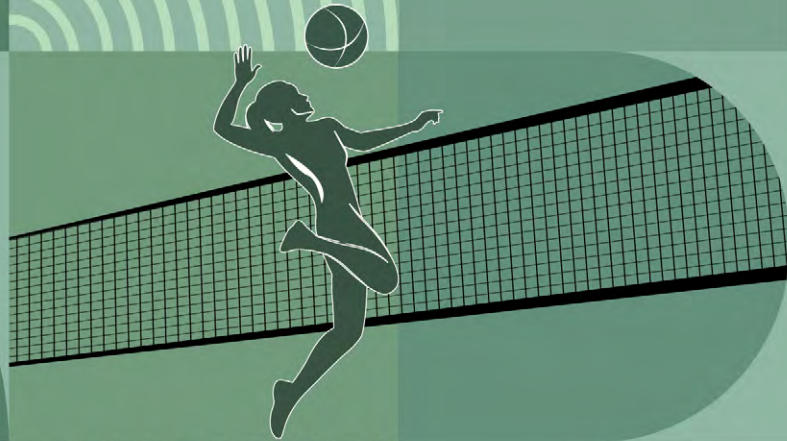


ՀԱՐՓՅԱՆՈՒՄԸ ԳՆԱՅՈՒԼՆԵՐԻՆ ՄԱՆՆԱՅՐԵՆԵՐԻՆ ՃՅԱՅՅՅԵԼՈՒ



ՆՅՈՒՆԻ



პროფესიული განათლების მასწავლებლის გზამკვლევი საინჟინერო

ინტეგრირებული ზოგადი მოდულის „სპორტი“ გზამკვლევი მომზადებულია პროფესიული უნარების სააგენტოს მხარდაჭერით და წარმოადგენს მის საკუთრებას. გზამკვლევი განკუთვნილია პროფესიული განათლების მასწავლებლებისთვის, რომლებიც პროფესიული საგანმანათლებლო პროგრამის ფარგლებში ახორციელებენ საშუალო განათლების კომპონენტს.

წინამდებარე გამოცემაში გამოთქმული მოსაზრებები ავტორისეულია და შეიძლება არ ასახავდეს ა(ა)იპ პროფესიული უნარების სააგენტოს თვალსაზრისს.

გზამკვლევზე მუშაობდა:
ბია ბეზინაშვილი

რედაქტორი:
ეკატერინე ლომიძე

გრაფიკული დიზაინერი:
ვერა პაპასკირი

საავტორო უფლებები დაცულია

საჩივრი

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| ● შესავალი..... | 4 |
| ● საკომპენდებო სანაწარმო პროგრამა | 5 |
| 1 პრაქტიკული დახმება (ხელშეწყობა) | 7 |
| 2 პრაქტიკული დახმება (შეხვედრები) | 17 |
| 3 პრაქტიკული დახმება (კლასობრივი) | 28 |
| 4 პრაქტიკული დახმება (შეხვედრები) | 37 |
| 5 პრაქტიკული დახმება (მედიის გამოყენება) | 51 |
| 6 პრაქტიკული დახმება (ქართული ზნეობა) | 62 |
| 7 პრაქტიკული დახმება (ვიდეოსი/აპრობირება) | 71 |
| 8 პრაქტიკული დახმება (დახმარება/ორიენტირება) | 86 |

შენსავალი

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი უმნიშვნელოვანესია ადამიანის ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და გონებრივი განვითარებისთვის და ცხოვრების ჯანსაღი წესის დასამკვიდრებლად. სასწავლო საგნის ერთ-ერთი ძირითადი მიზანაც ეს არის.

სპორტის ლექციაზე სტუდენტის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური განვითარებისთვის უმნიშვნელოვანესია ფიზიკური აქტივობა. მის ინტელექტსა და აღზრდის პროცესზე გავლენას ახდენს თეორიული ნაწილი, სადაც ჯანსაღი ცხოვრების წესის, სპორტის, ოლიმპიზმის და სხვა მნიშვნელოვანი მიმართულებების პოპულარიზაცია ხდება.

სპორტის ამოცანაა სტუდენტები მაქსიმალურად ჩაერთონ სხვადასხვა აქტივობაში, რაც ხელს შეუწყობს მათ ფიზიკურ განვითარებას.

შესაძლებელია, საგანმანათლებლო დაწესებულებამ სტუდენტებს სურვილისამებრ შესთავაზოს სპორტის სახეობებში ჩართვა (მაგიდის ჩოგბურთი, ხელბურთი, ფეხბურთი, ფრენბურთი, კალათბურთი, ლაშქრობა/ორიენტირება, აერობიკა/პილატესი და სხვა).

დაწესებულება, რომელიც პროფესიულ საგანმანათლებლო პროგრამებს ახორციელებს, მოდულში „სპორტი“, თემატური ბლოკის „სპორტის სახეობები“ სწავლებისას, სპორტის სასურველი სახეობის/სახეობების არჩევაში შეზღუდული არ არის. ინფრასტრუქტურული შესაძლებლობიდან გამომდინარე, საგანმანათლებლო დაწესებულება ვალდებულია სტანდარტით განსაზღვრული თემატური ბლოკებიდან არანაკლებ ორი თემა შეარჩიოს. ასევე შესაძლებელია, ორივე თემა ერთი თემატური ბლოკიდან შეირჩეს.

საჩუქრებელი სასწავლო პროგრამა

კრედიტების რაოდენობა – 2

საათების სავარაუდო რაოდენობა – 50

| თემა | საათები |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ხელბურთი | 15-25 |
| ფეხბურთი | 15-25 |
| კალათბურთი | 15-25 |
| ფრენბურთი | 15-25 |
| მაგიდის ჩოგბურთი | 15-25 |
| ქართული ჭიდაობა | 15-25 |
| აერობიკა/პილატესი | 15-25 |
| ლაშქრობა/ორიენტირება | 15-25 |
| და სხვა. | |
| სამიზნე ცნება – მოძრაობა (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) | ქვეცნებები – ფიზიკური თვისებები, მოტორული უნარები (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) |
| სამიზნე ცნება – აქტიური მონაწილეობა (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) | ქვეცნებები – ორგანიზებულობა, თვითკონტროლი (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) |
| სამიზნე ცნება – ჯანსაღი ცხოვრების წესი (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) | ქვეცნებები – ფიზიკური აქტივობა, ჰიგიენა (შედეგი: ფ.ა.სპ.საშ.1.2.3) |
| სამიზნე ცნების მკვიდრი წარმოდგენები სტუდენტმა უნდა გააცნობიეროს რომ: | შეფასების კრიტერიუმი – (ზოგადი) სტუდენტს შეუძლია |
| 1 სამიზნე ცნება „მოძრაობა“ – მოძრაობა ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის საფუძველია. მისი საშუალებით ვითარდება მოტორული უნარები (რბენა, ხტომა, ტყორცნა) და ფიზიკური თვისებები (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარჯვე), რაც წინაპირობაა, ასაკის შესაბამისი ფიზიკური განვითარების დონის დაძლევა-გაუმჯობესებისათვის. | 1 ასაკის მიხედვით (15-18 წელი), ფიზიკური განვითარების დონის შესაბამისი კრიტერიუმების დაძლევა/გაუმჯობესება (რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე, სიგრძეზე ხტომა, მცირე ბურთის ტყორცნა, ხელბურთი აზიდვა, მუცლის პრესი, ბუქნი, ლახტით ხტომა და სხვა). იხ. დანართი N1. (მ.წ. 1); |

2 სამიზნე ცნება „აქტიური მონაწილეობა“ — სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობაში/ღონისძიებაში ჩართულობა მოითხოვს მონაწილეობის კულტურას: ორგანიზებულობას, თვითკონტროლს, ტოლერანტული დამოკიდებულების გამოვლენას, როგორც კულტურული, ისე ინდივიდუალური მრავალფეროვნების მიმართ (შშმ პირების, საპირისპირო სქესის, სხვადასხვა ასაკის, ეროვნების, რელიგიის წარმომადგენლების), ასოციალური ქცევისგან თავის არიდებას, უსაფრთხოების ზომებისა და შესაბამისი წესების დაცვას.

3 სამიზნე ცნება „ჯანსაღი ცხოვრების წესი“ — ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გააზრება და მიღებული ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენება მნიშვნელოვანია საზოგადოებრივი მიზნებისა და საჭიროებისათვის:

- ა) სწორი კვების (მრავალფეროვანი და დაბალანსებული საკვები), ჰიგიენის, გარემოს უსაფრთხოების წესების დაცვა, დღის რეჟიმის სწორად განსაზღვრა ჯანმრთელობის საწინდარია;
- ბ) რეგულარული ფიზიკური აქტივობა (აქტიური ჩართულობა საკლასო, შიდა სასკოლო და სკოლის გარეთ ღონისძიებებში) საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის მიმართულებაა;
- გ) დაბალი ფიზიკური აქტივობა აგდ-ის (არაგადამდები დაავადებები) გავრცელების ძირითადი რისკ-ფაქტორია;
- დ) მავნე ჩვევები (ნარკოტიკების მოხმარება და აზარტული თამაშები) უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ხასიათსა და ფსიქიკაზე (აპათია, აგრესია, დეპრესია, ყურადღების გაფანტვა და სხვ.).

სპორტულ-გამაჯანსაღებელ აქტივობაში/ღონისძიებაში მონაწილეობისას:

- ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომებისა და ძირითადი წესების დაცვა;
- უსაფრთხოების წესების დაცვა სპორტულ დარბაზში და მოედანზე;
- პირველადი, გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესების ცოდნის გამოვლენა;
- ემოციების მართვა და დისციპლინის გამოვლენა;
- სამართლიანი თამაშის წესების დაცვა;
- რისკების შეფასება, პრობლემის გადაჭრა;
- ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა. (მ.წ. 2);
- რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობისას ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპების გამოყენება/დაცვა;

რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობისას ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპების გამოყენება/დაცვა; რეგულარული ფიზიკური აქტივობის, როგორც აგდ-ის (არაგადამდები დაავადებები) პრევენციის ძირითადი საშუალების და მავნე ჩვევების პრევენციის დადებითი ზეგავლენის გაცნობიერება.

(მ.წ. 3).

1 პრაქტიკული დავალება

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — ხელბურთი | |
| თემის ქვეცნებები | ბურთის მოხსნა, ჩაჭრა, ტარება, გადაცემა, მიღება/დაჭერა, ტყორცნა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • ბურთის ჩაჭრის ტექნიკა; • ბურთის ტარების ტექნიკა; • ბურთის გადაცემის ტექნიკა; • ბურთის მიღება/დაჭერის ტექნიკა; • ბურთის ტყორცნის ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზში და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება ბურთის ჩაჭრის, ტარების, გადაცემის, მიღება/დაჭერის, ტყორცნის ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხები ფესტივალში წარმატების მიღწევაში?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>ფესტივალში მონაწილეობა და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>ხელბურთის ფესტივალი შეიძლება ერთ დღეში ჩატარდეს, ან ორ დღეზე განაწილდეს. სტუდენტებს შეეძლებათ ჩაერთონ ორმხრივ თამაშში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: ხელბურთის ბურთს მიზანში ტყორცნიან; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>ფესტივალი, ასევე შესაძლებელია გაფორმდეს მუსიკალური ნომრებით (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველი ცეკვები და ა.შ.) და მოეწყოს გამოფენა ხელბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკაზე.</p> |

ქვემოთ მოცემული აქტივობა და საკითხები, პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ფესტივალისთვის მოსამზადებლად დასჭირდება.

ფესტივალში ნაჩოვრები:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- ხელბურთზე ინფორმაციის მიწოდება, ხელბურთის წარმოშობის და განვითარების ისტორიის გახსენება, შესაძლებელია პრეზენტაციის გაკეთება.

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავებასა და შესწავლაზე, კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>კატივობა 1.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს სპორტის ლექციებზე;</p> | <p>კატივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>კატივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის სამეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>კატივობა 4.</p> <p>განიხილავენ ხელბურთის წესებს;</p> |
| <p>კატივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>კატივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>კატივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>კატივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლის დროს, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად განახორციელებინოს (ბურთის ჩაჭრა, ტარება, გადაცემა, მიღება/დაჭერა, ტყორცნა) ძირითადი ტექნიკა.

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>კატივობა 1.</p> <p>ჯგუფებში გადაადგილება:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა; |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



აქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

აქტივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენა):

- გამართული ფეხით ცერებზე რბენა
- ფეხის წვივის წინ ქნევით რბენა
- მუხლის მაღლა აწევით რბენა
- ფეხის უკან გაქნევით რბენა



რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

აქტივობა 4. ბურთის ჩაჭრა

— დაცვის ერთადერთი ტექნიკური ხერხია, რომელსაც დამცველები ხშირად იყენებენ, რათა თავდამსხმელებს ბურთის გადაცემისას ხელი შეუშალონ. თამაშის დროს, დამცველს თავდამსხმელი წინ ან გვერდზე ჰყავს. პირველ შემთხვევაში დამცველი ორ ნაბიჯს გადადგამს, მეორე შემთხვევაში ერთ ნაბიჯს. როდესაც თავდამსხმელი მარცხნიდან გვერდით დგას, დამცველი მარცხნივ ოდნავ შემობრუნდება, ტანით წინ გადახრილი. ტანის მოძრაობასთან ერთად მარჯვენა ფეხით წინვარდნას ასრულებს, რათა ბურთი გადაცემის დროს ჩაჭრას. ამ დროს, ყოველ შემთხვევაში მარცხენა ფეხი საყრდენია, რაც დამცველს საწყის მდგომარეობაში დასაბრუნებლად ეხმარება.



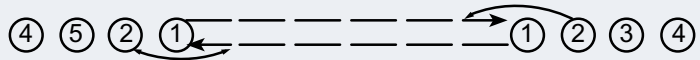
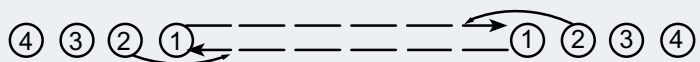
პაჩიში: მასწავლებელი სტუდენტებს ჯგუფებად ჰყოფს. თითოეულში სამი მონაწილეა. ორი სტუდენტი თავიდან ბურთს ნელა გადასცემს და თანდათან ტემპს აძლიერებენ. მესამე, მონაცვლეობით მარცხნიდან და მარჯვნიდან ბურთს ჩაჭრის. გარკვეული დროის შემდეგ სტუდენტები ადგილებს ცვლიან.



პაჩიში: მასწავლებელი სტუდენტებს ჯგუფებად ჰყოფს. თითოეულში სამი მონაწილეა. ორი სტუდენტი ბურთს ერთმანეთს აწვდის, მესამე შუაში დგას და გადაცემის ჩაჭრას ცდილობს. შუა ადგილს იკავებს მოთამაშე, რომლისგანაც ბურთი ჩაიჭრება.



პაჩიში: სტუდენტები ერთმანეთის პირისპირ ოთხ კოლონად ეწყობიან. 1-3 და 2-4 კოლონების დაშორება 6-7 მეტრია. კოლონის პირველი ნომრები ცდილობენ მეორე ნომრების გადაცემა ჩაჭრან. თუ მოახერხეს, მირბიან და კოლონების ბოლოს დგებიან. თუ ვერ მოახერხეს, მეორე ნომრები მირბიან კოლონების ბოლოს, პირველი ნომრები ადგილზე რჩებიან.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 5. ბლოკირება —

ხელბურთში ბურთის ტყორცნის საშიშროების ასაცილებლად იყენებენ ბლოკირებას, როგორც ტყორცნის დასაფარად (ხელე-ბით), ისე მოთამაშისთვის გზის მოსაჭრელად (ტანით). უბურთო მოთამაშის ბლოკირების დროს, დამცველი თავდასხმელს გზას ტანით, ხელების დაუხმარებლად უღობავს. ბურთს ძირითადად ორი ხელით ბლოკავენ. ამ დროს უნდა განვსაზღვროთ ბურთის მიმართულება. ბურთს, რომელიც მაღლა და წელს ზემოთ მიემართება, ბლოკავ ხელებით, დაბლა გამოტყორცნილ ბურთს — ფეხე-ბით ხელების დახმარებით.



პიანაში: ჯგუფი დაყოფილია წყვილებად. ერთი სტუ-დენტი ბურთს ჯერ ზემოდან სტყორცნის, შემდეგ ქვე-მოდან. მეორე სტუდენტი პირველ შემთხვევაში ბურთს ხელებით ბლოკავს, მეორე შემთხვევაში — ფეხებით, ხელების დახმარებით. 10 წუთის შემდეგ სტუდენტები როლებს ცვლიან.

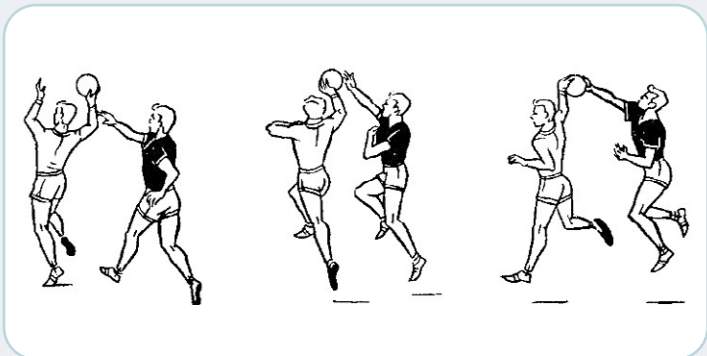


რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 6. ბურთის მოხსნა

ამ ტექნიკურ საშუალებას მიმარ-თავენ, როდესაც თავდამსხმელს კარში ტყორცნის დროს ბურთი მჭიდროდ არ უჭირავს. თითებს რაც უფრო მჭიდროდ ჩაავლებთ ბურთს, მით უფრო ნაკლებია სა-შიშროება, რომ თავდასხმელს ხელზე ჩაავლოთ ხელი, რაც ხელ-ბურთის თამაშის წესებით სასტი-კად აკრძალულია, შეიძლება თავდამსხმელის ტრავმა მოჰ-ყვეს და დამცველი მოედნიდან გააძეგონ.

აქტივობა: სტუდენტები წყვილებად იყოფიან. ერთი ბურ-თის ტყორცნის იმიტაციას ასრულებს, მეორე — ბურთის მოხსნის ტექნიკურ ილეთს. 10 წუთის შემდეგ სტუდენტები როლებს ცვლიან.




რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქატივობა 7.

ბურთის კარში ტყორცნა განზე და წინ ვარდნით

სტუდენტებს სიტყვიერად ვუხსნით და პრაქტიკულად ვაჩვენებთ ახალ სასწავლო მასალას — ბურთის კარში ტყორცნას განზე ვარდნით და ინდივიდუალურად ვასრულებინებთ. ამ ილეთს ხშირად იყენებენ კუთხის მოთამაშეები. თუ მარჯვენა ფრთიდან შემტევი მოთამაშე მარჯვენა ხელით ტყორცნის, არეკნს მარცხენა ფეხზე, ტანის მარცხნივ გადახრით აკეთებს და კარის პარალელურად შეხტება. ეს მოთამაშეს ხელს უწყობს კარის აღების კუთხის გაფართოებაში. იმავეს ასრულებს მარცხენა ფლანგის მოთამაშე, რომელიც მარცხენა ხელით ტყორცნის.

 **რეკომენდებულია**, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქატივობა 8.

ორმხრივი თამაში: — პროფესიული მასწავლებელი კლასს ოთხ შერეულ გუნდად (გუნდში თანაბრად გადანაწილებულია გოგონები და ვაჟები. ასევე გადანაწილების დროს დაცულია ფიზიკური შესაძლებლობების ბალანსი, თანაბარი სიძლიერე) ჰყოფს. კენტისერის შედეგად თამაშობს პირველი და მეორე გუნდი. მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები თამაშის დაწყებამდე, ჯგუფებში ბურთის ტარებით, გადაცემითა და მიღებით დაკავებული არიან. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები პოზიციებს ცვლიან.



ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

ფესტივალში წარმატების მისაღწევად როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები? (მ.წ. 1);

- ◆ დატვირთვის წინ, რატომ არის მნიშვნელოვანი ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის გადაცემის და დაჭერის დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის ტარების და ტყორცნის დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- ◆ ფესტივალში წარმატების მისაღწევად როგორ და რატომ განვავითაროთ ფიზიკური თვისებები?



ფესტივალი

ფესტივალის ორგანიზება

შესაძლებელია ფესტივალი ერთ დღეში ჩატარდეს ან ორ დღეზე გადანაწილდეს.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც სამი მიმართულებით ტარდება:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ ხელბურთის ბურთის მიზანში ტყორცნა. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

ბურთის მიზანში ტყორცნა

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად. გუნდის მოთამაშეები ხელბურთის ბურთს მიზანში, თავსებოდან, მორიგეობით ტყორცნიან.



- სამიზნე:**
- ◆ კედელზე, კარზე დაკიდებული რგოლი;
 - ◆ იატაკზე, კარის სხვადასხვა ადგილზე დადგმული კეგლი და სხვ.
- შეფასება:**
- ◆ მოთამაშე, რომელიც ბურთს მიზანში ზუსტად ტყორცნის, იღებს ქულას;
 - ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს.

ფიზიკური ნორმატივები:

პროსფიტი

ჯგუფი შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით დაყოფილია გუნდებად (სასურველია გუნდი შედგებოდეს 3-5 სტუდენტისგან). პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს მოვალეობებს უხსნის (ერთი გუნდის წევრები ასრულებენ აქტივობას, მეორე გუნდის წევრები დამკვირვებლები არიან.). სტუდენტები ჰორიზონტალურ ხაზზე შემდეგი პრინციპით განთავსდებიან: დავალების შემსრულებელი გუნდის მონაწილეებს შორის დისტანცია 1-2 მეტრია. მათ პირდაპირ, ასევე 1-2 მეტრის დაშორებით დგას დამკვირვებელი გუნდის სტუდენტი, რომელიც აკონტროლებს დავალების შემსრულებელი სტუდენტი რა დროში და რამდენჯერ შეასრულებს აქტივობას.

გამორჩეულია სტუდენტი, რომელიც პროფესიული მასწავლებლის მიერ წინასწარ მითითებულ დროში დაასრულებს ყველა აქტივობას.

