

მ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი

ნაწილი პირველი

დაშეებულია სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებულ ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტის მიერ როგორც სახელმძღვანელო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტებისათვის.

(თარგმანი მეორე რუსული გამოცემიდან)

სასწავლო-კვალიფიკაციური ლიტერატურის
სახელმწიფო გამომცემლობა „ცოდნა“
თბილისი — 1960

ლესგაფტის სახელობის ლენინგრადის ლენინის ორდენოსანი ფიზკულტურის ინსტიტუტის მიერ 1952 წელს ლ. პ. ორლოვის საერთო რედაქციით გამოცემული ტანვარჯიშის სახელმძღვანელო ქართულ ენაზე თარგმნა საქართველოს სახელმწიფო ფიზკულტურის ინსტიტუტის ტანვარჯიშის კათედრამ.

იმასთან დაკავშირებით, რომ 1958 წელს რუსულ ენაზე გამოვიდა სახელმძღვანელოს მეორე, შესწორებული და შეესებულებული გამოცემა, ქართულ თარგმანში შეტანილი იქნა შესაბამისი ცვლილებანი.

წიგნის ქართული გამოცემა, რუსულისაგან განსხვავებით, გაყოფილია ორ ნაწილად. პირველ ნაწილში მოცემულია ტანვარჯიშის საერთო საფუძვლები, ხოლო მეორე ნაწილი მოიცავს ვარჯიშებს იარაღებზე — ხტომებს, აკრობატულ ვარჯიშებსა და მხატვრულ ტანვარჯიშს.

სახელმძღვანელო ქართულ ენაზე თარგმნეს სპორტის დამსახურებულმა ოსტატებმა დ. ვ. ჩიკვაიძემ, გ. ი. ბაბილოძემ, სპორტის ოსტატებმა: თ. ვ. სანებლიძემ, ს. ბ. ბალიაშვილმა, ტანვარჯიშის კათედრის მასწავლებლებმა, ს. ი. კორძაიამ, გ. მ. გოგნიაშვილმა, კ. მ. გოგნიაშვილმა, ს. გ. თედეემა, ნ. მ. სალუქვაძემ, კ. ბ. ქუთათელაძემ.

მთარგმნელთა ჯგუფს ხელმძღვანელობა გაუწია და წიგნის საერთო რედაქცია შეასრულა თ. ვ. სანებლიძემ.

სახელმძღვანელო დიდ დახმარებას გაუწევს ფიზკულტურის ინსტიტუტის სტუდენტობას, მასწავლებლობას, ტანმოვარჯიშეებს და მწვრთნელებს.

ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში

ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემა კომუნისტური აღზრდის საერთო სისტემის შემადგენელი ნაწილია. მისი მიზანია საბჭოთა მოქალაქეების ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება და მათი აღზრდა კომუნისტური იდეოლოგიის სულსკვეთებით. ფიზიკური აღზრდა ჩვენს ქვეყანაში წარმოადგენს ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პირობათაგანს შრომისა და -სოციალისტური სამშობლოს დაცევისათვის საბჭოთა ხალხის მომზადებაში.

ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემა უზრუნველყოფს ფიზიკური ძალისა და უნარიანობის ყოველმხრივ განვითარებას, სასიცოცხლოდ აუცილებელი საჭირო ჩვევებისა და საბჭოთა პატრიოტიზმის დანერგვას, ხელს უწყობს მაღალ ორგანიზებულობას, დისციპლინაინანობას, გულადობას, გამბედაობას და სიძნელეთა გადალახვის უნარის აღზრდას.

ტანვარჯიში ყოველმხრივი ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა.

ფიზიკური აღზრდის შინაარსი და მეთოდები ყალიბდებოდა ისტორიულად. ანტაგონისტურ კლასობრივ საზოგადოებაში აღზრდას კლასობრივი ხასიათი ჰქონდა. კლასობრივი იყო ფიზიკური აღზრდაც.

ფიზიკური აღზრდის ბურჟუაზიული მოღვაწეები, სიტყვით განიხილავდნენ რა ტანვარჯიშს როგორც ფიზიკური აღზრდის უნივერსალურ სისტემას, საქმით წარმართავდნენ მას ვიწრო უტილიტარული ამოცანების გადასაჭრელად — არმიაში სამსახურისათვის ახალგაზრდობის მოსამზადებლად. უკეთეს შემთხვევაში, კაპიტალისტურ ქვეყნებში ტანვარჯიშის დახმარებით ცდილობდნენ გადაეკრათ ფიზიკური აღზრდის ცალკეული ჰიგიენური ამოცანები.

შესანიშნავმა რუსმა მეცნიერმა პ. ფ. ლესგაფტმა გვიჩვენა, რომ

ტანვარჯიშის დახმარებით შეიძლება არა მარტო ჰიგიენური, არამედ პედაგოგიური ამოცანების წარმატებით გადაჭრა. იგი სთვლიდა, რომ ტანვარჯიშის დახმარებით შეიძლება ხელი შევუწყოთ მომეცადინეთა ზნეობრივ და ფიზიკურ აღზრდას და, კერძოდ, გამოვიშოთ მათში უნარი — სრულყოფილად ფლობდნენ საკუთარ მოძრაობებს.

დიდი ოქტომბრის სოციალისტურმა რევოლუციამ მოსპო საზოგადოების ბურჟუაზიული ეკონომიური წყობილება. ამით ლიკვიდირებულ იქნა საერთოდ აღზრდის დარგში, და, კერძოდ, ფიზიკურ აღზრდაში ბურჟუაზიული იდეებისა და ბურჟუაზიული დაწესებულების წარმომშობი პირობები. ამის შემდეგ ფიზიკური აღზრდა უკვე განიხილება როგორც მშრომელთა კომუნისტური აღზრდის ერთიანი სისტემის განუყოფელი ნაწილი.

ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემის განვითარებაში გადამწყვეტი იყო კომუნისტური პარტიის ყოველდღიური ხელმძღვანელობა, რომელიც აყალიბებდა მის მიზნებს, ამოცანებს და შემდგომი სრულყოფის პერსპექტივებს. არსებითი მნიშვნელობა ჰქონდა აგრეთვე საბჭოთა მეცნიერების განვითარებას ფიზიკური აღზრდის შესახებ. ამასთან დაკავშირებით, საბჭოთა ტანვარჯიშში მოხდა სწავლებისა და წვრთნის შინაარსის მეთოდების ძირფესვიანი ცვლილება. ტანვარჯიშის მდიდარი ისტორიული გამოცდილებიდან გამოყენებულ იქნა, მხოლოდ ნამდვილად სრულფასოვანი და უკუგდებულ იქნა ის, რაც წარმომოხილი იყო ბურჟუაზიის კლასობრივი მოთხოვნილებებით.

ჩვენს ქვეყანაში ტანვარჯიში, სპორტი, თამაშობები და ტურიზმი ვითარდება მარქსისტულ-ლენინური მეთოდოლოგიის ბაზაზე, საბჭოთა პედაგოგიკისა და უმაღლესი ნერვული მოქმედების (რუსი ფიზიოლოგების ი. მ. სეჩენოვისა და ი. პ. პავლოვის) მატერიალისტურ სწავლებაზე, რომელიც არის ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა თეორიის ბუნებათმეცნიერული საფუძველი.

ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში ტანვარჯიში ხასიათდება პირველ ყოვლისა იმით, რომ პირველ რიგში იგი ძირითადად მიმართულია ადამიანის საერთო ფიზიკური განვითარებისა და მისი ფიზიკური უნარიანობის სრულყოფისაკენ.

ტანვარჯიშის შინაარსი და ამოცანები

ტანვარჯიშის ამოცანები. რომლებიც გამომდინარეობს მისი საერთო მიზანდასახულობიდან, შემდეგია:

1. ადამიანის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება, ჯანმრთე-

ლობის განმტკიცება და ორგანიზმის გამოწრთობა, სიმარდის, მოძრაობისა და მოქმედებების სისწრაფის, ამტანობისა და ქალის განვითარება.

2. ცხოვრებაში აუცილებელი ჩვევების შემუშავება, საკუთარ მოძრაობათა ფლობა და გამოყენება საყოფაცხოვრებო პირობებსა და შრომის პროცესში.

3. სპეციალურ ტანვარჯიშულ მოძრაობათა ჩვევების შექმნა ფიზიკური უნარის სრული განვითარებისათვის.

4. საბჭოთა ადამიანის — კომუნისტური საზოგადოების აქტიური მშენებლის პიროვნების ჩამოყალიბებაში ხელის შეწყობა. საბჭოთა პატრიოტიზმისა და მტკიცე კომუნისტური რწმენის აღზრდა, კოლექტიურობის, მაღალი ორგანიზებულობის, დისციპლინიანობის, შრომისა და საზოგადოებრივი საკუთრებისადმი სოციალისტური დამოკიდებულების აღზრდა, ინიციატივის, გულადობის, გამბედაობის და წამოჭრილ სიძნელეთა გადალახვის უნარის განვითარება.

ტანვარჯიშში გამოიყენება ისტორიულად ჩამოყალიბებულ მოძრაობათა ფორმები, შექმნილი ადამიანის იმ მამოძრავებელ შესაძლებლობათა საფუძველზე, რომლებიც დამოკიდებულია ადამიანის სხეულის ანატომიური აგებულებისაგან, ადამიანის ორგანიზმზე ამ მოძრაობათა გავლენის ცოდნისა და ფიზიკური აღზრდის მიზნით მათი გამოყენების პრაქტიკული გამოცდილებისაგან. ამ მოძრაობებს ეკუთვნის: სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები, თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიშები იარაღებზე (ღერძზე, ორძელზე და სხვ.), ხტომების უმრავლესობა (უმთავრესად ბჯენითი); მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები, აკრობატული ვარჯიშები.

გამოცდილების დაგროვებისა და შემდგომი მეცნიერული დამუშავების საფუძველზე ტანვარჯიში და მთლიანად ფიზიკური აღზრდის თითოეული ჯგუფის ვარჯიშები სრულყოფილი ხდება. ახლით იცვლება ცალკეული ვარჯიშები და ვარჯიშთა ჯგუფები.

რაც მეტი გვეცოდინება იმის შესახებ, თუ როგორ შეიძლება უკეთესი ზეგავლენის მოხდენა ადამიანზე მისი ფიზიკური სრულყოფის მიზნით, მით მეტად შევძლებთ ახალი ვარჯიშების შექმნას და დაგროვილი მასალის მიმართ კრიტიკულ მიდგომას და ყველა მოძველებულისა და უვარგისის უკუგდებას.

გარდა ზემოხსენებული ვარჯიშებისა, ტანვარჯიშში გამოიყენება ისეთი სასიცოცხლო აუცილებელი ჩვევები, როგორცაა სიარული, სირბილი, ტყორცნა, ხტომა, ცოცვა, ვარჯიშები წონასწო-

რობაძი, სიძძიმეების აწევა და გადაზიდვა, გადაცოცვა, გადაძრომა, ყოველგვარ სიძნელეთა გადალახვა და მოძრავი თამაშობები.

ტანვარჯიშის კერძო ამოცანები და ვარჯიშთა თავისებურება განსაზღვრავენ მეცადინეობათა ორგანიზაციის სპეციფიკურობას, ვარჯიშების გამოყენებას და მათი შესწავლის მეთოდებს.

ტანვარჯიშის ყველაზე უფრო დამახასიათებელი თავისებურებებია:

1. ზემოქმედების ნაირმხრივობა: ტანვარჯიშის მეშვეობით წყდება საერთო ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის გამაგრების ამოცანები, ფიზიკური უნარიანობის მრავალსახოვანი სრულყოფა, ნებელობითი და მორალური თვისებების განვითარება.

2. მეთოდოცა, რომელიც საშუალებას იძლევა ტანვარჯიშის კერძო ამოცანების გადასაწყვეტად ფართოდ გამოვიყენოთ მრავალი სპეციალურად დამუშავებული ნაირფეროვანი ფიზიკური ვარჯიშები.

3. ადამიანზე ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენის ზუსტი რეგულიერება და პედაგოგიური პროცესის მკაცრი რეგლამენტაცია.

4. შესაძლებლობა ამორჩევით ზეგავლენის მოხდენისა ადამიანის ორგანიზმის ცალკეულ სისტემებზე, სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე და ცალკეულ კუნთებსა და სახსრებზე, როდესაც ამას საჭიროება მოითხოვს.

ტანვარჯიშის ეს თავისებურებანი ნებას გვაძლევენ გამოვიყენოთ იგი ყველა ასაკისა, სქესისა და ყოველგვარი მომზადებულობის პირთათვის.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების ძირითადი ჯგუფების მოკლე დახასიათება

ტანვარჯიშის ამოცანების შესაბამისად, ტანვარჯიშული ვარჯიშები იყოფა შემდეგ ჯგუფებად:

ს ა მ წ ყ ო ბ რ ო და წ ყ ო ბ ი თ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი წარმოადგენენ სხვადასხვა ფორმის მოწყობას, გადაწყობას და გადაადგილებას. იგი აუცილებელია მომეცადინეთა ორგანიზებისა და მათი მიზანშეწონილი განლაგებისათვის ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს. გარდა ამისა, ეს ვარჯიშები გამოუმუშავენს მოვარჯიშეს კოლექტიური გადაადგილებისა და კოლექტიური მოქმედების ჩვევას.

ს ა ე რ თ ო გ ა ნ მ ა ვ ი თ ა რ ე ბ ე ლ ი ძ ი რ ი თ ა დ ი ვ ა რ

ჯ ი შ ე ბ ი შეიცავენ ძალის, ცალკეულ კუნთთა ჯგუფების, სახსრებისა და სხეულის ნაწილების დაჭიმვისა და მოღუნების ვარჯიშებს. ამავე ჯგუფში შედის სწორი ტანგამართულობის ფორმირებისათვის შერჩეული სპეციალური ვარჯიშები. მათ დიდი მნიშვნელობა აქვთ ორგანიზმის ფიზიკური განვითარებისა და კუნთებისა და სახსრების გამაგრებისათვის.

ეს ვარჯიშები სრულდება დამძიმებით (დატენილი) ბურთებით, ტანვარჯიშული და ჩვეულებრივი ორბირთვეებით, შტანგით, რკინის ჯოხებით), დაუძიმებლად, ტანვარჯიშულ იარაღებზე (კედელზე, სკამზე, კიბეზე, დვირზე, ლატანზე, ბაგირზე), ამხანაგის დახმარებით (ვარჯიშები წინააღმდეგობაზე) და ა. შ. ეს დამძიმება და იარაღებო საჭიროა კუნთებზე და სახსრებზე ზეგავლენის გასაძლიერებლად ანდა კუნთების მუშაობის ხასიათის შესაცვლელად, ან კიდევ შამოდრავებელი აპარატის ცალკეულ რგოლზე ზუსტი ამორჩევითი ზეგავლენის მიზნით უფრო უკეთესი საწყისი მდგომარეობის ამოსარჩევად.

თ ა ვ ი ს უ ფ ა ლ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ხელს უწყობენ საერთო ფიზიკურ განვითარებას, კოორდინაციული უნარიანობის სრულყოფას, ამზადებენ ორგანიზმს უფრო ძნელი ვარჯიშების შესასრულებლად.

თავისუფალა ვარჯიშები ფორმდება სხვადასხვა ხანგრძლიობის შეერთებულ, ნაკადური სახის კომბინაციებად. მათი შესრულება შეიძლება აგრეთვე საგნებითაც — ჯოხებით, გურზებით, ბურთებით და სხვ.

უ შ უ ა ლ ო დ გ ა მ ო ყ ე ნ ე ბ ი თ ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ა: სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, ცოცვა, წინაღობათა გადალახვა, ვარჯიშები წონასწორობაში, გადახოხვა, სიმძიმის აწევა და გადატანა. ამავე ჯგუფს ეკუთვნის სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშების მნიშვნელოვანი რიცხვი, რომლებიც ეხმარებიან ძირითადი შამოდრავებელი ჩვევების დაუფლებას და გამოიყენებიან აგრეთვე საერთო ფიზიკური მომზადებისა და მოქნილობის შესაძენად.

მ ო ძ რ ა ვ ი თ ა მ ა შ ო ბ ე ბ ი ტანვარჯიშში ხელს უწყობენ მრავალნაირი შამოდრავებელი ჩვევების ფორმირებას და სრულყოფას, ფიზიკური, ნებელობითი და მორალური თვისებების განვითარებას. გარდა ამისა, ისინი ხელს უწყობენ არსებული ჩვევებისა და თვისებების სხვადასხვანაირ პირობებში გამოყენებას უნარის აღზრდას, ავითარებენ დამოუკიდებლობასა და ინიციატივას მოქმედებაში, ამხანაგური სოლიდარობის გრძნობას, მკვიდროდ რაზმად მათ მომეცადინებებს და ამაგრებენ მათ დისციპლინას. თამაშის

გარემო ხელს უწყობს მომეცადინეთა ძალების და უნარის გამოვლინებას.

თამაშობების ხვედრითი წონა ტანვარჯიშში ძალიან დიდია, განსაკუთრებით ბავშვებთან და ახლადდამწყებებთან.

სპეციალური კონსტრუქციის იარაღებზე ვარჯიშები (ღერძზე, ორძელზე, ტაიჭზე, რგოლებზე და სხვ.) ხელს უწყობენ მთელ რიგ მეტად მნიშვნელოვან ფიზიკურ თვისებათა განვითარებას და თავისი ტანის ფლობის უნარის აყვანას ოსტატობის (ხელოვნების) დონემდე. იარაღებზე რთული ვარჯიშების წარმატებით შესასრულებლად საჭიროა ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება.

აკრობატული ვარჯიშები ხასიათდებიან ტანის უჩვეულო მდგომარეობით (ყირები), ტანის ყირამალა ბრუნვით (სხვადასხვა სახის). ისინი ავარჯიშებენ ვესტიბულარულ აპარატს, აგრეთვე, ავითარებენ ფიზიკურ ძალას, მოხერხებულობას, დაძაბული მუშაობის უნარს.

აპრობატული ვარჯიშები სრულდება იატაკზე (ინდივიდუალურად, ჯგუფურად) და სპეცილურ იარაღებზე (ტანვარჯიშულ რგოლებზე, მბრუნავ საქანელაზე, ამგდებ ბაღესა, ხის დრეკაბოგზე და ჰორიზონტალურ მავთულზე).

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშებით შესაძლებელია გადაჭრილ იქნეს საერთო ფიზიკური განვითარების, კოორდინაციის უნარისა და ძირითად ფიზიკურ თვისებათა სრულყოფის ამოცანები. მათთვის დამახასიათებელია მთლიანობა და დინამიკურობა. მათი შესრულების ხასიათი უშუალოდ დაკავშირებულია მუსიკასთან; ამ კავშირის გამო ვარჯიშების მნიშვნელოვან ნაწილს ცეკვითი ხასიათი აქვს (ხალხური ცეკვების ძირითადი ფორმები), რაც მხატვრული ტანვარჯიშის ყველა ვარჯიშს გარკვეული სპეციფიკურობას აძლევს.

ტანვარჯიშის სახეები

ტანვარჯიშის ფართო ამოცანები, მისი გამოყენების ფართო დიაპაზონი და ვარჯიშების სხვადასხვაობა ხელს უწყობს ტანვარჯიშის შედარებით დამოუკიდებელი სახეების განვითარებას. ეს სახეები განსხვავდებიან ერთიმეორისაგან კერძო მიზნებითა და ამოცანებით, სპეციფიკური ვარჯიშებით და განსაკუთრებული მეთოდური ხერხებით. ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში ტანვარჯიშის სახეები იყოფა სამ ძირითად ჯგუფად:

პირველ ჯგუფს ეკუთვნის ის სახეები, რომელთა დახმარებითაც შეიძლება უკეთესად და უფრო ჩქარა იქნეს მიღწეული ორგანიზმის განვითარება და გამაგრება, მოძრაობების ძირითადი საფუძვლების ათვისება, მომეცადინეთა მიერ ძირითადი მოძრაობით ჩვევების შექმნა და ფიზიკური თვისებებისა და ცოდნის გამოყენება პრაქტიკული საქმიანობის პირობებში.

ტანვარჯიშის ასეთი სახეებია ძირითადი ტანვარჯიში და მისი ნაირსახეობა — პიგიენური ტანვარჯიში.

მეორე ჯგუფს ეკუთვნის სპორტული მიმართულების სახეები — სპორტული ტანვარჯიში, აკრობატიკა და მხატვრული ტანვარჯიში. ეს სახეები, რომლებიც წყვეტენ ტანვარჯიშის ძირითად ამოცანას, მიმართულნი არიან სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშების დაუფლებისაკენ, რომელთა საშუალებითაც კოორდინაციის უნარიანობა და ძირითადი ფიზიკური თვისებები უმაღლეს საფეხურს აღწევს, მოძრაობების შესრულების ტექნიკა კი — ოსტატობის დონეს.

მესამე ჯგუფში შედის დამხმარე სპორტული ტანვარჯიშის სახეები (მოცურავის, მოკრივის, მძლეოსნის ტანვარჯიში და სხვ.), ტანვარჯიში წარმოებაში და სამკურნალო ტანვარჯიში.

ძირითადი ტანვარჯიში

ძირითადი ტანვარჯიშის მიზანია ზოგადი, ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება, ჯანმრთელობის გამაგრება, ადამიანის ორგანიზმის გამოწრთობა და მისი მუშაობისუნარიანობის ამაღლება.

ძირითადი ტანვარჯიში უშუალოდ წყვეტს ზოგადი ფიზიკური მომზადების ამოცანებს. იგი ხელს უწყობს ძირითადი ფიზიკური, მორალური და ნებელობითი თვისებების სრულყოფას, რაც აუცილებელია ყოველმხრივ ფიზიკურად განვითარებული საბჭოთა ადამიანისათვის, ხელს უწყობს მოძრაობის ჩვევების ფორმირებასა და სრულყოფას და პრაქტიკულ საქმიანობაში მათი მიზანშეწონილად გამოყენების ცოდნას.

ძირითად ტანვარჯიშს უდიდესი ხვედრითი წონა აქვს სკოლამდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვთა ფიზიკურ აღზრდაში და იმ მოზრდილ პირთათვის, რომელთა ზოგადი ფიზიკური განვითარება და მომზადებულობა არასაკმარისია. დიდია ძირითადი ტანვარჯიშის როლი აგრეთვე შრომითი რეზერვების მოსწავლეთა, ტექნიკუმებისა და უმაღლესი სასწავლებლებს სტუდენტთა ფიზიკურ მომზადება-

ში. არანაკლები მნიშვნელობა აქვს ძირითად ტანვარჯიშს აგრეთვე ნებაყოფლობით სპორტულ საზოგადოებების ტანვარჯიშულ სექციებში, როგორც მრავალმხრივ ფიზიკური მომზადების დაწყებით საფეხურს.

ძირითადი ტანვარჯიშის შინაარსი და მეთოდოლოგია მომეცადინეთა სხვადასხვა ჯგუფებისათვის კონკრეტულირდება ასაკის, სქესის, ფიზიკური მომზადებულობის, შრომითი საქმიანობის ხასიათის მიხედვით. ამიტომ. შესაძლოა, რომ ძირითადი ტანვარჯიში ცალკეულ შემთხვევებში ნაირსახოვანი იყოს — სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის; უმცროსი კლასების მოსწავლეოათვის, ქალებისათვის და სხვ.

ძირითად ტანვარჯიშში გამოიყენება: სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები, თავისუფალი ვარჯიშები, უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები, მოძრავი თამაშობანი და უმარტივესი აკრობატული ვარჯიშები.

თუ ძირითად ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს მხედველობაში გვექნება შემდგომი სპეციალიზაცია, როგორც ტანვარჯიშში, ისე სპორტის ცალკეულ სახეებში, მაშინ საჭიროა გამოყენებულ იქნეს უმარტივესი ვარჯიშები იარაღებზე (უმთავრესად რთულ და მარტივ კიდებსა და ბჯენებში), ბჯენითი ხტომები და მხატვრული ტანვარჯიშის (ქალთათვის) ვარჯიშები. უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშების ჩატარების დროს მასწავლებელს მხედველობაში უნდა ჰქონდეს მოძრავ თამაშობათა შესაძლო სპორტული სპეციალიზაცია.

ჭ ი გ ი ე ნ უ რ ი ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი ს მიზანია ადამიანის ჯანმრთელობის გაზარება, ორგანიზმის გამოწრთობა, მის ცხოველმოქმედებისა და მუშაობის უნარიანობის ამაღლება. იგი მიზნად ისახავს ძალის განვითარებას, სახსრების მოძრაობისა და მოქნილობის გაძლიერებას, სწორი ტანადობის ფორმირებას, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების და, საერთოდ. მთელი ორგანიზმის განვითარებას და გაზარებას.

ჭ ი გ ი ე ნ უ რ ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი შ ი გ ა მ ო ი ყ ე ნ ე ბ ა :

ა) ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებას; სწრაფტემპიანი, დიდი ამპლიტუდის მქონე მოძრაობები, რომლებიც მუშაობაში ერთდროულად ჩართვენ კუნთთა ჯგუფების დიდ რაოდენობას — როგორცაა სირბილი, ხტომები, სწრაფი ჩაჯდომები, აჩქარებული სიარული მკლავების მოძრაობით და ა. შ.

ბ) ვარჯიშები, რომლებიც აუმჯობესებენ ნივთიერებათა ცვლას, ადიდებენ სახსრების მოძრაობას, აუმჯობესებენ ტანგამართულობას

და კუნთების საერთო ტონუსს და აგრეთვე ზეგავლენას ახდენენ იმ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე, რომლებიც ჩამორჩებიან თავიანთი განვითარებით — ვარჯიშები ძალაზე, მოღუწებაზე და გაწელებაზე.

ჰიგიენური ეფექტის გაზრდისა და ორგანიზმის გამოწრთობის მიზნით, ამ ვარჯიშების გარდა, გამოიყენება წყლის პროცედურები (დაზელა სველი ტილოთი, წყლის გადავლება და შხაპი), ჰაერის აბაზანები, თვითმასაჟი.

პრაქტიკაში ჩამოყალიბდა ჰიგიენურ ტანვარჯიშში მეცადინეობის ორგანიზაციის ორი ფორმა — ინდივიდუალური და ჯგუფური.

ინდივიდუალური ტანვარჯიში უფრო ხშირად ტარდება ოჯახურ პირობებში, უშუალოდ ძილის შემდეგ ან დღის სხვა რომელიმე დროს და შედგება მარტივი. მისაწვდომი ვარჯიშებისაგან. ზოგჯერ, ინდივიდუალური ტანვარჯიში შედგება რთული, სპეციალურად შერჩეული ვარჯიშებისაგან, რომელთა დანიშნულებასაც წარმოადგენს სპორტული „ფორმის“ შენარჩუნება და მოძრაობის იმ თვისებათა შემდგომი განვითარება, რომელნიც საჭიროა შრომითი, თავდაცვითი და სპორტული საქმიანობისათვის (მფრინავის ინდივიდუალური ტანვარჯიში, მოვარჯიშე სპორტსმენის ტანვარჯიში და ა. შ.).

მასობრივი ხასიათი მიიღო საბჭოთა კავშირში რადიოთა დღის ინდივიდუალურმა ჰიგიენურმა ტანვარჯიშმა.

ჰიგიენური ტანვარჯიშში ჯგუფური მეცადინეობა ეწყობა სკოლებში, პიონერთა ბანაკებში, უმაღლეს სასწავლებლებში, საერთო საცხოვრებლებში, სამხედრო ქვედანაყოფებში, დასასვენებელ სახლებში, სანატორიუმებში და აგრეთვე ფიზიკური კულტურის კოლექტივების ტანვარჯიშულ სექციებში (უპირატესად უფროსი ასაკის იმ პირთათვის, რომელთაც სურთ ტანვარჯიშის ამ სახეში მეცადინეობა). ჯგუფური მეცადინეობა ტარდება ტანვარჯიშულ დარბაზებში ან მოედნებზე, ტანვარჯიშულ მოწყობილობათა და ინვენტარის გამოყენებით.

დღის ჰიგიენური ტანვარჯიში, რომელიც უშუალოდ ძილის შემდეგ ტარდება, ხელს უწყობს მხნე, შრომისუნარიანი განწყობილების შექმნას, შრომითი საქმიანობაში სწორად ჩართვას, აცხოველებს ორგანიზმის მუშაობას, ამცირებს დაღლილობას დღის განმავლობაში და ამაღლებს შრომის პროდუქტიულობას.

ჰიგიენური ტანვარჯიშის მნიშვნელობა ძალიან დიდია, ვინაიდან იგი ეხმარება ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, და გამაგრებას, მის მაღალ შრომისუნარიანობას. იგი მისაწვდომია ყველა პროფესიისა და ასაკის ადამიანისათვის.

საორბტული ტანვარჯიში — ძიძართული რთული ტანვარჯიშული ვარჯიშების დაუფლებისაკენ, წარმოადგენს საბჭოთა ადამიანის ფიზიკური უნარიანობის, ნებელობითი და მორალური თვისებების განვითარების მნიშვნელოვან საშუალებას.

შეჯიბრებების სისტემატურად ჩატარება საორბტული ტანვარჯიშის სრულყოფის მძლავრი სტიმულია.

საორბტულ ტანვარჯიშში შეჯიბრების მიღწევათა საზომად მიჩნეულია ვარჯიშების შესრულების ხარისხი, სხვადასხვა ხასიათისა და სხვადასხვა სირთულის მოძრაობების ზუსტი შესრულების ცოდნა, საკუთარი სხეულის ფლობა. რაც უფრო რთულია ვარჯიშები და ზუსტია მათი შესრულება, მით უფრო მაღალია მიღწევები და, მათთანადამე, მაღალია ტანმოვარჯიშის საერთო ფიზიკური განვითარების დონეც.

საორბტულ ტანვარჯიშში სისტემატური მცადინეობის შედეგად ხდება სპეციალური ტანვარჯიშული ჩვევების შექმნა, ვალწევთა მოძრაობებელი აპარატის საერთო და სპეციალური მომზადების მაღალ დონეს, ფიზიკური, ნებელობითი და მორალური თვისებების სრულყოფას; ძალის, ხერხიანობის, სისწრაფის, ამტანობის, გამბედაობის, სიძნელეთა გადალახვის უნარის განვითარებას.

საორბტულ ტანვარჯიშში გამოიყენება შემდეგი ვარჯიშები: თავისუფალი, ვარჯიში, ვარჯიში იარაღებზე — ღერძზე, ორძელზე, რგოლებზე, სახელურებიან ტაიქზე (ქალებისათვის ტაიქის მაგივრად — ვარჯიში წონასწორობაში დვირზე) და ხტომები, უპირატესად ბჯენითი; ეგრეთ წოდებულ „ტანვარჯიშულ ექვსკიდში“ შემავალ ვარჯიშთა ეს ექვსი ძირითადი ჯგუფი სხვადასხვამხრივად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე. განსაკუთრებით მრავალმხრივია თავისუფალი ვარჯიშების ზეგავლენა, რადგან შეუზღუდავად დიდია მათი გასხვადასხვანაირების შესაძლებლობა — მოძრაობების ხასიათისა და ინტენსივობის შეცვლით. ამ შემთხვევაში თვით თავისუფალი ვარჯიშის შემსრულებელმა უნდა გამოიჩინოს შემოქმედებითი ინიციატივა.

საორბტულ ტანვარჯიშში მცადინეობის დაწყებითს პერიოდში, დამხმარე საშუალებად გამოიყენება ვარჯიშები ძირითადი ტანვარჯიშიდან. რადგან ისინი ეხმარებიან საერთო ფიზიკური მომზადების ამოცანის გადაჭრას და აკავშირებენ ძირითად ტანვარჯიშს როგორც ტანვარჯიშული მომზადების პირველ გამოსავალ საფეხურს შემდგომ სპეციალიზაციასთან. მომეცადინეთა ტექნიკურ ზრდასთან და

საერთო ფიზიკური განვითარების გაუმჯობესებასთან ერთად, დამხმარე საშუალებათა შორის მთავარ როლს ასრულებენ მოძრაობის სპეციალიზირებული ფორმები, რომელთაც უშუალო დამოკიდებულება აქვთ სპორტული ტანვარჯიშის ძირითად საშუალებებთან (მაგალითად, სპეციალური ვარჯიშები მოქნილობაზე წონასწორობაზე და სხვ.).

იმ დამხმარე საშუალებათა შორის, რომლებიც უშუალოდ ხელს უწყობენ სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშის ძირითადი ვარჯიშების ათვისებას, უნდა აღინიშნოს აკრობატული ვარჯიშები, რომელთა ცალკეული ელემენტებიც შედის თავისუფალ ვარჯიშებში და წარმოადგენენ მოსამზადებელ საფეხურს იარაღებზე ზოგიერთი ვარჯიშების დაუფლებისათვის. გარდა ამისა, აკრობატული ვარჯიშები წარმოადგენს ვესტიბულარული აპარატის წვრთნის საუკეთესო საშუალებას. გამოიყენება აგრეთვე ვარჯიშები მხატვრული ტანვარჯიშიდან (უმთავრესად თავისუფალ ვარჯიშებში).

სპორტულ ტანვარჯიშში ძირითადად და დამხმარე საშუალებებთან ერთად გამოყენებულ უნდა იქნეს: ა) უპირატესად ჰიგენური მანერით — გასეირნება, კროსები, თხილამურებით სიარული, ნიჩბოსნობა, საიალქნო სპორტი, ცურაობა, ციგურებზე სიარული და ბ) სპეციალური წვრთნის მიზნით — სიმძიმეების აწევა, ხტომები წყალში, მძლეოსნობის ცალკეული სახეები (განსაკუთრებით, ხტომები სიმაღლეზე და ხტომები ჭოკით). ეს ვარჯიშები, სათანადოდ შერჩეული და დაგეგმილი, უნდა შედიოდეს ტანვარჯიშის წვრთნაში და ეხმარებოდეს მას მშთ ნორმების კომპლექსის ჩაბარებაში.

დამხმარე საშუალებებს გარდა, რომლებიც სპორტულ ტანვარჯიშშიც გადამწყვეტ როლს ასრულებენ, საერთო ფიზიკური მომზადების საქმეში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ძირითადი ვარჯიშების უმარტივესი ფორმები (მაგალითად, შერეული კიდები და ბჯენები იარაღებზე ვარჯიშობისას, უმარტივესი ბჯენითი ხტომები და ა. შ.). სასკოლო და უფროსი ასაკის, განსაკუთრებით ქალთა ჯგუფებთან მეცადინეობის დროს, უპირველეს ყოვლისა, მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ასაკობრივი და სქესობრივი თავისებურებანი, რომელთა შესაბამისადაც შეიცვლება როგორც ვარჯიშები, ისე მეცადინეობის ჩატარების მეთოდიკა.

საბჭოთა კავშირში სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშის სახეებიდან ყველაზე უფრო გავრცელებული და პოპულარულია სპორტული ტანვარჯიში. საბჭოთა ტანმოვარჯიშეები — მსოფლიოში ყველაზე უმძლავრესნი არიან; საზღვარგარეთელ ტანმოვარჯი-

შეებთან შეხვედრებში ისინი მუდამ გამარჯვებულები გამოდიან.

აკრობატიკას იგივე მიმართულება აქვს, რაც სპორტულ ტანვარჯიშს, და მისგან განირჩევა მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიშების თავისებურებით. მათი ერთი ნაწილი (ვარჯიშები იატაკზე) გამოიყენება სპორტულ და სხვა სახის ტანვარჯიშშიაც. მეორე ნაწილი (ვარჯიშები ამგდებ ბადეზე და ბოგზე, პორიზონტალურ მავთულზე, დრეკაბოგზე და სხვ.) გამოიყენება მხოლოდ აკრობატიკაში.

აკრობატული ვარჯიშები ხასიათდება სხეულის მხარის, გვერდითი და ვერტიკალური ღერძების ირგვლივ ბრუნვებით და ტანის უჩვეულო მდგომარეობებით — თავით ქვევით (ყირები), რაც ხდის მათ წონასწორობის ორგანოებისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სპეციალური წვრთნის ძვირფას საშუალებად. წვრთნის შედეგად, ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირება და სივრცეში საერთო ორიენტირება არ ირღვევა სხეულის ყოველგვარ, თუნდაც უჩვეულო, მდგომარეობებში და ამ მდგომარეობების სწრაფი შეცვლის დროსაც კი.

გარდა ამისა, აკრობატიკაში წყვილების ვარჯიშების, სამეულეებისა და ოთხეულების მიერ პირამიდების შესრულების დროს საჭიროა ერთობლივ მოქმედებათა ზუსტი შეთანხმებულება. ჯგუფური ვარჯიშისას ყოველი შემსრულებელი თავის მოძრაობებს და მოქმედებებს ზუსტად უნდა უთანხმებდეს მისი პარტნიორის მოძრაობებსა და მოქმედებებს. ვარჯიშების შესრულების ხარისხი დამოკიდებულია შეთანხმებული მოქმედებისაგან.

აკრობატული ვარჯიშის სირთულე საჭიროებს განსაკუთრებულ სიფრთხილეს ბავშვთა და ქალთა ჯგუფური მეცადინეობის დროს.

მხატვრული ტანვარჯიში სპორტულ ტანვარჯიშთან და აკრობატიკასთან თანაბრად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს საერთო ფიზიკური მომზადების საქმეში.

მხატვრული ტანვარჯიშის განმასხვავებელი ნიშანი (თავისებურება) მდგომარეობს მეთოდის სპეციფიკურობაში და ვარჯიშების იმ თავისებურებაში, რომელიც პირობადებულია ვარჯიშების ორგანული კავშირით მუსიკასთან.

მეცადინეობა მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოირჩევა მაღალი ემოციურობით. ამაში დიდ როლს თამაშობს მუსიკალური თანხლება ვარჯიშების შესრულების დროს.

მუსიკის შინაარსი შეთანხმებული უნდა იყოს შესასწავლი მოძრაობის ხასიათთან, დინამიკასთან, ტემპსა და რიტმთან; მეცადინეობის დროს მუსიკის გამოყენებისადმი ამგვარი მიდგომა, ხელს უწყობს გრძნობათა ორგანოების უფრო ეფექტურ სრულყოფას და

შესასრულებელ მოძრაობაზე უფრო ნათელი და ღრმა წარმოდგენის წარმოშობას, რაც ეხმარება და აჩქარებს სწავლების პროცესს.

მუსიკის თანხლებით ვარჯიშის შესრულება ხელს უწყობს მოძრაობების ათვისებას სხვადასხვა ტემპში, განაპირობებს მოძრაობათა განსაზღვრულ რიტმს, მათ ამპლიტუდას და კუნთების იმ დაქიმულობის ინტენსივობას, რომელიც დაკავშირებულია კონკრეტული მოძრაობების შესრულებასთან. მხატვრულ ტანვარჯიშში მუსიკა ხელს უწყობს მომეცადინეთა შემოქმედებითი აქტივობის განვითარებას. მომეცადინენი დამოუკიდებლად სწვევტენ მოძრაობასთან დაკავშირებულ იმ ამოცანებს, რომლებიც ექვემდებარებიან განსაზღვრულ მუსიკას. დასაწყისში მასწავლებელი უხსნის მოძრაობით ამოცანას, შემდეგ ვარჯიშის შემსრულებელი ისმენს მუსიკალურ ნაწარმოებს და დამოუკიდებლად ასრულებს მას მოძრაობებში. ამ დროს მომეცადინეთა ყურადღება და აქტივობა მიმართულია მუსიკალური ნაწარმოების შემოქმედებითი აღქმისაკენ. შესაქმნელი მოძრაობის კომპოზიციისა და მისი შემადგენელი მოძრაობების ფორმისა და ხასიათისაკენ. მუსიკალური ნაწარმოების იდეა აღიქვება მომეცადინეთა მიერ მოძრაობების შესწავლის პროცესში და ამავე დროს ის ხელს უწყობს მოძრაობათა კომპოზიციის შექმნას.

მ ხ ა ტ ვ რ უ ლ ი ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი მოძრაობები ხასიათდებიან დიდი ნაირფეროვნებით და რბილი, ნარნარი შესრულებით.

მუსიკასთან ორგანული კავშირი, რაც მხატვრულ ტანვარჯიშში სწავლების საფუძველს წარმოადგენს, განაპირობებს მოძრაობათა მთლიანობას და ერთი მოძრაობიდან მეორეში გადასვლის კანონზომიერებას.

მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოიყენება სიარულის, სირბილის, ხტომებისა და ცეკვითი მოძრაობების ელემენტები.

გარდა ამისა, მხატვრულ ტანვარჯიშში, უფრო კი სწავლების დაწყებით საფეხურზე, გამოიყენება სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, აკრობატული ვარჯიშების ელემენტები, უშუალოდ გამოყენებითი ხასიათის და საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები.

მუსიკა ხელს უწყობს შესრულების გამომსახველობას, რომელიც პირდაპირ დაკავშირებულია შესრულების ტექნიკურ მომზადებასთან. რაც უფრო მაღალია ეს მომზადებულობა, მით უფრო თავისუფლად და ნაკლები ძალების დახარჯვით სრულდება მოძრაობა.

მხატვრულ ტანვარჯიშში მეცადინეთა ხელს უწყობს მუსიკალურობის, შემოქმედებითი აქტივობის, სილამაზის გრძნობის აღზრდას.

მხატვრულ ტანვარჯიშში მიღწევების საზომს, ისევე როგორც

სპორტულ მიმართულების ტანვარჯიშის სხვა სახეებში, წარმოადგენს ვარჯიშების შესრულების ხარისხი, რომელიც ფასდება ნიშნებით (ქულებით). შეფასების კრიტერიუმად მიღებულია მოძრაობის შესრულების ტექნიკა და მუსიკასთან ორგანული კავშირი, ე. ი. ემოციურობა და შესრულების გამომსახველობა.

ვარჯიშების მიმზიდველობისა და სანახაობრიობის გამო, დიდი მხატვრული ტანვარჯიშის, როგორც ფიზიკური კულტურის აგიტაციისა და პროპაგანდის საშუალების მნიშვნელობა. ამიტომ მხატვრული ტანვარჯიშის მეოხებით შესაძლებელია საბჭოთა ქალების ფართო მასების ჩაბმა ფიზკულტურულ მოძრაობაში და სისტემატურ ტანვარჯიშულ მეცადინეობაში.

ტანვარჯიშის დამხმარე სახეები

სპორტულ-დამხმარე ტანვარჯიშის მიზანს შეადგენს სპორტსმენის საერთო ფიზიკური მომზადება და ცალკეულ ფიზიკურ თვისებათა სრულყოფა, რომლებიც უზრუნველყოფენ მაღალ მიღწევებს სპორტის ამორჩეულ სახეში. გარდა ამისა, ასეთი ტანვარჯიში ხელს უწყობს სპორტის ცალკეულ სახეებში მოძრაობის შესრულების ტექნიკის საუკეთესოდ ათვისებას, რის მიღწევაც შეიძლება ვარჯიშების სპეციალური შერჩევით. სპორტულ-დამხმარე ტანვარჯიშის შინაარსი კონკრეტდება სპორტის მოცემულ სახესთან ან ცალკეულ სპორტულ ვარჯიშებთან შეფარდებით.

სპორტული წვრთნის პრაქტიკაში გამოიყენება სხვადასხვა სპორტულ-დამხმარე ტანვარჯიშების ნაირსახეობანი: მოკრივის ტანვარჯიში, რომელშიც გამოიყენებულია როგორც საერთო, ისე სპეციალური ვარჯიშების სხვადასხვა კომპლექსები; მძლეოსნის ტანვარჯიში, რომელიც შეიცავს მძლეოსნობის ცალკეული სახეებისათვის სპეციალურად შერჩეულ ვარჯიშებს; ფეხბურთელის ტანვარჯიში და სხვ.

სპორტულ-დამხმარე ტანვარჯიშის ცალკეულ ნაირსახეობებში გამოიყენება სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშები, მაგალითად, მოკრივის ტანვარჯიშში სპეციფიკური ამტანობის განსავეითარებლად და გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების გავარჯიშებისათვის, გამოიყენება ვარჯიშები საბტუნაობით; ჭოკით მხტუნავის სწავლების სისტემაში ჩაერთვება ვარჯიშები რგოლებსა და ღერძზე, რაც ხელს უწყობს ჭოკით ხტომის ტექნიკის უფრო სწრაფად ათვისებას და ა. შ.

სპორტ-დამხმარე ტანვარჯიშის ვარჯიშების სპეციალიზირებულ

კომპლექსებს, რომლებსაც ჩართავენ ხოლმე სპორტის ცალკეულ სახეებში მეცადინეობისას, ჩვეულებრივად ატარებენ „მოთელვის“ სახით.

ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი წ ა რ მ ო ე ბ ა შ ი ხელს უწყობს მუშა-მოსამსახურეთა ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას და შრომის ნაყოფიერების ამაღლებას. მისი მთავარი თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ იგი განუყრელად არის დამოკიდებული მუშაობის რეჟიმთან, ხოლო თვით ვარჯიშები კი სრულდება სამუშაო ადგილზე ან მასთან ახლოს.

ფაბრიკებში, ქარხნებში და ა. შ. უფრო ხშირად ეხვდებით ადგილობრივი დაღლილობის მოვლენებს, ამიტომ მეთოდური პრინციპი, რომელიც საფუძვლად უდევს ტანვარჯიშს წარმოებაში, ი. მ. სეჩენოვის ე. წ. „ფენომენზეა“ დაფუძნებული. ამ მოვლენის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ხანგრძლივი და ერთფეროვანი მუშაობით დაღლილი კუნთი უფრო მალე აღადგენს თავის შრომისუნარიანობას, როდესაც მუშაობას გადაერთავთ სხვა კუნთებზე. სწორედ ასეთ გადართვას, ე. წ. „აქტიურ დასვენებას“ ემყარება ტანვარჯიში წარმოებაში. სათანადო კუნთების ჯგუფის ზემოქმედებით შეიძლება მოვახდინოთ დანარჩენი, მუშაობით დაღლილი კუნთების ტონუსის გაუმჯობესება და ამით ხელი შევეუწყოთ მათი შრომისუნარიანობის აღდგენასა და საბოლოო ანგარიშში შრომის ნაყოფიერების ამაღლებას. ასეთი ვარჯიშების ნივთიერებათა ცვლის ამჟამლებელ ვარჯიშებთან შეთანხმებით მიღწეული იქნება საერთო დადებითი ჰიგიენური ეფექტიც.

განარჩევნ წარმოებაში ტანვარჯიშის შემდეგ ფორმებს:

ა) ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი მ მ უ შ ა ო ბ ი ს წ ი ნ — 7-10 წუთის ხანგრძლიობით; აქვს იგივე ამოცანა, რაც დილის ტანვარჯიშს — „დაპურვას“.

ბ) ფ ი ზ კ უ ლ ტ უ რ უ ლ ი პ ა უ ზ ე ბ ი — 3-7 წუთის ხანგრძლიობით: ტარდება სამუშაო დღის სპეციალურად ორგანიზებულ შესვენებების დროს; მათი ძირითადი ამოცანაა — დაღლილობასთან ბრძოლა და ორგანიზმისათვის საუკეთესო შრომისუნარიანობის შექმნა.

გ) ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი მ მ უ შ ა ო ბ ი ს შ ე მ დ ე გ — 10-25 წუთის ხანგრძლიობით. ხელს უწყობს აღდგენითი პერიოდის ხანგრძლიობის შემცირებას; აუმჯობესებს რა საერთო და ადგილობრივ სისხლის მიმოქცევას, ამით ჰქმნის საუკეთესო პირობებს მოქმედებიდან დასვენებაზე ან რაიმე სხვა სახის საქმიანობაზე გადასვლისათვის. სამუშაო დღის განმავლობაში. წარმოების თავისებურებასთან

დაკავშირებით, ტარდება წარმოებაში ტანვარჯიშის ერთი ან ორი ზემოთ ჩამოთვლილი ფორმათაგანს.

ტანვარჯიშს წარმოებაში თავისი შინაარსით, დიდი მსგავსება აქვს ჰიგიენურ ტანვარჯიშთან, რამდენიმედ დიდი ხვედრითი წონა აქვს ვარჯიშებს მოდუნებაზე, ვარჯიშებს ყურადღებისა და ემოციურობის მდგომარეობის ამაღლებაზე.

საბჭოთა კავშირში, სოციალისტურ წარმოების პირობებში, სადაც შრომა პატივის, დიდების, სახელისა და გმირობის საქმეს წარმოადგენს, ტანვარჯიში წარმოებაში მიჩნეული უნდა იქნეს ერთ-ერთ არსებით საშუალებად მშრომელთა ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისა და შრომის ნაყოფიერების ამაღლების საქმეში.

ს ა მ კ უ რ ნ ა ლ ო ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი მიმართულია დაღლილობისა, ავადმყოფობის, უბედური შემთხვევის და სხვა მიზეზებით დაკარგული შრომითი ქმედითუნარიანობის აღდგენისაკენ. მისი როლი განსაკუთრებით დიდია დაკარგულ მამოძრავებელ ფუნქციების აღდგენის დროს.

სამკურნალო ტანვარჯიშის ჩატარების დროს საჭიროა თვით ავადმყოფის აქტიურობა. ავადმყოფი თავის ჯანმრთელობის დაბრუნებისათვის ბრძოლის მონაწილე უნდა იყოს.

ტანვარჯიში როგორც სასწავლო და მეთოდური დისციპლინა

ტანვარჯიშის დახმარებით საბჭოთა ფიზიკური აღზრდის ამოცანების გადაჭრაში მთავარი ადგილი უკავია ტანვარჯიშული ვარჯიშის შესწავლას, ფიზიკურ-მორალური და ნებელობითი თვისებების გამომუშავებას.

ტანვარჯიში პედაგოგიური დისციპლინაა. იგი ისწავლება როგორც საგანი; მისი თეორია და მეთოდოლოგია ეყრდნობა ფიზიოლოგიას (როგორც ფიზიკური აღზრდის ბუნებათმეცნიერულ საფუძველს), პედაგოგიას, ფსიქოლოგიასა და სხვა მომიჯნავე მეცნიერულ დისციპლინებს.

ტანვარჯიშის თეორიისა და მეთოდოლოგიის მეცნიერულ დამუშავებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს წარსულის გამოცდილებისა და, განსაკუთრებით, იმ გამოცდილების შესწავლას, რომელიც დაგროვილია ტანვარჯიშის განვითარების საბჭოთა პერიოდში.

როგორც ყოველ სასწავლო-მეცნიერულ დისციპლინას, ტანვარჯიშსაც აქვს თავისი თეორია, ისტორია, სწავლების მეთოდოლოგია, სწავლებისა და წვრთნის საკუთარი მეთოდები, მეცადინეობათა ორ-

განიზაციის თავისი ტიპური ფორმები; იგი იყენებს მეცნიერულ კვლევის მეთოდებს, რომლებიც დამახასიათებელია მეცნიერებისათვის ფიზიკური აღზრდის შესახებ. ეს განაყოფები, როგორც ზემოთ იყო ნათქვამი, მჭიდროდ არიან დაკავშირებული ტანვარჯიშის მასაზრდოებელ მეცნიერული ცოდნის სათანადო მომიჯნავე დარგებთან.

ტანვარჯიშის თეორია ხსნის ამ საგნის არსს, მიზნებს, ამოცანებს და შინაარსს, როგორც ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას, მის ხვედრით წონას და მნიშვნელობას, სახეთა და საშუალებათა კლასიფიკაციას, სწავლების ორგანიზაციის ძირითად ფორმებს, სასწავლო პროცესის დაგეგმვისა და აღრიცხვის საფუძვლებს, შეჯიბრებებისა და გამოსვლების ორგანიზაციას, მის ჩატარებას, ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკის საფუძვლებს და მათ თეორიულ ანალიზს, მეცადინეობის მატერიალური აღჭურვილობის საკითხებს — მეცადინეობის ადგილების მოწყობა, ტანვარჯიშული იარაღები და ინვენტარი.

ტანვარჯიშის ისტორია ხსნის მის განვითარების პროცესს ფიზიკური კულტურის ისტორიასთან, პედაგოგიკისა და, საერთოდ, ისტორიასთან დაკავშირებით. ისტორიული მატერიალიზმის პოზიციებიდან იგი ჩვენ გვაცნობს ტანვარჯიშის ჩამოყალიბებისა და განვითარების პროცესს, გვიჩვენებს ტანვარჯიშის საბჭოთა სკოლის თავისებურებებს და მის უპირატესობებს კაპიტალისტურ ქვეყნების ტანვარჯიშის სისტემებთან შედარებით, ტანვარჯიშის სხვადასხვა სახეებისა და ტანვარჯიშული ვარჯიშების აღმოცენებასა და განვითარებას.

ტანვარჯიშის სწავლების თეორია და მეთოდთა შესწავლა ლექციებზე. სემინარულ და აგრეთვე მეთოდურ მეცადინეობებზე, რაც მოითხოვს სპეციალურ მოწყობილობასა და ადგილს ვარჯიშების შინაარსისა და თავისებურების სისტემატური, თანამიმდევრული შესწავლისათვის.

ტანვარჯიშის სწავლების მეთოდთა შეიცავს შემდეგ განყოფილებებს: ტანვარჯიშში სწავლებისა და წვრთნის მეთოდთა საერთო საფუძვლები კერძო ქვეგანყოფილებთან, რომლებიც ვარჯიშების ცალკეულ სახეებს და ჯგუფებს შეეხება: — გაკვეთილის მეთოდთა და ტანვარჯიშში მეცადინეობების სხვა ფორმები; ვარჯიშების ცალკეული ჯგუფების მეთოდური გარჩევა; ტანვარჯიშში სწავლების ძირითადი მეთოდებისა და ხერხების ანალიზი. აღნიშნული განყოფილებები აკონკრეტებენ ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და პედაგოგიკის შესაბამისი ნაწილების გამოყენებას ტანვარჯიშში.

ტანვარჯიშში მეცნიერული კვლევის მეთოდები დამოკიდებულია გამოკვლევის მიზნებისა და ხასიათისაგან. ტანვარჯიშში, როგორც პედაგოგიური მეცნიერული დისციპლინა, პირველყოვლისა, გამოიყენებს პედაგოგიურ დაკვირვებების და ექსპერიმენტის მეთოდს, რადგან, უმრავლეს შემთხვევაში, გამოკვლევის საგანისაგან დამოუკიდებლად, ობიექტურ კრიტერიუმად, რომელიც ნებას გვაძლევს, ვიმსჯელოთ გამოკვლევის შედეგებზე, გვევლინება სწავლების შედეგი, ანუ პედაგოგიური ეფექტი.

ვარჯიშების ტექნიკის ანალიზის დროს, ცალკეული ვარჯიშების სტრუქტურის დამუშავების დროს გამოიყენება ფიზიოლოგიური და ბიომექანიკური გამოკვლევის მეთოდები. ცხადია, რომ ცალკეული ვარჯიშების სწავლების მეთოდის საკითხების მეცნიერული დამუშავებისას საჭიროა მათი ტექნიკის წინასწარი გამოკვლევა.

ორგანიზმზე ტანვარჯიშული ვარჯიშების ზეგავლენისა და ძირითადი ფიზიკური თვისებების სრულყოფის გამოკვლევის დროს (რასაც პირდაპირი კავშირა აქვს ვარჯიშების შესრულების ტექნიკისა და სწავლების მეთოდის საკითხებთან) მიმართავენ პედაგოგიური კვლევის მეთოდებს. ფიზიოლოგიური კვლევის მეთოდები განსაკუთრებით ფართოდ გამოიყენება შემდეგი საკითხების მეცნიერული დამუშავების დროს: მოძრაობების ტექნიკის სწავლების მეთოდისა, წვრთნის მეთოდისა, დატვირთვა ტანვარჯიშული მეცადინეობების დროს, მოძრაობების შესრულების დოზირება და ინტენსივობა ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების დროს, ძალის, ამტანობის და სხვა თვისებების განვითარება.

წვრთნა — რთული პედაგოგიური პროცესია, რის გამოკვლევის დროსაც ერთდროულად გამოიყენება რამდენიმე მეთოდი. მათ შორის კი წამყვანი იქნება პედაგოგიური გამოკვლევის მეთოდები, რადგან ისინი იძლევიან წვრთნის პროცესში მიღწეული კონკრეტული შედეგების შეფასებას. ბუნებრივია, რომ ამასთან ერთად გამოიყენება გამოკვლევის სხვა მეთოდებიც, რომლებიც პედაგოგებს ძვირფას მასალას აძლევს.

ტანვარჯიშში მჭიდროდ არის დაკავშირებული მეცნიერების სხვადასხვა დარგებთან და ხელოვნებასთან; იმ პრობლემების შესწავლის დროს, რომლებსაც კავშირი აქვთ ამ მომიჯნავე დისციპლინებთან და ხელოვნებასთან გამოიყენება მათთვის დამახასიათებელი კვლევის მეთოდები.

ტანვარჯიშის მნიშვნელობა

ტანვარჯიშის მნიშვნელობა ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში მეტად დიდია. ტანვარჯიში ქმნის საერთო ფიზიკური მომზადების იმ ბაზას, რომელიც საჭიროა ყოველი სახის საქმიანობისათვის; იგი მისაწვდომია მომეტადინეთა ყველა კონტიგენტისათვის — მათი ასაკის, სქესისა და მომზადებისაგან დამოუკიდებლად. ტანვარჯიში არის ფიზიკური აღზრდის საფუძველი სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის, სკოლაში, სახელოსნო სასწავლებლებში, ტექნიკუმებში, უმაღლეს სასწავლებლების დაბალ კურსებზე, ფიზიკური კულტურის კოლექტივების საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებში. ტანვარჯიში არის საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადების საფუძველი.

საჭიროა განსაკუთრებით აღინიშნოს ტანვარჯიშის, როგორც ფიზიკური კულტურის აგიტაციისა და პროპაგანდის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი საშუალების მნიშვნელობა. მასობრივი ტანვარჯიშული ვარჯიშების, სპეციალური და მხატვრული ტანვარჯიშის სანახაობითობამ ტანვარჯიში აქცია საკავშირო ფიზკულტურული აღლუმების, ფიზკულტურული დღესასწაულებისა და გამოსვლების ძირითად შემადგენელ ნაწილად. ტანვარჯიშში, ამასთან ერთად, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მუსიკალური თანხლება და მხატვრული გაფორმება, რაც ფიზიკური აღზრდის სხვა საშუალებებისათვის ყოველთვის მისაწვდომი როდია.

ტანვარჯიშის ისტორია
ტანვარჯიშის განვითარება საზღვარგარეთის
ქვეყნებში XIX საუკუნის დასაწყისამდე

ტანვარჯიში მრავალი საუკუნის მანძილზე ვითარდებოდა. იცვლებოდა მისი ამოცანები და შინაარსი, რაც საბოლოო ანგარიშით დამოკიდებული იყო საზოგადოების ეკონომიური წყობის ცვლილებებსა და კულტურის განვითარებაზე. ტანვარჯიშის თეორიული და მეთოდური დამუშავებისათვის არანაკლები მნიშვნელობა ჰქონდა მეცნიერების განვითარებას. ტანვარჯიშის შინაარსსა და მეთოდებზე დიდი გავლენა მოახდინა ომების წარმოების ხერხებისა და სამხედრო ტექნიკის საშუალებათა სრულყოფამ, რამდენადაც ტანვარჯიშს მთელი თავისი არსებობის მანძილზე იყენებდნენ როგორც მოსახლეობის სამხედრო-ფიზიკური მომზადების საშუალებას.

თანამედროვე ტანვარჯიშის ელემენტები, და, კერძოდ, ტანვარჯიშული ვარჯიშები, აღმოცენდა ჯერ კიდევ შორეულ წარსულში. მიუხედავად ამისა, XVIII საუკუნის ბოლომდე დამოუკიდებელი ტანვარჯიშული სისტემები არ არსებობდა. ტანვარჯიშული ვარჯიშები გამოიყენებოდა თამაშობებთან, სამხედრო-გამოცენებითს, სპორტულ და სხვა ვარჯიშებთან შერწყმით, ფიზიკური აღზრდის საერთო სისტემაში.

ტანვარჯიშული ვარჯიშები ცნობილი იყო ჯერ კიდევ ძველი აღმოსავლეთის ქვეყნებში. ძველ ჩინეთში ასეთ ვარჯიშებს იყენებდნენ ავადმყოფობათა სამკურნალოდ, ხოლო ძველ ინდოეთში — სასუნთქი ორგანოების განვითარებისათვის. აკრობატულ ვარჯიშებს იცნობდნენ ეგვიპტელები, აგრეთვე ამიერკავკასიის ძველი ხალხები. მათთვის ეს ვარჯიშები წარმოადგენდა ბრძოლისათვის მოსამზადებელ საშუალებას.¹

¹ ცნობილია, რომ აკრობატული ვარჯიშები, როგორც რელიგიური წესების ცერემონიალის ნაწილი, არსებობდა ძველ კრეტელებში ჯერ კიდევ პირველყოფილი-თემური წყობილების სტადიაში.

ძველი ბერძნები „გიმნასტიკას“¹ უწოდებდნენ ფიზიკური აღზრდის მთელ სისტემას, მაგრამ ისინი ანსხვავებდნენ ახალგაზრდობის საერთო ფიზიკურ მომზადებას და შეჯიბრებებისათვის მზადებას. პირველს ისინი უწოდებდნენ საკუთრივ გიმნასტიკას, მეორეს — აგონისტიკას.

რომელმაც უკვე ჰქონდათ ტანვარჯიშის სპეციალური იარაღები: ხის ცხენი მხედართათვის ცხენით სიარულის რთული ხერხების შესასწავლად, კიბეები და ხის სხვა ნაგებობანი, რომელთა დახმარებით სწავლობდნენ წინალობათა დაძლევისა და სიმაგრეებზე იერიშის მიტანას.

საშუალო საუკუნეებში წმინდა ტანვარჯიშული ვარჯიშები ძალიან იშვიათად გამოიყენებოდა. ვითარდებოდა მხოლოდ ვარჯიშები ხის ცხენზე როგორც ცხენით სიარულისათვის მომზადების საშუალება. შედარებით ფართო გავრცელება მიიღო აკრობატულმა ვარჯიშებმა და ვარჯიშებმა წონასწორობაში (ბაგირებზე) რომლებსაც ასრულებდნენ მოხეტიალე მსახიობები საქალაქო დღესასწაულებზე. ახალგაზრდობის ფიზიკურ აღზრდაში ეს ვარჯიშები არსებით როლს არ თამაშობდა, მაგრამ მსახიობთა ხელოვნება ხელს უწყობდა აკრობატული ვარჯიშების ტექნიკის განვითარებას.

აღორძინების ეპოქაში ახალგაზრდობის ყოველმხრივ განვითარებას დიდ მნიშვნელობას აძლევდნენ ჰუმანისტები. ფიზიკური აღზრდის იდეალურ სისტემად ისინი სთვლიდნენ ბერძნულ ტანვარჯიშს. ტანვარჯიშში ჰუმანისტები ხედავდნენ ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ფიზიკურ ძალთა განვითარების საუკეთესო საშუალებას. ზოგი მათგანი ბერძნულ ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს იყენებდა პედაგოგიურ პრაქტიკაში.

ჰუმანისტთა ნაწარმოებებიდან ტანვარჯიშის ისტორიისათვის დიდ ინტერესს იწვევს ვენეციელი ექიმის მერკურიალისის შრომა, რომელიც XVI-საუკუნის მეორე ნახევარში გამოქვეყნდა. ამ შრომაში „ტანვარჯიშის ხელოვნების შესახებ“, რომელიც ექვსი წიგნისაგან შედგება, გულდასმითაა ახსნილი ადამიანის სხეულის ვარჯიშის ყველა სახე. შრომა სასარგებლოა არა მარტო ექიმებისათვის, არამედ ყველა იმათთვის ვინც დაინტერესებულია ანტიურობითა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებით.

¹ ბერძნული სიტყვიდან „გიმნოს“ — გაშიშვლებული, ღადგან ძველი ბერძნები ფიზიკურ ვარჯიშებს შიშვლები ასრულებდნენ. ამავე ძირიდან წარმოსდგება სასწავლებლის სახელწოდება „გიმნაზია“, სადაც უმთავრესად მეცადინეობდნენ ფიზიკურ ვარჯიშებში.

მერკურიალისი ტანვარჯიშს ყოფდა სამ სახედ: სამხედრო, საექი-
მო და ათლექთია. ერთადერთ სრულფასოვან სახედ ის თვლიდა საე-
ქიმო ტანვარჯიშს (ანუ „კანონიერს“), ვინაიდან იგი „ხელს უწყობს
ადამიანების გამოჯანმრთელებას“. იგი განიხილავდა მას რო-
გორც მედიცინის ნაწილს. სამხედრო ტანვარჯიშს მერკურიალისი
მნიშვნელობის მხრივ მეორეხარისხოვნად სთვლიდა. მესამე სახეს
კი — ათლექთურ ტანვარჯიშს — იგი მანკიერს უწოდებდა და მკაც-
რად აკრიტიკებდა. ფიზიკურ აღზრდის ძირითად საშუალებად იგი
სთვლიდა ისეთ ტანვარჯიშს, რომელიც განსაკუთრებით ორგანიზმის
განვითარებასაკენაა მიმართული. მერკურიალისი იყო გამაჯანსაღე-
ბელ -- ჰიგიენურ მიმართულების ერთ-ერთი პირველი თეორეტი-
კოსი ტანვარჯიში.

მისი შრომა დიდხანს ითვლებოდა სახელმძღვანელოდ ტანვარ-
ჯიშის პედაგოგებისათვის.

მის ტანვარჯიშს არ ჰქონდა მეცნიერული საფუძვლები, რადგან-
ნაც იმ პერიოდის მეცნიერებს ანატომიის შესახებ მხოლოდ ძალიან
ზოგადი ცნობები ჰქონდათ. ფიზიოლოგია და ფსიქოლოგია კი, რო-
გორც მეცნიერებანი ჯერ კიდევ არ არსებობდნენ.

ამავე დროს ტანვარჯიშში ვითარდებოდა მეორე მიმართულე-
ბაც. მისი არსი იმაში მდგომარეობდა, რომ მთავარი ყურადღება
ექცეოდა რთული მოძრაობების დაუფლებას მოქნილობის განვი-
თარების მიზნით. ტანვარჯიშის ასეთი მიმართულება აღმოცენდა
სათავადაზნაურო სკოლებში. მას საფუძვლად დაედო ვარჯიში ცხე-
ნით სიარულის რთული ხერხების შესწავლისათვის და საშუალო
საუკუნეების აკრობატკა.

ჯერ კიდევ ჯვაროსნული ლაშქრობების დროს დასავლეთ ევრო-
პის რაინდი-ჯვაროსნები გაეცნენ ცხენით სიარულის იმ რთულ ხერ-
ხებს, რომლებსაც იყენებდნენ მსუბუქად შეიარაღებული მოწინააღ-
მდეგენი — არაბი მხედრები. შემდგომში ევროპელმა რაინდებმა შეი-
სწავლეს ზოგიერთი ამ ხერხთაგანი. ვარჯიშს ზოგჯერ წინასწარ
სწავლობდნენ ხის ცხენზე. მაგრამ მძიმე საჭურველი ხელს უშლიდა
ამ ხერხების ბრძოლაში გამოყენებას.

ევროპაში ცეცხლმსროლელი იარაღის გამოჩენის (XIV საუკუნე)
შემდეგ აღზრდის რაინდულმა სისტემამ თავისი მნიშვნელობა და-
კარგა, მაგრამ, სურდათ რა შეენარჩუნებინათ ძველი ფეოდალური
ტრადიციები, თავადაზნაურები თავიანთი შვილებისათვის სავალდე-
ბულოდ სთვლიდნენ ცხენზე კარგად სიარულის ცოდნას და ცივი
იარაღის ხმარებას, ამასთან, ასეთი ვარჯიშების ტექნიკა მნიშვნე-
ლოვნად გართულდა.

თავადაზნაურთა ცხოვრების ფუფუნება და გემოვნება გამოისახა მათი ფიზიკური აღზრდის შინაარსშიც. ახლა უკვე საკმარისი აღარ იყო ცხენით კარგად სიარული და დაშნის ხმარება, არამედ საჭირო შეიქმნა ლამაზად მოქმედებაც. ასრულებდა რა ცხენზე ყველაზე რთულ იღეთებს, მხედარი დიდ ყურადღებას აქცევდა ხანის სისწორეს და სხეულის ცალკეული ნაწილების მდგომარეობას. იღეთების შესასწავლად იქმნებოდა სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშები. ზოგიერთი მათგანი, რომლებიც დასაწყისში მოსამზადებელი ვარჯიშის ხასიათს ატარებდნენ, გადიქნენ დამოუკიდებელ ვარჯიშებად.

ხელახლა აღორძინდა ზოგიერთი ძველი და შექმნა ახალი ტანვარჯიშული იარაღები — ხის ცხენი, მაგიდა, ლერძი, ტრამპლინი ხტომებისათვის და სხვა. ამ იარაღებს ყველაზე ხშირად იყენებდნენ სათავადაზნაურო სასწავლებლებში. ეს სასწავლებლები გაჩნდნენ ჯერ კიდევ XV საუკუნეში, ხოლო XVI საუკუნიდან მათი რაოდენობა სწრაფად იზრდება.

იარაღებზე ვარჯიშის ტექნიკა უკვე ახლოს იყო თანამედროვეობასთან. ასე, XVII საუკუნის ერთ-ერთ ფრანგულ სახელმძღვანელოში ჩამოთვლილია შემდეგი ვარჯიშები: „გავის მხრიდან შეჯდომი უნაგირზე“. „უნაგირზე მჯდომი მობრუნდება წინიდან უკან“, „ხელების ზურგზე დაყრდნობით, უნაგირზე ჩოქბჯენის მდგომარეობიდან ხელების მდგომარეობის შეუცვლელად და ფეხების გაუშლელად ქვევით ჩამოხტომი“, „ნესტრებზე ჩაჭიდებით თავის გადაცილებით ჩამოხტომი“, „მარტო მარცხენა ხელის დაბჯენით მაგიდაზე გადახტომი“, „გამორბენით მაგიდის ერთ თავიდან მეორე თავამდე ხელებზე გავლა“, „ორი ხელით ბაგირზე ჩაჭიდებული აკოცებს ბაგირის ზედამხარეს (ბაგირი ჰორიზონტალურადაა დაკიდებული გ. ხ.)“. და სხვა.

იარაღებზე რთული ვარჯიშებისადმი ინტერესმა შექმნა ნიადაგი აკრობატული ვარჯიშების ფართო განვითარებისათვის. XVI საუკუნის ბოლოსა და XVII საუკუნის დასაწყისს ცნობილმა ფრანგმა აკრობატმა ტიუჟარომ დაწერა პირველი სახელმძღვანელო აკრობატიკის შესახებ „სამი დიალოგი ხტომებში ვარჯიშისა და ჯირითის შესახებ“. (პარიზი, 1599 წელი).

ტანვარჯიშის განვითარებაზე დიდი გავლენა მოახდინა პროფესიონალურმა აკრობატიკამ, რომელიც ფართოდ იყო გავრცელებული საშუალო საუკუნეებში. ამავე პერიოდშივე დაიწყო ტანვარჯიშის ელემენტების გამოყენება სამხედრო სწავლებაში.

VXIII საუკუნეში კაპიტალიზმის გამარჯვებამ განსაზღვრა ბურ-

ეუზიული იდეოლოგიის ბატონობა ევროპაში, და, კერძოდ, ახალგაზრდობის აღზრდის საკითხებში. ბევრი ფილოსოფოსი და პედაგოგი წინადადებს იძლეოდნენ დადგენილიყო ჰაბუკთა ყოველმხრივი აღზრდის ახალი სისტემა, რათა ახალგაზრდა თაობა საბოლოოდ განთავისუფლებულიყო ძველი ფეოდალური ტრადიციებისა და დოგმების გავლენისაგან.

ტანვარჯიშის თეორიისა და პრაქტიკის განვითარებაზე მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინეს ჟან ჟაკ რუსომ (1712 — 1778) და, განსაკუთრებით, პესტალოცმა (1746 — 1826).

ბავშვის ფიზიკური აღზრდისათვის რუსო წინადადებს იძლეოდა გამოეყენებინათ ისეთი თამაშობანი, რომლებიც ანვითარებენ გრძნობის ორგანოებს (მაგალითად. თამაში ღამით ან სიბნელეში), ვარჯიშებს, რომლებიც ავითარებდნენ საკუთარი ძალების შეფარდების უნარს, აგრეთვე სიბილი, ხტომები, ტყორცნა, ცურვა და სხვა ვარჯიშები სპორტულ მოედანზე. სხვა სიტყვებით, რუსო რეკომენდაციას იძლეოდა გვესარგებლა იმ ვარჯიშებით, რომლებსაც ჩვენ ვუწოდებთ ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს, ამ სიტყვის ფართო მნიშვნელობით, და ბუნების ძალებით გრძნობის ორგანოებისა და მთელი ორგანიზმის ფიზიკური გამოწრთობის, განვითარებისა და სრულყოფისათვის.

პესტალოცის აზრით, აღზრდის მთავარ მიზანს წარმოადგენს ბავშვში არსებული ძალებისა და უნარიანობის განვითარება. მაგრამ ამ უნარიანობის განვითარებისათვის ბავშვები უნდა ვავარჯიშოთ. სხვანაირად ეს მონაცემები დარჩება მიდრეკილებად. აღზრდაში, ამბობდა ის, მნიშვნელოვანია განვავითაროთ აზროვნებისა და მოქმედების უნარიანობა.

საუკეთესო ფიზიკურ ვარჯიშებად პესტალოცი სთვლიდა ვარჯიშებს სახსრებში ყველა მოძრაობის დაუფლებისათვის, რამდენადაც ამ მოძრაობებიდან შედგება ნებისმიერი რთული მოქმედება. სახსრების ვარჯიშის დამატებად პესტალოცი სთვლიდა მოძრავ თამაშობებს და ხელით შრომას. ამგვარად, პესტალოცმა თეორიულად დაასაბუთა ეგრეთწოდებული ანალიზური ვარჯიშები, როგორც მოძრაობის საერთო კოორდინაციის განვითარების საშუალება.

პესტალოცი გათავისუფლებით აფასებდა ვარჯიშებს სახსრებისათვის, ხედავდა რა მათში ფიზიკური აღზრდის მთავარ საშუალებას. მის დამსახურებას, მაინც, წარმოადგენს ცდა ვარჯიშთა სისტემის დამუშავებისა, მამოძრავებელი აპარატის გამართულობიდან გამომდინარე, და ამით მისი სრულყოფისათვის ხელშეწყობა.

რუსოს, პესტალოცისა და იმ დროის პედაგოგიკის სხვა დიდ მოღ-

ვაწითა პედაგოგიურ იდეებს მხარი დაუჭირა დასავლეთ ევროპის ქვეყნების ბურჟუაზიულმა ინტელიგენციამ, რამდენადაც ეს იდეები შეესაბამებოდა ახალგაზრდა ბურჟუაზიის ინტერესებს.

XVIII საუკუნის 70-იან წლებში გერმანიის ზოგიერთ ქალაქში დაიწყო ახალი ტიპის სკოლების — ფილანტროპიული სკოლების შექმნა.¹

ფილანტროპიული სკოლების ხელმძღვანელებს სურდათ პრაქტიკულად განეხორციელებინათ რუსოს პედაგოგიური იდეები, მაგრამ სინამდვილეში ქმნაღწენ სკოლებს, რომლებიც ინარჩუნებდნენ ძველ წოდებრივ ტრადიციებს. ფილანტროპიულ სკოლებში დიდი ყურადღება ეთმობოდა ფიზიკურ აღზრდას. მათში ჩაისახა კიდევ ბურჟუაზიული ტანვარჯიში.

ფილანტროპიულ სკოლებში ფიზიკური აღზრდის ყველაზე უფრო ცნობილი ხელმძღვანელები იყვნენ ფიტი და გუტს-მუტსი.

ანტონ ფიტი (1763 — 1836) მუშაობდა ერთ-ერთ პირველ ფილანტროპიულ სკოლაში. მან თავისი გამოცდილება განახოგადა სამტომიან შრომის გამოცემით, რომელშიაც გადმოსცა თავისი შეხედულებანი ფიზიკური აღზრდის შესახებ და თეორიული ანალიზი გაუკეთა ყველა ფიზიკურ ვარჯიშს, რომლებსაც ასრულებდნენ ფილანტროპიულ სკოლებში. ტანვარჯიშის მიზნად ფიტი სთვლიდა ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და — გამაგრებას; ფიზიკური ძალებისა და მოძრაობის სისწრაფის განვითარებას; სხეულის ფორმების სილამაზის განვითარებას, გონებრივ განვითარებისა და საერთო ფსიქიკური მოქმედებისათვის ხელიშეწყობას, რამდენადაც ფიზიკური ვარჯიშები აუშჯობებს განწყობილებას, ამაღლებენ შრომისუნარიანობას და რწმენას საკუთარი ძალებისადმი.

ფიზიკური აღზრდის საშუალებებად ფიტი სთვლიდა: 1) უაჰინდობისა და დაბალი ტემპერატურის საწინააღმდეგო წართობას; აქვე შექჰონდა მას ტკივილის, სიმშოდის, წყურვილისა და ხანგრძლივი უძილობის გადატანა; 2) ვარჯიშებს გრძნობათა ორგანოების განვითარებისათვის, უპირატესად სპეციალური თამაშების დროს; 3) ყველა ვარჯიშს, რომლებიც ცნობილი იყო მისთვის ბერძნული ტანვარჯიშებიდან, აგრეთვე რბენას ციგურებზე, სიმძიმეების გადატანას და ა. შ.; 4) თამაშობებს და გართობებს; 5) აზნაურთა ვარჯიშებს ცხენით სიარულში, ფარიკაობას, ცეკვებს. ამ ვარჯიშებს შორის იყო ვარჯიშები ხის ცხენზე და ზოგიერთ სხვა იარაღზე; 6) სხეულის ცალკეული ნაწილების უმარტივეს მოძრაობებს და 7) ხელით შრომას.

¹ კატმოყვარობის სკოლები.

არსებითად ფიტი იყენებდა ყველა ფიზიკურ ვარჯიშს რომლებიც კი მისთვის ცნობილი იყო, მაგრამ ამ ვარჯიშებიდან მან განსაკუთრებით გულდასმით და დაწვრილებით აღწერა ვარჯიშები ხის ცხენზე.

მეცადინეობებს ტანვარჯიშში ფიტი ატარებდა თამაშობებისა და გართობათა ფორმაში, როგორც ეს საერთოდ მიღებული იყო ფილანტროპიულ სკოლებში. მის შრომაში ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანია ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკის აღწერა და მეთოდური მითითებანი. მათ შორის მთავარია: 1. სავარჯიშოები ისე უნდა მონაცვლეობდეს, რომ დაკვიპულობა თანასწორად ნაწილდებოდეს სხეულის ყველა ორგანოზე. 2. აღვილიდახ უფრო ძნელზე თანდათანობით გადასვლა. 3. იმის მიღწევა, რომ მეცადინეობის დროს მოსწავლე აქტიურად მოქმედებდეს და იშვიათად მიმართავდეს მასწავლებლის დახმარებას. 4. ბავშვებში მეცადინეობისადმი ინტერესის აღძვრა, უკეთესების წახალისება; 5. ბავშვთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინება. 6. ჰიგიენის წესების დაცვა.

ამრიგად, ფიტმა ვერ შექმნა ტანვარჯიშის დამთავრებული სისტემა, მაგრამ მოამზადა მასალა მისთვის.

გუტს-მუტსი (1759 — 1839) მუშაობდა ფიტის მოღვაწეობის თითქმის ერთდროულად, მაგრამ სხვა ფილანტროპიულ სკოლაში. გუტს-მუტსმა, ისევ როგორც ფიტმა, ტანვარჯიში წინასწარ გაითვალისწინა გერმანიის ბურჟუაზიისათვის და ნაწილობრივ აზნაურებისათვის. თავის წიგნში „ტანვარჯიში ჰაბსბურგებისათვის“, რომელიც 1793 წელს გამოვიდა¹, გუტს-მუტსი წერდა, რომ ტანვარჯიშის მთავარი ამოცანაა უფრო მეტად განვითარებული ოჯახების, ე. ი. ბურჟუაზიული ოჯახების ახალგაზრდათა ჯანმრთელობის გამაგრება. მაგრამ უფრო გვიან მან გადააკეთა თავისი წიგნი და დაამტკიცა მასში ტანვარჯიშის აუცილებლობა მთელი გერმანელი ახალგაზრდობისათვის.

ისევე როგორც ფიტი, გუსტ-მუტსი იყენებდა მისთვის ცნობილ ყველა ვარჯიშს. დიდ ყურადღებას ის უთმობდა მოძრაობათა ფორმებს. ასე, მაგალითად, წინადადებას იძლეოდა ხტომები გაეკეთებინათ მიჯრილი ცერებით ისე, რომ მუხლებში მოქცეული კენჭი არ ჩამოვარდნილიყო. სიარულისა და სირბილის დროს მისი მოწაფეები ასრულებდნენ სხვადასხვა ფიგურებს, გადაწყობებს და ა. შ.

გუტს-მუტსი ცოცვისათვის ფართოდ იყენებდა სხვადასხვა ია-

¹ ფიტის პირველ წიგნზე ერთი წლით ადრე.

რადებს (ლატანს, ბაგირს, კიბეს, ღერძს), წონასწორობისათვის (ძელს, საჯანბაზო ანძას, ფიცრებს), ტყორცნისათვის (ქვისა და რკინის ბურთებს, დისკოს, შუბს). ბევრი ვარჯიში სრულდებოდა ძახილით, მთელი ჯგუფის მიერ. დიდი მნიშვნელობა ეძლეოდა ტანვარჯიშულ თამაშობებს და სამწყობრო ვარჯიშებს. მეცადინეობის ჩატარების მეთოდისა, ფიტან შედარებით, სუსტად იყო დამუშავებული.

დეტალური აღწერა ვარჯიშებისა, სხვადასხვა იარაღებისა და ნაგებობათა დიდი რაოდენობა, მრავალრიცხოვანი მსჯელობა ტანვარჯიშების შესახებ ქმნიდნენ ფიზიკური აღზრდის კარგად დამუშავებული, დასაბუთებული სისტემის შთაბეჭდილებას. სინამდვილეში კი ვუსტ-მუტსი ყველა თავის დასკვნას გონება-ქვრებით აკეთებდა. თუმცა თვით ვარჯიშებმა და პრაქტიკაში შემოწმებულმა ზოგიერთმა მეთოდურმა მითითებამ სარგებლობა მოუტანეს ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საქმეს.

ამრიგად, XIX საუკუნის დასაწყისში ტანვარჯიშის განვითარებაში დაისახა ორი ძირითადი მიმართულება. პირველი მათგანი ხასიათდებოდა იმით, რომ ტანვარჯიში აღიარებული იყო ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ფიზიკურ ძალთა განვითარების ერთ-ერთ საშუალებად. მეორე მიმართულების წარმომადგენლები ტანვარჯიშს უყურებდნენ, როგორც ადამიანის მოძრაობითი უნარიანობის განვითარების საშუალებას. ნაკლებად ინტერესდებოდნენ რა ტანვარჯიშის გამაჯანსაღებელი გავლენით. ისინი ცდილობდნენ რთული ტანვარჯიშული ვარჯიშების გამოყენებას, უმთავრესად იარაღებზე. მოძრაობის საერთო კორდინაციის განვითარებისათვის. ამავე პერიოდში ისახება მესამე მიმართულებაც, რომლისგანაც თანდათანობით იზრდება სამხედრო-გამოყენებითი ტანვარჯიში და რომლის მიზანი იყო ჯარისკაცთა გაწვრთნა ომში შეხვედრილ სხვადასხვა დაბრკოლებათა გადასალახავად.

ტანვარჯიშის განვითარება საზღვარგარეთის მშენებში XIX საუკუნის პირველნახევარსა და შუა პერიოდში

ყველაზე ადრე ტანვარჯიშის ნაციონალური სისტემის ჩამოყალიბება დაიწყო გერმანიაში, რომელიც XIX საუკუნის დასაწყისში შედგებოდა ეკონომიურად ერთმანეთთან სუსტად დაკავშირებულ რამდენიმე ათეული პატარა სამთავროსაგან. მათ შორის ყველაზე დიდი და სამხედრო მხრივ ყველაზე ძლიერი იყო პრუსია. მიუხედავად ამისა, 1806 წელს საფრანგეთის არმიამ, ნაპოლეონის სარდლო-

ბით, ადვილად გაანადგურა პრუსიის არმია და დაიპყრო მთელი გერმანია. გერმანიაში დაიწყო ფარული მზადება განმათავისუფლებელი ომისათვის. ამ მომზადებაში მნიშვნელოვანი როლი შეასრულეს ტანვარჯიშის წრეებმა, რომელთაგან ყველაზე მეტად ცნობილი გახდა იან ფრიდრიხის წრე.

იანი (1778 — 1852) თავისი პოლიტიკური რწმენით მონარქისტი და ტევტონომანი იყო. ის პრუსიასა და პრუსიის მეფეს გერმანელი ერის დასაყრდენად თვლიდა. მიუხედავად ამისა, ობიექტურად მისი მოღვაწეობა უკიდურეს შემთხვევაში 1915 წლამდე, პროგრესული იყო, რამდენადაც იგი მიმართული იყო გერმანიის ერთიანობისა და ნაციონალური დამოუკიდებლობისათვის ბრძოლისაკენ.

იანმა დაიწყო ტანვარჯიშული სისტემის შექმნა გერმანელი ახალგაზრდობისათვის, რასაც საფუძვლად დაუდო ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე და სამხედრო თამაშობანი. იანი თვლიდა, რომ იარაღებზე ვარჯიშები უკეთესია, ისინი ანვითარებენ ფიზიკურ ძალებს და ანმტიციებენ ადამიანის ნებისყოფას.

თავის თანაშემწეებთან ერთად, რომელთაგან ყველაზე უფრო ცნობილი იყო ეიზელენი, მან შეადგინა ბევრი ვარჯიში სხვადასხვა იარაღებზე, ყველაზე მეტად ლერძზე, ორძელზე და ცხენზე. ეს შრომა მას ბევრად შეუღმსებუქეს ფიტისა და გუტს-მუტის შრომებმა. მაგრამ ვარჯიშები თავისთავად კიდევ არ ქმნიდნენ დამთავრებულ სისტემას. იანის მეცადინეობებზე მოწაფეები ვარჯიშებს ნაწილობრივ საკუთარი შერჩევით ასრულებდნენ, ნაწილობრივ კი ხელმძღვანელის მითითებით, ხოლო შესვენების დროს ისმენდნენ ხელმძღვანელის საუბარს ნაციონალისტური ხასიათის რომელიმე თემაზე და საუზმობდნენ.

თავის ტანვარჯიშს იანი „ტურნსუნსტს“ უწოდებდა. (სიმარჯვის ხელოვნება), ხოლო მოწაფეებს — ტურნერებს. უფრო გვიან გერმანულ ტანვარჯიშს შემოკლებით „ტურნენი“ ეწოდა.

რუსეთში ნაპოლეონის დამარცხების შემდეგ ტურნერთა ზოდრაობის შემარცხენე ფრთა მოითხოვდა მეფის ხელისუფლების შეზღუდვას და კონსტიტუციის შემოღებას პრუსიაში. იანი ცდილობდა თავს მოეხვია ტურნერებისათვის თავისი მონარქისტული შეხედულებანი, მაგრამ მან ეს ვერ შეძლო. შემარცხენეთა აქტივობა იზრდებოდა. ბოლოს და ბოლოს, 1820 წელს მთავრობამ ტურნერთა ორგანიზაციები დაშალა, ხოლო ტურნერთაგან ბევრი ტურნერი დააპატიმრა.

თუმცა დიდი ხნის განმავლობაში (1842 წლამდე) ტურნენი აკრ-

ძალული იყო, მაგრამ მმართველ წრეებს ესმოდათ ტანვარჯიშული მეცადინეობის სარგებლობა. საფრანგეთში, შვეიციაში, დანიაში, შვეიცარიაში და სხვა ქვეყნებში ტანვარჯიშის სთვლიდნენ არმიაში სამსახურისათვის ახალგაზრდობის ფიზიკური მომზადების მნიშვნელოვან საშუალებად, და ამან იქ საყოველთაო აღიარება ჰპოვა. საბუნებისმეტყველო და ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა განვითარება, აგრეთვე, ადასტურებდა ტანვარჯიშის დიდ მნიშვნელობას ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდისათვის. ყოველივე ამან გამოიწვია დაჟინებითი აუცილებლობა, გერმანიაში შექმნილიყო სკოლებში ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის განსაზღვრული სისტემა.

თუმცა თვით პრუსიაში ცოტანი როდი იყვნენ იარღებზე ტანვარჯიშის მოწინააღმდეგენი, მაინც სასკოლო ტანვარჯიშის შექმნაში ყველაზე მეტი წარმატება ზედა ტურნენის მომხრე შპისს.

ადოლფ შპისმა (1810 — 1858) შეაგუა გერმანელი ტურნენი სკოლაში მის სწავლებასთან და დაამუშავა გაკვეთილის სტრუქტურა. ამით მან დაამთავრა გერმანული ტანვარჯიშის სისტემის შექმნა. რომელიც ჯერ კიდევ XVIII საუკუნის ბოლოს დაიწყო. ეს სისტემა შპისმა გამოაქვეყნა 1840 წელს სახელწოდებით „სწავლება ტურნერულ ხელოვნების შესახებ“. შპისის სისტემამ გერმანიაში, არსებითი ცვლილებების გარეშე, რამდენიმე ათეულ წელს იარსება.

შპისის ტანვარჯიშის გაკვეთილები იწყებოდა „წყობითი“ ვარჯიშებიდან. ეს უპირატესად იყო სამწყობრო ტანვარჯიშული ვარჯიშები მეცადინეობებზე წესრიგის დასამყარებლად. შემდეგ იწყებოდა „თავისუფალი“ ვარჯიშები იარაღებზე სავარჯიშოდ მოსწავლეთა მომზადებისათვის. იმისათვის, რომ გაედიდებინა გაკვეთილის სიმჭიდროვე, შპისმა შემოიღო ჯგუფური იარაღები: გრძელი ღერძები რამდენიმე საყრდენით, გრძელი ძელები რამდენიმე წყვილი საყრდენით, კბეები, ლატანები და სხვა. გაკვეთილის ბოლო ნაწილში ტარდებოდა თამაშობა და მასობრივი ვარჯიშები.

ამრიგად, შპისმა შეინარჩუნა გერმანული ტურნენის მთავარი პრინციპები. მის სისტემას საფუძვლად ედო იარაღებზე ვარჯიშები. შპისმა ვარჯიშები დაჰყო ოთხ ჯგუფად სიძნელეთა მიხედვით, სხვადასხვა ასაკისათვის, მაგრამ ეს დაყოფა წმინდა მექანიკური იყო. ბავშვთა ფიზიკური განვითარების ხარისხის გაუთვალისწინებლად. ასევე მექანიკურად განსაზღვრა მან გოგონებისათვის ზოგიერთი ვარჯიშის უვარჯისობა.

შპისმა ტანვარჯიშულ მეცადინეობაში გადაიტანა სწავლების იგივე მეთოდები; რომლებიც მიღებული იყო გერმანულ სკოლაში სხვა სასწავლო დისციპლინების გავლის დროს.

რაიმე მეცნიერული საფუძვლების არ არსებობამ და ამ სისტემის ფორმალიზმმა მის. და საერთოდ იარაღებზე ტანვარჯიშისადმი დიდი წინააღმდეგობა გამოიწვია. მიუხედავად ამისა, ხანგრძლივი მსჯელობისა და დავის შემდეგ ის აღიარებული იქნა გერმანიაში, ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საფუძვლად.

რამდენადმე გვიან დაიწყო ტანვარჯიშის ნაციონალური სისტემის ჩამოყალიბება შვეციაში.

XIX საუკუნის დასაწყისში, ნაპოლეონის ომების პერიოდში დამოუკიდებლობის დაკარგვის საფრთხემ აიძულა შვეცია მიეღო თავისი არმიის განმტკიცებისა და შესაძლებელი ომისათვის მოსახლეობის მომზადების ზომები. ამასთან დაკავშირებით, შვეციის მთავრობამ გადაწყვიტა შემოეღო არმიაში ფარიკაობისა და ტანვარჯიშული ვარჯიშების სავალდებულო სწავლება.

ამ სამუშაოს ხელმძღვანელად და პროგრამების შესადგენად მოწვეული იყო შვეციის ერთ-ერთი უნივერსიტეტის პროფესორი პეტრე გენრიხ ლინგი (1776 — 1839).

პ. ლინგმა ტანვარჯიშის შესწავლა დაიწყო დანიაში 1803 წელს. ტანვარჯიშის გავრცელების მიხედვით XIX საუკუნის დასაწყისში დანია იყო დასავლეთ ევროპის ერთ-ერთი მოწინავე ქვეყანა. 1879 წელს კოპენჰაგენში გუტს-მუტსის ერთ-ერთმა მიმდევარმა ნახტეგალემ შექმნა ევროპაში პირველი ტანვარჯიშული საზოგადოება; ხოლო რამდენადმე გვიან — კერძო ტანვარჯიშული ინსტიტუტი, რომელშიაც ლინგიც სწავლობდა. ფიზიკური აღზრდის ამ პირველ სპეციალურ სასწავლებელში პ. ლინგი კარგად გაეცნო გუტს-მუტსისა და სხვა მოღვაწეთა შრომებს. იმ დროის ტანვარჯიშის თეორიასა და პრაქტიკას.

1913 წელს სტოკჰოლმში გაიხსნა სპეციალური ინსტიტუტი, რომელშიაც პ. ლინგმა შესძლო პრაქტიკულად გამოეყენებინა ტანვარჯიშის მის მიერ დამუშავებული საშუალებები და მეთოდები. პ. ლინგი სთვლიდა, რომ ფიზიკური აღზრდისათვის საჭირო იყო ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც ამაგრებენ და ავითარებენ ადამიანის სხეულს. სხვა სისტემებით, ორგანიზმის გაჯანსაღებასა და განმტკიცებას ის სთვლიდა ტანვარჯიშის ერთად-ერთ ამოცანად. ტანვარჯიშის პედაგოგიურ მნიშვნელობას პ. ლინგი მხედველობაში არ ღებულობდა.

სხეულის ფიზიკური განვითარება, მისი აზრით ყველაზე უკეთესად შეიძლებოდა ვარჯიშებით, მისი ცალკეული ნაწილებისათვის, ე. ი. ხელების, ფეხების, მუცლის პრესის, ზურგისათვის და ა. შ.

პ. ლინგის სისტემის შექმნა დაამთავრა მისმა შვილმა იალმარ

ლინგმა თავისი მამის სხვა მოწაფეებთან და თანამიმდევრებთან ერთად.

იალმარ ლინგმა (1820 — 1886) დაამუშავა გაკვეთილის სქემა, შეარჩია და სისტემაში მოიყვანა ვარჯიშები, შემოიღო სპეციალური იარაღები და წამოაყენა რიგი მეთოდური დებულებანი. მამის მიერ დადგენილ ტანვარჯიშის ზოგად პრინციპებსა და ამოცანებს ი. ლინგი სწორად სთვლიდა.

გაკვეთილის სქემა შესდგებოდა 16 ნაწილისაგან, რომელთა თანამიმდევრობა არ შეიძლებოდა შეცვლილიყო.

1. ჯგუფების მოწყობა და გადაწყობა მაცადინეობის დაწყებისათვის.

2. მოსამზადებელი ვარჯიშები ფეხებისათვის.

3. ხერხემლის დაჭიმული გაზნეტი ტანგამართულობის გამოსასწორებლად.

4. ვარჯიშები აჭიმვით.

5. წონასწორობა.

6. სიარული ნახტომებით.

7. ვარჯიშები მხრების, ზურგისა და კისრის კუნთებისათვის.

8. ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის.

9. შენაცვლებითი ვარჯიშები სხვადასხვა მხარეს, ე. ი. ტანის კუნთებისათვის, გარდა მუცლისა და ზურგისა.

10. გადამრთავი ვარჯიშები ფეხებისათვის. ამ ვარჯიშებს რამდენადმე უნდა დაესვენებიათ ორგანიზმი გაკვეთილის წინა ნაწილით გამოწვეული დაღლილობისაგან.

11. მეორადი გამამხნევებელი ვარჯიშები.

12. ხელახალი გადატანითი ვარჯიშები ფეხებისათვის.

13. ხტომები.

14. კიდევ ერთხელ გადატანითი ვარჯიშები ფეხებისათვის.

15. სუნთქვითი ვარჯიშობანი.

16. მეცადინეობიდან წასვლა.

ვარჯიშების ასეთი თანამიმდევრობა, ავტორთა შეხედულებით, უზრუნველყოფდა სხეულის ყველა ნაწილის განვითარებას და საუკეთესო ჰიგიენურ ზემოქმედებას: ზოგიერთ ვარჯიშს (მაგალითად, გამამხნევებელი ვარჯიშები, სიარული ხტომებით, ხტომეი) უნდა აემალლებინათ საერთო დატვირთვა და დატვირთვა ცალკეული კუნთებისა, სხვებს (წონასწორობა, გადატანითი და სუნთქვითი ვარჯიშობანი) დაემშვიდებინათ ორგანიზმი და დაესვენებინათ მომუშავე კუნთები. გაკვეთილის სქემა, ნახაზებში გამოხატული, წარმოადგენდა ტეხილ ხაზს, ე. წ. გაკვეთილის მრუდს.

მსგავსი სქემა არა მარტო ბოჭავდა მასწავლებლის ინიციატივას, არამედ გაკვეთილსაც შაბლონად აქცევდა. ადგილის, დროისა და მოსწავლეთა კოლექტივის თავისებურებანი მხედველობაში არ იყო მიღებული.

შვედური ტანვარჯიშული ვარჯიშების კლასიფიკაცია ხდებოდა ანატომიური ნიშნის მიხედვით. მათს არსებით განსხვავებას შეადგენდა სიმეტრიულობა, სწორხაზოვნობა, კუთხოვანობა და დაჭიმულობა. ხელის, ფეხისა და ტანის ზუსტ მდგომარეობას განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობოდა. შვედური ტანვარჯიშის მოწინააღმდეგენი მას უწოდებდნენ პოზების, და არა მოძრაობათა ტანვარჯიშს.

იმისათვის, რათა შეეცვალა დატვირთვა და უფრო ზუსტად მოეხდინა მისი რეგულირება, ი. ლინგმა შემოიღო ახალი იარაღები (ტანვარჯიშული კედელი, ტანვარჯიშული სკამი), რომლებმაც ფართო გავრცელება ჰპოვეს და, რომლებიც გამოიყენებიან დღესაც. იყენებდნენ ძველ იარაღებსაც (ცხენი, ბაგირები, კიბეები). შვედურ ტანვარჯიშში ვარჯიშები არ იყო დამოკიდებული იარაღთა ფორმისაგან: იარაღები მხოლოდ ეხმარებოდნენ უკეთ შეესრულებინათ გაკვეთილის გეგმით გათვალისწინებული ვარჯიშები. ისინი ან ამსუბუქებდნენ მათ ან აძნელებდნენ ან ქმნიდნენ უკეთეს საწყის მდგომარეობას მათთვის. ამიტომ იარაღი შეიძლებოდა შეცვლილიყო ამხანაგის დახმარებით, ან საერთოდ გვერდი აეველოთ მათთვის.

ვარჯიშის დაწყების წინ მოსწავლეებს უნდა მიეღოთ საწყისი მდგომარეობა, ე. ი. ისეთი, რომელიც ყველაზე უკეთესად უზრუნველყოფდა ვარჯიშის ზუსტ შერჩევით მოქმედებას და მისი შესრულების სისწორეს. შვედურ ტანვარჯიშში საწყის მდგომარეობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭებოდა.

არსებით ნაკლოვანებათა მიუხედავად, შვედურ ტანვარჯიშს თანაგრძნობით შეხვდნენ იმ დროის პედაგოგთა და ექიმთა უმრავლესობა. სისტემის ჰიგიენური მიმართულება, გაკვეთილის სპეციალურად დამუშავებული სქემა, ვარჯიშების თავისუფალი არჩევითობა, მეთოდური მითითებანი მეცადინეობის ჩატარებისათვის — ყველაფერი ეს ხელსაყრელად ანსხვავებდა შვედურ ტანვარჯიშს სხვებისაგან. გერმანიაშიც კი იყო შვედური ტანვარჯიშის ბევრი მომხრე, რომლებიც ცდილობდნენ მის შეცვლას ტურნენით. შვედურმა ტანვარჯიშმა აღიარება ჰპოვა და დიდხანს ითვლებოდა ნამდვილ მეცნიერულ სისტემად. მხოლოდ XIX საუკუნის დასასრულს დაიწყეს მისი კრიტიკა. შვედური ტანვარჯიში მეცნიერულად გააკრიტიკეს რუსეთში პ. ფ. ლესგაფტმა, შემდეგ საფრანგეთში ჟ.

დემენმა და სხვებმა. რუსეთში პ. ფ. ლესგაფტმა, კერძოდ, მიუთითა, რომ ამ სისტემის ვარჯიშები ხშირად არ შეესაბამება ორგანიზმის ანატომიურ აგებულებასა და ფიზიოლოგიურ პროცესებს და მათში გათვალისწინებული არ არის ტანვარჯიშის საგანმანათლებლო ამოცანები.

უფრო გვიან თავი იჩინა სხვა ნაკლოვანებებმაც. შვედური ტანვარჯიში ადამიანის ყველა მოძრაობითი თვისებიდან მხოლოდ ძალას ანვითარებდა. სისტემის ავტორები სრულებით არ ითვალისწინებდნენ მორალურ და ნებელობით თვისებებს. მეცადინეობა ერთფეროვანი და მოსაწყენი იყო. ყოველივე ეს აიძულებდა ლინგას მოწაფეებს რამდენადმე შეეცვალათ სისტემა. სასკოლო გაკვეთილებში შეტანილი იქნა მოძრავი თამაშობანი, გაკვეთილის სქემა გამარტივდა, დაემატა ახალი ვარჯიშები. მაგრამ სისტემის ზოგადი პრინციპები ძველი დარჩა.

რამდენადმე სხვანაირ ხასიათს ატარებდა შვედური სისტემის თითქმის ერთდროულად აღმოცენებული ტანვარჯიშის ფრანგული სისტემა. ფრანგული ტანვარჯიშის აღმოცენება და განვითარება XIX საუკუნის დასაწყისში გამოწვეული იყო ხელმძღვანელი სამხედრო წრეების მისწრაფებით მოეწადებინათ მოსახლეობა და არმია ახალი ომისათვის, ევროპაში საფრანგეთის ზატონობის აღსადგენად, რომელიც დაკარგა მან ნაპოლეონის დამარცხების შედეგ. საფრანგეთში ჯერ კიდევ რევოლუციის წლებში იქმნებოდა ჰაბუკთა ჯგუფები თამაშობებში, ტანვარჯიშში, და სამხედრო ვარჯიშებში სამეცადინოდ¹, თუმცა უფრო გვიან, ნაპოლეონის ხანგრძლივი ომების პერიოდში, ქვეყანაში აღარ იყო ტანვარჯიშის განვითარების პირობები. მხოლოდ ომის დამთავრების შემდეგ დაიწყო ფიზიკური აღზრდის ტანვარჯიშული სისტემის შექმნა.

დასავლეთ ევროპის სახელმწიფოთა სამხედრო მოღვაწეები და ისტორიკოსები სთვლიდნენ, რომ რუსეთში ნაპოლეონის არმიის დამარცხებაში გადამწყვეტი როლი ითამაშეს არახელსაყრელმა კლიმატურმა პირობებმა და ლაშქრობის სიძნელეებმა. ისინი სათანადოდ ვერ აფასებდნენ არმიის სიმტკიცეს, ხალხის წინააღმდეგობის ძალასა და რუსი მხედართმთავრების ხელოვნებას, სურდათ რა შეენარჩუნებინათ პრესტიჟი ბევრი ევროპული სახელმწიფოსი, რომლებმაც ვერ შესძლეს ნაპოლეონისათვის სერიოზული წინააღმდეგობა გაეწიათ. ასეთ შეხედულებებს, კერძოდ, მხარს უჭერდა ნაპოლეონის ერთ-ერთი მიმდევარი, წარმოშობით ესპანელი, პოლკოვნიკი ამორო-

¹ პირველად ისინი გამოჩნდნენ 1791 წელს. 1795 წლიდან დაიწყო ჰაბუკთა ბატალიონების შექმნა, რომლებიც უპირატესად სამხედრო სწავლებას გადიოდნენ.

სი (1770 — 1848), რომელმაც საფუძველი ჩაუყარა ფრანგულ ტანვარჯიშს.

ჯერ კიდევ XIX საუკუნის პირველ წლებში, ცხოვრობდა რა მადრიდში, ამოროსი გაეცნო გუტს-მუტის ტანვარჯიშს და ასწავლიდა კიდევ მას. ნაპოლეონის დამარცხების შემდეგ ამოროსმა დაიწყო საფრანგეთის მთელი მამრობითი მოსახლეობისათვის გამოსაყენებელი ტანვარჯიშული სისტემის დამუშავება, ახალი ომისათვის მისი მომზადების მიზნით. 1817 წელს მან გახსნა ტანვარჯიშული სკოლა. ამ სკოლაში მეცადინეობდნენ ოფიცრები და ჯარისკაცები გვარჯიული პოლკების, ხოლო შემდეგ სხვა საჯარისო ნაწილებისაც.

მეცადინეობის დროს ამოროსი არჩევდა და პრაქტიკაში ამოწმებდა ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს და მათი ძესწავლის სხვადასხვა მეთოდებს. ასე, რიგი წლების განმავლობაში ყალიბდებოდა მისი სისტემა.

ამოროსი ძირითად მნიშვნელობას ანიჭებდა იმ ჩვევების გამომშუშავებელ ვარჯიშებს, რომლებიც აუცილებელია ცხოვრებაში და, განსაკუთრებით სამხედრო პირობებში. ეს იყო უპირატესად სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშები: სიარული და რბენა ადგილზე დაბრკოლებებით და მათ გარეშე; სხვადასხვაგვარი ხტომები, მათ შორის იარაღის ან ჯოხის დახმარებით, შეიარაღებულ და თავისუფალ მდგომარეობაში; ვარჯიშები წონასწორობაში, აცოცება, და გადაცოცება, ტვირთის და ან დაქრილის გადატანა; ცურვა და ყვინთვა, მათ შორის ცურვა ტანსაცმლით და იარაღით; ჭიდაობა, ტყორცნა, სროლა, ფარიაობა და ჯირითი. გარდა ამისა, ამოროსმა თავის ტანვარჯიშში ჩაურთო მოსამზადებელი ვარჯიშები მუსიკისა და სიმღერის თანხლებით, ცეკვები და ხელით შრომა, მაგრამ ისინი ძირითადი არ იყო.

ზოგიერთი ვარჯიშისათვის ამოროსი იყენებდა იარაღებს, მაგრამ ისინი თამაშობდნენ დაბრკოლებათა როლს, რომელთა გადალახვა უნდა მომხდარიყო დიდი სისწრაფითა და ძალის დაზოგვით. ძირითადი იარაღები იყო კიბეები, ლატანი, ბაგირი, ლობეები: და ა. შ. ვარჯიშები ზოგჯერ სრულდებოდა სამხედრო სიმოერების ქვეშ. ამოროსი ამას სასარგებლოდ სთვლიდა სუნთქვის განვითარებისა და პატრიოტულ გრძნობათა გასაღვივებლად. ეს იყო თავისებური მუსიკალური თანხლების შემოღების პირველი ცდა ვარჯიშობის დროს.

გაკვეთილის ჩატარებაში ამოროსი არ იცავდა რაიმე სქემას. მან დაადგინა მხოლოდ ზოგადი პრინციპები, რომელთა დაცვაც აუცილებელი იყო. ვარჯიშები უწინარეს ყოვლისა, ყველა მომეცადინე-

სათვის მისაწვდომი და შეძლებისდაგვარად უბრალო უნდა ყოფილიყო; ისინი უნდა ჩაეტარებინათ თანმიმდევრობით, ადვილიდან ძნელისაკენ, მარტივიდან რთულისაკენ; მეცადინეობის დროს გათვალისწინებული უნდა ყოფილიყო მოსწავლეთა ინდივიდუალური უნარიანობა. ერთნაირ ვარჯიშთა მოქმედების გაძლიერება ან შესუსტება შეიძლებოდა მისი შესრულების სისწრაფის მიმართულებისა და ამპლიტუდის შეცვლით. ამოროსმა შემოიღო მეცადინეობის შედეგების აღრიცხვა, იგი თითოეულ მოსწავლეზე ავსებდა საკონტროლო ბარათებს. ამ ბარათებში პერიოდულად შეჰქონდა ფიზიკური განვითარების მონაცემები.

მაგრამ ამოროსის ტანვარჯიშმა სამოქალაქო მოსახლეობაში ფართო გავრცელება ვერ ჰპოვა. ეს აიხსნებოდა იმით, რომ ხანგრძლივი ომების შედეგად მოქანცული ფრანგი ხალხი მასში ხედავდა ახალი ომებისათვის ახალგაზრდობის მომზადების ერთ-ერთ სახეს. საფრანგეთში უფრო ნაკლები წარმარებები ჰქონდათ სამხედრო ტანვარჯიშის სხვა სისტემებს.

ამოროსის სისტემამ გამოძახილი ჰპოვა საზღვარგარეთ. მრავალი ქვეყნის სამხედრო წრეები ამ სისტემის პოპულარიზაციის გზით ცდილობდნენ სამხედრო ტანვარჯიშისადმი ინტერესის აღძვრას.

ამრიგად, ის მიმართულებანი, რომლებიც XIX საუკუნის დასაწყისისათვის ჩაისახენ ტანვარჯიშის განვითარებაში, მის მეორე ნახევარში საბოლოოდ ჩამოყალიბდნენ გერმანული, შვედური და ფრანგული ტანვარჯიშული სისტემების სახით და შემდეგ გავრცელდნენ სხვა ქვეყნებში.

ტანვარჯიშის განვითარება საზღვარგარეთის ქვეყნებში XIX საუკუნის მეორე ნახევარში და XX საუკუნის დასაწყისში

XIX საუკუნის მეორე ნახევარში და XX საუკუნის დასაწყისში ახალი მოთხოვნილებებისა და განვითარების ახალი პირობების გავლენით ძველი ტანვარჯიშული სისტემებიდან ყალიბდებოდა ტანვარჯიშის თანამედროვე სახეობანი: მისი სპორტული სახესხვაობებით — აკრობატიკითა და მხატვრული ტანვარჯიშით, პედაგოგიური (ამჟამად ძირითადი) და დამხმარე (ყველა მისი სახესხვაობებით, უპირატესად სამხედრო გამოყენებით).

სპორტული ტანვარჯიშის განვითარებაში გადამწყვეტი როლი ითამაშა სოკოლურმა ტანვარჯიშმა. სოკოლური მოძრაობა აღმოცენდა ჩეხიაში XIX საუკუნის 60-იან წლებში როგორც ავსტრო-უნ-

გრეთის მონარქიის ბატონობის ქვეშ მყოფ მშრომელთა ნაციონალურ-განმათავისუფლებელი ბრძოლის ფორმა, და წარმოადგენდა თავისებურ პასუხს სლავთა შევიწროებაზე, რომელიც გაძლიერდა ყირიმის ომში (1853 — 1856 წწ.) რუსეთის დამარცხების შემდეგ.

ტანვარჯიში იყო ჩეხი ახალგაზრდობის გაერთიანების, პატრიოტული სულისკვეთებით მისი აღზრდისა და ნაციონალური განთავისუფლების მიზნით მომავალი ბრძოლისათვის მომზადების საშუალება. მაგრამ, რამდენადაც სოკოლური მოძრაობის სათავეში ჩეხი ბურჟუაზია იდგა, ახალგაზრდობის აღზრდა ამ ორგანიზაციებში ნაციონალისტურ ხასიათს ატარებდა. მიუხედავად ამისა, XIX საუკუნის ბოლომდე სოკოლური მოძრაობა საერთოდ პროგრესული იყო, რამდენადაც იგი მიმართული იყო ნაციონალური დამოუკიდებლობისა და სლავი ხალხის ერთიანობისათვის ბრძოლისაკენ.

ტანვარჯიშის სოკოლური სისტემის შექმნაში ძირითადი მუშაობა ჩაატარა პრადის უნივერსიტეტის ესთეტიკის პროფესორმა, დოქტორმა მიროსლავ ტირშემ (1832 — 1884).

ტირშეს წინაშე იდგა უმნიშვნელოვანესი ამოცანა — შეექმნა ტანვარჯიშის ისეთი სისტემა, რომელიც მიიზიდავდა ორივე სქესის მთელ ჩიხ ახალგაზრდობას სიჭაბუკის ასაკიდანვე.

ტირშეს კარგად ესმოდა ტანვარჯიშის მნიშვნელობა ორგანიზმის განვითარებისა და გამაგრებისათვის, მისთვის ცნობილი იყო XIX საუკუნის პირველი ნახევრის ტანვარჯიშის ყველა სისტემა, მაგრამ არც ერთ მათგანს იგი არ სთვლიდა გამოსადეგად თავისი ორგანიზაციისათვის. ტირშესათვის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი იყო ვარჯიშები მიმზიდველი და ლამაზი გაეხადა, თუნდაც ეს მომხდარიყო თავისი სისტემის ჰიგიენური საგანმანათლებლო და სამხედრო-გამოყენებითი მნიშვნელობის შემცირების ხარჯზე. მოძრაობის გარეგნული ფორმა და, საერთოდ, ვარჯიშების გარეგნული სახე (სპეციალური კოსტუმის, დემოკრატიული ატრიბუტების და სხვ. გათვალისწინებით) სოკოლურ ტანვარჯიშში ძირითადი გახდა. ეს იწვევდა ფორმალისმს, მაგრამ აღწევდა ორგანიზაციის ხელმძღვანელების მიერ დასახულ მიზანს.

თავისი შინაარსით სოკოლური ტანვარჯიში დასაწყისში ძალიან ახლოს იყო გერმანულთან.

ყველა ვარჯიში წმინდა გარეგნული ნიშნების მიხედვით იყო დოდა ოთხ ძირითად განყოფილებად, რომლებიც თავის მხრივ იყოფოდნენ კლასებად, კლასები თანრიგებად, თანრიგები სახეებად, ხოლო სახეები გვარებად ან ელემენტებად.

პირველ განყოფილებაში შედიოდა ვარჯიშთა კლასები იარა-

ღების გარეშე; სიარული, სირბილი, თავისუფალი და წყობითი ვარჯიში. თითოეული ამ კლასთაგანი თავისმხრივ იყოფოდა — სამწყობრო, ფერხულ და ცეკვით ვარჯიშებად.

მეორე განყოფილებაში შედიოდა იარაღებიანი ვარჯიშები, რომლებიც იყოფოდა ვარჯიშებად იარაღებით და ვარჯიშებად იარაღებზე. შემდეგ, თითოეული ამ კლასთაგან იყოფოდა თანრიგებად ცალკეული იარაღის მიხედვით.

მესამე განყოფილებაში შედიოდა ჯგუფური ვარჯიშები, რომლებიც იყოფოდა პირამიდულ და ტანვარჯიშულ თამაშებად, ხოლო მეოთხეში — საბრძოლო ვარჯიშები, რომლებიც იყოფოდა წინააღმდეგობად, ჭიდაობად, მუშტი-კრივი და ფარიკაობა.

ტირშმა გამორიცხა თავისი პრაქტიკიდან, მისი შეხედულებით ყველა ულამაზო ვარჯიში, თუმცა მათ ფიზიკური განვითარებისათვის სარგებლობაც მოჰქონდათ, ასეთთა რიცხვს ის აკუთვნებდა მოძრაობებს, რომელთაც არა ჰქონდათ მკაფიო ფორმა, ნაკადურობა და ა. შ. სოკოლური ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია გაჭიმული ფეხის წვერები და ხელის თითები, სწორხაზოვანი და მკვეთრი მოძრაობა. თავისუფალი ვარჯიშები სრულდებოდა კომბინაციურ ფორმაში. ამასთან მთელი ყურადღება ექცეოდა ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობაზე გადასვლის სილამაზეს და სხეულის მდგომარეობას პაუზების დროს.

საგნების სახით გამოიყენებოდა ტანვარჯიშული ჯოხები, გურზები, ჰანტელები (ორბირთვი), გოგონებისათვის ლენტები, შარფი, გვირგვინები და სხვა საგნები. ბევრ მათგანს მხოლოდ დეკორატიული მნიშვნელობა ჰქონდა.

ვარჯიშებს იარაღებზე — ლერძზე, ორძელზე, რგოლებზე, ტაიქზე, აგრეთვე კიბეებზე, ქელზე და სხვა — მიეკუთვნებოდა ხტომებიც. მათი შესრულების დროს აგრეთვე მოითხოვებოდა მოძრაობის სილამაზისა და სიზუსტის დაცვა. თავისუფალი ვარჯიშების მსგავსად, ვარჯიშები იარაღებზე ფორმდებოდა კომბინაციის სახით. რთული და ლამაზი გადასვლები ერთი მდგომარეობიდან მეორეში ამ ვარჯიშებს სანახაობითს ხდიდნენ. მათ ინტერესით ჭყურებდა ათასობით ადამიანი, ხოლო ახალგაზრდობა მისიწრაფვოდა დაუფლებოდა ამ მოძრაობათა ტექნიკას.

პირამიდები სრულდებოდა იარაღებზედაც და შედიოდა ყველა გამოსვლის პროგრამაში. წმინდა ტანვარჯიშული ვარჯიშებიდან უნდა აღინიშნოს „სხვადასხვაობა“, ე. ი. ელემენტარული აკრობატული ვარჯიშები, რომლებიც შედიოდა იარაღების გარეშე ვარჯიშთა განყოფილებაში, აგრეთვე ხალხური ცეკვები და ფერხული.

ტანვარჯიშული თამაშობანი წარმოადგენდნენ რამდენადმე სახე-
შეცვლილ მოძრაე თამაშობებს.

გამოსვლებზე, კერძოდ, სოკოლურ შეკრებებზე, ზოგჯერ
სრულდებოდა ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ყოველწლიურ სას-
წავლო მეცადინეობებზე არ გამოიყენებოდა, მაგალითად: რამდე-
ნიმე იარაღზე ერთი და იგივე კომბინაციის ერთდროული შესრუ-
ლება, ვარჯიშები ცოცხალ ცხენზე, ვარჯიშები უძველესი იარაღე-
ბით და ა. შ.

სოკოლის ტანვარჯიშის გაკვეთილზე დასაწყისში ტარდებოდა
წყობითი ვარჯიშები და საერთო თავისუფალი ვარჯიშები ან ვარ-
ჯიშები საგნებით (ჯოხებით, ორბირთვებით).

ძირითად ნაწილში ტარდებოდა ვარჯიშები იარაღებზე, აგრე-
თვე ხტომები, თამაშობანი, ელემენტარული-აკრობატული ვარჯი-
შები, საბრძოლო ვარჯიშები და სხვა.

ბოლოს გამოიყენებოდა სიარული და „ზომიერი“ სირბილი.

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ჯგუფი იყოფოდა სამ ქვეჯგუ-
ფად, რომლებიც სამჯერ ცვლიდნენ ვარჯიშს. გაკვეთილის სქემა
ისე იყო შედგენილი, რომ ჯგუფის ხელმძღვანელობა მოხერხებუ-
ლი ყოფილიყო. გაკვეთილის ცალკეული ნაწილის წინაშე პედაგო-
გიური და ჰიგიენური ამოცანები არ ისმებოდა.

დამუშავებული იქნა სპეციალური ტერმინოლოგია, რომელშიაც
თითქმის თითოეული ვარჯიში იწოდებოდა ერთი ან ორი სიტყვით,
რაც ძალიან მოსახერხებელი იყო. სოკოლური ტანვარჯიშული ვარ-
ჯიშების მაღალმა ტექნიკამ და მათმა სილამაზემ უზრუნველყო
მისი წარმატება ყველა ქვეყანაში.

უფრო გვიან ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს დაემატა სპორტული
ვარჯიშები, თამაშობანი და ექსკურსიები, მაგრამ ისინი მაინც არ
გამხდარა სისტემის ძირითად შინაარსად.

სპორტული ტანვარჯიშის შემდგომი განვითარება მკიდროდ იყო
დაკავშირებული სპორტისა და საერთაშორისო სპორტულ შეჯიბ-
რებათა განვითარებასთან XIX საუკუნის ბოლოს. 1861 წელს შექმ-
ნილი საერთაშორისო ფედერაცია სათავეში ჩაუდგა საერთაშორისო
შეჯიბრებებს ტანვარჯიშში. ცოტა უფრო გვიან ამის პრეტენზიები
განაცხადა საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა (შექმნა 1894
წელს). ამ საერთაშორისო ორგანიზაციების მუშაობაში არსებული
აზრთა სხვადასხვაობა თავის დროზე იქნა დაძლეული, და ტანვარ-
ჯიში შევიდა ოლიმპიურ თამაშობათა პროგრამაში, როგორც ერთ-
ერთი ძირითადი სახე.

ტანვარჯიშის საერთაშორისო ორგანიზაციამ განსაკუთრებული
როლი ითამაშა სპორტული ტანვარჯიშის განვითარებაში. პირვე-

ლად შეჯიბრებები ტარდებოდა ნაციონალური ფედერაციების შივ-
ნით (პირველად ჩეხთა სოკოლურ საზოგადოებაში 18/7 წელს).
შემდგომი სპორტული შეხვედრები, რომლებიც ტარდებოდა უკვე
სხვადასხვა ქვეყნის ტანმოვარჯიშეთა შორის, ხელს უწყობდნენ
ტანმოვარჯიშეთა ტექნიკურ ზრდას, შეძენილი გამოცდილების გან-
ზოგადებასა და გაერცვლებას.

განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა სისტემატურ შეჯიბ-
რებებს მსოფლიო პირველობაზე — ანუ, როგორც მათ პირველად
უწოდებდნენ, საერთაშორისო, ტურნირებს. პირველი ასეთი ტურ-
ნარი ჩატარებული იქნა 1903 წელს ანტვერპენში (ბელგია).

პირველად ტურნირები ტარდებოდა ყოველი ორი წლის შემდეგ
(1903 წლიდან 1913 წლამდე ჩატარებული იქნა ექვსი ტურნირი),
ხოლო პირველი იმპერიალისტური ომის შედეგად გამოწვეული შე-
წყვეტის შემდეგ ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში სპორტული
ტანვარჯიშის შეტანასთან დაკავშირებით (1912 წ.), ყოველი ოთხი
წლის შემდეგ (ოლიმპიადებს შორის პერიოდში) — 1922, 1926,
1930, 1934, 1938, 1952, 1958 წლებში.

„ФИЖК“ ხელს უწყობს სამატჩო შეხვედრების ორგანიზაციას
ფედერაციის წევრ-ქვეყნებს შორის და მსოფლიო პირველობამდე
ერთი წლით ადრე ატარებს გათამაშებას „ევროპის თასზე“ ევრო-
პის ქვეყნების უძლიერეს ტანმოვარჯიშეთა შორის.

გარდა ამისა, „ФИЖК“ ოთხ წელში ერთჯერ (ოლიმპიური თამა-
შების წინა წელს, პირველად 1953 წ.) ატარებს, ე. წ. „გიმნესტრა-
ტებს“ ტანვარჯიშის პოპულარიზაციისა და გამოცდილების ურთი-
ერთ გაცვლის მიზნით. გიმნესტრადის პროგრამაში შედის სხვადასხვა
სქესისა და ასაკის ტანმოვარჯიშეთა ჯგუფების საჩვენებელი მეცადი-
ნობები, რაც წარმოადგენს სხვადასხვა ქვეყნებში განვითარებული
ტანვარჯიშული სისტემების, სკოლებისა და მიმართულებების დე-
მონსტრაციას. სპორტულ ტანვარჯიშთან ერთად განვითარდა მისი
სახესხვაობანიც: აკრობატიკა და მხატვრული ტანვარჯიში.

აკრობატული ტანვარჯიშები, რომლებიც შეადგენენ თანამედ-
როვე აკრობატიკის ძირითად შინაარსს, ხანგრძლივი დროის განმავ-
ლობაში უპირატესად ვითარდებოდა, როგორც პროფესიონალური
საცირკო ხელოვნების ნაწილი. XIX საუკუნის მეორე ნახევრიდან
დაწყებული მათ იყენებდნენ სხვადასხვა ტანვარჯიშულ სისტემებ-
ში და ამჟამად ფართოდ გამოიყენებიან სპორტულ ტანვარჯიშში,
იქცა რა მის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებად.

აკრობატიკის გამოყოფა სსრ კავშირში ტანვარჯიშის ცალკე,
შედარებით დამოუკიდებელ სახედ, მკაფიო სპორტული მიმართულე-

ბით, ხელი შეუწყო აკრობატული ვარჯიშების ტექნიკის განვითარებასა და გართულებას. აკრობატმა სპორტსმენებმა იწყეს მნიშვნელოვნად მეტად მაღალი ტექნიკის დაუფლება, ვიდრე ცირკისა და ესტრადის პროფესიონალურმა მსახიობებმა. მაგრამ მსოფლიოს უმეტეს ქვეყნებში აკრობატია, როგორც დამოუკიდებელი სახეობა არ არსებობს.

რამდენადმე სხვანაირად ვითარდებოდა მხატვრული ტანვარჯიში.

მისი ელემენტების განვითარება დაიწყო საფრანგეთში ჯერ კიდევ XIX საუკუნის შუაში. პირველი დიდი მოღვაწე ამ დარგში იყო დელსარტი (1811 — 1871), რომელსაც სპეციალურად არ უსწავლია ფიზიკური აღზრდის საკითხები. სწავლობდა რა დრამატულ ხელოვნებას, ის მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ რამდენადაც ადამიანს ყოველ განცდას თან ახლავს სხეულის მოძრაობა, ამდენად ამ მოძრაობის კვლავ განმეორებით მაყურებელს შეიძლება შევუქმნათ განცდების შთაბეჭდილება. შემდგომში ის ცდილობდა შეემუშაებინა ისეთი მოძრაობანი, რომლებიც გამოხატავდნენ აზრებსა და გრძნობებს. დელსარტმა შეძლო ისეთ გამომსახველობითი მოძრაობათა კომპლექსის შექმნა, რომლებიც, ტანვარჯიშული ვარჯიშების მსგავსად, მოითხოვდნენ სპეციალურ შესწავლას. ასეთი ხასიათის ვარჯიშები გამოიყენებოდა მხატვრულ ტანვარჯიშში მისი ჩამოყალიბების პერიოდში.

XX საუკუნის დასაწყისში დაიწყო განვითარება რიტმულმა ტანვარჯიშმა. ამ დარგის ყველაზე უფრო დიდ მოღვაწეთაგან პირველი იყო ჟაკ დალკროზი. სპეციალური ვარჯიშობით ის აღწევდა იმას, რომ სხეულის მოძრაობას ეპასუხნა მუსიკის ან სხვა საშუალებებით დასახული რიტმული იმპულსისათვის. თავის ტანვარჯიშში დალკროზი ანსხვავებდა ვარჯიშის სამ სახეს: 1 — ვარჯიში რიტმული მოძრაობებით, 2 — ვარჯიშები სმენის განვითარებისათვის და 3 — ვარჯიში იმპროვიზირებულ მოქმედებებში.

ყველა ეს ვარჯიში ტარდებოდა სისტემატურად — მარტივიდან რთულისაკენ. რიტმული მოქმედება პირველად კეთდებოდა მხოლოდ ხელებით. აღინიშნებოდა ტემპი (მუსიკალური ტაქტის 2-დან 12 მეოთხეიამდე). შემოიყვანა ვარჯიშში ჩაერთვებოდა მოძრაობა ფეხებით — ნაბიჯები, რომელთა დახმარებით აღინიშნებოდა მუსიკალური ზომა და ნოტების ქლერადობის ხანგრძლიობა (მთელის, მეოთხედის, მერვედის და ა. შ.), და რომელთაგან თითოეულს შეესაბამებოდა ნაბიჯების განსაზღვრული რაოდენობა და თორმა.

ამის შედეგად მომეცადინენი ასრულებდნენ ძალიან რთულ ვარ-

ჯიშებს, გადასცემდნენ რა თავიანთი მოძრაობებით მუსიკალურ რიტმს. იმპროვიზირებული მოქმედებანი მომეცადინებებს შესაძლებლობას აძლევდა გამოევილინებინათ თავიანთი აქოქმედება და მოძრაობებში გამოეხატათ მუსიკით გამოწვეული გრძნობები. სისტემის ეს ნაწილი, რომელშიც გამომხატველობითმა მოძრაობებმა ჰპოვეს თავიანთი შემდგომი განვითარება, ყ. დალკროზის მიერ შედარებით სუსტად იყო დამუშავებული.

მხატვრული ტანვარჯიშის ელემენტების განვითარებაზე გარკვეული გავლენა მოახდინა აისედორა დუნკანმა. მის ცეკვებში მოძრაობათა რიტმულობა და გამონასხველობა შეერთდნენ მაღალ ემოციურობასთან და სპეციალურ ტექნიკასთან. ამ ტექნიკის საფუძვლებს შეადგენდა არა კლასიკური ბალეტის სპეციალიზირებული ელემენტები, არამედ უბრალო ბუნებრივი მოძრაობები — ნაბიჯი, ხტომა, სირბილი, ე. ი. მოძრაობანი, რომლებიც თანამედროვე ტანვარჯიშშიც გამოიყენებიან.

გამომსახველობითი და რიტმული ტანვარჯიშის მრავალ დასავლეთეუროპულ სისტემათა განმასხვავებელი ნიშანი იყო ადამიანის პირადი შეგრძნებებისა და განცდების მოძრაობებთან დაკავშირებისადმი მისწრაფება.

პირადი განცდებისა და განწყობილების ასეთ ანალიზს ადამიანები მიჰყავდა ილუზიების სამყაროში და სწყვეტდა გარემომცველი ცხოვრობისაგან. მხატვრული ტანვარჯიში გადაიქცა სინამდვილისაგან მოწყვეტილ ესთეტიზმის — „წმინდა ხელოვნების“ ფორმად.

ეგრეთ წოდებული პედაგოგიური ტანვარჯიში სწრაფად ვითარდება XIX საუკუნის 40-იანი წლებიდან. სახელდობრ ამ წლებს განეკუთვნება შპისის გერმანული სასკოლო ტანვარჯიშის და შემდეგ იალომარ ლინგისა და ბრანტინგის შვედური პედაგოგიური ტანვარჯიშის გავრცელება ევროპისა და ამერიკის დიდი ქვეყნების სასწავლებლებში. მაგრამ XIX. საუკუნის 80-იან წლებამდე ყველა ეს ტანვარჯიშული სისტემა იყო წმინდა ემპირიული, რომელსაც არავითარი მეცნიერული საფუძველი არ გააჩნდა.

მოსწავლეთათვის პირველი მეცნიერულად დასაბუთებული (იმ დროის მიხედვით) ტანვარჯიშული სისტემები გაჩნდნენ რუსეთში. ხოლო შემდეგ საფრანგეთში.

რუსეთში ასეთი სისტემა დაამუშავა პ. ფ. ლესგაფტმა¹, საფრანგეთში ჟორჟ დემენმა.

ცნობილმა ფრანგმა ფიზიოლოგმა დემენმა (1850 — 1917) ფიზი-

¹ პ. ფ. ლესგაფტის სისტემის საფუძვლები გადმოცემულია ამ თავის შემდეგ განყოფილებაში.

კური აღზრდის საკითხებზე მუშაობა ჯერ კიდევ გასული საუკუნის ბოლოს დაიწყო. თანდათანობით სრულყოფდა რა თავის სისტემას, მან დაამთავრა იგი მხოლოდ პირველი მსოფლიო ომის წლებში.

შეისწავლა რა ტანვარჯიშის არსებული სისტემები, დემეხი მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ არცერთ მათგანს არა აქვს მეცნიერული საფუძველი, ძირითადად სარგებლობენ ხელოვნური ფიზიკური ვარჯიშებით, რომლებიც იმავე სწორხაზოვანი და კუთხოვანი მოძრაობებისაგან შედგებიან და, რომლებიც ვერ აკმაყოფილებენ ფიზიკური განვითარების მოთხოვნებს.

დემენი სთვლიდა, რომ:

1. ვარჯიშები უნდა იყოს დინამიკური და არა სტატიური რამდენადაც დინამიკური ღონისძიებანი ფიზიკური აღზრდისათვის უფრო სასარგებლონი არიან, ვიდრე, სტატიურნი, ვარჯიშის მთავარი ნიშანი უნდა იყოს მოძრაობა და არა პოზა.

2. სხეულის ნაწილების მოძრაობა უნდა ხდებოდეს სრული ამპლიტუდით. შეკუმშვის წინ კუნთები უნდა იყოს გაჭიმული, რის მეოხებითაც შეიქმნება საუკეთესო პირობები მათი მუშაობისათვის. ეს დამტკიცებული იყო ფიზიოლოგიური გამოკვლევებით.

3. ფორმის მიხედვით მოძრაობა დასრულებული უნდა იყოს. კიდურებმა ჰაერში მრგვალი ფიგურები უნდა მოხაზოს, როგორც ეს ცხოვრებაში ხდება, და არა კუთხეები და სწორი ხაზები, როგორც ტანვარჯიშული სისტემების დიდ ნაწილშია. მოძრაობის მიმართულება აგრეთვე სხვადასხვაგვარი უნდა იყოს.

4. ვარჯიშის დროს კუნთები, რომლებიც მონაწილეობას არღებულობენ მუშაობაში, უნდა იყოს მოშვებული, რაც ამცირებს დაოლილობის ხარისხს და იმუშავებს მოძრაობის ეკონომიურად შესრულების უნარს.

ტანვარჯიშში მეცადინეობის პროცესში სწავლა უნდა დაიწყოს უბრალო მოძრაობებიდან. ვარჯიშები პირველად ცალ-ცალკე უნდა შესრულდეს სხეულის თვითეული ნაწილისათვის. ერთიმეორისაგან დამოუკიდებლად (მკვირები, წინამხარი, ხელები, წვივიბი, ფეხები, ტანი). შემდეგ ორგანიზმის ცალკეული ნაწილების მოძრაობა უნდა გაერთიანდეს (ორივე ხელი, ხელები და ტანი, ხელები და ფეხები) და, ბოლოს, ისინი უნდა შესრულდეს სხეულის ერთდროული გადაადგილებით, ე. ი. სიარულის, სირბილისა და ხტომების დროს (მაგალითად, სირბილი ხელების ტრიალით და ა. შ.)¹.

¹ უნდა ითქვას, რომ თანდათანობისა და თანამიმდევრობის პრინციპი ადრე პ. ფ. ლესგაფტის მიერ იყო განვითარებული. მაგრამ დემენი ლესგაფტზე არუთობს. შესაძლებელია იგი ამ რწმენამდე დამოუკიდებლად მივიდა. თვით ლესგაფტი დიდად აფასებდა დემენის პირველ შრომებს.

ასეთი ტიპის ტანვარჯიშული ვარჯიშები სპორტული ვარჯიშების მოსამზადებელი იყო, სპორტულ ვარჯიშებში უნდა გამოყენებული იქნეს ძოძრათვის ეკონომიის იგივე პრინციპი, რაც ტანვარჯიშულ ვარჯიშებში. დემენის სპორტული ვარჯიშები ტანვარჯიშული იყო არსებითად, მხოლოდ უფრო რთული. თუ მოსამზადებელ ტანვარჯიშულ ვარჯიშებში ჭაბუკი ეუფლებოდა თანდათანობით, რთულ მოძრაობებს, სპორტულ ვარჯიშებში ამ მოძრაობებს ის აწარმოებდა რთული მოქმედების პროცესში.

დემენი ითვლიდა სპორტული ვარჯიშების შვიდ სახეს: 1 — სიარული, 2 — სირბილი, 3 — ხტომები, 4 — ცოცვა, 5 — სიმძიმეების აწევა და გადატანა, 6 — ტყორცა და 7 — დაცვისა და თავდასხმის ხერხები. თითოეულ ამ სახეთაგანს ჰქონდა თავისი სახესხვაობანი (მაგალითად, ხტომები ადგილზე, ხტომა ერთი ფეხიდან მეორეზე, ხტომები წინ, უკან ან გვერდზე მოძრაობით, გამორბენით ხტომები).

სპორტული ვარჯიშები დაექვემდებარნენ ტანვარჯიშულ მეთოდს. ამასთან სპორტის დამახასიათებელი თავისებურებანი და მისი დადებითი მხარეები გაქრა.

ფიზიკური აღზრდის ამოცანად დემენი სთვლიდა მიღწეული ყოფილიყო:

1. ჯანმრთელობა (ანუ, როგორც ის ამბობდა ჰიგიენური შედეგი), ე. ი. თითოეული ფუნქციის აღზრდა ცალკეულად. ფუნქციათა ჰარმონიულობის შენარჩუნება. ენერჯის მარაგის გადიდება.

2. სილამაზე (ესთეტიკური შედეგი), ე. ი. სხეულის ნორმალური განვითარება, ფორმებისა და პლასტიკური მოძრაობების აღზრდა.

3. სიმარჯვე (ეკონომიურობის შედეგი), ე. ი. საკუთარი მოძრაობების შეგარძნების აღზრდა, ადამიანური ენერჯის რაციონალური გამოყენების უნარის აღზრდა.

4. სიმამაცის (მორალურ-ფსიქაური შედეგი), ე. ი. თავისუფალ ადამიანში მამაცურ თვისებათა აღზრდა. „ადამიანური ენერჯის სოციალური მიმართულება“ (დემენის ფორმულირება).

ჭაბუკებისა და ქალიშვილებისათვის ტანვარჯიშული მეცადინეობის მიზნობრივი მიმართულება დემენის მიხედვით სხვადასხვაგვარი იყო.

ჭაბუკებისათვის ტანვარჯიშის მიზნად დემენი სთვლიდა ძლიერი, მარჯვე, მოქნილი, სწრაფი და ეკონომიური მოქმედების უნარის მქონე ადამიანების აღზრდას, რომლებსაც დაუფლებული ექნებოდათ სამხედრო გამოყენებითი ვარჯიშების ძირითადი სახეობანი.

სხვანაირ ამოცანებს აყენებდა დემენი გოგონათა ფიზიკური აღზრდის წინაშე. მოსამზადებელი კარგიშების დაუფლების შემდეგ გოგონებს უნდა სრულყოფილად აეთვისებიათ უპირატესად ესთეტიური ხასიათის ვარჯიშები. მათ შორის აყო ბევრი ცეკვითი ნაბიჯი, აგრეთვე ვარჯიშები გურჯებით. ჯოხებით, გვირგვინებით და ა. შ. გოგონებისათვის ტანვარჯიშის ძირითადი მიზანი იყო მოქნილობის, სიმარჯვის, კარგი ტანგამართულობის გამომუშავება და ნარნარა, გრაციოზული მოძრაობის ცოდნა.

დემენმა წამოაყენა შეიდი ნაწილისაგან შემდგარი გაკვეთილის სქემა. თითოეულ ნაწილში გათვალისწინებული იყო ვარჯიშების შესრულების გარკვეული შედეგი და მოცემული იყო წინადადებანი მათი მიღწევის საშუალებათა შესახებ. დემენის გაკვეთილის სქემაში, შვედურთან შედარებით, ნაკლები ნაწილები იყო, თითოეული ნაწილის შემდეგ ხდებოდა პატარა შესვენება და გათვალისწინებული იყო ვარჯიშების ფართო შერჩევის შესაძლებლობა. ამასთან ერთად სქემა შედარებით ბუნდოვანი იყო.

ასე, მაგალითად, გაკვეთილის მეორე ნაწილისათვის დასახული იყო შემდეგი მიზნები: სხეულის სიმეტრიული განვითარება; უსწორო მდგომარეობის გასწორება; გულმკერდის უჯრედების გაფართოება; მოძრაობათა განსაზღვრულობა და სიზუსტე; სხვადასხვა მდგომარეობაში წონასწორობის შენარჩუნებისა და თავბრუდახვევასთან ბრძოლის უნარის გამომუშავება.

ამ მიზნების მისაღწევად ის მოითხოვდა ხელებისა და ფეხების მოძრაობებს სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობაში, იარაღით და უიარაღოდ; ვარჯიშები წონასწორობის შენარჩუნებაში მიწაზე და ღერძზე, კრივი, ვარჯიში ჯოხით, ტყორცნა მიზანში, ჭიდაობა.

დემენი არ ითვალისწინებდა, რომ ერთი და იგივე ვარჯიშმა შეიძლება სხვადასხვა ზეგავლენა მოახდინოს მისი გამოყენების სხვადასხვა მეთოდების დროს (მაგალითად, სირბილი დარბაზში და სირბილი სიჩქარეზე — მოედანზე). საერთოდ, დემენის მიერ დამუშავებულ ამოცანებსა და მეთოდებს უფრო მეტი ღირებულება აქვს, ვიდრე მის მიერ წამოყენებულ საშუალებებს.

დემენის სისტემამ გავლენა მოახდინა ქალებისათვის სასკოლო და სპეციალური ტანვარჯიშების განვითარებაზე.

პირველ მსოფლიო ომის შემდეგ საერთო პედაგოგიური ტანვარჯიში იწყებს დიფერენციაციას. წვევამდელი ახალგაზრდობის უკეთესი მომზადების მიზნით გამოიყოფა ტანვარჯიში უფრო ჭაბუკებისათვის და ახალგაზრდა მამაკაცებისათვის. იქმნება სპეციალური ტანვარჯიშული სისტემები ქალებისა და ბავშვებისათვის. მამა-

კაცებისათვის განკუთვნილი ტანვარჯიშული სისტემებიდან უფრო მეტ გავრცელებას პოულობს დანიელი ნილს ბუკის, ე. წ. ძირითადი ტანვარჯიში. ნილს ბუკი თავის ტანვარჯიშს, ძირითადად, აგებდა შვედურ ტანვარჯიშში მიღებულ პრინციპებზე.

ტანვარჯიშული მეცადინეობის მთავარ მიზნად ის თვლიდა ფიზიკური თვისებების — მოქნილობის, ძალის, მოხერხებულობის — შექმნას. მისი აზრით, ეს თვისებები უნდა განვითარებულიყო ძვალ-იოგოვანი აპარატის კუნთებისა და ნერვული სისტემის ვარჯიშის შედეგად. ძვალ-იოგოვანი აპარატის ვარჯიშის შედეგად ვითარდებოდა — მოქნილობა, კუნთების წვრთნის შედეგად — ძალა, ნერვული სისტემის შედეგად — სიმარჯვე. ამ თვისებათა სუსტ განვითარებას ნილს ბუკი სთვლიდა ახალგაზრდობის ფიზიკური მომზადებულობის მთავარ ნაკლად.

თავის ტანვარჯიშს ბუკმა უწოდა „ძირითადი“, რადგან სთვლიდა რომ ის აღმჯობესებს სხეულის ძირითად თვისებებს. ყველა ვარჯიში მან გააკეთა ცხრა ჯგუფად: წყობითი ვარჯიშები, ვარჯიშები ფეხებისათვის, ხელებისათვის, კისრისათვის, ტანის გვერდითი კუნთებისათვის, მუცლის პრესისათვის, ზურგისათვის, სიარული და სირბილი, ხტომები და ვარჯიშები მოქნილობისათვის. თითოეულ ამ ჯგუფთაგანს ბუკი ყოფდა ქვეჯგუფებად: ვარჯიშები რომლებიც იძლევიან მოქნილობას, ვარჯიშები, რომლებიც იძლევიან ძალას და ვარჯიშები სიმარჯვისათვის. მეცხრე ჯგუფში შედიოდა ვარჯიშები მხოლოდ სიმარჯვისათვის (რთული და აკრობატული ვარჯიშების სხვადასხვა სახეები, კოტრიალეები, ყირები, ხელებზე სიარული და ა. შ.). ბევრი ვარჯიში სრულდებოდა შვედურ იარაღებზე ან პარტნიორის დახმარებით. პარტნიორის დახმარება უბრალო მხარდაჭერა კი არ იყო, როგორც ამას ლინგი ითვალისწინებდა, არამედ აქტიური. ვარჯიშები განსხვავდებოდა დინამიკურობით, სრულდებოდა საკადურად, სწრაფ ტემპში, სრული ამპლიტუდით, ხშირი განმეორებით, რაც ქმნიდა გაკვეთილის მაღალ სიმჭიდროვეს. ნილს ბუკი დიდ ყურადღებას უთმობდა იმ კუნთების მოღუნებასა და გაწელვას, რომლებიც მუშაობაში არ მონაწილეობდნენ.

გაკვეთილის ჩატარების დროს ბუკი იცავდა შვედურ ტანვარჯიშში მიღებულ დატვირთვის თანდათანობითი გადიდების წესს. გაკვეთილი იყოფოდა სამ ძირითად ნაწილად: ვარჯიშები უიარაღოდ, ვარჯიშები კედლების, სკამებისა და სხვა შვედური იარაღების გამოყენებით, სიარული, რბენა, ხტომები და აკრობატული ვარჯიშები. რიგითი ვარჯიშები მეცადინეობის დასაწყისში და ბოლოში და

გაჯრისათვის მოსამზადებელი ვარჯიშები გაკვეთილის გეგმაში აზრად შედიოდა.

