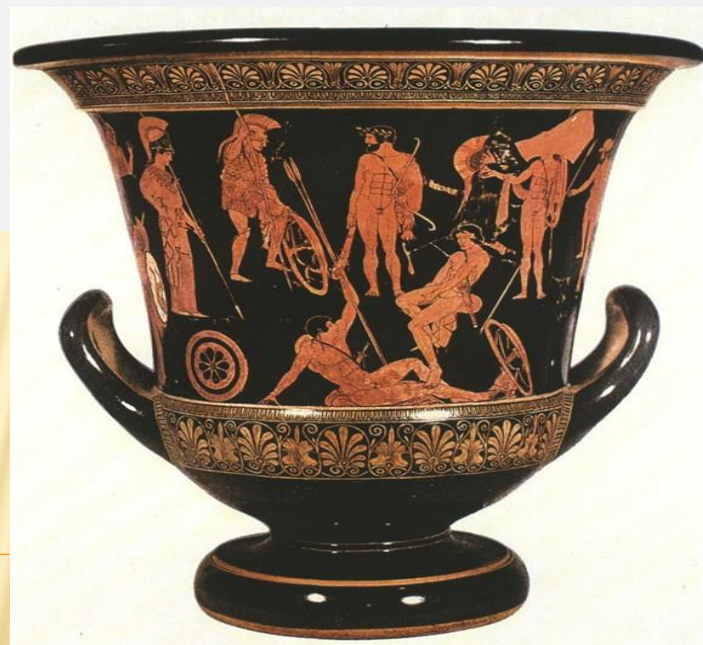


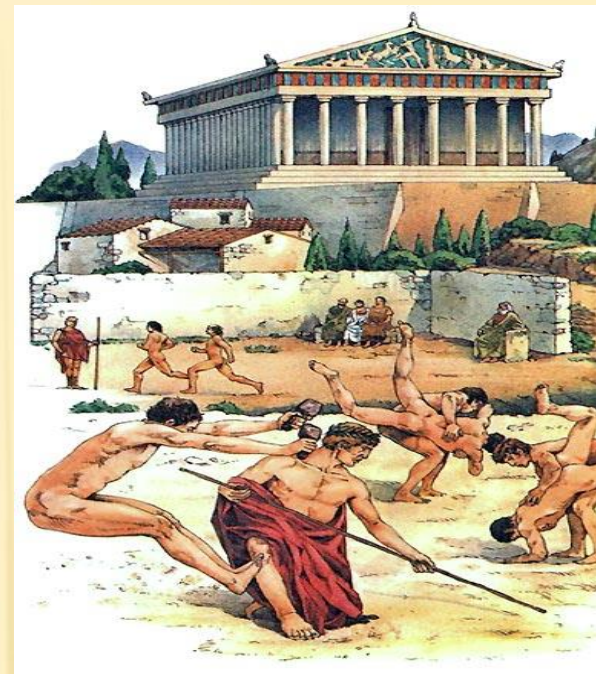
ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიის მიმოხილვა