- 1 **მუცლის პრესის ვარჯიში** — ბურგზე დაწოლილი, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- 2 **აზიდვები** — მოძრაობა ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 3 **ლახტი** — ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან), მასწავლებლის მითითებით.
- 4 **ბუქნები** — ჩაჯდომი ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.



რეკომენდაცია: თითოეული აქტივობის რაოდენობა მასწავლებლის შეხედულებისამებრ სრულდება. აქტივობა სრულდება სწრაფად.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

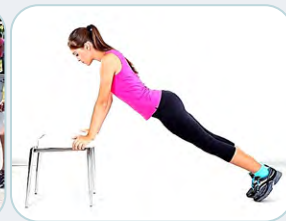
- ზურგზე დაწოლილი, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- რაოდენობა – ვაუები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან.
- რაოდენობა – ვაუები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან), მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაუები 20, გოგონები 20.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



● აქტივობის მსვლელობა

აქტივობა 4. — ბუქნი

ბუქნი აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი ორ ფეხზე.
- რაოდენობა — ვაუები 25, გოგონები 25.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: შესაძლებელია პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა მაგ. გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

| რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე: | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

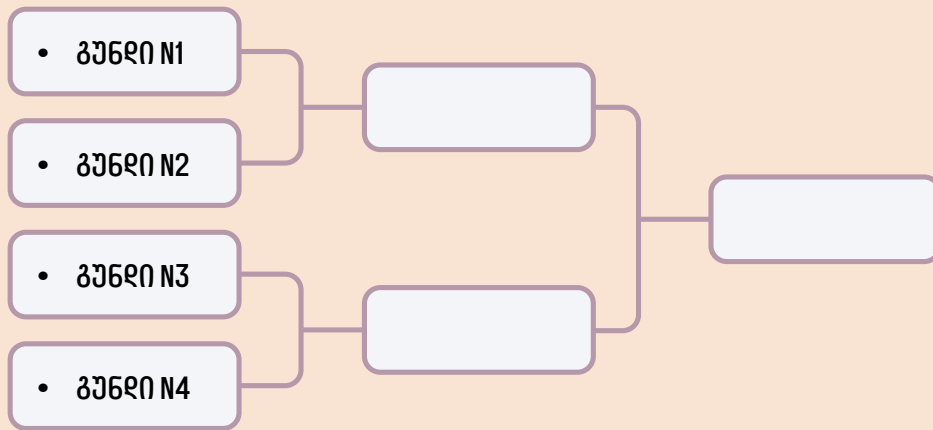
| ადგილიდან გამორბენით სიგრძეზე ხტომა: | | | |
|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

| ბურთის მანძილზე ტყორცნა | |
|-------------------------|----------------------|
| ვაჟები 15-20 მეტრი | გოგონები 10-15 მეტრი |

ორმხრივი თამაში

თამაშის საშეჯიბრო სისტემა:

თამაში ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები შეხვდებიან ერთმანეთს, N3 და N4 გუნდები კი ერთმანეთს. მათ შორის გამარჯვებულები შემდეგ ეტაპზე დაუპირისპირდებიან ერთმანეთს:



ორმხრივი თამაშის წესები:

- ფესტივალში ჩატარდება ორმხრივი თამაშები გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით: პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები შეხვდებიან ერთმანეთს, N3 და N4 გუნდები კი ერთმანეთს. შემდეგ ეტაპზე გამარჯვებული გუნდები შეხვდებიან ერთმანეთს;
- მატჩი შედგება ორი 10 წუთიანი ტაიმისაგან, 5 წუთიანი შესვენებით;
- მატჩის ფრედ დამთვრების შემთხვევაში ინიშნება დამატებითი 5 წუთიანი ტაიმი (ან ტაიმები), გამარჯვებულის გამოვლენამდე;
- გუნდის შემადგენლობაშია 6 მოთამაშე და მეკარე, ცვლილებების რაოდენობა შეუზღუდავია;
- ბურთი გატანილად ითვლება, თუ მთლიანი გარშემოწერილობით გადაკვეთს კარის ხაზს (სივრცეს). გოლის გატანის შემდეგ თამაში ცენტრიდან უნდა განახლდეს.

ორმხრივი თამაშის დროს სავალდებულო უსაფრთხოების წესები:

- 1 თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვეები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარის მდგომარეობა, მისი მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე;
- 3 დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. არ შეიძლება კბილიანი ფეხსაცმლით თამაში. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები;
- 4 მეკარეს ეკრძალება კარის ზემო ძელზე დაკიდება;
- 5 წაქცევისას შეასრულეთ თვითდაზღვევები. ტყორცნისას და ბლოკირებისას არ დახუჭოთ თვალები;
- 6 არ დაბლოკოთ თავდამსხმელი გაშლილი ხელით, არ წაავლოთ ხელი უკნიდან თავზე ან ხელზე.

ფანჯრულში შესაძლებელია ასევე წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველები ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა ხელბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.

2 პრაქტიკული ღვაწლვა

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — ფეხბურთი | |
| თემის ქვეცნებები | ბურთის ტარება, გადაცემა, მიღება, ჩაწოდება, დარტყმა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • ბურთის ტარების ტექნიკა; • ბურთის გადაცემის ტექნიკა; • ბურთის მიღების ტექნიკა; • ბურთის ჩაწოდების ტექნიკა; • ბურთის დარტყმის ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მესმარება ბურთის ტარების, გადაცემის, მიღების, ჩაწოდების, დარტყმის ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და შესწავლილი საკითხები როგორ მესმარება ფესტივალში წარმატების მიღწევაში?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>მონაწილეობა ფესტივალში და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>შესაძლებელია ფეხბურთის ფესტივალი ერთ დღეში ჩატარდეს, ან შინა-არსი ორ დღეზე გადანაწილდეს. სტუდენტებს შეეძლებათ ჩაერთონ ორ-მხრივ თამაშში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც ფეხბურთის ბურთს მიზანში დაარტყამენ; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>შეიძლება ფესტივალი მუსიკალური ნომრებითაც (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველები ცეკვები და ა.შ.) გაფორმდეს და ფეხბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკის გამოფენა მოეწყოს.</p> |

ქვემოთ მოცემულია აქტივობა და საკითხები, რომლებიც პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ფესტივალისთვის მოსამზადებლად დასჭირდება.

ფესტივალში ნაჩოვაჩინეთ:

- 1 როგორ და რატომ განვაკითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისათვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, სხვა რესურსის გამოყენებაც.

- ფეხბურთზე ინფორმაციის მიწოდება, ფეხბურთის წარმოშობის და განვითარების ისტორია, შესაძლებელია პრეზენტაციის მომზადება.

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავებასა და შესწავლაზე მუშაობენ, კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>კეტივობა 1.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს სპორტის ლექციებზე;</p> | <p>კეტივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>კეტივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის საშეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>კეტივობა 4.</p> <p>განიხილავენ ფეხბურთის წესებს;</p> |
| <p>კეტივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>კეტივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>კეტივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>კეტივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლის დროს, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად შეასრულებინოს (ბურთის ტარება, გადაცემა, მიღება, ჩაწოდება, დარტყმა) ძირითადი ტექნიკა.

კეტივობა 1.

ჯგუფებში გადაადგილება:

- მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა;

✅ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენები):

- გამართული ფეხით ცერებზე რბენა;
- ფეხის წვივის წინ ქნევით რბენა;
- მუხლის მაღლა აწევით რბენა;
- ფეხის უკან გაქნევით რბენა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 4.

ტერფის გარეთა ნაწილით დარტყმისას — მარჯვენა ფეხი დავდგათ ჩვენგან მარჯვნივ, მარცხენა კი ბურთიდან ნახევარი ნაბიჯით მარცხნივ და ოდნავ უკან.



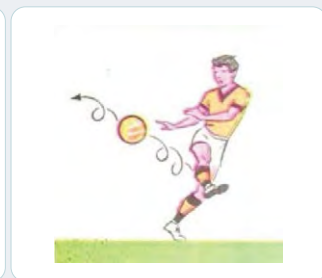
რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 5.

ქუსლით დარტყმა — თუ ბურთზე მარჯვენა ფეხის ქუსლით დარტყმა გვსურს, ბურთის მარცხენა მხარეს ისე უნდა დავდგეთ, რომ მარჯვენა ფეხი ბურთიდან ტერფის სიგრძეზე იდგეს. ორივე ფეხის წვერები წინ მიიმართოს. ფეხი ბურთს გადავატაროთ და მკვეთრი მოძრაობით უკან — ქუსლით დავარტყათ ქვედა ნაწილში.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



აქტივობა 6.

მოჭრილი დარტყმა ტერფის გარეთა შემალლებით

დარტყმისთვის ისევე ვემზადებით, როგორც გარეთა შემალლებით დარტყმისას, მაგრამ ბურთმა რომ გარეთ იტრიალოს, საჭიროა არა ცენტრში, არამედ საყრდენ ფეხთან უფრო ახლო წერტილში დავარტყათ. ჯერ ფეხის თითებთან უფრო ახლო ტერფის შემალლების ნაწილით ვეხებით, შემდეგ ვასრულებთ მოძრაობას საყრდენი ფეხის მხარეს და ბურთს ფეხს იმ დროს ვაშორებთ, როცა ცენტრში, ან ქუსლთან ახლოს აღმოჩნდება.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

აქტივობა 7.

მოჭრილი დარტყმა შემალლების შიდა ნაწილით — თუ მარჯვენა ფეხით ვარტყამთ, გამორბენი ბურთის მარცხენა მხრიდან სრულდება. საყრდენი ფეხი გვერდზე და ბურთის ოდნავ უკანაა. შემალლების შიდა ნაწილით ბურთს იმ მონაკვეთში ვარტყამთ, რომელიც შორსაა საყრდენი ფეხისგან. ფეხი თითქოს მიყვება ბურთს და უზრუნველყოფს მის ბრუნვას საკუთარი ღერძის გარშემო.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

აქტივობა 8.

დარტყმა ბურთზე, რომელიც მოძრაობს მოთამაშის წინ

თუ გვინდა მოთამაშის მოძრაობის მიმართულებით მოძრავ ბურთს დავარტყათ, უნდა დავეწიოთ, საყრდენი ფეხი ბურთის წინ დავდგათ და დროს დავარტყათ, როდესაც ბურთი საყრდენი ფეხის სიახლოვეს მიგორავს.

ვანჩიშები:

- 1 დავდგეთ ბურთის ოდნავ უკან. ტერფის ნებისმიერი ნაწილით ისე დავარტყათ, რომ ბურთი წინ მოძრაობდეს. გავიმეოროთ 20-30-ჯერ;
- 2 მივყვებით მგორავ ბურთს და სუსტი დარტყმებით ვაგზავნით პატარა კარში. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 25-ჯერ;
- 3 3-4 ნაბიჯის სიგანის კარში, 15 ნაბიჯის მანძილიდან, ვინც მეტ ბურთს გაიტანს, გამარჯვებულია;
- 4 სტუდენტები ორ ჯგუფად იყოფიან და 25-30 ნაბიჯის დაშორებით, მონიშნული ხაზებიდან ბურთს წინ გზავნიან. შემდეგ ეწევიან და გადასცემენ პარტნიორს, რომელიც თავის მხრივ იმავეს აკეთებს.





რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქეტივობა 9.

დარტყმა ბურთზე, რომელიც მოძრაობს მოთამაშისკენ

თამაშის პროცესში ბურთს ვურტყამთ როგორც კარის აღების მიზნით, ისე მოგერიებისას და სხვადასხვა გადაცემების შესრულებისას. მოთამაშისკენ მოძრავ ბურთზე საჭიროა ისეთივე დარტყმა, როგორიც უძრავ ბურთზე. გასათვალისწინებელია, რა შემთხვევაში მიდის ბურთი მაღლა. დაბალი ტრაექტორიის მისაცემად საჭიროა, დამრტყმელი ფეხი უფრო დიდხანს იყოს მოხრილი.



ვანაჩეობა:

- 1 ბურთის დარტყმები სავარჯიშო კედელთან. თავიდან მიზნად ვისახავთ შედარებით ადვილი ამოცანის გადაჭრას: ბურთი მოვახვედროთ კედლის ნებისმიერ ნაწილში. შემდეგ კედელზე მოვნიშნოთ განსაზღვრული ადგილები და ვცადოთ მათი მიზანში ამოღება;
- 2 ერთი ფეხბურთელი კარში დგას, მეორე სხვადასხვა ხერხით დარტყმებს ასრულებს. მეკარე ბურთს ეუფლება და პარტნიორს უბრუნებს. პერიოდულად ცვლიან ადგილებს;
- 3 მოვაწყოთ დაბალი კარი და ადგილი ორივე მხარეს დავიკავოთ. შემხვედრ ბურთს რიგრიგობით სხვადასხვა ხერხით დავარტყათ და ვცადოთ კარში გატანას;
- 4 დავდგეთ ერთმანეთის პირისპირ, 10 მეტრის დაშორებით. შემოვხაზოთ 2 ნაბიჯის დიამეტრის წრეები და შევეცადოთ, საკუთარი წრიდან ბურთი პარტნიორის წრეში გადავაგზავნოთ. უნდა გავითვალისწინოთ დარტყმის ძალა და სიზუსტე.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

აქტივობა 10.

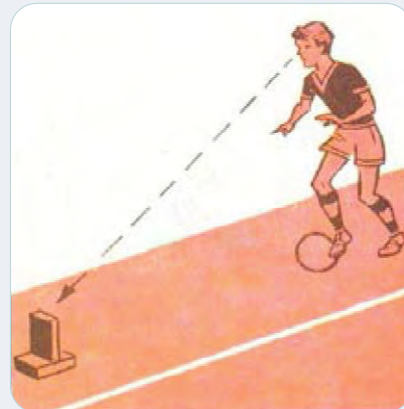
ბურთის ტარების ტექნიკის
შემდგომი დახვეწა


ვანაიშები:

- 1 დაეხაზოთ წრე და გარშემო ბურთი ისე ვატაროთ, რომ ხაზი არ გადაკვეთოს. მარჯვენა ფეხით ტარებისას, ფეხბურთელი საათის ისრის საწინააღმდეგო მიმართულებით მოძრაობს, ხოლო მარცხენა ფეხით ტარებისას – საათის ისრის მიმართულებით. ბურთს ვატარებთ ტერფის შემადგენლების შიდა ნაწილით.



- 2 დაეხაზოთ 20–25 ნაბიჯის სიგრძის, ორი პარალელური ხაზი, ერთმანეთისგან სამი ნაბიჯის დაშორებით. „დერეფნის“ ბოლოს დავდოთ რაიმე საგანი, რომელიც მუდმივად ხედვის არეშია. ვატაროთ ბურთი ისე, რომ არ გავიდეს „დერეფნიდან“.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 11.

ცრუ მოძრაობები (ფინტები)

ტანით ან ფეხებით ცრუ მოძრაობას ფინტი ეწოდება. მოწინააღმდეგის შეტევის დროს, ტანს მარჯვნივ ან მარცხნივ ხრი, ფეხსაც იმავე მიმართულებით ამოძრავებს და მეტოქესაც ანალოგიური ტრაექტორიით მოძრაობას აიძულებს. უცებ, ძალიან სწრაფად, დროს იხელთებს და შეეცდები საპირისპირო მხარეს ბურთიანად წახვიდე. ისე სწრაფად, რომ მეტოქეს ბურთის წართმევის შანსი აღარ დარჩეს.

ვანაჩუბი:

- 1 ბურთის ნელ ტემპში ტარებისას შევეცადოთ მოძრაობის მკვეთრად დამუხრუჭებას და მიმართულების ცვლას მარცხნივ, მარჯვნივ, 180°-ით და ა.შ;
- 2 გავიზიაროთ სწრაფად 15-20 ნაბიჯი, შემდეგ მკვეთრად დავამუხრუჭოთ და უკუსვლით გავიქცეთ საწინააღმდეგო მხარეს. გავიმეოროთ ეს ვარჯიში 5-10-ჯერ;
- 3 გავიზიაროთ რამდენიმე მეტრი მოძრაობის მიმართულების დიაგონალზე, მარჯვნივ, მარცხნივ, ა.შ.;
- 4 ბურთის ტარებისას გავჩერდეთ, თითქოს წარმოსახვითი პარტნიორის მისამართით გადაცემას ვასრულებთ. შემდეგ ბურთს ფეხი გადავატაროთ, მოვბრუნდეთ 180°-ით და განვაგრძოთ ბურთის საწინააღმდეგო მხარეს ტარება.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 12.

ორმხრივი თამაში

პროფესიული მასწავლებელი კლასს ოთხ შერეულ გუნდად ჰყოფს. გუნდებში თანაბრად ნაწილდებიან გოგონები და ვაჟები, ამასთან, გათვალისწინებულია სტუდენტთა თანაბარი ფიზიკური შესაძლებლობები. კენტისყრის შედეგად, პირველი და მეორე გუნდი იწყებს თამაშს, ხოლო მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები ამ დროს ჯგუფებში ვარჯიშობენ ბურთის ტარებაში, გადაცემასა და მიღებაში. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს.

სოფლის გააზრება ორიენტირებული შეკითხვები:

ფესტივალში წარმატების მისაღწევად, როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება ბურთის გადაცემის და მიღების დროს?
- ◆ რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება ბურთის ტარების და დარტყმის დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარული ფიზიკური აქტივობა?
- ◆ როგორ და რატომ განვავითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად?

ფესტივალი

შესაძლებელია, ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც სამი მიმართულებით ტარდება:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფეხბურთის ბურთის მიზანში დარტყმა. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

ბურთის დარტყმა მიზანში

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად. მოთამაშეები ბურთს მორიგეობით ურტყამენ მიზანში.

- სამიზნე:**
- ◆ კედელზე, კარზე დაკიდებული რგოლი;
 - ◆ იატაკზე, კარის სხვადასხვა ადგილზე დადგმული კეგლი და სხვ.
- შეფასება:**
- ◆ მოთამაშე, რომელიც ბურთს მიზანში ზუსტად დაარტყამს, იღებს ქულას;
 - ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს.

ფიზიკური ნორმატივები:

პროსფიტი

ჯგუფი შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით იყოფა გუნდებად (სასურველია თითოეულ გუნდში 3-5 სტუდენტი იყოს). პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს მოვალეობებს უხსნის (ერთი გუნდის წევრები ასრულებენ აქტივობას, მეორე გუნდის წევრები კი დამკვირვებლის როლში არიან), სტუდენტები ჰორიზონტალურ ხაზზე შემდეგი პრინციპით განთავსდებიან: დავალების შემსრულებელი გუნდის წევრები ერთმანეთისგან 1-2 მეტრის დაშორებით დგანან, მათ პირისპირ, იმავე მანძილზე იმყოფებიან დამკვირვებელი გუნდის წევრები, რომლებიც ითვლიან შემსრულებელი სტუდენტების აქტივობის რაოდენობას და აკონტროლებენ დროს.

გამარჯვებულია სტუდენტი, რომელიც პროფესიული მასწავლებლის მიერ წინასწარ განსაზღვრული რაოდენობის აქტივობას ყველაზე სწრაფად დაასრულებს.

მუცლის პრესის ვარჯიში — დაწეით ბურჯზე, ფეხები მუხლებში მოხარეთ, ხელები თავზე შემოიჭდეთ და ტანი ნახევრად აწიეთ-დაწიეთ.

- 1 **აზიდვები** — მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით. (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 2 **ლახტი** — ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან), მასწავლებლის მითითებით.
- 3 **ბუქნი** — ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.



რეკომენდაცია: თითოეული აქტივობის რაოდენობას და ხანგრძლივობას პროფესიული მასწავლებელი განსაზღვრავს. სტუდენტები ერთმანეთს სისწრაფეში ეჯიბრებიან. აქტივობა სრულდება სწრაფი ტემპით.

თითოეული აქტივობის ხანგრძლივობას პროფესიული მასწავლებელი ადგენს. სტუდენტები ერთმანეთს სისწრაფეში ეჯიბრებიან — ფასდება, ვინ შეასრულებს დავალებას ყველაზე სწრაფად.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

- აქტივობა სრულდება ზურგზე დაწოლილი, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევ-დაწევით.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმალიდან.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა სრულდება აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა სრულდება ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან), მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 20.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 4. – ბუქნი

ბუქნი სრულდება აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე.
- რაოდენობა – ვაჟები 25, გოგონები – 25.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: მასწავლებელს შეუძლია, საკუთარი შეხედულებისამებრ შეცვალოს შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა. მაგ. გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

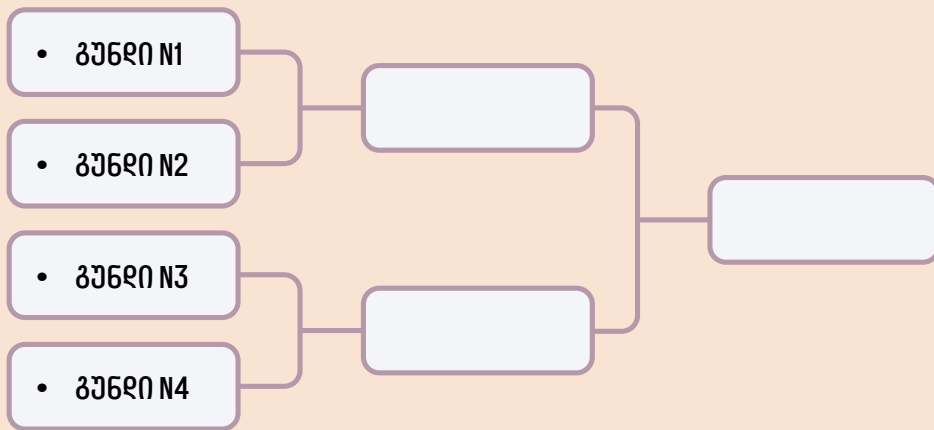
| რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე: | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

| ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა: | | | |
|-----------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

ორმხრივი თამაში

თამაშის საშეჯიბრო სისტემა:

თამაში ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები შეხვდებიან ერთმანეთს, N3 და N4 გუნდები კი ერთმანეთს. შემდეგ ეტაპზე გამარჯვებული გუნდები შეხვდებიან:



ორმხრივი თამაშის წესები:

- ◆ ფესტივალზე ორმხრივი თამაშები გაიმართება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით. პირველ ტურში ერთმანეთს შეხვდებიან N1 და N2 გუნდები. ასევე ერთმანეთს დაუპირისპირდებიან N3 და N4 გუნდები. გამარჯვებული გუნდები მომდევნო ეტაპზე შეერკინებიან ერთმანეთს.
- ◆ მატჩის ფრედ დამთავრების შემთხვევაში, დაინიშნება 3-3 პენალტი. ხოლო, პენალტების ფრეს შემთხვევაში — გუნდები შეასრულებენ თითო პენალტს პირველ „გაცუდებამდე“;
- ◆ მატჩი შედგება ორი 10-წუთიანი ტაიმისაგან, 5-წუთიანი შესვენებით;
- ◆ გუნდის შემადგენლობაშია 5 მოთამაშე და მეკარე, ცვლილებების რაოდენობა შეუზღუდავია;
- ◆ მეკარეს ეკრძალება თანაგუნდელის მიერ მოწოდებული ბურთის ხელში აღება;
- ◆ მეტოქე გუნდის ფეხბურთელები, ჯარიმის ჩაწოდებისას, უნდა განლაგდნენ ბურთიდან არაუახლოეს 5 მეტრისა, ხოლო კუთხურისა და აუტის ჩაწოდებისას — არაუახლოეს 3 მეტრისა.
- ◆ აუტის მოაწოდებენ გვერდითი ხაზიდან, ფეხით.