ნილს ბუკმა დაამუშავა სანიმუშო. გაკვეთილები ქალებისათვისაც აქ სჭარბობდა კიდურების ქნევეითი მოძრაობანი, ტანის ღრმა მოხრა, ხტომები და თამაშობანი.

ბუკის ბევრ ვარჯიშს საერთო საგანმანათლებლო მნიშვნელობა აქვს. მეცადინეობის ჩატარების ორგანიზაცია და მეთოდის აგრეთვე იმსახურებს ყურადღებას. მაგრამ მთლიანად მისი სისტემა ემპირიულად იყო აგებული და შორს იდგა მეცნიერებისაგან.

მოქნილობის, ძალისა და მოხერხებულობის განვითარება ვერ წყვეტს თვით ჰიგიენური ტანვარჯიშის ყველა ამოცანას. ბუკი სრულიად არ ითვალისწინებდა შინაგანი ორგანოების მოქმედებას. ასე, იგი იძლეოდა ხელბუხე სიარულის რეკომენდაციას, სადაც კი ამის შესაძლებლობა იყო, იარაღებზე ვარჯიშებს შორის შესვენებებზედაც კი, თუმცა ამის მიზანშეუწონლობა ცხადია.

მეორე მსოფლიო ომის წინ ის ფაქტიურად გადავიდა გერმანიის ფაშიზმის სამსახურში და ამზადებდა ფიზიკური მომზადების ხელმძღვანელებს არმიისათვის.

ქალებისათვის განკუთვნილი ტანვარჯიშული სისტემებიდან დასავლეთ ევროპაში ყველაზე მეტი აღიარება ჰპოვა ელი ბორკსტენის ტანვარჯიშულმა სისტემამ.

ელი ბორკსტენის ტანვარჯიში წარმოადგენდა შვედური ტანვარჯიშის შემდგომ განვითარებას და ზოგი რამ საერთო აქვს დემენის და ნაწილობრივ ნილს ბუკის ტანვარჯიშთან. უწინარეს ყოვლისა ეს ითქმის ვარჯიშების ჩატარების მეთოდისაზე.

ბორკსტენი მხედველობაში ღებულობდა ვარჯიშის არა მარტო ფიზიოლოგიურ, არამედ ესთეტიკურ მხარეებსაც. ის მიისწრაფვოდა მოეცა ფიზიკური განვითარება და განვითარებინა მოძრაობის სიკოხტავე. ვარჯიშები ტარდებოდა სწრაფ ტემპში მრავალჯერადი განმეორებით. ერთდროულად გვთავაზობდა გაგვეთავისუფლებინა ის კუნთები, რომლებიც არ მონაწილეობდნენ მუშაობაში, რათა მოძრაობა გაგვეხადა უფრო ეკონომიური, რასაც, მისი აზრით, უნდა გავდიდებინა ორგანიზმის ამტანიანობა. ბორკსტენმა უარი თქვა შვედური ტანვარჯიშის სწორხაზოვან და კუთხურ მოძრაობებზე. მის ვარჯიშებში ჰარბობდნენ ნარნარი, დასრულებული მოძრაობანი. შემოღებულ იქნა ბევრი ვარჯიში რიტმული ტანვარჯიშიდან. მათთვის მან დაამუშავა განსაკუთრებული ამოსავალი ღებულებანი. ბორკსტენი მხედველობაში ღებულობდა მომეცადინეთა ასაკობრივ თავისებურებებს. გაკვეთილი ტარდებოდა მუსიკის თანხლებით. ბორკსტენ-

ნის ტანვარჯიშული ვარჯიშები და მათი გამოყენების მეთოდრკა ერთ-ერთი საუკეთესო იყო ბურჟუაზიულ ტანვარჯიშულ სისტემებში.

ბავშვებისათვის ტანვარჯიშის ახალი სისტემებიდან ყველაზე მეტ ყურადღებას იმსახურებს გაულგოფერისა და შტრაინხერის ავსტრიული სასკოლო ტანვარჯიში. ავტორები ფიზიკური ვარჯიშების ხელმძღვანელებისაგან მოითხოვდნენ ბავშვის ასაკობრივ თავისებურებების — როგორც ფიზიკურის, ისე ფსიქიურის ცოდნას. ასე, მაგალითად, უმცროსი ასაკის ბავშვებისათვის ისინი საჭიროდ არ სთვლიდენ კუნთების ძალის განმავითარებელ ვარჯიშებს. მათთვის გამოსადეგია ხანმოკლე, მაგრამ ხშირად განმეორებადი ვარჯიშები დასვენების შუალედებით, აგრეთვე ნივთიერებათა ცვლის ამამალლებელი ვარჯიშები.

ყველა ვარჯიში ბავშვებისათვის, მათი აზრით, ბუნებრივი უნდა იყოს. საჭიროა თავიდან ავიცილოთ ზედმეტი დაჭიმულობა იქ, სადაც ამის აუცილებლობა არ არის. ამით გამომუშავდება ეკონომიურობა მოძრაობაში.

ფიზიკური აღზრდის საშუალებათა შერჩევის დროს ავტორები გადაწყვეტ მნიშვნელობას ანიჭებენ სწავლების მეთოდს და არა ვარჯიშის ფორმას. ერთი და იგივე ვარჯიში შეიძლება გამოყენებული იქნეს როგორც კუნთების ძალის განვითარებისათვის, ისე სიმარჯვის, ამტანობის განვითარებისათვის, შინაგანი ორგანოების განვითარებისათვის და ა. შ. იმასთან დაკავშირებით თუ როგორ გამოიყენება იგი (ნელა ან სწრაფად, დიდი ან მცირე ამპლიტუდით, რომელიმე დაბრკოლების გადალახვით და ა. შ.). ამის შესაბამისად ავტორები ვარჯიშების კლასიფიკაციას ახდენენ იმ ამოცანების მიხედვით, რომელთა გადასაწყვეტადაც არიან ისინი მოცემული. ყველა ვარჯიშს ისინი ყოფდნენ: გამასწორებელი — ორგანიზმის აგებულებაში არსებულ ნაკლოვანებათა მოსაცილებლად, ჩამომყალიბებელი ტანგამართულობისა და სწორ მოძრაობათა გამოსამუშავებლად, ვარჯიშები მიღწევისათვის, რომლებიც მოიცავენ სპორტიდან ნასესხებ სპორტულ თამაშობებსა და ტურიზმს, და ვარჯიშები მოძრაობათა ხელოვნებაში, სადაც შედის აკრობატიკა და ცეკვები.

ტანვარჯიშული იარაღების გამოყენება შეიძლება მაშინ, თუ ისინი ეხმარებიან პედაგოგის მიერ დასახული მიზნების მიღწევას.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი იყოფოდა სამ ნაწილად: გამამხნევებელი, ძირითადი და დამამშვიდებელი ვარჯიშები.

ეს სისტემა, მიუხედავად ყველა მისი დადებითი თვისებებისა, წყვეტდა წმინდა ბიოლოგიურ ამოცანებს. ტანვარჯიშის პედაგოგიუ-

რი მნიშვნელობა ავტორებს ძალიან გაუბრალოებულად ესმოდათ.

დამხმარე ტანვარჯიში სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშების სხვადასხვა სისტემის ფორმაში ცნობილი იყო დიდი ხნით ადრე და XIX საუკუნის პირველ ნახევარში უკვე არსებობდა როგორც დამოუკიდებელი საგანი. XX საუკუნის დასაწყისში თანდათანობით ყალიბდება დამხმარე ტანვარჯიშის ისეთი ფორმები, როგორცაა: სპორტულ დამხმარე, სამკურნალო და საწარმოო გიმნასტიკა.

იმპერიალიზმის პერიოდში, როდესაც კაპიტალისტურ ქვეყნებს დასჭირდათ წვევამდელი ახალგაზრდობის უზარმაზარი მასების მომზადება სამხედრო სამსახურისათვის, ფიზიკური მომზადების ხელმძღვანელებს უხდებოდათ შეენიღბათ ტანვარჯიშის წმინდა სამხედრო ხასიათი და მიეცათ მისთვის პედაგოგიური ტანვარჯიშის სახე. ამ მხრივ ტიპიური იყო ებერის ფრანგული ტანვარჯიში.

ყოჩ ებერმა, დემენის ერთ-ერთმა მოწაფემ, საზღვაო ოფიცერმა, დაამთავრა ჟუანვილის სკოლა, რომელიც არმიისათვის ამზადებდა ფიზიკური მომზადების ინსტრუქტორებს. თავის ტანვარჯიშს მან უწოდა „ფიზიკური აღზრდის ბუნებრივი მეთოდი“: ებერმა განაცხადა, რომ თავისი ტანვარჯიშით მას სურს თავიდან აიცილოს დეფექტები თანამედროვე კულტურული ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაში, რომლებიც გამოწვეულია ცუდი ცხოვრების პირობებით და არასაკმაო მოძრაობით. არსებითად კი მან შექმნა მამაკაცთა ფიზიკური აღზრდის ისეთი სისტემა, რომელიც მოამზადებდა მათ სამხედრო სამსახურისათვის.

სისტემის ძირითად შინაარსს შეადგენდა ვარჯიშები, რომლებიც მიმართული იყო სამხედრო-გამოყენებითი ჩვევების დაუფლებისაკენ. ამ ვარჯიშებს ებერი სთვლიდა ბუნებრივ და ყველაზე უფრო სასარგებლოდ ფიზიკური განვითარებისათვის. ის ასეთი ვარჯიშების სულ რვა ჯგუფს თვლიდა: სიარული, სირბილი, ხტომები, ცოცვა, სიმძიმეების აწევა, ტყორცნა, ცურვა, თავდაცვა და თავდასხმა. თითოეულ ამ ჯგუფთაგანს ქონდა მრავალი სახესხვაობა სიარულის, სირბილის, ხტომების, ცოცვის და ა. შ. სხვადასხვა ხერხები. ესენი იყო იმავე ტიპის ტანვარჯიშული ვარჯიშები, რაც „სპორტული“ დემენის სისტემაში, მაგრამ ხელოვნურ გართულებათა გარეშე.

ებერის სისტემის თავისებურება ის იყო, რომ ის მოსწავლიდან მოითხოვდა განსაზღვრული საშუალო ტექნიკური შედეგების მიღწევას ფიზიკური ვარჯიშების ძირითადი გამოყენებითი სახეების მიხედვით¹. მან დაადგინა ამ სახეობათა შეფასების შეიღბალიანი სკალა.

¹ სულ 12 ვარჯიშია, მათგან მძლეოსნობაში 8, ცურვაში 2, სიმძიმეების აწევაში და ცურვაში — თითო-თითო.

ებერი იყო სპორტული სპეციალიზაციის ენერგიული მოწინააღმდეგე და მოითხოვდა თანაბარ მომზადებას სულ მცირე ამ თორმეტ სახეობაში მანც. ამით ებერი, ისევე როგორც დემენი, სპორტს გიმნასტიკაში ურევდა, თუმცა მისი ვარჯიშები მნიშვნელოვნად ახლოს იყო სპორტულთან. ებერის სისტემა სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშების ტიპური სისტემაა.

ძირითადი ვარჯიშების რვა ჯგუფის გარდა, ებერი იყენებდა მოსამზადებელ და დამატებით ვარჯიშებს. პირველთ ეკუთვნოდა ჩვეულებრივი საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები, მეორეთ — თამაშობანი და ხელის შრომა.

ებერის მიერ წამოყენებული გაკვეთილის სქემა უმნიშვნელოდ განსხვავდება დემენის სქემისაგან. ებერის გაკვეთილი შედგებოდა შვიდი ნაწილისაგან. თითოეულ ნაწილში დასმული იყო ამოცანა და მოცემული იყო მისი შესრულების საშუალება (ვარჯიშები). დატვირთვის ცვლა იგივეა, რაც დემენის სისტემაში: პირველიდან მეოთხე ნაწილამდე დატვირთვა თანდათანობით მატულობდა, მეხუთე ნაწილში ცოტათი მცირდებოდა, მეექვსე ნაწილი იძლეოდა ყველაზე დიდ დატვირთვას, ხოლო მეშვიდე ნაწილში იგი ჩამოდიოდა საწყის მდგომარეობამდე. დემენის სქემის ყველა ნაკლოვანება ახასიათებს ებერის სქემასაც.

ებერის ტანვარჯიშის სისტემა იქმნებოდა მსოფლიო ომის წინ და თავისი შინაარსის მიხედვით სავსებით პასუხობდა იმ დროის მოთხოვნებს: ამან უზრუნველყო მისი დიდი წარმატება.

ქალთა ფიზიკური აღზრდა ებერს არ აინტერესებდა. მაგრამ ამ საკითხისადმი გვერდის ავლა ტანვარჯიშული სისტემის ავტორისათვის შეუძლებელი იყო, და მან ის გადაწყვიტა სავსებით უმეცრულად, უარყოფდა რა საერთოდ ქალთათვის სპეციალური ტანვარჯიშის აუცილებლობას, ვინაიდან, მისი აზრით, მამაკაცისა და ქალის ორგანიზმს შორის ფიზიკურ შესაძლებლობათა მხრივ არსებითი განსხვავება არ არსებობს. ამასთან, ებერი მიუთითებდა დოლის ცხენებისა და სანადირო ძაღლების წვ. აონაზე, სადაც არ იყო განსხვავება სხედასხვა სქესის ცხოველებისათვის. ეს ფაქტი გვიჩვენებს, თუ რამდენად შორს დგანან მეცნიერებისაგან ადამიანები, რომლებიც კაპიტალისტურ ქვეყნებში ფიზიკური აღზრდის საკითხს სწყვეტენ. ამ ავტორთა წარმატებებს მეტწილად განსაზღვრავს არა მათი შრომების მეცნიერული ღირებულება, არამედ უაღრესი უტილიტარულობა.

ტანვარჯიშის ზემოჩამოთვლილ სახეებთან ერთად XIX საუკუნის დასასრულსა და XX საუკუნის დასაწყისში დიდი გავრცელება მიიღო ინდივიდუალური ტანვარჯიშის სისტემებმა. მათ უმრავლესობას

მხოლოდ და მხოლოდ ჰიგიენური მიმართულება აქვთ. ყველაზე მეტი აღიარება ჰპოვა დანიელი სიულერის „ჩემი სისტემამ“. მასთან ერთდროულად გაჩნდა ინდივიდუალური ტანვარჯიშის რამდენიმე სისტემა მუსკულატურის, უპირატესად ზედა წელის, განვითარებისათვის ჰანტელების, ზამბარების და სხვა ტვირთების ან წინაღობის დახმარებით. კერძოდ, ფართოდ იყო გავრცელებული სანდოვის ჰანტელური ტანვარჯიში. იყო აგრეთვე ინდივიდუალური ტანვარჯიშის ისეთი სისტემები, სადაც ზღვრული კუნთოვანი დაჭიმულობა სწარმოებდა ნებისმიერი ძალვით (პროშეკისა და ანოხინის ტანვარჯიში).

ინდივიდუალური ტანვარჯიშის დიდი გავრცელება მოწმობდა ფიზიკური აღზრდისადმი მზარდ ინტერესს ყველა ქვეყნის მოსახლეობაში.

ტანვარჯიშის განვითარება რევოლუციამდე რუსეთში

ტანვარჯიშის ელემენტები უძველესი დროიდან არსებობდა. რუსეთის ხალხთა, ისევე როგორც სხვა ხალხთა ყოფაცხოვრებაში. უქმე დღეებში ხალხს ართობდნენ მასხარები, რომლებიც დადიოდნენ „რგოლებით“ ხელში, ასრულებდნენ რთულ ხტომებს და სხვა ვარჯიშებს. რუსეთის ზოგიერთ ხალხში, განსაკუთრებით შუა აზიაში, დიდი გავრცელება მიიღო ჯამბაზთა (ბაგირზე მოსიარულეთა) გამოსვლებმა. კავკასიის ზოგიერთ ხალხში ასრულებდნენ ვარჯიშებს მცირე სიმაღლეებით (რომლებიც მოგვაგონებდნენ ტანვარჯიშულ გირებს) და სხვა ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს ბრძოლის წინ გაჯრისათვის. თითქმის ყველა ხალხისათვის იყო ცნობილი ცხენზე ჯირითის ხელოვნება, რომელიც სპეციალურ მომზადებას მოითხოვდა.

ცოტად თუ ბევრად ორგანიზებული ტანვარჯიშული ვარჯიშების გამოყენება ჰიგიენური და გამოყენებითი მიზნებით, რუსეთში XVIII საუკუნიდან დაიწყო. XVIII საუკუნის დასაწყისში ცნობილია მითითებები საზღვაო სასწავლებლების მოსწავლეთა ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების შესახებ.

XVIII საუკუნის მეორე ნახევარში ა. ვ. სუეოროვმა სუზდალის პოლკში შემოიღო სამხედრო-ტანვარჯიშული ვარჯიშები. მან აღწერა ისინი ცნობილ „საპოლკო დაწესებულებებში“. XIX საუკუნის დასაწყისში ტანვარჯიშული ვარჯიშები სრულდებოდა ზოგიერთ გვარდიულ პოლკში.

XIX საუკუნის პირველ ნახევარში რუსეთში გამოვიდა პირველი სახელმძღვანელოები ტანვარჯიშში. 1834 წელს გამოვიდა სახელმძღვანელოები ჰაბუკებისა და ქალიშვილებისათვის. 1841 წელს გა-

მოვიდა წიგნი „ზოგი რამ ტანვარჯიშის შესახებ“, სადაც ლაპარაკი იყო ტანვარჯიშული ვარჯიშების სარგებლობისა და მათი გამოყენების მეთოდების შესახებ. რუსეთის ზოგიერთ სათავად-აზნაურო სასწავლებელში, კერძოდ გიმნაზიაში და ლიცეუმებში, ტანვარჯიში, როგორც არასავალდებულო საგანი შემოღებულ იქნა ჯერ კიდევ XIX საუკ. დასაწყისში (1804 წ.), მაგრამ წესდებაში ნათქვამი იყო, რომ მას „...არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ჰქონოდა სხვა სახე, გარდა გართობისა და დასვენებისა“.

XIX საუკუნის პირველ მეოთხედში ინტერესი ტანვარჯიშისადმი, როგორც ფიზიკურ ძალთა განვითარებისა და ჯანმრთელობის განმტკიცების საშუალებისადმი, იმდენად გაიზარდა, რომ რუსეთში გაჩნდნენ კერძო ტანვარჯიშული დაწესებულებანი, რომლებშიც გარკვეული გადასახადის შეტანის შემდეგ შეიძლებოდა მეცადინეობა ტანვარჯიშულ ვარჯიშებში უცხოელი სპეციალისტების ხელმძღვანელობით. ზოგიერთი მათგანი ცდილობდა ემუშავა კეთილსინდისიერად, მაგრამ ხელმძღვანელთა უმრავლესობა დაინტერესებული იყო მხოლოდ მოგებით, ამიტომ მათ სწავლებას დიდი სარგებლობა არ მოჰქონდა.

1826 წელს, დეკაბრისტა აჯანყების ჩახშობის შემდეგ, მეფის მთავრობამ თანდათან დაიწყო ტანვარჯიშის შემოღება კადეტთა კორპუსებში სხვა, კერძოდ ზოგადსაგანმანათლებლო საგნების ანგარიშზე. ნიკოლოზ პირველი თვლიდა, რომ თვითმპყრობელობის წინააღმდეგ 1825 წელს ზოგიერთი რუსი ოფიცრის გამოსვლის მთავარი მიზეზი იყო „ზედმეტი ზოგადი განათლება“. სათავადაზნაურო სასწავლებლებში ტანვარჯიშის შემოღების მიზანი იყო მოსწავლეთა სამწყობრო მომზადების გაუმჯობესება და მათი ინტერესების გადატანა ფიზიკური ძალების სრულყოფის დარგში.

რას წარმოადგენდა ეს ტანვარჯიში? ძირითადად ის იყო კომპლაცია დასავლეთ ევროპის ტანვარჯიშული სისტემებისა. ასწავლიდნენ ამოროსის სისტემის ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს, აგრეთვე ვარჯიშებს იარაღებზე. უფრო გვიან დაიწყეს შვედური ტანვარჯიშული ვარჯიშების შემოღება. ტანვარჯიშული იარაღებიდან ფართოდ იყო გავრცელებული დახრილი და ვერტიკალური კიბეები, დაკიდებული ლატნები, ვერტიკალური და დახრილი ანძები, მათ შორის ანძები ღერძებით, ბაგირები, ტანვარჯიშული კედლები ლარტყებით (თანამედროვე ლარტყების მსგავსი), ძელები, ტრაპეციები, ხოლო უფრო გვიან ღერძი და ტანვარჯიშული ცხენი. გარდა ამისა, იგებოდა ხელოვნური ორმოები, მოედნები სიღრმეზე ხტომისათვის, სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშებისათვის.

სასწავლო პროგრამაში შედიოდა აგრეთვე ბევრი მოსამზადებელი ვარჯიში ხელებისათვის, ტანისათვის, ფეხებისათვის, სიარულის, სირბილისა და ხტომების სხვადასხვა სახე. ასე, სამხედრო სასწავლებლების ტანვარჯიშული ვარჯიშების პროგრამაში, რომელიც შედგენილი იყო 1835 წელს შვედი დე-პაულის მიერ, შედიოდა 5 ვარჯიშითათვისათვის, 30 — ხელებისათვის, 15 — ტანისათვის, 72 — ფეხებისათვის, სირბილის 10 სახე, ხტომის 24 სახე და სხვა ვარჯიშები.

გაკვეთილი აგებული იყო ნებისმიერი სქემის მიხედვით, ყოველგვარი დასაბუთების გარეშე.

ასე, მაგალითად, სამხედრო სასწავლებლებისათვის სპეციალურ ცხრილში გაკვეთილები აგებული იყო შემდეგნაირად:

პირველი გაკვეთილი — ვარჯიშები თავისათვის, ფეხებისათვის, ხტომები, სიარული, ვარჯიშები ხელებისათვის, ტანისათვის.

მეორე გაკვეთილი — ვარჯიშები ფეხებისათვის, ხტომები, ვარჯიშები ხელებისათვის, ტანისათვის. მესამე გაკვეთილი — ხტომები, ვარჯიშები ფეხებისათვის, ხელებისათვის, ტანისათვის და ა. შ.

ასე, ჩატარებული ვარჯიშები ვერ აღწევდა თავის მიზანს. რუსეთში არ იყვნენ კვალიფიციური მასწავლებლები. 30 — 40-იან წლებში ზოგიერთი თანამდებობის პირი გამოდიოდა წინადადებებით ასეთი მასწავლებლების მოსამზადებლად სპეციალური ინსტიტუტის გახსნის შესახებ. მაგრამ XIX საუკუნის მეორე ნახევრამდე მეფის მთავრობა ტანვარჯიშს სერიოზულ მნიშვნელობას არ ანიჭებდა. მხოლოდ ყირიმის ომის (1853 — 1856 წწ.) შემდეგ ტანვარჯიში შემოღდის, როგორც აუცილებელი საგანი ჯარისკაცთა სწავლებაში, ხოლო ცოტა უფრო გვიან მამაკაცთა სასწავლებლებშიც.

1855 წლის ბოლოსათვის ტანვარჯიში შემოღებული იქნა გვარდიულ და გრენადერთა კორპუსებში, ხოლო შემდეგ ყველა სამხედრო ნაწილში. ტანვარჯიშში შეიტანეს თავისუფალი და სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშები. ხელმძღვანელებს ამზადებდნენ ჯარისკაცებისა და მათი შვილებისაგან (კანტონისტებისაგან), რომლებსაც შეეძლოთ მხოლოდ ეჩვენებინათ, თუ როგორ სრულდებოდა ვარჯიშები, მაგრამ, რომლებიც არ ფლობდნენ სწავლების მეთოდუკას რუსი ოფიცრების მოწინავე ნაწილი, რომლებსაც აერთიანებდა ეჟრნალეზი „სამხედრო კრებული“ (ამ ეჟრნალს 1858 წელს რედაქტორობდა ნ. გ. ჩერნიშევსკი), და „ჯანმრთელობის მეგობარი“, გამოვიდა პრესაში მოთხოვნით, მეტი ყურადღება დაეთმოთ ტანვარჯიშში ჯარისკაცთა სწავლების მეთოდუკისათვის.

1859 წლამდე ტანვარჯიშის ინსტრუქტორთათვის ძირითად დამხმარე სახელმძღვანელოს წარმოადგენდა განაკვეთობრივი ცხრილები.

ე. ი. ტანვარჯიშული ვარჯიშების სურათები. 1859 წელს გამოიცა წესები ჯარში ტანვარჯიშის სწავლების შესახებ. ამ წესების მიხედვით ყველა ვარჯიში იყოფოდა სამ ჯგუფად: თავისუფალი ვარჯიშები, სხვადასხვა სახის სირბილი და სამხედრო — გამოყენებითი ვარჯიშები. სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშებისათვის იარაღების სახით გამოიყენებოდა დახრილი კიბე, მოედანი ციცაბოზე არბენისათვის, პორიზონტალური ძელი, ბაგირები, ლატნები, ორძელი და ტანვარჯიშული ცხენი.

უფრო გვიან რუსულ სამხედრო ტანვარჯიშში შესამჩნევი ვაბდა სწრაფვა გერმანულ ტანვარჯიშში გამოყენებული იარაღებისადმი, რასაც მოჰყვა წინააღმდეგობა მრავალი სამხედრო პირის მხრივ. ასე, სამხედრო-საველე ტანვარჯიშის დასაცავად თავის თხზულებებში გამოვიდა გენერალი დრაგომიროვი.

სამხედრო ფლოტში გათვალისწინებული იყო დაახლოებით ისეთივე ვარჯიშები, როგორც არმიაში, მცირეოდენი გადახრით სამხედრო-საზღვაო გამოყენებითი ვარჯიშებისაყენ. ფლოტისათვის სპეციალურ მითითებაში დიდი ყურადღება ეთმობოდა მეთოდუკას. მითითება ითვალისწინებდა მეცადინეობის ჩატარებას — ცოცხლად, საინტერესოდ ისე, რომ არ გამოეწვიათ მეზღვაურთა გადაღლა, შეჯიბრების ელემენტების გამოყენებით. ყოველ მომეცადინე 10 კაცზე გათვალისწინებული იყო მასწავლებლის ერთი თანაშემწე იმ მატროსთა რიცხვიდან, რომლებმაც დაამთავრეს სპეციალური კურსები ან აქვთ პრაქტიკული გამოცდილება.

1874 წლის სამხედრო რეფორმების ჩატარების მომზადების პერიოდში ტანვარჯიში შემოდის მამაკაცთა სასწავლებლებში, როგორც წვევანდელთა ფიზიკური მომზადების საშუალება. მაგრამ კვალიფიციურ ხელმძღვანელთა უყოლობა და ამ საქმეზე გადმოცემული თანხები არ იძლეოდა ამ წამოწყების ცხოვრებაში ფართოდ გატარების შესაძლებლობას: ტანვარჯიში, როგორც არასავალდებულო საგანი, შემოიღეს მხოლოდ ზოგიერთ სასწავლებელში. ოფიციალური პროგრამები არ იყო. იყენებდნენ ფიზიკური აღზრდის სულ სხვადასხვა სისტემას, თითოეული მასწავლებელი მეცადინეობას ატარებდა ისე, როგორც საჭიროდ სცნობდა. ზოგჯერ ტანვარჯიშის გაკვეთილები იცვლებოდა სეირნობით, სიმძიმეების აწევით და ა. შ.

მთავრობის წრეები ტანვარჯიშს განიხილავდნენ მხოლოდ როგორც ჯარის ფიზიკური მომზადებისა და წვევანდელი ახალგაზრდობის მომზადების საშუალებას. რუსეთში შექმნილი ბურჟუაზიული ტანვარჯიშული საზოგადოებანი თავიანთ წინაშე აგრეთვე ვიწრო ამოცანას აყენებდნენ — საზოგადოების წევრთა ფიზიკურ განვითა-

რებას— და აერთიანებდნენ ადამიანთა ძალიან მცირე რიცხვს, (1863 წელს პეტერბურგში შეიქმნა საზოგადოება „პალმა“, 1868 წელს მოსკოვში „მოსკოვის ტანვარჯიშული საზოგადოება“, 1869 წელს „პეტერბურგის ტანვარჯიშული საზოგადოება და სხვ.). ზოგიერთი ამ საზოგადოებათაგანი იმყოფებოდა გერმანელ ტურნერთა არა მარტო დიდი გავლენის ქვეშ, არამედ, ზოგჯერ, მათი ფაქტიური ხელმძღვანელობის ქვეშაც. უკანასკნელ წლებში ზოგიერთმა ტანვარჯიშულმა საზოგადოებამ დაიწყო შვედური ჰიგიენური ტანვარჯიშის გადმოწერა.

1885 წლიდან რუსეთში დაიწყეს შეჯიბრებათა ჩატარება ტანვარჯიშში. პირველ შეჯიბრებაში მონაწილეობდა 11 კაცი. გამარჯვებულები გამოვიდნენ ა. ი. ტეიხმანი და მ. ო. კისტერი. მეორე შეჯიბრება ჩატარდა 1886 წელს, მესამე 1888 წელს, მეოთხე 1892 წელს (მონაწილეობა მიიღო 20 კაცმა). შეჯიბრებას ატარებდა რუსული ტანვარჯიშული საზოგადოება, რომელიც დაარსებული იქნა 1883 წ. ცნობილი მწერლის ა. პ. ჩეხოვის მონაწილეობით. ეს საზოგადოება თავისი განწყობილებების მიხედვით სხვებზე დემოკრატიული, მაგრამ შემადგენლობით აგრეთვე ბურჟუაზიული იყო. 55 კაციდან მასში მხოლოდ 9 მუშა იყო.

ამავე პერიოდს განეკუთვნება საზოგადოება „სოკოლის“ პირველი ორგანიზაციების გაჩენა რუსეთში (1900 წელი). მაგრამ საზოგადოების მოღვაწეობის ფართოდ გაშლა შესაძლებელი გახდა მხოლოდ 1907 წლიდან.

ტანვარჯიშისადმი დიდმა ინტერესმა, ერთი მხრივ, და მისმა არადამაკმაყოფილებელმა მდგომარეობამ რუსეთში, მეორე მხრივ, უკარნახა ზოგიერთ მეცნიერსა და საზოგადო მოღვაწეს შეექმნათ რუსეთში ტანვარჯიშის ნამდვილი მეცნიერული სისტემა. ეს ამოცანა წარმატებით გადაწყვიტა გამოჩენილმა რუსმა პედაგოგმა და ანატომმა პ. ფ. ლესგაფტმა (1837 — 1909).

ფიზიკური განათლების მეცნიერულად დასაბუთებული თეორიისა და სისტემის შექმნაზე ლესგაფტი მუშაობდა 1872 წლიდან.

არ ვეხებით რა ლესგაფტის სისტემის ზოგად საფუძვლებს. საჭიროა აღვნიშნოთ ის მეთოდური საფუძვლები, რომლებიც ახასიათებენ მის, როგორც ტანვარჯიშულ სისტემებს. ისინი შეიძლება განისაზღვროს დებულებებით:

1. ფიზიკური განათლების მიზანს წარმოადგენს პიროვნების ყოველმხრივი ჰარმონიული განვითარება, და არა რაიმე ჩვევების შექმნა ან სპორტული შედეგების მიღწევა.

2. ფიზიკური განათლების საშუალებათა შერჩევა უნდა განისაზღ-

ეროს მის წინაშე მდგომი ამოცანებით. ვარჯიშები მთლიანად უნდა შეესაბამებოდეს ადამიანის ორგანიზმის ანატომიურ აგებულებას, მის ფიზიოლოგიურ ფუნქციებს და პედაგოგიურ მოთხოვნილებებს. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ვაიძულოთ ახალგაზრდა შეეგუოს ტანვარჯიშულ იარაღებს და გააკეთოს ყოველივე ის, რის გაკეთებაც მათზე შეიძლება.

3. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური ვარჯიშები სისტემაში უნდა იქნეს მოყვანილი პედაგოგიურ ამოცანებთან დაკავშირებით, და არა მოძრაობისა და იარაღების ფორმის მიხედვით, როგორც ეს იყო ზოგიერთ სხვა სისტემაში. ანატომიური პრინციპი კი არ შეიძლება დაედოს საფუძვლად ვარჯიშების კლასიფიკაციას, რადგან ფიზიკური განათლების პროცესი, უწინარეს ყოვლისა, პედაგოგიური პროცესია.

4. საშუალებათა შერჩევის დროს ზუსტად უნდა გავითვალისწინოთ მომეცადინეთა ასაკობრივი და სხვა თავისებურებანი.

5. ყველა პირობებში უნდა დავიცვათ თანდათანობისა და თანამიმდევრულობის პრინციპი.

6. ფიზიკური ვარჯიშები უნდა იყოს ბუნებრივი, ცხოვრების პრაქტიკიდან აღებული.

7. ფიზიკური განათლების პროცესი უნდა მჭიდროდ იყოს დაკავშირებული ახალგაზრდა ადამიანის გონებრივი განვითარებისა და მორალური აღზრდის პროცესთან. ყველა მოძრაობა შეცნობილი უნდა იქნეს მომეცადინეთაგან, ამიტომ უკეთეს მეთოდს წარმოადგენს ახსნა-განმარტება, და არა ჩვენება, რომლის დროსაც შესაძლებელია უზარო მიბაძვა.

ფიზიკური აღზრდის პროცესი ლესგაფტს შემდეგნაირად ჰქონდა წარმოდგენილი:

1. პირველად, აკეთებს რა უბრალო მოძრაობებს, ბავშვი აღარებს შათ ერთმანეთთან და აღგენს სხვაობას მათ შორის, ე. ი. ანალიზს უკეთებს და იწყებს მათ გაგებას.

ამ მოძრაობებს ლესგაფტმა მარტივი მოძრაობები უწოდა. იმისათვის, რომ მოძრაობა შეგნებულად კეთდებოდეს, ის უნდა სრულდებოდეს ახსნა-განმარტებისა, და არა ჩვენების, შემდეგ.

2. შემდეგ ბავშვი სწავლობს თანდათანობით მზარდი სიძნელეებისა და უფრო რთულ დაბრკოლებათა დაძლევას. ამისათვის თანდათანობით იზრდება წონა საგნებისა, რომლებსაც ის სწევს ან ტყორცნის, და სიარულისა და სირბილის სიჩქარე, იზრდება მანძილი, რომელიც დაძლეულ უნდა იქნეს სიარულის, სირბილის, ხტომებისა, ტყორცნის დროს, იზრდება დაბრკოლებანი ხტომებისათვის, მატუ-

ლობს წინააღმდეგობა საწინააღმდეგოდ მოქმედი ძალებისა (მაგალითად, პარტნიორის წინააღმდეგობა) და რთულდება თვით მოძრაობანი.

ასრულებს რა ამ, მისთვის უკვე ცნობილ მოძრაობებს სხვადასხვა პირობებში, ბავშვი თანდათანობით და თანმიმდევრობით დასძლევს სულ უფრო და უფრო მეტ სიძნელეებს შესაძლო უფრო ნაკლებ დროში და უფრო ნაკლები ძალების დაქარგვით.

ამ ვარჯიშებს ლესგაფტი მზარდი დაკომპლობის ვარჯიშებს უწოდებდა.

3. შემდეგ მოზარდი სწავლობს თავის მოძრაობათა შეფარდებას დროში და სივრცეში გარემომცველ საგნებთან, წინასწარ ითვალისწინებს რა შედეგს. ასეთი სახის ვარჯიშების დანმარებით ის ანვითარებს კუნთურ გრძობას და სწავლობს უკეთესად იმოქმედოს ყოველგვარ პირობებში.

ამ ვარჯიშებს ლესგაფტი უწოდებდა ადგილმდებარეობის შესწავლასთან და დროის მიხედვით მუშაობის განსაზღვრასთან დაკავშირებულ ვარჯიშებს.

4. ერთდროულად ბავშვი ან მოზარდი ამოწმებს შეძენილ ცოდნას და ამავრებს მათ, სარგებლობს რა რთული მოქმედებებით თამაშის, ექსკურსიების, შრომითი მოძრაობების დროს. სისტემატური ვარჯიშების ეს ჯგუფი რთულ მოქმედებათა სახით გამოიყენება სკოლის ყველა კლასში, პირველ სამ ჯგუფთან პარალელურად.

ლესგაფტმა მკაცრად გააკრიტიკა დასავლეთ ევროპის ქვეყნების ტანვარჯიშული სისტემები. მან დაამტკიცა, რომ ამ სისტემების, და განსაკუთრებით გერმანული სისტემის ვარჯიშები არ შეესაბამება ბავშვთა ორგანიზმის ანატომიურ აგებულებას და მავნეა პედაგოგიური თვალსაზრისით.

ლესგაფტის ყველა დებულება უშეცდომო როდია. არ შეიძლება დავეთანხმოთ მის მიერ ტანვარჯიშულ იარაღებზე ვარჯიშების სარგებლიანობის უარყოფას. მიუხედავად ამისა, აკრიტიკებდა რა შვედურ და გერმანულ სისტემებს, ლესგაფტი არ ვარდებოდა უკიდურესობაში და არ ამცირებდა ტანვარჯიშის მნიშვნელობას საერთოდ, როგორც ამას მის შემდეგაც აკეთებდნენ სხვები, კერძოდ ფ. ლაგრანჟი საფრანგეთში. პირიქით, ქმნიდა რა ფიზიკური განათლების მეცნიერულად დასაბუთებულ სისტემას, მან ფართოდ გამოიყენა ტანვარჯიშული ვარჯიშები.

ლესგაფტმა გვიჩვენა, როგორ გულდასმით უნდა შეირჩეს ესა თუ ის ფიზიკური ვარჯიშები სასურველი შედეგების მისაღწევად. თავისი მაგალითით იგი მოუწოდებდა მეცნიერებსა და პედაგოგებს შემოქმედებითი აქტივობისაკენ, რუსი ახალგაზრდობის ფიზიკური

აღზრდის პრაქტიკაში ტანვარჯიშისა და სპორტის მოდური ბურჟუაზიული სისტემების არაკრიტიკული გადმოტანის წინააღმდეგ ბრძოლისაკენ. მაგრამ ტანვარჯიშის მეცნიერული საფუძვლების შემდგომი განვითარებისათვის მეფის რუსეთის პირობები არახელსაყრელი იყო.

სოკოლური მოძრაობისა და სოკოლური ტანვარჯიშის სწრაფი განვითარება 1905-07 წლების რევოლუციის შემდეგ აიხსნებოდა პოლიტიკური ხასიათის მოსაზრებებით. მეფის მთავრობა ცდილობდა სოკოლური ტანვარჯიში გამოეყენებინა პოლიტიკური საქმიანობიდან მოსწავლე ახალგაზრდობის ჩამოსაცილებლად და მათი წვევამდელი მომზადებისათვის. „სოკოლის“ საზოგადოებათა შექმნა დაიწყო რუსეთის ყველა მსხვილ ქალაქში.

ტანვარჯიშული მეცადინეობის სახელმძღვანელოდ ჩეხიდან იწვევდნენ სპეციალურ მასწავლებლებს. საზოგადოება „სოკოლში“ მეცადინეობა ჩვეულებრივ ტარდებოდა კვირაში ორჯერ ორ-ორი საათით. მესამეჯერ კვირაში მეცადინეობდნენ თვით ინსტრუქტორები. „სოკოლის“ საზოგადოებებში დიდი მნიშვნელობა ენიჭებოდა საზოგადოებრივი ინსტრუქტორების მომზადებას, და ეს მუშაობა კარგად იყო დაყენებული.

„სოკოლის“ რუსული საზოგადოებების გაკვეთილების შინაარსი პრინციპში არ განსხვავდებოდა ჩეხური საზოგადოებების გაკვეთილების შინაარსისაგან.

რუსი ტანმწვარჯიშენი, დაწყებული 1907 წლიდან, მონაწილეობდნენ სრულიად-სოკოლურ შეკრებებზე, რომლებიც ტარდებოდა პრაღაში ყოველი ხუთი წლის შემდეგ. 1910 წელს დაწესდა „რუსული სოკოლური საზოგადოების კავშირი“ და გამოსვლა დაიწყო ჟურნალმა „სოკოლმა“. 1913 წელს რუსეთი შევიდა „სრულიად სლავთა სოკოლურ კავშირში“.

სოკოლური საზოგადოებების მოღვაწეობამ, უეჭველია, ხელი შეუწყო ტანვარჯიშის და, კერძოდ სპორტული ტანვარჯიშის განვითარებას რუსეთში.

საზოგადოებებში გროვდებოდა მეთოდური გამოცდილება, მზადდებოდა ხელმძღვანელთა კადრები, იზრდებოდა ტანმწვარჯიშეთა ოსტატობა.

„სოკოლის“ საზოგადოებანი იმყოფებოდნენ მთავრობის მეთვალყურეობისა და ხელმძღვანელობის ქვეშ. ამ საზოგადოებებმა, უნერგავდნენ რა ახალგაზრდობას ბურჟუაზიული ნაციონალიზმის გრძობას და სწყვეტდნენ რა რევოლუციურ ბრძოლისაგან, მათ იღუპრპოლიტიკურ აღზრდაში რეაქციული როლი ითამაშეს. საზოგადოე-

ბები თავიანთი შემადგენლობით არაერთგვაროვანნი იყვნენ. მათ შორის იყო ორგანიზაციები, რომლებიც ძირითადად, თავადაზნაურებისა და მსხვილი ბურჟუაზიის შვილებისაგან შედგებოდნენ, იყო უფრო დემოკრატიული ორგანიზაციებიც, რომლებშიც შედიოდნენ ინტელიგენტთა შვილები.

მიუხედავად იმისა, რომ სოკოლური ტანვარჯიშული საზოგადოებანი რუსეთში უფრო მრავალრიცხოვანი იყო, მათში მომეცადინეთა რიცხვი 1915 წლამდე მხოლოდ რამდენიმე ათასს აღწევდა, რაც შეეხება სხვა ტანვარჯიშულ ორგანიზაციებს, მათი წევრების რაოდენობა ძალიან მცირე იყო.

სოკოლურ ტანვარჯიშს მნიშვნელოვნად მეტი ხალხი სწავლობდა სასწავლებლებში. ის ისწავლებოდა 854 სასწავლებელში (54%) და აღიარებული იყო, როგორც ფიზიკური აღზრდის ოფიციალური სისტემა საშუალო სკოლებისათვის. 1910 წლიდან შევარდნული ტანვარჯიში საფუძვლად დაედო ჯარის ფიზიკურ მომზადებას.

ტანვარჯიშის თეორიამ და პრაქტიკამ რევოლუციამდე რუსეთში მნიშვნელოვან განვითარებას მიაღწია. ამ მხრივ რუსეთი ჩამორჩებოდა მხოლოდ იმ ქვეყნებს, სადაც ტანვარჯიში იქცა ფიზიკური აღზრდის ძირითად ნაციონალურ სისტემად (გერმანია, ჩეხია, შვეიცია). იმ დროის რუსეთში მეცნიერების მწვერვალს ფიზიკური აღზრდის შესახებ წარმოადგენდა პ. ფ. ლესგაფტის იდეები, რომლებმაც მისი სიკვდილის შემდეგ ვერ მიიღეს სათანადო განვითარება, რადგანაც მეფის მთავრობა ცდილობდა ტანვარჯიში ძირითადად გამოეყენებინა პოლიტიკური და სამხედრო მიზნებისათვის. მხოლოდ დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის შემდეგ შეიქმნა ჩვენს ქვეყანაში სრული შესაძლებლობა ტანვარჯიშის შემდგომი განვითარებისა და სრულყოფისათვის.

ტანვარჯიშის განვითარება სსრ კავშირში ოქტომბრის რევოლუციის შემდეგ

საბჭოთა ხელისუფლების პირველი დღეებიდანვე ტანვარჯიში გახდა მშრომელთა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების სოციალისტური შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის მათი მომზადების საშუალება. უცხოეთის სამხედრო ინტერვენციისა და სამოქალაქო ომის წლებში ტანვარჯიშს უპირველეს ყოვლისა იყენებდნენ წითელი არმიისათვის საბრძოლო რეზერვების მოსამზადებლად, რაც იმ დროის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სახელმწიფოებრივი ამოცანა იყო. 1918 წლის აპრილში შემოღებული იქნა საყოველთაო სამხედ-

რო სწავლება. მისი ხელმძღვანელობის ქვეშ განვითარდა საბჭოთა-ტანვარჯიში.

საყოველთაო სამხედრო სწავლების განკარგულებაში, როცა მან დაიწყო მუშაობა, იყო მხოლოდ მცირე მატერიალური ბაზა, რაც ომის წლებში გადაარჩა, და მასწავლებელთა მცირე რაოდენობა. ყველა ისინი პრაქტიკოსები იყვნენ, ფლობდნენ პედაგოგიურ ჩვევებს. მაგრამ არა ჰქონდათ თეორიული მომზადება. მასწავლებლები, რომლებსაც ჰქონდათ სპეციალური განათლება ფიზიკური აღზრდასა და ტანვარჯიშში, თითქმის არ იყვნენ. მატერიალური ბაზის სისუსტე, სრულფასოვანი სახელმძღვანელოების უქონლობა და, რაც მთავარია, კადრების ნაკლებობა სერიოზულად აფერხებდა ტანვარჯიშის განვითარებას.

მიუხედავად ამისა, უკვე 1920 წლის ზაფხულში საყოველთაო სამხედრო სწავლებამ შეძლო ორგანიზაცია გაეკეთებინა და ჩატარებინა დიდი ტანვარჯიშული დღესასწაული მოსკოვში, ხოდინის ველზე. ორი ათასზე მეტმა წვევამდელმა მონაწილეობა მასობრივი თავისუფალი ვარჯიშების დემონსტრაცია. ისინი გამოდიოდნენ ფიგურალურად და აჩვენებდნენ „ცოცხალ“ ასობებს „რსფსრ“ და სხვა სპორტულ ვარჯიშებს. ეს მოწმობდა იმ ინტენსიურ მუშაობაზე, რომელიც ტარდებოდა საყოველთაო-სამხედრო სწავლების სამხედრო-სასწავლო პუნქტებზე.

დიდი ხნის განმავლობაში ტანვარჯიშში მუშაობა ძველი, რევოლუციამდელი სახელმძღვანელოებისა და სამხედრო წესდებების საფუძველზე სწარმოებდა. ტანვარჯიშის ორიგინალური, ახალი სისტემა ჯერ კიდევ არ იყო. პრაქტიკოს პედაგოგებს, თავიანთი სუსტი თეორიული მომზადების გამო, არ შეეძლოთ, ხოლო ბევრს არა სურდა კრიტიკულად მოჰკიდებოდნენ ძველს.

წინანდელი, რევოლუციამდელი ტანვარჯიშული საზოგადოებების წევრები ცდილობდნენ აღედგინათ მათი საქმიანობა. ბევრ ქალაქში აღორძინდნენ ძველი სოკოლური ორგანიზაციები, ძალიან ხშირად ახალი სახელწოდებებით, მაგრამ ზოგჯერ „სოკოლური“ სახელწოდებითაც.

ამავე პერიოდში ყოფილი რუსეთის იმპერიის განაპირა მხარეს —საქართველოში, მენშევიკური მთავრობის მფარველობით, შეიქმნა ტანვარჯიშული ორგანიზაცია „შავარდენი“, რომლის საქმიანობა ატარებდა აშკარად გამოხატულ ბურჟუაზიულ-ნაციონალისტურ ხასიათს. ასეთ ორგანიზაციათა რიცხვს უნდა მივაკუთვნოთ ებრაული საზოგადოებაც „მაკაბი“.

ამრიგად, საბჭოთა ხელისუფლების არსებობის პირველ წლებში

ტანვარჯიშის შინაარსისა და მეთოდის საკითხები მეორეხარის-
ხოვანი საკითხებს წარმოადგენდა. ძალზე მნიშვნელოვანი იყო ახალ-
გაზრდობის ფიზიკური აღზრდის შეხამება მათს იდეურ-პოლიტიკურ
აღზრდასთან. ყველაზე მთავარი მდგომარეობდა იმაში, რომ კონტრ-
რევოლუციურად განწყობილ სპეციალისტებს ხელში არ ჩაეგდოთ
ტანვარჯიშის საქმისადმი ხელმძღვანელობა. ამ ბრძოლაში აქტიური
მონაწილეობა მიიღო ლენინურმა კომკავშირმა.

ძველი კლუბებისა და ორგანიზაციების საწინააღმდეგოდ კომ-
კავშირმა დაიწყო ახალგაზრდა პროლეტარების სპორტულ-ტანვარ-
ჯიშული ორგანიზაციების შექმნა. 1921 და 1922 წლები აღინიშნე-
ბა კომკავშირული ტანვარჯიშული ორგანიზაციების ფართო
ზრდით. პეტროგრადში, უკრაინის ქალაქებში სწრაფად მტკიცდებიან
და ვითარდებიან „სპარტაკის“, ხოლო მოსკოვში „ჭიანჭველების“
უჯრედები. ჩნდება ტანვარჯიშის ძირითადი სისტემებიც, კერძოდ,
ე. წ. „სპარტაკის“ მეთოდი პეტროგრადში.

მაგრამ „სპარტაკის“ მეთოდის ავტორებს, არა ჰქონდათ რა საკ-
მაო ცოდნა, უბრალოდ გადმოჰქონდათ „ებერის ბუნებრივი მეთო-
დი“ მისთვის დამახასიათებელი ყველა ნაკლოვანებებით. ისინი უმა-
ტებდნენ მას მხოლოდ მცირეოდენ ახსნა-განმარტებებს საბჭოთა
ფიზიკური აღზრდის ამოცანების შესახებ. მეცადინეობა ტანვარჯიშ-
ში გადაქცეული იყო საერთო ფიზიკურ მომზადებად, რომელშიც
გამოყენებული იყო ფიზიკური ვარჯიშების ყველა ძირითადი სახე.
იარაღებზე ვარჯიშები მთლიანად გამორიცხული იყო, რადგან
კომკავშირულ მუშაკთა შორის ამ დარგის სპეციალისტები არ იყვნენ,
ხოლო მათი მოწვევა ძველი სოკოლური ორგანიზაციებიდან კომკავ-
შირს არ სურდა. ამასთან ბევრი შეცდომით სთვლიდა, რომ ტანვარ-
ჯიშულ იარაღებზე მეცადინეობას ავტომატურად მოჰყვება სოკო-
ლური ორგანიზაციების აღორძინება. ასეთი „პროლეტკულტურუ-
ლი“ განწყობილება იმ წლებში საკმაოდ ფართოდ იყო გავრცელე-
ბული. იარაღებს, მაგალითად, უწოდებდნენ სოკოლელთა წარმოე-
ბის საშუალებებს და მათ ზოგჯერ სპობდნენ კიდევც.

ამრიგად, კომკავშირულმა ტანვარჯიშულმა ორგანიზაციებმა,
რომლებმაც სწორად განავითარეს ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა
სისტემის იდეურ-პოლიტიკური საფუძვლები, ტანვარჯიშის საქმეში
კვალიფიციური სპეციალისტების უყოლობის გამო კიდევ ვერ შეძ-
ლეს უზრუნველყოთ ტანვარჯიშის მეთოდებისა და საშუალებების
აუცილებელი განვითარება.

1923 წელს მთავრობის გადაწყვეტილებით შეიქმნა ფიზიკური
კულტურის უმაღლესი საბჭო, ჯანდაცვის სახალხო კომისრის მ. ა.

სემაშკოს თავმჯდომარეობით. ძველი ტიპის ტანვარჯიშული საზოგადოებები და კლუბები დათხოვნილი იქნა. კომკავშირმა გადაწყვიტა დაეშალა თავისი ორგანიზაციებიც. ამის ნაცვლად წარმოებათა და დაწესებულებათა კლუბებთან შეიქმნა ფიზიკური კულტურის წრეები.

ჯანდაცვის სახალხო კომისარიატის მუშაკებმა ძალიან ბევრი გააკეთეს ტანმომარჯიშეებზე საექიმო კონტროლის განვითარებისათვის, მაგრამ ბევრ მათგანს ტანვარჯიშის მნიშვნელობა ძალიან ვიწროდ ესმოდა. ის მიაჩნდათ მხოლოდ როგორც ფიზიკურ ძალთა განმტკიცებისა და განვითარების საშუალება. გამოდიოდნენ რა აქედან, ფიზიკური აღზრდის ბევრი ხელმძღვანელი ადგილებზე ცდილობდა დაერწმუნებია ახალგაზრდობა იმაში, რომ ტანვარჯიშულ იარაღებს შეუძლიათ მხოლოდ ვნების მოტანა, რადგანაც მათზე ვარჯიშები მოითხოვენ ძალიან დიდ დაძაბულობას, ხოლო იარაღებიდან ჩამოვარდნას მრავალგვარი დაზიანება მოსდევს. პროფკავშირების მუშაკებმა განსაკუთრებული გადაწყვეტილებაც კი გამოიტანეს, რათა ტანვარჯიშული მეცადინეობა დაეყვანათ მხოლოდ პროფილაქტიკურ და კოორდინაციულ სახეებამდე. ტანვარჯიშის ამოცანათა ასეთი შეკვეცის დროს მას, რასაკვირველია, ნორმალურად განვითარება არ შეეძლო. მისი საშუალებების საკითხი ერთერთ მნიშვნელოვან საკითხად იქცა, მაგრამ სწორი გადაწყვეტისათვის პირობები ჯერ კიდევ არ იყო.

1925 წელს კომუნისტური პარტიის ცენტრალურმა კომიტეტმა გამოიტანა სპეციალური დადგენილება ფიზიკური კულტურის შესახებ, რომელშიაც ტანვარჯიში დასახელებული იყო ფიზიკური აღზრდის ძირითად საშუალებათა რიცხვში. ამასთან ნათქვამი იყო, რომ არ შეიძლება ფიზიკური აღზრდა დავიყვანოთ მხოლოდ გამოჯანმრთელებისა და პრაქტიკული ჩვევების გამომუშავების საშუალებამდე. ხაზგასმული იყო აგრეთვე შეჯიბრებათა დიდი მნიშვნელობა.

1926 წელს XV პარტიულმა კონფერენციამ დაკგმო საქმიანობა ხელმძღვანელი პროფკავშირული მუშაკებისა, რომლებსაც ფიზიკური აღზრდა დაჰყავდათ მხოლოდ გამამხნეველ ვარჯიშებამდე და არ აფასებდნენ სპორტს.

საბჭოთა ფიზკულტურულ ორგანიზაციებში მხოლოდ ამის შემდეგ შემოიღეს სექციური მეთოდი. თითოეული ფიზკულტურული შედიოდა განსაზღვრულ სექციაში და მეცადინეობდა არა საერთოდ ფიზკულტურაში, არამედ ვარჯიშობდა სპორტისა და ტანვარჯიშის არჩეულ სახეში. ტანვარჯიშში მომეცადინეთა რაოდენობა გაიზარ-

და და 1930 წლისათვის მათმა რიცხვმა მიაღწია მნიშვნელოვან ციფრს — ნახევარ მილიონ კაცს.

დაიწყო პრაქტიკაში არსებული ტანვარჯიშული სისტემების, ტანვარჯიშში მუშაობის შინაარსისა და მეთოდების კრიტიკული გადასინჯვა. დაიწყო საბჭოთა ტანვარჯიშის აქტიური განვითარება.

ამ წლებში საფუძველი ჩაეყარა რესპუბლიკური და საკავშირო მასშტაბის შეჯიბრებათა სისტემატურ ჩატარებას. იყო სერიოზული ცდები გაშლილიყო სამეცნიერო კვლევითი მუშაობა ფიზიკური აღზრდის დარგში, დაიწყო ტანვარჯიშის მეცნიერული ბაზის შექმნა. ხდება მისი პედაგოგიური მნიშვნელობის გააზრება, მუშავდება ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპური სქემა და ტანვარჯიშული ვარჯიშების კლასიფიკაცია.

1926/27 წლებში დაწყებითი და საშუალო სკოლებში პირველად გამოჩნდა ახალი პროგრამები ფიზიკურ აღზრდაში, ამასთან მათში მთავარი როლი მიკუთვნებული ჰქონდა ტანვარჯიშს. 1929 წელს ფიზიკური კულტურა შემოღებული იქნა უმაღლეს სასწავლებლებში.

ფიზკულტურის ინსტიტუტებმა უკვე დაიწყეს მასწავლებელთა ისეთი კვალიფიციური კადრების გამოშვება, რომლებსაც კარგი თეორიული მომზადება ჰქონდათ და შეეძლოთ დაეყენებინათ და გადაეკრათ ფიზიკური კულტურის ახალი ამოცანები. ახალი მასწავლებლები, აესებდნენ რა პრაქტიკულ მუშაკთა რიგებს, სწრაფად იკავებდნენ წამყვან როლს ტანვარჯიშის თეორიისა და მეთოდის დამუშავებაში, დადებით გავლენას ახდენდნენ რა ძველი მუშაკების ყველაზე უფრო პროგრესულ და კვალიფიციურ ნაწილზე. მაგრამ მეცადინეობის შინაარსი ერთბაშად და ძველი სპეციალისტების წინააღმდეგობის გარეშე არ შეცვლილა. ადგილი ჰქონდა სახელმძღვანელო მითითებათა აშკარა დამახინჯებებსაც. ტანვარჯიშის დარგში აუცილებელი და სექციური მეთოდებიდან გამომდინარე სპეციალიზაციის ნაცვლად ცდილობდნენ მეცადინეობის შინაარსისათვის მიეცათ უნივერსალური ხასიათი, რთავდნენ რა გაკვეთილში ფიზიკური ვარჯიშების ყველა სახეს. ჯერ კიდევ რჩებოდა წინასწარ აკვიატებული აზრიც იარაღებზე ვარჯიშების შესახებ. 1929 წლისათვის ტანვარჯიშული სექციები გარდაიქმნა საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებად. ამ სექციებში უნდა გაეკლოთ, როგორც სავალდებულო საერთო მოსამზადებელი მინიმუმი ფიზიკური კულტურის წრეებში ყველა შემსვლელს. ამ სექციებში ყოფნის ვადა ისაზღვრებოდა საერთო ფიზიკური მომზადების ნორმატივების ჩაბარებით. ამის შემდეგ შეიძლებოდა მეცადინეობა სპორტის არჩეულ სახეობაში. ასეთი მიზანდასახულობა ეწინააღმდეგებოდა სექციური მეთოდის პრინციპულ საფუძველს, მეცადინეობა საერთო ფიზიკურ მომ-

ზადებაში იქცეოდა იძულებით საქმედ. შექმნილ მდგომარეობას არ შეეძლო ხელი შეეწყო მასიურობის ზრდისათვის, რაც აღინიშნა კიდეც სკპ (ბ) ცენტრალური კომიტეტის 1929 წლის 16 ოქტომბრის დადგენილებით.

კომპლექსის -- „იყავ მზად შრომისა და თავდაცვისათვის“ — შემოღებით სექციური მეთოდი აღდგენილი იქნა, და მოკლე დროის განმავლობაში ტანვარჯიშული სექციები ფეხზე დადგნენ.

სპორტული გიმნასტიკის განვითარებაზე დადებითი გავლენა ჰოახდინა 1928 წელს ჩატარებულმა საკავშირო სპარტაკიადამ.

ტექნიკური მოთხოვნები, რომლებიც სავალდებულო იყო სპარტაკიადის პროგრამის მიხედვით საქმოდ მაღალი იყო (თუ გავითვალისწინებთ, რომ პერიოდი, როდესაც იარაღებზე ვარჯიშებს არა სცნობდნენ, საქმოდ დიდხანს გაგრძელდა). ასე, მაგალითად, კომბინაცია ლერძზე უმაღლესი თანრიგისათვის, რომელშიც გათამაშდა სსრ კავშირის პირადი პირველობა სპორტულ ტანვარჯიშში, წარმოადგენდა შემდეგს: „ამოტაცში გაქნევიდან უკუქნევეზე ასვლა, ტყუპგადაქნი უკნით ბჯენში — მოხრილი წელით წინ ტრიალი ბრუნით მარცხნივ ბჯენამდე — უკუდასვლა ზემეგრკიდში და აძართასვლა — უკუტრიალი კიდში — წინქანზე უკუ გადაბრუნით ბჯენი -- ნელი წინდასვლა და ტყუპუკუდაქნით ჰორიზონტალური უკნითი კიდი (ყოვნა) ფეხების გამოტანით ძალით უკუგადაბრუნე ბჯენში -- უკუქნევით ხელყირა (აღნიშვნა) — ფეხშლით ჩამოხტომი.“

სპარტაკიადისათვის მზადების პროცესში პირველად იქნა მიღებული სპორტული ვარჯიშის გამოცდილება: ტანვარჯიშული ნაწილის პროგრამაში, სპორტული ტანვარჯიშის გარდა (ექვსტიდი, ბაგირზე ცოცვა, 100 მეტრზე სირბილი), შედიოდა შეჯიბრებები გამოყენებით ტანვარჯიშში (გუნდის მიერ ძალიან რთულ დაბრკოლებათა ზოლის გადალახვა). ტანვარჯიშის ორივე სახეში გუნდური პირველობა მოიპოვა უკრაინის კოლექტივმა, მეორე ადგილი — ლენინგრადის ტანვარჯიშეებმა, მესამე — მოსკოვისამ, მეოთხე — ჩრდილოკავკასიისამ. სსრ კავშირის პირადი პირველობა მოიპოვა შუა-აზიის სამხედრო ოლქის მეთაურმა მურაშკომ.

ტანვარჯიშეთა კადრების მომზადებაში დადებითი როლი ითამაშა წითელმა არმიამ, რომელიც სისტემატიურად ატარებდა შეჯიბრებებს სპორტულ ტანვარჯიშში. მუშურ-გლეხურ წითელარმიის პირველობა ტანვარჯიშში 1925 წელს, არსებითად იყო ერთადერთი დიდი, კარგად ორგანიზებული ღონისძიება, რომელიც წინ უსწრებდა სპარტაკიადას. ბევრი მონაწილეთაგანი — მეთაურები და წითელარმიელები — ტანვარჯიშს პირველად სამხედრო სამსახურ-

ში გაეცნენ, ძლიერ ტანმოვარჯიშეთა ძირითადი კადრი იმ დროს ოზრდებოდა სამხედრო და სამხედრო-სახლვაო სასწავლებლებში. რომელთა დამთავრების შემდეგ ახალგაზრდა მეთაურები ანვითარებდნენ სპორტის ამ სახეს არმიისა და ფლოტის ცვლად შემადგენლობაში.

1930 წელს ხარკოვში ჩატარებულმა, ე. წ. რესპუბლიკათა შორისო შეჯიბრებამ, რომელშიც, უკრაინის მსხვილი ქალაქების გარდა, მონაწილეობა მიიღეს ლენინგრადისა და როსტოვის ტანმოვარჯიშეებმა კიდევ უფრო მეტი სტიმული მისცა სპორტული ტანვარჯიშის განვითარებას. ამ შეჯიბრებაში ჯერ კიდევ ძალაში იყო კომპლექსური მრავალჭიდის პრინციპი. სპორტული ტანვარჯიშის ძირითადი, სახეების გარდა, საგუნდო ჩათვლაში შედიოდა შეჯიბრების შედეგები ცურვაში, დაბრკოლებათა ზოლის გადალახვაში სირბილის ელემენტებით, ხტომებში, წონასწორობაში და სხვა გამოყენებით სახეებში.

ტანვარჯიშული სექციების შიგნით 1930 წლისათვის თანდათანობით ისახებიან სხვადასხვა მიმართულებანი. სპორტული ტანვარჯიშის სექციებთან ერთად წარმატებით მუშაობენ სექციები უფრო ზოგადი პროფილით და მეცადინეობებზე უპირატესად იყენებენ ტანვარჯიშულ მასალას. მიმართულების მიხედვით ეს მეცადინეობები მოგვაგონებდნენ თანამედროვე ძირითად ტანვარჯიშს. ჩნდება ან ჰიგიენური ტანვარჯიშის ჯგუფები, რომლებიც მოიცავენ არა მარტო ახალგაზრდობას, არამედ უფროსი ასაკის მუშებსაც. შრომის ნაყოფიერების ამაღლების მიზნით წარმოებაში იწყება ტანვარჯიშის დანერგვა. ჩნდებიან რიტმიული ტანვარჯიშისა და პლასტიკის ცალკეული, მცირერიცხოვანი სექციები, რაც პასუხობდა ქალთა ბუნებრივ სწრაფვას საცეკვაო მოძრაობებისადმი.

მესამე სამეცნიერო-მეთოდურმა კონფერენციამ, რომელიც 1929 წლის აპრილში შედგა დიდი ყურადღება დაუთმო ტანვარჯიშს. კერძოდ, დაყენებული იქნა საკითხი ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპური სქემის დამუშავების აუცილებლობის შესახებ. ეს ამოცანა გადაწყვიტა ფიზიკური კულტურის ლენინგრადის ინსტიტუტმა 1930 წელს.

გაკვეთილის სქემის დამუშავებასთან ერთდროულად მოხდა როგორც პრაქტიკაში მიღებული, ისე ლიტერატურული წყაროების მიხედვით ცნობილი ყველა ტანვარჯიშული სისტემის პროგრამული მასალის დეტალური კრიტიკული გარჩევა. კრიტიკულად იქნა შეფასებული ამ სისტემების მეთოდური პრინციპები და მათ მიერ რეკომენდებული გაკვეთილის სქემები. ფიზიკური აღზრდის თეორიისა

და მეთოდის, და, კერძოდ, ტანვარჯიშის თეორიისა და მეთოდის დამუშავება გრძელდებოდა შემდგომ წლებშიც.

1931—1932 წლებში მშთ-ს კომპლექსის შემოღებასა და საბჭოთა ფიზკულტურული მოძრაობის ორგანიზაციულ განმტკიცებასთან დაკავშირებით მნიშვნელოვნად გაიზარდა ფიზკულტურელთა და ფიზიკური კულტურის კოლექტივების რიცხვი. განსაკუთრებით გაიზარდა ტანვარჯიშული სექციების რაოდენობა, რომლებშიც მეცადინეობდა ფიზკულტურელთა თითქმის ნახევარი. გახშირდა ტანვარჯიშში შეჯიბრებების ჩატარება.

1932 წელს ლენინგრადში პროფკავშირთა საკავშირო სპარტაკიადასთან ერთდროულად მიმდინარეობდა სსრ კავშირის მეორე პირველობა ტანვარჯიშში, შეზღუდული წარმომადგენლობით (მოსკოვი, ლენინგრადი, უკრაინა, საქართველო). პროგრამაში, სპორტული ტანვარჯიშისათვის ჩვეულებრივი ექვსკიდეის გარდა, ისევე როგორც 1928 და 1930 წლებში, იყო დამატებითი სახეები — სირბილი 100 მეტრზე, ყუმბარის ტყორცნა, გასამხედროებული კროსი. მოსკოვის გუნდმა, რომელმაც სპარტაკიადაზე დამარცხება განიცადა. ამჯერად გამარჯვებას მიაღწია. პირადი პირველობა მოიპოვა გ. ვ. რცხილაძემ. ამ შეჯიბრებაში პირველად მიიღეს მონაწილეობა ქალებმა; რომლებმაც ფრიად მაღალი მომზადება გვიჩვენეს.

1932 წლიდან შეჯიბრებები სისტემატურად ტარდება. ამ შეჯიბრებებმა ტანვარჯიშული დღესასწაულებისა და გამოსვლების თანაბარი შემაჯამებელი ღონისძიებების ხასიათი მიიღეს.

ტანვარჯიშულმა გამოსვლებმა, რომელთა ორგანიზაცია შედიოდა პროფკავშირული კლუბების მასიური მუშაობის სისტემაში, ტანვარჯიშის პროპაგანდის საქმეში დიდი როლი ითამაშეს. მათ გულდასმით ამზადებდნენ. ისინი წარმოადგენდნენ ტანვარჯიშული სეზონის დასკვნით შემაჯამებელ ღონისძიებებს. გამოსვლების პროგრამა ასახავდა ტანვარჯიშული სექციების მუშაობის შინაარსს. თანდათან გროვდებოდა ამ გამოსვლებისა და დღესასწაულების, როგორც ორგანიზაციის, ისე გაფორმების გამოცდილება. მათი მასშტაბი ფართოვდებოდა, მნიშვნელობა მაღლდებოდა, და, ბოლოს, შეიქმნა სანახაობითი ღონისძიების ორიგინალური, ახალი ფორმა, რომელმაც თავისი შემდგომი განვითარება კპოვა მასიურ ტანვარჯიშულ დღესასწაულებში და რომელიც ფიზკულტურულ აღლუმების ძირითადი ნაწილი გახდა.

უმნიშვნელოვანესი მოვლენა იყო ტანვარჯიშული კონფერენცია 1933 წელს — პირველი სპეციალური თათბირი ტანვარჯიშის საკითხებზე. ის გამოწვეული იყო თვით ცხოვრების მიერ. შეიქმნა

ტანვარჯიშის თეორიისა და მეთოდის განხილვის, დაგროვილი მუშაობის გამოცდილების განზოგადების, ძველი ტანვარჯიშული სისტემების კრიტიკული ანალიზისა და ტანვარჯიშის დარგში მეცნიერული კვლევისათვის საფუძვლის დადების აუცილებლობა.

თავის გადაწყვეტილებებში კონფერენციამ განსაზღვრა ტანვარჯიშის ადგილი ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში, ტანვარჯიშის ამოცანები და შინაარსი სსრ კავშირში, ჩამოაყალიბა ძირითადი მეთოდური პრინციპები.

ერთდროულად გადაწყვეტილი იქნა სხვა საკითხებიც: დაზუსტდა ახალი, საბჭოთა ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის საფუძვლები, მიცემული იქნა მითითებები ორგანიზაციული მუშაობის განმტკიცებისათვის ტანვარჯიშში. განისაზღვრა კადრების მომზადების ხასიათი. ამასთან ერთად აღინიშნა მეცნიერულ-თეორიული და კვლევითი მუშაობის სუსტი მდგომარეობა ტანვარჯიშის დარგში. ამ უკანასკნელმა თავისი დალი დაასვა კონფერენციის გადაწყვეტილებასაც. ყველაზე სუსტ ადგილს წარმოადგენდა ტანვარჯიშის თეორიის საკითხები, რამდენადაც ფიზიკური აღზრდის ზოგადი თეორიაც ჯერ კიდევ არ იდგა ფეხზე.

უფრო მნიშვნელოვანი იყო გადაწყვეტილებანი ტანვარჯიშის ამოცანების, შინაარსისა და გაცვეთილის ტიპური სქემის შესახებ. ისინი განსაზღვრავდნენ საბჭოთა ტანვარჯიშის თეორიისა და მეთოდის შემდგომი დამუშავების გზებს. კონფერენციამ მნიშვნელოვნად დააჩქარა საბჭოთა ტანვარჯიშის ჩამოყალიბების პროცესი.

ამრიგად, დაახლოებით 1932 — 1933 წლებში მთავრდება საბჭოთა ტანვარჯიშის განვითარების პირველი ეტაპი. ამ წლებში ტანვარჯიში განმტკიცდა როგორც მასების ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალება. დაძლეული იქნა მავნე თეორია სპორტული ტანვარჯიშის თითქოს უარყოფითი გავლენის შესახებ ადამიანის ორგანიზმზე, განისაზღვრა ტანვარჯიშის ადგილი ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში, ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებანი და მეთოდები. ტარდებოდა, თუმცა მცირე მასშტაბით, სამეცნიერო-კვლევითი მუშაობა ტანვარჯიშში. კრიტიკულად იქნა შეფასებული ყველა ძველი ტანვარჯიშული სისტემა.

მაგრამ ტანვარჯიშში მომეცადინეთა რიცხვი ქვეყანაში ჯერ კიდევ ძალიან მცირე იყო. ძლიერ ტანმოვარჯიშეთა სპორტული ოსტატობის დონე ასევე არასაკმაოდ მაღალი იყო.

1934 წლიდან დაიწყო ორიგინალური და დამხმარე სახელმძღვანელოების, მეთოდური მითითებების, პროგრამების, ინსტრუქციების, წესების რეგულარული გამოცემა. 1938 წელს გამოვიდა ახალი

ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია, რომელმაც ბოლო მოუღო ძველ, სოკოლური ტერმინოლოგიით დანაგვიანებულ რუსულ ენაჲ. დიწყო ჟურნალ „ტანვარჯიშის“ გამოცემა.

სპორტული ტანვარჯიში საბოლოოდ განმტკიცდა როგორც ტანვარჯიშის ძირითადი მასობრივი სახე. 1941 წლისათვის თანრიგოსაჲ ტანმოვარჯიშეთა რაოდენობამ მრავალ ათასს კაცს მიაღწია. სსრ კავშირის პირველობაზე სისტემატურად ჩატარებულმა შეჯიბრებებმა სტიმული მისცეს სპორტულ-ტექნიკურ მიღწევებს. სულ რაღაც 10 წლის განმავლობაში (1932 წლიდან 1941 წლამდე) სრულიადსაკავშირო შეჯიბრებების სავალდებულო პროგრამის სირთულემ გადააჭარბა ოლიმპიური პროგრამის სირთულეს. ქვეყანაში შეიქმნა მსხვილი ცენტრები, სადაც მეცადინეობდნენ ახალბედათა მასები, იზრდებოდნენ სპორტის ოსტატები. სპორტული ტანვარჯიშის განვითარების პროცესს ყველაზე უკეთ შეიძლება მივადევნოთ თვალი სრულიად-საკავშირო შეჯიბრებათა შედეგების მიხედვით. სსრ კავშირის მესამე პირველობაზე 1933 წელს ორ თანრიგში (პირველი და მეორე) გათამაშდა გუნდური და პირადი პირველობები. შეჯიბრებებში პირველად გამოვიდნენ ოსტატები უფრო ძნელი პროგრამით. სსრ კავშირის ჩემპიონის წოდება ვ. დიაჩკოვთან ბრძოლაში მეორეჯერ მოიპოვა გ. რცხილაძემ. მომდევნო წელს პირველად ჩატარდა რუსეთის ფედერაციის პირველობა, რომელმაც გამოავლინა ბევრი, მანამდე უცნობი ახალგაზრდა ტანმოვარჯიშე, რომლებიც რესპუბლიკის ყველა კუთხიდან ჩამოვიდნენ. გუნდური და პირადი (ნ. სერი და მ. ტიშკო) პირველობა მოიგეს ლენინგრადელებმა.

იმავე წლის შემოდგომაზე სსრ კავშირის პირველობაზე თბილისში გ. რცხილაძემ ნ. სერთან შეუპოვარ ბრძოლაში მესამეჯერ მოიპოვა პირველი ადგილი. ქალთა შორის ჩემპიონის წოდება მოიპოვა მოსკოველმა ა. შეფერმა. გუნდური პირველობა მოიგეს ამიერკავკასიის ტანმოვარჯიშეებმა.

ეს და შემდგომი შეჯიბრებები მოწმობდნენ ფიზიკური კულტურის წამყვანი ინსტიტუტების (მოსკოვის, ლენინგრადის, უკრაინის) მუშაობის მნიშვნელოვან გაუმჯობესებას. ქმნიდნენ რა ტანვარჯიშის საბჭოთა სკოლას და ამუშავებდნენ რა ტანმოვარჯიშეთა წვრთნის მეთოდის საფუძვლებს, ამ ინსტიტუტებმა გვიჩვენეს, რომ ისინი წარმოადგენენ მასწავლებელთა, მწვრთნელთა და სპორტის ოსტატთა კადრების სამკვდლოს.

პერიოდული შეჯიბრებების შედეგს, რომელთა მასშტაბი სულ უფრო დიდდებოდა (ცალკეულ ქალაქებში თანრიგებისათვის გამართულ შეჯიბრებებში მონაწილეობდა 3 — 4 ათასი კაცი) წარმოა-

დგენდა: მსაჯთა კადრების ზრდა, ახალი ტანვარჯიშული დარბაზებისა და მოედნების მშენებლობა, ინვენტარისა და მოწყობილობის ნორმებისა და გაბარიტის დაზუსტება და რაციონალიზაცია, შეჯიბრების წესების დამუშავება და სრულყოფა, ორგანიზაციული გამოცდილების შექმნა.

ტანმწვარჯიშეთა რაოდენობის ზრდამ მოითხოვა საერთო თანრიგების ნორმატივების შესაბამისად, ზუსტი საზღვრების დადგენა ცალკეულ თანრიგებს შორის. რამაც თავის მხრივ ხელი შეუწყო პროგრამული მასალის საფუძვლიან დამუშავებას. გაჩნდა ტანმწვარჯიშეთა თანრიგოსნული კლასიფიკაციის პირველი ვარიანტი (1935-1936 წ), რომელიც სავალდებულოდ ზდიდა, რომ საბჭოთა კავშირის მთელ ტერიტორიაზე შეჯიბრება ერთი და იგივე პროგრამით ჩატარებულიყო. იგივე პროგრამა იძლეოდა სპორტული ტანვარჯიშის წარმართვის, კონტროლის გაწევისა და მუშაობის აღრიცხვის შესაძლებლობას.

1936 და 1938 წლებში სსრ კავშირის პირველობაზე ჩატარებულმა შეჯიბრებებმა გვიჩვენეს საბჭოთა ტანმწვარჯიშეების ზრდა. შეჯიბრებების პროგრამები საბოლოოდ სტაბილური ზდებოდა. მათი შინაარსი იყო ექვსკიდი (თავისუფალი ვარჯიშები, ვარჯიშები 4 მთავარ იარაღზე და ბჯენითი ხტომები).

ტანმწვარჯიშეთა ოსტატობა ყველგან იზრდებოდა. პირველობისათვის ყოველ შეჯიბრებაზე გამოირჩეოდნენ ლენინგრადის, მოსკოვის, უკრაინის, საქართველოს წარმომადგენლები. ასე, 1936 წელს ჩემპიონი გახდა უკრაინელი მიხეილ დმიტრიევი, 1938 წელს უკრაინელმა ე. ბოკოვამ დაიკავა პირველი ადგილი ქალთა შორის.

1939 და 1940 წლებში ჩატარებულ პირველობებზე დემონსტრირებული იქნა მნიშვნელოვანი ტექნიკური ზრდა. საბჭოთა ტანმწვარჯიშენი მსოფლიოში ერთ-ერთი უძლიერესი ტანმწვარჯიშეები გახდნენ.

ამაღლდა კვალიფიკაცია მასწავლებელთა კადრებისა, რომლებიც იზრდებოდნენ ფიზკულტურის ინსტიტუტებში ტანვარჯიშის კათედრებზე. ფიზკულტურის სამეცნიერო-კვლევითმა ინსტიტუტებმა დაიწყეს მუშაობა ტანვარჯიშის სპეციალურ პრობლემებზე, იქმნებოდა მეცნიერ მუშაკთა — სპეციალისტთა კადრები ტანვარჯიშის დარგში.

საგნის თეორიისა და მეთოდის დამუშავებამ თავისი გავლენა მოახდინა ტანვარჯიშის სწავლებაზე სკოლებში და უმაღლეს სასწავლებლებში. გაუმჯობესდა პროგრამები, განმტკიცდა მატერიალური ბაზა, ამაღლდა სწავლების ხარისხი.

სპეციალური საშუალო სასწავლებლების მთელი ქსელი (ფიზ-

კულტურის ტექნიკუმები) ამზადებდა მასწავლებლებს საშუალო სკოლებისათვის. იქმნებოდა ფიზიკური კულტურის სასკოლო კოლექტივები, იხსნებოდა ბავშვთა პირველი სპორტული სკოლები ტანვარჯიშში. ტანვარჯიშში მტკიცედ შევიდა უმაღლესი სასწავლებლის სასწავლო გეგმებში და წამყვანი მდგომარეობა დაიკავა. უმაღლესი სასწავლებლების კოლექტივთა ტანვარჯიშული სექციები წამყვანნი გახდნენ პროფკავშირთა ნებაყოფლობითი სპორტული საზოგადოებების სისტემაში.

თითქმის ყოველწლიურად მიმდინარეობდა ტანვარჯიშული შეჯიბრებები არმიისა და სამხედრო-საზღვაო ფლოტის პირველობაზე. იგივე ძვრები იყო აქაც. ბევრად გაუმჯობესდა სასწავლო (გამოყენებითი) და სკოლ-სგარეშე (სპორტული) ტანვარჯიშის დაყენება. დამუშავებული იქნა ჯარისკაცთა, კურსანტთა და მეთაურთა ფიზიკური მომზადების ნორმატივების სისტემა, სადაც წამყვანი როლი ეკუთვნოდა ტანვარჯიშს, (მუშურ-გლეხური წითელი არმიის სახმელეთო ჯარების ფიზიკური მომზადების კურსისა (ფმკ 37) და „მუშურ-გლეხური წითელი არმიის სახმელეთო ჯარების ფიზიკური მომზადების შესახებ მითითებების (ფმდ 38) გამოსვლამ, რაც საფუძვლად იქნა აღებული სამხედრო-საზღვაო ფლოტშიც, ხელი შეუწყო ტანვარჯიშის წარმატებით განვითარებას, როგორც მებრძოლის ფიზიკური მომზადების საფუძველს. დიდი სამამულო ომის დასაწყისისათვის საბჭოთა კავშირის შეიარაღებულ ძალთა ფიზიკურ მომზადებაში ტანვარჯიშს ერთ-ერთი ძირითადი ადგილი ეკუთვნოდა.

თანამიმდევრობითმა მასობრივ-შერჩევითმა შეჯიბრებების სისტემამ, დაწყებული ძირეული კოლექტივების შეჯიბრებებიდან ცალკეული უწყებისა და საკავშირო პირველობამდე (1939 და 1940 წწ.) რაც უწყებრივი პრინციპის მიხედვით ტარდებოდა, დიდი როლი შეასრულა ტანვარჯიშის მასობრივ გავრცელებაში. საბჭოთა არმიამ, „დინამომ“, პროფკავშირებმა, „სპარტაკმა“ განსაზღვრეს სპორტულა ტანვარჯიშის მდგომარეობა ქვეყანაში, მათ გააუმჯობესეს მატერიალური ბაზა და ტანვარჯიშულ სექციებში ჩააბეს მშრომელი ახალგაზრდობის სულ ახალი და ახალი მასები.

1932 წლიდან დაწყებული მოსკოვში, ლენინგრადში, ხარკოვში და სხვა ქალაქებში ყოველწლიურად ტარდებოდა ფიზკულტურული პარადები, რომლებიც მოიცავდნენ სამწყობრო გავლას და სპორტულ-ტანვარჯიშულ გამოსვლებს. მალე მათ მიიღეს ფართო გავანება. სადღესასწაულო გამოსვლებში მონაწილეთა რაოდენობა სხვა ქალაქებში არა ერთხელ აღემატებოდა 100 ათასს, ხოლო ტანვარჯიშულ გამოსვლებში მონაწილეობისათვის სპეციალურად მომზადე-

ბულ ტანვარჯიშითა რიცხვი ათეულ ათასობით განისაზღვრებოდა. გამოსვლების ტექნიკური დონე განუზრელად მაღლდებოდა.

1935 წლიდან მოსკოვის ფიზკულტურულ პარადებზე უკვე იწვევდნენ სხვა ქალაქებისა და მოკავშირე რესპუბლიკების დელეგაციებს. ამან ხელსაყრელი პირობები შექმნა გამოცდილების გაზიარების, მხატვრული გაფორმების გაუმჯობესებისა და ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკის ამაღლებისათვის.

1937 წლიდან პარადებმა სრულიად საკავშირო ხასიათი მიიღო. თითოეული რესპუბლიკა წარმოდგენილი იყო დელეგაციით, რომელიც მონაწილეობას ღებულობდა სამწყობრო გავლაში და ტანვარჯიშულ გამოსვლებში. გამოდიოდნენ დელეგაციები ძირითადი უწყებებიდანაც — პროფკავშირებიდან, „დინამოდან“, შეიარაღებული ძალებიდან და ფიზკულტურის ორი ინსტიტუტიდან (ლენინგრადისა და მოსკოვის).

სრულიად საკავშირო პარადები განსაკუთრებით თავისებურ მასობრივ ფიზკულტურულ სანახაობებს წარმოადგენენ რომლის მსგავსი არ მოიპოვებოდა ფიზიკური კულტურის მიღწევების ჩვენებათა პრაქტიკაში.

გამოსვლების საფუძველს წარმოადგენდა ტანვარჯიშული ვარჯიშები. მისთვის დამახასიათებელი ემოციონალობა ამ სანახაობას აძლევდა განსაკუთრებულ გამომსახველობას, რაც აღიღებდა მყურებელზე მხატვრული ზემოქმედების ძალას.

ყოველწლიურად ვითარდებოდა ტანვარჯიშის ცალკეული სახეები. საბოლოოდ განისაზღვრა ჰიგიენური ტანვარჯიშის ფორმები. ტრადიციად იქცა ტანვარჯიშის გადაცემა რადიოთი, რომელიც მოიცავს ფიზკულტურული ორგანიზაციის გარეშე დარჩენილ მშრომელთა ფართო კონტიგენტს. ინდივიდუალური ტანვარჯიშის განვითარებას ხელს უწყობდა კარგად დამუშავებული სახელმძღვანელოები. ინდივიდუალურ ტანვარჯიშში უპირატესად ჩაბმული იყო უფროსი ასაკის ადამიანები, რომლებსაც არ შეეძლოთ სისტემატურად ემეცადინათ ტანვარჯიშში ფიზკულტურის კოლექტივებში.

1939 — 40 წლებში პირველად ჩატარდა სრულიად საკავშირო შეჯიბრება აკრობატიკაში, შემუშავდა დებულება კლასიფიკაციის შესახებ და კლასიფიცირებული პროგრამა აკრობატიკაში. იქნებოდნენ და სწრაფად იზრდებოდნენ, უპირატესად დიდ ქალაქებში, აკრობატული სექციები.

მხატვრული ტანვარჯიში სხვადასხვა მიმართულების წინააღმდეგ ხანგრძლივი ბრძოლის შედეგად, რომელთა უმრავლესობა დასავლეთიდან მოვიდა და დაავადებული იყო კაპიტალისტური სამყარო-

სათვის დამახასიათებელი დაცემულობის განწყობილებით, გაფორმდა როგორც სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშის სახე, რომელსაც ჰქონდა სპეციფიური საშუალებები და მეთოდები.

ტანვარჯიშში მომხდარმა ცვლილებებმა გავლენა მოახდინეს ფიზიკური აღზრდის საშუალებებზე და მომიჯნავე დარგებზე, სადაც გამოიყენებოდა ფიზიკური ვარჯიშები.

მუშათა გაჯანმრთელებისა და შრომის ნაყოფიერების ამაღლების მიზნით ტანვარჯიშში ფართოდ ტარდება ფაბრიკებსა და ქაონხებში. ამას დასაწყისი მიეცა 1930 წელს. (სსრ კავშირის ცაკის აპრილის დადგენილება). ვითარდებოდა სამკურნალო ტანვარჯიში, როგორც ფუნქციონალური სამკურნალო მეთოდის ერთ-ერთი სახესხვაობა, რომელსაც შემდგომში, დიდი სამამულო ომის პერიოდში, განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა საბჭოთა არმიის დაჭრილი მებრძოლებისათვის, დაკარგული საბრძოლო ფუნქციების აღდგენის საქმეში.

ტანვარჯიში წვრთნის პროცესის განუყოფელი ნაწილი გახდა სპორტის ცალკეულ სახეობებში. მან ხელი შეუწყო როგორც სპორტსმენების საერთო ფიზიკურ განვითარებას, ისე ძირითად სამოძრაო თვისებათა სპეციალურ აღზრდასაც. სპორტის სხვადასხვა სახის წარმომადგენელთა (მეთხილამურის ტანვარჯიში, მოკრივეს ტანვარჯიში და ა. შ.) ყოველდღიურ ცხოვრებაში შევიდა სპეციალიზირებული ტანვარჯიშული კომპლექსები.

ფიზიკური აღზრდის მეთოდიკის დამუშავებამ სკოლაში, უშუალოდ ომის წინ, ხელი შეუწყო კიდევ ერთი სახის — ძირითადი ტანვარჯიშის — გამოყოფას, რომელიც მიმართული იყო სსრ კავშირის მოქალაქეთა საერთო ფიზიკური მომზადებისაკენ.

დიდი სამამულო ომის დაწყებისას განისაზღვრა ტანვარჯიშის საგანი, მისი მეთოდი, ხედრითი წონა და მნიშვნელობა ფიზიკური აღზრდის სისტემაში. გაფორმდნენ ტანვარჯიშის შედარებით დამოუკიდებელი სახეები — ძირითადი, სპორტული, მხატვრული, აკრობატიკა, პიგიენტური, სამკურნალო, ტანვარჯიში წარმოებაში. განსაკუთრებით მასიური გავრცელება მიიღო სპორტულმა ტანვარჯიშმა.

ტანვარჯიშის განვითარებამ დადებითი როლი ითამაშა მშრომელთა და შეიარაღებულ ძალთა კადრების ფიზიკურ მომზადებაში დიდი სამამულო ომის უშუალოდ წინა პერიოდში.

პიტლერული გერმანიის ვერაგულმა თავდასხმამ საბჭოთა კავშირზე საფრთხე შეუქმნა მის თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას. ლოზუნგი „ყველაფერი ფრონტისათვის — ყველაფერი გამარჯვებისათვის“ გახდა მოქმედების სახელმძღვანელო ყველასათვის.

ფიზკულტურული ორგანიზაციები მოწოდებულნი იყვნენ მოემზადებინათ რეზერვები წითელი არმიისათვის, განეხორციელებინათ მოსახლეობის მასობრივი სამხედრო-ფიზიკური მომზადება, მოემზადებინათ სამკურნალო ფიზიკური კულტურის მუშაეთა კადრები ჰოსპიტლებისათვის.

მწვრთნელთა და ტანვარჯიშის მასწავლებელთა მთელი არმია ომის პირველსავე დღეებში შეუერთდა ჩვენი სამშობლოს დამცველთა რიგებს, როგორც სამწყობრო ოფიცრები. ტანვარჯიშის მასწავლებელ ქალთა დიდი უმრავლესობა მეთოდისტებად მუშაობდა სამკურნალო ფიზიკურ კულტურაში.

დიდი სამამულო ომის გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ ტანვარჯიშის გამოყენებამ წვევამდელთა საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის გაამართლა თავისი თავი. ტანვარჯიშს დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა დაკრილი მებრძოლების ძალღონის სწრაფად აღდგენისა და მწყობრში დაბრუნების საქმეშიაც.

საუკეთესო მომზადებამ, რომელიც მიიღო ჩვენმა ახალგაზრდობამ ტანვარჯიშულ სექციებში, თავისი გავლენა მოახდინა მათს საბრძოლო მომზადებაზე და ხელი შეუწყო სიძნელეთა და გაჭირვებათა წარმატებით დაძლევას, რომლებიც წილად ხვდა ზურგში მყოფთ.

ომის პირველი წლების მძიმე განსაცდელმა, ბუნებრივია, იმოქმედა ტანვარჯიშის ზოგიერთი სახის მდგომარეობაზე. დროებით შეწყდა შეჯიბრებები ტანვარჯიშში. მაგრამ უკვე 1943 წელს ორწლიანი შესვენების შემდეგ ჩატარდა სსრ კავშირის პირველობა ტანვარჯიშში. ოსტატტანმოვარჯიშეთა წამყვანმა ჯგუფმა არა თუ არ შეამცირა თავისი შედეგები, არამედ ცალკეულმა ტანმოვარჯიშეებმა შეძლეს მათი გადაჭარბებაც კი (პირველობაში გამარჯვებულები — ნ. სერიი და გ. ურბანოვიჩი). 1944 და 1945 წლებში პირად პირველობაზე გათამაშებებმა გვიჩვენეს ქალთა შესამჩნევი ტექნიკური ზრდა. საუკეთესო ტანმოვარჯიშეთა პირველმა ათეულმა 1945 წელს ბევრად გადააჭარბა კავშირის ახალ ჩემპიონებს ვ. ბელიაკოვსა (1944 წ.) და ნ. სერის (1945 წ.) მათ თავისუფლად შეეძლოთ კონკურენცია გაეწიათ მსოფლიოს საუკეთესო ტანმოვარჯიშეთათვის. — ვ. ურბანოვიჩმა, რომელმაც მესამეჯერ მოიპოვა სსრ კავშირის აბსოლუტური ჩემპიონის წოდება, მიაღწია ჩვენს ქვეყანაში და საზღვარგარეთ ჯერ კიდევ არნახულ ოსტატობის დონეს.

საბჭოთა კავშირის პირველმა ომის შემდგომმა გუნდურმა პირველობამ 1946 წელს, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო რესპუბლიკისა და ქალაქების მხოლოდ ცხრა გუნდმა, მიანიტ გვაჩვენა, რომ ომისაგან

ყველაზე უფრო დაზარალებულ უკრაინისა (კიევი, ხარკოვი) და ლენინგრადის ცენტრები იმყოფებიან სპორტის განვითარების ომამდელი დონის სწრაფი აღდგენის გზაზე. ქალთა შორის ჩემპიონის წოდება მეოთხეჯერ მოიპოვა გ. ურბანოვიჩმა, ხოლო ვაჟთა შორის მესამეჯერ — ნ. სერიმ.

დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის XXX წლისთავს საბჭოთა სპორტული ტანვარჯიში ბრწყინვალე მაჩვენებლებით შეხვდა. საზღვარგარეთელ ტანმწვარჯიშეებთან — ჩეხოსლოვაკია, რომელიც წარმოდგენს სპორტულ ტანვარჯიშულ ქვეყანას, და ფინეთი, რომლის ნაციონალური გუნდი ერთ-ერთი უძლიერესთაგანია ევროპაში (გაიმარჯვა 1948 წლის ოლიმპიურ პირველობაზე) სსრ კავშირის ნაკრები გუნდის შეხვედრის შედეგები გვაძლევენ მასალას საბჭოთა და დასავლეთ ევროპის ტანმწვარჯიშეთა მიღწევების შედარებისათვის. ფინეთის ნაციონალურ ნაკრებ გუნდზე გამარჯვება აშკარა იყო. ასევე ერთხელ კიდევ იყო ნაჩვენები ჩვენი ქალი ტანმწვარჯიშეების აბსოლუტური უპირატესობა, რომელთათვისაც დასახელებულ ქვეყნებში მოწინააღმდეგეებიც კი ვერ გამოინახა.

1947 წლის დეკემბერში ჩატარებული სსრ კავშირის ომის შემდგომი მეორე პირად გუნდური პირველობა, მონაწილეთა რაოდენობისა და რესპუბლიკათა წარმომადგენლობის მიხედვით აღემატებოდა ომამდელ პირველობათა მასშტაბებს. გამოჩნდა უნარიანი ახალგაზრდობა, რომლებიც ძირითადად ომის შემდგომ წლებში გაიზარდნენ. შეჯიბრებებში, რომელთა პროგრამა სიასწულეების მიხედვით აღემატებოდა ოლიმპიურს, ქვეყნის ჩემპიონებად გახდნენ ვ. ბელიაკოვი (მეორეჯერ) და გ. ურბანოვიჩი (მეხუთეჯერ).

1948 წელს ტანვარჯიშის საკითხებზე ჩატარებულმა მეორე სრულიად საკავშირო კონფერენციამ დაადასტურა, რომ საბჭოთა ტანვარჯიშმა გადააჭარბა განვითარების ომამდელ დონეს. კონფერენციის გადაწყვეტილებებიდან ცხადად ჩანს, თუ 1933 წელთან შედარებით რამდენად წაიწია წინ ტანვარჯიშის მეცნიერულ — თეორიული დამუშავებისა და მოწინავე პრაქტიკული გამოცდილების განზოგადების საქმემ. კონფერენციაზე მკაფიოდ იქნა ჩამოყალიბებული ტანვარჯიშის ამოცანები, განისაზღვრა მისი ძირითადი საშუალებანი. ვარჯიშების სახეები და კლასიფიკაცია. პრაქტიკისათვის არსებითი მნიშვნელობა ჰქონდა აგრეთვე კონფერენციაზე ტანვარჯიშის ცალკეული სახეების, განსაკუთრებით მხატვრული ტანვარჯიშის, მეთოდის, წვრთნისა და შინაარსის საკითხების განხილვას.

კომუნისტური პარტიის ცენტრალური კომიტეტი ფიზიკური

კულტურის შესახებ 1948 წლის 27 დეკემბრის დადგენილებაში, მიუთითებდა რა ჩვენს ქვეყანაში ფიზიკური კულტურისა და სპორტის შემდგომი განვითარების გზებზე, იძლეოდა წინადადებას ტანვარჯიშის კიდევ უფრო ფართო გავრცელების შესახებ არა მარტო ქალაქის, არამედ სოფლის მოსახლეობაშიც. ტანვარჯიში დასახლებული იქნა სპორტის იმ სახეთა რიცხვში. რომლებიც პირველ რიგში უნდა განვითარებულიყო.

კომუნისტური პარტიის ცენტრალური კომიტეტის მოწოდებამ სპორტის უმნიშვნელოვანეს სახეებში მსოფლიო პირველობისათვის ბრძოლისაკენ, საბჭოთა ტანვარჯიშეებს დააკისრა კიდევ უფრო მეტი ემუშავათ თავისთავზე, იმ უპირატესობების განმტკიცებასთან ერთად, რომლებსაც მათ მიაღწიეს წინა წლებში.

1948 წლის შემდეგ საბჭოთა ტანვარჯიშეები მონაწილეობას ლებულობდნენ ტანვარჯიშში გამართულ ყველა დიდ საერთაშორისო შეჯიბრებებში. 1952 წელს ისინი გამოვიდნენ XV საერთაშორისო ოლიმპიურ თამაშობებში. მანამდე და მის შემდეგ მათ მოუწოდათ მონაწილეობის მიღება მსოფლიო პირველობის გათამაშებაში, სტუდენტთა საერთაშორისო თამაშობებში და სხვა შეჯიბრებებში. მათ ყველგან გამარჯვება მოიპოვეს. ასე, XV ოლიმპიურ თამაშში საბჭოთა კავშირის ტანვარჯიშეთა გუნდმა დაიკავა პირველი ადგილი, მოაგროვა რა: მამაკაცებმა — 81 ქულა, ქალებმა — 85. მათმა მომდევნო შევიცარიისა (ვაეები) და უნგრეთის (ქალები) გუნდებმა მოაგროვეს მხოლოდ 47 — 47 ქულა. ყველაზე მეტი წარმატება ხვდათ სპორტის დამსახურებულ ოსტატებს ვ. ჩუკარინს, გ. შაგინიანს, მ. გოროხოვსკის და ნ. ბოჩაროვას, რომლებმაც დაიკავეს პირველი და მეორე ადგილები პირად პირველობაში.

ამ წარმატების ერთ-ერთი მიზეზი იყო პრაქტიკაში ახალი სპორტული კალენდარის შემოღება (1949 წლიდან), რომელიც სსრ კავშირის პირველობის ჩატარებას ტანვარჯიშში ითვალისწინებდა წელიწადში ორჯერ. ამან გამოიწვია წვრთნის წარმოების აუცილებლობა მთელი წლის განმავლობაში. ისეთი უმნიშვნელოვანესი დოკუმენტების, როგორცაა პროგრამები და შეჯიბრების წესები, არსებითი გადამუშავებისა და დაზუსტების შედეგად შეიცვალა ტანვარჯიშში სპორტული წვრთნის პროცესის შინაარსი.

ოლიმპიურ თამაშებში საბჭოთა ტანვარჯიშეების მონაწილეობამ საშუალება მოგვცა გამოგვევლინებინა ჩვენი ოსტატების ტექნიკის სუსტი და ძლიერი მხარეები. ასე, მაგალითად, ჩვენი ტანვარჯიშენი ვერ სჯობნიდნენ საზღვარგარეთელ უძლიერეს ტანვარჯი-

ჯიშებს ღერძზე და ორძელზე ვარჯიშში, იარაღებიდან ხტომებში, ხოლო ქალები — თავისუფალ ვარჯიშებში.

საბჭოთა ტანმოვარჯიშებმა დიდ წარმატებას მიაღწიეს მესამე-ტე მსოფლიო პირველობაზე (რომში 1954 წელს და XIX ოლიმპიურ თამაშებზე — 1956 წელს. XVI ოლიმპიურ თამაშებში მეღბურნში საბჭოთა ტანმოვარჯიშეებმა ხელახლა მოიპოვეს პირველი ადგილი. ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონები გახდნენ საბჭოთა ტანმოვარჯიშეები ვ. ჩუკარინი და ლ. ლატინინა.

ამჟამად ბრძოლა მსოფლიო პირველობისათვის გამწვავდა, ვინაიდან სხვა ქვეყნების ტანმოვარჯიშეებმა ისარგებლეს რა საბჭოთა ოსტატების გამოცდილებით, მნიშვნელოვნად აიმაღლეს თავიანთი ოსტატობა.

ტანვარჯიში ჩვენს ქვეყანაში სულ უფრო და უფრო დიდი ტემპებით ვითარდება. 1956 წელს ჩატარებული სსრ კავშირის ხალხთა სპარტაკიადა იყო სპორტის ყველა სახეობაში და მათ შორის ტანვარჯიშშიც, მოკავშირე რესპუბლიკების წარმატებათა დემონსტრაცია. სპარტაკიადამ გვიჩვენა რომ ყველა მოკავშირე რესპუბლიკის ტანმოვარჯიშეთა სპორტული დონე მნიშვნელოვნად გაიზარდა.

მიუხედავად ამისა, ტანვარჯიშის დარგში ჩვენ დღესაც დიდი ნაკლოვანებანი გვაქვს. საბჭოთა ტანმოვარჯიშეები მრავალჭიდის ყველა სახეში ვერ იკავებენ პირველ ადგილებს დიდ საერთაშორისო შეჯიბრებებში, ჯერ კიდევ მთლიანად დამაკმაყოფილებლად არ ტარდება ტანვარჯიშის გაკვეთილები, მეცნიერული გამოკვლევები ამ დარგში სუსტად წარმოებს. მიუხედავად ამისა, მაინც შეიძლება ითქვას, რომ საბჭოთა ფიზიკური კულტურის ორმოცი წლისთავისადმი მთლიანად ჩვენი ტანვარჯიში იკავებს ერთ-ერთ წამყვან ადგილს სპორტის სხვა სახეებსა და ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემის უმნიშვნელოვანეს საშუალებებში.

ტანვარჯიშის თეორიასა და პრაქტიკას სსრ კავშირში დიდი მნიშვნელობა აქვს ტანვარჯიშის განვითარებისათვის სახალხო დემოკრატიის ქვეყნებში. ტანმოვარჯიშეთა შორის გამოცდილების ფართო გაზიარება, ერთობლივი წვრთნა და ამხანაგური შეხვედრები, სამეცნიერო კონფერენციები, საბჭოთა მწვრთნელების დახმარება სახალხო დემოკრატიული ქვეყნების ტანმოვარჯიშეთათვის — ყველაფერი ეს არის მაგალითები იმისა, თუ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის დახმარებით როგორ მტკიცდება მეგობრული კავშირი ხალხთა შორის და საქმისათვის როგორი სარგებლობა მოაქვს ურთიერთ მეგობრულ დახმარებასა და თავდაპყერას. უკანასკნელ წლებში უნგრეთის, ჩეხოსლოვაკიის და სახალხო დემოკრატიის სხვა ქვეყნების ტანმოვარჯიშეებმა მნიშვნელოვნად აიმაღლეს თავიანთი სპორტული ოსტატობა.

ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია

ტანვარჯიშში გამოყენებულ ფიზიკურ ვარჯიშთა უძრავლესობა ცხოვრების ჩვეულებრივ პრაქტიკაში არ გვხვდება. ამ ვარჯიშებისათვის საჭიროა სპეციალური დასახელება, საკუთარი ტერმინოლოგია.

ტერმინოლოგიის მნიშვნელობა ტანვარჯიშის ხაზით პრაქტიკულ მუშაობაში ძალიან დიდია. ძნელია ვარჯიშების სწავლება და იმ მოძრაობების ახსნა, რომლებისაგანაც ეს ვარჯიშები შედგება, თუ არა გვაქვს მათი ზუსტი და მოკლე სახელწოდებანი. ტერმინოლოგიას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს ვარჯიშების შესრულების ტექნიკის გააზრების პროცესისათვის — ვარჯიშების შესწავლის დროს.

უტერმინოლოგიით შეუძლებელია ტანვარჯიშის სწავლების პრაქტიკული გამოცდილების განზოგადება, შეუძლებელია სპეციალური ტანვარჯიშული ლიტერატურის არსებობა. ვარჯიშების ჩაწერა შეუძლებელია, თუ შემუშავებული არა გვაქვს მათი ჩაწერის წესები და ფორმები, თუ არა გვაქვს ტერმინების და აღნიშვნების სისტემა, რომელიც ზუსტად განსაზღვრავს მოძრაობის ფორმასა და ხასიათს, და, შესაძლოა, გამოყენებული ვარჯიშების აზრსაც.

საბჭოთა ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია წარმოადგენს სპეციალურ დასახელებათა სისტემას და მისი თეორიის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან განაყოფად ითვლება.

ვარჯიშის ზუსტი და გასაგები დასახელება დამოკიდებულია თვით ვარჯიშის აზრობრივი შინაარსისაგან. ვარჯიშების კლასიფიკაციებსა და ტერმინოლოგიას შორის მჭიდრო კავშირი უნდა იყოს. ტანვარჯიშის თეორიის განვითარება, ტანვარჯიშის შინაარსის, მიზნების, ამოცანებისა და საშუალებათა კლასიფიკაციის ზუსტი განსაზღვრა შეუძლებელია, თუ არ გვექნება მკაფიო და გარკვეული

ტერმინოლოგია. თავის მხრივ, წარმოუდგენელია ტერმინოლოგიის სრულყოფა ტანვარჯიშის მეცნიერულ-თეორიული საფუძვლების დამუშავების გარეშე, წვრთნის პრაქტიკული გამოცდილებით – ტერმინოლოგიის გამოყენების გამოცდილებით ამ საფუძვლების განუწყვეტელი განმტკიცების გარეშე.

შექმნა ახალი ტერმინისა, რომელიც ენაში არ არსებობს, უნდა ხდებოდეს ამ ენის კანონების მიხედვით. ტანვარჯიშულ ვარჯიშების ჩაწერის წესი და ფორმა უნდა შეესაბამებოდეს გრამატიკის კანონებს, ჩაწერის წესი კი გასაგები და მოკლე უნდა იყოს. ასეთი პირობების დაცვით ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია, ენის განვითარების შესაბამისად ვითარდება, განიცდის სრულყოფას და სულ უფრო მისაწვდომი და ზუსტი ხდება.

ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის განვითარება

ტანვარჯიშის გავრცელებასთან და სხვადასხვანაირი მოძრაობების გამოყენების გამოცდილების დაგროვებასთან ერთად, მდიდრდებოდა სპეციალური დასახელებებისა და ტერმინების მარაგიც. იმავდროულად მუშავდებოდა და სრულყოფას განიცდიდა ტანვარჯიშული ვარჯიშების ჩაწერის წესიც. მაგრამ XX საუკუნის დასაწყისში, მიუხედავად სწავლების მნიშვნელოვანი გამოცდილებისა და ტანვარჯიშის საკითხებისადმი მიძღვნილი ლიტერატურის დიდი რაოდენობისა, არ იყო ტერმინოლოგია, რომელიც პრაქტიკულ მოთხოვნილებას დააკმაყოფილებდა.

XIX საუკუნის ნაციონალური ბურჟუაზიული ტანვარჯიშული სისტემების ავტორებმა ვერ შეძლეს შეექმნათ ისეთი ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია, რომელიც წარმოადგენდა სპეციალური დასახელებების ერთიან სისტემას და იმ მოძრაობების ჩაწერის წესებს, რომლებიც მოიცავდნენ პრაქტიკაში ხმარებული ტანვარჯიშული ვარჯიშების მთელ მრავალფეროვნებას.

ამის მთავარი მიზეზი იყო ტანვარჯიშული სისტემების დაბალი თეორიული დონე. ზოგიერთ მათგანში ვარჯიშთა კლასიფიკაციის არასრულყოფილობა არ იძლეოდა პრაქტიკით დაგროვილი ტერმინებისა და აღნიშვნების მნიშვნელოვანი მარაგის წესრიგში მოყვანისა და ურთიერთდაკავშირების საშუალებას. ამასთან, იყო ცდები შეექმნათ დასახელებები ცხოველთა მოძრაობების ანალოგიურად. ზოგჯერ ცდილობდნენ გამოეყენებინათ უარგონული გამოთქმები ახალი შინაარსის მიცემით.

ასე, მაგალითად, გერმანული ტანვარჯიშის ტერმინოლოგიაში ორძელის ბოლოებზე (სახით გარეთ) ბჯენიდან ფეხშლით ჩამოხ-

ტომს ერქვა „ლომის ხტომი“, ღერძზე მოხრილი ფეხებით კიდიდან ჩამოხტომს — „კატისებრი ხტომი“, ტაიჭზე სიგანეზე ან ხარისხზე ხტომს ცალი ფეხის არეკნით, ხელების შემდგომი დაბჯენით (ფეხების იარაღებზე გადავლის შემდეგ) — „ქურდული ხტომი“.

დასახელება, როგორც წესი, არ გამოხატავდა ვარჯიშების არსსა და ხასიათს: ძირითადად ხდებოდა მხოლოდ მოძრაობის გარეგანი ფორმის აღწერა. ეს შეესაბამებოდა XIX საუკუნის ტანვარჯიშულ სისტემებში გავრცელებული ვარჯიშების ფორმალურ კლასიფიკაციას.

იმ დროს, სხვა ტანვარჯიშული სისტემების ტერმინოლოგიასთან შედარებით, ყველაზე სრულყოფილი იყო ტანვარჯიშის შევარდნული ტერმინოლოგია. იგი იძლეოდა შესასრულებელი მოძრაობის ფორმის მოკლედ და ზუსტად განსაზღვრის საშუალებას და მოიცავდა ვარჯიშების საკმაოდ დიდ რაოდენობას. თუმცა შევარდნულ ტერმინოლოგიას სისრულის მხრივ შეეძლო პირველობის დაჩემება (განსაკუთრებით მისი საბოლოო ჩამოყალიბების მომენტში—XIX საუკუნის დამლევს), მაგრამ, ვინაიდან იგი წარმოებულ იყო ვარჯიშების ფორმალური კლასიფიკაციიდან, მაინც ვერ განსაზღვრავდა ვარჯიშების აზრობრივ შინაარსსა და ხასიათს.

XX საუკუნის დასაწყისში შევარდნული ტერმინოლოგია გადათარგმნილი იქნა რუსულ ენაზე. 1938 წლამდე (ახალ საბჭოთა ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის შემოღებამდე), საბჭოთა ტანვარჯიშში სარგებლობდნენ მისი მრავალი ტერმინით.

ბურჟუაზიული ტანვარჯიშული სისტემების ტერმინოლოგიის გამოუსადეგრობის მეორე მიზეზად ითვლებოდა მისი ვიწრო მიმართულება და შეზღუდულობა. ეს სისტემები იყო ან ჰიგიენური მიმართულების (შვედური სისტემა) ან სამხედრო — გამოყენებითი (ფრანგული სისტემა) ან მათი ძირითადი შინაარსი იყო რთული ვარჯიშები იარაღებზე, აკრობატული ვარჯიშები ან რიტმული საცეკვაო ვარჯიშები (შევარდნული სისტემა, დალკროზის სისტემა). არც ერთი აღნიშნული სისტემა არ სწყვეტდა ტანვარჯიშის ყველა ამოცანას და არ მოიცავდა ტანვარჯიშულ საშუალებათა მთელ უმდიდრეს არსენალს. ამიტომ არსებულ ამ ტერმინოლოგიას არ შეეძლო ყოფილიყო დამაკმაყოფილებელი პრაქტიკაში და, მით უმეტეს, თეორიაში.

ერთადერთი სისტემა XIX საუკუნის ბოლოს და XX საუკუნის დასაწყისში, რომელსაც ჰქონდა მტკიცე მეცნიერულ-თეორიული საფუძველი, იყო პ. ფ. ლესგატის ფიზიკური განათლების სისტე-

მა. აგებდა რა ვარჯიშების კლასიფიკაციას ბავშვებისათვის — ფიზიკური განათლების ძირითადი პედაგოგიური ამოცანების შესაფერისად, პ. ფ. ლესგაფტმა განსაზღვრა აგრეთვე სახელწოდებათა სისტემა იმ მოძრაობებისა და ვარჯიშებისა, რომლებსაც ბავშვები ასრულებენ. მის მიერ ხმარებულ ტერმინოლოგიაში ნაწილობრივად გამოყენებული იყო რუსული ანატომიური ტერმინები (ელემენტარული ვარჯიშებისათვის) და ძირითადი, სასიცოცხლო აუცილებელი მოძრაობების სახელწოდებანი აღებული იმდროინდელი რუსული სასაუბრო ენიდან. ბურჟუაზიული ტანვარჯიშული სისტემების ტერმინოლოგიისათვის დამახასიათებელ ფორმალისმსა და ხელოვნურობას პ. ფ. ლესგაფტის სისტემაში ადგილი არა ჰქონია. მეფის რუსეთში ლესგაფტის სისტემის ნაკლებად გავრცელებამ არ მისცა განვითარების საშუალება ამ ყველაზე უფრო პროგრესულ, მშობლიური ენის შესაფერის ტერმინოლოგიას. მისი საფუძვლები გამოყენებული იქნა ახალი საბჭოთა ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის დამუშავების დროს, უმთავრესად თავისუფალი ვარჯიშების განაცხადში.

ტერმინოლოგიას, რომელიც გამოიყენებოდა საბჭოთა ტანვარჯიშის განვითარების პირველ პერიოდში, ეკლექტიკური ხასიათი ჰქონდა. იარაღებზე ვარჯიშების, თავისუფალ ვარჯიშებისა და ბჯგნითი ხტომების აღსანიშნავად პრაქტიკაში უპირატესად შევარდნულ ტერმინებს ხმარობდნენ. აკრობატული ვარჯიშებისათვის გამოიყენებოდა პროფესიულ საციკო ხელოვნებიდან გადმოდებული ტერმინები, რომლებიც სხვადასხვაგვარი წარმოშობისა და ხასიათისა იყო; საცეკვაო ხასიათის ვარჯიშებისათვის იხმარებოდა კლასიკური ბალეტის ტერმინები. მხოლოდ გამოყენებითი ვარჯიშებისათვის ხმარობდნენ სამხედრო წესდების რუსულ სახელწოდებებსა და ტერმინებს, ასეთი, მნიშვნელოვანწილად უსისტემო და მასებისათვის გაუგებარი ტერმინოლოგია ხელს უშლიდა საბჭოთა ტანვარჯიშის ფართოდ გავრცელებასა და თეორიულ დამუშავებას. სპორტული ტანვარჯიშის ტერმინოლოგიის მთავარი ნაკლი, მისი ამ მძაფრი განვითარების პერიოდში, იყო შევარდნული ტერმინების გაუგებრობა.

რუსული და ჩეხური ენის სიტყვების ფორმალური მსგავსებით შემცდარმა მთარგმნელმა, გაარუსულა რა ერთგვარად ვარჯიშების დასახელებები, რუსულ ტერმინოლოგიას საფუძვლად ჩეხური ტერმინები დაუდო. ასე იყო შექმნილი ისეთი გაუგებარი ტერმინები, როგორცაა: „მართზეშვერი („вис стремглав), „წინითი ტყუპუფხმოვლი“ (крут отбочив передом), „ასწრაფვა“ (вышмыг), გა-

დასწრაფვა (перешмыг), „ლუნვა“ (скорчка), „მუხლკეცა“ (припята) და სხვ. სრულიად ხელშეუხებლად იყო აგრეთვე შენარჩუნებული შევარდნული სისტემის ფორმალური კლასიფიკაციიდან გამომდინარე მოძრაობათა მხოლოდ გარეგანი ფორმის მიხედვით აღნიშვნის პრინციპი. მაგალითად, მკლავების მოძრაობის აღსანიშნავად წარმოებული იყო ზმნა „Ручить“ და ფეხების მოძრაობისათვის „Ножить“. მოძრაობის მიმართულებასა და ამპლიტუდას საზღვრავდა სათანადო თავსართი. ამგვარად იყო შექმნილი ტერმინები: „Предручить“ (მკლავები წინ), „Заножить“ (ფეხი უკან), „Взручить“ (მკლავები ზევით), „Скорчить уручивая“ (მკლავების განზე აწევა და მათი იდაყვებში მოხრა და ა. შ.

რუსული ხალხური სახელწოდებანი კი, თუმცა გამოიყენებოდა ტანვარჯიშში, მაგრამ არ წარმოადგენდა მეცნიერულად დასაბუთებული ტერმინების სისტემას. მიუხედავად ამისა, ზოგიერთი მათგანი მტკიცედ იყო დანერგილი სწავლების პრაქტიკაში; მაგალითად, „Рыбка“ (თევზი), „Ласточка“ (მერცხლური), „Березка“ („არყის ხე“).

დაისვა საკითხი შექმნილიყო მეცნიერულ საფუძველზე დამუშავებული საბჭოთა ფიზიკური აღზრდის მიზნების შესაფერისი, რუსული გრამატიკისა და რუსული ლიტერატურული ენის სიტყვათწარმოების კანონების გათვალისწინებით, ახალი ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია, რომელიც საშუალებას მოგვცემდა გაგვესაზღვრა ტანის მდგომარეობა არა მარტო სივრცეში, არამედ, აგრეთვე, მოკლედ, ზუსტად და გასაგებად დაგვესახელებინა ყოველგვარი შესასრულებელი მოძრაობა, გაგვესაზღვრა მოძრაობათა ხასიათი და თანმიმდევრობა ყოველნაირი ვარჯიშის შესრულების დროს.

1937 წ. სსრ კავშირის სახალხო კომისართა საბჭოსთან არსებული ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტის მიერ დანიშნულმა სპეციალურმა კომისიამ¹ განიხილა ახალი ტერმინოლოგიის მთელი რიგი პროექტები და, აიღო რა საფუძველად ლენინგრადის ფიზიკური კულტურის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის მიერ წარმოდგენილი ტერმინოლოგიის პროექტი (ავტორი ლ. პ. ორლოვი, კონსულტანტი პროფესორი ბ. ა. ლარინი სსრ კავშირის მეცნიერებათა აკადემიის ენის ინსტიტუტიდან), ძირითადად ახალი ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია შეიმუშავა.

კომისიის წინაშე იდგა ამოცანა: იმ გამოცდილების საფუძველზე,

¹ კომისიის შემადგენლობაში იყვნენ ი. ა. ბრაუნიკი, ა. ტ. ბრიკინი, გ. ს. ენატაშვილი, ლ. პ. ორლოვი. მუშაობაში მონაწილეობას იღებდა აგრეთვე ე. ა. დულატოვი.

რომელიც დაგროვდა ტანვარჯიშის განვითარების საბჭოთა პერიოდში, შექმნილიყო ჩვენი საშობლოს მშრომელთა მასებისათვის გასაგები ტერმინების სისტემა, რითაც ხელი შეეწყობოდა ტანვარჯიშის ფართოდ გავრცელებას. ვარჯიშების ტერმინები და დასახელებები უნდა ყოფილიყო მოძრაობათა აზრობრივი შინაარსის შესაფერისი. ჩვეულებრივი მოძრაობების და მოქმედების აღსაწერად, პირველ ყოვლისა, იხმარებოდა რუსულ ენაში უკვე არსებული სიტყვები. იმ შემთხვევაში, როდესაც საჭირო ხდებოდა ახალი ტერმინების შექმნა, ისინი იქმნებოდნენ რუსული ენის კანონების მიხედვით. ახალი ტერმინოლოგიის შექმნის ძირითად მოთხოვნილებას წარმოადგენდა სიტყვათა სიზუსტე, მათი გაგებითობა.

საბჭოთა ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის საფუძვლები

ყოველი ვარჯიშის ზუსტად ჩაწერისათვის საჭიროა მისი შემადგენელი მოძრაობების თანმიმდევრობის განსაზღვრა და მოძრაობის ყოველი ელემენტის სრული დახასიათება. საჭიროა მითითებული იქნეს მიმართულება, ამპლიტუდა, კუნთური დაძაბულობა და, როგორც მთელი ტანის, ისე მისი ცალკეული ნაწილების მოძრაობის სისწრაფე.

პრაქტიკულად ამ მოთხოვნას მივყავართ ვარჯიშის შემადგენელი ელემენტების აღწერისაკენ: საწყისი მდგომარეობა, რომლიდანაც იწყება მოძრაობა; მითითებული უნდა იქნეს საწყისი მდგომარეობა (შემოკლებულად ს. მ.) მთელი ტანისათვის ან მხოლოდ მკლავებისათვის, ფეხებისა და თავისათვის; გზა, რომელსაც მოძრაობის დროს გაივლის კიდურები და ტანი (ამპლიტუდა და მიმართულება); მოძრაობის შესრულებების ხერხის, ე. ი. იმის აღწერა, თუ როგორ უნდა შესრულდეს მოძრაობა: თავისუფლად (კუნთების მოდუნებით) ან დაძაბულად, გაქნევით თუ ძალით, ნელა თუ სწრაფად, ნარნარად, თუ მკვეთრად, მოხრილათ თუ გაზნექით, გაშლით, ლაჯურად, გლეჯით და ა. შ. თანამიმდევრობა იმ მოძრაობებისა და მათი ელემენტებისა, აგრეთვე მათი შეერთებებისა, რომლებიც სრულდება რთული ან კომბინირებული ვარჯიშების დროს საბოლოო მდგომარეობა, რომელსაც მიიღებს მთელი ტანი და მისი ცალკეული ნაწილები მოძრაობის შესრულების შედეგად.

თუმცა, უმეტეს შემთხვევაში, მოძრაობების ასეთი ვრცელი აღწერა საჭირო არ არის და შესაძლოა მისი მნიშვნელოვანი შემოკლება. შემოკლებული აღწერა ნებას გვაძლევს მოკლედ და ზუსტად

განესაზღვროთ ტანვარჯიშში გამოყენებული ვარჯიშების ფორმა, ხასიათი და შინაარსი.

შემოკლებული აღწერის დროს მითითებული და აღწერილი უნდა იქნეს მოცემული ვარჯიშის მხოლოდ ის თავისებურებანი, რომლებიც განასხვავებს მათ მოცემული ჯგუფის სხვა ვარჯიშებისაგან და მოკლედ, ზოგად ხაზებში ახასიათებენ მთელი ჯგუფის ვარჯიშებს ერთობლიობაში. ასეთ თავისებურებებს, თავისუფალ ვარჯიშში, წარმოადგენს მოძრაობის მიმართულება, ამპლიტუდა და ხასიათი, იარაღებზე ვარჯიშებში და ბჯენით ხტომებში კი — შესრულების ხერხი, მოძრაობის ფორმა. მაგალითად, ქნევითი ვარჯიშების აღწერისას, არ არის საჭირო ყოველთვის მითითებული იქნეს ის, რომ ისინი სრულდება ქნევით, მაგრამ საჭიროა მითითება იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობა სრულდება ძალით. თავისუფალი ვარჯიშების ჩანაწერისას საჭირო არ არის იმის მითითება, რომ მოძრაობა სრულდება კუნთების ჩვეულებრივი დაძაბვით, მაგრამ საჭიროა მითითება მაშინ, როდესაც ის სრულდება თავისუფლად ან უფრო დაძაბულად.

ამ ძირითადი წესის გამოყენებისას უნდა გვახსოვდეს აგრეთვე ტანვარჯიშული სტილის საერთო მოთხოვნები: მკლავების, ფეხებისა და მთელი ტანის მდგომარეობა ვარჯიშის შესრულების დროს, ხოლო ზოგიერთი ვარჯიშის შესრულებისას იმ ბიომექანიკური კანონზომიერებებისაც, რომლებიც განაპირობებენ ტანის ნაწილების ურთიერთშორის განლაგებას. ასე, მაგალითად, იარაღებზე კომბინირებული ვარჯიშების აღწერისას არ მიუთითებენ თავის მდგომარეობაზე, აგრეთვე იმაზე, რომ ტანმოვარჯიშეს ფეხები აუცილებლად შეერთებული და გასწორებული, ხოლო ცერები გამართული უნდა ჰქონდეს, და რომ წინქნევით ვარჯიშის შესრულებისას სპორტსმენი ტანს თანმიმდევრულად ხრის და მართავს და ა. შ.

ყოველი ტერმინის აზრობრივი მნიშვნელობა, რამდენადაც ეს შესაძლოა, უნდა შეესაბამებოდეს შესასრულებელი ვარჯიშის შინაარსს. ტერმინების შექმნისას, პირველ ყოვლისა, გამოყენებული იქნა უკვე არსებული სიტყვები. ცალკეულ შემთხვევებში. მოძრაობის შინაარსის უკეთესად განსაზღვრისათვის, ტერმინები შექმნილია, როგორც წარმოებულნი სათანადო ზმნებისაგან (ნაზმნარი არსებითები): ქანი, ჯდომი და ა. შ..

ტერმინების ყველაზე მეტი რაოდენობა დასჭირდა იარაღებზე ვარჯიშებს, სადაც მოძრაობის რთული ფორმები მეტად აძნელებს ვარჯიშების აღწერას. ეს ტერმინები საზღვრავენ, ან ტანის მდგომარეობას იარაღის მიმართ, ან ერთი მდგომარეობიდან მეორეში გა-

დასვლის ხერხებს და ფორმებს. ამ ჯგუფის ვარჯიშების ძირითად ტერმინებს მიეკუთვნება: კიდი, ბჯენი, ჯდომი, გაქნევი, ქნევი, ქანი, ტაცი, ასვლა, გადაგორება, კოტრიალი, გადაბრუნება, ამოტრიალება, ტრიალი, გრეხილი, ბრუნი, აქნევი, გადაქნევი, წრე, კდომი, შეხტომი, ჩამოხტომი.

მოძრაობის ფორმის, ტანის მდგომარეობის ან შესრულების ხერხის დასაზუსტებლად ძირითად ტერმინს ემატება დამატებითი განსაზღვრები. მაგალითად, დგომელა კიდი, წოლელა კიდი, ბუქნ კიდი — მოღუნულ მკლავებზე, მუხლებზე, მოხრილი, უკნითი, გამართული; ასვლები — გაშლით, აკვრით, ძალით, დაკიდით, ლაჯური, უკნითი ბჯენით, ასწრაფვით; ტრიალები — დაკიდით, ლაჯური, დიდი ტრიალები, ტრიალები უკანა ბჯენში და ა. შ.

თავისუფალ ვარჯიშებში, სადაც ძირითადად ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობები შეერწყმის ერთმანეთს, ტერმინები მნიშვნელოვნად ნაკლებია, რადგან აქ ნაწილობრივად იგივე ტერმინები იხმარება, რაც იარაღებზე ვარჯიშებში. თავისუფალ ვარჯიშებში, საერთოგანმავითარებელ ვარჯიშებსა (ძალაზე, დაჭიმულობაზე და მოღუნებულობაზე) და მხატვრულ ტანვარჯიშში ზოგიერთი მოძრაობა უპირატესად აღწერით ხასიათს ატარებს (შემოკლების წესის დაცვით).

ვარჯიშთა ამ ჯგუფების ძირითადი ტერმინებია:

ა) საწყისი მდგომარეობები — ხელები მხრებთან, სარტყელთან, მკერდს წინ, თავსუკან, თავზე, ზურგს უკან, მენჯზე;

ბ) ტერმინები, რომლებიც საზღვრავენ მკლავებისა და ფეხების ურთიერთშეფარდებას მოძრაობის დროს (ურთიერთისადმი მდგომარეობის მიხედვით, მიმართულებისა და დროის მიხედვით) — თანამოსახელე მოძრაობები, ნაირსახელიანი ერთდროული, თანამიმდევრული, რიგ — რიგობითი, სიმეტრიული, არასიმეტრიული, შენაცვლებითი;

გ) ტერმინები ძირითადი მდგომარეობისა და მოძრაობებისათვის — ზნექი, ბრუნი, წრე, რკალი, ქნევი, ყირა, ბუქნი, ვარდნა, ბჯენი (წოლით, ჯდომით და დგომით მდგომარეობაში), ტალდა, აქნევა, „მერცხლური“ (ჰორიზონტალური წონასწორობა ცალ ფეხზე).

ისევე, როგორც იარაღებზე ვარჯიშებისას, აზუსტებენ ვარჯიშების შესრულების ფორმას. მაგალითად: ძირითადი დგომი, ფეხშლითი დგომი, გვერდითი წოლბჯენი, ბჯენი მუხლებზე, ბჯენი ჩაბუქნით, ხელყირა, ნახევარბუქნი.

სიარულში, სირბილში, მარტივ ხტომებში, ცოცვაში, ტყორცნაში, ვარჯიშების შესრულებისას წონასწორობაში, სპეციალური ტერმინები მნიშვნელოვნად ნაკლებია, რადგან ამ ვარჯიშების უმრავლესობა გამოიყენება ადამიანის სასიცოცხლო პრაქტიკაში და აქვს სათანადო სახელწოდებანი სასაუბრო ენაში. ამ მოძრაობების ტანვარჯიშული ფორმების განსაზღვრისათვის გამოიყენება მოძრაობათა სახელწოდების წარმოების ძირითადი წესი.

აკრობატულ ვარჯიშებში და ბჯენით ხტომებში გამოიყენება იგივე ტერმინები, რაც იარაღებზე ვარჯიშების დროს გვხვდებოდა.

მოწყობისა და გადაწყობის ფიგურის განსაზღვრისათვის (ფიგურულ მარშირებაში) საჭიროა ვისარგებლოთ სპეციალური ტერმინებითა და ძახილებით (იხ. თავი „სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები“).

განვიხილოთ თუ მოძრაობის ზუსტი განსაზღვრის ყველა ხუთი პირობის დაცვით და ძირითადი და დამატებითი ტერმინების ხმარებით როგორ შეიძლება აღნიშვნების სიზუსტისა და სიმოკლის შენარჩუნება.

1. საწყისი მდგომარეობა მითითებული უნდა იქნეს კომბინირებული ვარჯიშის ჩაწერის მხოლოდ დასაწყისში, რადგან ყოველი წინამავალი ელემენტი ან მოძრაობა წარმოადგენს საწყის მდგომარეობას შემდგომისათვის. მაგრამ ამ შემთხვევაში აღწერა მნიშვნელოვნად მოკლდება „დატაცით წინითი მართკიდიდან გაქნევის“ ნაცვლად იქნება — „გაქნევი კიღში“; სიტყვები „წინითი“ და „დატაცით“, ვინაიდან ხშირად გვხვდება, გამოიტოვება. „სახელურებზე წინითი ბჯენიდან მარჯვენის მარჯვენე წინ გადაქნევა“-ს მაგიერ (ტაცი სახელურებით) ვწერთ — „მარჯვენის გადაქნევი“.

2. ზუსტი ჩაწერის მეორე პირობა — გზა, რომელსაც გაივლის კიდურები ან ტანი, მითითებულ უნდა იქნეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მოძრაობა (საწყისი მდგომარეობიდან საბოლოოში) სრულდება არა უმოკლესი გზით. ამ პირობის დაცვის დროს საჭიროა აგრეთვე მითითებულ იქნეს მოძრაობა, ე. ი. პასუხი უნდა გაიცეს კითხვაზე — რა უნდა შესრულდეს?

3. მოძრაობის ხერხის აღწერისას საჭიროა ტერმინს დაერთოს დამატებითი განმსაზღვრელი, რომელიც აზუსტებს მოძრაობის ფორმას. მოძრაობის სისწრაფე, კუნთური დაძაბულობის ხარისხი (ქნევით, ძალით, ნარნარად, მკვეთრად და ა. შ.) მითითებული იქნეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ისინი ჩვეულებრივისაგან განსხვავდებიან.

4. რთული ვარჯიშების ჩაწერისას მასში შემაველი მოძრაობები საჭიროა ჩამოთვლილ იქნეს იმ თანმიმდევრობით, როგორც ის სრულდება. თუ საჭიროა, რომ ხაზი გაესვას ორი ელემენტის შესრულების სირთულეს და შერწყმულ შესრულებას, მაშინ ამ ელემენტებს შეაერთებენ კავშირით „და“. თუ რამდენიმე მოძრაობა სრულდება ერთდროულად, მაშინ ისინი მათი მნიშვნელობის მიხედვით ჩაიწერება, ხოლო თუ ერთი მათგანი ძირითადია, მაშინ მეორე უკავშირდება პირველს თანდებული „თ“-ს საშუალებით.

5. საბოლოო მდგომარეობა, რომელსაც მიიღებს ტანი და კიდურები განისაზღვრება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იგი არ იგულისხმება მოძრაობის დასახელებაში.

ამრიგად, ვარჯიშის განმსაზღვრელი ყველა დეტალის მითითება, საჭიროა მხოლოდ რთული და შედარებით იშვიათი ვარჯიშების აღწერისას (უმათავრესად თავისუფალ ვარჯიშებში). ყველა სხვა შემთხვევაში ჩაწერა იქნება ძალზე მოკლე, მაგრამ ისეთივე ზუსტი. უფრო ხშირად საკმარისია მითითებული იქნეს: ვარჯიშის დასახელება (ასვლა, ტრიალი, გადაქნევი, წრე და ა. შ.) შესრულების ხერხი (ძალით, გამართვით, დაკიდით და ა. შ.), მიმართულება (წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ, ამასთან „წინ“ ჩვეულებრივად არ იწერება), საბოლოო მდგომარეობა (თუ იგი მოძრაობის დასახელებაში არ არის ნაგულისხმევი). ხანდახან არ ასახელებენ შესრულების ხერხსაც (წინ ასვლა უკნით ბჯენში).

ვარჯიშების აღწერა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესა აგრეთვე მოძრაობათა მიმართულების განსაზღვრის წესმა. ყველა შემთხვევაში მიმართულებას ვსაზღვრავთ ვარჯიშის შემსრულებლის მიმართ და არა საგნის ან იარაღის მიმართ.

თუ მოვარჯიშე სახითაა მიქცეული იარაღისაყენ (იარაღი მის წინაა), მაშინ როგორც იარაღის ნაწილების დასახელება (ტაიპის მარცხენა და მარჯვენა სახელური, ორძელის მარცხენა ან მარჯვენა ძელი, ან ახლოს მყოფი და შორსმყოფი ძელი, წინა ან უკანა ძელი, ბჯენითი ხტომების იარაღების ახლომყოფი და შორსმყოფი მესამედი, ან მარცხენა და მარჯვენა ნახევარი), ისე მიმართულება (მთელი ტანის ან კიდურების) განისაზღვრება ტანმოვარჯიშის მიმართ მის ამ მდგომარეობაში (წინქნევი — ქნევი იმ მიმართულებით, საითაც იგი მიმართულია სახით; უკუქნევი — ქნევი საწინააღმდეგო მიმართულებით და ა. შ.).

თუკი ტანმოვარჯიშე იარაღისაყენ ზურგით მიბრუნდება, მაშინ ყველა დასახელება შესაფერისად შეიცვლება: მარცხენა სახელური და მარცხენა ძელი მარჯვენად. იქცევა, წინა ძელს დაერქმევა

უკანა; რგოლებზე წინქანის უკანასკნელ წერტილზე ბრუნის შემდეგ უკუქანის მაგიერ ისევ წინქანი დაიწყება და ა. შ.

წრიული მოძრაობების მიმართულება (უმთავრესად, თავისუფალ ვარჯიშებში) და იარაღებზე ბრუნების მოძრაობანი გაქნევაში, აგრეთვე განისაზღვრება მოძრაობის დაწყებით მიმართულების მიხედვით. ასე, მაგალითად, თუ ტანმოვარჯიშემ ძირითად დგომში მკლავები ზევით ასწია, მაშინ მას შეუძლია მკლავებით შეასრულოს წრეები: წინ, უკან, შიგნით და გარეთ, მარჯვნივ და მარცხნივ (მაგრამ არა ქვევით, რადგან ყველა მოძრაობა ხელებით ამ მდგომარეობიდან იქნება ქვევით), ხოლო საწყისი მდგომარეობა — განმკლავიდან: წინ, უკან, ქვევით, და ზევით (არა შიგნით და გარეთ ან მარჯვნივ და მარცხნივ).

ამიტომ, იარაღებზე ვარჯიშების აღწერისას უნდა ვანსხვავებდეთ ქნევის მიმართულებას და შესასრულებელი მოძრაობის ელემენტის მიმართულებას. ასე, მაგალითად, ტრიალს, რომელიც სრულდება ღერძზე წინიდან ბჯენში, დაერქმევა უკუტრიალი, თუ ეს მიმართულება ტანის ზედა ნაწილსა და თავის მოძრაობის დასაწყისს შეეფერება, ხოლო ქნევი, რომელიც გამოიყენება მის შესრულებისას იქნება წინქნევი, რადგან საწყისი მდგომარეობიდან (წინიდან ბჯენში) ფეხები ამ ტრიალისას მოძრაობას იწყებენ წინ.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ვარჯიშის შესრულება შეიძლება მხოლოდ ერთი მიმართულებით, ამ მიმართულების დასახელება საჭირო არ არის.

კომბინირებული ვარჯიშების ჩაწერის წესები

არსებობს თავისუფალი ვარჯიშების ნაკადისებური კომბინაციების, მხატვრული ტანვარჯიშის და საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების (ძალის, დაჭიმვის, მოღუნების) კომპლექსების ჩაწერის წესი. ამ წესის დაცვა ნებას მოგვცემს ზუსტად განვსაზღვროთ ვარჯიშების შესრულების წესრიგი — ერთდროულობა და თანამიმდევრობა და მათი კავშირი მუსიკალურ თანხლებასთან. ამავე საფუძველზეა შემუშავებული აკრობატული ვარჯიშებისა და იარაღებზე ვარჯიშების ჩაწერის წესებიც.

თავისუფალი ვარჯიშების ჩაწერა

დასაწყისში საერთო სათაურის სახით მითითებული უნდა იქნეს:

ა) ვარჯიშების დასახელება — ვარჯიში ჯოხებით. ვარჯიში ლენტით, ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიში, დილის ყოველდღიური ვარჯიშების სანიმუშო კომპლექსი;

ბ) მუსიკალური ზომა (თუ გათვალისწინებულია მუსიკალური თანხლება) ან თვლა, რომლის საფუძველზეც შეიძლება განისაზღვროს მუსიკალური ზომა — $3/4$, $6/8$, $2/4$ $4/4$ და ა. შ.; სასურველია მითითებულ იქნეს აგრეთვე მუსიკალური ნაწარმოების ხასიათი — მარში, ვალსი, მაზურკა და ა. შ. — ვარჯიშის შესრულების დინამიკის, ელფერის და რიტმული საფუძვლის დასაზუსტებლად;

გ) იმ მუსიკალური ნაწარმოების დასახელება, რომელიც თანსდევს ვარჯიშს (მაგალითად, ვალსი ი. პ. ჩაიკოვსკის ბალეტიდან „მძინარე მზეთუნახავი“: თემა 1, 32 ტაქტი შესავალით).

დ) ტემპი-მეტრონომის მიხედვით ან საერთო მითითება — ნელი ტემპით, საშუალო, სწრაფი, ძალიან სწრაფი და დასახელებული მუსიკალური ნაწარმოების ტემპის მითითება, ტემპი, თუ იგი იცვლება, მითითებული უნდა იქნეს კომბინაციის ცალკეულ ნაწილები-სათვის; მაგალითად, ნელი ტემპი (1 დან 16 თვლამდე) სწრაფი ტემპი — (17დან 32-მდე).

ე) კომბინაციის საერთო ხანგრძლივობა — თვლაში ან მუსიკალური ზომის ტაქტებში;

ვ) საწყისი მდგომარეობა, თუ იგი განირჩევა სამწყობრო დგომისაგან.

ჩაწერის სქემა ექვემდებარება სათაურში მითითებულ ზომას. მუსიკალური ტაქტები აღინიშნებიან რომაული ციფრებით, თვლები და მეოთხედები — არაბულით, ცალკეულ ნუმერაციით ყოველ ტაქტისათვის. თუ ზომა $3/4$ -ს უდრის (ვალსი) ტაქტების აღნიშვნა საჭირო არ არის; მაშინ საჭიროა მხოლოდ თვლაზე მითითება, რადგან ყოველი თვლა ტაქტს შეესაბამება.

ქვემოთ მოგვყავს თავისუფალი ვარჯიშის ჩაწერის წესი:

თავისუფალი ვარჯიში III თანრიგის ბანდოვარჯიშითათვის

ზომა $4/4$. მუსიკა დ. შოსტაკოვიჩისა — „სახეიმო მარში“: მარშის პირველი თემა სრულდება ორჯერ — სულ 64 ტაქტი, საშუალო ტემპით, კომბინაციაში 32 თვლაა, საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომი, ხელები მომუქული.

I ტაქტი — 1. ზემკლავი.

2. ვარდნა მარჯვნივ, წინწნეჩი მოხრილ მდგომარეობაში, გარე რკალებით წინმკლავი ჯვარედინად (მოღუწებით და ხელების გაშლით).

3. გამართვა, ადგომი ფეხშლით დგომამდე, ხელები განზე (ხელის გულები ზევით).

4. ყოვნა.

II — ტაქტი 1. წახტომით მარჯვენა ფეხი დაიდვას მარცხენას. ადგილას. ბჯენში ჩაბუქნამდე, მარცხენა განზე ცერზე, ხელები რკალებით ზევით, (ხელის გულები ეხება იატაკს ცერების ხაზთან) 2 — 3 წონასწორობა მარჯვენა ფეხზე, განმკლავი, ხელის გულები წინ.

4. ყონა და ა. შ.

იარაღზე ვარჯიშების ჩაწერა

ვარჯიში ორძელზე

წინამხრებზე ბჯენში გაქნევიდან — წინქნევით, ხელებს წინ-ფეხშლით ჯდომი — მარცხენის შიგ გადაქნევი მარცხნივ ბრუნით და მარჯვენის მარცხენა ძელზე გადატაცით — გასწერივ წოლბჯენი (მარჯვენა ბარძაყზე) და მარცხნივ ჰდობა მარცხნივ ბრუნით ხელებს წინ შლიფეხჯდომამდე — შიგ გადაქნევი და უკუქნევით მარჯვენა ძელზე მარჯვენა მუხლზე ბჯენი, მარცხენის უკუფეხი (აღნიშვნა), მარცხენის აქნევით მარჯვენე გამართული ჩამოხტომი (ასლომყოფ ძელზე დაუყრდნობლად, მარცხენა გვერდით ორძელისაკენ იატაკზე დგომამდის).

ნებისმიერი კომბინაციებისა და იმ კომბინაციების ჩაწერისას, რომლებიც განკუთვნილია შეჯიბრებებისათვის, ცალკეული ელემენტები ჩაიწერებიან სვეტში ცალ-ცალკე და არ განიყოფებიან ერთმანეთისაგან ხაზით. ამ შემთხვევაში მითითებული უნდა იქნეს ელემენტის ან ნაერთის იმ რიგობრივ ნომერზე, რომელიც აღებულია სპეციალური ცხრილიდან (იხ. შეჯიბრების წესები).

*
* *

ვისარგებლებთ რა ცალკეული ვარჯიშების დასახელების განსაზღვრის, შემოკლებისა და ტერმინების სისტემის აგებისა და ჩაწერის წესებით, შეიძლება ადვილად იქნეს დასახელებული და ჩაწერილი ყოველნაირი მოძრაობა, ტანვარჯიშული პრაქტიკისათვის საჭირო სიმოკლისა და სიზუსტის დაცვით.

ამ საფუძვლებზე შემუშავებული ტერმინოლოგიის გამოყენებამ გვიჩვენა მისი პრაქტიკული ვარგისობა. მაგრამ, მიუხედავად მისი ძირითადი პრინციპების სისწორისა, 1937 წ. შექმნილი ტერმინოლოგია საჭიროებს შემდგომ დამუშავებას.

ტერმინოლოგიის გაუმჯობესება ხელს შეუწყობს მის უფრო მეტ, მასობრივ გავრცელებას და ტანვარჯიშის თეორიის და მეთოდის შემდგომ სრულყოფას.

თ ა ვ ი IV

წვრთნის საფუძვლები ტანვარჯიშში

წვრთნის პროცესის უინაარსი და ამოცანები

სპორტული წვრთნა წარმოადგენს ფიზიკური აღზრდის პროცესს, რომელიც ძირითადი ამოცანის გადაწყვეტის გარდა (მშრომელთა მომზადება სოციალისტური შრომისა და ჩვენი სამშობლოს დაცვისათვის), სპეციალურად არის მიმართული სპორტულ სახეებში მადალი შედეგების მიღწევისაკენ.

სპორტული წვრთნა, როგორც ყველა პედაგოგიური პროცესი უზრუნველყოფს როგორც მომეცადინეთა სისტემატურ ფიზიკურ განვითარებას და სპორტულ დახლოვნებას, ისე მათს კომუნისტურ აღზრდას.

