

მოდრავი თამაში, როგორც ბავშვის ფიზიკური თვისებების განვითარების საშუალება

ავტორი: ქეთევან ქობალია

მოდრავი თამაში ეწოდება ისეთ თამაშს, რომელიც შეიცავს აქტიურ, ენერგიულ მოძრაობებს და მოითხოვს შეგნებულ მოქმედებებს. იგი მიეკუთვნება რთულ სამოდრაო საქმიანობას, რომლის დამახასიათებელი ნიშანია ბავშვის სამოდრაო აპარატის აქტივობა, მოძრაობათა მრავალფეროვნება.

ბავშვის აღზრდაში მოდრავი თამაშის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აღიარებულია ბევრი გამოჩენილი საზოგადო მოღვაწის, მეცნიერისა და პრაქტიკოსი პედაგოგის მიერ. თამაშობებზე წერს დიდი ქართველი პოეტი აკაკი წერეთელი ავტობიოგრაფიულ მოთხრობაში "ჩემი თავგადასავალი": "ქართველების ოდენა სხვადასხვაგვარი სათამაშო თითქმის არც ერთს ხალხს არა აქვს და ყოველგვარი სათამაშოც უთუოდ ისეთია, რომელიც ჭკუა-გონებასა და სხეულს წვრთნის, ავარჯიშებს". აკაკი წერეთელმა განსაკუთრებული ადგილი დაუთმო "ბურთაობას", რომლის დროსაც "...თვალი, ფეხი, ხელი, თავი, ტანი და ყველაფერი თანასწორად ეჩვევა სიმარდეს".

მოდრავი თამაში უდიდეს სიხარულს ანიჭებს ყველა ასაკის ბავშვს და ეს დადებითი ემოციები სასიკეთოდ მოქმედებს მის ფსიქიკაზე. მოდრავ თამაშში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია გადაწყვეტილების სწრაფად მიღება, დამოუკიდებლობა, შემოქმედობითობა. გუნდურ თამაშში იზრდება და ფართოვდება თითოეული მოთამაშის პირადი ინიციატივა, ამასთან, ბავშვი ეჩვევა თავის შეკავებასა და საკუთარი ნებისყოფის წარმართვას. მოდრავი თამაში ბავშვებს უვითარებს მიზანსწრაფულობას, ნებისყოფის სიმტკიცეს, მეგობრობის გრძნობას და სხვ.

იმისათვის, რომ მოდრავმა თამაშმა აღმზრდელობით-საგანმანათლებლო ფუნქცია შეასრულოს, საჭიროა მისი გულმოდგინედ შერჩევა ბავშვთა ასაკობრივი თავისებურებებისა და ფიზიკური მომზადების დონის გათვალისწინებით.

მოდრავი თამაშების შერჩევისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ისეთ თამაშებს, რომლებიც ხელს უწყობს ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას. ეს თვისებებია: ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარჯვე და მოქნილობა.

ძალა არის ადამიანის უნარი, კუნთის დაძაბვის ხარჯზე დაძლიოს გარე წინააღმდეგობები, რომლებიც ხელს უშლის მოქმედების შესრულებაში. ძალის განმტკიცებისას არ უნდა

ვისწრაფოდეთ მაქსიმალური დატვირთვის გაზრდისკენ, რადგან ამან შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ძვლოვანი სისტემისა და შინაგანი ორგანოების განვითარებაზე. არასასურველია ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც იწვევს სუნთქვის შეკავებას, ხანგრძლივ დაჭიმულობას და დამაბულობას. ძალის განვითარებისთვის საჭიროა, თანდათანობით გაიზარდოს ფიზიკური დატვირთვა.

სისწრაფე ადამიანის მიერ მოძრაობის უმოკლეს დროში შესრულების შესაძლებლობაა. მოძრაობის სისწრაფე, პირველ რიგში, განისაზღვრება თავის ტვინის ქერქის სათანადო ნერვული მოქმედებით, რომელიც იწვევს კუნთების დამაბუვას. იგი მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მოსწავლის ტექნიკური მომზადების სრულყოფაზე, კუნთების ძალასა და ელასტიკურობაზე, სახსრების მოძრაობის უნარიანობაზე. სისწრაფის განვითარებისთვის გამოიყენება ვარჯიშები მძლეოსნობიდან, სპორტული თამაშები და მოძრავი თამაშები სირბილის ელემენტებით.

გამძლეობა (ამტანობა) არის ადამიანის უნარი, გარკვეული ინტენსივობით ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე, შეასრულოს ამოცანა. ამ ფიზიკური თვისების გასავითარებლად საჭიროა ერთი და იმავე ვარჯიშის (ფიზიკური აქტივობის) მრავალჯერ გამეორება. ასეთი ერთსახოვანი დატვირთვა კი ბავშვებში გადაღლას იწვევს და მათ მოძრაობისადმი ინტერესს უკარგავს. ამიტომ, განსაკუთრებით უმცროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეებში, მიზანშეწონილია ამ თვისების განვითარება მოძრავი თამაშების მეშვეობით.