ორმხრივი თამაშის დროს გასათვალისწინებელი აუცილებელი უსაფრთხოების წესები:

- 1 თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარის მდგომარეობა, მისი მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე;
- 3 დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები.

ფესტივალზე, შესაძლებელია წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველი ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა, ფეხურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.

3 პრაქტიკული ღვაწლაცა

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — კალათბურთი | |
| თემის ქვეცნებები | ბურთის ტარება, გადაცემა, მიღება, ტყორცნა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • ბურთის ტარების ტექნიკა; • ბურთის გადაცემის ტექნიკა; • ბურთის მიღების ტექნიკა; • ბურთის ტყორცნის ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზში და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება ბურთის ტარების, გადაცემის, მიღების, ტყორცნის ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალზე წარმატების მისაღწევად?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>მონაწილეობა ფესტივალში და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>კალათბურთის ფესტივალი შესაძლებელია ჩატარდეს ერთ დღეში, ან ორ დღეზე გადანაწილდეს. სტუდენტებს შეეძლებათ ჩაერთონ ორმხრივ თამაშში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: კალათბურთის ბურთის ტყორცნიან მიზანში; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>შესაძლებელია ფესტივალი მუსიკალური ნომრებითაც (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველები ცეკვები და ა.შ.) გაფორმდეს და მოეწყოს გამოფენა კალათბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკაზე.</p> |

ქვემოთ მოცემულია აქტივობა, საკითხები, რომლებიც პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ფესტივალისთვის მოსამზადებლად დასჭირდება.

ფუნქციური ნაჩოქნი:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- კალათბურთზე ინფორმაციის მიწოდება, კალათბურთის წარმოშობის და განვითარების ისტორიის გახსენება, ასევე შესაძლებელია პრეზენტაციის გაკეთება.

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავება-შესწავლაზე, კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქტივობა 1.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს სპორტის ლექციებზე;</p> | <p>აქტივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>აქტივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის საშეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>აქტივობა 4.</p> <p>განიხილავენ კალათბურთის წესებს;</p> |
| <p>აქტივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>აქტივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>აქტივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>აქტივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლისას, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად შეასრულებინოს (ბურთის ტარება, გადაცემა, მიღება, ტყორცნა) ძირითადი ტექნიკა.

- აქტივობა 1.** ჯგუფებში გადაადგილება:
- მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა;

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქატივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქატივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენები):

- რბენა გამართული ფეხით ცერებზე;
- რბენა ფეხის წვივის წინ ქნევით;
- რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
- რბენა ფეხის უკან გაქნევით.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქატივობა 4.

ბურთის ტარება, გადაცემა (ორი ხელით მკერდიდან), მიღება და ტყორცნა

მასწავლებელი სტუდენტებს სიტყვიერად შეახსენებს ბურთის ტარებას, ორი ხელით მკერდიდან გადაცემის, მიღების და ბურთის ტყორცნის ტექნიკას. შემდეგ გამოჰყავს ერთ-ერთი სტუდენტი, რომელსაც ყველაფერს ფიზიკურად შეასრულებინებს.

კლასი ორ ჯგუფად უნდა დაიყოს. მოედნის ერთ ბოლოში, ერთმანეთის პირისპირ, სამი მეტრის დაცილებით, წყვილები ორ რიგად უნდა მოეწყონ. პირველი ჯგუფის წევრები (2-3 მეტრი) ბურთს ატარებენ და გადასცემენ (ორი ხელით მკერდიდან) მეორე ჯგუფის წევრების მიმართულებით. მეორე ჯგუფის წევრები ბურთს მიიღებენ, ატარებენ და გადასცემენ პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.

ბურთს ტყორცნიან მოედნის მეორე ბოლოში, მასწავლებლის მიერ წინასწარ განლაგებული ნიშნულიდან (პირველი და მეორე ჯგუფის წევრები მონაცვლეობით ტყორცნიან).



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქეტივობა 5.

ბურთის ტარება, გადაცემა (მოედნის ზედაპირზე დაგდებით), მიღება და ტყორცნა

მასწავლებელი სტუდენტებს სიტყვიერად შეახსენებს ბურთის ტარებას, მოედნის ზედაპირზე დაგდებით გადაცემის, მიღების და ბურთის ტყორცნის ტექნიკას. შემდეგ გამოიყვას ერთ-ერთი სტუდენტი, რომელსაც ამ ყველაფერს ფიზიკურად შეასრულებინებს.

კლასი იყოფა ორ ჯგუფად, მოედნის ერთ ბოლოში, ორ რიგად, ერთმანეთის პირისპირ სამი მეტრის დაცილებით, წყვილებში. პირველი ჯგუფის წევრები (2-3 მეტრი) ბურთს ატარებენ და გადასცემენ (მოედნის ზედაპირზე დაგდებით) მეორე ჯგუფის წევრის მიმართულებით, მეორე ჯგუფის წევრები ბურთს მიიღებენ, ატარებენ და გადასცემენ პირველი ჯგუფის წევრების მიმართულებით.

ბურთს ტყორცნიან მოედნის მეორე ბოლოში, მასწავლებლის მიერ წინასწარ განლაგებული ნიშნულიდან (პირველი და მეორე ჯგუფის წევრები ტყორცნიან მონაცვლეობით).



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა

შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქეტივობა 6.

მოძრავი თამაში „21 ქულა“

ორ ჯგუფად დაყოფილი სტუდენტები ორივე ფარის საჯარიმო ტყორცნის ხაზთან, მწკრივში დგანან. მასწავლებლის ნიშანზე, მწკრივში პირველი სტუდენტი (ერთდროულად ორივე მხარეს) ბურთს სტყორცნის კალათში (სულ აქვს ორი ცდის უფლება). პირველსავე ცდაზე კალათში ბურთის ჩაგდებისათვის ორი ქულა ეძლევა. თუ პირველ ცდაზე ბურთი არ ვარდება, სტუდენტი გარბის კალათისკენ, იჭერს (იღებს) ბურთს და ისევ სტყორცნის. თუ ბურთს მეორე ცდაზე ჩააგდებს, ერთ ქულას იღებს. შემდეგი სტუდენტი სტყორცნას მას შემდეგ, როცა პირველი დაამთავრებს თამაშს (გამოიყენა პირველი ან მეორე ცდა). გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 21 ქულას.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა

შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქეტივობა 7.**ორმხრივი თამაში**

პროფესიული მასწავლებელი კლასს ოთხ შერეულ გუნდად ჰყოფს (გუნდში თანაბრად გადანაწილებულია გონები და ვაჟები, ასევე დაცულია ფიზიკური სიძლიერე). კენჭისყრის შედეგად თამაშობს პირველი მეორე გუნდი, ხოლო მესამე და მეოთხე გუნდის წევრები თამაშის დაწყებამდე დაკავებული არიან ჯგუფებში ბურთს ტარებით, გადაცემით და მიღებით. გარკვეული დროის შემდეგ გუნდები ცვლიან პოზიციებს.

ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის გადაცემის და მიღების დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის ტარების და ტყორცნის დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარული ფიზიკური აქტივობა?
- ◆ როგორ და რატომ განვითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად?

ფესტივალი

შესაძლებელია ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც სამი მიმართულებით ტარდება:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კალათბურთის ბურთის ტყორცნა მიზანში. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

ბურთის დარტყმა მიზანში

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად. მოთამაშეები კალათბურთის ბურთს მორიგეობით ტყორცნიან მიზანში.

- სამიზნე:**
- ◆ კედელზე, კარზე დაკიდებული რგოლი;
 - ◆ იატაკზე, კარის სხვადასხვა ადგილზე დადგმული კეგლი და სხვ.
- შეფასება:**
- ◆ მოთამაშე, რომელიც ბურთს ზუსტად ტყორცნის მიზანში, იღებს ქულას;
 - ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ტყორცნის დასრულების შემდეგ მეტ ქულას დააგროვებს.


ფიზიკური ნორმატივები:

პროსფიტი

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად, შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით (სასურველია, გუნდი შედგებოდეს 3-5 სტუდენტისგან). პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს უხსნის მოვალეობებს (ერთი გუნდის წევრები ასრულებენ აქტივობას, მეორე გუნდის წევრები დამკვირვებლები არიან), სტუდენტები განთავსდებიან ჰორიზონტალურ ხაზზე, შემდეგი პრინციპით: დავალების შემსრულებელ გუნდში, მონაწილეებს შორის დისტანცია იქნება 1-2 მეტრი, მათ პირისპირ 1-2 მეტრის დაშორებით დგება დამკვირვებელი გუნდის სტუდენტი, რომელიც ითვლის სტუდენტის მიერ შესრულებული აქტივობას და დროს აკონტროლებს.

გამორჩეულია სტუდენტი, რომელიც პროფესიული მასწავლებლის მიერ წინასწარ მითითებული რაოდენობის ყველა აქტივობას დროში პირველი დაასრულებს.

- 1 **მუცლის პრესის ვარჯიში** — აქტივობა სრულდება ბურგზე, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- 2 **აზიდვები** — მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით. (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 3 **ლახტი** — ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის მითითებით.
- 4 **ბუქნი** — ჩაჯდომი ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.

 **რეკომენდაცია:** თითოეული აქტივობა სრულდება იმდენჯერ, როგორც მასწავლებელი ჩათვლის საჭიროდ. აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

- აქტივობა სრულდება ზურგზე, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმალიდან.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა სრულდება აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 20.
- აქტივობა სისწრაფეში.

აქტივობა 4. – ბუქნი

ბუქნი სრულდება აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი ორ ფეხზე.
- რაოდენობა – ვაჟები 25, გოგონები 25.
- აქტივობა სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: შესაძლებელია, შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს. მაგ. გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე:

| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

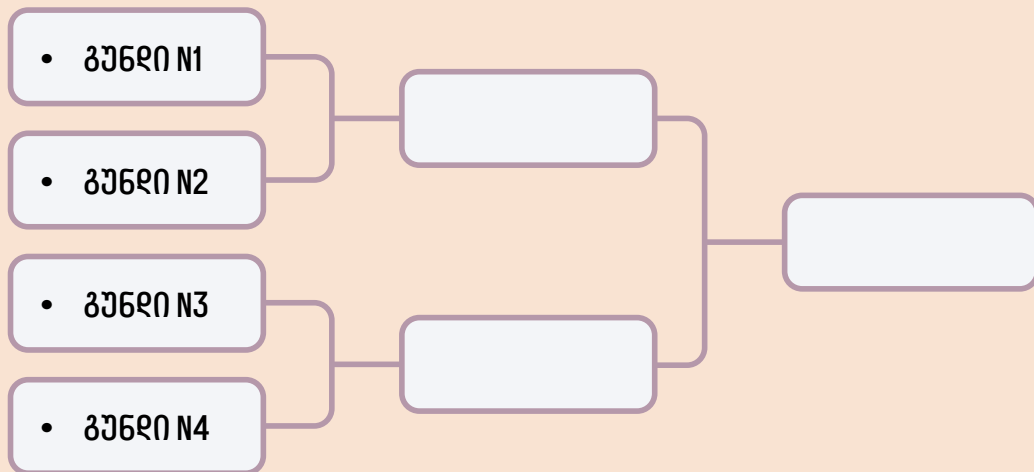
ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა:

| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

ორმხრივი თამაში

თამაშის საშეჯიბრო სისტემა:

თამაში ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — პირველ ტურში ერთმანეთს შეხვდებიან: N1 და N2 გუნდები და N3 და N4 გუნდები. ამ ორ წყვილში გამარჯვებულები შეხვდებიან ერთმანეთს:



ორმხრივი თამაშის წესები:

- ◆ ფესტივალში ორმხრივი თამაშები ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები შეხვდებიან ერთმანეთს, ხოლო N3 და N4 გუნდები ერთმანეთს. მათ შორის გამარჯვებულები ერთმანეთს დაუპირისპირდებიან.
- ◆ მოთამაშეთა რაოდენობა ყოველ გუნდში 5-5 კაცით განისაზღვრება;
- ◆ მატჩი შედგება ორი 10 — წუთიანი ტაიმისაგან, 5 — წუთიანი შესვენებით;
- ◆ მატჩის ფრედ დამთვრების შემთხვევაში დამატებითი 5 წუთიანი ტაიმი (ან ტაიმები) ინიშნება, გამარჯვებულის გამოვლენამდე;
- ◆ ყველა შეცვლილ მოთამაშეს უფლება აქვს მოედანზე დაბრუნდეს.

ორმხრივი თამაშის დროს გასათვალისწინებელი აუცილებელი უსაფრთხოების წესები:

- 1 თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარის მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე;
- 3 დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები.

ფესტივალზე შესაძლებელია წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველი ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა კალათბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკაზე.

4 პრაქტიკული ღვაწი

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — ფრენბურთი | |
| თემის ქვეცნებები | დგომა, გადაადგილება, ჩაწოდება, ბურთის გადაცემა, მიღება, დარტყმა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • დგომის ტექნიკა; • გადაადგილების ტექნიკა; • ბურთის ჩაწოდების ტექნიკა; • ბურთის გადაცემის ტექნიკა; • ბურთის მიღების ტექნიკა; • ბურთის დარტყმის ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება დგომის, გადაადგილების, ბურთის ჩაწოდების, გადაცემის, მიღების, დარტყმის ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალში წარმატების მისაღწევად?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>მონაწილეობა ფესტივალში და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>ფრენბურთის ფესტივალი შეიძლება ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე. სტუდენტებს შეეძლებათ ჩაერთონ ორმხრივ თამაშში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: ფრენბურთის ბურთს ტყორცნიან მიზანში; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>შესაძლებელია ფესტივალი გაფორმდეს მუსიკალური ნომრებით (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველები ცეკვები და ა.შ.) და მოეწყოს გამოფენა ფრენბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკაზე.</p> |

ქვემოთ მოცემულია აქტივობა, საკითხები, რომელებიც პროფესიულ მასწავლებელს დასჭირდება სტუდენტის ფესტივალისთვის მოსამზადებლად.

ფუნქციური ნაჩოქნი:

- 1 როგორ და რატომ განვივითაროთ ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- ფრენბურთზე ინფორმაციის მიწოდება, ფრენბურთის წარმოშობის და განვითარების ისტორიის გახსენება, ასევე შესაძლებელია პრეზენტაციის გაკეთება.

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავება-შესწავლაზე, კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქტივობა 1.</p> <p>განიხილავენ სპორტის ლექციებზე უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს;</p> | <p>აქტივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>აქტივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის საშეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>აქტივობა 4.</p> <p>განიხილავენ ფრენბურთის წესებს;</p> |
| <p>აქტივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>აქტივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>აქტივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>აქტივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლის დროს, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად შეასრულებინოს (დგომა, გადაადგილება, ბურთის ჩაწოდება, გადაცემა, მიღება, დარტყმა) ძირითადი ტექნიკა.

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქტივობა 1.</p> <p>ჯგუფებში გადაადგილება:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა; |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენა):

- გამართული ფეხით ცერებზე რბენა;
- ფეხის წვივის წინ ქნევით რბენა;
- მუხლის მაღლა აწევით რბენა;
- ფეხის უკან გაქნევით რბენა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 4.

ხტომების შესწავლა

ხტომის შესწავლის დროს ყურადღება უნდა მიექცეს სხეულის წინმსწრებ მოძრაობებს:



ვარჯიში 1 — ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა;



ვარჯიში 2 — ცალ ფეხზე ხტომა;



ვარჯიში 3 — ტყუპ ფეხზე წახტომა.

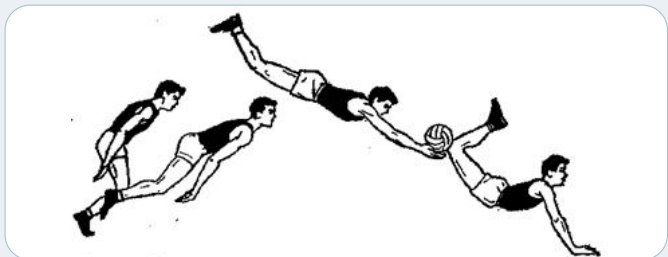


რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 5.

იატაკზე ვარდნის შესწავლა

იატაკზე ვარდნის შესწავლის დროს ძირითადი ყურადღება იატაკზე სწორად დაშვებას ექცევა. შესწავლა იწყება ვარდნით — ზურგზე გადაგორებით, შემდეგ შეისწავლიან წინ ვარდნას — მკერდზე დაგორებით. ამ უნარ-ჩვევების ათვისების დროს, ვარჯიშებს დაზღვევით და პარტნიორის აქტიური დახმარებით ასრულებენ. ვარჯიშის შესასრულებლად ხელსაყრელია წყვილებში მოწყობა; ერთი სტუდენტი ასრულებს ვარჯიშს, მეორე სტუდენტი აზღვევს და ეხმარება; შემდეგ იცვლებიან. მხოლოდ ამ ვარჯიშის შესრულების შემდეგ შეუძლიათ დამოუკიდებლად ვარდნა: დასაწყისში ვარჯიში დაბალი დგომიდან უნდა შეასრულონ.





ექივიზოა 5. იატაკზე ვარდნის შესწავლა

პაჩიში 1

სრულდება წყვილებში. სტუდენტს მარჯვენა ხელი ჩაკიდებული აქვს პარტნიორზე, იგი ასრულებს მარჯვენა ფეხზე ვარდნას და დგება დაბალ დგომში, ტრიალდება მარცხნივ, ჩაჯდება ისე, რომ მარჯვენა ფეხის ქუსლი შეეხოს დუნდულა კუნთს. ამის შემდეგ გადაგორება ზურგის მარჯვენა მხარეს. მარცხენა ფეხის საპირისპირო აქნევით და პარტნიორის ხელზე დაყრდნობით, იგი დგება;

პაჩიში 2

იგივე აქტივობა სრულდება მარცხენა ფეხით და ზურგის მარცხენა მხარეს გადაგორებით, პარტნიორის დახმარებით;

პაჩიში 3

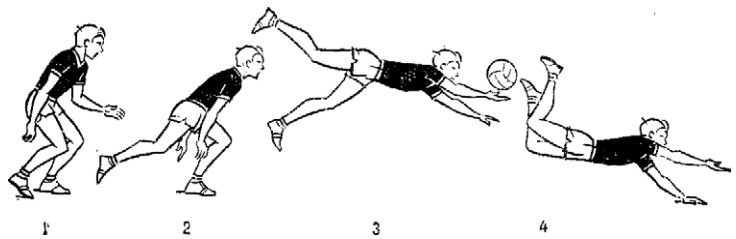
შევასრულოთ ვარჯიში პარტნიორის დახმარების გარეშე, მხოლოდ დაზღვევით;

პაჩიში 4

შევასრულოთ იგივე ვარჯიში, მხოლოდ ნელი სირბილის შემდეგ და ბურთის ცალი ხელით მიღების იმიტაციით;

პაჩიში 5

როდესაც გვანიშნებენ, გადავგორდეთ ზურგზე გადაადგილებების სხვადასხვა ხერხების შემდეგ, მარჯვენა ხელი – მარჯვნივ ვარდნა; მარცხენა ხელი – მარცხნივ ვარდნა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა
შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქეტივობა 6.

ბურთის ჩაწოდების ტექნიკის დახვეწა



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ვარჯიში 1 — ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით და მიმართულებით;

ვარჯიში 2 — ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის ტრაექტორიის ცვლით;

ვარჯიში 3 — ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით და ბურთის ფრენის მანძილის ცვლით (მოკლებული, გრძელი);

ვარჯიში 4 — კედელზე მონიშნულ ადგილზე 8-10 მ. დაშორებით სხვადასხვა ხერხით ბურთის ჩაწოდება;

ვარჯიში 5 — ჩაწოდება სხვადასხვა ხერხით სიზუსტეზე, ზონების მიხედვით (მასწავლებელი ცარცით ხაზავს ზონებს);

ვარჯიში 6 — სტუდენტები სხვადასხვა ხერხით ჩააწოდებენ მოწინააღმდეგის წინა ხაზზე;

ვარჯიში 7 — სტუდენტები სხვადასხვა ხერხით ჩააწოდებენ მოწინააღმდეგის მოედნის მარცხენა მხარეს;

ვარჯიში 8 — სტუდენტები სხვადასხვა ხერხით ჩააწოდებენ მოწინააღმდეგის მოედნის მარჯვენა მხარეს;

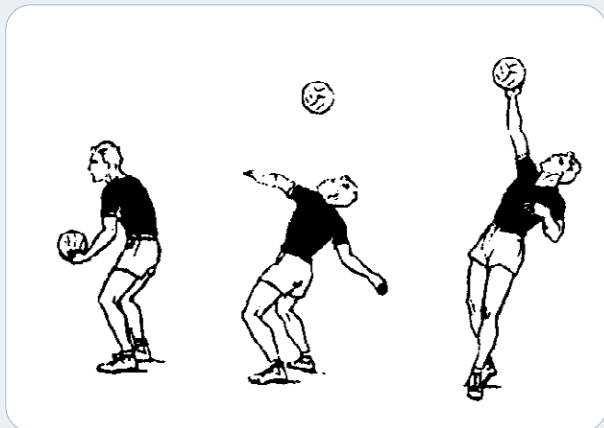
ვარჯიში 9 — სტუდენტები სხვადასხვა ხერხით სერიულად ჩააწოდებენ.