ფიზიკური აღზრდის ასეთი სპეციალიზებული პროცესი დამახასიათებელია ტანვარჯიშის ყველა სპორტული მიმართულების სახეობისათვის (აკრობატიკა, სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიში); ტანვარჯიშის ამ სახეობებს აქვთ თავისებურებანი, რაც მათ უინაარსზეა დამოკიდებული.

ისეთ სახეებშიც როგორცაა ძირითადი, ჰიგიენური, სამკურნალო და ტანვარჯიშის სხვა დამხმარე სახეები, მეცადინეობის მიზანს სპორტული დახლოვნება არ წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში სასწავლო-აღმზრდელით პროცესს შესაძლოა ვუწოდოთ ს ა ე რ თ ო წ ვ რ თ ნ ა .

ტანვარჯიშულ შეჯიბრებებზე ფასდება ვარჯიშთა შესრულების ხარისხი, ე. ი. ვარჯიშთა ათვისების ტექნიკის ხარისხი. აქედან გამომდინარე, სპორტული წვრთნის წამყვან მხარეს ტანვარჯიშში მომეცადინეთა ტ ე ქ ნ ი კ უ რ ი მ ო მ ზ ა დ ე ბ ა წარმოადგენს, რომელიც, მოსწავლეების ძირითად მოძრაობით ათვისებათა განვითარების ხარისხზეა დამოკიდებული.

ტანვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებას ახასიათებს თავისებურებანი. იგი გამოირჩევა დიდი შრომატევადობით, რაც შეჯიბრების

პროგრამის შინაარსზე და მოკიდებული. პროგრამა ყოველთვის ითვალისწინებს მრავალჭიდს.

ასე მაგალითად, სპორტული ტანვარჯიშის შეჯიბრების პროგრამაში (მამაკაცებისათვის) ვარჯიშის 12 კომბინაციაა გათვალისწინებული — ორ-ორი მრავალჭიდის თვითეულ 6 სახეობაში: თავისუფალ ვარჯიშებში, ვარჯიშებში სახელურებიან ტაიპზე, ლერძზე, ორძელზე, რგოლებზე და ბჯენით ხტომებში (უმცროსი თანრიგოსებისათვის შეჯიბრებებზე, კენჭისყრის მიხედვით, სრულდება ორი სავალდებულო კომბინაციიდან ერთი, ხოლო უფროსი თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის ორი ვარჯიში. ერთი მათგანი ნებისმიერია); ქალთა პროგრამაში შედის 5 კომბინაცია (გარდა ოსტატებისა) — თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიში ღვირზე წონასწორობაში, ნაირსიმაღლის ორძელი, ბჯენითი ხტომები და ოსტატებსა და პირველთანრიგოსებს გარდა, ყველა თანრიგისათვის, ვარჯიში რგოლებზე ქანში;

თავისუფალ ვარჯიშებში და სპორტულ იარაღებზე შედგენილი ყოველი კომბინაცია შედგება რამდენიმე ძირითადი ვარჯიშისაგან (ათამდე და მეტი). თვითეული კომბინაციისა და ცალკეული ვარჯიშების ზუსტი შესრულებისას მაღალი შედეგების მისაღწევად საჭიროა ბევრი და მუყაითი შრომა. გარდა ამისა, სპორტული დონის სრულყოფის ყოველ საფეხურზე საჭიროა სისტემატურად ისწავლებოდეს ახალი, სულ უფრო ძნელი, რთული ვარჯიში. ერთი და იგივე თანრიგის პროგრამაც პერიოდულ ცვლილებას განიცდის.

ამრიგად, იმისათვის, რათა ტანმოვარჯიშე შეჯიბრებისათვის წარმატებით მოემზადოს, საჭიროა მას მაღალი შრომისუნარიანობა ახასიათებდეს.

პრაქტიკაში მიღებულია, რომ ტანმოვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებაში გამოყოფილი იქნეს ორი ძირითადი რგოლი — საერთო და სპეციალური ტანვარჯიშული მომზადება.

ს ა ე რ თ ო ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ უ ლ ი მ ო მ ზ ა დ ე ბ ი ს მ ი ზ ა ნ ს წარმოადგენს მომეცადინეთა მოძრაობითი უნარის სისტემატურ სრულყოფა და, უწინარეს ყოვლისა, მათთვის მოძრაობის კოორდინირების შესწავლა, რაც ტანმოვარჯიშის მაღალი მიღწევების საფუძველს წარმოადგენს. იგი, განსაზღვრულ ფარგლებში, აგრეთვე სწყვეტს საერთო ფიზიკური მომზადების ამოცანებსაც.

უშუალო ამოცანას წარმოადგენს სპორტულ ტანვარჯიშში არსებული ტიპური ვარჯიშების თავმოყრა — დასაწყისში ელემენტარული. შემდეგ შედარებით უფრო რთულის, რაც საბოლოოდ იძლევა ყველა ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკურად შესრულების საშუალებას.

პრაქტიკულად ეს იმას ნიშნავს, რომ ტანმოვარჯიშე ითვისებს სპორტული ტანვარჯიშის ძირითად ტიპიურ ვარჯიშებს და ამ ჯგუფების მთავარ ვარიანტებს. ვარჯიშთა შინაარსი (მისი სირთულისა და სიძნელის მიხედვით) უნდა შეესაბამებოდეს ტანმოვარჯიშის საერთო ფიზიკურ და ტექნიკურ მომზადებას — ამა თუ იმ თანრიგისადმი მის მიკუთვნებას.

სპეციალური ტანვარჯიშული მომზადება უშუალოდ მიმართულია შეჯიბრებაზე მაღალი შედეგების მიღწევისაკენ და, უმთავრესად, მდგომარეობს. მათი პროგრამის ტექნიკურათვისებაში, რის შედეგადაც შეჯიბრების მონაწილემ (შეჯიბრების წესების შესაბამისად) საუკეთესოდ უნდა შეასრულოს ტანვარჯიშის მრავალჭიდის ყველა ვარჯიში. ის მდგომარეობს ცალკეული ვარჯიშების შენაერთებისა და, ბოლოს, კომბინაციის შესწავლაში.

მუშაობის დიდი მოცულობა ტანმოვარჯიშისაგან მაღალ შრომისუნარიანობას მოითხოვს. ამის მისაღწევად საჭიროა ძალის, სისწრაფის, ამტანობისა და მოძრაობათა კორდინირების უნარის, აგრეთვე მათი სიმსუბუქის სისტემატური განვითარება. ამიტომ მოვარჯიშეს უნდა ჰქონდეს მრავალმხრივი საერთო ფიზიკური მომზადება, მაღალი მორალური და ნებელობითი თვისებები. სპეციალური, თეორიული და საორგანიზაციო — მეთოდური და აგრეთვე ტაქტიკური მომზადება.

საერთო მრავალმხრივი ფიზიკური მომზადება ის მიზანია შექმნას საფუძველი სპორტული სპეციალიზაციისათვის. ამის განხორციელება შესაძლებელია, როგორც ტანვარჯიშის ვარჯიშების დახმარებით, აგრეთვე ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემის სხვადასხვა საშუალებების გამოყენებით. რაც უზრუნველყოფს მომეცადინის საერთო ფიზიკურ განვითარებას და ძირითად მოძრაობით თვისებათა სრულყოფას. რაც უფრო ფართოა მისი შინაარსი, მით უფრო დიდი იქნება ტანმოვარჯიშის მოძრაობითი გამოცდილება, რომლის საფუძველზე სწრაფად და მყარად ყალიბდება ტანმოვარჯიშისათვის აუცილებელი ტიპიური მამოძრავებელი ჩვევები, ვითარდება და სრულყოფილი ხდება ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობანი.

მომეცადინეთა მორალური და ნებელობითი თვისებების განვითარება მიიღწევა მთლიანად წვრთნის პროცესის სწორი ორგანიზაციით, აგრეთვე მომეცადინის მიერ ათვისებულ ვარჯიშების შინაარსის, ტანვარჯიშის ცოდნის, მოხერხებულობის და სხვა საშუალებისა და მეთოდების შესაბამისი გამოყენებით. აღზრდისა და სწავლების ერთიანობა, რაც სწორად ორგანიზებული პედაგოგი-

ური პროცესისათვისაა დამახასიათებელი, ხორციელდება სპორტული წვრთნის ორგანიზებულ მეცადინეობაზე. ამ მეცადინეობებზე მოსწავლეთა კომუნისტური აღზრდის ამოცანები წყდება მოძრაობით თვისებათა და ტანვარჯიშულ ვარჯიშების დაუფლების სრულყოფის ამოცანებთან მჭიდრო კავშირში.

მორალური და ნებელობითი მომზადება წვრთნის პროცესის განუყოფელი ნაწილია. თუ მომეცადინეს არა აქვს სიბეჯითე, კეთილსინდისიერი და მაღალი მომთხოვნელობა თავისთავისადმი, ტანვარჯიშისადმი შეუძლებელია ტანვარჯიშში ტექნიკური მომზადების მაღალი დონის მიღწევა, ამხანაგების დაუხმარებლად შეჯიბრებებში წარმატება.

სპეციალური ფუნქციური მომზადება წვრთნის პროცესის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მხარეა ტანვარჯიშში. ტექნიკური და საერთო ფიზიკური მომზადების საჭირო დონისა და შეჯიბრებებზე მაღალი შედეგების მიღწევა, უმთავრესად, ტანმოვარჯიშის საერთო წვრთნაზე, მისი ორგანიზმის ფუნქციურ მდგომარეობაზე, მის გუნებაგანწყობილებაზეა დამოკიდებული. ფუნქციური მომზადების მნიშვნელობა განსაკუთრებით დიდია ყოველი საწვრთნელი ციკლის სამეჯიბრებო პერიოდში. ტანმოვარჯიშე შეჯიბრების წინ ყველა მეცადინეობაზე (ყოველდღიურად) ერთნახევარი-ორი საათის განმავლობაში, თავისუფლად უნდა ასრულებდეს მრავალჭიდის ვარჯიშებს ყველა სახეობაში. მრავალჭიდის სახეობების თანმიმდევრობა კი შეჯიბრების დროს უნდა პერიოდულად იცვლებოდეს. სპეციალური ფუნქციური მომზადება უნდა ითვალისწინებდეს არა მარტო ტანვარჯიშის საერთო და სპეციალურ გამძლეობას, არამედ ტანმოვარჯიშეს უნდა ახასიათებდეს ნებისყოფის აქტიური დაძაბვის ხარჯზე საკუთარი შესაძლებლობების მობილიზაცია, რომლის მეშვეობითაც მან მაღალი შედეგები უნდა აჩვენოს.

მომეცადინეთა თეორიული მომზადება გულისხმობს წვრთნის პროცესში სხვადასხვაგვარი ცოდნის შექმნას, ურომლისოდაც, შეუძლებელია სასწავლო მასალის შეგნებული და აქტიური ათვისება და შეთვისებულის სპორტულ მოღვაწეობასა და ცხოვრებაში გამოყენება. აქედან გამომდინარე, თეორიული მომზადების გარეშე შეუძლებელია ტანმოვარჯიშის სპორტული ზრდა.

თეორიული მომზადება იძლევა ცოდნას შესასწავლი ვარჯიშების ტექნიკის საფუძვლების, პიგიენტური წესების, წვრთნის თეორიული საფუძვლების, შეჯიბრების წესებისა და პროგრამის შესახებ. თეორიის საშუალებით შესაძლებელია განსაზღვრულ იქნეს ტანმოვარჯიშის ტექნიკური მომზადების შინაარსი და მეთოდოლოგია.

მომეცადინეთა ორგანიზაციულ-მეთოდურ მომზადებაში შედის: დაზღვევის, მსაჯობის, მეცადინეობის ჩატარებისა და ორგანიზაციის საქმეში მასწავლებლისადმი დახმარება (ჩვევების შექმნა), შეჯიბრებებისა და სხვა ღონისძიებების განხორციელება, რომლებიც ტანმოვარჯიშის წვრთნის სისტემაში შედის.

ტანმოვარჯიშის ტაქტიკურ მომზადებას, მისი ტექნიკური მომზადების მაღალი ხვედრითი წონის მეშვეობით, სპორტის მრავალ სახესთან შედარებით, ნაკლები მნიშვნელობა აქვს, სადაც ტაქტიკის საფუძველს წარმოადგენს მოწინააღმდეგესთან უშუალო ბრძოლა. მიუხედავად ამისა შეჯიბრების ვითარებისა და სწორად მოქმედების შეფასების უნარი, მის ცვლილებებთან შესაბამისად, ხელს უწყობს ტანმოვარჯიშის სპორტულ წარმატებას.

ტაქტიკური მომზადება ძირითადად ჰიგიენური და მეთოდური წესების მკაცრად დაცვაში მდგომარეობს, რაც ხელს უწყობს შეჯიბრებაზე მაღალი შედეგების მიღწევას, მიუხედავად შეჯიბრების ჩატარების სხვადასხვა პირობებისა და ცვალებადი ვითარებისა. ტანმოვარჯიშეს უნდა შეეძლოს რეაგირება გაუყეთოს ყოველგვარ გაუთვალისწინებელ, ან უეცრად წამოჭრილ მოულოდნელობას — მრავალჭიდის განრიგი კენჭისყრის შედეგად, ნებისმიერი ვარჯიშების შინაარსი, სავალდებულო ვარჯიშის განმეორების შესაძლებლობა, დღის რეჟიმი, ყოფაქცევა შეჯიბრებაზე — აი, თითქმის ყველა ტაქტიკური ელემენტის სახეები ტანვარჯიშში.

წვრთნის ყველა მხარე — ტექნიკური, საერთო ფიზიკური, მორალური, ნებელობითი, სპეციალური ფუნქციური, ტაქტიკური, თეორიული და ორგანიზაციულ-მეთოდური მომზადება მჭიდრო ურთიერთკავშირშია. მათ, მომეცადინეთა მომზადებულობის, კოლექტივის თავისებურების და წვრთნის ცალკეული პერიოდის მიხედვით, კერძო ამოცანებიდან გამომდინარე, შესაძლოა სხვადასხვა ხვედრითი წონა ჰქონდეთ. ყველა ამ მხარეების სწორი შერწყმა, კონკრეტული კოლექტივისათვის, ხოლო მაღალი სპორტული ოსტატობა ცალკეულ ტანმოვარჯიშეთათვისაც, ხორციელდება შესაბამისი გეგმიანობით, საჭირო მეთოდებისა და საშუალებათა გამოყენებით.

საწვრთნო მეცადინეობის ორგანიზაციის ძირითად ფორმას გაკვეთილი წარმოადგენს. გაკვეთილებს შესაძლებელია ჰქონდეთ სხვადასხვა სტრუქტურა (არა მხოლოდ სამნაწილიანი, არამედ ოთხნაწილიანიც) და მისი შინაარსიც მომეცადინეთა კოლექტივის თავისებურებაზე, მათ მომზადებულობასა, გაკვეთილის კონკრეტულ მიზანსა და ჩატარების ადგილზეა დამოკიდებული. აუცილებელია, გამოყენე-

ბულ იქნეს აგრეთვე მეცადინეობის სხვა ფორმებიც, როგორცაა: დამოუკიდებელი წვრთნა, ინდივიდუალური სპეციალური ტანვარჯიშული კომპლექსი, მწვრთნელის მიერ მიცემული სპეციალური დავალების შესრულება, ნორმატივების შესრულების განმსაზღვრელი გამოცდების ჩატარება, წინასამეჯიბრო გასინჯვა და შეჯიბრება. მომეცადინეთა თეორიული და საორგანიზაციო-მეთოდური მომზადების მიზნით ტარდება ლექციები, მოხსენებები, სემინარები და სხვ.

წვრთნის თეორიული საფუძვლები

ტანვარჯიშში წვრთნის პროცესი შეიძლება იქნეს სწორად ორგანიზებული, იმ შემთხვევაში, თუ იგი დამყარებულია მეცნიერულ-თეორიულ საფუძველზე და მოწინავე პრაქტიკულ გამოცდილების განზოგადებაზე. პედაგოგიური პროცესის საფუძველი, რომელშიც წამყვან ადგილს ახალი ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლება ან მათი სრულყოფა წარმოადგენს, შემეცნების მარქსისტულ-ლენინური თეორია და საბჭოთა პედაგოგიური მეცნიერებაა. წვრთნის პროცესის მეთოდების გამომუშავებაში და მის დასაბუთებაში არანაკლები მნიშვნელობა მიეკუთვნება ბიოლოგიურ მეცნიერებას და პირველ რიგში საბჭოთა ფიზიოლოგიას — ფიზიკური აღზრდის საბუნებისმეტყველო საფუძველს.

გამომდინარე დიდაქტიკური პრინციპებიდან და სპორტის ფიზიოლოგიის თანამედროვე მონაცემებზე დაყრდნობით, მწვრთნელს შეუძლია არა მარტო სწორად დაგეგმოს წვრთნის პროცესი და შეარჩიოს უფრო ეფექტური საშუალებანი და მეთოდები, არამედ, მოწინავე პრაქტიკული გამოცდილების განზოგადებით, მნიშვნელოვნად დააჩქაროს და სრულყოს ტანვარჯიშული ვარჯიშების ათვისების ტექნიკა.

წვრთნის პედაგოგიური საფუძვლები

ძირითადი დიდაქტიკური პრინციპების — შეგნებულობისა და აქტივობის, თვალსაჩინოების მისაწვდომობის, სისტემატურობისა და თანმიმდევრობის განხორციელება ხასიათდება ზოგიერთი თავისებურებით, რომლებიც პირობადებულია ტანვარჯიშის სპეციფიკით, როგორც ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალება. ყველა ისინი ურთიერთ მჭიდრო კავშირში არიან და ერთმანეთს ავსებენ.

წვრთნის პროცესში ყოველი ამ პრინციპის რეალიზაციას საბჭოთა ტანმწავარჯიშე, უპირველეს ყოვლისა, აღმზრდელობით ამოცანებს უნდა უქვემდებარებდეს.

წვრთნის პროცესის აღმზრდელობითი მიმართულება

მეცადინეობა უნდა იყოს ორგანიზებული და ტარდებოდეს ისე, რომ მომეცადინეებში ინერგებოდეს საბჭოთა პატრიოტიზმის მტკიცე კომუნისტური რწმენა, მაღალი ორგანიზებულობა და დისციპლინა, სიზუსტე, წესიერება, ამხანაგობისა და კოლექტივიზმის გრძნობა ინვენტარისა და მოწყობილობისადმი, როგორც სოციალისტური საკუთრებისადმი სწორი დამოკიდებულება, შემოქმედებითი ინიციატივა და საბჭოთა ადამიანის ნებისყოფისა და ხასიათის სხვა ნიშნები.

ამ ფრიად მნიშვნელოვან ამოცანების გადაწყვეტაში მთავარი როლი მწვრთნელ მასწავლებელს მიეკუთვნება. იგი უნდა იცნობდეს მომეცადინეთა კოლექტივს, წვრთნის მიზნისა და ამოცანების შესახებ უნდა ჰქონდეს ნათელი წარმოდგენა, იცოდეს ტანმწავარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკა, თვითონ ფლობდეს მათ, შეეძლოს სწავლების სხვადასხვა მეთოდის გამოყენება.

საწვრთნო მეცადინეობას უშუალოდ ატარებს და ორგანიზაციას უკეთებს თვით მასწავლებელი. მასზეა დამოკიდებული ცოდნის იმ სისტემის, ოსტატობისა და ჩვევების შინაარსი, რომლებსაც ტანმწავარჯიშენი წვრთნის პროცესში ეუფლებიან. იგი აცნობებს მომეცადინეთ ტანმწავარჯიშული ვარჯიშების მნიშვნელობას და ტექნიკას, ჰიგიენურსა და სხვა წესებს და აჩვენებს მათს შეგნებულ შესრულებას. ამის შედეგად მომეცადინენი იღებენ ობიექტურ, გამოცდილებით შემოწმებულ მეცნიერულ ცოდნას, იძენენ საცხოვრებო და პრაქტიკულ მოღვაწეობისათვის აუცილებელ ჩვევებს და ოსტატობას, რომელსაც საჭიროების მიხედვით გამოიყენებენ სხვადასხვა მდგომარეობაში; ამასთან, ისინი იძენენ კომუნისტური ქცევის პრაქტიკულ წესებს.

ტანმწავარჯიშის წვრთნის სისტემაში შემავალი სხვადასხვა ვითარება, რომელიც მეცადინეობის, შეჯიბრებისა და სხვადასხვა ღონისძიებების ჩატარების დროს იქმნება, მომეცადინეს ხელს უწყობს გამოავლინოს ნებელობითი და მორალური თვისებები.

ტანმწავარჯიშის სასწავლო პროცესის მკაცრი რეგლამენტაცია მასწავლებელს უფლებას აძლევს, სწრაფად მოახდინოს რეაგირება დასახული გეგმის და დაწესებული წესების ყველა დარღვევის შემთხვევაში, ამასთან განმარტავს თავისი მოქმედების მიზანდასახულე-

ბას და, თუ საჭიროა, მიმართავს დასჯისა და წახალისების ზომებს.

თავის მხრივ ტანმოვარჯიშენი მიისწრაფვიან რა დასრულებულად და შეუმდლარად აითვისონ ვარჯიშის ტექნიკა, ეჩვევიან მუდმივად თვალყური ადევნონ საკუთარ ტანგამართულობას, მოძრაობის სიზუსტესა და ყოფაქცევას, რადგან ყველა ეს კომპონენტი გავლენას ახდენს ტანმოვარჯიშის მიერ შეჯიბრებებზე მიღებულ შეფასებაზე.

ვარჯიშთა სწავლების დროს მასწავლებელმა უნდა იცოდეს მომეცადინეთა დაზღვევა და დახმარება. თუ მასწავლებელს არა აქვს ამის უნარი, მაშინ იგი ვერ შეუქმნის მომეცადინეს „უშიშროების“ გრძობას, ვერ ისარგებლებს იმ ნდობითა და პატივისცემით, ურომლისოდაც ტანვარჯიშული ვარჯიშების ათვისება და მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა მეტად ძნელია.

ტანვარჯიშისა და პედაგოგიური ოსტატობის დრმა ცოდნის გარდა მასწავლებელს უნდა ახასიათებდეს პედაგოგიური ტაქტი, ავლენდეს განუხრელ მომთხოვნელობას მომეცადინეებისადმი; აძლევდეს მათ წესიერულობის, კეთილსინდისიერების, აქტიურობის, სიკობტავის და სხვ. პირად მაგალითს, მხოლოდ ამ მოთხოვნების დაცვით მასწავლებელი მომეცადინეთა შორის მოიპოვებს მაღალ ავტორიტეტს და ეფექტურად გადაწყვეტს მის წინაშე მდგომ ამოცანებს.

ტანმოვარჯიშეთა აღზრდაში დიდი მნიშვნელობა აქვს მათ პირად დაინტერესებას წვრთნის შედეგებისადმი, სიყვარულს ტანვარჯიშულ მეცადინეობისადმი და ჩატარებულ მეცადინეობების ემოციურობას.

ტანვარჯიშში, სადაც წვრთნის პროცესი მომეცადინეთაგან მოითხოვს დიდ ორგანიზებულობასა და სიბეჯითეს, პირადი დაინტერესება მეტად მნიშვნელოვანი მოტივი ხდება წარმატებითი სპორტული მოღვაწეობისათვის. ეს ინტერესი ტანმოვარჯიშეს ებადება მხოლოდ კარგად ორგანიზებულ და ემოციურად ჩატარებულ მეცადინეობაზე და მაგრდება საკუთარი მიღწევით გამოწვეული „წარმატების გრძობით“.

დიდაქტიკური პრინციპების გამოყენების თავისებურებანი

სასწავლო-საწვრთნელი პროცესი, აგრეთვე, დამყარებული უნდა იყოს საბჭოთა პედაგოგიკის ძირითად დიდაქტიკურ პრინციპებზე, აღმზრდელობითი სწავლების პრინციპებზე, შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპებზე, თვალსაჩინოების, ხელმისაწვდომობის, სისტემატურობისა და თანამიმდევრობის, შესასწავლი საგნის საფუძვლების მტკიცე დაუფლების პრინციპზე.

ძირითადი დიდაქტიკური პრინციპების განხორციელება ხასიათდება ზოგიერთი თავისებურებით, რომლებიც გამომდინარეობენ ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკიდან. თვითეული ამ პრინციპთაგანი ხორციელდება ტანვარჯიშის ამოცანებისა და შინაარსის შესაბამისად; ზოგი მათგანი ტანვარჯიშში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იღებს.

ტანვარჯიშში წვრთნის პროცესში უდიდესი მნიშვნელობა აქვს აღმზრდელობითი სწავლებლის პრინციპს.

ამ პრინციპის მხოლოდ სწორი განხორციელების დროსაა შესაძლებელი წარმატებით გადაიჭრას მტკიცე კომუნისტური რწმენის, საბჭოთა პატრიოტიზმის დანერგვის ამოცანა, მაღალი ორგანიზებულობის, დისციპლინიანობის, წესიერების, ინვენტარისა და მღწყობილობისადმი, როგორც სოციალისტური საკუთრებისადმი სწორი დამოკიდებულებისა და სხვ. გრძნობის დანერგვა.

წვრთნის პროცესში ტანმწვარჯიშე ეუფლება ნაირფეროვანი ცოდნის სისტემას. იგი ეცნობა ტანვარჯიშული ვარჯიშების შინაარსს, მათ ზეგავლენას ადამიანზე, მათს ტექნიკასა და მნიშვნელობას ესთეტიკური აღზრდისათვის. ტანმწვარჯიშე ითვისებს მთელ რიგ ჰიგიენურ მოთხოვნებს, ეჩვევა მათ შეგნებულად შესრულებას. სწორად ორგანიზებული წვრთნის პროცესი ამდიდრებს მომეცადინეს სასიცოცხლოდ აუცილებელი ჩვევებით და მათი შეგნებულად გამოყენების ცოდნით, ტანვარჯიშში მომეცადინე იძენს ობიექტურ მეცნიერულ ცოდნას, რაც აგრეთვე სწავლებას აღმზრდელობით ხასიათს აძლევს.

მიისწრაფვის რა მოძრაობათა სრულყოფილად შესრულებისაკენ, ტანმწვარჯიშე ეჩვევა თავის ტანგამართულობისადმი, მოძრაობებზე და ქცევისადმი მუდმივ თვალყურის დევნებას. ტანვარჯიშში მომეცადინეებს უფითარდებათ ძვირფასი ფიზიკური, მორალური და ნებელობითი თვისებები: ძალა, ამტანობა, მოხერხებულობა, სისწრაფე, გულადობა, გამბედაობა, შეუპოვრობა, შემოქმედებითი ინიციატივა, კოლექტიურობისა და ურთიერთდახმარების გრძნობა.

მეცადინეობისა და შეჯიბრების პრ.პ.ცესში ჩამოყალიბებული სხვადასხვაგვარი მდგომარეობა ხელს უწყობს მომეცადინეთა დადებითი თვისებების, ნებისყოფისა და ხასიათის გამოვლინებას. სწავლების პროცესში მასწავლებელი მუდმივად უნდა ზრუნავდეს მომეცადინეთა აღზრდაზე, გავლენას უნდა ახდენდეს მათში კომუნისტური თვისებების, ნებისყოფისა და ხასიათის ჩამოყალიბებაზე.

მასწავლებლებზეა დამოკიდებული წვრთნის სწორი ორგანიზაცია, მომეცადინეთა აქტიურობა და მათი შეგნებული დამოკიდებუ-

ლება მომეცადინებისადმი. იგი უნდა იცნობდეს მომეცადინეთა კოლექტივს, ნათლად ჰქონდეს წარმოდგენილი სწავლების მიზანი და ამოცანები, სრულყოფილად იყოს დაუფლებული სწავლების მეთოდებს, უნდა იყოს ტექნიკურად საკმაოდ მომზადებული ტანმოვარჯიშე. მასწავლებელი მოვალეა სასწრაფოდ გამოეხმაუროს მის მიერ დასახული გეგმის დარღვევის ყოველ შემთხვევას, განმარტოს თავისი მოქმედების მიზანი და მნიშვნელობა.

შეუძლებელია ლაპარაკი სხეულის მოძრაობების დაუფლების ცოდნის შესახებ, საჭირო მოძრაობების შეგნებულად წარმოების ცოდნის გარეშე. თავისი მოძრაობითი შესაძლებლობების გაცნობა და მოძრაობების დაუფლება შეუძლებელია შესასრულებელი მოძრაობებისადმი გააზრებული და შეგნებულად მიდგომის გარეშე. მხოლოდ ვარჯიშების მნიშვნელობისა და მათი ტექნიკის არსის გაგება განაპირობებს მოსწავლეთა აქტიურობას.

მოსწავლემ მკაფიოდ უნდა შეიგნოს, თუ რა უნდა გააკეთოს მან, მთელი გულისყური უნდა მიაპყროს მოძრაობის ტექნიკას, მის რიტმს და ჩაუფიქრდეს თუ როგორ უნდა შესრულდეს მოცემული მოძრაობა.

შემდგომ, მოძრაობითი გამოცდილების შეძენისა და შესასწავლი მოძრაობების ათვისების შესაბამისად, მოსწავლეთა ყურადღება მიქცეულ უნდა იქნეს საბოლოო შედეგზე — მოძრაობების სრულყოფილად შესრულებაზე, მის ყველა დეტალში.

მომეცადინეთა აქტიურობის გარეშე შეუძლებელია ნებისყოფისა და ხასიათის კომუნისტური თვისებების აღზრდა, სხვადასხვა პირობებში მოქმედების ცოდნა, შეძენილი მოძრაობით ჩვევების გამოყენებით. ტანვარჯიშის გაკვეთილზე, მისთვის დამახასიათებელი ზუსტი განწყვით, მომეცადინეთა საჭირო აქტიურობას სწორედ მასწავლებლის ხელმძღვანელობა უზრუნველჰყოფს. მასწავლებელმა უნდა აიძულოს მომეცადინეები, რათა ყურადღებით უსმინონ მას და თვალყური ადევნონ ვარჯიშის შესრულებას, დაჟინებით მიაღწიონ შესასწავლი მოძრაობების წარმატებით ათვისებას, გაიაზრონ მიცემული დავალებები.

აქტიურობის ძირითად სტიმულს წარმოადგენს მომეცადინეთა შეგნებული დამოკიდებულება ჩატარებულ მეცადინეობებისადმი (შესასრულებელი ვარჯიშების მნიშვნელობისა და მათი მიზანშეწონილობის გაგება). მოცემული ვარჯიშების შეგნებული შესრულება მომეცადინეს საშუალებას აძლევს უშუალოდ ადევნოს თვალყური თავისი ღონისძიებების წარმატებას, რაც ხელს უწყობს მომეცადინეთა შემდგომ ტექნიკურ ზრდას. სწავლების პროცესში დიდი მნიშ-

ვნელობა აქვს, აგრეთვე, ინტერესისა და ინიციატივის ამალების ხელისშემწყობი შეჯიბრებების მოწყობას.

თ ვ ა ლ ს ა ჩ ი ნ ო ე ბ ი ს პ რ ი ნ ც ი პ ი მკიდროდ არის დაკავშირებული ტანვარჯიშში მოძრაობების დაუფლებასთან. სწავლების პროცესში საჭიროა ნათელი წარმოდგენა მოძრაობებზე, მოძრაობების სახის შექმნაზე. მოსწავლეთათვის ზოგჯერ თვალსაჩინოება ერთადერთი საშუალებაა, რათა წინასწარ შეუქმნათ წარმოდგენა მოძრაობაზე; ამიტომ, ჩვენება უნდა იყოს ზუსტი. განსაკუთრებით დიდმნიშვნელოვანია ეს მაშინ, როდესაც მომეცადინეებს ჯერ არა აქვთ საკმარისი წარმოდგენის მარაგი და საკმაო ცოდნა ძირითადი ტიპური ვარჯიშების შესახებ, ე. ი. ახლად დამწყებებთან მეცადინეობის დროს.

თვალსაჩინოების პრინციპი შეიძლება გამოიხატოს არა მარტო ვარჯიშის წინასწარ ჩვენებაში. წარმატებით გამოიყენება აგრეთვე კინოფილმების, ფოტოსურათების, სქემების, ტაბულებისა და სხვათა დემონსტრირება. ტანის მოძრაობების იმიტაცია ხელით, ქნევები ფეხით — თითების მოძრაობით აგრეთვე, ხელს უწყობს მოსწავლეებში მოძრაობებზე საჭირო წარმოდგენის შექმნას. ხანდახან, განსაკუთრებით მომზადებულ ჯგუფებში, ჩვენება შეიცვლება შესასწავლი ვარჯიშის უკვე შესწავლილ მოძრაობებთან შედარებით, რაც ცალკეულ შემთხვევაში სწავლების პროცესს აჩქარებს. ამასთან, მასწავლებლის ახსნა-განმარტება განსაკუთრებით ხატოვანი უნდა იყოს.

მოცემული ვარჯიშების მ ი ს ა წ ვ დ ო მ ო ბ ა სწორი სწავლების ერთ-ერთი ძირითადი პირობაა. აუცილებელია, რათა მასწავლებელი მომეცადინეებს აწვდიდეს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც მათი მომზადებისა და ფიზიკური განვითარების დონეს შეეფერება.

ამასთან, პირველ რიგში, მხედველობაში უნდა გვქონდეს ვარჯიშების სიძნელე, რომელიც მომეცადინეთა ტექნიკურ მომზადებას უნდა შეეფერებოდეს, მეორე მხრივ, მოსწავლეთა ნებელობითი მომზადებულობა. ტანვარჯიშში, სადაც ბევრი ვარჯიში მოწყვეტილია და დაცემის შესაძლებლობასთანაა დაკავშირებული, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა ექცეოდეს შიშის გრძნობის დაძლევას.

მოფიქრებული, მომეცადინეთა ძალების ცოდნაზე დაფუძნებული თანდათანობითი გადასვლა უფრო რთულ მოძრაობებზე, იქნება კიდევ მათი მისაწვდომობის ძირითადი პირობა. ამასთან, არ უნდა დავივიწყოთ, რომ ტანვარჯიშში მოძრაობის შესწავლა იგება ერთი და იგივე ტექნიკური სტრუქტურის ვარჯიშების შერჩევასზე. მაშასადამე, თუ ათვისებულია უმარტივესი სტრუქტურა, მაშინ შესაძლოა

ერთი-ორი რგოლის გამოტოვება (იმ პირობით, თუ ტანმოვარჯიშე საკმაოდაა ფიზიკურად მომზადებული) და ერთბაშად უფრო რთული მოძრაობის შესწავლაზე გადასვლა, რაც მომეცადინეთა ტექნიკურ ზრდას მნიშვნელოვნად დააჩქარებს.¹

სისტემატურობის პრინციპი დაკავშირებულია ისეთი ცნობილი წესების შესრულებასთან როგორც არის მარტივიდან რთულზე, ადვილიდან ძნელზე, ნაცნობიდან უცნობზე გადასვლა. საერთო გამავითარებელი ვარჯიშების შერჩევისას ეს თანმიმდევრობა გამოიხატება კუნთებზე (მათი ძალის განვითარების მიზნით), სახსრებზე (მათი მოძრაობების გადიდებისათვის), ორგანიზმის ცალკეულ სისტემებზე და მთელ ორგანიზმზე ზეგავლენის სისტემატურ მომატებაში — მომეცადინეთა ფიზიკური მომზადების ზრდასთან ერთად.

მოძრაობათა კოორდინირების უნარის გამომუშავებისა და სრულყოფისას საჭიროა ცალკეული მოძრაობებისა და მათი შენაერთების თანდათანობით გართულება.

ტანვარჯიშში ფრიად მნიშვნელოვანია შესასწავლი საგნის საფუძვლების მტკიცედ და უფლები პრინციპი. სწავლებისა და შესწავლის პროცესში საჭიროა მივალწიოთ მოსწავლეების მიერ შესასწავლი ვარჯიშების თაკისუფლად, ადვილად და ზუსტად შესრულებას. მოძრაობათა მრავალჯერი და შეცნობილი განმეორება ხელს უნდა უწყობდეს მტკიცე, მყარი ჩვევების ჩამოყალიბებას; მოძრაობა უნდა სრულდებოდეს სიძნელის გარეშე, იქცეოდეს ჩვეულ მოძრაობად. შესასწავლი მოძრაობების სრულყოფის უმაღლეს საფეხურამდე მიყვანა ტანმოვარჯიშეს უვითარებს ეგრეთ წოდებულ მოძრაობით მეხსიერებას, რაც დიდ როლს თამაშობს ახალი ვარჯიშების დაუფლებისათვის ტანმოვარჯიშის მიერ მოძრაობითი ჩვევების გამოყენებაში, „დიდ პემისფეროებში კავშირის წარმოქმნა, რაც ცენტრალური ნერვული სისტემის ამ განყოფილების მუდმივ და დამახასიათებელ თვისებას წარმოადგენს, ალბათ მთა უაღრეს რეაქტიულობას და ალბექდაობას უნდა მიეწეროს“¹.

წინა მასალის ათვისებამდე, მომდევნოს შესწავლა შეუძლებელია. ძირითადი ტიპური ვარჯიშების მეხსიერებაში განმტკიცება და დამახსოვრება წარმატებითი წვრთნის აუცილებელი პირობაა. მასწავლებელი ართულებს რა ძირითად ვარჯიშს მრავალჯერ განმეორების პროცესში, სხვადასხვა დეტალებითა და დამატებითი მოძრაობებით ავალებს მომეცადინეებს შეასრულონ ეს მოძრაობა

¹ ი. პ. პავლოვი, რჩეული თხზულებანი, საქმედგამი, 1955 წ., გვ. 176

ახალ, უცნობ შენაერთებში. ამის შედეგად, მომეცადინენი მტკიცედ ითვისებენ მოცემული მოძრაობის ზოგად საფუძვლებს; ეს განსაკუთრებით ტიპურია ტანვარჯიშში, სიარულის, სირბილის, ხტომა-ბისა და სხვ. შესწავლის დროს. ასევე უნდა მოვიქცეთ იარაღებზე ვარჯიშების, აკრობატული და მხატვრული ვარჯიშების დაუფლებების დროსაც. ცალკე ელემენტების ათვისების შემდეგ, მათი შესრულება საჭიროა უმარტივეს შეერთებებში, შემდეგ კი რთულ კომბინაციებში.

ტანვარჯიშში მიღწევათა მაჩვენებელია ოსტატობა ვარჯიშების შესრულებაში. ჩვევის მდგრადობა, რომელსაც განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს შეჯიბრების პირობებში, დამოკიდებულია მისი განმტკიცების ხარისხზე. ვარჯიშების მრავალჯერადი გააზრებული გამეორება მთავარ როლს თამაშობს — რაც უფრო შეჩვეულია მოძრაობა, მით უფრო მტკიცეა ჩვევა. ამასთან, დიდი მნიშვნელობა აქვს (განსაკუთრებით სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშის სახეებში წვრთნის დროს) ტანვარჯიშის საერთო ფიზიკური მომზადების დონეს.

ტანმოვარჯიშე შეჯიბრების მომენტში მობილიზაციას უკეთებს მთელ თავის ძალებს, რაც აუცილებელია წვრთნის ორგანიზების დროს. ეს ამოცანები, რომლებიც უზრუნველყოფენ საუკეთესო შედეგს შეჯიბრზე, წყდება იმ მეთოდის დახმარებით, რომელიც ვარჯიშის სხვადასხვა პერიოდს შეესაბამება. ამგვარ მეთოდებს საფუძვლად უნდა ედოს დიდაქტიურ პრინციპებთან მჭიდროდ დაკავშირებული პრინციპები: დატვირთვის თანდათანობით მომატება, ორგანიზმზე სხვადასხვა გავარისგავლენა (კერძოდ, კუნთების სხვადასხვა ჯგუფებზე დატვირთვის მონაცვლეობა), მაღალი და მაქსიმალური დატვირთვები.

ეს პრინციპი, რომლებიც მოწოდებულია პროფ. კრესტოვნიკოვის მიერ, დასტურდება მისი ლაბორატორიის¹ მუშაობით და მრავალი მწვრთნელისა და მასწავლებლის პრაქტიკული გამოცდილებით.

საწვრთნო მეცადინეობების პროგრამა უნდა შეიცავდეს ტანვარჯიშის მოცემული სახეობის ძირითად შინაარსს, ხელს უწყობდეს ტანმოვარჯიშის ყოველმხრივ ფიზიკურ მომზადებას. ამასთან, ყოველთვის მხედველობაშია მისაღები მომეცადინეთა ინდივიდუალური, ასაკობრივი და სქესობრივი თავისებურებები, მომზადებულობა, ფიზიკური განვითარება და სხვ. ტანმოვარჯიშის უნარი, უმოკლეს

¹ Проф. А. Н. Крестовников, Физиологические основы спортивной тренировки, Ученые записки ГДР им. Лесгафта, выпуск 2-ой. Ф.И.С. Москва, 1944 г.

ხანში მობილიზაციის გაუქმების მთელ თავის ძალებს, ხშირად განაპირობებს სპორტულ წარმატებას. წვრთნის დროს დატვირთვის ინტენსივობა პერიოდულად უნდა აღწევდეს შესაძლებლობის მაქსიმალურ საზღვრებს. ამით ტანმომზადებაში ემზადება იმ მაღალ დაძაბულობისათვის, რომელიც აუცილებელია შეჯიბრებებზე. სწრაფი მობილიზაციის უნარი მუშავდება მწვრთნელის დახმარებით საერთო და სპეციალური მოთვლით-წვრთნის პერიოდში. ვხელმძღვანელობთ რა მაქსიმალურად შესაძლო დატვირთვის პრინციპით, არ უნდა დავივიწყოთ, რომ ამგვარ დატვირთვებამდე მომეცადინებები თანდათანობით უნდა მივიყვანოთ. საწვრთნელი მეცადინეობების პრაქტიკაში ყურადღება უნდა ექცეოდეს შეუპოვრობისა და შეუღრეკელობის განვითარებას. სწავლების პროცესი მიმართული უნდა იყოს მაღალი აქტიურობის განვითარებისაკენ. ვარჯიშების შესწავლის შემდეგ მათი შესრულება შეფასებაზე, მეცადინეობებზე „ცდების“ განსაზღვრული რაოდენობა, სპეციალური შემამოწმებელი მეცადინეობები, სხვადასხვა დანიშნულების საჩვენებელ გამოსვლებსა და კოლექტივის შიგნით მოწყობილ შეჯიბრებებში მონაწილეობის მიღება მასწავლებელმა შეიძლება შეუპოვრობის გამომუშავების საუკეთესო საშუალებად გამოიყენოს, რომელიც მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის აუცილებელი პირობაა.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკა სრულყოფილი ხდება ფიზიკური შესაძლებლობის ყოველმხრივი განვითარების საფუძველზე.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულების დროს ფიზიკური ძალა ვლინდება ვარჯიშების ხასიათის შესაბამისად. შეჯიბრებების პროგრამებში სუფთა ძალისმიერი ელემენტების პროცენტი არ არის დიდი, ცალკე სახეებში კი (მხატვრული ტანვარჯიში) იგი ძალზე დაბალია. ფიზიკური ძალის განვითარებაში დიდ როლს ასრულებენ ვარჯიშები დამძიმებით (დატენილი ბურთებით, ტანვარჯიშულ ორბიტრებებით); ამ თვისების განვითარებას ხელს უწყობს აგრეთვე იმ ვარჯიშთა უმრავლესობა, რომლებიც ტანვარჯიშულ იარაღებზე სრულდება.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულების დროს ამტანობა თავისებურად ვლინდება. ვარჯიშთა უმრავლესობა წარმოადგენს მოკლე და ინტენსიურ დაძაბვას ან უფრო ხანგრძლივ დაძაბვას, მხოლოდ უფრო ნაკლები დატვირთვით; მაგრამ არც ეს ვარჯიშები არ გრძელდება ორ-სამ წუთზე მეტი და ჩვეულებრივად შეხამებულია პაუზებსა და დატვირთვის შემეცირების მომენტებთან შესრულების დროის მიხედვით. ყველაზე უფრო ხანგრძლივია თავისუფალი ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება გამოსვლებსა და ფიზკუ-

ლტურულ აღლუმებზე. თავისუფალ ვარჯიშებსა და ნაკადური კომბინაციების უმრავლესობაში მოძრაობები სხვადასხვანაირია და, როგორც წესი, არ მეორდება. ამიტომ, ტანმოვარჯიშის ამტანობა არსებითად განიჩევა იმ სპორტსმენის ამტანობისაგან (მორბენალი, ველოსიპედისტი, მოთხილამურე), რომელიც გამომუშავდება ციკლური ხასიათის ხანგრძლივი მოძრაობებით. ტანმოვარჯიშის ამტანობა შეიძლება განისაზღვროს როგორც შედარებით არახანგრძლივი, მაგრამ დიდი დაძაბვის მომთხოვი ვარჯიშების შესრულების უნარი — ვარჯიშებს შორის მოკლე პაუზით. ამტანობის მაღალი დონე ხასიათდება ტანმოვარჯიშის მიერ ამ პაუზების მინიმუმამდე დაყვანის უნარით. ცხადია, რომ ამტანობის სრულყოფა არსებითად მოქმედებს მაქსიმალური შრომისუნარიანობის მიღწევაზე.

ტანვარჯიშიში წვრთნის ფიზიოლოგიური საფუძვლები

გამოჩენილი რუსი ფიზიოლოგების: სეჩენოვის, ვედენსკის, პავლოვის, უხტომსკისა და სხვების შრომებმა შექმნეს წვრთნის პროცესის მეცნიერულ-თეორიული დასაბუთების საფუძველი. ამ შრომების საშუალებით შესაძლებელი გახდა მაღალი სპორტული მიღწევებისათვის აუცილებელი მაქსიმალური შრომისუნარიანობის უზრუნველყოფი პროცესისა და ორგანიზმის ყველა სისტემის შეთანხმებული მოქმედების გაგება. მათ გახსნეს ადამიანის მოძრაობითი საქმიანობის წარმართველი მექანიზმი.

ტანვარჯიშის წვრთნის პროცესის ერთ-ერთი არსებითი მხარეა მომეცადინის ტექნიკური მომზადება, რაც ტანვარჯიშული ვარჯიშების ათვისებისა და მისი ტექნიკის სისტემატურ გაუმჯობესებაში გამოიხატება.

ამ ამოცანის სწორად გადაწყვეტისათვის საჭიროა მწვრთნელს წარმოდგენა ჰქონდეს მომეცადინის ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების არსსა და შინაარსზე, იცოდეს მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბების ფიზიოლოგიური საფუძველები. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეუძლია მას დაეყრდნოს დიდაქტიკურ პრინციპებს, სწორად წარმართოს წვრთნის პროცესი მთლიანად, აირჩიოს ყველაზე ეფექტური საშუალებები და მეთოდები მათი შემდგომი მიზანდასახული თანმიმდევრული გამოყენებით.

გამომდინარე თანამედროვე ბიოლოგიის წამყვან დებულებიდან — ორგანიზმისა და სამყაროს ერთიანობისა და ორგანიზმის მთლიანობის შესახებ, მწვრთნელი უპირველესად უნდა დაეყრდნოს ი. პ. პავლოვის მოძღვრებას უმაღლესი ნერვული სისტემის შესა-

ნებ, რომელსაც სწავლების პროცესის მეცნიერულ-თეორიულ და-საბუთებაში მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს; ეს მოძღვრება მთლია-ნად ხსნის პირობით რეფლექსური კავშირების შექმნის პროცესს.

ი. პ. პავლოვის მოძღვრების საფუძველზე მოძრაობითი ჩვევების (რომელსაც სპორტულ პრაქტიკაში უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს) ფორმირების თეორიის დამუშავებაში მნიშვნელოვანი როლი ითამაშეს საბჭოთა ფიზიოლოგების შრომებმა სპორტის დარგში.

ტანვარჯიშის ყოველი ვარჯიში შედგება მთელი სხეულის ან მისი ცალკეული ნაწილების მოძრაობათაგან, რომლებიც სრულდება როგორც ერთდროულად, ისე თანმიმდევრობით, სხვადასხვაგვარი შეხამებით. მათი ვარიანტები და რაოდენობა მეტად დიდია.

ყოველგვარი მოძრაობა სრულდება ცენტრალურ ნერვულ სის-ტემაზე შინაგან და გარეგან გამლიზიანებლების მოქმედების შედე-გად. ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლებისას ამ გამლიზიანებლე-ბის ზემოქმედებით ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში წარმოიშვება აგზნებისა და შეკავების პროცესები. ერთი და იმავე თანმიმდევრო-ბით მოძრაობის მრავალჯერ გამეორების შემდეგ ეს ნერვიული პრო-ცესები სისტემატიზირდება, რის შედეგადაც ყალიბდება და მტკიც-დება პირობით რეფლექსური კავშირები, რომლებიც თავის მხრივ, შესასწავლი ვარჯიშის მოძრაობის შესრულებას განაპირობებს გან-საზღვრული თანმიმდევრობითა და განსაზღვრული ძალითა და სი-ჩქარით.

როგორც ყველა მოძრაობითი ჩვევა, ტანვარჯიშული ვარჯიშიც შესაძლებელია განხილულ იქნეს როგორც პირობითი რეფლექსების რთული კომპლექსი. კუნთებისა და იოგების მდგომარეობის ყოველ-გვარი ცვლილება, რომელიც გამოწვეულია თვითეთლი მათგანისაგან, არის მომდევნო რეფლექსთა პირობითი გამლიზიანებელი. აქედან გამომდინარე, ყოველი მოძრაობა, რომლისაგანაც შედგება ვარჯი-ში, ამავე ვარჯიშის მომდევნო მოძრაობის მიმართ იმავე როლს ას-რულებს.

ამასთან ერთად, საჭიროა გათვალისწინებულ იქნეს, რომ მოძ-რაობითი ჩვევის ფორმირება ხდება არა მარტო შექმნილის, არამედ უკვე არსებული პირობითი და უპირობო რეფლექსების საფუძველ-ზე.

ამრიგად, შესაძლებელია გამოტანილ იქნეს დასკვნა, რომ ტან-ვარჯიშში სწავლების ეფექტური პროცესის აგებაში მნიშვნელოვა-ნი როლი პირობითრეფლექსური მოქმედების კანონზომიერებას მიეკუთვნება, რომელიც მოძრაობითი ჩვევის ფორმირებას განაპი-რობებს.

ძირითადი ტანვარჯიშული ვარჯიშების სტრუქტურის თავისებურებანი

ტანვარჯიშში, სწავლების პროცესის ორგანიზაციის დროს, საჭიროა მხედველობაში იქნეს მიღებული ტანვარჯიშული ვარჯიშების სპეციფიკა, განსაკუთრებით ისეთი ვარჯიშებისა რომლებიც სპორტული მიმართულების სახით ტანვარჯიშის შინაარსის საფუძველს წარმოადგენს: ვარჯიშები იარაღებზე, აკრობატული ვარჯიშები, აგრეთვე თავისუფალი ვარჯიშებისა და მხატვრული ტანვარჯიშის ძირითადი ელემენტები.

ისინი სხეულისა და მისი ცალკეული ხაწილების სხვადასხვაგვარ გადანაცვლებას წარმოადგენს ტანისა, იარაღებისა და ერთმანეთის მიმართ. ეს გადანაცვლება ხორციელდება სხეულის ნაწილების მდგომარეობათა მარტივი შენაცვლებით-სხვადასხვა სახსარში მოხრისა და გაშლის საშუალებით.

სახსრით შეერთებული სხეულის ნაწილების რაოდენობა არ არის დიდი, რადგან მცირეა სხეულის იმ რგოლების რაოდენობაც, რომლებიც მცირე სახსრებს აერთიანებს. სხვადასხვა სახსარში მოძრაობის შესაძლებლობა სხვადასხვაა, ზოგიერთ მათგანში კი მეტად შეზღუდული.

აქედან გამომდინარე, ამ მარტივი მოძრაობების შესაძლო შერწყმა (ერთდროული და თანამიმდევრული) აგრეთვე შეზღუდული იქნება, რაც საშუალებას იძლევა ყველა ზემოთ აღნიშნულ ვარჯიშთა ჯგუფში გამოიყოს მცირე რაოდენობის ტიპიური ქვეჯგუფები.

თვითეული ასეთი ქვეჯგუფი ხასიათდება მასში შემავალი ვარჯიშების სპეციფიკური სტრუქტურით ე. ი. განსაზღვრული თანამიმდევრობით, სიჩქარით, ძალით, მოძრაობის მიმართულებითა და ამპლიტუდით, რომლებიც შეადგენენ ამ ვარჯიშებს.

ამ ქვეჯგუფების ყველა ვარჯიშს ექნება საერთო ტექნიკური საფუძველი (სტრუქტურა), ე. ი. მათი ტექნიკის მთავარი ელემენტების დამახასიათებელი იქნება ერთნაირი ნაკვთები, ხოლო ერთმანეთისაგან ისინი განსხვავებული იქნებიან მხოლოდ დეტალებით.

ყოველი ტიპიური სტრუქტურისათვის დამახასიათებელია კუნთური დაძაბულობის განსაზღვრული თანამიმდევრობა და სიდიდე, ამ დაძაბულობის განსაზღვრული რიტმით. მაშასადამე, მათ მიერ გამოწვეული მოძრაობებიც შეინაცვლებიან იმავე განსაზღვრულ რიტმში.

ყველა ტიპიურ სტრუქტურას შეეფარდება ნერვული პროცესების განსაზღვრული შენაცვლება (აგზნებისა და შეკავების პროცესე-

ბი), რომელიც აერთიანებს და არეგულირებს ვარჯიშის დროს ორგანიზმის ყველა სისტემის რთულ მოქმედებას, რომლებიც მიმდინარეობენ ამ ვარჯიშების შესრულების დროს, აგრეთვე განსაზღვრავენ მოძრაობის თანმიმდევრობასა და შინაარსს, რომლებიც მასში შედიან. სხვა სიტყვებით — ამა თუ იმ სტრუქტურაში შემაჯავალ ვარჯიშებს, რომლებსაც საერთო ტექნიკური საფუძველი გააჩნიათ, შეეფარდება რიტმული სურათის მიხედვით საერთო ნერვული პროცესების სისტემა — მათი მამოძრავებელი დინამიკური სტერეოტიპი.

უნდა ვიგულისხმოთ, რომ ყოველ კონკრეტულ მოძრაობით ჩვევაში, ყოველ ცალკეულ ვარჯიშში, ნერვული პროცესების ეს სისტემა ზუსტდება და დეტალიზირდება, ინარჩუნებს რა მოცემულ სტრუქტურული ჯგუფისათვის ტიპიურ რიტმულ სურათს.

ამიტომ, ტანვარჯიშული ვარჯიშების რთული ტექნიკის ათვისების პროცესი შესაძლებელია დაჩქარდეს, თუ შესასწავლი საპროგრამო მასალა წინასწარ იქნება სისტემატიზირებული სტრუქტურული ჯგუფების მიხედვით. ყოველი ჯგუფის მარტივი ვარჯიშის ათვისებისას ტანმოვარჯიშე შედარებით იოლ ვარიანტში ითვისებს მისთვის ტიპიურ საფუძველს.

მართალია, ყოველი ახალი ვარჯიში სტრუქტურული ჯგუფის შიგნით განსხვავდება უკვე შესწავლილი ვარჯიშისაგან, მაგრამ უკვე დადგენილი პირობით-რეფლექსური კავშირი საშუალებას იძლევა მნიშვნელოვნად უფრო ადრე იქნას ათვისებული ეს უფრო რთული ვარჯიშები, რადგან მისი თანმიმდევრობისა და ინტენსივობის განმაპირობებელი ნერვული პროცესები იმავე რიტმულ სურათს წარმოადგენენ.

ახალ, შეცვლილ პირობებთან ორგანიზმის სწრაფად შეგუებას საფუძვლად უდევს ნერვული პროცესების მოძრაობითობა, დიდი ნახევარსფეროების ქერქის „პლასტიკურობა“. ამ პირობებთან შეგუების ხარისხი, რომლებიც შეიძლება უკვე ათვისებული ვარჯიშების შესრულების დროსაც წარმოიშვას, პირდაპირ დამოკიდებულებაშია ნერვული პროცესების მოძრაობის სიდიდებზე.

ასეთი სწრაფი შეგუების უნარის განვითარებასა და სრულყოფას დიდი მნიშვნელობა აქვს ტანმოვარჯიშის წვრთნის მეთოდოლოგიაში. ამის განხორციელება შესაძლებელია მთელ რიგ საშუალებათა სისტემით, რომელთა შორის პირველ ადგილზე დგას თავისუფალი ვარჯიშებისა და მათი მსგავსი შეფარდებით მარტივი ვარჯიშების მრავალგვარი სასწავლო კომბინაციები. ისინი ხელს უწყობენ ტანმოვარჯიშის სისტემატურად დაეუფლოს მოძრაობათა შეთანხმებულობას — მათს ერთდროულობასა და თანმიმდევრულობას, აგრეთვე

მათს მიმართულებას, ამპლიტუდას, სისწრაფეს და ძალას, პირველად უბრალო იზოლირებულ ფორმებში, და ვარიანტებში, ხოლო შემდეგ შეერთებულ უფრო რთულ კომპლექსებში — ნაკადურ კომპინაციებში.

ამრიგად, რაც უფრო ფართო და სხვადასხვაგვარია ტანმოვარჯიშის მოძრაობითი მოქმედება, რაც მეტი რაოდენობის მარტივ ტიპიურ მოძრაობებს დაეუფლება იგი (რომლებიც ერთდროულად რთული მოძრაობის ელემენტს წარმოადგენენ), მით უფრო სწრაფად და უკეთესად შეძლებს ათთვისას ახალი, რთული მოძრაობა, დაეუფლოს ტანვარჯიშული ვარჯიშების რთულ ტექნიკას.

ანალიზატორების მოქმედების მნიშვნელობა ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების პროცესში

მოძრაობითი ჩვევის ფორმირების პროცესში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ურთიერთდაკავშირებულ ანალიზატორთა მოქმედება.

ტანვარჯიშულ ვარჯიშთა სხვადასხვანაირი შინაარსი და ტანვარჯიშისათვის ტიპიური, მოვარჯიშის მიერ ვარჯიშების შესრულების დროს მიღებული უჩვეულო მდგომარეობა, რაც ტიპიურია ტანვარჯიშისათვის, განაპირობებს ბევრი ანალიზატორის გაღიზიანებას, რომლებიც მაღალ მოთხოვნილებას აყენებენ მათი ფუნქციონალური მდგომარეობის მიმართ.

სხვადასხვა ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულების დროს ანალიზატორთა მნიშვნელობა სხვადასხვაა. განსაკუთრებით მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ:

მ ა მ ო ძ რ ა ვ ე ბ ე ლ ი ა ნ ა ლ ი ზ ა ტ ო რ ი, რომლის მონაწილეობის გარეშე მოძრაობის შესრულება საერთოდ შეუძლებელია. იგი ხელს უწყობს სხეულისა და მისი ცალკეული ნაწილების მდგომარეობის განსაზღვრას სივრცესა და დროში, კუნთური დაძაბულობის ხარისხს და მის თანამიმდევრობას.

მ ხ ე დ ვ ე ლ ო ბ ი თ ი — რომელიც უმეტეს შემთხვევაში საშუალებას იძლევა კონტროლქვეშ იყოლიოს შესრულებული მოძრაობა და, პირველ რიგში, მისი მიმართულება, აგრეთვე ეხმარება სივრცობრივი და წინასწარი წარმოდგენის შექმნაში (განსაკუთრებით ხტომების, ჩამოხტომებისა და წონასწორობაში ვარჯიშების შესრულებისას);

ვ ე ს ტ ი ბ უ ლ ა რ უ ლ ა — იძლევა სიგნალს სივრცეში სხეულის მდგომარეობის შეცვლის შესახებ და უზრუნველყოფს წონასწორობის შენარჩუნებას;

ხ მო ვ ა ნ ი — ეხმარება არა მარტო მოძრაობისათვის საჭირო რიტმის ათვისება-შენარჩუნებაში, არამედ, ტანვარჯიშში მუსიკის ფართოდ გამოყენებას, აუცილებელი დინამიკური და მეტრული დეტალების დაუფლებაში.

ვარჯიშთა ათვისებისა და მათი ტექნიკის სრულყოფის პროცესში იხვეწება ანალიზატორთა ფუნქციებიც. როდესაც გვეცოდინება სხვადასხვა ვარჯიშთა შესრულების დროს ცალკეულ ანალიზატორთა მონაწილეობის მნიშვნელობა და ხვედრითი წონა, აგრეთვე მომეცადინეთა მომზადება, სპეციალურად შერჩეული მეთოდებით და სწავლების ხერხებით შესაძლებელია ანალიზატორთა მოქმედების ამალღება და მათი ფუნქციების გაუმჯობესება, რაც ხელს შეუწყობს მყარი დროებითი კავშირების სასწრაფო ჩამოყალიბებასა და საბოლოო ჯამში, ტანმთავარჯიშის სპორტულ-ტექნიკურ ზრდას.

სწავლების მეთოდები ტანვარჯიშში

ტანვარჯიშში შეიძლება გამოიყოს დანაწევრებით სწავლებისა და მთლიანად სწავლების მეთოდი.

დ ა ნ ა წ ე ვ რ ე ბ ი თ ს წ ა ვ ლ ე ბ ი ს მ ე თ ო დ ი გულისხმობს რთული ვარჯიშების დაყოფას შემადგენელ ნაწილებად, ყოველი ნაწილის ცალკე შესწავლას იმ მიზნით, რომ ამ ნაწილების თანმიმდევრული შეწყობის შედეგად მივიღოთ პირველადი რთული მოძრაობა.

ასეთი თანმიმდევრული ანალიზისა და სინთეზის მიზანს წარმოადგენს სხეულის ცალკე ნაწილების, როგორც შესაძლო რთულ მოძრაობათა ელემენტების შეთვისებით მოძრაობის მარაგის სისტემატური დაგროვება, რომლებიც შესწავლის საგნად იქცევიან მომავალში. ამით შეიქმნება ახალი მოძრაობების დაუფლების წინაპირობები, შეიქმნება საფუძველი რთული დინამიკური სტერეოტიპების ფორმირებისათვის. ცალკეული იზოლირებული მოძრაობის სწავლების გზით, მათი შეთვისების თანმიმდევრული გართულებით იქმნება რთული ვარჯიშებისა და კომბინაციების შესწავლის საფუძველი.

მაგრამ ტანვარჯიშში, უმეტეს შემთხვევაში, არ არის აუცილებლობა რთული მოძრაობის წინასწარ დაყოფისა მის შემადგენელ ნაწილებად, რადგან რთული მოძრაობა, როგორც წესი, უკვე შესწავლილი ელემენტების საფუძველზე აიგება.

დანაწევრებული სწავლების მეთოდი იხმარება იმ შემთხვევაში, როდესაც გამოიყენება მამოძრავებელ აპარატზე ცალკეულ სახს-

რებსა და კუნთების ჯგუფებზე ამორჩევით ზემოქმედი ვარჯიშებუ. იგი ტიპიურია უმარტივესი, თავისუფალი, საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშებისათვის ცოცვასა და გადაცოცვაში, ზოგიერთი ხერხისათვის, წონასწორობაში ვარჯიშებისათვის, სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშისათვის, იარაღებზე უმარტივესი ვარჯიშებისათვის.

მთლიანი სწავლების მეთოდი არის მოძრაობის სწავლების მეთოდი შემადგენელ ნაწილებად მისი დანაწევრების გარეშე. ამ მეთოდის აზრი მდგომარეობს შესასწავლი მოძრაობის არსის, მისი რიტმის ყველაზე უმარტივესი ფორმით შესწავლაში. უმარტივესი მოძრაობა შემდგომი სწავლების დროს რთულდება სხვადასხვა დეტალებით.

ტანვარჯიშში მთლიანი სწავლების მეთოდი გამოიყენება უპირატესად აკრობატული ვარჯიშების, იარაღებზე გაქნევითი ვარჯიშებისა და მხატვრული ტანვარჯიშის შესწავლის დროს. ძირითადი სამოძრაო ჩვევების — სიარულის, სირბილის, ხტომის, ტყორცნისა და ა. შ. სწავლება იწყება აგრეთვე უმარტივესი მოძრაობებიდან, რომელშიც შესაძლებლობისდაგვარად გამორიცხულია ვარჯიშის გამართულებელი დეტალები. შემდეგში მოძრაობა თანდათან რთულდება. სხვადასხვანაირი, მაგრამ ერთი და იგივე საფუძვლის მქონე ვარჯიშების თანამიმდევრული გართულებით, უფრო სრულად შეისწავლება ამ სტრუქტურის (ჯგუფის) ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელი ტექნიკის ზოგადი კანონზომიერებანი.

ასე მაგალითად, მარტივი ხტომების სწავლებისას ჯერ ამორჩევა მათში ყველაზე უფრო ადვილი ხტომა, სიმაღლეზე პირდაპირი გამორბენით თამასაზე, თოკზე ან დაბალ წინაღობაზე (სკამზე, დაბალ დვირზე და ა. შ.) გადახტომით. ხტომის შესწავლა ყველა მომეცადინესათვის მისაწვდომი სიმაღლიდან იწყება, იმის მიუთითებლად, თუ რომელი ფეხით შესრულდეს არეკნი. ხტომის წარმატებით შესრულების შემდეგ, მასწავლებელი მიუთითებს, თუ რომელი ფეხით უნდა მოხდეს არეკნი, შემდეგ უმატებს სიმაღლეს, მაგრამ მაინც ისეთ ფარგლებში, რომ ეს ყველა მომეცადინისათვის მისაწვდომი იყოს. შემდეგ იგი ცდილობს, რომ მიღწეულ იქნეს დახტომის აუცილებლად ზუსტი შესრულება, ამის შემდეგ მასწავლებელი წინადადებას აძლევს მომეცადინეებს, რათა ხტომი შეასრულონ ფრენის დროს ბრუნვით, ბრუნების არეკნთან შეხამების ყველა ვარიანტის გამოყენებით (ასარეკნი ფეხის მიმართ ბრუნებს იმავე ან საწინააღმდეგო მხარეს), შემდეგ ხტომი რთულდება დამატებითი მოძრაობებით — მკლავების, ფეხების და ა. შ. განსაზღვრული მდებარეობით.

ყველა ამ სხვადასხვაგვარ მოძრაობას ერთი საერთო აქეს —

თვით ხტომი — მისთვის დამახასიათებელი ელემენტებით: გამორბენი, არეკნი, ფრენი და დახტომი: სხვადასხვაგვარი შესასწავლი მოძრაობების შედარება ყველა ხტომისათვის საერთო ელემენტების უკეთესად შესწავლის საშუალებას იძლევა. ასეთი მეთოდითა ხელს უწყობს ხტომის ძირითადი საფუძვლების მტკიცედ შეთვისებას და ჰქმნის წინაპირობებს მისი ძირითადი ფორმების ათვისებისათვის. ასეთ ფორმას ტანვარჯიშში წარმოადგენს პირდაპირი ხტომი, რომელიც ხელს უწყობს ძლიერი არეკნის — სიმძლავრე ყოველგვარი ხტომის საფუძვლის ათვისებას.

იარაღებზე გაქნევითი ვარჯიშების, აკრობატული ვარჯიშებისა და მხატვრული ტანვარჯიშის სწავლების დროს მთლიანი სწავლების მეთოდს აქვს თავისი სპეციფიკური თავისებურებანი. ამ ჯგუფების ვარჯიშების სწავლებისას გადამწყვეტია ვარჯიშების შერჩევა მათი შესწავლის მტკიცე თანმიმდევრობით. ასეთი შერჩევის ძირითად კრიტერიუმს წარმოადგენს მოცემულ ვარჯიშთა ჯგუფების სტრუქტურის ერთობა. ყოველი ვარჯიშის სირთულეს განსაზღვრავს მოცემული ჯგუფის შიგნითი ვარჯიშის შესწავლის თანმიმდევრობა: ყოველი წინა ვარჯიში მოსამზადებელი უნდა იყოს შემდგომი ვარჯიშის შესწავლისათვის. ყოველ ასეთ ერთნაირი სტრუქტურის მქონე ჯგუფისათვის ძირითადი იქნება მისთვის დამახასიათებელი რიტმი, ე. ი. ტანის ცალკეულ ნაწილთა მოძრაობის განსაზღვრული თანმიმდევრობა, აგრეთვე მათი ამპლიტუდა, სისწრაფე და კუნთების დაძაბულობის ხარისხი. სწორი, მეთოდური თანმიმდევრობა უზრუნველყოფს სამოძრაო გამოცდილების თანმიმდევრობით დაგროვებას, რითაც საფუძველი ეყრება შემდგომი, უფრო რთული ვარჯიშების დაუფლებას.

ტანვარჯიშში, სამოძრაო უნარის სრულყოფის პროცესი შეიძლება დაყოფილ იქნეს შემდეგ ეტაპებად: ტანის ცალკეული ნაწილების იზოლირებული მოძრაობების შესწავლა; ცალკე მოძრაობებს შორის კავშირების ათვისება, ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის სხვადასხვა შეთავსებებში შესრულების გზით, შესწავლა მოძრაობებისა, რომლებიც თანდათანობით უფრო და უფრო რთულდებიან, რომლებსაც საფუძვლად აქვთ ადრე შესწავლილი მოძრაობები და ჩვევები, რომლებიც წარმოადგენენ კიდევ უფრო რთულ მოძრაობით ელემენტებს, რაც აუცილებელია შემდგომი სრულყოფისათვის. მოძრაობითი უნარის შემდგომი განვითარება კიდევ უფრო რთულ მოძრაობათა შესწავლის გზით და ამ მოძრაობათა შესრულების სრულყოფა ოსტატობის დონემდე.

ამა თუ იმ მეთოდის გამოყენება დამოკიდებულია იმ ამოცანაზე,

რომელსაც სწყვეტენ გარკვეული ვარჯიშების დახმარებით და, აგრეთვე, ვარჯიშების შინაარსისაგან.

მაგალითად, წინ და უკან კოტრიალის სწავლების დროს წინასწარ შესწავლილი უნდა იქნეს მოსამზადებელი ვარჯიშების მთელი რიგი, რომელთაგანაც თვითეული შეიძლება განხილული იქნეს როგორც კოტრიალის ელემენტები: ბეჭყირიდან, ჯდომბრჯენამდე გადაბრუნება, ბუქნბჯენიდან ბეჭყირამდე გადაბრუნება, დგომბჯენიდან წინკოტრიალი შლიფეხჯდომამდე და ა. შ. უმარტივესი კოტრიალის შესწავლის შემდეგ შეისწავლება უფრო რთული ვარიანტები. კოტრიალი სრულდება სხვადასხვაგვარი სისწრაფით და სხვა ელემენტებთან შეერთებით. ამასთან, ვარჯიშების სირთულეს ყოველთვის მასწავლებელი უნდა არეგულირებდეს.

მაგრამ წინ და უკან იატაკზე მალაყის შესწავლის დროს გამოყენებულ უნდა იქნეს მთლიანი სწავლების მეთოდი, რადგან ამ ვარჯიშის დანაწილება, მისი არსის დაურღვევლად შეუძლებელია, თუმცა კოტრიალებისა და ზოგიერთი გადატრიალების წინასწარი შესწავლა დახმარებას გაუწევს მალაყის შესწავლას.

თავისუფალი ვარჯიშების რთული კომბინაციების, აკრობატული ვარჯიშების, მხატვრული ტანვარჯიშისა და იარაღებზე ვარჯიშების შესწავლის დროს გამოიყენება დანაწევრების მეთოდი, მხოლოდ კომბინაციების ყოველი ცალკე ელემენტი, ცალკე შენაერთი შეისწავლება მთლიანი შესწავლის მეთოდით.

ორივე მეთოდი — დანაწევრებული და მთლიანი — განუყრელად არის დაკავშირებული ერთიმეორესთან.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების პროცესის შინაარსი

ტანვარჯიშში სწავლებისა და წვრთნის ძირითადი მეთოდებია და პრინციპები ხორციელდება სხვადასხვა ხერხების დახმარებით ეს ხერხებია: ჩ ვ ე ნ ე ბ ა, ა ხ ს ნ ა, ძ ა ხ ი ლ ი, გ ა ნ კ ა რ გ უ ლ ე ბ ა და სხვ. სწავლების დროს გამოიყენება ამ მეთოდური ხერხების სხვადასხვა ფორმები და ვარიანტები: შესასწავლი ვარჯიშის იმიტაცია ხელების მოძრაობებით, თვალსაჩინო ხელსაწყოს გამოყენება, მუსიკა, სხვადასხვა გამაღიზიანებლები (მხედველობითი, სმენითი, შეხებითი) — ვარჯიშების შესრულების დროს ცალკეული მოძრაობების თანმიმდევრობისა და ხასიათის დაზუსტება.

ამა თუ იმ ხერხის ამორჩევა დამოკიდებულია დასახული ამოცანისა და სწავლების მეთოდზე, ფიზიოლოგიური მექანიზმის თავისე-

ბურებაზე, სამოძრაო ჩვევის ფორმირებისა და აგრეთვე ტანვარჯიშის უშუალო ვარჯიშების დაუფლების პროცესის ფიზიოლოგიურ არსზე.

რათა უფრო უკეთესად წარმოვიდგინოთ გამოსაყენებელი ხერხების ნაირფეროვნება, საჭიროა ცალკეული ვარჯიშების სწავლების პროცესის თანმიმდევრულად გარჩევა და სწავლების ყოველი ეტაპის დამახასიათებელ თავისებურებათა გამორკვევა.

ტანვარჯიშის მასწავლებელთა მრავალწლიანი გამოცდილება ნებას გვაძლევს დავამტკიცოთ რომ სამოძრაო ჩვევების ფორმირების დროს ტანვარჯიშში შეიმჩნევა ფაზების (რამოდენიმე ეტაპის) რიგი, რომლებიც შეეფერებიან პირობითი რეფლექსების წარმოშობის ფაზებს. ასეთ ფაზებს (ეტაპებს) მიეკუთვნება:

1) შესასწავლ ვარჯიშებზე ელემენტარული წინასწარი წარმოდგენის შექმნა;

2) ვარჯიშის დაუფლება;

3) მისი განმტკიცება და სრულყოფა.

პირველი ფაზის ძირითადი მეთოდური ამოცანის გადაჭრისას მასწავლებელი უნდა ცდილობდეს, რაც შეიძლება ფართოდ და სრულად გამოიყენოს ყველა ეფერენტული სისტემა, რამაც შეიძლება უკეთესად იმოქმედოს კომპლექსური ანალიზატორის ყველა შემადგენელზე და მაქსიმალურად გამოიყენოს ტანმოვარჯიშის მოძრაობითი გამოცდილება.

ამ ამოცანის გადაჭრამ უნდა გამოიწვიოს მეორე სასიგნალო სისტემის რაციონალური მოქმედების გააქტივება პირველის მიმართ და ამით დააჩქაროს შესასწავლ ვარჯიშებზე სწორი სამოძრაო წარმოდგენის შექმნის პროცესი.

ამ შემთხვევაში ძირითად მეთოდურ ხერხებს წარმოადგენს ვარჯიშის ჩვენება და მისი ტექნიკის ახსნა-განმარტება.

მაგრამ ახალი ვარჯიშის სწავლების უშუალო დასაწყისად გვევლინება შესასწავლი ვარჯიშის შინაარსის განმსაზღვრელი.

სიტყვიერი, ტარმინოლოგიურად ზუსტი დასახელება

ვარჯიშის წინასწარი და ზუსტი დასახელების აუცილებლობა პირობადებულია ტანმოვარჯიშის სამოძრაო გამოცდილების მჭიდრო კავშირით მისი ტერმინოლოგიური ფონდის თანდათანობით განვითარებასთან, რასაც სამოძრაო წარმოდგენების სწრაფი ფორმირებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს.

ტერმინოლოგიური ზუსტი დასახელება შემდგომში მრავალჯერ

დასტურდება ვარჯიშების შესრულებით და ამრიგად, სამოძრაო წარმოდგენის ფორმირებას ვარჯიშების დასახელებასთან კავშირში საფუძვლად აქვს კინესთეტიკური აეგოზიზაცია; რაც უფრო ფართოა ტანვარჯიშის მოძრაობითი საქმიანობა, მით უფრო მდიდარია მისი ტერმინოლოგიური ფონდი, მით უფრო ნათელია მისი წარმოდგენა სხვადასხვა მოძრაობაზე.

ჩვენება, რომელიც, პირველ რიგში, ზემოქმედებას ახდენს მხედველობის რეცეპტორზე, საერთო წარმოდგენას იძლევა ვარჯიშზე, მის გარეგან ფორმაზე და მისი შემადგენელი მოძრაობების თანმიმდევრობაზე. მაგრამ ვარჯიშის ზუსტი ტერმინოლოგიური დასახელება, რომელიც წინ უსწრებს ჩვენებას, ტანმოვარჯიშის მოძრაობით მენსიერებაში რამდენადმე აღადგენს წარმოდგენას შეგრძნებებზე (პირველ რიგში კინესთეტიკურზე) რაც დამყარებულია ტანმოვარჯიშის წინანდელ მოძრაობით გამოცდილებაზე და ამზადებს მათ მოძრაობის შეგნებული მხედველობითი აღქმისათვის. ეს იმას ნიშნავს რომ ვარჯიშის ჩვენების დროს პირველი სასიგნალო სისტემის მოქმედება რეგულირდება მეორე სასიგნალო სისტემით.

ვარჯიშების ჩვენება ყველაზე უფრო მარტივი და ხელმისაწვდომი გზაა მოძრაობაზე წარმოდგენის შესაქმნელად, განსაკუთრებით, სტრუქტურულად რთული მოძრაობების შესწავლის დროს. ზუსტ ჩვენებას მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს განსაკუთრებით ახალგაზრდებთან მეცადინეობის დროს, რადგან ჩვენების შემდგომი მოკლე ახსნა-განმარტება უფრო კონკრეტული და გასაგებია ხდება.

ჩვენებასთან ერთად ფართოდ უნდა იქნეს გამოყენებული თ ვ ა ლ ს ა ჩ ი ნ ო ხ ე ლ ს ა წ ყ ო ე ბ ი: კინოგრამები, „კოლცოვკები“, კინოფილმები, სქემები, ნახატები, ფოტოსურათები, რომლებსაც ზოგიერთ შემთხვევაში შეუძლიათ ვარჯიშების ჩვენების მაგივრობა გასწიონ განსაკუთრებით მომზადებულ ტანმოვარჯიშებთან მეცადინეობის დროს.

ჩვენება შესაძლოა არ ჩატარდეს იმ შემთხვევაში, როდესაც ახალი ვარჯიში მომეცადინეებისათვის ძირითადად ცნობილია ან როდესაც იგი არ არის რთული. ეს ხელს შეუწყობს მომეცადინეთა აქტივობის ამაღლებას და ვარჯიშების უფრო უკეთესად გააზრებას.

ჩვენება, რომელიც ვარჯიშის ტექნიკის ახსნას მოსდევს, უფრო მეტად უწყობს ხელს ნაჩვენები ვარჯიშის გააზრებას, ააქტიურებს ტანმოვარჯიშის აზროვნებას და დიდი ნახევარსფეროების ქერქში უფრო მკაფიოდ აღადგენს შესასწავლი ვარჯიშებისათვის შესაბამის პირობით რეფლექსურ კავშირებს (დინამიკური

სტერეოტიპი), რომლებიც, აგრეთვე ტანმოვარჯიშის აღრინდელ მოძრაობით გამოცდილებას ემყარება.

ამგვარად, აღდგენის შესაძლებლობა განისაზღვრება ადრე შესრულებული ვარჯიშებისა და შესასწავლი ვარჯიშების ერთსადა-იმევე ტიპიური სამოძრაო სტრუქტურებისადმი კუთვნილებით.

ახსნა უნდა იყოს მოკლე და ამასთანავე ხელს უწყობდეს მოძრაობის სტრუქტურასა და ხასიათზე უფრო ნათელი წარმოდგენის შექმნას. ყველა შემთხვევაში, როდესაც ეს შესაძლოა უნდა ვეყრდნობოდეთ მომეცადინეთათვის უკვე ნაცნობ მოძრაობებს, რათა უფრო გაეაქტიუროთ მოცემული ვარჯიშის ტექნიკის გააზრება. ამგვარი დაყრდნობებისათვის მასალას ყოველთვის მოგვცემს სწორედ აგებული სამუშაო პროგრამა.

ახსნა უნდა იყოს ნათელი და სახოვანი. რეკომენდებულია ვარჯიშების ახსნისას დამახასიათებელი მოძრაობები აღვადგინოთ რიტმის მხრივ ზელის შესაფერისი მოძრაობებით, აღვადგინოთ მოძრაობის რიტმი ხმით (როდესაც ეს საჭირო და შესაძლებელია) ან გამოვიყენოთ ამავე მიზნით მუსიკალური თანხლება (უმთავრესად თავისუფალი ვარჯიშებისა და მხატვრული ტანვარჯიშის შესწავლისას). ახსნის დროს სასარგებლოა აგრეთვე არსებული თვალსაჩინო ხელსაწყოების გამოყენება.

საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების, იარაღებზე უმარტივესი ვარჯიშებისა და მხატვრული ტანვარჯიშების შესრულებისას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს ასათვისებელი მასალის მნიშვნელობისა და მიზნის წინასწარ ახსნას.

როგორც არ უნდა იყოს წინასწარი წარმოდგენები, ისინი სულ ერთია ვერ იქნება საკმარისად სრული და ზუსტი. ამიტომ, საჭიროა მესამე ხერხი, რომელიც იქნება პირველი ფაზის დამამთავრებელი და მეორის დამწყები. ის მდგომარეობს მიწოდებული ვარჯიშების შესრულების ცდაში (ან რამდენიმე ცდაში). ამასთან, წინასწარი წარმოდგენა ზუსტდება ქერქის მიერ მიღებული კინესთეტიკური შეგრძნებების შედეგად (მოძრაობის ანალიზატორი).

შესრულების პირველი ცდების დროს მასწავლებელი ეხმარება მოსწავლეს ვარჯიშის შესრულებაში სპეციალური ხერხების გამოყენებით — ხმით მიცემული ნიშნებით, ხელის შეხებით, ხოლო მუსიკის თანხლებით შესასრულებელი ვარჯიშების დროს კი მუსიკის დახმარებითაც.

იარაღებზე ვარჯიშების, აკრობატული ვარჯიშებისა და ბჯენითი ხტომების სწავლების დროს ტანვარჯიშისათვის სპეციალურ ხერხად გვევლინება დახმარება და მასთან მკიდროდ დაკავში-

რებული და აზღვევა. დახმარება და დაზღვევა წარმატებით სწავლების არსებითი ფაქტორია.

საჭირო დახმარების აღმოჩენა აუცილებელ მომენტში არა მხოლოდ ქმნის ვარჯიშის სწორი შესრულებისათვის შესაფერის შეგრძნებებს, არამედ ეხმარება ვარჯიშის შესრულების ტექნიკაში ყველაზე უფრო არსებითის გააზრებას (კუნთების ძაბვის მთავარი მომენტები, მათი ინტენსივობა), ტანმოვარჯიშის სპეციალური მომზადებულობის დონისა და წინასწარ წარმოდგენათა სიზუსტისაგან დამოუკიდებლად.

საჭიროა მხედველობაში იქნეს მიღებული, რომ დახმარების გადაჭარბებით გამოყენება გახდება დინამიკური სტერეოტიპის განუყრელი ნაწილი და გარეგანი ჩვეული გამლიზიანებელი, რაც საბოლოო ანგარიშში ხელს შეუშლის ვარჯიშის დამოუკიდებლად შესრულებას. ვარჯიშის წარმატებით შესრულებისათვის მწვრთნელის თანდასწრება ზოგჯერ შეიძლება აბსოლუტურად აუცილებელი არ იყოს, ამიტომ საჭიროა დახმარების დროული შეწყვეტა.

უმარტივესი ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულების დროსაც კი (მკლავების მოძრაობები თავისუფალ ვარჯიშებში, ფეხებისა და ტერფების მდგომარეობა ელემენტარულ კიდებში და ბჯენებში), მასწავლებლის მითითების მიუხედავად, ადგილი აქვს ხოლმე ხელის მტვენისა და მთელი მკლავის არაზუსტ მდგომარეობას, ფეხების გაშლას, მუხლების მოხრას. ეს გარემოება დინამიკური სტერეოტიპის ფორმირების პროცესში მიუთითებს კონცენტრაციასთან შედარებით ირადიაციის პროცესის სიჭარბეზე.

მოძრაობითი ჩვევის ფორმირების მეორე ფაზაში ხდება ვარჯიშის მრავალჯერ გამეორება, ერთდროულად, არასწორი და არაზუსტი შესრულების შემთხვევაში, მასწავლებელი იძლევა მითითებებს.

დასაწყისში მასწავლებელი მითითებს მთავარ შეცდომებზე (მოცემული სტრუქტურის რიტმის დარღვევა, კუნთური დაძაბვის ინტენსივობის ნაკლებობა), ხოლო შემდეგ მეორე ხარისხიდან მკირედ შეცდომებზე. საჭიროების შემთხვევაში მასწავლებელი უბრუნდება ჩვენებას და საერთოდ იმ ხერხებს, რომლებიც ტიპიურია სწავლების პირველი ეტაპისათვის, ცალკეულ ტანმოვარჯიშეებს აძლევს დამატებით ვარჯიშებს და ყოველგვარ საშუალებებს ხმარობს მომეცადინეთა აქტივობისა და შეგნებულობის სტიმულირებისათვის. ამ ფაზაში მწვრთნელის მითითებებს სტერეოტიპის ცალკე ნაწილში და მთლიან ვარჯიშშიც ზოგჯერ შეუძლია შეკავების პროცესის გამოწვევა. მაგალითად,

მწვრთნელის მითითებამ — არ მოხარონ ფეხები ორძელზე გაქნევი-
დან უკუქნევზე (აბჯენის დროს მკლავებზეჯენიდან) ზოგჯერ, შე-
საძლოა, გამოიწვიოს აბჯენის შეუსრულებლობა.

კონცენტრირებული შემკავებელი პროცესის განვითარება ხდება
თანდათანობით, ვარჯიშის გამეორების შესაბამისად, მასწავლებ-
ლის შესაფერის სიტყვიერ მითითებასთან ერთად და უზრუნველ-
ყოფს დიფერენცირების პროცესს მოძრაობით ანალიზატორში. ამას-
თან წარმოდგენა შესასწავლ მოძრაობაზე უფრო ზუსტი ხდება. ეს
ფაზა ახასიათებს დინამიკური სტერეოტიპის შემდგომ ფორმირებას.

სამოძრაო ჩვევის (სტერეოტიპის) ფორმირების პროცესში ხა-
სიათდება არაერთგვარობითა და ნახტომები, რაც დამოკიდებულია
კომპლექსური ანალიზატორის ცალკეული კომპონენტების გაწვრთ-
ნის ხარისხზე, მოძრაობის კოორდინირების უნარსა და ტანმოვარჯი-
შის საერთო ფიზიკურ განვითარებაზე.

პედაგოგიური გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ წარმატებით
შესრულებულ ცდებთან ერთად, როდესაც სულ უფრო ნაკლებია
შეცდომები და უზუსტობანი, მეორდება სავსებით წარუმატებელი
ცდებიც (ვარჯიშის შეუსრულებლობა). შემდგომში, შესრულების
ხარისხი მალდება, უშედეგო ცდები სულ უფრო და უფრო იშვია-
თი ხდება, ვიდრე, დაბოლოს, შესრულება არ გახდება შედარებით
სტაბილური, მცირე მერყეობით საუკეთესო შესრულების ფარგლებ-
ში. ეს უკანასკნელი (სტაბილობა) მოცემული მოძრაობითი ჩვევის
ათვისების მ ე ს ა მ ე ს დ ა მ ა მ თ ა ვ რ ე ბ ე ლ ი ფაზის მაჩვენებე-
ლია. პრაქტიკულად ეს გამოიხატება ტანმოვარჯიშის მიერ მოცემულ-
ი ელემენტის მთლიანობაში და კომბინაციის შესრულებაში, ე. ი.
წინა და შემდგომი ელემენტების სხვადასხვა შეფარდებებთან შეერ-
თებით. ამასთან, ვარჯიშის ტექნიკის არსებითი ცვლილების გარეშე
უნდა შეიცვალოს საწყისი მდგომარეობა, დაემატოს დამატებითი
მოძრაობები ან სხვა დეტალები.

დინამიკური სტერეოტიპის შემდგომი სრულყოფა ხასიათდება
სხვადასხვა ანალიზატორების ფუნქციურ შესაძლებლობათა გაზრ-
დით, რაც, თავის მხრივ შესაძლებლობას იძლევა შესრულდეს ვა-
რჯიშში ზოგიერთი ანალიზატორის გამორიცხვით, გარდა კინესთე-
ტიკურისა, რომლის მონაწილეობის გარეშე, ძირითადადში, შეუძლე-
ბელია ზემოაღწერილი შედეგების მიღწევა. შემდგომში, ვარჯიშის
ცალკეული კომპონენტები ავტომატიზირდება, ჩამოყალიბებული
სამოძრაო დინამიკური სტერეოტიპი მტკიცდება და მოძრაობით
ჩვევაში გადადის.

სტერეოტიპის განვითარების ამ სტადიაზე შეიძლება შეიმჩ-

ნეს, თუ მოძრაობის ცალკეული კომპონენტი როგორ აძლევს ბიძგს მოძრაობის შესრულებას მთლიანად.

მეთოდური ხერხები, რომლებიც გამოიყენება პირველ და მეორე ფაზებში, გათვალისწინებული უნდა იქნეს არა მხოლოდ შეცდომების და არაზუსტი მოძრაობის კონსტატაციისათვის (რასაც მნიშვნელობა აქვს, პირველ რიგში, მასწავლებელთათვის და არა მოსწავლისათვის), არამედ უმთავრესად მათი გამოსწორებისათვის. მეთოდური ხერხებიდან გამოიყენება ვარჯიშის ცალკე დეტალების ჩვენება, დახმარება, სხვადასხვა სმენითი გამლიზიანებლები (ხმა, ტაში), ხელით შეხება. ყოველივე ეს ეხმარება ტანმოვარჯიშეს შეიძინოს უნარი, რათა თავის დროზე და შესაფერისი ინტენსივობით მაქსიმალურად გამოიყენოს კუნთების საჭირო დაკიმულობა და აითვისოს მოცემული სტრუქტურისათვის ტიპური მოძრაობების რითმი.

თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლისას, როგორც მეთოდური ხერხი, წარმატებით გამოიყენება მუსიკა. მუსიკა შეავსებს რა ჩვენებასა და ახსნას, შეზღვევს ვარჯიშის მრავალჯერ გამეორებისას, იქცევა კომპლექსური გამლიზიანებლის ნაწილად, რაც ზემოქმედებას ახდენს სმენის ანალიზატორზე და იწვევს განსაზღვრულ ემოციებს. მოცემული ვარჯიშისათვის მუდმივი თანხმლები მუსიკის ალქმა თითქოს შეახსენებს ტანმოვარჯიშეს იმ მითითებებს, რომლებიც მას მოუხმენია მასწავლებლისაგან, ე. ი. აქტიურებს მეორე სასიგნალო სისტემის მოქმედებას და ხელს უწყობს ვარჯიშის უფრო სწრაფ და უკეთესად ათვისებას.

სწავლების ცალკეული ეტაპების ხანგრძლივობა შეიძლება სხვადასხვანაირი იყოს. ზოგ შემთხვევაში მარტივი ვარჯიშების სწავლება შეიძლება ერთ გაკვეთილზე. რთული ვარჯიშების შესწავლა კი შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე გაკვეთილზე ზედიზედ. ათვისებული ვარჯიშები უნდა მეორედ მოხდეს როგორც უკვე შესწავლილ, ისე შესასწავლ მოძრაობებთან სხვადასხვანაირ შენაერთებში.

საჭიროა მხედველობაში იქნეს მიღებული აგრეთვე მომეცადინების მიერ გაკვეთილზე მიღებული დატვირთვა, რომელიც განსაზღვრავს გაკვეთილზე შესასრულებელი ვარჯიშების შესრულების შესაძლო ხანგრძლივობას, რაც სწავლების მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

დინამიკური სტერეოტიპის ცალკეული კომპონენტების ანალიზიდან და სხვადასხვა ანალიზატორის გავარჯიშებიდან გამომდინარეობს აუცილებლობა, რათა წერტილის პროცესში შექმნილი იქნეს თვითთელი ანალიზატორის გაძლიერებული მოქმედების გამომწ-

ვევი პირობები. ეს საჭიროა იმისათვის, რათა გამოვეყოთ შეგრძნებანი, რომლებიც წარმოიშვება ვარჯიშის შესრულების პროცესში და მეორე სასიგნალო სისტემით უკეთესად ვარეგულიროთ პირველი სასიგნალო სისტემის მოქმედება.

ასეთი პირობების შექმნა შეიძლება სხვადასხვა საშუალებით. მაგალითად, წონასწორობაში ვარჯიშებში წრთვნის დროს შეიძლება ერთ-ერთი ანალიზატორის გამოთიშვით, სხვათა მოქმედების დონის ამალღება. მაგალითად, ისეთი მოძრაობების შესრულების დროს, რომლებიც არ არის დაკავშირებული სახიფათო მოქმედებთან, შეიძლება თვალების დახუჭვა. ამასთან, ვესტბულარული აპარატის მოქმედება უფრო ინტენსიური ხდება, ამალღდება ტაქტილური და პროპრიოცეპტიული მგრძნობელობა. მაგრამ ყველაზე უფრო მისაწვდომ, პრაქტიკაში ფართოდ გამოყენებულ ხერხს წარმოადგენს თავისუფალი ვარჯიში, შესრულებული გართულებულ პირობებში ან შესასწავლ ვარჯიშზე გაცილებით უფრო ძნელა ვარჯიშის შესრულების ცდა, რომელსაც იგივე სამოძრაო სტრუქტურა აქვს — „ძნელის გავლით უფრო ადვილისაკენ“. ამრიგად, წონასწორობაზე ვარჯიშების შესრულება მიზანშეწონილია დვირზე ან გადაბრუნებულ ტანვარჯიშული სკამის ფეხზე. რგოლებზე ბჯენში, ყირამალით ასვლის შესწავლისას, სასარგებლოა მომეცადინემ სცადოს ხელყირამდე ასვლის შესრულება, რაც შემდგომში მას გაცილებით გაუადვილებს ბჯენში გაჩერებას, ხოლო ორძელზე ბჯენიდან ბჯენში უკან მალაყის შესწავლისას ტანმოვარჯიშემ უნდა სცადოს უკან მალაყის ხელყირამდე შესრულება და ა. შ.

ეს ხერხი მნიშვნელოვანია იმიტომაც, რომ ზოგიერთ ტანმოვარჯიშეს, რომელსაც ცალკეულ ანალიზატორების საკმარისი გავარჯიშება და მკაფიო წინა გამოცდილებაზე დამყარებული სამოძრაო წარმოდგენები გააჩნია, შეუძლია ადვილად შეასრულოს შესასწავლზე გაცილებით უფრო ძნელი ვარჯიშები. ამ ხერხის გამოყენება მრავალ შემთხვევაში ამცირებს მაღალი თანრიგების ტანმოვარჯიშეთა მზადების პროცესს.

წვრთნის პროცესში მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული შესასწავლი ვარჯიშების დადებითი გავლენა საერთო განვითარებაზე და ორგანიზმის გამაგრებაზე, ჯანმრთელობის განმტკიცებასა და მომეცადინეთა შრომისუნარიანობის ზრდაზე. ამიტომ, ტანვარჯიშის სხვადასხვა ამოცანის გადაჭრის დროს მიზანშეწონილია მითითება წვრთნის პროცესის თავისებურებაზე.

საერთო განვითარებისა და ორგანიზმის გამაგრების ამოცანე-

ბის გადაჭრისას, დიდი მნიშვნელობა აქვს სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე არჩევითად მოქმედ ვარჯიშებს.

სწავლებაში საჭიროა იზოლირებული მოძრაობებიდან თანდათანობით უფრო რთულ შეფარდებებზე გადასვლა.

სწავლებაში ძირითად ხერხად გამოიყენება ჩვენება ახსნა-განმარტებებთან ერთად. შემდგომში ჩვენება შეიცვლება ბრძანებით, რომელიც ხელს უწყობს გაკვეთილის სიმკვრივეს. ვინაიდან ვარჯიშის შესრულების ტემპი მოქმედებს დატვირთვაზე, სასურველია ვარჯიშები შესრულდეს თელის ქვეშ. ამ მიზნით მუსიკის გამოყენება შედარებით გააუმჯობესებს გაკვეთილის ხარისხს და, რაც მთავარია, მისი საშუალებით შესაძლებელია მოძრაობების დამახასიათებელი თავისებურებებისათვის ხაზის გასმა. ამ მოძრაობების შესრულების ტემპი შეიძლება ინდივიდუალური იყოს.

ორგანიზმზე გავლენის გასაძლიერებლად საჭიროა საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების გართულება. ამასთან, აუცილებელია მხედველობაში იქნეს მიღებული:

1) საწყისი მდგომარეობის სწორად არჩევა, რომელზედაც დამოკიდებულია ვარჯიშის ამორჩევითი ზეგავლენის სირთულე.

საწყისი მდგომარეობა განსაზღვრავს სხეულის ცალკეული სეგმენტების შესაძლო მოძრაობებს და აფიქსირებს, უმოძრაოს ხდის დანარჩენებს, რაც კუნთების მუშაობის ლოკალიზაციის საშუალებას იძლევა.

საწყისი მდგომარეობის ამორჩევის დროს არ უნდა ავირიოთ სხეულის მდგომარეობა მის პოზაში. მაგალითად, მდგომარეობაში-- „წინშვერი ბჯენში“ და „ბჯენი ჯდომში“ (იატაკზე) პოზა ერთი და იგივეა, მაგრამ მდგომარეობა კი სხვადასხვაა. მუშაობენ სხვადასხვა კუნთური ჯგუფები, სხვანაირია აგრეთვე შესაძლო მოძრაობები და მათი შედეგებიც.

2) დატვირთვის რეგულირება განმეორებათა რაოდენობის, ტემპის, მოძრაობათა სისწრაფისა და მათი დაძაბულობის შეცვლის გზით.

დატვირთვის რეგულირებისას საჭიროა მომეცადინეთა ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის მხედველობაში მიღება.

3) ვარჯიშების თანმიმდევრობის აღრიცხვა.

ვარჯიშის ეფექტი გარკვეული ზომით განპირობებულია გავლილი ვარჯიშის ეფექტით, შეიძლება ითქვას, რომ დატვირთვა „გროვდება“. ასეთი „დაგროვების“ მნიშვნელობა მეტად დიდია. დატვირთვა სუნთქვის და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებისა დამოკიდებულია, უმრავლესად, შესასრულებელი ვარჯიშების თანა-

მიმდევრობაზე; ამასთან, მხედველობაშია მისაღები პაუზები შესრულებათა შორის.

საჭიროა ისე შევარჩიოთ ვარჯიშები, რომ ყოველი წინა ვარჯიში მომდევნოს მიმართ გადამრთავი იყოს. ამგვარი ფანაშიმდევრული შერწყმა უზრუნველყოფს ერთიმეორის მომდევნო ვარჯიშების დადებით ფიზიოლოგიურ ზეგავლენას. მაგალითად, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარებისას ვიწყებთ რა კომპლექსს მკლავების მოძრაობით, საჭიროა გადავიდეთ მოძრაობებზე ფეხებისათვის, შემდეგ ზედა სარტყელის კუნთებისათვის და ა. შ.

საკორდინაციო უნარიანობის განვითარება და სრულყოფა საჭიროა დაიწყოს მკლავების, ტანისა და ვეხების მოძრაობათა იზოლირებულად შესრულებით (ელემენტარული თავისუფალი ვარჯიშები). შემდეგ საჭიროა მოძრაობათა შენაერთების სწავლება ორ რგოლში, შემდეგ სამ და მეტ რგოლში და, ბოლოს, კომბინაციებში და შესაძლებელ შენაერთებში.

ამ უმარტივესი მოძრაობების სწავლებისას საჭიროა მოძვედიინეებს დასაწყისში ვასწავლოთ სხეულის ცალკეული რგოლის უმოძრაოდ დაკავება (ძირითადი საწყისი მდგომარეობები მკლავებისა და ფეხებისათვის, საწყისი მდგომარეობები კიდში და ბჯენში). შემდეგში საჭიროა ცალკეული რგოლების მოძრაობების ერთიმეორესთან თანდათანობით შერწყმის წარმოება და, ამრიგად, მათი შეგნებულად მართვის შესწავლა.

თავის სამოძრაო აპარატის დაუფლების ასეთი გზა პირველად მითითებული იყო ა. ფ. ლესგაფტის მიერ. შესაძლებელ მოძრაობებზე დამყარებული ვარჯიშების ნაირფეროვნება ლესგაფტს სამოძრაო კოორდინაციის სრულყოფის საქმეში მიაჩნდა როგორც ძირითადი და ამ პროცესს სამართლიანად უწოდებდა ფიზიკურ განათლებას.

ამრიგად, ტანვარჯიშის ამ ტიპიური საკითხის გადაჭრელ მთავარ ამოცანას ვარჯიშების შესწავლისას (თავისუფალი ვარჯიშები, აკრობატული ვარჯიშები, იარაღებზე და მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები) წარმოადგენენ სხვადასხვანაირი შეფარდება ელემენტარული კომბინაციებისა და შემდეგ რთული მოძრაობების თანმიმდევრული და შეგნებული დაუფლება. ეს მიიღწევა ვარჯიშების განმეორებით, რომლის პროცესშიც ხდება კონკრეტული ვარჯიშების ათვისება.

საჭიროა აგრეთვე მხედველობაში იქნეს მიღებული, რომ ტანვარჯიშში, განსაკუთრებით ისეთი ვარჯიშების შესრულების დროს, რომლებიც დაკავშირებული არიან მოსალოდნელ ჩამოვარდნასთან,

ორიენტაციის დაკარგვასთან და ა. შ., მომეცადინებებს შესაძლოა განუვითარდეთ ვარჯიშების დაუფლების შემწელებელი მდგომარეობა. ასეთ შემთხვევაში მოხერხებულად გამოყენებული დახმარება და დაზღვევა მომეცადინეებს უვითარებს უშიშროების გრძობას, რაც დადებითად მოქმედებს სწავლების პროცესზე. სწავლების პროცესში რეკომენდებულია მომეცადინეებს ერთდროულად ვასწავლოთ თვითდაზღვევის ხერხებიც, რაც ხელს შეუწყობს ვარჯიშის დამაჯერებლად და დამოუკიდებლად შესრულებას.

წვრთნის მეთოდოლოგია

ტანვარჯიშში ოსტატობის მიღწევა შეიძლება მხოლოდ მრავალი წლების მანძილზე სისტემატური მეცადინეობის გზით. მეცადინეობის პროცესში ტანმოვარჯიშე თანმიმდევრულად გადადის დაბალი საფეხურიებიდან მაღალზე და განუხრელად განიცდის სრულყოფას — ასეთი თანმიმდევრული ეტაპები. თავის შინაარსით ერთნაირი არაა, ვინაიდან მიღწეული შედეგები, უფრო მაღალი მომზადების საფუძველზე განაპირობებენ ტანმოვარჯიშის შემდგომ ზრდას. მაგრამ, ყოველ ეტაპში შეიძლება გამოყოფილ იქნეს საერთო თვისებები, რომლებიც ახასიათებს როგორც წვრთნის პროცესის ორგანიზაციის ფორმას ისე მისი შინაარსის ერთგვარ გამეორებას. ეს თვისებები დამოკიდებულია წელიწადის დროისა და შეჯიბრებათა ვადებისაგან. პერიოდულობა, რომელიც მეორდება ყოველწლიურად. პირობადებულია აგრეთვე იმით, რომ კარგი სპორტული ფორმის ხანგრძლივად შენარჩუნება ძნელია.

წლის განმავლობაში ტანვარჯიშში ერთიმეორის თანმიმდევრულად იცვლება სამი პერიოდი: მოსამზადებელი, ძირითადი და გარდამავალი.

1. მოსამზადებელ პერიოდში წყდება საერთო ფიზიკური მომზადებისა და კარგი სპორტული ფორმის მიღწევის ამოცანები.

რაც უფრო მაღალია ტანმოვარჯიშეების მომზადებულობა, მით უფრო მოკლე იქნება ეს პერიოდი: ახალდამწყებისათვის დაახლოებით სამი თვე, მესამე და მეორე თანრიგოსან ტანმოვარჯიშეთათვის — ორი თვე, პირველთანრიგოსანთა და ოსტატებისათვის — ერთ თვემდე.

2. ძირითადი პერიოდი მიზანშეწონილია გაიყოს სამ ეტაპად.

I ეტაპი — საერთო მომზადება. მისი შინაარსია: ახალი

ნარისახოვანი ვარჯიშების შესწავლა, რაც უზრუნველყოფს ტან-
მოვარჯიშის მრავალმხრივ მომზადებას. ამ ეტაპის ხანგრძლიობა
მერყეობს ოთხიდან ექვს თვემდე, რაც დამოკიდებულია საერთო და
სპეციალური მომზადებულობის დონეზე.

II ეტაპი — სპეციალური მომზადება შეჯიბრებისა-
თვის; მისი შინაარსია: შეჯიბრების პროგრამის ვარჯიშების
ათვისება.

III ეტაპი — წინასაშეჯიბრო. მისი შინაარსია: უშუა-
ლოდ შეჯიბრებისათვის მომზადება და შეჯიბრებაში მონაწილეობა.

მომეცადინეთა საერთო ფიზიკური მომზადება შედის ძირითადი
პერიოდის ყოველი ეტაპის შინაარსში.

მესამე და მეორე თანრიგის ახალბედათა და ტანმოვარჯიშეთა-
თვის მეორე და მესამე ეტაპების ხანგრძლიობა უდრის 3 — 5 თვეს,
პირველი თანრიგის ტანმოვარჯიშეებისა და ოსტატებისათვის — 5-7
თვეს (წელიწადში შეჯიბრების ერთი ციკლის დროს).

3. გარდამავალი პერიოდი: მის შინაარსს წარმოადგენს
ორგანიზმის საერთო გამაგრება და ტანმოვარჯიშის მრავალმხრივი
ფიზიკური მომზადება. ამ პერიოდში ფართოდ უნდა იქნეს გამოყენე-
ბული გასეირნებები, ტურიზმი და, აგრეთვე, ზოგიერთი სპორტუ-
ლი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს მომეცადინეთა ყოველ-
მხრივ ფიზიკურ მომზადებას. ამ პერიოდის ხანგრძლიობა ყველა
თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის დაახლოებით ორი-სამი თვეა.

მასწავლებელი მოვალეა, რათა წვრთნის პროცესში მომეცადი-
ნეებს შეასწავლოს სხვადასხვაგვარი ვარჯიშების ღიდი რაოდენო-
ბა, რომელიც დამახასიათებელია სწავლების ყოველი საფეხურისა-
თვის (თანრიგი) და მიაღწიოს მათ სრულყოფილ შესრულებას. ტან-
მოვარჯიშეს უნდა შეეძლოს არა მარტო შეჯიბრებისათვის სავალ-
დებულო პროგრამის ვარჯიშების შესრულება, არამედ საუკეთესო
შედეგს მიაღწიოს ნებისმიერი ვარჯიშების (მაღალი თანრიგებისა-
თვის) შესრულებაშიც, ჯერ კიდევ მოსამზადებელ პერიოდში უნდა
ჩაიყაროს იმ ცოდნის სისტემის საფუძველი, რომლის გარეშეც ტან-
მოვარჯიშე ვერ მიაღწევს მაღალ სრულყოფას. მაგრამ, ტანმოვარ-
ჯიშის, როგორც შემდეგში შეჯიბრების აქტიური მონაწილის აღზ-
რდა უმთავრესად წვრთნის ძირითად პერიოდში ხორციელდება.

მომზადების წარმატება ბევრად არის დამოკიდებული დღის
სწორი რეჟიმის, აგრეთვე საერთო და სპეციალური ჰიგიენური წე-
სების დაცვაზე. დღე-ღამის განმავლობაში მუშაობისა და დასვენე-
ბის რაციონალურა განაწილება, წვრთნისათვის დროის ამორჩევა
და ინდივიდუალური ტანვარჯიშის ვარჯიშების შესრულება, გასეი-

რნების და სხვა პიგიურული ღონისძიებების, სანიმუშო დღისწესრიგის შედგენა და საჭმლის მიღების დროის განსაზღვრა, პირადი პიგიურის წესების შესრულება — აი, იმ საკითხთა მრავალფეროვანი კომპლექსი, რომელიც მწვრთნელმა უნდა გააცნოს მომეცადინეებს.

ამ ამოცანის გადაჭრა შესაძლებელია მხოლოდ ტანმოვარჯიშითა შეგნებული დამოუკიდებულებით მეცადინეობებისადმი. მასწავლებელი მოვალეა სისტემატურად ახსნას თავის მოქმედებათა და ჩატარებულ ღონისძიებათა მნიშვნელობა, კონკრეტულ მაგალითებზე უჩვენოს ყოველი მომეცადინის მიერ წვრთნის დასახული გეგმის შესრულების მნიშვნელობა და მიზანდასახულობა. მასწავლებელი მოვალეა, რათა განუხრელად აკონტროლებდეს და ხელმძღვანელობდეს მომეცადინეებს, იძლეოდეს პირად მაგალითს.

სასარგებლოა, რომ ტანმოვარჯიშეები დავაჩვიოთ გადამრთავი ვარჯიშების დამოუკიდებლად შესრულებას და აუუხსნათ ამ ვარჯიშების მნიშვნელობა. უნდა ვასწავლოთ მათ აგრეთვე მაგნეზიის ხმარება, ხელისგულისადმი თვალყურის დევნება და მოვლა. ვასწავლოთ სერთო და სპეციალური „მოთელვის“ დამოუკიდებელი წარმოება.

ცალკეულ საწვრთნელ მეცადინეობებში გადასვლის ამოცანა გადაიჭრება იმ დატვირთვის შესაბამისად, რომელიც დამახასიათებელია მოცემული წვრთნისათვის. საჭიროა გამოვიყენოთ ინტენსიური სიარული, სირბილი, აგრეთვე ვარჯიშთა კომპლექსები ძალვაზე, მოდუნებაზე და მოქნილობაზე. ამ კომპლექსებს მოთელვის ხასიათი აქვს. გარდა ამისა, ისინი ავითარებენ სამოძრაო აპარატს სასწავლო პროგრამის სიძნელის შესაფერისად. მაღალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის, რომლებსაც არაერთხელ მიუღიათ მონაწილეობა შეჯიბრებაში, რეკომენდებულია ინდივიდუალური მოთელვის წარმოება. ამგვარი მეთოდი ნებას გვაძლევს ყოველ ტანმოვარჯიშეს მიუვლდგეთ ინდივიდუალურად — მათი თავისებურების გათვალისწინებით, მივცეთ მათი შესაფერისი დატვირთვა და შეეუბრჩიოთ საჭირო ვარჯიშები. ინდივიდუალური მოთელვის ხანგრძლიობა ყოველი მომეცადინისათვის სხვადასხვა იქნება.

ვიდრე სამუშაო გეგმით გათვალისწინებული თემის შესწავლას შევუდგებოდეთ, საჭიროა იარაღზე ერთი-ორი იმავე ხასიათის ელემენტის ან მოკლე კომბინაციის შესრულება, როგორც ეს თემაშია გათვალისწინებული: ეს საჭიროა იმისათვის, რათა მოვამზადოთ კუნთები და იოგები განსაზღვრული ხასიათისა და შინაარსის

დატვირთვისათვის. ასეთი ვარჯიშები იქნება სპეციალური ხასიათისა, რომელთა შესრულება შეიძლება იარაღის გარეშეც (სპეციალურად შერჩეული ვარჯიშების სახით).

სპეციალური მოთელვის მნიშვნელობა ფრიად დიდია. თუ გაკვეთილის შესავალ ნაწილში საერთო მოთელვის დანიშნულება საერთო მომზადებაა მომავალი მუშაობისათვის, სპეციალურ მოთელვას მხედველობაში აქვს მოცემულ იარაღზე კონკრეტული ვარჯიშებისათვის მომზადება. ტანვარჯიშში, მისთვის დამახასიათებელი მოძრაობების მრავალფეროვნებით, სპეციალური მოთელვა აუცილებელია. იგი ამზადებს ცენტრალურ ნერვილ მექანიზმებს, რომლებიც მონაწილეობას იღებენ ვარჯიშის შესწავლაში, ორიენტაციას აძლევს მოძრაობის შესაფერ რიტმს და მობილიზაციას უკეთებს ორგანიზმის ცალკე სისტემებს, სწორედ მოცემული მოძრაობების შესასრულებლად.

ვარჯიშების დაუფლებისა და საერთო გაწვრთნილობის ზრდის შესაბამისად სპეციალური მოთელვის ხვედრითი წონა კლებულობს. სპეციალური წვრთნის პერიოდის ბოლოს, ზოგჯერ, შეიძლება სპეციალური მოთელვის გარეშე, წინასწარი საერთო მოთელვის შემდეგ, პირდაპირ საპროგრამო ვარჯიშის შესრულებაზე გადასვლა, ვინაიდან ზოგჯერ შეჯიბრებაზე ვარჯიშის შესრულება ხდება წინასწარი მოთელვის გარეშე.

მასწავლებელი, ცდილობს რა მიაღწიოს მომეცადინეთა მაქსიმალურ შრომისუნარიანობას, უნდა მიისწრაფევოდეს, რათა ერთ მეცადინეობაზე ვარჯიშთა რაოდენობა იყოს უდიდესი და ვარჯიშებს შორის პაუზები კი — უმცირესი. ჩვეულებრივ, პაუზების ხანგრძლიობა დამოკიდებულია მოსწავლეთა რაოდენობაზე, ვინაიდან ვარჯიშები სრულდება მორიგეობით. ამაზეა დამოკიდებული აგრეთვე საწვრთნელი მეცადინეობის სიმკვიდროვე და დატვირთვის სიდიდე. იმისათვის, რათა განვსაზღვროთ ერთ გაკვეთილზე პრაქტიკულად შესაძლო შრომისუნარიანობის ფარგლები, რაც გამოიხატება შესრულებული ვარჯიშების რაოდენობაში, საჭიროა გადაწყვიდეს, თუ რამდენმა ტანმოვარჯიშემ უნდა ივარჯიშოს ერთდროულად ერთ მწვრთნელთან. პრაქტიკული გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ მესამე და მეორე თანრიგის ტანმოვარჯიშეთა წვრთნის დროს ეს რაოდენობა მერყეობს 6 — 8 კაცის ფარგლებში. I თანრიგისათვის 4—6 კაცამდე, ოსტატებისათვის კი რომელთაც მეტი შრომისუნარიანობა აქვთ — საჭიროა ინდივიდუალური ნორმები, რაც ზემოაღნიშნულს აღემატება.

იმ ვარჯიშებისათვის, რომელთა შესრულებაც შესაძლებელია ერთდროულად რამდენიმე ტანმოვარჯიშის მიერ (მატერული ტან-ვარჯიში, თავისუფალი ვარჯიში და ა. შ.), პაუზის ხანგრძლივობას მასწავლებელი საზღვრავს.

მეცადინეობების ეფექტურობასა და მომეცადინეთა გუნებაგანწყობაზე თვალყურის დევნებასთან ერთად, მასწავლებელი მოვალეა იცოდეს დატვირთვისა და სიმჭიდროვის სწორი განსაზღვრა ყოველი პერიოდისათვის და ამით გადაჭრას წვრთნის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანა.

მომეცადინებთან მასწავლებლის მუშაობის მნიშვნელოვან უბანს, რომელიც სპეციალურია სპორტული წვრთნისათვის ტანვარჯიშში, წარმოადგენს ნ ე ბ ი ს მ ი ე რ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ს შ ე დ გ ე ნ ა. ცალკე ელემენტებისა და ნაერთების შერჩევა ნებისმიერი კომბინაციებისათვის უნდა ხდებოდეს ძირითადი პერიოდის დასაწყისში, რათა მისი დამლევისათვის ნებისმიერი კომბინაციები ისევე ადვილად სრულდებოდეს, როგორც სავალდებულო.

მოთხოვნები, რომლებიც წარედგინება ნებისმიერი კომბინაციების შინაარსს, წარმოდგენილია ტანვარჯიშის წესებში.

კომბინაციის შედგენისათვის უმაღლესი შეფასების ძილების ძირითად პირობად მისი სიძნელე გვევლინება. უფროსი თანრიგები ტანმოვარჯიშეთა დასახმარებლად გამოუმუშავებულია ძირითადი ელემენტებისა და ნაერთების სიძნელის ტაბულა (პირველთანრიგოსნებისა და ოსტატებისათვის). ელემენტების სხვადასხვა სიძნელის ჯგუფებად დანაწილების კრიტერიუმს წარმოადგენს პრაქტიკულ გამოცდილებაზე დამყარებული, მოცემული თანრიგისათვის ტიპური (ხანგრძლიობითა და სიძნელით) სავალდებულო კომბინაციების შინაარსი.

ტაბულის გამოყენების დროს, მასწავლებელი ტანმოვარჯიშებთან ერთად საპროგრამო მასალიდან ირჩევს ისეთ ელემენტებსა და ნაერთებს, რომლებსაც ფლობს ტანმოვარჯიშე. ამ ელემენტებისა და ნაერთების რიცხვი და სიძნელე უნდა შეეფარდებოდეს იმ წესებს, რომლებიც განსაზღვრავენ კომბინაციის შინაარსს ყოველ იარაღზე. კომბინაციის შინაარსს საფუძვლად უნდა ედოს ელემენტთა და ნაერთთა ჯგუფები, რომლებსაც კარგად ასრულებს ტანმოვარჯიშე. მაგალითად, ორძელზე კომბინაციის შედგენისას, სადაც უნდა შედიოდეს გაქნევითი და ძალისმიერი ელემენტები, ტანმოვარჯიშე ნებისმიერ კომბინაციაში ჩართავს ძალისმიერი ელემენტების დასაშვებ მაქსიმუმს, თუ იგი მათ კარგად ფლობს და, პირიქით;

მაგრამ, ამავე დროს ტანმოვარჯიშე, რომელიც კარგად არის დაუფლებული „გაქნევებს“, იარაღებზე კომბინაციის შესრულებისას (მაგ., რგოლებზე) უსათუოდ ჩართავს ძალისმიერ ელემენტებს, რამდენადაც ეს გათვალისწინებულია არსებული წესებით.

ამგვარად, დადგინდება რა ნებისმიერი კომბინაციის შინაარსი, ტანმოვარჯიშე ასრულებს ჯერ მის ელემენტებს, შემდეგ კი ნაერთებს და საზღვრავს შეეფერება თუ არა იგი მის შესაძლებლობას და ძალებს. ცალკეული ელემენტებისა და ნაერთების შერჩევა საჭიროა პრაქტიკულად მათი სხვადასხვანაირ ნაერთებში შესრულებით.

კომბინაციის შედგენისა და გასინჯვისას რეკომენდირებულია ვიხელმძღვანელოთ შემდეგით:

1. კომბინაციის შესწავლა ხელსაყრელია ნაწილ-ნაწილ: მისი ნაწილი მთავრდება ან სტატიკური მდგომარეობით, ან უფრო მსუბუქი შენაერთით, რომელიც საშუალებას იძლევა, რათა ტანმოვარჯიშემ მოიკრიბოს ძალა და „დაისვენოს“ კიდევ. ეს ადვილი ნაერთი ტექნიკურად მოსახერხებლად უნდა იყოს დაკავშირებული კომბინაციის წინა და შემდგომ ნაწილებთან.

ვარჯიშთა ნაერთების ასეთი დაყოფა მართებულია რთულსა და გრძელ კომბინაციებში. მოკლე კომბინაციებში ეს არ არის საჭირო.

2. დინამიკა ყოველი ნაწილის შიგნით და ცალკეული ნაწილების მიხედვით იზრდება, უმაღლეს წერტილს აღწევს კომბინაციის ბოლოს. ამ მოსაზრებით მეტად მნიშვნელოვანია სანახაობრივი, ეფექტური სიძნელის კომბინაციის შესაფერისი დამამთავრებელი ჩამოხტომის ამორჩევა, რომელიც უნდა შესრულდეს თავისუფლად და მსუბუქად.

ასეთი ჩამოხტომების შესწავლა წარმოადგენს მწვრთნელის ყურადღების საგანს წვრთნის ნებისმიერ პერიოდში.

3. კომბინაციის სანახაობრიობა მიიღწევა მასში შემავალი ელემენტების და ნაერთების დინამიკურობით და კონტრასტულობით, ე. ი. კომბინაციაში დინამიკისა და სტატიკის მონაცვლეობით, რმ ელემენტების მონაცვლეობით, რომლებიც ხასიათდება იარაღის მიმართ ტანის მაქსიმალურად დაბალ და მაღალ მდგომარეობით. დინამიკური და სტატიკური კუნთური ძალების სწორი მონაცვლეობა ამაღლებს ტანმოვარჯიშის შრომისუნარიანობას და ხელს უწყობს კომბინაციის თავისუფალ და ზუსტ შესრულებას. თავისუფალი, და დამაჯერებელი შესრულების უქონლობა, მითითებული წესების დაცვის შემთხვევაშიც კი, მიგვიყვანს შეფასების დაკლებამდე.

4. კომბინაციის ცალკეული ნაწილები და ელემენტები ტექნიკურად უნდა იქნეს დაკავშირებული, რაც შექმნის კომბინაციის მთლიანობას. გაქნევითი ელემენტები უკავშირდება ერთიმეორეს ისე, რომ წინა ელემენტი შემდგომს „ეხმარებოდეს“, ე. ი. წინა ელემენტის ან ნაერთის შესრულებისაგან დარჩენილი გაქნევი გამოიყენება შემდგომი ელემენტის ან ნაერთის შესასრულებლად. ტანის საბოლოო მდგომარეობა, წინა ელემენტის შესრულების შემდეგ, წარმოადგენს საწყის მდგომარეობას შემდგომისათვის; ძალისმიერი ელემენტები ან გაჩერებები იწყება ან გაქნევის უკანასკნელ წერტილზე, ან განაგრძობს სხეულის გადაადგილებას გაქნევის დასრულების მიმართულებით.

მუშაობა ნებისმიერი კომბინაციების შედგენაზე იწყება მხოლოდ იმის შემდეგ, როდესაც სავალდებულო პროგრამის ყველა ძირითადი ელემენტი და ნაერთი შეთვისებულია. ტანმოვარჯიშის ნორმალური მომზადებულობისა და წვრთნის სწორი ორგანიზაციის შემთხვევაში იგი სავალდებულო პროგრამაში აღარ უნდა შეხვდეს უცნობ ელემენტებს; მაშასადამე, ტანმოვარჯიშეს შეუძლია ერთბაშად შეუდგეს ნებისმიერი კომბინაციის შედგენას. გაკვეთილზე განსაკუთრებული დრო უნდა დაეთმოს ამორჩეული ელემენტების დამოუკიდებელ გასინჯვას. ნებისმიერი კომბინაციების შესწავლისათვის გამოყოფილი დრო საჭიროა თანდათან გადიდდეს. ძირითადი პერიოდის მეორე ეტაპის ბოლოსათვის და განსაკუთრებით წინასაშეჯიბრო ეტაპში, ნებისმიერი კომბინაცია ისევე თავისუფლად უნდა სრულდებოდეს როგორც სავალდებულო.

ნებისმიერი ბჯენითი ხტომა ამორჩევა აგრეთვე ტაბულიდან. საჭიროა ამორჩეული იქნეს ყველაზე ძნელი (რომელსაც კი ასრულებს ტანმოვარჯიშე) ან ჯერ კიდევ აუთვისებელი, მაგრამ ტანვარჯიშის მომზადებულობისა და ინდივიდუალურ თავისებურების შესაბამისი ხტომა.

ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიშის შედგენისას, ზემოაღნიშნული წესების მიხედვით, ამორჩეული უნდა იქნეს ისეთი ელემენტები, რომ შესაძლებელი იქნეს სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობებისა საერთოდ და, კერძოდ, მოძრაობების გაპომსახველობის ცოდნის ჩვენება.

წვრთნის მოსამზადებელი პერიოდი

მოსამზადებელ პერიოდში საჭიროა სპორტსმენთა თანდათანობით ჩაბმა სისტემატურ მეცადინეობაში, ამტანობის გამომუშავება,

შემდგომი პერიოდისათვის დამახასიათებელი მაღალი დატვირთვებისათვის ორგანიზმის მომზადება. ამ პერიოდში ტანმოვარჯიშე შედის ფორმაში.

არსებული პრაქტიკა, მოსამზადებელი პერიოდისათვის აწესებს კვირაში 2 — 3 გაკვეთილს. ყოველი გაკვეთილის ხანგრძლიობა თანდათანობით იზრდება (60-დან 100 წუთამდე). შესაბამისად იზრდება მეცადინეობების ინტენსივობა და დატვირთვა. საჭიროა სერიოზული ყურადღება მიექცეს დატვირთვას, განსაკუთრებით პირველ მეცადინეობებზე დასვენების ან ვარჯიშის ხანგრძლივი დროით შეწყვეტის შემდეგ. შესაძლოა, რომ ამ მოთხოვნის შეუსრულებლობამ ტანმოვარჯიშე გადალამდის მიიყვანოს; საერთო დაღლილობა აიძულებს მას მეცადინეობებზე შესვენებები აკეთოს.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ამ პერიოდში მომეცადინეებში სამწყობრო ჩვევების გამომუშავებას და, აგრეთვე, მაღალი ორგანიზებულობისა და დისციპლინის ჩანერგვას. მასწავლებელი მოვალეა, რათა კოლექტივში თავიდანვე დაამყაროს წესიერი ურთიერთობა, დაფუძნებული წვრთნის მიზნისა და ამოცანების გაგებასა და მკაცრ დისციპლინაზე.

ჯგუფების დაკომპლექტება წინ უნდა უსწრებდეს უშუალო გეგმიან მეცადინეობებს და მთავრდებოდეს ორი-ოთხი გაკვეთილის ჩატარების შემდეგ. სასარგებლოა, რომ ამავე დროში ჩატარდეს შესამოწმებელი გამოცდები პროგრამის ძირითადი ვარჯიშების მიხედვით. ეს გამაცნობელი გაკვეთილები საჭიროა აგრეთვე იმისათვის, რათა ჯგუფი უკეთესად იქნეს დაკომპლექტებული და ყოველი მომეცადინე გაისინჯოს მეცადინეობის ვითარებაში. სასურველია, რომ ყოველ მათგანს დაახლოებით ერთნაირი ტექნიკური მომზადება ჰქონდეს.

მოსამზადებელი პერიოდის საშუალებები დამოკიდებულია ჯგუფის მომზადებულობასთან: რაც უფრო დაბალია ჯგუფის მომზადება, მით უფრო მეტი იქნება საერთო მომზადებისათვის საჭირო ვარჯიშების ხვედრითი წონა. ამ ვარჯიშებს მიეკუთვნება: სიარული, სირბილი, ვარჯიშები ძალაზე, გაწელვაზე, მოღუნებაზე და ტანგამართულობაზე. მარტივი და ბჯენითი ხტომები, ვარჯიშები იარაღებზე (მოკლე კომბინაციები), ვარჯიშები წონასწორობაში, მოძრავი თამაშობები, გადახოხვები, ტყორცნები, ვარჯიშები დატენილი ბურთებით, მოკლე სახტუნავეებით და, მშთ კომპლექსის ვარჯიშები. მშთ კომპლექსიდან უნდა ამოირჩეს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც სუფთა ჰაერზე ტარდება — ნიჩბოსნობა, ცურვა, წინალობათა ზოლი, მძლეოსნობა, თხილამურები და ა. შ. უფროსი თან-

რიგის მოვარჯიშეებისათვის მწვრთნელი ირჩევს უფრო რთულ ვარჯიშებს, რომლებიც სწყვეტენ იმავე ამოცანებს, მაგრამ შეჯიბრების პროგრამის შინაარსთან უფრო ახლოს დგანან. ფრიად სასარგებლოა სხვადასხვა სახის გასეირნებები, მათ შორის თხილამურებით, თამაშობები სპორტულ მოედნებზე და ექსკურსიები ქალაქგარეთ (პერიოდის დამლევს).

ტექნიკური მომზადება ხორციელდება: თავისუფალი ვარჯიშის ცალკეული ელემენტებისა და ნაერთების შესრულებით, რაც მოითხოვს სპეციალურ შესწავლას (ბრუნვების ტიპის, ხტომების, წონასწორობაში ვარჯიშების, აკრობატიული ვარჯიშების), იარაღებზე ვარჯიშების — წინათ შესრულებული ვარჯიშებიდან ზღვრული სიძნელის ელემენტებისა და ნაერთების გამეორებით, სხვადასხვანაირ იარაღებზე ბჯენითი ხტომების გამეორებით იარაღების სიმძლავის თანდათანობითი მომატებით ზღვრულამდე და ახალი, უცნობი ხტომების შესწავლით. საპროგრამო მასალა უნდა იყოს ვრცელი, მაგრამ ადვილი.

მოსამზადებელი პერიოდის ბოლოს უნდა სრულდებოდეს არა მხოლოდ ელემენტები და ნაერთები, რომლებიც ათვისებული იქნა წინათ, არამედ იმავე სტრუქტურის სხვა, მაგრამ უფრო ძნელი ვარჯიშებიც. მაგალითად, თუ შეჯიბრების პროგრამაში ორძელზე ვარჯიშებში გვაქვს წელგამართული უკუგადაბრუნება ბჯენიდან ბჯენში, მაშინ მოსამზადებელ პერიოდში საჭიროა უკუგადაბრუნების შესრულება ბჯენიდან მკლავბჯენამდე. აღნიშნული შეეხება შეჯიბრების პროგრამაში შემავალ, ყველა ჯგუფების ვარჯიშებს.

მოსამზადებელი პერიოდის გაკვეთილი უნდა შეეფერებოდეს ტიპიურ სტრუქტურას, რომელიც კონკრეტიზებულია მომეცადინეთა შემადგენლობის გათვალისწინებით.

წვრთნის ძირითადი პერიოდი

წვრთნის ძირითადი პერიოდის პირველი ეტაპი საერთო ტანვარჯიშული მომზადებაა. გაკვეთილების რაოდენობა ამ ეტაპზე იზრდება კვირაში სამამდე; მათი ხანგრძლიობა, ტანმოვარჯიშეთა მომზადებასთან დაკავშირებით, მერყეობს 100 — 150 წუთამდე.

მიიღება რა მხედველობაში, რომ მეცადინეობების პერიოდულობა და ხანგრძლიობა ერთიმეორესთან მჭიდრო კავშირშია, მოცემული ტიპისათვის შეიძლება დადგენილ იქნეს შემდეგი დაახლოებითი ნორმები (კვირაში სამი მეცადინეობა და გამოსასვლელი დღის გამოყენება ექსკურსიებისათვის, თხილამურებით გასეირნებისათვის და ა. შ.): ახალბედათათვის — 90 — 100 წუთი, შესამე და მეორე

თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის — 100 — 140 წუთი. პირველთან-
რიგოსან ტანმოვარჯიშეთათვის და ოსტატებისათვის — 120 — 150
წუთი.

ამ ეტაპის გაკვეთილების ამოცანაა — მოცემულ თანრიგის ფარ-
თო საპროგრამო მასალის ათვისება და მომეცადინეთა საერთო
ფიზიკური მომზადების ამაღლება. წვრთნის ასეთი პროცესი ხელს
უწყობს ტანმოვარჯიშის თანმიმდევრულ ტექნიკურ ზრდას. პირ-
ველ ეტაპზე იგი ითვისებს საჭირო ვარჯიშებს, რომლებიც წარ-
მოადგენენ ძირითად სამოძრაო სტრუქტურებს. ამასთან, იქმნება
წინაპირობები მყარი სამოძრაო დინამიკური სტერეოტიპის შექმნო-
ბი ფორმირებისათვის. მდიდრდება ტანმოვარჯიშის სამოძრაო გა-
მოცდილება, თავს იყრის ელემენტები და ნაერთები, რომლებსაც
ტანმოვარჯიშე შემდგომში ნებისმიერი კომბინაციებისათვის იყე-
ნებს. სრულყოფილი ხდება ტანმოვარჯიშის შესაძლებლობა ახალი
მოძრაობის ან უკვე ათვისებული მოძრაობების შესრულებაში ახა-
ლი შერწყმით, იქმნება ტექნიკური მომზადების საფუძველი. ამი-
ტომ გაკვეთილი იწყება შესავალი ნაწილით, რომელშიც ჩაირთვე-
ბა საერთო მოთელვა. შესავალ ნაწილს მოსდევს გაკვეთილის ძირი-
თადი ნაწილი, რომელშიც (ტანვარჯიშის სახეობასთან დაკავში-
რებით) შეისწავლება თავისუფალი და უშუალო გამოყენებითი ვარ-
ჯიშები, ვარჯიშები იარაღებზე, ბჯენითი ხტომები, აკრობატული
ვარჯიშები, მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციალური ვარჯიშები.
გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილი ტარდება მთელი გაკვეთილის დატ-
ვირთვის მხედველობაში მიღებით. გაკვეთილი მთლიანად ძალზე
ინტენსიური უნდა იყოს.

მწვრთნელი მოვალეა გამოძებნოს ყველაზე უფრო ხელსაყრე-
ლი შეფარდება მუშაობის ხანგრძლიობასა და დასვენებას შორის.
პრაქტიკულად ეს გამოიხატება ვარჯიშის შესრულებისათვის „ცდა-
თა“ იმ რიცხვის განსაზღვრაში, რომელიც საჭიროა ვარჯიშის ათვი-
სებისა, მისი ნაწილობრივი განმტკიცებისა და იარაღზე „მისვლათა“
შორის დასვენებების ხანგრძლიობის განსაზღვრისათვის. პაუზები
ისეთი უნდა იყოს, რომ ემოციური და ფიზიოლოგიური ტონუსი არ
დაიწიოს.

საერთო ფიზიკური მომზადების ამოცანის გადამჭრელ საშუალე-
ბას წარმოადგენს სიარული, სირბილი, ძირითადი საერთო განმავი-
თარებელი ვარჯიშები, მოთელვის ინდივიდუალური კომპლექსები
(მაღალი თანრიგებისათვის). სასარგებლოა ამ მიზნისათვის მოკლე
სახტუნაოს, დატენილი ბურთის, ტანვარჯიშული ორბირთვებისა და
„შტანგის“ (ცალკე შემთხვევაში) გამოყენება.

ჩვეულებრივ, ამ ეტაპის დაახლოებით ორი თვე, დროის მიხედვით ემთხვევა ზამთრის სეზონს. რეკომენდებულია დამატებითი მეცადინეობების ჩატარება (თხილამურებზე, ციგურებზე და ა. შ.) და მშთ კომპლექსის ნორმების ჩასაბარებლად მომზადება.

სპეციალური მომზადებისათვის შეისწავლება ტანვარჯიშის სათანადო სახეობის ძირითადი საშუალებები — თავისუფალი ვარჯიშები, ვარჯიშები იარაღებზე და ბჯენითი ხტომები სპორტულ ტანვარჯიშში, აკრობატული ვარჯიშები და მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციალური ვარჯიშები ტანვარჯიშის ორ დანარჩენ სახეობაში.

თავისუფალი ვარჯიშები და მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები მომეცადინეებს ეძლევათ სასწავლო კომბინაციების სახით. ამ კომბინაციებს ადგენენ იმ წინასწარათვისებული ელემენტებისაგან, რომელნიც სიმნელის მხრივ სწავლების მოცემულ ეტაპს შეეფერება.

ვარჯიშები იარაღებზე, აკრობატული ვარჯიშები და ხტომები, რომლებიც წარმოდგენილია მოცემული თანრიგის ელემენტებისათვის დამახასიათებელი დიდი რიცხვით, სწორედ ძირითადი პერიოდის პირველ ეტაპზე ხელს უნდა უწყობდეს სპეციალურ მრავალმხრივ ტანვარჯიშულ მომზადებას. ნორმალური, აუჩქარებელი წვრთნის შედეგად მომეცადინებმა სრული მოცულობით უნდა აითვისონ საპროგრამო მასალის არა მხოლოდ ცალკეული ელემენტები, არამედ ტიპიური ნაერთები და სასწავლო კომბინაციები. წვრთნისა და სწავლების პროცესში უნდა მივალწიოთ ისეთ მდგომარეობას, რომ შეჯიბრების არც ერთ პროგრამაში ტანმოვარჯიშეს არ შეხვდეს უცნობი ელემენტი ან ტიპიური ნაერთი.

სასარგებლოა ამ ეტაპზე ტანმოვარჯიშემ დაიწყოს მომავალი შეჯიბრებისათვის თავისუფალი ვარჯიშის ნებისმიერი კომბინაციის შედგენა ათვისებულ სასწავლო მასალაზე დაყრდნობით და დეტალურად შეისწავლოს ის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ შეჯიბრების პროგრამაში (დაბალი თანრიგებისათვის) შემავალი ძირითადი სამოძრაო ჩვევების დაუფლებას.

სპორტსმენის დატვირთვის ნორმების გაზრდასთან დაკავშირებით საჭიროა საექიმო კონტროლის გაძლიერება. გარდა ამისა, დამატებით, ტანმოვარჯიშეები ვალდებული არიან აწარმოონ წვრთნის დღიურები, რაც საჭიროა თვითკონტროლისა და კონტროლისათვის, როგორც ექიმის, ისე მწვრთნელის მხრივ.

ძირითადი პერიოდის მეორე ეტაპზე ტანმოვარჯიშენი შეისწავლიან და სრულყოფენ შეჯიბრების სავალდებულო და ნებისმიერ

კომბინაციებს, რითაც მთავრდება წვრთნის სრული წლიური ციკლის პირველი პერიოდი. სწორი სისტემატური მომზადებისას, ტანმოვარჯიშე, მისი ტექნიკური მომზადებულობისათვის შესაფერის პროგრამაში, არ უნდა ხვდებოდეს მისთვის უცნობ ელემენტებს. ამ ეტაპზე აუცილებელია ნაერთების, კომბინაციათა ნაწილების აგრეთვე მისი ცალკეული ელემენტების დაუფლება (შედარებით მცირე რაოდენობის), უცნობი ვარიანტებისა და შენაერთების სრულყოფა. ამასთან, საჭიროა ძირითადი ფიზიკური თვისებების-ძალის, ამტანობისა და გარკვეული ზომით მოქნილობის სრულყოფა. ამ ეტაპზე მტკიცდება პროგრამის ძირითადი ელემენტების და ნაერთების თავისუფალი შესრულების უზრუნველყოფი, დინამიკური სტერეოტიპები.

შეჯიბრების პროგრამის შესწავლის დასაწყისში ჯერ დეტალურად უნდა გაირჩეს კომბინაცია და განისაზღვროს ძირითადი ელემენტები. მათი სტრუქტურების გამორკვევის შემდეგ, თუ აღმოჩნდება, რომ ისინი უცნობია, მწვრთნელი დაიწყებს მათ შესწავლას იმავე სტრუქტურის ადრე შესრულებული ელემენტების გამოვლით. ამრიგად, აღვადგენთ, რა საჭირო წარმოდგენებს; შეიძლება შევუდგეთ ძირითადი ელემენტის შესწავლას. თუ ტანმოვარჯიშეებისათვის იგი უკვე ნაცნობია, მაშინ უნდა მივაღწიოთ მის უმოკლეს დროში უნაკლოდ შესრულებას.

კომბინაციის ყველა ელემენტის შესწავლის შემდეგ საჭიროა ნაერთების შესწავლაზე გადასვლა. მთელ რიგ კომბინაციებში შეუქლებელია ცალკე ელემენტების გამოყოფა, ამიტომ ხშირად გვხვდება ნაერთების მთლიანად შესწავლა.

შემდეგ, კომბინაცია უნდა დანაწილდეს და ყოველი ნაწილი შესრულდეს ცალ-ცალკე. ეს საჭიროა კომბინაციის მთლიანად შესრულებისათვის მოსამზადებლად.

ასეთი შემადგენელი ნაწილები კომბინაციაში, მის სიგრძესა და სირთულესთან დაკავშირებით, შეიძლება ორი-სამი იყოს. თუ ჯგუფი ძლიერია და შესწავლილი კომბინაცია მოკლე და არც თუ ისე რთული, შეიძლება ამ ეტაპის გამოტოვება და ელემენტებისა და ნაერთების ათვისების შემდეგ პირდაპირ კომბინაციის შესრულება. ამავე წესით შეისწავლება ნებისმიერი კომბინაციებიც, იმ განსხვავებით, რომ ელემენტების შესწავლა უნდა ხდებოდეს კომბინაციის შედგენის პარალელურად. სხვაგვარ წესს შეუძლია მიგვიყვანოს იქამდე, რომ ნებისმიერი კომბინაცია რთული და ძნელად ასათვისებელი გახდება.

მეცადინეობების პერიოდულობა და ხანგრძლიობა მეორე ეტაპ-

ზე შეეფერება ძირითადი პერიოდის წინა ეტაპის მაქსიმალურ ნორმებს. არ იცვლება გაკვეთილის გეგმაც; მის ძირითად ნაწილს შეადგენს შეჯიბრების პროგრამის ვარჯიშები.

წინასაშეჯიბრო ეტაპზე მთავრდება ტანვარჯიშის შეჯიბრებისათვის მომზადება. ამ ეტაპის მთავარი ამოცანაა სპეციალური მომზადების ყველა მხარის: ტექნიკურის, საერთო ფიზიკურის, მორალურის, ნებელობითისა და ტაქტიკურის ურთიერთშეხამება.

თუ წინა ეტაპზე ძირითადი იყო ნერვული პროცესების სტერეოტიპის ფორმირება, რაც განაპირობებს საპროგრამო ვარჯიშების ცალკეული ნაწილების შესრულებას, უკანასკნელ ეტაპზე საჭიროა რთული დინამიკური სტერეოტიპის შექმნა, რითაც განისაზღვრება კუნთური ძაბვის თანმიმდევრობა, მათი ინტენსივობა და მთელი კომბინაციის დაუფლებისათვის საჭირო, ორგანიზმის ყველა სისტემის შეთანხმებული მუშაობა.

ძირითადი პერიოდის ამ ეტაპზე საჭიროა მივალწიოთ იმას, რომ კომბინაციის ცალკე კომპონენტი (ელემენტი, ნაერთი) წარმოადგენდეს სტიმულს მომდევნო ელემენტისა და მთლიანად კომბინაციის შესასრულებლად. ცხადია, რომ ამასთან სრულყოფილი ხდება ძალა და ამტანობა, რაც საბოლოო ანგარიშში ამ ამოცანის გადაწყვეტის შესაძლებლობას განაპირობებს.

ამ ეტაპზე წვრთნის პროცესი მაქსიმალურად უნდა დაუახლოვდეს შეჯიბრის პირობებს, რაც დაეხმარება ტანმოვარჯიშეს ტაქტიკური, მორალური და ნებელობითი მომზადების გაუმჯობესებაში. ამ მიზნით სასარგებლოა ვარჯიშის ჩატარება სხვადასხვა დარბაზსა და სხვადასხვა იარაღებზე. თუ შეჯიბრება ტარდება ზაფხულში, ღია ჰაერზე, სასურველია კარგ ამინდში ყველა მეცადინეობა მოედანზე ჩატარდეს. საჭიროა წვრთნაზე დაშვებულ იქნენ მაყურებლები, მოწყობილი იქნეს ღია შეჯიბრებები და გამოსვლები, რათა მომეცადინეები მიეჩვიონ იმ სიტუაციას, რასაც ადგილი ექნება შეჯიბრების დროს.

წინასაშეჯიბრო ეტაპის სასწავლო გეგმაში საჭიროა ჩართულ იქნეს კარგად ორგანიზებული „კურსოვკები“, რომელთა შინაარსი შეჯიბრების პროგრამა იქნება. ასეთი სახის შეჯიბრებანი საჭიროა მოვარჯიშეთა მომზადებულობის გამოსარკვევად. თავის დროზე ჩატარებული „კურსოვკები“ (შეჯიბრების წინ ერთი ორი კვირით ადრე) საშუალებას გვაძლევს გამოვავაშკარავოთ წვრთნის პროცესში დაშვებული ცალკეული ნაკლოვანებები; ეს ღონისძიება ამავე დროს ხელს შეუწყობს ტანმოვარჯიშეს, რათა იგი დარწმუნდეს თავის შესაძლებლობაში.

წინასაშეჯიბრო წვრთნის დროს რეჟიმის მნიშვნელობა იზრდება. აუცილებელია, რათა ამ ეტაპზე გულმოდგინედ იქნეს დამუშავებული წვრთნის გეგმა, იმ ექიმთან კონსულტირებით, რომელიც სისტემატურად ადევნებდა თვალყურს მომეცადინეებს. მწვრთნელი მოვალეა ექიმთან ერთად გულდასმით გადასინჯოს პერიოდულ შეჯიბრებებზე მიღებული შედეგები და შეადგინოს წვრთნისა და რეჟიმის გეგმა ყოველი ტანმოვარჯიშისათვის.

წინასაშეჯიბრო ეტაპზე „მოთელვა“ ინტენსიური და ხანმოკლე ხდება.

