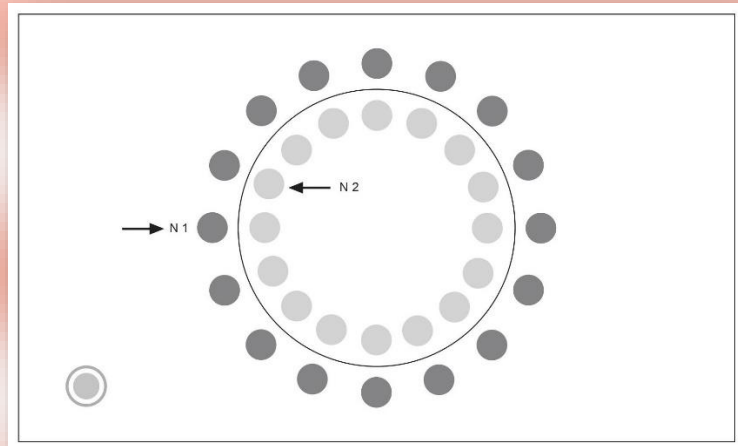


მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისთვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ

“ჩაითრიე წრეში”

მოთამაშენი წრეზე
მჭიდროდ დგებიან,
გაითვლებიან პირველ-
მეორეზე, წრის შიგნით
ფეხის წვერებთან
შემოავლებენ ხაზს. პირველი
ნომრები (პირველი გუნდი)
რჩებიან წრის გარეთ, მეორე
ნომრები (მეორე გუნდი)
შედიან წრეში და
მობრუნდებიან სახით
პირველებისკენ.
მასწავლებლის ნიშანზე
მოთამაშენი ცდილობენ,

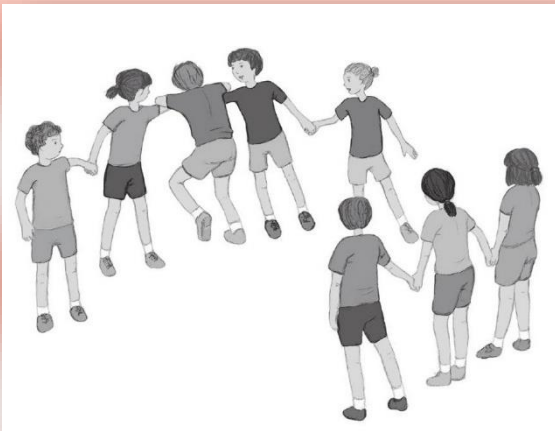


ჩაავლონ ხელი ერთმანეთს, ჩაითრიონ ან გამოიყვანონ წრიდან ერთმანეთი. წარმატებით
შესრულებულ ცდაზე თითოეული გუნდი იღებს ქულას. გარკვეული დროის (1-2 წუთის)
შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს. იმარჯვებს გუნდი, რომელიც ქულათა მეტ
რაოდენობას დააგროვებს.

“ასკინკილა”

მოთამაშეები განლაგდებიან მთელ მოედანზე. ორი ან სამი მოთამაშე ცალ ფეხზე ხტუნვით ცდილობს, დაიჭიროს დანარჩენი მოთამაშეები, რომლებსაც შეუძლიათ ორივე ფეხით სირბილი. ცალ ფეხზე მოხტუნავე მოთამაშეებს შეუძლიათ შეთანხმებული იერიში მიიტანონ კონკრეტულად რომელიმე ერთ მოთამაშეზე და ერთიანი ძალებით დაიჭირონ ის; ამ შემთხვევაში, დაჭერილი მოთამაშე აირჩევს თუ ვის მაგიერ იქნება ასკინკილა, ხოლო, როცა ერთი ასკინკილა მარტო დაიჭერს რომელიმე მოთამაშეს, მათი ადგილები ავტომატურად იცვლება. იმ შემთხვევაში, თუ ასკინკილას ფეხი ძალიან დაეღლება, შეუძლია ასპარეზობა გააგრძელოს მეორე ფეხით.