ვარჯიში 10 — ძალისმიერი ჩაწოდება. მოთამაშეები ცდილობენ მიაღწიონ ბურთის ფრენის მაქსიმალურ სისწრაფეს;

ვარჯიში 11 — ხტომში ჩაწოდება;

ვარჯიში 12 — ხტომში სიზუსტეზე ჩაწოდება, ზონების მიხედვით;

ვარჯიში 13 — ხტომში ძალისმიერი ჩაწოდება.



ქეტივობა 7.

ბურთის გადაცემის ტექნიკის დახვეწა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ვარჯიში 1 — ბურთის გადაცემის ხერხების დახვეწა;



ვარჯიში 2 — სტუდენტები ორ რიგად, პირისპირ 5–9 მ. დაშორებით დგანან. ერთი მოვარჯიშე ბურთს იატაკზე არტყამს, მეორე კი გადაადგილდება იატაკიდან ას-ხლეტილი ბურთის ქვეშ და გადაცემს პარტნიორის მიმართულებით;



ვარჯიში 3 — სტუდენტები ორ რიგად, პირისპირ, 5–9 მ. დაშორებით დგანან. მოთამაშეები გადაცემას ასრულებენ სხვადასხვა მდგომარეობაში (სახით ერთმანეთისაკენ, გვერდულად ან ზურგით);



ვარჯიში 4 — წყვილები ბადის პარალელურად ან პერპენდიკულარულად განლაგებული არიან და ასრულებენ გადაცემებს სხვადასხვა მანძილზე, სხვადასხვა მიმართულებით და სიჩქარით;



ვარჯიში 5 — სტუდენტები სამეულებად დგანან მოედანზე და ასრულებენ დაბალ გადაცემებს ზემოდან თანმიმდევრობით, მარჯვენა მხრიდან; ყურადღება ექცევა ბურთის ფრენის სისწრაფეს;



ვარჯიში 6 — იგივე, მარცხენა მხრიდან;



ვარჯიში 7 — სტუდენტები პირველ ზონაში დგანან. მასწავლებელი მეორე ზონაში ზევით აგდებს ბურთს, ზონა პირველში მდგომი N1 მოთამაშე გარბის მეორე ზონაში და ასრულებს გადაცემას მეოთხე ზონაში ან მესამეში და ა.შ.;



ვარჯიში 8 — სტუდენტები მეექვსე ზონაში დგანან. მასწავლებელი მეორე ზონაში ზევით აგდებს ბურთს, მეექვსე ზონაში მდგომი N1 მოთამაშე გაირბენს მეორე ზონაში და ასრულებს გადაცემას მეოთხე ან მესამე ზონაში და ა.შ.;



ვარჯიში 9 — გადაცემა ზემოდან შემხვედრ კოლონებს შორის. მანძილი 2–3 მ. მოვარჯიშე, რომელიც შეასრულებს გადაცემას, გარბის და დგება თავისი კოლონის ბოლოში;



ვარჯიში 10 — იგივე. მხოლოდ გადაცემის შესრულების შემდეგ მოთამაშე გადადის შემხვედრ კოლონაში;



ვარჯიში 11 — სამი სტუდენტი ერთ ხაზზე, ბადის პარალელურად დგას. N1 მოთამაშე გადასცემს ბურთს N2, რომელიც მის უკან მდგომ N3 მოთამაშეს გადასცემს, ის კი ბურთს გრძელი გადაცემით დაუბრუნებს N1 მოთამაშეს; ➔



ქატივობა 7.

ბურთის გადაცემის ტექნიკის შემდგომი დახვეწა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ვარჯიში 12 – სტუდენტები წყვილში დგანან. N1 მოთამაშე ტრიალდება 180 გრადუსით (დგება ბურგით) და თავს ზემოდან უკან N2 მოთამაშეზე. იგივე მოქმედებას ასრულებს N2 მოთამაშე

ვარჯიში 13 – სამი სტუდენტი ერთ ხაზზე, ბადის პარალელურად დგას. N1 მოთამაშე ბურთს გადასცემს N2 მოთამაშეს, რომელიც თავის მხრივ, უკან N3 მოთამაშეს გადასცემს, სწრაფად ტრიალდება მისკენ, ბურთის მისაღებად;

ვარჯიში 14 – სტუდენტები დგანან მე-6, მე-3, მე-4 (2) ზონებში. მე-6 ზონიდან ბურთს აგზავნიან მე-3 ზონაში, მე-3 ზონიდან მე-4(2) ზონაში, მე-4 (2) ზონიდან ბურთს აბრუნებენ მე-6 ზონაში;

ვარჯიში 15 – იგივე, მხოლოდ მოთამაშეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულების მიხედვით;

ვარჯიში 16 – სტუდენტები დგანან მე-5, მე-2 და მე-4 ზონებში ან პირველ, 1 მე – 4 და მე-2 ზონებში და ასრულებენ გრძელ გადაცემებს 5-2-4-5 ან 1-4-2-1. მოთამაშეები გადაადგილდებიან ბურთის გადაცემის მიმართულების მიხედვით;

ვარჯიში 17 – სტუდენტები წყვილში დგანან, ერთმანეთისგან 3მ. დაშორებით და ხტომში გადასცემენ ბურთს.

ვარჯიში 18 – სტუდენტები წყვილში დგანან, ერთმანეთისგან 1,5მ. დაშორებით და ხტომში გადასცემენ ბურთებს;

ვარჯიში 19 – სტუდენტები ბადის ორივე მხარეს, პირისპირ დგანან. ბურთს გადასცემენ ხტომში;

ვარჯიში 20 – სტუდენტები დგანან მე-6, მე-3, მე-4 (2) ზონებში და ბურთს გადასცემენ ხტომში.



ქეტივობა 8.

თავდასხმითი დარტყმის ტექნიკის დახვეწა



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ვარჯიში 1 — ბადეზე თავდასხმითი დარტყმა. სტუდენტები ბადიდან 2–2,5 მ. დაშორებით დგანან. უშუალოდ გამორბენის წინ (ერთ ნაბიჯში) მოვარჯიშე ორი ხელით ისვრის ბურთს ბადეზე წინ და ზევით 2–2,5 მ. სიმაღლეზე და ასრულებს თავდასხმით დარტყმას.

ვარჯიში 2 — იგივე სხვადასხვა ზონებიდან და სხვადასხვა მიმართულებით;

ვარჯიში 3 — თავდასხმითი დარტყმა მე-4 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი სტუდენტი (გადაცემის ტრაექტორია 4–5 მ.);

ვარჯიში 4 — თავდასხმითი დარტყმა მე-2 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი მოთამაშე (გადაცემის ტრაექტორია 4–5 მ.);

ვარჯიში 5 — თავდასხმითი დარტყმა მე-4 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი სტუდენტი, გადაცემის ტრაექტორია 2–3 მ. გამორბენის მანძილი მცირდება;

ვარჯიში 6 — თავდასხმითი დარტყმა მე-2 ზონიდან; გადაცემას ასრულებს მე-3 ზონაში მდგომი სტუდენტი, გადაცემის ტრაექტორია 2–3 მ. გამორბენის მანძილი მცირდება;

ვარჯიში 7 — თავდასხმითი დარტყმა მე-4 ზონიდან გრძელი გადაცემის შემდეგ. გადაცემას ასრულებს მე-2 ზონში მდგომი სტუდენტი;

ვარჯიში 8 — თავდასხმითი დარტყმა მე-2 ზონიდან გრძელი გადაცემის შემდეგ. გადაცემას ასრულებს მე-4 ზონაში მდგომი სტუდენტი;

ვარჯიში 9 — თავდასხმითი დარტყმა შემოკლებულ გადაცემაზე: გადაცემა მე-4 ზონიდან და თავდასხმა მე-4 ზონიდან; გადაცემა მე-3 ზონიდან და თავდასხმა მე-3 ზონიდან; გადაცემა მე-2 ზონიდან და თავდასხმა მე-2 ზონიდან;

ვარჯიში 10 — თავდასხმითი დარტყმა მოედნის სიღრმიდან შესრულებულ გადაცემაზე; გადაცემა მე-6 ზონიდან და თავდასხმა მე-4 ზონიდან; გადაცემა მე-6 ზონიდან და თავდასხმა მე-2 ზონიდან;

ვარჯიში 11 — მე-3 ზონიდან პირდაპირი თავდასხმითი დარტყმა, გადაცემას ასრულებს მე-2 ზონაში მდგომი მოთამაშე;

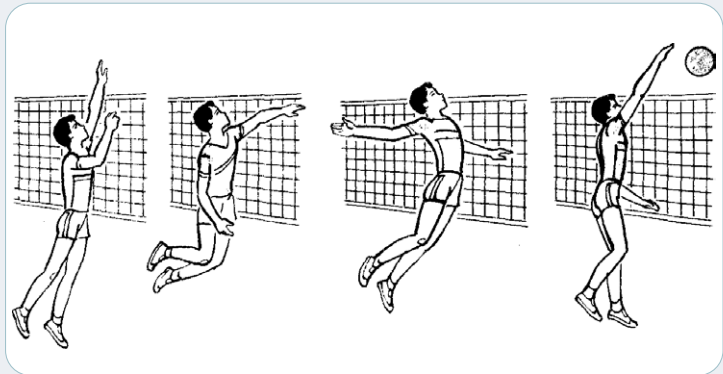




კეტივობა 8.

თავდასხმითი დარტყმის ტექნიკის დახვეწა


-  **ვარიანი 12** — თავდასხმითი დარტყმა სწრაფ და აჩქარებული გადაცემაზე;
-  **ვარიანი 13** — თავდასხმითი დარტყმა თავს უკან შესრულებულ გადაცემაზე;
-  **ვარიანი 14** — თავდასხმითი დარტყმა გრძელ და მოკლე გადაცემაზე;
-  **ვარიანი 15** — თავდასხმითი დარტყმა მოედნის უკანა ხაზიდან;
-  **ვარიანი 16** — თავდასხმითი დარტყმა სხვადასხვა მიმართულებით, ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალით;
-  **ვარიანი 17** — თავდასხმითი დარტყმა სხვადასხვა მიმართულებით, ხელის მარჯვნივ და მარცხნივ ტრიალით;
-  **ვარიანი 18** — თავდასხმითი დარტყმა სხვა ზონებში გადაადგილებით;
-  **ვარიანი 19** — თავდასხმითი დარტყმა ერთი ბლოკის წინააღმდეგ;
-  **ვარიანი 20** — თავდასხმითი დარტყმა ჯგუფური ბლოკის წინააღმდეგ.

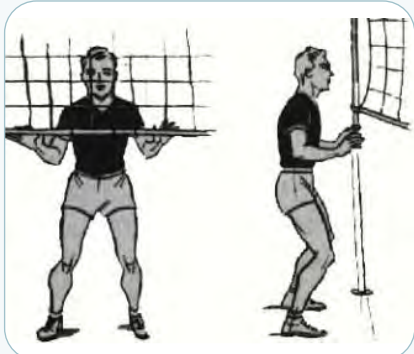


რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქატივობა 9.

ბლოკირების შესწავლა – ბლოკირება ფრენბურთში დაცვის ყველაზე ეფექტური და რთული ტექნიკური ილეთია. მოსამზადებელი ვარჯიშების მთავარი მიზანია სტუდენტისთვის ხტომის უნარის და ჰაერში მოძრაობის კოორდინაციის განვითარება.

 რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



-  **ვარჯიში 1** – ტყუპფეხ წახტომა ადგილზე, სერიებად;
-  **ვარჯიში 2** – ტყუპფეხ წახტომა ადგილზე და დაკიდებულ საგნებზე ხელით მიწვდომა;
-  **ვარჯიში 3** – ტყუპფეხ წახტომა ბადეზე ხელების გადატანით;
-  **ვარჯიში 4** – ბლოკირების იმიტაცია ადგილიდან ბადესთან;
-  **ვარჯიში 5** – ბლოკირების იმიტაცია ადგილიდან ხტომში;
-  **ვარჯიში 6** – ბლოკირების იმიტაცია მიდგმითი ნაბიჯებით გადაადგილებისას;
-  **ვარჯიში 7** – მე-4, მე-3 და მე-2 ზონებში ბლოკირების იმიტაცია;
-  **ვარჯიში 8** – თითო-თითო მოვარჯიშე დგას ბადის ორივე მხრიდან. მასწავლებლის ნიშანზე ორივე სტუდენტი ხტება და ბადის ზემოთ ეხება ერთმანეთს ხელის მტევნებით;
-  **ვარჯიში 9** – იგივე, გადაადგილებებით ბადის მთელ სიგრძეზე;
-  **ვარჯიში 10** – ახტომა და ბადის ზემოდან ბურთის ტყორცნა ორი ხელით;
-  **ვარჯიში 11** – მასწავლებლის მიერ მინიშნებული მიმართულებით შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 12** – მე-4, მე-3, მე-2 ზონებიდან, მასწავლებლის მიერ მინიშნებული მიმართულებით შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 13** – მიმართულების ცვლით დარტყმის ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 14** – ბადის გასწვრივ გადაადგილების შემდეგ თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 15** – მაღალი და საშუალო გადაცემის შემდეგ მე-4, მე-3, მე-2 ზონებიდან შესრულებული თავდასხმების ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 16** – მაღალი და საშუალო გადაცემის შემდეგ ბადის კუთხეებიდან მე-4, და მე-2 ზონებიდან შესრულებული თავდასხმების ბლოკირება;
-  **ვარჯიში 17** – დაბალი, აჩქარებული და სწრაფ გადაცემებზე შესრულებული თავდასხმითი დარტყმების ბლოკირება.

ქეტივობა 10.**ორმხრივი თამაშის დროს ბურთის გათამაშება**

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს მოედანზე „ცვლის“ შესრულების წესს ახსენებს. კლასი დაყოფილია წყვილებად, სადაც სტუდენტები ერთმანეთს ზედა და ქვედა გადაცემებს უტარებენ. ასევე, წყვილებში ვარჯიშობენ ბურთის ჩაწოდებასა და მიღებაზე.

კლასი ოთხ, თანაბარი ძალის მქონე შერეულ გუნდად იყოფა, თითოეულში ექვსი მოთამაშით. კენჭისყრით ვლინდება პირველი ორი გუნდი, რომლებიც თამაშს იწყებენ. სტუდენტები მოედანზე ზონების მიხედვით განლაგდებიან: სამი მოთამაშე წინა ხაზზე, სამი უკანა ხაზზე. თამაშის დროს ბურთს, შესწავლილი წესის შესაბამისად, თანმიმდევრულად აწვდიან. მიწოდება მოწინააღმდეგის მიერ გადმოგდებული ბურთის მიღების შემდეგ აუცილებელია ბურთის სამზე გათამაშება. გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც პირველი დააგროვებს 15 ქულას. შემდეგ მოედანზე ორი ახალი გუნდი გამოდის. ორი გუნდი რომელიც ისვენებს, წყვილში ასრულებს გადაცემებს ან თამაშობენ ბალიბულს.

ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება დგომის და გადაადგილების დროს?
- ◆ რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება ბურთის ჩაწოდების, გადაცემის, მიღების და დარტყმის დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარული ფიზიკური აქტივობა?
- ◆ როგორ და რატომ განვავითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად?

ფესტივალი

შესაძლებელია ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც სამი მიმართულებით ტარდება:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფრენბურთის ბურთის ტყორცნა მიზანში. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

ბურთის ტყორცნა მიზანში

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად, რომლის წევრები ფრენბურთის ბურთს მორიგეობით ტყორცნიან მიზანში.

- სამიზნე:**
- ◆ კედელზე, კარზე დაკიდებული რგოლი;
 - ◆ იატაკზე, კარის სხვადასხვა ადგილზე დადგმული კეგლი და სხვ.
- შეფასება:**
- ◆ მიზანში ბურთის ზუსტად მტყორცნელი მოთამაშე იღებს ქულას;
 - ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მეტ ქულას დააგროვებს.


ფიზიკური ნორმატივები:

პროსფიტი

შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით, ჯგუფი იყოფა გუნდებად (სასურველია თითოეული შედგებოდეს 3-5 წევრისგან). პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს უხსნის დავალებებს (ერთი გუნდის წევრები ასრულებენ აქტივობას, მეორე გუნდის წევრები დამკვირვებლები არიან). სტუდენტები მოეწყობიან ჰორიზონტალურ ხაზზე შემდეგნაირად: აქტივობის შემსრულებელი გუნდის მონაწილეები ერთმანეთისგან 1-2 მეტრის დაშორებით. ასევე 1-2 მეტრის დისტანციაზე, დამკვირვებელთა გუნდის პირისპირ დადგებიან. დამკვირვებლები გააკონტროლებენ დროს და დაითვლიან შესრულებული აქტივობის რაოდენობას.

გამარჯვებული იქნება სტუდენტი, რომელიც პროფესიული მასწავლებლის მიერ განსაზღვრულ დროში, მითითებული რაოდენობის აქტივობას პირველი დაასრულებს.

- 1 **მუცლის პრესის ვარჯიში** — აქტივობა სრულდება ბურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში, ფეხები მოხრილი მუხლებში, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- 2 **აზიდვები** — მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით. (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 3 **ლახტი** — ხტომა სრულდება ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის მითითებით.
- 4 **ბუქნები** — ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.

 **რეკომენდაცია:** თითოეული აქტივობის რაოდენობას მასწავლებელი განსაზღვრავს. აქტივობა სრულდება სწრაფად.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

- აქტივობა სრულდება ზურგზე დაწოლილი, მუხლებში მოხრილი ფეხებით, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევით.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები – 15.
- აქტივობა სრულდება სწრაფად.

აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმალიდან.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სწრაფად.

აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 20.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 4. – ბუქნი

ბუქნი სრულდება აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე.
- რაოდენობა – ვაჟები 25, გოგონები 25.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: მასწავლებელს შეუძლია თვითონ განსაზღვროს შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა მაგ.; გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

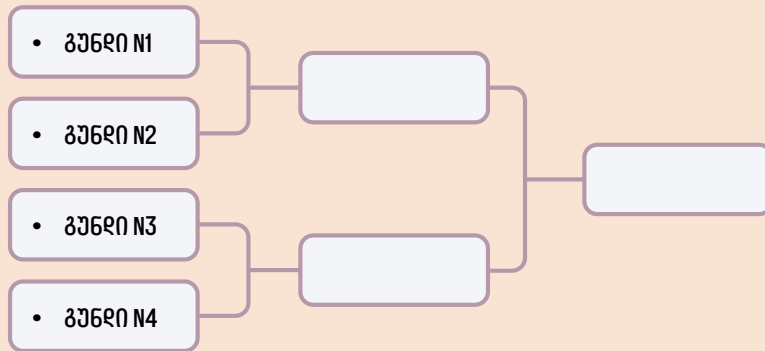
| რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე: | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

| ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა: | | | |
|-----------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

ორმხრივი თამაში

თამაშის საშეჯიბრო სისტემა:

თამაში ტარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები ხვდებიან ერთმანეთს, N3 და N4 გუნდები კი ერთმანეთს. შემდეგ ეტაპზე მათ შორის გამარჯვებულები ითამაშებენ.



ორმხრივი თამაშის წესები:

- ◆ ფესტივალში ორმხრივი თამაშები გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით ტარდება. პირველ ტურში N1 და N2 გუნდები ითამაშებენ, N3 და N4 გუნდები კი ერთმანეთს. შემდეგ ეტაპზე გამარჯვებული გუნდები შეხვდებიან ითამაშებენ;
- ◆ ყოველ გუნდში 6-6 სტუდენტი უნდა იყოს.
- ◆ მატჩი გაგრძელდება ორ მოგებაამდე. თითოეულ თამაშში 15 ქულამდე, თამაშებს შორის შესვენება 5 წუთი;
- ◆ ყველა შეცვლილ მოთამაშეს უფლება აქვს მოედანზე დაბრუნდეს.

ორმხრივი თამაშის დროს გასათვალისწინებელი აუცილებელი უსაფრთხოების წესები:

- 1 თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარი, მისი მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე;
- 3 დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები.

ფსიქოლოგე, ასევე შესაძლებელია წარმოდგენილ იქნას:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველი ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა ფრენბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემაზე.

5 პრაქტიკული ღვაწლეს

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — მაგიდის ჩოგბურთი | |
| თემის ქვეცნებები | დგომა და გადაადგილება, ბურთის ჩაწოდება, ბურთის მიღება, ბურთის შეტევითი დარტყმა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • მაგიდის ჩოგბურთის თამაშის/წესები, წარმოშობის და განვითარების ისტორია; • დგომისა და გადაადგილების ტექნიკა; • ჩოგნის დაჭერა; • ბურთის ჩაწოდების ტექნიკა; • ბურთის მიღება ტექნიკა; • ბურთის შეტევითი დარტყმის ტექნიკა; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება დგომისა და გადაადგილების, ჩოგნის დაჭერის, ბურთის ჩაწოდებისა და მიღების, შეტევითი დარტყმის ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალში წარმატების მიღწევაში?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>ფესტივალში მონაწილეობა და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>მაგიდის ჩოგბურთში ფესტივალის ჩატარება შეიძლება ერთ დღეში, ან ორ დღეზე გადანაწილდეს. სტუდენტებს შეეძლებათ ორმხრივ თამაშში ჩაერთონ. მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: შეასრულებენ ბურთის კენჭვლას; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>შესაძლებელია ფესტივალის მუსიკალური ნომრებით (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველები ცეკვები და ა.შ.) გაფორმებაც და მაგიდის ჩოგბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემაზე გამოფენის მოწყობა.</p> |

ქვემოთ მოცემულია აქტივობა და საკითხები, რომელიც პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ფესტივალისთვის მოსამზადებლად დასჭირდება.

ფესტივალში ნაჩოვაჩინეთ:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალში წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის მაგიდის ჩოგბურთის წარმოშობის ისტორიას და თამაშის ძირითად წესებს (შესაძლებელია პრეზენტაციის გაკეთება).