საწვრთნო გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი შეიცავს შეჯიბრების პროგრამის სახეების უმეტეს ნაწილს—იგივე თანმიმდევრობით, როგორც შესაძლებელია იქნეს შეჯიბრებაზე¹. თავისუფალი ვარჯიშები, ხტომები და უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები სრულდება ყოველ მეცადინეობაზე. ამ ეტაპზე უფრო ინტენსიურად ტარდება სავალდებულო მოთელვა იარაღებზე და საცდელი ბჯენითი ხტომები.

მეცადინეობის ორგანიზაცია ითვალისწინებს შეჯიბრების განაწილებას, ე. ი. ყოველგვარ გადაადგილებას დარბაზში, იარაღებთან მისვლას და ვარჯიშების შესრულებას შეჯიბრის წესების მიხედვით. ზემონათქვამი ეხება გაკვეთილის დასკვნით ნაწილსაც, რომლის შინაარსი ჩვეულებრივი რჩება.

შეჯიბრების წინ მეცადინეობები უფრო ხშირად ტარდება. ძირითადი გეგმა ამ შემთხვევაში უცვლელი რჩება (სამი დღე კვირაში), ხოლო დამატებითი ერთი (ან ორი) დღე გამოიყენება თავისუფალი ვარჯიშის, მარტივი და ბჯენითი ხტომების, ძირითად იარაღებზე ელემენტებისა და ნაერთების უფრო დეტალურად შესასწავლად (ორი დღე მთლიანად გამოიყენება დასვენებისა და სხვა ღონისძიებებისათვის). ამ შემთხვევაში დატვირთვა ძირითად დარგებში ერთგვარად უნდა შემცირდეს, ხოლო გაკვეთილის ხანგრძლიობა კი შემოკლდეს.

უშუალოდ შეჯიბრების წინ დატვირთვა და, მაშასადამე, მეცადინეობის პერიოდულობა, ძალების დაგროვების მიხინთ, უნდა შემცირდეს.

ყველა ჩვეულებრივი საქმიანობის გათვალისწინებით, მეცადინეობის ჩატარების უკეთესი დროა საღამო 18 და 22 საათების შუალედში. (ყოველდღიური მუშაობის, აგრეთვე საჭმლის მიღების შემდეგ აუცილებელია 2—3 საათი დასვენება. თუ მომეცადინეები

¹ ბჯენითი ხტომები, თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიში სახელურიან ტაიქზე, ღერძი, ორძელი, რგოლები.

შეჯიბრების წინ უკანასკნელ კვირებში გათავისუფლებული არიან მუშაობიდან (სასწავლო შეკრებაზე), საწვრთნელი მეცადინეობების ჩატარება შეიძლება დღისითაც (12-დან 16 საათამდე).

მწვრთნელი მოვალეა დაესწროს შეჯიბრებას. ყოველი სიძნელე, რომელიც წამოიჭრება შეჯიბრების მონაწილის წინაშე ადვილად დაიძლევა მწვრთნელის დახმარებით (რომელიც სუბიექტურად ფასდება) მწვრთნელი მოვალეა წინასწარ, შეჯიბრების დაწყებამდე გაეცნოს შენობას, იარაღებს და სხვა ინვენტარს, გამოარკვიოს შეჯიბრებასთან და მისი ჩატარების წესთან დაკავშირებული ყველა საკითხი. ამასთან დაკავშირებით, იგი მომეცადინებთან ერთად დასახავს დღის განაწესს: დაინიშნება წვრთნის, იარაღების გასინჯვის (თუ შეჯიბრება მონაწილესათვის უცნობ შენობაში ტარდება), დასვენების დრო. მოთელვის დაწყება და ა. შ. თუ შესაძლებელია, ჩატარდება ექსკურსიები და სხვა კულტონისძიებები. უნდა გვახსოვდეს, რომ შეჯიბრებაზე საუკეთესო შედეგების მიღწევისათვის, მონაწილემ უნდა შეინარჩუნოს საკმარისი ენერჯია და მორალური სიმტკიცე. დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე აღმზრდელობით მუშაობას, რომელიც ტარდება როგორც თვით შეჯიბრების დროის, ისე წვრთნის დროსაც.

მწვრთნელი მოვალეა, შეჯიბრებაზე თავის გუნდთან ერთად გავიდეს. იგი აზღვევს, აძლევს მითითებებს, უსწორებს შეცდომებს და თვალყურს ადევნებს ყოველი მომეცადინის მიერ ვარჯიშის შესრულებას.

თუ ერთ შეჯიბრებას მოსდევს მეორე, მაშინ მცირე შესვენების (ორი-სამი დღე) შემდეგ საჭიროა ისეთივე შინაარსის მუშაობის გაგრძელება, როგორსაც ადგილი ჰქონდა დამთავრებული შეჯიბრების წინ. ჩატარებული ვარჯიშების კვალიფიციური გარჩევა მწვრთნელის მიერ, ტანმოვარჯიშეთა აქტიური მონაწილეობით, წარუმატებლობისა და შეცდომების მიზეზების გამორკვევა, მომეცადინებებს სძენს გამოცდილებას და აძლევს წარმოდგენას სუსტ ადგილებზე, რითაც მათ საშუალება ეძლევათ, რათა შემდგომში უფრო შეგნებულად აწარმოონ მეცადინეობა. ხშირად სასარგებლო ხდება პირველი შეჯიბრება, მით უმეტეს, თუ იგი არ არის დიდი მასშტაბის (კოლექტივის, ნებაყოფილობითი საზოგადოების პირველობა და ა. შ.), განხილული იქნას როგორც „ძალების გასინჯვის“ საშუალება. მაშინ შემდგომი შეჯიბრებისათვის, განსაკუთრებით თუ შეჯიბრებებს შორის შუალედი საკმაოდ დიდია, შეიძლება გართულდეს ნებისმიერი კომბინაციები, ლიკვიდირებულ იქნეს სავალდებულო კომბინაციებში სუსტი ადგილები და ა. შ., რითაც შესაძლებელი ხდება

ტანმოვარჯიშის მომზადება ამ წლის ყველაზე უფრო საპასუხისმგებლო შეჯიბრებებისათვის. ტექნიკის სრულყოფისათვის ამგვარი სისტემატური მუშაობისას, მომეცადინე მოცემულ სასწავლო წლის საუკეთესო შედეგს უკანასკნელ შეჯიბრებაზე გვიჩვენებს. მაღალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის შეჯიბრებათა რიცხვი, პრაქტიკულად, წვრთნის ყოველი ციკლის დამთავრებისას მერყეობს სამიდან ოთხამდე, ისე, რომ შეჯიბრებათა შორის ზემოთ მითითებულ ღონისძიებების ჩატარებისათვის დრო ჩვეულებრივ, საკმაოა.

ძირითადი პერიოდის ეტაპებს შორის მკაფიო საზღვრების გავლება არ შეიძლება. შეჯიბრების პროგრამის ცალკე ნაერთების შესწავლა პირველ ეტაპზე და წვრთნის ჩატარება მეორე ეტაპზე შეიქმნება განხორციელდეს ტანვარჯიშის ტექნიკურ და საერთო ფიზიკურ მომზადებასთან დაკავშირებით. მაგრამ, პირველი ორი ეტაპის კერძო ამოცანები არ უნდა იქნეს გადატანილი მესამეში.

ძირითად პერიოდს მოსდევს გარდამავალი პერიოდი.

გარდამავალი პერიოდი

ამ პერიოდით მთავრდება წვრთნის ნახევარწლიური ან წლიური ციკლი. ტანმოვარჯიშე გადადის ისეთი სახის ვარჯიშების შესწავლაზე, რომლებიც საჭიროა ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადებისათვის. იგულისხმება ყველა სახის სპორტული ვარჯიშები და მშთ-ს კომპლექსის ნორმების ჩაბარება.

გარდამავალი პერიოდი იწყება იმ მეცადინეობის შემდეგ, რომელზედაც ხდება სეზონში უკანასკნელი შეჯიბრების შედეგების დაჯამება. ამ ძირითადი პერიოდის უკანასკნელი ეტაპის შემაჯამებელ მეცადინეობაზე მწვრთნელი მომეცადინეებს მიუთითებს შეჯიბრებაზე დაშვებულ შეცდომებზე, უხსნის მათ მიზეზებსა და მათი თავიდან აცილების საშუალებებს. მეცადინეობების დატვირთვა და პერიოდულობა თანდათან კლებულობს მოსამზადებელი პერიოდის ნორმებამდის. იცვლება მეცადინეობათა შინაარსიც. თუ ახალბედა მომეცადინეებს ან დაბალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეებს ჯერ მშთ-ს ნორმები არ ჩაუბარებიათ, მაშინ იმ პერიოდის სასწავლო გეგმა, რომელიც დროის მიხედვით ზაფხულის სეზონს ემთხვევა, ითვალისწინებს კომპლექსის ზაფხულის სახეობების შესწავლას (ცურვა, მძლეოსნობა). ტანვარჯიშის სათანადო სახის ძირითადი ვარჯიშები გამოიყენება კომპლექსში უშუალოდ გამოყენებით ვარჯიშებთან — მძლეოსნობასა და სპორტთამაშებთან ერთად, რაც საჭიროა სპორტული ფორმის შესანარჩუნებლად.

თუ მომეცადინენი მშთ ნიშნოსნები არიან, მაშინ მეცადინეობას, გარდა ტანვარჯიშული ვარჯიშებისა, ემატება სპორტის საზაფხულო სახეებიც, რომლებიც უფრო სრულად უწყობენ ხელს ამ პერიოდის ამოცანების გადაწყვეტას.

საჭიროა, რათა უპირატესობა მიეცეს სპორტის იმ სახეობებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ისეთი თვისებების განვითარებას, რაც ხელს უწყობს ტანმოვარჯიშეს უფრო მაღალი შედეგების მიღწევაში, იძლევიან მნიშვნელოვან ჰიგიენურ შედეგებს და აყალიბებენ სასიცოცხლოდ აუცილებელ ჩვევებსა და თვისებებს. ასეთ სახეობებს მიეკუთვნება: მძლეოსნობა, ცურვა, ნიჩბოსნობა, საიალქნო სპორტი, ხელით თამაშობანი. მეცადინეობებს არ უნდა ჰქონდეს ინტენსიური სპორტული წვრთნის ხასიათი. მაგრამ ცალკე შემთხვევებში შესაძლოა შეჯიბრებებში მონაწილეობა და ტანვარჯიშის მიმართ დამატებითი სპორტული სპეციალიზაციაც (ჰოკით ხტომა, წყალში ხტომა, სიმაღლეზე ხტომა, ტყორცნები, საიალქნო სპორტი და ა. შ.).

სასურველია, რომ მომეცადინეთა მორიგი შევბულება ემთხვეოდეს გარდამავალი პერიოდის კალენდარულ ვადებს. ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოვიყენოთ ისეთი საშუალებები როგორცაა: ტური-სტული ლაშქრობა, და ექსკურსიები, დაკავშირებული ხანგრძლივ მოგზაურობასთან, გასეირნებანი, ალპინიზმი. ყველაფერი ეს კიდევ უფრო აუმჯობესებს ტანმოვარჯიშის ფიზიკურ მდგომარეობას, აწრთობს მას და უმაგრებს ჯანმრთელობას.

გარდამავალი პერიოდის საუკეთესო თვეებად ივლის-აგვისტო ითვლება.

ყოველი პერიოდის ხანგრძლიობა დამოკიდებულია ტანმოვარჯიშეთა საერთო ფიზიკური და ტექნიკური მომზადებულობის დონეზე და ყოველი კოლექტივისათვის იგი ცალკე ისაზღვრება. ცხადია, რომ წვრთნის პროცესის შინაარსი დამოკიდებული იქნება კოლექტივის კონკრეტულ თავისებურებებზე და, პირველ რიგში, ტანმოვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებულობაზე (თანრიგზე).

მაღალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის (1 თანრიგისა და ოსტატებისათვის), წელიწადში ორციკლიანი წვრთნით, ყოველი ციკლის ხანგრძლიობა შეჯიბრების ძირითად კალენდართან დაკავშირებით უდრის 5 — 7 თვეს.

მთელი წლის წვრთნა და, როგორც ამის შედეგი, მის დროს შესვენებების უქონლობა, იძლევა საშუალებას შემციირდეს ცალკეული პერიოდების ხანგრძლიობა.

დაზღვევა და დახმარება ტანვარჯიშში

დაზღვევის შინაარსი და მისი მნიშვნელობა

დაზღვევისა და დახმარების ცნებაში უნდა ვიგულისხმოთ ღონისძიებათა ფართო კომპლექსი, რომელიც თავიდან გვაცილებს ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს მოსალოდნელი ტრავმატიზმის შემთხვევებს და, ამავე დროს, ხელს უწყობს ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკის დაუფლებას.

ანსხვავებენ დაზღვევისა და დახმარების შემდეგ სახეებს:

ს ა კ უ თ რ ი ვ დ ა ზ ღ ვ ე ვ ა — ჩამოვარდნის, მოსხლეტის ან ვარჯიშების შესრულების ნორმალური მსვლელობის ჩაშლის შემთხვევაში, მასწავლებლის მიერ მოსწავლის უშუალოდ დაჭერა.

დ ა ხ მ ა რ ე ბ ა — მასწავლებლის მიერ მოსწავლისადმი მიშველება, რაც ხელს უწყობს ვარჯიშთა შესრულებას და გზადაგზა დააზღვევს მას.

თ ვ ი თ დ ა ზ ღ ვ ე ვ ა — ტრამვატული დაზიანებების თავიდან აცილებებს მიზნით ტანვარჯიშის მიერ დამოუკიდებლად გამოყენებული სხვადასხვა ხერხები.

ს ხ ვ ა დ ა ს ხ ვ ა პ რ ო ფ ი ლ ა ქ ტ ი კ უ რ ი ღ ო ნ ი ს ძ ი ე ბ ა ნ ი — მეთოდური, სანიტარული და ორგანიზაციულ-ტექნიკური ხასიათისა, რომელნიც მიმართულია ტრავმატული შემთხვევების თავიდან აცილებისაკენ.

მეტად დიდია დაზღვევისა და დახმარების მნიშვნელობა. ტანვარჯიშულ ვარჯიშთა უმრავლესობა — უპირატესად ხტომები, აკრობატული ვარჯიშები, ვარჯიშები იპრადებზე, ვარჯიშები წონასწორობაში, ამაღლებულ საყრდენზე — დაკავშირებულია ჩამოვარდნის შესაძლებლობასთან. ამასთან შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მძიმე დაზიანებებს და შრომისუნარიანობის ხანგრძლივად დაკარგვას. დაზღვევისა და დახმარების სხვადასხვა ხერხის თავისდროულად და მოხერხებულად გამოყენება თავიდან გვაცილებს შესაძლებელ ტრავმებს და ხელს უწყობს ცუდად შესრულებული ვარჯიშის მშვიდობიან დამთავრებას.

დაზღვევა და დახმარება ტანვარჯიშში წვრთნის პროცესის ერთ-ერთ არსებით მხარეს წარმოადგენს. რთული და სახიფათო ვარჯიშის შესრულების დროს დაზღვევა დადებით ზეგავლენას ახდენს მომეცადინის ფსიქიკაზე, რაც სავსებით აუცილებელია ამ ვარჯიშების სწრაფად და ეფექტიურად დაუფლებისათვის. როდესაც ტანვარჯიშე დარწმუნებულია, რომ დროულად აღმოუჩენენ სწრაფ და ზაიმედო დახმარებას, მას ექნება სრული უშიშროების შეგრძნება.

აქედან გამომდინარე, მომეცადინეს შეუძლია მთელი ყურადღება მი-
აქციოს იმ მოძრაობითს ამოცანებს, რომელსაც უსახავს მას მას-
წავლებელი.

სწავლის დაწყებით ეტაპზე, ვარჯიშთა შესრულების პირველი
ცდების დროს, მასწავლებლის მიერ მოხერხებული დახმარება ხელს
უწყობს, რათა მომეცადინეს შედარებით სწრაფად შეექმნას შედარე-
ბითი ზუსტი წარმოდგენა შესათვისებელ მოძრაობაზე.

ტრავმატიზმის პროფილაქტიკაში არსებითი მნიშვნელობა აქვს
ტანვარჯიშში მეცადინეობის სწორ ორგანიზაციასა და მეცადი-
ნეობის ადგილის კარგ სანიტარულ-ჰიგიენურ მდგომარეობას. შეუ-
რიგებელი დამოკიდებულება მეცადინეობის ჩატარების სწორი მე-
თოდის, ჰიგიენური წესებისა და საექიმო კონტროლის მოთხოვნი-
ლებათა დარღვევის მიმართ, აგრეთვე ხელს უწყობს ტრავმატიზმის
ლიკვიდაციას.

მასწავლებლის მიერ ყველა ამ საშუალებათა კომპლექსის სწორი
გაგება იწვევს მეცადინეობის ჩატარების მეთოდის, მომეცადი-
ნეთა უფრო ეფექტური სწავლებისა და აღზრდის, მატერიალური ბა-
ზის მდგომარეობის, ჰიგიენური ჩვევების ჩანერგვის, ფიზიკური გან-
ვითარების, მომეცადინეთა ტექნიკური სრულყოფის, ჯანმრთელობი-
სა და შრომისუნარიანობის გაუმჯობესებას. განსაკუთრებით დიდია
დახმარების როლი მოძრაობათა სწორ შეგარძნებათა შექმნაში. რო-
მელნიც ეხმარებიან მოსწავლეს შესრულებულ მოძრაობათა და მოქ-
მედებათა კონტროლის წარმოებაში.

ტრავმატიზმის გამომწვევი მიზეზები ტანვარჯიშში

იმისათვის, რათა დროულად ავიცილოთ უბედური შემთხვევები
და მოსალოდნელი ტრავმატული დაზიანება, საჭიროა ვიცოდეთ
მათი გამომწვევი მიზეზები. თითქმის ყოველთვის ამ მიზეზების
საფუძველია სწორად ორგანიზებული პედაგოგიური პროცესიდან
გადახრა, ჰიგიენურ მოთხოვნილებათა დარღვევა ან სამეურნეო-ორ-
განიზაციული ნაკლოვანებები.

უმეტეს შემთხვევაში, მეცადინეობის ჩამტარებელი მასწავლებ-
ლისაგან დამოკიდებული მეთოდური ხასიათის ტრავმების მიზეზებს
უნდა მიეკუთვნოს:

მ ე ც ა დ ი ნ ე ო ბ ი ს ც უ დ ი ო რ გ ა ნ ი ზ ა ც ი ა — მომე-
ცადინეთა უღისციპლინობა, მათ მიერ შინაგანაწესის შეუსრულებ-
ლობა, მასწავლებლის კონტროლისა და ზედამხედველობის გარეშე
ვარჯიშთა შესრულება, მოუმზადებელ იარაღზე ვარჯიშების შეს-

რულების ცდა, სავარჯიშო იარაღებისა და მომეცადინეთა არასწორი განლაგება.

ვარჯიშთა შესწავლის დროს სწორი მეთოდიკური თანმიმდევრობის უქონლობა ე. ი. საბჭოთა პედაგოგიკის დიდაქტიკის წამყვანი პრინციპების — სისტემატურობის, თანმიმდევრობის, ხელმისაწვდომობის პრინციპთა დარღვევა. ყველაზე უფრო ტიპური მაგალითებია: ვარჯიშის ნაადრევი (სათანადო მომზადების გარეშე) შესწავლა, რომელიც დაკავშირებულია ჩამოვარდნის საფრთხესთან, მაგრამ, ამასთან, ჩამოვარდნის მიზეზს ვარჯიშის სტრუქტურული თავისებურება კი არ წარმოადგენს, არამედ ტანმოვარჯიშის მოუზადებლობა ან შიში; არასაკმარისი საერთო ფიზიკური მომზადებულობა; ამასვე შეიძლება მიეკუთვნოს მასწავლებლის მიერ მოცემული ვარჯიშების არასაკმარის მოფიქრება და გააზრება, რამაც მოვარჯიშის მიერ არასწორად შესრულებულ მოძრაობათა შედეგად, შეიძლება ჩამოვარდნა გამოიწვიოს.

საკუთრივ დაზღვევის უქონლობა — ე. ი. მასწავლებლის ან ამისათვის გამოყოფილი სპეციალური პირის მიერ მოსწავლისადმი დახმარების აღმოუჩენლობა; საკუთრივი დაზღვევა ყველაზე მოქმედი საშუალებაა ტრავმების თავიდან აცილებისათვის.

ცხადია, რომ ყველა მითითებული მიზეზი პირველ რიგში შეიძლება აღმოფხვრილ იქნეს მასწავლებლის მიერ.

შეგნებული დისციპლინის, მეცადინეობისადმი სწორი დამოკიდებულების გამომუშავება, პირადი ყოფაქცევის წესების ათვისება, კოლექტიურობის და სოციალისტური საკუთრებისადმი შეგნებული დამოკიდებულების გრძნობის განვითარება, პირველხარისხოვანი მნიშვნელობის ამოცანებია. მათ გადაწყვეტაზე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული მეცადინეობის წარმატებით ჩატარება. ყოველმა მომეცადინემ უნდა იცოდეს, რომ დისციპლინის დარღვევამ და უაზრო სითამამემ ხშირად შეიძლება ტრავმამდე მიგვიყვანოს.

თავის მხრივ, მასწავლებელი ვალდებულია გაიაზროს ყოველი გაკვეთილი, შეარჩიოს ვარჯიშები სწორი მეთოდური თანმიმდევრობით, რათა მომეცადინეებმა გაბედულად ათვისონ ახალი ვარჯიშები. სწავლების პროცესში მასწავლებელს უნდა შეეძლოს მომეცადინეთა შეგნების გააქტივება, შეასწავლოს მათ თვითდაზღვევის ხერხები, ამასთან აწარმოოს დატვირთვის ოსტატური რეგულირება, რათა თავიდან აიცილოს გადაღლა და მისი შედეგი — ჩამოვარდნა.

სამეურნეო-ორგანიზაციულ მიზეზებს მიეკუთვნება მეცადინეო-

ბის ადგილის, მოწყობილობისა და ინვენტარის არადაამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა. სისტემატურ თვალყურის დევნებას, თუ როგორ მდგომარეობაშია დარბაზი და სავარჯიშო იარაღები, და, რაც მთავარია, სწორად გამოიყურება თუ არა ისინი, შეუძლია თავიდან აგვაცილოს დაზიანებები, რომლებიც გამოწვეულია იარაღების უხარისხობისა და მათი არასწორად საარგებლობის შედეგად. ყოველი გაკვეთილის წინ მასწავლებელი ვალდებულია გასინჯოს დარბაზის მდგომარეობა და იარაღების გამართვის ხარისხიანობა. მეცადინეობის პროცესში მან მომეცადინებებს უნდა ასწავლოს იარაღების მოწყობა, მათი აწვევ-დაწვევა, იარაღების მოწყობის სისწორის გასინჯვა. დარბაზში საკმაო რაოდენობით უნდა იყოს ლეიბები. რომლებიც უნდა დავალაგოთ ჩამოხტომისა და მოსალოდნელი ჩამოვარდნის ადგილებზე. საჭიროა ლეიბების ერთმანეთთან მჭიდრო დალაგება ისე, რომ არ დარჩეს შუალედები.

სისტემატური საექიმო კონტროლის და თვითკონტროლის უქონლობამ აგრეთვე შეიძლება გამოიწვიოს ტრავმი. ტრავმის მიზეზს შეიძლება წარმოადგენდეს მომეცადინის ჯანმრთელობის ცუდი მდგომარეობა ან ცუდი გუნებაგანწყობა.

იარაღებზე ვარჯიშის დროს (უპირატესად ღერძზე) სპეციფიკურ ტრავმს წარმოადგენს ხელის გულზე კოჟიყის აგლეჯვა. ყოველი ტანმოვარჯიშე ვალდებულია სისტემატურად ადევნოს თვალყური თავისი ხელის გულების მდგომარეობას; იმ შემთხვევაში თუ მოსალოდნელია კოჟიყის აგლეჯვა, მაშინ მომეცადინემ დაუყოვნებლივ უნდა შეწყვიტოს ვარჯიში. კოჟიყეები რეგულარულად უნდა მოვიცილოთ ხოლმე — უნდა გაიფხიკოს ცხელ წყალში დაღობის შემდეგ. მათი მოშორება აგრეთვე შეიძლება წერილფორებიანი მკადაქვით (რეკომენდებულია ხელის წინასწარ გასაპვნა).

ტრავმის მიზეზს შეიძლება მომეცადინეთა ტანსაცმელისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენურ მოთხოვნები ეტანა შეუფერებლობა წარმოადგენდეს. მომეცადინეებს ტანსაცმელზე არ უნდა ჰქონდეთ ჯიბეები, გარეგანი აბზინდები და ღუგმები; მეცადინეობის დროს მათ ეკრძალებათ გაიკეთონ ბეჭდები, საყურეები, გულის ქინძისთავეები და სხვა სამკაულები.

იმ პირების მიმართ კონტროლმა, რომლებიც პასუხს აგებენ მეცადინეობის ადგილის სანიტარულ-ტექნიკურ მდგომარეობაზე, იარაღების მდგომარეობის პერიოდულ გასინჯვაზე, მოწყობილობა-

სა და ინვენტარზე; აგრეთვე მასწავლებლის მიერ თითოეულ გაკვეთილზე მოწყობილობის გასინჯვამ შეიძლება თითქმის სავსებით აგვაცილოს ტრავმატული დაზიანებები, რაც იარაღების მოუწყვსრიგებლობისა და დარბაზის ცუდი მდგომარეობის შედეგად გამოიწვევა.

აუცილებელია სისტემატური კვალიფიკაციური საექიმო კონტროლი მომეცადინეთა ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. ექიმმა მწვრთნელს აცნობებს იმის შესახებ, რომ აუცილებელია ფრთხილად მიუდგეს ცალკეულ პირებს და გულდასმით დაზღვევა მოუწყოს მათ. საექიმო კონტროლის მოწაცემები მოსწავლეებს ეხმარება მომეცადინეთა ჯანმრთელობასთან შეფარდებით აწარმოოს გაკვეთილის დატვირთვისა და სიმკვიდროვის რეგულირება.

დაზღვევის ძირითადი სახეების შინაარსი და მათი გამოყენების მეთოდოლოგია

ს ა კ უ თ რ ი ვ დ ა ზ ლ ვ ე ვ ა . ტრავმული დაზიანებების თავიდან აცილების ყველაზე უფრო ქმედით საშუალებას წარმოადგენს უშუალო დახმარება, დაზღვევა არა მარტო ყოველმა მასწავლებელმა, არამედ ყოველმა ტანმოვარჯიშემაც უნდა იცოდეს სწორი დაზღვევა.

დაზღვევის ხერხები დამოკიდებულია შესასრულებელი ვარჯიშების შინაარსზე, თუმცა შესაძლებელია განისაზღვროს დაზღვევის ძირითადი საერთო წესები:

ა) ვარჯიშის შესრულებაზე გულისხმიერი თვალყურის დევნება; სწორი მოძრაობიდან ოდნავი, თუნდაც უმნიშვნელო გადახრის შემთხვევაში შესაძლებელია იარაღიდან ჩამოვარდნა ან დაზიანება. თვალყურის დევნება საშუალებას გვაძლევს დროულად შევნიშნოთ გადახრები სწორი შესრულებიდან, მოვემზადოთ დაზღვევისათვის ან შევწყვიტოთ ვარჯიშის შესრულება.

ბ) დამზღვევი უნდა იდგეს მოსალოდნელი ჩამოვარდნის ადგილზე; იმისათვის, რათა სწორად შეირჩეს დაზღვევის ადგილი, საჭიროა შესასრულებელი ვარჯიშის ტექნიკის ცოდნა;

გ) დაზღვევა საჭიროა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც მომეცადინე ვარდება;

დ) დამზღვევი ვალდებულია არ შეასუსტოს თავისი ყურადღება ვარჯიშის დამთავრებამდე; ხშირად ხდება, რომ ტანმოვარჯიშე იღებს ტრავმას დახტომის შემდეგ წონასწორობის დაკარგვის შედეგადაც.

დაზღვევის (უშუალო დაქვრის) ძირითად ხერხს წარმოადგენს მომეცადინის ხელის ჩავლება — ერთი ხელით მაჯაზე, მეორეთი მხარზე. მაგრამ ეს ხერხი არ უნდა მივიღოთ როგორც უნივერსალური — ჩამოვარდნების სხვადასხვა გარემოებანი და ვარჯიშის შესრულებისას ტანის სხვადასხვაგვარი მდგომარეობა განსაზღვრავს ხელის ჩავლების ხერხებს. დაზღვევის ხერხები დამოკიდებულია აგრეთვე დამზღვევისა და მომეცადინის ინდივიდუალურ თავისებურებებზე — სიმაღლეზე, ფიზიკურ ძალაზე, ჩვეულებაზე, რეაქციის სისწრაფეზე და სხვ., ამიტომ, ქვემოთ აღწერილი დაზღვევის ხერხები (ძირითადი ვარჯიშების შესრულების ტექნიკისა და მეთოდის შესწავლასთან ერთად) უნდა განვიხილოთ მხოლოდ როგორც საფუძველი. ამასთან, დასაშვებია ძირითადი წესიდან გადახრები და დაკონკრეტება.

ახალი ვარჯიშების სწავლებასთან ერთად ყველა მომეცადინეს აუცილებლად უნდა შეეასწავლოთ დაზღვევის ხერხები. მას შემდეგ, რაც ვარჯიშის ტექნიკა ძირითადად ათვისებულია, მასწავლებელი მიუთითებს, თუ როგორ უნდა იმოქმედოს შემსრულებელმა და დამზღვევმა ამა თუ იმ კონკრეტულ შემთხვევაში, ამავე დროს იგი აჩვენებს დაზღვევის ხერხებს. ახალი ვარჯიშების ახსნისას მასწავლებელი ვალდებულია მიუთითებდეს: როგორ პირობებში და როდის არის მოსალოდნელი მოსხლეტა, თუ რა საშუალებები არსებობს მოსხლეტის თავიდან ასაცილებლად. შემდგომში მასწავლებელი მოსწავლეებს რიგრიგობით ავალდებულებს შეასრულონ ამხანაგის დაზღვევა; ამასთან, იგი დგას დამზღვევის გვერდით, რათა საჭიროების შემთხვევაში დახმარება გაუწიოს მას და, მისი სიახლოვით, მომეცადინეს ვარჯიშის დარწმუნებით შესრულებას საშუალება შეუქმნას.

დაზღვევის ხერხის ამ მეთოდით შესწავლა საშუალებას მისცემს მასწავლებელს, რათა დაზღვევა ნაწილობრივ თვით მომეცადინეებს მიანდოს. მაგრამ განსაკუთრებულ შემთხვევაში, უცნობი ან სახიფათო და ნაკლებად ათვისებული ვარჯიშების შესრულებისას, დაზღვევა თვითონ უნდა განახორციელოს. ამ პირობებში მასწავლებელს (მწვრთნელს) თავისუფლად შეუძლია თვალყური ადევნოს ვარჯიშის შესრულებას და მიუთითოს მომეცადინეებს დაშვებულ შეცდომებზე, ამ შეცდომების გამოსწორების ხერხებზე. დაზღვევის ფუნქციის შესრულებისას მასწავლებელს, როგორც წესი, ზოგჯერ არ შეუძლია შეამჩნიოს შესრულების არსებითი დეტალები.

დაზღვევა ყოველთვის უნდა იყოს საიმედო — იგი კჭმნის მომეცადინეებში სრული უშიშროების გრძნობას. მოსხლეტის, ჩამოვარდნის შიშის არარსებობა ხელს უწყობს ახალი ვარჯიშების სწრა-

ფად დაუფლებას, ანთავისუფლებს გონებას და საშუალებას აძლევს შემსრულებელს, რათა კონტროლი გაუწიოს საკუთარ მოძრაობებსა და შეგრძნებას. დამზღვევისადმი სავსებით ნდობა ხელს უწყობს მოძრაობებში დაძაბულობის ლიკვიდაციას. რაც ზოგჯერ შეიძლება წარმოადგენდეს ვარჯიშის არასწორად შესრულების მიზეზს, რასაც, როგორც შედეგი, მოსდევს ახრალიღ-ი შოსხლეტა. ამისათვის, ზოგიერთი რთული და სახიფათო ვარჯიშის შესრულებისას კარგია, თუ დაზღვევას აწარმოებს ორი ან სამი პირი.

დახმარება. ახალი ვარჯიშის შესრულების პირველი ცდის დროს მასწავლებლის მიერ აღმოჩენილი დახმარება დადებით ზეგავლენას ახდენს ვარჯიშის დაუფლების სისწრაფეზე.

შესასწავლ ვარჯიშებზე მოძრაობითი წარმოდგენა, მოძრაობის დაახლოებით სურათის შექმნა, ყოველთვის მოითხოვს მოცემულ ვარჯიშებისათვის სათანადო მოძრაობითი შეგრძნებების დაზუსტებას. მაგრამ მომეცადინეთა მოძრაობითი გამოცდილება, რომელზედაც საჭიროა დავეყრდნოთ წარმოდგენის შექმნისას, შეიძლება არ იქნეს საკმარისი და მასწავლებლის მიერ დასახული მოძრაობითი ამოცანა ძნელი და გაუგებარი გახდეს.

ამ შემთხვევაში მოხერხებულად და დროულად აღმოჩენილი დახმარება, რის შემწეობითაც მოსწავლე შეასრულებს დასახულ მოძრაობას, ხელს შეუწყობს სწორი მოძრაობითი შეგრძნების გამოუმუშავებას.

დახმარება არ უნდა იყოს გადაჭარბებული. იგი საჭიროა იმდენად, რამდენადაც თვით მომეცადინემ ჯერ ვერ შესძლო შესწავლილი მოძრაობის შეცნობა და შეგრძნობა.

ამ წესის განხორციელებას შეიძლება ჰქონდეს სულ სხვადასხვა ვარიანტები. მაგალითად, მასწავლებელი ეშველება ტანმოვარჯიშის იმ შემთხვევაში, თუ დარღვეულია მოძრაობის საჭირო მიმართულება, და აიძულებს, რომ მოვარჯიშემ მოძრაობა შეასრულოს სწორად: არასაკმაო სისწრაფით შესრულებული მოძრაობა შეიძლება წარმოადგენდეს ვარჯიშის შეუსრულებლობის მიზეზს — მასწავლებელი ტანზე ხელის შეხებით აჩქარებს მოძრაობას; მოსწავლის კუნთური ძალვა არასაკმაო ინტენსივობისაა და ქვემოდან დახმარების გარეშე მას არ შეუძლია მივიდეს საბოლოო მდგომარეობამდე.

ცხადია, რომ მასწავლებელი ვარჯიშის სწორად შესრულებაში დახმარებასთან ერთად აზღვევს მოსწავლეს და იცავს მას ჩამოვარდნის, მოსხლეტისა და დაზიანებისაგან.

ყველა მოყვანილი მაგალითი გვიჩვენებს, რომ მასწავლებელი მომეცადინეს უნდა დაეხმაროს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იგი

მოძრაობას არასწორად ასრულებს. მოსწავლეს აგრეთვე შეიძლება დაეხმაროთ შესრულების პირველი ცდების დროს ან იმ შემთხვევაში, თუ მას არა აქვს სათანადო გამძლეობა.

ზედმეტი დახმარება მავნებელია; ხშირად, ჩვეულება, რომ ვარჯიში შესრულდეს მასწავლებლის დახმარებით მკვიდრდება და თვისებაში გადადის (რაც ხშირად ქალთა ჯგუფებთან მუშაობისას ხდება); ამ გარემოებას შეუძლია შეაჩეროს ტანმოვარჯიშის ტექნიკური ზრდა.

ზოგიერთი ვარჯიშის, უპირატესად გადაბრუნების, მალაყის, იარაღიდან ცალკეულ ჩამოხტომების შესრულებისას, მასწავლებლისათვის ძნელია დახმარების აღმოჩენა მხოლოდ ხელების საშუალებით, ასეთ შემთხვევაში სარგებლობენ დამხმარე ხელსაწყოთი — დამზღვევი სარტყელით.

სწორად გამოყენებული დახმარება, რომელიც ხელს უწყობს ახალი ვარჯიშების სწრაფად დაუფლებას და ამავე დროს წარმოადგენს საიმედო დაზღვევას, საჭიროა განვიხილოთ როგორც ტანვარჯიშის სწავლების პროცესის ორგანული შემადგენელი ნაწილი.

თ ვ ი თ დ ა ზ ღ ვ ე ვ ა. იმ შემთხვევაში, როდესაც შეუძლებელია გამოვიყენოთ დაზღვევა ან დახმარება, ჩამოვარდნის თავიდან აცილების ერთადერთ საშუალებას წარმოადგენს თვითდაზღვევა. თვითდაზღვევის ხერხი გამოიხატება იმაში, რომ ტანმოვარჯიშე სწყვეტს ვარჯიშის შესრულებას: ჩამოხტება იარაღიდან ან მის მოსხლეტასა და ჩამოვარდნასთან დაკავშირებით წარმოშობილ ხიფათთან დაკავშირებით იცვლის ტანის მდგომარეობას.

ვარჯიშების შესრულების დროს ტანმოვარჯიშე საკუთარ მოძრაობებს კონტროლს უწყევს გრძნობათა ორგანოების — მხედველობის, სმენისა და ძირითადად, მოძრაობათა შეგრძნებებით, კუნთური გრძნობით. ეს კონტროლი ტანმოვარჯიშეს საშუალებას აძლევს, რათა განსაზღვროს მოსალოდნელი მოსხლეტის ან ჩამოვარდნის მომენტი და უფრო დროულად და ზუსტად გამოიყენოს თვითდაზღვევის სათანადო ხერხები, ვიდრე ამას შესძლებს მასწავლებელი, რომელიც თვალყურს ადევნებს ვარჯიშების შესრულებას.

ზოგიერთი ვარჯიშის შესრულებისას (რგოლებზე, ღერძზე) სხვისი დახმარებით დაზღვევა ვერ უზრუნველყოფს ტანმოვარჯიშის უვნებლობას, თუ ამ დროს თვით ტანმოვარჯიშე არ გამოიყენებს მასში გამომუშავებულ დაცვითი ხერხებს. თვითდაზღვევის ხერხი განსაკუთრებით აუცილებელია იარაღებზე ვარჯიშის დროს, იარაღის სიმაღლისა და სხეულის მდგომარეობის მოულოდნელად შეცვლის გამო — განსაკუთრებით ბჯენგარეშე მდგომარეობაში. ასე, რომ თვითდაზღვევა ზოგ შემთხვევაში ტრამვის თავიდან აცილების

ერთადერთ საშუალებას წარმოადგენს. თვითდაზღვევა აგრეთვე მნიშვნელოვანია ტანმოვარჯიშის მოულოდნელი ცუდი გუნებაგანწყობისა და ორიენტაციის დაკარგვის დროს, როდესაც ვარჯიშის შესრულება უნდა შეწყდეს.

თვითდაზღვევის გამოყენების შესაძლებლობა და მათი ხერხების შერჩევა დამოკიდებულია, პირველ რიგში, შესასწავლი ვარჯიშის შინაარსსა და ტექნიკაზე. ამასთან, არანაკლები მნიშვნელობა აქვს ორიენტაციის სისწრაფესა და სიზუსტეს, თვით ტანმოვარჯიშის რეაქციას, მის სიძველეს, სიმარჯვესა (გაწვრთნილობას) და წონასწორობის ორგანოების (ვესტიბულარული აპარატის) მდგომარეობას.

ახალი ვარჯიშების სწავლებისას, რომელიც შეიცავს ელემენტებს, დაკავშირებულს ჩამოვარდნის ან დაზიანების საფრთხესთან, მასწავლებელმა უნდა აჩვენოს ვარჯიშის ყველაზე უფრო სახიფათო მომენტები. იგი აჩვენებს თვითდაზღვევის კონკრეტულ ხერხებს, მათ სიმარტივესა და ხელმისაწვდომობაზე ხაზგასმით. უკანასკნელი მეტად მნიშვნელოვანია, ვინაიდან სწავლების დროს მიზანშეწონილი არაა მოცემული ვარჯიშის სიძნელის მითითება, ეს შეანელებს მათ ათვისებას.

მასწავლებლის ყურადღების ცენტრში უნდა იდგეს ტანმოვარჯიშის ფიზიკური მონაცემების გამომუშავება, რომელთა დონე მას საშუალებას აძლევს მიზანშეწონილად იმოქმედოს და ყოველ შემთხვევაში გამოიხატოს თვითდაზღვევის შედარებით უფრო ხელსაყრელი ხერხები. ეს ამოცანა შეიძლება გადაჭრილ იქნეს სისტემატურად ჩატარებულ მეცადინეობებზე, ტანვარჯიშის მთელი მდიდარი საშუალებების გამოყენებით და სხვადასხვაგვარი პირობების შექმნით, რომელთა შედეგად ეს თვისებები განვითარდება და სრულყოფილი გახდება.

მოძრაობითი გამოცდილების დაგროვებასთან და საერთო ფიზიკური მომზადების სრულყოფასთან ერთად მომეცადინეებში იზრდება თვითდაზღვევის უნარიც, რომელიც პირდაპირ დამოკიდებულებაშია ტანმოვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებულობასთან; ამავე უნარზეა დაფუძნებული აგრეთვე დამოუკიდებელი წვრთნის შესაძლებლობაც.

თვითდაზღვევის ხერხებს მიეკუთვნება აგრეთვე უხიფათო ვარდნის ცოდნა. ტრავმატიზმის თავიდან აცილების მთელ კომპლექსში ამ ხერხის ცოდნას მეტად მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს. საბოლოოდ, როგორც უშუალო დახმარებისას, ისე თვითდაზღვევისა, დადებითი შედეგი მხოლოდ უხიფათო დახტომისას იქნება

სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც უზრუნველყოფენ რბილ, უხიფათო დახტომას (ვარჯიშები — „ვარდნის ცოდნა“) გამოიყენება ძირითადად აკრობატულ ვარჯიშებში მეცადინეობისას. ეს ვარჯიშები წარმოადგენს სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან (ყველაზე უფრო ხშირად ძირითადი დგომიდან) სწრაფ გადასვლებს წოლით მდგომარეობაში. ეს ვარჯიშები აგებულია სხეულის ისეთ მდგომარეობაზე, რომელთა მეშვეობით მითითებული გადასვლა სრულდება რბილად, გადაგორებით. გადაგორების გარდა გამოიყენება დამატებითი ზამბარისებური, მამორტიზირებელი ხანმოკლე მოძრაობა ფეხების საშუალებით. ხშირია ვარდნა წინ, რომლის დროსაც ხელების შეხებით ან კოტრიალით შესაძლებელია შევამსუბუქოთ დაცემა.

სპეციალური ვარჯიშები მეტად გამოსადეგია დახმარების შესრულებისას, როდესაც შემსრულებელი ჰკარგავს წონასწორობას, რასაც მოსდევს დაცემა. ასეთი დაცემის შემთხვევაში რეკომენდებულია შეძლებისდაგვარად არ დავეყრდნოთ ხელებზე, განსაკუთრებით უკან ვარდნისას. საჭიროა ვეცადოთ, რათა დაცემა მოხდეს გვერდზე და ყოველთვის დაჭიმულ მდგომარეობაში. მოდუნებულ მდგომარეობაში დაცემა დაკავშირებულია სახიფათო დაზიანებასთან.

ტანვარჯიშში ტრავმატიზმთან ბრძოლის ყველაზე უფრო მოქმედ საშუალებას წარმოადგენს ცოდნის, უნარისა და ჩვევების ის სისტემა, რომელსაც ტანმოვარჯიშე ითვისებს სისტემატური მეცადინეობის შედეგად. ვარჯიშის ტექნიკისა და თვითდაზღვევის ხერხების ცოდნა მნიშვნელოვანად ამცირებს შესაძლებელ დაზიანებებს. შრომის, დასვენებისა და კვების რეჟიმის დაცვა, ტრავმატიზმის პროფილაქტიკის ცოდნა, სისტემატური თვითკონტროლი მინიმუმამდე დაიყვანს ჩამოვარდნებისა და მოსხლეტების შემთხვევებს, როგორც ცუდი გუნებაგანწყობისა და ჯანმრთელობის დროებით გაუარესების შედეგს.

ტრავმული დაზიანების სრული ლიკვიდაციის საფუძვლად უნდა მივიჩნიოთ საბჭოთა ტანმოვარჯიშისათვის დამახასიათებელი ის აღმზრდელი მუშაობა, რომელიც განსაზღვრავს მომუცადინეთა დამოკიდებულებას მათი ყოველგვარი საქმიანობისადმი, პირად ქცევას, მუშაობას, რომელიც აყალიბებს მათ ნებისყოფას და ხასიათს, ზრდის კომუნისტური საზოგადოების მომავალ მშენებლებს.

სასწავლო მუშაობის დაგეგმვა და აღრიცხვა ტანვარჯიშში

სასწავლო მუშაობის დაგეგმვა

ტანვარჯიშში სასწავლო მუშაობის საფუძველს წარმოადგებს სისტემატურობა, სწორი შინაარსი და კარგი ორგანიზაცია. ამიტომ, სასწავლო მუშაობის წარმატებით ჩატარება დამოკიდებულია კარგად გააზრებულ გეგმაზე.

დაგეგმვის ძირითად დოკუმენტაციაში შედის: სასწავლო გეგმა, პროგრამა, გაშლილი სასწავლო გეგმა, სამუშაო პროგრამა, სამუშაო გეგმა და გაკვეთილის კონსპექტი.

ჩვეულებრივ, მასწავლებლებისათვის აუცილებელია მხოლოდ ოთხი უკანასკნელი დოკუმენტის შედგენა, ვინაიდან არსებობს ტიპური სახელმწიფო პროგრამები სანიმუშო სასწავლო გეგმებოთა და, რიგ შემთხვევაში, სტაბილური სასწავლო გეგმითაც (უმალეს სასწავლებლებში, ტექნიკუმებში და სხვა სასწავლებლებში). მაგრამ ტანვარჯიშში წვრთნის კონკრეტული დაგეგმვისას სხვადასხვა გარემოსა და ცალკეულ კერძო ამოცანებს შეუძლიათ გამოიწვიონ სპეციალური პროგრამისა და სასწავლო გეგმის შედგენის აუცილებლობა (ტანმრავარჯიშეთა მოკლევადიანი სასწავლო შეკრებები, მეცადინეობები საზოგადოებრივ ინსტრუქტორებთან, შემოკლებულ სასწავლო წელი და სხვა). ამიტომ, ტანვარჯიშის მასწავლებელი უნდა იცნობდეს სწავლების დაგეგმვის ყველა დოკუმენტს და იცოდეს მათი შედგენა.

სასწავლო გეგმა

სასწავლო გეგმა მოიცავს საგნების ჩამოთვლას მათთვის განკუთვნილი სასწავლო საათების რაოდენობისა და ამ საგნების შესწავლის თანმიმდევრობის მითითებით. სასწავლო გეგმა შედგენილ უნდა იქნეს იმ ამოცანების შესაბამისად, რომელიც დგას მოცემული კოლექტივის წინაშე. სასწავლო გეგმის შედგენისას საჭიროა მხედველობაში იქნეს მიღებული მომეცადინეთა შრომითი საქმიანობას ხასიათი და პირობები, მათი ფიზიკური და სპორტული მომზადებულობა, მატერიალური ბაზის მდგომარეობა.

ტანვარჯიშში მეცადინეობამ უნდა უზრუნველყოს მომეცადინეთა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება და ტანმრავარჯიშეში არჩეული სახეობის შეთვისება (სპორტული ტანვარჯიში, აკრობატიკა და მხატვრული ტანვარჯიში). ორივე ამოცანა განუყოფელია ერთი-

მეორისაგან, ვინაიდან სპორტული ტექნიკის ამალგება მკიდროდაა დაკავშირებული ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების ამალგებასთან. ამისათვის სასწავლო მუშაობა ისე უნდა დაიგეგმოს, რომ ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება და სპორტული ტექნიკური ოსტატობის სრულყოფა ხდებოდეს განუწყვეტლივ, სწავლების მთელი დროის განმავლობაში.

ტანვარჯიშის ამოცანები ითვალისწინებს ფართო საპროგრამო მასალის ათვისებას. იმისათვის, რათა უზრუნველყოფილი იქნეს შემდგომი სპორტული სრულყოფისათვის საჭირო საერთო ფიზიკური და მრავალმხრივი სპეციალური მომზადება, შესასწავლ ვარჯიშთა რაოდენობა მეტად დიდი უნდა იქნეს.

სწავლების პირველ წელს ფიზიკური კულტურის კოლექტივის ტანვარჯიშული სექციის ამოცანას წარმოადგენს: ორგანიზმის საერთო გამაგრება და გაჯანმრთელება, ყოველგვარი ფიზიკური მომზადება (მშთ I საფეხურის ნორმების ჩაბარება) ტანვარჯიშის ამორჩეულ სახეში მე-3 თანრიგისათვის მოსამზადებელ ვარჯიშთა ათვისება.

სწავლების მეორე და მესამე წლების ამოცანებია: ორგანიზმის შემდგომი გამაგრება და გაჯანმრთელება, ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადების სრულყოფა (მშთ II საფეხურის ნორმების ჩაბარება) ტანვარჯიშის არჩეულ სახეში მეორე თანრიგის ვარჯიშთა ათვისება.

სწავლების შემდგომ წლებში: ა) ორგანიზმის შემდგომი გამაგრება-გაჯანმრთელება და ყოველმხრივი განვითარება, სპორტული ტექნიკის სრულყოფა (უფრო მაღალ სპორტულ თანრიგთა ვარჯიშების ათვისება); ბ) მომეცადინეთა მიერ სწავლების და წვრთნის მეთოდის დაზღვევისა და თვითდაზღვევის საფუძვლების გაცნობა და, ბოლოს, წვრთნის ინდივიდუალური დაგეგმვა.

სასწავლო წელი იყოფა მოსამზადებელ, ძირითად და გარდაამავალ პერიოდებად.

მომეცადინეთა მომზადებულობის დონესთან და შეჯიბრების კალენდართან დაკავშირებით, პერიოდების ხანგრძლიობა შეიძლება დაახლოებით ამგვარი იყოს (წვრთნის წლიური ციკლისათვის).

მომზადებულობის დონე	ციკლის რ-ნობა წელიწადში	მოსამზადებელი პერიოდი	ძირითადი პერიოდი	შეჯიბრის პერიოდი
ახალბედები	1	2 თვე	6 თვე	4 თვე
III თანრიგი	2	1 თვე	3 თვე	2 თვე
II თანრიგი	2	1 თვე	2 თვე	3 თვე
I თანრიგი და ოსტატები	2	1/2 თვე	2 თვე	3,5 თვე
I თანრიგოსნები და ოსტატები საკავშირო შეჯიბრის მონაწილენი	3	1/2 თვე	1 1/2 თვე	2 თვე

სასწავლო გეგმა დგება კვირაში მეცადინეობათა რაოდენობისა და მათი ხანგრძლიობის გათვალისწინებით

მომზადებულობის დონე	მეცადინეობის რაოდენობა კვირაში	ყოველი მეცადინეობის ხანგრძლიობა
ახალბედები	2 მეცადინეობა	2 საათი
II და III თანრიგი	3 მეცადინეობა	2 საათი
I თანრიგი	4 მეცადინეობა	3 საათი
ოსტატები	4—5 მეცადინეობა	3 საათი

მე-3 თანრიგის ტანვარჯიშის ხეყციის ხანიშუშო სასწავლო გეგმა (საათებში) პირველი საწვრთნო ციკლი (აგვისტო-იანვარი)

რიგ. №	პერიოდები და მათი ხანგრძლიობა	მეცადინეობათა შინაარსი			
		მოსამზადებელი 1 თვე (4 კვირა)	ძირითადი 3 თვე (13 კვირა)	შეჯიბრის 2 თვე (9 კვირა)	სულ საათები
1	სპორტული ტანვარჯიში	16	70	52	138
2	ტურაობა	8*	8*	—	16
3	მძლეოსნობის სახეები — მშთ	6	6	—	12
4	სროლა	—	4*	—	4
5	ფიზიკური კულტურა და სპორტი სსრ კავშირში	2	—	—	2
6	ჰიგიენა, თეოცენტრალი, პირველი დახმარების აღმოჩენა	—	2	2	4
სულ:		32	90	54	176

* დამატებით მეცადინეობა კვირაში.

შეორე ხაწვართო ციკლო (თებერვალი — ივლისი)

პ.ნ. რიგ.	პერიოდები და მათი ხანგრძლიობა	მეცადინეობათა შინაარსი			
		მოსამადე-ბელი 1 თ. მ 4 კვირა	ძირითადი 3 თვე (13 კვირა)	შეჯიბრის 2 თვე (9 კვირა)	სულ სათე-ბი
1	სპორტული ტანვარჯიში	24	74	46	144
2	თხილამურები	16*	12*	—	28
3	მძლფონსობის სახეები	—	—	8	8
4	სროლა	—	4*	—	4
5	დახლვევა თვითდახლვევა, მსაჯობა ტანვარჯიში, სწავლების ძირითადი საფუძვლები	—	4	—	4
ს უ ლ:		40	94	54	188

ტანვარჯიშის სექციაში მომეცადინეთა მრავალმხრივი საერთო ფიზიკური მომზადებულობისა და რთულ ტანვარჯიშულ ვარჯიშთა შესრულების გაუმჯობესებისათვის საჭიროა რეგულარული მეცადინეობა სათხილამურო სპორტში, ცურვაში და მთელ რიგ სხვა ვარჯიშებში, რომლებიც შედის მშთ კომპლექსის ჯგუფების არჩევით ნორმებში. მაგალითად, I ჯგუფის არჩევითი ნორმებიდან — სირბილი 100 მეტრზე, III ჯგუფიდან — კროსი; IV ჯგუფიდან (შხოლოდ მამაკაცებისათვის) — ცოცვა ან ვარჯიში შტანგით. აშკარაა, რომ II ჯგუფის არჩევითი ნორმებიდან მომეცადინეები ჩააბარებენ სამკიდს სპორტულ ტანვარჯიშში ან აკრობატიკაში.

სასწავლო გეგმით (იხილეთ ქვემოთ) გათვალისწინებული თეორიული ცნობები, ჩვეულებრივ, გადაიცემა გაკვეთილის ბოლოს — ათწუთიან საუბრებში, ხოლო ზოგიერთი თემები კი (დახლვევა, ტანვარჯიშში მსაჯობა და სხვა ამგვარი), უშუალოდ პრაქტიკული მეცადინეობის დროს.

სასწავლო გეგმა ჰიგიენურ და ძირითად ტანვარჯიშში მომეცადინეთა ჯგუფებისათვის დგება იმავე საფუძველზე: სასწავლო წელი იყოფა პერიოდულად — წლის დროებისა ჰიხედვით, მაგრამ გაკვეთილები უფრო ხანმოკლეა. რეკომენდებულია სასწავლო გეგმაში შეტანილ იქნეს სხვა სახის ფიზიკურ ვარჯიშებში მეცადინეობა (განსაკუთრებით სუფთა ჰაერზე) და მშთ-ის კომპლექსის ნორმების ჩაბარება. იმის გამო, რომ მეცადინეობებში შეგვავქვს დამატებითი სა-

* დამატებითი მეცადინეობა კვირაში სამჯერ.

ხეობანი, საპიროა, რათა შესაბამისად შემცირდეს ტანვარჯიშში მეცადინეობათა რიცხვი.

პროგრამა

პროგრამა წარმოადგენს სწავლების ამოცანების შესაბამისად სისტემატურად წარმოდგენილ ვარჯიშებს, რომლებიც გათვალისწინებულია კონკრეტული ჯგუფისათვის, რაც ისწავლება სასწავლო გეგმით განსაზღვრული დროის განმავლობაში. პროგრამას ერთვის ახსნა-განმარტებითი ბარათი, რომელშიც დეტალურად განიხილება სწავლების დაგეგმილი პერიოდის საერთო ამოცანები და მეთოდური მითითებანი, რომლებიც ეხება პროგრამული მასალის შესწავლას, მეცადინეობის ჩატარებისა და ორგანიზაციის წესს, აღრიცხვის ფორმები, მეთოდები და სასწავლო მუშაობის სხვა საკითხები.

გაშლილი სასწავლო გეგმა

გაშლილი სასწავლო გეგმა დგება სასწავლო მუშაობის ყოველი პერიოდისათვის. გეგმაში გაკვეთილების მიხედვით, მათი თანმიმდევრობისა და ურთიერთშეფარდების მითითებით განაწილდება ვარჯიშთა ცალკეული ჯგუფები. ამგვარი გაშლილი გეგმა საშუალებას გვაძლევს თვალსაჩინოდ დავრწმუნდეთ დაგეგმილ დროის მონაკვეთისათვის ვარჯიშთა განაწილების სისწორეში, თვალყური ვადევნოთ მიწოდებული სასწავლო მასალის მეთოდურ თანმიმდევრობას და განვსაზღვროთ თუ რამდენჯერ იქნება შესწავლილი (განმეორებული) დაგეგმილი პერიოდის განმავლობაში მოცემულ ვარჯიშთა ჯგუფები. ეს გეგმა განსაკუთრებით აუცილებელია გაკვეთილის მეორე და მესამე ნაწილებისათვის, ვინაიდან ამ ნაწილებში ადგილი აქვს გამოყენებულ ვარჯიშთა დიდ მრავალფეროვნებას.

მაგალითის სახით მოცემულია გაშლილი სასწავლო გეგმა, სპორტული ტანვარჯიშის სექციის ქალთა მესამე თანრიგის ძირითადი პერიოდისათვის (I ეტაპი) 15 კვირის ხანგრძლიობითა და კვირაში სამი მეცადინეობის გათვალისწინებით — 45 ძირითადი და 4 დამატებითი გაკვეთილი თხილამურებზე, გამოსასვლელ დღეებში.

ფიზკულტურის სასწავლებლებში სასწავლო გეგმის შედგენისას საპიროა მითითებულ იქნეს მეცადინეობის ხასიათი თეორიული, მიმოხილვით-მეთოდური¹, პრაქტიკული (ტანვარჯიშის სახეების მი-

¹ მეცადინეობა, რომელშიც ჯამდება რომელიმე დანაყოფის შესწავლა, სადაც ხდება განვლილი ვარჯიშების სისტემატიზაცია, კეთდება შესრულების ტექნიკისა და სწავლების მეთოდის განმარტადობელი ანალიზი, დემონსტრირდება ყველა მოსამზადებელი ვარჯიში და სხვ.

ტანჯარჯიში ხანძარს ხსწავლა გეგმა (ახსწავლო გეგმის გრაფიკი) ფოკუსირების
 ხსწავლა დაწესებულებისათვის I სემესტრი

თვეები	სექტემბერი					ოქტომბერი					ნოემბერი					დეკემბერი					სულ
	1-6	8-13	15-22	22-27	29-4	5	6-11	13-18	20-25	27-1	9	10-13	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-2		
კვლევა, თარიღი																					
მეტადინობის სახეები																					
თფორია																					
მომხსენებელი-მეთოდური მემორანდი																					
ნაშრომი																					
პრაქტიკა (სპორტული ტანჯარჯიში)	9	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
პრაქტიკა (მხატვრული ტანჯარჯიში)																					18

სასწავლო პრაქტიკა მთელი I სემესტრის განმავლობაში ყოველ გაკვეთილზე მასწავლებლის დავალიანებით

ხედვით), სასწავლო და პედაგოგიური პრაქტიკა. ამგვარი გეგმა ხელსაყრელია შედგენილ იქნეს სემესტრისათვის, დაიყოს ყოველი კვირისათვის — საათების რაოდენობის მითითებით.

სამუშაო პროგრამა

სამუშაო პროგრამა უნდა შედგეს სასწავლო გეგმის მონაცემების, კოლექტივის წინაშე მდგარი ამოცანის, ჯგუფის პროფილისა და სპორტული სექციისათვის ერთიანი სახელმწიფო პროგრამის საფუძველზე.

სამუშაო პროგრამა აკონკრეტებს საერთო პროგრამას. იგი წარმოადგენს მასალის ჩამოთვლას, რომელიც დალაგებულია (დაჯგუფებულად) თემებად-გაკვეთილებზე თანმიმდევრობით შესასწავლისათვის. თემა წარმოადგენს გაკვეთილის საფუძველს, ის შედგება რამდენიმე ელემენტისაგან, რომელთა შესწავლა ერთიმეორესთან არის დაკავშირებული. თემები ღებება ისე, რომ თითოეული მათგანის შესწავლას არ დასჭირდეს სამ გაკვეთილზე მეტი¹.

მოცემული სპორტული თანრიგის ტექნიკური დონის განმსაზღვრელი ელემენტებისა და ნაერთების გარდა სამუშაო პროგრამაში შეტანილ უნდა იქნეს მრავალფეროვანი ტანვარჯიშული ვარჯიშების დიდი რაოდენობა. ვარჯიშები ისე უნდა შეიჩჩეს, რომ ყველაზე უფრო უკეთ უწყობდეს ხელს მომეცადინეთა ყოველმხრივ განვითარებას. სამუშაო პროგრამაში უნდა შევიტანოთ აგრეთვე ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ სასიცოცხლოდ აუცილებელი თვისებებისა და ჩვევის ყოველმხრივ განვითარებას: ცურვა, გეზრბენი (კროსი), თხილამურებით სიარული, ვარჯიშები წონასწორობაში, ტყორცნები, ცოცვები და ა. შ.

მარტო საკლასიფიკაციო ვარჯიშობათა შესწავლა, ადრე თუ გვიან, შეათერხებს ტანმომარჯიშის ყოველმხრივ განვითარებას და მის ტექნიკურ ზრდას.

ფიზიკურად ყოველმხრივად განვითარებული ფართო და მრავალნაირ მასალაზე აღზრდილი ტანმომარჯიშე, რომელსაც ათვისებული აქვს ვარჯიშთა დიდი რაოდენობა, შესძლებს დამოუკიდებლად და სწრაფად აითვისოს ტექნიკურად უფრო რთული ტანვარჯიშული ვარჯიშები.

¹ ხშირად სამ გაკვეთილზე შეუძლებელია შესწავლილი ვარჯიშების კარგად ათვისება. მხედველობაშია მიღებული განვლილი მასალის სისტემატური გამეორება და სრულყოფა შემდგომ მეცად-ნეობებზე. მეცადინეობათა არსებული პერიოდულობის პირობებში აღნიშნულა ნორმების (ორი-სამი მეცადინეობა თითო თემაზე) გადიდება მიზანშეწონილა არაა.

მთელი საპროგრამო მასალის თემებად განაწილების შემდეგ საკიროა განისაზღვროს, თუ რამდენჯერაა აუცილებელი თითოეული თემის განმეორება.

ახალბედა ვაჟთა სამუშაო პროგრამა ღერძზე ვარჯიშში (სპორტულ ტანვარჯიშის სექციისათვის სახელმწიფო პროგრამის საფუძველზე) შემდეგი შინაარსისა იქნება:

თემა 1 — კიდი დგომში, წოლაში და ბუქნში. მუხლქვეშ დაკიდები, ერთი და ორი ფეხით. მუხლქვეშ დაკიდებაში გადაქნევები.

თემა 2 — მარტივი კიდი (წელმოხრილი, უკნითი, ლაჯური, წელგამართული). თანამოსახელე — გადაქნები ბჯენში. ლაჯური ბჯენიდან წინ და უკან დასვლა და დაშვება მუხლ-ქვეშ დაკიდებამდე. დაკიდებები ცერზე.

თემა 3 — უკნითი ბჯენიდან წინ და უკან დასვლა ორივე ფეხის მუხლქვეშ დაკიდებამდე. ბჯენიდან წინ დასვლა. უკნითი ბჯენიდან თანამოსახელე უკუგადაქნები. უკნითი ბჯენიდან სრული ბრუნის ბჯენამდე. ლაჯური ბჯენიდან გადაქნით და უკნითი ბჯენიდან ფეხების აქნევით ჩამოხტომები.

თემა 4 — მუხლქვეშ დაკიდში გაქნევიდან, მეორე დაქნევით ასვლა. ზეშვერკიდი.

თემა 5 — ლაჯური ბჯენიდან უკუდასვლა და ერთი დაქნევით მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა. ლაჯური ბჯენიდან თანამოსახელე ფეხის გადაქნით ირგვლივ ბრუნის ბჯენამდე.

თემა 6 — მიხტომით და გამორბენით მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა. ლაჯური ბჯენიდან თანამოსახელე ფეხის უკუგადაქნით ბრუნის ირგვლივ ბჯენამდე.

თემა 7 — ცალი ფეხის არეკნით და მეორეს აქნევით ბჯენში გადაბრუნის. მუხლქვეშ დაკიდში უკუტრიალი. ცალი ფეხის ღერძზე დაბჯენით გაგვერდა.

თემა 8 — ჩვეულებრივი და კლაკნილი გაქნევიდან მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა. ქვევლით გაქნევი, უკუქნევზე ჩამოხტომი ბრუნით და მის გარეშე.

თემა 9 — ორივე ფეხის არეკნით და ძალით ბჯენში გადაბრუნის. მუხლქვეშ დაკიდით უკუ ასვლა. მიხტომით და ბჯენიდან უკუდასვლის შემდეგ ზეშვერკიდის გადაცილებით მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა. მუხლქვეშ დაკიდით წინტრიალი. ლაჯური ბჯენიდან ნაირსახელოვანი ფეხის უკან გადაქნით ჩამოხტომი იატაკზე დგომამდე.

თემა 10 — წინქნევზე მხარით წინ ბრუნის. წინქნევზე ჩამოხტომი ბრუნით და მის გარეშე. უკნით კიდიდან ბრუნის ზურგისაკენ 360°-ზე (ცალი ხელის გაშვებით) კილამდე.

თემა 11 — ლაჯური ბჯენიდან უკუდასვლა და ლაჯური ასვლა. უკნითი ბჯენიდან გამართული უკუდასვლა მართკიღზეშვერში. ქვევლით ჩამოხტომი.

თემა 12 — გარბენით ლაჯური ასვლა. ლაჯური უკუტრიალი.

თემა 13 — გაქნევით ლაჯური ასვლა. უკუქნევზე ჯვარედინი გადატაცის შემდეგ წინქნევით ბრუნა. საირტაციიდან ან ამოტაციიდან წინქნევზე ბრუნი მარჯვენა (მარცხენა) მხარით უკან.

თემა 14 — მიხტომით და უკუდასვლის შემდეგ ზეშვერკიდის გადაცილებით ლაჯური ასვლა. ბჯენში უკუტრიალი.

თემა 15 — საირტაციიდან გაქნევით მუხლქვეშ დაკიდით და ლაჯური ასვლა. ერთდროულად ბიძგით ხელების რიგრიგობით გადატაცით ძალით და ბიძგით ბჯენში ასვლა.

თემა 16 — ბჯენიდან გადაქნები და ცალი ფეხის ლუნგადაქნი ბჯენიდან ზურგისაკენ ბრუნი უკნითი ბჯენამდე. უკნითი ბჯენიდან უკუდასვლა და ცალი ფეხის ლუნგადაქნით ლაჯური ასვლა. გარე ლაჯური ასვლა, ლაჯურბჯენში წინტრიალი.

თემა 17 — გარბენით ამართასვლა, გაგვერდა ბრუნით და მის გარეშე.

თემა 18 — გაქნევით ამართასვლა.

თემა 19 — მოხრილ მკლავებზე უკნითი ბჯენიდან წინტრიალი (გამართული წელით) უკნით ბჯენიდან წინტრიალი ქუსლებზე დაკიდით უკნითი ბჯენამდე. ძალით ასვლა უკნით ბჯენში. ბჯენიდან გაქნევით ბუქნშებტომი და ჩამოხტომი.

ასევე თემების მიხედვით ნაწილდება ვარჯიშები ორძელზე, რგოლებზე, წონასწორობაში, გადახოხვაში და ა. შ.

ჩვენს სანიმუშო სამუშაო პროგრამაში ღერძზე ვარჯიშებზე თითოეული თემის განმეორება შეიძლება იყოს შემდეგი რაოდენობის:

თემა 1 . . . ერთხელ	თემა 9 . . . 2-ჯერ
„ 2 . . . 2-ჯერ	„ 10 . . . ერთხელ
„ 3 . . . ერთხელ	„ 11 . . . 2-ჯერ
„ 4 . . . 2-ჯერ	„ 12 . . . 2-ჯერ
„ 5 . . . 2-ჯერ	„ 13 . . . 2-ჯერ
„ 6 . . . 2-ჯერ	„ 14 . . . 2-ჯერ
„ 7 . . . 2-ჯერ	„ 15 . . . 2-ჯერ
„ 8 . . . 2-ჯერ	„ 16 . . . 2-ჯერ
	„ 17 . . . 3-ჯერ
	„ 18 . . . 3-ჯერ
	„ 19 . . . 2-ჯერ

შემდგომ, მიღებული ციფრი (37) უნდა შევადაროთ ვრცელი სასწავლო გეგმის შესაბამის ციფრს. შეუფარდებლობის შემთხვევაში, საჭიროა ამა თუ იმ შესწორების შეტანა სამუშაო პროგრამაში ან ვრცელ სამუშაო გეგმაში.

როგორც წესი, არ უნდა დაკმაყოფილდეთ მხოლოდ იმით რაც თემაშია ჩაწერილი. ყოველ თემაში მხოლოდ აღნიშნულია, თუ რომელი ელემენტია ძირითადი მოცემულ გაკვეთილში. თემაში აღნიშნული ელემენტების გარდა, მასწავლებელმა მომეცადინეს უნდა მიაწოდოს „მიმყვანი“ ვარჯიშები, ვარჯიშები ადრე განვლილი თემებიდან და მოკლე კომბინაციები, სადაც მოცემული ელემენტები ძირითადი იქნება. მაგალითად, მე-13 თემაში აღნიშნული ლერძზე ელემენტების ასათვისებლად (იხ. ზემოთ) საჭირო იქნება (ორი გაკვეთილი. პირველ გაკვეთილზე შესაძლებელია ჩატარდეს შემდეგი ვარჯიშები:

1. ასვლა ბჯენში გადაბრუნებით ქვევლით გაქნევით, ლაჯური ასვლა უკუგადაქნი და უკუქნევით ჩამოხტომი.

2. გაქნევი — მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა ლაჯურ ბჯენამდე, ცალი ხელის გადატაცი ამოტაცში გადაქნით ბრუნი ზურგისკენ, ბჯენამდე — ქვევლით გაქნევი, ლაჯური ასვლა, გადაქნით ჩამოხტომი ბრუნით.

3. გაქნევი — უკუქნევაზე, ჯვარედინ გადატაცი — წინქნევაზე ბრუნი, რიგ-რიგობითი გადატაციით დატაცამდე კიდში — ლაჯური ასვლა, — უკუ გადაქნი — ქვევლით გაქნევი, უკუქნევაზე ჩამოხტომი ბრუნით. მეორე გაკვეთილზე:

1. ასვლა ბჯენში გადაბრუნებით ქვევლით გაქნევით, ლაჯური ასვლა უკუგადაქნი და უკუქნევით ჩამოხტომი.

2. ნაირტაციდან ღუნგადაქნით უკნითი კიდი — ცალი ხელის გაშვებით ბრუნი ზურგისაკენ კიდში, ძალით უკუგადაბრუნი ბჯენში — ქვევლით გაქნევი — ლაჯური ასვლა, უკუგადაქნი-ქვევლით ჩამოხტომი.

3. გაქნევი, ლაჯური ასვლა, უკუგადაქნი, ქვევლით გაქნევი — წინქნევაზე ბრუნი მარცხნივ და ზურგისკენ ნაირტაცამდე, უკუქნევაზე მარჯვნივ ბრუნით ჩამოხტომი.

სამუშაო გეგმა

სამუშაო გეგმაში, გაკვეთილის ნაწილების მიხედვით, ყველაზე უფრო მიზანშეწონილი შერწყმითა და მეთოდოლოგიური თანმიმდევრობით ნაწილდება სამუშაო პროგრამაში მოცემულ ვარჯიშთა სხვა-

გაკვეთილის ნაწილი ჩატარების წესი №№ რაიზე	გაკვეთილის №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
		მეცადინეობის შინაარსი, იარაღები																				
ნაწილი I საერთო მწკობრში	1	საერთოჯანმავითარებელი ვარჯიშები დამძიმების გა- რეშე	X	X	X	X	X	X		X		X						X				
	2	წინააღმდეგობანი . . .																				
	3	ტანვარჯიშული კედელი												X						X		
	4	ტანვარჯიშული სკაბი							X						X							
	5	დატენილი ბურთები .														X						X
	6	თავისუფალი ვარჯიშები	X	X								X	X			X	X					
	7	გურხები																				
ნაწილი II ცალკეულად	1	ღერძი — დაბალი . . .	X			X	X			X	X			X	X						X	
	2	რგოლები ადგილზე . . .		X	X								X						X			
	3	რგოლები ქანებში						X	X					X			X					
	4	ცოცვა										X							X			
	5	ორძელი — დაბალი				X		X		X	X			X	X				X			
	6	ორძელი — ნაირსიმალოს	X	X					X			X				X			X			
	7	აკრობატიკა			X		X			X				X							X	X
	8	წონასწორობა												X					X			X
	9	მარტივი ხტომა		X		X		X		X	X				X				X			X
	10	ბუნებითი ხტომა	X		X		X		X	X			X	X	X				X			X
საერთო მწკობრში	1	გადაზოხვა					X				X			X								
	2	ტჯორცნა																	X			
	3	სიმძიმის გადატანა							X					X			X					
	4	ესტაფეტები, თამაშები	X	X	X	X		X		X		X		X		X						X

შ ე ნ ი შ ე ნ ა: ხაზებით აღნიშნულია ვარჯიშების ის სახეები, რომ დენჯერ შეორდება ვარჯიშების თითოეული სახე და

ტანვარჯიშული სექციის ძირითადი პერიოდისათვის (I ეტაპი)

№	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	ს/ს
					X				X	X	X	X					X	X				X								17
													X										X							2
														X																4
															X															4
X																X														3
					X																									17
						X																	X							6
X																														20
	ლაშქრობა (დასკლა)	X																												1
		X																												5
X	ლაშქრობა (დასკლა)		X																											15
		X																												15
X	ლაშქრობა (დასკლა)		X																											6
		X																												19
					X																									20
X	სათხილამურო																													5
X	სათხილამურო																													8
																														6
X	სათხილამურო																													26

ლებიც შეისწავლება მოცემულ გაკვეთილებზე. სვეტში „სულ“ ნაჩვენებია თუ რამ-
 ჯგებილი დროის მონაკვეთში.

ხანმოკლე ხანმოკლე III თანრიგისან ფართო ფეხფეხისათვის (ერთკვეთიანი)

№ თარიღი	ხანმოკლე ხანმოკლე III თანრიგისან ფართო ფეხფეხისათვის (ერთკვეთიანი)	ძირითადი ნაწილი		დასკვნითი ნაწილი	შენიშვნა
		I სინელე	II სინელე		
1	მოსამზადებელი ნაწილი	3		5	6
1	ორ მჭკრივად მოწყობა და პირიქით. სიარულთან სიბიძგეზე გადასვლა და პირიქით. დ-ხაჭყვირებით და შეერთებით მოწყობა. გავრა შუიდან ხაზიჯვით სამეცხოტორე ზესით) ინდოვადულურს ტ-პის სპეციალური ტაბეაოაოვიშული კაოჯიშები, საერთო ფაოიკური თმა-ადლებისათვის გზთ-ს 1 საფეხურის დასათმულეის გ-ა-ჯ-სე	ლერი — დაბალი. თემა 2-1/1 ასელა ბუკნში უკუგადაბრუნო — ხალით და ქვეით. ბუკნში გადატეხი ბრუნო და მის გარეშე იგივე იატაკზე დგომანდე. თორელი. თემა-3-1/2 ხელაგებენი-დან აართაბუკები. ხარისა სოკოზე თემა 3-1/2 შეტრფები ჩოტუკენში და ბუკნებუკნში გ-არა ული წელთ და ბრუნუებით ჩამოხტონები. ამანათრენი გურუბების გადახატვლებით.		დანაწერე-ბია და შეერ-თებით ხოწ-ყობა; სიარულ-ლი სიბიძგით	
1.IX	ლოვის გართება და, პირიქით. ცვალებადი ნაბიჯი, მოწყობა. იხ. 1 გაცვეთილში თუდან მდივითი ნაბიჯებით გავრა კალე მდგომარეობისა და ნაერთის ფესვულა გზთ-ს II საფეხურის თეგ-ს-ს-ცალი გარჯიშვიდან.	ფერში რგოლები ადგილზე. თემა 2-1/2 მაკა-ე სულკეზე დაკიდით აკულა. აძლა, კაუ და ზის დასკლეთი.		ცერებზე სია-რული, მკლა-ვების საწყის მდგომარეო-ბათა ცვლით	
4.IX	აოთნი სიარულში ზურგისაკენ. დავალე-ბა; სამი ნაბიჯი წინ, ფეხის მიდგმა და 4 წახტომი ადგილზე (დლინჯით), ცუბ-ტრის გავლით 4 რიგად ნოწყობა შეი-დან მიდგმითი ნაბიჯით გავრა. საერთო კანაეითარებელი ვარჯიშები II საფეხ-ურის თავისუფალი ვარჯიშვიდან.	თ.ლი, ხარისა სიგანეზე. თემა 3-2/2 (იხ. 1 გაცვე-თი. ხარისა სიგანეზე. თემა 3-2/2 (იხ. 1 გაცვეთილი) თამაში: ბურთი პა-ერში რგოლები ადგილზე. თემა 2-2/2 (იხ. თე-2 გაცვეთილი) სახელურებიათი ტაიკი თემა 2-1/2. ბუკნიდან წინფეხ-აოკლები. გავრა გადაქ-დან გაცვერდა-იგივე ტემპში დახტომის შემდეგ. ხარი-ბა სიგანეზე. თემა 4-1/1 ბუკნებუკნში და ბუკნში ხტონები. შერეულ ბუკნიდან ფეხულა. საწვითნელი სიბიძგე.		სიარული მკლავების და ფეხების რხე-ვით (მოღუ-ნებით); ვარ-ჯიშები სუნთ-ქვის აღსადგე-ნად.	
6 IX					

დასხვა ჯგუფი. სამუშაო გეგმაში აღინიშნება გაკვეთილის ცალკეული ნაწილების შინაარსი, ისაზღვრება მასალის ათვისების თანმიმდევრობა და სხვადასხვა ვარჯიშის ურთიერთშეფარდება ერთ გაკვეთილზე. სამუშაო გეგმა საჭიროა შედგეს ერთი-ორი კვირით ადრე. აუცილებელია დროულად იქნეს გათვალისწინებული, თუ როგორ ითვისებს ჯგუფი მასალებს ერთი-ორი კვირის განმავლობაში და ამის საფუძველზე შემდგომი სამუშაო გეგმა შედგენილ იქნეს უფრო მოფიქრებულად და კონკრეტულად, გათვალისწინებული იქნება ჩატარებულ მეცადინეობათა შედეგები. სამუშაო გეგმის უფრო მეტი დროისათვის შედგენა მიზანშეწონილი არ არის.

სამუშაო პროგრამის არსებობა მნიშვნელოვნად ამარტივებს სამუშაო გეგმის შედგენას (იხ. გვ. 156).

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ერთი სვეტი, სათაურით — „შეორე სიძნელე“, არ არის შევსებული. იგი იმ შემთხვევაშია საჭირო, როდესაც ჯგუფები სპორტულ-ტექნიკური მომზადებულობის მხრივ არ არის თანაბარი. მაშინ ამ სვეტში ჩაიწერება მოცემული სასწავლო ჯგუფების მომზადებულობის შესაბამისი თემები ან საერთო თემები, მაგრამ მეტ-ნაკლებად მეტი განმეორებებით.

თემის ნომრის შემდეგ მოცემულია წილადი, რომლის მნიშვნელოვანი გვიჩვენებს რამდენჯერ უნდა განმეორდეს განსაზღვრული თემა, ხოლო მრიცხველი კი — მერამდენედ შეისწავლება იგი. სასურველია თითოეული თემა განმეორდეს ზედიზედ ორ გაკვეთილზე, მაგრამ ერთფეროვნების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა მოსაზღვრე გაკვეთილებზე შეიცვალოს ერთ-ერთი ძირითადი იარაღი.

სამუშაო გეგმის შედგენისას მასწავლებელმა გულდასმით უნდა ადევნოს თვალი ვარჯიშთა შეფარდებას და თანმიმდევრობას ყოველ გაკვეთილზე.

გაკვეთილის კონსპექტი

აუცილებელია აგრეთვე დამატებით შედგეს გაკვეთილის კონსპექტი, რადგანაც სამუშაო გეგმაში გაკვეთილის შინაარსი მხოლოდ ზოგადად არის მოცემული. ქვემოთ მოცემულია გაკვეთილის სანიმუშო კონსპექტი ახალბედა ვაჟთა ჯგუფისათვის; გაკვეთილის ხანგრძლიობა — 1 საათი და 45 წუთი.

პირველი გაკვეთილის კონსპექტი

მოსამზადებელი ნაწილი (20 — 25 წუთი) ერთი მწკრივიდან ორ მწკრივად მოწყობა და ჰირიქით. იგივე, მხოლოდ მწკრივის ზურგი-

საკენ შებრუნების შემდეგ. სირბილიდან სიარულზე გადასვლა და პირიქით — დანაწევრებით და შეერთებით. ოთხ რიგად მოწყობა, პირით ხაზის ზედა და ქვედა შუა ნაწილის გავლით.

სირბილით შუიდან გაჯრა.

საერთო განმავითარებელი სპეციალური ვარჯიშები.

1. ს. მ.¹ — ხელები მხრებთან. — 1—2—ცერებზე აწვეით, გარე-ზემკლავი, 3 — 4 — ხელები მხრებთან ძირითადი დგომი.

2. ს. მ. ფეხშლითი დგომი. ხელები მხრებთან. 1 — 2 — გარეზემკლავი ზეტანის ბრუნებით, 3 — 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება; იგივე, მეორე მხარეს.

3. ს. მ. — ძირითადი დგომი., 1 — 2 — ბუქნი გარე რკალებით ხელები თავს უკან. 3 — 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

4. ს. მ. ფეხშლით დგომი, ხელები მკერდწინ. 1 — 2 ზეტანის ბრუნება, განმკლავი, 3 — 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება; იგივე, მეორე მხარეს.

5. ს. მ. — ფეხშლით დგომი, განმკლავი (ხელის გულები ზევით), 1 — 2 წინზნექი, ხელები თავს უკან, 3 — 4 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, გულმკერდის არეში გაზნექით.

6. ს. მ. ხელები სარტყელზე (დონიჯი), მარჯვენა ფეხის განზე გადგომით, 1 — 2 — 3-სამი ზამბარისებრი ზნექი მარჯვნივ, გარე-რკალებით მარცხენის ზემკლავი, 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, იგივე მეორე მხარეს.

7. ს. მ. — ჩოქვი, ხელები თავს უკან, 1 — 2 — უკუზნექი, განმკლავი, 3 — 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

8. ს. მ. ჩოქბჯენი 1 — აქნევით, მარჯვენა ფეხი უკან მარცხენის ზემკლავი (მოძრაობა შესრულდეს უარამდე), 2 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება; იგივე, მეორე მხარეს.

9. ს. მ. — წოლბჯენი. 1 — ფეხის მოხრა (წვივი იატაკზე შეუხებლად და მის პარალელურადაა, ცერები დაკომულია). 2 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. იგივე, მეორე მხარეს.

10. ს. მ. — ფეხშლით პირქვე იატაკზე დაწოლილი, ხელები მხრებთან ახლო მოხრილი, 1 — 2 — მკლავების გამართვით, ძლიერი გაზნექი (თეძოები იატაკს არ სცილდება) 3 — 4 საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

11. ს. მ. — ბუქნბჯენი. 1; — 2 ფეხების გამართვით დგომბჯენი. 3 — 4 — საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

¹ ს. მ. — საწყისი მდგომარეობა.

² ციფრები აღნიშნავს თვლას, რომელიც სრულდება ვარჯიშის ცალკეულ ელემენტებზე.

12. ს. მ. — ხელები სარტყელზე (დოინჯი). ადგილზე სირბილი — მოხრილი მუხლის მაღლა ატანით; სიარულზე გადასვლა.

სირბილით შუისკენ მიჯრა. დანაწევრებით და შეერთებით პირითი შუა ნაწილების გავლით, ერთ რიგად მოწყობა. სასწავლო ქვეჯგუფში გადაწყობა გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ჩასატარებლად. ძირითადი ნაწილი — (75 — 80 წუთი) და ბ ა ლ ი ლ ე რ ძ ი (25 წ.). თემა 1 — 1/1.

დგომბჯენიდან მოხრილი მკლავებით.

1) ერთის აქნევით და მეორეს არეკნით უკუგადაბრუნით ბჯენი. მარჯვენის გადაქნი ლაჯურ ბჯენამდე, მარჯვენის ამოტაცი — მარცხენის გადაქნი ბრუნით 270°-ზე, იატაკზე დგომამდე.

2) ორივე ფეხის არეკნით უკუ გადაბრუნით ბჯენი — მარცხენის გადაქნი ლაჯურ ბჯენამდე, მარცხენის ამოტაცი მარჯვენის გადაქნით ბრუნი მარცხნივ და ზურგისაკენ ბჯენამდე — მარჯვენა ფეხის ღერძზე დაბჯენით, გაგვერდა მარჯვნივ.

3) ორივე ფეხის არეკნით უკუგადაბრუნით ბჯენი მარცხენის გადაქნი ლაჯურ ბჯენამდე — მუხლქვეშ და კილით უკუტრიალი — მარჯვენის ამოტაცი, მარჯვენა ხელის გარშემო ბრუნი ზურგისკენ და მარჯვენის უკუ გადაქნით ბჯენი მარცხენა ფეხის ღერძზე დაბჯენით, გაგვერდა მარცხნივ.

ს ა შ უ ა ლ ო ს ი მ ა ლ ლ ი ს ო რ ძ ე ლ ი (25 წუთი). თემა 1 — 1/2

1) მკლავბჯენიდან გაქნევი ამართ აბჯენი ფეხშლით ჯდომამდე — განზე — შიგ გადაქნი, უკუ ქნევი — წინ ქნევით მკლავების მოხრა და გაშლა — უკუქნევზე გამართული ჩამოხტომი (უკუფეხა)

2) მკლავბჯენიდან გაქნევი — ამართ აბჯენი, წინშვერით ჩამოხტომი.

3) მკლავბჯენიდან გაქნევი — ამართ აბჯენი — უკუქნევით შეჯდომი ხელებს უკან, (ფეხშლით შეჯდომი) შიგ გადაქნი, წინ ქნევი — უკუქნევით მკლავების მოხრა და გაშლა — წინშვერით ჩამოხტომი.

ხარისხა სიგანეზე (10 — 15 წუთი), თემა 1 — 1/2.

1) შეხტომი მუხლბჯენში. ხელებზე დაბჯენის გარეშე წინ ჩამოხტომი.

2) შეხტომი მუხლბჯენში. ხელებზე დაბჯენის გარეშე ფეხშლით ჩამოხტომი.

3) ფეხშლა (ხტომი ფეხების გაშლით).

4) შეხტომი ბუქბჯენში. გაზნეჟილი ჩამოხტომი.

5) ლ უ ნ ა (ხტომი ფეხების მოხრით).

იარაღების ალაგება. სასწავლო ჯგუფების დარბაზის ცენტრიდან, შემდგომ ერთ რიგად გადაწყობით მოძრაობა ზედა შუა ნაწილისაკენ;

მოძრაობა დარბაზის გარშემო. ქვედა შუა ნაწილის გავლით ორ რიგად მოძრაობა ცენტრისაკენ. ჯგუფის გაჩერება და შუიდან მიდგმითი ნაბიჯებით გაჯრა; ინტერვალი 6 ნაბიჯი.

ორი გუნდი. თვითეულის მოძრაობის გზაზე დგას ორი გურზი. ამანათრბენი (10 წუთი).

თითოეულ მობრბენალს აქვს თითო გურზი. საჭიროა თანმიმდევრობით ორივე გურზის შეცვლა და თავის ადგილზე დაბრუნებისას გურზის გუნდის მორიგ მოთამაშეთათვის გადაცემა.

ამანათრბენი ჩატარდეს სამჯერ; იგებს ის გუნდი, რომელიც მეტჯერ გაიმარჯვებს.

დასკვნითი ნაწილი (5 — 10 წუთი) ზედა შუა ნაწილისაკენ და შემდეგ დარბაზის გარშემო მოძრაობა ერთ რიგში. გვერდითი შუა ნაწილების გავლით დანაწევრებით და შეერთებით. ოთხრიგად მოწყობა, სამწყობრო სიარული სიმღერით — „ფიზკულტურული მარში“, მუსიკა ღუნაევსკისა.

სასწავლო მუშაობის აღრიცხვა

სასწავლო მუშაობის კარგად დაყენება და სისტემატური აღრიცხვა სასწავლო პროცესის განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს.

აღრიცხვა იძლევა იმის განსაზღვრის საშუალებას, თუ რამდენად ხორციელდება დასახული ამოცანები, რამდენად სწორია წინასწარი სასწავლო დაგეგმვა, როგორია მომეცადინეთა ფიზიკური განვითარების ცვლილებები და მათი სპორტულ-ტექნიკური ზრდა.

წინასწარი აღრიცხვა

უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია წინასწარი აღრიცხვა, რაც გამოიხატება მომეცადინეთა გაცნობაში, გამოვლინება თუ როგორია მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა და ფიზიკური განვითარება (საექიმო შემოწმების მონაცემების მიხედვით), ვეცნობით მომეცადინეთა სპორტულ-ტექნიკური მომზადებულობის დონეს (იმის მიხედვით, აქვს თუ არა მას მშთ-ს ნიშანი და როგორია შემოწმების შედეგები) და შრომითი საქმიანობის ხასიათს (პირადი გაცნობისა და საანკეტო მონაცემების მიხედვით).

გარდა ამისა, საჭიროა მატერიალური ბაზის (მეცადინეობის ადგილისა და მისი მოწყობილობის) და მეთოდური მასალის (სასწავლო მუშაობის ამოცანები, საათების საერთო რაოდენობა, საპროგრამო მასალა და ა. შ.) გაცნობა.

წინასწარი აღრიცხვის მონაცემები საშუალებას იძლევა სწორედ

დავაკომპლექტოთ სასწავლო ჯგუფები და განყოფილებები, შევადგინოთ კონკრეტული სასწავლო გეგმა, სამუშაო პროგრამა და სამუშაო გეგმა, განვსაზღვროთ გაკვეთილის სქემის კონკრეტული ვარიანტი (მისი ცალკეული ნაწილების შეფარდებულობა, დატვირთვის ცვალებადობის თანმიმდევრობა).

შემოწმებამ უნდა გამოავლინოს საერთო ფიზიკური (ძირითად ტანვარჯიშსა და ჰიგიენურ ტანვარჯიშში მომეცადინე ჯგუფებში) და სპორტულ-ტექნიკური მომზადებულობა (სპორტულ ტანვარჯიშში, მხატვრულ ტანვარჯიშში და აკრობატიკაში მომეცადინე ჯგუფებში).

შესამოწმებელი გამოცდების შინაარსი შეიძლება წარმოადგენდეს როგორც იმთ-ს და მშთ-ს I და II საფეხურის კომპლექსის ცალკეული ნორმატივები, ისე სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც განსაზღვრავენ მოქნილობას (მაგალითად, ფეხშლითდგომიდან — წინხნეკი ხელის თითების იატაკზე შეხებით ან ტანვარჯიშულ კედელთან ზურგით, ფეხშლით დგომიდან — ზემკლავი, უკუხნეკით ხელების გადანაცვლება მანებზე), ძალას (მკლავებზე აწევ-დაწევა, ბაგირზე ცოცვა, წოლბრჯენიდან მკლავების მოხრა-გაშლა და ა. შ.), კოორდინაციას (მიზანში ტყორცა, არასიმეტრიული მოძრაობა მკლავებით) და სპორტულ-ტექნიკურ მომზადებულობას (ცალკეული ვარჯიშები სპორტული ტანვარჯიშიდან, მხატვრულ ტანვარჯიშიდან ან აკრობატიკიდან).

შემოწმების შედეგები ჩაიწერება ოქმებში და შეიტანება დავთრებში (იხ. ქვემოთ — მიმდინარე აღრიცხვა).

შემდგომ, ამ მონაცემებისა და საექიმო შემოწმების მონაცემების შედარება შემდგომი შემოწმების მონაცემებთან, დაგვანახვებს მოქმედებებს განვითარების დინამიკას.

მიმდინარე აღრიცხვა

პირველი მეცადინეობიდანვე იწყება მომეცადინეთა ჯანმრთელობისა და ფიზიკური განვითარების გაუმჯობესების მონაცემების (საექიმო შემოწმებისა და პედაგოგიური დაკვირვების მიხედვით), სპორტულ-ტექნიკური ზრდის მონაცემების (პროგრამის ათვისების და მშთ კომპლექსის ნორმებისა და სასწავლო ნორმატივების ჩაბარების პედაგოგიური აღრიცხვის მონაცემებით), მეცადინეობასთან და მოკიდებულების (დასწრების აღრიცხვისა და პედაგოგიური დაკვირვებების მიხედვით), საპროგრამო მასალის ათვისების ხარისხის (სასწავლო და სამუშაო გეგმების შესრულებისა და სასწავლო ხორ-

მატივების ჩაბარების შედეგების მიხედვით) და მომეცადინეთა შრომითი მაჩვენებლების (სპეციალური აღრიცხვის მასალის საფუძველზე), მიმდინარე აღრიცხვა.

მიმდინარე აღრიცხვის მონაცემები იძლევა იმის საშუალებას, რომ დროულად იქნეს შეტანილი საჭირო ცვლილებები სასწავლო და სამუშაო გეგმებში, განისაზღვროს ოპტიმალური დატვირთვა გავებით, გაუმჯობესდეს მეცადინეობის ჩატარების მეთოდიკა და ამაღლდეს დაინტერესებულება მეცადინეობისადმი. მიმდინარე აღრიცხვა ხელს უწყობს მასწავლებელს, რათა მას მხედველობის არეში ჰყავდეს მომეცადინეები და ამით ხელი შეუწყოს მათ წარმატებებს შრომით საქმიანობაში.

მომეცადინეებს აუცილებლად უნდა გაეცნოს მიმდინარე აღრიცხვის შედეგები, რომლებიც შეეხება მათი ჯანმრთელობის, ფიზიკური განვითარებისა და სპორტულ-ტექნიკური ზრდის გაუმჯობესებას. ყველა ეს მნიშვნელოვან სტიმულს აძლევს შემდგომ მუშაობას.

მიმდინარე აღრიცხვის საყოველთაოდ მიღებულ ფორმას წარმოადგენს და ვ თ ა რ ი (თითოეულ სასწავლო ჯგუფისათვის ცალცალკე). დავთრის პირველ გვერდზე მოთავსებულია ჯგუფის შემადგენლობის სია შემდეგი მონაცემებით:

1. გვარი, სახელი, მამის სახელი, 2. ასაკი, 3. პარტიულობა, 4. პროფესია, 5. მუშაობის ადგილი, 6. სპორტული სტაჟი, 7. აქვს თუ არა მშთ-ნიშანი, 8. რომელ სასწავლო განყოფილებაშია განაწილებული, 9. ბინის მისამართი. ამას მოსდევს დასწრების აღრიცხვა რომელსაც ჩვეულებრივ, აწარმოებს ჯგუფის მამასახლისი ან სასწავლო განყოფილების ხელმძღვანელი (დასწრება აღინიშნება დღიურში, ხოლო გაკვეთილის შემდეგ — საერთო დავთარში).

დასწრების აღრიცხვის ფორმა

№ რიგზე	გვარი, სახელი, მამის სახელი	თ ვ ე										სულ მთელი თვის განმავლობაში დაესწრო
		თ ა რ ი დ ი										
1.												
2.												
3.												
4.												

და ა. შ.

მეცადინეობაზე დაესწრო სულ

შემდეგ მიდის ჩატარებული მეცადინეობების აღრიცხვის ფორმა, რომელიც ივსება მასწავლებლის მიერ გაკვეთილის ჩატარებისთანავე.

ჩატარებული მეცადინეობის აღრიცხვის ფორმა

გაკვეთილის № სამუშაო გეგმიდან ან მისი მოკლე შიპარსი და ჩატარების თარიღი	სათეხის რაოდენობა	ცვლილებები გაკვეთილში და მისი მიზეზები	დასკვნები შემდეგი გაკვეთილისათვის	მასწავლებლის ხელმოწერა

ჩატარებული მეცადინეობის აღრიცხვის შემდეგ დაეთარში რეგისტრირდება მომეცადინეთა წარმატების დონე და საექიმო-

მომეცადინეთა წარმატების ხასიათი და ხაეიმო-ხაკონტროლო შედეგები.

№№	გვარი, სახელი, მამის სახელი	პირველადი საექიმო შემოწმების შედეგები. თარიღი	მიღების დრო ჩატარებული შესამოწმებელი გამოცდების შედეგები. თარიღი	სასწავლო ნორმატივების შედეგები			შემაჯამ. ნორმატივ. შედეგები განსახ. პერ			მეორადი საექიმო შემოწმ. მოწმობები თარი
				№ 1	№ 2	№ 3	№ 1	№ 2	№ 3	
1.										
2.										
3.										

დ ა. შ.

საკონტროლო შემოწმების შედეგები. ამ აღრიცხვის ფორმა შემდეგია:

ცალკეული ვარჯიშის შეთვისების მიმდინარე აღრიცხვის ფორმა და ხანიჭუშო შინაარსი (ხორტული ტანვარჯიშის ჯგუფისათვის)

№№ რიგ.	გვარი, სახელი, მამის სახელი	ღერძე ვარჯიში	ორბელზე ვარჯიში	რგოლებზე ვარჯიში	სახელუ-რებიან ტაიპზე ვარჯიში	ხტონები
1.	ივანოვი ი. ი.			6/1 უკუმუხლ-ქვეშდაკიდით ასვლა. შეასრულა 1/11		
2.	პეტროვი პ. პ.		1/XII წინითი ბჟენიდან უკუდასვლა და ლაჯური ასვლა. შეასრულა 19/XII			

ღვეთარი ბოლოვდება მშთ-ს ნორმების ჩაბარებისა და შეჯიბრებაში მონაწილეთა შედეგების აღრიცხვით (სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშული ჯგუფებისათვის); ამ აღრიცხვის ფორმები შემდეგია:

შ ე ნ ი შ ე ნ ა: ჩაიწერება შეუთვისებელი ვარჯიშის დასახელება. ქვემოთ აღინიშნება ვარჯიშის შესრულების თარიღი.

შეჯიბრებაში მონაწილეობის აღრიცხვის ფორმა

№.წ. რიგი	გვარი, სახელი, მამის სახელი	თარიღი	შეჯიბრების დასახელება	თანრიგი	ქულათა საერთო ჯამი	მინიკუბული თანრიგი
1.						
2.						

და ა. შ.

იმ შემთხვევაში, როდესაც გაკვეთილზე სასწავლო ჯგუფი იყოფა განყოფილებებად (სპორტული ტანვარჯიში, აკრობატიკა), განყოფილების ხელმძღვანელმა უნდა აწარმოოს შემდეგი შინაარსის სააღრიცხვო დღიური: 1) დასწრების აღრიცხვა; 2) ჩატარებული მეცადინეობის აღრიცხვა — იწერება მეცადინეობის თემა ხოლო ცალკეულ შემთხვევაში მისი კონსპექტი და გადახრა დასახული გეგმისაგან; 3) მომეცადინეთა წარმატების დონე — აღინიშნება, თუ როგორ შეითვისა მომეცადინემ ცალკეული ვარჯიში (ფორმა იხ. 167 გვერდზე); 4) სასწავლო ნორმატივების ჩაბარების შედეგები; 5) მშთ-ს კომპლექსის ნორმების ჩაბარების შედეგები.

შემაჯამებელი აღრიცხვა

წინასწარი და მიმდინარე აღრიცხვის გარდა ტარდება აგრეთვე ეგრეთ წოდებული შემაჯამებელი აღრიცხვა. შინაარსისა და ფორმის მიხედვით იგი თითქმის არაფრით არ განსხვავდება მიმდინარე აღრიცხვისაგან. შემაჯამებელი აღრიცხვის საშუალებით, მიმდინარე აღრიცხვის და ნორმატიული შემოწმების ან შეჯიბრების შედეგების

საფუძველზე აწარმოებენ სასწავლო პერიოდის ან სასწავლო წლის შედეგების აღრიცხვას. (ფორმა იხ. 167 გვერდზე).

მთელი სასწავლო წლის განმავლობაში პერიოდულად ჩატარებული ნორმატიული შემოწმება წარმატების დონის ობიექტური შეფასების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს. სასწავლო ნორმატივები უნდა შედგეს პროგრამისა და მშთ-ს კომპლექსის მოთხოვნის შესაბამისად. მათ უნდა გამოავლინონ ფიზიკური თვისებების განვითარებისა და სპორტულ-ტექნიკურ მიღწევათა დონე. გარდა ამისა, სასწავლო ნორმატივები იძლევიან სასწავლო გეგმისა და პროგრამის ათვისების ხარისხის განსაზღვრის შესაძლებლობას, ნორმატიული შემოწმება საჭიროა ჩატარდეს შეჯიბრების სახით, რომელთა საშუალებით უნდა გამოიყვანიეს მომეცადინეთა დისციპლინა, გამარჯვების სურვილი და თავის ძალებში დარწმუნებულობა.

ყველაზე უფრო საინტერესოა ე. წ. „გამკრავი“ ნორმატივები; იგი წარმოადგენს ერთსა და იგივე ვარჯიშს, რომელიც მეორდება მთელი წლის განმავლობაში. ასეთი ნორმატივები იძლევა მომეცადინის მიღწევათა ყველაზე უფრო თვალსაჩინო და ობიექტური დაკვირვების საშუალებას. „გამკრავი“ ნორმატივები შეიძლება შეიცავდეს ისეთ ვარჯიშებს, როგორცაა მკლავებზე აწევ-დაწევა, წოლბჯენში მკლავების მოხრა-გაშლა რაოდენობათა მიხედვით; ტანვარჯიშული ხტომა სიმაღლეზე; წინმვერი კიდში; გადაცოცვა დროის ჩვენებით; მიზანში ტყორცნა; ცოცვა მანძილზე და ა. შ.

სასწავლო წელი საჭიროა დამთავრდეს შემაჯამებელი შეჯიბრებებით, რომელშიც მონაწილეობა უნდა მიიღოს ყველა მომეცადინემ, მიუხედავად მათი მომზადებულობის დონისა. ასეთი შეჯიბრების პროგრამა უნდა შედგებოდეს სხვადასხვა სიძნელის ვარჯიშებისაგან.



ტანვარჯიშის გაკვეთილის მეთოდლიკა

გაკვეთილი წარმოადგენს ტანვარჯიშში მეცადინეობის ორგანიზაციის ძირითად ფორმას. მასწავლებელი ვალდებულია ყოველი გაკვეთილისთვის გულდასმით მოემზადოს. მეცადინეობის ცალკეულ გაკვეთილებად შედგენისა და ჩატარების პრაქტიკაში მიღებულია ტ ი პ ი უ რ ი ს ტ რ უ ქ ტ უ რ ი თ სარგებლობა.

მაგრამ გაკვეთილის ტიპიური სტრუქტურით სარგებლობა არ უნდა იყოს გაშაბლონებული. ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა მეთოდლიკა უარყოფს გაკვეთილების სტანდარტულ სტრუქტურას, რომელიც უცვლელად გამოიყენება ყოველგვარ კოლექტივში და ყოველგვარ პირობებში მუშაობისას.

ტანვარჯიშული გაკვეთილების ტიპიური სტრუქტურა შეიძლება მხოლოდ გამოყენებული იქნეს მეცადინეობის აგების ორიენტაციისათვის; იგი ითვალისწინებს აუცილებელ ცალკეულ გადახრებსა და სახეცვლილებებს. ტიპიური სტრუქტურის საფუძველზე, ტანვარჯიშის ყოველ სახეობაში, მომეცადინეთა სხვადასხვა კოლექტივისათვის და მეცადინეობათა ცალკეულ პერიოდებისათვის შეიძლება განსაზღვრული იქნეს გაკვეთილის შედარებით უფრო კონკრეტული ვარიანტები. ტიპიური სტრუქტურით სარგებლობისას მასწავლებელი ვალდებულია შემოქმედებითად მიუღდეს ყოველი გაკვეთილის დაწვრილებითი სამუშაო გეგმის შედგენას — მეცადინეობის ამოცანების, მისი ჩატარების პირობებისა და მომეცადინეთა კონკრეტულ თავისებურებათა გათვალისწინებით. მხოლოდ ამგვარი მიდგომით შეუძლია ტიპიურ სტრუქტურას უკეთესად განახორციელოს პედაგოგიური პროცესი და ხელი შეუწყოს მეცადინეობის შედეგის ამაღლებას.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი

საწვრთნო მეცადინეობის ორგანიზაციის ძირითად ფორმას წარმოადგენს გაკვეთილი, რომელიც შედარებით უფრო შეესაბამება ტანვარჯიშის თავისებურებებს, სასწავლო პროცესის მკაცრი რეგლამენტაციითა და ორგანიზმზე ვარჯიშთა ზეგავლენის შედარებით ზუსტი აღრიცხვის შესაძლებლობით.

ტანვარჯიშის საწვრთნო გაკვეთილის სტრუქტურა ემყარება თანამედროვე ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის მიღებულ ტიპიურ სტრუქტურას. ასეთი გაკვეთილი შედგება სამი ნაწილისაგან — მოსამზადებელი (ჩამზიდი) ძირითადი და დასკვნითი.

ტანვარჯიშის სახეებისა და მომეცადინეთა კოლექტივის თავისებურებებზე დამოკიდებულებით გაკვეთილს აქვს სხვადასხვა ვარიანტები. იგი შეიძლება საფუძვლად დაედოს გაკვეთილის ცალკეული ვარიანტების აგებას საწვრთნო ციკლის ცალკეულ პერიოდში.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის საერთო დამახასიათებელი ნიშნები იქნება: მრავალთემიანობა, ე. ი. გაკვეთილზე შესასწავლი სხვადასხვა ვარჯიშების შედარებით დიდი რიცხვი და აგრეთვე გაკვეთილის ხანგრძლივობა.

ამასთან დაკავშირებით, საერთო ფიზიკური მომზადების ამოცანები გადაიჭრება არა მარტო სპეციალური ვარჯიშების გამოყენებით, არამედ ტანვარჯიშული მრავალჭიდის ძირითადი ვარჯიშების სათანადო შერჩევით და მათი ურთიერთმონაცვლეობით.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის საერთო სტრუქტურა შეიძლება შემდეგი სახით იქნეს წარმოდგენილი:

I ნ ა წ ი ლ ი — მოსამზადებელი.

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — მომეცადინეთა ჩაზიდვა გაკვეთილში; მუშაობაში.

ძ ი რ ი თ ა დ ი ა მ ო ც ა ნ ე ბ ი — მომეცადინეთა ორგანიზება, ტანვარჯიშისა და მასწავლებელს შორის უშუალო „სამუშაო“ კონტაქტის დამყარება, ყურადღების ორგანიზება და მომეცადინეთა ემოციური მდგომარეობის ამაღლება, მათი მომზადება გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისათვის.

დ ა მ ა ხ ა ს ი ა თ ე ბ ე ლ ი ს ა შ უ ა ლ ე ბ ე ბ ი — სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები. სირბილი, ხტომები, სიარული ვარჯიშები სახტუნელებით, გართულებული დავალებების შესრულება, ვარჯიშის რეაქციის სისწრაფე და სიზუსტე, ზოგიერთი მოძრაობის თამაშები, საერთო მოთელვის ვარჯიშთა სპეციალური კომპლექსები.

გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილის ამოცანები და შინაარსი

თითქმის არ განიცდის ცვალებადობას სხვადასხვა მომზადების ჯგუფისა და წვრთნის სხვადასხვა პერიოდის გაკვეთილებში; მისი ხანგრძლივობა უდრის 10 — 20 წუთს; ახალბედებთან მეცადინეობის დროს იგი შეიძლება მეტიც იყოს, ხოლო სასკოლო გაკვეთილში — ნაკლებიც.

II ნ ა წ ი ე ლ ი — ძირითადი.

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — სპეციალური ტანვარჯიშული და ცხოვრებაში აუცილებელი ჩვევებისა და უნარის ჩამოყალიბება, მორალური, ნებელობითი და მოძრაობითი თვისებების სრულყოფა.

ძ ი რ ი თ ა დ ი ა მ ო ც ა ნ ე ბ ი — გამოყენებითი ხასიათის ვარჯიშების და ტანვარჯიშული მრავალჭიდის სპეციალური ვარჯიშების შესწავლა; ათვისებული ცოდნის, უნარის, ჩვევებისა და შექმნილი თვისებების სხვადასხვა ცვალებად პირობებში, მათ შორის შეჯიბრებებსა და გამოსვლებში მიზანშეწონილად გამოყენების სწავლება; სუნთქვისა და სისხლ-ძარღვოვანი სისტემის სპეციალური წვრთნა, ძალისა და მოქნილობის სპეციალური განვითარება და სრულყოფა; მორალური და ნებელობითი თვისებების, აქტიურობის, სიმტკიცისა და კოლექტიურობის გრძნობის გამომუშავება და სრულყოფა; დროსა და სივრცეში ორიენტაციის გამომუშავება და სრულყოფა; მოძრაობათა კოორდინირების უნარის სრულყოფა, სისწრაფის, გამძლეობის, მოხერხებულობის, მოძრაობის სინარჩარისა და პლასტიკურობის განვითარება.

დ ა მ ა ხ ა ს ი ა თ ე ბ ე ლ ი ს ა შ უ ა ლ ე ბ ე ბ ი — გამოყენებითი ვარჯიშები; მოძრავი თამაშები, სისწრაფე, სირბილი და ხანგრძლივი სირბილი გამძლეობაზე; ხტომები სიმაღლეზე, შორს და მაღლა, სიგრძეზე, ჭოკით, სიდრმეში; სპორტული ვარჯიშები მშთს-კომპლექსიდან, ძალისა და მოქნილობის სრულყოფის საწვრთნო ხასიათის სპეციალური ვარჯიშები; ვარჯიშები ტანვარჯიშის პროგრამიდან, ვარჯიშები იარაღებზე, აკრობატული ვარჯიშები, ბჯენითი ხტომები, ვარჯიშები წონასწორობაზე, მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ხანგრძლიობა დამოკიდებულია გაკვეთილის მთლიან ხანგრძლიობაზე, იგი მერყეობს 60 — 70 წუთამდე (90 წუთიან გაკვეთილში), 150 — 160 წუთამდე (3 საათიან გაკვეთილში).

III ნ ა წ ი ლ ი — დასკვნითი.

დ ა ნ ი შ ნ უ ლ ე ბ ა — მომეცადინეთა მიერ მუშაობის დამთავრება.

ძირითადი ამოცანები — ორგანიზმზე დატვირთვის თანდათან შემცირება; მეცადინეობის შედეგების შეჯამება, მომეცადინეთა გადართვა დასვენების ან სხვა შემდგომი მოქმედებისათვის.

დამახასიათებელი საშუალებები — სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, ზოგიერთი სუნთქვითი ვარჯიშები, ტანვარჯიშული სიარულის ნაირსახეობანი, სპეციალური ვარჯიშები მოდუნებაზე, სწორი ტანგამართულობის გამოსამუშავებელი ვარჯიშები, კოლექტიური სიმღერა, მასაჟი, თვითმასაჟი, შხაპი და ამავე ხასიათის სხვა პროცედურები.

გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის ხანგრძლიობა ძირითადი ნაწილის შინაარსთან დაკავშირებით, მერყეობს 5-დან 10 წუთამდე.

მოსამზადებელი (ჩამზიდი) და დასკვნითი ნაწილის აგება წერათნის ყველა ციკლში, პერიოდში და სხვადასხვა მომზადების ტანმოვარჯიშებისათვის რჩება ერთნაირი, საწვრთნო გაკვეთილის ძირითადმა ნაწილმა კი უნდა განიცადოს ცვლილება მეცადინეობის ხანგრძლიობის, შინაარსისა და მისი ჩატარების ინტენსიობის მხრივ.

გაკვეთილის პირველმა ნაწილმა უნდა შექმნას წინაპირობა შემდგომი ნაწილის შედარებით უფრო ეფექტიური შესწავლისათვის, მოამზადოს მომეცადინეთა ორგანიზმი გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისათვის. პირველი ნაწილის შინაარსმა ხელი უნდა შეუწყოს ორგანიზმის „გახურებას“ და ცენტრალური ნერვული სისტემის ოპტიმალურ აგზნებადობას. იგი წარმოადგენს სპეციალურად შერჩეულ ვარჯიშთა კომპლექსს, შესრულებულს ყველას მიერ ერთდროულად ან ინდივიდუალურად. მოთელვა შეიძლება გამოყენებული იქნეს ტანმოვარჯიშის საერთო ფიზიკური მომზადების ზოგიერთი კერძო ამოცანების გადაწყვეტის საშუალებად, სახელდობრ, მოქნილობის შენარჩუნებისათვის, „ხტომადობის“ განვითარებისათვის და სხვა.

გაკვეთილის პირველი ნაწილისათვის ტიპიურს წარმოადგენს მიპი მსვლელობის განმავლობაში მომეცადინეთა ხალისიანი ემოციური მდგომარეობის შექმნა და შენარჩუნება, რაც, აგრეთვე, ხელს შეუწყობს ცენტრალურ ნერვული სისტემაზე აუცილებელ დადებით ზეგავლენას.

გაკვეთილის პირველ ნაწილში მასწავლებლის ძირითადი მოქმედებანი შეიძლება წარმოდგენილი იქნეს შემდეგი თანამიმდევრობით: მომეცადინეთა მოწყობა (უკეთესია მასწავლებლის დარბაზში გამოცხადებამდე ჯგუფის მამასახლისის ან მორ.-გის მიერ მომეცადინეთა მოწყობა), პატაკის მიღება, გაკვეთილზე დასწრების აღრიცხვა, ჩატარებული გაკვეთილის ამოცანისა და შინაარსის მოკლე განხილვა; შემდგომ ძახილების ან მოკლე განკარგულებების საშუალებით

მასწავლებელი ატარებს გეგმით დასახულ ვარჯიშებს საერთო მოთვლის ჩატარებისას თუ იგი სრულდება, ერთდროულად, საერთო წყობილებაში.

საჭიროა აგრეთვე ვისარგებლოთ ძახილებით, განკარგულებებით და ნაწილობრივ ჩვენებით შესაძლებლობის მიხედვით, ვარჯიშთა აღწერის გარეშე. თითოეული ტანვარჯიშისათვის თავისი განსაკუთრებული შინაარსით წარმოებული ინდივიდუალური მოთვლისას, მწვრთნელი აგრეთვე თვალყურს უნდა ადევნებდეს მის ხალისიან და სწრაფ ტემპში შესრულებას.

გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილის ჩატარების აღნიშნული წესი, თუმცა მეცადინეობის ადგილის მდგომარეობის, მომეცადინეთა მომზადებისა და სხვა პირობების გამო შეიძლება განიცდიდეს ცვალებადობას, მაგრამ იგი შეიძლება განვიხილოთ როგორც მეთოდური ხერხი.

სპორტული ტანვარჯიშის საწვრთნო გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი, რომელიც უზრუნველყოფს სპორტული წვრთნის პროცესის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მხარეს, სახელდობრ, ტანმოვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებას, საწვრთნო ციკლის სხვადასხვა პერიოდში შინაარსით სხვადასხვა იქნება. მათ შორის საერთო იქნება ტანვარჯიშული მრავალჭიდის ვარჯიშების შესწავლა და სრულყოფა (რასაც ეთმობა თითქმის მთელი მისი დრო), ცალკე გამოიყოფა იმ სპეციალური საწვრთნო ხასიათის ძალისმიერი და მოქნილობაზე ვარჯიშები, რომლებიც აბოლოვებენ ძირითად ნაწილს.

იმის განსაზღვრისათვის, თუ თითოეული კონკრეტული გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის შინაარსში რომელი ვარჯიშები, მრავალჭიდის რომელი სახეები შევა და, ამასთან, რა რაოდენობით იქნებიან ისინი, საჭიროა გათვალისწინებული იქნეს შემდეგი:

მრავალჭიდის რომელი სახეები უნდა გავიმეოროთ ყველაზე ხშირად — უპირველეს ყოვლისა ის ვარჯიშები, რომლებიც აუცილებელია ყოველთვის სისტემატურად შესრულდეს, რათა დავრწმუნდეთ შეჯიბრებაში წარმატებითი შედეგების მიღწევაში. ამ ვარჯიშებს მიეკუთვნება: ქალთა მრავალჭიდიდან — ვარჯიშები წონასწორობაში, რომლებიც მოითხოვენ წონასწორობის ორგანოების მაღალ ფუნქციურ მდგომარეობას; მამაკაცებში — თავისუფალი ვარჯიშის აკრომატული ელემენტები; შემდეგ კი, ის ვარჯიშები, რომლებიც ტანმოვარჯიშეების მიერ ჯერ კიდევ სათანადოდ არ არის ათვისებული. თუმცა, ამგვარ ვარჯიშებს შეიძლება წარმოადგენდეს ყოველი მათგანი. მამაკაცებისათვის ასეთი ვარჯიშებია: ბჯენითი ხტომები, თავისუფალი ვარჯიში და ვარჯიშები ღერძზე, ხოლო ქალები-

სათვის — ბჯენითი ხტომები, ვარჯიშები საგნებით და თავისუფალი ვარჯიშები.

როგორია მრავალჭიდის სახეების რაოდენობა, თანმიმდევრობა და ხანგრძლიობა გაკვეთილში? ამგვარი გაანგარიშებისათვის. რომელიც ხელს უწყობს განსაზღვროს აგრეთვე ძირითადი ნაწილის ჩატარებისათვის აუცილებლად საჭირო დრო, ჩვეულებრივ გამომდინარეობენ ვარჯიშთა საშუალო რიცხვიდან (რომელიც შეუძლია შეასრულოს ტანმთავარჯიშემ) და გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის შედარებით უფრო ხელსაყრელ სიმჭიდროვიდან, რომელიც უზრუნველყოფს წვრთნის პროცესის უფრო დიდ ეფექტურობას.

შესრულებისათვის შესაძლებელ ვარჯიშთა რაოდენობა მრავალჭიდის სხვადასხვა სახეში სხვადასხვაა; იგი დამოკიდებულია შესასრულებელი ვარჯიშების სიძნელეზე, დატვირთვის ხასიათზე და მათ ხანგრძლიობაზე. საშუალოდ, შეიძლება ჩავთვალოთ,¹ რომ იარაღზე „მისვლათა“ რიცხვი მერყეობს ექვსიდან ათამდე. ცალკეული ვარჯიშების. ჩამოხტომებისა და ბჯენითი ხტომებისათვის ეს რიცხვი უფრო მაღალია. ცდათა რაოდენობის გაზრდას და მათ შორის პაუზის შემცირებას მოყვება დადლილობის ნიშნების გამოვლინება, სწავლების ეფექტურობის და ვარჯიშების შესრულების ხარისხის დაქვეითება.

ამიტომ, უნდა ჩაითვალოს, რომ სპორტულ ტანვარჯიშისა და აკრობატული გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ოპტიმალური სიმჭიდროვე 15%-ს არ აღემატება, უფრო ხშირად ეტოლება 10%-ს. მხატვრული ტანვარჯიშის გაკვეთილში სიმჭიდროვე მნიშვნელოვნად მაღალია და აღწევს 40%-ს, ვინაიდან ვარჯიშს ასრულებს ერთდროულად რამდენიმე ტანმთავარჯიშე.

შეჯიბრების პერიოდშიც კი, როდესაც სპეციალური ფუნქციური მომზადების ამოცანა თითქმის მოითხოვს სიმჭიდროვის მნიშვნელოვან ამაღლებას, სინამდვილეში ის საჭირო არ არის, ვინაიდან შეჯიბრების მსვლელობის პერიოდში სიმჭიდროვის დონე უფრო დაბალია.

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში მრავალჭიდის სახეობათა შერჩევასა და თანმიმდევრობაში შეიძლება სხვადასხვა ვარიანტის არსებობა. გამოცდილება და სპეციალური გამოკვლევები² გვიჩვენებს, რომ მამაკაცების გაკვეთილში უფრო მოსახერხებელია რგოლებისა შერწყმა ორძელთან, ხოლო ღერძისა ტაიქთან.

საწვრთნო ციკლის ძირითად პერიოდში გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის სტრუქტურა შემდეგი განყოფისაგან შედგება:

¹ ა. ი. ოვჩინიკოვის, ე. ვ. კობიტოვისა და ვ. კ. კუზნეცოვის შრომები.

² ე. კ. კაზანცევა. დისერტაცია, 1941 წელი.

სპეციალური მოთელვა, რომელიც წინ უძღვის მოცემულ გაკვეთილში შემავალი მრავალჭიდის თითოეული სახის ვარჯიშების შესწავლას.

მრავალჭიდის ოთხი სახეობიდან, რომელთაგან ორი უნდა შედიოდეს გაკვეთილში, მაგალითად. მამაკაცებისათვის — ბჯენითი ხტომები და აკრობატიული ვარჯიშები, ქალებისათვის — ვარჯიშები დვირზე და აკრობატიული ვარჯიშები. მამაკაცებისათვის დანარჩენი სახეები მონაცვლეობს წყვილ-წყვილად, ხოლო ქალებისათვის თითოეულ თანრიგში მრავალჭიდის შინაარსზე დამოკიდებულებით, უმჯობესია თუ ნაირსიმალის ორძელი და რგოლები ქანებში მიეცემათ სხვადასხვა გაკვეთილზე; მხატვრული ტანვარჯიშისათვის — ძირითადი და სპეციალური განაყოფის ვარჯიშები.

სპეციალური განაყოფი, რომლის მიზანს წარმოადგენს ტანმოვარჯიშის საერთო, უპირატესად კი ძალისმიერი მომზადება, რითაც მთავრდება გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი.

ძირითადი პერიოდის გაკვეთილის ძირითად ნაწილში უმცროსი თანრიგის ტანმოვარჯიშებთან მეცადინეობისას ზემოთ ჩამოთვლილ ვარჯიშებს გარდა, განსაკუთრებით გამოიყენება გამოყენებითი ვარჯიშები, თავისუფალი ვარჯიშების სასწავლო კომბინაციები, მარტივი ხტომები, მოძრავი თამაშები, ხოლო ქალებისათვის მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები. ისინი ან ცვლიან მრავალჭიდის შესაბამის სახეობას, ან დამატებით ჩაირთვებიან გაკვეთილში.

ამგვარი გაკვეთილის ხანგრძლიობა დასკვნითი ნაწილთან ერთად 120 — 150 წუთს უდრის.

პერიოდის ბოლოსათვის რეკომენდებულია გაკვეთილში დამატებით ჩაირთოს მრავალჭიდის კიდევ ერთი სახეობა — სხვა სახეების ვარჯიშთა მცირეოდენი შემცირების, ინტენსიობის ამაღლების ან გაკვეთილის ხანგრძლიობის 180 ან უფრო მეტ წუთამდე გაზრდით.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი უნდა იწყებოდეს სპეციალური მოთელვით, რომელიც წინ უნდა უძღოდეს ტანვარჯიშული მრავალჭიდის იმ სახეობას, რომლის ვარჯიშები გაკვეთილზე პირველად ისწავლება.

სპეციალური მოთელვის მიზანს წარმოადგენს დაამყაროს შედარებით უფრო ოპტიმალური ურთიერთდამოკიდებულება მომავალი ვარჯიშების შინაარსთან და ცენტრალური ნერვული სისტემის მოქმედებასთან. ამისათვის მის შინაარსს უნდა შეადგენდეს ვარჯიშები, რომლებიც ასახავენ იმ მრავალჭიდის ტექნიკის თავისებურებებს, რომლის შესრულებას იგი წინ უძღვის და თავისი ხასიათით უახლოვდება გაკვეთილის გეგმით გათვალისწინებულ ვარჯიშებს. მომდევნო

ვარჯიშების წინაც ტარდება სპეციალური მოთელვა, მაგრამ უფრო მოკლე ხანგრძლიობით.

შეჯიბრების პერიოდში გაკვეთილში ჩაირთვის მთელი მრავალჭიდი, ყოველ გაკვეთილზე მთლიანად სრულდება პროგრამის ყველკომბინაცია, ხოლო მაღალთანრიგოსან ქალებთან როგორც სავალდებულო, ისე ნებისმიერი კომბინაციები;

მაღალთანრიგოსან მამაკაცებთან პროგრამის დიდი სირთულის და ვარჯიშთა დიდი რაოდენობის გამო, ერთ გაკვეთლზე სრულდება პროგრამის სავალდებულო ნაწილი, ხოლო შემდგომზე — ნებისმიერი. რამდენადაც შეჯიბრების პერიოდში მეცადინეობათა სიხშირე იზრდება, ამიტომ გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ასეთი შინაარსი უზრუნველყოფს (სახელდობრ, ამ დროს) ვარჯიშთა საჭირო განმეორებითობას. ისე როგორც ძირითადი პერიოდის გაკვეთილში, მრავალჭიდის ყოველ ვარჯიშს წინ უძღვის სპეციალური მოთელვა.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ამგვარი შინაარსის შემთხვევაში „მისვლათა“ რიცხვი მრავალჭიდის ყოველ სახეში თავისთავად მცირდება, რადგან კომბინაცია სრულდება მთლიანად. ყოველი კომბინაცია უნდა შესრულდეს არანაკლებ სამჯერ.

მრავალჭიდის სახეების თანმიმდევრობა ამ პერიოდის გაკვეთილში სტანდარტული არ უნდა იყოს. იგი უნდა იცვლებოდეს ისე, რომ თითოეული მათგანი გაკვეთილში იყოს პირველი, შემდგომ მეორე და ა. შ. ძირითად პერიოდში კი, განსაკუთრებით მის პირველ ნახევარში, სახეობათა თანმიმდევრობამ უნდა უზრუნველყოს მომეცადინეთა უფრო კარგი მოსწრება; ამასთან ერთად, „ჩამორჩენილ“ სახეებში ვარჯიშების სწავლებისას საჭიროა ყველაზე ხელსაყრელი პირობების შექმნა.

გაკვეთილი მთავრდება მესამე — დასკვნითი ნაწილით. პირველი ნაწილის მსგავსად, მას არ გააჩნდა რაიმე განსაკუთრებულად განსხვავებული ტიპიური სტრუქტურის ვარიანტები. მომეცადინეების მიერ მუშაობის სწორად დამთავრების ამოცანები იგივეა: დატვირთვის დაქვეითება, გაკვეთილზე ჩატარებული მუშაობის შეჯამება და მომეცადინეთა ორიენტირება შემდგომი მეცადინეობისათვის (როგორც უშუალოდ გაკვეთილის, ისე უფრო შემდგომი პერიოდისათვის). გაკვეთილის მესამე ნაწილი ყოველთვის საერთო წყობილებაში არ უნდა ჩატარდეს; თუ თვითეული ქვეჯგუფი, რომლებშიც გაკვეთილის ძირითად ნაწილში განაწილებულია ყველა მომეცადინე, მეცადინეობდა თავისი განსაკუთრებული გეგმით, მაშინ მიზანშეწონილია გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილი ჩატარდეს ცალ-ცალკე

ქვეყნულ ფეხბურთს, მათი შეერთების გარეშე. ამასთან, ხდება გაკვეთილის შინაარსის უფრო ზუსტი აღრიცხვა.

წვრთნის პროცესში, გარდა გაკვეთილისა, გამოიყენება მეცადინეობის სხვა ფორმებიც. მათ მიეკუთვნება ძირითად პერიოდში ჩატარებული დამატებითი მეცადინეობები, რომელთა მიზანს წარმოადგენს მრავალჭიდის ცალკეული სახეებისა და ვარჯიშების განსაკუთრებულად ღრმად შესწავლა და სრულყოფა. მათზე მოთხოვნილება წარმოიშობება ძირითადი პერიოდის ბოლოს, როდესაც საჭირო ხდება ტანმომზადებელი ტექნიკური მომზადების დასრულება. მათი სტრუქტურა სავსებით ექვემდებარება ცალკეულ ვარჯიშთა ტექნიკის დაუფლების ამოცანას.

ხანმოკლე შესავლის შემდეგ, რომელიც წარმოადგენს საერთო და სპეციალური მოთვლის შეერთებას, უშუალოდ იწყებენ მრავალჭიდის სათანადო სახეების ვარჯიშების შესრულებას, რომლებიც იქნება მეცადინეობის ძირითადი შინაარსი, ზოგჯერ კი ამგვარი მეცადინეობის ერთადერთი საგანი. ისინი, როგორც ყოველი საწვრთნო გაკვეთილი, ბოლოვდება დატვირთვის დაქვეითებით, მომეცადინეთა შემდგომ მოქმედებისა და ჰიგიენური პროცედურებისაკენ ორიენტირებით.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ისეთ ფორმებს, როგორიცაა ტანმომზადებების მიერ ყოველდღიურად შესრულებული დილის ტანვარჯიში, დამოუკიდებელი წვრთნა მასწავლებლის დავალების მიხედვით, გეგმით გათვალისწინებული სასინჯი შეჯიბრებები და ნორმატივების ჩაბარება.

ამან ტანმომზადებებს უნდა მისცეს წარმოდგენა შეჯიბრების პირობებზე, შედარებით მიზანშეწონილ ტაქტიკასა და მოქმედებაზე. ამ ფორმათა რიცხვს საჭიროა მიეკუთვნოს ყველა წინასწარ ჩატარებულ შეჯიბრებებში მონაწილეობა, რომლებიც წინ უძღვიან ძირითადს (შიდასაკოლექტივო შეჯიბრებები, სამატჩო შეხვედრები სხვა კოლექტივებთან და სხვ.).

დილის ტანვარჯიში სავალდებულო უნდა იყოს ტანმომზადების წვრთნის სისტემაში. მის ამოცანას, გარდა ჰიგიენური ტანვარჯიშის ტიპური სტრუქტურისა (როგორიცაა ორგანიზმზე საერთო ზეგავლენა და მისი სწრაფი ჩაზიდვა სამუშაო დღეებში), წარმოადგენს მომეცადინეთა საერთო ფიზიკური მომზადება, პირველ რიგში ძალის, გამძლეობისა და მოქნილობის განვითარება. არაა გამორიცხული იმის შესაძლებლობა, რომ დილის ტანვარჯიში ნაწილობრივ გამოყენებული იქნეს ტექნიკური მომზადების მიზნით. მხედველობაშია თავისუფალი ვარჯიშების ცალკეული ელემენტებისა და სხვა

ვარჯიშების შესწავლა და სრულყოფა — რასაკვირველია, დილის ტანვარჯიშის ჩატარების ადგილის პირობებთან შეფარდებით.

ამასთან დაკავშირებით, ამგვარი დილის ტანვარჯიშის ხანგრძლიობა, როგორც ფიზიკურ ვარჯიშთა სპეციალიზირებული კომპლექსისა მნიშვნელოვნად მეტია, ვიდრე ჩვეულებრივისა და უდრის 30 — 50 წუთს. იგი შედგება საერთო განმავითარებელი ვარჯიშებისაგან — ძალაზე, დაქიმულობაზე, მოდუნებაზე და ტანგამართულობაზე; ხტომები, რომლებიც წარმოადგენს ორგანიზმის საერთო გამახურებელ, ნივთიერებათა ცვლის გაძლიერების და „ხტომელობის“ განვითარების საშუალებას, აგრეთვე ხანგრძლივი სირბილი — სხვადასხვა ტემპითა და ინტენსიობით და ცალკეული ვარჯიშების გამეორება.

აღნიშნული მეცადინეობის ორგანიზაციის ყველა ფორმას შორის ურთიერთკავშირი და აგრეთვე მათი ხვედრითი წონა სხვადასხვა პერიოდის წვრთნის სხვადასხვა ციკლში განისაზღვრება წვრთნის პროცესის დაგეგმვით, ყოველი პერიოდის ამოცანისა და მომეცადინეთა მომზადების შესაბამისად.

სამართო ორგანიზაციული და მეთოდური მითითებანი ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპობრივ სტრუქტურაზე

ვარჯიშის გაკვეთილის ტიპობრივ სტრუქტურაში მის ყოველ ნაწილს განსაკუთრებული მიმართულება აქვს და თითოეული მათგანი სათანადო კერძო ამოცანებით არის წარმოდგენილი. მაგრამ გაკვეთილის სხვადასხვა ნაწილში გამოყენებული ფიზიკური ვარჯიშები ადამიანზე ყოველმხრივ ზეგავლენას ახდენენ და ამიტომ შესაძლებელია ამან ერთდროულად ხელი შეუწყოს რამდენიმე ამოცანის გადაწყვეტას. მაგალითად, იარაღებზე ვარჯიშები სრულყოფენ არა მარტო მოძრაობის კოორდინაციასა და ხელს უწყობენ სპეციალური ტანვარჯიშული ჩვევების ფორმირებას, არამედ არსებით გავლენას ახდენენ ცალკეულ კუნთებზე და სახსრებზე, ტანგამართულობაზე, გულ-სისხლძარღვოვან და სუნთქვის სისტემებზე, ემოციურ მდგომარეობაზე და სხვ.

გაკვეთილზე აუცილებელია მხედველობაში იქნეს მიღებული ფიზიკური ვარჯიშების ეს მრავალფეროვანი ზეგავლენა. ამიტომ, მასწავლებელი, გაკვეთილის რომელ ნაწილსაც არ უნდა ატარებდეს, უპირველეს ყოვლისა, ვალდებულია უზრუნველყოს ვარჯიშების ჯაღებითი გავლენა მომეცადინეთა ორგანიზმზე, არ დაუშვას არავი-

თარი უარყოფითი ზეგავლენა ცალკეულ ორგანოებზე, სისტემებსა და მთლიანად ორგანიზმზე.

გაკვეთილის ყოველ ნაწილში გამოყენებულ ვარჯიშთა მეთოდთა ყოველთვის უნდა უზრუნველყოფდეს დადებითი ჰიგიენური ეფექტის მოცემას დამოუკიდებლად იმისა, თუ როგორია ვარჯიშების გამოყენების მთავარი მიზანი.

აუცილებელია ზუსტად იქნეს დაცული სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმები (სხეულის, ტანსაცმლის, შენობისა და იარაღების სისუფთავე, კარგი ვენტილიაცია, საკმაო განათება და ა. შ.). დიდი მნიშვნელობა აქვს გამოსაყენებელი ვარჯიშების სწორ შერჩევას და მომეცადინეთა ძალის მიზანშეწონილ განაწილებას მთელი გაკვეთილის მიმდინარეობის დროს. ამრიგად, ბავშვებთან, ახალბედებთან, ხანშიშესულებთან მეცადინეობის დროს საჭიროა უზრუნველყოთ ცალკეულ ვარჯიშთა ისეთი თანმიმდევრობა, რომ დატვირთვა გაიზარდოს თანდათანობით, ხოლო შედარებით დიდი დაძაბულობის მომენტები არ იქნეს ხანგრძლივი და მონაცვლეობდეს ნაკლები დატვირთვის ფაზებთან.

ფიზიკურად განვითარებულ და გაწვრთნილ ადამიანებთან მეცადინეობის დროს, პირიქით, საჭიროა დატვირთვის უფრო მკვეთრი ზრდა, ძლიერი დაძაბულობის ფაზათა მეტი ხანგრძლიობა და ინტენსიობა, აგრეთვე დაქვეითებული დატვირთვის ნაკლებხანგრძლივი ფაზები.

გაკვეთილი, მალიანად, დაწყებიდან გათავებამდე აღმზრდელობითი უნდა იქნეს. აუცილებელია, რათა სწავლების მთელი პროცესი ხელს უწყობდეს მომეცადინეთა კომუნისტური მორალის სულისკვეთებით აღზრდას, მტკიცე კომუნისტური რწმენის ფორმირებას, სოციალისტური თანაცხოვრების წესების შეთვისებას, საბჭოთა პატრიოტიზმისა და კომუნისტური თვისებების, ნებისყოფისა და ხასიათის ღრმა გრძნობის ჩანერგვას. მასწავლებელი ვალდებულია თვალყური ადევნოს იმას, რომ მომეცადინებმა კეთილსინდისიერად შეასრულონ მათ მიმართ წარდგენილი მოთხოვნილებები, შეგნებული და აქტიური მონაწილეობა მიიღონ სასწავლო პროცესში.

მომეცადინეთ ყოველთვის უნდა ესმოდეთ თავიანთი სწავლების მნიშვნელობა. ამავე დროს, უნდა გრძნობდნენ პასუხისმგებლობას ამ სწავლებისადმი. ამის მისაღწევად მნიშვნელოვანია გადასაწყვეტი ამოცანის არსის მოკლედ განმარტება და ძალ-ღონის საჭირო დაძაბვის აუცილებლობა. მნიშვნელოვანია აგრეთვე სასწავლო მუშაობაში მიღწეული შედეგის ფაქიზი და სამართლიანი შეფასება.

აუცილებელია ყურადღება მიექცეს მომეცადინეთა ამიანაგურ განწყობილებას, რომ ისინი დროულად მიეჩვიონ მითითებულის ზუსტ და დროულ შესრულებას.

მასწავლებელი ვალდებულია მომეცადინეებში განავითაროს დამოუკიდებლობა, ინიციატივა, ბეჯითობა, თავდაქერილობა, თავდაბლობა, აგრეთვე გამბედაობა, ვაჟაკობა და საბჭოთა ადამიანისათვის დამახასიათებელი სხვა თვისებები. მომეცადინეები უნდა შეეჩვიონ სასწავლო ინვენტარის, მოწყობილობისა და სხვა მატერიალურ ღირებულებათა მზრუნველობით მოპყრობას. აუცილებელია მომეცადინეებში აღზარდოთ პატიოსნების შეგნება და ახალი ცხოვრების მშენებელი საბჭოთა ადამიანის მაღალი ღირსების გრძნობა. ამისათვის, მეტად მნიშვნელოვანია სასწავლო საქმიანობის სოციალისტური მშენებლობის ყოველდღიურ პრაქტიკასთან დაკავშირება.

კომუნისტური მორალით აღზრდა წამყვანი უნდა იყოს მთელ პედაგოგიურ პროცესში.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის პროცესში ერთდროულად მკლავდება და ვითარდება მომეცადინეთა სხვადასხვა თვისება — ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, სიმარადე, სიმარჯვე. შეუძლებელია წარმოვიდგინოთ მოვარჯიშის სისწრაფის გამოვლინება მაგალითად, გადარბენებში, მოძრავ სამიზნოზე ტყორცნებში, იარაღზე კიდიდან ბჯენში ასვლისას (განსაკუთრებით ქანში) და ა. შ. სათანადო ძოქნილობის, ძალის, გამძლეობის, აგრეთვე სიბეჯითის, გამბედაობისა და სხვა ამგვარი თვისებების გარეშე. ამგვარადვე, სიმარდის, გამძლეობისა და ძალის გამოვლინების დროსაც კი, ედროულად, ამა თუ იმ ხარისხითა და შეფარდებით თავს იჩენს სხვა თვისებებიც. მაშასადამე, მასწავლებლის ყურადღება მიმართული უნდა იყოს იმისაკენ, რომ მომეცადინეებში ყოველმხრივად განავითაროს აღნიშნული თვისებები, აქცენტი გაუკეთოს მათ გამოვლინებათა საერთო კომპლექსში მოცემული მომენტისათვის უფრო არსებითი მნიშვნელობის მქონეს.

მეტად საპასუხისმგებლოდ უნდა ჩაითვალოს მომეცადინეთა მიერ გარკვეული ცოდნის დაუფლების პროცესი. ამ ამოცანის გადაწყვეტა, ძირითადად გაკვეთილის მეორე ნაწილში, მოცემულ ვარჯიშთა პრაქტიკულად ათვისების პარალელურად უნდა მოხდეს. ამ საკითხის გადაწყვეტა გაადვილდება იმ შემთხვევაში, თუ მომეცადინენი ასათვისებელ მასალას შეგნებულად მიუღდებიან. საჭიროა მათ წინასწარ განემარტოთ შესასრულებელ მოძრაობათა არსი, შეუქმნათ მათ სწორი წარმოდგენა სამოძრაო ორგანოებზე, მოძრაობით შესაძლებლობებზე, სპორტულ ტექნიკაზე — როგორც წარმა-

ტებითი შედეგების ძილწევის ძირითად პირობებზე და ა. შ. მეტად საყურადღებოა არსებულ წარმოდგენათა თანმიმდევრულად განახლება და დაზუსტება, შეთვისებულ ცნებათა კარგად განმტკიცება და დაგროვებული ცოდნის სისტემაში მოყვანა.

ტანვარჯიშული მეცადინეობის მეთოდის ძირითად საკითხებში შედის დატვირთვის სწორი განაწილება.

გადაძაბვისა და გადაღლის თავიდან აცილების მიზნით, ერთდროულად, რთულ ვარჯიშებს შორის, საჭიროა შედარებით მარტივის მიცემა. გადაჭარბებული ადგილობრივი გადაღლის თავიდან აცილების მიზნით, აუცილებელია სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების მონაცვლეობა, ხოლო უფრო ხშირად ვაწარმოთ სპეციალური ვარჯიშები მოღუწებაზე. ორგანიზმზე ყოველმხრივი ზემოქმედების მიზნით, საჭიროა, რათა ცალკეული ჯგუფის კუნთებზე, სისხლის მიწოდებისა და სუნთქვის ორგანოებზე სწორედ გავანაწილოთ დატვირთვა.

ვარჯიშები, რომლებიც ზუსტ მოძრაობებს მოითხოვს (მაგალითად, მიზანში ტყორცნა, ვარჯიშები წონასწორობაში და სხვ.), არ უნდა მიეცეს მნიშვნელოვანი დაძაბულობით შესრულებული ვარჯიშების შემდეგ. მაგრამ მომეცადინეების მიერ საკუთარი მამოძრავებელი აპარატის საკმაოდ დაუფლების შემდეგ მიზანშეწონილია ზემოთ მოცემული თანმიმდევრობის შეცვლა, რათა პირადი გამოცდილების საფუძველზე მომეცადინენი გაეცნონ თავიანთ მოძრაობით შესაძლებლობებს და მიეჩვიონ სხვადასხვა პირობებში მოქმედებას.

სწავლებისა და აღზრდის პროცესი. რომელიც ხორციელდება ტანვარჯიშულ მეცადინეობებზე, მოითხოვს ყველა მეთოდური ხერხების ჩვენების, სიტყვიერი ხერხების, თხრობის, აღწერის, საუბრის, გარჩევის, ახსნის, მითითებისა და ძახილის ფართოდ გამოყენებას. გამომდინარე ი. პ. პავლოვის მოძღვრებიდან მეორე სასიგნალო სისტემის შესახებ და პ. ფ. ლესგაფტის ფიზიკურ განათლებაში სიტყვიერი მეთოდის მნიშვნელობის დებულებიდან, საჭიროა ამდღეს სიტყვიერი მითითებებისა და განმარტებების როლი.

ერთდროულად, უკეთესად უნდა იქნეს გამოყენებული ჩვენების მეთოდიც. პირველყოვლისა, საყურადღებოა, რათა ჩვენების დროს მომეცადინენი მას შეგნებულად აღეგნებდნენ თვალყურს. ამის განხორციელებას ხელს შეუწყობს ჩვენებისა და დემონსტრირების ხერხების სწორად შეთანხმება ახსნასთან და მითითებებთან. შემდგომ, საყურადღებოა აგრეთვე შესასწავლი მოძრაობების ჩვენების დროს ფართოდ იქნეს გამოყენებული ფოტოსურათები. კინოგრა-

მები, რთული მოძრაობებისა და მოქმედებების ნახატები და სქემები (იხ. თავი ტანვარჯიშში წვრთნის ზოგადი საფუძვლები).

აღმზრდელითი მიზნით საჭიროა გამოყენებულ იქნეს შეჯიბრებების მეთოდი, რომელიც უზრუნველყოფს მეტ ინტერესს მეცადინეობის მიმართ, ფიზიკურ და ნებელობით თვისებათა უკეთ განვითარებას, ნებისყოფის გამომუშავებასა და ხასიათის განვითარებას. შეჯიბრების საგნად შეიძლება გახდეს არა მარტო ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება, არამედ სასწავლო მუშაობაში ორგანიზებულიობა, დისციპლინა, ახალი სასწავლო მასალის სწრაფი ათვისება და სხვ.

ტანვარჯიშში დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს მომეცადინეთა დამოუკიდებელ მუშაობას, განსაკუთრებით მეცადინეობის იმ ფორმებს, რომელთა საშუალებითაც ხელმძღვანელის დავალებითა და მისი მეთვალყურეობით ხდება დასახული ამოცანის გადაჭრის გზის შემოქმედებითი ძიება: ეს მეთოდური ხერხი აუცილებელია ცვალებად პირობებში შექმნილი ცოდნისა და ჩვევების მიზანშეწონილად გამოყენების სწავლებისათვის. ტანვარჯიშში მეცადინეობის პროცესში მოქმედების დამოუკიდებლობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს შედარებით უფრო მომზადებული ტანმწვარჯიშეების წვრთნის დროს.