“ოღირდილო ღირდილო”



ბავშვები იყოფიან თანაბარი რაოდენობის ორ გუნდად. თითოეული გუნდი დგება წრეში ხელიხელჩაკიდებული. გუნდებს შორის დაშორება დაახლოებით 5-6 მეტრია. კენჭისყრით გაირკვევა, თუ რომელი გუნდი დაიწყებს თამაშს. დამწყები გუნდის ერთ-ერთი მოთამაშე დაიძახებს: “ოღირდილო ღირდილო, თქვენი წევრი ჩვენთვის გვინდა!” რაზეც მეორე გუნდი ჰკითხავს: “რომელი?” პირველი გუნდი

დაასახელებს ბავშვის სახელს; დასახელებული ბავშვი ტოვებს თავისი გუნდის რიგებს და სირბილით მიდის პირველი გუნდისაკენ ისე, რომ მოწინააღმდეგე გუნდის წევრებს ჩაკიდებული ხელები გაახსნევინოს. თუ ეს ვერ შეძლო, ის ემატება პირველ გუნდს და ისევ პირველი გუნდი დაიწყებს: “ოღირდილო ღირდილო, თქვენი წევრი ჩვენთვის გვინდა”; ხოლო თუ გაახსნევინებს ხელებს, მაშინ პირველი გუნდიდან თავის გუნდში წაიყვანს ნებისმიერ ბავშვს და ერთად შეუერთდებიან თავისი გუნდს. ამის შემდეგ უკვე მეორე გუნდი იწყებს “ოღირდილოს” ძახილს და თამაში გრძელდება მანამ, სანამ რომელიმე გუნდი მთლიანად არ შემოიერთებს მოწინააღმდეგე გუნდის წევრებს.

“გადამალვა”

საწყისი მდგომარეობა: ორი მონაწილე ზის ლეიბებზე (ორი ლეიბი), ფეხები მიბჯენილი აქვთ ერთმანეთზე, ფეხებთან შუაში ჩადებულ ფიცარზე. ხელებით ერთდროულად ეჭიდებიან 60-70 სმ-იან ხის ღეროს. მსაჯის შემახილზე: “დაიწყე!” - მონაწილენი ცდილობენ, ძალით გადმოძალონ თავისკენ მოწინააღმდეგე; გამარჯვებულად ცხადდება ის მონაწილე, რომელიც გადმოძალავს ან ღეროს გამოსტაცებს.

“ბურთის გადაცემა რიგებში”

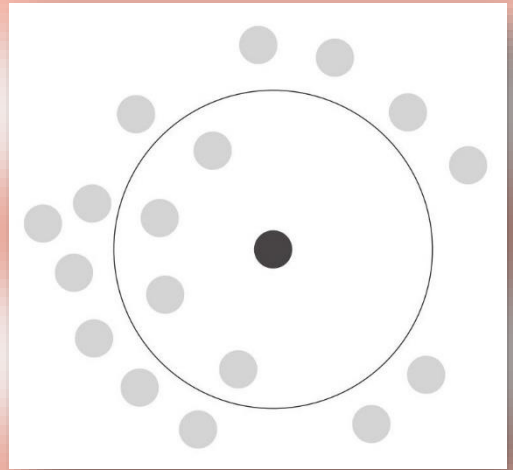
მოთამაშეები ეწყობიან ოთხ რიგად და, ერთმანეთისაგან განმკლავზე გაყრილნი, დგებიან ფეხშლით დგომში. თითოეული რიგის (გუნდის) თავში მდგომ მოთამაშეს ეძლევა 1 კილოგრამის წონის ტენილი ბურთი. მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები ბურთს გადასცემენ წინაშეკით უკან, ფეხებს შორის გატარებით. როდესაც ბურთი მიაღწევს ბოლოში მდგომთან, რიგში მყოფი ბავშვები წახტომით ბრუნდებიან ზურგისაკენ და ფეხშლით დგომში აგრძელებენ ბურთის გადაცემას თავს ზევით უკან მდგომი მოთამაშისთვის. მას შემდეგ, რაც თავში მდგომი მოთამაშე ხელახლა მიიღებს ბურთს, რიგში მდგომი ყველა ბავშვი წახტომით ასრულებს ზურგისკენ ბრუნს და იწყებს ბურთის გადაცემას სხვა ხერხით: ზეტანის მარცხნივ-მარჯვნივ (ცალ-ცალკე) ბრუნებით. გუნდი (რიგი), რომელიც სხვებზე სწრაფად დაამთავრებს ბურთის გადაცემას ოთხივე ხერხით, ითვლება გამარჯვებულად.

“ჯიკაობა”

გათვლით ბავშვები იყოფიან წყვილებად, ძალისა და ფიზიკური მონაცემების გათვალისწინებით. მასწავლებლის ნიშანზე დგებიან ერთმანეთის პირისპირ, ხელებს კიდებენ ერთმანეთს მხრებზე და ცდილობენ მოწინააღმდეგეზე მიწოლით მის უკან გადართევას. ვარჯიში გრძელდება მოსწავლეების დაღლამდე.