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხებზე. კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქტივობა 1.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს სპორტის ლექციებზე;</p> | <p>აქტივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>აქტივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის საშეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>აქტივობა 4.</p> <p>განიხილავენ მაგიდის ჩოგბურთის წესებს;</p> |
| <p>აქტივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>აქტივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>აქტივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>აქტივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლის დროს, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად შეასრულებინოს (დგომა და გადაადგილება, ბურთის ჩაწოდება, ბურთის მიღება, ბურთის შეტევა) ძირითადი ტექნიკა.

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>აქტივობა 1.</p> <p>ჯგუფებში გადაადგილება:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა; |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენები):

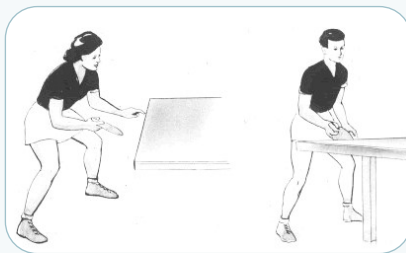
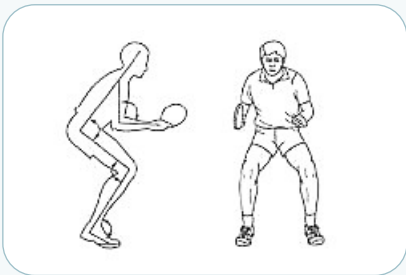
- გამართული ფეხით ცერებზე რბენა.
- ფეხის წვივის წინ ქნევით რბენა.
- მუხლის მაღლა აწევით რბენა.
- ფეხის უკან გაქნევით რბენა.



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 4.

დგომი — მასწავლებელი სტუდენტებს სიტყვიერად უხსნის და აჩვენებს მაგიდის ჩოგბურთში დგომის ტექნიკას. ფეხები ერთ დონეზე დგას, ტერფები ერთმანეთის პარალელურად, 20-30 სმ დაშორებით. მოთამაშის სიმძიმის ცენტრი საყრდენის შუაშია. სხეულის სიმძიმე თანაბრად გადანაწილებულია მუხლის სახსარში მოხრილ ორივე ფეხზე. სხეული ოდნავ წინ წახრილია, იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები სხეულის წინ გამოტანილია.



სწორი მზა პოზიცია საშუალებას გვაძლევს სწრაფად გადავიდეთ ახალ პოზიციაზე და ძლიერი დარტყმების დროს წონასწორობის დაცვა შევძლოთ. მაგიდის ჩოგბურთში ეს პოზიცია ცნობილია როგორც „მზად ყოფნა“, რომელსაც ყველა მოთამაშე ბურთის დარტყმისთანავე შემდეგი, ახალი დარტყმის მოსამზადებლად იღებს. პოზიცია „მზად ყოფნა“ გულისხმობს ფეხების დაშორებას მხრების სიგანეზე, უფრო ფართო და ნაწილობრივი კრაუჩის მიღებას. კრაუჩი არის ეფექტური პოზიცია სწრაფი გადაადგილებისთვის და ასევე წინასწარ იტვირთება კუნთები, რაც უფრო დინამიკური მოძრაობის საშუალებას იძლევა. ტორსით ოდნავ წინ გადაწეულია, და მოთამაშე წინ იყურება. რაკეტი მზადაა და ხელები მოხრილია. პოზიცია უნდა იყოს დაბალანსებული, მკვეთრი და სწრაფი გვერდითი მოძრაობისთვის მყარი საფუძველი უზრუნველყოს. მოთამაშეებს თამაშის დროს, კონკრეტული გარემოებების გათვალისწინებით, შეუძლიათ პირადი პრეფერენციების მიხედვით პოზიციის მორგება და ცვლა.



პაჩაიში — დგომის დამუშავება: პროფესიული მასწავლებელი ჯგუფს ორ ნაწილად ყოფს, აწყობს მწკრივებში და ამეორებინებს ახსნილ და ნაჩვენებ დგომას. შემდეგ სტუდენტები დგომის პოზაში ერთმანეთს ხელს ჩაკიდებენ და ქაჩავენ თავისკენ. გამარჯვებულია სტუდენტი, რომელიც მყარად დგას და საკუთარ მხარეს გამოქაჩავს მოწინააღმდეგეს.

ქტივობა 5.

გადაადგილების ტექნიკა

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს თამაშის დროს გადაადგილების ტექნიკას უხსნის. სიტუაციის სწრაფად ცვლილებისას თამაში სწრაფ გადაადგილებას მოითხოვს. თანამედროვე მაგიდის ჩოგბურთში, თამაშის ტექნიკის განვითარებასთან ერთად, მნიშვნელოვანი გახდა სხეულის ყველა ნაწილის ზუსტი კოორდინაცია და შეთანხმებული მოძრაობა (ფეხი, ტანი, მუცლის კუნთები, თავისუფალი და მოთამაშე ხელები). ფაქტობრივად, ბურთი ერთ ადგილზე არასდროს ხვდება, ამიტომ ჩოგბურთელს მუდმივად გადაადგილება უწევს. ბურთი მაგიდიდან რაც უფრო შორს ცდება, მოთამაშემ მით მეტი მანძილი უნდა დაფაროს. ყოველთვის სხვადასხვანაირად გადაადგილდება.

❗ ვაჩიში — გადაადგილების ტექნიკის დამუშავება ჯგუფები კედლის პირისპირ დგებიან და კედლიდან ასხლეტილ ბურთს ურტყამენ. ამ ვარჯიშით გამომუშავდება კოორდინაცია. დარტყმების დროს ჩოგანი ცხვირის დონეზე დაბლა უნდა გვეჭიროს. ჩოგნის დაჭერის ოპტიმალური ვარიანტია ქამრის დონე. ბურთის მოგერიების დროს არასდროს გაიჭიმოთ, ყოველთვის მიდით ან მიირბინეთ ბურთთან.

ქტივობა 6.

ჩოგნის დაჭერის ტექნიკა



პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის ჩოგნის დაჭერას. ჩოგნის საშუალო ზომებია: 17 სმ — სიგრძე და 15 სმ — სიგანე. საერთაშორისო წესების თანახმად, მოთამაშის ჩოგნის ერთი მხარე წითელი უნდა იყოს, მეორე შავი, რათა მოწინააღმდეგემ მეტოქის თამაშის სტილი გაარჩიოს. მოთამაშეს უფლება აქვს თამაშის დაწყების წინ მეტოქის ჩოგანი შეამოწმოს, ნახოს რა სახის რეზინს იყენებს მოწინააღმდეგე და რა ფერისაა. თამაშის დროს დიდი სისწრაფის მიუხედავად, მეტოქეებს შეუძლიათ დაინახონ დარტყმისთვის ჩოგნის რომელ მხარეს იყენებენ.

მაგიდის ჩოგბურთის მოთამაშეებს ჩოგნები სხვადასხვანაირად უჭირავთ. შესაძლებელია 2 ტიპი გამოვყოთ: **პენპოლდი და შეიკჰენდი.**

პენპოლდი — ასე უწოდებენ კალმის სამაგრს. მოთამაშეს რაკეტი საწერი კალამით უჭირავს. მოთამაშეების სათამაშო სტილი შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს ერთმანეთისგან. ყველაზე პოპულარულია ჩინური კალმის სტილი, — გულისხმობს შუა, ბეჭდის და მეოთხე თითის დახვევას დანის უკანა მხარეს სამი თითით, რომელიც ყოველთვის ეხება ერთმანეთს.



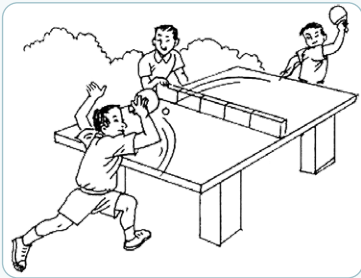
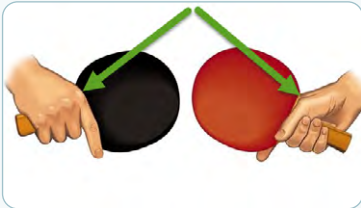


შეიქაჩენილი — ხელის ჩამორთმევას უწოდებენ, რადგან რაკეტს ისე იჭერენ, თითქოს ხელს ართმევენ. ევროპელი და აღმოსავლეთ აზიელი მოთამაშეები ძირითადად ამ სტილს იყენებენ, რადგან უფრო ფართო დიაპაზონს იძლევა, როგორც შეტევითი, ისე თავდაცვითი თვალსაზრისით.

ჩოგნის სწორად დაჭრა ტექნიკის დამუშავება

პროფესიული მასწავლებელი ჯგუფს ორ ნაწილად და ორ რიგად აწყობს. ყველას სტუდენტს ჩოგნებს ურიგებს და ინდივიდუალურად ამეორებინებს ახსნილ მასალას. თითოეული სტუდენტი ბურთს ჩოგანზე განათავსებს და მასწავლებლის ნიშანზე ერთი ნაპირიდან მეორესკენ ისე აგორებენ, რომ არ გადაუვარდეთ. იმავე ვარჯიშს სიარულის დროს ასრულებენ. დგარამდე მიდიან, შემოუვლიან და უკან ისე ბრუნდებიან, რომ ბურთი არ დაუვარდეთ.

**კეტივობა 7.
ბურთის ჩაწოდების ტექნიკა**



პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის და პრაქტიკულად აჩვენებს ბურთის ჩაწოდებას: ჩაწოდებისას აუცილებელია ბურთი ისე განვათავსოთ ხელისგულზე რომ, მთლიანად ჩანდეს, არ იფარებოდეს სხეულით ან ჩოგნით. მიწოდების დროს ვერტიკალურად, მინიმუმ 16 სანტიმეტრზე ავაგდებთ.

ჩანოლება „ქანქანა“.

ეს სახელწოდება ხელის მოძრაობისაგან წარმოიშვა. ჩაწოდების დროს ხელი ჩოგანთან ერთად ქანქარისებურად, ნახევარწრეხაზის მოძრაობას აკეთებს. მარცხნიდან მარჯვნივ ჩოგნის ბურჯის მხრიდან დარტყმის დროს და მარჯვნიდან მარცხნივ ჩოგნის შიდა მხრიდან დარტყმის დროს.

ბურთის ჩანოლების ტექნიკის დამუშავება

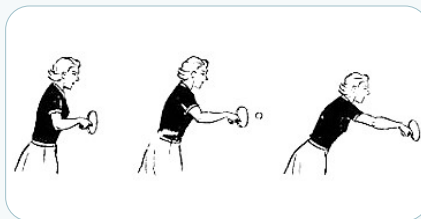
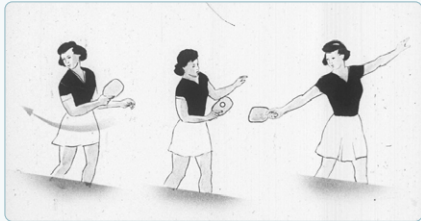
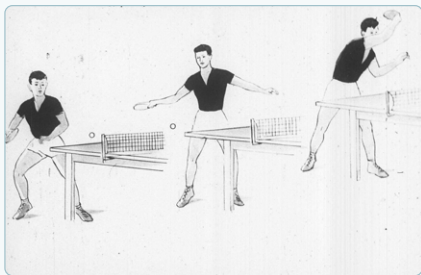
ჯგუფი დაყოფილია ორ ნაწილად, ჩოგბურთის მაგიდის ორივე მხარეს მოეწყობიან და ბურთს ჩააწვდიან. ვარჯიში რამდენჯერმე მეორდება.

ქტივობა 8.

ბურთზე დარტყმის და მიღების ტექნიკა

ბიძგი, გადასროლა, დახვედრა.

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს სიტყვიერად უხსნის და აჩვენებს ბურთის ბიძგის, გადასროლას და დახვედრის ელემენტებს. ბიძგი. ყველაზე მარტივი, ადვილად ათვისებადი ილეთია, რომლის შესრულების დროსაც ჩოგნით ბურთს წინ აგდებავენ. ამ მოძრაობაში უფრო მეტად მონაწილეობს წინამხარი და ნაკლებად მცირე მტევანი.



გადასროლა ბიძგის მსგავსად სრულდება, ოღონდ ქვედა ბრუნვის მქონე ბურთზე. ბურთი რომ ჩოგანთან შეხებისას, მაგიდის თქვენს ნახევარში არ გადახტეს, საჭიროა ჩოგნის გაშლა და ბურთის მეტოქის მხარეზე გადასროლა.

ბურთის დახვედრა დარტყმის ერთ-ერთი ძველი ტექნიკური ხერხია. ჩვენი ასწლეულის დასაწყისში მაგიდის ჩოგბურთში მხოლოდ ასეთ დარტყმებს იყენებდნენ. მაგიდიდან ასხლეტილი ბურთი ფრენის მომენტში მოწინააღმდეგის მხარეს იგზავნებოდა. დღეს ეს დარტყმა წინამორბედისგან განსხვავდება, მაგრამ მიზანი ერთია: რაც შეიძლება სწრაფად მოიგერიოთ ბურთი.

შეჯავითი დაჩყვაები

დაარტყა — ცნობილია, როგორც სიჩქარის დრაივი, ბურთის პირდაპირი დარტყმა, რომელიც წინ აბრუნებს, მოწინააღმდეგისკენ. ეს დარტყმა სპორტის სხვა სახეობებში სიჩქარის მართვისგან განსხვავდება, თუნდაც ჩოგბურთისგან, რადგან რაკეტი ძირითადად დარტყმის მიმართულებაზე პერპენდიკულარულია და ბურთზე გამოყენებული ენერჯის უმეტესი ნაწილი იწვევს სიჩქარეს. დრაივი ძირითადად გამოიყენება ბურთის თამაშში შესანარჩუნებლად, მოწინააღმდეგეზე ზეწოლის განსახორციელებლად და პოტენციურად უფრო ძლიერი შეტევის შესაძლებლობის გასახსნელად.

მარყუი — რაკეტი დარტყმის მიმართულების („დახურული“) პარალელურია, რის შედეგადაც ხდება დიდი რაოდენობით ტოპსპინი.

სმაში — მოთამაშე, წესისამებრ, შეასრულებს დარტყმას, როდესაც მოწინააღმდეგე დააბრუნებს ბურთს, რომელიც ბადესთან ძალიან მაღლა ან ძალიან ახლოს არის. ეს თითქმის ყოველთვის კეთდება წინა ხელის მოსმით. იყენებს სწრაფ აჩქარებას ბურთზე, რაც შეიძლება მეტი სიჩქარის მისაცემად, რათა მოწინააღმდეგემ დროულად ვერ მოახდინოს რეაგირება.

შეჯავითი დაჩყვაის დაშუალება და დახვედა:

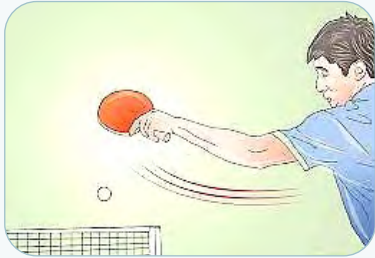
პროფესიული მასწავლებელი ჯგუფს ყოფს ორ ნაწილად. თითოეული ჯგუფი განთავსდება მაგიდის ორვე მხარეს, სტუდენტები ასრულებენ სხვადასხვა თავდასხმით დარტყმებს. ვარჯიში მეორდება რამდენიმეჯერზე.

თავდასხმითი დაჩყვა

არის დარტყმები ზევიდან ბურთზე, შემობრუნებით ბრტყელი დარტყმა მაღალ ბურთზე. მათი შესრულებისათვის საჭიროა ხელის მოძრაობის მაღალი სიჩქარე, განსაკუთრებულად იმ მომენტში როდესაც ბურთი ჩოგანს ეხება.

ქეტივობა 9.

ორმხრივი თამაში:



პროფესიული მასწავლებელი ჯგუფს ჰყოფს სამ ნაწილად, თითოეულ ჯგუფში 6-10 სტუდენტია. პირველი ჯგუფის წევრები თამაშობენ, მეორე და მესამე ჯგუფები ასრულებენ კედელთან შესწავლილ სხვადასხვა ტექნიკურ ელემენტებს. 10 წუთის შემდეგ ჯგუფები ადგილებს ცვლიან.

ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

როგორ და რატომ განვივითარო ფიზიკური თვისებები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება დგომისა და გადაადგილების დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ბურთის ჩაწოდებისა და დარტყმების დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- ◆ როგორ და რატომ განვავითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად?

ფესტივალი

შესაძლებელია ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც ტარდება სამი მიმართულებით:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ ბურთის კენწვლა ჩოგნით; | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

ბურთის კენწვლა ჩოგნით.

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად, მოთამაშეები ჩოგნით ბურთს მორიგეობით კენწვლავენ.

- კენწვლა:** ◆ მოთამაშეები იღებენ ჩოგანს, იჭერენ სწორად და ცდილობენ რაც შეიძლება მეტჯერ აკენწვლონ ბურთი;
- შეფასება:** ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც ჯამში დააგროვებს მეტ კენწვლას.

ფიზიკური ნორმატივები:

პროსფიტი

ჯგუფი შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით დაყოფილია გუნდებად (სასურველია გუნდი შედგებოდეს 3-5 სტუდენტისგან), პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს უხსნის მოვალეობებს (ერთი გუნდის წევრები ასრულებენ აქტივობას, მეორე გუნდის წევრები დამკვირვებლის როლში არიან) სტუდენტები განთავსდებიან ჰორიზონტალურ ხაზზე, შემდეგი პრინციპით: დავალების შემსრულებელი გუნდი ისე მოეწყობა, რომ მონაწილეებს შორის დისტანცია 1-2 მეტრი იყოს, სახით მათ პირდაპირ 1-2 მეტრის დაშორებით დგას დამკვირვებელი გუნდის სტუდენტი და დავალების შემსრულებელი სტუდენტის აქტივობებს ითვლის და დროს უკონტროლებს.

გამორჩეულია სტუდენტი, რომელიც პროფესიული მასწავლებლის მიერ წინასწარ მითითებულ დროში პირველი დაამთავრებს ყველა აქტივობას.

- 1 **მუცლის პრესის ვარჯიში** — აქტივობა სრულდება ბურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა დაწევა.
- 2 **აზიდვები** — მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა გაშლით. (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 3 **ლახტი** — ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის მითითებით.
- 4 **ბუქნი** — ჩაჯდომი ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.

რეკომენდაცია: თითოეული აქტივობის რაოდენობა სრულდება პროფესიული მასწავლებლის შეხედულებისამებრ. აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

- აქტივობა სრულდება ზურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში, ფეხები მუხლებში, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა დაწევა.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები – 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები – 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში

აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა სრულდება აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა სრულდება ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები – 20.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 4. – ბუქნი

ბუქნები სრულდება აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე.
- რაოდენობა – ვაჟები 25, გოგონები – 25.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა შესაძლებელია მასწავლებელმა შეცვალოს თავისი შეხედულების მიხედვით, მაგ. გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე:

| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა:

| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

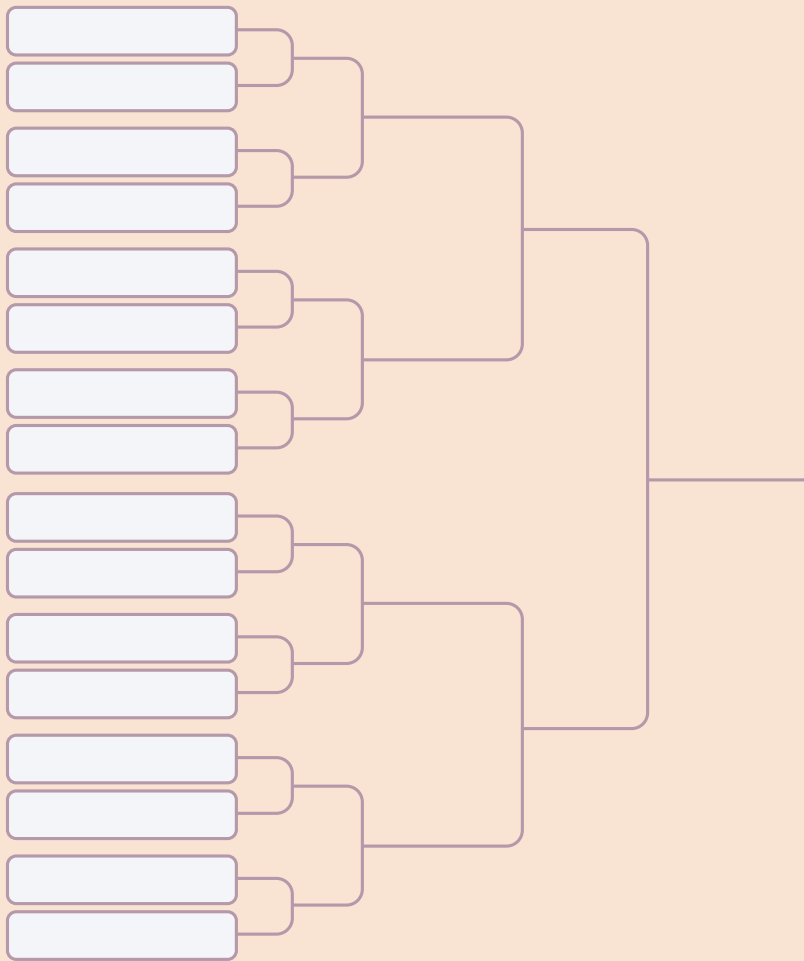
ბურთის ტყორცნა სიშორეზე

| | |
|--------------------|----------------------|
| ვაჟები 15-20 მეტრი | გოგონები 10-15 მეტრი |
|--------------------|----------------------|

ორმხრივი თამაში

ფესტივალის საშეჯიბრო სისტემა:

ფესტივალის ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — მონაწილენი ერთმანეთს წილისყრით შეხვდებიან. გამარჯვებულები შემდეგ ეტაპზე გადავლენ, გამარჯვებულები ფინალში გამოვლინდებიან:



ორმხრივი თამაშის წესები:

ფესტივალის გამოთქმით (ოლიმპიური) სისტემით ჩატარდება — მონაწილენი ერთმანეთს წილის-ყრით შეხვდებიან. გამარჯვებულები შემდეგ ეტაპზე გადავლენ, საბოლოოდ გამარჯვებულები კი ფინალში გამოვლინდებიან:

- ◆ მატჩი შედგება სამი პარტიისაგან თითოეული 11 ქულამდე, თუ მოთამაშე ზედი-ზედ ორ პარტიას მოიგებს, გამოცხადდება გამარჯვებულად;
- ◆ ჩაწოდება გადაინაცვლებს ორი ჩაწოდების შემდეგ;
- ◆ თამაშის მიმდინარეობის დროს ჩოგბურთის მაგიდასთან ჩოგნის შეხებისას ქულა მიენიჭება მოწინააღმდეგეს;
- ◆ ბურთის ხელიდან მოწოდება დაუშვებელია.