ტანვარჯიშში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მეცადინეობის მუსიკალურ თანხლებას. მუსიკა გამოიყენება არა მარტო მაღალი ემოციური მდგომარეობის შესაქმნელად, არამედ იგი ხელს უწყობს მომეცადინეთა მუშაობას. ორგანიზებულს ხდის მათ. ეხმარება გამართულ, კოლექტიურ მუშაობასა და რიტმის გრძნობის გამომუშავებას. მხატვრულ ტანვარჯიშში მუსიკას. როგორც სწავლების ერთ-ერთ ძირითად ხერხს. ტანვარჯიშში წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება.

განსაკუთრებით დიდია მუსიკის როლი სისწრაფისა და ძალის განვითარებაში მოძრაობის დროს. აგრეთვე მოძრაობის ტემპის დაუფლებისას; მუსიკა ხელს უნდა უწყობდეს რიტმიულობას, ესთეტიკური გრძნობებისა და გემოვნების ყოველმხრივ განვითარებას. მისი მიზანშეწონილად გამოყენება უდაოდ მოახდენს ზეგავლენას მომეცადინეთა მუსიკალურ განვითარებაზედაც.

მასწავლებელი და მისი თანაშემწე (პიანისტი) მუსიკით სარგებლობისას ვალდებული არიან შეარჩიონ მუსიკალური ნაწარმოებები ან ნაწყვეტები გაკვეთილის ამოცანების ხასიათისა და ფორმის შესაბამისად. შესრულებული მუსიკალური ნაწარმოებები დადებით ზეგავლენას უნდა ახდენდეს მომეცადინეებზე, ხელს უნდა უწყობ-

დეს მომეცადინეთა მხნე განწყობილებას შექმნასა და კარგი გუნებ-
განწყობის შენარჩუნებას.

ფიზიკური ვარჯიშების სპეციფიკური თავისებურების გამო, ტანვარჯიშში მეცადინეობისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. გარკვეულ მოძრაობათა კომპლექსისათვის სპეციალურად დაწერილ-
მუსიკალურ ნაწარმოებს, აგრეთვე კვალიფიციურ იმპროვიზაციას.

ყოველი მასწავლებელი ვალდებულია წინასწარ შეადგინოს მო-
რიგი გაკვეთილის კონსპექტი. კონსპექტში სასურველია გათვალის-
წინებული იქნეს არა მარტო მეცადინეობის გეგმა და შინაარსი, არა-
მედ მისი დოზირება, ვარჯიშების ჩატარების პირობები, მეთოდები,
ძახილები და სხვ.

გაკვეთილის ჩატარებისას შესაძლებელია დასახული გეგმიდან
გადახრა — შინაარსისა და დასახული მეთოდის ზოგიერთი ცვლი-
ლებები. მიუხედავად ამისა, გაკვეთილის კონსპექტის წინასწარ შედ-
გენა სასებით აუცილებელია, რადგან მხოლოდ ამ პირობით შეიძ-
ლება უზრუნველყოფილი იქნეს მორიგი გაკვეთილის საჭირო კავში-
რი წინა გაკვეთილიდან და სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობის
საერთო გეგმის თანმიმდევრობით განხორციელება

ასევე აუცილებელია გაკვეთილის ჩატარების პროცესის პედაგო-
გიური აღრიცხვა და. რაც მთავარია, ჩატარებულ დაკვირვებათა სა-
ფუძველზე გულდასმითი ანალიზის ჩატარება. დაკვირვებათა ფიქსა-
ცია და მათი ანალიზი ხელს უწყობს პედაგოგის გამოცდილების გამ-
დიდრებას, ენმარება მას მის მიერ გამოყენებულ საშუალებებზე
და მეთოდურ ხერხებზე უფრო ობიექტური დასკვნების გამოტანაში.
ამასთან, ამ დროს იგი ითვალისწინებს არსებულ ნაკლოვანებებს
მორიგი გაკვეთილის მომზადების დროს.

გაკვეთილის დასახული გეგმის განხორციელებაში წამყვანი
როლი მასწავლებელს ეკუთვნის. მასწავლებლის კარგ ცოდნასა და
პრაქტიკულ უნარს, სისტემატურ, კარგად გააზრებულ და მართებულ
შენიშვნებს, დროულ და სწორ ჩვენებას, უნაკლო პირად ყოფაქცე-
ვას თავისი მუშაობით გატაცებას, კეთილსინდისიერებას, მოქმედება-
ში დარწმუნებულობასა და ა. შ. გაკვეთილის წარმატებით ჩატარე-
ბისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს.

გაკვეთილზე მასწავლებელი თავის მოქმედებას კრიტიკულად
უნდა მიუდგეს და დაუღალავად იმუშაოს თავის თავზე. იგი ვალდე-
ბულია მუდმივად სრულყოს არა მარტო ვარჯიშთა სწავლების ტექ-
ნიკა, არამედ სისტემატურად შეიძინოს უფრო ღრმა სპეციალური
ცოდნა თეორიასა და ფიზიკური აღზრდის მეთოდოლოგიაში. მხოლოდ ამ

პირობით შეიძლება ტანვარჯიშში მეცადინეობის პედაგოგიური პროცესის მაღალი ეფექტი.

გაკვეთილის ამოცანათა წარმატებით განხორციელება უმეტესად დამოკიდებულია მოხერხებულ დოზირებაზე. ვარჯიშთა უფრო სწორი დოზირებისათვის საკმარისი არ არის მხოლოდ ფიზიკურ ვარჯიშთა ხასიათისა და ორგანიზმზე მათი ზემოქმედების პირობების ზოგადი ცოდნა (რაც გათვალისწინებულია დატვირთვის წინასწარი გაანგარიშებისათვის). საჭიროა, აგრეთვე იმის ცოდნა, თუ მეცადინეობის პროცესში როგორ რეაგირებას ახდენენ მომეცადინეები დატვირთვაზე. დოზირების სირთულე დამოკიდებულია იმაზედაც, რომ გაკვეთილის ჩატარებისას ყოველი მორიგი ფიზიკური ვარჯიშის გავლენა დამოკიდებულია უკვე შესრულებული ვარჯიშების გავლენაზე. ამიტომ, აუცილებელია წინასწარ განისაზღვროს ვარჯიშთა უფრო მიზანშეწონილი თანმიმდევრობა. ამასთან, კარგია მეცადინეობის პროცესში ხშირად შეიცვალოს იგი. გარდა ამისა, საჭიროა მხედველობაში გვექონდეს როგორც საერთო ფიზიოლოგიური ძვრები, წარმოშობილი ვარჯიშთა ზეგავლენით, რომელიც წმინდა ჰიგიენური ზემოქმედების საფუძველს შეადგენს, ისე სწავლების პროცესის აღმზრდელობით-განმანათლებელი მიმართულება.

პედაგოგიური მუშაობის პრაქტიკაში დატვირთვისა და მისი დოზირების საკითხი ფრიად არსებითი მნიშვნელობისაა.

ტანვარჯიშული მეცადინეობების პროცესში დატვირთვის რეგულირების ძირითად ხერხებს წარმოადგენს:

1) მოძრაობების შესრულებისას დაძაბულობის ან კუნთების შეკუმშვის ინტენსიურობის ხარისხის შეცვლა.

2) მოძრაობის განმეორების რიცხვის (ან მათი შესრულების დროის) შეცვლა.

3) მოძრაობის ტემპის ან გარკვეული ვარჯიშების შესრულებათა შორის შესვენების ხანგრძლიობის ცვლა.

4) გაკვეთილში ჩართული ვარჯიშების თანმიმდევრობის ცვლა.

დაძაბულობის ხარისხი ან კუნთების შეკუმშვის ინტენსიობის რეგულირება შეიძლება საწყისი მდგომარეობის მიმართულების, ამპლიტუდის ერთდროულობის ან თანმიმდევრობის და სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის სიჩქარის შეცვლით, საკუთარი სხეულის წონის ან დამატებითი წონითი დატვირთვის გამოყენებით, თანამოვარჯიშის აქტიური წინააღმდეგობის ჩართვით ან პირადი ნებისყოფითი ძალვის მომატებით, გადასალახავი, გარეშე წინაღობის მომატებით. აღნიშნული ხერხებით სარგებლობისას, მხედველობაშია

მისაღები სწავლების დროს შესასრულებელი ვარჯიშების სირთულე და მათი დასაშვებლობა, რადგან მოძრაობის ტექნიკის დაუფლების სწორი თანმიმდევრობის დარღვევა და მოძრაობითი ჩვევის წარმოშობის პროცესის გართულება დაუშვებელია.

ადგილი არ არის იმის განსაზღვრა, თუ რამდენჯერ უნდა განმეორდეს ვარჯიში. ეს დამოკიდებულია არა მარტო ორგანიზმის მდგომარეობაზე, არამედ იმაზედაც თუ როგორი მდგომარეობა უნდა იქნეს შექმნილი შემდგომ ვარჯიშების წარმატებით შესრულებისათვის. რადგან ძნელია მდგომარეობისა და ორგანიზმის რეაქციის წინასწარ ზუსტად გათვალისწინება. როგორც წესი, გაკვეთილის პროცესში ხდება წინასწარ დადგენილ განმეორებათა რიცხვის ცოტათუნე შეცვლა.

მეტწილად, განმეორებათა რიცხვი უნდა იყოს ისეთი, რომ ოდნავ აღემატებოდეს მომეცადინის ყოველდღიურ, ჩვეულებრივ დატვირთვას. მაშასადამე, მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს ვიცოდეთ თუ როგორია მომეცადინეთა ჩვეულებრივი ძალვის დონე. კარგად გაწვრთნილ ტანმოვარჯიშებთან მეცადინეობისას დატვირთვა შეიძლება საკმაოდ მნიშვნელოვანი იყოს; ამასთან, ზოგიერთ მეცადინეობაში იგი ზღვრამდე უნდა ავიდეს.

მოძრაობის ტემპის ცვლა საშუალებას იძლევა ზეგავლენა მოვახდინოთ კუნთური დაძაბულობის ინტენსივობაზე, რადგან ტემპზე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული მომუშავე კუნთების მოქმედების ხასიათი. დატვირთვის მომატების ან შექცირების დროს, ამ ხერხით სარგებლობისას აუცილებელია თვალყური ვადევნოთ მოცემულ მოძრაობათა ტექნიკურად სწორ შესრულებას, აგრეთვე იმას, რომ მიზანშეწონილად ცვლიდეს ერთმანეთს მუშაობის მომენტები და ხანმოკლე შესვენება.

დიდი მნიშვნელობა აქვს შესასრულებელ ვარჯიშებს შორის დასვენების ხანგრძლიობის რეგულირებას. პრაქტიკულად ვარჯიშებს შორის დასვენებას ხანგრძლიობა რეგულირდება შესასწავლი ვარჯიშის ახსნაზე და ჩვენებაზე განკუთვნილ დროის რაციონალური განაწილებით, ვარჯიშების შესრულების განსაზღვრული თანმიმდევრობის დაწესებით და ყველასათვის ერთდროული საერთო და სრული დასვენებით. ყოველ ასეთ დასვენებას მეთოდური გამართლება უნდა ჰქონდეს. შემთხვევითი შესვენებები, რომლებსაც შესაძლებელია, ადგილი ექნეს ორგანიზაციული უწესრიგობის შედეგად. ყოველად მიუღებელია, ვინაიდან ამით ფერხდება გათვალისწინებული დატვირთვის წარმოება.

ვარჯიშის განსაზღვრულ თანმიმდევრულ შესრულებაზეა დამოკიდებული ორგანიზმის ისეთი ფუნქციური მდგომარეობის შექმნა, როგორც კი აუცილებელია შემდგომი ვარჯიშის შესასრულებლად. თუ ზედიზედ იქნება ჩატარებული გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ინტენსიურ დატვირთვასთან დაკავშირებული რამოდენიმე ვარჯიში (მაგალითად, სწრაფი სირბილი და ხოხვა), ამას შეიძლება მოჰყვეს ორგანიზმის ისეთ მდგომარეობაში ჩაყენება რომლის დროსაც უსარგებლო იქნება მომეცადინეთათვის ისეთი ვარჯიშების მიცემა, რომლებიც მოითხოვენ ზუსტ კოორდინაციას (მაგალითად, მიზანში ტყორცნა). სხვა შემთხვევებში უფრო მიზანშეწონილია დიდ დაძაბულობის რამოდენიმე ვარჯიშის შესრულება (მაგალითად, როდესაც საკმაო ფიზიკური მომზადებისას აუცილებელია მომეცადინეები შეეჩვიონ არახელსაყრელ პირობებში საკუთარი მოძრაობის ფლობას).

დატვირთვის საერთო დინამიკა დამოკიდებულია აგრეთვე ვარჯიშების სწორ თანმიმდევრობაზე და ამასთან დაკავშირებით, გაკვეთილის ჰიგიენურ ზეგავლენაზე მთლიანად. ამიტომ, მასწავლებელი, ტანვარჯიშის გაკვეთილისათვის მრავალფეროვანი ვარჯიშების შერჩევისას, ვალდებულია გულდასმით განსაზღვროს შესრულების თანმიმდევრობა. ცალკეულ შემთხვევებში შეიძლება გაკვეთილში ჩართულ იქნეს სპეციალური „ჩამრთავი“ და „გადამრთავი“ ვარჯიშები დატვირთვის შესაცვლელად, თუ ამის მიღწევა არ შეიძლება ძირითადი ვარჯიშების განაწილებით.

გაკვეთილის „სიმკვრივე“ და „მრუდი“ დატვირთვის შესრულების ზერხებთან მჭიდრო კავშირშია — გაკვეთილის სიმკვრივე ნიშნავს მომეცადინეთა მიერ აქტიური ჟუსაობის დროის შეფარდებას გაკვეთილის ჩატარებაზე დახარჯულ მთელ დროსთან. ამასთან, აქტიურ ჟუსაობას მიეკუთვნება არა ჰარტო ვარჯიშთა უშუალო შესრულება, არამედ მომეცადინის მიერ მასწავლებლის ახსნისა და მითითებების მოსმენა, ვარჯიშის ჩვენებისადმი თვალყურის დევნება, დავალების გააზრება, გადაწყობა, იარაღების მოწყობა, ვარჯიშის შედეგების განხილვა და ა. შ.

ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარებისას საჭიროა მიღწეულ იქნეს მაღალი სიმკვრივე. ამასთან, ძირითადი არსი იმაში მდგომარეობს, რომ აქტიურობის სხვადასხვა ფორმები (მასწავლებლის საუბრის მოსმენა, ვარჯიშის შესრულებისადმი თვალყურის დევნება, ვარჯიშის შესრულება და სხვა) შეადგენდეს მოსწავლეთა სასწავლო საქმიანობის ერთიან სისტემას, რომელშიც ჟუსაობის ყველა ფორმა

ურთიერთშორის თანმიმდევრულად არის დაკავშირებული; ამ შემთხვევაში არასასურველი დასვენებები სრულიად გამორიცხულია. გაკვეთილში სავსებით დაუშვებელია დროის უნაყოფოდ ხარჯვა.

გაკვეთილის ჩატარების პროცესში, ვარჯიშთა თანმიმდევრობაში უნდა უზრუნველყოს დატვირთვის სწორი, განაწილება. კონკრეტული გაკვეთილის ჩატარებისას, მასწავლებელმა მხედველობაში უნდა მიიღოს ზოგიერთი ფიზიოლოგიური ნორმები, დადგენილი სხვადასხვა კატეგორიის მომეცადინეთათვის მათი ასაკის, სქესის, ფიზიკური მომზადებისა და საქმიანობის პირობების გათვალისწინებით.

გაკვეთილზე დატვირთვის ცვლა უნდა წარმოვიდგინოთ როგორც მრუდი, რომელიც განისაზღვრება გაკვეთილის განმავლობაში პულსის სიხშირის ცვლის საფუძველზე.

გაკვეთილის პულსური მრუდი არ გვაძლევს სრულ წარმოდგენას დატვირთვაზე მთელი მისი მრავალფეროვნებით. პულსური მრუდი, ძირითადად წარმოდგენს გულის მიერ შესრულებული მუშაობის ილუსტრაციას და იძლევა ჩონჩხის კუნთების ინტენსივობისა და მუშაობის საერთო მოცულობის დაახლოებითს და განზოგადოებულ სურათს. მიუხედავად ამისა, პედაგოგის მუშაობაში ამ მრუდს პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს და მას საშუალებას აძლევს წარმოდგენა იქონიოს გამოყენებული ვარჯიშების მომეცადინეებზე გავლენის შესახებ.

პიგიენის მხრივ უფრო ხელსაყრელად უნდა ჩაითვალოს დატვირთვის ტალღისებურად, თანდათანობითი მომატება (პულსური მრუდი), დატვირთვის ამგვარი ზრდის მიღწევა რთული ვარჯიშების უფრო ადვილი ვარჯიშების შენაცვლებით ან და სრული დასვენებით ხდება. მრუდის ტალღისებური რხევა, როგორც წესი, მკვეთრი არ უნდა იყოს. გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის მანძილზე დატვირთვა უნდა შემცირდეს.

საყურადღებოა, რომ პულსური მრუდი მხოლოდ დაახლოებით ასახავს კუნთური მუშაობის სიდიდეს, ასე, მაგალითად, ვარჯიშები, რომელთათვისაც დამახასიათებელია ცალკეულ ჯგუფთა კუნთების განცალკევებული მუშაობა (განსაკუთრებით თუ ეს წვრილი კუნთებია) არ იწვევს მრუდის შესამჩნევ აწევას, თუმცა მომუშავე კუნთები იღებენ სრულ დატვირთვის და ძალზე იღლებიან. აგრეთვე შეინიშნულია, რომ ვარჯიშები, რომლებიც შოითხოვს დაძაბულ ყურადღებას, იწვევს პულსური მრუდის უფრო სწრაფ დაქვეითებას ან მისი აწევის ოდნავ შენელებას. პირიქით, კუნთური მუშაობის სრული არ არსებობის დროსაც, პულსის სიხშირემ შეიძლება მნიშვნელოვნად იმატოს გაკვეთილის პროცესში წარმოშობილი ემოციების სხვადა-

სხვა წარმოდგენებისა და ძლიერი სურვილის ზეგავლენით. ასე მაგალითად, შემჩნეულია, რომ გაკვეთილის შესავალ ნაწილში. შედარებით უფრო მსუბუქი, მაგრამ ძლიერი ემოციის გამომწვევი ვარჯიშების გავლენით ბავშვებში მნიშვნელოვან აჩქარებას განიცდის პულსი. იგივეა შემჩნეული ხატოვანი და სურათოვანი მოძრაობის გადაცემისას, მაშინაც კი. როდესაც ბავშვები სავსებით მშვიდ მდგომარეობაში რჩებიან. ბავშვებისათვის ტანვარჯიშის გაკვეთილზე დამახასიათებლად შეიძლება ჩაითვალოს გაკვეთილის დასაწყისში მრუდის მნიშვნელოვანი ამალგება (ხშირად უფრო მაღალი, ვიდრე გაკვეთილის მეორე ნაწილში). მრუდის ასეთი ცვლილება ნორმალური იქნება იმ შემთხვევაში, თუ იგი ძირითადად გამოწვეულია ემოციური მდგომარეობით და არა კუნთების დაძაბული, დიდი მოცულობის მუშაობით. ამასთან დაკავშირებით, გაკვეთილის ჩატარებისას მეტად საყურადღებოა სათანადო მეთოდური ხერხების გამოყენებით მომეცადინეთა ფსიქიკური მდგომარეობის რეგულირება.

ფსიქიკური მოქმედების რეგულირებაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ვარჯიშების სწორ მონაცვლეობას: ტექნიკურად რთულისა და მარტივის, არასაკმაოდ შეთვისებული და კარგად ცნობილის. ნაკლებად საშიშის და ისეთის რომელიც გამბედაობას მოითხოვს და ა. შ.

ამასთან ერთად დიდი მნიშვნელობა აქვს ვარჯიშების საკმაო ნაირფეროვნებას, მათ შორის ადრევე სავარჯიშო ვარჯიშებს. აგრეთვე მოსწავლეებისადმი მასწავლებლის ყურადღებიან მოპყრობას, გაკვეთილის ენერგიულად. მხნედ ჩატარებას. მომეცადინეთა დადებით ინტერესების დაკმაყოფილებას, მათი პირადი აქტიურობის გამოძეგვებისათვის ყურადღების მიქცევას და სხვ. ფსიქიკის მდგომარეობაზე გავლენას ახდენს აგრეთვე კუნთური დაძაბულობის სწორი დოზირება, მეცადინეობისათვის ჰიგიენური პირობების შექმნა და სხვ.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპიური სტრუქტურის ვარიანტები

მასწავლებელს. პედაგოგიური პროცესის უშუალოდ განმახორციელებელს, მუდმივად უხდება გაკვეთილის ტიპიური სტრუქტურის მცირეოდენი შეცვლა, ამა თუ იმ ამოცანის ან ამოცანების მთელა ჯგუფის ყურადღების ცენტრში დასმით და. ამრიგად. შინაარსის, გაკვეთილის ხვედრითი წონის, სათანადო ნაწილების ხანგრძლიობის შეცვლა. ამასთან დაკავშირებით, ცალკეული მეთოდური ამოცანები

მეიძლება გაკვეთილიდან გამორიცხული იქნეს. აუცილებელია აგრეთვე პულსური მრუდის შესაბამისად შეცვლა.

ტიპიური სტრუქტურის კონკრეტისაციის ყოველ კერძო შემთხვევაში მაინც შეიძლება გამოიყოს უფრო დამახასიათებელი ვარჯიშები, რომელთა შორის, ძირითადად, სახეცვალებადობს სტრუქტურა. ასეთი სახის ვარიანტების შემუშავებისადმი სწორი მიდგომის ილუსტრაციისათვის განვიხილოთ რაქდენიმე დამახასიათებელი მაგალითი.

**ძირითადი ტანვარჯიშის გაკვეთილი, მინიმალური უპირატესად
საერთო ვარჯიშების განვითარების ამოცანების
გადასაწყვეტად**

პ ი რ ვ ე ლ ი ნ ა წ ი ლ ი: ყურადღების კონცენტრირებისა და ემოციური მდგომარეობის საჭირო ცვლილებების ხელისშემწყობი სპეციალური ვარჯიშები — ა) ვარჯიშთა სპეციალური კომბინაციები ძალაზე, დაუმძიმებლად, მოქნილობაზე და მოღუნებაზე, მხრის სარტყლისათვის, მკლავების, ფეხების და ზედა ტანისათვის; ბ) სპეციალური ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელზე და სკამზე მუცლის პრესისათვის; გ) მიზიდვა, დ) დამამშვიდებელი სიარული მკლავებისა და მხრის სარტყლის მოღუნებაზე — ვარჯიშებთან შერწყმით; ე) ვარჯიშები დატენილი ბურთებით სხეულის მთელ მუსკულატურაზე საერთო ზემოქმედებისათვის.

მ ე ო რ ე ნ ა წ ი ლ ი: სირბილი ზომიერი სიჩქარით სიარულთან შენაცვლებით (ან ამანატრბენის ხასიათს თამაში, რომელიც შეიცავს ანალოგიურ მოძრაობებს).

მ ე ს ა მ ე ნ ა წ ი ლ ი: დამამშვიდებელი სიარული, ვარჯიშები სწორი ტანგამართულობის ფორმირებისათვის და რამდენიმე ვარჯიშში ყურადღებაზე.

აღნიშნული გაკვეთილის ხანგრძლიობა უდრის 45 წუთს. ასეთი გაკვეთილი შეიძლება იქნეს. საშუალო და უფროსი სასკოლო ასაკის ბავშვებთან, ახალბედებთან (როდესაც აუცილებელია განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს ორგანიზმის საერთო გამაგრებას), უფროსი ასაკის ადამიანებთან, რომლებიც წარსულში სისტემატურ ფიზიკურ ვარჯიშებით მეცადინეობას არ ეწეოდნენ. ამ ვარიანტისათვის დამახასიათებელია გაკვეთილის მეორე ნაწილის ვარჯიშთა რაოდენობის მკვეთრად შემცირება, (უკანასკნელიდან წარმოდგენილია მხოლოდ გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების მოქმედების გამძლიერებელი ვარჯიშები და თამაშობანი).

პირველი ნაწილი: მოწყობა და მომეცადინეთა სასწავლო-მუშაობაში ჩართვის სპეციალური ვარჯიშები. სპეციალური ვარჯიშები ძალაზე, დაჭიმულობაზე, მოდუნებაზე და სწორი ტანგამართულობის ფორმირებაზე.

მეორე ნაწილი: ა) გადახზვის ტექნიკის ჯგუფურად შესწავლა (მაგალითად, მუცელზე ხოხით — „პლასტუნურად“); ბ) სპეციალური ვარჯიშები წონასწორობაში, რომელიც გართულებულია მოძრაე სამიზნოში ტყორცნით; გ) ვარჯიშები ცოცვაში; დ) სიზუსტისა და სისწრავის რეაქციის, აგრეთვე დაკვირვებულობის განმავითარებელი სპეციალური ვარჯიშები; ე) თამაში გარეთ.

მესამე ნაწილი: სპეციალური ვარჯიშები და გასეირნებ: სუნთქვის ორგანოების. სისხლის მიმოქცევისა და ნერვული სისტემის მოქმედების დასამუშავებლად. თამაშის გარჩევა; სწორი ტანგამართულობის ფორმირების ხელისშემწყობი ვარჯიშები.

ამ გაკვეთილის საერთო ხანგრძლიობა უდრის 60 — 90 წუთს. ასეთი ვარჯიშები უფრო დამახასიათებელია უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეებთან მეცადინეობისათვის, მაგრამ ზოგიერთ შემთხვევაში იგი შეიძლება გამოყენებული იქნეს საშუალო ასაკის მოსწავლეებთან მეცადინეობის დროსაც. უკანასკნელ შემთხვევაში გაკვეთილის მეორე ნაწილში იკვებება სპეციალური ვარჯიშების რიცხვთა რაოდენობა, რის საშუალებითაც მცირდება დატვირთვა. ასეთი სახის გაკვეთილები აგრეთვე ფრიალ სასარგებლოა ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში მომეცადინე ახალგაზრდებისათვის.

ტიპური სტრუქტურისაგან განსხვავებით მოცემული გაკვეთილის თავისებურება მდგომარეობს იმაში, რომ მასში სჭარბობს, თუმცა არა სრულად წარმოდგენილი, გაკვეთილის მეორე ნაწილი (გამოკლებულია სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშები იარაღებზე), ხოლო პირველი ნაწილი წარმოდგენილია მხოლოდ ჰიგიენური მიმართულების ვარჯიშებით. გაკვეთილი ტარდება გარეთ, რაც მასწავლებელს საშუალებას აძლევს გამოიჩინოს ფართო ინიციატივა; შეიძლება ვარჯიში ცოცვაში, ხეზე და ციცაბო კლდეზე ასვლაში და ა. შ.

წონასწორობაში ვარჯიშების ჩასატარებლად შეიძლება სარგებლობა ძელით, რომელიც თხრილზეა გადებული. თამაშების ჩატარებისას (რომელიც დაკავშირებულია ძეზნასთან და კვალის მიგნებას-

თან) და აგრეთვე რეაქციის სისწრაფისა და სიზუსტის განვითარების ხელისშემწყობი სპეციალური მოსამზადებელი ვარჯიშების ჩატარებისას საჭიროა მომეცადინეთ ნება მიეცეთ დამოუკიდებლად გამოიყენონ ადგილობრივი პირობები. ამ დროს ხდება დაკვირვებულობის, ორიენტაციისა და ადგილმდებარეობის პირობებთან შეგუების უნარის გამომუშავება.

გაკვეთილის დასკვნით ნაწილში, აგრეთვე, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ადგილობრივი პირობები. მაგალითად, გასეირნების პროცესში მომეცადინებებს შეიძლება შევასწავლოთ ორიენტირება, მანძილის განსაზღვრა და სხვ. არსებული წყალსატევი (თუ იგი ჰაგიენურ პირობებს აკმაყოფილებს) შეიძლება გამოყენებული იქნეს საბანაოდ.

გაკვეთილის ამ ვარიანტის არსებით თავისებურებას წარმოადგენს გადიდებული დატვირთვა და გაკვეთილის მეორე ნაწილში პულსური მრუდის მაღალ დონეზე აწევა. ეს დაკავშირებულია მეცადინეობის ნათლად გამოსახულ საწვრთნო ხასიათთან. ამგვარი გაკვეთილები დასაშვებია კარგი ფიზიკური მომზადებისა და ფიზიკური ვარჯიშებით სისტემატურად მომეცადინე პირთათვის. მოზარდებთან (13 — 15 წ.), ქალიშვილებთან და ფიზიკურად არასაკმარის მომზადებულ ჰაბუკებთან მეცადინეობის ჩატარებისას დატვირთვა უნდა შემცირდეს.

**ძირითადი ტანვარჯიშის ზაკვეთილი, რომელიც მიმართულია
ათვისებად ცოფინისა და ჩვევების უჩვეულო პირობებში სწორად
გამოყენების უნარის გამომუშავებისათვის**

პ ი რ ვ ე ლ ი ნ ა წ ი ლ ი: სამწყობრო და წყობითი სპეციალური საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები.

მ ე ო რ ე ნ ა წ ი ლ ი: ა) აკრობატული ვარჯიშები იატაკზე; ბ) სიმძიმეების აწევით წინაღობათა ზოლის კოლექტიურად გადალახვა, გ) მოძრავი თამაში სირბილით.

მ ე ს ა მ ე ნ ა წ ი ლ ი: აუცილებელი დასკვნითი ვარჯიშები.

მოცემული ვარიანტი გაანგარიშებულია 60 — 90 წუთზე, იგი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მოზრდილებთან, უფროსი სასკოლო ასაკის კოლექტივებთან მეცადინეობისას, რომლებსაც აქვთ კარგი საერთო ტანვარჯიშული მომზადებულობა.

დატვირთვის რამოდენიმედ დაქვეითებისა და მეცადინეობის ხანგრძლიობის 45 — 60 წუთამდე შემცირებისას, ასეთი ვარიანტი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საშუალო სასკოლო ასაკის მომეცა-

დინეებთანაც. მთავარი ადგილი ამ შემთხვევაში კოლექტიურ „გადასვლას“ უკავია, სადაც ხდება შექმნილი ჩვევების შემოქმედებითი გამოყენება გადარბენებში, ხობვებში, წონასწორობაში, ხტომებში, სიმძიმეების აწევა-გადატანაში, ტყორცნაში და ა. შ., რასაკვირველია, ამ ჩვევების ყველა ტიპური ფორმები წარსულ მეცადინეობებში საკმაოდ განმტკიცებული უნდა იყოს.

სასურველია, რომ მოცემული გაკვეთილის „გადასვლის“ წინამდებარე ყველა ვარჯიში ექვემდებარებოდეს ძირითად ამოცანას. მაგალითად, პირველი ნაწილი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს შემდგომი დაძაბულობისათვის სამოძრაო აპარატის შესამზადებლად, ხოლო აკრობატულმა ვარჯიშებმა შეიძლება ხელი შეუწყონ მომეცადინეების მიერ, რომელიმე ჯერ კიდევ მათთვის უცნობი ხერხის გაცნობას, რომელიც დასახული მოქმედებისათვის სასარგებლო იქნება. აკრობატული ვარჯიშების ნაცვლად შეიძლება მიეცეს სხვა ვარჯიშები, მაგალითად, გადახობვის ჩვევის სრულყოფის ხელის შემწყობი და წონასწორობის ვარჯიშები. შესაძლებელია აგრეთვე „გადასვლა“ დაწყებული იქნეს გაკვეთილის პირველი ნაწილის შემდეგ, აღნიშნული „მიმყვანი“ ვარჯიშების გამოტოვებით.

მოდრავი თამაში სირბილით (მეორე ნაწილის უკანასკნელი განაყოფი) გათვალისწინებულია, უმთავრესად, გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის ორგანოების განვითარება-სრულყოფისათვის, მოძრაობის დიდი სიმძაფრით და მკვეთრად ცვალებად პირობებში დაკვირვებულობისა და მოხერხებულობის გამომუშავებისათვის. მოძრავი თამაში შეიძლება გამოტოვებულ იქნეს იმ შემთხვევაში თუ „გადასვლაში“ შემავალი ვარჯიშები უზრუნველყოფენ მოცემული ამოცანების გზადაგზა გადაწყვეტას.

გაკვეთილის დასკვნით ნაწილში აუცილებელია გამოყოფილ იქნეს სპეციალურა დრო თამაშისა და გუნდების ცალკეული პირების ქცევის განსახილველად. ამასთანავე აღნიშნული უნდა იქნეს მეცადინეობის მთავარი ნაკლოვანებები და დაისახოს შემდგომი ამოცანები.

საორბული ტანვარჯიშის გაკვეთილი ახალგადა მაგააკაცებისათვის

პირველი ნაწილი: აუცილებელი ჩამრთველი ვარჯიშები და მოთელვა, თავისუფალი ვარჯიშები — სასწავლო კომბინაცია 8 — 16 თელაზე.

მეორე ნაწილი: ა) მარტივი ხტომები (სიმაღლეზე); ბ) ვარჯიშები პირველ იარაღზე (მაგალითად, ღერძზე); გ) ვარჯიშები მეო-

რე იარაღზე (მაგალითად, სახელუბრებიან ტაიქზე). ამანატრბენი ბჯენითი ხტომების საშუალებათა გამოყენებით.

მესამე ნაწილი: ნელი სიარული სხვადასხვა მიმართულებით, ერთი გაკვეთილის საერთო ხანგრძლიობა უდრის 90 წუთს. დროის ყველაზე მეტი ნაწილი მოდის მეორე ნაწილზე, რომელიც წარმოდგენილია როგორც ერთი სპორტული ტანვარჯიშისათვის წამყვან ვარჯიშთა განაყოფით. ამანატრბენი უნდა იძლეოდეს მნიშვნელოვან ჰიგიენურ ეფექტს, რისთვისაც დასკვნით ნაწილში ჩატარებულ უნდა იქნეს „ნაკადური“ ხტომები იგივე დაბრკოლებებზე. გაკვეთილის პირველ ნაწილში გამოიყენება თავისუფალი ვარჯიშები (ცალკეული ელემენტების სახით), რომლებიც ხელს უწყობენ მოძრაობათა საერთო კანონზომიერებების დაუფლებას.

გაკვეთილის ამგვარად აგება დამახასიათებელია სპორტული ტანვარჯიშის სექციისათვის (ძირითადი პერიოდის დასაწყისი). მოყვანილი ვარიანტი გათვალისწინებულია საშუალო მომზადებულობის მქონე ახალბედა, ჯგუფებთან მეცადინეობისათვის. უფრო მომზადებულ ტანმოვარჯიშეებთან მეცადინეობისას, განსაკუთრებით წვრთნის ძირითადი პერიოდის მეორე ნაწილში, გაკვეთილები რამდენადმე სახეს იცვლის.

გაკვეთილის მეორე ნაწილში იწყება კლასიფიკაციის პროგრამის თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლა. მეცადინეობის ხანგრძლიობა მატულობს (ოსტატებთან 2 1/2 — 3 საათამდე). იარაღების რაოდენობა ამ გაკვეთილებზე ჩვეულებრივ უცვლელი რჩება. გამონაკლისს წარმოადგენს გამძლეობის განმავითარებელი მეცადინეობები ძირითადი პერიოდის წინასაშეჯიბრო ეტაპზე; ამ მეცადინეობებზე გამოიყენება იარაღების მეტი რაოდენობა.

მეორე თანრიგიდან დაწყებული სპორტული ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპური სტრუქტურის ვარიანტს წარმოადგენს გაკვეთილი, რომელშიც გამორიცხულია მოსამზადებელი ნაწილი.

წვრთნის მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდში სპორტული ტანვარჯიშის გაკვეთილები აგებულია სხვაგვარად. მათში ყოველთვის უნდა იყოს საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები (ის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებას), აგრეთვე სხვადასხვაგვარი თავისუფალი ვარჯიშები. გარდამავალ პერიოდში, განსაკუთრებით ახალბედაებთან და დაბალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეებთან მეცადინეობისას სასარგებლოა მკვეთრად დაქვეითდეს იარაღებზე ვარჯიშების ხვედრითი წონა, რათა მეტი ყურადღება მიექცეს საერთო მომზადებას.

მხატვრული ტანვარჯიშის გაკვეთილებში ტიპური სტრუქტურა უნდა იყოს შედგენილი სპეციფიკური ამოცანებისა და ამ სახეობის ტანვარჯიშის საშუალებების შესაბამისად (მოცემულ შემთხვევაში გამოიყენება ი. ნ. შიშკარიოვის მიერ შედგენილი სტრუქტურა).

პ ი რ ვ ე ლ ი ნ ა წ ი ლ ი: კერძო ამოცანები: ა) ჯგუფის ორგანიზაცია; ბ) ყურადღების ორგანიზაცია; გ) ორგანიზმის საერთო მომზადება შემდგომი მუშაობისათვის.

საშუალებები: სიარულის, სირბილის და ხტომების სხვადასხვა სახეები; ამ მოძრაობათა კომბინაციები. არართული დავალებები მეტრორიტმზე და მუსიკალურ დინამიკაზე; ზოგიერთი ცეკვითი კომბინაცია, ცეკვები და მუსიკალური თამაშობანი, რომლებიც არ მოითხოვენ წინასწარ შესწავლას და ხანგრძლივ ახსნა-განმარტებას. დ) მამოძრავებელა აპარატის სპეციალური მომზადება; ე) მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების ტექნიკის საფუძვლების დაუფლება. ამის განხორციელება შეიძლება: ვარჯიშებით, რომლებიც ხელს უწყობენ სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებას, ვარჯიშებით მოდუნებაზე, ვარჯიშებით დაჭიმულობაზე და ძალაზე, ვარჯიშებით დრეკადობაზე. ვარჯიშებით წონასწორობაში და სიმძიმის ცენტრის გადაადგილებაზე; ტალღები, ქნევები, ვარჯიშები საგნებით.

მ ე ო რ ე ნ ა წ ი ლ ი: კერძო ამოცანები: ა) ცეკვითი მოძრაობების საფუძვლების დაუფლება; ბ) მუსიკალობის განვითარება; გ) მოძრაობის გამომსახველობის განვითარება, სტიმულირება; დ) აქტიურობის შემოქმედებითი უნარის გამომუშავება; ე) შექმნილი ჩვენებისა და თვისებების შესრულების უნარის გამომუშავება სხვადასხვა ცეკვითი კომბინაციებსა და ცეკვების ფორმებში.

საშუალებები: ძირითადი ცეკვითი მოძრაობები — სიარული, სირბილი, ხტომები, ცეკვითი კომბინაციები, ცეკვები საგნებით და უსაგნოდ, თამაშობანი სპეციალურად შერჩეული მუსიკალური ნაწარმოების თანხლებით, რომელთა საფუძველზე მოძრაობით ფორმაში ხორციელდება მუსიკალური გამოხატულების საშუალებები.

მ ე ს ა მ ე ნ ა წ ი ლ ი; კერძო ამოცანები: ა) ორგანიზმის თანდათანობითი დამშვიდება; ბ) მომზადება წინამდებარე შემოქმედებისათვის ან დასვენებისათვის.

საშუალებები: სიარული, აგებული ნაბიჯის სხვადასხვა ფორმაზე და ტემპის ცვლაზე; ვარჯიშები ტანგამართულობაზე; მკლავების ნარჩარი მოძრაობები.

გადმოცემული მხატვრული ტანვარჯიშის გაკვეთილის საერთო

სტრუქტურის შესაბამისად შეიძლება მაგალითის სახით წარმოდგენილ იქნეს მეცადინეობის აგების შემდეგი ვარიანტი.

პ ი რ ვ ე ლ ი ნ ა წ ი ლ ი: ჩამრთავი ვარჯიშები გარკვეული ემოციური მდგომარეობის შექმნისა და ყურადღების მობილიზაციისათვის. ა) საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები; ვარჯიშები პატარა ბურთით — ნაბიჯით სიარულში.

მ ე ო რ ე ნ ა წ რ ლ ი: ა) სპეციალური ვარჯიშები გარკვეული ცეკვითი ფორმების დაუფლებისათვის (მაგალითად, ვალსის ნაბიჯით); ბ) ცეკვა (შესწავლა ან სრულყოფა); გ) ვარჯიშების იმპროვიზირება გარკვეულ მუსიკალურ თემაზე და ა. შ.

მ ე ს ა მ ე ნ ა წ ი ლ ი: აუცილებელი დასკვნითი ვარჯიშები.

ქალთა ჯგუფისათვის გათვალისწინებული მიცემული გაკვეთილის თავისებურების საფუძველს წარმოადგენს მუსიკის თანხლება. ამასთან, ძალზე მნიშვნელოვანია დაკვირვებით შეირჩეს მეცადინეობისათვის გათვალისწინებული მუსიკალური ნაწარმოებები, რომლებიც შეესაბამება ვარჯიშებს როგორც ფორმით, ისე შინაარსით.

საჭიროა მხედველობაში მივიღოთ ის გარემოება, რომ ასეთ გაკვეთილს ახასიათებს მაღალი სიმჭიდროვე (ვარჯიშებს ყველა ერთდროულად ასრულებს), იძლევა დიდ დატვირთვას, რადგან გაკვეთილის შინაარსი საკმარისად ემოციურია და დიდია ჰიგიენური ეფექტი (სჭარბობს კუნთების მეტი მასის მონაწილეობით შესრულებული ვარჯიშები). ამასთან დაკავშირებით, აუცილებელია დატვირთვის დაკვირვებით რეგულირება.

აქ გარჩეულ გაკვეთილის აგების ვარიანტთან ერთად, რომელშიც სჭარბობს მხატვრული ტანვარჯიშის სპეციფიკური ვარჯიშები, საჭიროა, რა თქმა უნდა, ტარდებოდეს აგრეთვე გაკვეთილები, რომლებშიც სპეციფიკურ ვარჯიშებთან ერთად გამოიყენება ძირითადი ტანვარჯიშის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ მომეცადინეთა ყოველმხრივ ფიზიკურ განვითარებას.

მოყვანილი ტიპიური სტრუქტურის ვარიანტები გვიჩვენებენ, რომ გაკვეთილის აგება ყოველთვის უნდა იყოს კონკრეტული და საკმაოდ მოქნილი. მომეცადინეთა თავისებურებისა და მათი ფიზიკური აღზრდის ამოცანებთან დამოკიდებულებით, რეალურ პირობებში მეცადინეობის ჩატარებისათვის შერჩეული საშუალებანი და მასწავლებლის პირადი თავისებურებანიც, მეცადინეობის აგებისას შემოქმედებითი უნდა იყოს. გაკვეთილს არ უნდა ეტყობოდეს სქემატურობა და შაბლონი.

ამრიგად, ქალთათვის ტანვარჯიშის გაკვეთილის აგებისას მასწავლებელმა, ქალთა ორგანიზმის დამახასიათებელ თავისებურე-

ბების მხედველობაში მიღებით, ყურადღება უნდა მიაქციოს როგორც ვარჯიშთა შერჩევას, ისე მათ განაწილებას გაკვეთილში.

ქალთათვის ტანვარჯიშის გაკვეთილი შედგება, ასევე, სამი ნაწილისაგან. გაკვეთილის საერთო ხანგრძლიობა ტანვარჯიშის ყველა სახეში უცვლელია. გამონაკლისს წარმოადგენს მხოლოდ სპორტული ტანვარჯიშის გაკვეთილები უფროსი თანრიგის ტანმოვარჯიშეთათვის (ოსტატები და I თანრიგი); ეს გაკვეთილები გრძელდება არაუმეტეს 2 — 2,5 საათი (120 — 150 წუთი). ქალებისათვის სპორტული ტანვარჯიშისა და აკრობატიკის გაკვეთილებზე ტიპიურად ითვლება სამსაათიანი სტრუქტურა, რის გამოც მატულობს პირველი ნაწილის ხანგრძლიობა. ქალებისათვის მხატვრული ტანვარჯიშისა და ძირითადი ტანვარჯიშის გაკვეთილები მიზანშეწონილია ჩატარდეს ოთხსაათიანი სტრუქტურის გაკვეთილის მიხედვით.

მეთოდური მითითებანი ქალთა ტანვარჯიშის გაკვეთილზე

1. მომეცადინეთა ყურადღების ორგანიზაციისათვის რეკომენდებულია ამ ამოცანის გადასაწყვეტად ჩვეულებრივ ვარჯიშებთან ერთად ჩატარდეს არართული ცეკვები, რომლებიც დადებით ზეგავლენას ახდენენ ნივთიერებათა ცვლაზე და ემოციურ მდგომარეობაზე. გაკვეთილის პირველ ნაწილში ჩატარებულ გართულეულ დავალებებში და წყობით ვარჯიშებში მიზანშეწონილია გამოიყენებოდეს ცეკვის ელემენტები და რიტმული დავალებები. პირველი ნაწილის შინაარსის ზოგიერთ სპეციფიკურობასთან დაკავშირებით, ჩანს, რომ მუსიკის შერჩევა საჭიროა მეტად დაკვირვებით.

2. გაკვეთილის პირველ ნაწილში ჩატარებულ საერთოგანმავითარებელ ვარჯიშებში უმცირესი ხვედრითი წონა უნდა მიეკუთვნოს ძალით ვარჯიშებს. გამონაკლისს წარმოადგენს გაკვეთილები ახალბედათათვის. საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარებისას აუცილებელია მხედველობაში მივიდოთ კუნთების დატვირთვა (ძირითადში ზედაწელის) გაკვეთილის ძირითად ნაწილში. სასურველია საერთოგანმავითარებელ ვარჯიშებში ჩართული იქნეს ადგილზე წახტომები, რომლებიც ხელს უწყობენ რბილი მოქნილი დახტომის ჩამოყალიბებას, კოჭ-წვივის სახსრებისა და, როგორც ამაზე ზემოთ ითქვა, მენჯის შიგნითა კუნთების გამაგრებას.

საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების კომპლექსი შესაძლებლობინდაგვარად მრავალფეროვანი უნდა იყოს.

ქალებთან მეცადინეობისას დამძიმებით ვარჯიშებისათვის გამოყენებულ უნდა იქნეს უპირატესად დატენილი ბურთები. გაკვეთილის პირველ ნაწილში საჭიროა შესრულდეს წახტომები მოკლე სახტუნაო თოკით, რომელიც ერთდროულად გადასწყვეტს საერთო ფიზიკური განვითარებისა და მოძრაობის კოორდინაციის გაუმჯობესების ამოცანებს. ეს ვარჯიშები ადვილად შეირწყმება ცეკვის ელემენტებთან (ცეკვითი ნაბიჯებით).

3. ქალებისათვის ტანვარჯიშის გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისათვის ვარჯიშების შერჩევისას უნდა ვისწრაფოდეთ იმისაკენ, რათა ვარჯიშები მნიშვნელოვანწილად მკლავების კუნთების სტატიკური დატვირთვით (ვარჯიშები რგოლებზე, ლერძზე, რამდენიმედ ნაირსიმაღლის ორძელზე, ცოცვა), მონაცვლეობდეს იმ ვარჯიშებთან, რომლებშიაც ძირითადი დატვირთვა ჰოდის ფეხებისა და ზედატანის კუნთებზე (ვარჯიშები დვირზე, აკრობატული ვარჯიშები, საკლასიფიკაციო თავისუფალი ვარჯიშები და მათი ელემენტები: ხტომები, მხატვრული ტანვარჯიშის ტიპიური ვარჯიშები). ძირითადი ჯგუფის ვარჯიშების ასეთი მონაცვლეობა დაგვეხმარება შევინარჩუნოთ მაღალი შრომისუნარიანობა გაკვეთილის მთელი ძირითადი ნაწილის განმავლობაში, რაც განსაკუთრებით საჭიროა სპორტულ ტანვარჯიშში. ამასთან დაკავშირებით მასწავლებელმა აგრეთვე უნდა უზრუნველყოს იარაღებზე მისვლათა შორის აქტიური დასვენება, რაც განსაკუთრებით საჭიროა წვრთნის ძირითადი პერიოდის უკანასკნელ ორ ეტაპზე მეცადინეობების ჩატარებისას.

მოძრავი თამაშები, რომლებსაც დამოუკიდებელი მნიშვნელობა აქვთ, ცეკვები, ცეკვითი კომბინაციები რეკომენდებულია ჩაირთოს ძირითად ვარჯიშებს შორის (იარაღებზე ვარჯიშებში, აკრობატულ ვარჯიშებში და სხვა). ამავე მიზნით სპორტული ტანვარჯიშისა და აკრობატიკის გაკვეთილის ძირითად ნაწილში, როგორც მწვრთნელთა გამოცდილება გვიჩვენებს, ძირითადი ვარჯიშების შემდეგ მიზანშეწონილია გამოიყენებოდეს ზედა კიდურების კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები.

გარდა ამისა, როგორც დაკვირვებებმა გვიჩვენა, ტანმოვარჯიშე ქალები, ვინაიდან მათ მიერ შესრულებული ვარჯიშები მამაკაცების ვარჯიშებთან შედარებით ნაკლებ სტატიკურ კუნთურ ძალას მოითხოვს, მნიშვნელოვნად ადრე იწყებენ მთელი კომბინაციის შესრულებას.

4. გაკვეთილზე აუცილებელია ყურადღება მიექცეს მომეცადინეთა ტანგამართულობას. ქალებთან მეცადინეობის დროს განსაკუთრებით საჭიროა გავამაგროთ ის კუნთები, რომლებიც განაპირო-

ბებენ წელის მალეების ნორმალურ გაღუნულობას და მენჯის დაბ-
რილობის კუთხეს. პრაქტიკულად გაკვეთილის ჩატარებისას მასწავ-
ლებელი, ღებულობს რა მხედველობაში ამ მნიშვნელოვან ამოცა-
ნას, გაკვეთილის პირველსა და მეორე ნაწილში უპირატესად ისეთ
ვარჯიშებს იყენებს, რომლებიც ამაგრებენ მთელი ტორსისა და
მუცლის კუნთებს (საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები, ვარჯი-
შები ნაირი სიმალლის ორძელზე, სადაც სჭარბობს კიდი, ძელებზე.
ჯდომში და ყირებში ფეხებით მოძრაობები და ა. შ.), და ვარჯი-
შებს ბარძაყის უკანა ზედაპირის კუნთების გასამაგრებლად (საერ-
თო განმავითარებელ და თავისუფალ ვარჯიშებში ფეხებით ქნევი,
უქუქნევი მოძრაობა, მუხლკეციო ხტომები და ჩამობტომები და
ა. შ.).

ქალებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს სამედიცინო
კონტროლი უნდა იყვეს არა მარტო საერთო, არამედ სპეციალურიც.
მთავარია ინდივიდუალური მიდგომა თვითეულ მომეცადინესადმი.
მასწავლებელმა უნდა იცოდეს ყველა ტანმოვარჯიშე ქალის მენს-
ტრუალური ციკლის სხვადასხვა ფაზებში შესაძლებელი დატვირთვის
მოცულობა, რისი შესრულებაც შესაძლებელია მხოლოდ სისტემა-
ტური საექიმო კონტროლის და სპეციალური პედაგოგიური დაკვირ-
ვების შედეგად.

განსაკუთრებით საყურადღებოა მასწავლებლისა და ექიმის კონ-
ტაქტი უფროსი თანრიგის მოვარჯიშე ქალების წვრთნის დროს.
რომლის პროცესშიც სასურველია ექიმი გინეკოლოგის სპეციალუ-
რი კონტროლი, რომელმაც მხედველობაში უნდა იქოხიოს ტანმო-
ვარჯიშე ქალთათვის დამახასიათებელი მაღალი ფიზიკური დატვი-
რთვა.

თ ა ვ ი VI

სსკვდასსკვა კოლექტივთან ტანვარჯიშიში მეცადინეობის ჩატარების მეთოდის თავისებურებანი

გავზვებთან ტანვარჯიშიში მეცადინეობის ჩატარების მეთოდის თავისებურებანი

**ელემენტარული ტანვარჯიში სკოლაშედი ასაკის
გავზვებისათვის**

სკოლაშედი ასაკში (3-დან 6 წლამდე) ტანვარჯიშიში ხელი უნდა შეუწყოს ბავშვის ორგანიზმის ზრდას, საერთო განვითარება-გამაგრებას, სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებას და აგრეთვე მამოძრავებელი აპარატის უშუალო დაუფლებას.

სკოლაშედი ასაკის ბავშვებთან მეცადინეობა უნდა აიგოს სიარულის, სირბილის, ხტომების, ტყორცის, ცოცვისა და წონასწორობის უმარტივესი სახეების საფუძველზე, მათი ჩონჩხის, კუნთების, შინაგანი ორგანოების, ნერვული სისტემისა და ფსიქიკის განვითარების თავისებურებათა გათვალისწინებით. ელემენტარულ მოძრაობებისა და ამ მოძრაობათა უმარტივესი კომბინაციების გამოყენება შეიძლება მცირე მოცულობით და ისიც უმთავრესად უფროსი ასაკის სკოლაშედილათვის. სპეციალური ვარჯიშები კუნთების ცალკეული ჯგუფების ძალის განვითარების მიზნით და, განსაკუთრებით, სპეციალური ვარჯიშები დაჭიმვა-მოდუნებაზე ამ ასაკში არ გამოიყენება.

ყველა ვარჯიშიში სკოლაშედი ასაკის ბავშვთათვის, ხელ უნდა შეუწყოს ნივთიერებათა კარგ ცვლას, ორგანიზმის გამაგრებას, გრძნობის ორგანოების განვითარებასა და მოძრაობათა კოორდინაციის სრულყოფას.

ერთდროულად ამ ვარჯიშებში ხელი უნდა შეუწყოს ბავშვების მიერ ძირითადი მოძრაობის ელემენტარული ფორმების დაუფლებას, საკუთარ მოძრაობებზე სწორი წარმოდგენის თანდათანობით შექმ-

ნას, შეგნებული დისციპლინის აღზრდას და კოლექტივში ორგანიზებული ქცევის ჩვევის შექმნას.

როგორც წესი, ყველა ეს ვარჯიში, დაყვანილ უნდა იქნეს, ერთიან მოძრაობამდე, რომელიც გამოიყენება ბავშვებისათვის ახლო და გასაგები მიზნით. ამასთან, მხედველობაში აუცილებლად უნდა იქნეს მიღებული სკოლამდელთა დამახასიათებელი თავისებურებანი: ცენტრალური ნერვული სისტემის და გულ-სისლძარღვთა აპარატის მომეტებული აგზნებულობა, გაზთა გაძნელებული ცვლა ფილტვებში, ძვალ-სახსროვან აპარატის დიდი მოქნილობა და არამდგრადი ტანგამართულება, ემოციური მდგომარეობის სწრაფი ცვალებადობა, სუსტი ნებელობითი დამოუკიდებლობა, წარმოსახვის დიდი უნარი და სხვა. სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მეცადინეობის დროს დაუშვებელია მძლავრი და ხანგრძლივი კუნთოვანი დაძაბულობა. განსაკუთრებით უნდა იქნეს მიღებული მხედველობაში ის გარემოება, რომ სკოლამდელებს აქვთ მოძრაობის ხშირად ცვალებადობის დიდი მოთხოვნილება.

სკოლამდელთან მეცადინეობის ძირითად არსს შეადგენს მოძრაობითი თამაშობანი. თამაშის დროს სკოლამდელი ასრულებს ყველა მოძრაობას, ყველაზე უფრო გააზრებული და ამასთან ერთად, ემოციური და მისთვის ხელმისაწვდომი ფორმით. განყენებულ მოძრაობათა შესწავლას სიარულში, სირბილში, ტყორცნაში, ხტომებში და ცოცვაში ბევრი დრო არ უნდა ეთმობოდეს. მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რათა ეს მოძრაობანი ბავშვებმა, ძირითადად ალიქვან როგორც თამაში.

სკოლამდელებს არ უნდა შეეასწავლოთ სრულასაკოვანი ადამიანისათვის დამახასიათებელ მოძრაობათა დამთავრებული ტექნიკა. ბავშვებს ჯერ კიდევ არ გააჩნიათ ამისათვის საჭირო მონაცემები. ცნობილია, რომ გამორბენით სიმაღლეზე ხტომები ფიზიკური აღზრდის პროცესში რეალურ მნიშვნელობას იღებს დაახლოებით ხუთი წლის ასაკში, ხოლო ხტომები გამორბენით სიგრძეზე — ექვსი წლის ასაკში; ამასთან, ბავშვები ძალზე ძნელად ასრულებენ მსუბუქად დახტომას, რაც აუცილებელია ხტომების დროს. სირბილისათვის დამახასიათებელი ფრენის ფაზა, ჩვეულებრივ, საკმაოდ მკვეთრად იჩენს თავს მხოლოდ 5 — 6 წლის ასაკში; დიდხანს რჩება არასრულყოფილი ტყორცნის ხერხი, ხოლო მიზანში ტყორცნა სკოლამდელთა ფიზიკური აღზრდის პროცესში პრაქტიკულ აზრს მხოლოდ 6 — 7 წლის ასაკში ღებულობს და ა. შ. ამიტომ, პირველ ხანებში მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ ბავშვები დაეუფლონ შესასწავლ მოძრაობათა მხოლოდ წამყვან ელემენტებს.

სკოლამდელისათვის მოძრაობის სწავლებისას ძირითადად უნდა დავეყრდნოთ უშუალო მგრძნობელობით აღქმას. სასწავლო მუშაობაში აუცილებელია შეგნებული ანალიზის ელემენტები, თუმცა მათი გამოყენების დროს სიფრთხილეა საჭირო. არაა საჭირო განყენებულ მოძრაობათა გამოყენება, რომელიც ბავშვისათვის უაზროა.

ამ ასაკის ბავშვებისათვის მთავარია ფართო და მრავალფეროვანი ემპირიული გამოცდილების დაგროვება, რომლისაგანაც შემდეგ, სასკოლო წლებში, დამოკიდებული იქნება სპეციალური საკანმანათლებლო ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტა. ამასთან დაკავშირებით, ტანვარჯიშის მეთოდოლოგიაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს თვალსაჩინოება. ახსნის გამომსახველობითობა, მითითებათა კონკრეტულობა, საინტერესო, ემოციით გამსჭვალული ჩვენება და პედაგოგის პირადი მაგალითი (მისი ახოვნება, ყოფაქცევა) წარმოადგენს პედაგოგიური წარმატების არსებით საფუძველს.

სასკოლო ასაკში (7-დან 17 წლამდე) ყველაზე უფრო ფართოდ გამოიყენება ძირითადი ტანვარჯიში. იგი ორგანიზმის საერთო განვითარება-გამაგრებისა და მოძრაობათა საერთო საფუძველების სრული დაუფლებისაკენ, ძირითადი მამოძრავებელი ჩვევების ჩამოყალიბებისაკენ, მორალური ნებელობითი და ფიზიკური თვისებების სისტემატური, საერთო სრულყოფისაკენ არის მიმართული.

მოწაფეთა (უმცროსი, საშუალო და უფროსი ასაკი) ასაკობრივ თავისებურებათა შესაბამისად, მეცადინეობა ძირითად ტანვარჯიშში იყოფა სამ პერიოდად.

ბანვარჯიში უმცროს სასკოლო ასაკში

ზოგად საკანმანათლებლო სასწავლებლის დაწყებით კლასებში, 7 — 11 წლის ასაკის ბავშვების სწავლების პერიოდში ძირითადი ტანვარჯიში მიმართულია ორგანიზმის სისტემატურ განვითარება-გამაგრებისაკენ, კარგი ტანგამართულობის გამოწეპნავეების, ნივთიერებათა ენერგიული საერთო ცვლის, ძირითადი მამოძრავებელი ჩვევების ელემენტარულ დაუფლების, მორალურ ნებელობითი და პიროვნების სხვა თვისებების თანმიმდევრობითი საერთო სრულყოფისაკენ. ამასთან დაკავშირებით, ტანვარჯიშში მეცადინეობის პროცესში აუცილებელია განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს გრძნობის ორგანოების ფუნქციონალურ განვითარებას, მოძრაობათა კოორდინაციის სრულყოფას, დროში და სივრცეში კარგი ორიენტაციის გამომუშაებას და შედარებით მარტივ სიტუაციაში სწრაფი და ზუსტი რეაქციების დაუფლებას. ამ ასაკში განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს კოლექტიურობის გრძნობის გამომუშაებას, შეგნებუ-

ლი დისციპლინის მტკიცე საფუძვლების შექმნას და ორგანიზებულობის ამოღებას სასაწყველო მუშაობაში.

სწავლების პირველ წლიდანვე ბავშვები უნდა შეეჩვიონ მოძრაობათა ძირითადი კანონზომიერების სისტემატურ, შეგნებულ შესწავლას და პრაქტიკული მოქმედებისათვის აუცილებელი ცოდნის შეთვისებას; ამასთან დაკავშირებით, საჭიროა გადასვლა მოძრაობათა შესახებ დაგროვილი წარმოდგენების განზოგადობაზე, მათ შესახებ პირველი განყენებული ცნობების შექმნასა და პრაქტიკისათვის საერთო სახელმძღვანელო დებულებათა შეთვისებაზე. საჭიროა აგრეთვე ვასწავლოთ ბავშვებს ამ დებულებებიდან დასკვნების გამოტანა ცალკეულ მოქმედებისათვის და ამ უკანასკნელის შემოწმება პრაქტიკაში. ამასთან, ანგარიში უნდა გაეწიოს იმ გათვლებას, რომ ბავშვებში შესაბამისი შესაძლებლობანი თანდათან ვითარდება.

უმცროსი ასაკის მოსწავლეთათვის ჯერ კიდევ დიდი მნიშვნელობა აქვს მგრძობელობით აღქმას. ნებისმიერი ყურადღება უაღრესად მერყეულია. ბავშვს. იმ მოვლენებიდან. რომელსაც ის თვალს ადევნებს, შეუძლია საკმაოდ კარგად გამოყოს ცალკეული დამახასიათებელი ნიშნები, მაგრამ იგი ძნელად აკავშირებს მათ ერთმანეთთან და აქვს მიდრეკილება ზოგად დებულებათა დოგმატური შეთვისებისაკენ. ბავშვის მიერ დაგროვილი ცოდნა ბევრად არის დამოკიდებული მასწავლებლის ავტორიტეტისაგან და ჩვეულებრივ მტკიცდება კრიტიკული ანალიზის გარეშე. ამიტომ, ამ ასაკისათვის ძირითადი ტანვარჯიშის როგორც შინაარსში, ისე მეთოდოლოგიაში, პირველ ხანებში, შენარჩუნებულ უნდა იქნეს სკოლამდელთან მეცადინეობის ზოგიერთი თავისებურება. მაგრამ რაც უფრო მეტად ადგება ბავშვი სისტემატური ფიზიკური განვითარების გზას, სკოლამდელთან მეცადინეობის დამახასიათებელი ხერხები უკანა პლანზე გადადის. უკვე პირველივე გაკვეთილებზე, როდესაც იგი ეცნობა მასწავლებელს და ახალ პირობებს, ბავშვმა უნდა იგრძნოს ეს სიახლე.

ფიზიკური განათლებისათვის ზრუნვამ არ უნდა დააბრკოლოს ჰიგიენური ამოცანების გადაწყვეტა. პირიქით, დაწყებით სკოლაში ორგანიზმის განვითარება-გამაგრებას და მისი ფუნქციების სრულყოფას ძალაღი დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს. მაგრამ ამისათვის უმჯობესია საგანმანათლებლო საშუალებათა გამოყენება.

დაწყებით სკოლაში ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებებია: სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნა, სხვადასხვა საგნის აწევ-გადატანა, ცოცვა და სხვ. ეს ვარჯიშები, რომლებიც უშუალოდ არის დაკავშირებული ბავშვის ცხოვრების გამოცდილებასთან, გან-

საკუთრებულ მნიშვნელობას იღებენ ბავშვებისათვის; ამავე დროს ისინი მჭიდრო კავშირშია დადებით ემოციებთან. ამ ვარჯიშების შესრულებისას მოსწავლე ითვისებს მოძრაობათა ძირითად კანონ-ზომიერებებს და იძენს ცხოვრებაში საჭირო ცოდნას და ჩვევებს. ამავე დროს, მას უვითარდება გრძნობის ორგანოები, უშეშობეს-დება მოძრაობათა კოორდინაცია, უძლიერდება ნივთიერებათა ცვლა, უმაგრდება სასუნთქი და სისხლის მიმოქცევის ორგანოები და კუნთები. ამ ასაკში გამოყენებული ელემენტარული მოძრაობების და მათი უმარტივესი კომბინაციების მოცულობა შედარებით მცირეა.

სწავლების დამახასიათებელ ამოცანას ამ პერიოდში წარმოადგენს მოსწავლეთა მიერ ზემოაღნიშნულ მოძრაობათა ტექნიკის საფუძვლების დაუფლება და ამ საფუძველზე შესაბამისი მოძრაობითი ჩვევებისა და ცოდნის პრაქტიკული სრულყოფა. ამ დროს ბავშვები თანდათანობით ეცნობიან ამ ასაკში ხელმისაწვდომი სპორტული ტექნიკის ელემენტებს.

მაგალითად, ს ი ა რ უ ლ შ ი და ს ი რ ბ ი ლ შ ი ვარჯიშის დროს ბავშვებმა უნდა შეისწავლონ სიარული მწყობარში, ნაბიჯების ტემპი, ფეხის დაყენების სხვადასხვა წესი, ნორმალური სიარულის საფუძველები, მოძრაობა შეუჩვენებელ მიმართულებით (განზე, უკან), გადაადგილების სპეციალური ფორმები (სიარული ფეხაკრეფით, ვარჯიშები წონასწორობაში და სხვ.). ხ ტ ო მ ე ბ შ ი შესწავლილი უნდა იქნეს არეკნის წესები ადგილიდან, ნაბიჯებიდან და გამორბენიდან, დახტო-ში, ხელების მოძრაობის კოორდინაცია არეკნისა და დახტომის დროს (აუცილებლად კონკრეტულ ხტომასთან დაკავშირებით: სიღრმეში, სიმაღლეზე, ან სიგრძეზე, წინ, განზე, უკან, სახტომი ბოგიდან თამა-საზე ან თხრილებში და სხვ.). ტ ყ ო რ ც ნ ა შ ი მთავარი ყურადღე-ბა უნდა მიექცეს მოქნევას, მიმართულებას, ამპლიტუდას, ძალას და გდების ხერხებს, რეაქციების დროულობას, ბურთის დაჭერის სწორ ხერხებს და ა. შ. ყველა ამ ვარჯიშის დროსაც უზრუნველყოფილი უნდა იქნეს აუცილებელი ჰიგიენური ზემოქმედება კუნთებზე სახსარ-იოგოვან აპარატზე, შინაგან ორგანოებზე და სხვ.

ვარჯიში ცოცვაში, გადაცოცვაში, სხვადასხვა მსუბუქი საგ-ნების აწევა-გადატანაში იზღუდება ჰიგიენური მოსაზრებების გამო: ხდება მოცემული ასაკის ბავშვთათვის აუცილებელი ცოდნისა და პრაქტიკული ხერხების მხოლოდ მინიმუმის შეთვისება. ამ ვარჯიშე-ბის გამოყენება კუნთების ძალის განვითარების მიზნით სასურველი არ არის.

შედლებისდაგვარად, გარეთ, სუფთა ჰაერზე მეცადინეობის ჩატა-

რებისას, ფრთხილად უნდა ვაწარმოთ ბავშვების გაკაყება. ამ მიზნით განსაკუთრებით კარგია მეცადინეობა თხილამურებზე, ციგურებზე, ცურვა, ბანაობა და აგრეთვე დილის ჰიგიენური ვარჯიში.

მოცემულ ასაკობრივ ჯგუფებთან ძირითად ტანვარჯიშში მეცადინეობის განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს მოძრაობითა და მშენებით. თამაშებში პრაქტიკულად გამოიყენება თანდათანობით შესწავლილი სირბილის, ხტომებისა და ტყორცის ტიპური ხერხები. მათი საშუალებით ბავშვი იძენს ახალ ცოდნას. უმცროს სასკოლო ასაკში თამაში ყველაზე უკეთ უწყობს ხელს ორიენტირების, მიხედვრილობის, სიმარდის, სიმარჯვის, მოძრაობებში სისწრაფის, გამძლეობის, გამბედაობის, თავშეკაპებისა და სხვა თვისებათა საერთო განვითარებას. ძალზე დიდია თამაშების მნიშვნელობა ორგანიზებულობის, დისციპლინისა და კოლექტიურობის გამომუშავებაში. დაწყებით სკოლაში სწორედ თამაშობამ უნდა დაიკავოს ძირითადი ადგილი ტანვარჯიშის გაკვეთილებში.

ტანვარჯიში უმცროს სასკოლო ასაკში მნიშვნელოვანწილად წარმოადგენს აგრეთვე ბავშვების მიერ ემპირიული მამოძრავებელი გამოცდილების დაგროვების საშუალებას ამასთან ერთად, იგი უკვე ემსახურება მოძრაობათა საფუძვლების სისტემატური შემეცნებისა და მოძრაობათა ახალი ფორმების შეგნებული დაუფლების ხერხების შეთვისების მიზნებს. ამგვარად, ბავშვთა სამოძრაო გამოცდილება უფრო გააზრებული და ამის გამო უფრო ღრმა სრულღირებულოვანი ხდება. ამასთან, წარმოებს ყველაზე უფრო დამახასიათებელი პრაქტიკული ხერხების თანდათანობით შერჩევა, რომელიც სისტემატურად მტკიცდება, სრულყოფილი ხდება და შემდგომ უფრო რთული ჩვევების განვითარების მტკიცე საფუძვლად იქცევა.

ტანვარჯიში საშუალო სასკოლო ასაკში

11 — 14 წლის ასაკში, რაც შეესაბამება საშუალო სკოლის V — VII კლასებში სწავლების პერიოდს. ძირითადი ტანვარჯიში ხელს უნდა უწყობდეს ბავშვთა ორგანიზმის ზრდა-განვითარებას და გამაგრებას. განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იღებს კუნთოვანი სისტემის ჰარმონიული განვითარება და სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბება, შინაგანი ორგანოების ზომიერი ფუნქციონალური მომზადება და წრთობა. დიდ ყურადღებას თხოვლობს მოძრაობათა საფუძვლების შემდგომი დაუფლება, ელემენტარული ტექნიკისა და უმნიშვნელოვანესი მამოძრავებელი ჩვევების მტკიცე შეთვისება, ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების შესაბამისი განვითარება. ამ

პერიოდში სულ უფრო და უფრო მეტ მნიშვნელობას იძენს სპორტული ტექნიკის საფუძვლების მრავალმხრივი ათვისება.

ტანვარჯიში, მეთოდის მხრივ, სწავლების ამ ეტაპზე მეტად საპასუხისმგებლო და რთულია. იგი შეესაბამება გარდამავალი ასაკის პერიოდს და დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც სხეულის ფორმირებისა და მოძრაობის ჩამოყალიბებისათვის, ისე ნებისყოფისა და ხასიათის გამომუშავებისათვის. ამ პერიოდში დიდი ცვლილებები ხდება ბავშვთა ორგანიზმის არა მარტო აგებულებასა და ფუნქციებში, არამედ ფსიქიკაშიც. პედაგოგიური პროცესის სწორი აგებისათვის მუდამ აუცილებელია ამ ცვლილებების გათვალისწინება. ამათგან მთავარია: ძვლების ინტენსიური ზრდა სიგრძეში და ამავე დროს გარკვეული ჩამორჩენა კუნთების განვითარებაში; ჩამორჩენა გულმკერდის ზომების მომატებაში; ჩამორჩენა სისხლძარღვთა სანათურის მომატებაში, გულის მოცულობის სწრაფ ზრდასთან შედარებით, ნერვული ქსოვილის გაძლიერებული დიფერენციაცია და ქერქის ფუნქციების უფრო ინტენსიური განვითარება; სქესობრივი ჰორმონების პირველი ფუნქციონალური გავლენის გამოჩენა და ტიპური სქესობრივი სხვაობის თანდათანობითი განვითარება (ქალიშვილის მენჯისა და საშვილოსნოს ზომების გადიდება კუნთოვანი ძალისა და სიმალლის შეუსაბამობის თანდათანობითი მატება, მენსტრუაციის დაწყება, ქალისათვის დამახასიათებელი ნიშნების გაძლიერება და სხვა).

ზემოაღნიშნულთან არის დაკავშირებული მოზარდთა ფსიქიკის შეცვლა: სიჭარბეს იწყებს აღქმის ანალიზური ხასიათი და აღქმის მჭიდრო კავშირი ზუსტ დაკვირვებასთან; იზრდება ყურადღების სიმყარე; ძლიერდება ლოგიკური აზროვნება და ამის შედეგად — კრიტიკული მიდგომა შესწავლილი მოვლენებისადმი; ჩნდება შედარებით მყარი ინტერესები, რომლებიც გავლენას ახდენენ აღქმასა და ნებისყოფაზე; თავისთავისადმი და ირგვლივ მყოფებისადმი უფრო შეგნებულ დამოკიდებულებასთან დაკავშირებით თავს იჩენს ერთგვარი პრინციპულობა მოქმედებაში. მოზარდის ძლიერი აგზნებადობის ნიადაგზე შეიძლება აღმოცენდეს არასასურველი ემოციური აფეთქებები; არაიშვიათად, მოზარდზე უარყოფითად მოქმედებს მამოძრავებელ შესაძლებლობათა შეზღუდულობა, რაც თავს იჩენს ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების დროს.

საყურადღებოა გვახსოვდეს, რომ აღნიშნული ცვლილებები მარტო ბიოლოგიურ ფაქტორებზე არ არის დამოკიდებული. უფრო მეტად მათ განაპირობებს გარემოს ზეგავლენა, პირველ რიგში ორგანიზებული პედაგოგიური ზემოქმედება. საჭიროა ბავშვთა განვითარების პროცესში აქტიური ჩარევა, არასასურველ მდგომარეობათა

დაძლევა, დადებითი ძვრებისა და ცვლილებების გაძლიერება და თანდათანობით განმტკიცება.

საშუალო ასაკში მეცადინეობის მეთოდიკას ბევრად განსაზღვრავს შემდეგი დამახასიათებელი თავისებურებები. ჯერ ერთი: საკუთარ მოძრაობათა და სამოძრაო შესაძლებლობათა ყოველმხრივი შესწავლა; შექნილი ცოდნის სისტემატიზაცია, შეგნებულობის ამაღლება და დიდი ნებისყოფის გამოჩენა მოქმედების წარმოებისას. გრძობის ორგანოებისა და მოძრაობათა კოორდინაციის შემდგომი სრულყოფა. შემდეგ: ფიზიკურ განვითარებაში არსებულ სიძნელეთა ფრთხილი გადალახვა და მოზარდის ორგანიზმის ფუნქციონალური მომზადება გაძლიერებული დაძაბულობისათვის, რომელიც გამოწვეულია პრაქტიკული მიღწევებისადმი მისწრაფებით. ყოველივე ეს მოითხოვს მეცადინეობის უალრესად მოფიქრებულ ორგანიზაციას და ბავშვთა ძალების სწორ შეფასებას. მით უმეტეს, რომ მათი მიდრეკილება ინტენსიური მოქმედებისადმი ფრიად დიდია, ხოლო საკუთარი ძალების ფიზიკურად შეფასების უნარი ჯერ კიდევ არ არის საკმარისი. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი და ძნელია მუშაობაში კოლექტივიზმის გრძობის, ორგანიზებულობისა და შეგნებული დისციპლინის ჩანერგვა.

ტანვარჯიშში საშუალო სასკოლო ასაკისათვის კვლავ ჰარბობს სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნა და სხვა მათი მსგავსი მოძრაობანი, თუმცა რამდენადმე იცვლება მათი შინაარსი. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა გადანაცვლებას და წინააღმდეგობათა დაძლევის ტექნიკურად სრულყოფილი ხერხების შეთვისებას, მის აუცილებელ განმტკიცებას და შესაბამის პრაქტიკულ მიღწევათა სისტემატურ ამადლებას. მაგალითად, შეძლებისდაგვარად კარგად შეისწავლება ტანვარჯიშული ხტომა სიმადლეზე პირდაპირი გამორბენით (დუნეთი); ხოლო შემდგომ, განმეორების გზით იგი სისტემატურ სრულყოფას განიცდის, ამასთან ხტომის სიმადლე თანდათან მატულობს. მეორე მაგალითი: შეისწავლება ყუმბარის ტყორცნის სწორი ხერხი, ამასთან, მომეცადინენი სისტემატიურად ტყორცნიან ყუმბარას ისე, რომ მიზანი თანდათან რთულდება და შორდება ტყორცნის ადგილს და ა. შ.. ყველა ეს ვარჯიში ინარჩუნებს საერთო ფიზიკური მომზადების ტიპიურ ნიშნებს და განისაზღვრება საკლასო ნორმატივების ჩარჩოებით ან იმშთ-ს კომპლექსის ნორმატივული მოთხოვნისებების დონით.

მოძრავ თამაშობათა მნიშვნელობა მოცემული ასაკისათვის ჯერ კიდევ დიდია, მაგრამ მათი ხვედრითი წონა საკლასო მეცადინეობაში თანდათან მცირდება. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მცირდება პირადო

აქტივობის, დამოუკიდებლობისა და შემოქმედებითი ინიციატივის გამოვლინებასთან დაკავშირებული ვარჯიშების მნიშვნელობა. პირიქით, მისი როლი მატულობს. მაგრამ მოცემულ საფეხურზე იმავე ამოცანების გადასაწყვეტად საჭიროა მეცადინეობის ახალი ქეთოდებისა და ფორმების გამოყენება.

ერთ-ერთ ასეთ ფორმას წარმოადგენს ტანვარჯიშული მეცადინეობა სპორტულ მოედნებზე, სადაც ხდება კლასში შეთვისებული მოძრაობითი ჩვევების დაზუსტება. ამას გარდა, ასეთი მეცადინეობის დროს მოზარდი იძენს სრულიად ახალ ცოდნას. ჩვევებს (ორიენტაცია, დაკვირვება, ადგილობრივი პირობების გამოყენება და სხვა).

ამგვარად, არასრულ საშუალო სკოლაში მეცადინეობის შინაარსი მნიშვნელოვანწილად განიცდის გადახალისებას. წინათ გამოყენებულ მოძრაობებს ემატება ახალი (გადაცოცვა, ვარჯიშები წინააღმდეგობაში) და მნიშვნელოვნად შეივსება ძველი (სამწყობრო მომზადება წონასწორობა, ცოცვა). გარდა ამისა, მეცადინეობის დროს ხდება სპეციალური ვარჯიშების გამოყენება მამოძრავებელი აპარატის გასავეითარებლად და სპეციალური ვარჯიშები გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქ სისტემების სისტემატური წვრთნისათვის. ამ მიზნით თანდათანობით უნდა იქნეს შეტანილი ძალისმიერი ვარჯიშები კუნთების ცალკეული ჯგუფისათვის, ვარჯიში დაქიმულობაზე და მოღუნებაზე ტანვარჯიშული კედლისა და სკამის გამოყენებით და ა. შ. მაგრამ ამ ვარჯიშების ხვედრითი წონა დიდი არ უნდა იყოს და ზოგიერთი მათგანი ფრთხილად უნდა იქნეს გამოყენებული (ძალისმიერი ვარჯიშები, რომლებიც იწვევენ ჰინთვას, მკვეთრი ვარჯიშები დაქიმულობაზე და სხვ.).

ძირითადი ტანვარჯიში საშუალო სასკოლო ასაკისათვის სავსებით ერთნაირი არ შეიძლება იყოს ვაჟთა და ქალთათვის. სკოლებში მეცადინეობა ცალ-ცალკე უნდა ჩატარდეს (მოსწავლეებს ყოფიან ჯგუფებად — სქესის მიხედვით). ტანვარჯიშში საერთო მიმართულების მეცადინეობის დროს გოგონებთან ვარჯიში უნდა გამოირჩეოდეს შინაარსისა და მეთოდების გარკვეული სპეციფიკით. მაგალითად, იგი არ შეიცავს ვარჯიშებს, რომლებიც დაკავშირებულია ძლიერ ჰინთვასთან, ხტომებს დიდი სიმაღლიდან, განსაკუთრებით მაგარ ნიადაგზე, ვარჯიშებს, რომლებიც ხელს უწყობენ წელის სიმრუდის მკვეთრ მომატებას. საჭიროა აგრეთვე ძალისმიერი ვარჯიშების მოცულობის შემცირება მკლავებისა და მხრის სარტყელისათვის და, რაც მთავარია, მათი ხასიათის შეცვლა და ვაჟებთან შედარებით დატვირთვის შემცირება. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სხეულის კუნთების გამაგრებას, დატვირთვის ზრდაში ზუსტი თან-

მიმდევრობის დაცვას. ვაქებთან შედარებით, გოგონების გულმკერდის უფრო სუსტი განვითარებისა და ფილტვების ნაკლები სასიცოცხლო მოცულობის გამო, საჭიროა მოთხოვნილებების შეზღუდვა სირბილისა და სხვა ამგვარი ვარჯიშების მიმართ; ეს შეზღუდვა უნდა ეხებოდეს მხოლოდ დაქიმულობის ხარისხს (ნაკლები სისწრაფე, ერთდროული გასარბენი დისტანციის ნაკლები მონაკვეთები, დასვენების მეტი დრო); ვარჯიშების საერთო მოცულობა გოგონებისათვისა შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს.

გოგონებთან მეცადინეობის დროს დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს მხატვრულ ტანვარჯიშს.

ბანვარჯიში უფროს სასკოლო ასაკში

14 — 17 წლის ასაკში, რომელიც შეესაბამება საშუალო სკოლის უფროს კლასებს, ძირითადი ტანვარჯიში ხელს უნდა უწყობდეს საერთო ფიზიკურ განათლების დამთავრებას, ორგანიზმის შემდგომ გამაგრებასა და განვითარებას. მის მთავარ ამოცანას წარმოადგენს ცოდნის გაღრმავება, სასიცოცხლო მნიშვნელობის მქონე მამოძრავებელი ჩვევების ჩამოყალიბება და განმტკიცება; ორგანიზმის წრთობა და მორალური, ნებელობითი და ფიზიკური თვისებების სრულყოფა; ყველა ეს აუცილებელია სსრ კავშირის მოქალაქისათვის, რომელიც მზად არის შრომისათვის და სამშობლოს დასაცავად.

ამ პერიოდში ძვალ-იოგოვანი აპარატი, კუნთები, შინაგანი ორგანოები და ნერვული სისტემა უკვე აწყებენ სრულასაკოვანი, ჩამოყალიბებული ადამიანისათვის დამახასიათებელი თვისებების შექმნას. მნიშვნელოვან დონეს აღწევს ძალის, სისწრაფისა და გამძლეობის განვითარება. ვითარდება აბსტრაქტული აზროვნება და ხანგრძლივი, ნებისმიერი ყურადღების უნარი, წარმოსახვა იღებს შემოქმედებით შინაარსს, ძირითადად ისაზღვრება მსოფლმხედველობა და ხასიათი. ნებელობითი გამოვლინება გაპირობებულია მყარი ინტერესებით და საკმაოდ მტკიცე პირადი რწმენით.

მაგრამ უფროსი სასკოლო ასაკიდან სრულასაკოვან მდგომარეობაში გადასვლა მხოლოდ იწყება: ამიტომ. მასწავლებელი უპირველეს ყოვლისა, ვალდებულია, რათა ხელი შეუწყოს შესაბამისი პროცესების ნორმალურ მიმდინარეობას, რამდენადმე გამოიწვიოს იგი და წარმართოს კიდევ.

უფროს სასკოლო ასაკში მეცადინეობის შინაარსი და მეთოდოლოგია უნდა შეესაბამებოდეს ერთმანეთს. ძირითად ტანვარჯიშში უნდა განსხვავდებოდეს ერთმანეთისაგან. ძირითად ტანვარჯიშში უნდა შეესაბამებოდეს ერთმანეთს სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნა,

ცოცვა, გადაცოცვა, სიმძიმეების აწევა და გადატანა, წონასწორობა, კიდაობა, სამწყობრო მეცადინეობა, ლაშქრობა, ხელჩართული ბრძოლის ელემენტები, ყველაზე უფრო რთული ელემენტარულ-სპორტული და სპორტული თამაშები და თამაშობები გარეთ. ამ დროს გადამწყვეტ მნიშვნელობას იღებს მეცადინეობის ჩატარება ისეთ გარემოებაში, რომელიც თანდათან უახლოვდება რეალურ სიხამდვილის პირობებს. კერძოდ, აუცილებელია მეცადინეობის უშეტესი ნაწილის ჩატარება სპორტულ მოედნებზე, ორგანიზმის სისტემატური წრთობა, გამძლეობის წვრთნა, დამოუკიდებლობის და ინიციატივის გამომუშავება. ამასთან ერთად, მეცადინეობაში გამოყენებული უნდა იქნეს აგრეთვე სპეციალური ვარჯიშები მოძრაობათა კოორდინაციის სრულყოფისათვის და სიმარდის გამომუშავებისათვის. მათ მიეკუთვნება თავისუფალი ვარჯიშები და იარაღებზე ვარჯიშები. სპეციალური ვარჯიშები მამოძრავებელი აპარატის გასავითარებლად (ძალისმიერი ვარჯიშები, ვარჯიშები დაჭიმულობაზე. მოდუნებულობაზე, ვარჯიშები სწორი ტანგამართულობისა და სამწყობრო გამართულობის ჩამოყალიბებისათვის), სწავლების წინა საფეხურთან შედარებით, რამდენადმე უნდა გართულდეს.

ძირითად ტანვარჯიშში ქალიშვილებისათვის უფრო მეტადაა შენარჩუნებული წინა საფეხურის ტიპური ნიშნები. ამასთან თანდათანობით რთულდება პიგიენური მიმართულების ვარჯიშები, ქალის ფიზიკური აღზრდისადმი სპეციალური მოთხოვნილებების გათვალისწინებით. განსაკუთრებული ვარჯიშები კუნთოვანი სისტემის გასავითარებლად და სწორი ტანგამართულობის შესანარჩუნებლად დიდ მნიშვნელობას იღებს და თავისუფალ ვარჯიშებთან ერთად სავსებით ამოსწურავს გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილის შინაარსს.

საერთო ფიზიკური განათლების დამამთავრებელ პერიოდში გამოყენებულ უნდა იქნეს უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები სპორტულ მოედნებზე (მაგრამ ნაკლები მოცულობით, ვიდრე ჭაბუკებში). მეცადინეობაში უნდა ჩაერთოს აგრეთვე ძირითადი ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები მხატვრული ტანვარჯიშიდან.

უფროს სასკოლო ასაკში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია (როგორც ჭაბუკებში, ისე ქალიშვილებში) დამოუკიდებლობის, შემოქმედებითი ინიციატივის, აქტიურობისა და პასუხისმგებლობის გრძობა. ამ მიზნით სხვადასხვა თამაშობისა და დავალების გამოყენებასთან ერთად მოსწავლეებს კანონზომიერად უნდა შეევასწავლოთ აგრეთვე მეცადინეობის ორგანიზაცია და მისი ხელმძღვანელობა, გამოუმუშავოთ მათ შესაფერი ელემენტარული ორგანიზაციულ-მეთოდური ჩვევები.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ზნეობრივ აღზრდას. მასწავლებელს, უპირველეს ყოვლისა, მოეთხოვება დიდი პრინციპულობა ზნეობის ყველა საკითხში, უმწიკვლო პირადი მაგალითი და აღსაზრდელთა საქციელზე სწორი რეაგირების უნარი. იგი ვალდებულია წაახალისოს დადებითი საქციელი და ტაქტიკურად, მაგრამ კატეგორიულად უარყოს უარყოფითი. სწავლების პროცესების პოლიტიკურ აღზრდასთან დაკავშირებისას აუცილებელია, რათა ჰაბტუებსა და ქალიშვილებს დაბეჯითებითა და მტკიცედ ჩაუნერგოთ დიდი მორალური სიმტკიცე და პასუხისმგებლობის გრძნობა საზოგადოების წინაშე.

ძირითად ტანვარჯიშთან ერთად, უფროს სასკოლო ასაკში, გამოიყენება სპორტული ტანვარჯიში, მხატვრული ტანვარჯიში და აკრომატიკა. სპეციალიზაცია ტანვარჯიშის ამ სახეებში ხორციელდება კლასგარეშე და სკოლისგარეშე მეცადინეობის დროს. სპეციალურ მეცადინეობებზე, ტანვარჯიშის აღნიშნულ სახეებში, დაიშვებიან მოსწავლეები 15 წლის ასაკიდან, რომლებსაც აქვთ საკმაო საერთო ფიზიკური მომზადება.

სპორტული ტანვარჯიშის ყველა სახეების შინაარსი განისაზღვრება უმთავრესად საკლასიფიკაციო მოთხოვნილებებით, ჰაბტუთა თანრიგებისათვის; იმ ნორჩ მოვარჯიშვთათვის, რომლებიც უფრო მეტად ასწრებენ ფიზიკურ კულტურაში, ტანვარჯიშული მეცადინეობის შინაარსში, სრულასაკოვანთათვის, შვევა საკვალიფიკაციო მოთხოვნილებანი. მაგრამ მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ, რომ ტანვარჯიშის სპორტულ სახეებში მეცადინეობის კონკრეტულ პროგრამებში უნდა შევიტანოთ სხვადასხვა ვარჯიშები საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის. გარდა ამისა, მეცადინეობის მეთოდოლოგია საჭიროა აიგოს მოსწავლეთა ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით და სავსებით უნდა შეესაბამებოდეს სასკოლო ასაკის ბავშვებთან მუშაობის ძირითად დებულებებს. ამის შესატყვისად იცვლება აგრეთვე შეჯიბრებების შინაარსი და ფორმა.

უზროსი ასაკის ჯგუფებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის მეთოდოლოგიის თავისებურებანი

ტანვარჯიში დიდ როლს ასრულებს ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში და, მაშასადამე, სიცოცხლის გახანგრძლივებაშიც. ასაკობრივი ცვლილებების ნაადრევად დაწყებასთან ბრძოლის პრობლემები დიდი ხანია იზიდავდა მეცნიერთა ყურადღებას; საბჭოთა მეცნიერები მუშაობენ ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივების საკითხებზე. ისინი მიისწრაფვიან იქითკენ, რათა გაახანგრძლივონ

ადამიანის სიცოცხლე. ე. ი. გაახანგრძლივონ შრომისუნარიანობა. საბჭოთა სახელმწიფოს შემდგომი აყვავებისაკენ მიმართული შემოქმედებითი ენერჯის შენარჩუნების შესაძლებლობა.

ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობის პრობლემის გადაწყვეტაში დიდი მნიშვნელობა აქვს ფიზიკურ კულტურას, ამ სიტყვის ფართო გაგებით, კერძოდ, ტანვარჯიშს, რომელსაც წამყვანი ადგილი უკავია ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში.

ორგანიზმის დაბერება რთული ბიოლოგიური პროცესია, რომელსაც ერთვის მთელი რიგი ღრმა ცვლილებები. ამ ცვლილებებს საფუძვლად უდევს გარეგანი და შინაგანი მიზეზები. ორგანიზმში ამ დროს შეიმჩნევა ატროფიული ცვლილებები, რომლებიც თანდათანობით ვითარდება ყველა ფიზიოლოგიურ სისტემაში და რასაც მიჰყავს დაბერების პროცესში მყოფი ორგანიზმი ფუნქციური და რეაქტიული უნარის დაქვეითებისაკენ.

გამოკვლევა გვიჩვენებს, რომ ორგანიზმის დაბერების პროცესში მნიშვნელოვან მორფოლოგიურ და ფუნქციურ ცვლილებებს აქვს ადგილი. ამ ცვლილებების ცოდნა აუცილებელია უფროსი ასაკის ჯგუფებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის სწორი ორგანიზაციისათვის. რაც უფრო მეტია ასაკი, მით უფრო ნაკლებია ძვლების სიმტკიცე და ისინი უფრო მყიდება. ხრტილოვანი ქსოვილები კარგავს თავის ფორმასა და მოცულობას, ხერხემლის მოქნილობა მცირდება ძვალთაშუა ხტილების გაძვალებასთან დაკავშირებით. 60 წლის ასაკში იცვლება გულმკერდის ფორმა, ქვეითდება ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა იცვლება ორგანიზმის რეაქციის უსარი და თვით ფილტვების ქსოვილის წინააღმდეგობის უნარიანობაც.

დროთა განმავლობაში იცვლება აგრეთვე გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობა, ძნელდება ცვლა სისხლსა და ქსოვილებს შორის; ქვეითდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქცია. ცვლილებები ხდება აგრეთვე კუნთოვან სისტემაშიც — კუნთოვანი ძალა სუსტდება.

ასაკობრივი ცვლილებები ძვალ-კუნთოვან სისტემაში იწვევენ მოტორიკის ერთგვარ მოშლას: აღინიშნება მოძრაობის კოორდინაციის დაკარგვა, იცვლება სიარულის მანერა, ნელდება მოძრაობის ტემპი, მცირდება მათი სიზუსტე და სიმსუბუქე.

რაციონალურად გამოყენებულმა ფიზიკურმა ვარჯიშმა ხანში შესული ადამიანისათვის შეიძლება დიდი როლი ითამაშოს მისი ძირითადი სისტემებისა და ორგანოების ფუნქციონალური შესაძლებლობების, ჯანმრთელობის, მხნეობის და შრომისუნარიანობის შენარჩუნებაში.

სისტემატური ფიზიკური ვარჯიში აუმჯობესებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციას, გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების ფუნქციას, ხელს უწყობს საკმლის მონელების პროცესების და ნივთიერებათა ცვლის გააქტივებას.

ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე სხვადასხვა ასაკობრივ ცვლილების მოკლე მიმოხილვის საფუძველზე, უფროსი ასაკისათვის ტანვარჯიშის წინაშე შეიძლება დაეყენოს შემდეგი ამოცანები:

1. ნერვული სისტემის ტონუსის ამაღლება;
2. ყურადღების გაუმჯობესება, მეხსიერების გამტკიცება;
3. კუნთოვანი სისტემის, განსაკუთრებით ზურგისა და მუცლის პრესის კუნთების გამაგრება;
4. ნივთიერებათა ცვლის, სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის გაუმჯობესება;
5. საკოორდინაციო უნარის დონის (ქველი ჩეევების გამტკიცება და ახლების შექმნა) და ძირითადი ფიზიკური თვისებების შენარჩუნება;

6. მხნე გუნებაგანწყობის საკუთარ ძალებში რწმენისა და მაღალი შრომისუნარიანობის სტიმულის შექმნა.

ამ ამოცანების გადაწყვეტაში მნიშვნელობა აქვს როგორც ტანვარჯიშში მეცადინეობის სისტემატურობას, ისე ფიზიკური ვარჯიშების განაწილებას დღის განმავლობაში.

ტანვარჯიში ხელმისაწვდომია ყველა ასაკის ადამიანისათვის. მხოლოდ საჭიროა მეცადინეობის ჩატარების მეთოდის დიფერენციალი და ვარჯიშების შესაბამისი შერჩევა. ეს დამოკიდებულია ნომეცადინის სპორტულ და ტანვარჯიშობის სტაჟისაგან, ჯანმრთელობის მდგომარეობისაგან (განსაკუთრებით გულ-სისხლძარღვთა სისტემისა), პროტესის ხასიათისაგან, სქესისა და ასაკისაგან.

მეცადინეობის ორგანიზაციის დროს უფროსი ასაკის პირები უნდა დაიყონ ასაკობრივ ჯგუფებად: მამაკაცები 35 — 50 წლ. (I ჯგუფი) და 51 — 64 წლ. (II ჯგუფი); ქალები: 30 — 45 წლ. (I ჯგუფი) და 46 — 60 წლ. (II ჯგუფი).

ეს დაყოფა მხოლოდ სანიშნუშოა; პრაქტიკულ მუშაობაში კი სხვადასხვა ინდივიდუალურ გადახრას აქვს ადგილი.

მნიშვნელოვანი ძალ-ღონისა და გამძლეობის მქონე უფროსი ასაკის პირებისათვის (რომლებიც წინათ აწარმოებდნენ ფიზიკურ ვარჯიშს), ტანვარჯიშის ჩატარების მეთოდიკა შემდეგნაირად იცვლება: იზღუდება შეჯიბრებითი მეთოდის გამოყენება, მცირდება კუნთოვანი და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დატვირთვის ხანგრძლიობა.

გამორიცხულია დიდ დაძაბვასთან და თავიქვე მდგომარეობაში ხანგრძლივ ყოფნასთან დაკავშირებული ვარჯიშები; მცირდება გაკვეთილის საერთო დატვირთვა; ცალკეულ ვარჯიშთა შორის აუცილებელია პაუზები. კიდევ უფრო მნიშვნელოვნად უნდა შეიზღუდოს ვარჯიშები, როგორც მამაკაცების, ისე ქალებისა, II ჯგუფში. სწორი დატვირთვის კრიტერიუმს ტანვარჯიშის გაკვეთილში წარმოადგენს სამედიცინო კონტროლი და მომეცადინეთა თვითგაზრდა.

მათთვის, ვინც სისტემატურად ეწეოდა ფიზიკურ ვარჯიშს, დატვირთვა უალრესად თანდათანობით მცირდება; ამ დროს საჭიროა მუდმივი დაკვირვება მომეცადინის სუბიექტურ შეგრძნებებზე.

იმ პირთათვის, რომლებიც ნაკლებად ან სულ არ ვარჯიშობდნენ, დაკვირვებით უნდა იქნეს მოფიქრებული ტანვარჯიშში მეცადინეობის მეთოდოლოგია. მათთვის შეიძლება მეცადინეობის შემდეგი ფორმების გამოყენება: ა) დილის ინდივიდუალური ჰიგიენური ტანვარჯიში; ბ) ჯგუფური მეცადინეობა ძირითად ტანვარჯიშში.

დილის ტანვარჯიშის ამოცანა ფიზიკური მდგომარეობის გაუქმობა და საერთო სასიცოცხლო ტონუსის აწევა.

დილის ვარჯიშები თავის ხასიათის მიხედვით უნდა იყოს მარტივი და დინამიკური, მათი შესრულება საჭიროა 10 — 15 წუთის განმავლობაში. მიზანშეწონილია, რომ დილის ტანვარჯიში დამთავრდეს სიარულით ჰაერზე, რომელიც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ტონუსის გაძლიერების საუკეთესო საშუალებაა.

საერთო მოძრაობისათვის, სიმარჯვისა და ამტანობის შესანარჩუნებლად საკმარისი არ არის მხოლოდ დილის ჰიგიენური ვარჯიში.

ძირითადად უნდა ჩაითვალოს სპეციალური მეცადინეობა ძირითად ტანვარჯიშში, ტანვარჯიშულ დარბაზში ან მოედანზე სპეციალური მოწყობილობისა და ინვენტარის გამოყენებით.

ასეთი მეცადინეობა უნდა ჩატარდეს კვირაში ორჯერ 45 — 50 წუთის ხანგრძლიობით. I ჯგუფის მამაკაცებს (რომლებიც წინათ ვარჯიშობდნენ) შეუძლიათ იმეცადინონ 60 — 90 წუთს, I ჯგუფის ქალებმა — 50 — 60 წუთს.

ზემოაღნიშნული ამოცანების გადასაწყვეტად უფროსი ასაკის პირთა ჯგუფებში მეცადინეობა ტანვარჯიშში შეიძლება შეიცავდეს შემდეგ ვარჯიშებს:

1. ვარჯიშები საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის;
2. სიარული, სირბილი;
3. თავისუფალი ვარჯიშები (მოკლე, მარტივი კომბინაციების სახით) და საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიშები საგნებით (ჯოხებით, გურბებით);

4. ვარჯიშები ძალაზე და დაქიმულობაზე, დატენილი ბურთებით, ტანვარჯიშული ორბირთვებით, ტანვარჯიშულ კედელზე, სკამზე და ა. შ.

5. ვარჯიშები ჩარაღებზე (ორძელზე, რგოლებზე, ღერძზე);

6. ბჯენითი ხტომები (მაგიდაზე, ტაიქზე, ხარხაზე);

7. ვარჯიშები წონასწორობაში (ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე);

8. თამაშობანი

აუცილებელია ხელმისაწვდომი და მრავალფეროვანი ვარჯიშების ფართო გამოყენება იარაღებზე, რომლებიც ხელს უწყობენ მომეცადინეთა აქტიურობისა და დაიხტერესებულობის გამომუშავებას.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი ამ ჯგუფებში აიგება ტიპიური სტრუქტურის საფუძველზე და სამი ნაწილისაგან შედგება: გაკვეთილის 45 — 50 წუთის ხანგრძლიობის შემთხვევაში პირველ ნაწილს ეთმობა 5 — 6 წუთი, მეორე ნაწილს — 25 — 35 წუთი, მესამეს — 4 — 5 წუთი. დროისა და დატვირთვის მიხედვით მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს გაკვეთილის მეორე ნაწილს მამაკაცებისა და ქალების მეორე ჯგუფში.

მათოღური მითითებაანი გაკვეთილისათვის

1. ვარჯიშები ყურადღებაზე, რომლებიც ტარდება გაკვეთილის პირველ ნაწილში, დადებითად მოქმედებს მომეცადინის ნივთიერებათა ცვლაზე და ემოციურ მდგომარეობაზე. აქ უნდა გამოირიცხოს ვარჯიშები, სხეულის მდგომარეობის მკვეთრი ცვლილებებით (აღგომა, დაჯდომა, დაწოლა და ა. შ.), განსაკუთრებით მამაკაცთა და ქალთა II ჯგუფებში.

გაკვეთილის პირველ ნაწილში ფართოდ გამოიყენება სხვადასხვა გადაწყობები და სიარული მკლავების მოძრაობით (დონიჯი, ხელები მხრებთან, თავს უკან და ა. შ.).

2. მთელი გაკვეთილის განმავლობაში გამოიყენება სიარული, როგორც საუკეთესო საშუალება, რომელიც ზომიერ ზემოქმედებას ახდენს გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემებზე. სიარული მომეცადინეებს შეიძლება მიეცეს გადაწყობების სახით ან როგორც დამოუკიდებელი ვარჯიში ნელ და საშუალო ტემპში.

3. გაკვეთილის პირველ ნაწილში (მეორე ჯგუფებისათვის) საჭირო არ არის ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც დაკავშირებულია სხეულის ერთი მდებარეობიდან მეორეში მკვეთრად გადასვლასთან (მაგალითად, სხეულის ზამბარისებური ზნექები ხელების შეხებით იატაკზე). უნდა ვერიდოთ აგრეთვე ისეთ საწყის მდგომარეობას და ვარჯიშებს, რომლებიც იწვევენ სისხლის მიწოლას თავის ტვინის

ძარღვებში. საწყისი მდგომარეობა მრავალფეროვანი უნდა იყოს, არ შეიძლება დიდხანს დგომა უმოძრაოდ, რადგან ამას შეუძლია გამოიწვიოს შეგუბებითი მოვლენები სისხლის მიმოქცევის ვენურ ქსელში.

4. მასწავლებელმა ფართოდ უნდა გამოიყენოს ვარჯიშები დატენილი ბურთებით. ამ ვარჯიშებს აქვს ჰიგიენური მნიშვნელობა, ისინი ხელს უწყობენ მომეტადინის მოძრაობათა კოორდინაციის სრულყოფას და აუმჯობესებენ გუნებაგანწყობას; ბურთების წონა 1-დან 2.5 კგ-მდეა.

ამ ვარჯიშების ჩატარებისას, პირველ რიგში, უნდა შევასწავლოთ ბურთის დაქერა: აუცილებელია მკვეთრად გდებისა და სხეულის დიდი დახრილობით გადაგდების გამორიცხვა. ვარჯიშები დატენილი ბურთებით ორივე ასაკობრივ ჯგუფში გამოიყენება, მაგრამ უფროს ასაკობრივ ჯგუფში ეს ვარჯიშები ინდივიდუალური ტემპით უნდა შესრულდეს და შემცირდეს მანძილი გდებისა და დაქერისას.

5. გაკვეთილებში აბსოლუტურად უნდა გამოირიცხოს სუნთქვის შეჩერების გამომწვევი მდგომარეობა. მარტივ კიდებში და ბჯენებში ვარჯიშების შესრულებისას საჭიროა ხშირი შეხსენება შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის რიტმულობაზე. საჭიროა აგრეთვე სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენება.

6. გაკვეთილის ძირითად ნაწილში გამოიყენება ვარჯიშები იარაღებზე. მაგრამ მათი ხასათი უნდა შეესაბამებოდეს უფროსი ასაკის თავისებურებებს (განსაკუთრებით II ჯგუფში). ცალკეული ვარჯიშები გამოიყენება არა იმდენად მოძრაობათა ტექნიკის შესათვისებლად, რამდენადაც საკოორდინაციო შესაძლებლობათა დონის შეთანხმებლად.

იარაღებზე ვარჯიშების შერჩევისას განსაკუთრებული ყურადღებით უნდა ვადევნოთ თვალი, რათა არ დაირღვეს სუნთქვის რიტმი და არავითარ შემთხვევაში არ მოხდეს სუნთქვის შეჩერება. მომეტადინეთა ემოციური მდგომარეობის გასაძლიერებლად მნიშვნელოვანია იარაღებზე მრავალფეროვანი და საინტერესო ვარჯიშების შერჩევა. გაკვეთილის სწორად დაგეგმვისა და სწორი მეთოდური თანმიმდევრობის შემთხვევაში იარაღებზე ჩატარებულ ვარჯიშებს დიდი გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობა ექნებათ.

ტანვარჯიშის გაკვეთილში ხანშიშესულ ადამიანებთან განსაკუთრებულ როლს თამაშობს ემოციური ტონუსის და მთელი ნერვული სისტემის ტონუსის გაძლიერება, რაც იწვევს შრომისუნარიანობის გაუმჯობესებას.

ამიტომ, მასწავლებელმა თავისი ქცევა მეტად მოფიქრებით უნდა

განსაზღვროს; საჭიროა, რათა იგი ტაქტიანი იყოს მომეცადინეთა მიღწევების და წარმატებების შეფასებაში. შესრულებული მოძრაობების ხარისხის შესახებ დროული და სათანადო შენიშვნები ხელს უნდა უწყობდეს მომეცადინის დაინტერესებულობას ტანვარჯიშში შემდგომი მეცადინეობისათვის.

სასურველია მეცადინეობის ჩატარება მუსიკის თანხლებით.

მომეცადინის ემოციურობის გასაძლიერებლად გამოიყენება ნაკლებადმოძრავი და მოძრავი თამაშობანი სიარულის, სირბილის, ტყორცნის, სხვადასხვა საგნის გადატანის ჩართვით.

თამაშის წესები მარტივი უნდა იყოს. უნდა გამოირიცხოს ვარჯიშები სისწრაფეზე (სწრაფი სირბილი). ყურადღება უნდა მიექცეს დავალების ზუსტად და ხარისხიანად შესრულებას. კარგია თამაშის გამოყენება ბურთის გადაცემით და მიზანში ტყორცნის ელემენტებით.

8. უფროსი ასაკის ყველა ჯგუფში აუცილებელია ყურადღება მიექცეს მომეცადინის სხეულის სწორად დაჭერას, ვინაიდან იცვლება ძვალ-იოგოვანი აპარატი და კუნთოვანი სისტემები, რაც იწვევს სწორი აზოვნების დარღვევას (მხრებში მოხრილობა). საჭიროა მეცადინეობის დროს მუდმივი ყურადღება ექცეოდეს თავისა და სხეულის სწორ მდებარეობას, ზურგისა და მუცლის პრესის კუნთების გამაგრებას. გაკვეთილის პროცესში დაძაბული მდგომარეობიდან გამოსაყვანად დასვენების მიცემა სავალდებულოა (გამოყენებული უნდა იქნეს საწყისი მდგომარეობა წოლით ან ჯდომით.)

7. გაკვეთილის ფიზიოლოგიური მრუდი თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს (გაკვეთილის მეორე მესამედამდე) და ასევე თანდათანობით მცირდებოდეს (გაკვეთილის ბოლოს).

მეცადინეობის ჩატარებისას განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პიგიენტური მოთხოვნილებების დაცვა: სისუფთავე შენობაში, დარბაზის განიავება, მოხერხებული სპორტული ტანსაცმელი და სხვ.

10. უფროსი ასაკის სამედიცინო შემოწმება გულდასმით უნდა ხდებოდეს. აუცილებელია გამოვლინდეს ინდივიდუალური გადახრა ფიზიკურ მომზადებულობაში, ჯანმრთელობის მდგომარეობის განსაზღვრა და იმ პირთა განსაკუთრებულ აღრიცხვაზე აყვანა, რომლებსაც აღენიშნებათ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ნაკლოვანება. საექიმო კონტროლი ტარდება რეგულარულად ორ თვეში არა ნაკლებ ერთი შემოწმება. სპეციალურ დაკვირვებაში მყოფი პირებისათვის ინიშნება დამატებითი გასინჯვები.

ქალთა ჯგუფებთან ტანვარჯიში მაცადინებლის მეთოდის თავისებურებანი

დიდმა ოქტომბრის სოციალისტურმა რევოლუციამ მოსპო საბჭოთა კავშირში ადამიანის მიერ ადამიანის ექსპლოატაცია და ისტორიაში პირველად შექმნა ქალთა სრული თანასწორუფლებიანობის პირობები. საბჭოთა წყობილების პირობებში ფართო შესაძლებლობაა ყოველი ადამიანისათვის თავისი ძალებისა და ნიჭის განვითარება-გამოყენებისათვის. სოციალისტური შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის მომზადება (როგორც მამაკაცების, ისე ქალების), წარმოადგენს ფიზიკური აღზრდის ძირითად მიზანს. მაგრამ ქალდა ფიზიკურ განვითარებასთან დაკავშირებულ აღზრდის ამოცანების გადაწყვეტისას აუცილებელია გვახსოვდეს აგრეთვე მათი მომზადება დედობის სრულღირებულოვანი ფუნქციისათვის. ქალის ფიზიკური მომზადების პროცესის სწორი აგების მიზნით, საჭიროა მისი ორგანიზმის თავისებურების ცოდნა და მასზე ფიზიკური ვარჯშების ზეგავლენის ხასიათის შეფასების უნარი.

ქალის ორგანიზმის მორფოლოგიური და ფუნქციური თავისებურებანი

ადამიანის სხეულის აგებულება, მისი ფუნქციები და ქცევა გაპირობებულია საზოგადოებრივი განვითარების მიმდინარეობით საზოგადოებრივი შრომის პროცესში. ორგანიზმისა და გარემოს ერთიანობა იწვევს ფილოგენეზში და ონტოგენეზში თითოეული ინდივიდუუმის დამახასიათებელ თავისებურებების განვითარებას. გარემოს პირობების შეცვლისას ეს თავისებურებები შეიძლება ძირფესვიანად შეიცვალოს.

პროფესორი ს. ა. იაგუნოვი ხაზს უსვამს იმ უარყოფით გავლენას, რომელიც განვლილი მრავალი საუკუნის განმავლობაში ქალის ფიზიკურ განვითარებაზე შეეძლო მოეხდინა მის სოციალურ-უფლებრივ მდგომარეობას და მასთან დაკავშირებულ ფიზიკურ აღზრდას.

ქალის ორგანიზმის თავისებურებებს, რომლებიც შეიქმნა წარსულის ამ არახელსაყრელი პირობების ზეგავლენით, მიეკუთვნება: კუნთოვანი სისტემის ერთგვარი სისუსტე, ნაკლები სიმაღლე; კიდურების ნაკლები სიგრძე და სხვ. აუცილებელია ხაზი გაესვას იმ გარემოებას, რომ ქალის ორგანიზმის ეს თავისებურებები სტაბილური სრულიადაც არ არიან.

ურთიერთკავშირი ორგანიზმსა და გარემოს შორის ხორციელ-

დება ნერეული სისტემის საშუალებით „როგორც შინაგან, ისე გარეგან შეფარდებათა კავშირის ფუნქცია ორგანიზმში ხორციელდება ნერეულ სისტემაში“¹ რეგულირდება და წარიმართება ადამიანში მისი უმაღლესი ცენტრით — თავის ტვინის ქერქით.

ქალის ორგანიზმის ძირითად თავისებურებას წარმოადგენს დედობის ფუნქცია — შთაბომავლობის გაგრძელება. ეს ფუნქცია: ფუნქციისა და ფორმის ერთიანობის კანონზომიერების საფუძველზე კქმნის ქალის ორგანიზმის ზოგიერთ ანატომო-მორფოლოგიურ თავისებურებას: მენჯის ფორმას, გულმკერდისა და სარძევე ჯირკვლების აგებულებას, მენჯის ძირის თავისებურებას. ქალის ორგანიზმის ამ თავისებურებებს მულამ უნდა ეწეოდეს ანგარიში. ნაყოფის მოცემის ფუნქცია მისი განხორციელების სხვადასხვა ეტაპზე ქმნის იმ ფიზიოლოგიურ ფონს, რომელიც ნერეული სისტემის საშუალებით ქალის ორგანიზმის სხვა ფუნქციებზეც გარკვეულ კვალს ტოვებს.

ქალის ორგანიზმი განსხვავდება მამაკაცის ორგანიზმისაგან. ქალებს სხეულის სხვაგვარი გარეგნული ფორმა და მისი ნაწილების სხვაგვარი პროპორცია აქვთ; სხეულის კონტურები უფრო ნაზი და მომრგვალებულია, რაც აიხსნება ძვლებისა და კუნთების შედარებით ნაკლები, ხოლო ცხიმოვანი ქსოვილის მეტი განვითარებით. ქალებში ცხიმოვანი ქსოვილი, საშუალოდ, უდრის სხეულის მთელი წონის 28,2%, კაცებში კი — 18,2%. ამით არის გაპირობებული ქალის სხეულის მომრგვალებულობა, რაც გაძლიერებული წვრთნის დროსაც კი არ იკარგება.

ქალის სხეულის ცალკეული ნაწილების პროპორციაში ყურადღებას იქცევს შედარებით გრძელი ტანი და უფრო მოკლე კიდურები. მამაკაცებში ზეტანის სიგრძე შეადგენს სიმაღლის 35,9%. ქალებში — 37,8%. ამასთან დაკავშირებით, ქალებში სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრი უფრო დაბლა მდებარეობს, ვიდრე კაცებში, რაც უფრო მეტ სიძნელეს ქმნის ტანვარჯიშულ იარაღებზე მთელი რიგი ვარჯიშების შესრულებისას (ასვლები გადასწრაფვით, ტრიალები, ქნევები ფეხებით).

უნდა აღინიშნოს აგრეთვე ქალის წელის ნაწილის შედარებით მეტი სიგრძე მალთაშუა ხრტილების სისქის ხარჯზე. ორივე სქესთა შორის განსხვავდება აგრეთვე ხერხემლის — წელის ნაწილის მოხრილობის ფორმა: ქალებში მოხრილობა უფრო მკვეთრად არის

¹ И. П. Павлов, Полное собрание трудов, АН СССР 1949, т. III. стр. 437.

გამოხატული. ეს თავისებურება ხელს უწყობს ქალის ხერხემლის მოქნილობას. კარგი მოქნილობა ერთ-ერთი პირობაა, მრავალ მოძრაობათა ეკონომიურად შესრულებისათვის. ამასთან ერთად, სწორი ახოვნების შესანარჩუნებლად და გამრუდებისაგან დასაცავად, შედარებით მოქნილი ხერხემალი კარგად უნდა იყოს გამაგრებული კუნთებით.

სწორედ ამიტომ, ქალთა ჯგუფებთან მეცადინეობისას საჭიროა ხერხემლის სვეტას გულდასმით და სისტემატურად გამაგრება. ამ მიზნით მოწოდებულია სპეციალური ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც ცალ-ცალკე ანვითარებენ ზურგის სამივე შრის კუნთებს. თვით ღრმა შრის შეკუმშვისათვის საჭიროა ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც თანმიმდევრობით ჩააბამენ მოძრაობაში ცალკეულ მალებს. მაგალითად, წინზნექის მდგომარეობიდან მოხრილად — თანდათანობით ზემართი, დაწყებული წელის ნაწილიდან, თანმიმდევრობით ზემოთ მდებარე მალეების ჩართვით („ტალღური“ ტიპის ვარჯიშები). კუნთების შუა ფენის შესაკუმშავად საჭიროა ისეთი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც მოძრაობაში ჩააბამენ რამდენიმე მალას. მაგალითად, წინზნექის მდგომარეობიდან, გამართული წელით წინზნექის მდგომარეობაში გადასვლა. კუნთების ზედაფენის განვითარება-გამაგრებისათვის გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც მონაწილეობს მთელი ხერხემალი (უმთავრესად ვარჯიშები ხერხემლის სვეტის კუნთების დაძაბვის სტატიკური ხასიათით). მაგალითად, წინზნექი გამართული წელით და ზემართი. თუმცა აღნიშნული კუნთების მუშაობა ხერხემლის მოძრაობის დროს მჭიდრო ურთიერთობაშია, მაგრამ სისტემატური არჩევითი ზემოქმედება მათზე უაღრესად სასურველია და პრაქტიკულადაც შესაძლებელი.

წელის ლორდოზის (ხერხემლის წინგამოზნექილობა) სიდიდე უშუალო ზეგავლენას ახდენს მენჯის დახრილობის კუთხეზე — რაკ უფრო მეტია წელის ლორდოზი, მით უფრო დიდია მენჯის დახრილობის კუთხე¹. ამიტომ, ქალებს იგი უფრო მეტი აქვთ, ვიდრე მამაკაცებს.

ძირითად დგომში ფიზიკურად კარგად განვითარებული ჯანმრთელი ქალის მენჯის დახრილობის კუთხე გრუზდევის, სკრობანსკის, ბუმის მიხედვით უდრის 60°.

¹ მენჯის დახრილობის კუთხე ეწოდება კუთხეს, რომელსაც ქმნის პორიზონტის სიბრტყე იმ სიბრტყესთან, რომელიც გაივლის კონცხზე (ამოზნექილობა წელის V მალას შეერთების ადგილას გავის I მალასთან) და ბოქვენის სიმფიზის ზემო კიდეზე.

ქალებში მენჯის დახრილობის კუთხისაგან არის დამოკიდებული მცირე მენჯის ორგანოების მდგომარეობა. თუ მენჯის დახრილობის კუთხე დიდია, საშვილოსნო თავისი წინა ზედაპირით თითქოს ეყრდნობა ბოქვენს, რის გამოც საშვილოსნოს გამოვარდნის შესაძლებლობა თითქმის გამორიცხულია; მაშინ კი, როდესაც მენჯის დახრილობის კუთხე მცირეა, საშვილოსნოს ძირი და მცირე მენჯის ყველა ორგანო ისეთ მდებარეობაშია, რომ საშვილოსნოს გამოვარდნა გაცილებით უფრო ადვილად შეიძლება მოხდეს.

გარდა ამისა, მენჯის დახრილობის კუთხეს მნიშვნელობა აქვს მშობიარობის დროს ნაყოფის თავის გავლისათვის. რაც შეეხება მშობიარობის აქტს, მენჯის დახრილობის კუთხეს შეფასების საკითხი უნდა გადაწყდეს შიგნითა „კონიუგატის“¹ სიგრძის და ხერხემლის სვეტის მოქნილობის გათვალისწინებით. მენჯის დიდი კუთხის დახრილობის შერწყმა გრძელი შიგნითა კონიუგატასთან წარმოადგენს ფაქტორს რომელიც ხელს უწყობს ნაყოფის თავის ადვილად და სწრაფად გავლას. მაგრამ თუ მენჯის დახრილობის კუთხე დიდია, ხოლო კონიუგატა მოკლე (იმის გამო, რომ კონცხი მცირე მენჯში მნიშვნელოვნად არის წინ წამოწეული) და ხერხემალიც ნაკლებ მოძრავია, მაშინ მენჯის დახრილობის დიდი კუთხეც კი ვერ აგვაცილებს სიძნელეებს მშობიარობის აქტის დროს. ამიტომ, ორგანიზმის ზრდისა და ჩამოყალიბების პერიოდში არ შეიძლება აუტანელი სტატიკური დატვირთვის მიცემა, რასაც შეუძლია გამოიწვიოს კონცხის მნიშვნელოვნად წინ წამოწევა: უნდა უფრთხილდეთ აგრეთვე ისეთი ვარჯიშობებით გატაცებას, რომლებიც ხელს უწყობენ ხერხემლის ნორმალური მოხრილობის მეტისმეტად გადიდებას.

ქალის გულმკერდი შედარებით უფრო მოკლეა, ვიდრე მამაკაცისა, და აქვს უფრო მკვეთრად გამოხატული კონუსისებრი ფორმა, შედარებით უფრო ფართო ქვედა აპარატურით. რადგანაც მენჯი უფრო განიერია, ამიტომ მუცლის პრესის კუნთებს (კერძოდ, მუცლის წინა კედლის კუნთებს) მეტი მნიშვნელობა აქვს. ამას გარდა, მუცლის პრესის კუნთებს განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვთ მშობიარობის აქტის დროს. მუცლის პრესის სისუსტე და არასაკმარისი ელასტიკურობა იწვევს მშობიარობის გაჭიანურებას. მშობიარობის შემდეგ კუნთები მოღუნებული რჩება, რასაც შეუძლია გამოიწვიოს ზოგიერთი შინაგანი ორგანოს დაშვება და მისი ფუნქციის მოშლა. აქედან გამომდინარეობს ის დიდი მნიშვნელობა, რო-

¹ მცირე მენჯის ყველა წინა-უკანა ზომას კონიუგატა ეწოდება.

მელიც აქვს სპეციალურ სისტემატურ მუშაობას ქალებთან ამ კუნთების გამაგრებისათვის.

მუცლის პრესის კუნთების გასამაგრებლად ტანვარჯიშის ყოველ ეკვეთილში შეტანილ უნდა იქნეს ვარჯიში ზეტანისათვის ჰორიზონტალურ, ფრონტალურ და საგიტალურ სიბრტყეებში, კუნთების სტატიკური და, განსაკუთრებით, დინამიკური შეკუმშვის გათვალისწინებით. ვარჯიში საგიტალურ სიბრტყეში უნდა ჩატარდეს ერთ შემთხვევაში მენჯის, სხვა შემთხვევაში გულმკერდის ფიქსაციით, ვინაიდან, ამასთან დაკავშირებით, შეიცვლება მუცლის პრესის კუნთების ზემო და ქვემო ნაწილების დაძაბულობის ხარისხი. მუცლის განივ კუნთს დამოუკიდებელი მნიშვნელობა არა აქვს ტანის მოძრაობაში, მაგრამ მისი როლი შინაგანი ორგანოების დაწოლისადმი წინააღმდეგობის შექმნაში მეტად დიდია. ითვისწინებენ რა მუცლის განივი კუნთის როლს აქტიურ ამოსუნთქვაში, მისი უკეთესი განვითარების მიზნით, გვირჩევენ, რათა დინამიკურ ვარჯიშებს ზეტანის კუნთებისათვის ერთვოდეს აქცენტირებული ამოსუნთქვა.

მუცლის პრესის სინერგისტებს წარმოადგენენ მენჯის ძირის კუნთები, რომლითაც იხურება გამოსავალი მცირე მენჯის ღრუდან.

ქალისა და მამაკაცის მენჯების აგებულებას შორის არის დამახასიათებელი განსხვავება. უპირველეს ყოვლისა — ქალის მენჯი უფრო განიერია, მაშინ როცა მამაკაცის მენჯის ზემო ხერხეულს (შესავალს) რამდენადმე გულისებური ფორმა აქვს, ქალებში იგი განივი ოვალის ფორმისაა. მენჯის ქვემო ხერხელში (გამოსავალში) განსხვავება უფრო მკვეთრია: მამაკაცის მენჯი კონუსისებური ფორმისაა, ქალისა კი — ცილინდრული. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს მშობიარობის აქტისათვის.

უნდა აღინიშნოს, რომ ფიზიკური ვარჯიშების შესაბამისი შერჩევით, განსაკუთრებით სასკოლო ასაკში, შეიძლება დადებითი ზემოქმედების მოხდენა მენჯის და მისი ძელების ფორმაზე. ამ მიზნით შეიძლება გამოყენებული იქნეს ვარჯიშობანი ფეხის მოხრაში, განზიდვაში და მენჯ-ბარძაყის სახსარის გარე ბრუნში. ვარჯიშება ფეხის მოხრაში მენჯ-ბარძაყის სახსარში, დიდი მნიშვნელობა აქვს, აგრეთვე ამ მოძრაობის გამაზორციელებელი თეძო-წელის კუნთების ტოპოგრაფიული მდებარეობის გამო. ეს კუნთი გადის მენჯში და მკიდრო ურთიერთობაშია აქვე მდებარე მსხვილ სისხლძარღვებთან. თეძო-წელის კუნთის ერთიმეორის მომდევნო შეკუმშვა და მოდუნება აძლიერებს ადგილობრივ სისხლის მიმოქცევას, რაც ფრიალ მნიშვნელოვანია ქალის ორგანიზმისათვის.

მენჯის ძირი ქალებს როგორც შედარებით, ისე აბსოლუტურად უფრო დიდი აქვთ, ვიდრე მამაკაცებს; გარდა ამისა, იგი პერფორაციაქმნილია აგრეთვე საშოში შესავლით. ამიტომ, მენჯის ძირი ქალებში ნაკლებად მყარია მუცლისშიდა წნევის მომატებისა და შერყევების მიმართ¹.

რადგანაც მენჯის ფსკერის კუნთები მუცლის პრესის კუნთების სინერგისტებს წარმოადგენენ, ამიტომ ზემოქმედება მენჯის ფსკერის კუნთებზე შეიძლება ვარჯიშობებით მუცლის პრესის კუნთებისა და დუნდულა კუნთებისათვის.

ძირითად ვარჯიშებს, მენჯისშიდა კუნთების განვითარება-გამაგრებისათვის წარმოადგენს ფეხის ბრუნები და მენჯ-ბარძაყის სახსარში განზიდვა, (დაწყებული უმარტივესი ვარჯიშებით და დამთავრებული შლიჯდომით).

მენჯისშიდა კუნთებსა და მენჯის ძირს გარდა, მცირე მენჯის ორგანოების, უმთავრესად საშვილოსნოს, ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნებაში მონაწილეობენ ზემოთხსენებულქსოვილოვანი უჯრედისის ე. წ. გამკვრივების ზონები და იოგოვანი აპარატი. თითოეულ ამ აპარატთან განკვეთილი მნიშვნელობა აქვს საშვილოსნოს ნორმალურ მდგომარეობაში გასაჩერებლად. თუ ერთი მათგანი სუსტდება, დანარჩენების დატვირთვა მატულობს. საშვილოსნოს იოგოვანი აპარატი ძირითადად შედგება გავა-საშვილოსნოს მრგვალი და განიერი იოგებისაგან. ლოტკეს, ღამბაშიძის და სხვათა მონაცემებით განიერი იოგები უხვად არის აღჭურვილი მგრძნობიარე ნერვების დაბოლოვებებით — ინტერორეცეპტორებით. აი, ამიტომ არის, რომ მოზრდილი ქალები მეტად მგრძნობიარენი არიან მუცლის შიდა წნევის უეცარი, უჩვეულო მკვეთრი ცვალებადობისა და საშვილოსნოს ადგილგადანაცვლების მიმართ მძლავრი ბიძგების

¹ მეტ წილ ავტორთა ნაშრომებში, ქალის ორგანიზმის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური თავისებურებებისა და მოვარჯიშე გოგონებზე, ქალიშვილებზე და ქალებზე საექიმო კონტროლის საკითხების შესახებ, მენჯის ძირს წამყვანი როლი ენიჭება, როგორც საშვილოსნოს საყრდენ აპარატს. მაგრამ, იაგუნოვის და სტარცეას შრომებით დამტკიცებულია, რომ მენჯის ძირი არ წარმოადგენს საშვილოსნოს არც ერთადერთ და არც უშუალო საყრდენს. ჯანსაღი, ფიზიკურად კარგად განვითარებული ქალის საშვილოსნოს უშუალო საყრდენს წარმოადგენს საშოს მილი და მენჯისშიდა კუნთები. მხოლოდ მენჯისშიდა, კუნთების (შიგნითა დამხურავი, მსხლისებური ტყუპი კუნთების) კარგი განვითარებით აიხსნება ის ფაქტი, რომ ფიზიკურად კარგად განვითარებულ ქალებს (სპორტსმენებს, ტანმოვარჯიშეებს) მენჯის ძირის სისუსტის შემთხვევაშიც კი არ აღენიშნებათ საშვილოსნოს გამოვარდნა ან მნიშვნელოვანი დაშვება მუცლის შიდა წნევის გაძლიერებასთან დაკავშირებული ფიზიკური დამაბულობის დროსაც კი.

დროს. მაგრამ ამ ინტერორეცეპტორების სრული ფუნქციონება იწყება მხოლოდ სქესობრივი მომწიფების შემდეგ, გოგონებში კი ისინი ძალზე სუსტად არის განვითარებული. აქედან გამომდინარეობს დიდი სიფრთხილისა და თანდათანობითობის დაცვის აუცილებლობა გოგონების საშვილოსნოს იოგოვანი აპარატის გამაგრებაში. სპეციალურად შერჩეული და სწორად დოზირებული ხტომები ადვილზე, ვარჯიშები სახტომი თოკებით, ხტომები სიღრმეში იარაღებიდან იწვევენ მუცლისშიდა წნევის ცვლილებებს და საშვილოსნოს უმნიშვნელო მოძრაობებს, ავარჯიშებენ იოგოვან აპარატს და ამით ამაგრებენ მას.

დასასრულ, გამომდინარე იმ მნიშვნელობიდან, რომელიც ხერხემლის სვეტის მოხრილობას აქვს მენჯის დახრილობის კუთხის შესაქმნელად და აქედან — იმ პირობებიდან გამომდინარე, რომელშიც ხედებიან მცირე მენჯის ორგანოები და მენჯის ძირი, აუცილებელია ხაზი გაესვას ქალთა ჯგუფებში სწორი ტანგამართულობის ჩაოყალიბების ხელისშემწყობ სპეციალურ ვარჯიშებს.

ნორმალური ტანგამართულობისათვის მცირე მნიშვნელობა როდი აქვს აგერთვე ტერფის თაღს, რასაც მასწავლებლები სათანადო ყურადღებას არ აქცევენ. ბრტყელტერფიანობა იწვევს მთელ რიგ არახელსაყრელ კომპენსატორულ ცვლილებებს სხეულის სიმძიმის ცენტრის მდებარეობაში, ქალებში ხერხემლის მოხრილობაში და მცირე მენჯის ორგანოთა ტოპოგრაფიაში.

ქალის ორგანიზმის ფორმირთი ფუნქციონალური თავისებურება

ქალის ფილტვები და გული რამდენადმე ნაკლები ზომისაა, ვიდრე კაცისა, მაგრამ მისი სუნთქვისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემები ადვილად ეგუებიან გაძლიერებულ დატვირთვას (ორსულობა, მშობიარობა). ზუსტად თანდათანობითი, სულ უფრო და უფრო მზარდი დატვირთვა, ფიზიკური ვარჯიშები იძლევა ქალის ორგანიზმის საკმარისად მომზადების საშუალებას მნიშვნელოვანი ინტენსივობის მუშაობის შესასრულებლად.

ქალის ორგანიზმის თავისებურებას წარმოადგენს სასქესო ჯირკვლების — საკვერცხეების ფუნქციის პერიოდულობა, რომლებიც აგრეთვე შინაგანი სეკრეციის ორგანოებს წარმოადგენენ. სასქესო ჯირკვლების ფუნქციასთან დაკავშირებულია აგრეთვე სქესობრივად მომწიფებულ ქალის საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსის ციკლური ცვლილებები; ეს ცვლილებები იწვევენ მენსტრუაციას, რომელიც საშუალოდ 3 — 4 დღეს გრძელდება.

თანამედროვე გამოკვლევები გვიჩვენებს, რომ ცალკეული მენსტრუალური ციკლის თითოეული ფაზის რეგულაცია ხდება ნერვული სისტემით და პირდაპირ დამოკიდებულებაშია გარემო პირობებთან. ამასთან, ზოგიერთ ქალს მენსტრუაციის პერიოდში ამა თუ იმ მიზეზით შეიძლება აღინიშნოს ცვლილებები მთელ რიგ სხვა სისტემათა ფუნქციებში; სხეულის ტემპერატურისა და წნევის დაქვეითება, მაჯისცემის გაიშვიათება, ფილტვების სასიცოცხლო მოცულობის შემცირება. რასაკვირველია, ამან შეიძლება გავლენა იქონიოს სპორტულ შრომისუნარიანობაზე. ამასთან დაკავშირებით, დგება საკითხი — შეიძლება თუ არა მენსტრუალური პერიოდის დროს ტანვარჯიშში მეცადინეობა?

ჩვეულებრივ, მიღებულია, რომ მენსტრუაციის დროს საწვრთნელი დატვირთვა შემცირდეს, ზოლო მონაწილეობა შეჯიბრებაში წინააღმდეგ ნაჩვენებია. ამ საკითხის მართებულად გადაწყვეტა იქნებოდა მომეცადინეთა მიმართ ინდივიდუალური მიდგომა და ექიმ-სპეციალისტის დასკვნა.

თანვარჯიშული ვადადინეოზის ფორმა და ხასიათი ქალის ორგანიზმის თავისებურებებთან დაკავშირებით

ქალის ორგანიზმის ბიოლოგიური თავისებურებები გავლენას ახდენს, აგრეთვე, მოტორიკაზე, რომლის თავისებურება გათვალისწინებული უნდა იყოს შესაბამისი ვარჯიშების შერჩევისა და მათი ჩატარების მეთოდოლოგიაში.

ლოკომოტორულ მოძრაობებში აღინიშნება უფრო მოკლე ნაბიჯები და უფრო მსუბუქი სიარული.

მოძრაობებს, რომლებიც არ არიან დაკავშირებული გარეგანი წინააღმდეგობის დაძლევისათან, ქალები ასრულებენ მსუბუქად, ნარნარი გადასვლით ცალკეულ კუნთთა შეკუმშვიდან მოდუნებულობაზე და, პირიქით.

მოძრაობებში, რომლებიც მოითხოვენ პოზების ხშირ ცვლას ქალები ნაკლებად იღლებიან, ვიდრე მამაკაცები.

ქალებში უნდა აღინიშნოს, აგრეთვე, დიდი ემოციური აღმქმელობა, რომელიც იმაში გამოიხატება, რომ ქალთა ჯგუფები უპირატესობას აძლევენ ცეკვითი ხასიათის მოძრაობებს.

ქალთა მოტორიკაში მოძრაობების სისწრაფეს თავისი დამახასიათებელი თავისებურებები აქვს. დაახლოებით 14 წლის ასაკიდან კბუთები სჯობნიან ქალიშვილებს სხეულის თითქმის ყველა ნაწილის უფრო სწრაფი მოძრაობით. იარაღებზე მრავალი ვარჯიშის

რესწავლის დროს გათვალისწინებული უნდა იყოს ქალებში ძალთა უსწრაფესი გადანაწილების ნაკლები უნარი.

ქალთა მოტორიკის თავისებურებების შესახებ ნათქვამის შეჯამებისას უპირატესობა უნდა მიეცეს ისეთ ტანვარჯიშულ მოძრაობებს, რომლებშიც გარკვეულად არის გამოხატული შემდეგი თავისებურებანი: 1. მოძრაობათა დიდი ამპლიტუდა, 2. რიტმულობა. 3. შეკუმშვისა და მოდუნების შენაცვლება, 4. პოზების უფრო ხშირი ცვლებადობა.

ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარებისას ქალთა მოტორიკის თავისებურებანი გათვალისწინებული უნდა იყოს არა იმიტომ, რომ მთელი მეთოდისა ამ თავისებურებებს დაუქვემდებაროთ, არამედ იმიტომ, რომ მათზე დაყრდნობით მივალწიოთ მაქსიმალურ შედეგებს ქალის — საზოგადოებრივი მუშაკის, კომუნისტური საზოგადოების აქტიური მშენებლის და ოჯახის სრულფასოვანი, ჯანსაღი დედის ყოველმხრივ ფიზიკურ განვითარებაში.

ვარჯიშები იარაღებზე

ვარჯიშები იარაღებზე, გაძლიერებულ კოორდინაციულ მოქმედების გარდა, მოითხოვს მნიშვნელოვან და შეუჩვენებელ დატვირთვას, რომელიც დაკავშირებულია კუნთების მუშაობის პირობებთან პერიფერიული ბჯენის დროს. განსაკუთრებით დიდი დატვირთვა ხვდება მხრის სარტყელისა და მკლავების კუნთებს; ქალებს კი მხრის სარტყელი შედარებით უფრო სუსტი აქვთ, ვიდრე მამაკაცებს (კუნთოვანი ძალა და ჩონჩხის განვითარება); ქალებში მკლავები სხეულის სიმაღლესთან შედარებით უფრო მოკლეა, შედარებით ნაკლებად არის განვითარებული წინამხრის კუნთები, რომელთა როლი იარაღებზე ვარჯიშობის დროს მნიშვნელოვანია.

ამიტომ, იარაღებზე მეცადინეობის დროს უნდა გამაგრდეს მხრის სარტყლის და მკლავების კუნთები, რისთვისაც საჭიროა გამოვიყენოთ როგორც უმარტივესი ვარჯიშები იარაღებზე, ისე სპეციალური ვარჯიშები ძალაზე. ვარჯიშების გართულება იარაღებზე მოითხოვს ზუსტ თანმიმდევრობას.

ქალებთან იარაღებზე მეცადინეობის დროს ერთ-ერთ ძირითად მეთოდურ მოთხოვნას წარმოადგენს ზუსტი თანმიმდევრობა და ძალისმიერი ვარჯიშების გამოყენების თანდათანობა (რომლებიც დიდ დატვირთვას იძლევა) და პირველყოვლისა, სტატიკური მდგომარეობები.

საშუალო ფიზიკური მონაცემების მქონე ქალთა ჯგუფებში

სპორტულ ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს აუცილებელია ხანგრძლივი წვრთნა და გულდასმით მომზადება უმცროს ასაკშივე. ძირითად ვარჯიშობათა ტექნიკის შესწავლაზე გადასვლა უნდა მოხდეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც მომეცადინე დამაჯერებლად ასრულებს ყველა მოსამზადებელ და მათთან „მიმყვან“ ვარჯიშებს.

ქალთა ჯგუფებში მეცადინეობის დროს გამოყენებულ უნდა იქნეს მრავალნაირი ჩამოხტომი იარაღებიდან, აუცილებელი სიფრთხილის დაცვით, ვინაიდან არასწორი დახტომის დროს ქალებში შეიძლება მოხდეს შინაგანი ორგანოების ადგილგადანაცვლება.

ერთ-ერთ არსებით პირობას ქალებთან ირაღებზე ვარჯიშში, წარმოადგენს წესიერად ორგანიზებული დახმარება და მოხერხებული დაზღვევა. დახმარებამ და დაზღვევამ მომეცადინეებს უნდა შეუქმნან დარწმუნებულობა ვარჯიშების შესრულების პროცესში. შიშით გამოწვეული შემკავებელი ზეგავლენა ყოველი ღონისძიებით უნდა ავიცილოთ. ვარჯიშების შესრულებისას გამოყენებული უნდა იქნეს სადაზღვევო ქამარი, საჭირო რაოდენობის ლეიბები იარაღის ქვეშ და ა. შ.

მაგრამ, დაზღვევა და დახმარება არ უნდა გადაიქცეს განუწყვეტელ მეურვეობად, რაც ამცირებს მომეცადინის პირად პასუხისმგებლობას თავის მოქმედებებზე და საკუთარი ძალების სწორი შეფასების უნარიანობას.

კიდეები

კიდის მდგომარეობაში რამდენადმე მცირდება გულმკერდის მოძრაობითობა სხეულის ჩვეულებრივ (ფეხებზე დაბჯენით) მდგომარეობასთან შედარებით. კიდეში, ქალებს, მამაკაცებთან შედარებით, უფრო მეტად უმცირდებათ ფილტვებია სასიცოცხლო ტევადობა. ეს იმით აიხსნება, რომ ქალის მკლავისა და მხრის სარტყლის კუნთები შედარებით სუსტია და გულმკერდი — უფრო მოძრავი. ამიტომ, დიდი დაძაბულობის დროს უკეთესი საყრდენის შესაქმნელად ისინი იძულებულნი არიან უფრო მეტად მოახდინონ გულმკერდის გამაგრება.

გულმკერდის კუნთების დაძაბვის მომატებასთან ერთად, ხდება მუცლის კედლების და დიაფრაგმის დაძაბვაც, რაც ერთობლიობაში წარმოადგენს სუნთქვის ფუნქციის შეკავების მიზეზს.

აქედან გამომდინარე, ქალთა ჯგუფებთან სპორტულ ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს, საჭიროა მამოძრავებელი აპარატის უფრო ხანგრძლივი და სისტემატური მომზადება, რგოლებზე ღერ-

ძზე და ორძელზე ვარჯიშთა შესრულების დროს ძალის განვითარების მიზნით.

სიმძიმის ცენტრის შედარებით უფრო დაბალი მდებარეობა ქალებში ადიდებს მოძრაობის ინერციას ქნევიითი ვარჯიშების დროს, რაც უფრო სუსტ ტაცთან ერთად ქმნის ჩამოვარდნის საშიშროებას. უფრო ძნელ ვარჯიშებზე გადასვლა მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, როდესაც ქალები კარგად მოეზადებიან და დაეუფლებიან ქნევს.

ღერძზე და ორძელზე ასვლებისა და აბჯენების შესწავლისას შეიძლება მოხდეს გულმკერდისა და მუცლის დაშავება იარაღე-სარძეო ჯირკვლების ქსოვილი კი ამგვარი დაშავების დროს ძალიან ადვილად ზიანდება. გულმკერდის ტრამვისა და მუცლის კედლებზე ძლიერი დარტყმის ასაცილებლად საჭიროა ყველა მოსამზადებელი და მიმყვანი ვარჯიშების თანმიმდევრობით და გულდასმით შესწავლა.

ბჯენები

განსხვავება მამაკაცისა და ქალის ძვლებში და, კერძოდ, მკლავის გამართულ მდგომარეობაში მხრისა და წინამხრის შორის შექმნილი კუბიტალური კუთხე, ქალთა მიერ ბჯენების შესრულებისას, იწვევს სიმძიმის ძალის იდაყვის სახსრისათვის არახელსაყრელ გადანაწილებას. წინამხრის სუბინაციის დროს ეს კუთხე ქალებს ნაკლები აქვთ და საშუალოდ 167,5° უდრის, მაშინ როცა მამაკაცებში ეს კუთხე 173° უდრის. ქალთა ჯგუფებისათვის მარტივი ბჯენები უფრო მძიმე შესასრულებელია, ვიდრე კიდეები. ბჯენები სუნთქვის უფრო მეტ შეჩერებას იწვევს, ვიდრე კიდეები. ქალთა ჯგუფებისათვის ყველაზე ძნელია ვარჯიში სახელურებიან ტაიკზე (ქნევები ფეხებით). მხრის სარტყლის დიდი კუნთური ძალა, რაც საჭიროა ერთი მკლავიდან მეორე მკლავზე სხეულის სიმძიმის გადასატანად. საკმარისი რაოდენობით არა აქვთ კარგად მომზადებულ ტანმომზადებულ ქალებსაც კი. სასწავლო მიზნებით სახელურებიანი ტაიკი შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მეცადინეობის დროს, მაგრამ საპროგრამო მასალა ამ იარაღზე ქალთა ჯგუფებისათვის ძირითადად უნდა შედგებოდეს შერეული ბჯენებისაგან (უმთავრესად ჯდომებისაგან).

მეორე ბჯენითი იარაღი — ორძელი — საშუალებას იძლევა ღართოდ გამოვიყენოთ შერეული ბჯენები და ვაწარმოოთ კომბინირება უფრო რთული ვარჯიშებისა იოლ ვარჯიშებთან, მარტივი ბრჯენებისა შერეულთან და ა. შ.

ქალებთან მეცადინეობისას ღართოდ უნდა გამოვიყენოთ ვარ-

ჯიშები ნაირი სიმაღლის ორქელზე, სადაც ადვილად შეიძლება ნაირფეროვან ვარჯიშების შერწყმა შერეული მარტივ კიდეში და ბჯენებში.

უნდა აღინიშნოს, აგრეთვე, რომ ქალთა ჯგუფებთან ორქელზე მეცადინეობის დროს საჭიროა უფრო დავიცვათ ძელების სიგანის სიზუსტე.

ხტომები

ქალთა ჯგუფებში ხტომების ჩატარებისას განსაკუთრებით საყურადღებოა მსუბუქ და მყარ დახტომათა შესრულება. ვითვალისწინებთ რა ზემოთქმულს საშვილოსნოს იოგოვანი აპარატის აგებულების და მენჯის ძირის თავისებურების შესახებ, აუცილებელია:

1. განსაკუთრებული თანდათანობითი და თანმიმდევრობითი ვადასვლა რთული ხტომების შესწავლაზე. ხტომის ათვისების ერთ-ერთ მაჩვენებელს წარმოადგენს თავისუფალი და მყარი დახტომი.