“მხტუნავი ბელურები”

ხაზავენ 15-20 მეტრი დიამეტრის წრეს. ეს წრე “გუბეა”, სადაც წყლის დასაღევად მოდიან ბელურები, ე.ი. მოთამაშეები. ერთი წამყვანია - “ყვავი”, რომელიც წრის ცენტრში იმყოფება. ბელურები წყლის დასაღევად წრეში შეხტებიან და შემდეგ გამოხტებიან. “ყვავი” ცდილობს ჩაკორტნოს (ხელით შეეხოს) ბელურები, რომლებიც გუბეში დახტიან. გუბეში ხტუნვა შეიძლება მხოლოდ ცალ ფეხზე. “ჩაკორტნილი ბელურა” გადაიქცევა “ყვავად” და თამაში გრძელდება.



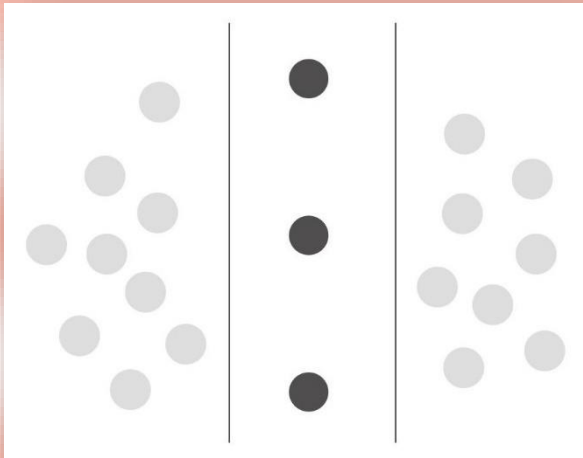
“ჯოხით გადაძალვა”

თამაშში მონაწილეობას იღებს შვიდი ფალავანი. წილისყრის შემდეგ გუნდები მორიგეობით გამოიყვანენ თავიანთ ფალავანს წრეში. მოპაექრეები იატაკზე სხდებიან და ჩაეჭიდებიან ჯოხს; მათ ფეხებთან, შუაში იდება ფიცარი. მსაჯის შედახილზე - “დაიწყე!” მოპაექრეები ჯოხის თავის მხარეზე გადმოწევით ცდილობენ, იატაკიდან წამოაყენონ ერთმანეთი. გამარჯვება მიენიჭება იმ გუნდის ფალავანს, რომელიც თავისკენ გადმოძალავს ან ხელიდან გამოგლეჯს ჯოხს მოწინააღმდეგეს. გუნდს გამარჯვებისათვის ეწერება იმდენი ქულა, რამდენჯერაც გაიმარჯვებს მათი ფალავანი.

“ბორცვზე ხტომა”

ერთმანეთის მიყოლებით, 3-4 კოლონად მიწაზე 40-50 სმ-ის დაშორებით მონიშნულია პატარა წრეები - “ბორცვები”. თითოეულ კოლონაში 8-10 წრეა. მოთამაშეები იყოფიან 3-4 ჯგუფად და დგებიან კოლონებად. კოლონაში წინ მდგომები ხტებიან “ბორცვიდან” “ბორცვზე” და ცდილობენ, ფეხი არ ჩაკრან “ჭაობში” ე.ი. ბორცვებს შორის. მოგებულია ის მოთამაშე, რომელიც ზუსტად გადახტება და არ აცდება არც ერთ წრეს. თამაში მთავრდება, როცა ყველა მოთამაშე მიიღებს მასში მონაწილეობას.

“მგელი ორმოში”



მოედნის სიგანეზე ავლებენ ორ ხაზს ერთმანეთისაგან 40-70 სმ-ის დაშორებით. ეს “ორმოა”, სადაც იმყოფება 2-3 “მგელი”, დანარჩენი მოთამაშეები “თხები” არიან. მასწავლებლის ნიშანზე “თხები” გადახტებიან ორმოს, “მგლები” კი ცდილობენ რომელიმე მათგანის დაჭერას. ორმოზე გადახტომისას დაჭრილი “თხა” და ის “თხა”, რომელიც ორმოზე გადახტომას

ვერ მოასწრებს, თამაშიდან გადიან. თამაში მთავრდება მაშინ, როდესაც დაუჭრელი “თხების” რაოდენობა გაუთანაბრდება “მგლების” რაოდენობას.