ორმხრივი თამაშის დროს გასათვალისწინებელია აუცილებელი უსაფრთხოების წესები:

- 1 თამაშის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ სათამაშო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ქვები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ კარის მდგომარეობა, მისი მდგრადობა, ბადის სიმტკიცე;
- 3 დაათვალიერეთ მოთამაშეთა სპორტული ფორმები. არ შეიძლება კბილიანი ფეხსაცმლით თამაში. მოიხსენით საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები.

ფესტივალზე, ასევე შესაძლებელია წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველი ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა მაგიდის ჩოგბურთის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.

6 პრაქტიკული დავალება

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — ქართული ჭიდაობა | |
| თემის ქვეცნებები | დგომა, გადაადგილება, შეტევა, დაცვა, გდება. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • დგომის და გადაადგილების ტექნიკა; • სხვადასხვა მდგომარეობიდან შეტევისა და დაცვის ტექნიკა; • სხვადასხვა გდების ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება დგომისა და გადაადგილების, შეტევის, დაცვისა და გდების ტექნიკის ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალში წარმატების მიღწევაში?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>მონაწილეობა ფესტივალში და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>ქართული ჭიდაობის ფესტივალი შესაძლებელია ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე. სტუდენტებს შეეძლება ჩაერთონ ორთაბრძოლაში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: შეასრულებენ ქართული ჭიდაობის გდებებს; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იბტუნებენ და ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> <p>ასევე შესაძლებელია, ფესტივალი გაფორმდეს მუსიკალური ნომრებით (ჰიმნი, შუალედებში გამამხნეველი ცეკვები და ა.შ.) და მოეწყოს გამოფენა ქართული ჭიდაობის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.</p> |

ქვემოთ მოცემული აქტივობები, საკითხები, პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ფესტივალისთვის მზადების პროცესში დასჭირდება.

ფუნქციური ნაჩოქინა:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მატორული უნარები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად? **(მ.წ. 1);**
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? **(მ.წ. 2);**
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? **(მ.წ. 3).**

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ისევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- ფრენბურთზე ინფორმაციის მიწოდება, ფრენბურთის წარმოშობის და განვითარების ისტორიის გახსენება, ასევე შესაძლებელია პრეზენტაციის გაკეთება.

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავება შესწავლაზე, კერძოდ:

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>კატივობა 1.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს და სპორტის ლექციებზე;</p> | <p>კატივობა 2.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალის ორმხრივი თამაშის წესებს;</p> | <p>კატივობა 3.</p> <p>განიხილავენ ფესტივალში თამაშის საშეჯიბრო სისტემას;</p> | <p>კატივობა 4.</p> <p>განიხილავენ ფრენბურთის წესებს;</p> |
| <p>კატივობა 5.</p> <p>განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;</p> | <p>კატივობა 6.</p> <p>განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;</p> | <p>კატივობა 7.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;</p> | <p>კატივობა 8.</p> <p>განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.</p> |

❗ მნიშვნელოვანია, თითოეული ტექნიკური ელემენტის (ქვეცნების) შესწავლის დროს პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას, აჩვენოს და ინდივიდუალურად განახორციელებინოს (დგომების, გადაადგილებების, შეტევების, დაცვების, გდებების) ძირითადი ტექნიკა.

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>კატივობა 1.</p> <p>ჯგუფებში გადაადგილება:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა; |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 3.

მიმყვანი ვარჯიშები (რბენები):

- რბენა გამართული ფეხით ცერებზე;
- რბენა ფეხის წვივის წინ ქნევით;
- რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
- რბენა ფეხის უკან გაქნევით.

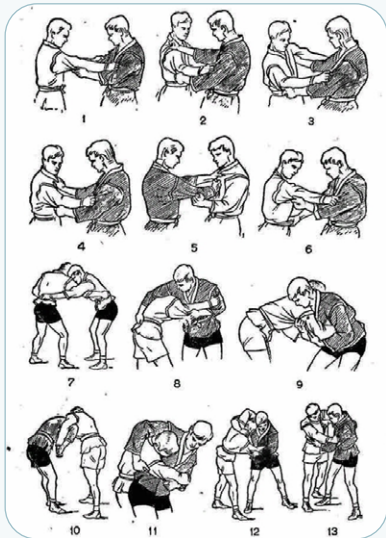


რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 4.

ჩავლების და მოედანზე გადაადგილების ტექნიკა

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის და აჩვენებს ჩავლების და გადაადგილების ტექნიკას, უკეთ გასაგებად ორ სტუდენტს აკეთებინებს ახსნილ მასალას.



პაჩიში — სტუდენტები ეწყობიან წყვილებში. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე ასრულებენ ჩავლებას და მარტივ ერთ ან ორ მოქმედებიან მოძრაობას (შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს);



პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე წყვილებში ეწყობა. ასრულებენ ჩავლებით მოწინააღმდეგის წინ გადაადგილებას (ტარებას);



პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე წყვილებში ეწყობა. ასრულებენ ჩავლებით მოწინააღმდეგის უკან გადაადგილებას (ტარებას);



პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე წყვილებში ეწყობა. ასრულებენ ჩავლებით მოწინააღმდეგის გვერდზე გადაადგილებას (ტარებას).

ქეტივობა 5.

დაზღვევით ვარდნის ტექნიკა

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის და აჩვენებს დაზღვევით ვარჯიშებს, უკეთ გაგების მიზნით ორ სტუდენტს აკეთებინებს ახსნილ მასალას.

პაჩიში — ჯგუფი განაწილებულია მოედანზე ისე, რომ სტუდენტები 1,5-2 მეტრით დაშორებული არიან ერთმანეთს. პროფესიული მასწავლებლის ნიშანზე ასრულებენ გაშლილი ხელით ბურგზე, მარჯვენა და მარცხენა მხარეს ვარდნას;

ქეტივობა 6.

მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანის ტექნიკა

პროფესიული მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის და აჩვენებს წონასწორობიდან მოწინააღმდეგის გამოყვანის ტექნიკას.

პაჩიში — ჯგუფი წყვილებში ეწყობა. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე სტუდენტები ასრულებენ ჩავლებას და ადგილზე მარტივ მოძრაობას მოწინააღმდეგის წონასწორობიდან გამოყვანით (შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს);

პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე წყვილებში ეწყობა. წყვილში ერთი მეორეს ჩავლებით წინ გადაადგილებს ისე, რომ მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან გამოიყვანოს (შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს);

პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე, წყვილებში ეწყობა. წყვილში ერთი მეორეს ჩავლებით უკან გადაადგილებს ისე, რომ მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან გამოიყვანოს (შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს);

პაჩიში — ჯგუფი ერთ ხაზზე, წყვილებში ეწყობა. წყვილში ერთი მეორეს ჩავლებით გვერდზე ისე გადაადგილებს, რომ მოწინააღმდეგე წონასწორობიდან გამოიყვანოს. (შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს).

აქტივობა 7.

ცერული გდების ტექნიკა

ცერული გდების რამდენიმე სახე არსებობს:

ცერული მხარეთმცოდნეობით, ცერული მხრებში ხელის ჩავლებით და სხვ. ცერულის დროს სტუდენტი ფეხის ტერფის წინა ნაწილით მოწინააღმდეგეს წვივზე გარედან აწვება, მხრებთან ჩავლებული ერთი ხელით მიიზიდავს, მეორეთი განიზიდავს წონასწორობიდან გამოსულ მოწინააღმდეგეს. ცერული ძირითადად მოძრაობაში, ხელზე და ტანზე მოვლებით სრულდება. მუხლს ქვემოთ, ოდნავ ამობრუნებული ფეხის ტერფით ხდება მოწინააღმდეგის ფეხის გაყოლება, საყრდენის გამოცლა და ხელებით დაბლა დაქაჩვა.

დაცვა — ფეხის ამოცლის დასწრება და ქუსლკაური საყრდენ ფეხზე. ტექნიკა გულისხმობს მოწინააღმდეგის ნაბიჯებში ცერის გაყოლების დასწრებას მანამ, სანამ ლეიბზე ფეხს დადგამს და ცალ ფეხზე დგას.

პრაქტიკა — სტუდენტები ეწყობიან წყვილებში. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე ასრულებენ ცერულის გდებას და დაცვით იღეთებს, მარტივ, ერთ ან ორ მოქმედებიან მოძრაობას (შემდეგ ცვლიან პოზიციებს);

პრაქტიკა — სტუდენტები ეწყობიან წყვილებში. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე ასრულებენ ცერულის გდების სხვადასხვა ვარიანტებს. რამდენიმე მოძრაობის შემდეგ მეწყვილეები ცვლიან პოზიციებს.

აქტივობა 8.

კისრული გდების ტექნიკა

კისრულის ჩატარებისას სტუდენტი ხელს ავლებს მოწინააღმდეგეს ჩოხაში და ცრუ მოძრაობით გამოიყვანს წონასწორობიდან, სწრაფად შებრუნდება, მხრებს და წელს შეუცურებს მუცელსა და მხრებთან, მუხლებში გაიმართება და მოწინააღმდეგეს მოიკიდებს ზურგზე, წინ დაიხრება, კისერზე გადმოტარებით ძირს აგდება. არსებობს ასევე კისრული დგომში და ჩოქელა კისრული.

დაცვა — ტანის გამართვა, მუხლების ამოკვრა და უკან, ბრუნზე გადაგდება.

კისრული გდების შესწავლა:

მასწავლებელი სტუდენტებს უხსნის და აჩვენებს კისრული გდებისა და მისგან დაცვის ტექნიკას, თვალსაჩინოებისთვის ორ სტუდენტს აკეთებინებს ახსნილ მასალას.

აქტივობა — მასწავლებელი სტუდენტებს წყვილებად ყოფს, ერთმანეთისგან საჭირო მანძილით. მასწავლებლის ნიშანზე ერთი სტუდენტი ასრულებს კისრულის გდებას მეორე დაცვით-კონტრ იღეთს, ხუთ წუთში სტუდენტები როლებს ცვლიან.

აქტივობა 9.

გადავლებიდან გდების ტექნიკა

აქტივობა გულისხმობს ზემოდან ხელის გადატარებით ზურგის ქამრის დაჭერას და გდებას.

დაცვა — მოწინააღმდეგეს არ უნდა მისცე ხელის გადატარებით ზურგიდან ქამარში ჩავლების საშუალება. ტანი უნდა გამართო, მოწინააღმდეგეს ფეხებს შუა მარჯვენა ფეხი გაუტარო და მარჯვენა ფეხზე გამოკრა (ნამგალა);

პანაჩიში — სტუდენტები ეწყობიან წყვილებში. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე ასრულებენ გადავლებით გდებას. მეორე სტუდენტი ცდილობს დაიცვას თავი და შეასრულოს „ნამგალა“.

აქტივობა 10.

მოგვერდითი გდების ტექნიკა

ასეთი გდება იმის მიხედვით ხდება თუ როგორი ჩავლება აქვს თავდასხმელს. სრულდება ცენტრზე შემობრუნებით, ტანის შეტრიალებით, ნახევრად მოხრილი მუხლებით, საჯდომის ამოკვრით. მოწინააღმდეგის მიწიდან მოწყვეტა და დიაგონალზე წინ კოტრიალის მოძრაობა.

დაცვა — მოწინააღმდეგეს ტანის შეტრიალების საშუალება არ უნდა მივცეთ.

კონტრილეთი — ნამგალას გამოკვრა ან ბრუნზე გდება.

პანაჩიში — სტუდენტები წყვილებში ეწყობიან. პროფესიული მასწავლებლის შეძახილზე ასრულებენ მოგვერდით გდებას, მეორე სტუდენტი ცდილობს კონტრილეთით დაიცვას თავი. 10-15 წუთის შემდეგ ცვლიან პოზიციებს.

აქტივობა 11.

ორმხრივი სპარინგი სტუდენტებს შორის

პროფესიული მასწავლებელი ჯგუფს ოთხ შერეულ გუნდად ჰყოფს (გუნდში თანაბრად განაწილებულია გოგონები და ვაჟები, დაცულია ფიზიკური ძალის ბალანსი). კენჭისყრის შედეგად, შესწავლილი ილეთების გამოყენებით სრულდება სპარინგი.



ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

ფესტივალში წარმატების მისაღწევად, როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება დგომის და გადაადგილების დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება შეტევის, დაცვის და გდების დროს?
- ◆ შენი აზრით რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- ◆ როგორ და რატომ განვავითაროთ ფიზიკური თვისებები ფესტივალზე წარმატების მისაღწევად?



ფესტივალი

შესაძლებელია ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც სამი მიმართულებით ტარდება:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ შესწავლილი ქართული ჭიდაობის ელემენტების ჩვენება | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ ორმხრივი თამაში. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

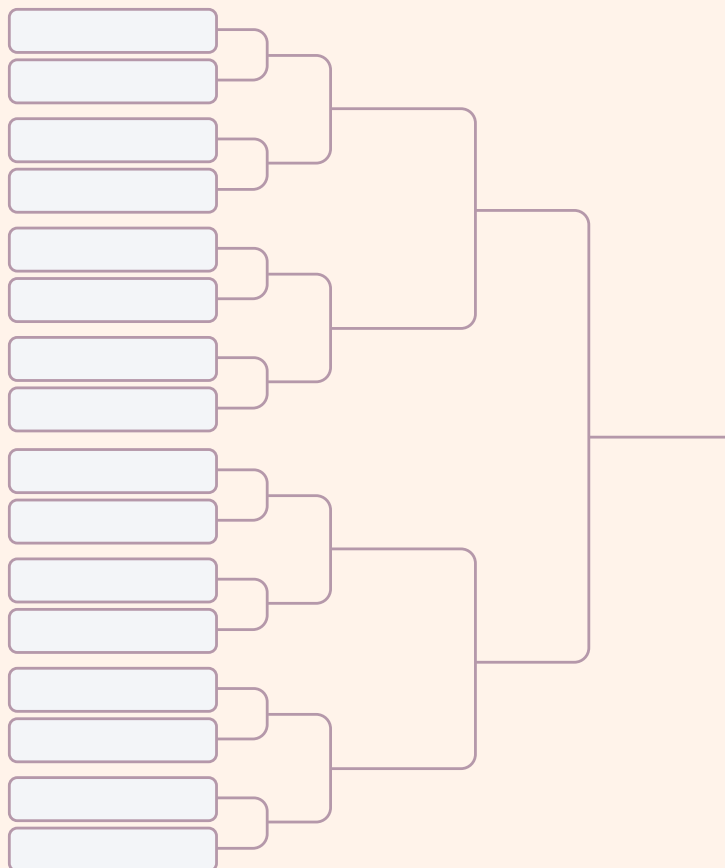
შესწავლილი ქართული ჭიდაობის ელემენტების ჩვენება

სტუდენტები გამოდიან ხალიჩაზე და წყვილებში აჩვენებენ ქართული ჭიდაობის იმ ელემენტებს, რომელიც საგაკვეთილო პროცესის დროს შეისწავლეს.

- შეფასება:**
- ◆ სტუდენტი, რომელიც ბუსტად შესრულებს დგომის, გდების, დაცვისა და შეტევის ელემენტებს, შეფასდება დადებითად.

სპარინგი

სპარინგი ჩატარდება გამოთიშვითი (ოლიმპიური) სისტემით — მონაწილენი ერთმანეთს შეხვდებიან წილისყრით. გამარჯვებულები გადავლენ შემდეგ ეტაპზე, გამარჯვებულები გამოვლინდებიან ფინალში:



სპარინგის წესები.

- ◆ სპარინგი ჩატარდება ორ წონაში, მძიმე და მსუბუქში;
- ◆ გოგონები და ვაჟები იასპარებებენ ცალ-ცალკე;
- ◆ შეხვედრა გრძელდება 3 წუთი;

ორმხრივი თამაშის დროს გასათვალისწინებელი აუცილებელი უსაფრთხოების წესები:

- 1 სპარინგის წინ შეასრულეთ მოთელვა, კარგად გაახურეთ კუნთები და იოგები;
- 2 შეამოწმეთ საჭიდაო მოედნის ჰიგიენური მდგომარეობა (მოაშორეთ ზედმეტი ნივთები, ნაგავი, სისველე და ა.შ.). შეამოწმეთ ხალიჩის მდგომარეობა;
- 3 დაათვალიერეთ სტუდენტთა სპორტული ფორმები. არ შეიძლება ფეხსაცმლით სპარინგი. მოიხსენიეთ საყურეები, ყელსაბამები, საათები და სხვა სამკაულები;
- 4 უცხოს ეკრძალება ხალიჩაზე შესვლა;
- 5 წაქცევისას შეასრულეთ თვითდაზღვევები.

ფესტივალზე, შესაძლებელია წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის გამამხნეველები ცეკვები (ჩერლიდინგი);
- ◆ ნახატების გამოფენა ქართული ჭიდაობის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.

7 პრაქტიკული დავალება

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — პილატესი/აერობიკა | |
| თემის ქვეცნებები | კონცენტრაცია, თავის კონტროლი, კოორდინაცია, სუნთქვა, გაწეღვა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> • ზურგის და მუცლის ვარჯიშების ტექნიკა; • ფეხებისა და დუნდულების ვარჯიშების ტექნიკა; • ზედა ტანის ვარჯიშების ტექნიკა; • ფიტბოლით ვარჯიშების ტექნიკა; • აერობიკის ვარჯიშების ტექნიკა; • ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; • უსაფრთხოება სპორტულ დარბაზსა და მოედანზე; • პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; • ემოციების მართვა და დისციპლინა; • სამართლიანი თამაშის წესები; • რისკების შეფასება; • პრობლემის გადაჭრა; • ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; • ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში მეხმარება ზურგისა და მუცლის შესაბამისი, ფეხებისა და დუნდულების, ზედა ტანის, ფიტბოლის გამოყენებით ვარჯიშების, აერობიკის ვარჯიშების შესწავლა და ათვისება?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ფესტივალში წარმატების მიღწევაში?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>მონაწილეობა ფესტივალში და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>შესაძლებელია ფესტივალში ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.</p> <p>სტუდენტებს შეეძლებათ ჩაერთონ ფესტივალის დროს გამართულ აქტივობაში; მონაწილეობა მიიღონ ნორმატივებში, სადაც: შეასრულებენ პილატესის/აერობიკის მოძრაობებს; ჩაერთვებიან კროსფიტში; იხტუნებენ, ირბენენ სხვადასხვა დისტანციაზე.</p> |

ქვემოთ მოცემულია აქტივობები, საკითხები, რომელიც პროფესიულ მასწავლებელს დასჭირდება სტუდენტის ფესტივალისთვის მზადების პროცესში.

ფესტივალში წარმოჩენა:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ფესტივალში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში, შესაძლებელია, როგორც პრეზენტაციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავებაზე და შესწავლაზე, კერძოდ:

პროფესიული მასწავლებელი და პროფესიული სტუდენტი მუშაობენ ფესტივალში მონაწილეობისთვის საჭირო საკითხების დამუშავებასა და შესწავლაზე, კერძოდ:

აქტივობა 1.

განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს სპორტის ლექციებზე;

აქტივობა 2.

განიხილავენ ფესტივალის წესებს;

აქტივობა 3.

განიხილავენ ფესტივალში სამეჯიბრო სისტემას;

აქტივობა 4.

განიხილავენ ტექნიკური და ფიზიკური ნორმატივების შინაარსს, პირობებსა და წესებს;

აქტივობა 5.

განიხილავენ უსაფრთხოების და პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარულ წესებს;

აქტივობა 6.

განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;

აქტივობა 7.

განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;

აქტივობა 8.

განიხილავენ ფიზიკური აქტივობის და ფესტივალში მონაწილეობის დროს განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილოს სწორ სუნთქვაზე.

! მნიშვნელოვანია, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს სიტყვიერად აუხსნას მოძრაობები და განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილოს სწორ სუნთქვაზე.

აქტივობა 1.

ჯგუფებში გადაადგილება:

- მოწყობა (ხაზზე, სკამზე ან იატაკზე ჯდომა), დავალების მიცემა;

✓ რეკომენდებულია, პროფესიულმა მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.



ქტივობა 2.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;



რეკომენდებულია, მასწავლებელმა შეხედულებისამებრ შეცვალოს ვარჯიშები.

ქტივობა 3.

პილატესის ვარჯიშები მუცლისა და ზურგისთვის



მონია და გაშლა

დავჯდეთ იატაკზე. ხელებით დავეყრდნოთ იატაკს, ფეხები მოვხაროთ მუხლებში, თავი ზევით გამართული. ხელებზე დაყრდნობით ერთდროულად წამოვწიოთ თავი, მხრები და მუხლები, მუხლებით შევხებით მკერდს და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში უნდა შესრულდეს ერთ რიტმში, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას იატაკს არ უნდა შევხებით. ვარჯიში შევასრულოთ 20-25-ჯერ.



ხელის და ფეხის ერთდროულად გაშართვა

დავდგეთ ჩოქბჯენში. თავი დავიჭიროთ წინ გამართულად, მარჯვენა ხელი და მარცხენა ფეხი ავწიოთ ერთდროულად ტანის სისწორეზე, ხელი წინ გავმართოთ, ფეხი უკან. ვარჯიშის 10-ჯერ შესრულების შემდეგ შევცვალოთ ხელი და ფეხი. ვარჯიში შევასრულოთ 5-ჯერ.



წაღი გაწევა გაშლილი ხელებით

დავწვეთ სახით იატაკისკენ. ფეხები დავაწყოთ იატაკზე, მხრების სიგანეზე გაშლილი, ხელებით გავაკეთოთ განმკლავი. თავი, ხელები და ტორსი წელში გაზნექით მაქსიმალურად წამოვწიოთ მაღლა და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში შევასრულოთ 20-25-ჯერ. [➔](#)



**პილატესის ვარჯიშები
მუცლისა და ზურგისთვის**



ბალანსირება წელზე

დავკდეთ იატაკზე, ფეხები მოვხაროთ მუხლებში და მივიტანოთ მკერდთან. ხელები შემოვხვიოთ მუხლებს და გადავკოვროთ უკან, თავით იატაკთან შეხებისთანავე დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. უკან დაბრუნებისას არ ვეხებით იატაკს ფეხებით. ვარჯიში უნდა შესრულდეს ერთ რიტმში 20-25_ჯერ.