2. გარკვეული სიმაღლის იარაღზე გადახტომის ტექნიკის ათვისების გარეშე არ დაუშვიათ დიდი სიმაღლის ხტომებზე გადასვლა. მომეცადინეს უნდა შევეუქმნათ დარწმუნებულობა მისი ძალის შესატყვისი უფრო იოლი ხტომების შესრულებით და ამით ანაცვილოთ უეცარი შეჩერება გამორბენის შემდეგ, უშუალოდ ხტომის წინ, და მასთან დაკავშირებული შესაძლებელი დაზიანება. იმისათვის, რათა შევასწავლოთ მომეცადინეს თავის ტექნიკის შესაძლებლობათა სწორი შეფასება და აღმოვფხვრათ დაურწმუნებლობის გრძნობა, იგი თავდაპირველადვე უნდა შევჩვიოთ ყურადღების კონცენტრაციას ხტომის ტექნიკის გადამწყვეტ ფაზებზე.

3. ბჯენითი ხტომების შესწავლის პროცესში მოსამზადებელ ხტომების შესრულებისას არ არის საჭირო გამოყენებულ იქნას ხტომები, რომლებიც მთავრდება იარაღზე შეჯდომებით. ეს არა მარტო მეთოდურად არის მიზანშეწონილი, არამედ იცავს კიდევ მომეცადინეს შინაგან ორგანოთა შერყევისაგან, რომელთა შემსუბუქება ფეხის სახსრებით შეუძლებელია.

გაკვეთილის აგება

ქალებთან ტანვარჯიშის გაკვეთილზე, საჭიროა დატვირთვის რამდენადმე უფრო ხშირი ცვალებადობა, როგორც აღმავლობის ასევე დაქვეითების, რაც რიგ-რიგობით წარმოებს მთელი გაკვეთილის შედარებით ნაკლები ინტენსივობის პერიოდში.

კვლევამ, რომელიც ჩატარდა სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიშის დროს, დახარჯული ენერგიის განსაზღვრის მიზნით, გვიჩვენა, რომ მუშაობის საერთო მოცულობა ქალებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს შედარებით მცირეა. მაგალითად, ქალთა ჯგუფის საცეკვაო და პლასტიკური ვარჯიშები, რომელიც ერთ საათს გრძელდებოდა, იძლეოდა 8,8 კალორიას სხეულის კილოგრამ წონაზე. მსჯელობა ამ ენერგიის ხარჯვის ოდენობაზე შეიძლება, თუ შევადარებთ მას სიარულის დროს მიღებულ მონაცემებთან: წუთში ასი ნაბიჯის სიჩქარით სიარულის დროს ენერგიის ხარჯვა უდრის 4 კალორიას საათში — კილოგრამ წონაზე.

წინათ არსებული აზრი იმის შესახებ, რომ მთელი გაკვეთილის ფიზიოლოგიური მრუდი აუცილებლად გაკვეთილის ბოლოს აღწევს უმაღლეს წერტილს, პრაქტიკით არ დასტურდება. ტანვარჯიშის მასწავლებლების გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ იმ ვარჯიშების ჩატარება, რომლებიც ენერგიის დიდ ხარჯვას მოითხოვენ, მიზანშეწონილია გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის დასაწყისში. გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილი ისე უნდა აიგოს, რომ მის ძირითად ნაწილზე გადასვლა შეიძლებოდეს შესამჩნევი დაღლილობის გარეშე.

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში თითოეულ ცალკე იარაღზე აუცილებელია ყველაზე უფრო ძნელი ვარჯიშები ცვალებადობდეს უფრო იოლთან და ვარჯიშების სიძნელე არ მატულობდეს მეცადინეობის ბოლოს.

სასწავლო მასალის განაწილებისას სპორტული ტანვარჯიშის გაკვეთილის ძირითად ნაწილში, სადაც მეცადინეობა უმთავრესად იარაღებზე წარმოებს, გათვალისწინებულ უნდა იქნას მხრის სარტყლის და მკლავების ყველა უკვე აღნიშნული მორფოლოგიური თავისებურებანი; ახლებსა და უმცროსი ასაკის ტანმოვარჯიშე ქალებთან მეცადინეობის დროს არ შეიძლება გაკვეთილის გადატვირთვა ისეთი ვარჯიშებით, სადაც ჭარბობს ბჯენითი ხასიათის ელემენტები.

თ ა ვ ი VII

ტანვარჯიშში შეჯიბრების ჩატარებისა და მსაჯობის ორგანიზაცია

შეჯიბრების მნიშვნელობა და მათი თავისებურებანი

სპორტული მიმართულების ტანვარჯიშის სახეობებში შეჯიბრება სასწავლო-საწვრთნო პროცესის განუყოფელი ნაწილია. ტანვარჯიშის სამივე სახეობა — სპორტული, მხატვრული ტანვარჯიში და აკრობატიკა, როგორც მთლიანად ტანვარჯიში, ინარჩუნებენ მიმართულებას ადამიანის საერთო ფიზიკური სრულყოფისაკენ და მხოლოდ კერძო ამოცანებითა და საშუალებებით განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ტანვარჯიშის შინაარსი და ძირითადი მეთოდური ამოცანები განსაზღვრავენ ტანვარჯიშული შეჯიბრებების განსხვავებულ თავისებურებებს.

შეჯიბრების პროგრამა, რომელიც გამოხატავს ტანვარჯიშის ძირითად მიმართულებას, შეიცავს მრავალჭიდს და ამიტომ მონაწილისაგან მოითხოვს მრავალფეროვან მომზადებულობას. იგი მოიცავს მოცემული ტანვარჯიშის სახეობისათვის დამახასიათებელ ვარჯიშებს.

ახალი ვარჯიშების შესრულებისას, რომლებიც შეჯიბრებიდან შეჯიბრებამდე რთულდება, ტანმწვარჯიშენი განუწყვეტლივ ხელოვნდებიან არჩეული ტანვარჯიშის სახეში. საკუთარი სხეულის დაუფლების ცოდნა ადის უმაღლეს დონემდე, ხოლო ვარჯიშების შესრულების ტექნიკა ოსტატობად, ხელოვნებად იქცევა.

აქედან გამომდინარე, ტანვარჯიშში სპორტული შედეგების კრიტერიუმს ვარჯიშების შესრულებისა და მოძრაობის ტექნიკის ხარისხი წარმოადგენს. რაც უფრო ძნელი და რთულია ვარჯიში და რაც უფრო უკეთესადაა იგი შესრულებული, მით უფრო მაღალია მიღწევა.

ტანვარჯიშის შეჯიბრებაზე ნაჩვენები შედეგები ფასდება ქულე-
ბით და არა სივრცისა და დროის მაჩვენებლებით ან მოწინააღმდე-
გეზე უშუალო გამარჯვებით, როგორც ეს სპორტშია.

ჩატარებული მეცადინეობის ბუნებრივ დამთავრებას ტანვარჯი-
ში შეჯიბრება წარმოადგენს. იგი შეიძლება განხილულ იქნეს
როგორც კოლექტივების, სექციების საწვრთნო-სასწავლო მუშაობის
შეჯამება.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სანახაობითობა შეჯიბრებას ხდის
ფიზიკური აღზრდის აგიტაციის და პროპაგანდის მძლავრ საშუალე-
ბად. ამიტომ, რეკომენდებულია შეჯიბრებები ჩატარდეს მნიშვ-
ნელოვან საზოგადოებრივ ღონისძიებათა დღეებში და ცალკეულ
ღირსშესანიშნავ თარიღებთან დაკავშირებით.

ტანვარჯიშის ყველა შეჯიბრებას წინ უძღვის დიდი მოსამზადე-
ბელი მუშაობა, რომელიც თვით შეჯიბრებამდე გრძელდება.

უპირველეს ყოვლისა უნდა შედგეს შეჯიბრების დებულება და
პროგრამა, რომელთა შინაარსი გამომდინარეობს შეჯიბრების ამო-
ცანებიდან. თუ შეჯიბრების მიზანია შეაჯამოს განსაზღვრული პე-
რიოდის სასწავლო მუშაობის შედეგი, მაშინ იგი უნდა იყოს გუნდუ-
რი ან კოლექტიური, ჩათვლაში შემავალ მონაწილეთა დიდი რიცხ-
ვით.

თუ კი შეჯიბრების მიზანს შეადგენს რესპუბლიკის, ქალაქის,
ოლქის საუკეთესო ტანვარჯიშის გამოვლინება, მაშინ ტარდება
შეჯიბრება პირად პირველობაზე. უმეტეს შემთხვევაში შეჯიბრე-
ბაზე ერთდროულად რამოდენიმე ამოცანა წყდება, რაც შესაბამისად
ასახულ უნდა იქნეს დებულებასა და პროგრამაში.

შეჯიბრების დებულება

დებულება დგება შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაციის
მიერ წინასწარ. დებულების ძირითადი პუნქტები წარმოდგენილია
შეჯიბრის წესებში. საჭიროა შედარებით დაწვრილებით შევჩერდეთ
მხოლოდ იმ პუნქტებზე, რომლებიც შეჯიბრების პირობებსა და
შინაარსს განსაზღვრავენ. ესენია:

1. შეჯიბრების ადგილი და ჩატარების დრო;
2. მისი საერთო პროგრამა; (პროგრამაში შემავალ
სახეობათა ჩამოთვლა);

3. შეჯიბრებაში მონაწილეობის პირობები:
წარმომადგენლობის ნორმა, თანრიგი, ჯგუფთა რაოდენობა, გუნდე-
ბი და მათში შემავალ მონაწილეთა რიცხვი. ჩათვლაში მონაწილეთა
რიცხვი. ყველა ამ ცნობის საფუძველზე შეჯიბრების მთავარი მსაჯი

შეადგენს შეჯიბრების ჩატარების წინასწარ გეგმასა და კალენდარს..

4. ჩ ა თ ვ ლ ი ს პ ი რ ო ბ ე ბ ი. სხვა პუნქტებთან შედარებით ეს პუნქტი ყველაზე უფრო საყურადღებოა და მოითხოვს ზუსტ ფორმულირებას. აუცილებელია თანმიმდევრობით იქნეს ნაჩვენები, თუ როგორ შეიძლება გამოვლინდეს პირად და გუნდურ პირველობაში გამარჯვებულნი: ნორმებიდან ყოველგვარი გადახრა და გამონაკლისი (არასრული გუნდები, შეჯიბრებიდან გამოსული მონაწილენი) უნდა იქნეს აღნიშნული და ტექსტობრივად ზუსტად ჩამოყალიბებული. რადგან ტანვარჯიშული შეჯიბრება წარმოადგენს მრავალჭიდს, ამიტომ, საუკეთესო ტანმოვარჯიშე გამოვლინდება ქულების უმეტესი რაოდენობის დაგროვებით, უკეთესი გუნდი კი — ქულათა უმეტესი რაოდენობით, რომელსაც დააგროვებენ ჩათვლაში შემავალი გუნდის მონაწილენი, შეჯიბრების ყველა სახეობის მიხედვით, უკეთესი კოლექტივი კი ქულათა უმეტესი რაოდენობით ან საჯარიმო ქულათა რაოდენობით (იშვიათად), რაც მიიღება ჩათვლაში შესული მონაწილეების მიერ დაკავებული ადგილების შედეგად. იმ შემთხვევაში, თუ დებულების თანახმად გუნდების შემადგენლობაში ერთდროული სხვადასხვა თანრიგის ტანმოვარჯიშენი შედიან, შეჯიბრებების შედეგის დასადგენად გამოიყენება თანრიგის დიფერენციული კოეფიციენტები. კოეფიციენტების სიდიდე დამოკიდებულია ამა თუ იმ თანრიგის პროგრამის სიძნელესა და ხვედრით წონაზე.

თითოეული ტანმოვარჯიშის მიერ მიღებული ქულათა რაოდენობა მრავლდება შესაბამის სათანრიგო კოეფიციენტებზე, რის შედეგადაც მიღებული შედეგები დაჯამდება და ქულების მეტი რაოდენობის მიხედვით გამოვლინდება გუნდურ პირველობაში გამარჯვებული კოლექტივი. ამავე წესით უნდა ვისარგებლოთ კომპლექსური შეჯიბრების ჩატარების დროსაც, როდესაც პროგრამაში შემავალ ტანვარჯიშის სახეობებს სხვადასხვა ხვედრითი წონა აქვთ.

5. შეჯიბრების კალენდარი, ე. ი. ცხრილი დღეების მიხედვით ყველა თანრიგისათვის. კალენდარიდან გამომდინარე მთავარი მსაჯი შეიმუშავებს შეჯიბრების ჩატარების გეგმას.

შეჯიბრების პროგრამა

ერთიანი საკლასიფიკაციო პროგრამა ტანვარჯიშში, განსაკუთრებული დროისათვის, მტკიცდება საბჭოთა კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტის მიერ. საბჭოთა კავშირის მთელ ტერიტორიაზე ტანვარჯიშული შეჯიბრებანი ტარდება ამ პროგრამით. მონაწილეებს, რომ-

ლებიც შეასრულებენ სათანრიგო ნორმას, ენიჭებათ ესა თუ ის თანრიგი. ახალბედათათვის და სხვა სპეციალურ შეჯიბრების ჩატარებისათვის შესაძლებელია შეჯიბრების ჩამტარებელმა ორგანიზაციამ შეადგინოს პროგრამა. ასეთ შემთხვევაში პროგრამა დგება დროულად, იმ ვარაუდით, რომ განისაზღვროს სასწავლო მუშაობის შინაარსი და დეტალურად იქნეს შესწავლილი ვარჯიშები.

ხანდახან ტარდება შეჯიბრება, როდესაც პროგრამა წინასწარ არ არის გამოქვეყნებული (ეგრეთ წოდებულ შეჯიბრება „ფურცლიდან“). ამ შემთხვევაში ორგანიზატორები ვალდებული არიან დაახლოებით გააცნონ მონაწილეებს ის საპროგრამო მასალა, რომელიც საფუძვლად უდევს შეჯიბრების პროგრამას. თვით ვარჯიშები მონაწილეთათვის გამოცხადებული იქნება მხოლოდ შეჯიბრების დღეს.

ზოგჯერ შეჯიბრებისათვის ხანგრძლივი მომზადება (კვალიფიციური ხელმძღვანელობისა და კონტროლის უქონლობის დროს) შეიძლება გადაიქცეს ცალმხრივობად, რაც ვერ უზრუნველყოფს მომეცადინის საერთო ფიზიკურ მომზადებასა და ტექნიკურ ზრდას. ასეთ შემთხვევაში ირდევია ნორმალური სასწავლო გეგმა, მეცადინეობის შინაარსი, გაკვეთილები ხდება ერთფეროვანი და არასრულფასოვანი. რათა მეცადინეობა უფრო მრავალფეროვანი იქნეს, ზრდიან ვარჯიშთა რაოდენობას შეჯიბრების ყოველ სახეში ორიდან სამამდე, რათა ვარჯიშებში შეტანილი იქნეს მოცემული თანრიგის ყველა ძირითადი ელემენტი. არსებული თანრიგის შეჯიბრებაზე კი ტანმოვარჯიშე, კენჭისყრით, ასრულებს ერთ-ერთ ვარჯიშს სამიდან ან ორიდან).

თუ დებულებით გათვალისწინებულია ნებისმიერი კომბინაციების შესრულება, შესაძლებელია ვარჯიშთა რაოდენობის შეუცვლელად მივალწიოთ იმავე მიზანს. ნებისმიერი ვარჯიშების შესადგენად ფართო მოცულობის საპროგრამო მასალის ათვისების აუცილებლობა, მეცადინეობას მრავალფეროვანსა და საინტერესოს, ხოლო ტანმოვარჯიშის მომზადებას მრავალმხრივს ხდის.

სახელმწიფო სასწავლო პროგრამაზე დაფუძნებულმა ერთიანმა საკლასიფიკაციო პროგრამამ, რომელიც გათვალისწინებულია თვითმოქმედი ფიზკულტურული მოძრაობის სექციებისათვის, საშუალება მოგვცა სრულ შესაბამისობაში მოგვეყვანა ტანვარჯიშის შეჯიბრების შინაარსი და სასწავლო მუშაობა. მოწესრიგდა ტანმოვარჯიშეთა აღრიცხვის საქმე, ამაღლდა მათი მომზადებულობის დონე, აიწია მეცადინეობისადმი დაინტერესება.

სპორტული ტანვარჯიშის პროგრამა (ტანვარჯიშის სამივე სა-

ხეობიდან) შედარებით ფართოა. იგი შედგება ეგრეთ წოდებულ „ექსპლუატაციისაგან“ — თავისუფალი ვარჯიში, ხტომები (მარტივი და ბჯენითი) და ვარჯიშები ოთხ იარაღზე: ღერძი, ორძელი, რგოლები, სახელურებანი ტაიჭი (ქალებისათვის შეცვლილია ვარჯიშია წონასწორობაში დვირზე). პროგრამაში შეიძლება დამატებით ჩართული იქნეს ცალკეული სპორტული ვარჯიშები, ვარჯიშები ცოცვაში, ტყორცნაში, წინალობათა ზოლის გადალახვაში, ხტომების ციკლური კომბინაციები. ხტომებისა და სხვა დამატებითი ვარჯიშებისათვის არსებობს ქულათა სპეციალური შკალა, რომლის საშუალებით ვარჯიშთა ამ სახეობაში წარმოებს მიღწევათა შეფასება იგივე სისტემით, ე. ი. ქულებით.

აკრობატულ მრავალჭიდში დაბალი თანრიგებისათვის ოთხი (თავისუფალი ვარჯიშები და სამი ვარჯიში ხტომებიდან, წყვილი ან ჯგუფური ვარჯიში), ხოლო მაღალი თანრიგებისათვის ხუთი სახეობაა (ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიშები, ორი სავალდებულო და ორი ნებისმიერი ვარჯიში — იხ. თავი „აკრობატული ვარჯიშები“).

მხატვრული ტანვარჯიშის შეჯიბრების პროგრამაში შედის: დაბალ თანრიგისათვის — ვარჯიშები უსაგნოდ, ვარჯიშები საგნებით, ვარჯიშები აკრობატული ელემენტებით და წონასწორობაში, აგრეთვე მარტივი ხტომი, ე. ი. ოთხჭიდი. მეორე თანრიგისათვის — ხუთჭიდი დაბალი თანრიგის ოთხჭიდს ემატება ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიში საგნით, პირველი თანრიგისათვის — ექსპლუატაციის ოთხჭიდის სავალდებულო ვარჯიშები (იხ. ზევით) და ორი ნებისმიერი — ერთი საგნით და მეორე უსაგნოდ.

პროგრამა, ტანმწვარჯიშეთა განსაზღვრული თანრიგისათვის, დგება იმ ნორმატივულ მოთხოვნებათა საფუძველზე, რომელიც დადგენილია სახელმწიფო სასწავლო პროგრამით დაბალი თანრიგებისათვის და ცხრილებით — ნებისმიერი ვარჯიშების სიძნელეთა განსაზღვრისა და შედგენისათვის — მაღალი თანრიგისათვის. (პირველი თანრიგი და ოსტატები). შესასრულებელი კომბინაციების რაოდენობა, დამატებითი ვარჯიშების შინაარსი და მათი შეფასების ცხრილი, ნებისმიერი კომბინაციები და მათი სიძნელე განისაზღვრება შეჯიბრების ამოცანებით, რაც მითითებული უნდა იქნეს დებულებაში¹.

პროგრამის შედგენისას აუცილებელია გათვალისწინებულ იქნეს:

¹ სპორტულ ტანვარჯიშში შეჯიბრების დებულების თანახმად, პირველ თანრიგოსანი და ოსტატი ტანმწვარჯიშე ვაჟები ვალდებულნი არიან შეასრულონ ნებისმიერი კომბინაციები ექსპლუატაციის ყველა სახეში, ხოლო ოსტატმა ქალებმა — ოთხ ან ხუთჭიდში.

1. კომბინაციების ზუსტი ტერმინოლოგიური აღწერილობა, ელემენტთა და შენაერთების თანმიმდევრობა, გაჩერებები, ელემენტებისა და ნაერთების შედარებითი სიძნელე (მოცემული თანრიგის ვარჯიშების სიძნელესთან შეფარდებით).

2. ყოველი კომბინაციისა და ვარჯიშის ახსნა: რთული შესასრულებელი შენაერთების განსაკუთრებულობა, ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობაში გადასვლა, შესრულების სხვადასხვა ვარიანტები, მთლიანად ვარჯიშის და ცალკეულ ნაწილების შესრულების ხასიათი.

3. მითითებანი მსაჯებისა და მონაწილეთათვის, სადაც ჩამოთვლილი იქნება ძირითადი შესაძლებელი შეცდომები და გადახვევები — გამომდინარე საუკეთესო შესრულებიდან, მითითება იმის შესახებ, თუ რა ფარგლებში უნდა მოხდეს დაკლება ამ მიზეზით.

ვარჯიშების ჩაწერასთან, მათი ახსნისა და მითითების ერთდროულად, რეკომენდებულია ვიქონიოთ ყოველი ვარჯიშის ჩანახატი და ფოტოსურათი. ნოტები თავისუფალი და მხატვრული ვარჯიშებისათვის, ხოლო დიდი მასშტაბის შეჯიბრებისათვის — კინოფილმები მუსიკალური თანხლებით.

დამატებითი ვარჯიშებისა და მარტივი ხტომებისათვის შესრულების ტექნიკის აღწერილობის, მისი ახსნითი ტექსტის გარდა, აუცილებელია ქულათა შკალა დამუშავებული შეჯიბრის ამოცანებთან და ტანმოვარჯიშეთა თანრიგთან დაკავშირებით.

შეჯიბრების მომზადება

შეჯიბრების წინარე სამუშაოს მიეკუთვნება ყველა ორგანიზაციულ-სამეურნეო ხასიათის ღონისძიებანი. აუცილებელია მონაწილეთათვის მომზადდეს საერთო საცხოვრებელი, უზრუნველყოფილი იქნეს მათთვის კვება, სატრანსპორტო საშუალებები, საექიმო-სანიტარული მომსახურება. საჭიროა წინასწარ მომზადდეს აუცილებელი ინვენტარი და მოწყობილობა. ორგანიზაცია, რომელიც შეჯიბრებას ატარებს, წინასწარ გამოჰყოფს რამოდენიმე სპეციალურ კომისიას — მათ შორის სამანდატოს, სამეურნეოს, კულტმომსახურეობის. საექიმო-სანიტარულსა და სხვა კომისიებს, ხოლო მცირე მასშტაბის შეჯიბრებისას, პასუხისმგებელ პირებს, რომლებიც თავის დროზე უზრუნველყოფენ ყველა საჭირო სამუშაოს შესრულებას.

მსაჯთა მუშაობა შეჯიბრების წინ

მოცემულ შეჯიბრზე შესაბამისი ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტის მიერ დანიშნულ მთავარ მსაჯს ჯერ

კიდევ არ შეუძლია შეადგინოს შეჯიბრების ჩატარების საბოლოო გეგმა, თუნდაც ხელთ ჰქონდეს ძირითადი სახელმძღვანელო დოკუმენტები — შეჯიბრების წესები, დებულება და პროგრამა. მან უნდა იცოდეს აგრეთვე თანრიგების მიხედვით შეჯიბრებაში მონაწილე ორგანიზაციების რაოდენობა და ყოველი თანრიგისა და ყოველი ჯგუფის მონაწილეთა რაოდენობა. იმ შემთხვევაში, თუ მოცემული შეჯიბრების კალენდარი შედგენილია წინასწარ და გაგზავნილია დებულებასთან ერთად, მაშინ მონაწილეთა რაოდენობისა და შეჯიბრების პროგრამის შინაარსის მიხედვით მთავარი მსაჯი განსაზღვრავს, თუ რა რაოდენობის მსაჯები, მოწყობილობა და ინვენტარია აუცილებელი. თუ კალენდარი (დღეების მიხედვით) წინასწარ არ არის ცნობილი, ამ შემთხვევაში იგი ამუშავებს მას იმ მონაცემებზე დაყრდნობით, რომელთა მიხედვითაც გასაგებია თუ რა დატვირთვაა შესაძლებელი მონაწილეზე და მსაჯზე. აქედან გამომდინარე, დაახლოებით საზღვრავს დროს, რომელიც აუცილებელია მისთვის, შეჯიბრის ჩასატარებლად (იხ. შეჯიბრების წესები). ამ მონაცემების საფუძველზე მთავარი მსაჯი ხელმძღვანელობს შეჯიბრების ადგილის მომზადებას (დარბაზი, მოედანი, სტადიონი) მხედველობაში აქვს რა საჭირო რაოდენობის იარაღების დასადგმელი მოედანი, დამხმარე სათავესოები (გასახდელეები, შხაპი, ადგილი მოთელვისათვის) და ადგილი მაყურებლებისათვის. თუ არ არის სპეციალურად მოწყობილი შენობა, მთავარი მსაჯი თვალყურს ადევნებს, რათა არსებული შენობა იქნას გამოყენებული და მოწყობილი შეძლებისადაგვარად, მის მიერ შედგენილი კალენდარის მიხედვით, ან კიდევ ირჩევს სხვა სპორტულ დარბაზს ან მოედანს.

სავალდებულო პროგრამის ვარჯიშები სრულდება ერთ დღეში. დიდი მასშტაბის მასობრივი შეჯიბრებების ჩასატარებლად გამოიყოფა რამდენიმე დღე. მაღალი თანრიგის ტანმოვარჯიშეებს, ნებისმიერი ვარჯიშის შესრულების წინ, რეკომენდებულია მაეცეთ დასასვენებელი დღე.

მონაწილეთა რაოდენობაზე, თანრიგოსნებზე და ჯგუფებზე დაყრდნობით მთავარი მსაჯი განსაზღვრავს მსაჯთა საერთო რაოდენობას:

ა) უფროს მსაჯთა რაოდენობა — ერთი დღის პროგრამაში შემავალი ტანვარჯიშული მრავალჭიდის სახეების ყველაზე მეტი რიცხვის მიხედვით.

ბ) მსაჯთა რაოდენობა — იმავე ანგარიშით — გამომდინარე ცალკეულ სახეობებში მსაჯობის თავისებურებიდან (იხ. წესები).

გ) მსაჯთა რაოდენობა მონაწილეების მიხედვით.

დ) მდივნების რაოდენობა გამომდინარე შეჯიბრების მასშტაბიდან.

ე) მთავარი მსაჯის მოადგილეთა და სხვა მომსახურე შემადგენლობის — (კომენდანტი, ინფორმატორი და სხვ.) და ტექნიკური პერსონალის (მუშები, რადიოტექნიკოსი და ა. შ.) რაოდენობა.

შემდგომ, მთავარი მსაჯი ადგენს შეჯიბრების გრაფიკს, განსაზღვრავს შეჯიბრების დაწყებისა და დამთავრების ვადას; ამასთან, დროის განსაზღვრაში იგი ხელმძღვანელობს გუნდში მონაწილეთა უმრავლესობით და ერთი მონაწილის მიერ ერთი ვარჯიშის შესრულების დროით, ვარჯიშის ხანგრძლიობისა და ხასიათის მიხედვით, ხანგრძლიობა შეიძლება სამ წუთამდე ავიდეს (ამ დროში შედის შეფასების გამოცხადებაც); როგორც წესი, მაღალი თანრიგის მონაწილეთათვის ეს დრო შედარებით ხანგრძლივია. ვარჯიში რგოლებზე ქანებაში უფრო მეტ დროს მოითხოვს, ვიდრე ვარჯიში ორძელზე და ლერძზე, ხოლო ბჯენითი ხტომები სრულდება სწრაფად. ყველაზე ნელა მიმდინარეობს თავისუფალი ვარჯიში, ვარჯიში დვირზე და ნაირსიმაღლის ორძელზე.

ხანგრძლივობა დამოკიდებულია აგრეთვე შეჯიბრებისადმი ზუსტ ხელმძღვანელობასა და მსაჯთა კოლეგიის ოპერატიულ მუშაობაზე.

გუნდში მონაწილეთა რაოდენობისა და შეჯიბრების მოცემულ სახეში ვარჯიშების შესრულებისას მაქსიმალურად შესაძლებელი ცდების რაოდენობის გათვალისწინებით, ძნელი არ არის დადგენილი იქნეს გუნდის ერთ იარაღზე ვარჯიშის შესრულების ხანგრძლივობა. როდესაც ვიციტ გუნდების რაოდენობა, შესაძლებელია გავსაზღვროთ ცვლათა რაოდენობა (იმ ანგარიშით, რომ ერთდროულად შეჯიბრებას იწყებს ექვსი გუნდი ექვს იარაღზე — ცვალებადი დინებით) და მთელი შეჯიბრების ხანგრძლიობა. მონაწილეებმა, რომლებმაც იციან თუ რომელ ცვლაში მონაწილეობენ, შეუძლიათ მივიღნენ შეჯიბრებაზე მათი გამოსვლის წინ. (იხ. სანიმუშო გრაფიკი).

ცვლათა რაოდენობის გამორკვევისა და შეჯიბრების გრაფიკის შედგენის შემდეგ მთავარი მსაჯი ადგენს მსაჯთა ბრიგადებს სახეობათა მიხედვით.

მსაჯთა ბრიგადები ხელმძღვანელობენ სპეციალური „ტაბულეზით“¹, ამოწმებენ შეეფერება თუ არა ნებისმიერი კომბინაციები შე-

¹ ნებისმიერი ვარჯიშების სიძნელის განმსაზღვრავი ტაბულეზი ღებუა და ქვეყნდება სსრ კავშირის სპორტ საზოგადოებათა და ორგანიზაციების კავშირის ცენტრალური საბჭოს მიერ, ისინი მოიცავენ პირველთანრიგოსანთა და ოსტატთა მრავალჯიდის მთელ პროგრამულ მასალას.

ჯიბრების წესებს (იხ. წესები). დაბალი თანრიგების (2 და 3) კომბინაციების სიძნელე განისაზღვრება ნებისმიერი კომბინაციების ელემენტებისა და ნაერთების შედარებით. სავალდებულო ელემენტებსა და ნაერთებთან.

სპორტულ ტანვარჯიშში შეჯიბრების ჩატარების სანიმუშო გეგმა, შედგენილი მთავარი მსაჯის მიერ

დებულებიდან ცნობილია, რომ შეჯიბრების ჩატარებისათვის გამოყოფილია ერთი დღე. პროგრამით გათვალისწინებულია ექვსკიდი, თითოეულ სახეობაში სრულდება ერთი სავალდებულო ვარჯიში. ყოველ კოლექტურს გამოჰყავს მე-2 და მე-3 თანრიგის ორი გუნდი, რომელთაგან ერთია ვაჟთა, მეორე ქალთა. გუნდებში რვა-რვა მონაწილეა. ამათგან, ჩათვლაში შედის 6. მე-2 და მე-3 თანრიგოსანთა რაოდენობა ნებისმიერია.

შეჯიბრში მონაწილეობს ექვსი სრული კოლექტივი. შეჯიბრების დასაწყისი 13 საათზე — პირველი ცვლა ქალთა, მეორე ცვლა — ვაჟთა — 18 საათზე.

1. მსაჯთა რაოდენობა. უფროს მსაჯთა რაოდენობა განისაზღვრება იმ სახეთა რაოდენობის მიხედვით, რამდენიც ტარდება ერთ ცვლაში — ექვსი კაცი (ქალთა და ვაჟთა გუნდებს ჰყავთ ერთი და იგივე მსაჯთა ბრიგადები); ექვსი სახის ვარჯიშზე გამოყოფილია 12 მსაჯი; სულ (უფროსი მსაჯების ჩათვლით) 18 კაცი, მდივნები ერთი მთავარი. ერთი ან ორი ტექნიკური, ერთი მთავარი მსაჯის მოადგილე; ერთი მსაჯი მონაწილეებთან, ერთი კომენდანტი (რომლის განკარგულებაშია 2 — 4 მუშა); ერთი ინფორმატორი.

ზოგ შემთხვევაში (მცირე მასშტაბის ან დახურული სახის შეჯიბრებისას) მსაჯთა საერთო და მომსახურე პერსონალთა რაოდენობა შესაძლებელია შემცირდეს, მდივნის, მონაწილეებთან მყოფი მსაჯის, კომენდანტისა და ინფორმატორის ხარჯზე. მთავარი მსაჯი აუცილებლად საჭირო რაოდენობის მსაჯების განსაზღვრის შემდეგ, ირკვევს მათ პერსონალურ შემადგენლობას, მსაჯთა ბრიგადებს აძლევს რიგით ნომერს და ანაწილებს მათ ცალკეულ სახეობათა მიხედვით.

ექიმი და აუცილებელი სამედიცინო პერსონალი მსაჯთა კოლეგიის რაოდენობაში არ შედის, მაგრამ ექვემდებარება მთავარ მსაჯს.

2. შეჯიბრების ერთ ცვლაში გუნდის მსვლელობის ცხრილი.

ვითა გუნდების სანიმუშო გრაფიკი იმ ანგარიშით, რომ თითო ცვლაზე მოდიოდეს არა უმეტეს 3 წუთი, გუნდში 8 — 9 კაცია

ც ვ ლ ა	თავისუფალი ვარჯიში	ვარჯიში ტაიქზე	ვარჯიში ლერძზე	ვარჯიში ორძელზე	ვარჯიში რგოლებზე	ბჯენითი ხტომები
1 ცვლა	1 ¹	6	5	4	3	2
2 "	2	1	6	5	4	3
3 "	3	2	1	6	5	4
4 "	4	3	2		6	5
5 "	5	4	3		1	6
6 "	6	5	4	3	2	1

გუნდების რიგითი ნომერი განისაზღვრება კენჭის ყრით. თითოეულ გუნდს საშუალოდ 12 -- 13 მისვლა აქვს — არა უმეტეს 40 წუთისა ერთ ცვლაზე.

ამ ანგარიშით თითოეულ ცვლაზე საჭიროა დაახლოებით 4 საათი.

ყოველი შეჯიბრებისათვის შეჯიბრების გრაფიკი დგება ასეთივე ნიმუშის მიხედვით. თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობს ექვს კოლექტივზე მეტი, მაშინ შეჯიბრება უნდა მოეწყოს ორ ცვლად და დაიწყოს ადრე, ან ორივე ცვლის გამოსვლა ერთსა და იმავე დროს დაიწმოს. უკანასკნელი ვარიანტისათვის საჭირო იქნება მსაჯები, მოწყობილობისა და ინვენტარის დიდი რაოდენობა.

პირველთანრიგოსნებისა და ოსტატების გუნდებში სასურველია მონაწილეთა რაოდენობა არ აღემატებოდეს ექვსს.

3. მოწყობილობა და ინვენტარი. რეკომენდებულია წინასწარ შედგეს შეჯიბრებისათვის საჭირო მოწყობილობისა და ინვენტარის სია: ტაიქი სახელურებით. ორძელი, ლერძი. რგოლები, დვირი. იარაღები ბჯენითი ხტომებისათვის, ლეიბები, მუსიკალური ინსტრუმენტი (როიალი ან პიანინო), ბჯენითი ხტომების შესასრულებლად აუცილებელია რეზინის ბილიკები, მაგნეზია, კანიფოლი, პირსახოცები, მედიკამენტები, საკაცე და ა. შ.

მთავარი მსაჯის მოადგილე პასუხისმგებელია შეჯიბრის სამეურნეო-ტექნიკური მომზადების დარგში. კომენდანტი და მისდამი დაქვემდებარებული მუშები მოქმედებენ მთავარი მსაჯის მითითების მიხედვით.

შეჯიბრების ჩატარება და მსაჯობა

მთავარი მსაჯი ვალდებულია შეამოწმოს თუ როგორაა განლაგებული იარაღები. ამ დროს მან უნდა გაითვალისწინოს მონაწი-

¹ გუნდების რიგითი ნომერი.

ლეთა და მკურნალობის მოხერხებულობა (ტანმოვარჯიშენი, რომლებიც ასრულებენ ვარჯიშებს სხვადასხვა იარაღებზე, არ უშლადნენ ერთმანეთს).

თუ შეჯიბრების მონაწილეთა უმრავლესობა ჩამოსულია, აუცილებელია, რათა მივცეთ მათ საშუალება წინასწარ გაეცნონ შეჯიბრებისათვის შერჩეულ იარაღებს და ჩაატარონ წვრთნა.

მთავარი მსაჯი წარმომადგენლებთან ერთად სხდომის ჩატარებამდე ატარებს თათბირს მსაჯებთან, უკეთებს მათ ინსტრუქტაჟს და აცნობს დებულებას და წესდების ცალკეულ განაყოფებს. მსაჯთა ბრიგადები წინასწარ უნდა გაეცნონ და გაარჩიონ პროგრამის ყველა კომბინაცია, რათა შემდგომში საშუალება ჰქონდეთ განსაზღვრონ და შეაფასონ შესაძლებელი შეცდომები. იმ მიზნით, რათა მსაჯებმა უფრო ზუსტად შეაფასონ ვარჯიშის შესრულება, რეკომენდებულია მსაჯებმა გამოიყენონ მონაწილეთა საწვრთნელი მეცადინეობა, ჩაატარონ წინასწარი მსაჯობა, რათა მსაჯებს შეეძლოთ უფრო ზუსტი შეფასების მოცემა. მსაჯთა თათბირზე მთავარი მსაჯი აკეთებს ინფორმაციას შეჯიბრის ჩატარების დასახული გეგმის შესახებ.

შეჯიბრების დაწყებამდე, წინასწარ, მთავარი მსაჯი შეჰკრებს ყველა მსაჯს; მთავარი მდივანი ამ მომენტისათვის ამზადებს ოქმებს, რომლებშიაც შეტანილია მონაწილეთა გვარები, რაც შემოწმებულია სამანდატო კომისიის მიერ. მთავარი მსაჯის მოადგილე და უფროსი მსაჯები კიდევ ერთხელ ამოწმებენ იარაღთა ხარისხს. იარაღთა განლაგება და სამოსამსახურო ოთახების მდგომარეობა მოწმდება უფრო ადრე. უფროსი მსაჯები თავის ბრიგადასთან, თუ ეს აუცილებელია, ატარებენ მოკლე თათბირებს და განსაზღვრავენ ყოველი მსაჯის ადგილს. ყველა შემჩნეული ნაკლოვანება სწორდება დაუყოვნებლივ, შეჯიბრების დაწყებამდე 30 წუთით ადრე, ყველა მსაჯი მზად უნდა იყოს მუშაობისათვის, ხოლო მონაწილეთა მორიგი ცვლა, გამოძახებული იქნება დარბაზში მოთელვის შესასრულებლად, რაც უნდა დამთავრდეს შეჯიბრების დაწყებამდე 5 — 10 წუთით ადრე.

შეჯიბრება საზეიმო ვითარებაში უნდა გაიხსნას, მონაწილეთა და მსაჯთა მოწყობით, აღმის აღმართვით და სამწყობრო ნაბიჯის გავლით (მარშპარადი). შეჯიბრის გახსნას ეთმობა განსაზღვრული დრო, რაც დადგენილია შეჯიბრების ჩატარების წესით.

მთავარი მსაჯი და მისი მოადგილე განუწყვეტლივ იმყოფებიან დარბაზში და თვალყურს ადევნებენ შეჯიბრებას. ასეთი გულდასმით თვალყურის დევნება აუცილებელია იმისათვის, რათა სწრა-

ფად იქნეს ლიკვიდირებული შემჩნეული უწყსრიგობა და სამართლიანად გადაიქრას შემოსული პროტესტები. ამას გარდა, მთავარი მსაჯი და მისი მოადგილე თვალყურს ადევნებენ შეჯიბრების დასახული გეგმის შესრულებას. მთავარი მსაჯი და მისი ერთერთი მოადგილე ვარჯიშის შესრულების დროს კონტროლს უწყვენ და საკირო მითითებებს აძლევენ მსაჯთა ცალკეული ბრიგადების მუშაობას, შეჯიბრების მსვლელობაში ასწორებენ შეცდომებს.

ტანვარჯიშულ შეჯიბრებაზე შეფასების საგანს წარმოადგენს ვარჯიშის ტექნიკა, ვარჯიშის შესრულების ხარისხი. უნაკლო ტექნიკური შესრულება და ვარჯიშის შესრულებაში შეცდომების არარსებობა არის შეფასების კრიტერიუმი.

საუკეთესო შესრულებისათვის მონაწილე იღებს უმაღლეს შეფასებას — ათ ქულას. ყოველი შეცდომისათვის შეფასება შესაბამისად მცირდება. დაკლების ზომასა და წესს განსაზღვრავს შეჯიბრების წესები.

მსაჯი, რომელმაც იცის ვარჯიშის ტექნიკა და აფასებს ვარჯიშის შესრულების ხარისხს, დაშვებული შეცდომებისათვის ვარჯიშის შესრულების დროს, აკლებს შეფასებას. (ათი ქულიდან). ერთი ბრიგადის მსაჯთა შორის უმნიშვნელო განსხვავება შეფასებაში, აიხსნება მათი სხვადასხვა პოზიციით (განლაგებით) იარაღისადმი. მსაჯთა ასეთი განლაგება საშუალებას იძლევა, რათა მათ ტანმოვარჯიშის მიერ დაშვებული მცირეოდენი შეცდომებიც კი შეამჩნიონ.

რაც უფრო მაღალია მსაჯთა კვალიფიკაცია, მით უფრო ზუსტია შეფასება, ნაკლებია მათ შორის განსხვავება.

მაქსიმალურად ზუსტი მსაჯობის მისაღწევად მთავარი მსაჯი უშუალოდ თვითონ (ან კიდევ უფროსი მსაჯების საშუალებით) ატარებს წინასწარ სასინჯ მსაჯობას და მიღებული შედეგებიდან გამომდინარე დროულად აღნიშნავს შეცდომებს და ეხმარება მათ გამოსწორებაში.

9:31

ღია მსაჯობა ზრდის მსაჯთა პასუხისმგებლობას და იძლევა ზუსტი შეფასების გარანტიას.

ბჯენითი ხტომების მსაჯობის დროს, ვარჯიშის მეტად სწრაფად შესრულების გამო, მეტად მნიშვნელოვანია ხტომისათვის თვალყურისდევნება სხვადასხვა მხრიდან, რაც საშუალებას იძლევა ზუსტად იქნეს შემჩნეული შეცდომები.

ყველა განცხადება, რომელიც კი ეხება მსაჯთა აპარატის არაზუსტ მსაჯობას, მთავარი მსაჯის მიერ დაუყოვნებლივ უნდა იქნეს განხილული და მის მიერ პირადად შემოწმებული.

უფროსი მსაჯი იარაღთან ვალდებულია: 1) გამოიძახოს მონაწილე, 2) თვალყური ადევნოს ვარჯიშის შესრულებას, 3) შეაფასოს შესრულება ქულებით, 4) შეიტანოს ოქმში საკუთარი და აგრეთვე სხვა მსაჯების ქულები, 5) თუ არ არის შეფასებებში განსაკუთრებული განსხვავება, გამოიყენოს საბოლოო ქულა, მნიშვნელოვანი განსხვავების შემთხვევაში გამოირკვიოს მიზეზი და ზოგჯერ კი გამოიძახოს მთავარი მსაჯი, 6) გამოაცხადოს საბოლოო შეფასება. მთელი გუნდის საბოლოო შეფასება შეიძლება გამოაცხადოს მსაჯინფორმატორმა.

უფროსი მსაჯის სისწრაფე და ოპერატიულობა შესამჩნევად შეამცირებს შეჯიბრების ხანგრძლიობას, რაც განსაკუთრებით აუცილებელია მონაწილეთა სიმრავლის დროს. უფროსი მსაჯი, მას შემდეგ, რაც მონაწილეებს გამოუცხადებს საბოლოო შედეგებს, ყველა მსაჯის მიერ ხელმოწერილ ოქმს გადასცემს სამდივნოს და ელოდება შემდგომ ცვლას.¹

მსაჯი, რომელიც თვალყურს ადევნებს მონაწილეთა მიერ ვარჯიშის შესრულებას, აჯამებს შეცდომათა „ღირებულებას“ (წესების მიხედვით), ათი ქულიდან გამორიცხავს მიღებულ რიცხვს და, განსაზღვრავს შეფასებას. ამის შემდეგ უფროსი მსაჯის ნიშანზე, ღია მსაჯობის დროს გამოყვანილ ქულას აჩვენებს ან კიდევ ავსებს სამსაჯო ფურცელს და გადასცემს უფროს მსაჯს.

შეჯიბრის მსვლელობის დროს მსაჯი ინფორმატორი უცხადებს შედეგებს მაყურებლებს. მონაწილეებსა და მსაჯებს. დიდ შეჯიბრებაზე ინფორმაცია აუცილებლად რადიოს საშუალებით სწარმოებს. მცირე მასშტაბის შეჯიბრებაზე ინფორმატორის ფუნქციას ასრულებს მთავარი მსაჯი, ან მისი მოადგილე.

მეტად სასურველია შეჯიბრების ადგილის რადიოფიციირება, რაც საშუალებას იძლევა დაუყოვნებლივ ვამცნოთ მაყურებელს მონაწილეთ და წარმომადგენლებს შედეგები, შეჯიბრების მსვლელობა და შეჯიბრების განაწესი.

შეჯიბრების მსვლელობაში სამდივნო იღებს შევსებულ ოქმებს, ამოწმებს მათ, ითვლის შედეგებს და დაუყოვნებლივ შეაქვს იგი შემაჯამებელ საინფორმაციო ცხრილში.

იმ შემთხვევაში, თუ შეჯიბრებაში მონაწილეობას იღებს ჯგუფებისა და გუნდების დიდი რაოდენობა, რეკომენდებულია, განსაკუთრებულ დაფაზე გამოკრულ იქნეს გუნდების დასახელება (პი-

¹ თუ არის ინფორმატორი, უფროსი მსაჯი საბოლოო შედეგს არ აცხადებს (შეორე ცვლის შემდეგ).

რადი პირველობის დროს შეჯიბრებაში მონაწილის გვარი) დაფის-ზევით იწერება მონაწილე ორგანიზაციის დასახელება.

უფროსი მსაჯებისაგან გადმოცემული ოქმებიდან ცალკეულ მონაწილეთა შედეგების დაუყოვნებლივ შეტანა ოქმში საშუალებას იძლევა (სამდივნოს კარგი მუშაობის შემთხვევაში) შეჯიბრების დამთავრებისთანავე გამოქვეყნდეს საბოლოო შედეგები.

შეჯიბრების პროცესში სამდივნოს მუშაობა შეიძლება დავყოთ შემდეგ ეტაპებად:

1. უფროსი მსაჯისაგან მიღებული ოქმის გასინჯვა; ისინჯება საბოლოო ქულის გამოყვანის სისწორე.

2. გასინჯული შედეგების გადატანა შესაჯამებელ საინფორმაციო ცხრილში.

3. იგივე შედეგების შემაჯამებელ გუნდურ ოქმში გადატანა.

4. ყოველი დღის დასასრულს¹ და შეჯიბრების ბოლოს ყოველი მონაწილის მიერ ყოველ გუნდში მიღებული ქულის შეჯამება.

5. თუ დებულებითაა განსაზღვრული. მიღებული მონაცემებით გამოვლინდეს მონაწილეები (სათადარიგო). რომლებიც ჩათვლაში არ შედიან.

6. გუნდის ჩათვლაში შესულ მონაწილეთა ქულების ჯამის გამოყვანა; მიღებულ ქულათა რაოდენობას ემატება თავისუფალი ვარჯიშის გუნდურ შესრულების დროს შეთანხმებული შესრულებისათვის მიღებული ქულები.

7. საერთო შემაჯამებელ ოქმში ქულების შეტანა და ადგილების გამოყვანა, როგორც გუნდური, ისე თანრიგების მიხედვით.

8. კოლექტიურ პირველობაში გამარჯვებულის გამოვლინება (ჩათვლის სისტემის მიხედვით), თუ შეიძლება ტარდება რამოდენიმე თანრიგისა და ჯგუფის მონაწილეობით.

9. პირად პირველობაში გამარჯვებულის გამოვლინება (სწარმოებს ყველა მონაწილის ქულების შედარება).

შემაჯამებელი ოქმი მზადდება ორ ეგზემპლარად (ერთი შეჯიბრების ჩამტარებელი ორგანიზაციისათვის, მეორე — ფიზიკური კულტურის და სპორტის კომიტეტისათვის), ხოლო საკავშირო და რესპუბლიკური მასშტაბის შეჯიბრების დროს — სამ ეგზემპლარად (მესამე — შეჯიბრში მონაწილე ორგანიზაციისათვის).

მთავარი მსაჯი შეჯიბრების დამთავრებისას იწვევს მსაჯთა კოლეგიისა და წარმომადგენლების შემაჯამებელ თათბირს, სადაც

¹ დიდი მასშტაბის პირად პირველობაზე, პირველი ხუთი ან სამი ტანვარჯიშის შედეგს ანგარიშობენ ყოველი სახეობის შემდეგ.

აცნობს პროტესტების მიმართ თავის გადაწყვეტილებას, პასუხობს მსაჯებისა და წარმომადგენლების შეკითხვებზე და აქვეყნებს შეჯიბრების შედეგებს.

მთავარი მსაჯი, შეჯიბრების შედეგების მიხედვით, გამოჰყოფს მონაწილეებს ან გუნდებს დასაჯილდოებლად (დებულების სათანადო პუნქტის მიხედვით). შეჯიბრების გამოქვეყნება და დაჯილდოება რეკომენდებულია ჩატარდეს შეჯიბრების დამთავრებისთანავე ან სპეციალურ დამაჯამებელ საღამოზე. ასეთი საღამოს პროგრამაში შეიტანება დამთავრებული შეჯიბრების პროგრამიდან ყველაზე ეფექტიური და საინტერესო ვარჯიშები.

შეჯიბრების დამთავრებისას მთავარი მდივანი ავსებს სპეციალურ ცნობებს იმ მონაწილეებზე, რომლებმაც შეასრულეს სათანადო ნორმები, ე. ი. მონაწილეებზე, რომლებმაც შესაძლებელი ქულებიდან მიიღეს დადგენილ პროცენტზე არა ნაკლები. ამ ცნობების მიხედვით ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტს შეუძლია შეჯიბრების მონაწილეებს მიაკუთვნოს შესაფერისი თანრიგები. ადგილობრივი კომიტეტები თანრიგებს ანიჭებენ შეჯიბრების ოქმის საფუძველზე.

შეჯიბრების დამთავრებისას მთავარმა მსაჯმა უნდა შეადგინოს ჩატარებული შეჯიბრების ანგარიში. ამ ანგარიშში აღნიშნული უნდა იქნეს საორგანიზაციო-სამეურნეო ხასიათის ნაკლოვანებები, რომლებიც ხელს უშლიდნენ შეჯიბრების ნორმალურად ჩატარებას, იყო თუ არა გადახვევანი დასახული გეგმიდან, დაახასიათოს მთელი შეჯიბრება, მონაწილეთა მომზადებულობა, მსაჯთა კოლეგიისა და მოსამსახურე პერსონალის მუშაობა, დაბოლოს, შეჯიბრების შედეგები. მთავარი მსაჯის მიერ ანგარიში წარედგინება შეჯიბრების მომწყობ ორგანიზაციას და ადგილობრივ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტს.

მთავარი მსაჯი ანგარიშთან ერთად წარადგენს შეჯიბრების ოქმებს, პროტესტებს, ტრავმატული დაზიანებების ჩამოთვლებს და მათზე შედგენულ აქტებს, ნებისმიერი ვარჯიშების ჩანაწერებს. მთავარი მსაჯი ვალდებულია შეჯიბრების შედეგები აცნობოს ადგილობრივ პრესას.

რეკომენდებულია შეჯიბრების დამთავრებისას ჩატარდეს მსაჯთა სპეციალური თათბირი, რომელზეც დეტალურად გაირჩევა მსაჯთა ყველა ბრიგადის და აგრეთვე ცალკეული მსაჯების მუშაობა. ასეთივე სახის თათბირზე უფროსმა მსაჯმა უნდა შეათასოს მისი ბრიგადის წევრთა საქმიანობა.

ასეთი თათბირების კარგი ორგანიზება ეხმარება მსაჯთა კოლე-

გის მუშაობას, ამალღებს მსაჯთა კვალღიკაცღას. აჲ უნღა ღავღ-
ღიწყოთ, რომ ტანღარჯღიშღს მსაჯღი განაგრძღობს პეღაგოგღს მიეღ
ღაწყეღბულ მუშაობას, საბჭოთა ტანმოვარჯღღიშეღბღს აღზღრღღს საქ-
მეღს. მსაჯღი უნღა იყოს მომთხოვნღი ობღეკტური მონაწღღღთა
მიმართ ღა ამასთან მზღრუნვეღღი ღა ყურადღეღბღანი. მონაწღღღთა
მიეღრ წღესრღღღსა ღა შეჯღღბრეღბღს განრღღღს ღარღღვეეა არ უნღა ღა-
რჩეღს მსაჯღს ყურადღეღბღს გარეშე.

მსაჯთა კოღღეგღა სღსტემატურად უნღა ატარეღბღღს მსაჯეღბთან
სასწავლო-აღმზღრღღღღობღთ მუშაობას. ასეღთღი მუშაობღს ერთ-ერთ
ფორმას წარმოადგენს ყოვეღღი შეჯღღბრეღბღს შემღღღეგ მსაჯთა თა-
თბღრღი — ჩატარეღბული შეჯღღბრეღბღს გარჩეღვა.

თ ა ვ ი VIII

ტანვარჯიშული გამოსვლებისა და ზეიშების ორგანიზაცია და ჩატარება

გამოსვლების მნიშვნელობა და მათი ამოცანები

ტანვარჯიშული გამოსვლები განხილული უნდა იქნეს როგორც ტანვარჯიშის სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის განუყოფელი ნაწილი. გამოსვლები არის მომეცადინეთა მთელი შემადგენლობის მიღწევების შემოწმება და წარმოადგენს სასწავლო მუშაობის შედეგების შეჯამების ერთ-ერთ ფორმას.

მხატვრულად გაფორმებული გამოსვლები წარმოადგენს საბჭოური ტანვარჯიშის, საბჭოთა ფიზიკური კულტურის აგიტაციისა და პროპაგანდის მძლავრ საშუალებას. იგი იზიდავს მშრომელთა ფართო მასებს ფიზიკური ვარჯიშებით სისტემატური მეცადინეობისაკენ.

გამოსვლებისათვის მაქსიმალური სანახაობითი ხასიათის მიცემას განაპირობებს მუსიკისა და სახვითი ხელოვნების ელემენტების გამოყენება, რაც თავის მხრივ, ხელს უწყობს მომეცადინეთა და მაყურებელთა ესთეტიკურ აღზრდას. ამასთან, საყურადღებოა მაყურებლის აზრი გამოსვლების შინაარსსა და ხარისხზე. ეს საფუძველს იძლევა გამოსვლებს მიეცეთ საზოგადოებრივი კონტროლის ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ქმედითი ფორმის მნიშვნელობა თვით-მოქმედ ფიზკულტურულ მოძრაობაში.

ტანვარჯიშში ვარჯიშებისა და მათი მხატვრული გაფორმების საშუალებათა ნაირფეროვნება ნებას გვაძლევს. რათა გამოსვლებს საჭირო პოლიტიკური სიმახვილე მიეცეთ. ნაირფეროვნებამ და ემოციურობამ, საბჭოთა ხელისუფლების წლებში წარმოქმნილი მასობრივი სანახაობის ეს ფორმა ფრიად პოპულარული გახადა.

აღნიშნული ამოცანების გადაჭრა და წარმატების მიღწევა შე-

საძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სისტემატური მზადები-
სა და გულმოდგინე ორგანიზაციით უზრუნველყოფთ გამოსვლების
მაღალ ხარისხს.

უდიდესი მნიშვნელობა აქვს გამოსვლებს ძირეული კოლექტი-
ვების ტანვარჯიშულ სექციებში. პროგრამა უნდა შეეფერებოდეს
მომეცადინეთა მომზადებულობას; მასწავლებელი მოვალეა იზრუ-
ნოს იმაზე, რომ გამოსვლაში მონაწილეობა მიიღოს მთელმა კო-
ლექტივმა ეს მნიშვნელოვნად შეუწყობს ხელს კოლექტივის შემ-
კიდროებას, კოლექტიურობის გრძნობის აღზრდას, მეცადინეობე-
ბისადმი ინტერესის გაზრდას და მომეცადინეთა გააქტიურებას.

გამოსვლების განვითარების მოკლე მიმოხილვა

დიდი ოქტომბრის სოციალისტურმა რევოლუციამ ფიზიკური
აღზრდა ჩვენი სამშობლოს ფართო მშრომელი მასების საკუთრებად
გახადა.

საყოველთაო სამხედრო სწავლების წინაშე, რომელიც ამზადებ-
და კადრებს ახალგაზრდა წითელი არმიისათვის, იღგა ამოცანა ფი-
ზიკური აღზრდის საქმიანობაში ჩაება მუშათა და გლეხთა მრავალ-
მილიონიანი მასები და პოპულარული გაეხადა ტანვარჯიში — ახალ-
გაზრდათა მომზადების საფუძველი წითელ არმიაში გაწვევამდე.
იმპერიალისტური ბლოკადისა და სამოქალაქო ომის მძიმე პირობებ-
ში ტანვარჯიშული გამოსვლები წარმოადგენდა ერთ-ერთ ყველაზე
მოქმედ ხელმისაწვდომ და გასაგებ ფორმას, ახალი და მასობრივი
საბჭოთა ფიზკულტურის აგიტაცია-პროპაგანდისათვის.

მიუხედავად იმისა, რომ მეფის რუსეთში ტანვარჯიში სუსტად
იყო განვითარებული, არ ტარდებოდა მასობრივი გამოსვლები,
არ იყო კვალიფიციური მასწავლებლები, „ვსევობუჩმა“ უკვე 1920
წელს შეძლო ჩაეტარებინა რუსეთში პირველი მასობრივი გამოსვლა:
გამოსვლა ჩატარებულ იქნა მოსკოვში ხოლინის მინდორზე;
მასში მონაწილეობა მიიღო ორი ათასზე მეტმა წვევამდელმა. მა-
ყურებელთა შორის იყო ვ. ი. ლენინი. წვევამდელებმა შეასრულეს
თავისუფალი ვარჯიში, ფიგურული მარშირება, და „ცოცხალი
ასობით“ გამოხატეს „რსფსრ“.

შემდგომში, პროფესიულ კავშირებში თვითმოქმედი ფიზკულ-
ტურული მოძრაობის განვითარებასთან ერთად, ტანვარჯიშული
გამოსვლები, რომელსაც წარმოებასა და დაწესებულებებთან არსე-
ბული კლუბები ატარებდნენ, მასობრივ ღონისძიებეთა სისტემის
ნაწილი გახდა. ხანგრძლივი პერიოდის მანძილზე ტანვარჯიშული

სექციების მეცადინეობაში სპორტული მიმართულების არარსებობის გამო (დაახლოებით 1932 წლამდე) გამოსვლები ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკის სრულყოფის ერთ-ერთ სტიმულად იქცა. ამიტომ, გამოსვლებმა შეინარჩუნეს რა სააგიტაციო-საპროპაგანდო მნიშვნელობა, მიიღეს ტანვარჯიშული სეზონის დამთავრებასთან დაკავშირებული შემაჯამებელი ღონისძიების ხასიათი. დაიწყეს გამოსვლების უფრო გულმოდგინედ მზადება, გამოსვლების პროგრამა კი, რომელიც ფიზკულტურული კოლექტივის სასწავლო მუშაობის შინაარსს გამოსახავდა, უფრო ნაირფეროვანი გახდა.

გამოსვლების მომზადება უფრო გულმოდგინედ ხდებოდა, ხოლო მათი პროგრამა, რომელიც ფიზიკური კულტურის კოლექტივების სასწავლო მუშაობის შინაარსს ასახავდა, უფრო მრავალფეროვანი იყო.

ერთდროულად თანდათან ხდებოდა გამოსვლების მხატვრული და მუსიკალური გაფორმების გამოცდილების შექმნა, იზრდებოდა საჩვენებელი ვარჯიშების ტექნიკა, მალღებოდა აგრეთვე სანახაობა და გროვდებოდა მეთოდური გამოცდილება. გამოსვლების ჩატარება დაიწყო არა მარტო ტანვარჯიშულ დარბაზებში და საკლუბო სცენებზე. არამედ სტადიონებზე და საქალაქო მოედნებზე.

ტანვარჯიშულმა გამოსვლებმა თავისი შემდგომი განვითარება კპოვა ფიზკულტურულ აღლუმებში, რომელთა სისტემატური ჩატარებაც დაიწყო 1931 წლიდან მოსკოვში, ლენინგრადში, ხარკოვში, თბილისში და სხვა ქალაქებში. ფიზკულტურულ აღლუმებში შედიოდა არა მხოლოდ მარშ-პარადები (სამწყობრო ნაბიჯით გალა). არამედ ტანვარჯიშული ხასიათის ვარჯიშების დემონსტრირება.

1935 წლიდან მოსკოვს ფიზკულტურულ აღლუმებზე დაიწყო სხვა ქალაქებისა და მოკავშირე რესპუბლიკების დელეგაციების მიწვევა. 1937 წლიდან კი ეს აღლუმები საკავშირო აღლუმებად იქცნენ. თითოეული რესპუბლიკა, ძირითადი უწყებები (პროფკავშირები, „დინამო“ შეიარაღებული ძალები) და ფიზიკური კულტურის ორი ცენტრალური ინსტიტუტი (მოსკოვისა და ლენინგრადის) წარმოდგენილნი იყვნენ დელეგაციებით. რომლებიც ასრულებდნენ სპეციალურად მომზადებულ ტანვარჯიშულ გამოსვლას. ფიზკულტურული აღლუმები, რომლებიც ტარდებოდა წითელ მოედანზე, პარტისა და მთავრობის ხელმძღვანელთა თანდასწრებით, საბჭოთა ფიზიკური კულტურის მიღწევათა ჩვენების თავისებურ ფორმად გადაიქცა.

საბჭოთა მთავრობის ყურადღებამ უზრუნველყო ამ მასობრივი ფიზკულტურული სანახაობის სწრაფი ხარისხობრივი ზრდა, რომელიც ყოველდღიურად ტარდებოდა.

შეიქნა ხელსაყრელი პირობები გამოცდილების გაზიარებისათვის, ამადღა გამოსვლების მუსიკალური და მხატვრული გაფორმების ხარისხი, გაიზარდა ვარჯიშების ტექნიკა. იწყება ფიზკულტურულ სანახაობათა¹ ძირითადი პრინციპების განსაზღვრა, ტანვარჯიშის მასწავლებელთა სპეციალისტ-რეჟისორთა კადრების ზრდა. ტანვარჯიშული გამოსვლების მონაწილეთა რაოდენობა ათეულ ათასებს აღწევს.

1939 წლიდან ფიზკულტურული აღლუმები ტარდება მთავრობის მიერ დადგენილ ფიზკულტურელის საკავშირო დღეს, რამაც უფრო მეტად გაზარდა მათი პოლიტიკური მნიშვნელობა და სახალხო დღესასწაულად აქცია ისინი. პარადში მონაწილეობა უდიდესი პატივია საბჭოთა ფიზკულტურისათვის.

ტანვარჯიშული გამოსვლების, როგორც ფიზკულტურული სანახაობის ძირითადი ფორმის დამახასიათებელ თვისებად უნდა ჩათვალოს ტანვარჯიშული ხასიათის ვარჯიშების მასობრიობა, მათი შინაარსი, რომელიც შეეფერება საბჭოური ტანვარჯიშის მიმართულებას და შინაარსს, საბჭოური ფიზკულტურას და მუსიკალურ მხატვრულ გაფორმების ორგანული კავშირი დემონსტრირებულ ვარჯიშებთან.

ტანვარჯიშული და სპორტული ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელი ემოციურობა და დინამიკურობა უფრო მეტად ზრდის მათს მხატვრულ მნიშვნელობას და დინამიკურობას. ეს გამოსვლები ყოველწლიურად სრულყოფასთან ერთად იქცა მიმზიდველ, ახალ, ჭეშმარიტად სოციალისტურ, მასობრივ სანახაობად.

გამოსვლის ორგანიზაცია და მისი ჩატარება შესდგება შემდეგი ერთმანეთის მომდევნო ღონისძიებებისაგან:

ა) გამოსვლის პროგრამისა და სცენარის შედგენა; მხატვრული გაფორმებისა და მუსიკალური შინაარსის დადგენა;

ბ) მომზადება გამოსვლისათვის — მონაწილეთა სწავლება და წვრთნა, საორგანიზაციო სამეურნეო ღონისძიებანი;

გ) გამოსვლის ჩატარება.

ეს სამი ღონისძიება, რომელიც უზრუნველყოფს წარმატებით გამოსვლას. აუცილებელია წინასწარ იქნეს დაგეგმილი და მომზადებული. ზემოთ აღნიშნული საკითხები ტანვარჯიშის სექციის, ფი-

¹ ფიზკულტურული გამოსვლების პრინციპების და საშუალებების გამოყენებაში წამყვან როლს თამაშობდნენ მოსკოვის და ლენინგრადის ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტები.

ზიკური კულტურის კოლექტივის, სასწავლო დაწესებულებების ან ნებაყოფლობითი სპორტული საზოგადოების სასწავლო გეგმისა და მუშაობის საერთო გეგმის განუყრელ ნაწილად უნდა იქცეს. დიდი მასშტაბის გამოსვლებისათვის, რომელსაც უწყებები, ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტები ატარებენ და სადაც მონაწილეთა ნაკრები კოლექტივები გამოდიან, საჭიროა სპეციალურად შემუშავებული პროგრამის მიხედვით მოეწყოს სასწავლო შეკრება.

გამოსვლის სცენარისა და პროგრამის შედგენა

გამოსვლის პროგრამა უნდა შეეფერებოდეს ტანვარჯიშში სასწავლო მუშაობის პროგრამას და უნდა ასახავდეს საბჭოთა ტანვარჯიშის ამოცანებს.

ყველა იმ ვარჯიშებიდან, რომლებიც გამოიყენება ტანვარჯიშულ მეცადინეობებზე, უნდა ამოირჩეს სანახაობითობის მხრივ ყველაზე მიმზიდველი და მხატვრულად ადვილად გასათორმებელი ვარჯიშები. მათ რიცხვს, უპირველეს ყოვლისა, მიეკუთვნება: საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიში, განსაკუთრებით თავისუფალი ვარჯიში საგნებით, მხატვრული ტანვარჯიში, ცეკვები, აკრობატული ვარჯიშები, ვარჯიშები იარაღებზე.

პროგრამაში. შეძლებისდაგვარად, ასახულ უნდა იქნას ის პოლიტიკური ღონისძიება, მოვლენა, დღესასწაული. რომლისადმიც არის დაკავშირებული გამოსვლა.

რამდენადაც პროგრამის შინაარსი დამოკიდებულია გამოსვლის ჩატარების ადგილმდებარეობაზე, საჭიროა წინასწარ გავეცნოთ მოედანს (სცენას) მის ზომებს, მდგომარეობას, მაყურებელთა განლაგებასა და სხვ.

თუ გამოსვლა ტარდება სცენაზე ან ესტრადაზე, მაშინ მაყურებელი მონაწილეებს უყურებს მხოლოდ ერთი მხრიდან. ამის შესაბამისად ხდება ვარჯიშებისა და მონაწილეთა განლაგების შერჩევა. იარაღები განლაგდება ისე, რომ შემსრულებელი ჩანდეს გვერდიდან. გამონაკლისს წარმოადგენს მხოლოდ ტაიჭი სახელურებით (ტაიჭი იდგმება ფარდის პარალელურად), ვინაიდან ამ შემთხვევაში მანძილი მაყურებელამდე დიდი არ არის, მასობრივი ვარჯიშების დროს არ არის საჭირო მონაწილეებით სცენის მთლიანად გავსება, ან რამპასთან ახლოს მიყვანა.

ტრიბუნებიდან მოედანზე ან სტადიონზე მაყურებლები გამოსვლას ყოველი მხრიდან უყურებენ (ძირითადად ზევიდან და მნი-

შენელოვანი მანძილიდან). სტადიონზე გამოსვლისას მართებულია ფართოდ და ღრმად მოწყობა ორმაგი ინტერვალებით და დისტანციებით; ამ შემთხვევაში ფრონტისა და ზურგის ცნება თითქმის ქრება, მონაწილეს და მთელ სურათს მაყურებელი ხედავს ერთობლიობაში. მოწყობის, საერთო რიტმისა და სწორების ოდნავ დარღვევა შესამჩნევი იქნება და მნიშვნელოვანად დააქვეითებს გამოსვლის წარმატებას. სტადიონზე იარაღები და კონსტრუქციები ისე უნდა იქნეს განლაგებული, რომ მაყურებელმა ერთი შეხედვით დაინახოს იგი. უფრო მიზანშეწონილია იარაღების დაჯგუფება მოედნის ცენტრში ისე, რომ ისინი განლაგებული იყოს სხვადასხვა პლანში და ამავე დროს არ ფარავდნენ ერთიმეორეს. წინა რიგში რეკომენდებულია დაიდგას დაბალი იარაღები, უკან კი უფრო მაღალი; ამასთან, სასურველია, რომ უკანა რიგში დადგმული იარაღები აწეული იქნას მაღლა: დაიდგას ისინი ფიცარნაგებზე ან სპეციალურ დაზგებზე.

პროგრამის ცალკეული ნომრები საჭიროა ისე განვალაგოთ, რომ გამოსვლისადმი ინტერესი მაყურებელში სულ უფრო იზრდებოდეს. ამავე დროს საყურადღებოა მიღებულ იქნეს მხედველობაში მონაწილეთა გამოსვლის თანმიმდევრობა, რათა ერთი და იგივე მონაწილე არ გამოდიოდეს ზედიზედ ორ ნომერში (ჰქონდეთ მათ დასვენების შესაძლებლობა). გამოსვლის ეფექტისათვის აუცილებელია, რათა იარაღების განლაგება, ინვენტარის მომზადება და დეკორატიული გაფორმება რაც შეიძლება მცირე დროში ჩატარდეს. შესვენებები ცალკეულ ნომრებს შორის დაყვანილ იქნეს მინიმუმამდე. უკეთესია თუ მთელი გამოსვლა ან ერთი განყოფილება ჩატარდება შეუწყვეტლად (სცენაზე გახსნილი ფარდით), ერთი ჯგუფი შესცვლის მეორეს და მთელი სამეურნეო-ტექნიკური მზადება შესრულდება მაყურებელთა თვალწინ (თუ ამის თავიდან აცილება შეუძლებელია) ზუსტად, ორგანიზებულად და სწრაფად. გამოსვლის დინამიკა განუხრელად უნდა მატულობდეს და აღწევდეს დაძაბულობას გამოსვლის ბოლოს. დასასრული, კონტრასტისათვის, შეიძლება სტატიკურიც იყოს, მაგრამ ნამდვილად დამაბოლოოებელი შინაარსით (პირამიდა, რომელშიაც მონაწილეობა ყველა მონაწილე ან საერთო საზეიმო საფინალო მარში სიმღერით).

ყოველი ნომერი დაკავშირებული უნდა იქნეს წინა და შემდგომ ნომერთან. ვინაიდან გამოსვლაში ერთდროულად მონაწილეობს დამიანთა დიდი რაოდენობა. საჭიროა მოწყობების, განლაგებებისა და გადაადგილებისათვის გამოყენებული იქნეს სხვადასხვანაირი წყობითი ვარჯიშები და ფიგურული მარშირება. მოწყობის საჭირო ფორმის ამოსარჩევად ამა თუ იმ ნომერში, საჭიროა მხედველობაში

იქნეს მიღებული მოწყობის ფორმა წინა ნომერში. თუ ნომერი ხსნის გამოსვლას, მაშინ მონაწილეთა მოსაწყობად ამოირჩევა საწყისი მდგომარეობისათვის შესაფერი ფორმა. ვიცით რა გზა, რომელიც მონაწილეებმა უნდა გაიარონ საწყისი მდგომარეობიდან უკანასკნელამდე, საჭიროა, რათა გადასვლა ერთი ნომრიდან მეორეზე იყოს სწრაფი და რაც შეიძლება მარტივი. ხელმძღვანელი ჰყოფს ყველა მონაწილეებს ცალ-ცალკე ჯგუფებად (ამასთან, შესაძლოა, რომ ყოველ ჯგუფს ჰქონდეს გადასვლის ან გამოსვლის სხვადასხვა გზა) და ყოველი ჯგუფის წინ აყენებს წამყვან, გამოცდილ ტანმოვარჯიშეს, რომელიც კარგად ერკვევა მოძრაობაში. გადაწყობების წინასწარ შესრულება წინამძღვართა მიერ და მოკლე ახსნა უხრუხველყოფს გადაწყობის (მთლიანად) კარგად შესრულებას.

უმჯობესია გამოსვლისათვის განკუთვნილ მოედანზე, წინასწარ, ჩატარდეს ძირითადი წერტილებისა და გადასვლების გზების განსაზღვრა, მოედანთან განლაგებული სხვადასხვა ორიენტირების, საგნების, შენობებისა და ხეების საშუალებით. ამას გარდა, შესაძლოა საღებავებისა და აღმების საშუალებით დანიშნული იქნეს ძირითადი წერტილები და გადასანაცვლებელი გზები. უკანასკნელი ვარიანტი, ე. წ. „დანაშენა“ ყველაზე უფრო მარტივი და საიმედოა.

გადასვლები უნდა იყოს სანახაობრივი; აუცილებელია. რათა მონაწილეთა მოწყობა წინა ნომერში გამოდგეს როგორც ფონი შემდგომი მოწყობისათვის. ამასთან, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ის შთაბეჭდილება, რომელსაც სტოვებს კოსტუმების, ფერების ან თვით მოძრაობათა ხასიათის ცვლა (მათი დინამიკურობის ან სტატიკურობის სიმკვეთრე ან ნარნარობა). ამასთან დაკავშირებით, რეკომენდებულია, რომ პროგრამაში ჩაირთოს სხვადასხვა ხასიათის ვარჯიშთა სახეები. ასე მაგალითად: განსაკუთრებული სანახაობითობა ახასიათებს თავისუფალ ვარჯიშებს საგნებით, გურზებით, ჯოხებით, ბურთებით და ასე შემდეგ. რამდენადმე უფრო ძნელია იარაღებზე და აკრობატული ვარჯიშების დაკავშირება სხვა ნომრებთან. მართალია, როგორც ეს პარადების გამოცდილებამ დაგვანახვა რთული და მძიმე კონსრუქციები შესაძლოა გამოტანილი იქნეს სწრაფად, მაგრამ ამისათვის საჭიროა მონაწილეთა დიდი რაოდენობა. სირთულე კიდევ იმაში მდგომარეობს, რომ საჭიროა იარაღების ვულდასმით მოწყობა, რაც დიდ დროს მოითხოვს.

ფონის გაფორმებას იარაღებზე ვარჯიშების ჩვენებისას მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს. ფონის შემქმნელ მოვარჯიშეთა მოძრაობები ხაზს უნდა უსვამდნენ საუკეთესო ტანმოვარჯიშის (სოლისტის) ან ტანმოვარჯიშეთა ჯგუფის მოძრაობებს. ეს უკანასკნელი

უნდა გავითვალისწინოთ ყოველთვის, როდესაც სოლისტების ვარჯიში მერწყმულია საერთო მასობრივ გამოსვლასთან.

სოლისტ-შემსრულებელი ადვილად შესამჩნევი უნდა იყოს (კონსტუმის ფერი); იარაღი, რომელზედაც იგი ვარჯიშობს ზევით უნდა იყოს აწეული და ცენტრალური ადგილი ეკიროს განლაგებული იარაღების საერთო კომპოზიციაში.

თუ გამოსვლა ფიზიკულტურული პარადის შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს, იგი ხანგრძლივი არ უნდა იყოს. ხანმოკლე, მაგრამ დინამიკური პროგრამით გამოსვლა უფრო საჭიროა იმ შემთხვევაში, როდესაც გამოსვლაში მონაწილეობს მრავალი ორგანიზაცია.

პროგრამის ცალკეული ვარჯიშების შინაარსის საბოლოო დამტკიცებას წინ უნდა უძღოდეს მათი შემოწმება პრაქტიკულ მეცადინეობაზე ან საცდელ რეპეტიციებზე. უკეთესია თუ პროგრამის შემოწმება მოხდება დაახლოებით ისეთსავე გარემოში, როგორშიც იწარმოებს გამოსვლა.

იმ შემთხვევაში, თუ გამოსვლამდე ძალიან ცოტა დროა დარჩენილი და ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ვერ შეაფასა მისი კოლექტივის ძალები, საჭიროა შემციირდეს ვარჯიშების სიძნელე, შეიცვალოს ისინი, გამოირიცხოს უხეირო ელემენტები, შენაერთი და ცალკეულ ნომერთა ნაწილებიც კი.

ტანვარჯიშული გამოსვლა წარმოუდგენელია მუსიკალური თანხლების გარეშე, რომელიც უნდა შეეფერებოდეს ვარჯიშების ხასიათსა და ფორმას, მათ ხანგრძლიობასა და დინამიკის ცვლას. საჭიროა, რათა მუსიკალური თანხლება თავისი შინაარსით უბასუხებდეს გამოსვლის თემას და საბჭოთა ახალგაზრდობისათვის დამახასიათებელ ხალისიანობასა და მხნეობას.

საპროგრამო ვარჯიშების თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოებები და მუსიკალური მონტაჟი უნდა იყოს მაღალხარისხოვანი და მომეცადინეთათვის მოსაწონი. მუსიკის ხარისხის მოთხოვნის გასაგებად საკმარისია გავიხსენოთ ის გარემოება, რომ გამოსვლის მონაწილეები ჯერ კიდევ მომზადების პროცესში, ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში უსმენენ ამ მუსიკას. უვარჯის მუსიკალურ თანხლებას შეუძლია გამოიწვიოს უარყოფითი ემოციები.

მუსიკის შინაარსი დამოკიდებულია გამოსვლის თემაზე, პროგრამის ცალკეულ ნაწილებსა და ცალკეული ნომრების ჩანაფიქრზე. რეკომენდებულია ჯერ შერჩეულ იქნეს მუსიკალური ნაწარმოები. ხოლო შემდეგ პროგრამის ნომრები. ასეთ შემთხვევაში ავტორი შეიძლება ისეთი ვარჯიშების შედგენას, რომლებიც შეეფერება შერჩეული მუსიკალური ნაწარმოების ხასიათს და მიღწევას სრულ შესა-

სობას მოძრაობებსა და მუსიკას შორის. პრაქტიკაში ზოგჯერ მუსიკის შერჩევას მაშინ იწყებენ ხოლმე, როდესაც ვარჯიშები უკვე შედგენილია. თუ ვარჯიშები შედგენილია მუსიკალური ნაწარმოების სტრუქტურისა და ხანგრძლიობის გათვალისწინებით, შესაძლოა დადებითი შედეგის მიღწევა.

უფრო ხშირად, კავშირი მოძრაობებსა და მუსიკას შორის წმინდა ფორმალურ ხასიათს ატარებს. მუსიკა მხოლოდ სცელის თელას ან, უკეთეს შემთხვევაში, ქმნის მხოლოდ ემოციურ ფონს.

რესპუბლიკური და საკავშირო მასშტაბის მსხვილი გამოსვლები-სათვის რეკომენდებულია ჩატარებული იქნეს კონკურსი პროგრამის შედგენაზე, შემდეგ კი კონკურსი საუკეთესო მუსიკალურ ნაწარმოებზე ან მუსიკალურ მონტაჟზე (დამტკიცებული პროგრამისათვის). ასეთი ვარიანტით სარგებლობისას მუსიკა და მოძრაობა ერთმანეთთან ორგანულად იქნება დაკავშირებული.

დიდი მნიშვნელობა აქვს გამოსვლის მხატვრულ გაფორმებასაც, რომელიც აძლიერებს ტანვარჯიშული ვარჯიშების ჩვენების შთაბეჭდილებას, მისი შემუშავება სწარმოებს პროგრამის შედგენასთან ერთდროულად: განისაზღვრება თუ როგორი იქნება საფენი, კოსტუმების ფერი, იარაღების კონსტრუქციისა და დეკორაციების გაფორმება (დროშები, ფარები, პლაკატები და ა. შ.).

იმ შემთხვევაში, როდესაც გამოსვლები ეწყობა დახურულ შენობაში, საჭიროა გამოყენებულ იქნეს განათების არსებული მოწყობილობა: რამბა, პროექტორი და ა. შ.

აუცილებელია აგრეთვე დეკორაციის დეტალურად გააზრება (უკანა ფარდა, ტილო და კოსტუმების, სინათლის და დეკორატიული ფონის ფერების ურთიერთშეხამება). მოედანზე, სტადიონზე გამოსვლის ჩატარებისას მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული ბუნებრივი (მზით) გაშუქება და ძირითადი ფონის ფერი (მოედნის ასფალტის ნაცრისფერი, მოყრილი ქვიშის ყვითელი ფერი მოედანზე, მწვანე მინდორი სტადიონზე), აგრეთვე ძირითადი ფონის ფერი და ფორმა, ტრიბუნებით სავსე მაყურებელი (ზაფხულში ღია გაზაფხულზე და შემოდგომობით მუქი), იმ შენობების ფერი და არქიტექტურა, რომლებიც გარს ერტყმის მოედანს.

გამოსვლის მხატვრული გაფორმების დამუშავებისას საჭიროა გათვალისწინებულ იქნეს ტანვარჯიშული გამოსვლების ჩვენების სპეციფიკა. სხვადასხვაგვარი თეატრალური გაფორმების საშუალებებით გატაცებამ შეიძლება გამოიწვიოს ის, რომ არ გამოჩნდეს მორთულობებსა და ბუტაფორებში ჩაფლული ცოცხალი ადამიანი. ტან-

ვარჯიშის საშუალებანი საკმაოდ ნარტეროვანი და გამომსახველობითია, ამიტომ სანახაობრივი ეფექტი ძირითადად ვარჯიშებით მიღებულ შთაბეჭდილებას უნდა აძლიერებდეს და თვით არ უნდა იქცეოდეს დამოუკიდებელ სანახაობად.

გამოსვლის ჩატარების ზუსტ და დეტალიზირებულ გეგმას სცენარი ეწეოდა. მისი შედგენა ხდება პროგრამასთან ერთად.

სცენარში აუცილებელია განსაზღვრულ იქნეს:

ა) მონაწილეთა საწყისი მოწყობა მოედანზე გამოსასვლელად (ჯგუფებად და ქვედანაყოფებად); საწყისი ადგილი მოწყობილობის, იარაღების, კონსტრუქციებისა და ინვენტარისათვის; ადგილი ტანსაცმლის გამოცვლისათვის, თუ ეს საჭიროა. მოსამსახურე შემადგენლობის ოდენობა და განლაგება, ორკესტრის ადგილი; ხელმძღვანელის ადგილი.

ბ) სიგნალები (მუსიკალური და სხვ.), რომლებიც მონაწილეებს: და მასწავლებლებს ამცნობენ მოედანზე მოძრაობის დაწყებას. გზები ყოველი ჯგუფისათვის ცალ-ცალკე. იარაღების, ინვენტარისა და კონსტრუქციების გასატანი გზა, მუსიკალური შესავალის ხანგრძლიობა (ტაქტებში და თვლაში).

გ) პროგრამის ყოველი ნაწილისა და ყოველი ცალკეული ნომრის თანმიმდევრობა და ხანგრძლიობა (წუთებში, წამებში, ტაქტებში, თვლაში); იმ მონაწილეთა განლაგება და მოქმედება, რომლებიც მოცემულ ნომერში არ მონაწილეობენ; გადასვლებისა და გადაწყობების წესი და დრო; გამოსვლის მიმდინარეობაში მათი შესატყვისობა მუსიკალურ თანხლებასთან; მოწყობილობის გამოტანის დრო და მისი განლაგების სქემა, ტანსაცმლის გამოცვლის დრო და წესი (თუ ეს საჭიროა);

დ) ჯგუფების მოძრაობის გზები გამოსვლის დამთავრების შემდეგ და მათი შეკრების ადგილი; მოწყობილობის და გაფორმების ალაგების წესი.

სცენარში მითითებულ უნდა იქნეს გამოსვლის ყველა მონაწილის ადგილი და მოქმედება, ზუსტად უნდა იქნეს გათვალისწინებული გამოსვლის ჩატარების წესი და თანმიმდევრობა. მუსიკალური თანხლება და მხატვრული გაფორმება.

მომზადება გამოსვლისათვის

პროგრამისა და სცენარის პროექტის შედგენის შემდეგ დგება გამოსვლისათვის მომზადების გეგმა. მომზადების

დაგეგმვა არსებითად არ განირჩევა ტანვარჯიშში სასწავლო მუშაობის დაგეგმვის საერთოდ არსებული წესებისაგან და აგებულია იმავე საფუძველზე. თუ გამოსვლას განვიხილავთ, როგორც სასწავლო წლის დამამთავრებელ ძირითად დასკვნით ღონისძიებას, მაშინ შეიძლება აღინიშნოს გამოსვლისათვის მომზადების გეგმის მნიშვნელოვანი მსგავსება წვრთნის საერთო გეგმასთან, სადაც წლიური ციკლის დამაგვირგინებელ ძირითად ღონისძიებას, აგრეთვე, შეჯიბრება ან შეჯიბრებები წარმოადგენს.

გამოსვლისათვის მზადება მიზანშეწონილია დაყოფილი იქნეს სამ თანამიმდევრულ ეტაპად:

პირველი ეტაპი — (წვრთნის მოსამზადებელი პერიოდის ანალოგიურია) თავისი ამოცანებითა და შინაარსით არაფრით არ განირჩევა ყოველდღიური საწვრთნო მუშაობისაგან. გამოსვლის ვარჯიშები ცალკე ელემენტების სახით ჩაირთვება გაკვეთილებში და გამოყენებული იქნება როგორც საშუალება მომეცადინეთა საერთო და სპეციალური მომზადების ამოცანის გადაწყვეტისათვის. გამოსვლის პროგრამის ყველა ვარჯიშები ათვისებული უნდა იქნეს მომეცადინეთა მიერ პირველი ეტაპის დასასრულს.

ამ ეტაპზე უნდა გაირკვეს ყველა მონაწილისათვის განკუთვნილი ადგილი. სისტემატური სასწავლო მუშაობის პროცესში მასწავლებელი შესძლებს გამოამყლავნოს მომეცადინეთა უნარი, მათი საერთო და სპეციალური მომზადებულება, მიდრეკილება, ინტერესები და მეორე ეტაპის დასაწყისისათვის ჩამოაყალიბოს სასწავლო განაყოფები მომზადების მოთხოვნების შესაბამისად. ძაგალითად, იარაღზე მოვარჯიშენი უნდა იყვნენ ერთ ქვეჯგუფში, აკრობატები — მეორეში, სოლისტები — მესამეში და ა. შ. ასეთი დაყოფა შესაძლებლობას მოგვცემს ერთ გაკვეთილზე ერთდროულად მოვამზადოთ რამდენიმე ნომერი ისე რომ არ დაირღვეს სასწავლო გეგმა. რეკომენდებულია შემსრულებელთა საერთო რაოდენობის 10% იყოს სათადარიგო.

მომეცადინეთა დაყოფა საშუალებას იძლევა დაზუსტდეს გამოსვლის სცენარი, რამდენადაც ცნობილი იქნება ყოველი ნომრის მონაწილეთა რაოდენობა და პერსონალური შემადგენლობა. შეიძლება აგრეთვე დაკონკრეტდეს ყოველი ჯგუფის მოწყობის ფორმა, გადაადგილების გზები, პროგრამით გათვალისწინებული ნომრების თანამიმდევრობა, რათა უკეთესად იქნეს დაკავშირებული პროგრამის ყოველი ნაწილი ერთ მთლიან მოქმედებასთან.

გამოსვლისათვის მზადების მეორე ეტაპი — წვრთნის ძირითადი პერიოდის — მეორე ეტაპის ანალოგიურია. ამ ეტაპზე პროგრამის ყოველი ნაწილი შეისწავლება ცალ-ცალკე. დაზუსტებული სცე-

ნარი საშუალებას იძლევა პროგრამის თითოეული ნომერის დაწყება ეწარმოთ სათანადო საწყისი მდგომარეობიდან, ზუსტი გაჯრიით, მოწყობით და საჭირო ტემპში. ყოველი ვარჯიში მთავრდება სცენარში წინასწარ გათვალისწინებული მოწყობისა ან წასვლის მიხედვით. მასობრივი ვარჯიშების შესრულებისას საჭიროა მიღწეულ იქნეს სრული შეთანხმებულობა (ერთდროულობა), აგრეთვე პირველ ეტაპზე შეიქნის ტექნიკის შემდგომი სრულყოფა. პროგრამის იმ ნომერში, სადაც მონაწილეთა რაოდენობა შედარებით მცირეა, მასწავლებელი უნდა აღემატოს მომზადების ტექნიკურ დონეს, ურთიერთშეთანხმებულობასა და სიზუსტეს.

მ ე ს ა მ ე ე ტ ა პ ი — უშუალოდ წინ უძღვის გამოსვლას. მზადების ამ ეტაპზე მეცადინეობების მთელი დრო დამამთავრებელ რეპეტიციებს ეთმობა, იცვლება მეცადინეობათა ორგანიზაციის ფორმა, რომელთა შინაარსს წარმოადგენს განსვლის პროგრამა, იმ თანმიმდევრობით, როგორც სცენარი არის განსაზღვრული. ამგვარ მეცადინეობათა რიცხვი დამოკიდებულია პროგრამის ხანგრძლივობასა და სირთულეზე, მონაწილეთა მომზადებულობის დონეზე და ა. შ., მაგრამ თუ პროგრამაში ჰარბობს ნომრები, სადაც მონაწილეთა რაოდენობა დიდი არ არის (რაც მნიშვნელოვნად აადვილებს ორგანიზაციას), მაშინ რეპეტიციების რაოდენობა ძირეული კოლექტივისათვის არ უნდა იყოს სამზე ნაკლები, ხოლო დიდი გამოსვლებისათვის კი — გაცილებით მეტი.

რეპეტიციების რაოდენობის, ხანგრძლიობისა და დატვირთვის განსაზღვრის დროს უნდა გვახსოვდეს ყოველი მონაწილის შრომითი საქმიანობა. იმ შემთხვევაში, თუ ტარდება სასწავლო შეკრება და ყველა მონაწილე მუშაობისაგან გათავისუფლებულია, მაშინ ამ გარემოების მიღება მხედველობაში საჭირო არ არის (საკავშირო ფიზკულტურულ პარადებზე გამოსვლისათვის მზადების დროს) და შეიძლება ყოველდღიურად 6 — 8 საათიანი ერთობლივი რეპეტიციების დაგეგმვა.

ამრიგად, მეცადინეობების ჩატარების ფორმები სავსებით მხოლოდ მომზადების ამ უკანასკნელ ეტაპზე ექვემდებარებიან გამოსვლის ამოცანებს, ხოლო პირველ ორ ეტაპზე კი შენარჩუნებულია ტანვარჯიშში მომეცადინეთა ჩვეულებრივი მიმართულება.

გამოსვლის მონაწილეთა წვრთნა ეწყობა იმ პრინციპების მიხედვით, რომლებიც მოცემულია თავში „სწავლებისა და წვრთნის საერთო საფუძვლები ტანვარჯიშში“; გამოიყენება ტანვარჯიშებისათვის სპეციფიკური სწავლების მეთოდები და ხერხები. დიდი სიძნელეები წარმოიშობა მასობრივი ვარჯიშების შესწავლის დროს. ამ შემთხვე-

ვაში გამოსვლის წარმატება დამოკიდებულია შესრულების შეთანხმებულობასა და აწორების სიზუსტეზე, რაც განსაზღვრავს მონაწილეთა მოედანზე განლაგების სურათს. მასობრივი გამოსვლების ხარისხი დამოკიდებულია აგრეთვე დროულად და ზუსტად გადაადგილებაზე, მოედანზე გამოსვლასა და გასვლაზე.

ყველა ეს, თითქმის მეორეხარისხოვანი დეტალი საჭიროებს სპეციალურ ვარჯიშობას, რადგან ისინი პირველ რიგში, შესრულების სიკონტაქტისა და მკაფიობის შთაბეჭდილებას ქმნიან. შესრულების ერთდროულობა საჭიროა მიღწეულ იქნეს ყველა მონაწილის მიერ ვარჯიშების მრავალჯერ შესრულებით, მუსიკალურ თანხლებასთან ერთად, რაც გამოხატავს ცალკეულ მოძრაობათა ტემპს.

მუსიკალური თანხლება გამოყენებულ უნდა იქნეს მზადების დასაწყისიდანვე, რათა დაჩქარდეს ვარჯიშების ათვისების პროცესი და მონაწილენი შეეჩვიონ საჭირო ტემპსა და შესრულების ხასიათს. საჭიროა წინასწარ ჩატარდეს სპეციალური საორკესტრო რეპეტიციები (მონაწილეების გარეშე).

გამოსვლის ჩატარება

იმის შემდეგ, რაც გამოსვლის პროგრამაში შემავალი ყველა ვარჯიში მომეცადინეთა მიერ კარგად იქნება ათვისებული, შეიძლება პროგრამის ცალკეული ნაწილების ერთ მთლიანში შეერთება. ამისათვის საჭიროა მომეცადინებებს შევასწავლოთ დაწყებითი გამოსვლა, გადაწყობები, პროგრამის ერთი ნაწილიდან მეორეზე გადასვლა და საბოლოო გასვლა.

გარდა ამისა, საჭიროა შევასწავლოთ მათ ინვენტარისა და გაფორმების გამოტანა და წაღება.

ამ მიზნით უნდა ჩატარდეს სპეციალური მეცადინეობანი ყოველ ჯგუფთან ცალ-ცალკე და მთელი რიგი ეგრეთწოდებული ერთობლივი რეპეტიციებისა, რომელიც ბოლოედება გენერალური რეპეტიციით; ეს უკანასკნელი ტარდება უშუალოდ გამოსვლის წინ — გამოსვლის ადგილზე მუსიკალური და მხატვრული გაფორმებით. ერთობლივ რეპეტიციებს უნდა ესწრებოდეს ყველა მონაწილე (მათ შორის თადარიგში მყოფიც) და მთელი ხელმძღვანელი (მასწავლებლები) და მოსამსახურე შემადგენლობა.

გენერალურ რეპეტიციისა და გამოსვლის ჩატარებას წინ უძღვის:

ა) მოვალეობათა განაწილება მასწავლებელთა და იმ პირთა შორის, რომლებიც აწყობენ და ატარებენ გამოსვლას;

ბ) გამოსვლის ადგილზე იარაღების, კონსტრუქციების, გაფორმების, წვრილი ინვენტარის, მისალის მიზიდვა და რეპეტიციისათვის

მომზადება; იარაღების დაყენებისა და ალაგების შემოწმება;

გ) მოედნის მომზადება: აღნიშვნა (ხაზების, წერტილების გადაწყობებისა, მოწყობებისათვის და ა. შ.), დეკორაციების, ფარდების გაფორმების და სხვათა დადგმა.

დ) შეკრების, ტანსაცმელის გამოცვლის მოსაწყობი, გამოსასვლელი და გასასვლელი ადგილების შემოწმება; იარაღებისა და ინვენტარის დროული გამოტანის შესაძლებლობის შემოწმება;

ე) გასახდელების, ორკესტრისა და მონაწილეთა განლაგების ადგილის მზადყოფნის, სანიტარული მომსახურების, საპირფარეშოებისა და სასმელი წყლის მომზადების შემოწმება;

ვ) მონაწილეთა და მომსახურე შემადგენლობის წინასწარი შეკრება, დასვენებისათვის, ტანსაცმელის გამოცვლისათვის, მოწყობისათვის და ა. შ. დროის გათვალისწინებით.

გამოსვლის ჩატარების გეგმა უნდა განემარტოს ყველა მონაწილეს.

განსაკუთრებით საყურადღებოა გამოსვლის ხელმძღვანელისათვის საჭირო ადგილის ამორჩევა, აგრეთვე მის თანაშემწეებთან, ორკესტრთან, მონაწილეებთან და დამხმარე შემადგენლობასთან მისი დაკავშირების საშუალება. ეს კავშირი ხელს უწყობს გამოსვლის ზუსტ ხელმძღვანელობას. არავითარ შემთხვევითობას, რომელიც წარმოიშობა მასობრივი ტანვარჯიშული დღესასწაულის რთულ ვითარებაში, არ უნდა შეეძლოს დასახული გეგმის დარღვევა. გამოსვლის მართვის საუკეთესო საშუალებად მიჩნეულ უნდა იქნას მუსიკალური სიგნალები. მუსიკალური მონტაჟის საშუალებით, ყოველ მონაწილესა და მასწავლებელს ორკესტრის მოსმენის მეოხებით ადვილად უნდა შეეძლოს ორიენტირება, წინასწარი მზადყოფნის, გამოსვლისა და მოწყობის, ვარჯიშების შესრულების დაწყების, დაშთავრებისა და გასვლის დროში. განკარგულება ან სხვა სიგნალი საჭიროა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ნომერი უმუსიკოდ მიდის (მაყურებლის ყურადღების გასამახვილებლად). გამოიყენება აგრეთვე როგორც მონაწილეთა, ისე ორკესტრის მართვის უფრო მარტივა საშუალება — სიგნალები ალმებით. ამ შემთხვევაში ხელმძღვანელი მაყურებლების მხარეზე იმყოფება, როგორც ორკესტრის დირიჟორი თეატრში, და შეუძლია გააგრძელოს ან შეამოკლოს პაუზები და უშუალოდ მისცეს ნიშანი მონაწილეებს. მაგრამ ამ საშუალებას აქვს ნაკლიც: მომეტადინენი ეჩვევიან ხელმძღვანელის სიგნალებსადმი თვალყურის დევნებას და იმას, რომ იგი თვალწინ ჰყავდეთ, რაც ერთგვარად ამცირებს ვარჯიშების შესრულებისაგან მიღებულ შთაბეჭდილებას.

საერთოდ. არ არის რეკომენდებული მაყურებლისათვის გასაგონი, ხმამაღალი ძახილები (განკარგულებები). ყველაზე უკეთესია, თუ ხელმძღვანელი ორკესტრთან არის და ხელმძღვანელობს გამოსვლას მისი საშუალებით. მონაწილეთა ორგანიზაცია ევალებათ ხელმძღვანელის თანაშემწეებს.

თუ გამოსვლა სცენაზე ტარდება, მაშინ ხელმძღვანელი და მისი თანაშემწეები გამოსვლას ხელმძღვანელობენ კულისებიდან. ამ შემთხვევაში შეიძლება მაყურებლის ყურადღების მიუბჟრობლად პირობითი სიგნალის, ძახილის, მითითების მიცემა და შეცდომის შესწორება, თუ ვინმეს მიერ დარღვეულია მოძრაობის ტემპი და, აგრეთვე, გამოსვლის საორგანიზაციო სამეურნეო ხასიათის მომსახურეობის უშუალო ხელმძღვანელობა.

სავალდებულოა გამოსვლისათვის მოსამზადებელი მთელი მუშაობის აღრიცხვა. საჭიროა მზადების ყოველი ეტაპის შინაარსის, პროგრამის ცალკეული ნაწილებს ათვისებაზე დახარჯული დროის, დაშვებული შეცდომებისა და უზუსტობის ფიქსირება და ყველა ამის ვანხილვა მომეცადინეთა და მასწავლებელთა შემადგენლობასთან ერთად. მხოლოდ კარგად დაყენებული აღრიცხვის დროს არის შესაძლებელი, რომ დიდი გამოსვლის ორგანიზებისა და ჩატარების გამოცდილება ყველა მასწავლებლისა და მომეცადინის საკუთრებად იქცეს.

მაღალ ტექნიკურ დონეზე ბრწყინვალე მუსიკალური და მხატვრული გაფორმებით ჩატარებული ტანვარჯიშული გამოსვლების მშვენიერ მაგალითს წარმოადგენენ მოკავშირე რესპუბლიკების დელეგაციების, უწყებებისა და წამყვანი ფიზკულტურული ინსტიტუტების გამოსვლები საკავშირო ფიზკულტურულ აღლუმებზე მოსკოვში.

ტანვარჯიშული დარბაზები, მოწყობილობა და ინვენტარი

ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ უ ლ ი დ ა რ ბ ა ზ ე ბ ა

სპორტნაგებობათა დაპროექტების ნორმებით გათვალისწინებულია შემდეგი ტიპის ტანვარჯიშული დარბაზები:

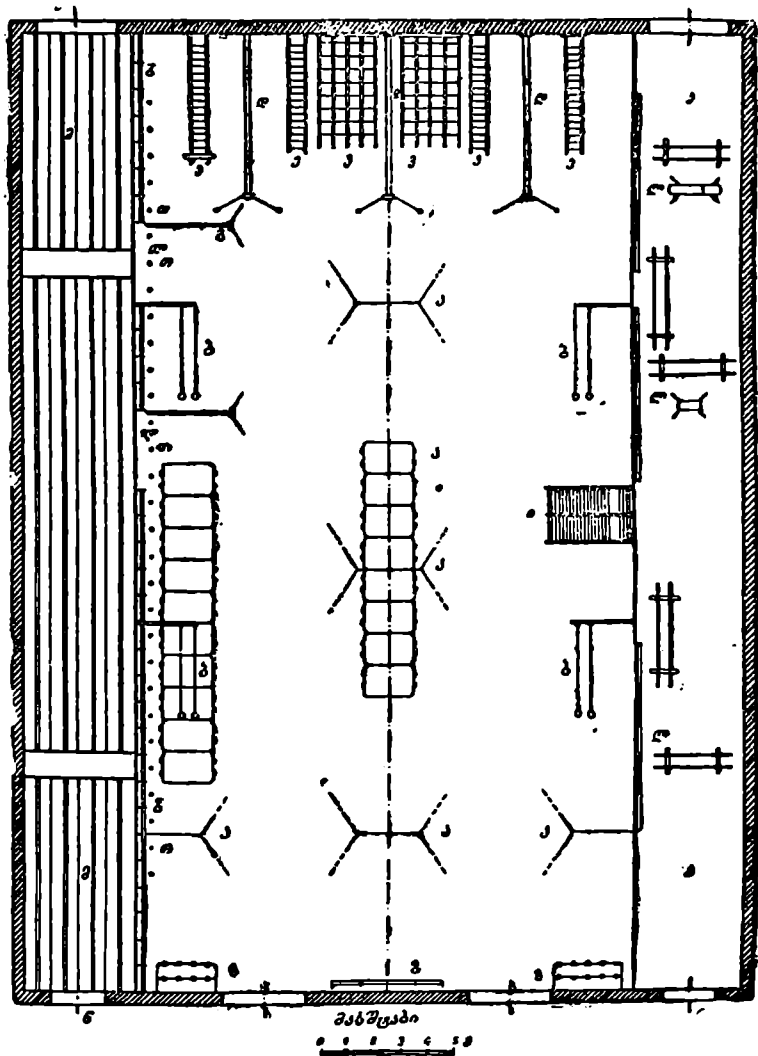
დასახელება	ძირითადი ზომები მეტრებში			მაქსიმალური ტევადობა (კაცი)	ფართობი	მოცულობა
	სიგრძე	სიგანე	სიმაღლე			
მცირე ტანვარჯიშული დარბაზი	18	9	5	40	.62	810
სპორტულ-ტანვარჯიშული დარბაზი (საშუალო)	25	13	6	60	325	1950
უნივერსალური სპორტული დარბაზი (დიდი) ¹	37	17	7	75—90	629	4403

ამ დარბაზებს შორის ყველაზე მოხერხებულია უნივერსალურ-სპორტული დარბაზი (დიდი). იგი გათვალისწინებულია ტანვარჯიშში, სპორტთამაშებში, მძლეოსნობის ზოგიერთ სახეობასა და სპორტის სხვა სახეობებში სამეცადინოდ. ასეთი დარბაზი შეიძლება გამოყენებულ იქნას დიდი მასშტაბის შეჯიბრებებისა, ტანვარჯიშული დღესასწაულებისა და გამოსვლების ჩასატარებლად, მაგრამ ამ შემთხვევაში საჭიროა „ბალკონი“ მაყურებლებისათვის.

პირველ სურათზე გამოსახულია სქემა, რომელზედაც ნაჩვენებია იარაღთა განლაგება დიდ სპორტულ სატანვარჯიშო დარბაზში.

- ა) მოცემულია ღერძის განლაგების რამდენიმე ვარიანტი; დარბაზის შუაში დადგმული ერთი ღერძის ქვეშ ნაჩვენებია ლეიბების განლაგება შეჯიბრებისათვის — არა ნაკლები 4,5 მ — ორივე მხარეს;
- ბ) რგოლები მოცემულია ვერტიკალურ პროექციაში, მარცხენა ქვე-

¹ ტანვარჯიშში მეცადინეობა შესაძლებელია ჩატარდეს ამავე დიდ სპორტულ დარბაზში (20,0X12,0 მ ზომით), სადაც არის სპორტინვენტარი, აგრეთვე ღია მოედნებზე, სადაც მოწყობილია ტანვარჯიშული ბაქანი და არის საჭირო მოწყობილობა.



სურ. 1.

და რგოლების ქვეშ ნაჩვენებია ლეიბების განლაგება ქანებაში ვარჯიშის დროს — ხუთ-ხუთი მეტრი ორივე მხარეს; გ) ტანვარჯიშული კედლის ორი სექცია (სამ-სამი განყოფილება თითოეულში) დამაგრებულია ანჯამებზე, რათა შესაძლებელი იქნეს სათავსოში შესვლა, იარაღების გამოტანა-ალაგება. ეს ორი სექცია, დამკვიდრების საშუალებით, შესაძლებელია დაიდგას დარბაზის განივად, რაც შემდეგში საშუალებას იძლევა გამოყენებული იქნეს კედლის ორივე მხარეს საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების ან ამანათრბენისათვის, როგორც წინააღმდეგობათა ზოლი; დ) ძელები ან კიდევ დვირი; დიდ დარბაზებში, სადაც მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა იარაღები, კიდში სავარჯიშოდ უპირატესობა ეძლევა ძელს; ე) კიბეები, რომლებიც იდგმება ვერტიკალურად, ჰორიზონტალურად და დახრილად, სურათზე კიბეები მოცემულია ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. მარცხნივ, კიბესთან, ნაჩვენებია მ-სი შესადგმელი; ვ) ნახატზე ტრაპი ნაჩვენებია ვერტიკალურ პროექციაში; ზ) ქოკები, რომლებიც დაიდგმება როგორც ვერტიკალურად, ისე დახრილად; თ) ბაგორები; ი) ტანვარჯიშული კედლის ორი განყოფილება მასწავლებლისათვის, იგივე — გადმოსაშლელ-დასაშლელი ბოგი; კ) „ჯიბე“ — სათავსო ადგილი იარაღებისა და ინვენტარის შესანახად. სურათზე ნიშნისათვის ნაჩვენებია იარაღის ისეთი განლაგება სათავსოში, რომ ადვილი იყოს მათი სწრაფად გამოტანა; ლ) სათავსოში შესასვლელი კარები, რომელიც აკავშირებს დარბაზის ორივე მხარეს; მ) ბალკონი — ტრიბუნა მაყურებელთათვის, რომელიც მდებარეობს სათავსოების ზევით, დარბაზის ორივე მხარეზე 3,5 მეტრის სიმაღლეზე იატაკიდან — ცალკე შესასვლელით; სურათზე ნაჩვენებია მხოლოდ მარცხენა მხარეს; თითოეული „ბალკონი“ — 280 ადგილით — ოთხი რიგისაგან, თითოეულ რიგში 70 ადგილია; ნ) სათადარიგო კარები, რომელიც უშუალოდ აკავშირებს სათავსოს ეზოსთან — იარაღების ხელსაყრელად შეტანისა და ტრანსპორტირებისათვის.

ყოველი დარბაზის სიმაღლე განისაზღვრება ჰიგიენის ნორმებით, დასაკიდი იარაღების გაბარიტებით, დამატებითი მოწყობილობით („ბალკონი“ მაყურებლებისათვის), ვარჯიშის ხასიათისა და სახისაგან და აგრეთვე არქიტექტურული და ტექნოლოგიური მოთხოვნისა.

მ ა გ ა ლ ი თ ა დ, ჰაერის ჰიგიენური ნორმა ერთ ადამიანზე უდრის 90 მ³ საათში. არსებული დაპროექტებული დარბაზების კუბატურული მოცულობა უზრუნველყოფს ჰიგიენის ამ ნორმას ჰაერის სამკერადი ცვლით ერთ საათში. საშუალო სიმაღლის დარბაზში (4 მეტრი), იმ შემთხვევაში, როდესაც იქ მაყურებელი არაა, ჰაერის ცელა საჭირო იქნებოდა საათში 5-ჯერ, ეს კი ჰქმნის უხერხულ

ლობას, რადგან 90 წუთიანი მეცადინეობის დროს საჭიროა ვინტილიატორების განუწყვეტლივი მუშაობა, რაც იწვევს არასასიამოვნო ხმაურს. აქედან გამომდინარე, საშუალო და დიდი დარბაზების სიძალდე არ უნდა იყოს 6 მეტრზე ნაკლები, ამას მოითხოვს რგოლების გაბარიტიც (იატაკიდან რგოლების დაკიდების სიმაღლე 5,85 სმ უდრის). მცირე დარბაზის სიმაღლე არ უნდა იყოს 5 მეტრზე ნაკლები (რგოლების დაკიდების მინიმალური სიმაღლე—4 მ 80 სმ-ია).

ძირითადი სანიტარულ-ჰიგიენური მოთხოვნები ტანვარჯიშული დარბაზებისადმი

ტანვარჯიშული დარბაზების მშენებლობის დროს აუცილებელია დატულ იქნეს სანიტარულ-ჰიგიენური მოთხოვნები.

დარბაზის შიგნითა მოპირკეთებით, გამორიცხული უნდა იქნეს მასში მტერის მოგროვების შესაძლებლობა და გაადვილებული იქნეს დალაგება.

იატაკი უნდა იყოს ელასტიკური, ცუდი სითბოგამტარი, ამასთან არ უნდა ცურავდეს ფეხი. იატაკისათვის ყველაზე გამოსადეგი მასალაა ხის მოკლე ფიცრები (მუხა, ნაძვი, წიფელი), ყველაზე უკეთესია გრძივი ძელების გემბანური ტიპის შეუღლებავი იატაკი შიპებზე. იატაკის გაპრიალება არ არის რეკომენდებული. გაპრიალებული იატაკი აძნელებს ვარჯიშის შესრულებას.

კედლები — უნდა იყოს სწორი, კარნიზები, მორთულობანი და სხვა გაფორმებანი შეიძლება გაკეთდეს იატაკიდან 175 სმ-ზე ზევით. იმისათვის, რათა მივიღოთ არეკვლის მაღალი პროცენტი (თეთრ შუქზე 92%), საჭიროა პანილები (150 — 200 სმ კედლის ქვედა ნაწილისა) და კედლები შეიღებოს თეთრი ფერის ზეთის საღებავით.

ჭერი — ასევე რეკომენდებულია შეიღებოს წყლისგამძლე ღია ფერის ზეთის საღებავით. იარაღების ჩამოსაკიდი კოჭები ან ფერმები უნდა იყოს მკერივი და გამძლე, მათი განაწილების დროს მხედველობაში უნდა მივიღოთ იარაღების განლაგების სქემა.

განათება — დღის განათება ხორციელდება იატაკიდან 150-300 სმ სიმაღლეზე მოთავსებული მსუბუქად გასაღები ფანჯრებით. ფანჯრების დაშუშებანდებული ფართი უნდა იყოს არა ნაკლები 1/5 — 1/6 იატაკის ფართობისა.

ბურთის მოხვედრისაგან მიწების დასაცავად საჭიროა ფანჯრებს ავაკრათ დამცველი რკინის ბადე (მოსახსნელი). რაფა კედლის სიბრტყიდან არ უნდა გამოდიოდეს.

დარბაზის ხელოვნური განათება იატაკის დონეზე, არ უნდა

იყოს 50 „ლუქსზე“¹ ნაკლები. თუ არ იქნა დაცული განათების ეს წესი, მკვეთრად განათებულ ადგილებთან ერთად დარბაზში იქნება ჩაბნელებული ზონებიც, რაც მეცადინეობისათვის არახელსაყრელ პირობებს ქმნის. ელექტროგაყვანილობა აუცილებელია დაფარულ იქნეს კედელში, მისი არმატურა კი დაცული ყოველგვარი დარტყმი-საგახ.

გ ა თ ბ ო ბ ა მ უნდა უზრუნველყოს დარბაზში თანაბარი ტემპერატურა (15—16° ცელსიუსით). გათბობა შეიძლება იყოს წყლის—ცენტრალური ან კიდევ ლუმენის. ცენტრალური გათბობა-სას რადიატორები უნდა მოთავსდეს კედლის სპეციალურ თაღებში და დაიფაროს ლითონის ბადით (არა უმეტეს 8 მმ ჰუქრუტანიით).

ვენტილაცია — უნდა იყოს შემწოვ-გამწოვი, ხოლო მეზობელი სადგომებიდან დარბაზში ჰაერის შემოსვლის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა, რათა ვენტილაციაში ჰარბობდეს შემწოვი მხარე. იგი უნდა იქნეს გათვალისწინებული იმ სიმძლავრით, რომ დარბაზში ერთ საათში ჰაერი სამჯერ გამოიცვალოს (გამოიყენება ფრამუგები, ვენტილატორები და სხვა მოწყობილობა).

ღამხმარე სათავსოებაი

გარდა სამეცადინო დარბაზისა აუცილებელია: გასახდელები (ქალთა და ვაჟთა), საპირფარეშოები, საშხაპოები, საკუქნაოები, ექიმის კაბინეტი (სამედიცინო პუნქტი), მასწავლებელთა ოთახი, საგარდერობო, სამასაჟო და სხვ.

ღამხმარე სათავსოების რაოდენობა დამოკიდებულია დარბაზის მდებარეობასა და სიდიდეზე. დიდ, იზოლირებულ დარბაზებთან, რომლებიც გაანგარიშებულია მასობრივ ღონისძიებათა ჩასატარებ-ლად, საჭიროა დამატებით, აგრეთვე, სადგომები ბუფეტისათვის, საერთო სარგებლობის საპირფარეშო, დასასვენებელი ოთახი, თამ-ბაქოს მოსაწევი ადგილი და ასე შემდეგ.

ღამხმარე სათავსოების გეგმიან განლაგებას დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამასთან საჭიროა მხედველობაში იქნეს მიღებული შემდეგი:

1. საშხაპოსთან არსებული შესასვლელები უშუალოდ უნდა იყოს დაკავშირებული ტანსაცმელის გასახდელთან. საშხაპოები და გასახდელები ისე უნდა იქნეს მოწყობილი, რომ უზრუნველყო-ფილი იქნეს დარბაზის ორმაგი გამტარობა.

2. ტანვარჯიშული დარბაზების და ღამხმარე სათავსოების შე-სასვლელისა და გამოსასვლელების სისტემა ისე უნდა იქნეს მოწყო-

¹ განათების საზომი ერთეული (რედ. შენიშვნა).

ბილი, რომ მომეცადინეთა (სპორტულ ტანსაცმელში) მოძრაობა-გადაადგილების ხაზები არ ემთხვეოდეს მაყურებელთა გადაადგილების ხაზებს. საგარდერობო და ტანსაცმელის გასახდელი ისე უნდა განლაგდეს, რომ მათში გავლით შეიძლებოდეს დარბაზში შესვლა.

3. თამბაქოს მოსაწევი აკგილი რაც შეიძლება მოცილებული უნდა იქნეს დარბაზიდან. ამ ოთახში აუცილებელია გამწოვი ვენტილატორი.

4. ინვენტარისა და იარაღების სათავსოების ფართობი უნდა იყოს დარბაზის საერთო ფართობის 10% (სიგანე 4 მ, სიმაღლე 3 მ), კარები არანაკლები 2 სიგანისა, იატაკი დარბაზის იატაკის დონის თანაბრად. ტანვარჯიშულ დარბაზებთან, რომლებიც პირველ სართულზეა, სასურველია იყოს დამხმარე სათავსოები, რომელსაც ექნება ეზოში გასასვლელი კარები (სიგანით არა ნაკლებ 150 სმ-ისა) იარაღების შესატან-გამოსატანად. ამავე კარებით შესაძლებელია ისარგებლონ ხანძრის შემთხვევაში და მოედანზე გასასვლელად, როგორც სათადარიგო, (ზაფხულის პერიოდში).

დამხმარე სათავსოების გეგმაზომიერი განლაგება, მათი მაქსიმალური და რაციონალური გამოყენების საშუალებას იძლევა.

ტანვარჯიშული იარაღების რაოდენობა და მათი განლაგება დარბაზში

ტანვარჯიშული იარაღების რაოდენობა და მათი განლაგება დარბაზში ისეთი უნდა იყოს, რომ შეგვეძლოს გაკვეთილის მეთოდურად სწორად ჩატარება, იარაღების სწრაფად შეცვლა და დადგმა.

დარბაზში იარაღების რაოდენობის განსაზღვრისათვის საჭიროა გავითვალისწინოთ ჩასატარებელი მეცადინეობის შინაარსი, მომეცადინეთა შემადგენლობა, იარაღებზე ვარჯიშის დროს ქვეჯგუფების შესაძლებელი რაოდენობა, დარბაზის ზომები, იარაღების განლაგების შესაძლებლობა.

ტანვარჯიშული დარბაზების მოწყობილობის სანიმუშო ცხრილი

№№	იარაღების დასახელება	მცირე დარბაზი	სპორტ. ტანვარჯიშული დარბაზი	უნ-ვერსალური ს. დარბაზი
1	ღერძი	1	2	4
2	ორძელი მალაღი	1	1	1
3	ორძელი საშუალო	1	1	2
4	ორძელი დაბალი	1	1	2
5	რგოლები	1	2	4

№№	იარაღების დასახელება	მცირე დარბაზი	სპორტ. ტანვარჯიშული დარბაზი	უნივერსალური სპ. დარბაზი
6	ტრაპეცია ¹	1	2	4
7	ტაიპი სახელურებით	1	2	4
8	ტაიპი ხტომებისათვის	1	1	2
9	ხარისხა	2	2-3	4
10	პლანტი	1	2-3	4
11	მაგიდა	1	2	3
12	კიბე მოძრაი	1	2	4
13	კიბის საყრდენები	1	2	4
14	კიბე უძრაი	1	1	2
15	ტრაპი	1	2	3
16	თოყის კიბე	1	1	2
17	ლათანი ცოცვისათვის	4	6	10
18	ბაგირი ცოცვისათვის	5	15	30
19	ბაგირი გადამღვევისათვის	1	2	4
20	ტანვარჯიშული კედელი (განყოფილებათა რაოდენობა) ²	20	30-40	40
21	მოედანი სიღრმეში ხტომისათვის	2	3	4
22	ღვირი	1	2	3
23	ღვირი-პორიზონტალური	1	2	4
24	მორის დასადგმელები (წყვილი)	1	2	4
25	ტანვარჯიშული სკამი	1	2	4
26	საყარაოები — დიდი	8	10-12	16
27	საყარაოები — პატარა (წყვილი)	—	1	2
28	სარები ხტომებისათვის (წყვილი)	—	2	4
29	თოკი სიმძიმეებით	1	3	4
30	თამასა ხტომებისათვის	1	3	4
31	ხის ბოგი დიდი	—	3	4
32	ხის ბოგი პატარა	1	3	5
33	დრეკადი ბოგი	1	—	—
34	ტ რ ა მ პ ლ ი ნ ი	1	2	4
35	ამგდები ფიცარი	—	1	1
36	ამგდები ბ ა დ ე	—	2	2
37	პორიზონტალური მკეთული	—	1	1
38	ქამრები დაზღვევისათვის	—	1	2
39	ტანვარჯიშული ბორბალი	—	2	4
40	გ ა ნ ჯ ი ნ ე ბ ი	—	—	6
41	ლეიბები დიდი	1	2	4
42	ლეიბები პატარა	1	3	4
43	საფენი (ლეიბი) აკრომატული	6	10	14
44	რეზინის საფენები — 24×2,0	1	2	3
45	საფენი — რეზინის 10×1,2	—	1	2
46	მაგიდები მაგნეზისათვის	4	6	10
47	გურბები (წყვილები)	2	5	8
48	გურბების ჩამოსაკიდი	40	70	90
49	ჯ ო ხ ე ბ ი	2	3	4
		40	70	90

¹ ტრაპეცია მაგრდება იმავე ადგილზე, სადაც რგოლები.

² სასურველია ჰქონდეს ორი განყოფილება.

№№	იარაღების დასახელება	მცირე დარბაზი	სპორტ-ტანვარჯიშული დარბაზი	ენიერსალუი ს. დარბაზი
50	ჯოხების ჩასაყენებელი საყრდენები	1	2	3
51	ტანვარჯიშული ორბირთეები 1/2—5 კგ წონით (წყ.) ¹	40	70	90
52	საკიდები ორბირთეებისათვის	2	3	4
53	დატენილი ბურთი 1 კგ წონით	30	—	—
54	დატენილი ბურთი 2 კგ	20	50	60
55	დატენილი ბურთი 3 კგ	20	20	45
56	დატენილი ბურთი 4 კგ	—	20	30
57	დატენილი ბურთი 5 კგ	—	20	30
58	დატენილი ბურთი 6 კგ	—	20	30
59	დატენილი ბურთი 7 კგ	—	20	30
60	მოკლე სახტუნაოები	40	70	90
61	გრძელი სახტუნაოები	2	4	5
62	დასაშლელი ფიცარნაგი (მასწავლებლისათვის)	—	1	1
63	მაგიდები მსაჯობისათვის	—	7	14
64	სკამები	—	35	50
65	პიანინო ან როიალი	1	1	1
66	სარკე ¹	1	2	3
67	ღია მსაჯობისათვის რიცხვსაჩვენებლები	—	21	56

ტანვარჯიშულ იარაღებისა და ინვენტარის განლაგებისა და სარგებლობის ძირითადი პირობები

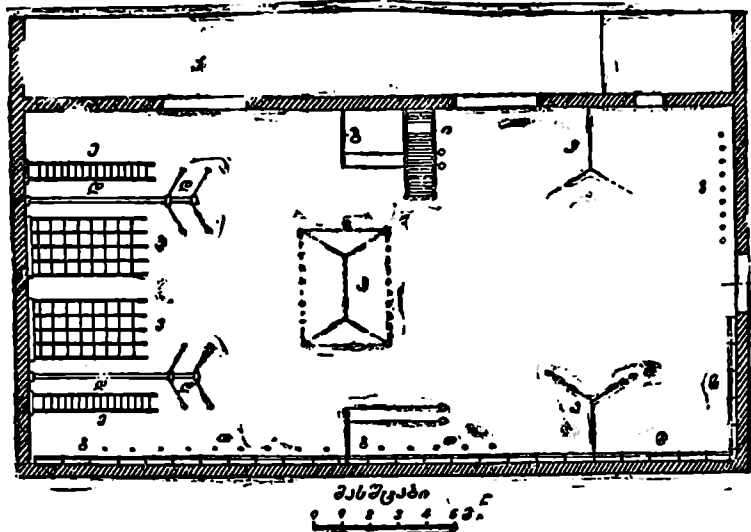
ტანვარჯიშული იარაღებით ეფექტური სარგებლობა შესაძლებელია მხოლოდ ტანვარჯიშულ დარბაზში მათი სწორი განლაგების შემდეგ. ამისათვის აუცილებელია მხედველობაში იქნეს მიღებული: 1. დარბაზის დაგეგმვა; 2. იარაღების ზომები; 3. იარაღთა დამაგრების ხერხები; 4. იარაღზე მუშაობის ხასიათი; 5. იარაღის მოძრაობითობა; 6. იარაღის ალაგების შესაძლებლობა; 7. ტანვარჯიშული იარაღების გამოყენება სპორტის სხვა სახეობებში მეცადინეობის დროს.

მოწყობილობისა და ინვენტარის განლაგების სტანდარტული სქემის მიწოდება არ შეიძლება, რადგან ეს დამოკიდებულია შენობის დაგეგმვაზე და მთელ რიგ სხვა პირობებზე. მაგალითის სახით

¹ სარკე თამაშის დროს დახურული უნდა იყოს სპეციალური საფარით.

(სურ. 2,3) მოცემულია იარაღების განლაგების სქემა სხვადასხვა ზომის ტანვარჯიშულ დარბაზში,

დარბაზში საჭირო წესრიგის დამყარების მიზნით აღცილებელია გამოსაჩენ ადგილას გამოიკრას იარაღთა განლაგების სქემა, ე. ი. იარაღების ზუსტი ადგილმდებარეობა მეცადინეობის დაწყებამდე და დამთავრების შემდეგ.



სურ. 2. საშუალო ტანვარჯიშული დარბაზი. რგოლები, კიბე, ტრაპი, ტანვარჯიშული კედლის ერთი განყოფილება (მასწავლებლისათვის) ნაჩვენებია ვერტიკალურ პროექციაში.

ტანვარჯიშული დარბაზების მოწყობისას ყურადღება უნდა მიექცეს იარაღების დამაგრების ადგილებს (რგოლების, ლერძების, ლატანების, ბაგირების და სხვ.). იარაღთა სწორი დამაგრება და მათი სიმაგრის სისტემატური გასინჯვა მეტად მნიშვნელოვანია. იარაღების დასაკიდებლად რეკომენდებულია გამოყენებული იქნეს სპეციალურად ჩაქმენტიებული კრონშტეინები კედელში და არა ჰერში.

კრონშტეინები (ლითონის ძელები) მეტად მოხერხებულია ჩამოსაკიდი იარაღების დასამაგრებლად. დამაგრების ღია ფორმა საშუალებას იძლევა ადვილად გაისინჯოს მისი მდგომარეობა და საჭიროების შემთხვევაში უვარგისი ნაწილი გამოიცვალოს. გარდა ამისა, ასეთი სისტემების უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ ია-

ჩალთა განლაგება შესაძლებელია ჭერის კოქების განლაგებისადმი დამოუკიდებლად.

იარაღების დამაგრება უშუალოდ ჭერის კოქებზე საიმედოა, მაგრამ, ამასთან დაკავშირებით არსებობს შემდეგი სახის უხერხულობა: დამაგრების ადგილის გასასინჯად აუცილებელია ჭერს ზემოთ იატაკის აყრა; იარაღების განლაგება მუდამ დაკავშირებული იქნება სართულებს შორის გადახურვის დროს არსებული კოქების განლაგებასთან.

იარაღების იატაკთან დამაგრებისას აუცილებელია გათვალისწინებული იქნეს იატაკქვეშ მოთავსებული სპეციალური ხის ლაგები. ეს უზრუნველყოფს დამაგრების სიმკვრივეს. კაუქები უნდა დამაგრდეს გრძელი ქანჭიკებით.

იარაღებზე, დიდი დატვირთვის შემთხვევაში, საჭიროა სისტემატურად გაისინჯოს დამაგრება და ცალკეული დეტალების მდგომარეობა. საჭიროების შემთხვევაში დეტალი სწრაფად უნდა გამოიცვალოს. გასინჯვის დროს, პირველ რიგში, ყურადღება უნდა მიექცეს ლითონის თოკების, ქანჭიკების, ხრახნების, ჯაჭვებისა და სხვათა მდგომარეობას.

გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ ისეთ იარაღებზე როგორცაა კიბე, კედელი, დვირი და სხვ., ის ადგილები, სადაც ლითონის ნაწილები ხის ნაწილებს უერთდება, საჭიროა პერიოდულად შეიცვალოს.¹

იარაღთა მდგომარეობისა და მათი დროული შეკეთების მიზნით რეკომენდებულია სპეციალურ წიგნში წარმოებდეს იარაღების რემონტის აღრიცხვა შემდეგი ფორმით (იხ. ცხრილი ქვევით).

წიგნი ყოველდღიურად უნდა გაისინჯოს იმ პირის მიერ, რომელიც პასუხს აგებს ინვენტარის წესიერად შენახვაზე.

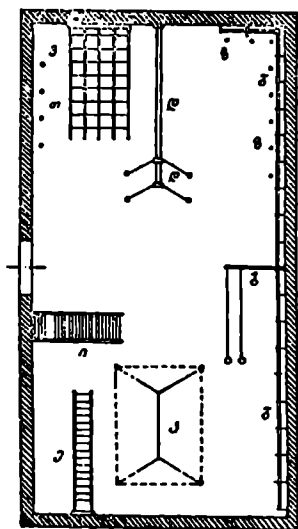
შემოწმების ასეთი სისტემა შესაძლებლობას მოგვცემს დავაზუსტოთ ცალკეული დეტალების ვარგისობის ხანგრძლიობა და შევცვალოთ ისინი მანამ, სანამ გატყდებოდეს.

ინვენტარი უნდა ინახებოდეს სათავსოებში ან საწყობებში. იარაღთა ნაწილები, რომლებზედაც ტყავი არის გადაკრული, საჭიროა ხანგამოშვებით გაიწმინდოს აბუსალათინის ზეთით ან ქონით. ხისა და ტყავის ინვენტარი არ შეიძლება დაიდგას გამთბობ აგრეგატებთან ახლოს. გაპრიალებული ლითონის ნაწილები საჭიროა გაიწმინდოს ცარციით და შემდეგ გამშრალდეს მშრალი შალის ნაქრით

¹ ექსპლუატაციის დროს ხე მუშავდება და ადვილად შესაძლებელია ქანჭიკი გამოვარდეს.

(არა ზუმფარას ქალაღლით). იარაღიდან მტერის გასაწმენდად საკი-
როა წყლით ან ნავთით ოღნავ დასველებული ნაჭერი.

აუცილებელი რემონტის თარიღი	რემონტის შინაარსი, რომელ იარაღს უკეთდება რემონტი და რომელ დარბაზში	იმ პირის ხელმოწერა, რომელმაც განაცხადა რემონტის შესახებ	დარბაზების გამგის ხელმოწერა და თარიღი	რემონტის ჩატარების ვადა. იმ პირის ხელმოწერა, რომელმაც ჩაატარა რემონტი
----------------------------	--	---	---------------------------------------	---



სურ. 3. ა. ღერძი, ბ. რგოლები, ვ. ტრაპი. გ. ტანვარჯიშული კედელი, დ. დვირი და ძელი, ი. ცალკე ტანვარჯიშული კედელი მასწავლებლისათვის, ე. კიბე, თ. ბაგირები.

დასამაგრებელი დეტალები (ტარლებები). ღერძი მზადდება საუკეთესო ხარისხის დრეკადი ფოლადისაგან¹. ღერძის სამუშაო სივ-

დარბაზის გენერალური დალაგება უნდა ხდებოდეს ყოველდღე. ყოველი მეცადინეობის შემდეგ, თუმცა გარდა ამისა, დასვენებების დროს აუცილებელია გაიწმინდოს იატაკი და იარაღები დასველებული ჩვარით. ამავე დროს, უნდა ხდებოდეს სადგომის ჰაერის გასუფთავება. კვირაში არა ნაკლებ ერთხელ საჭიროა ლეიბების გაწმენდა.

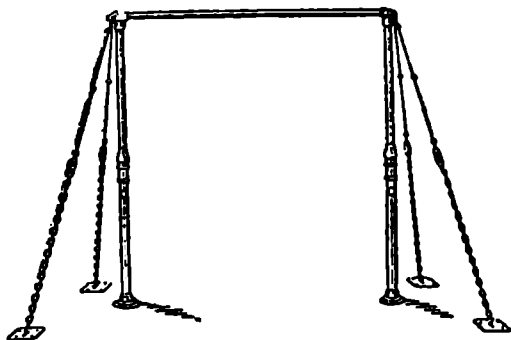
ინვენტარი და მოწყობილობა

ღერძი

ღერძი (სურ. 4) შედგება საკუთრივ ღერძისაგან — მრგვალი ჰორიზონტალური ფოლადის ძელი-საგან, ორი საყრდენისაგან ჩასადგომებით, რომელიც საჭიროა ნებისმიერი ღერძის სიმაღლის დასაყენებლად. გარდა ამისა ღერძს მიეკუთვნება მისი დასაჭიმი და

¹ ფოლადი ქრომონიკელის — მარკა 40×11, 50×11.

რძეა 240 სმ, დიამეტრი მამაკაცებისათვის 28 მმ, ქალებისათვის 27 მმ, ბავშვებისათვის 26 მმ. არსებობს ღერძების სხვადასხვა ტიპები, რომლებიც განსხვავდება ერთმანეთისაგან ჰორიზონტალური შეერ-



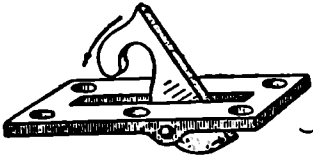
სურ. 4.

თების საშუალებებით. ყველაზე უფრო მოხერხებულ ღერძად ითვლება ღერძი მსხვილი ოთხკუთხედი ბოლოებით. კვადრატული გაფართოებული ნაწილი მჭიდროდ შედის საყრდენის ყურში და მაგრდება ლითონის ღეროთი. ამ ადგილას საჭიმების მოსაღებად დამაგრებულია ოთხი ყუნწი. ღერძის საყრდენები შედგება ლითონის მილებისაგან, რომელიც ჩაშვებულია ფოლადის სამაგრში. მილებს აქვს ნახვრეტები, რომელთა შორის მანძილი 5 სმ-ია. სიმაღლის მარეგულირებელი მილები მთავრდება გაფართოებული ძირით, რომლის ფუძეც იატაკზე მოთავსებულ სპეციალურ ბუდეში მაგრდება.

რათა სამაგრმა მილში თავისუფლად არ იმოძრაოს, ამისათვის მილის ზევითა ნაწილებზე მიხრახნილია ქურო, რომელიც მჭიდროდ არის შემორტყმული სამაგრზე. ნახვრეტები მილებში განკუთვნილია ქანჩებისა და ქანჭიკებისათვის ან ლითონის ღეროებისათვის. ღეროები ჯაჭვით არის მიბმული მოძრავ სამაგრებზე, რომლებიც აკავებენ სამაგრს და მასთან ერთად ღერძსაც საღირო სიმაღლეზე (სამაგრი იდგმება ლითონის ღერძზე). ღერძის საყრდენები მაგრდება დასაჭიმებით. მრავალი სახის დასაჭიმებიდან ყველაზე უფრო მოხერხებულია დასაჭიმი, რომელიც შედგება ნახევრად (8 მმ) მავთულისა და ჯაჭვებისაგან; მათ შორის მოთავსებულია საჭიმი ხრახნები. საჭიმები ჯაჭვის საშუალებით მაგრდება კავთან, რომლის კონსტრუ-

ქციის მეოხებით შესაძლებელია მისი იატაკში დაფარვა (სურ. 5).

მიღები და დასაჭიმები შეიძლება შეიღებოს ნიტროლაკში გახსნილი მინანქრისა და ალუმინის საღებავით, ან კიდევ დაიფაროს ნიკელით.

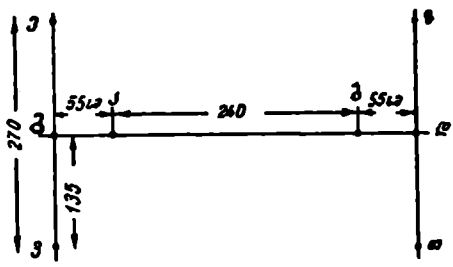


სურ. 5.

იმისათვის, რათა სწრაფად აღინიშნოს კავეების ადგილი, საჭიროა იატაკზე დაპროექტდეს ლერძი (სურ. 6). ამისათვის იატაკზე (დადგმის ადგილას) ლერძის პარალელურად გაივლება ა — ბ ხაზი, რომლის სიგრძე ლერძის სიგრძის ტოლია: ა — ბ წერტილიდან გარეთ

იზომება თანაბარი მონაკვეთები (55 სმ) წარმოიშობა წერტილები გ და დ, რომელთა მიმართაც გაიშლება ორი პერპენდიკულარული ხაზი. ამ ხაზზე გ, დ წერტილებიდან ორივე მხარეს გადაიზომება 150 — 160 სმ სიგრძის მონაკვეთები. წარმოიშობა წერტილები ე, ვ, ზ, თ, ე. ი. კავეების დასამაგრებელი ადგილები.

ლერძის სიმაღლის შესაცვლელად აუცილებელია ლერძის დაჭერა



სურ. 6.

(სამაგრის დაჭერისას შესაძლებელია ნებების დაზიანება) ან კიდევ წინასწარ, იატაკზე შეიცვალოს ლერძის სიმაღლე და შემდეგ დაიდგას იგი.

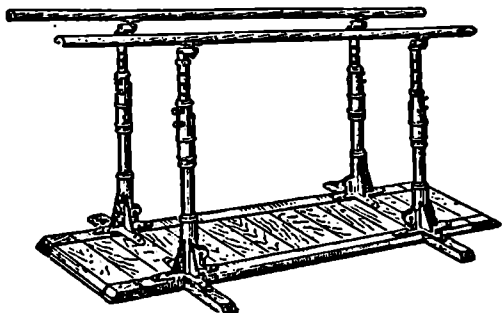
ლერძის შენახვა მოხერხებულია კედელში დამაგრებულ საკერებზე. სამაგრის დაქანების ასაცილებლად საჭიროა იგი დაიფაროს ტაოტის თხელი ფენით. ლერძის მდგომარეობის გასინჯვისას საჭიროა ყურადღება მიექცეს კავეების დამაგრებას, ჯაჭვებისა და საჭივი

ხრახნების სიმთელეს (განსაკუთრებით ამონახრახნის) აგრეთვე სახელურებისა და კაუჭების სიმტკიცეს.

მეტადინეობის წინ ღერძის მდგომარეობის გასასინჯად, საჭიროა დასაქიმები ღონივრად შეირხეს, გაისინჯოს ღერძის სამუშაო ფართობი, გაიწმინდოს ზუმფარას ქალაღლით და პირსახოცით.

ორძელი

ორძელი (სურ. 7) შედგება ორი ძელისაგან, ფუძისა და საყრდენისაგან. ფუძე უნდა იყოს მდგრადი და სწორი. მზადდება იგი კოლოფაკვეთილი რკინისაგან (შველერისაგან). ფუძე შედგება ორი გრძელი ღერძისაგან, რომლებიც ერთმანეთთან პარალელურად შეერთებულია გარდიგარდმო ღერძებით ან კიდევ ორი წყვილი ჩამოსხმული ტორისა და ორი ტესებრი კოჭისაგან.



სურ. 7.

პირველ შემთხვევაში შეერთების ადგილას (ურთიერთგადაშვეთი) ზევითა განივ ღერძებს აქვთ შეჭრილი ადგილი, რომელშიც შედის ქვედა გრძელი ღერძები. ამრიგად, წარმოიშვება გამოწეული ბოლოებით ორძელის ფუძე. ლითონის ღერძებს ქვევით მკიდროდ მოთავსებულია ხის ძელები იმ ანგარიშით, რომ იღგეს ხეზე და არა ფუძის ლითონის ნაწილებზე (რათა იატაკი არ გადახეხოს). ხის ნაწილები („ბალიშები“) ლითონის ნაწილებთან ზევიდან მაგრდება ქვალის საშუალებით. გადაკვეთის ადგილას ზევიდან, ქანჭიკების საშუალებით, მყარად მაგრდება თუჯის საყრდენების ძირი. ძირშია შესული განსაზღვრული სიმაღლის სქელკედლებიანი მილები (სხვადასხვა ტიპის ორძელებისათვის სხვადასხვა). მილებზე ზევით მიხრახნილია ლითონის „ჭიკები“, რომლებშიაც შედის ფოლადის საყრდენის სამაგრები. მეტად მნიშვნელოვანია „ჭიკებთან“ სამაგრების

ზუსტი მორგება, რაზედაც არის დამყარებული საყრდენების სიმყარე ორძელზე ვარჯიშის დროს და ძელების სიმაღლის ადვილი რეგულირება (ამას უნდა მიექცეს ყურადღება ორძელის არჩევის დროს). „ჭიქებზეა“ მოთავსებული სპეციალური მოწყობილობა, რომელიც ამაგრებს ორძელს განსაზღვრულ სიმაღლეზე. იგი შედგება საკეცისაგან ზამბარით, რომელიც შედის სამაგრის ამონაჭრეში, და მქნევარიანი ხრახნის მსგავსი საჭერისაგან. მოჭერის დროს ხრახნი შედის ამოღრმავებულ ადგილას და ამგვარად სამაგრი, ძელთან ერთად, მყარად მაგრდება საჭირო სიმაღლეზე.

ფოლადის სამაგრეებს აქვს მრგვალი ჩაღრმავებანი, რომლებიც ერთმანეთისაგან 5 სანტიმეტრით არიან დაშორებული. სამაგრის ზევითა ბოლო მოხრილია სწორი კუთხით და ჰქმნის მუხლს, რომლითაც იგი ჰანჭიკის საშუალებით უკავშირდება ძელის შიგნით მოთავსებულ ფოლადის ღეროს. მუხლის ზევითა ნაწილის საშუალებით (რომლის სიგრძე არ აღემატება 5 — 6 სმ-ს) შესაძლებელია შეიცვალოს ძელების სიგანე (38-დან 44 სმ-მდე).

ძელები მზადდება წიფლის, მუხისა და იფნისაგან. იგი შეიძლება დამზადდეს არყის ხისაგან და სწორჭრიანი ფოთლოვანი ხისაგან, რომლის შიგნითაც უნდა დაეტანოს ფოლადის წნელი სიმაგრისათვის.

გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ ყველაზე უკეთესია იფნის ძელები. იმისდამიხედვით, თუ რა სიმაღლეზეა დაყენებული ძელები, არსებობს: მაღალი, საშუალო და დაბალი ორძელი.

მაღალი და საშუალო სიმაღლის ორძელები — ძელების სიგრძე 350 სმ, ბოლოები (საყრდენებიდან) არა ნაკლები 65 სმ. ძელის პროფილი ოვალური, (სიმაღლე 5,5 სმ—სიგანე 4,5 სმ), სიმაღლე იატაკიდან 160 — 250 სმ.

დაბალი სიმაღლის ორძელი — ძელების სიგრძე 350 სმ, ძელების ბოლოები არა უმოკლესი 65 სმ (საყრდენებიდან), ძელების სიმაღლე იატაკიდან 130 — 210 სმ.

ჩარჩოს ფუძე მთელ სიგრძეზე, საყრდენებს შუა, დახურულია ფიცარნავით (ფარით). მაღალ ორძელებზე რეკომენდებულია ფიცარნავის ბოლოები იყოს დატანებული და არა მკვეთრად მოჭრილი, რათა უხერხული ჩამოხტომის დროს მომეცადინებ ფეხი არ დაიზიანოს.

საყრდენები იფარება ფერადი მინანქარით, ალუმინის საღებავით ან კიდევ ნიკელირდება. ფუძე იფარება შავი ზეთის ლაქით; სამაგრი იხეხება და ნიკელირდება, ძელები პრიალდება.

ორძელების უფრო მოხერხებულად გადაადგილებისათვის ამზა-

დებენ სპეციალურ მოწყობილობას: ჩარჩოს შიგნითა მხრიდან ყოველ საყრდენთან (ჩარჩოს გრძელ ღეროზე) მაგრდება ზევით ორად გაყოფილი 20 სმ. სიმაღლის ჩამოსხმული სადგარები. გაფართოებული ძირით ამ სადგარებში, რომელიც ფუძის ჩარჩოსთან ქანკიკებითაა მიმაგრებული, არის ლითონის მრგვალი ღერო, რომელიც მთავრდება თუჯის რგოლაკებით. სადგარის ზევით, გაორებულ ნაწილს შუა, იდგმება და მაგრდება ღერძზე კვერცხისებური დაბოლოება — სახელურების ექსცენტრიკი. სახელურების მოძრაობის დროს ზევით, ვერტიკალურ მდგომარეობამდე, კვერცხისებური დაბოლოება (ექსცენტრიკი) თავისი სიგრძით აწვება ლითონის ღეროს და გამოსწევს მას. ამრიგად, ორძელი ზევით იწვევა და რგოლაკებზე დაყრდნობილი ადვილად გადასადგილებელია ნებისმიერი მიმართულებით.

ორძელის გადასადგილებლად, საჭიროა მხოლოდ საყრდენებზე მიწოლა. უნდა ვერიდოთ, რათა ორძელის გადაადგილებისას არ მოვექცეთ წინ — გადაადგილების მიმართულებით (ტრავმის თავიდან ასაცილებლად). ორძელის სიმაღლის გამოცვლისას საჭიროა ერთი ხელით დავიჭიროო ძელი (და არა სამაგრი), ხოლო მეორეთი მოეშვეს ზრახნი მქნევართი და მივაწვეთ ზამბარას. ასეთი წესი უზრუნველყოფს ხელის გულების დაუზიანებლობას და ტანმოვარჯიშის დაუშავებლობას.