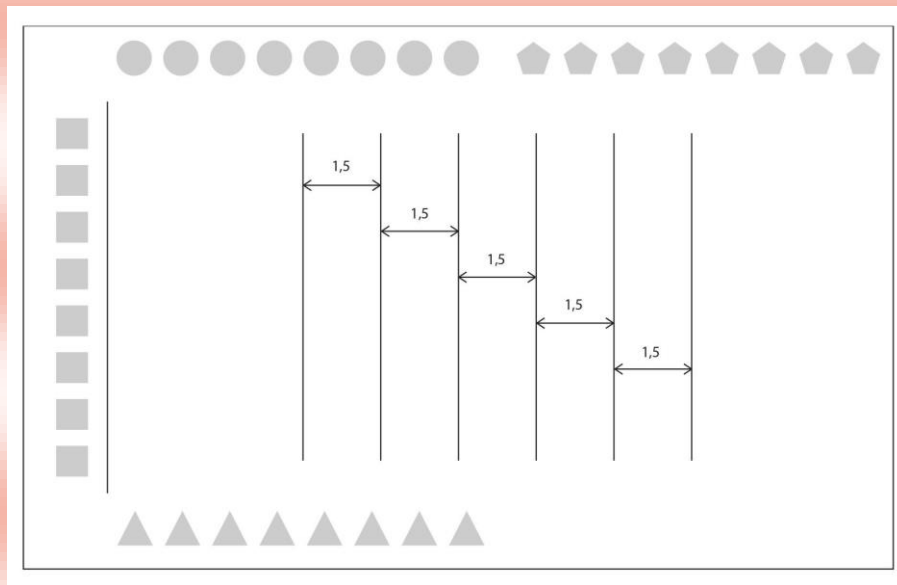
“წრიდან გაყვანა”

საწყისი მდგომარეობა: მონაწილეები (ორი ვაჟი) დგანან წრეში, დგომი ცალ ფეხზე, ხელები ზურგს უკან გადაჭდობილი, მხრებით ერთმანეთს ებჯინებიან. მსაჯის შეძახილზე - “დაიწყე!” მონაწილენი ცდილობენ მხრის დარტყმით ან ბიძგიტ გამოიყვანონ ერთმანეთი წონასწორობიდან. თამაში წყდება და მოგება ჩაეთვლება მოწინააღმდეგეს: ა) თუ რომელიმე მონაწილეს უკან ხელები გაეხსნა; ბ) თუ მონაწილე მეორე ფეხით შეეხო იატაკს; გ) თუ ერთმა მეორე გაიყვანა წრიდან.

“ვინ რამდენჯერ ჩაბუქნავს”

ყოველ გუნდში 10-15 მონაწილეა. შეჯიბრი იწყება კენჭისყრით. პირველ მოთამაშეს ზურგზე აჰკიდებენ 3-5 კგ. სიმძიმის ზურგჩანთას, იგი მასწავლებლის ნიშანზე ასრულებს ბუქნებს. ხდება თითოეული მოთამაშის შედეგის აღრიცხვა, შემდეგ კი - მთელი გუნდის. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელსაც ბუქნების მეტი რაოდენობა აღმოაჩნდება.

“ვინ უფრო შორს ისვრის”



ბავშვები მოედანზე ეწყობიან 2-3 კოლონად, ერთმანეთისაგან 6-8 მეტრის დაშორებით. ერთიმეორის მიყოლებით გაივლება რამდენიმე ხაზი. კოლონის წინ მდგომთ ხელში უჭირავთ ნახერხით ან სილით დატენილი პარკები (200-250 გრამიანი). მასწავლებლის ნიშანზე ბავშვები წინ და შორს ისვრიან პარკებს; აღნიშნავენ, ვინ უფრო შორს გადაისროლა. პარკის გადამგდები გარბის მის ასაღებად, იღებს, ბრუნდება უკან, გადასცემს კოლონის მეორე მოთამაშეს და თვითონ დგება კოლონის ბოლოში. იგებს ის კოლონა, რომელსაც მეტი რაოდენობით აღმოაჩნდება შორ მანძილზე გადაგდებული პარკები.