მუხლებიდან მოხრა

იატაკზე დავწვეთ მარჯვენა გვერდზე, თავი და ტორსი წამოვწიოთ მაღლა, მარჯვენა ხელი მოვხაროთ იდაყვაში და დავეყრდნოთ იატაკს. ფეხები შევატყუპოთ, ტერფები გავწიოთ წინ, ხელი გავმართოთ ზევით. ერთდროულად ხელი დავწიოთ ქვევით ფეხებისკენ, ფეხები ავწიოთ ზევით, რათა ხელი და ფეხი ერთმანეთს შეეხოს, შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, ტერფებს არ ვახებთ იატაკს. მოძრაობის 10-15-ჯერ შესრულების შემდეგ ვცვლით გვერდს (მარცხნივ) და ვასრულებთ იგივე მოძრაობას მხოლოდ მარცხნივ.

ექვთიზი 4.

პილატესის ვარჯიშები
ფეხებისა და
ღუნდულებისთვის



ღუნდულის ხილი

იატაკზე გულადმა დაწვეთ. ფეხები მუხლებში მოვხაროთ, ტერფებით დავეყრდნოთ იატაკს, ხელებიც იატაკზე დავაწყოთ ტორსის პარალელურად, ტერფებზე დაწოლით, მაღლა ავწიოთ ტორსი შეძლებისდაგვარად, შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. მოძრაობა შევასრულოთ 20-25-ჯერ.



ჩოქბჯენიან ფეხის აწევა

დავდგეთ ჩოქბჯენში, იდაყვებით დავეყრდნოთ იატაკს, ხან ერთი და ხან მეორე ფეხი ავწიოთ მაღლა მაქსიმალურად, შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. მოძრაობა შევასრულოთ 20-25-ჯერ.



ფეხის მოძრაობა თაქოს შიდა ნაწილის მასაჟირებისთვის

დავწვეთ იატაკზე მარჯვენა გვერდით, ფეხები გავშალოთ, მარჯვენა ფეხი მოვხაროთ მუხლში, ზემოდან გადავადლოთ მარცხენა ფეხს და ტერფით დავეყრდნოთ იატაკს. მარჯვენა ხელი მოვხაროთ იდაყვში, მის მტევანზე დავდლოთ თავი, მეორე ხელი წავწიოთ წინ და დავეყრდნოთ მტევნით იატაკს. მაღლა ავწიოთ მარჯვენა ფეხი შეძლებისდაგვარად, შემდეგ დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. მოძრაობის 10-ჯერ შესრულების შემდეგ ვცვლით გვერდს და იგივე მოძრაობას ვასრულებთ მარცხენა მხრიდან მარცხენა ფეხით.

ქეტივობა 5.

პილატესის ვარჯიშები
ზედა ტანისთვის



ფუნის აწევა წოლბჯენიან

საწყისი მდგომარეობა წოლბჯენი. ხელებით წინმკლავი და ვეყრდნობით იატაკს. ხან ერთი ფეხი ავწიოთ მაღლა და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, ხან მეორე ფეხი. მოძრაობა შევასრულოთ 20-25-ჯერ.



წოლბჯენში გვერდზე ბრუნა

საწყისი მდგომარეობა წოლბჯენი, იატაკს ვეყრდნობით იდაყვებში მოხრილი ხელებით, თეძოების დახმარებით ვასრულებთ ხან მარჯვნივ და ხან მარცხნივ გვერდზე ბრუნებს. მოძრაობა შევასრულოთ 20-25-ჯერ.

ქეტივობა 6.

პილატესის ვარჯიშები
ფიტბოლით



წონასწორობის ვაჩიშები ფიზბოლზე

დადექით ფიტბოლისაკენ ზურგით. ცალი ფეხი მასზე ისე დადეთ, რომ ქუსლი ზემოთ გქონდეთ მიმართული. თავისუფალი ფეხი 15 სმ-ით წინ გადგით და ფიტბოლზე მოთავსებულ ფეხში გაიმართეთ, თავისუფალი ფეხით კი მუხლში მოიხარეთ. მოძრაობა შევასრულოთ 10-15-ჯერ.



მნიშვნელოვანია, ვარჯიშები მიმდინარეობდეს მუსიკის თანხლებით.





მნიშვნელოვანია,
ვარჯიშები
მიმდინარეობდეს
მუსიკის თანხლებით.



ჰიპერექსიონია ფიზიოლოგია

მუცლით და ბარძაყის ზედა ნაწილით ფიტბოლს უნდა დაეყრდნოთ, ფეხები კი უკან სწორად გაშალოთ. ბალანსისთვის ხელები თავს უკან შემოიწყვეთ. მკერდის არე მაქსიმალურად ზემოთ უნდა აზიდოთ. როდესაც მაქსიმუმს მიაღწევთ რამდენიმე წამს მოცემულ მდგომარეობაში უნდა გაჩერდეთ, შემდეგ კი საწყის პოზიციას დაუბრუნდეთ. მოძრაობა შევასრულოთ 10-15-ჯერ.

აერობიკა სხვადასხვა ტიპის ვარჯიშების ერთობლიობაა, რომელიც მიმდინარეობს ენერგიული მუსიკის ფონზე. ერთი სეანსის განმავლობაში, დინამიური საცეკვაო მუსიკის თანხლებით სრულდება სწრაფი და ნელი, სუნთქვითი და შეიპინგის სახის ვარჯიშები, ასევე ხტომა და საცეკვაო მოძრაობები.

ექთივობა 7.

აერობიკის ვარჯიშები



სხულის მახუნების ვარჯიშები

1 ვარჯიში

- საწყისი პოზიცია — დავდგეთ გამართულად.
- ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, ოდნავ ავწიოთ მარჯვენა, ხან მარცხენა ფეხი, შევწიოთ შიგნით და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ხელები თეძოებზე შემოწყობილი.

შევასრულოთ რიტმში, 15-ჯერ.



2 ჰანჯი

შევასრულოთ რიტმში, 15-ჯერ.

- საწყისი პოზიცია — დავდგეთ გამართულად.
- ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, ავწიოთ ოდნავ მარჯვენა, ხან მარცხენა. შევწიოთ შიგნით და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ხელები ტანის პარალელურად და ავწიოთ მაღლა გავმართოთ თავს ზემოთ, შემდეგ დავწიოთ, მოძრაობა შევასრულოთ სწრაფად და რიტმში.

3 ჰანჯი

შევასრულოთ რიტმში, 15-ჯერ.



- საწყისი პოზიცია — დავდგეთ გამართულად.
- ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, ხელები შემოვიწყოთ თეძოზე. ხან ერთი ფეხი, ხან მეორე მოვხაროთ მუხლში, ავწიოთ უკან იატაკის პარალელურად. მოძრაობა შევასრულოთ სწრაფად და რიტმში.

4 ჰანჯი

შევასრულოთ რიტმში, 15-ჯერ.

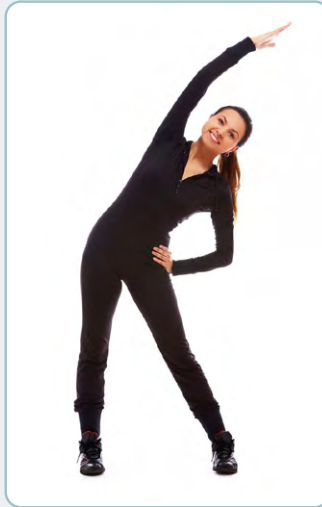


- საწყისი პოზიცია — დავდგეთ გამართულად.
- ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, გავწიოთ ოდნავ გვერდზე ხან ერთი ფეხი, ხან მეორე. ხელები სხეულის პარალელურად, ავწიოთ თავს ზემოთ და შევახოთ ერთმანეთს, ხელები დაშვებისას გადავაჯვარედინოთ. მოძრაობა შევასრულოთ სწრაფად და რიტმში.



5 **ჰანჯიში**

შევასრულოთ რიტმში,
15-ჯერ.



- საწყისი პოზიცია — დავდგეთ გამართულად.
- ფეხები გავშალოთ მხრების სიგანეზე, ხელები ტანის პარალელურად. მარცხენა ხელი ავწიოთ მაღლა, მოვხაროთ იდაყვში და გავმართოთ მარჯვენა მხარეს. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, იგივე მოძრაობა შევასრულოთ მარჯვენა ხელით, სწრაფად და რიტმში.

გაწევა

1 **ჰანჯიში**



- საწყისი პოზიცია — ვჯდებით იატაკზე.
- წელი გამართული, თავი სწორად, ფეხები მუხლებში მოხრილი და ერთმანეთზე გადაჯვარედინებული, ავწიოთ მარჯვენა ხელი, ავიტანოთ თავს ზემოთ, მაღლა და გავიწელოთ. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას.
- მარცხენა ხელით იგივე მოძრაობა შევასრულოთ 15-ჯერ.





2 ჰანჯიში



- საწყისი პოზიცია — ვჯდებით იატაკზე.
- წელი გამართული, თავი სწორად, მარჯვენა ფეხი გამართული, მარცხენა ფეხი მუხლში მოხრილი და მარჯვენა ფეხზე ტერფით მიყრდნობილი. წელში ვიხრებთ და შეძლებისდაგვარად მარჯვენა ხელით ვეხებით მარჯვენა ფეხის ტერფს და ვჩერდებით 3 წუთი.
- შემდეგ ვცვლით ფეხებს მარცხენა ხელით იგივე მოძრაობა შევასრულოთ და გავჩერდეთ 3 წუთი.

3 ჰანჯიში



- საწყისი პოზიცია — ვჯდებით იატაკზე.
- წელი გამართული, თავი სწორად, ფეხები მუხლებში მოხრილი, მარცხენა ფეხი გადადებულია მარჯვენა ფეხზე, აწიოთ ხელები და გადავაჯვარედინოთ თავს უკან ტორსით შევტრიალოთ მარცხენა მხარეს რაც შეიძლება მაქსიმალურად. ამ მდგომარეობაში შევჩერდეთ 3 წუთი.
- შევცვალოთ ფეხი, ხელი და მხარე შევასრულოთ იგივე მოძრაობა. შევჩერდეთ 3 წუთი.



რეკომენდაცია: რადგანაც აერობული ვარჯიშები სრულდება საკმაოდ სწრაფ ტემპში, სასურველია ვარჯიშის დროს გვეცვას მსუბუქი ტანსაცმელი — მოკლე შარვალი, მაისური.

ცოდნის გააზრებაზე ორიენტირებული შეკითხვები:

როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები ფესტივალის დროს წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);

- ◆ რატომ არის მნიშვნელოვანი დატვირთვის წინ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება მუცლისა და ზურგის ვარჯიშების დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ზედა ტანის ვარჯიშების დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ფეხისა და დუნდულების ვარჯიშის დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება ფიტბურთით ვარჯიშის დროს?
- ◆ რაზე უნდა გავამახვილოთ ყურადღება აერობიკის ვარჯიშების დროს?
- ◆ შენი აზრით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში გეხმარება რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში ჩართვა?
- ◆ როგორ და რატომ განვავითაროთ ჯანმრთელობა ფესტივალის დროს?



ფესტივალი

შესაძლებელია ფესტივალი ჩატარდეს ერთ დღეში, ან გადანაწილდეს ორ დღეზე.

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც ტარდება სამი მიმართულებით:


- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ მოძრავი თამაში პილატესის ვარჯიშების გამოყენებით. | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ფიზიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კროსფიტი; ◆ ნორმატივები; ◆ სახალისო მოძრავი თამაში. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

სახალისო მოძრავი თამაში

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით და გენდერული თანასწორობის დაცვით (სასურველია, გუნდი შედგებოდეს 3-5 სტუდენტისგან), თითოეული გუნდი გამოჰყოფს თავის წარმომადგენელს, რომლებიც განთავსდებიან საწყის ჰორიზონტალურ ხაზზე, საიდანაც, 1 მეტრის დაშორებით გავლებულია საწყისი ხაზის პარალელური ხუთი ხაზი. პროფესიული მასწავლებელი თითოეულ გუნდს უხსნის მოვალეობებს, შემდეგ გუნდის წარმომადგენლები ასრულებენ დავალებას, პირისპირ 1 მეტრის დაშორებით უდგათ დამკვირვებელი მოწინააღმდეგე გუნდის სტუდენტები, რომლებიც აკონტროლებენ სტუდენტების მიერ შესრულებული აქტივობის რაოდენობას და დავალების შესრულების სისწორეს. ყოველი ვარჯიშის დასრულების შემდეგ დამკვირვებელი გადადის შემდეგ ხაზზე. მოგებულია სტუდენტი, რომელიც პირველი დაასრულებს ყველა ვარჯიშს. შემდეგ სტარტზე დგებიან გუნდებიდან შერჩეული მეორე ნაკადის სტუდენტები და ა. შ. სანამ ყველა სტუდენტი არ მიიღებს მონაწილეობას. შეძლებისდაგვარად გოგონები ძალებს გამოცდიან ერთმანეთთან. გამარჯვებულს — 4 ქულა, მეორე ადგილოსანს — 3 ქულა, მესამე ადგილოსანს — 2 ქულა, მეოთხე ადგილოსანს — 1 ქულა. გამარჯვებულია გუნდი, რომელსაც ჯამში მეტი ქულა ექნება.

- 1 **მუცლის პრესის ვარჯიში** — აქტივობა სრულდება ზურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- 2 **აზიდვები** — მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით (შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან).
- 3 **ლახტი** — ხტომა სრულდება ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის მითითებით.
- 4 **ბუქნი** — ჩაჯდომი სრულდება ორ ფეხზე, ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- 5 **ჰანტელების აწევა** — 1-2 კილოგრამიანი ჰანტელების თავს ზემოთ აზიდვა. ავიღოთ ჰანტელი ხელში, ავითანოთ მაღლა, ხელი მოვხაროთ იდაყვში და ჰანტელი დავდოთ მხარზე, ხელი გავშალოთ, ჰანტელი ავითანოთ მაღლა და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ჰანტელები ავწიოთ ორივე ხელით ჯერ მარჯვენათი, შემდეგ მარცხენათი.
- 6 **ფეხის აწევა წოლბჯენიდან** — საწყისი მდგომარეობა წოლბჯენი. ხელები წინმკავი და ვეყრდნობით იატაკს. ხან ერთი ფეხი ავწიოთ მაღლა და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, ხან მეორე ფეხი.

7 ჰიპერექსტანზია ფიტბოლზე – მუცელი და ბარძაყის ზედა ნაწილი ფიტბოლზე უნდა გქონდეთ დაყრდნობილი, ფეხები კი უკან სწორად გაშლილი. ბალანსისთვის ხელები თავს უკან შემოიწყვეთ. მკერდის არე მაქსიმალურად ზემოთ უნდა აზიდოთ. როდესაც მაქსიმუმს მიაღწევთ რამდენიმე წამს მოცემულ მდგომარეობაში უნდა გაჩერდეთ, შემდეგ კი საწყის პოზიციას დაუბრუნდეთ.

 **რეკომენდაცია:** თითოეული აქტივობა რაოდენობრივად სრულდება მასწავლებლის შეხედულებისამებრ. აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 1. – მუცლის პრესის ვარჯიში

პროფესიული მასწავლებლის სასტარტო სიგნალის შემდეგ გუნდი იწყებს აქტივობას.

- ზურგზე დაწოლილი, ფეხები მუხლებში მოხრილი, ხელები თავზე, ტანის ნახევრად აწევა-დაწევა.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 2. – აზიდვები

აზიდვები სრულდება აქტივობა 1-ის დასრულების შემდეგ.

- მოძრაობა სრულდება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრა-გაშლით.
- შესაძლებელია გოგონებმა შეასრულონ 20-50 სმ. სიმაღლიდან.
- რაოდენობა – ვაჟები 20, გოგონები 15.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 3. – ლახტი

ხტომა აქტივობა 2-ის დასრულების შემდეგ.

- ხტომა ცალ ან ორ ფეხზე (წინ ან უკან) მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.
- რაოდენობა – ვაჟები 10, გოგონები 10.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 4. – ბუქნი

ბუქნი აქტივობა 3-ის დასრულების შემდეგ.

- ფეხები მხრების სიგანეზე, ხელები თავზე ან წინმკლავი.
- ჩაჯდომი ორ ფეხზე.
- რაოდენობა – ვაჟები 25, გოგონები 25.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

● **აქტივობის მსვლელობა**

აქტივობა 5. — ფეხის აწევა წოლბჯენიდან

ფეხის აწევა წოლბჯენში სრულდება აქტივობა 4-ის შემდეგ

- საწყისი მდგომარეობა წოლბჯენი.
- ხელები წინმკლავი და ვეყრდნობით იატაკს.
- ხან ერთი ფეხი ავწიოთ მაღლა და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას, ხან მეორე ფეხი.
- რაოდენობა ბიჭები — 10, გოგონები — 10.

აქტივობა 6. — ჰანტელების აწევა

ჰანტელების აწევა სრულდება აქტივობა 5 შემდეგ

- ჰანტელების აზიდვა თავს ზევით.
- ხელი მოხრილია იდაყვში და ჰანტელთან ერთად განთავსებულია მხარზე.
- ხელის გაშლით ვწევთ მაღლა და ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას.
- აზიდვები ხდება ორივე ხელით ცალ-ცალკე.
- რაოდენობა ბიჭებისათვის — 10, გოგონებისთვის — 5.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.

აქტივობა 7. — ჰიპერექსტანზია ფიტბოლზე

ჰიპერექსტანზია ფიტბოლზე სრულდება აქტივობა 6-ის შემდეგ

- მუცელი და ბარძაყის ზედა ნაწილი ფიტბოლზე უნდა გქონდეთ დაყრდნობილი.
- ფეხები კი უკან სწორად გაშლილი. ბალანსისთვის ხელები თავს უკან შემოიწყვეთ.
- მკერდის არე მაქსიმალურად ზემოთ უნდა აზიდოთ.
- როდესაც მაქსიმუმს მიაღწევთ რამდენიმე წამს მოცემულ მდგომარეობაში უნდა გაჩერდეთ, შემდეგ კი საწყის პოზიციას დაუბრუნდეთ.
- რაოდენობა: ბიჭები — 10 გოგონები — 10.
- აქტივობა სრულდება სისწრაფეში.



რეკომენდაცია: შესაძლებელია, შესასრულებელი აქტივობის რაოდენობა მასწავლებელმა შეცვალოს თავისი შეხედულების მიხედვით, მაგ.; გაითვალისწინოს კონკრეტული სტუდენტის შესაძლებლობები და სხვა.

ნორმატივები:

რბენა სხვადასხვა დისტანციაზე:

| 30 მეტრი | | 60 მეტრი | | 100 მეტრი | |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| ვაჟები 6.0 წამი | გოგონები 7.0 წამი | ვაჟები 10.5 წამი | გოგონები 11.5 წამი | ვაჟები 16.5 წამი | გოგონები 18.0 წამი |

ადგილიდან და გამორბენით სიგრძეზე ხტომა:

| ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა | | გამორბენით სიგრძეზე ხტომა | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| ვაჟები 1.20 მეტრი | გოგონები 1.10 მეტრი | ვაჟები 2.5 მეტრი | გოგონები 2.0 მეტრი |

ბურთის ტყორცნა სიშორეზე

| | |
|--------------------|----------------------|
| ვაჟები 15-20 მეტრი | გოგონები 10-15 მეტრი |
|--------------------|----------------------|

ფსიქოლოგიური ასევე ფსიქოლოგიური წარმოადგინონ:

- ◆ მუსიკალური ნომრები (საქართველოს ჰიმნი და სხვა);
- ◆ შესვენებებს შორის აერობიკის ვარჯიშები (მუსიკის თანხლებით);
- ◆ ნახატების გამოფენა პილატესი/აერობიკის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის თემატიკით.

8 პრაქტიკული დავალება

საათების სავარაუდო რაოდენობა 15-25

| | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| თემა — ლაშქრობა/ორიენტირება | |
| თემის ქვეცნებები | აღჭურვილობა, ძირითადი წესები, გადაადგილება, ადგილმდებარეობის დადგენა. |
| საკითხები: | <ul style="list-style-type: none"> შესაბამისი სალაშქრო ჩაცმულობა; შესაბამისი სალაშქრო საკვები; აუცილებელი ნივთები; კარავის აწყობა და დაშლა; სალაშქრო სიარული; კოცონის ანთება და ჩაქრობა; ბურგჩანთის ჩალაგება; გარემოს დაცვის კუთხე; რუკის გამოყენება; კომპასის გამოყენება; ინდივიდუალური უსაფრთხოების ზომები და ძირითადი წესები; უსაფრთხოება ლაშქრობისას; პირველადი გადაუდებელი დახმარების ელემენტარული წესები; ემოციების მართვა და დისციპლინა; რისკების შეფასება; პრობლემის გადაჭრა; ჯგუფის, გუნდის წევრებთან თანამშრომლობა; ფიზიკური აქტივობა, პირადი ჰიგიენა. |
| საკვანძო შეკითხვები | <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება — გამოყენება? რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა წარმატებულად ლაშქრობა/ორიენტირებაში?</p> <p>რატომ არის მნიშვნელოვანი და როგორ მეხმარება შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა ლაშქრობაში და სპორტული ორიენტირების თამაშისას?</p> |
| პრაქტიკული დავალების პირობა | <p>ლაშქრობაში მონაწილეობის მიღება. სპორტულ ორიენტირებაში ჩართულობა და შესწავლილი საკითხების წარმოჩენა.</p> <p>ლაშქრობა ერთი დღით მოეწყობა. სტუდენტებს შეეძლებათ ლაშქრობის დროს გამართულ სპორტულ ორიენტირებაში ჩაერთონ; მონაწილეობას მიიღებენ კარავის აწყობა — დაშლაში, კოცონის დანთება — ჩაქრობაში; ლაშქრობაში შესაძლებელია მუსიკალური ნომრებიც (ჰიმნი, ცეკვები, სიმღერები და ა.შ.) გამოვიყენოთ.</p> |

ქვემოთ მოცემული აქტივობები და საკითხები პროფესიულ მასწავლებელს სტუდენტის ლაშქრობისთვის მოსამზადებლად დასჭირდება.