ორძელზე მეცადინეობის წინ აუცილებელია გაისინჯოს:

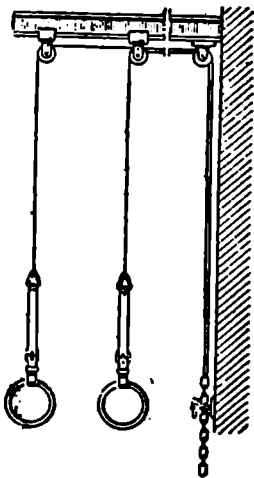
- 1) ძელების შეერთების სიმტკიცე სამაგართან (გაისინჯოს ქანჩები).
- 2) მუშაობს თუ არა საჭერი და მოჭერილია თუ არა ზრახნი.
- 3) ორძელის სამუშაო ზედაპირი — ხომ არა აქვს ბზარები, მიმხარი მაგნეზია, არასწორი ადგილები.
- 4) მთლიანად ორძელის სიმდგრადე.

რგოლაკი

არსებობს რგოლების შემდეგი ტიპები: მრგვალი, მოღუნული და დიქტისაგან დამზადებული (რგოლის დიამეტრია: გარე 231 მმ, შიგნითა — 175 მმ), რგოლების დასაკიდად გამოიყენება ფოლადის, ქერელის და მანილის ბაგირები¹. უკეთესად ითვლება ფოლადის ბაგირი. თანამედროვე რგოლების დადგმის სისტემათა (სურ. 8) შორის ყველაზე მოხერხებულია ისეთი, როდესაც თვით რგოლი შე-

¹ ლითონის ბაგირი — 6-8 მმ დიამეტრით, 3 ექვსად დაგრეხილი „მ“ მარკას. ქერელის ბაგირის დიამეტრი 15-20 მმ-ს უდრის.

ერთებულია ფოლადის ბაგირთან ღვედების საშუალებით. ნედლი ტყავისაგან გაკეთებული ღვედი შესაქრავით (სიგრძით არა ნაკლები 80 სმ), მაგრდება ლითონის (ფოლადის) სამკუთხედის საშუალებით ფოლადის ბაგირთან, რაც უზრუნველყოფს ღვედის ხმაირების ხანგრძლიობას. ტრავმის თავიდან ასაცილებლად შესაქრავები უნდა იქნეს მიქცეული გარეთა მხარეს. ბაგირები მაგრდება ბლოკებზე; საკიდარის სიმაღლე (ბლოკის ან სხვა დასაყიდი საშუალებით) — 5,85 მ იატაკიდან. თოკების ერთი მხრის ბოლოები იწვნება და ერთდება რგოლთან, ხოლო მეორის გაგრძელებას წარმოადგენს ჯაჭვი. კედელში მოთავსებულ სპეციალურ მარეგულირებელ მოწყობილობაზე მაგრდება ჯაჭვის რგოლი საჭირო სიმაღლეზე. ჯაჭვის რგოლის საიმედო დამაგრებისათვის მის ბოლოზე კეთდება სპეციალური ნახვრეტი, რომელშიც იყრება ლითონის მოკლე სამაგრი (რომლის ფორმა სხვადასხვანაირია).



სურ. 8.

ზემოაღნიშნული რგოლების მოწყობის სისტემა არის მარტივი და მოსახერხებელი, რადგან შესაძლებელია სიმაღლის სწრაფი ცვლა

და, საჭიროების შემთხვევაში, თვით რგოლისა და ღვედის გამოცვლა (ლითონის ბაგირის დაუშლელად).

რგოლები შეიძლება დამაგრდეს სპირალურ კავზე ან კიდეც, რაც უფრო მოხერხებულია, მბრუნავ ღერძზე. ბაგირის შეწვნის ადგილი, დაზიანების აცილების მიზნით, საჭიროა იზოლირებულ იქნეს საიზოლაციო ლენტით. რგოლებზე ქანებაში ვარჯიშის შესრულებისას მთელი სისტემა უმოძრაოდ უნდა იყოს.

რგოლებზე ვარჯიშის წინ აუცილებელია გულმოდგინედ გაისინჯოს:

- 1) თოკები ხომ არ არის გაცვეთილი (დასაშვებია ექვსი წნულიდან ორის გაწყვეტა);
- 2) ღვედები და შესაქრავლები;
- 3) ჯაჭვის დამაგრება ლითონის სამაგრთან (ჯაჭვი არ უნდა იყოს დაშტამპული);

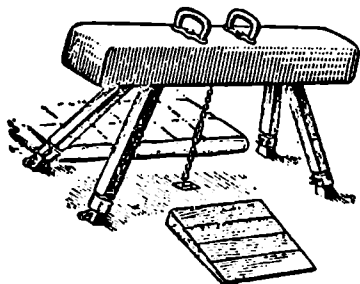
4) თვით რგოლები (ხომ არ არის გაბზარული);

5) რგოლების სამუშაო ზედაპირი (მიმხმარი მაგნეზია, არასწორი ზედაპირი, რომელიც დაუყოვნებლივ უნდა გაიწმინდოს ზუმფარას ქაღალდით.

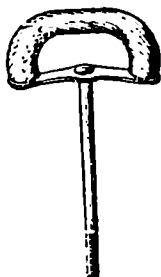
განსაკუთრებულ საშიშროებას იწვევს თოკის გაწყვეტა (წნულე-ბის ფარული გადატეხვა) ჯაჭვის შეერთების ადგილიდან. აუცილებე-ლია თვეში ერთხელ თოკი განსაკუთრებით გულდასმით იქნეს შე-მოწმებული, ხოლო ყოველდღიურად თვალის შევლებით.

ტაიპი

ტაიპის (სურ. 9) ფუძეს წარმოადგენს გრძელი, კარგად შეკრუ-ლი ნაძვისხის ყუთი, რომელიც გავსებულია (სიმძიმისათვის) წვრი-ლი ქვით. მას გარშემოვლებული აქვს ტყავი, რომლის შიგნითაც თავსდება თმა, ზღვის ბალახი ან კიდევ ქეჩა. ტყავის გარღვევის ასა-



სურ. 9.



სურ. 10.

ცილებლად ლურსმნების დამაგრების ადგილზე ედება ტყავის ვიწ-რო ზოლი.

ტაიპის ფუძეს ზევიდან აქვს ორი გამკვეთი ნახვრეტი, სახელურე-ბის დასამაგრებლად (ერთმანეთისაგან 42 სმ დაცილებით). ქვევიდან ეს ნახვრეტები დაფარულია ლითონის ფირფიტებით, რომლებსაც, თავის მხრივ, აქვს ასეთივე ნახვრეტი სახელურების ღეროებისა-თვის. ტაიპის კორპუსი იდგმება 4 ფეხზე, რომლებიც მდგრადობი-სათვის 23° კუთხითაა დახრილი.

ტაიპის ფეხები — ყუთები სამაგრისათვის — (მუხის ან წიფლის) ქვედა ბოლოზე დაჭედულია რკინით. აქვს სპეციალური მექანიზმი ტაიპის სხვადასხვა სიმაღლეზე დასაყენებლად.

სამაგრები მზადდება წიფლის ან მუხის ხისაგან, მასზე არის დანა-ყოფები, რომლებიც ერთმანეთისაგან 5 სმ-ითაა დაცილებული. სა-

მაგრებს, გასწვრივად, სიმაგრისათვის დაყოლებული აქვს ფოლადის ფირფიტა. სამაგრები (5×5 სმ) მთავრდება თუჯის გაფართოებულ ნაწილით (ჩლიქით), რომელსაც ფსკერზე რეზინი აქვს მეტი სიმძვარადისათვის. ტაიქის ფეხების ერთ წყვილზე, გარედან მაგრდება რგოლაკები, მისი გადაადგილების გასაადვილებლად.

სახელურები ხისაა, რომლის შიგნით სიმაგრისათვის გატარებულია ლითონის ღერო. სახელურების ზედაპირი სწორია. ყველაზე მოხერხებულია ოვალური ფორმის სახელური (სურ. 10); სახელურის ოვალური ფორმა წარმოადგენს მაჯების დაკრძნობის კარგ საშუალებას, იძლევა დიდ საყრდენ ფართობს.

სახელურების ბოლოები ერთდება ლითონის ფირფიტით, რომელიც გაღუნულია ტაიქის ზედაპირის მიხედვით. მის შუა ნაწილებში დამაგრებულია ღერძი ხრახნით, რომლის საშუალებითაც სახელური მაგრდება ტაიქის ტანზე.

სახელურებს შორის მანძილის შესაცვლელად, ცენტრიდან (სახელურის ღერძიდან) დაქანება ორივე მხარეს არის 2 სმ; ლითონის ფირფიტას მიცემული აქვს სარტყლისებური ფორმა. სახელურის ღერძები მთავრდება ხრახნით, რომელიც გაივლის ტაიქის შიგნით მისთვის განკუთვნილ ხვრელებში და მაგრდება ქვევიდან სპეციალური ქანჩით, რომელსაც აქვს სახელურის ფორმა.

ბჯენითი ხტომებისათვის ტაიქი გამოიყენება სახელურების მოხსნის შემდეგ. ხვრელები კი იფარება რეზინის რგოლებით ან კიდევ სპეციალური საცობებით.

ტაიქზე მეცადინეობის წინ გულდასმით უნდა გაისინჯოს:

- 1) გამოსაწევი ნაწილებისა და საჭერის მოქმედება;
- 2) გარსაკრის სიმრთელე;
- 3) სახელურების ზიმაგრე (ჩამკეტი ქანჩი);
- 4) სახელურების სამუშაო ზედაპირი.

ტაიქის გადატანისას საჭიროა იგი ან აიწიოს, ან კიდევ გაგორდეს რგოლაკებზე.

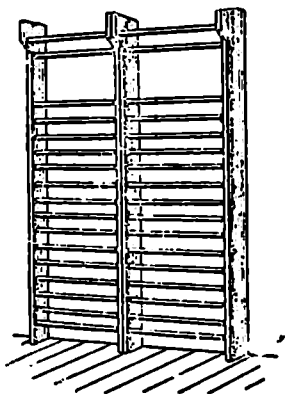
ტანვარჯიშული კედელი

ტანვარჯიშული კედლების არსებული ტიპებიდან ყველაზე მოხერხებულია ტანვარჯიშული კედელი გამოწეული ზედა ლარტყით (სურ. 11).

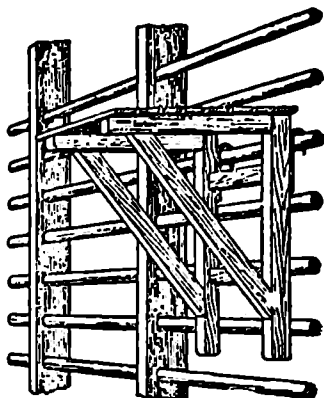
ტანვარჯიშული კედელი შედგება განყოფილებებისაგან, რომელთა რაოდენობაც დამოკიდებულია დარბაზის სიდიდეზე. ყოველი განყოფილება შედგება ნაძვის ვერტიკალური ბოძებისაგან და მუხის ან წიფლის ოვალური ფორმის ლარტყებისაგან.

ბოძების წინა მხარეს დატოვებულია ოვალური ფორმის კრილება, რომელზეშიც იდგმება ლარტყები.

კრილების ზედა მხარე იხურება $1\frac{1}{2}$ — 2 სისქის თხელი ფი-



სურ. 11.



სურ. 12.

რით. იგი, ისე როგორც ფიცარი, უნდა დაწებდეს და წებოთი ჩაახრახნოს საკვალით.

პირველი ლარტყი მაგრდება იატაკიდან 15 სმ სიმაღლეზე.

უკანასკნელი, ზედა ლარტყი გამოწეულია წინ და იძლევა ზურგ-შექცეული კიდით თავისუფალ მდგომარეობის მიღების საშუალებას. არ იქნება ცუდი, დარბაზში იყოს 2 — 3 განყოფილება — სიმაღლით 5 მეტრამდე, რითაც შესაძლებელია ცალკეულმა პირებმა ცოცვის დროს მიიღონ დიდი დატვირთვა, გაიზარდოს სიღრმეში ჩამოხტომის სიმაღლე და გამოყენებული იქნეს კედელი, როგორც კიბე დახრილ ბაგირზე ასავლელად. ტანვარჯიშული კედელი ისე უნდა დამაგრდეს შენობის კედელზე, რომ არ გაფუჭდეს იგი: იატაკიდან 250 — 280 სმ-ზე, კედლის განივად მაგრდება 4×6 სმ სისქის ძელი და მასზე ლითონის სამკუთხედებით მიმაგრდება ტანვარჯიშული კედელი. იატაკზე კედელი მაგრდება ასეთივე სამკუთხედით:

ყოველ ტანვარჯიშულ კედელს უნდა ჰქონდეს რამდენიმე დასაკიდებელი მცირე ფორმის ხის მოედანი სიღრმეში ხტომების შესასრულებლად. ამისათვის კეთდება ვერტიკალურ ბოძებზე მიყრდნობის სისტემის მცირე ფართის ბაჟანი. ვერტიკალური ბოძების უკანა მხარეს მაგრდება ლითონის კაეები, რომლის საშუალებითაც; ლარტყაზე მოდებით, მაგრდება მოედანი ნებისმიერ სიმაღლეზე (სურ. 12).

ტანვარჯიშულ კედლებზე მეცადინეობის წინ უნდა გაისინჯოს:

- 1) ფიცრების სიმაგრე, რომელიც ჰკეტავს ვერტიკალური ლარტყის დამაგრების ადგილს, ბოძების წინა ნაწილს;
- 2) ლარტყების სიმაგრე (დაბზარვა, ხორკლები);
- 3) კედელზე მიმაგრების სიმაღლე

ღვირი

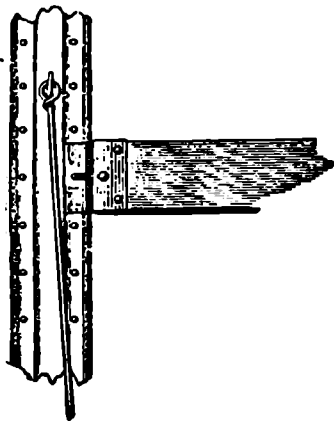
ღვირი (სურ. 13) შედგება ერთი ძელისაგან (ორმაგი ღვირი — ორი ძელისაგან), რომელიც დამაგრებულია ორ ვერტიკალურ ბოძზე.

ჩვეულებრივ, ძელის სიგრძე უდრის 4 — 5 მეტრს, სიგანე 16 სმ, სისქე 6,5 სმ. როგორც ცდამ დაგვიანახვა ყველაზე უფრო ხელსაყრელია 4 — 5 მეტრის სიგრძის ძელები, მისი ზედა ნაპირი ვიწროვდება 2—2 $\frac{1}{2}$ სმ-მდე და ოვალურ ფორმას იღებს, რათა კედელში ვარჯიშის დროს მომეცადინეს ტაცი გაუადვილდეს. მისი ქვედა ნაწილი რჩება ბრტყელი. წონასწორობაში ვარჯიშისას ძელი იდგმება ბრტყელი მხარით ზევით.

რათა ხშირი ხმარების გამო ჰანჭიკების ზერელი არ გაგანიერდეს,

ღვირის ბოლოები ლითონით შემოირტყმება. მისი ელიფსური ჰრილი იწყება ბოლოებიდან — იმასთან დაკავშირებით, მოითხოვს თუ არა ამას ბოძის შეწყველი ნაწილის სიღრმე და დამაგრების საშუალება.

ღვირის ბოლოების სწორკუთხოვანი ფორმა მას მდგრადს ხდის და მისი რხევა მინიმუმამდეა დაყვანილი. ძელის სიმაგრისათვის იგი ორი ფიცრისაგან იკვრება, რომელთა შუაგული გარეთაა. ფიცრები უნდა იყოს სწორი, გაშალაშინებული და გაპრიალებული. ღვირის მასალად გამოყენებულია ნაძვი, რადგან იგი მაგარი და მსუ-



სურ. 13.

ბუქია (მუხა და წიფელა ღვირისათვის მძიმეა).

ღვირის შესადგამი ბოძები სხვადასხვა კონსტრუქციისაა:

1. ბოძები ჰრილით, ღვირის ბოლოებისათვის, შედგება ორი ფიცრისაგან 25 სმ სიგანით, 4 — 5 სმ სისქით (დამოკიდებულია ფიც-

რის ხარისხზე) და 3 მ სიმაღლით. მათ შორის ერთი მხრიდან იდგმება ვიწრო ფიციარი 5 სმ სიგანით (მისი სისქე ღვირის სისქის თანაბრია). ქვევით, განიერ ფიცრებს შორის იდგმება საყრდნობი, რომელიც სიმაღლით და სიგანით ღვირის ჭრილს შეესაბამება. ზევით იდგმება ასეთივე საყრდენი — 5 სმ სიმაღლით. ამრიგად, წარმოიშვება სიღრმე ღვირის ბოლოებისათვის. ღვირის ნებისმიერ სიმაღლეზე დასაყენებლად ფართო ფიცრებში ერთმანეთის საპირდაპიროდ კეთდება ნახვრეტები ჭანჭიკის გასაყრელად. ხერელი იწყება იატაკიდან 32 სმ-ს სიმაღლეზე და შემდეგ ერთმანეთისაგან 10 — 15 სმ დაშორებით, აუცილებელია ყოველი ხერელი დაინომროს, რათა ზუსტად და სწრაფად შეიძლებოდეს ღვირის დაყენება. გარეთა მხრიდან სიმაგრისათვის მაგრდება ლითონის ფირფიტა, რომელთა ნახვრეტები შეეფარდება ფიციარში გაკეთებულ ნახვრეტებს.

2. ბოძები, ჭრილების გარეშე ძელის ბოლოებისათვის, მზადდება ერთი ფიცრისაგან (სიგანე 15 სმ, სისქე დამოკიდებულია ძელის სისქეზე), ხერელებით იატაკიდან 32 სმ სიმაღლეზე, ერთმანეთისაგან 10 — 15 სმ დაშორებით. ფიცრების ორივე მხარეს, სიმაგრისათვის, მაგრდება ლითონის თხელი ფირფიტა ნახვრეტებით, რომელთა განლაგება შეესაბამება ფიციარზე ამოჭრილ ნახვრეტებს. საყრდენებისათვის ჭრილი ძელების ბოლოებზე უნდა მაგრდებოდეს ლითონის ფირფიტებით, რომელიც ძელის კიდეს გასცდება. ლითონის ამ ფირფიტებზე კეთდება ხერელი ჭანჭიკისათვის. ბოძის ასეთი ფორმა მსუბუქია და ღვირის დაყენებისას მოხერხებული. საყრდენები მაგრდება შემდეგნაირად: ერთი საყრდენი ლითონის სამკუთხედისა და ძელის საშუალებით მაგრდება უძრავად კედელთან და იატაკთან. მეორე საყრდენი მაგრდება ლითონის ფირფიტაზე, რომელიც დამაგრებულია იატაკზე, ნახვრეტებით ლითონის კოტებისათვის მოთავსებულ საყრდენის ქვედა ნაწილზე. საყრდენს, კოტებს გარდა აქვს 2 — 3 დასაჭიმი (დასაჭიმი მოწყობილობით). დასაჭიმის ზევითა ბოლო ერთდება ბოძის კავთან (2 — 2,2 მ სიმაღლეზე), ქვედა ბოლო კი იატაკზე დამაგრებულ კავთან.

ყველაზე მოხერხებული, მაგარი და მსუბუქია საყრდენი, რომელიც შედგება ერთი მთლიანი ფიცრისაგან. ერთდროულად ორი ღვირის დაყენებისას ასეთი სახის ბოძი (საყრდენი), რომელსაც ორივე მხრიდან აქვს ნახვრეტები, აადვილებს მეორე ღვირის დაყენებასაც. სამი ბოძის საშუალებით ორი ღვირის დაყენებისას, შუა ბოძს ექნება ორი დასაჭიმი. ბოძები და ძელები იწმინდება ზუმფარას ქალაღლით და იფარება ლაქით ან ზეთით.

დვირზე მეცადინეობის წინ საჭიროა გაისინჯოს:

- 1) დასაჭიმის სიმაგრე;
- 2) კავების სიმაგრე.

ტანვარჯიშული სკამი

სკამი (სურ. 14) შედგება ფუძისაგან — განიერი, სქელი ფიცრისა და ფეხებისაგან, რომლებიც ერთმანეთთან შეერთებულია სიგრძივი ძელაკით. მდგრადობისათვის ფეხები ქვევით შედარებით გაფართოებული ფორმისაა. ამის მიღწევა ხდება ფიცარზე ძელაკის განივად დამაგრებით, რომლებშიც ქვევიდან იჭრება ასეთივე სახის ძელაკი.

მდგრადობისათვის ფეხებს შორის ძელაკი ერთდება ფუძესთან



სურ. 14.

(ფიცართან) ლითონის საყრდენით. ჩვეულებრივ მდგომარეობაში სკამის ძელაკი იატაკიდან დაშორებულია 1 სმ, რათა გადაბრუნებულ მდგომარეობაში სკამი არ დაცურდეს ან კიდევ არ ირყეოდეს. ფიცრას ზემოდან ფეხების დამაგრების ადგილას სკამის სიგანეზე ეკვრება 2 — 2½ სმ სისქის, 3 — 4 სმ სიგრძის ფიცრის თხელი ფირფიტა. ყოველი ეს ფირფიტა წარმოადგენს წყვილ ფეხს, რადგან მათი შუა ადგილი ამოჭრილია რკალისებურად. სკამის დახრილ მდგომარეობაში გამოსაყენებლად მის ერთ-ერთ ბოლოზე ამაგრებენ ლითონის მოძრავ კავებს, რაც საშუალებას იძლევა სკამი დახრილ იქნეს 90°-მდე. სკამის დასამზადებლად ხმარობენ ნაძეს, არყის ხეს. ნაძვის სკამი უფრო მსუბუქია.

ტანვარჯიშულ სკამზე მეცადინეობის წინ საჭიროა შევამოწმოთ:

1. გასწვრივი ძელაკის სიმაგრე,
2. კავების სიმაგრე,
3. სკამის სიმდგრადე.

ტრაპი

ტრაპები გამოიყენება: ერთმაგი, ორმაგი, სამმაგი, ოთხმაგი და ა. შ. უფრო ხშირად გამოიყენება ოთხმაგი ტრაპი.

ტრაპი (სურ. 15) შედგება ვერტიკალური ბოძებისაგან სიგანით

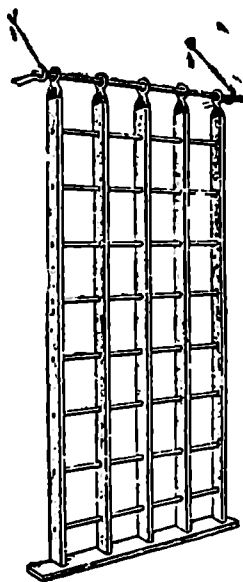
9 $\frac{1}{2}$ სმ, სისქით 4 $\frac{1}{2}$ სმ, საფეხურების დიამეტრია 3 $\frac{1}{2}$ სმ. ბოძებს შორის მანძილი უდრის 50 სმ-ს, საფეხურებს შორის კი 52 სმ-ს (ბავშვებისათვის ნაკლები). ტრაპი დადგმულია ბჯენებზე ან მაგრდება ზედა ნაპირით კერთან, ქვედათი კი იატაკთან, რაც იძლევა საშუალებას გამოყენებულ იქნეს იგი როგორც მოძრავ, ასევე უძრავ იარაღად. ბოძების დასამზადებლად ხმარობენ წაძეს ან იფნას, საფეხურებისათვის კი არყის ხეს.

მეცადინეობის წინ აუცილებელია გაისინჯოს დამაგრება და საფეხურების მთლიანობა.

თოკის კივა

იგი შედგება ორი თოკისა და ხის საფეხურებისაგან. არსებობს საფეხურების დამაგრების სხვადასხვა წესი; მაგალითად:

1. საფეხურების ბოლოებზე კეთდება სამი ნახვრეტი, რომელშიც ეყრება თოკი და მის ტეხილის შედეგად საფეხური მაგრდება; 2. თოკზე კანაფის ჩაწვნით აკეთებენ კვანძებს; თოკის ზემო ნაწილი იყრება საფეხურის ნახვრეტში და ამრიგად საფეხურის კვანძს ებრჯინება.



სურ. 15.

ლატანი

ლატანი (სურ. 16) მზადდება იფნის, წაძვის ან ლითონის — მოთუთიებული ან ღურალუმინის მილისაგან, რომლის დიამეტრია 5 სმ (ქალებისათვის 4 სმ), სიგრძე 4-დან 7 $\frac{1}{2}$ მეტრამდე.

ხის ლატანები მზადდება მთლიანი ან შეწყებებული 2 — 3 ნაწილისაგან. ამასთან დაცული უნდა იქნეს წლიური ფენების ბოჭკოების მიმართულების განლაგება (ჭრილობის თავიდან ასაცილებლად ბოჭკოები მიმართული უნდა იქნეს ქვევით).

მთლიანი და შეწყებებული ლატანები იწმინდება ზუმფრის ქაღალდით და შემდეგ იფარება სპირტის ლაქით. ლატანები იკიდება იმ ან-

გარიშით, რომ მისი დამაგრება შეიძლებოდა მოძრავ, უძრავ და დახრილ მდგომარეობაში. ლატანის ზედა ნაწილი ლითონის დაბოლოებით, რომელიც მთავრდება მარყუჭით, იკიდება სპირალურ კავზე. უმეტეს შემთხვევაში რამდენიმე ლატანი ზევით ერთდება ჰორიზონტალური ლითონის ძელაკით (მოძრავ რგოლაკებზე), ხოლო ქვევით ასევე ლითონის ძელაკით, რომელსაც აქვს ნახვრეტები ლატანისათვის.



სურ. 16.

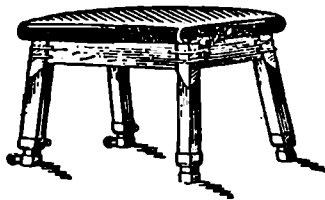
იმ მიზნით, რათა ლატანი დამაგრდეს ვერტიკალურ მდგომარეობაში საკმარისია დავამაგროთ ქვედა ძელაკი.

იმისათვის, რათა ლატანი დავაყენოთ დახრილ მდგომარეობაში, საჭიროა ქვედა ძელაკი ავწიოთ და დავამაგროთ სადგარზე. სიმტკიცისათვის დახრილი ლატანი უკეთესია გაკეთდეს ლითონის მიღებისაგან.

მეკადინეობის წინ უნდა გაისინჯოს მტკიცედაა თუ არა ლატანი შეერთებული კავთან.

ბანვარჯიშული მაგიდა

ბანვარჯიშული მაგიდების კონსტრუქცია ერთმანეთისაგან განსხვავდება სახურავის ზომითა და ფეხების გადადგმის კუთხით. არსებული ნიმუშებიდან ყველაზე მოხერხებულია პირამიდული ფორმის (სურ. 17) მაგიდა, რომლის სახურავის ზომაა 180×100 სმ, სიმაღლე 120—160 სმ, სახურავი ზევიდან დაფარულია ტყავით. ტყავის გარსაკრსა და ხის ნაწილს შორის, რომელიც ნაძვის ან იფნისაგან კეთდება, დაფენილია თმა ან ზღვის ბალახი, რომლის ზევიდანაც გადაფარებულია ქეჩა (ქეჩა გაკერილია, რათა არ წარმოიშვას კომ-



სურ. 17.

ტები). მაგიდის ნაპირები რბილია. ფუძე ხისაა (ფუძის ფიცრები შეკრულია ერთმანეთთან; სიმაგრისათვის ლითონის ჰანჭიკებითაა დამაგრებული), რომელიც წარმოადგენს სწორკუთხედის ფორმას. ფიცრების სისქეა 2 1/2 — 3 სმ, სიგანე 12 — 15 სმ. სახურავი, რომლის ნაპირები მთელ სიგანეზეა ამოჭრილი, მჭიდროდ იდგმება ამ ფუძეში,

ფეხები მაგრდება ფუძეზე 10 — 15° კუთხით. ფეხები და მაგიდის აწვევის სისტემა ტაიქის სისტემის მსგავსია. სასურველია მას ჰქონდეს ხრახნისებური საკეტი. ფეხების სამაგრები სიმტკიცისათვის კეთდება იფნის ან მუხისაგან.

ხტომების წინ უნდა გაისინჯოს:

- 1) გარსაკრავის სიმრთელე;
- 2) გამოსაწვევი ნაწილების და საკეტის მუშაობა;
- 3) დადგმის მდგრადობა.

მაგიდა უნდა გადაადგილდეს იმ ფეხებზე დაყრდნობით, რომელსაც გაკეთებული აქვს რგოლაკები.

ხარიხა

მისი ფორმა (კრილში) ისეთივეა, როგორც ტაიქის. ხარიხა ტაიქისაგან განსხვავდება ზომით, წონითა და იმით, რომ მას არა აქვს სახელურები.

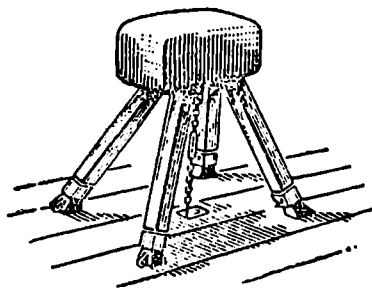
ხარიხის ზომები: სიგრძე 60 სმ, კორპუსის სისქე — 40 სმ, სიმაღლე 100 სმ-დან 180 სმ-მდე; წონა არანაკლები 50 კგ-ისა. ხტომების წინ უნდა გაისინჯოს ისევე, როგორც მაგიდა.

ნაწყობი მავილა (კლინტი) 1

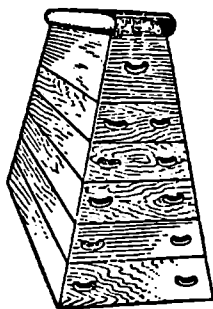
არსებობს სხვადასხვა ტიპის ნაწყობი მავილა. ისინი ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან ფორმითა და ჩარჩოების რაოდენობით. ყველაზე ხელსაყრელია ნაწყობი მავილა (სურ. 18), რომელსაც აქვს პირამიდის ფორმა და შედგება 6 სწორკუთხოვანი ჩარჩოსა და სახურავისაგან. სახურავის ზედაპირის ზომაა 155×40 სმ, მაგიდის სიმაღლე უდრის 125 სმ. ჩარჩოები მზადდება ფიქვის ან ნაძვის ფიციურებისაგან, რომელთა სისქე უდრის 3 1/2 სმ-ს, ხოლო სიგანე 15 სმ (გარდა ზედაპირის — 35 სმ). ყოველ ჩარჩოს ზედა მხარის (გარდა ზევეითასი) კუთხეებში დატანებული აქვს ხის „კბილები“, რომლებზედაც ეწყობა მომდევნო ჩარჩოებს შორის მოთავსებული „კბილები“, რაც პლინტს მდგრად მდგომარეობას აძლევს.

ქვედა ჩარჩოს (ქვევიდან) გაცურების ასაცილებლად ეკვრება თხელი რეზინი. ზედა უკანასკნელ ჩარჩოზე უმოძრაოდ მაგრდება

¹ პლინტი მაგიდის მსგავსია, იგი შედგება რამდენიმე ნაწილისაგან.



სურ. 18.



სურ. 19.

რბილი სახურავი (რომელიც შემოკრულია თმით, ზღვის ბალახით, ან ქეჩით, გარედან სახურავს აკრავს ტყავი) გამოწეული რბილი ნაპირებით. ჩარჩოების მოკლე მხარეები მიემართება ვერტიკალურად, ხოლო გრძელი — დახრილად. გადატანის სიადვილისათვის ვიწრო მხარეებთან უკეთებენ ორ-ორ ხერვლს (გამოჭრილი სახელურები). ასეთი ნაწყოები მაგიდა მდგრადია და მისი სიმაღლის შეცვლა შესაძლებელია.

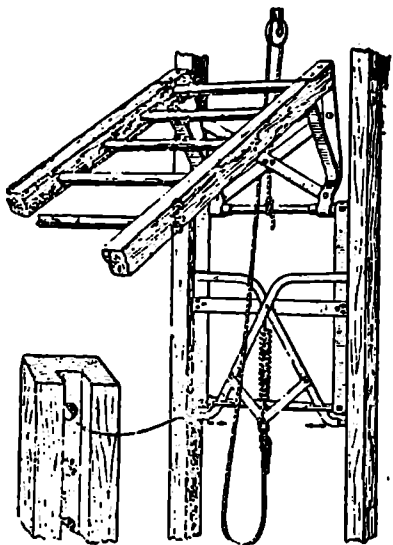
არის კიდევ ისეთი ნაწყოები მაგიდები, რომლებსაც ქვედა ორ-სამ ჩარჩოს მაგივრად უკეთებენ ოთხ სქელ სწორკუთხოვან კვეთის მქონე ფეხებს. ფეხები მაგრდება მესამე ან მეოთხე ჩარჩოს კუთხეებში, ისევე, როგორც მაგიდის ფეხები.

მეცადინეობის წინ საჭიროა გაისინჯოს ჩარჩოების დამაგრების სიმტკიცე. ნაწყოები მაგიდის გადატანისას, იგი უნდა ავწიოთ ქვედა ჩარჩოდან.

კიბა

ყველაზე მოსახერხებელია კიბე ასაწევი მექანიზმით (სურ. 20). კედელზე ზევით მაგრდება 15×15 სმ სიგრძით 1 მ ზომის განივი ძელი, საიდანაც (გვერდებიდან) დაშვებულია ორი ძელაკი 15×15 სმ ზომის, რომელიც ასევე მტკიცედ არის დამაგრებული კედელთან და იატაკთან. მათ შიგნითა მხარეს, მთელ სიგრძეზე, მოსდევს ჰრილი (5 სმ სიგანის, 4 — 5 სმ სიღრმით), ჰრილის ძირზე დამაგრებულია ლითონის ფირფიტა ნახვრეტებით (ერთმანეთისაგან 15 სმ-ის დაცილებით). ამ ჰრილში მოძრაობს ლითონის ჩარჩო, რომელიც შედგება 2 ურთიერთგადამკვეთი ლეროსაგან. ამ ლეროების დაბოლოება ფართოვდება რგოლაკის ფორმით და ერთმანეთს უმოძრაოდ უერთდება

ორი ლითონის ზოლისაგან დამაგრებულ ბოლოებზე. ზედა ღეროზე ანჯამებზე მაგრდება კიბე. ამ ზოლის შუა ნაწილზე მაგრდება გადამკვეთი ზოლი, ზოლზე კი შუაში მოძრავად და ჯვარედინად ერთ ჭანჭიკზე მყარად დამაგრებულია ორი ლითონის ღერო, გარეთ მოხრი-



სურ. 20.

ლი მრგვალი ბოლოებით ისე, რომ მათი გაწევის დროს მოხრილი ბოლოები შედიოდეს ჭრილში და ამით იჭერდეს კიბეს საჭირო სიმაღლეზე. იმისათვის, რათა ჭრილში შესული მოხრილი ბოლოები არ ამოვარდეს, მათ შუაზე მაგრდება ორი ლითონის ზოლი, რომელიც ერთმანეთს უერთდება. ამ შეერთების ადგილას მაგრდება ფოლადის ზამბარის ერთი ბოლო, ხოლო მეორე ზოლების დამაგრების ადგილას იჭერს კიბეს ისე, რომ შეკუმშული ზამბარა აჭერს ზოლებს, უკანასკნელი კი მოხრილ ბოლოებს და ამრიგად აიძულებს მას დარჩეს ჭრილის ფარგლებში. იმისათვის, რათა კიბის აწევ-დაწევა გაადვილდეს, ხმარობენ ბაწარს, რომელიც ერთი თავით შეერთებულია ზემო ღეროსთან და ბლოკზე გავლით მაგრდება ზედა ძელაკზე, შემდეგ კი დაშვებულია ძირს. მეორე ბოლო მაგრდება მცირე ზოლების შეერთების ადგილას, ზამბარით.

ამრიგად, კიბის ასაწევად საჭიროა დაიჭაჩოს ბაწარის ერთი ბოლო,

ვ. ი. გამოვიყვანოთ ქვედა ბოლო ნახვრეტიდან და შემდეგ დაწვიოთ ბაწრის ზევითა ნაწილი.

იქისათვის, რათა კიბე დაეუშვათ, საკმარისია დაკეპიანოთ ბაწრის ქვედა ნაწილი, ე. ი. გამოვიყვანოთ ბოლოები ნახვრეტიდან და შემდეგ კიბის ქვედა ნაწილის გამოწვევით დაეუშვათ ზევითა.

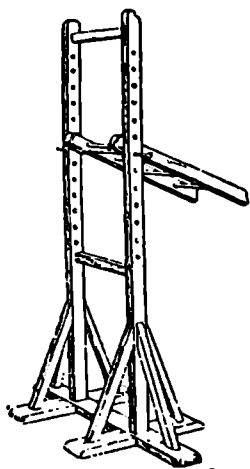
კიბეს, ქვევითა ბოლოებზე (ბოლოებიდან 10 — 20 სმ დაშორებით) მიმაგრებული უნდა ქონდეს ლითონის ანჯამები, რომლის საშუალებითაც შესაძლებელი იქნება დამაგრდეს იგი სპეციალურ სადგარებზე, დახრილ ან ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში.

მეცადინეობის წინ საჭიროა გაისინჯოს:

- 1) ასაწვევი მექანიზმების მუშაობა;
- 2) საფეხურების სიმაგრე და მათი სამუშაო ზედაპირი.

კიბეების ბიგავი

კიბეების ბიგავი (სურ. 21) შედგება ორი ძელაკისაგან შეერთებული ზევითა ღეროთი. კიბეების ბიგავი მაგრდება წყვილ ჯვარედინ საბჯენებზე. ყოველ 10 სმ-ზე გაკეთებულია ნახვრეტი, რომელშიც გაყრილია ლითონის ღერო კიბის დასამაგრებლად.



სურ. 21.

ვერტიკალური და დახრილი ბაგირები

საცოცავ ბაგირად (სურ. 22) იხმარება ჯუტის, ქერელისა და მა-



სურ. 22.

ნილის ბაგირები, რომელთა დიამეტრი მამაკაცებისათვის უდრის 5 სმ, ქალებისათვის — 4 სმ, ნიგრძე 5 — 6 მ (დარბაზის სიმაღლესთან შეფარდებით). ბაგირის ქვედა ბოლო სიმაგრისათვის შეფუთულია ტყავში და აქვს მსხლის ფორმა; ზევითა ბოლო (დაწვნის საშუალებ-

ბით) იკვრება მარყუჟად, რომლის შიგნითაც გაყრილია ლითონის რგოლი, რომელიც ჩამოიცმება ჭერში მიმაგრებულ ხრახნისებურ კაუჭზე ან სპეციალურ კრონშტეინზე. კარგია დარბაზში იყოს ბაგირი შეკრული კვანძებით 10 — 15 სმ დაშორებით, რომელიც ხელს შეუწყობს ფეხების კარგ დაყრდნობას.

დახრილი ბაგირის დაყენებისას მისი ქვედა ბოლო მაგრდება კედელზე.

მეცადინეობის წინ უნდა გაისინჯოს კავთან ბაგირის დამაგრების ხარისხი.

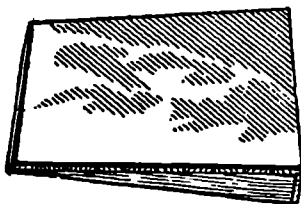
ბაგირი გალაკალვისათვის

მზადდება ქერელის ან ჯუტისაგან. სიგრძე 25 — 30 მ, დიამეტრი 5 სმ, მისი ბოლოები ტყავითაა შეკრული.

ხის ზოგი

ბოგის გვერდითი კედლები 3 — 3 1/2 სმ სისქის, დახრილია ზევით 10 სმ-მდე. მის ზევიდან განივად აჭედებენ ფიცრებს, რომლის სიგანე უდრის 5 — 6 სმ, სისქე — 1 1/2 — 2 სმ. ამრიგად, იქმნება ფეხის ასარეკნი ფართობი დიდი ბოგისათვის — 136 × 117,5 და პატარასათვის — 100 × 70 სმ (სურ. 23).

გვერდით კედლები დახრილია 45°-ით, რომელზედაც დაკრულია ფიცარი, რათა დახტომის დროს ფეხი არ აცდეს. ბოგს ზევიდან სიმაგრისათვის და ფეხის დაცურების ასაცილებლად დაკრული აქვს რეზინი ღრმა რელიეფით; ხოლო თვით ბოგის დაცურების ასაცილებლად მას ქვევიდან აკრავენ რეზინს.



სურ. 23.

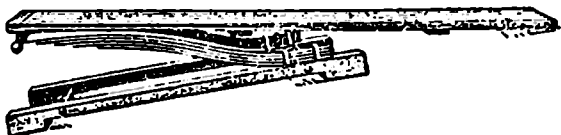
ხტომების წინ საჭიროა გაისინჯოს მთელია თუ არა ასარეკნი ფართობი და დაკრული აქვს თუ არა ქვევიდან რეზინი.

ზამბარისებრი ზოგი

პრაქტიკაში გვხვდება ზამბარისებრი. ბოგის რამდენიმე ტიპი. მათ შორის ყველაზე უფრო გავრცელებულია:

1. ბოგი (სურ. 24), რომელიც შედგება ლითონის ფუძისაგან, რესორული ზამბარისაგან და ასარეკნი ფიცარნაგისაგან. ლითონის ფუძეს გვერდებიდან უკავშირდება რესორული ზამბარები (თითოეული

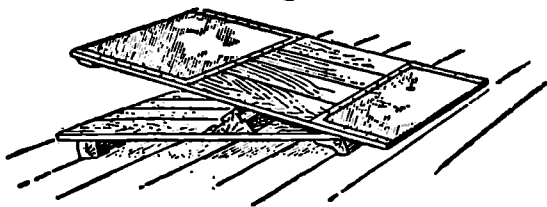
შედგება 5 — 7 ფურცლისაგან, რომლებიც ზევითა ბოლოში კავშირდებიან ლითონის ღეროთი. ლითონის ანჯამის საშუალებით ამ ღე-



სურ. 24.

როსთან დამაგრებულია (ზევიდან) ამრეკნი მოედანი. ზომები: 2,0 X 0,5 სმ. ფუძის გვერდებზე, ორივე მხრიდან, მიმაგრებულია სახელურები გადასატანად.

2. (სურ. 25) ხის ფუძით და ზამბარისებური ხის ამრეკნი ფიცარ-



სურ. 25.

ნაგისაგან, ბოგს ქვევიდან, სიმაგრისათვის დაკრული აქვს ფოლადის ზოლები. ზომები: ფუძის სიგრძე — 125 სმ, სიგანე — 50 სმ, სისქე — 2,5 სმ, ამრეკნის ფიცარის სიგრძე 135 სმ, სიგანე — 50 სმ, სისქე — 2,5 სმ.

არსებული ზამბარიანი ბოგებიდან ყველაზე მოხერხებულია ხის ბოგები, ტრამპლინები.

ხტომების წინ საჭიროა გაისინჯოს: ამრეკნი ფიცარნაგი და რესორები. ბოგის დატურების და ზედმეტი ხმაურის ასაცილებლად, მის ქვეშ აფენენ თხელ ლეიბს, ან რეზინის ბილიკს.

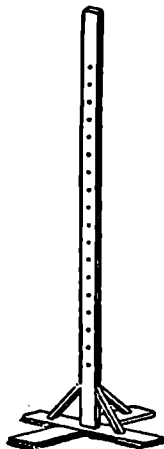
საღვარაგი ხტომებისათვის

არსებობს ხტომებისათვის განკუთვნილი სადგარების რამდენიმე ტიპი, რომლებიც ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან სიმაღლით, თამასას დამაგრების საშუალებით.

1. სადგარი, რომლის სიმაღლეა $2\frac{1}{2}$ მ-მდე კვადრატული კრილით 6×6 ან 7×7 სმ; მეტი მდგრადობისათვის იგი დამაგრებულია არასიმეტრიულ ჯვარედინ საყრდენზე (ბოლოების სიგრძეა 40 სმ და 15 სმ).

სადგარზე იატაკიდან 30 სმ დაშორებით ყოველ 5 სმ-ზე კეთდება თამასია დასაყრდნობი ხამუტისათვის ჩაღრმავება, რომელზედაც იდება თამასა ან ბაწარი. სიმაღლის სწრაფად განსაზღვრისათვის, სადგარის ნახერტებს აქვს საზომი აღნიშვნა. ჯვარედინი საყრდენი მოკლე ბოლოთი იდგმება შიგნით. სადგომის გასაკეთებელ მასალად გამოიყენება ნაძვი.

2. (სურ. 26). იგივე ფორმის სადგარი, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მოძრავი საყრდნობის მაგივრად განსაზღვრული ინტერვალით სადგარზე კეთდება ღეროს გასაყრელი ნახერტები, რომელზედაც გაიდება ბაწარი ან თამასა.



სურ. 26.

ბაწარი სიმაღლით ხომალისათვის

ბაწარი დიამეტრით 6—7 მმ, სიგრძე 4—4,25 მ, რომლის ბოლოებზე მიმაგრებულია ქვიშით გავსებული მაგარი ნაჭრისაგან შეკერილი პარკები. ბაწარს შუა ადგილას (უკეთესად დანახვისათვის) დამაგრებულია მკვეთრად გამოსახული ნიშანი (ნაჭრის სახით).

ღვირი (ხის პრეჟლი ძალი)

ღვირის (სურ. 27) სიგრძეა 4,5 მ, დიამეტრი 10 სმ ან სიგრძე 6 მ, ხოლო დიამეტრი 11 — 12 სმ, მისი ზედაპირი ჰორიზონტალურია. სიგანე უდრის 10 სმ. ღვირის ერთი მხარე მთელ სიგრძეზე ჩამოიჭრება (უკეთესად დაყრდნობისათვის). ბოლოებიდან 10 სმ-ის სიგრძეზე კეთდება 2,5 სმ დიამეტრის ნახერტი ლითონის ღეროს გასაყრელად, რომელიც ღვირს ამაგრებს ბოლოებთან. წყვილ სადგარს, რომელზედაც ეყრდნობა ღვირი, აქვს ერთი საერთო დასაყრდნობი. საყრდენის სიმაღლე—125 სმ-მდე. იმისათვის, რათა ღვირი გამოყენე-



სურ. 27.

ბულ იქნეს ზოგ შემთხვევაში როგორც მოძრავი (საქანაო), შუაში უკეთდება ხვრელი.

თუ დარბაზში არის დვირისათვის განკუთვნილი, კედელზე მიმაგრებული საყრდნობი, მაშინ შესაძლებელია დვირის ერთი თავი დაეამაგროთ დვირის საყრდნობზე, ხოლო მეორე მოძრავ სადგარზე.

ტრაპეცია

ტრაპეცია მზადდება როგორც ხისაგან, ისე ლითონისაგან, სიგრძით 90 სმ, 100 სმ, 110 სმ. ხის ტრაპეციები უფრო ხშირად მზადდება მუხის ან იფნის მასალისაგან, სიგრძე 90 სმ, დიამეტრი 3 — 3 1/2 სმ. შიგნით, სიმაგრისათვის, შეყვანილია ლითონის წნელი. მისი ზედაპირი სწორია. ტრაპეცია მაგრდება ბოლოებით თოკებთან უშუალოდ, ან კიდევ ღვედების საშუალებით, რისთვისაც ტრაპეციის ბოლოებზე დატოვებულია ჩაღრმავებული ადგილი. ღვედები მაგრდება ბაგირებთან (ლითონის ბაგირებთან), ისეთივე საშუალებით, როგორც რგოლები.

ღვედების დამაგრების ასეთი წესის გარდა, არსებობს ლითონის ღეროსთან მიმაგრების წესი, რომელიც ტრაპეციას გაივლის; მის ბოლოებზე გაკეთებულია სპეციალური მარყუჟები, რომლებშიც იყრება ღვედები.

მეკადინეობის წინ გაისინჯოს ისევე, როგორც რგოლები.

ლეიჯაი

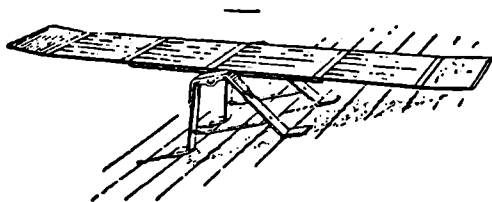
ლეიჯები მზადდება ტყავის ან კიდევ ბრეზენტისაგან. დასატენ მასალად იყენებენ ზღვის ბალახს, თმებსა და სხვა. სიმაგრისათვის ლეიჯებს ალიანდაგებენ. მათი ზომები სხვადასხვაა, მაგალითად, ღერძზე და რგოლებზე ვარჯიშისას საჭიროა ლეიჯები, რომელ-

თა სიგრძეა 3 მ, სიგანე 120 სმ, სისქე 10 სმ. ორძელზე და ხტომებზე ვარჯიშისას მოხერხებულია ლეიბები: სიგრძით 180 სმ, სიგანით 120 სმ და სიმაღლით 10 — 12 სმ.

სქელი ლეიბების დამზადება არ არის რეკომენდებული, რადგან მასზე დახტომისას მოსალოდნელია ტანმოვარჯიშის დაზიანება — ტრავმა. ლეიბების ნაპირებზე უნდა იქნეს მიკერებული ოთხი სახელური გადასატანად.

აგაღები ფიცარი

მზადდება მაგარი ჯიშის ხისაგან (იფანი, მუხა, წიფელა, არყის ხე). ფიცრის შუა ადგილას ქვევიდან მაგრდება ღერო, რომელიც ბოლოებით ეყრდნობა სადგომებს (სურ. 28). იმისათვის, რათა ხტომების დროს ფიცრიდან ფეხები არ დაცურდეს, მის ნაპირებზე (ზევითა მხრიდან) მაგრდება სამკუთხედი ღეროები. გარდა ამისა, ფიცარს ორივე მხრიდან ეკვრება რეზინი. მისი სიგრძეა 280 — 380 სმ, სიგანე 30 — 40 სმ.



სურ. 28.

კუთხური რკინისაგან მზადდება სამკუთხედის ფორმის დგარები. მეთი სიმაგრისათვის ისინი ერთმანეთთან დაკავშირებულია ჯვარედინი რკინის ზოლებით.

მისი გამოყენების წინ აუცილებელია გაისინჯოს:

1. ფიცრის ღერძთან შეერთების სიმაგრე;
2. თვით ფიცრის სიმართლე;
3. მისი დადგმის სიზუსტე (ზუსტად ღერძის ჰორიზონტალურად).

ტრაპალინი

წარმოადგენს ხის მოედანს სიგრძით 50 მ-მდე, სიგანით 50 — 60 სმ, სისქით 2,5 — 3 სმ. მოედნის ერთი ბოლო ანჯამის საშუალებით

მიმაგრებულია ბამბუკის ღეროსთან, მეორე კი იატაკს ეყრდნობა. ღერძი მაგრდება წყვილ სადგომზე, რომლის სიმაღლეა 55 სმ.

ჰორიზონტალური მავთული

წარმოადგენს ფოლადის მავთულს, რომლის დიამეტრი უდრის 8 — 10 მმ, სიგრძე დარბაზის სიგანის ტოლია. მისი დამაგრება შესაძლებელია განხორციელდეს სხვადასხვა საშუალებით. მთავარია, რათა მავთული იყოს კარგად დაჭიმული და შეიძლებოდეს მისი სიმაღლის ცვალებადობა.

ამგდები ბადე

ბამბის თასმებისაგან მოქსოვილი ბადე მაგრად იჭიმება რეზინის ამორტიზატორების, ფოლადის თოკებისა და ბლოკების საშუალებით. ნაპირები შემოფარგლულია ბამბის თოკით. უკეთესი დრეკადობისათვის ამორტიზატორები გამოყენებულია ორმაგად და დაჭიმულია ტენილად. ამორტიზატორების საშუალებით ბადის მოკლე მხარეები შეერთებულია ფოლადის თოკებთან. თოკები, თავის მხრივ, მიმაგრებულია იატაკზე ან სხვა საშუალებით დამაგრებულ კავებზე. ამრიგად, დაჭიმული ბადის ქვეშ იდგმება 10 ლითონის მილი, რომელიც ებჯინება ლითონის თოკებს. მილების — დგარების დიამეტრია 3,5 — 4 სმ, სიგრძე 110 სმ, მის ზევითა ბოლოზე ამოღებულია თოკის მოსათავსებელი ჭრილი. ბადე იჭიმება გვერდითი დამჭიმავებით (თოკებით, რომელიც შეწნულია გვერდითა თოკებში), რომელიც შედგება ორი მარყუქისაგან და ეს თავის მხრივ ბოლოებით უერთდება მესამეს, რომლის გავლითაც თოკი შეერთებულია სამმაგ ბლოკთან. დაჭიმვის ასეთი სისტემა უზრუნველყოფს ბადის თანაბარ მდგომარეობაში მომზადებას. ასეთი დამჭიმავი თითო მხრიდან სამია, სულ კი ექვსი. ამგდები ბადის მოკლე მხარეებიდან დაზღვევისათვის მიმაგრებულია ბაწრის ბადე. ზევით იგი დამაგრებულია ბლოკებზე.

მეცადინეობის წინ აუცილებელია გაისინჯოს დადგმის სისწორე, თოკებისა და ბაგირების სიმაგრე, დგარების მდგომარეობა, მარყუქების სიმრთელე, თოკების კავებთან მიმაგრება.

მომეცადინენი ვარჯიშის დროს არ უნდა იდგნენ ბადესთან ახლოს; ჯგუფის ბადესთან მოგროვება სახიფათოა, რადგან თოკის გაწყვეტის შემთხვევაში, რომელიც დიდ დაჭიმულობას განიცდის, შესაძლებელია რომელიმეს მიაყენოს ჭრილობა.

დაზღვევის მიზნით საჭიროა ბადის ორივე მხარეს იდგეს მომეცადინე.

დაბენილი ზურთები

დაბენილი ბურთი წარმოადგენს ტყავის გარსაცმს, რომელშიც მოთავსებულია რაიმე მასალა: ზღვის ბალახი, მატყლი, თმები. გამოიყენება სხვადასხვა ზომის ბურთები:

№ რიგზე, წონა	გრამებში	დიამეტრი სმ-ში
1	1000	31
2	2000	33
3	3000	35
4	4000	37
5	5000	39
6	6000	41
7	7000	42

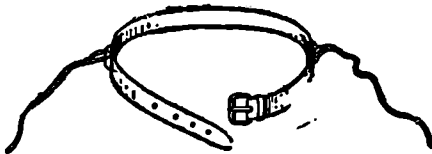
საფარი იკრება ათ ნაწილად და იკერება მარტივი ამობრუნებულ ნაკერით (გამონაკლისია ფსკერი); საფარი უნდა იყოს გამოფენილი სარჩულით.

სახტუნელა

სახტუნელა შედგება 12 მმ დიამეტრის ბაწრისაგან და ხის სახელურებისაგან. სახელურებს აქვთ გასწვრივი ხერელები, რომელშიაც ბაწარია გაყრილი და მაგრდება კვანძით. სახტუნელას ზომები: მოკლე 2 — 2,4 მ, გრძელი 4 — 5 მეტრამდე.

ჭამარი დაზღვევისათვის

აკრობატული ვარჯიშების შესწავლისა და ზოგიერთი ვარჯიშის იარაღებზე შესრულების დროს (უმთავრესად ჩამოხტომების).



სურ. 29.

დაზღვევის მიზნით, იხმარება ქამარი (სურ. 29). იგი შედგება ნელო ტყავის თამასისა და შესაკრავისაგან. ქამარია ორი სახის: ხელის და დასაკიდი.

ხახტუნაო თამასა

სიგრძით 3,64 სმ, სამკუთხედის ფორმის (ყოველი გვერდი 3 სმ). მასალა: იფანი, ნაძვი, არყის ხე.

რეზინის საფენი (ბტომების დროს გარბენისათვის).

რეზინის საფენი რეკომენდებულია ორი ზომის — $24,0 \times 2,0$ მ და $10,0 \times 1,2$ მ (სასწავლო).

ბანვარჯიშული ჯოხები

რეკომენდებულია სამი ზომის ტანვარჯიშული ჯოხი:

1. სიგრძე 90 სმ, დიამეტრი 25 მმ
2. " 100 " " 28 "
3. " 110 " " 30 "

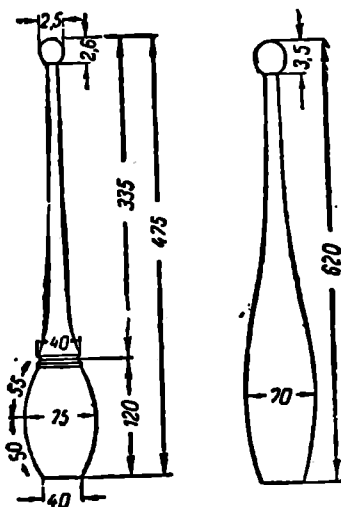
მასალა: იფანი, რცხილა, არყის ხე და სხვ. ჯოხები უნდა იყოს კარგად გათლილი და გაპრიალებული.

ბურჯები

გურჯები შედგება (სურ. 30) კორპუსის ყელისა და თავისაგან. ზომები სხვადასხვაა:

- | | | |
|-----|---------------|-------------|
| № 1 | სიგრძე 40 სმ, | წონა 400 გ. |
| № 2 | " 45 " | " 450 " |
| № 3 | " 50 " | " 500 " |
| № 4 | " 55 " | " 550 " |

მასალა: არყის ხე, რცხილა, იფანი, მუხა და სხვა.



სურ. 30.

ტანვარჯიშული ორბიტები

ორბიტეები შედგება სახელურისა და ორი ბირთვისაგან (მთლიანი ჩამოსხმა). ტანვარჯიშული ორბიტების წონა 0,5-დან 8 კგ-მდეა (0,5 კგ სხვაობით).

სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები

ტანვარჯიშის გაკვეთილის ორგანიზაციისა და ჩატარებისას საჭიროა ყოველთვის ვიზრუნოთ მომეცადინეთა მიზანშეწონილ განლაგებაზე როგორც ადგილზე, ისე მოძრაობაში. ამ მიზნით გამოყენებული სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები წარმოადგენს მომეცადინეთა ორგანიზაციის, დისციპლინის აღზრდის საუკეთესო საშუალებას; ეს ვარჯიშები უზრუნველყოფენ შეთანხმებული მოქმედებების წარმატებას და კარგ სამწყობრო ტანვამართულობას. ვარჯიშთა ზუსტი და მკაფიო შესრულებით, მისი სწორი და მოხერხებული გამოყენებით, მეცადინეობისადმი მომეცადინეთა შეგნებული დამოკიდებულობით, მასწავლებლის მაღალი მომთხოვნელობით, შესაძლებელია მიღწეულ იქნეს მოქმედებაში მაღალი და შეთანხმებული ორგანიზაცია. სამწყობრო ვარჯიშები წარმოადგენს მოწყობების, გაჯრების და გადაადგილების ყველაზე ეკონომიურ ხერხებს. წყობითი ვარჯიშები (სიტყვიდან წყობა) ახლოს დგას სამწყობრო ვარჯიშებთან. მათი საშუალებით გადაიქრება იგივე ამოცანები, მაგრამ მოიცავენ მოწყობების, გაჯრებისა და გადაადგილების მთელ რიგ სხვა ფორმებს, რომლებიც დაკავშირებულია დარბაზში ტანვარჯიშის გაკვეთილის ჩატარების პირობებთან და გადაწყობაში დიდი ნაირფეროვნების შეტანის აუცილებლობასთან.

სამწყობრო ვარჯიშები იყოფა:

1. ადგილზე მოქმედებებად (ძახილები: „სმენა“, „სწორდი“, „თავისუფლად“, „ბაიტივალეთ“, „ბრუნები ადგილზე“ და ა. შ.).
2. მოძრაობაში მოქმედებებად (ძახილები: „ნაბიჯით იარ“. „სდქჟ“, „ადგილზე“, ბრუნები მოძრაობაში და ა. შ.).

3. სპეციალურ ვარჯიშებად (გადასვლა წოლით მდგომარეობაში და, პირიქით, გადაცოცვები).

წყობითი ვარჯიშები იყოფა:

1) ფიგურული მწყობრად სვლად.

2) ტანვარჯიშულ მოწყობებად და გაჯრებად.

სამწუბრო ვარჯიშები

მომადეგები აღვიღა

1. ძახილები: „ღაღამ“, „სმინა“.

2. ძახილები: „თავისუფლად“, „ბანისწორე“.

3. ძახილი: „მიატრვი“.

4. ძახილი: „დაიშალე“.

5. ჯგუფის გასწორება. ძახილები: „სწორდი“, „მარცხნივ — სწორდი“, „შუისკან — სწორდი“.

6. ჯგუფის გათვლა: ძახილები: „პირველმეორეზე — ბაითვალი“, „რიგზე — ბაითვალი“.

7. ბრუნები ადგილზე. ძახილები: „მარჯვნივსაპენ“, „მარცხნივსაპენ“, „ზურგისა-პენ“, „ნახევარი ბრუნი მარჯვნივსა-პენ“, „ნახევარი ბრუნი მარცხნივსა-პენ“.

8. ჯგუფის გაჯრა. ძახილები: „მარჯვნივ (შუიდან მარცხნივ) ბაიჯირ“, „მარჯვნივ (შუიდან მარცხნივ) ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე (სირბილით) — ბაიჯირ“. გაჯრისას ჯგუფის გასწორების დროს დადგენილი ინტერვალის უცვლელი რჩება.

9. ჯგუფის მიჯრა. ძახილები: „მარჯვნივ (მარცხნივ, შუისკენ) მიი-ჯირ“ ან „სირბილით მიი-ჯირ“.

10. მხრის შემოვლით ადგილზე მიმართულების შეცვლა. ძახილი: „მარჯვენა (მარცხენა) მხრით წინ, ნაბიჯით — იარ“. როდესაც ჯგუფი მიიღებს საჭირო მდგომარეობას, იძლევა ძახილი „ჯგუფო-სღამ“!

11. ჯგუფის ადგილზე მოწყობა, გაშლილი მწყობრის მიმართულების შეცვლა. ძახილი: „მარჯვნივსა-პენ“ ან „მარცხნივსა-პენ“. რის შემდეგ მაშინვე — „მარცხნივ (მარჯვნივ) მოეწყე, ნაბიჯით (სირბილით) — იარ“.

12. ჯგუფის რიგიდან გაშლილ მწყობრად გადაწყობა. ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) მოეწყე, ნაბიჯით (სირბილით) — იარ“.

13. ერთმწყკრივიანი მწყობრის ორმწყკრივად გადაწყობა. ძახილი: „ორმწყკრივად — მოეწყე“.

14. ორმწყკრივიანი მწყობრის ერთმწყკრივად გადაწყობა. ძახილი: „ერთმწყკრივად — მოეწყე“.

15. რიგების გაწყვილება ადგილზე ორმწკრივ მწყობრში. ძახილები: „წყვილ რიგებად მომწმე“.

16. ადგილზე ორმწკრივიანი მწყობრის მარჯვნივ მობოუნების შემდეგ რიგების გაორკეცება. ძახილი: „წყვილ რიგებად-მომწმე“.

17. ადგილზე ოთხრივიანი მწყობრიდან რიგების მოწყობა. ძახილი: „რიგებად — მომწმე“.

18. ადგილზე ოთხმწკრივიანი მწყობრის მარჯვნივ მობოუნების შემდეგ რიგების მოწყობა. ძახილი „რიგებად — მომწმე“.

19. ადგილზე ნაბიჯის აღნიშვნა. ძახილი: „ადგილზე ნაბიჯით-იარ“.

20. ადგილზე მოძრაობის შეწყვეტა. ძახილი: „ჯგუფო — სდმე“.

21. გაშლილი მწყობრიდან განწილების მხარის შემოვლით ჯგუფის გადაწყობა კოლონაში და პირიქით, ძახილი: „ათეულებათ მარცხენა (მარჯვენა) მხრით წინ, ნაბიჯით — იარ“. წრის მეოთხედზე ქემოვლის შემდეგ აღინიშნოს ნაბიჯი ადგილზე, ძახილამდე: ჯგუფო — სდმე“.

22. გაშლილი მწყობრიდან ათეულების მიხედვით ჯგუფის გადაწყობა კოლონაში ათეულის მოწყობით გაშლილი მწყობრიდან. ძახილი „მარჯვნისა-კენ“, ან „მარცხნისა-კენ“, რის შემდეგ მაშინვე — „ათეულო მოეწყე მარცხნივ (მარჯვნივ), ნაბიჯით (სირბილით) — იარ“.

23. მოქმედება პატაკის მიცემისას. ძახილი: „სმენა, სწორება მარჯვნის (მარცხნის, უშისკენ)“. პატაკის ნიშნით: „ამხანაგო (თანამდებობა ან წოდება), ესა და ეს ჯგუფი შეცადინეობს ამა და ამ სახეობაში, ესწრება ამდენი და ამდენი, მორიგე (მამასახლისი, მასწავლებელი) ესა და ეს.“

დ ა მ ა ტ ე ბ ი თ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი. ტანვარჯიშის გაკვეთილებში, გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, რეკომენდებულია შემდეგი ვარჯიშები:

24. ჯგუფის კოლონიდან ათეულებად განწილება გაშლილ მწყობრში გადაწყობა მარჯვენა ფლანგისკენ (22-ე ვარჯიშის საწინააღმდეგო მოძრაობა). ძახილი: „მარჯვნისა-კენ“ ან „მარცხნისა-კენ“, რის შემდეგ მაშინვე — „ათეულო მარჯვნივ (მარცხნივ) მოეწყე, ნაბიჯით (სირბილით) იარ“.

25. ჯგუფის ერთი რიგიდან სამ რიგად (ოთხად) მოწყობა. ძახილი: „კოლონაში სამ-სამი (ოთხ-ოთხი) ნაბიჯით — იარ“.

26. ადგილზე ერთ რიგიდან ორ რიგად გადაწყობა. ძახილი: „ორ რიგად — მომწმე“. შესრულება: მეორე ნომრები აკეთებენ ნაბიჯს მარჯვნივ, შემდეგ მარცხენა ფეხის მიუდგომლად, მარცხენით ნა-

ბიჯს წინ და ადგამენ მარჯვენა ფეხს. მარცხენა ფრთისაკენ მიბრუნებამდე (საწყის მდგომარეობაში) მეორე ნომრები აკეთებენ ნაბიჯს მარცხნივ, შემდეგ მარჯვნივ ნაბიჯს უკან და მიადგამენ მარცხენა ფეხს (ძახილი იგივეა).

27. ადგილზე ორი რიგიდან ერთ რიგად გადაწყობა. ძახილი: „ერთ რიგად — მომეწყე“. შესრულება: მეორე ნომრები თავის ადგილზე დგებიან 26-ე ვარჯიშის საწინააღმდეგო მოძრაობებით. მარცხენა ფლანგისკენ მიბრუნებისას მეორე ნომრები ასრულებენ მარცხნით ნაბიჯს წინ, შემდეგ მარჯვნივ გვერდზე და მიადგამენ მარცხენა ფეხს (ძახილი იგივეა).

28. ვარჯიში 13, მხოლოდ მარჯვენა ფრთა მარცხენა მხარეზეა (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები აკეთებენ მარჯვნივ ნაბიჯს წინ, შემდეგ მარცხნით ნაბიჯს განზე და შემდგომ მიადგამენ მარჯვენა ფეხს.

29. ვარჯიში 14, მხოლოდ მარჯვენა ფრთა მარცხენა მხარეზეა (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები აკეთებენ მარჯვენით ნაბიჯს განზე, შემდეგ მარცხნით ნაბიჯს უკან და მიადგამენ მარჯვენა ფეხს.

30. ვარჯიში 15. მარჯვენა ფრთა მარცხენა მხარეზეა (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები აკეთებენ მარჯვნივ ნაბიჯს წინ, შემდეგ მარცხენა ფეხის მიუდგმელად. მარცხნით ნაბიჯს განზე და ადგამენ მარჯვენა ფეხს. პირველი მწკრივის პირველი ნომრები პირველ და მეორე თელაზე აკეთებენ ნახევარ ნაბიჯს წინ.

31. ვარჯიში 16, მხოლოდ ორმწკრივიანი მწყობრის მარცხნივ მობრუნების შემდეგ (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები აკეთებენ მარცხნით ნაბიჯს განზე, შემდეგ, მარჯვენა ფეხის მიუდგმელად, მარჯვნივ ნაბიჯს უკან და მიადგამენ მარცხენა ფეხს; მეორე მწკრივის პირველი ნომრები პირველ და მეორე თელაზე აკეთებენ ნახევარ ნაბიჯს მარცხნივ.

32. ვარჯიში 17, მხოლოდ მარჯვენა ფრთა მარცხენა მხარეზეა (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები თავის ადგილზე დგებიან ისეთივე მოძრაობით, როგორც 29-ე ვარჯიშში. პირველი მწკრივის პირველი ნომრები მეორე და მესამე თელაზე მიდიან მეორე მწკრივთან — დადგენილ დისტანციაზე.

33. ვარჯიში 18, მხოლოდ ოთხმწკრივიანი მწყობრის მარცხნივ მობრუნების შემდეგ (ძახილი იგივეა). შესრულება: მეორე ნომრები თავის ადგილზე დგებიან, 31-ე ვარჯიშის საწინააღმდეგო მოძრაობით, მეორე მწკრივის პირველი ნომრები მეორე და მესამე თელაზე აკეთებენ ნახევარ ნაბიჯს მარჯვნივ.

34. ბრუნები ადგილზე სიარულში. ძახილები: „მარჯენისა-ჰმნ“, „მარცხნისა-ჰმნ“, „ზურგისაყენ — იარ“. „ნახევარი ბრუნი მარცხნისა-ჰმნ“, „ნახევარი ბრუნი მარჯენისა-ჰმნ“. შესასრულებელი ძახილი გაიცემა ერთსახელოვან ფეხზე, მეორე ფეხით სრულდება ნაბიჯი ადგილზე და ერთდროულად ბრუნი მითითებული მიმართულებით, რის შემდეგ საჭიროა ადგილზე სიარულის გაგრძელება. ძახილზე „ზურგისაყენ—იარ“ უნდა შესრულდეს იგივე, რაც მოძრაობაში, — ბრუნის შემდეგ აღინიშნება ნაბიჯი ადგილზე.

35. ჯგუფის გათვლა ათეულებად. ძახილი: „ათეულებში ამდენ და ამდენზე — ბაიტივალე“.

36. სირბილით მხრის შემოვლით მიმართულების შეცვლა. ძახილი: „მარჯენა (მარცხენა) მხრით წინ, სირბილით — იარ“.

37. სირბილით გაშლილი მწყობრიდან ჯგუფის ათეულებად გადაწყობა რიგში და პირიქით, ათეულების მხრის შემოვლით ძახილი: „ათეულებად მარცხენა (მარჯენა) მხრით წინ, სირბილით — იარ“.

38. ერთ რიგიდან (ორ რიგიდან) ათეულებად კოლონებში გადაწყობა. ძახილი: „ათეულო მარცხნივ (მარჯენივ) მოეწყე ნაბიჯით — იარ“.

მოძრაობები მოძრაობაში

1. სამწყობრო ნაბიჯი.
2. სალაშქრო ნაბიჯი.
3. სამწყობრო ნაბიჯიდან სალაშქრო ნაბიჯზე გადასვლა. ძახილი: „თამვისუფლად“.
4. ძახილი: „ნაბიჯით — იარ“.
5. ძახილები „ფენი აშალე“, „ფენი შეუწყე“, „ბაისწორა“.
6. სირბილით მოძრაობა. ძახილი „სირბილით — იარ“.
7. ადგილზე მოძრაობაში ნაბიჯის აღნიშვნა. ძახილი „აღბილ-ზე“.
8. ადგილზე სიარულიდან წინ მოძრაობა. ძახილი: „პირდაპირ“.
9. მოძრაობის შეწყვეტა. ძახილი: „ჯგუფო — სდამ“.
10. მოძრაობის სიჩქარის შეცვლა. ძახილები: „ბრძელი ნაბიჯი“, „მოკლე ნაბიჯი“, „სწრაფი ნაბიჯი“, „ნელი ნაბიჯი“, „ნახევარი ნაბიჯი“, „სრული ნაბიჯი“.
11. სიარულიდან სირბილზე გადასვლა. ძახილი: „სირბილით — იარ“.
12. სირბილიდან სიარულზე გადასვლა. ძახილი: „ნაბიჯით — იარ“.

13. ბრუნები მოძრაობაში. დახილება: „მარჯენისა-პენ“, „მარცხენისა-პენ“, „ნახევარი ბრუნი მარჯენისა-პენ“, „ნახევარი ბრუნი მარცხენისა-პენ“ „ზურგისაყენ — იარ“.

14. ბრუნები სირბილში. დახილება: იგივეა, რაც ნაბიჯით მოძრაობისას (იხ. ვარჯიში 13).

15. მხრით შემოვლით მოძრაობის მიმართულების შეცვლა. დახილი: „მარჯენა (მარცხენა) მხრით წინ — იარ“. შემდგომ იძლევა დახილი: „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო — სდექ“.

16. გაშლილი მწყობრის მიმართულების შეცვლა მოძრაობაში მოწყობით. დახილი: „მარჯენისა-პენ“, „მარცხენისა-პენ“, რის შემდეგ მაშინვე — „მარცხნივ (მარჯენივ) მოეწყე — იარ“ ან „სირბილით — იარ“; როდესაც გადაწყობა დამთავრებულია, იძლევა დახილი: „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო — სდექ“.

17. კოლონის გაშლილ მწყობრში გადაწყობა. დახილი: „მარცხნივ (მარჯენივ) მოეწყე—იარ“, ან „სირბილით—იარ“. როდესაც გადაწყობა დამთავრებულია, იძლევა დახილი: „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო — სდექ“.

18. ერთმწყკრივიანი მწყობრის ორმწყკრივად გადაწყობა მოძრაობაში. დახილი: „ორმწყკრივად მოეწყე“.

19. მოძრაობაში ორმწყკრივიანი მწყობრის ერთმწყკრივად გადაწყობა. დახილი: „ერთმწყკრივად მოეწყე“.

20. მოძრაობაში კოლონიდან თითო-თითო კოლონაში ორ-ორად გადაწყობა. დახილი: „კოლონად ორ-ორად-იარ“.

21. მოძრაობაში კოლონად ორ-ორიდან კოლონად თითო-თითოდ გადაწყობა. დახილი: „კოლონად თითო-თითოდ — იარ“.

22. მოძრაობაში ორმწყკრივიანი მწყობრიდან რიგების გაწყვილება. დახილი: „წყვილ რიგებად — მოეწყე“.

23. მოძრაობაში ორმწყკრივიანი მწყობრის მარჯენივ მობრუნების შემდეგ რიგების გაწყვილება. დახილი: „წყვილ რიგებად— მოეწყე“.

24. მოძრაობაში ოთხმწყკრივიანი მწყობრიდან რიგების მოწყობა. დახილი: „რიგებად მოეწყე“.

25. მოძრაობაში ოთხრივიანი მწყობრის მარჯენივ მობრუნების შემდეგ რიგების მოწყობა. დახილი: „რიგებად — მოეწყე“.

26. მოძრაობაში გაშლილი მწყობრიდან ჯგუფის ათეულთა კოლონებში გადაწყობა და, პირიქით, ათეულების მხრით შემოვლით. დახილი: „ათეულებად მარცხენა (მარჯენა) მხრით წინ-იარ“. წრის მეოთხედზე შემოვლის შემდეგ ადგილზე დახილამდე: „ჯგუფო — სდექ“ ან „პირდაპირ“ — აღინიშნოს ნაბიჯი.

27. ჯგუფის ცალთა კოლონიდან სამეულთა (ოთხეულთა) კოლონად გადაწყობა. ძახილი: „კოლონად სამ-სამი (ოთხ-ოთხი) — იარ“. შემდეგ ძახილი: „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო-სღმძ“.

28. ჯგუფის სამეულთა (ოთხეულთა) კოლონიდან, ცალთა კოლონად გადაწყობა. ძახილი: „კოლონად თითო-თითოდ-იარ“.

29. მოქმედება მოძრაობაში პატაკის მიცემის დროს. ძახილი: „სმენა, სწორება მარჯვნივ (მარცხნივ, შუისკენ)“.

დამატებითი ვარჯიშები. ტანვარჯიშის გაკვეთილებზე, გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, რეკომენდებულია შემდეგი ვარჯიშები:

30. სალაშქრო ნაბიჯიდან სამწყობრო ნაბიჯზე გადასვლა. ძახილი: „სამწყობროთი — იარ“.

31. მოძრაობაში გათვლა. ძახილები: „პირველ-მეორეზე-ბაი-თივალე“, „რიგზე-ბაი-თივალე“, „ათეულებში ამდენ და ამდენზე-ბაი-თივალე“.

32. მოძრაობაში ათეულებად მოწყობით ცალთა (წყვილთა) კოლონიდან ათეულთა კოლონად გადაწყობა. ძახილი: „ათეულო მოეწყე მარცხნივ (მარჯვნივ)—იარ“ ან „სირბილით—იარ“. როდესაც გადაწყობა შესრულდება, იძლევა ძახილი: „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო — სღმძ“.

სამსიალური ვარჯიშები

1. ადგილზე წოლით მდგომარეობაში გადასვლა. ძახილი: „ღა-წმძ“.

2. წოლითი მდგომარეობიდან ადგომა. ძახილი: „აღმძ“.

3. მოძრაობაში წოლით მდგომარეობაში გადასვლა. ძახილი: „ღაწმძ“.

4. გადახიზვა. ძახილი: „წინ“.

სამწყობრო ვარჯიშების მეთოდური მითითებანი და დამატებითი ვარჯიშები

ჯგუფის მოსაწყობად მწყრივულ მოწყობაში, მასწავლებელი დგება პირსახით ფრონტისაკენ „სმენით“ მდგომარეობაში და იძლევა ძახილს: „ამდენ და ამდენ მწყრივად — ღაღმძ“. ჯგუფი მწყრივდება მასწავლებლისაგან მარცხნივ. ჯგუფის კოლონად მოწყობისათვის მასწავლებელი დგება პირსახით მოძრაობის მიმართულებით სმენით მდგომარეობაში და იძლევა ძახილს: „კოლონად ამდენ და ამდენ რივად — ღაღმძ“. ჯგუფი ეწყობა მასწავლებლის უკან.

თუ ჯგუფის მოწყობისას არის არასრული რიგი, მწყრივის მხა-

ჩის მობრუნებისას არასრული რიგის მომეცადინე გადადის წინა მწკრივში.

ორმწკრივიან მწყობრში გათვლისას, მეორე მწკრივის მარცხენა ფრთაზე მდგომი გადათვლის დამთავრების შემდეგ ამბობს: „სრულია“ ან „არასრულია“.

მწყობრიდან გამოსვლა შეიძლება მხოლოდ წინ. ამისათვის, თუ გამოძახებული იმყოფება მეორე მწკრივში, მაშინ მან წინ მდგომს მსუბუქად უნდა დაარტყას ხელი მხარზე; უკანასკნელი მარცხენა ფეხით აკეთებს ნაბიჯს წინ, შემდგომ მარჯვენათი ნაბიჯს განზე, გაატარებს მწყობრიდან გამომსვლელს და კვლავ დგება თავის ადგილზე, აკეთებს მარცხენა ფეხით ნაბიჯს განზე და მარჯვენა ფეხის ნაბიჯით უკან შედის მწყობრში. მეორე მწკრივის მომეცადინის მწყობრში უკან დაბრუნებისას, წინ მდგომი ასრულებს იგივე მოძრაობას.

მიჯრილ მწყობრში ძახილზე „**თამვისუფლად**“, ტანმოვარჯიშე ადგილის დაუტოვებლად მუხლში აღუნებს მარჯვენა ან მარცხენა ფეხს.

გაშლილ მწყობრში ძახილზე „**თამვისუფლად**“, უნდა გაიდგას მარჯვენა ფეხი განზე ნახევარ ნაბიჯით, ტანის სიმძიმე განაწილდეს ორთავე ფეხზე თანაბრად, მკლავები თავისუფლად მოიხაროს ზურგს უკან.

ადგილიდან ნაბიჯით ყოველგვარი მოძრაობისათვის (თუნდაც ერთ ნაბიჯზე) იძლევა ძახილი: „ნაბიჯით — იარ“.

ადგილზე სიარულიდან ყოველგვარი მოძრაობისათვის წინასწარი მიმართულებისა და მოძრაობის ხერხის მითითების შემდეგ იძლევა ძახილი: — „**იარ**“ (გამონაკლისს წარმოადგენს შემთხვევა, როდესაც იგულისხმება ძახილი — „**პირდაპირ**“).

მდგომარეობა „**სმენა**“ მიიღება ყოველ გამაფრთხილებელ ძახილზე, თუ მანამდე იყო ძახილი „**თამვისუფლად**“.

ძახილი „**სმენა**“ უნდა გაიცეს შეძლებისდაგვარად იშვიათად, შესაძლებელია შეიცვალოს იგი ზემოთ გათვალისწინებული მდგომარეობით ან ძახილით „**დღემე**“. ძახილი „**სმენა**“ იძლევა, როდესაც საჭიროა მომეცადინეთა ყურადღების კონცენტრირება, მაგალითად. გაკვეთილის დასაწყისში, პატაკის მიცემისას, გაკვეთილის ბოლოს (ჯგუფის გაშეების წინ) და ა. შ. გაკვეთილის მეორე ნაწილში ვარჯიშების ჩატარებისას, თითოეული ვარჯიშის შესრულების წინ საჭიროა გაიცეს ძახილი: — „**დღემე**“. ამ ძახილის გამაფრთხილებელი ნაწილი წარმოადგენს ნიშანს საწყისი მდგომარეობის მისაღებად.

ჯგუფის გაჯრისათვის ძახილის მიცემისას ყოველთვის საჭიროა მოძრაობის ფორმის მითითება, მაგალითად, „შუიდან მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჰპარ“ და ა. შ., ვინაიდან ყოველივე ძახილი — „ბაიჰპარ“ მიცემული მოძრაობის ფორმის მიუთითებლად შესრულებული უნდა იქნეს სამწყობრო ხერხით, ე. ი. შესასრულებელ ძახილზე. ყველა მომეცადინე, იმის გამოკლებით, რომლისაგანაც წარმოებს გაჯრა, ბრუნდება მითითებულ მხარეს და მიდის მცირე, გახშირებული ნაბიჯით, თვალყურს ადევნებს რა მხრის ზევიდან უკან მავალს, რათა მისგან შორს არ წავიდეს; უკან მავალის გაჩერების შემდეგ თითოეული აკეთებს კიდევ ერთ ნაბიჯს (ან იმდენს, რამდენიც ძახილში იყო მითითებული) და ბრუნდება საწყის მხარეს.

ჯგუფის მარცხნივ ან მარჯვნივ შემოვლით მოძრაობისათვის იძლევა ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) შემოვლით ნაბიჯით (სირბილით) — იარ“, (მოძრაობაში „იარ“ ან „სირბილით — იარ“). ჯგუფის სამეულთა, ოთხეულთა, ხუთეულთა და ა. შ. კოლონად მოწყობიდან ცალთა კოლონაში მარცხნივ ან მარჯვნივ შემოვლით ჯგუფის ცალთა კოლონად მოძრაობისათვის, სრულდება ბრუნვი მარჯვნივ (თუ მარჯვენა ფრთაზე მდგარი იმყოფება მარჯვნივ) და შემდგომ იძლევა ძახილი: „მარცხნიდან მარჯვნივ შემოვლით კოლონად თითო-თითო ნაბიჯით — იარ“.

გართვითი მოძრაობისათვის გაიცემა ძახილი — „მარცხნივ და მარჯვნივ შემოვლით თითო-თითოდ ნაბიჯით — იარ“. (მოძრაობაში — „იარ“).

რომელიმე დავალების მოძრაობაში შესრულებისას (ბუქნით სიარულის, ტაშის კვრისა და ცერებზე სიარულის მორიგეობით ცვლა და ა. შ.) მისი შეწყვეტისათვის (მხოლოდ არა პირდაპირ მოძრაობის) გაიცემა ძახილი: „სამწყობროთი“ (სალაშქროთი) — იარ“.

თავისუფალი ვარჯიშის შესრულების დროს მოძრაობის შესაწყვეტად გაიცემა ძახილი — „სლმჰ“. ამასთან ძახილი — „სლმჰ“ გაიცემა იმ თვლის ნაცვლად, რომელზედაც საჭიროა გაჩერება. ამ ძახილზე ჯგუფი ჩერდება იმ მდგომარეობაში, რომელშიც მას მოუსწრო ძახილმა. შეწყვეტილი მოძრაობის გასაგრძელებლად საჭიროა გაიცეს ძახილი: „დაი-წჰმ“, შესვენებისათვის მომეცადინეთა წინასწარ სამწყობრო მდგომარეობაში მოყვანის შემდეგ გაიცემა ძახილი — „თამვისუფლად“.

თავისუფალი ტიპის ვარჯიშების ნაკადისებური შესრულების დროს გაიცემა ძახილი: „დაი-წჰმ“. ერთეული მოძრაობის შესრულებ-

ბის ან მისი ნაწილ-ნაწილ სწავლების შემთხვევაში გაიცემა ძახილი: „აკეთე — ერთი“, „აკეთე — ორი“ და ა. შ.

ერთი მომეცადინის ნაბიჯით მოძრაობისას (მაგალითად, იარაღთან მისვლის ან წასვლის დროს) მიმართულების შესაცვლელად საჭიროა ბრუნები შესრულდეს მოძრაობაში, ბრუნების ტექნიკის შესაბამისად.

მომეცადინეთა ცალთა კოლონაში მოძრაობისას (შემოვლით) კუთხეებში მოძრაობის მიმართულების შესაცვლელად საჭიროა შესრულდეს არა ბრუნი სიარულში, არამედ მხრით შემოვლა.

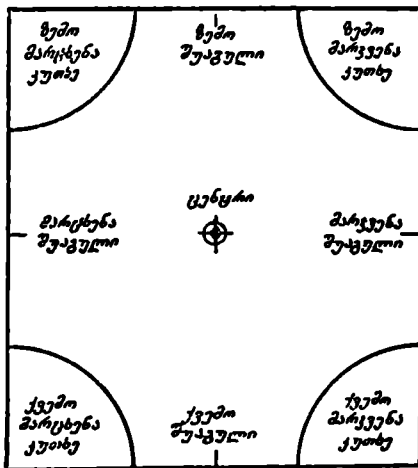
ძახილზე „აღბილზე“, ყველა მომეცადინე აკეთებს რა ნაბიჯს ადგილზე, იღებს ჩვეულებრივ დისტანციას. თუ აუცილებელია ადგილზე ნაბიჯის აღნიშვნა გაზრდილი დისტანციის შენარჩუნებით, გაიცემა ძახილი: „დისტანციის შენარჩუნებით — აღბილზე“.

სიარულის დროს დისტანციის შესაცვლელად გაიცემა ძახილი: „აიღეთ ამდენი და ამდენი ნაბიჯი დისტანცია“.

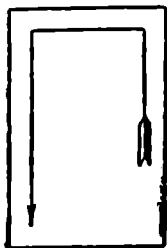
წარმოებითი ვარჯიშები

ფიგურული მწყობრადსვლა

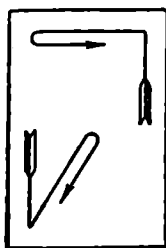
ვიდრე ფიგურულ მწყობრადსვლის მასალის გადმოცემაზე გადავიდოდეთ, მიეუთითებთ დარბაზის კალკული წერტილებისა და ნაწილების დასახელებისათვის შემოღებულ ტერმინებზე (სურ. 31).



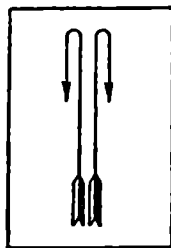
სურ. 31.



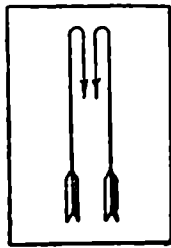
სურ. 32.



სურ. 33.



სურ. 34.



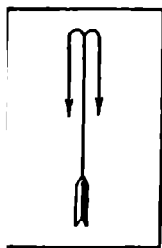
სურ. 35.

დარბაზის „ზედა“ და „ქვედა“ მხარე განისაზღვრება დარბაზში ჯგუფის წინასწარ მიღებული დაწყებითი მოწყობით. ჩვეულებრივ, ჯგუფს აწყობენ დარბაზის განიერ მხარეს. იქ სადაც მდებარეობს ამ მოწყობის მარჯვენა ფრთა, იქნება დარბაზის — „ზედა“ მხარე, უფრო ზუსტად „ზედა მარჯვენა კუთხე“.

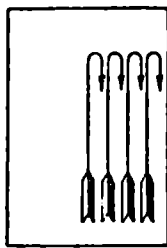
დარბაზში მოძრაობა სწარმოებს სამი ძირითადი მიმართულებით:

1. პირდაპირი (ძირითადი მოძრაობა „შემოვლა“).
2. ირიბი (ძირითადი მოძრაობა „დიაგონალი“),
3. წრიული (ძირითადი მოძრაობა „წრე“).

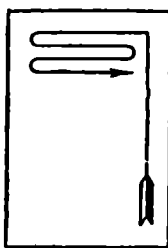
ყოველ ძირითად მიმართულებაში არის ბევრი დამოუკიდებელი ვარიანტი; ეს ვარიანტები ჩამოთვლილია ქვევით. ფიგურულ მწყობრადსვლაში მითითებული ყველა ძახილი მიცემულია ჯგუფისათვის მოძრაობაში (სიარულში). თუ საჭიროა ძახილის გაცემა ადგილიდან მოძრაობისათვის, გამაფრთხილებელი ძახილის შემდეგ ემატება „ნაბიჯით — იარ“.



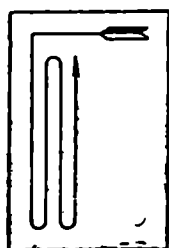
სურ. 36.



სურ. 37.



სურ. 38.



სურ. 39.

1. „შემოვლა“ (სურ. 32). ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) შემოვლით — იარ“.

2. „უკუგებით“ (სურ. 33). ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) უკუგებით — იარ“.

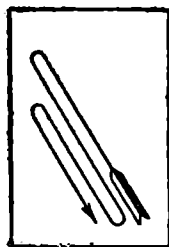
ა) „გარეუკუგები“ (სურ. 34). ძახილი: „გარეუკუგებით — იარ“.

ბ) „შიგუკუგები“ (სურ. 35). ძახილი: „შიგუკუგებით — იარ“.

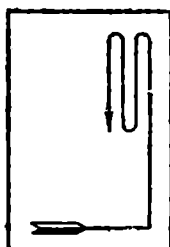
გ) „უკუგები დანაწილებით“ (სურ. 36). ძახილი: „უკუგებით თითო-თითოდ მარცხნივ (მიმართველისათვის) და მარჯვნივ შემოვლით — იარ“.

დ) „უკუგებით კოლონებში“ (სურ. 37). ძახილი: „კოლონაში მარჯვნივ უკუგებით — იარ“.

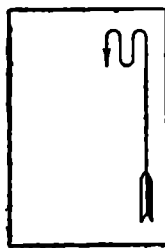
შეგნით ან კოლონებში „უკუგებით“ მოძრაობისათვის საჭიროა ინტერვალის წინასწარ გაზრდა (ჯგუფის გაჯრა). დანაწილებით „უკუგებით“ სვლის დროს მიმართველები უნდა მიდიოდნენ ნახევარი ნაბიჯით, ვიდრე არ გაიცემა დამატებით ძახილი — „სრული ნაბიჯი“.



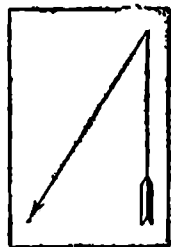
სურ. 40.



სურ. 41.

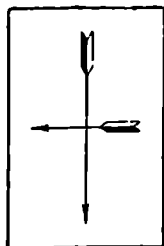


სურ. 42.

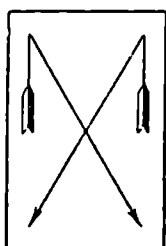


სურ. 43.

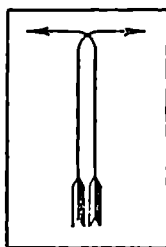
3. „კლაკნილა“ სრულდება გარდი-გარდმო (სურ. 38), გრძივ (სურ. 39) და ირიბი მიმართულებით (სურ. 40). პირველი ორი მიმართულებით „კლაკნილა“ შეიძლება იყოს დიდი ზომის. ე. ი. დარბაზის მთელ სიგანეზე ან სიგრძეზე (სურ. 38, 39). საშუალო ზომის. ე. ი. დარბაზის ნახევარ სიგანეზე ან ნახევარ სიგრძეზე (სურ. 41) და მცირე ზომისა, ე. ი. დარბაზის მეოთხედ სიგანეზე ან სიგრძეზე (სურ. 42). „კლაკნილათი“ მოძრაობისათვის დასაწყისში იძლევა ძახილი „წინასვლით“ მოძრაობისათვის. როდესაც მიმართველი გააკეთებს საჭირო ზომის პირველ ხვეულს, იძლევა ძახილი: „კლაკნილად — იარ“ ან ცალკეულ შემთხვევაში (სურ. 40) „კლაკნილით მარცხნივ — იარ“. ამ ძახილზე მიმართველი ახალ ძახილამდე ასრულებს „კლაკნილით“ მოძრაობას მითითებული მიმართულებით. ირიბი მიმართულებით „კლაკნილათი“ მოძრაობისას თითოეული ხვეული შესაძლებლობისამებრ უნდა იყოს დიდი სიგრძის: აპრიგად.



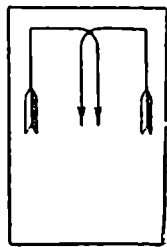
სურ. 44.



სურ. 45.



სურ. 46.



სურ. 47.

„კლაკნილა“ თავის ზომაში თანდათანობით ან მცირდება ან დიდდება.

4. „დიაგონალი“ (სურ. 43). ძახილი: „დიაგონალზე — იარ“.

5. ჭლობა სრულდება პირდაპირი (სურ. 44) და ირიბი მიმართულებით (სურ. 45); უფრო ხშირად ცენტრისაკენ (სურ. 44 — 45), შუაზე (სურ. 46, 47) და კუთხეში (სურ. 48). ძახილი:

ა) „დიაგონალზე — იარ“ (სურ. 45);

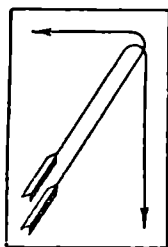
ბ) „ცენტრზე — იარ“ (სურ. 44);

გ) „მარცხნივ და მარჯვნივ (შემოვლით), თითო-თითოდ ჭლობით — იარ“ (სურ. 46, 48);

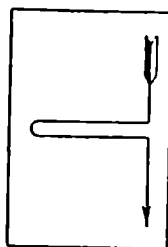
დ) „ცენტრზე ორ-ორად ჭლობით — იარ“. (ნახ. 47).

44-ე და 46-ე სურათებზე ნაჩვენებები ტიპის ჭლობებისას საყურადღებოა, რომ არ ირღვეოდეს რიგებში, ზურგში სწორება. ამისათვის ორმა მომეცადინემ შეხვედრისას (მოცემულ მაგალითში ცენტრზე) გვერდი კი არ უნდა აუაროს ერთმანეთს, არამედ ერთმა მათგანმა ადგილზე ნაბიჯითა და სწორი ხაზის დაურღვევლად მისცეს მეორეს წინ წასვლის შესაძლებლობა.

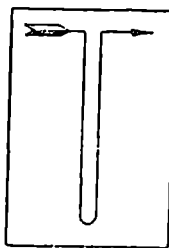
ამიტომ, დასაწყისში „ჭლობის“ შესწავლა უნდა მოხდეს გაზრდილ



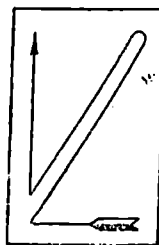
სურ. 48.



სურ. 49.



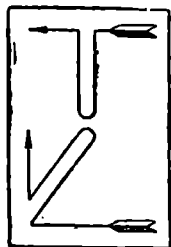
სურ. 50.



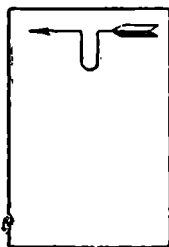
სურ. 51.

დისტანციებში. კოლონად ორ-ორი, სამ-სამი და ა. შ. კდობის შესრულებისას დისტანციები ყოველთვის უნდა გაიზარდოს.

6. „მარყუქი“ სრულდება განივი (სურ. 49), გრძივი მიმართულებით (სურ. 50) და რიბი მიმართულებით (სურ. 51). სამივე მიმართულებით „მარყუქი“ შეიძლება იყოს დიდი (სურ. 50 — 51), საშუალო (სურ. 52) და მცირე ზომის (სურ. 53), ღია (სურ. 49 — 53) ან დახურული (სურ. 54).



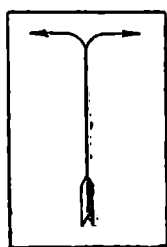
სურ. 52.



სურ. 53.



სურ. 54.

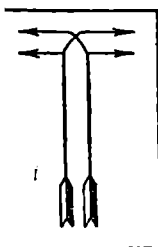


სურ. 55.

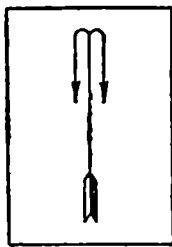
„მარყუქით“ მოძრაობისათვის გაიცემა ძახილი:

- ა) „მარჯვნივ ღია მარყუქით — იარ“ (სურ. 49, 50);
- ბ) „დიაგონალზე ღია მარყუქით — იარ“ (სურ. 51);
- გ) „მარცხნივ დახურული მარყუქით — იარ“ (სურ. 54).

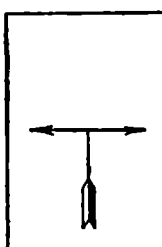
„მარყუქით“ მოძრაობისას ყველა მომეცადინე და არა მხოლოდ მიმმართველი „უკუგებით“ მოძრაობის დაწყებამდე საჭიროა მივიღეს იმ ადგილამდე, რომელიც განსაზღვრავს ძახილში მითითებულ „მარყუქის“ ზომას (დიდი, საშუალო, მცირე).



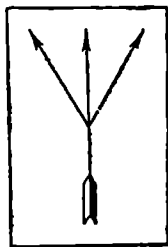
სურ. 56.



სურ. 57.



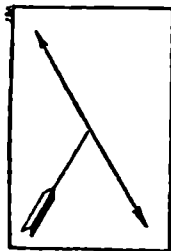
სურ. 58.



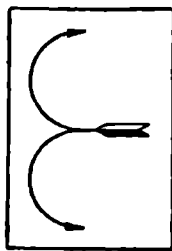
სურ. 59.

7. „გართვა“ (სურ. 55). ერთი კოლონა იყოფა ორ (ან მეტ), მხოლოდ ორჯერ (ან შესაბამისად მეტ) ნაკლები სიღრმის, ისეთივე

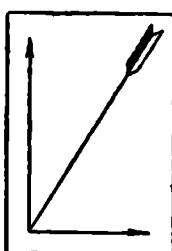
კოლონებად. ძახილი: „მარჯვნივ და მარცხნივ (შემოვლით) თითო-თითოდ (ორ-ორად, სამ-სამად და ა. შ.). — იარ“. „გართვა“ შეიძლება შესრულდეს შემდეგი მიმართულებით: პირდაპირი (სურ. 55, 56, 57, 58), ირიბი (სურ. 59, 60) და წრიული (სურ. 61), შუაზე (სურ. 55, 56, 57). კუთხეებში (სურ. 62), ცენტრზე (სურ. 58, 59, 60). ცალკეულ შემთხვევებში იძლევა ძახილი:



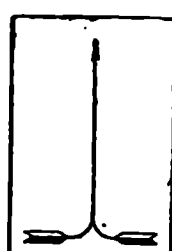
სურ. 60.



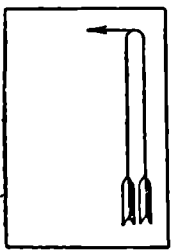
სურ. 61.



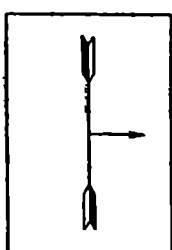
სურ. 62.



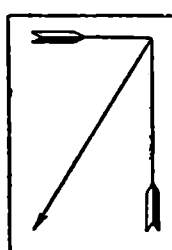
სურ. 63.



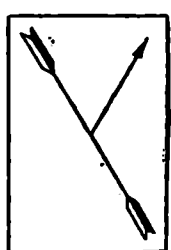
სურ. 64.



სურ. 65.



სურ. 66.



სურ. 67.

ა) „უკუგეზით თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 57).

ბ) „პირველი ზედა მარჯვენა კუთხისაკენ, მეორე ზედა შუა ადგილისაკენ, მესამე ზედა მარცხენა კუთხისაკენ — იარ“ (სურ. 59). „გართვის“ შესრულებისას კოლონის მიმართველი (დამატებითი ძახილის გარეშე) უნდა მიდიოდეს ნახევარი ნაბიჯით, ვიდრე არ გაიყვამა ძახილი — „სრული ნაბიჯი“.

8. (სურ. 63) არის გართვის შებრუნებითი მოძრაობა, ე. ი. ორი (ან მეტი) კოლონა ერთდება ერთ კოლონად, ორჯერ მეტ (ან შესაბამისად მეტ) სიღრმეში. ძახილი: „თითო-თითოდ (ორ-ორად, სამ-სამად და ა. შ.). — იარ“. „შერთვის“ შესაძლებელი მიმართულებები

და ვარიანტები იგივეა, რაც გართვისა, მხოლოდ შებრუნებული თან-მიმდევრობით. ცალკეულ შემთხვევებში იძლევა ძახილები:

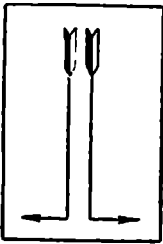
„მარცხნივ შემოვლით თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 64);

ბ) „გვერდითა მარჯვენა შუა ადგილისაკენ თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 65);

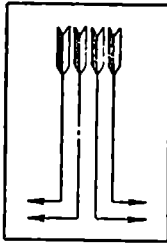
ღ) „ღიაგონალზე თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 66);

ვ) „ზედა მარჯვენა კუთხისაკენ თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 67).

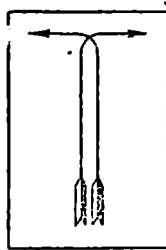
9. „გაყრა“ (სურ. 68, 69) — ერთი კოლონა იყოფა ორ (ან მეტ), ფრონტის მიხედვით, ორჯერ მცირე კოლონად. მაგალითად: ოთხეულთა ერთი კოლონა ორ (წყვილთა) კოლონად, ძახილი გაიცემა ისე, როგორც „გართვისას“, „მარცხნივ და მარჯვნივ (შემოვლით) თითო-თითოდ. (ორ-ორად, სამ-სამად და ა. შ.) — იარ“.



სურ. 68.



სურ. 69.



სურ. 70.



სურ. 71.

„გაყრის“ შესაძლებელი მიმართულებები და ვარიანტები იგივეა, რაც გართვისა. ცალკეულ შემთხვევებში გაიცემა ძახილი:

ა) „მარცხნივ და მარჯვნივ (შემოვლით) თითო-თითოდ ჭდობით — იარ“ (სურ. 70, 71).

ბ) „კუთხეებისაკენ თითო-თითოდ — იარ“ (სურ. 72).

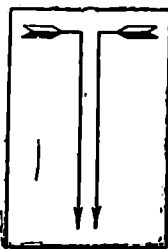
უმრავლეს შემთხვევაში ძახილები იგივეა, რაც „გართვითი“ მოძრაობების დროს.

10. „შეყრა“ (სურ. 73, 74) — „გაყრის“ შებრუნებული მოძრაობა, ე. ი. ორი კოლონა (ან მეტი) ერთდება ფრონტით ორჯერ (ან შესაბამისად მეტ) ერთ კოლონად; მაგალითად, სამეულთა ორი კოლონა ექვსეულთა ერთ კოლონად. ძახილი გაიცემა ისევე, როგორც „შერთვისას“. „შეყრის“ შესაძლებელი მიმართულებები და ვარიანტები იგივეა, რაც „შერთვისა“. ცალკეულ შემთხვევებში გაიცემა ძახილი (სურ. 75): „ცენტრზე ორ-ორად ჭდობით — იარ“.

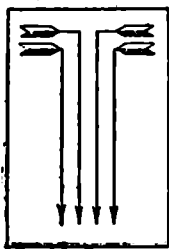
11. „ტეხილა“ სრულდება გრძივი (სურ. 76) და განივი მიმართულებით (სურ. 77). ორივე მიმართულებით „ტეხილა“ შეიძლება



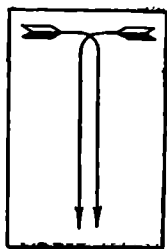
სურ. 72.



სურ. 73.



სურ. 74.



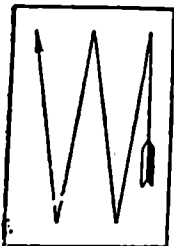
სურ. 75.

იყოს დიდი (სურ. 76, 77), საშუალო (სურ. 78, 79) და მცირე (სურ. 80) ზომისა დახილი: „ჩემსკენ და შემდეგ ტეხილებით — იარ“; ამრიგად, დახილის გამცემის ადგილი და მისი გაცემის დრო განსაზღვრავს ტეხილის ზომას. მაგალითად, თუ მასწავლებელი იმყოფება ქვედა შუა ადგილზე (სურ. 77), შეიძლება გაიცეს დახილი — „იარ“, თუ ჯგუფის მიმართველი იქნება ზედა შუა ნაწილში (საშუალო „ტეხილა“) ან კუთხეში (დიდი „ტეხილა“) შეიძლება გაიცეს დახილი — „იარ“.

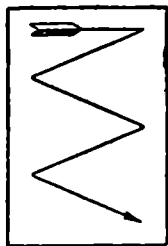
„ტეხილა“ ერთი ურთულესთაგანი ფიგურაა. ძნელია აღებული მიმართულების შენარჩუნება და შემდგომში მისი განსაზღვრა მითითებულ ხაზზე (სივრცობრივ შეფარდებითობის დაუფლება). მისი შესწავლა საჭიროა მომზადებულ ჯგუფთან, რომელსაც კარგად აქვს ათვისებული ფიგურული მწყობრადსვლის ელემენტები.

12. „წრე“ (სურ. 80) შეიძლება იყოს დიდი ზომისა (დიამეტრი დარბაზის სიგანის ტოლი), საშუალო (დიამეტრი დარბაზის სიგანის ნახევრის ტოლია) და მცირე (დიამეტრი დარბაზის სიგანის მეოთხედის ტოლია).

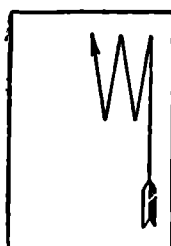
წრეების სამ ზომად დაყოფა პირობითია და განისაზღვრება მას-



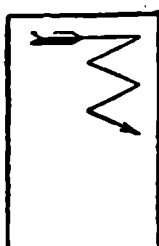
სურ. 76.



სურ. 77.



სურ. 78.



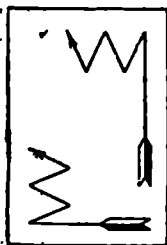
სურ. 79.

წველებლის მიერ, დარბაზის ფორმისაგან დამოკიდებულებით. ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) დიდ (საშუალო, მცირე) წრეზე — იარ“.

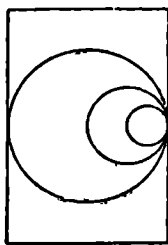
13. „რკალი“ (სურ. 82) თანატოლია „წრის“ ნახევრის. შესაბამისად იგი შეიძლება იყოს დიდი, საშუალო და მცირე. ძახილი: „მარცხნივ“ (მარჯვნივ) დიდი (საშუალო, მცირე) რკალით — იარ“ ან „ჩემსკენ მარცხნივ (მარჯვნივ) რკალით — იარ“.

„რკალებით“ შეიძლება შესრულდეს მოძრაობები „გართვა“, „შერთვა“, „გაყრა“ და „შეყრა“. „გართვის“ ან „გაყრის“ შესრულებისას იძლევა ძახილი: „რკალებზე (უკანა რკალებზე) ამა და ამ წერტილზე თითო-თითოდ — იარ“. „გაყრის“ შესრულებისას შეიძლება იყოს ვარიანტი „ქდობით“, ძახილი: „რკალებზე (უკანა რკალებზე) ამა და ამ წერტილებზე „ქდობით“ — იარ“.

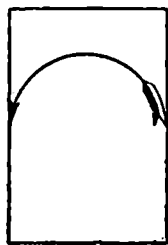
„შერთვა“ და „შეყრის“ დროს იძლევა ძახილი: „ჩემსკენ (ან ამა და ამ წერტილზე) რკალებით (უკანა რკალებით) — იარ“.



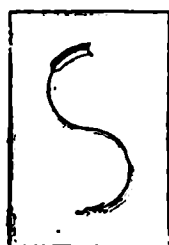
სურ. 80.



სურ. 81.



სურ. 82.



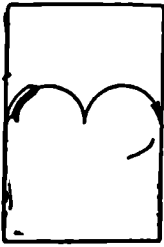
სურ. 83.

14. „უკურკალი“ (სურ. 83) შეიძლება იყოს საშუალო და მცირე ზომის. ძახილი: „ცენტრისკენ (ან ჩემსკენ) რკალით (უკანა რკალით — იარ“ და შემდეგ „უკურკალით — იარ“.

15. „ორმაგი რკალი“ (სურ. 84). შეიძლება იყოს საშუალო და მცირე ზომის, ძახილი: „ცენტრისაკენ რკალით (მითითებული იქნეს მიმართულება) — იარ“, ხოლო შემდეგ „ორმაგი რკალით — იარ“.

16. „ხვეულა“ (სურ. 85.) შეიძლება შესრულდეს ყოველგვარი ზომის, ამასთან დარბაზის ყოველ კუთხეში (რაც მეტია მომეტადინეთა რიცხვი, მით უფრო დიდია „ხვეულას“ ზომა). ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ) ხვეულათი — იარ“. „ხვეულადან“ გამოსვლისათვის: „მარცხნივ (მარჯვნივ) უკუგვიით — იარ“.

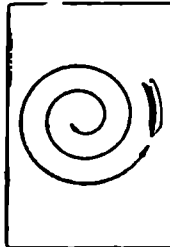
„ხვეულას“ შესრულებისას კოლონის მიმართველი უნდა მიდიოდეს ისე, რომ ხვეულათა შორის ინტერვალი საკმარისი იყოს ხვეუ-



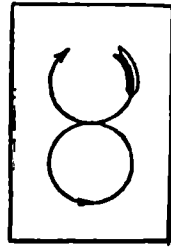
სურ. 84.



სურ. 85.

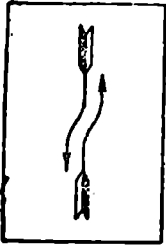


სურ. 86.

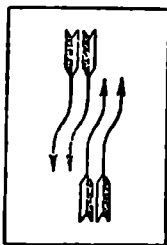


სურ. 87.

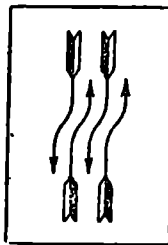
ლადან გამოსვლის შემთხვევაში შეუფერხებელი მოძრაობისათვის. ძახილის: „მარცხნივ (მარჯვნივ) უკუგებით — იარ“. („ხვეულადან“ გამოსვლისათვის) შემდეგ, მიმართული განაგრძობს მოძრაობას ხვეულაში, რომელიც იშლება, ვიდრე არ გაიცემა ახალი ძახილი (მაგალითად, „პირდაპირ“ ან „ამა და ამ წერტილისაკენ — იარ“). არსებობს ხვეულადან გამოსვლის მეორე ვარიანტი, რომელიც სრულდება ძახილზე „ზურგისაკენ — იარ“. ამ შემთხვევაში ხვეულა გაიშლება მარცხენა ფრთით წინ (სურ. 86).



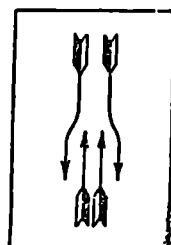
სურ. 88.



სურ. 89.



სურ. 90.



სურ. 91.

17. „რვიანა“ (სურ. 87). ძახილი: „ცენტრზე რვიანათი — იარ“. იმ შემთხვევაში, როდესაც დარბაზის ცენტრი არ ემთხვევა „რვიანას“ ცენტრს, მაშინ დასაწყისში იძლევა ძახილი: „უკუგებით (ჩემსკენ რკალით — იარ)“, შემდეგ „უკუკალით — იარ“ და ბოლოს „რვიანათი — იარ“.

18. „აქცევა“ (სურ. 88) შეიძლება შესრულდეს ყველა მიმართულებით. ცალკეულ შემთხვევაში იძლევა ძახილი:

ა) „მარჯვნივ აქცევით — იარ“ (სურ. 88, 89);

ბ) „კოლონებში მარჯენივ აქცევით — იარ“ (სურ. 90);

გ) „შიგავლით (გარეგავლით) — იარ“ (სურ. 91); ძახილი ეხება იმ კოლონას, სადაც იმყოფება მარჯვენა ფრთის პირველი წყვილი.

„აქცევები“ შეიძლება შესრულდეს რკალებით ან წრეებით: ორი კოლონის შეხვედრისას მარჯვენა ფრთაზე მღკარნი ერთმანეთს გვერდს უვლიან რკალებით მარჯენივ, შემდეგ შემსვედრთან სრულდება იგივე, მხოლოდ რკალებით მარცხნივ და ა. შ. შეხვედრისას მარჯვენა ფრთაზე მყოფთ პირველად შეუძლიათ გვერდი აუხვიონ ერთმანეთს წრეზე, შემდეგ კი, შეასრულებენ რა კიდევ რკალს (ნახევარ წრეს), განაგრძობენ მოძრაობას მომდევნო შემსვედრთან და მათთან ასრულებენ იგივეს, მხოლოდ მეორე მხარეზე. ამ გავლების შესრულების დროს აუცილებელია სიღრმეში რიგების გაჯრა ორი ნაბიჯის დისტანციით. დიდ ემოციურობას იწვევენ ეს გავლები თუ ისინი სრულდება რომელიმე ცეკვითი ნაბიჯითა და ჩაჭიდებული ხელებით. ვიდრე ორ კოლონას შორის რკალებით ან წრეებით გავლებს შევასრულებთ, საჭიროა ჯერ იგი ათვისებულ იქნეს ჩაკეტილ წრეში. ამიტომ, წრეში მოწყობილმა ჯგუფმა (პირისახით ცენტრისაკენ) უნდა გაითვალოს პირველ-მეორეზე, შემდეგ მეორე ნომრებზე მობრუნდებიან ზურგისაკენ (ზურგით ცენტრისაკენ). ამის შემდეგ ყველა ჩასჭიდებს მარჯვენა ხელს — მიიღება დაწყვილება. ძახილზე: „რკალების გავლით ნაბიჯით — იარ“, წყვილებში მყოფნი ადგილებს სცვლიან, მარჯვენა ხელს ათავისუფლებენ და მარცხენა ხელ-ჩაჭიდებული ახალ პარტნიორთან ასრულებენ იგივეს, მხოლოდ საწინააღმდეგო მხარეს და ა. შ.

შეთოდური მითითებანი ფიგურული მწყობრადსვლისადმი

ფიგურული მწყობრადსვლის შესრულებისას ჯგუფის მიმმართველის როლი წამყვანია, ვინაიდან მოძრაობის მიმართულებების ყველა ცვლილებებს და ყველა ძახილებს პირველ რიგში იგი ასრულებს. იმისათვის, რათა ყოველმა მომეცადინემ შესძლოს ძახილზე მწყობრად სვლის დამოუკიდებლად შესრულება, საჭიროა მიმმართველი პერიოდულად იცვლებოდეს. ჯგუფის მორიგე (რომელიც მოაწყობს ვაკვეთილამდე ჯგუფს და აბარებს მასწავლებელს პაუტას) ჩვეულებრივ დგება მარჯვენა ფრთაზე.

რათა ჯგუფის ყურადღება უფრო უკეთესად გავამახვილოთ იმ ძახილზე, რომელიც ახალ ფიგურულ მოძრაობაზე მიუთითებს და რათა ჯგუფმა უკეთ შესძლოს ამ ძახილის ზუსტად შესრულება საჭიროა დასაწყისში მიეცეს ძახილი: „აღბილზე“.

ძახილი — „აღბილწი“ გაიცემა იმ დროს, როდესაც მიმმართველი (ან მიმმართველები) მივიდა დარბაზის იმ წერტილამდე, საიდანაც მოხდება მოძრაობის შეცვლა.

საჭიროა ყოველთვის გვახსოვდეს, რომ ნაჩქარევად, არაზუსტად შესრულებულ ნაკეთურ მწყობრადსელას შეუძლია ჯგუფის დეზორგანიზება. აქედან გამომდინარე, ნაკეთური სვლების სწავლებისას საჭიროა ვიყოთ განსაკუთრებულად თანმიმდევრული, მომთხოვნი და მივალწიოთ ჯგუფის მიერ მოძრაობის ზუსტად და სწორად შესრულება. ამისათვის საჭიროა ჯგუფის მიერ მოედნის (დარბაზის) ცალკეულ ადგილთა და წერტილთა კარგი ცოდნა.

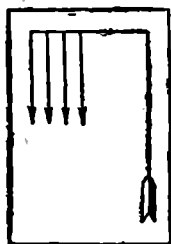
დიდი ემოციურობის შეტანის და დატვირთვის გაზრდისათვის, ნაკეთური მწყობრადსელა შეიძლება ჩატარდეს სირბილით, ცეკვით, მიდგმით ან ჯვარედინი ნაბიჯით და ა. შ.

ნაკეთური სვლა რეკომენდებულია ჩატარდეს არა მარტო პირველ. არამედ გაკვეთილის მეოთხე ნაწილშიც, რადგან სიარული ორგანიზმის დამშვიდების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

შედარებით რთული სვლები, როგორცაა რკალებით შემხვედრი გავლები, შეიძლება წარმატებით ტარდებოდეს გაკვეთილის მესამე ნაწილში.

ბანვარჯიშული მოწყობა და გავრა მოწყობის ხერხები

1. მოძრაობაში კოლონიდან მოწყობა, ძახილი: „მარცხნივ ოთხრიგად — იარ“ (სურ. 92). „ოთხ-ოთხად ცენტრზე — იარ“ (სურ. 93, 94). ვარიანტები:



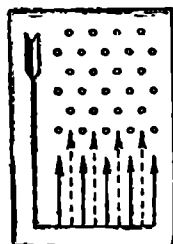
სურ. 92.



სურ. 93.



სურ. 94.



სურ. 95.

ა) იგივე მოწყობა, მხოლოდ მიდგმითი ან ჯვარედინი ნაბიჯებით ძახილი: „ამდენი და ამდენი მიდგმითი (ან ჰლობითი) ნაბიჯით ცენტრზე — იარ“.

ბ) იგივე, მხოლოდ სირბილით ან რომელიმე ცეკვითი ნაბიჯით; ძახილი: „ცენტრზე სირბილით ამდენი და ამდენი (ან პოლკის) ნაბიჯით — იარ“.

ძახილი მოწყობისათვის („იარ“) გაიცემა მხოლოდ მიმმართველი ოთხეულისათვის (ჩვენს მაგალითში). ყველა მომდევნო ოთხეულმა მოძრაობა უნდა დაიწყოს ისევე ერთდროულად და გარკვეულად. მხოლოდ დამატებითი ძახილის გარეშე. ამიტომ, თითოეული მომდევნო ოთხეულის მიმმართველი, როდესაც წინამავალმა ოთხეულმა დაიწყო მოძრაობა ცენტრისაკენ, უნდა მიდიოდეს ნახევარი ნაბიჯით; ასეთი მოქმედება უკან მავალთ საშუალებას აძლევს, რათა წინ წამოიწიონ, ყურადღება გაამახვილონ და ერთდროულად დაიწყონ მოძრაობა. დამწყებებთან მეცადინეობის ჩატარებისას რეკომენდებულია ძახილი „იარ“ გაიცეს ყოველი ოთხეულისათვის.

2. მოძრაობაში ცალთა კოლონიდან ქადრაკული წესით (საფეხურებით) მოწყობა სრულდება როგორც მოძრაობაში (კოლონიდან) მოწყობა, მხოლოდ მოწყობა მიმდინარეობს თანამიმდევრობით — სამად და ოთხად ან ოთხად და ხუთად და ა. შ. (სურ. 95). ძახილი: „ოთხად და ხუთად ცენტრზე — იარ“. მოწყობის გასაადვილებლად საჭიროა წინასწარ შევასრულოთ გათვლა.

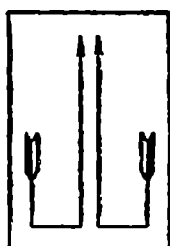
3. „გართვით“ და „შეყრით“ მოწყობა (სურ. 96 — 107);

4. ფიგურული მწყობრადსვლით მოწყობა;

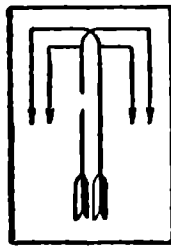
5. „ჩამწყრივებით“ მოწყობა (იხ. სამწყობრო ვარჯიშების ნაწილი).



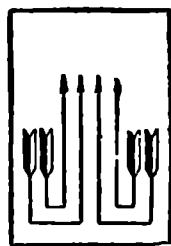
სურ. 96.



სურ. 97.



სურ. 98.

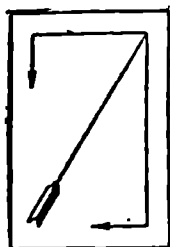


სურ. 99.

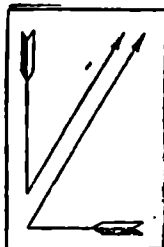
6. მხრის შემოვლით მოწყობა. სრულდება მწყრივიდან წინასწარი გათვლის შემდეგ. მაგალითისათვის ავიღოთ ხუთ-ხუთად გათვლა. ძახილზე — „ათეულებად მარცხენა მხრებით წინ ნაბიჯით-იარ“ თითოეული ხუთეული მარცხენა მხრით წინ შემოდის თავის მარჯვე-

ნა ფრთაზე მყოფის ირგვლივ. ამრიგად, ხუთეულთა კოლონად მოწყობის შემდეგ საჭიროა ადგილზე ნაბიჯი, ვიდრე არ გაიციემა ძახილი „სდექ“, „პირდაპირ“ ან სხვა ძახილი, რომელიც მოძრაობის მიმართულების შეცვლაზე მიუთითებს.

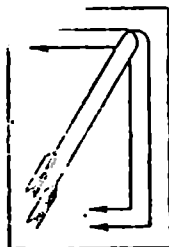
მოწყობა შესაძლებელია მხრის შემოვლით შუა ნომერის ირგვ-



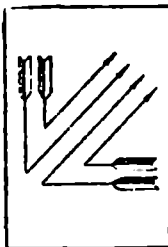
სურ. 100.



სურ. 101.



სურ. 102.



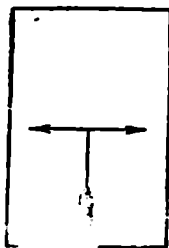
სურ. 103.

ლივ. შუა ნომერი ადგილზე ნაბიჯით აკეთებს ბრუნს მითითებულ მხარეზე. ამ შემთხვევაში ერთი ფრთა (შუა ნომერთან შეფარდებით) შემოდის მხრით წინ, მეორე ფრთა კი ზურგით წინ მოძრაობით შედის მხრით უკან.

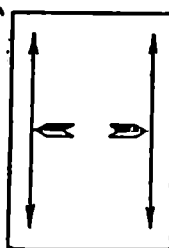
გაჯრის ხერხები

გაჯრა შეიძლება შესრულდეს მწყობრის შუიდან ან ერთ მხარეზე. ზოგიერთ შემთხვევაში გაჯრა სწარმოებს მითითებული კოლონიდან.

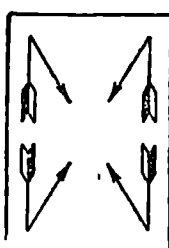
1. გაჯრა მოძრაობაში მოწყობისას (სურ. 93). გაიციემა ძახილი: „ცენტრზე, ოთხ-ოთხად შუიდან (მარჯვნივ, მარცხნივ), გაშლილ



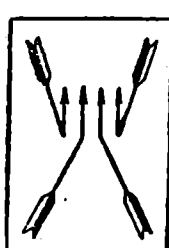
სურ. 104.



სურ. 105.



სურ. 106.



სურ. 107.

მკლავებზე გაჯარიო, დისტანცია ამდენი და ამდენი ნაბიჯით — 02არ“.

2. სიარულით და სირბილით გაჯრა.

3. გაჯრა მიდგმითი ნაბიჯებით. ძახილი: „შუიდან (მარჯვნივ და მარცხნივ) მიდგმითი ნაბიჯებით ორ (ან მეტ) ნაბიჯზე გაი-ჰმარ.“

თუ ერთ მხარეზე თითო-თითოდ იჯრება ორი ან მეტი კოლონა, მაშინ აუცილებელია მოძრაობაში მიმდევრობითი ჩართვით გაჯრა. მაგალითი: სამეულთა კოლონა უნდა გაიჯრეს მარჯვნივ ორ ნაბიჯზე. ნაბიჯთა გაანგარიშება: მარჯვენა კოლონა აკეთებს 4 ნაბიჯს, შუა-ორ ნაბიჯს. ძახილზე: „გაიჯერ“ გაჯრას იწყებს მარჯვენა კოლონა (შუა დგას ადგილზე). მას შემდეგ, როდესაც გვერდითი კოლონა გააკეთებს ერთ ნაბიჯს, მოძრაობაში ჩაერთვის შუა კოლონა. ამრიგად, როდესაც მარჯვენა კოლონა ასრულებს პირველსა და უკანასკნელ (მეოთხე) ნაბიჯს, შუა კოლონა დგას ადგილზე.

ასეთი თანმიმდევრობით გაჯრა აუცილებელია, რადგან იმ შემთხვევაში, თუ გაჯრას ერთდროულად ორივე კოლონა დაიწყებს, შუა კოლონა დაეჯახება მარჯვენა განაპირა კოლონას.

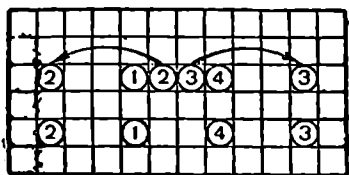
თუ ოთხეულთა, ხუთეულთა და. ა. შ. კოლონა მიჯრილ წყობაშია, მაშინ მოძრაობის თანმიმდევრობა იგივე იქნება. განაპირა კოლონის პირველი ნაბიჯის შემდეგ მოძრაობაში ჩაირთვება მეორე კოლონა, მეორე კოლონის პირველი ნაბიჯის შემდეგ გაჯრაში ჩაერთვება მესამე და ა. შ. თუ გაჯრა სრულდება შუიდან, ამასთან, შემკიდრობებულ მწყობრში, როდესაც სახეზეა კოლონათა წყვილი რიცხვი, მაშინ შესასრულებელ ნაბიჯთა რაოდენობის ანგარიში იქნება რამდენადმე სხეანაირი: შიგნითა ორი კოლონა ასრულებს თითო ნაბიჯს შუიდან, შემდეგი სამ ნაბიჯს, შემდეგი ხუთს და ა. შ. მხოლოდ ასეთი გაჯრისას მიიღება კოლონათა შორის (ორ-ორი ნაბიჯი) თანასწორი ინტერვალები.

შესწავლის დასაწყისში საჭიროა თითოეულ კოლონას აეხსნას - - რამდენი ნაბიჯი უნდა გადადგას მან და რომელ თელაზე დაიწყოს გაჯრა. საბოლოო ჯამში უნდა მივალწიოთ იმას, რომ გაჯრა შესრულდეს ძახილზე, წინასწარი ახსნა-განმარტების გარეშე.

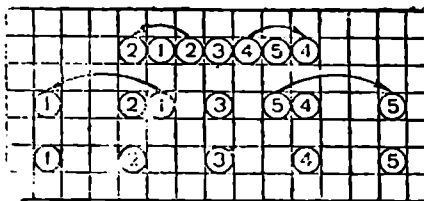
4. გაჯრა ნავარდის (გალოპის) ნაბიჯით. ძახილი: „შუიდან (მარჯვნივ ან მარცხნივ) ნავარდის ნაბიჯებით ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე — გაი-ჰმარ“. შესრულება უნდა იყოს იმდენად სწრაფი, რომ 2—3 წა:შ. ში გაჯრა დამთავრდეს, გაჯრის დროს აუცილებელია გვერდზე ყურება, რათა გაჯრის საწინააღმდეგო მხარეზე მომეცადინებ არ შეასრულოს ზედმეტი ნაბიჯი და შემდგომი უკან დაბრუნებით არ დაარღვიოს გაჯრის წყობა და მისი სწრაფი შესრულება.

5. გაჯრა ბრუნებით. ძახილი: „შუიდან (მარჯვნივ ან მარცხნივ) ბრუნებით ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე — გაი-ჰმარ“.

ნაბიჯთა გაანგარიშება იგივეა, რაც მიდგმითი ნაბიჯებით გაჯრისას, მხოლოდ გაჯრის დაწყების წინ სრულდება ბრუნები. მოძრაობას იწყებენ ერთდროულად და არათანმიმდევრობით: ა) გარეთ ბრუნებით, რის შემდეგ მოძრაობა სრულდება პირდაპირ; ბ) შიგნით ბრუნებით, რის შემდეგ მოძრაობა სრულდება ზურგით წინ. ძახილი — „შუიდან შიგბრუნით ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე — გაი-ჰჰჰ“. გაჯრის შემდეგ პირისახით ყველა ერთდროულად ბრუნდება პირვანდელ მხარეს.



სურ. 108.



სურ. 109.

ნ. რკალებით გაჯრა. ძახილი: „წინა (უკანა) რკალებზე ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე — გაი-ჰჰჰ“.

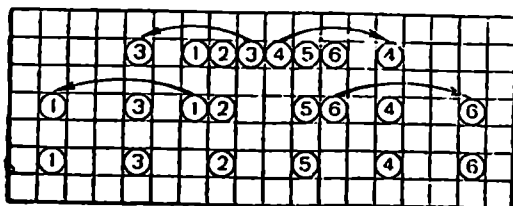
ა) ოთხეულთა კოლონა (სურ. 108). შუა კოლონები გამოდიან რკალებით წინ და გარეთ და დგებიან სხვა კოლონებიდან 2 ნაბიჯის ინტერვალით (5 ნაბიჯი. მეექვსე თვლაზე ფეხის მიდგმა), პირისახით სხვა მხარეს. თვლაზე 7 -- 8 სრულდება ბრუნი ზურგისაკენ, მიჯრა სრულდება ასევე, მხოლოდ საწინააღმდეგო თანმიმდევრობით. ძახილი: „წინა (უკანა) რკალებზე მიი-ჰჰჰ“.

ბ) ხუთეულის კოლონა (სურ. 109). მეორე და მეოთხე ნომრები გამოდიან რკალებით წინ და გარეთ და დგებიან პირისახით სხვა მხარეზე, პირველი და მეხუთე ნომრების გვერდით (3 ნაბიჯი, მეოთხე თვლაზე — ფეხის მიდგმა). შემდეგ, იწყებენ რა მეხუთე თვლიდან, წინ რკალებით გამოდიან, 1 — 5 ნომრები და დგებიან მეორე და მეოთხე ნომრებიდან 2 ნაბიჯის ინტერვალით (ხუთი ნაბიჯი, მეათე თვლაზე ფეხის მიდგმა, ე. ი. მთელი მოძრაობა უნდა შესრულდეს 5 — 10 თვლებზე). შემდეგ თვლებზე 11 — 12, 1, 2, 4, 5 ნომრები ბრუნდებიან ზურგისაკენ.

მიჯრისას მოძრაობას იწყებენ 1 და მე-5 ნომრები რკალებზე უკან მოძრაობით თავის ადგილზე (5 ნაბიჯი მე-6 თვლაზე ფეხის მიდგმა.). შემდეგ, მე-7 თვლიდან დაწყებული, მეორე და მეოთხე ნომრები 3 ნაბიჯის გადადგმით მიდიან თავის ადგილზე (წინ რკალებით)

(თელაზე 7 — 10). შემდეგ 11 — 12 თვლებზე, გარდა მესამე ნომრებისა, ყველა ზურგისაკენ ბრუნდება;

გ) ექვსეულთა კოლონა (სურ. 110). მესამე და მეოთხე ნომრები გამოდიან გარეთ და დგებიან პირველ და მეექვსე ნომრებთან ერთი ნაბიჯის ინტერვალით (პირისახით სხვა მხარეზე), 7 ნაბიჯი, მერვეზე ფეხის მიდგმა. შემდეგ, პირველი და მეექვსე ნომრები გარეთ გამოდიან რკალებით და დგებიან მესამე და მეოთხე ნომრებიდან 2 ნაბიჯის ინტერვალით (9 ნაბიჯი, მე-10 თელაზე — ფეხის მიდგმა, ე. ი. მთელი მოძრაობა სრულდება 9 — 18 თელაზე). შემდეგ, 19 — 20 თვლებზე მეორე და მეხუთე ნომრების გარდა ყველა ბრუნდება ზურგისაკენ.



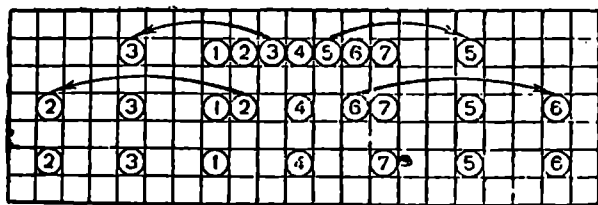
სურ. 110.

მიჯრის დროს სელას იწყებენ პირველი და მეექვსე ნომრები, რკალზე უკან მოძრაობით და ბრუნდებიან თავის ადგილზე (9 ნაბიჯი, მეათეზე — ფეხის მიდგმა). მესამე და მეოთხე ნომრები მე-11 თელიდან დაწყებული ასრულებენ 7 ნაბიჯს წინა რკალებით და თავის ადგილზე ბრუნდებიან (11 — 18 თვლებზე). შემდგომ მეორე და მეხუთე ნომრების გარდა, ყველა ბრუნდება ზურგისაკენ (19 — 20 თვლებზე).

დ) შეიდეულთა კოლონა (სურ. 111). კოლონის შეიდ-შეიდად გაჯრა სრულდება პირველი სამი შემთხვევის ანალოგიურად. ნაბიჯების გათვლაც ისევე სწარმოებს.

გაჯრის ყველა მითითებული ხერხი სრულდება წინარკალებით. იგივე გაჯრა შეიძლება შესრულდეს უკანა რკალებითაც. ამისათვის რკალებით გამომსვლელი ნომრები დასაწყისში ბრუნდებიან ზურგისაკენ და შემდეგ რკალებით მიდიან წინ. ამრიგად, გაჯრის შემდეგ ბრუნების შესრულება საჭირო არ არის, სხვანაირად რომ ითქვას, ბრუნი სრულდება არა მოძრაობის ბოლოს, არამედ დასაწყისში; ყველა დანარჩენი გათვლა უცვლელია.

ეს გაჯრის ერთ-ერთი ურთულესი ხერხია. რომელიც შემსრუ-



სურ. 111.

ლებელთაგან დიდ ცოდნასა და გამოცდილებას მოითხოვს. გაჯრის წინ მწკრივებს შორის აუცილებელია დისტანცია 2 — 3 ნაბიჯით, რათა შეძლონ გავლა მათ, ვინც რკალებზე მოძრაობს. დიდი გამოცდილების მქონე, კარგად ორგანიზებულ კოლექტივთან მეცადინეობებისას უნდა მივალწიოთ იმას, რომ გაჯრა მაშინვე, ძახილზე წინასწარი ახსნის გარეშე, სრულდებოდეს. ასეთი სახის გაჯრა მეტად ეფექტიურია და იგი შეიძლება წარმატებით გამოვიყენოთ გამოსვლების ჩატარების დროს. შედარებით ეფექტური და დინამიკურია, როდესაც გაჯრა სირბილით სრულდება.

7. ერთი წრიდან ორ და სამ წრედ გაჯრა. ძახილი: „ორ (სამ) წრედ — მომწეჰე“.

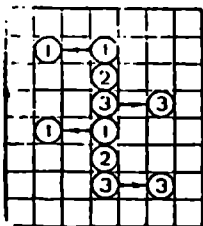
ა) ორ წრედ გაჯრა. საჭიროა წრეში მდგომთა სამ-სამად გათვლა. შემსრულებელ ძახილზე — „მომწეჰე“, მეორე ნომრები წინ გადიან ორ ნაბიჯზე (ცენტრის მიმართულებით), მესამე ნომრები კი აკეთებენ ერთ მიდგმით ნაბიჯს, წრეზე მარჯვენით.

ბ) სამ წრედ გაჯრა. საჭიროა წრეში მდგომთა ექვს-ექვსად გათვლა. შემსრულებელ ძახილზე: „მომწეჰე“ მე-2 და მე-6 ნომრები გადიან წინ ორ ნაბიჯზე, მეოთხე — ოთხ ნაბიჯზე. გათვლა სწარმოებს საათის ისრის მიმართულებით.

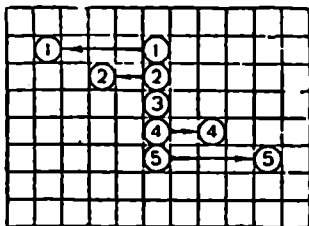
აღნიშნული გათვლა დამოკიდებულია მომეცადინეთა რაოდენობაზე, რაც მასწავლებელმა თითოეული ნომრის ნაბიჯთა რიცხვს განსაზღვრისას მხედველობაში უნდა მიიღოს.

მოწყობა ერთდროული გაჯრით

მოწყობისას ერთდროული გაჯრით, კოლონების რაოდენობა გასაჯრელ ერთეულში გადიდდება, მაგალითად: ცალთა კოლონიდან სამეულთა კოლონად ან წყვილთა კოლონიდან ექვსეულთა კოლონად გაჯრა და ა. შ.



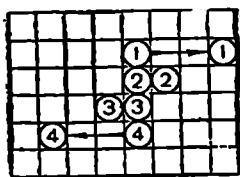
სურ. 112.



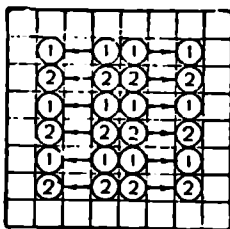
სურ. 113.

1. ცალთა კოლონიდან სამეულთა კოლონად საფეხურებით (სურ. 112). ძახილი: „შუიდან, კოლონად სამ-სამი, მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჰმარ“. წინასწარ უნდა შესრულდეს კოლონის სამსამად გათვლა. ძახილზე: „ბაიჰმარ“ პირველი ნომრები აკეთებენ მარცხნით ორ ნაბიჯს, მესამე ნომრები ორ ნაბიჯს მარჯვნივ.

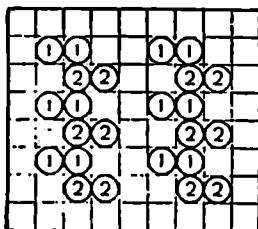
2. ცალთა კოლონიდან ხუთეულთა კოლონად საფეხურებით (სურ. 113). ძახილი: „შუიდან ხუთ რიგად კოლონად ხუთ-ხუთი მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჰმარ“. წინასწარ უნდა შესრულდეს კოლონის ხუთ-ხუთად გათვლა. ძახილზე: „ბაიჰმარ“ პირველი ნომრები ასრულებენ ოთხ ნაბიჯს მარცხნივ, მეორე ნომრები — 2 ნაბიჯს მარცხნივ. მესამე ნომრები — ადგილზე; მეოთხე — ორ ნაბიჯს მარცხნივ; მეხუთე 4 ნაბიჯს მარჯვნივ.



სურ. 114.



სურ. 115.

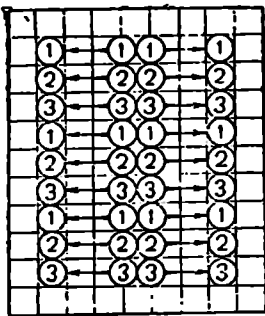


სურ. 116.

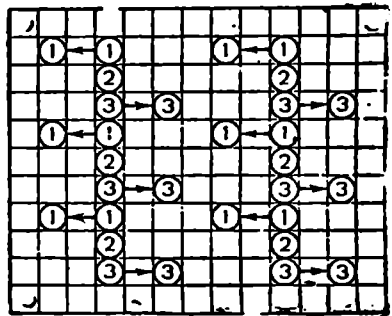
3. ცალთა კოლონიდან ოთხეულთა კოლონაში (სურ. 114) საფეხურებით. ძახილი: „შუიდან კოლონად ოთხ-ოთხი მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჰმარ“. წინასწარ უნდა შესრულდეს კოლონის ოთხ-ოთხად გათვლა. ძახილზე: „ბაიჰმარ“ პირველი ნომრები აკეთებენ სამ ნაბიჯს მარჯვნივ, მე-2 — ერთ ნაბიჯს მარჯვნივ; მე-3 ერთ ნაბიჯს მარცხნივ, მეოთხე — სამ ნაბიჯს მარცხნივ.

ზემოთ ნაჩვენები მოწყობის სამ ხერხში ძახილის გაცემის წინ აუცილებლად მითითებული უნდა იქნეს, რომელ მხარეზე იჯარება თითოეული ნომერი. ეს სამი ხერხი შეიძლება შესრულდეს მიდგმითი ნაბიჯებით და ბრუნებით როგორც შუიდან, ისე ერთ მხარეს.

4. წყვილთა კოლონიდან ოთხეულთა კოლონად საფეხურებით (სურ. 115, 116). ძახილი: „შუიდან კოლონად ოთხ-ოთხი მიდგმითი ნაბიჯით, ორ ნაბიჯზე — გაი-ჰმარ“. წინასწარ რიგებში უნდა მოხდეს გათვლა ორ-ორად; ორივე რიგი ასრულებს ორ-ორ ნაბიჯს შუიდან, შემდეგ ყოველი კოლონის პირველი ნომერი დიდ ნაბიჯს მარცხნივ. ყოველი კოლონის მეორე ნომერი — დიდ ნაბიჯს მარჯვნივ.



სურ. 117.

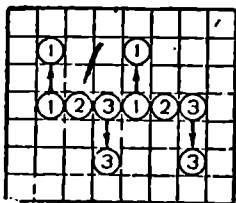


სურ. 118.

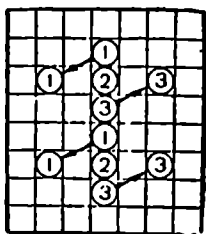
5. ორი კოლონიდან ექვს კოლონად საფეხურებით (სურ. 117, 118). ძახილი: „შუიდან კოლონად ექვს-ექვსი მიდგმითი ნაბიჯით ორ ნაბიჯზე გაი-ჰმარ“. წინასწარ რიგებში უნდა მოხდეს გათვლა სამ-სამად. ძახილზე: „გაი-ჰმარ“, ორივე რიგი ასრულებს სამ-სამ ნაბიჯს შუიდან. შემდეგ თითოეული კოლონის პირველი ნომრები — 2 დიდ ნაბიჯს მარცხნივ, მესამე ნომერი — 2 დიდ ნაბიჯს მარჯვნივ, მეორე ნომრები დგანან ადგილზე.

ნაჩვენები გაჯარების ხუთივე ხერხი შეიძლება შესრულდეს მწკრივიდანაც. გათვლა იგივეა, მხოლოდ მოძრაობა არა მიდგმითი ნაბიჯებით, არამედ ნაბიჯებით წინ და უკან. (მაგალითი, სურ. 119).

ხშირად მწკრივიდან იჯარებიან შემდეგ გათვლაზე „9“, „6“, „3“ ..ადგილზე“. ძახილზე: „სწორება მარჯვნივ (შუაზე) გათვლის მიხედვით ნაბიჯით—იარ“. თითოეული ასრულებს ნაბიჯთა რაოდენობას



სურ. 119.



სურ. 120.

დასახელებული ციფრის მიხედვით, ე. ი. პირველი — 9 ნაბიჯს, მეორე — 6 ნაბიჯს, მესამე — 3 ნაბიჯს, მეოთხე დგას ადგილზე.

გაჯრა შეიძლება შესრულდეს საფეხურებით (როგორც ნაჩვენებია 112 — 119 სურათზე) ან მწყრივიან მწყობრში (სურ. 120), რაც ჯგუფისათვის წინასწარ უნდა იქნეს განპირობებული.

შ ე ნ ი შ ე ნ ა: მიჯრა სრულდება იგივე ხერხით, როგორც გაჯრა (შესაბამის დახილზე, მაგალითად: „წინარკალებზე მიი-ჯარ“ ან „შუისკენ მიდგმითი ნაბიჯებით მიი-ჯარ“ და ა. შ.), წინააღმდეგ შემთხვევაში დაირღვევა წყობა სიმაღლის მიხედვით.

მეთოდური მითითებანი მოწყობისა და გაჯრების ხერხებისადმი

გაჯრა შეიძლება შესრულდეს მაშინვე, როგორც კი გაიცემა დახილი: „სდექ“. მაგალითი: ჯგუფი ეწყობა მოძრაობაში კოლონიდან (ცენტრზე) ხუთეულთა კოლონად. გაიცემა დახილი „ადგილზე“, შემდეგ მოსდევს დახილი: „მიდგმითი ნაბიჯებით შუიდან გაჯრით ორ ნაბიჯზე ჯგუფო სდექ“.