“ძიბგი-ძიბგი მამალა”

მოთამაშენი იყოფიან ორ გუნდად. წყვილები დგებიან 4 მეტრი დიამეტრის წრეებში სახით ერთმანეთისკენ 1,5 მეტრის მანძილზე. მასწავლებლის ნიშანზე, წელში ოდნავ მოხრილი წყვილები ცალ ფეხზე ხტომითა და მხრის ბიბგით ცდილობენ წონასწორობიდან გამოიყვანონ ერთმანეთი. წაგებულია ის მოთამაშე, რომელიც მეორე ფეხს ძირს დაადგამს ან წრიდან გადავა. იგებს გუნდი, რომელსაც მეტი გამარჯვება ექნება.

“ანკესი”

მოთამაშეები დგებიან წრეზე, სახით ცენტრისკენ და იყოფიან ორ გუნდად (პირველი და მეორე ნომრები). თამაშის წამყვანი ერთია; ის 15-20 სმ-ის სიმაღლეზე ატრიალებს თოკს, რომლის ბოლოზე გამოიშლება სილიანი პატარა პარკი (ანკესი). დატრიალებული თოკი გაივლის ბავშვების ფეხებთან. ბავშვები ყურადღებით ადევნებენ თვალყურს თოკის ტრიალს და ხტებიან ისე, რომ პარკმა შეუხებლად გაუაროს ფეხქვეშ. წაგებულია და თამაშიდან გადის ის, ვისაც “ანკესი” გამოედება. თოკის ყოველ დატრიალებაზე ითვლიან, თუ რომელი გუნდის მოთამაშეს შეეხო დატრიალებული თოკის ბოლოში გამოიშლები პარკი, 5-6 წუთის შემდეგ თამაში მთავრდება

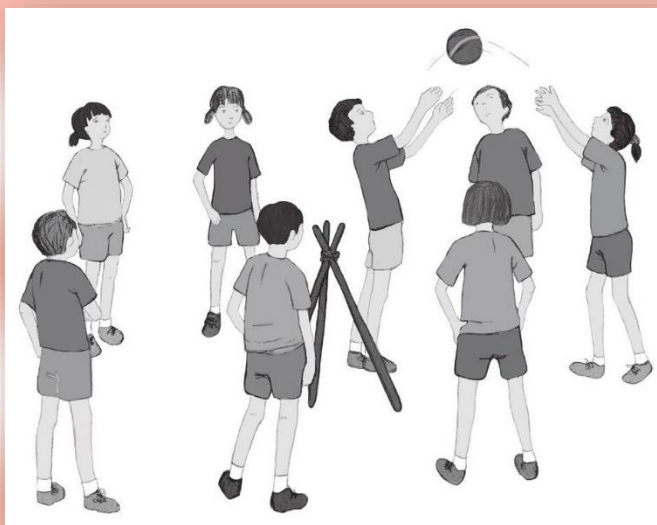


“ბაგირის გადაწევა”

ბაგირის შუაზე აკეთებენ ნიშანს (ფერად ნაჭერს შემოახვევენ). ამ ნიშნიდან მარჯვნივ და მარცხნივ 1 მეტრის მანძილზე კიდევ ორ ნიშანს აკეთებენ და იატაკზე გაავლებენ განივ ხაზს. ორი გუნდი ხაზის მოპირდაპირე მხარეს დგას, ხელს კიდებს ბაგირს განაპირა ნიშნებამდე. შუა ნიშანი ზუსტად უნდა მოდიოდეს გავლებულ ხაზზე. მასწავლებლის ნიშანზე გუნდები ერთდროულად დაიწყებენ ბაგირის გადაწევას თავის მხარეს. იმარჯვებს ის გუნდი, რომელიც მოწინააღმდეგე გუნდს ხაზიდან თავის მხარეზე გადაიყვანს.

“ციხესიმაგრის დაცვა”

მოთამაშენი ეწყობიან წრეზე. წრის შუაში “ციხესიმაგრეა” (ტანვარჯიშული ჯოხებისაგან შედგენილი სამფეხების პირამიდა, რომელიც ზემოთ თოკით არის შეკრული), წრის შიგნით იმყოფება “მეციხოვნე”. წრის გარეთ მყოფი მოთამაშენი “ციხესიმაგრეს” მარჯვედ ესვრიან ხელბურთის ბურთს და ცდილობენ, დააზიანონ იგი. “მეციხოვნე” ცდილობს, მოიგერიოს ნატყორცნი ბურთი. მოთამაშე, რომელიც შეძლებს “ციხესიმაგრის” დანგრევას, მისი დამცველი ხდება.



გამოყენებული ლიტერატურა:

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