მომზადა
ქეთევან ქობალიამ

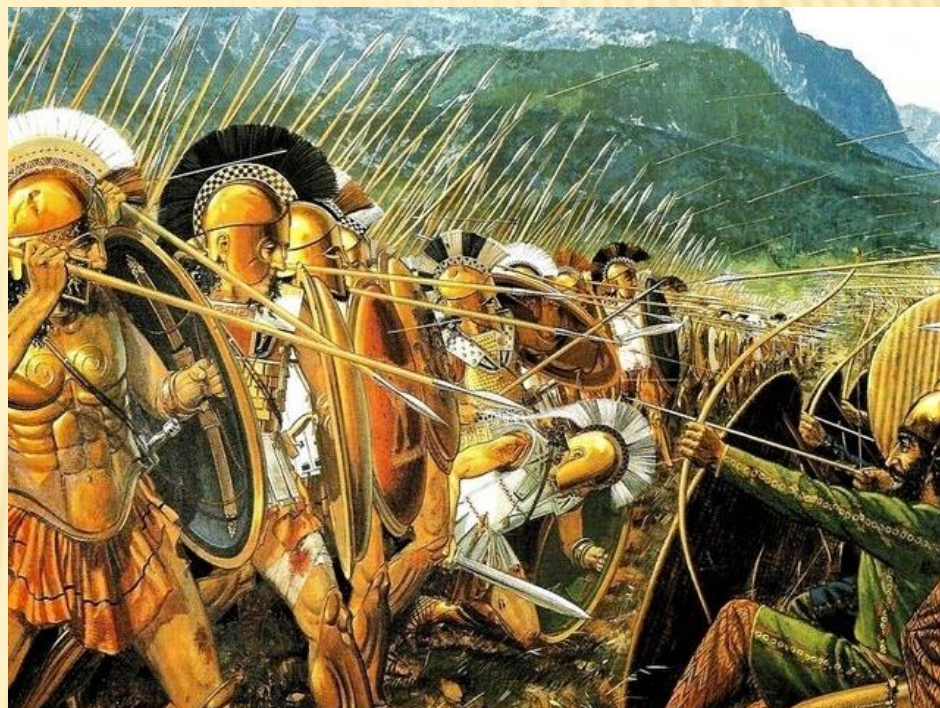
ტანვარჯიში, როგორც დამოუკიდებელი დისციპლინა, სათავეს იღებს ძველ საბერძნეთში, ძვ.წ. III-IV საუკუნეში.

ტერმინი „ტანვარჯიში,“ ერთი ვერსიით, მოდის ბერძნული სიტყვიდან „გიმნაზი“ და ნიშნავს „მატარებელს,“ „ვარჯიშს,“ ხოლო მეორე ვერსიით, მოდის სიტყვიდან „gymnos“ და ნიშნავს „შიშველს“.



ტანვარჯიში - ეს იყო სავარჯიშოების კომპლექსი განათლების, საბრძოლო ხელოვნებისა და ჯანმრთელობისთვის. ძველი ბერძნები თვლიდნენ, რომ ტანვარჯიში აძლევს სხეულს სისწრაფეს, ძალას, მადლს, სილამაზეს და უვითარებს სითამამისა და კეთილშობილების გრძნობებს. ბერძნები ცდილობდნენ, აღეზარდათ ინტელექტუალური და ჯანმრთელი, ფიზიკურად კარგად განვითარებული ადამიანი, რომელშიც შერწყმული იქნებოდა სხეულის სილამაზე და ზნეობრივი სიკეთეები.

აღზრდის სისტემისა და
პედაგოგიური აზროვნების
ჩამოყალიბებაში განმსაზღვრელი
როლი ეკისრებოდა 2 ქალაქ-
პოლისს: სპარტას და ათენს.
შესაბამისად, გამოიკვეთა აღზრდის
2 სისტემა: სპარტანული -
სამხედრო და ათენური -
ესთეტიური. ამის მიხედვით,
ტანვარჯიშებიც შესაბამისი იყო.



სპარტანელების საომარი მოქმედებები

აღზრდის სპარტანული სისტემა



აღზრდის სპარტანული სისტემა უპირატესად სამხედრო-სპორტული ხასიათისაა, რადგან მთავარი მიზანი იყო მამაცი, ძლიერი, დისციპლინირებული, გაწვრთნილი მეომრების მომზადება, რათა დაეცვათ სპარტანელ მონათმფლობელთა სახელმწიფო, შეძლებოდათ უუფლებო მოსახლეობის ხშირი აჯანყებების ჩაქრობა, მორჩილებაში ყოლოდათ მონები და შეძლებოდათ სამხედრო კონფლიქტების გადაწყვეტა.

სპარტანელთა ცხოვრება მშვიდობიანობაში არაფრით განსხვავდებოდა მათი ცხოვრებისგან ომიანობაში. მშვიდობიან პერიოდშიც, სპარტანელები ბანაკებში იყვნენ დაკავებული სამხედრო წვრთნებით, ტანვარჯიშით, ფარიკაობით, ჭიდაობით და ა. შ.