სიმარჯვე ადამიანის მიერ ახალი მოძრაობის სწრაფად დაუფლებისა და ცვალებადი გარემოს მოთხოვნების შესაბამისად, მოძრაობითი მოქმედების სწრაფად შეცვლის უნარია. სიმარჯვე ბავშვს უყალიბებს მოცემული დავალების რაციონალურად, ე.ი. უმცირესი ენერგიის დახარჯვით შესრულების უნარს. სიმარჯვის განვითარების ძირითადი გზაა ახალი, სხვადასხვაგვარი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების დაუფლება. ახალი ჩვევების გაძლიერება მეტ-ნაკლებად თანაბრად უნდა ხდებოდეს. სიმარჯვის გასავითარებლად შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა მოძრავი თამაში, რომლებიც ეხმარება ბავშვს ლაღი და თავისუფალი მოძრაობების შესრულებაში.

მოქნილობა მოძრაობათა დიდი ამპლიტუდით შესრულების შესაძლებლობაა, რაც დამოკიდებულია სახსრებში ძვრადობასა და კუნთების ელასტიკურობაზე, ე.ი. მათი დაჭიმულობისა და შეკუმშვის უნარზე. მოქნილობა გავლენას ახდენს მოძრაობის სისწრაფესა და სიზუსტეზე. უნდა ვისწრაფოდეთ, ბავშვს შევუნარჩუნოთ ბუნებრივი მოქნილობა. მოძრავი თამაშების არჩევისას გასათვალისწინებელია, რომ მოქნილობა ვითარდება მოძრაობის დიდი ამპლიტუდით შესრულების დროს.

ამრიგად, ფიზიკური აღზრდის საშუალებებს შორის მოძრავი თამაში გამორჩეულია. იგი ხელს უწყობს აღზრდელობით-საგანმანათლებლო ამოცანების ეფექტიან გადაჭრას და მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ბავშვის აღზრდაში. მოძრავი თამაში უზრუნველყოფს

ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, რომლის საფუძველზეც ბავშვი წარმატებით ეუფლება მოძრაობით უნარ-ჩვევებს. აქტიური მოძრაობა ბავშვის ორგანიზმში აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, რაც პოზიტიურად მოქმედებს მის ჯანმრთელობაზე.

გთავაზობთ რამდენიმე მოძრავ თამაშს, რომლებშიც ყურადღება გამახვილებულია ერთ-ერთ დომინანტურ ფიზიკურ თვისებაზე.

მოძრავი თამაშები ძალის განვითარებისთვის

“ჩაითრიე წრეში”

მოთამაშეები წრეზე მჭიდროდ დგებიან, გაითვლიან 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 (სურ. 1).

მასწავლებლის ნიშანზე მოთამაშეები ცდილობენ, ჩაავლონ ხელი ერთმანეთს, ჩაითრიონ ან გამოიყვანონ წრიდან ერთმანეთი. წარმატებით შესრულებულ ცდაზე თითოეული გუნდი იღებს ქულას. გარკვეული დროის (1-2 წუთი) შემდეგ გუნდები ცვლიან ადგილებს.

იმარჯვებს გუნდი, რომელიც ქულათა მეტ რაოდენობას დააგროვებს.

“ბაგირის გადაწევა”

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

მოძრავი თამაშები სისწრაფის განვითარებისთვის

“თევზი ბადეში”

სამი მოთამაშე ერთმანეთს ჰკიდებს ხელს (მეზადურები) და დასდევენ დანარჩენ მოთამაშეებს (სურ. 1). მათი მიზანია დანარჩენი მოთამაშეების თავზე ჩაკიდებული ხელების ჩამოცმა. ესენი თავის დახრის და წელში მოხრის გარეშე, სხვადასხვა მანევრით ცდილობენ, აიცილონ ხელებჩაკიდებული მოთამაშეების შეტევები. ის, ვინც თავს დახრის ან წელში მოიხრება, თამაშს

ეთიშება. ბადეში გაბმულ მოთამაშეს მეზადურები ჰკითხავენ: "ვინა ხარ, თევზი თუ ბაყაყი?" მას შეუძლია თქვას, რომ არის ბაყაყი, რის შემდეგაც გაათავისუფლებენ. თუ ის მეორედ მოხვდება ბადეში, მაშინ თამაშს დატოვებს. თამაში გრძელდება მანამ, სანამ ბავშვები არ დაიღლებიან, ან მეზადურები ყველა თევზს არ დაიჭერენ.

