირიდან დაახლოებით 8-10 მეტრის დამორებით ეწყობიან ცალთა კოლონებად. მასწავლებლის ნიშანზე ისინი მიირბენენ ბაგირთან, დასტაცებენ ხელს და იწყებენ ურთიერთგადაწევას - ჭაპანწყვეტას. მასწავლებელი ვალდებულია, გააფრთხილოს ბავშვები, რომ ბაგირზე ხელის გამშება არ შეიძლება. საფრთხის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ უნდა მისცეს ნიშანი გადაწევის შეწყვეტაზე. გამარჯვებულის დასადგენად მიზანშეწონილია, გადაწევა ჩატარდეს 3-ჯერ ან 5-ჯერ.

„ამანატრბენი რბენით, ხტომითა და ტყორცნით“

მოთამაშენი იყოფიან 3-4 გუნდად. ეწყობიან ცალთა კოლონებად საწყის (სასტარტო) ხაზზე. საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 6-8 მეტრის დამორებით განივად იდგმება ტანვარჯიშული სკამები. დარბაზის მეორე მხარეს კედლიდან 1,5-2 მეტრის დაცილებით თითოეული გუნდის გასწვრივ დებენ გურუებს (ტენილ ბურთს ან სხვა ნივთს). გუნდებიდან პირველ ნომრებს ეძლევათ ტენილი ბურთები. მასწავლებლის ნიშანზე მოსწავლეები წინასწარ დათქმული ხერხით ისვრიან ბურთს წინ მდებარე სკამზე გადაცილებით, გარბიან, გადაახტებიან სკამს, იღებენ ბურთს და ბურთიანად შემოურბენენ გურუებს, სირბილით ბრუნდებიან უკან, გადაახტებიან სკამს და საწყის ხაზზე გადასცემენ ტენილ ბურთს თანაგუნდელ მეორე ნომრებს, ხოლო თვითონ დადგებიან კოლონების ბოლოში. როცა მეორე ნომრები მიიღებენ ბურთს, იქცევიან ისე, როგორც პირველები და ა.შ. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც სხვებზე ადრე დაამთავრებს ამანატრბენს.



გამოყენებული ლიტერატურა:

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