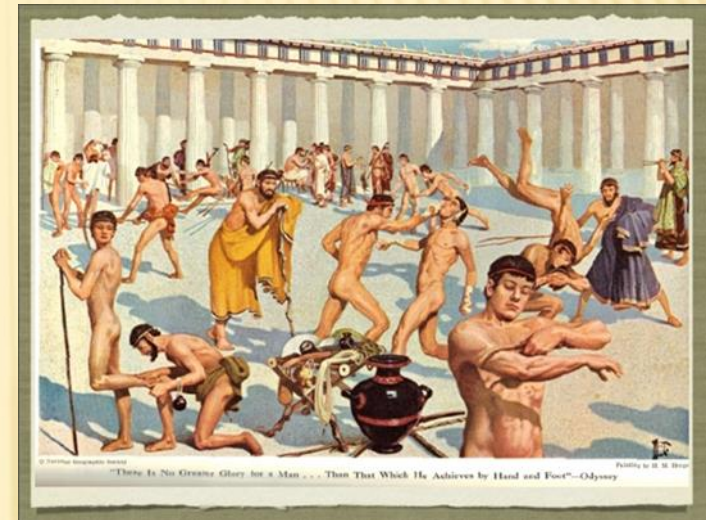
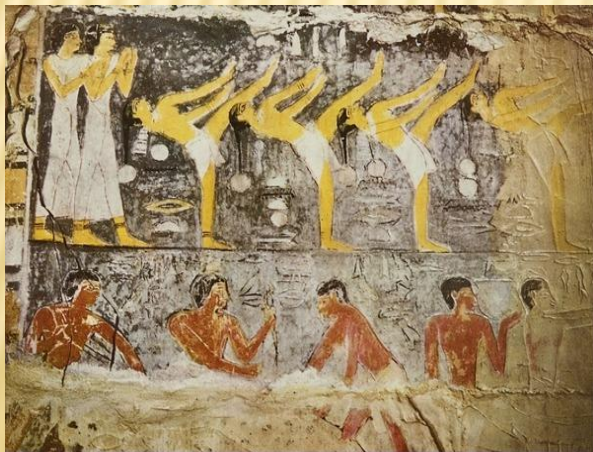
ბავშვების აღზრდა სახელმწიფოებრივი საქმე იყო. ოჯახს არ შეეძლო ახალშობილის გაზრდა გერონების ნებართვის გარეშე. მამას შვილი უნდა მიეყვანა გერონებთან, რომლებიც ბავშვს შეამოწმებდნენ. მხოლოდ ძლიერი ახალშობილი დარჩებოდა ცოცხალი, ვისგანაც კარგი ჯარისკაცი დადგებოდა.



სპარტიანტი ბიჭები 7 წლამდე საკუთარ ოჯახებში იზრდებოდნენ, 7 წლიდან კი - სახელმწიფო დაწესებულებებში. აქ ბიჭებს აჩვენებდნენ დისციპლინას, გამძლეობას, გაკაუებას, ასწავლიდნენ იარაღის ფლობას, ფხიზელ მეთვალყურეობას მონებზე. სპარტიანტი ბიჭებს ზამთარ-ზაფხულ, ერთნაირი ტანსაცმელი ეცვათ, ჭამდნენ უბრალო საკვებს.