ფუნქციური ნაწილი:

- 1 როგორ და რატომ განვავითარო ფიზიკური თვისებები და მოტორული უნარები ლაშქრობა/ორიენტირების დროს წარმატების მისაღწევად? (მ.წ. 1);
- 2 რა წესები/საკითხები უნდა გავითვალისწინო ლაშქრობაში მონაწილეობისთვის? (მ.წ. 2);
- 3 რატომ არის მნიშვნელოვანი ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების გაცნობიერება და გამოყენება? (მ.წ. 3).

პირველ რიგში შესაძლებელია როგორც პრევენციების, ასევე სხვა რესურსის გამოყენება.

- ლაშქრობა/ორიენტირების შესახებ სასარგებლო მასალის გაცნობა.

პროფესიული მასწავლებელი და სტუდენტები მუშაობენ უშუალოდ პრაქტიკული დავალების შესრულებაზე. კერძოდ:

აქტივობა 1.

განიხილავენ უსაფრთხოების, ჰიგიენისა და ქცევის წესებს ლაშქრობის დროს;

აქტივობა 2.

განიხილავენ ლაშქრობის წესებს;

აქტივობა 3.

განიხილავენ სპორტული ორიენტირების წესებს;

აქტივობა 4.

განიხილავენ ლაშქრობის მარშრუტს და დროს;

აქტივობა 5.

განიხილავენ ფიზიკური აქტივობების და ლაშქრობაში მონაწილეობის დროს, ორგანიზებულობის და თვითკონტროლის მნიშვნელობას;

აქტივობა 6.

განიხილავენ ლაშქრობაში მონაწილეობის დროს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობას.

! მნიშვნელოვანია, პროფესიულმა მასწავლებელმა სტუდენტებს აუხსნას, საკითხები რომლებიც მნიშვნელოვანია ლაშქრობაში მონაწილეობისათვის.

აქტივობა 1.

მზადება ლაშქრობისთვის

პირველ რიგში, სტუდენტებთან ერთად დავგეგმოთ კონკრეტული სალაშქრო მარშრუტი. გავითვალისწინოთ თითოეული სტუდენტის შესაძლებლობა, როგორ შეძლებენ მარშრუტის გავლას. შემდეგ, ჯგუფი დავყოთ ორ გუნდად და რუკაზე შევასწავლოთ ლაშქრობისათვის დაგეგმილი მარშრუტი. სტუდენტებმა აღნიშნონ მოსაზრებები მარშრუტის სირთულეზე და დაძლევის გზებზე.



რეკომენდაცია:

- იარეთ მოკლე, ზომიერი ნაბიჯებით, დაადგით მთელი ტერფი;
- ისუნთქეთ ცხვირით, ღრმად — ნაკლებად მოგწყურდებათ და არ დაიქანცებით;
- მცირე შესვენების დროს არ დაჯდეთ, თორემ უფრო მალე დაიღლებით;
- წყალი მხოლოდ დასვენებისას დალიეთ;
- სველი ტანსაცმელი ტანზე არ შეიშროთ;
- შესვენებისას მოიხსენით ზურგჩანთა, დადეთ მიწაზე, თასმებით ზევით, რათა კარგად შეშრეს სწორედ ის მხარე, რომლითაც ზურგზე გეკიდათ;
- ლაშქრობაში მიირთვით ცხელი საჭმელი — ადვილად მოსანელებელია;
- ჩაიცვით უკვე გამოყენებული ფეხსაცმელი, სქელი ლანჩით;
- ამხანაგს თუ უჭირს, დაეხმარეთ;
- მწყობრში სიარულისას სუსტებმა წინ იარონ, ძლიერებმა უკან;
- მცირე შესვენების ან ღამისთვის ადგილი გასვლის წინ კარგად დაათვალიერეთ, არაფერი დაგრჩეთ;

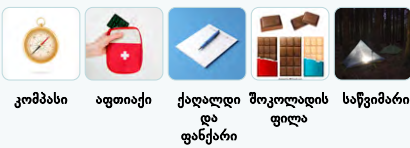




- არ დატოვოთ ცეცხლი, დაიცავით სისუფთავე;
- ბუჩქნარში სიარულისას ფრთხილად იარეთ, რადგან თქვენს მიერ მოქნეულმა ტოტმა შეიძლება უკან მომავალი დააზიანოს, დაიცავით დისტანცია.

ქეტივობა 2.

ლაშქრობისთვის აუცილებელი ნივთები



ლაშქრობის დროს სასურველია გეცვათ სპორტული ფეხსაცმელი

ზურგჩანთა — ზურგზე კარგად მორგებული. სასურველია ცნობილი ფირმის, ძვირადღირებული, მაგრამ თუ იაფფასიანია, სჯობს ნაკერები ორმაგად გადააკერებინოთ. ლაშქრობისას ჩანთის დაზიანებამ შეიძლება დიდი პრობლემები შეგვიქმნას.

ფეხსაცმელი — სასურველი არ არის ახალი ფეხსაცმლით წასვლა. ამ დროს ფეხის დაზიანების ანუ გადაყვლეფის დიდი ალბათობაა. ლაშქრობამდე რამდენიმე დღით ადრე, სჯობს ფეხსაცმელი მოვთელოთ და გარკვეული მანძილი გავიაროთ. კარგია თუ ლაშქრობაში სპორტული ფეხსაცმლით წახვალთ.

დანა — სასურველია საშუალო ზომის, ნაკლებად მძიმე.

საწვიმარი — გამოდგება როგორც წვიმისგან დასაცავად, კარვის გასაკეთებლადაც.

ასანთი — სასურველია რამდენიმე ცალი. შევინახოთ სხვადასხვა, ადგილას წყალგამძლე პარკში.



პირადი აუთიაქი.

- ♦ სასურველია შევინახოთ პლასტმასის წყალგაუმტარ კონტეინერში
- ♦ სტერილური ბინტი, ერთი ან ორი ცალი





- ◆ ელასტიური ბინტი, ერთი ცალი (0.5 მეტრი)
- ◆ იოდი
- ◆ სველი ხელსაწმედი
- ◆ ფოროვანი ლეიკოპლასტირი. ((სანტავიკი) სასურველია რამდენიმე ცალი)
- ◆ ტკივილგამაყუჩებელი
- ◆ წყალბადის ბუხანი (პლასტმასის ბოთლში!) ჭრილობების დასამუშავებლად.

წინდები და ტანსაცმელი — სასურველია რამდენიმე წყვილი.

ქუდი — მზისგან დამცავი საშუალებები. გამოდგება, კეპი პანამა.

ფანარი — სასურველია თავზე გასაკეთებელი. ძალიან მოსახერხებელია და რიგ შემთხვევებში საჭირო.

პირადი ნივთები:

- ◆ ჭიქა — პლასტმასის
- ◆ თეფში
- ◆ კოვზი, დანა, ჩანგალი
- ◆ ტუალეტის ქაღალდი, ხელსახოცები

პეტიკონა 3.

კვება ლაშქრობის დროს

რეკომენდაცია: პური, ორცხობილა, ხორცი და თევზი, ძეხვი და პაშტეტი, ყველი ჩვეულებრივი ან მდნარი, საუკეთესოა შებოლილი, ასევე დაწნული, შაქარი, მარილი, ჩაი, ყავა, მიწის თხილი, ქიშმიში, ხალვა, ჩურჩხელა, შოკოლადი — სიცხეში მალე კარგავს ფორმას, ამიტომ ჩალაგებისას სად დებთ მიაქციეთ ყურადღება, სნიკერსი იდეალურია, კანფეტი — სასურველია საწუნნი.

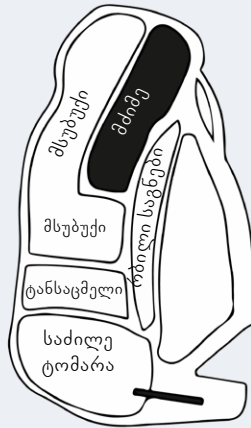
ლაშქრობის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კვებას. უჭმელობის გამო ენერჯის სწრაფად ვკარგავთ. ლაშქრობისას, დღეში იხარჯება 3500–4000 კალორიამდე. გააჩნია რელიეფს და სირთულეს. უმჯობესია მაღალკალორიული და არამალფუჭებადი საჭმელი.

ექივობა 4.

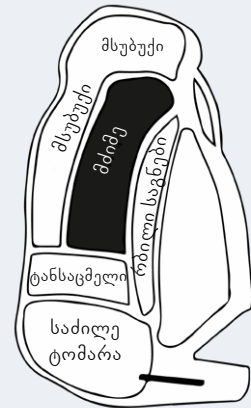
ზურგჩანთის ჩალაგება

ზურგჩანთა გცაქვს ორი სახის, საშუალო რელიეფისთვის და მაღალი რელიეფისთვის.

საშუალო ჩალიუი



აღმართიანი ჩალიუი

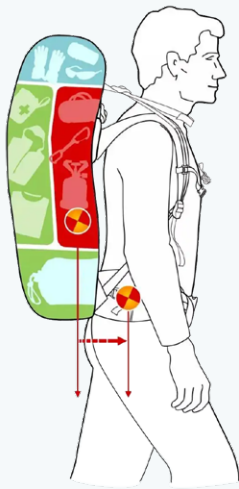


ლაშქრობისას გასათვალისწინებელია როგორ ჩავალავთ ჩანთა. როდესაც ყველა ნივთს ერთად მოკრიბავთ, შეეცადეთ გადარჩიოთ აუცილებელი და ნაკლებად აუცილებელი. ლაშქრობისას არაფერში გჭირდებათ ზედმეტად მძიმე, გამოსადეგარი ნივთები, მაგალითად წიგნები ან ქოლგა.

ყველა ნივთი მოათავსეთ ერთად და კიდევ გადახედეთ, გაქვთ თუ არა ყველა აუცილებლად საჭირო ნივთი. უმნიშვნელო, მაგრამ საჭირო ნივთის დავიწყების შემთხვევაში შეიძლება ძალიან გაგიჭირდეთ. სასურველია, გქონდეთ საჭირო ნივთების სია.

ჩანთის ჩალაგებისას გავითვალისწინოთ მოლაშქრის ოქროს წესი: ყველა მძიმე ნივთი მოვათავსოთ ჩანთის ძირში ან ზურგთან ახლოს, ჩანთის ბოლოში ასევე ჩალაგეთ ნივთები, რომელიც სიარულის დროს არ დაგჭირდებათ, მაგალითად „ტუშონკები“ ან საძილე ტომარა. ნივთები, რომელიც შეიძლება გზაში დაგჭირდეთ, სჯობს ზემოთ ან გარეთა ჯიბეებში იქონიოთ, მაგალითად საწვიმარი ან პატარა აფთიაქი. წონის სწორად გადანაწილების შემთხვევაში, ჩანთის როგორც მოკიდება, ასევე ტარება სასიამოვნო იქნება.





საშუალო
სიმძიმის ნივთები

მძიმე
ნივთები

ხშირად
გამოყენებადი
ნივთები

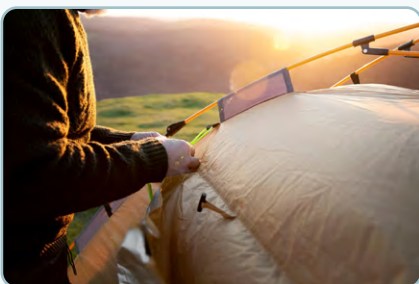
ყველა ნივთის მოთავსების შემდეგ მოიკიდეთ ჩანთა, შეამოწმეთ ზურგთან შეხება, წონის თანაბარი გადანაწილება ორივე მხარეს. შეამოწმეთ ყველა ღვედი და შესაკრავი, ასევე შეამოწმეთ რამე დაზიანებული ხომ არ არის. კარავი, პარალონი და სხვა ისეთი ნივთები, რომელთაც წვიმა ვერაფერს დააკლებს, შეგიძლიათ ჩანთის გარედან დაკიდოთ.

არ შეიძლება ჩანთის სწრაფად მოკიდება ან მოხსნა. შეეცადეთ, ორივე შემთხვევაში ჩანთა რამებზე დადოთ და ისე მოიხსნათ ან მოიკიდოთ, თუ ასეთი ახლო-მახლო არაფერია, გამოიყენეთ მეორე მოლაშქრის მუხლი.

აქტივობა – ფუნქციონირების რაღებების შესწავლა

ჯგუფებს მივცემ ჩანთებს და ვთხოვთ ჩანთებში საჭირო ნივთების ჩალაგებას. შემდეგ შევამოწმებ ჩალაგებული ნივთების სისწორეს, შეცდომებზე მივუთითებ. აქტივობას შევასრულებინებ 3-4 ჯერ. შემდეგ მოვაწყობ კონკურსს, ვინ უფრო სწორად, ლამაზად და სწრაფად ჩალაგებს ჩანთას.

**აქტივობა 5.
კარვის გაშლა**



ერთი შეხედვით, კარვის გაშლაში რთული არაფერია. გაჭიმავთ თოკებს, დააყენებთ ღეროებს... მრავალი ხრიკი არსებობს, რომ ღამე მაქსიმალურად კომფორტულად გაათიოთ. მთავარია კარვის გასაშლელი ადგილის შერჩევა. იდეალური ადგილია მშრალი გორა. რაც უფრო მაღალია, მით უკეთესი. რამდენიმე სარგებელი აქვს. პირველი, თუ წვიმს, მთელი წყალი ქვემოთ ჩაედინება და კარავი არ დაიტბორება. გორაკზე ხშირად ქრება მსუბუქი ნიავი, რომელიც კოლოებსა და სხვა მწერებს ატარებს. ყურადღება მიაქციეთ კარვის ახლოს დამპალი ხეები ხომ არ არის – შეიძლება წაიქცეს და კარავს დაეცეს. შეამოწმეთ ნიადაგი – შეარჩიეთ მშრალი ადგილი... ნახეთ, ახლომახლო ჭიანჭველების, ცხოველების ბილიკები ხომ არ არსებობს?

აქტივობა – კარვის გაშლის შესწავლა

ჯერ პირველ ჯგუფს ავაწყობინებ კარავს, შემდეგ დავამლევიინებ, შემდეგ მეორე ჯგუფს, ასე მონაცვლეობით რამდენჯერმე.

ქეტივობა 6.

კოცონის დანთება

არსებობს კოცონის რამდენიმე სახეობა, რომლებსაც ლაშქრობის დროს გამოვიყენებთ.



პირამიდა — შეშა პირამიდისებურად ლაგდება. საწვავი (ტოტები, გირჩები, ქალაღი და მისთ.) თავსდება ნაპობებს შორის მიწაზე. იძლევა დიდ და თანაბარ ალს. გამოდგება საჭმლის მოსამზადებლად, ერთი ჭურჭლისთვის და გასაშრობად. საჭიროებს ბევრ შეშას. მცირე მოცულობის პირამიდებით ბევრი კოცონი დაინთება.

ჭა — შეშა ლაგდება ჭის მსგავსად. იძლევა თანაბარ და დიდ ალს. გამოდგება საჭმლის მოსამზადებლად და გასათბობად. საზეიმო დიდ კოცონს ხშირად ჭის ტიპით ანთებენ, რადგან ის ძლიერ ნათებას გამოსცემს. კოცონის მოსაწყობად იყენებენ მორებს, ხოლო მის შუაში, დასანთებად, ათავსებენ პირამიდას.

ვარსკვლავი — ანთებენ ცენტრში. შეშის დაწვის შესაბამისად, ნაპობებს თანდათან გადაწევენ შუაგულისკენ. ეს არის ხანგრძლივი მოქმედების კოცონი, მის გარშემო შეიძლება გათბობა და გაშრობა. თუ კოცონი პატარაა, შესაძლებელია ერთი ჭურჭლით საჭმლის მომზადება.

ტყე — არის ხანგრძლივი მოქმედების კოცონი. იძლევა დიდ ალს და ტოვებს ბევრ მუგუზაღს. კარგია საჭმლის მოსამზადებლად, ტანსაცმლის გასაშრობად და გასათბობად. როგორც სურათიდან ხედავთ, ერთ დიდ მორს რამდენიმე მცირე ნაპობ-მორს შემოუდგამენ, აუცილებლად ქარის მხრიდან.

მონადირული — ინთება ორ გამომშრალ მორს შორის, რომლებიც ისე ლაგდება, რომ შესაძლებელი იყოს მათზე ჩაიდნის ან ტაფის დადება. გამოიყენება ერთი კაცის საკვების მოსამზადებლად ძლიერი ქარის დროს, ან შეშის ნაკლებობისას. გამოყოფს დიდ სითბოს და იძლევა ბევრ წვრილ მუგუზაღს.

რეკომენდაცია:

- კოცონი უნდა დაინთოს ღია ადგილას, ბუჩქებისა და ხმელი ბალახისგან მოშორებით. კატეგორიულად აკრძალულია კოცონის დანთება საშუალო სიმაღლის წიწვოვან ტყეში, ან ტორფნარში.
- კოცონი უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ჰაერით, წინააღმდეგ შემთხვევაში ცუდად იწვის და ხრჩოლდება.
- კოცონის ჩაქრობის შემდეგ, სითბოს შესანარჩუნებლად, საჭიროა, მუგუზაღებს მივაცაროთ ფერფლი და ცოტა მიწა. ამ შემთხვევაში სითბო 10 საათზე მეტხანს გამოიყოფა.



ტყეში არ დააგდოთ ანთებული ასანთის დერი, ხელმძღვანელის გარეშე ასანთი არ დაანთოთ. კოცონი შეთვალყურების გარეშე არ დატოვოთ.





რეკომენდაცია:



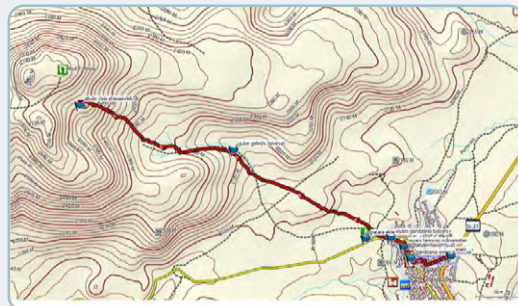
- ცვლადი ამინდის პირობებში თუ დიდხანს უნდა გაჩერდეთ, კარგი იქნება თან წაიღოთ ბენზინით გაფლენილი ნაჭრები (პარკში შეფუთავთ), ან წვრილად დაჩეხილი მშრალი ტოტები. გაგიოლეთ კოცონის დანთებას.
- კარგი იქნება თუ ლაშქრობაში თან წაიღებთ სპეციალურ ასანთს, რომელიც ნებისმიერ ამინდში ინთება და არ სველდება. ჩვეულებრივი ასანთი და სანთებელა აუცილებლად საიმედოდ უნდა შეფუთოთ, რომ არ დასველდნენ.
- თუ კვალის დატოვება არ გსურთ, შეგიძლიათ დაახლოებით 10 სანტიმეტრზე მოხსნათ გრუნტი. ფილები უნდა დადოთ ჩრდილში და დანამოთ წყლით. დამისთვევის ადგილის აშლისას კოცონის ამოჭრილ მცირე ტრანშეაში ჩაყრით ნაცარს, ნახშირს და ზემოდან დაადებთ გრუნტის ფილებს.

აქტივობა – კოცონის დანთების შესწავლა შესწავლა

სტუდენტებს ფიხისა და სხვადასხვა ხის ტოტებისგან მოვაწყობინებთ სხვადასხვა ხანძრის იმიტაციას.

აქტივობა 7.

რუკის გამოყენების ძირითადი ელემენტები



„ლაშქრობა/ორიენტირება“

სტუდენტები წარმოაჩენენ თემა „ლაშქრობა/ორიენტირება“ ფარგლებში შესწავლილ საკითხებს.





ფესტივალი

ლაშქრობის ორგანიზება

ლაშქრობა ჩატარდება ერთ დღეში

სარეკომენდაციოდ მოცემულია ფესტივალის ნიმუში, რომელიც ტარდება სამი მიმართულებით:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ ტექნიკური ნორმატივები: <ul style="list-style-type: none"> ◆ კარვის აწყობა და დაშლა; ◆ კოცონის დანთება და ჩაქრობა; | <ul style="list-style-type: none"> ◆ სპორტული ღონისძიება: <ul style="list-style-type: none"> ◆ ორიენტირება. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ტექნიკური ნორმატივები:

კარავის აწყობა და დაშლა

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად. მოთამაშეები აწყობენ და შლიან კარავს.



- სამიზნე:**
- ◆ კარვისთვის საჭირო ადგილის მოძებნა, სწრაფად აწყობა და დაშლა;
- შეფასება:**
- ◆ მოთამაშეებმა სწორად უნდა შეარჩიონ ადგილი, დროის მოკლე მონაკვეთში ააწყონ კარავი და შემდეგ დაშალონ.
 - ◆ გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც სწორად და მოკლე დროში ააწყობს კარავს და შესაბამისი წესებით დაშლის. მოგებულ გუნდს დაეწერება 10 ქულა, წაგებულს — 5.

კოცონის დანთება და ჩაქრობა

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად, გუნდის მოთამაშეები ანთებენ კოცონს და შემდეგ აქრობენ მას.



- სამიზნე:**
- კოცონის ანთება და ჩაქრობა სწორად და სწრაფად.
- შეფასება:**
- მოთამაშეებმა სწორად უნდა შეარჩიონ ადგილი. დროის მოკლე მონაკვეთში აგროვებენ კოცონის დასანთებ მასალას, არჩევენ ადგილს, სადაც შეიძლება დაინთოს კოცონი, რომელსაც შემდეგ ჟიურის მითითებით აქრობენ.
 - გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც სწორად და მოკლე დროში დაანთებს კოცონს და შესაბამისი წესებით ჩააქრობს. მოგებულ გუნდს დაეწერება 10 ქულა, წაგებულს 5 ქულა.

სპორტული ღონისძიება

ნიშნულების მოძებნა

ჯგუფი დაყოფილია გუნდებად. მოთამაშეები ეძებენ ნიშნულებს.

- სამიზნე:**
- ნიშნულების სწრაფად მოძებნა.

- შეფასება:**
- სტუდენტებმა სწორად უნდა მოძებნონ ყველა ნიშნული;
 - გამარჯვებულია გუნდი, რომელიც მოკლე დროში სწორად მოძებნის ყველა ნიშნულს.