“მესამე ზედმეტი”

მოთამაშეები აკეთებენ წრეს და ეწყობიან წყვილ-წყვილად ერთმანეთის უკან, სახით წრის ცენტრისაკენ. წრის გარეთ დარბის თამაშის ორი წამყვანი. ერთი ცდილობს, ხელით შეეხოს (ჩაჭრას) მეორეს, მეორე კი გარბის და, თუ ის რომელიმე წყვილს წინ დაუდგება, მაშინ ამ წყვილის მეორე მოთამაშე ზედმეტი ხდება და უნდა გაიქცეს. გაქცეულს გამოედევნება იგივე დამჭერი. თუ მდევარი ჩაჭრის გაქცეულს, ამ შემთხვევაში, მათი როლები შეიცვლება.

მოძრავი თამაშები გამძლეობის განვითარებისთვის

“წრეებში ბრძოლა ბურთისათვის”

მოედანზე შემოხაზავენ რამდენიმე წრეს ერთიმეორისაგან 3-4 მეტრის დაშორებით. ყოველ წრეში დგება თითო მოთამაშე. თამაშის 4-6 წამყვანი დარბის მოედანზე წრეებს შორის და ცდილობს, დაიჭიროს ბურთი, რომელსაც ერთმანეთს უგდებენ წრეში მდგომი მოთამაშეები. თამაშის წამყვანებს და სხვა მოთამაშეებს უფლება არა აქვთ, გადააბიჯონ წრეხაზს. როდესაც ერთ-ერთი წამყვანი დაიჭერს ბურთს, ხმამაღლა იძახის: “შეიცვალა წრეები”. ამ ნიშანზე ყველა მოთამაშე გადაირბენს ერთი წრიდან მეორე წრეში, წამყვანები კი ამ დროს ცდილობენ, სწრაფად დაიკავონ თავისუფალი წრეები. მოთამაშეებს, რომლებიც გადარბენისას წრის გარეთ დარჩებიან, ნიშნავენ თამაშის წამყვანებად და თამაშს განაგრძობენ.

“ალყიდან თავის დაღწევა”

მოთამაშეები იყოფიან ორ გუნდად. პირველი გუნდის მოთამაშეები ხელიხელჩაკიდებულები შეკრავენ წრეს, მეორე ჯგუფის მოთამაშეები კი დგებიან წრის შიგნით. მასწავლებლის ნიშანზე წრის შიგნით მდგომი მოთამაშეები ცდილობენ წრიდან გამოსვლას, მეორე გუნდი კი მათ არ აძლევს ამის საშუალებას. თამაში გრძელდება 2-3 წუთს, რის შემდეგაც გუნდები ცვლიან ადგილებს. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც ალყაში მოაქცევს მოწინააღმდეგე გუნდის მეტ მოთამაშეს.

თამაშის დროს მოთამაშეებს ეკრძალებათ წრის ხელით გაწყვეტა ან ხელებზე გადახტომა. ნებადართულია მხოლოდ ხელების ქვეშ გაძრომა.

მოდრავი თამაშები სიმარჯვისა და მოქნილობის განვითარებისთვის

„მოახვედრე ბურთს“

მოთამაშეები 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 ერთი მწკრივის 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. ისინი ცდილობენ ფრენბურთის ბურთის გადაგორებას უკანვე, მოწინააღმდეგის ზონაში. ბურთების სროლა გრძელდება მანამ, სანამ ფრენბურთის ბურთი არ გადაკვეთს ერთ-ერთი გუნდის წინ გავლებულ ხაზს.

მოდრავი თამაშები მოქნილობის განვითარებისთვის

„ტყუპფეხგადახტომი მოთამაშის ზურგზე ხელების ბჯენით“

თამაშში მონაწილეობს 10-10 მოთამაშე. ყოველი გუნდის მოთამაშეები დგებიან საწყისი ხაზის წინ ერთ კოლონად, წინაშე მდგომარეობაში, მუხლებზე მკლავების დაყრდნობით, ერთმანეთისგან 2-3 მეტრის დაშორებით, სახით სამთავრო ხაზისკენ. ეს ხაზი გავლებულია საწყისი ხაზიდან დაახლოებით 20-25 მეტრში. სამთავრო ხაზის უკან განივად დევს სატანვარჯიშო სკამი.

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. (სურ. 2). ბოლო გადახტომის შემდეგ გარბიან სამთავრო ხაზისაკენ, დასხდებიან სატანვარჯიშო სკამზე. ყველა მოთამაშე იმეორებს იმავეს.

გამარჯვებულად ითვლება გუნდი, რომლის ბოლო მოთამაშეც პირველი დაჯდება სატანვარჯიშო სკამზე.

„პამპულობანა“

„პამპულობანას“ სათამაშოდ გამოიყენება ფეხბურთის ბურთი. ბავშვები დგებიან წრეზე. მათ შუაში დგება კენჭისყრით არჩეული 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 ის მოთამაშე ადგილებს ავტომატურად გაცვლიან.