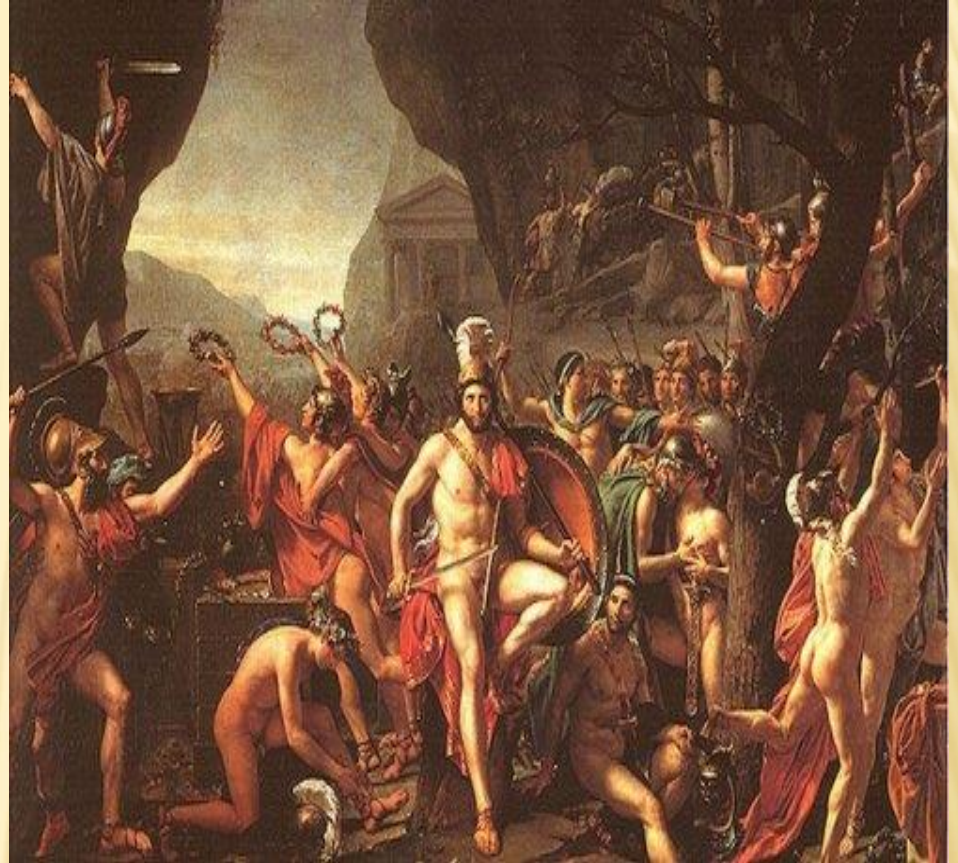
*ბერძნებმა ფიზიკური ვარჯიშები,
რომლებიც გამოიყენება სხვადასხვა
მიზნებისთვის, ორ ჯგუფად დაყვეს:*

1. აგონისტიკა – სავარჯიშოები
(ვარჯიშები) რომელიც გამოიყენება
კონკურსისთვის, საჩვენებელი
გამოსვლებისთვის.



2. ტანვარჯიში –
სავარჯიშოები (ვარჯიშები)
რომელიც გამოიყენება
ზოგადი ფიზიკური
განვითარებისათვის.

ახალგაზრდა სპარტანელები მთელი წლის განმავლობაში ფეხსაცმლის გარეშე დადიოდნენ და უხეში ტანსაცმელი ეცვათ. დროის უმეტეს ნაწილს გიმნაზიებში ატარებდნენ, სადაც დაკავებული იყვნენ ფიზიკურ ვარჯიშებით, სპორტით და წერა-კითხვით. სპარტანელს ბევრი არ უნდა ელაპარაკა. ყოველთვის ყველაფერი უნდა ეთქვა მარტივად, მოკლედ, და კიდევ უფრო მოკლედ.



სპარტანელები ერთად ვარჯიშობდნენ, ერთად ჭამდნენ და ერთად ეძინათ ლერწმისგან საკუთარი ხელით დამზადებულ მძიმე საწოლზე. ფიზიკური გამძლეობის შესამოწმებლად, არტემისის ტაძარში, რელიგიური საბაბით, მღვდელმსახური ჯოხით სცემდა მოზარდს და აკვირდებოდა მის გამძლეობას. თუ მოზარდი დაიკვნესებდა, ცემას გააძლიერებდნენ.

სპარტაში ჩამოყალიბდა ფიზიკური
ვარჯიშების სისტემა სადაც
მნიშვნელოვან ადგილს სპეციალური
ტანვარჯიშული ვარჯიშები იკავებდნენ
სამხედრო მზადებისთვის,
ხელჩართული ბრძოლისთვის,
შესაბამისად ისწავლებოდა კიდევ
სამხედრო მუსიკა, სამხედრო
მიღწევებზე ხოტბის შემსხმელი
პოეზიის დეკლამაცია. უნდა აღენიშნოს
რომ სპარტელი მეომრები, ფიზიკური
მომზადებულობით, ომში ყოველთვის
გამარჯვებული ბრუნდებოდნენ.



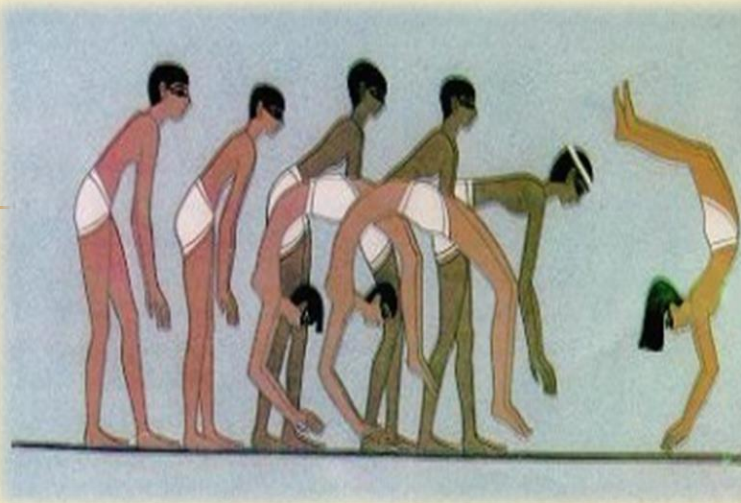
გარდა ვაჟებისა ქალთა ფიზიკური აღზრდა ასევე ითვლებოდა სახელმწიფოებრივ
ამოცანად. იმისათვის რომ მომავალში გაეჩინათ ჯანსაღი და ძლიერი შთამომავლობა,
გოგონებსაც უნდა ეზრუნათ საკუთარი სხეულის გაძლიერებაზე და შესაბამის
წვრთნებზე. გოგონებიც ასევე გადიოდნენ ხუთჭიდის ვარჯიშებს: სირბილი,
ხტომები, ჭიდაობა, შუბის სროლა, დისკის ტყორცნა. სპარტაში მოქმედი კანონები
გამორიცხავდა გოგონებისთვის ნაზი, ნებიერი ცხოვრების წირს.

არქეოლოგიური გათხრების შედეგად კუნძულ კრეტაზე, მოძიებული მასალები

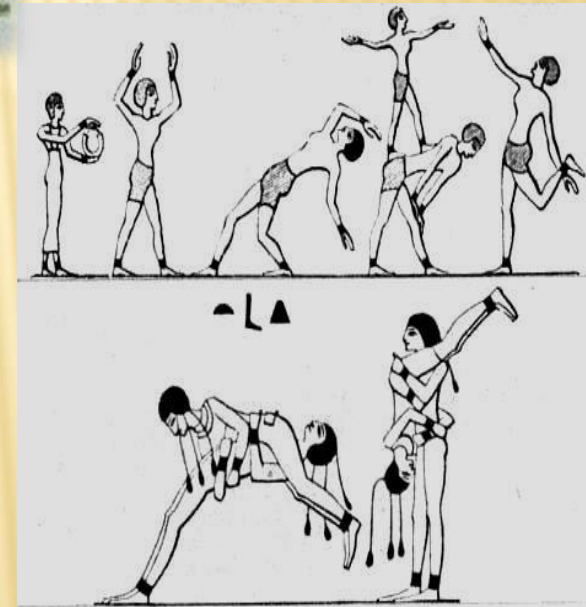


*ამტკიცებენ: რომ ტანვარჯიშული
ვარჯიშების გამოყენება ხელს უწყობს
სხეულის განვითარებას,
ორგანიზებულობას, გამბედაობას და
ფიზიკურ შესაძლებლობების გაზრდას,
ასევე წვრთნები ხელს უწყობს
მოძრაობითი მოქმედებების გამოყენებით
უნარ-ჩვევების ფორმირებას, რომელიც
წარმატებით გამოიყენება ექსტრემალურ
სიტუაციებში და უშვალოდ საბრძოლო
მოქმედებებისას.*

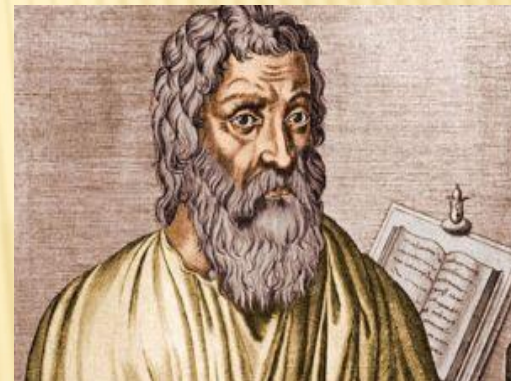




← ზინეთი, ეგვიპტე
საბერძნეთი



ტანვარჯიშს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა ანტიკური მედიცინის რეფორმატორი ჰიპოკრატე მან დაწერა "გიმნაზიის ფიზიკური წვრთნები", აღნიშნავს რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ვისაც სურს და ეძებს, ჯანმრთელ ჯანსაღ მდგომარეობას, სრულ და მხიარულ, ბედნიერ ცხოვრებას, დილისა და საღამოს წვრთნებში უნდა იყოს ჩართული, ასევე ჰიპოკრატეს მიაჩნდა, რომ „თერაპიული ტანვარჯიში წვრთნები მკაცრად ინდივიდუალური ხასიათის უნდა იყოს.“ მან დეტალურად აღწერა თერაპიული ტანვარჯიშის გამოყენება სხვადასხვა დაავადების დროს.



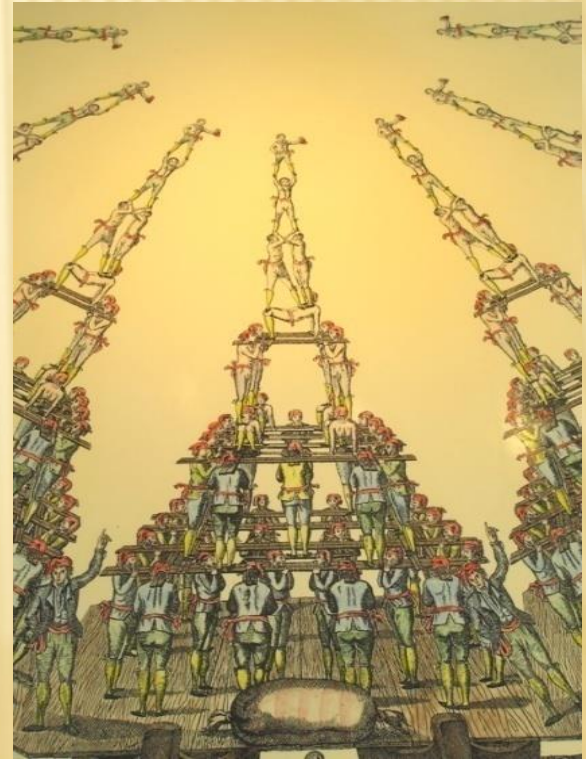
ჰიპოკრატე

მსოფლიოს მოაზროვნეები; ჰომეროსი, არისტოტელე და პლატონი, ფილოსოფიური სწავლების ფუძემდებლები, თავიანთ შრომებში დააფუძნეს აღზრდის სისტემა. წერდნენ და საუბრობდნენ რეგულარული ტანვარჯიშის სასარგებლო გავლენაზე პიროვნების ჰარმონიულ განვითარებისთვის, რაც მათ ნაშრომებში ფიქსირდება.

პირამიდების შექმნის ტრადიცია

მაგ. კატალონიაში, რომელიც კასტოლის ჰუმანას სახელწოდებით შეიძლება შეგვხვდეს, რაც ნიშნავს აწიო ადამიანი ზევით, ეს იყო და არის ეგრეთ წოდებული „რიტუალი“, სადაც მონაწილენი თავიანთ ღვთაებას მოსავლის სიუხვეს შესთხოვდნენ

პირამიდის აგების
კონსტრუქცია
შემუშავებული
„ადამიანების პირამიდები“





ტანვარჯიში საქართველოში

საქართველო სპორტული მიღწევებით ცნობილი ქვეყანაა და მსოფლიოში ღირსეული ადგილი უჭირავს. ამის დასტურია ქართველი სპორტსმენების თვალსაჩინო წარმატებები ევროპის, მსოფლიო და ოლიმპიურ თამაშების ჩემპიონატებზე.

საქართველოს სპორტსმენებს მხოლოდ მეორე მსოფლიო ომის დასრულების შემდეგ მიეცათ უფლება, ეასპარეზათ საერთაშორისო შეჯიბრებებში და ისიც - სსრ კავშირის ეგიდით, იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ დამოუკიდებლობა დაკარგულ ჩვენს ქვეყანას მხოლოდ სსრ კავშირის სახელით შეეძლო მონაწილეობა.

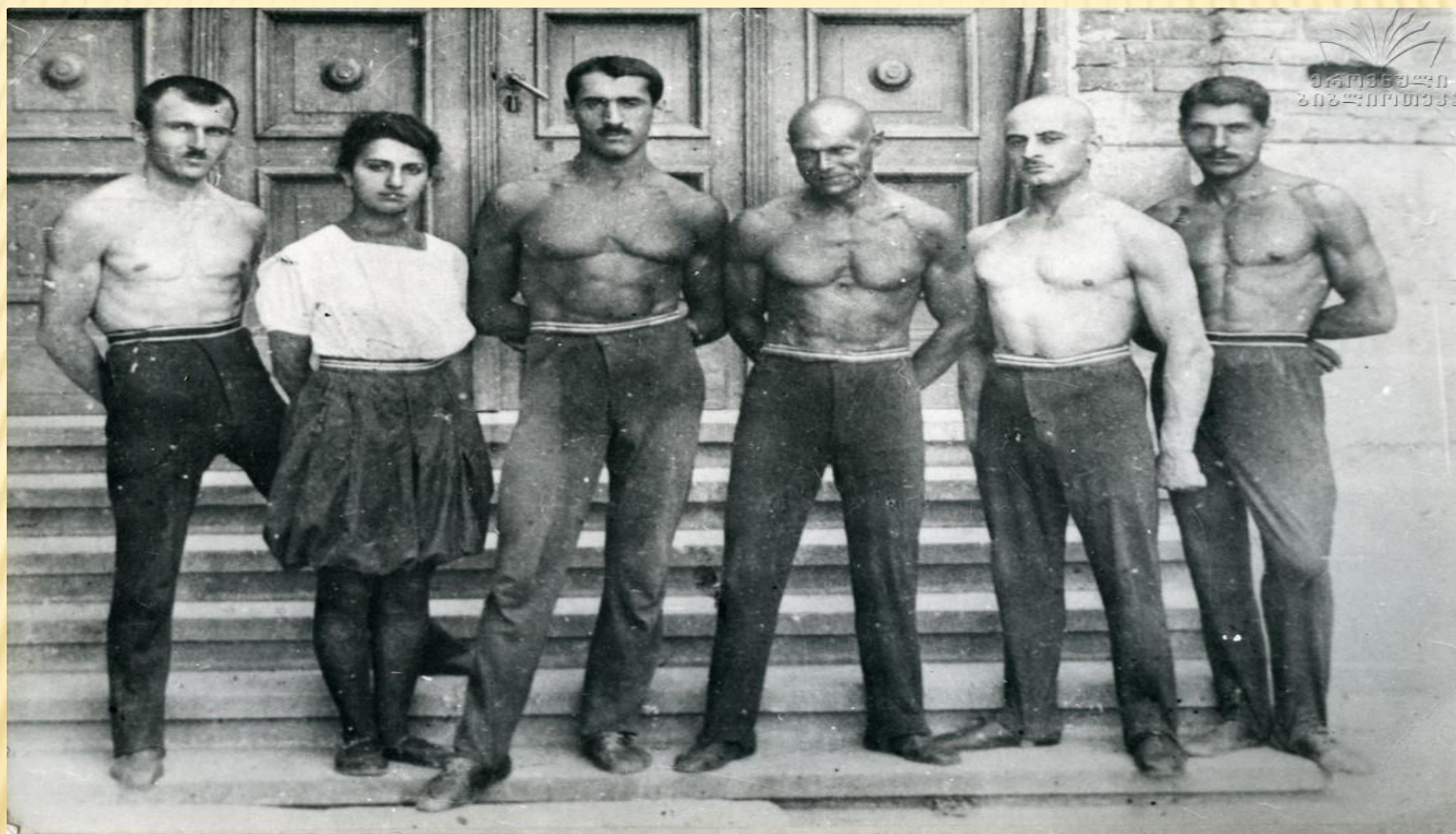
სსრ კავშირი კი საერთაშორისო სპორტულ ორგანიზაციებში 1946 წლის შემდეგ გაწევრიანდა.

XVI საუკუნიდან ტანვარჯიში აღმავლობის გზაზე დგება იტალიელი მერკულიარუსის დახმარებით, შეიმუშავეს კლასიფიკაცია, რომელიც განვითარდა მთელს ევროპაში:

- გერმანიამ მიმართულება სასკოლო ტანვარჯიშზე გაამახვილა;
- შვეიცარიამ ჰიგიენურ და სამკურნალო ტანვარჯიშზე;
- საფრანგეთმა გამოყენებითზე;
- ჩეხეთში მიროსლავ ტირიშმა მეცნიერულად დაასაბუთა ყველა დეტალი ფიზიკური აღზრდისა და შეიმუშავა წესდება, შექმნა ერთ ერთი ყველაზე დიდი ორგანიზაცია „სოკოლი“ სადაც მიმდინარეობდა მწვრთნელების მომზადება. საქართველოდან გაგზავნილი იქნა გიორგი ეგნატაშვილი და დაბრუნებულმა სამშობლოში სათავეში ჩაუდგა მოსწავლეთა და ახალგაზრდების აღზრდას 1909-1914 წელს მტკიცე საფუძველი ჩაეყარა ქართულ ეროვნულ ტანვარჯიშის სკოლას



ქართული სპორტის ფუძემდებლები



მარცხნიდან - არჩილ ბაქრაძე, თამარ ნიკოლაძე-მუსხელიშვილი, გიორგი ნიკოლაძე, გიორგი ეგნატაშვილი, გაიოზ ბერიშვილი, ირაკლი ლორთქიფანიძე.

ქართული სპორტის ფუძემდებლები

1. არჩილ ბაქრაძე – ტანვარჯიშული საზოგადოება “შევარდენის” ერთ-ერთი დამაარსებელი.
2. თამარ ნიკოლაძე – ერთ-ერთი პირველი ქართველი სპორტსმენი ქალი, ფიზიოლოგი
3. გიორგი ნიკოლაძე - მათემატიკოსი, მეტალურგი, საქართველოს გეოგრაფიული საზოგადოების ერთ-ერთი დამაარსებელი, სპორტსმენი
სპორტის მოღვაწე.
4. გიორგი ეგნატაშვილი – სპორტსმენი, ქართული ტანვარჯიშის ერთ-ერთი ფუძემდებელი, ტანვარჯიშული საზოგადოება “შევარდენის” ერთ-ერთი დამაარსებელი.
5. გაიოზ ბერელაშვილი – ტანვარჯიშული საზოგადოება “შევარდენის” ერთ-ერთი დამაარსებელი.
6. ირაკლი ლორთქიფანიძე – ტანვარჯიშული საზოგადოება “შევარდენის” ერთ-ერთი დამაარსებელი.