არ არის საჭირო მოწოდებული გაჯრის ხერხების მრავალფეროვნებით გატაცება, რამდენადაც სიახლით ზომავზე მეტად გატაცება და მასალის სწრაფად ათვისების ცდა გამოიწვევს იმას, რომ მომეცადინეები გაჯრას შეასრულებენ არაზუსტად, დაუღვერად, რის შედეგადაც დაიკარგება გაჯრის მათრგანისზებელი და დისციპლინის გამომუშავებელი მნიშვნელობა.

ზემოთ ნაჩვენები გაჯრის ძირითადი ხერხები შეიძლება გართულდეს, შესრულდება რა იგი არა სამწყობრო, არამედ რომელიმე ცეკვითი ნაბიჯით ან ფეხის, თავის, სხეულის სხვადასხვაგვარი მოძრაობებით; მოვიყვანოთ ერთი მაგალითი: სამეულთა კოლონის გაჯრა: პირველ თელაზე განაპირა კოლონები ასრულებენ ვარდნას

გარეთ, ხელები განმკლავში, შუა კოლონა წინარკალებით ზემკლავი, ცერებზე აწევია; მეორე თვლაზე-პაუზა; მესამე თვლაზე — განაპირა კოლონები — მარცხენა ფეხის მიდგმა ცერებზე აწევით; ქვერკალებით ზემკლავს; შუა რიგი გარერკალებით — ბუქნბჯენი; მეოთხე თვლა — პაუზა; მეხუთე თვლა — გარეთა კოლონები ასრულებენ მარჯვენით ნაბიჯს განზე, წინხნექი, ხელები განმკლავში, შუა კოლონა — ადგომი შიგარკალებით, განმკლავი; მეექვსე თვლა — პაუზა; მეშვიდე თვლა — განაპირა კოლონები — ზემართი, მარცხენა ფეხის მიდგმა მიმკლავი. შუა კოლონა — ქვეწრეებით, მიმკლავი.

საერთო მეთოდური მითითებანი

როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები უნდა გამოვიყენოთ გაკვეთილის პირველი და მესამე ნაწილების წინაშე მდგარი კერძო ამოცანების გადასაწყვეტად. მივაწოდებთ რა მათ გაკვეთილის აღნიშნულ ნაწილებში, არ შეიძლება შემოვიფარგლოთ მხოლოდ ზემოთ მოცემული ცალკეული ვარჯიშებით. აღნიშნული მასალა უნდა გამოვიყენოთ ეგრეთწოდებულ „დავლებების“ და „მოულოდნელობის“ შესადგენად. ასე, მაგალითად, როდესაც მომეცადინებები აითვისებენ ბრუნებისა და მიდგმითი ნაბიჯების შესრულების ტექნიკას, მათ შეიძლება მიეცეთ დავლება ჯაჭვის სახით აგებულ სამწყობრო ვარჯიშებიდან: ნაბიჯი წინ, ბრუნი მარცხნივ, ნაბიჯი მარჯვნივ, ბრუნი მარჯვნივ. საჭიროა აგრეთვე მიეცეთ წყობითი ვარჯიშები. მოვიყვანოთ რამდენიმე მაგალითი:

1. რკალებზე მოძრაობა: კოლონაში პირველ მეორეზე გათვლა; ოთხი ნაბიჯი წინ, შემდეგ ოთხ თვლაზე — პირველი ნომრები წინასვლით მიდიან მარცხნივ და მეორე ნომრებს უდგებიან ზურგს უკან. შემდეგ ყველანი აკეთებენ ოთხ ნაბიჯს წინ, მეორე ნომრები კი ამის შემდეგ წინასვლით მარცხნივ დგებიან პირველი ნომრების ზურგს უკან. რკალებით მოძრაობა სრულდება კოლონის წინ მოძრაობის შეუწყვეტლად.

2. რკალებით ერთდროული მოძრაობა: პირველ მეორეზე ერა რიგში გათვლა. ძახილზე: „პირველი ნომრები მარცხნივ წინასვლით — იპარ“ პირველი ნომრები ყველანი ერთდროულად იწყებენ წინასვლას მარცხნივ და ჰქმნიან ახალ კოლონას. მოძრაობენ მარცხენა ფრთით წინ, მეორე ნომრები განაგრძობენ მოძრაობას პირვანდელი მიმართულებით. შემხვედრი გავლის დროს, დამატებითი ძახილის გარეშე, პირველი ნომრები იკავებენ თავიანთ ადგილებს.

3. ხელების ჩაჭიდებით — რკალებით შემხვედრი გავლები;

4. ოთხ-ოთხად ხელების ჩაჭიდებით რკალებზე წყვილთა კოლონად გავლა: პირველ და მეორე წყვილს ჩაჭიდებული აქვს ხელები, როგორც ერთმანეთზე, ისე წყვილებს შორისაც. წინ 8 ნაბიჯის შესრულების შემდეგ, პირველი წყვილი „შიგნითა“ ხელებს უშვებს („გარეთა“ ხელებით ინარჩუნებს ჩაჭიდებულ მდგომარეობას); ძ თვლახე გარერკალებით შემოუვლის მეორე წყვილს და მათ ზურგს უკან უდგება პირვანდელ ჩაჭიდებულ მდგომარეობაში. ეს გადაწყობა (მოძრაობა წინ) სრულდება განუწყვეტლად, მოძრაობის თავიდან განმეორებით, მხოლოდ 8 ნაბიჯის შემდეგ შემოვლას უკვე მეორე წყვილი ასრულებს, რომელიც წინ გადანაცვლების შემდეგ პირველის წინ აღმოჩნდება და ა. შ.

5. „კარებში“ გავლა. მომეცადინეები დგანან ორიგად, ჩაჭიდებულ ხელებს სწევენ ზევით და ჰქმნიან დერეფანს. ძახილზე მარცხენა ფრთის წყვილი დერეფნის გავლით გადის მარჯვენა ფრთაზე და იღებს „კარების“ მსგავს საწყის მდგომარეობას. მარცხენა ფრთაზე მდგომი წყვილები გადიან დერეფანს განუწყვეტლად. იგივე შესაძლებელია შესრულდეს სირბილით.

შესაძლებელია ყველა დასახელებული ვარჯიში შესრულდეს მოულოდნელად, ნიშანზე. ასეთ შემთხვევაში დავალება მეორდება მხოლოდ ერთხელ და შემდეგ კვლავ გრძელდება მოძრაობა სამწყობრო ნაბიჯით მომდევნო ნიშნამდე.

მასწავლებელმა გაკვეთილის ჩატარების პროცესში უნდა გამოიყენოს მხოლოდ ის წყობითი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს მომეცადინეთა ხელსაყრელი განლაგებისათვის საჭირო გადანაცვლებებისა და გადაწყობების შესრულებას. განსაკუთრებით ახალბედებთან მეცადინეობისას, ერთფეროვანი გადამლული მოძრაობის თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა გადაადგილების ხერხების ცვლა.

მაგრამ გაკვეთილზე წყობითი ვარჯიშების შესასწავლად არ არის საჭირო დროს გამოყოფა. მასწავლებელმა არ უნდა დაივიწყოს, რომ მათ ძირითადად დამხმარე მნიშვნელობა აქვთ.

ზევით მოყვანილი საპროგრამო მასალის ნაწილი არ გამოიყენება ტანვარჯიშულ დარბაზში ყოველდღიურად ჩატარებულ მეცადინეობებში. ისეთი წყობითი ვარჯიშები, როგორცაა რკალი, წინა-ღრკალი, რვიანა, ღია და დახურული ყულფი, გავლის სხედასხვა ხერხები, აუცილებელია უმთავრესად მოედნებზე და სტადიონებზე მასობრივ ტანვარჯიშული გამოსვლებისას, როგორც მოწყობისა და გადაწყობების ელემენტები, მათი დახმარებით შეიძლება აგებულ

იქნეს ფიგურები, ემბლემები და ა. შ., რომლებიც თემატიკურად დაკავშირებულია დღესასწაულისა და გამოსვლის იდეასთან. გააზრებულად შედგენილი ასეთი მოწყობა მეტად საინტერესო სანახაურია.

ამ ელემენტების შესწავლა შესაძლებელია დარბაზშიაც, ტანვარჯიშის ჩვეულებრივ გაკვეთილზე. რამდენადაც ამ შემთხვევაში გაკვეთილი აიგება განსაკუთრებული ამოცანის შესაბამისად, საჭიროა ამ ვარჯიშთა დაუფლებისათვის სპეციალურად გამოყოფილ იქნეს საჭირო დრო.

ძირითადი საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები

ცენტრალური ნერვული სისტემისა და პერიფერიული მამოძრავებელი აპარატს საშუალებით ხორციელდება მოძრაობითი ფუნქციები. ყველა ფიზიკური ვარჯიში ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის სრულყოფას და დადებით ზეგავლენას ახდენს კუნთოვანი სისტემისა და ძვალ-იოგოვანი აპარატის განვითარებაზე. მაგრამ ეს გავლენა, ასეთ შემთხვევაში, შემოიფარგლება მხოლოდ იმ კუნთთა ჯგუფზე ზემოქმედებით, რომლებიც მონაწილეობას იღებენ გარკვეული ვარჯიშის შესრულებაში.

კუნთი, ზრდის გარკვეული პერიოდის შემდეგ, იწყებს შეგუებას მოცემული სახის მუშაობისადმი და მისი შემდგომი განვითარება წყდება. ამიტომ, მთელი კუნთოვანი სისტემის თანაბარი განვითარებისათვის საჭიროა გამოყენებულ იქნეს სპეციალური, ეგრეთწოდებული საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები, რომელთა საშუალებით შესაძლოა მოვახდინოთ შერჩევითი ზეგავლენა ძვალ-კუნთოვან-იოგოვან აპარატზე.

ამ ამოცანის შესაბამისად ქვემოთ მოყვანილი ყველა ვარჯიში უწინარეს ყოვლისა, კლასიფიცირდება ანატომიური ნიშნის მიხედვით:

- 1) ვარჯიშები მკლავებისა და მხრის სარტყლისათვის;
- 2) ვარჯიშები კისრისათვის;
- 3) ვარჯიშები ზედა ტანისათვის;
- 4) ვარჯიშები ფეხებისათვის.

გამომდინარე კუნთების მუშაობის ხასიათიდან, ჩამოთვლილ ყოველ განაყოფში გამოყოფილია ვარჯიშების სამი ძირითადი ჯგუფი: ძალისმიერი და სწრაფ-ძალოვანი ვარჯიშები, ვარჯიშები გაწელვასა და მოღუნებაზე. იმ შემთხვევაში, როდესაც ძალისმიერი

ვარჯიშები და ვარჯიშები გაწელვაზე გამოსაყოფად მიზანშეწონილი არაა, ამ ორ ჯგუფს აერთიანებენ.

საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების რაოდენობა ძალზე დიდია. იმისათვის, რათა უფრო მოსახერხებელი იქნეს ამ ვარჯიშების პრაქტიკულად გამოყენება, ყველა ისინი გაერთიანებულია რამდენიმე ტიპიურ ვარჯიშებში. ამავე მიზნით, ვარჯიშები სპეციალურ იარაღებზე (ტანვარჯიშულ კედელზე, ტანვარჯიშულ სკამებზე და სხვ.) და ვარჯიშები დამძიმებით, გამოყოფილია განსაკუთრებულ ჯგუფებში. ვარჯიშების ასეთი დაჯგუფება საშუალებას იძლევა ყველა სახის ახალი რაციონალური მოძრაობა მივაკუთვნოთ ამა თუ იმ ტიპიურ ჯგუფს.

ასე, მაგალითად, ზურგის კუნთებისათვის ერთ-ერთ ძირითად ვარჯიშთაგანს — ტანის წინწნეკს — შეიძლება ქონდეს მრავალრიცხოვანი ვარიანტები; ვარჯიშები ფეხებისათვის — ბუქნები — შეიძლება შესრულდეს სულ სხვადასხვა ფორმებში და ა. შ.

თითოეულ ასეთ ტიპიურ ჯგუფში მოცემულია ვარჯიშთა ჩამოთვლა, მისი სიხნელის ზრდის მიხედვით.

საწყისი მდგომარეობები განსაკუთრებულ ჯგუფში გამოიყოფა.

ძალისმინარი და სწრაფძალოვანი ვარჯიშები

ყოველგვარი კუნთური მოქმედება ზეგავლენას ახდენს მთელ ორგანიზმზე, მათ შორის კუნთების აღნაგობასა და განვითარებაზეც. ძლიერდება სისხლის მიმოქცევა მომუშავე კუნთებისაკენ და ასეთი კუნთის კვება უფრო ინტენსიურად მიმდინარეობს, ვიდრე მოსვენებულ მდგომარეობაში მყოფი კუნთისა; ამასთან, კუნთი ვითარდება და მატულობს სიგანეში.

კუნთური ძალის განვითარებისათვის აუცილებელია კუნთებზე ისეთი მუშაობა, რომელიც ინტენსივობით ჰკარბობს ადამიანის ჩვეულებრივი მოქმედების დროს არსებულ კუნთურ მუშაობას. ძალისმიერი ვარჯიშების ცნებაში იგულისხმება მოძრაობები, რომელთა დროსაც კუნთები გაძლიერებულად იკუმშება (მნიშვნელოვანი წინააღმდეგობის დროს შედარებით ნელი ტემპით).

კუნთური დაძაბულობის ინტენსივობა შეიძლება გაიზარდოს ან გარეგანი დატვირთვის გაზრდით, ან განმეორების რაოდენობრივად გაზრდის ხარჯზე.

იმისათვის, რათა ძალისმიერი ვარჯიშები იძლეოდეს სასურველ ეფექტს, აუცილებელია, რომ საკმაოდ ხშირად იცვლებოდეს მათი ფორმა და განმეორების რიცხვი.

კუნთთა ცალკეული ჯგუფების განვითარებისათვის მიზანშეწონი-

ნილია გამოვიყენოთ, უძთავე ესად, დინამიკური ხასიათის ვარჯიშები, რადგანაც დინამიკური მუშაობის დროს უფრო ხელსაყრელი პირობები იქმნება კუნთოვანი ქსოვილის სისხლით მომარაგებისათვის.

დინამიკური ხასიათის ვარჯიშების დროს აქტიურ ძალვას თან ახლავს მთელი სხეულის ან მისი ნაწილების სივრცეში გადაადგილება.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების ზეგავლენის ანალიზის დროს, საჭიროა გვახსოვდეს, რომ ერთი და იგივე კუნთების დინამიკურ ძალისმიერ მუშაობას ადგილი აქვს მაშინაც, როდესაც მათ უხდებათ რაიმე წინააღმდეგობის გადალახვა (მაგალითად, სხეულის წონისა, ხელების ან ფეხების აწევის დროს), აგრეთვე მაშინაც, როდესაც მათ თანდათანობით ძლევს სიმძიმის ძალა (მაგალითად, ბუქნების ან ტანის წინწევის დროს). პირველ მაგალითში კუნთების მუშაობის აღწერისას სხვადასხვა ავტორები სხვადასხვა ტერმინებს იყენებენ: „აქტიური“, „გადამლახველი“, „კონცენტრული“. ამ დასახელებებშია შესაბამისად მეორე მაგალითში მოყვანილი მუშაობის ტიპის აღნიშვნისათვის სარგებლობენ ტერმინებით: „პასიური“, „დამთმობი“, „ექსცენტრიული“.

დინამიკური ხასიათის ყველაზე უფრო მიზანშეწონილ ვარჯიშებს წარმოადგენს ისეთი ვარჯიშები, რომელთა შესრულების დროს მოძრაობა სრულდება სრული ამპლიტუდით, შუალედურ მდგომარეობაში შეჩერებების გარეშე.

მიუხედავად ყველა იმ ფიზიოლოგიურად სასარგებლო პირობებისა, რომელშიც რეკომენდებულია კუნთის მისი დინამიკური შეკუმშვისას, ტანვარჯიშში არ შეიძლება მთლიანად უარყვოთ სტატიკური ვარჯიშები.

კუნთების სტატიკური დაძაბულობის დროს ძალა არ ვლინდება კიდურების შესამჩნევი გადაადგილებით, იგი ჩვეულებრივ თავს იჩენს სახსრების ამა თუ იმ მდგომარეობაში ფიქსირების დროს. ამიტომ, კუნთების სტატიკურ მუშაობას ხშირად „შემაკავე-ბელს“ უწოდებენ.

რა მდგომარეობაშიც არ უნდა იყოს სხეული, მისი დაჭერისათვის (გარდა წოლით მდგომარეობისა) აუცილებელია კუნთების სტატიკური მუშაობა. მაშასადამე, ვერტიკალური მდგომარეობის შენარჩუნებისა და კარგი ტანგამართულობისათვის აუცილებელია როგორც თვით კუნთების, ისე იმ ნერვული ცენტრების სათანადო მომზადება, რომლებიც იმპულსებს გზავნიან ამ კუნთებისაკენ. დადგენილია, რომ სტატიკური დაძაბულობანი მიმდინარეობს ინერვა-

ციის სისხლით მომარაგების და ნივთიერებათა ცვლის სხვა პირობებში. აქედან გამომდინარე, ამ ვარჯიშების შემდეგ მიზანშეწონილია ჩატარდეს ვარჯიშები მოღუნებაზე.

ძალისმიერი ვარჯიშების შესრულების დროს, მომეცადინებებში ხშირად შეიმჩნევა სუნთქვის შეკავება. ასეთ შემთხვევებში მიეთითოს, თუ რომელ მომენტებშია საჭირო ჩასუნთქვა და რომელში ამოსუნთქვა.

ვარჯიშების წინააღმდეგობებით ჩატარების დროს შერჩეულ უნდა იქნეს წყვილები — ერთმანეთისადმი შესაბამისი ფიზიკური მონაცემებით (სიმაღლის, ძალისა და სქესის მიხედვით). ამ ვარჯიშების შესრულებისას წარმოშობილი გარდაუვალი დაჭიმვები უნდა იქნეს რეგულირებული ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვასთან დაკავშირებით მასწავლებლის მიერ მიცემული მითითებებით (ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის მომენტები); განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს აგრეთვე გადამრთავი ხასიათის ვარჯიშებს.

ერთი და იგივე ვარჯიშების შესრულების სიძნელე შედარებით შეიცვლება მისი შესრულების ტემპის შეცვლით.

გარდა ამისა, ტემპის ცვლა ზეგავლენას ახდენს ვარჯიშების შესრულების ხერხსა და კუნთების მუშაობაზე.

ამიტომ, პერიფერიული მამოძრავებელი აპარატის უფრო სრულფასოვანი მრავალმხრივი მომზადებისათვის და ცენტრალური ნერვული სისტემის კოორდინაციული მექანიზმების სრულყოფისათვის საჭიროა გარეგანი ფორმით ერთი და იგივე ტანვარჯიშული ვარჯიშები სრულდებოდეს სხვადასხვა ტემპში.

ვარჯიშები გაწელვაზე

გაწელვის სახის ვარჯიშებში იგულისხმება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ისეთი მოქმედების განვითარებას, რომელიც შეესაბამება სახსრებში სრულ ნორმალურ ანატომიურ მოძრაობას:

ნორმალური მოქნილობა საფუძველს ქმნის თავისუფლად მოძრაობებისათვის. მოძრაობითობა სახსრებში უფრო ხშირად ირღვევა ზოგიერთ კუნთთა ჯგუფების დამოკლების შედეგად. გაწელვას ვარჯიშების ძირითადი ამოცანაა აღადგინოს ასეთი კუნთების ნორმალური სიგრძე.

მოქნილობა ყოველთვის უნდა იყოს კუნთურ ძალასთან გარკვეულ შესაბამისობაში. ამ მოსაზრებით საჭიროა გონივრულად მივუდგეთ ხერხემლის მოქნილობის განვითარებას. თუ მსხვილი სახსრების უმრავლესობაში შემხებ ძვლების ურთიერთდამაგრება

დამოკიდებულია კუნთებზე, ამასთან იოგები არ ახდენენ გავლენას მათი ძდგომარეობის შენარჩუნებაზე, სამაგიეროდ ხერხემლის სვეტის ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნებაში დიდ როლს იოგები თამაშობენ. ხერხემლის ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნება იმ შემთხვევაში, როდესაც იოგოვანი აპარატი არასრულფასოვანია, ძხლოდ კუნთური ტონუსის და კუნთური დაძაბულობის დახმარებით, ძნელია. იოგების დასუსტება აუცილებლად გამოიწვევს ხერხემლის სვეტის დეფორმაციას.

თუ თანამოვარჯიშის დაუხმარებლად სრულდება ვარჯიშები გაწელვაზე რომელიმე კუნთისათვის, მაშინ ეს გაწელვა სწარმოებს ანტაგონისტური კუნთების შეკუმშვის ხარჯზე. მაშასადამე, გაწელვის ვარჯიშების კომპლექსის შედგენისას აუცილებელია მხედველობაში მივიღოთ აგრეთვე იმ კუნთების მუშაობაც, რომელთა დახმარებით მიღებულ იქნება გაწელვის ეფექტი.

გაწელვის ვარჯიშების გამოყენების მეთოდიკაზე გადასვლასთან დაკავშირებით, საკუროა აღინიშნოს, რომ ტანვარჯიშში სისტემატური მეცადინეობებისას კუნთის ნორმალური სიგრძე უზრუნველყოფილი ხდება უკვე იმ ვარჯიშებით, რომლებშიც მოძრაობები სრულდება სრული ამპლიტუდით. მაგრამ, ზოგიერთ შემთხვევაში, ასეთი მუშაობა მაინც არასაკმარისია; ასეთ შემთხვევაში იყენებენ სპეციალურ ვარჯიშებს გაწელვაზე.

პრაქტიკაში უფრო ხშირად გამოყენებულია შემდეგი ხერხები:

1. მოძრაობებს აქტიური თავისუფალი შესრულება რკალების თანდათანობითი გაზრდით, მაგალითად, ტანის წინხევი უარამდის და გამართვა.

2. სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდისათვის სხეულის რომელიმე ნაწილის მოძრაობის ინერციის გამოყენება. მაგალითად, წინმკლავის მდგომარეობიდან მკლავების გაქნევაები განზე; მოდუნებული ფეხის წინ აქნევი და სხვა ამგვარი.

3. გამეორებითი ზამბარისებური მოძრაობების გამოყენება, რომელიც ზრდის გაწელვის ინტენსიობას. მაგალითად, განზე გატანილი გამართული მკლავების ზამბარისებური მოძრაობები უკან; ტანის რხევები გვერდზე ზნექში.

4. ტანმოვარჯიშის აქტიური დახმარების გამოყენება. ცნობილია, რომ პასიური მოძრაობების ამპლიტუდა მეტია აქტიური მოძრაობების ამპლიტუდაზე; ამიტომ, თანამოვარჯიშის დახმარებით ვარჯიშები გაწელვაზე უნდა ჩაითვალოს უფრო ეფექტიურ ვარჯიშებად. მაგრამ ამ ვარჯიშების გამოყენებისას, დაზღვევის მიზნით, საკუროა ზოგიერთი წინასწარი ზომების მიღება: მომეცადინეებს უნ-

და აეხსნათ იმ მოძრაობების მიზანი, რომლებიც უნდა შეასრულოს თანამოვარჯიშემ და გულდასმით ვადევნოთ თვალყური იმას, თუ რამდენად ზუსტად იცავენ ისინი მიცემულ მითითებას.

5. გარეგანი დამატებითი ბჯენების გამოყენება: ტანვარჯიშული კედლის ლარტყახე ტაცები, თვითტაცები (მაგალითად, ზნექის დროს წვივებზე ტაცით ხელებით ფეხებთან მივიზიდოთ ზედატანი და ა. შ.). გაწელვის ვარჯიშების წინ მიზანშეწონილია შესრულდეს რამდენიმე გამახურებელი ვარჯიში.

ვარჯიშები მოღუნებაზე

ტექნიკურად სწორად შესრულებული ყოველნაირი მოძრაობის დროს კუნთების ცალკეული ჯგუფები არა მარტო იკუმშებიან, არამედ გამოირთვება იმ კუნთების დაძაბულობა, რომლებიც მოცემულ მოძრაობაში უშუალოდ არ მონაწილეობენ. ტანვარჯიშში ამ მიზნით შეტანილია სპეციალური ვარჯიშები იმისათვის, რათა მომეცადინებდნენ შევასწავლოთ შეგნებულად გამოართონ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფების დაძაბულობა და ამგვარად ხელი შეუწყონ თავისუფალი, ეკონომიური მოძრაობების ჩამოყალიბებას.

ტანვარჯიშის გაკვეთილზე ვარჯიშები მოღუნებაზე გამოიყენება აგრეთვე როგორც ყურადღების გადამრთავი ვარჯიშები განსაკუთრებით იმ ვარჯიშების შემდეგ, რომლებიც ძლიერი დაძაბულობით სრულდება (უპირატესად სტატიკური ხასიათის ვარჯიშებისას). მოღუნებულ კუნთში სისხლის მიმოქცევა და კება უფრო უკეთესად მიმდინარეობს, ამიტომ, გაკვეთილზე დინამიკური და სტატიკური დაძაბულობანი უნდა იცვლებოდეს მოღუნებაზე ვარჯიშებით.

მოღუნებაზე ვარჯიშებში ყველაზე უფრო მარტივი იქნება ისეთი ვარჯიშები, რომელთა საფუძვლად გამოყენებულია სხეულის ცალკეული ნაწილები: მალა აწეული სხეულის ესა თუ ის ნაწილი, კუნთების მოღუნებისას, სიმძიმის ძალის ზეგავლენით, პასიურად ვარდება ქვევით.

რთულ ვარჯიშებს საფუძვლად უდევს ზედატანის გადაადგილების ხარჯზე სხეულის რომელიმე მოღუნებული ნაწილის პასიური ქანება.

დასასრულ, უფრო რთულ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ისეთი მოძრაობები, როდესაც სხეულის ნაწილების პასიური ვარდნა წარმოებს ერთი მდგომარეობიდან მეორეში გადასვლისას. მაგალითად: ძირითადი დგომიდან ერთი ფენის წინ გადადგმით გამართული ზეტანის წინ

ვარდნა ფეხის წინ გადადგმით, შემდგომ ზეტანის კუნთების მოღუნებოთ.

არ შეიძლება უგულვებლყოფილ იქნეს აგრეთვე უმოძრაო ვარჯიშები მოღუნებაზე (მაგალითად, იატაკზე წოლის დროს კუნთების მოღუნება), ვინაიდან ასეთი ვარჯიშების შესრულებით მომეცადინებებს უკეთესად შეუძლიათ მობილიზაცია უყონ თავს მოცემული დავალების შესასრულებლად, მასწავლებლისათვის კი აღვილია შემოწმოს სრული მოღუნებულობის ხარისხი (ასწიოს, ან უბიძგოს მომეცადინის სხეულის მოღუნებულ ნაწილს).

მეთოდური მითითებანი

კონკრეტული ვარჯიშების შერჩევა, მათი განაწილება და მონაცვლეობა გაკვეთილზე დამოკიდებულია იმ საერთო და კერძო ამოცანებზე, რომლებიც დაისმის გარკვეულ პირობებში კონკრეტულ ჯგუფთან მეცადინეობის დროს. ამასთან, ყველა შესაძლებელი ვარიანტის შემთხვევაში გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ძირითადი ამოცანის გადაწყვეტა.

კანთაჲის ძირითადი ჯგუფიჲის განვითარება და განმტკიცება

ძირითადი საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები წყვეტენ ტანვარჯიშის გაკვეთილის ამოცანების მხოლოდ ნაწილს და ამიტომ ისინი სასწავლო პროცესში უნდა გამოიყენებოდეს არა იზოლირებულად, არამედ სხვა ვარჯიშებთან ერთად. საჭიროა გათვალისწინებულ იქნეს ყველა იმ ვარჯიშის შინაარსი, რომლებიც შესრულდება მთელ გაკვეთილზე. ასე, მაგალითად, თუ გაკვეთილის მეორე ნაწილში მომეცადინეები შეასრულებენ „წინშეერს“, ან მიზიდვას, მაშინ პირველ ნაწილში შეიძლება შევამტკიროთ ვარჯიშთა რიცხვი მუცლის პრესის კუნთებისათვის, ძალისმიერი ვარჯიშები მკლავების კუნთებისათვის და სხვა.

გარდა ამისა, ერთი და იგივე ვარჯიშების შესრულების დროს ორგანიზმის რეაქცია იქნება სხვადასხვა, იმისაგან დამოკიდებულებით, თუ როგორი ვარჯიშები სრულდება უშუალოდ ამ ვარჯიშების წინ.

უფრო მეტი ეფექტური შედეგების მისაღწევად, აუცილებელია დადგინდეს ვარჯიშების მიზანშეწონილი თანმიმდევრობა.

ამჟამად ჯერ კიდევ არ არის საკმაოდ მტკიცე ობიექტური სა-

ფუძველი ვარჯიშთა შესრულების ერთი რომელიმე რაციონალური თანმიმდევრობის დადგენისათვის. მიუხედავად ამისა, ჩვენი ქვეყნის ფიზიოლოგების შრომების საფუძველზე, შეიძლება ვიხელმძღვანელოთ ვარჯიშთა შერჩევის და მათი თანმიმდევრობის განსაზღვრის დროს:

1. ვარჯიშთა დიდი რაოდენობის შემთხვევაში ვარჯიშები კუნთების ყოველი ჯგუფისათვის უნდა ტარდებოდეს საშუალო ინტენსივობით.

2. ვარჯიშები, რომლებშიც ერთდროულად სხეულის სხვადასხვა ნაწილი მონაწილეობს, უფრო ხელსაყრელია, ვიდრე ის ვარჯიშები, რომლებიც მოქმედებენ კუნთთა ცალკეულ, იზოლირებულ ჯგუფებზე.

3. ვარჯიშები კუნთების სტატიკურ დაძაბულობაზე წინ უნდა უსწრებდეს დინამიკურ ვარჯიშებს.

4. მას შემდეგ, როგორც კი შესრულდება ვარჯიში ერთი კიდურისათვის, საჭიროა მაშინვე გადავიდეთ მეორე კიდურისათვის განკუთვნილ ასეთივე ვარჯიშების შესრულებაზე.

5. თუ ერთმანეთს მოსდევს ორი ვარჯიში, განკუთვნილი სხეულის ერთი და იგივე ნაწილისათვის, მაშინ მეორე ვარჯიში უნდა იყოს კუნთებისათვის ანტაგონისტურა.

6. ვარჯიშები, რომლებიც მრავალჯერ მეორდება სხეულის ერთი რომელიმე ნაწილით, უნდა იცვლებოდეს ისეთივე ვარჯიშებით, რომლებიც სრულდება სხეულის მეორე ნაწილით (ორი-სამი განმეორება).

ვარჯიშები ღამიმიზის გარეშე

საწყისი მდგომარეობები

მოძრაობის შესრულების წინ სხეულის პირველდაწყებით მდგომარეობას — საწყისი მდგომარეობა ეწოდება. სწორად მიღებულა საწყისი მდგომარეობა წარმოადგენს ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას მოცემული ვარჯიშის შესრულებით მოსალოდნელი შედეგის მისაღწევად.

უფრო ხშირად ასეთ მდგომარეობას ტანვარჯიშში ძირითადი სამწყობრო დგომი წარმოადგენს. საწყისი მდგომარეობის შეცვლით შეიძლება შევამსუბუქოთ ვარჯიში ან უფრო გავაძნელოთ იგი.

ყველა საწყისი მდგომარეობა იყოფა სამ ჯგუფად:

1. ეგრეთწოდებული „იზოლირებული“ მდგომარეობები;

2. საყრდენი ზედაპირის ფორმისა და სიდიდის შემცვლელი მდგომარეობები;

3. მდგომარეობები, რომლებიც ტანის ამა თუ იმ ნაწილის სიმძიმის ძალის მხარის¹ ოდენობას ცვლიან.

1. „იზოლირებულთა“ ჯგუფს მიეკუთვნებიან ის საწყისი მდგომარეობები, რომლებიც ხელს უწყობენ სხეულის იმ ნაწილების დამაგრებას, რომლებმაც მონაწილეობა არ უნდა მიიღონ მოძრაობაში. „იზოლირებული“ საწყისი მდგომარეობები ყველაზე უფრო მეტად ხელსაყრელია სწავლების პირველ საფეხურებზე, ვინაიდან ისინი რამდენიმედ გამორიცხავენ თანმყოფი მოძრაობების შესრულებას, რომლებმაც შესაძლოა ხელი შეუშალონ ძირითადი მოძრაობის სწორ შესრულებას.

საილუსტრაციოდ შეიძლება მოვიყვანოთ შემდეგი მაგალითი: საწყისი მდგომარეობა — ფეხშლით ჯდომა ტანვარჯიშულ სკამზე. ეს მდგომარეობა ხელსაყრელია ხერხემალში ტანის „იზოლირებულად“ ბრუნვებისათვის, რადგანაც ასეთი მდგომარეობა მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოძრაობას თითქმის მთლიანად გამორიცხავს.

განსაკუთრებით ფართოდ უნდა იქნეს გამოყენებული „იზოლირებული“ საწყისი მდგომარეობები ბავშვებთან მეცადინეობის დროს.

2. საყრდენი ზედაპირის სიდიდისა და ფორმის შემცველ ძირითად საწყის მდგომარეობებს უნდა მიეკუთვნოს დგომითი მდგომარეობა, მუხლებზე დგომა, კილი, დამჯდარი, წოლელა და ბჯენითა მდგომარეობა.

ასეთი საწყისი მდგომარეობების მნიშვნელობა არა მარტო იმაში მდგომარეობს, რომ შეექმნათ ხელსაყრელი პირობები კუნთთა გარკვეულ ჯგუფებზე ზემოქმედებისათვის, არამედ იმაშიც, რომ გავაცნოთ მომეცადინეებს სხეულის გარკვეულ მდგომარეობაში დაქერასთან დაკავშირებული შეგრძნებები.

3. მესამე ჯგუფის საწყის მდგომარეობებს მიეკუთვნება, უმთავრესად, მკლავების სხვადასხვა მდგომარეობები, რომელთა უფრო მაღალი მდებარეობა ვარჯიშების შესრულების დროს აგრძელებს სიმძიმის ძალის მხარს, ადიდებს მის მომენტს და, მაშასადამე, ამით ზრდის კუნთების დაძაბულობის ხარისხს ამ მხარის გადაადგილების დროს.

ასე მაგალითად: ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან, როდესაც ხელები ზევითაა გამართული, ტანის აზიდვა ჯდომის მდგომარეობა-

¹ მხარი — ბერკეტის, ნაწილი საყრდნობ წერტილიდან ძალის მიყენების წერტილამდე.

დის უფრო ძნელია, ვიდრე, მაშინ, როდესაც ხელები სარტყელზეა და ა. შ.

ვარჯიზები მაღალეხისა და მხრის სარტყლისათვის

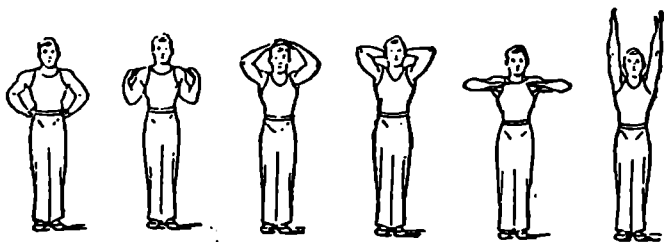
ხელებისათვის განკუთვნილი ვარჯიზების ამოცანას შეადგენს მხრის სარტყელის, მკლავების კუნთების გამაგრება და მხრისა და მკერდ-ლავიწის სახსრებში საჭირო მოძრაობითობის განვითარება. მკლავების სრული ამპლიტუდით მოძრაობის შესრულების ხელის შემშლელს, ჩვეულებრივ, მკერდის დამოკლებული კუნთები წარმოადგენს. ამიტომ, მკლავებისათვის განკუთვნილ ვარჯიზებში ყურადღება უნდა მიექცეს იმ ვარჯიზებს, რომლებიც ავითარებს ხერხემლისაკენ ზეჯების გადამწევ და მკერდის გამწვლავ კუნთებს. ამას ხელს უწყობს ხელების ყველა ძირითადი საწყისი მდგომარეობა, რომელიც ტანვარჯიშშია მიღებული.

ვინაიდან ხელების თითქმის ყოველგვარი მოძრაობის დროს მონაწილეობს მხრის სარტყელის კუნთებიც, ამიტომ მხოლოდ მხრის სარტყელის კუნთებისათვის განკუთვნილი ვარჯიზების განსაკუთრებულ ჯგუფში გამოყოფა მიზანშეუწოხელია.

მკლავებისა და მხრის სარტყლის კუნთებისათვის განკუთვნილ ვარჯიზებში საჭიროა განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს ბეჭის ძვლების ხერხემლისაკენ გამწვევი კუნთების გამამაგრებელ ვარჯიზებს.

ხელების საწყისი მდგომარეობები

საწყისი მდგომარეობებს მიეკუთვნება მდგომარეობები მოღუნული ხელებით (ხელები სარტყელზე, მხრებთან, ხელები თავზე, თავსუკან, ხელები მკერდის წინ), მდგომარეობები გამართული ხელებით (ხელები წინ, ხელები განზე; ხელები ზევით) და ხელების მდგო-



სურ. 121. სურ. 122. სურ. 123. სურ. 124. სურ. 125. სურ. 126.

მარობები ჩახლართული თითებით თავს ზევით და უკან, ზურგს უკან.

1. ხ ე ლ ე ბ ი ს ა რ ტ ყ ე ლ ზ ე (დონჯი): წინ მიმართული ოთხი თითით ხელები ებჯინება მენჯის ძელის ზემო ნაწილს, ცერა თითი უკანა მიმართული. იდაყვები გადაწეულია უკან, იმდენად, რომ ბეჭებმა შეინარჩუნოს თავიანთი ნორმალური მდგომარეობა (სურ. 121).

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: იზნიჭება წელი, იდაყვები გადაწეულია ზედმეტად უკან ან წინ.

2. ხ ე ლ ე ბ ი მ ხ რ ე ბ თ ა ნ (ღუნმკლავი): თითების მხრებზე შეხებით მკლავები იღუნება იდაყვებში, მხრები იწევა რაც შეიძლება უკან, მხოლოდ ისე, რომ იდაყვები არ გამოვიდეს ტანის სიბრტყიდან (სურ. 122).

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: წინამხრები გამოდის ზედატანის სიბრტყიდან, ბეჭები არ არის მიახლოებული ერთმანეთთან.

3. ხ ე ლ ე ბ ი თ ა ჯ ზ ე: (ხელები ქვევით მიმართული ხელისგულებით დაიდება თავზე, თითები და ხელის მტევანი გამართულია, იდაყვები გადაწეულია უკან (სურ. 123).

4. ხ ე ლ ე ბ ი თ ა ვ ს უ კ ა ნ: მკლავები უმოკლესი გზით იხრება ისე, რომ ხელის მტევნები წარმოადგენდეს წინამხრების გაგრძელებას და ეხებოდეს კეფას (მხოლოდ არა კისერს). იდაყვები გადაიწევა უკან, ხელის გულები მიმართულია წინ (სურ. 124).

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: თავი დახრილია, იდაყვები გამოტანილია წინ, თითები კისერს ეხება.

5. ხ ე ლ ე ბ ი მ კ ე რ დ ის წ ი ნ (ღუნწინმკლავი): იდაყვის სახსრებში მოღუნული მკლავები აიწევა მხრების სიმაღლეზე, წინამხრები და ხელის მტევნები მხრების სიმაღლეზეა, იდაყვები გადაწეულია უკან, უარამდის (ორივე ხელის თითები არ უნდა ეხებოდეს ერთმანეთს). ამ მდგომარეობის შესწავლისას რეკომენდებულია ხელები აიწიოს განმკლავში, ხოლო შემდეგ მოიხაროს იდაყვის სახსრებში (სურ. 125).

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: ხელის მტევნები მოღუნულია, იდაყვები არასაკმარისადაა გადაწეული უკან და დაშვებულია ქვევით, მხრები აწეულია.

6. ხ ე ლ ე ბ ი წ ი ნ (წინმკლავი): მკლავები აიწევა წინ ხელისგულებით, მხრების სიმაღლეზე და სიგანეზე.

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: მომრგვალებული ზურგი, წელში გაზნეკა, მხრის სარტყელი იწევა მაღლა.

7. ხ ე ლ ე ბ ი გ ა ნ ზ ე (განმკლავი): პირისახით სიბრტყიდან წინ ან უკან გატანის გარეშე მკლავები აიწევა განზე — მხრების სიმაღლეზე.

8. ხელები ზევით (ზემკლავი): მხრების სიგანეზე მკლავები იწევა მაღლა და უკან, უარამდის; ხელისგულები შებრუნებულია შიგნით; ამასთან, ტანი და მკლავები წარმოადგენს ერთ სწორ ხაზს. თავი აწეულია მაღლა, იმდენად, რომ შესაძლებელი იყოს ხელის მტევნების დანახვა (სურ. 126).

შეცდომები: მაჯები, თითები, იდაყვები მოღუნულია, თავი დახრილია, წელი გაზნეკილია.

საკიროა აღინიშნოს, რომ ხელების ხეცით ზუსტათ აწევა იწვევს ხერხემლის გამრუდების ცვლილებას, ეს საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ მოცემული ვარჯიშები ხერხემლის გულმკერდის ნაწილში გამრუდების გამოსასწორებლად.

ვარჯიშები ძალაზე და გაწელებაზე

1. ჯდომში, ზურგზე, დაწოლილი, მუხლებზე დაყრდნობილი და ძირითად დგომში: გამართული მკლავების აწევა.

2. უმოკლესი ჯზითა და რკალებით მკლავების ერთი საწყისი მდგომარეობიდან გადასვლები მეორეზე.

3. მკლავები მოხრილი: გავმართოთ ერთი ხელი ერთ, ხოლო მეორე სხვა მიმართულებით (მაგალითად, მდგომარეობიდან — ხელები მხრებთან, მარჯვენა მკლავი იმართება ზევით, მარცხენა განხე).

4. კრიეში პირდაპირი დარტყმების იმიტაცია.

5. ჩოქბჯენი (წოლბჯენი): მკლავების მოხრა და გამართვა.

6. ფეხშლით დგომი: დაიხაროს ტანი წინ დგომბჯენამდის, მოიხაროს და გაიმართოს მკლავები (იდაყვები განხე).

7. პირქვე წოლიდან: ერთი ხელის მტევანი დაიდოს მეორეზე. იდაყვები მოხრილია: გაიმართოს და მოიხაროს მკლავები.

8. ფეხშლით დგომი: შესრულდეს წინ დაცემა წოლბჯენში — მოხრილი და გამართული წელით (არ იქნეს დავიწყებული, რომ საკიროა მკლავების მოხრით დაცემის ამორტიზირება).

9. ხელყირა: მოიხაროს და გაიმართოს მკლავები (თანამოვარჯიშე იჭერს ფეხებს).

10. ხელები განხე: მკლავების წრიული მოძრაობები (მტევნები შეკუმშულია მუშტებად).

11. იგივე, მდგომარეობიდან-ხელები მკერდის წინ.

12. მკლავები დაშვებულია თავისუფლად: წრიული მოძრაობები ერთი მხრით — ერთდროულად და თანმიმდევრულად.

13. ხელები მკერდის წინ, ღუნწინმკლავი: იდაყვებით ბიძგითა მოძრაობები უკან.

14. ფეხების გადაჯვარედინებით ჯდომი, ხელები განზე (განმკლავი): მკლავების გაქნევები წინ ჯვარედინ მდგომარეობამდის და განზე (ან განზე-ზევით).

15. ხელები განზე (განმკლავი): წინ გაქნევები ტაშის დარტყმით და გაქნევები განზე.

16. ფეხშლით დგომი, ხელები: გადაჯვარედინებულია წინ: მკლავების გაქნევები გარე ზემკლავის მდგომარეობამდის.

17. ხელები წინ (წინმკლავი): მკლავებით გარე და უკუ ქნევები ზურგს უკან ტაშით, რაც შეიძლება მაღლა.

18. ხელები განზე (განმკლავი): ქვერკალებით გაქნევები მკლავების წინ შიგნით მდგომარეობამდის და პირიქით.

19. ხელები ზევით (ზემკლავი): გაქნევით მკლავების წრიული მოძრაობები გარეთ ან პირით სიბრტყეში.

20. ხელები წინ (წინმკლავი): ორივე (ერთი) ხელის გაქნევით წრიული მოძრაობები ქვევით ან ზევით — გვერდით სიბრტყეში.

წყვილთა ვარჯიშები წინააღმდეგობით

1. ორნი დგანან პირისახით ერთმანეთისაკენ, ერთი ხრის მარცხენა ხელს იდაყვში, მეორე, მარცხენა ხელის პირველის მხარეზე დაყრდნობით და მარჯვენა ხელით პირველი ხელის მტევნის დაჭერით უმართავს მკლავს პირველს, პირველი ეწინააღმდეგება, ნელხდათმობით, შემდეგ პირველი უმართავს მკლავს მეორეს.

2. საწყისი მდგომარეობა: პირველი — ფეხშლით დგომი, ხელები განზე, მეორე დგას უკან ხელების პირველის წინამხრებზე დაღებით და ნელა აწეება ქვემოთ — პირველი ეწინააღმდეგება; შემდეგ მეორე სწევს მკლავებს განზე და ეწინააღმდეგება.

3. იმავე საწყისი მდგომარეობიდან პირველი ცდილობს დაუშვას მკლავები ძირს, მეორე, ხელების ქვემოდან მიბჯენით ეწინააღმდეგება მას.

4. ორნი დგანან პირისახით ერთმანეთისაკენ, მკლავები გამართული აქვთ წინ: პირველი მეორის მკლავებს სწევს განზე, მეორე ეწინააღმდეგება, შემდეგ პირიქით — პირველი ეწინააღმდეგება.

5. პირველი დგას ცალ მუხლზე, ხელები ზევით, მეორე უკანიდან უდგას და სწევს პირველის მკლავებს განზე, მეორე ეწინააღმდეგება. შემდეგ პირველი სწევს მკლავებს ზევით, ხოლო მეორე უწევს წინააღმდეგობას.

6. პირველს უჭირავს ხელები სარტყელთან, მეორე დგას ზურგს უკან და პირველის იდაყვებს ეწვევა უკან: პირველი ეწინააღმდეგება, შემდეგ შლის იდაყვებს განზე, მეორე, დათმობით, ეწინააღმდეგება.

7. ორნი დგანან პირისახით ერთმანეთისაკენ ფეხშლით, ერთი ფეხი წინაა; ჩაპიდებენ ორივე ხელს (პირველს მკლავები მოღუნული აქვს); პირველი ნელა მართავს (უბიძგებს) მარჯვენა ხელს და ცდილობს მეორეს მოუღუნოს მარცხენა მკლავი; შემდეგ პირველი, მეორეს ბიძგების შედეგად ხრის მკლავს.

8. ცალ მუხლზე დგომიდან (ან იატაკზე დაწოლილი) პირისახით ერთმანეთისაკენ, იდაყვით დაეყრდნობ თანასახელოვან ფეხის მუხლზე (ან იატაკზე) და ხელებით ჩაეჭიდონ ერთმანეთს: იდაყვის გადაუადგილებლად აიძულებს თანამოვარჯიშეს დაუშვას წინამხარი გვერდზე — ადგილიდან დაუძვრელად.

ვარჯიშები მოღუნებაზე

1. ზედა ტანი ნახევრად წინხნექში, ხელები თავისუფლად: აწეული იქნეს მხრები მაღლა და მოღუნებით დაეშვას ქვემოთ (ამ დროს ხელები ქანაობენ).

2. ზედა ტანი ნახევრად წინხნექშია, ხელები განზე ან ზევით; მოღუნებული მკლავები დაშვებული იქნეს ისე, რომ მათ იქანაონ.

3. ერთი ჰკიდებს მეორეს მოღუნებული ხელების თითებს და ეწვევა მათ მაღლა, შემდეგ უეცრივ უშვებს ხელებს.

4. ფეხშლით დგომი: მუხლებში ოდნავ მოხრით და ტანის ნახევრად ზნექით მარჯვნივ; ფეხების მკვეთრად გამართვით, თავისუფლად დაკიდებული მარჯვენა მკლავი აქანაოს.

5. იგივე, მხოლოდ ფეხების არეკნას დაემატოს მხრით ბიძგი

6. სხეულის ბრუნებით თავისუფლად დაკიდებული მკლავების გაქნევები.

7. ფეხშლით დგომი, ხელები ზევით: მკლავების გაქნევები ქვემოთ და უკან, კვლავ ზემოთ, ერთდროულად ზამბარისებური ბუქნით ტანის წინხნექით და შემდგომი ზემართით მოძრაობა. მოძრაობა, ადგილიდან სტომისათვის მოსამზადებელი მოძრაობის ანალოგიურია, მხოლოდ მკლავები ფეხების მოხვრისა და გამართვის ხარჯზე მოძრაობენ პასიურად.

8. ტანი ნახევრად წინხნექშია, ხელები განზე: წინამხრები მოღუნებულად დაეშვას.

9. ხელები, დაკიპული ხელისმტევნებით განზე — ხელისგულე-

ბით ზევით; მხრის სახსრებში მკლავების შიგნით ბრუნება (ხელის-გულები ქვემოთ), წინამხრების პასიურად ძირს ჩამოვარდნამდე.

10. ფეხშლით დგომი, ერთი ხელი აწეულია ხელისგულით ზემოთ, გარეზემკლავში შესრულდეს ტანის დახრა აწეული ხელის საწინააღმდეგო მხარეს; მხარის ფიქსირებული მდგომარეობისას, წინამხარი ვარდება თავისუფლად თავს უკან.

11. ფეხშლით დგომი, ხელები განზე თავისუფლად, ხელისგულე-ბით ზემოთ: შესრულდეს ნელა ტანის დახრა განზე და გამართვა; ამასთან, მოდუნებული წინამხრები იდაყვის სახსრებში მოხრით, შენაცვლებით ვარდება მხრებზე და შემდეგ იმართება, (მკლავის მოხრა და გამართვა ერთდროულად არ უნდა შესრულდეს).

12. ხელების თავისუფლად დაშვება ქვევით, ხელისგულები შებ-რუნდეს გარეთ. ნელა აწეულ იქნეს ხელები განზე და ზევით, სა-ნამ წინამხრები, იდაყვებში მოხრით, პასიურად არ ჩამოვარდება შიგნით.

13. ხელები ზევით, წინ ან განზე: მოდუნებული ხელის მტევნები დაშვებულ იქნეს ქვემოთ.

14. ხელების სხვადასხვა საწყის მდგომარეობებში ხელის მტე-ვენების შერხევა.

15. ხელები ზევით: ხელის მტევნების, წინამხრებისა და მხრების თანმიმდევრობით მოდუნება და ჩამოყრა.

16. მხრის სახსრებში შიგნით და გარეთ სწრაფი ბრუნებით მკლავების კუნთების შენჯღრევა.

17. ადგილზე წახტომები—თავისუფლად დაკიდებული, მოდუნე-ბული მკლავებით.

ვარჯიშები კისრისთვის

მოცემული ჯგუფის ვარჯიშების ძირითადი ამოცანაა კისრის მალეების სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდა, კისრის გამრუდების შემცირება და მისი კუნთების გამაგრება. ყოველივე ეს ხელს უწყობს თავის სწორად დაჭერას, მის თავისუფალ მოძრაობას და კარგ ტანგამართულობას.

კისრის მალეები ხერხემლის სვეტის ყველაზე მეტად მოძრავი ნა-წილია, რაც განაპირობებს თავის მოძრაობებში სიმსუბუქესა და სრულ თავისუფლებას. თავით მოძრაობები სრულდება ყველა ძი-რითად სიბრტყეებში; გარდა ამისა, შესაძლებელია კომბინირებული მოძრაობებიც.

წინ და უკან მიმართულებით მოძრაობისას, კისრის სიმრუდის შემცირებისათვის, ნიკაპი, როგორც წესი, შეწეული უნდა იყოს.

ამ მოძრაობებს ტემპი შედარებით ნელია, განსაკუთრებით თავის ბრუნების დროს.

ვარჯიშები კისრისათვის მიეკუთვნება ადვილი ვარჯიშების რიცხვს და ამიტომ შეიძლება შესრულდეს გაკვეთილის როგორც ჩამზიდ, ისე დასკვნით ნაწილში. ბავშვთა ჯგუფებში თავის მოძრაობებისათვის მიზანშეწონილია გამოყვასიულ იქნეს რაიმე უმუალო მიზნის შემცველი ვარჯიშები, მაგალითად, თავი მოიხაროს ისე, რომ შესაძლო იქნეს საკუთარი ლავიწის, განზე გამართულ ხელის მტევანის და ა. შ. დანახვა.

სტატიკურ დაძაბულობასთან დაკავშირებული ვარჯიშების შესრულების შემდეგ საჭიროა თავით რამოდენიმე თავისუფალი ბრუნის შესრულდეს. თავით მოძრაობები მოხერხებულად კონბინირდება ხელებისა და ტანის მოძრაობებთან.

ვარჯიშები ძალაზე და გაწევაზე

1. დგომის, ჯდომის, მუხლებზე ბჯენის მდგომარეობიდან თავის დახრა წინ და უკან. თავის წინ დახრისას საჭიროა მოძრაობა დაიწყოს ზედა ნაწილით, უკან დახრისას — ქვედა ნაწილით.

2. თავის ბრუნება მარჯვნივ და მარცხნივ.

3. თავის გადახრა მარჯვნივ და მარცხნივ.

4. შესრულდეს თავით ბურთის დარტყმის იმიტირება (იგივე, წახტომით).

5. თავი დახრილი ქვევით. ხელებით წინააღმდეგობის გაწევით, თავის უკან გადახრა.

6. თავის წინ დახრა ნიკაპზე მიბჯენილი ხელების წინააღმდეგობის დაძლევით.

7. თავის გვერდზე დახრა წინააღმდეგობით.

8. ზურგზე დაწოლილი, ხელები განზე. თავის წინ დახრა, ფეხის მოხრით (ბეჭების იატაკიდან მოუცილებლად).

9. თავის დახრა წინ ან უკან მობრუნებულ მდგომარეობაში.

10. თავის წრიული მოძრაობა (წრიული მოძრაობა თავის ბრუნებთან არ აირიოს).

11. ფეხშლით დგომი. რბილ ლეიბზე ხელებით და თავით ბჯენი; თავის წინ და უკან დახრით, ტანის სიმძიმის ნაწილობრივ გადატანა თავზე.

ვარჯიშები მოღუნებაზე

1. თავის მოღუნებულად დაშვება წინ, უკან, მარჯვნივ და მარცხნივ.
2. თავის მიბრუნება და მისი მოღუნებული დაშვება წინ.
3. თავის მოღუნებული წრიული მოძრაობა.
4. პირველი ზის, მეორე - მის მხრებზე ჩაქიდებით ეხმარება მას შეასრულოს ტანის წრიული მოძრაობა; ერთდროულად თავი ტანის მიყოლებით ასრულებს პასიურ წრიულ მოძრაობას.

ვარჯიშები ტანისათვის

ამ ვარჯიშების ამოცანაა ტანის კუნთების გამაგრება და ხერხემლის მოძრაობის იმგვარად გაზრდა, რომელიც ხელს შეუწყობდა სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებას. ხერხემლის მოძრაობითობა პირობადებულია იმით, რომ მალეები შეერთებულია დიდი რაოდენობის კუნთებით, რომლებიც საშუალებას იძლევიან მოძრაობა წარმოებდეს ყველა მიმართულებით. ხერხემლის სიმრუდე სხვადასხვა მოძრაობების დროს მატულობს ან იკლებს.

ასე, მაგალითად; წინხნექის დროს ტანი ღებულობს მორგვალე-ბულ ფორმას, სწორდება წელის და კისრის მოღუნულობა, გულმკერდის სიმრუდე რამდენიმედ მატულობს. ტანის უკან ხნექის დროს წელისა და კისრის სიმრუდე ძალზე მატულობს, ხოლო გულმკერდისა კი უმნიშვნელოდ სწორდება. მითითებული ანატომიური თავისებურებანი განსაზღვრავენ იმ ტანვარჯიშული ვარჯიშების მეტნაკლებ მიზანშეწონილობას, რომლებიც წარმოებს გვერდით (საგიტალურ) სიბრტყეში.

ტანის წინხნექთან დაკავშირებული ყველა ვარჯიში ხელს უწყობს კისრისა და წელის სიმრუდის გასწორებას; ტანის უკან ხნექის დროს კი ეს სიმრუდე მატულობს.

რათა თავიდან იქნეს აცილებული ხერხემლის სხვა ნაწილებზე ზეგავლენა, ვარჯიშები გულმკერდის სიმრუდის შემცირებისათვის აუცილებელია ჩატარდეს „იზოლირებული“ საწყისი მდგომარეობებიდან, მაგალითად, მოხრილი ფეხებით ჯდომში (განსაკუთრებით ახლად დამწყებთა და ბავშვთა ჯგუფებში).

ხერხემლის გვერდითი მოძრაობები ფრონტალურ სიბრტყეში არ იწვევენ განსაკუთრებულ სიძნელეს.

ხერხემლის ის ბრუნები კი, რომლებიც წარმოებენ შვეული ღერძის ირგვლივ, კარგად ლოკალიზდება მენჯის ფიქსირებით.

ვარდა იმ ვარჯიშებისა, რომლებიც ხელს უწყობენ ხერხემლის კუნთების გამაგრებასა და მოქნილობის განვითარებას, აუცილებელია გამოყენებული იქნას ვარჯიშები ხერხემლის სწორი მდგომარეობის მიღწევისათვის. ამ ვარჯიშებს დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებისათვის.

ვარჯიშები ტანისათვის მოხერხებულია კლასიფიცირებული იქნეს იმ სამი სიბრტყეთა მიხედვით, რომლებშიც სრულდება ეს ვარჯიშები.

როგორც წესი, ტანვარჯიშის ყოველ გაკვეთილზე ვარჯიშები ზედატანისათვის საჭიროა სრულდებოდეს კუნთების სტატიკური და დინამიკური შეკუმშვის მხედველობაში მიღებით — სამივე ძირითად სიბრტყეში შესრულება სასურველია დაიწყოს დინამიკური ვარჯიშებით. გვერდითი სიბრტყეში საჭირო არაა ყველა ვარჯიში ზედატანისათვის უშუალოდ ერთი მეორეზე მიყოლებით მივცეთ მომეცადინეს.

ვარჯიშები ტანისათვის გვერდითი სიბრტყეში

ამ ვარჯიშების ძირითადი ამოცანაა კუნთების გამაგრება, ხერხემლის მოძრაობითობის გაზრდა და მისი სიმრუდის გამოსწორება გვერდითი სიბრტყეში.

რადგან ტანის კუნთების გამაგრება ძალიან მჭიდრო კავშირშია ხერხემლის მოძრაობითობის და სიმრუდის ცვლილების ზეგავლენასთან, ამიტომ მიზანშეწონილი არ არის, რომ ვარჯიშები მოქნილობაზე და ძალაზე ცალკე იქნეს გამოყოფილი. მაგალითად, წელის გადიდებული სიმრუდე ძალიან ხშირად წარმოადგენს მუცლის პრესის კუნთების არასაკმარისი განვითარების შედეგს. ზოგიერთი ვარჯიში კი, რომლებიც დაკავშირებულია ტანის ფეხებისაკენ წინ ძლიერ დახრასთან, შეიძლება რეკომენდებული იქნეს, როგორც წელის სიმრუდის შემცირების ხელისშემწყობი და როგორც ვარჯიშები მენჯ-ბარძაყის სახსრების კუნთების დაჭიმულობაზე; ამიტომ, ისინი აღწერილია შესაბამის განაყოფში.

ვარჯიშები გვერდითი სიბრტყეში იყოფა: ვარჯიშებად ზურგის კუნთებისა და მუცლის პრესის კუნთებისათვის.

მარჯიშავი ზურგის კუნთებისათვის

წ ი ნ ზ ნ ე ქ ი

1. ძირითადი დგომიდან თავი ოდნავ აწეული, მუხლები გამართულია: ტანის ნელა წინ დახრა (სურ. 127) და ასევე ნელა გამართვა. ტანი იხრება სიმძიმის ძალის ხარჯზე, მაგრამ რადგანაც ეს მოძრაობა სრულდება უფრო ნელა, ვიდრე ტანის ვარდნა მარტო სიმძიმის

ძალის ზეგავლენით, ამიტომ აუცილებელია სიჩქარის რეგულირება ფეხების მენჯ-ბარძაყის სახსრებში გამმართველი კუნთების შეკუმშვის ხარჯზე. წინზნექისა და ზემართის დროს ტანის დაჭერისათვის წარმოებს ზურგის გამმართველი კუნთების სტატიკური მუშაობა.

შეცდომები: დახრილი თავი, მოღუნული ზურგი, მოხრილი ფეხები.

2. ფეხშლით დგომი, ცალი ფეხი ერთი ნაბიჯით წინ: წინზნექი. ხელები სარტყელთან, მხრებთან, განზე, თავზევით.

3. წინზნექი ხელების ზევით ან განზე აწევით.

4. ხელები ზევით: მკლავების განზე გაშლით წინზნექი.

5. წინზნექი მკლავების სხვადასხვა მდგომარეობით და თავის ბრუნებით.

6. ფეხშლით დგომი, ხელები განზე: წინზნექი და მკლავების წრიული მოძრაობები.

7. ფეხშლით დგომი, ერთი მკლავი ზევით, მეორე უკან: დავხართ ტანი წინ, დახრის დროს ხელების შენაცვლებითი გაქნევით (ერთი მკლავით უკან, მეორეთი ზევით და პირიქით).

8. ხელები ზევით: წინზნექი და მკლავების გაქნევები წინ და ზევით.

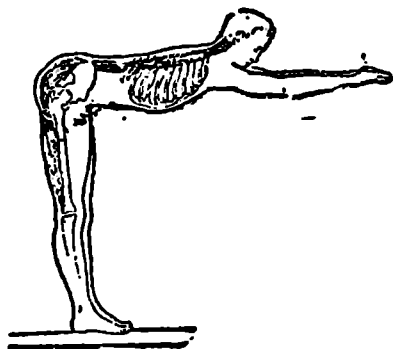
9. ტანის წინ დახრა და მკლავებით მოცურავის მოძრაობების იმიტაცია.

10. ხელების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობები: ტანის წინ დახრილ მდგომარეობაში თანმიმდევრულად ფეხების უკან აწევა.

11. წინზნექი მუხლებზე დგომიდან (თანამოვარჯიშე იჭერს ფეხებს).

12. მუხლებზე დგომი, ხელები ზევით: წინზნექი, ტანის წინდახრასთან ერთდროულად ფეხები იხრება მენჯ-ბარძაყის და მუხლის სახსრებში, ღუნდულები უახლოვდება ქუსლებს დაბჯენამდე.

13. „ორმაგი რხევები“ — ორნი პირისახით ერთმანეთისაკენ დგომში ხელებს აწყობენ მხრებზე, უკან დაწევით, ხრიან ტანს წინ და ასრულებენ ზამბარისებურ რხევებს; ვარჯიში სრულდება ასევე



სურ. 127.

მუხლებზე დგომის საწყისი მდგომარეობიდან (თანამოვარჯიშე ტემპში ხელებით მსუბუქად აწევა ბეჭებს შუა).

14. ორნი, მოხრილი ფეხებით, ზურგების მიბჯენით სხედან, გარეზემკლავში ჩაქიდული აქვთ ხელები; ორივე რიგრიგობით ნელა იხრება წინ; ამასთან ერთად, წინხნექის შემსრულებელი მართავს ფეხებს.

15. წყვილთა ვარჯიშები წინააღმდეგობით. ერთი, ხელების სარტყელზე დადებით ფეხშლით დგომის საწყისი მდგომარეობიდან ტანს ხრის წინ და იმართება; მეორე, პირველის ზურგზე ხელების დაწყობით წინააღმდეგობას უწევს მას.

ზ ნ ე ქ ი უ კ ა ნ

ამ ჯგუფის ვარჯიშები უკეთესია შესრულდეს ტანვარჯიშულ სკამზე. მათი შესრულება წეიძლება ზურგის გამშლელების სტატიკური დაძაბულობით, როდესაც ტანი იწევა ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, და კუნთების დინამიკური დაძაბულობით, როდესაც ტანი იხრება უკან — სრული ამპლიტუდით. ვარჯიშის ინტენსივობა რეგულირდება მისი შესრულების დროს მკლავების მდგომარეობის შეცვლით (რაც უფრო მაღლა მკლავები მით უფრო ძნელია ვარჯიში). მკლავების მოძრაობამ ერთდროულად ხელი უნდა შეუწყოს მკერდის კუნთების დაქიმულობას.

შ ე კ დ ო მ ე ბ ი : მეტისმეტად ძლიერი გაზნექვა და არასაკმარისად შეწეული ნიკაბი.

1. პირქვე დაწოლით, ტერფები დამაგრებულია; ტანის გადახრა უკან.

2. პირქვე დაწოლით: მკლავების უკან აწევით და თავის მიბრუნებით, ტანის უკან გადახრა.

3. პირქვე დაწოლით: გაზნექი ხელების მხრებთან ზევით, შესრულდეს რხევითი მოძრაობანი.

4. პირქვე დაწოლა გაზნექი უკან და ხელების წრიული მოძრაობები.

5. მუცელზე დაწოლა, ტერფები დამაგრებულია: მკლავების გაქნევები ზევით ტაშის დაკვრით.

6. მუცელზე დაწოლით, ხელები ზევით: ხელის გულებით ტაშის დარტყმები მიწაზე.

7. ზურგზე დაწოლა, ხელები განზე; ხელის გულები იატაკზე; ხერხემლის გულმკერდის ნაწილში გაზნექი, (დუნდულები და თავი ეხება იატაკს).

8. იგივე, მენჯის აწევით.

9. უკნითი წოლბჯენი: მოხრილი ან გამართული ფეხის აწვევა.
10. პირველი ზის ფეხების გაშლით, მეორე პირველის უკან მდგარი, თავს უჭერს პირველს: პირველი იატაკიდან სწევს მენჯს და იმართება (ტანი და ფეხები წარმოადგენენ სწორ ხაზს).
11. „ღვირი“ — პირველი წევს ზურგზე, მეორე ჩააველებს პირველს თავში ხელებს და აყენებს (პირველი ამ დროს არ უნდა იხრებოდეს).
12. წინ ვარდნა; მოცემული ვარჯიშების ქვეჯგუფში იგულისხმება წინ ვარდნა ტანით ნახევრად ზნექში.
13. ხელები მხრებთან, მკლავების განზე ან ზევით აწევით წინ-ვარდნა.
14. იგივე, მხოლოდ უკან მდებარე ფეხი გადადის ცერზე.
15. ცალ ფეხზე ტანის სიმძიმის დატოვებით და მის მუხლში სწორ კუთხემდე მოხრით, მეორე ფეხის გატანა უკან.

ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის

მუცლის პრესის კუნთებს დიდი მნიშვნელობა აქვთ ტანისა და ფეხების მოძრაობებში და აგრეთვე სწორი ტანგამართულობის გამომუშავებაში. მომეცადინის მუცლის კუნთების ვარჯიშების მიწოდებისას უნდა გვახსოვდეს, რომ მუცლის პრესის კუნთების ხანგრძლივი შეკუმშვა აძნელებს სუნთქვას. ამიტომ, საჭიროა დატვირთვის თანდათანობითი გაზრდა და მომეცადინეთა ყურადღების მიპყრობა იმაზე, რომ ისინი სუნთქვას არ აჩერებდნენ. როგორც წესი, მუცლის პრესის კუნთების შეკუმშვის გამომწვევი ყველა ვარჯიშის შესრულების დროს, საჭიროა ამოსუნთქვის შესრულება.

ზ ნ ე ქ ე ბ ი უ კ ა ნ

1. იატაკზე დაჯდომა, ტერფები დამაგრებულია: ზურგზე წოლის მდგომარეობაში გადასვლა და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება; სრულდება მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან.
2. ჯდომი (დამაგრებული ტერფებით): მკლავების მაღლა აწევით, ტანის უკან გადახრა.
3. ჯდომი (დამაგრებული ტერფებით): ტანის ნახევრად ზნექი უკან, ხელები მხრებთან, მკლავების მაღლა აწვევა.
4. ჯდომი (ნახევრად ზნექი უკან), ხელები ზევით: მკლავების გაქნევითი მოძრაობები უკან.

5. ფეხშლით დგომი, ერთი ფეხი წინ: უკან მდგომი ფეხის პუხლ-ში მოხრით, ზნეჭი უკან.

წოლბჯენი

წოლბჯენში ვარჯიშები ხელს უწყობენ მუცლის პრესის კუნთების განვითარებას, რომელთა სტატიკური დაძაბულობა ხელს უშ-



სურ. 128.

ლის მენჯის ქვემოთ დაშვებას. იატაკზე წოლბჯენისათვის, როგორც მოსამზადებელი, შეიძლება გამოყენებული იქნეს ჩვენს მიერ უკვე მოხსენებული ვარჯიშები, მხოლოდ ტერფებით საყრდნობ წერტილებზე ხელების დაყრდნობით უფრო მაღლა მდებარე ზედაპირზე (ტანვარჯიშული სკამი, დვირი და სხვა ამგვარი).

შეცდომები: ტანი „ვარდება“ ქვემოთ, მენჯი აწეულია მაღლა, თავი დახრილია. ბჯენში ხელები ერთმანეთთან ძალიან ახლოსაა დაყრდნობილი.

1. წოლბჯენი (სურ. 128).
2. წოლბჯენში გვერდზე გადაადგილება;
3. წოლბჯენი: ხელების არეკნით, ტანის შემოკვრა;
4. წოლბჯენი: შენაცვლებით ხელების აწევა, ხელების მოხრა, ფეხების აწევა შენაცვლებით.
5. ბჯენი მუხლებზე: ერთდროული მოძრაობა ხელის ზევით და არათანამოსახელე ფეხის უკან.
6. ბჯენი ბუქნში: ფეხების ადგილიდან დაუძრავად ხელების გადაადგილებით წოლბჯენი;
7. წოლბჯენი: ფეხების ადგილიდან დაუძრავად, გადაადგილება წრის ირგვლივ ხელების საშუალებით;
8. წოლბჯენი: წახტომები ფეხშლით, ფეხები ერთად.
9. წოლბჯენი: იატაკიდან, ერთდროულად, ხელებით და ფეხებით არეკნი.

10. წოლბჯენა: ხელის ნტევნების და ტერუების ადგილიდას დაუძრავად, მხრების უკან დაწვეით მენჯის მაღლა აწევა.

11. დაწოლა, სახით ქვემოთ, ერთმანეთზე დაწყობილი ხელის მტევნებზე დაიდოს თავი; გამართული ფეხების ტერფებზე და პუბლზე დაბჯენით მენჯის მაღლა აწევა.

12. წოლბჯენი: მუხლებში მოხრილი ფეხების ხელებთან მიზიდვა.

13. წოლბჯენი: მოხრილი ფეხების გადაქნით უკნით წოლბჯენში გადასვლა (პირისახით ზემოთ).

შემდგომში საკიროა, წოლბჯენში ვარჯიშების სიძნელის გაზრდა ფეხებისათვის საყრდნობის ამაღლებით. ვარჯიშთა დასახელება მითითებულია ტანვარჯიშულ სკამზე ჩამოთვლილ ვარჯიშებში.

ფიქსირებული ტანის დროს მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოძრაობები წარმოებს ძირითადად ბარძაყის მომხრელების ხარჯზე.

მუცლის პრესის კუნთები სტატიკურად იკუმშება მენჯის დაქვერით და ბარძაყების მომხრელებისათვის საყრდნობის შექმნით. ტანის შემდგომი მოხრის დროს (ფეხების უკან გადაწევისას) მენჯის მოძრაობის ჩართვით მუცლის პრესის კუნთები იწყებენ დინამიკურ მუშაობას.

ზურგზე წოლას მდგომარეობიდან:

14. მუხლებში მოხრილი ფეხების აწევა და დაშვება მისი გამართვით.

15. რიგ-რიგობით და შენაცვლებით აიწიოს და დაეშვას ფეხები.

16. ფეხების აწევა $45-90^\circ$ კუთხით და უფრო მაღლა.

17. ერთი ფეხის აწევა ერთდროულად, და მეორის დაშვება (იატაკზე შეუხებლად).

18. აწევა და დაშვება. ორივე ფეხის, იატაკზე შეუხებლად.

19. აწეული ფეხების გაშლა და შეერთება.

20. წრიული მოძრაობები ფეხებით.

21. „ბაყაყური“¹ წესით ცურაობითი მოძრაობები ფეხებით.

22. „კროლის“ წესით ცურაობითი მოძრაობები ფეხებით.

23. ბეჭყირაში ფეხების მოძრაობები. რომელიც გამოხატავს ველოსიპედზე სიარულის იმიტაციას (სურ. 129).

24. ფეხების უკან გადასროლა, ცერებით თავს უკან, იატაკზე შეხებამდე.



სურ. 129.

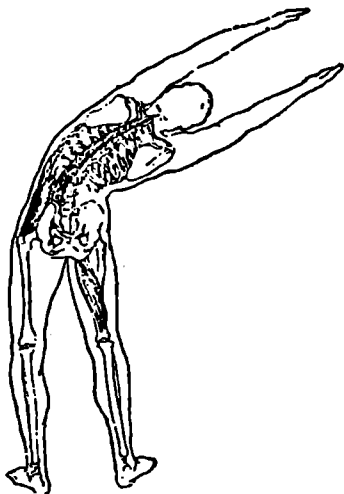
¹ „ბაყაყური“, იგივე, „ბრასი“.

25. ფეხების და ტანის ერთდროული აწევა (მარტო ღუნდულებზე დაბჯენით).

ვარჯიშები პირით სიბრტყეში

ზ ნ ე ქ ე ბ ი გ ვ ე რ ღ ზ ე

გვერდზე ზნექების შესრულების დროს აუცილებელია ყურადღება მიექცეს იმას, რომ სხეული არ გამოდიოდეს პირით სიბრტყიდან (სურ. 130). მუცლის პრესისა და ზურგის კუნთების გამაგრების გარდა, სრული ამპლიტუდით წარმოებული ზნექები ხელს უწყობენ ხერხემლის მოძრაობის გაუმჯობესებას. საჭიროა მხედველობაში ვიქონიოთ, რომ გვერდზე ზნექი ჩასუნთქვის დროს მნიშვნელოვნად იქნება შეზღუდული, რადგან მოძრაობა იწარმოებს მხოლოდ წელის ზემო ნაწილში.



სურ. 130.

2

1. ქუსლებზე ჯდომიდან (ფეხების გადაჯვარედინებით ჯდომიდან, მოხრილი ფეხებით ჯდომიდან, მუხლებზე დგომიდან) ტანის გვერდზე მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობით რიგრიგობით დახრა.

2. ფეხშლით დგომი, განმკლავი: რიგრიგობითი ზნექები გვერდზე ხან ერთი ხან მეორე ხელის წვივზე შეხებით.

3. სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან გვერდზე ზნექები.

4. გვერდზე ზნექები ზამბარი-სებური რხევებით.

5. მარცხნივ და მარჯვნივ ზნექები გვერდზე ვარდნისას.

6. გვერდზე ზნექები ტანვარჯიშული კედლის ლარტყაზე ან ტანვარჯიშულ სკამზე ფეხის დაბჯენით.

7. ფეხშლით დგომი, ხელები სარტყელზე: რიგრიგობით გვერდზე ზნექები. სრულდება ქნევით ზევით და გვერდზე (მარცხნივ ზნექისას მარჯვენა მკლავით).

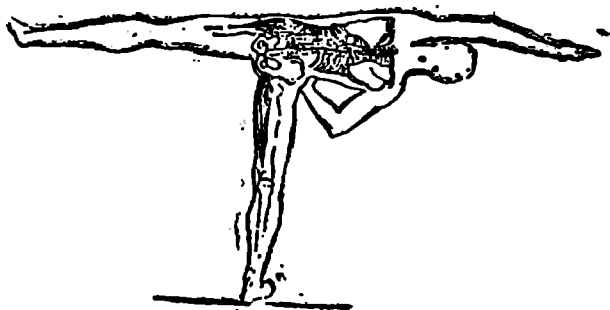
8. ცალ მუხლზე დგომი, მეორე ფეხის განზე დადგმით — ცერზე: ზნექები გამართული ფეხის მხარეს.

9. ერთი ხელი სარტყელზე, მეორე ზევით (თავს უკან, თავზე): ზნექის საწინააღმდეგო მხარეს ფეხის აწევით, ზნექები გვერდზე (სურ. 131).

10. იგივე, მხოლოდ „ხელების სარტყელზე დადებულ“ მდგომარეობიდან ხელების მოძრაობით ზევით.

წყვილთა ვარჯიშები წინააღმდეგობით

11. პირველი, საწყისი მდგომარეობიდან ფეხშლით დგომი, ზნექი გვერდზე, ხელები სარტყელზე — იმართება; მეორე, ერთი ხელის



სურ. 131.

მხარეზე დადებით, მეორე თანამოვარჯიშის ბარძაყზე შეხებით უწევს მას წინააღმდეგობას.

12. საწყისი მდგომარეობიდან ერთმანეთისაკენ ზურგით ფეხშლით დგომი, უყრიან მკლავს მკლავში: პირველი ასრულებს გვერდზე ზნექს, მეორე ეწინააღმდეგება, შემდეგ პირველი იმართება, ხოლო მეორე უწევს წინააღმდეგობას.

გვერდითი წოლბჯენი

გვერდითი წოლბჯენის დროს კუნთების მუშაობა სტატიკურ ხასიათს ატარებს. ტანი სრულიად გამართული უნდა იყოს, ისე, როგორც ძირითად დგომში.

1. გვერდითი წოლბჯენი, საყრდნობი ხელი, ფეხების საყრდნობზე მალლა იმყოფება.

2. გვერდითი წოლბჯენი იატაკზე.

3. გვერდითი წოლბჯენი: ხელის აწევა ზევით.
4. გვერდითი წოლბჯენი: ფეხის აწევა.
5. გვერდითი წოლბჯენი: ფეხის და ხელის აწევა.
6. ჰორიზონტალური გვერდითი წოლბჯენი (ფეხები ებჯინებიან ხელებით საყრდნობს მალა). ხელების, ფეხების აწევით მოძრაობის გართულება.

ვ ა რ დ ნ ე ბ ი

ტანისათვის ვარჯიშების განაყოფები, ვარდნები უნდა სრულდებოდეს ისე, რომ ტანი, გამართული ფეხით, წარმოადგენდეს ერთ ხაზს.



სურ. 132.

1. მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით გვერდზე ვარდნა (სურ. 132).
2. მკლავების მოძრაობით ვარდნა გვერდზე.
3. წინ — გვერდზე ვარდნა: მკლავების შენაცვლებითი გაქნევები (როდესაც ერთი ხელი ზევითაა, მეორე გამართულია უკან).

ვარჯიშები ჰორიზონტალურ სიბრტყეში

ტ ა ნ ი ს ბ რ უ ნ ე ბ ი

მოძრაობის შესრულების ხერხთან დაკავშირებით ტანის ბრუნები შეიძლება წარმოებდეს ან ფეხის სახსრებში, ან ხერხემალში. იმისათვის, რათა გამოეყოთ ბრუნვითი მოძრაობა ხერხემალში, მენჯი უნდა რჩებოდეს უძრავად. ჯდომის მდგომარეობაში მენჯის მოძრაობა იბოჭება იატაკთან შეხებით. ღდომში ამის მიღწევა შეიძლება ტერფების იატაკზე მკვიდროდ დაწოლით, მუხლების სრული გამართვით და ტერფების პარალელური მდგომარეობით.

როგორც წელის, ისე წელის ზემოთ მდებარე ხერხემლის მალეების მოძრაობაში ჩაბმისათვის რეკომენდებულია ტანის ბრუნის დროს მკლავების და თავის ერთდროული მიბრუნება მოძრაობის მხარეს.

ბრუნის ამპლიტუდის გადიდებისათვის, ბრუნის წინ საჭირო არ არის ღრმა შესუნთქვა.

1. საწყისი მდგომარეობები. ფეხების გადაჯვარედინებით ჯდომი, მუხლებზე ღდომი. — ბრუნისათვის თანამოსახელე ხელის ირიბად ზევით აწევით და თავის იმავე მხარეს მიბრუნებით, ტანის ბრუნნი.

2. ბჯენი მუხლებზე (ჩოქბჯენი): ბრუნისადმი თანამოსახელე ხელის ზევით აწევით და თავის მობრუნებით ტანის ბრუნნი.

3. ფეხშლით დგომი: ხელების განზე ან ზევით აწევით ტანის ბრუნნი.

4. ფეხშლით დგომი, ხელები თავზე: ბრუნის მხარეს ხელის აწევით, თავის და ტანის მობრუნება.

5. ფეხშლით დგომი, ხელები მხარებთან: ტანის ბრუნთან ერთად აწეული იქნეს ხელები ზევით.

6. ფეხშლით დგომი, ხელები მკერდის წინ, წინწნეჭი: ერთდროულად ხელების აწევით და იმავე მხარეს თავის მიბრუნებით, ტანის ბრუნება.

7. ზურგზე წოლი, ხელები განზე, ფეხები აწეული წინ: რიგ-რიგობით ორივე ფეხის განზე აწევა და დაშვება.

8. განივრად განზე გადგმული ფეხებით დგომი, ხელები თავს უკან: ბრუნები თანამოსახელე ფეხის მოხრით, ტერფის იატაკიდან მოუცილებლად (ტანი ვერტიკალურადაა).

9. მხრები ფიქსირებულია ტანვარჯიშულ კედელზე ხელების ტაყით, მენჯის ბრუნები ფეხის ცერებზე.

10. წყვილთა ვარჯიში წინააღმდეგობებით: პირველი, საწყისი მდგომარეობიდან-ფეხშლით დგომი, ხელები სარტყელზე, აბრუნებს ტანს მარცხნივ ან მარჯვნივ, მეორე — ხელების პირველის მხარებზე დადებით უწევს წინააღმდეგობას.

საკვიროა აღინიშნოს, რომ ვარჯიშები ტანის ბრუნებში მეტად ხელსაყრელია ჩატარდეს სიარულისა და სირბილის დროს.

კომბინირებული ვარჯიშები

კომბინირებულ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ისეთი მოძრაობები. რომლებიც სრულდება თანმიმდევრულად ძირითად სიბრტყეში ან ძირითადს შორის შუალედებში. ამ ვარჯიშებზე გადასვლა საჭიროა ტანისათვის გვერდით, პირით და ჰორიზონტალურ სიბრტყეში ვარჯიშების შესწავლის შემდეგ, რადგან კომბინირებული ვარჯიშები, მათში მონაწილე კუნთების მუშაობისა და კოორდინაციის თვალსაზრისით უფრო რთულ ვარჯიშებს წარმოადგენს.

1. ფეხშლით ჯდომი: ხელები განზე, წინწნეჭი ტანის ბრუნებით (მარჯვენა ხელი ეხება მარცხენა ფეხის ცერს და პირიქით).

2. იატაკზე ქუსლებით დაბჯენის გარეშე ან ქუსლების დაბჯე-

ნით ფეხშლით ჯდომიდან: ტანის წრიული მოძრაობები, მკლავებას სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით.

3. ფეხშლით დგომი: მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან ტანის წრიული მოძრაობები.

4. იგივე, მხოლოდ მარჯვენა და მარცხენა ფეხის შენაცვლებით მოხრა და გამართვა.

5. იგივე, მხოლოდ ტანის ძირითად და შუალედურ მდგომარეობაში დამატებითი რხევები.

6. ფეხშლით დგომი: წინ და უკან გვერდით მიმართულებით, ტანით „რეიანების“ მოხაზვა.

7. ფეხშლით დგომი, ხელები განზე: მენჯით წრიული მოძრაობები (მხრის სარტყელი და მკლავები უმოძრაოდაა).

8. წოლითი მდგომარეობა სახით ქვემოთ, გადახობვა.

9. წოლითა და მუხლებზე დაბჯენილი მდგომარეობიდან ხელყუმბარის ტყორცის მოძრაობის იმიტაცია.

10. ფეხშლით დგომი (განივრად) ზნექით და მოხრით ბრუნის მარჯვნივ, ხელების მარჯვენა წვივზე წავლებიან.

11. იგივე, მხოლოდ ტანის დამატებითი ზამბარისებური მოძრაობით.

12. იგივე, მხოლოდ ზნექი გამართულად, ხელები განზე.

13. წინ-მარცხნივ და წინ-მარჯვნივ ზნექი მოხრებით.

14. ფეხშლით დგომი (განივრად): ტანის ბრუნის ზნექით, ერთდროულად ფეხების მუხლებში მოხრით და არათანამოსახელე ხელის იატაკზე შეხებით.

15. ფეხშლით დგომი, ხელები განზე: მარჯვნივ დახრილ მდგომარეობაში ტანის ბრუნის მარცხნივ (მარჯვენა ხელის თითები ეხება იატაკს). გამართვის შემდეგ იგივე ბრუნის მეორე მხარეს.

16. ფეხშლით დგომი, წინზნექი: ხელებით კრივში პირდაპირი დარტყმების იმიტაცია.

17. მუხლებზე დგომი, ხელები ზევით: ტანის ბრუნის შემდგომი წინზნექით:

ა) ხელების იატაკზე დაშვებით ოთხზე დგომი;

ბ) ხელების ზევით აწეულ მდგომარეობაში ფიქსირება.

18. ბჯენი მუხლებზე: მკლავების მოუხრელად შენაცვლებით მარჯვენა და მარცხენა მხრიდან ჯდომის შესრულება.

19. გადაჯვარედინებული ფეხებით ჯდომი, ხელები თავს უკან (ზევით), ტანის ბრუნები წინზნექით.

20. იგივე, მხოლოდ ზნექი უკან.

21. ქუსლებზე ჯდომი: შენაცვლებით, მარჯვენა და მარცხენა მხრიდან, იატაკზე დაჯდომი.

22. ფეხშლით დგომი, ხელები თავს უკან, ბრუნი მარცხნივ და წინხნექი, ბრუნი ზურგისაკენ მარჯვნივ, გამართვა და წინხნექი, ბრუნი ზურგისაკენ, გამართვა და ა. შ.

23. ფეხშლით დგომი: ტანის ბრუნება მარჯვნივ და მარცხნივ:

ა) თავისუფლად, ძირს დაშვებული მკლავებით,

ბ) მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით.

24. ფეხშლით მუხლებზე დგომი, ხელები განზე. ტანის ბრუნები მარჯვნივ უკან ზნექით და მარჯვენა ხელის მარცხენა ფეხის ცერზე შეხებით.

25. ფეხშლით მუხლებზე დგომი, ხელები განზე — რიგრიგობით ტანის ბრუნები მარჯვნივ და მარცხნივ წინხნექით, ხელების იატაკზე შეხებამდე.

ვარჯიშები მოდუნებაზე

1. ზურგზე დაწოლილი, კუნთების მოდუნება.

2. ჯდომი გადაჯვარედინებული ფეხებით: თავის და ტანის კუნთების მოდუნება (თავი და ტანი „ჩამოვარდება“ ქვევით და წინ). იგივე, შემდეგი მდგომარეობებიდან: ფეხშლით დგომი და ერთი ფეხი წინ.

3. იგივე, მხოლოდ ტანის ვარდნა დამთავრდეს ფეხების მოხრით.

4. ფეხშლითი დგომი, წინხნექი, ხელები განზე. ტანის და მკლავების მოდუნებულად დაშვება მოხრილ ზნექამდის. მეორე თვლაზე მკლავები და ტანი უბრუნდება საწყის მდგომარეობას (სურ. 133).

5. ფეხშლით დგომიდან თანმიმდევრულად მოდუნება:

ა) თავის და ზეტანის.

ბ) მთელი ტანის.

6. ძირითადი დგომიდან — ერთი ფეხის წინ გამოტანით გამართული ტანის წინ ვარდნა ტანის კუნთების შემდგომი მოდუნებითა და ტანის ზემო ნაწილის ქვევით დაშვებით.

7. იგივე, მხოლოდ ტანის გვერდზე ვარდნა, ფეხის განზე გატანით.

8. ქუსლებზე ჯდომი. პირდაპირ განხექილი და მოდუნებულად მოხრილი წელის რიგრიგობით პირდაპირ მდგომარეობაში ფიქსირება.



სურ. 133.

9. ტანის წრიული მოძრაობა (მკლავების, კისრის და ზეტანის ზედა ნაწილის კუნთები მოღუნებულია).

პარჯიზიანი ფანჯანათვის

არსებობს ვარჯიშების დიდი რაოდენობა, რომლებიც განკუთვნილია ქვედა კიდურების გასაფარჯიშებლად. სხედასხვაგვარი ნაბიჯები, სიარული, სირბილი და წახტომები, უეჭველად, წარმოადგენს უმთავრესად ფეხების კუნთების მუშაობაში ჩაბმულ ვარჯიშებს. ძიუხნედავად ამისა, ეს ვარჯიშები ტარდება უმთავრესად გაკვეთილის ჩამზიდ ნაწილში ან სპეციალური მიზნით უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშების შესწავლის დროს. ფეხების ზოგიერთი ვარჯიში, დაკავშირებული საყრდნობის შემცირებასთან, მიეკუთვნება წონასწორობის ვარჯიშების ჯგუფს.

მოცემული ჯგუფის ვარჯიშებს უნდა მიეკუთვნოს ისეთი ვარჯიშები, რომელთა დახმარებით შეიძლება იზოლირებულად ვიმოქმედოთ სახსრების მოძრაობის გაზრდაზე და ფეხის კუნთების გამაგრებაზე. ბევრი ამ ვარჯიშთაგანი გამოიყენება როგორც საწყისი მდგომარეობები სხეულის სხვა ნაწილების ვარჯიშებისათვის; ეს ვარჯიშები მიჩნეულია აგრეთვე, როგორც გადამრთველები მკლავების და ტანის ვარჯიშების მიმართ.

ქვედა და ზედა კიდურების ვარჯიშთა შესრულება უნდა ჩატარდეს შეთანხმებულად.

ვარჯიშები ძალაზე

ძირითადი დგომიდან სხვა მდგომარეობებში გადასვლები:

1. ძირითადი დგომიდან ბუქნბჯენში გადასვლა.
2. იგივე, ჯდომში ფეხები გადაჯვარედინებულია.
3. იგივე, ჯდომში მოხრილი ფეხებით.
4. იგივე, მუხლებზე ჯდომში.
5. იგივე, ცალ მუხლზე ჯდომში.
6. იგივე, ქუსლებზე ჯდომში.

პარჯიზიანი ფანჯანი გაზრთული ფანჯანით

1. ტერფების შეერთება და დაშორება.
2. ცერებზე აწევა.
3. ცერებზე დგომი: ერთ თვლაზე სწრაფად შესრულდეს ქუსლების აწევა და დაშვება.

4. ცერების აწევა.

5. საწყის მდგომარეობაში — ფეხი წინ, შესრულებულ იქნეს ტერფის მოხრა და გამართვა ერთდროულად და მისი წრიული მოძრაობებით.

6. ნაბიჯით წინ (განზე, უკან, ირიბი შუალედური მიმართულებით).

7. იგივე; მხოლოდ ტანის სიმძიმის გადატანით წინ მდგომ ფეხზე (მეორე ფეხი ცერზეა).

8. იგივე, მხოლოდ ორივე ფეხის ცერებზე აწევით.

9. ცერებზე შედგომი, მეორე ფეხის წინ გაშევრით.

ვ ა რ დ ნ ე ბ ი

ვარდნები ხასიათდება გრძელი ნაბიჯით, წინ გატანილი ფეხის (რომელიც ვარდნაშია) ძლიერი მოხრით. ტერფებს შორის მანძილი უდრის დაახლოებით სამი ტერფის სიგრძეს. ტერფები შებრუნებულია ისეთივე კუთხით, როგორც ძირითად დგომში და მჭიდროდ არის მიჭერილი იატაკზე. იატაკის მიმართ ტანი ვერტიკალურ მდგომარეობას ინარჩუნებს. ვარდნაში მყოფი ფეხის მუხლი უნდა მოიხაროს იმდენად, რომ იგი ცერის ვერტიკალურად აღმოჩნდეს, მეორე ფეხი გამართული უნდა იყოს. ასეთი ვარდნის დროს ძირითად დატვირთვას განიცდის ვარდნაში მყოფი ფეხის კუნთები. ფეხის სამივე ძირითად სახსარში საჭირო ზომით მოხრას ხელს უწყობს და არეგულირებს უმთავრესად დიდი ღუნდულა კუნთი, ბარძაყის ორთავა და ტყუპი კუნთი. წინ და განზე ვარდნების დროს, ტანის რამდენადმე დახრილა მდგომარეობა შეინარჩუნება მუცლის ირიბი და ზურგის გამშლელი კუნთებით.

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: ვარდნა მეტისმეტად მოკლე და არასწორი მიმართულებით, მუხლი არასაკმარისად მოხრილი. გამართული ფეხის ტერფი საჭიროზე მეტადაა გაშლილი, ადგილზე დარჩენილი ფეხი მუხლში იხრება, იატაკს ქუსლი სცილდება, ტანი არ წარმოადგენს ფეხის გაგრძელებას.

1. ვარდნა გვერდზე, წინ, უკან.

2. ვარდნა წინ და გვერდზე.

3. ვარდნა წინ-განზე და ტეხილით გადაადგილება; ვარდნის შემდეგ უკან მდგომი ფეხი ვარდნაში მყოფ ფეხთან მიიდგმება, ხოლო მომდევნო ვარდნა სრულდება მეორე ფეხით და ა. შ.

4. ვარდნები, ვარდნაში მყოფი ფეხის იატაკიდან არეკნით; ვარდნაში მყოფი ფეხი აირეკნება იატაკიდან მუხლში გამართვით და

რამდენიმე ხანს იმყოფება იატაკის ზევით; ამის შემდეგ ტანი ხელახლა ვარდნის მდგომარეობაში გადადის.

5. ერთი ფეხის უკან გატანით წინ ვარდნები.
6. ვარდნების ცეცხლა ადგილზე წახტომით.

ბ უ ქ ნ ე ბ ი

ბუქნები, ჩვეულებრივ, სრულდება წინასწარ ცერებზე დგომში გადასვლის შემდეგ. ბუქნის დროს მუხლები გაშლილია, ტანი და თავი ინარჩუნებს ფშართულ მდგომარეობას.

ნახევარბუქნების დროს ფეხები იხრება მუხლებში სწორი კუთხის წარმოქმნამდე.

შეცდომები: ქუსლები ერთმანეთს სცდებიან, მუხლები არასაკმარისადაა გაშლილი განზე, ტანი დახრილია წინ, თავი გადაწეულია უკან (ნიკაპი წინაა) ადგომისას მუხლები გამართულია არასრულად.



სურ. 134.

1. ცერებზე აწევა. ნახევარბუქნი სწრაფ და ნელ ტემპში (სურ. 134)

2. ბუქნები ცერებზე აწევით და აუწვევლად სწრაფი ტემპით.

3. იგივე, მხოლოდ ფეხშლით დგომში.

4. ნელი ბუქნები ოთხ თვლაზე (მთელ ტერფზე დგომში).

5. ფეხშლით დგომი. ნახევარბუქნები და ბუქნები.

6. ორმაგი ნაბიჯის სიგანეზე ფეხშლით დგომი. ცალ ფეხზე სხვადასხვამხრივი ნახევარბუქნები და ბუქნები.

7. ფეხშლით დგომი — ერთი ფეხი წინ და განზე, ბუქნები.

8. ნახევარბუქნები და ბუქნები ცალ ფეხზე, ერთდროულად მეორე ფეხის წინ ან განზე აწევით (ბჯენით და ბჯენის გარეშე).

წყვილთა ვარჯიშები წინააღმდეგობებით

1. საწყისი მდგომარეობა — სახით ერთმანეთისაკენ დგომი, ხელები მხრებზეა დაწყობილი, მარჯვენა (მარცხენა) ფეხის აწევა წინწყვილების გადაჯვარედინებამდის: პირველს გააქვს მეორის ფეხი განზე, მეორე, წინააღმდეგობით უთმობს.

2. იგივე, მხოლოდ იატაკზე ხელების უკან დაბჯენით ჯდომითი საწყისი მდგომარეობიდან.

3. პირველი, ბუქნის საწყისი მდგომარეობიდან დგება, მეორე,

უკან მდგომი, ხელებით მხრებზე აწვება პირველს და წინააღმდეგობას უწევს მას.

4. პირველი ცალი ფეხის მუხლში მოხრით ზის ტანვარჯიშულ სკამზე (იატაკზე) მეორე, ერთი ხელის პირველის მუხლზე დაწყობილი და მეორე ხელის კოჭთან ჩავლებით, უმართავს ფეხს პირველ თანამოვარჯიშეს, რომელიც, დათმობით, უწევს მას წინააღმდეგობას.

5. საწყისი მდგომარეობა იგივეა, მხოლოდ პირველის ფეხი გამართულია, მეორე ხრის მას, პირველი, დათმობით, ეწინააღმდეგება.

6. ორივენი სახით ერთმანეთისაკენ, ხელების უკან დაბჯენით სხედან იატაკზე: პირველი ასწევს მუხლში მოხრილ ფეხს და ტერფით მეორის ტერფს ებჯინება, (მეორის ფეხი გამართულია). ამ მოძრაობით იგი ცდილობს მოუხაროს (გამართული ფეხი) თანამოვარჯიშეს, რომელიც, დათმობით, ეწინააღმდეგება.

7. საწყისი მდგომარეობა — ერთმანეთთან გვერდით დგომა, ხელების ჩაკიდებით, პირველი აბიჯებს მეორის ტერფის ზურგის ნაწილზე, რომელიც მუხლში მოხრილ ფეხს ეწევა მაღლა, პირველი, დათმობით, უწევს მას წინააღმდეგობას.

წახტომები ადგილზე

1. ადგილზე წახტომები გამართულ ფეხზე.
2. ფეხშლით წახტომები, ერთი ფეხი წინ და ფეხები ერთად.
3. ცალი ფეხის წინ, განზე, უკან გაწევით ცალ ფეხზე წახტომები.
4. ცალი ფეხის წინ, უკან და განზე გაწევით ცალფეხზე წახტომები.
5. 45, 90, 180°-ით მარჯვნივ და მარცხნივ ბრუნებით ადგილზე წახტომები.
6. წახტომები ბრუნებით, ბუქნებით—ფეხშლით, ფეხები ერთად.
7. ადგილზე წახტომები ბუქნში.
8. ტანვარჯიშულ კედელზე დაყრდნობით, ბუქნი ცალ ფეხზე; ფეხების შეცვლა წახტომით.
9. ადგილზე წახტომები ბუქნის მდგომარეობამდის, რთულდება ხელების მოძრაობით.

ვარჯიშები გაწელვაზე

ფეხის კუნთების გაწელვის ვარჯიშების შესრულების დროს იმისათვის, რათა გავზარდოთ მოძრაობის ამპლიტუდა (ფეხების წინ მოხრისა და განზე გატანისას) საჭიროა ძირითადი ყურადღება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოძრაობებს მიექცეს.

როდესაც ვლაპარაკობთ მენჯ-ბარძაყის სახსრის მოძრაობითობის გაზრდაზე, მხედველობაში უნდა გექონდეს მუხლში გამართული ფეხის მოძრაობის ამპლიტუდა. ფეხის წინ აწევის დროს მუხლის სახსრის მოძრაობა შეზღუდულია ორსახსროვანი კუნთებით. ამრიგად, ერთი და იგივე ვარჯიშებით შესაძლებელია გადაიჭრეს ორივე ამოცანა. მოცემული ჯგუფის ვარჯიშები მოხერხებულია კლასიფიცირებული იქნეს შემდეგი ფორმის მიხედვით: ა) ვარჯიშები გაწელვაზე ფეხებით ბჯენის დროს და ბ) ვარჯიშები გაწელვაზე ტანის ფიქსირების დროს.

ნაკლებად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მუხლის სახსრის მოხრის ამპლიტუდის გამადიდებელი ვარჯიშები. ტანვარჯიშებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ტერფის ქვედა მხარეს მოხრის საკმაოდ მოძრაობითობას, რაც იძლევა ცერების მთლიანად გამართვის საშუალებას.

ვარჯიშები გაწელვაზე ფეხებით ბჯენის დროს

1. ძირითადი დგომები (ფეხშლითი დგომი). ტანის წინ დახრისას, ხელები შეეხება იატაკს.

2. ფეხშლითი დგომი: „შეშის მიხეხავი“.

3. წინწნეკი მოხრილი წელით ხელების მუხლებზე მოხვევით: გამართულ ფეხებზე შუბლით შეხების ცდა.

4. მიქუსლებული დგომი, ხელები ზევით: მკლავების ქვევით გაქნევით, ერთდროულად მოხრილი წელით წინწნეკი, ხელები უკან.

5. ფეხშლითი დგომი, ხელები თავს უკან წინწნეკი მოხრილი წელით და ზამბარისებური რხევები.

6. ბუქნბჯენი: ფეხები გაიმართოს მუხლებში.

7. ოთხზე სიარული გამართული ფეხებით.

8. განივრად ფეხშლითი დგომი: შეეხოს იატაკზე იდაყვებით ახ შუბლით.

9. გამართული ფეხებით ჯდომბჯენი ტერფებზე ტაციოთ. ზამბარა წინწნეკით, თავით მუხლებზე შეხების ცდა.

10. იგივე, მხოლოდ შემდეგი საწყისი მდგომარეობებიდან — მარჯვენა გამართულა ფეხი წინ, მარცხენა მოხრილი განზე (როგორც თარჯრბენში) აგრეთვე თანამოვარჯიშის დახმარებით, რომელიც ფრთხილად აწევა ზევიდან.

11. ჯდომბჯენი ქუსლებზე: გაიმართოს ერთი ფეხი წინ, ცერში ხელის ჩაკიდებით შესრულდეს დახრები წინ.

12. შლიჯდომში („შპაგატი“) ტანის დახრა წინ და რხევების შესრულება, მუხლებზე ნიკაპის შეხების ცდა.

13. ორნი სხედან სახით ერთმანეთისაკენ ხელების ჩაჭიდვით და ფეხშლით, ან მიქუსლებულ დგომში (ტერფის ძირები ეხება ერთმანეთს) რიგრიგობით დახრა წინ და უკან. რხევებით.

14. გამართული ცერებით ქუსლებზე ჯდომი; რიტმული რხევება ქუსლებზე დაწოლით.

15. საწყისი მდგომარეობა იგივე, რაც მეთე ვარჯიშში, ზნექები განზე მოხრილი ფეხის რხევებით.

ვარჯიშები ვაწალვაზე ფიქსირებულ ტანის დროს

1. აწეულ იქნეს ერთი ხელი წინ თავის სიმაღლეზე: მარცხენა და მარჯვენა ფეხის შენაცვლებითი აქნევები გაშვერილი ხელის გულზე შესებამდის.

2. გაწეულ იქნეს ერთი ხელი განზე: თანამოსახელე ფეხის განზე აქნევები ხელზე შესებამდის.

3. აწეულ იქნეს მუხლში მოხრილი ფეხი მაღლა — ხელების დაუხმარებლად და, დახმარებით.

4. მუხლში მოხრილი ფეხი აწეულ იქნეს წინ, ნელა გაიმართოს იგი ერთდროულად განზე გატანით.

5. ჯდომბჯენიდან გამართული ფეხებით: იატაკიდან ფეხის აწევა.

6. ჯდომში ან დგომში, ტერფზე ხელის ჩაჭიდვით მუხლის მკერდთან მიზიდვა სრულ მოხრამდის.

7. ჯდომის, დგომის. წოლის მდგომარეობიდან ორივე ხელით ფეხის ცერებზე ჩაჭიდვით: ფეხის გამართვა წინ.

8. ცალი ფეხით დიდი გაქნევები წინ და უკან მეორე ფეხზე წახტომებით.

9. წინითი ან უკანითი წოლბჯენიდან ბუქნბჯენში გადასვლა. ან შესრულდეს მოხრილი ფეხების გადაქნი.

10. მიჯრილი ცერებით დგომიდან: წინ ვარდნა უკანმდებარე ფეხის ტერფის იატაკიდან მოუცილებლად.

11. წინა ვარჯიშის შესრულება მომდევნო უკანა მდგომი ფეხის ცერზე აწევით და ტერფის იატაკზე მიბჯენით.

ვარჯიშები მოდუნებაზე

1. მცირედ ამალეებულ ადგილზე მდგომი ცალი ფეხით (ტანვარჯიშულ სკამზე), მეორე ფეხი დაშვებულია ძირს თავისუფლად, თანამოვარჯიშე ხელის ბიძგებით აქანებს ძირს დაშვებულ ფეხს.

2. იგივე, მხოლოდ ბარძაყზე თვით შემსრულებელი აწვევა.
3. შემადლებულზე მდგარმა მომეცადინემ ასწიოს ფეხი წინ: კუნთების მოდუნებით თავისუფლად დაუშვას ფეხი ქვევით, ჭანების შემდგომი შენელებით.
4. იგივე, საწყისი მდგომარეობა — ფეხი გამართულია უკან.
5. შემადლებაზე ცალი ფეხით მდგომი, ნახევრად მოხრილი საყრდენი ფეხის მოხრისა და გამართვის დროს, თავისუფლად ჩამოშვებული ფეხის გაქნევები.
6. ძირითადი დგომი: რიგ-რიგობით ტანის სიმძიმის შენაცვლება მარჯვენა და მარცხენა ფეხზე; ბჯენისაგან თავისუფალი ფეხის მუხლის სწრაფად მოხრა, ცერის იბტაკიდან მოუცილებლად. მთელი მოძრაობა ადგილზე სიარულს გვაგონებს.
7. ორი ხელით აიწიოს და დაეშვას ბარძაყი (წვივი და ტერფი მოდუნებულია).
8. ცალფეხ დგომში, მეორე მოდუნებული ფეხით შემოიხაზოს რვიანები.
9. ერთი ფეხი გამართულია წინ, ხელები ქვევიდან ამაგრებენ ბარძაყს. მიეცეს საშუალება ჩამოვარდეს წვივი ქვევით, კლებადი რხევებით.
10. იგივე, მხოლოდ იმ მდგომარეობიდან, როდესაც ფეხი მოდუნულია მუხლში უკან, უარამდის (ქუსლი ეხება დუნდულებს).
11. მოდუნებულ მდგომარეობაში, თავისუფალი ფეხის წინ და უკან ქნევებით, ცალ ფეხზე ადგილზე წახტომები.
12. იგივე, წყვილებად ერთმანეთთან გვერდით დგომში (ერთი წევს ფეხს წინ, მეორე — უკან).

ტანვარჯიშულ კედელზე, ტრაპზე და ტანვარჯიშულ სკამზე შემსასრულებელი სამართოგანმავითარებელი ვარჯიშები

კიდები და აჯანვანი

მკლავების ვარჯიშებს საჭიროა აგრეთვე მიეკუთნოს შერეული და მარტივი კიდები და ბჯენები, რომელთაც უმარტივესი ფორმები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მკლავების და მხრის სარტყლის კუნთების ძალის განვითარებისათვის. მოცემული ჯგუფისათვის სპეციფიურს წარმოადგენს ვარჯიშები: კიდში: ძელზე, ტანვარჯიშულ კედელზე და ტრაპზე. ტანვარჯიშულ კედელზე, ტრაპზე, კიბეზე და ბაგირზე მკლავებისათვის და მხრის სარტყელისათვის ვარჯიშები

აღწერილია ქვემოთ, ამ ტიპის იარაღებზე ვარჯიშების განაყოფში. ძელზე უმარტივესი ვარჯიშების აღწერა არ არის მოყვანილი, რადგან მათი მონახვა შეიძლება ღერძზე და რგოლებზე ვარჯიშების განაყოფში. საჭიროა მხოლოდ აღინიშნოს, რომ მხრის სარტყელის კუნთების განვითარების ნამდვილი თანათარღობის თვალსაზრისით უნდა გამოიყენებოდეს ხელებით ტაციით კიდება — არანაკლებ მხრების სიგანისა. შემდგომი ვარჯიშის დროს ტაცმა მხრების ორმაგ სიგანეს უნდა მიაღწიოს.

კუნთების განვითარებისათვის ბჯენში ვარჯიშების სია მოყვანილია ტანისა (წოლბჯენები) და იატაკზე ხელყირებთან დაკავშირებულ ვარჯიშების განაყოფში.

მარჯიშები ტანმარჯიშულ კადელზე

ტანვარჯიშული კედლის დიდი რაოდენობის გამო, ჯგუფის მომზადებულობის და ინდივიდუალური თავისებურებების შესაბამისად, შეიძლება სხეულის სხვადასხვა ნაწილების დამაგრების სიმძლიის ფართოდ გამოყენება, რაც განსაკუთრებით ხელსაყრელია ახალბედებთან, ბავშვებთან და ქალთა ჯგუფებთან მეცადინეობის დროს. ეს კონსტრუქტული თავისებურება კი იძლევა საწყისი მდგომარეობების ზუსტი ფიქსირების საშუალებას.

ვარჯიშები მკლავებისა და მხრის სარტყელის კუნთებისათვის

1. დგომი სახით ან ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ: ცოცვა ზევით და ქვევით ხელებისა და ფეხების დახმარებით.
2. კიდი სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ: გამართულ ან მოხრილ მკლავებზე ხელების და ფეხების დახმარებით გვერდისკენ გადაადგილება.
3. მორიგეობით მარჯვენა და მარცხენა ხელის და ორივე ხელის ერთდროული გადატაციტ ცოცვა ქვევით.
4. კიდი სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ: მიზიდვა.
5. პირველი, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, კიდში ასრულებს მიზიდვას, მეორე ამ დროს პირველის ფეხებს უკან ეწევა.
6. პირველი, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ოდნავ წინ კიდში შლის ფეხებს და ხელს სწევს წინ, ასრულებს მიზიდვას. მეორე ეხმარება პირველს, მისი ფეხების დაჭერით (მენჯი არ უნდა მოცილდეს კედელს).
7. დგომი მესამე ლარტყაზე, მენჯის სიმძლევზე ხელები ჩა-

კიდებული; ტანმთავარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსრებში (ფესები მუხლებში გამართულია) — მკლავების მოხრა და გამართვა (იდაყვები გადის განზე).

8. დგომი ტანვარჯიშული კედლის პირველ ლარტყაზე, ხელები მხრების სიმაღლეზეა; ხელების თანდათანობითი გადანაცვლება ქვევით. იგივე, პირიქით, ლარტყებზე ზევით გადატაცით.

9. სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ დგომში, მომეცადინე ხელებს ჩაქიდებს ლარტყას, მენჯის სიმაღლეზე; ფეხებს უყრის ხელებს შუა (ამასთან, ხელები უნდა იყოს მუხლების სიმაღლეზე და ტანი ძალზე მოხრილი მენჯ-ბარძაყის სახსარში); იხრება მკლავები ფეხებზე თავით ფეხებამდის (დასაწყისში თანამთავარჯიშე მსუბუქად აწევა მხრებზე).

10. დგომი სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ორი ნაბიჯის დაშორებით: გამართული წელით წინ ვარდნა ლარტყაზე ხელების დაბჯენით (ვარდნისას მკლავები რბილად იხრება ვარდნის ამორტიზირების მიზნით. ტანის საწყის მდგომარეობაში დასაბრუნებლად მკლავები სწრაფად უნდა გაიმართოს).

11. წოლბჯენი ტანვარჯიშულ კედელზე ფეხების მიბჯენით: ფეხის ცერები ეწყობა ქვედა ლარტყაზე და შემდეგ ხდება მისი თანდათანობითი გადაადგილება ერთი ლარტყიდან მეორეზე, ერთდროულად ხდება ხელების გადაადგილებაც ხელყირის მდგომარეობამდე.

12. ლარტყაზე ფეხების მოდებით წოლბჯენი (ტანი და ფეხები • პორიზონტალურადაა), ხელები იხრება და იმართება.

13. იგივე, მხოლოდ ერთი ხელი ებჯინება მეორე ხელის ზურგის ნაწილს.

14. იგივე, მხოლოდ ცალ ხელზე ბჯენში.

15. ცერების ტანვარჯიშულ კედელზე მიბჯენით ხელყირა იატაკზე.

ვარჯიშები მუცლის პრესის კუნთებისათვის

1. პირაღმა დაწოლილი, ცერები პირველ ლარტყაზეა მოდებული, (ხოლო შემდეგ მეორესა და მესამეზე): ტანი უნდა აიწიოს ჯდომის მდგომარეობამდის (მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან), შემდეგ ტანი იხრება უკან, ზურგზე წოლის მდგომარეობამდე.

2. დგომი, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ (მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით), ერთი ფეხი მაგრდება ლარტყაზე უკან მდგომი ფეხის მოხრით ზნეჭი უკან.

3. თავით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ზურგზე დაწოლილი, ხელები ჩაქიდებულია მეორე ლარტყაზე: ფეხების აწევა და დაშვება;

იგივე, მხოლოდ ფეხები მეოთხე ლარტყაზე ტერფებით მიბჯენილი.

4. ჯდომი იატაკზე, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით. გამართული ხელები ზევით ჩაკიდებულია ლარტყაზე. გაშლილი და გამართული ან მოხრილი ფეხების მალა აწევა.

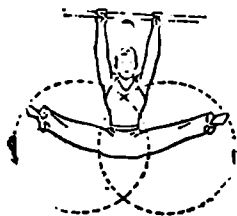
5. დგომი ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ერთი ნაბიჯის მანძილზე. ხელებით ლარტყაზე გადატაცით უკუზნეკი ხელებით იატაკზე შეხებამდე („ხილი“ ხელებზე) და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

კიდეში, ზურგით ტანვარჯიშულ კედლისაკენ:

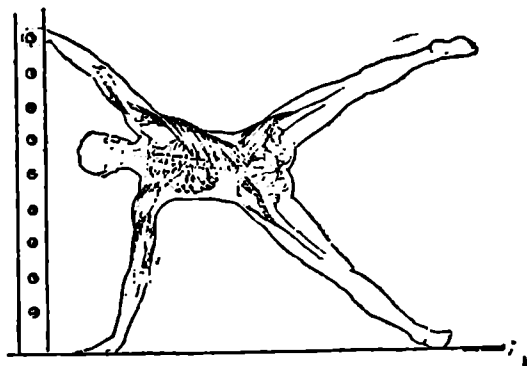
6. შენაცვლებით აწიოს და დაუშვას მუხლებში მოხრილი ფეხები (სწრაფი შესრულება მოგვაგონებს „ველოსიპედისტის“ მოძრაობას).

7. იგივე, ორივე ფეხით, ფეხები რაც შეიძლება მალა იწევა.

8. მუხლში მოხრილი ფეხი იწევა ზევით და გამართვასთან ერთ-



სურ. 135.



სურ. 136.

თად ეშვება ძირს; იგივე, რიგ-რიგობით და შენაცვლებით; იგივე, ორივე ფეხით.

9. მალა ავწიოთ და დავეშვათ გამართული ფეხი.

10. ავწიოთ გამართული ფეხები მალა, გავშალოთ განზე, შევაერთოთ და დავეშვათ ძირს.

11. სწრაფად აიწიოს ფეხები მალა, შეეხოს ლარტყას და ნელა დაეშვას ქვევით.

12. რაც შეიძლება დიდი რადიუსის წრეების შემოხაზვა ფეხებით (სურ. 135).

13. მარჯვენა (მარცხენა) მხარით ტანვარჯიშულ კედელთან, დგომში მარჯვენა ლარტყაზე (მარცხენა) იდება ფეხი, ხელები თავს უკან ან ზემოკლავში; ზნექი კედლის მხარეს.

14. კიდი სახით ან ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, მაღალი გაქნევები გვერდზე.

15. ერთი ხელი, მენჯის სიმაღლეზე, ლარტყაზეა ჩაჭიდებული, ხელის ქვეშ თავით გაძრომის შემდეგ მომეცადინე ბრუნდება ზურგისაკენ; ხელი ადგილიდან არ უნდა დაიძრას; ტაცის შესუსტება შეიძლება.

16. ჩაჯდომი, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, ერთი ხელი მეორე ან მესამე ლარტყაზეა ამოტაცში ჩაჭიდებული, მეორე ხელი დატაციტ ლარტყაზე თავს ზემოთ; ამ მდგომარეობიდან, ფეხების ოდნავ არეკვნიტ, ხდება გვერდითი წოლბჯენის მდგომარეობის მიღება.

17. გვერდითი წოლბჯენი: ზევითა ფეხის განზე გატანა (სურ. 136).

18. გვერდზე ზნექი, ხელები ლარტყაზეა ჩაჭიდებული: ფეხშლიტ აქნევი, გვერდით ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდის.

19. იგივე, მხოლოდ მიჯრილი ფეხებით (აღნიშვნა და ყოვნა).

ვარჯიშები ტანისათვის (უპირატესად ზურგის კუნთებისათვის) და მკერდის კუნთების გაწეღვისათვის

1. ტანვარჯიშული კედლიდან ერთი ნაბიჯის დაშორებით, მისკეხ სახით, ფეხშლიტ დგომი, ხელები ლარტყაზეა ჩაჭიდებული, მენჯის სიმაღლეზე: ტანის სიმძიმის გამოყენებით წინზნექები ზამბარისებური მოძრაობებით (სურ. 137); იგივე, თანამოვარჯიშის დახმარებით, რომელიც დგას ზურგით ტანვარჯიშულ კედლისაკენ პირველის ხელებს შუა და აწვება ხელებით იმის ბეჭებს (ტანის ზნექის ტემპში).

2. მუხლებზე დგომი სახით ტანვარჯიშულ კედლისაკენ, ხელი მეოთხე-მეხუთე ლარტყაზეა ჩაჭიდებული: ზამბარისებური მოძრაობებით ტანი დაეშვას რაც შეიძლება ქვევით; იგივე, სრულდება თანამოვარჯიშის დახმარებით.

3. სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ. პირველ ლარტყაზე, ფეხშლიტ დგომი, ხელები, მენჯის სიმაღლეზე, ლარტყაზეა ჩაჭიდებული, მომეცადინე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში: ზამბარისებური რხევებით სრულდება ზურგის გაზნექი. თანამოვარჯიშე ხელებით მსუბუქად აწვება მოვარჯიშეს ბეჭებზე.

4. კიდი სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ: დინჯად იწევა უკან გამართული, მუხლებში მოხრილი და გაშლილი ფეხები.

5. სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, იატაკზე დამჯდარი მომეცადინე მეხუთე ლარტყაზე გამოსდებს ცერებს. ხელებით ებჯინება იატაკს, ტანიდან რაც შეიძლება მოშორებით; მენჯის იატაკიდან აწევით, ხდება გადასვლა უკნით წოლბჯენში (თავი, ტანი და ფეხები პორიზონტალურადაა).

6. ტანვარჯიშული კედლისაგან ერთი ნაბიჯის მანძილზე, მისკებ ზურგით დგომში, უკან აწეული ფეხი ცერით ლარტყაზე გამოვდოთ, წინზნექი (მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით):

ა) მოიხაროს და გაიმართოს ის ფეხი, რომლითაც ვეყრდნობით იატაკს.

ბ) წინზნექი (ზურგი მომრგვალებულია) და ზემართი (საწყისი მდგომარეობამდის),

გ) ტანის ბრუნება მარცხნივ და მარჯვნივ,

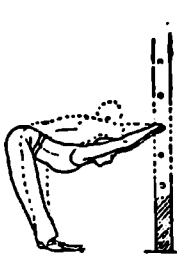
დ) ტანით წრიული მოძრაობების შესრულება.

7. დგომი, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, მისგან ნახევარი ნაბიჯის მანძილზე. ხელის გულებით უკან, იმართება მკლავი, კედელზე ზურგით მიყუდებული და ხელების სათანადო ლარტყაზე მოკიდებით, სრულდება წინზნექი, შემდეგ ფეხების არეკნით, თავით ქვემოთ, კიდის მდგომარეობაში გადასვლა (სურ. 138). იგივე, მხოლოდ მართკიდეში სწარმოებს ფეხებით სხვადასხვა მოძრაობების შესრულება. თუ ეს ვარჯიშები მომეცადინის მიერ პირველად სრულდება, აუცილებელია მისი დაზღვევა. ვარჯიშის დამთავრების დროს, როდესაც ფეხები დაშვებულია იატაკზე, საჭიროა ხელები ლარტყიდან გაიშვას არა ერთდროულად, არამედ რიგ-რიგობით.

დაძაბული გაზნევა

დაძაბული გაზნევები, ჩვეულებრივ უკუზნექისაგან განსხვავდება იმით რომ ტანის გაზნევა წარმოებს არა წელის გაზნექის გადიდების ხარჯზე ხერხემალში, არამედ მისი გულმკერდის ნაწილში გამართვის შედეგად. ამასთან ერთად, ფიქსირდება ხერხემლის ქვემოთ მდებარე განაყოფებიც.

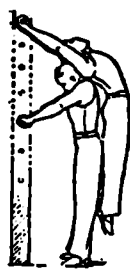
განასხვავებენ აქტიურ და პასიურ დაძაბულ გაზნევებს. პასიური გაზნევების დროს, მკერდის კუნთების დაჭიმულობა და ხერხემლის მკერდის ნაწილის გამართვა წარმოებს სიმძიმის ძალის და მხრების ქვეშოთ ბჯენის ხარჯზე, რომელიც შესაძლებელია მიღწეული იქნეს ან თანამოვარჯიშის ან იარაღის დახმარებით.



სურ. 137.



სურ. 138.



სურ. 139.

ვარჯიშები დაძაბულ გაზნევაში გამოიყენება ზურგის კუნთების გასამაგრებლად. პირველ მეცადინეობებზე რეკომენდებულია ეს ვარჯიშები შესრულდეს თანამოვარჯიშის დახმარებით, რომელიც მსუბუქად იჭერს ხელებით ბეჭებს ქვემოთ და ეხმარება სწორი მდგომარეობის მიღებაში.

ბავშვებთან მეცადინეობის დროს ვარჯიშები დაძაბულ გაზნევაში არ უნდა იქნეს გამოყენებული.

უშუალოდ დაძაბულ გაზნევაში ვარჯიშების დამთავრების შემდეგ, რეკომენდებულია შესრულდეს ვარჯიშები, რომლებიც დაკავშირებულია ტანის წინ მოხრასთან — წელის გაზნევის გადიდების უკუქმედებისათვის და კუნთების შეკუმშვისა და დაჭიმულობის შემცირებისათვის.

1. თავით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ზურგზე დაწოლილ მდგომარეობაში, ოდნავ მოხრილი ხელები ეჭიდება მეოთხე ან მეხუთე ლარტყას: გულმკერდის რაც შეიძლება მალა აწევით სრულდება დაძაბული გაზნევი. რაც უფრო ქვედა ლარტყაზე იქნება ჩაჭიდებული ხელები, მით უფრო რთულია ვარჯიშების შესრულება.

2. იგივე, მუხლებში მოხრილი ფეხებით.

3. დაჯდომი გადაჯვარედინებული ფეხებით ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ. მომეცადინე გამართული ხელებით, ლარტყას ეჭიდება და ერთდროულად ასრულებს გაზნევს.

4. ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, მუხლებზე დაყრდნობილი ფეხები იშლება, შემდეგი მოძრაობით, მომეცადინე ჯდება ქუსლებზე და მალა აწეული გამართული ხელებით ეჭიდება ლარტყაზე. მომეცადინე იწევა რა კედლისაკენ შეძლებისდაგვარად ზევით და დაშორებით, ჯდომის მდგომარეობიდან გადადის მუხლებზე ჯდომის მდგომარეობაში.

5. კიდში პასიური დაძაბული გაზნეჲა თანმოვარჯიშის დახმარებით (სურ. 139).

6. იგივე, მხოლოდ თანამოვარჯიშე, ზურგზე წოლში, მოვარჯიშეს ზურგის ქვეშ უდგამს ფეხებს და, მუხლების გამართვით, ძალით ეწევა მას იატაკიდან.

7. იგივე, მხოლოდ ფეხების შემდგომი აწევა ზეშვერკიდან (ფეხის ცერები ლარტყებთანაა).

8. ზურგის გაზნეჲა თანამოვარჯიშესთან ერთად. სრულდება ჯდომი გადაჯვარედინებული ფეხებით, ხელები ლარტყას ეჭიდება. თანამოვარჯიშე ჯდება პირდაპირ და, მოვარჯიშის ბეჭებზე ხელების მოხვევით, მსუბუქად ეწევა მას ტანვარჯიშული კედლისაგან.

9. დგომკიდი (ძირითადი დგომი, ფეხშლით დგომი) — ცერებზე შემდგომით და მოხრილ ან გამართული ფეხის რიგ-რიგობით მალა აწევით დაძაბული გაზნეჲა.

შ ე ც დ ო მ ე ბ ი: ფეხის ტერფები არასაკმარისადაა დაცილებული ტანვარჯიშული კედლისაგან; მკლავების მალა-უჟან სუსტად გატანის გამო, მკერდი არასაკმარისადაა აწეული მალა, მკლავები მოხრილია იდაყვებში, ფეხები მოხრილია მუხლებში; თავი ძალიან გაწეულია უჟან.

ვარჯიშები ფეხის კუნთების გაწევაზე და ხერხემლის წელის ნაწილის მოქნილობის გაზრდაზე

1. ფეხებგამართული, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ჯდომი: რიგ-რიგობით ხელებით კედელზე შეხება.

2. ფეხშლით, სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ჯდომი, ხელები ჩაეჭიდოს მეორე ლარტყას, ტერფებით კი ებჯინება პირველ ლარტყას: ფეხების მუხლებში გამართვა.

3. პირველ ლარტყაზე დამდგარი, ხელებით მომეცადინე ჩაეჭიდოს ლარტყას მხრების სიმაღლეზე, მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მოზრით, ხელების გადანაცვლება ქვემოთ მდებარე ლარტყაზე, ფეხები გამართულია.

4. იგივე, მხოლოდ ფეხების მუხლებში მოხრით და გამართვით.

5. სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ პირველ ლარტყაზე დამდგარი მომეცადინე ჩასჭიდებს ლარტყას ხელებს მხრების სიმაღლეზე, მოხრილ ფეხს დაადებს ლარტყაზე მენჯის სიმაღლეზე, მეორე გამართული ფეხით მომეცადინე ცდილობს შეეხოს იატაკს.

6. ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მდგარი მომეცადინე,

წინ დახრილი, ხელებით, ლარტყას მუხლების სიმაღლეზე ჩაჭიდებული, ტანსა და თავს ფეხებისაკენ მიიზიდავს.

7. სახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მდგარი მომეცადინე დგამს ფეხს ლარტყაზე, რხევებით ასრულებს წინწნექს და ცდილობს თავით ფეხებს შეეხოს, ხელების მდგომარეობა ნებისმიერია.

8. თავით ტანვარჯიშული კედლისაკენ, მომეცადინე ზურგზეა დაწოლილი, ხელებით ეჭიდება მესამე ლარტყას, ფეხების მაღლა აწევით იგი ტერფებით ეხება ამავე ლარტყას. ფეხების მუხლის სახსარში მოხრა და გაშლა (მოხრის დროს მუხლები რამდენადმე იშლება).

9. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშულ კედელზე კიდის მდგომარეობაში: ფეხის ტერფები ებჯინება იმავე ლარტყას, რომელზედაც ტანმოვარჯიშეს ხელები აქვს ჩაჭიდებული.

10. მომეცადინე გვერდით დგას ტანვარჯიშულ კედელთან და ფეხი ლარტყაზე აქვს დადებული, კედლის მხარეს ასრულებს ზამბარისებურ რხევებით ზნექებს.

11. ტანვარჯიშულ კედელთან გვერდით დამდგარი: მომეცადინე სდგამს ფეხს სულ უფრო და უფრო მაღალი სიმაღლის ლარტყაზე.

12. მომეცადინე დგას მხრით ტანვარჯიშული კედელთან, იგი ერთი ფეხით მენჯის სიმაღლეზე ლარტყაზეა დაყრდნობილი, ხელებით ლარტყაზე ჩაჭიდებით ასრულებს მეორე ფეხზე ჩაჯდომებს.

ვარჯიშები ტრაპზე

ტრაპი, ჩვეულებრივ, იდგმება ვერტიკალურად, მაგრამ არის ისეთი ტრაპები, რომლებიც შეიძლება დაიდგას ჰორიზონტალურადაც. სპეციფიკური ვარჯიშებიდან, რომლებიც ტრაპზე სრულდება, საჭიროა გამოიყოს ეგრეთ წოდებული გაძრომები.

ამ სახის ვარჯიშები სრულდება ჰორიზონტალურ, ვერტიკალურ და ირიბ (ზიგზაგურ) მიმართულებებში თავით ან ფეხებით წინ. გაძრომები სრულდება როგორც ფეხების დახმარებით, ისე ფეხების დაუხმარებლად.

ტრაპზე ვარჯიშები ძირითადად ამაგრებს ფეხისა და მხრის სარტყლის კუნთებს. გარდა ამისა, ხერხემლის სვეტის მოხრები და ბრუნებანი გაძრომის დროს ტანის კუნთების შეკუმშვასთან არის დაკავშირებული. ტრაპზე ფეხებით დამატებითი ბჯენები მომეცადინეებს საშუალებას აძლევს დამოუკიდებლად აწარმოონ დატვირთვის დოზირება.

1. ჰორიზონტალური გაძრომა თავით წინ. მარცხნივ ჰორიზონტალური მოძრაობის დროს, მომეცადინე ჯდომითი საწყისი მდგომ-

მარეობიდან მარცხენა ხელით ამოტაცში, ხოლო მარჯვენათი ტრაპის ახლობელ საფეხურზე დატაცით ეკიდება იგივე საფეხურს. ამასთან, მარცხენა ხელი უნდა იყოს ტანთან ახლოს, მარჯვენა — მოშორებით. მკლავებზე მიწვევით სრულდება გაძრომა (თავით წინ) მეზობელ ფანჯარაში (სურ. 140).

რადგან კიდში გაძრომები ძირითადად ამ წესით წარმოებს, ამიტომ შემდგომი ვარჯიშების დაწვრილებითი აღწერა არ არის მოცემული.

დასაწყისში ვარჯიშები სრულდება მასწავლებლის თვლით, ხოლო შემდეგ სისწრაფეზედაც.



სურ. 140.

სურ. 141.

სურ. 142.

სურ. 143.

2. ვერტიკალური გაძრომა ფეხებით ქვევით. ვარჯიშები სრულდება ვერტიკალურ ტრაპზე. მომეცადინე ადის მაღლა ნებისმიერი ხერხით და ჯდება: სრულდება ვერტიკალურად გაძრომა ქვემოთ მდებარე განაყოფში, ფეხებით ქვემოთ ჯდომის მდგომარეობამდე. ქვევით გაძრომის დროს შესრულდეს ბრუნი ირგვლივ. ყოველი შემდეგი გაძრომისას ბრუნი სრულდება ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ — (სურ. 141).

3. ვერტიკალური გაძრომა თავით ზევით. ვარჯიში სრულდება ვერტიკალურ ტრაპზე. მომეცადინე ასრულებს ჯდომს ერთ-ერთ ქვემო საფეხურზე, ერთდროულად ხელი ზემოთ მდებარე საფეხურზე აქვს ჩაკიდებული, მკლავებზე აწვევით იგი თავით ზევით ასრულებს გაძრომას (სურ. 142).

4. ფეხებით ირიბად ქვევით ზიგზაგებით გაძრომა. ეს ვარჯიში მეორე ვარჯიშის ანალოგიურია, მხოლოდ ფეხები უნდა გატარდეს ქვევით და მარცხნივ (ან მარჯვნივ) მდებარე განაყოფში იმ საფეხურიდან, რომელზედაც ზის მომეცადინე (სურ. 143).

5. თავით ირიბად ზევით ზიგზაგებით გაძრომა. ეს ვარჯიში მესა-

მე ვარჯიშის ანალოგიურია, მხოლოდ ხელები უნდა ჩაეკიდოს ზევით და მარცხნივ (ან მარჯვნივ) მდებარე საფეხურს იმ განაყოფიდან, რომელზედაც იმყოფება მომეცადინე.

მარჯიშები ტანვარჯიშულ სკამზე

ვარჯიშები მუცლის პრესის კუნთებისათვის

1. წოლბჯენი, ხელის მტევნები მოთავსებულია ტანვარჯიშულ სკამზე:

ა) ფეხების აწევა რიგრიგობით;

ბ) მკლავების მოხრა;

გ) მკლავის მოხრა და ფეხების რიგრიგობით აწევა;

დ) მარჯვენა და მარცხენა ხელის რიგრიგობით ზევით აწევა;

ე) ხელებისა და ფეხების გადანაცვლებით გვერდზე გადაადგილება;

ვ) ხელებით არეკნი (ერთდროულად);

ზ) ერთდროულად ხელებითა და ფეხებით არეკნი.

2. ტანვარჯიშულ სკამზე ფეხშლით წოლბჯენი. ბრუნი 90°-ით (მარცხნივ ან მარჯვნივ) გვერდით წოლბჯენში, მეორე ხელი მენჯთანაა.

3. იგივე, მხოლოდ ბრუნი ზურგისაკენ. უკნითი წოლბჯენი და პირიქით.

4. წოლბჯენი იატაკზე: ხელების რიგრიგობით გადაადგილებით ტანვარჯიშულ სკამზე წოლბჯენში გადასვლა.

5. წოლბჯენი, ხელები იატაკზე, ფეხის ცერები ტანვარჯიშულ სკამზეა (ტანი პორიზონტალურადაა).

6. წოლბჯენი ფეხშლით, ხელების მტევნები ტანვარჯიშულ სკამზეა:

თანამოვარჯიშე დგას უკან და პირველის მუხლისა და წვივის სახსრებში დაჭერით ეწევა ფეხებს მენჯის სიმალლემდე.

7. „მაზიდა“ („Тачка“) ზემოხსენებული ვარჯიშის ანალოგიურია, მხოლოდ გადაადგილება ხდება წინ: პირველი (განივი მდგომარეობიდან) ერთი ხელით ებჯინება ერთ ტანვარჯიშულ სკამზე, მეორე ხელით გვერდით მდგომ ტანვარჯიშულ სკამზე (ან გადაბრუნებულ ტანვარჯიშულ სკამზე ლარტყით ზემოთ).

8. დაჯდომა ტანვარჯიშულ სკამზე: სკამის წინა კიდეზე ხელების მოკიდებით, ფეხების იატაკიდან მოუცილებლად, ტანის უკან გადახრა.

9. დაჯდომა ტანვარჯიშულ სკამზე: ტანვარჯიშული სკამის წინა

კიდევ ხელების როკიდებით ტანის უკან გადახრა ფეხების აწევით პორიზონტალურ მდგომარეობამდე (ტანი იატაკის პარალელურადაა).

10. იგივე საწყისი მდგომარეობიდან მომეცადინე ფეხებს, რაც შეიძლება მაღლა სწევს, ტანი გადახრილი აქვს ოდნავ უკან.

11. ტანვარჯიშულ სკამზე დამჯდარ მომეცადინეს გამოდებული აქვს ცერები ტანვარჯიშული კედლის ქვედა ლარტყაზე, შესაძლებელია ვარჯიში თანამოვარჯიშის დახმარებითაც, რომელსაც უჭირავს ამხანაგის წვივები, შესრულდეს უკუ ზნექები, მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით, ან მოძრაობებით.

12. მომეცადინეები სხედან ტანვარჯიშულ სკამზე ლაჯური ჯდომით ერთიმეორეს ზურგს უკან და მხრებზე ხელების დაწყობით ასრულებენ ერთდროულ უკან გადახრას.

13. ტანვარჯიშულ სკამებზე ლაჯური ჯდომი: მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით გვერდზე ზნექები (წყვილი ნომრები იხრებიან ერთ მხარეს, კენტი ნომრები — მეორე მხარეს).

14. ტანვარჯიშულ სკამზე ლაჯური ჯდომი: ტანის ბრუნება, მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით და მოძრაობებით.

ვარჯიშები ზურგის კუნთებისათვის

1. დაეწვეთ ტანვარჯიშულ სკამზე ისე, რომ თანამოვარჯიშე სკამს მხოლოდ ბარძაყებით შეეხოს (მენჯი უნდა იყოს სკამის ერთ მხარეზე, მუხლები მეორეზე) ხელები იატაკზეა ბჯენში, ფეხები დამაგრებულია ტანვარჯიშულ კედელზე ან თანამოვარჯიშის დახმარებით; სრულდება უკუზნექები. ვარჯიში შეიძლება გართულდეს მკლავების სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებით ან მოძრაობებით (სურ. 144).

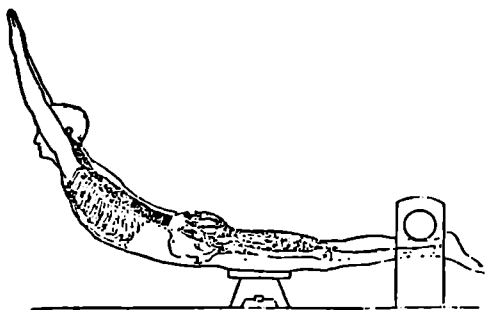
2. დავედეთ ტანვარჯიშულ სკამზე: მომეცადინეს ხელები აქვს ჩაჭიდული სკამის წინა კიდებზე, ფეხების წინ გაცურებით იგი ჯდება იატაკზე, ხოლო შემდეგ, გამართული გადადის უკნით წოლბჯენში.

მარჯიშები დატანილი ხურთით

დატენილი ხურთით ვარჯიშების ფართოდ გავრცელება აიხსნება იმით, რომ ისინი ავითარებენ კუნთურ ძალას და აუმჯობესებენ მეტად მნიშვნელოვან თვისებებს, რომლებიც დაკავშირებულია მაქსიმალური კუნთური დაძაბულობიდან სრულ კუნთურ მოდუნებაზე სწრაფი გადასვლის უნართან ან პირიქით. გარდა ამისა, აღნიშნუ-

ლი ვარჯიშები არ მოითხოვს ვრცელ განმარტებებს და მომეცადინეთა განსაკუთრებულ მომზადებას, ისინი ამაღლებენ მომეცადინეთა ემოციურ მდგომარეობას.

დატენილი ბურთით ვარჯიშები აგებული უნდა იყოს უპირატესად ბურთის კერის, ტყორცნის და დაჭერის მოძრაობებზე, რადგან სწორედ ამ მოძრაობების დროს ხდება სწრაფი გადართვა დაძაბულობიდან მოღუნებაში (ტყორცნის დროს) და მოღუნებიდან დაძაბულობაში (დაჭერის დროს).



სურ. 144.

ამრიგად, დატენილი ბურთით ვარჯიშები, უწინარეს ყოვლისა, ავარჯიშებს კუნთურ სისტემას (განსაკუთრებით ზედა კიდურების, მხრის სარტყლისა და ტანის კუნთების). ერთდროულად იგი ხელს უწყობს მოხერხებულობის გამომუშავებას და, მაშასადამე, მრავალი მათგანი შეიძლება წარმატებით გამოიყენებოდეს კოორდინაციული უნარიანობის განვითარებისათვის.

მეტად ცოცხლად მიმდინარეობს ვარჯიშები დატენილი ბურთებით წყვილთა და ჯგუფური შესრულებით, ესტაფეტა — თამაშებში. მრავალი ცნობილი თამაში, რომლებიც კალათბურთის ბურთით სრულდება, შეიძლება ჩატარდეს დატენილი ბურთითაც. ბურთით ვარჯიშებს შეიძლება ძალიან ადვილად მიეცეს საშეჯიბრო ხასიათი: შორს, მაღლა და ა. შ. გადასროლა. დატენილი ბურთით ვარჯიშები შეიძლება გამოიყენებული იქნეს კუნთური ძალის განვითარებისათვის, ამ დროს ბურთი გამოიყენება როგორც დამძიმების საშუალება. მაგალითად, ფეხშლით დგომიდან ხელები ბურთით მაღლა — ნელი წინზნეჩი და გამართვა.

სასურველია, ვარჯიშები დაწყებული იქნეს 1 — 2 კგ წონის

ბურთით, შემდეგ თანდათანობით ვაეთა ჯგუფებში 4 — 5 კილოვრამამდე, ხოლო ქალთა ჯგუფებში 3 კგ-მდე წონის ბურთით ვარჯიშზე გადასვლა. ვარჯიშების მიწოდებისას ხელმძღვანელმა მომეცადინებები უნდა დააყენოს ერთმანეთისაგან გარკვეულ მანძილზე.

ქვემოთ, ვარჯიშების აღწერისას, მითითებულია მხოლოდ ტყორცნის სხვადასხვა წესები, ბურთის დაჭერის შესაძლებელი და სხვადასხვა ვარიანტები: თავს ზევით, წინ, მკერდთან, სარტყელთან და ა. შ.

აუცილებელია ყოველთვის გვახსოვდეს, რომ დატენილი ბურთით ვარჯიშების ჩატარებისას, მათი დაჭერის დროს შესაძლებელია თითების სახსრების ტრავმები, ამიტომ უწინარეს ყოველისა მომეცადინებმა უნდა შეისწავლონ ბურთის სწორად დაჭერა.

ბურთის დაჭერა შეიძლება ერთი და ორივე ხელით — სხვადასხვა სიმაღლეზე. დატენილი ბურთით ვარჯიშის დროს ჩვეულებრივ სარგებლობენ მეორე ხერხით და უფრო ხშირად საშუალო სიმაღლეზე. ბურთის დაჭერის ტექნიკა იმაში მდგომარეობს, რომ დამჭერი სწრაფად სწევს ხელებს წინ, მომფრინავი ბურთისაკენ, იმ ანგარიშით, რომ ხელების გაშვების მომენტში შეხვდეს ბურთს. ხელების წინასწარი წინ გაშვება, როგორც ამას ხშირად აკეთებენ ახალბედა მომეცადინებები, საჭირო არ არის. ხელის მტევნები თავისუფლად გადაშლილი ხელისგულებით, დაუძაბავად განლაგებული თითებით, წარმოქმნიან ძაბრს, რომელშიც ხდება ბურთის დაჭერა. ხელის თითებზე ბურთის შეხებისთანავე ხელები იხრება იდაყვის სახსარში. რადგან ამ მოძრაობით შესაძლებელია შესუსტდეს ნატყორცნი ბურთის ძალა და აცილებული იქნეს მოსალოდნელი ტრავმები, არ გაუვარდეს ბურთი ხელიდან. ბურთის ტანზე მიჭერა საჭირო არ არის. გამონაკლის შემთხვევაში, როდესაც ბურთი გადმოგდებულია ძალიან ძლიერად და მისი დაჭერა დამატებითი ბჯენის გარეშე შეუძლებელია, იყენებენ ბურთზე ტაცს, მკერდზე მიყრდნობით. მაღალი და დაბალი ბურთის დაჭერის ტექნიკა ძირითადად ემთხვევა ზემოთ აღწერილს.

— ცალეულთა ვარჯიშები

ვარჯიშები უპირატესად მალაშვილისა და მხრის სარტყლის კონთრაქციისათვის

1. მომეცადინე აგდებს ბურთს მაღლა ორივე ხელით და იჭერს.
2. მომეცადინე აგდებს ბურთს ძალა, აკეთებს წახტომს და ხტომის დროს იჭერს მას.
3. მომეცადინე აგდებს ბურთს მაღლა, სწრაფად ჩაჯდება, დგება და ამ მომენტში იჭერს ბურთს.

4. მომეცადინე აგდებს ბურთს მაღლა და იჭერს ზურგს უკან.
5. იგივე, მხოლოდ დაჭერის შემდეგ აისვრის ბურთს წინ თავის გადაცილებით და ხელმეორედ დაიჭერს.
6. მომეცადინე აგდებს ბურთს მაღლა, ჯდება იატაკზე და იჭერს მას ჯდომში.
7. მომეცადინე ჯდომში აისვრის ბურთს მაღლა, ადგება და იჭერს მას დგომში.
8. ბურთის მაღლა აგდება. ბრუნი 180—360°-ით და შემდეგ დაჭერა.
9. მომეცადინე აგდებს ბურთს მაღლა, მობრუნდება ზურგისაკენ და დაიჭერს ჯდომში.
10. ორი ბურთის რიგრიგობით აპროლა და დაჭერა.
11. ხელები ბურთით განზე: მომეცადინე აისვრის ბურთს მაღლა. დაიჭერს მას მაღლა მეორე ხელით და დაუშვებს მას ბურთთან ერთად განზე (სურ. 145).
12. ბურთის აგდება მაღლა თავის უკნიდან და დაჭერა (სურ. 146).
13. იგივე, მხოლოდ ბურთს იჭერს ცალი ხელით.
14. ბურთის აგდება მაღლა, მკერდიდან ორივე ხელით და დაჭერა.
15. იგივე, ახტომით.
16. იგივე, ბუჭნიდან.
17. ბურთის აგდება ცალი ხელით მხარიდან მაღლა და ორივე ხელით დაჭერა.
18. იდაყვებში მოხრილი ხელები; ბურთი დევს ცალ ხელზე, — ბურთის გადასროლა ერთი ხელიდან მეორეში.
19. იგივე, მხოლოდ ერთდროულად ორი ბურთით.
20. ზურგზე წოლში, ბურთი დევს თავს უკან იატაკზე: მომეცადინე ააგდებს ბურთს მაღლა, წინ და იჭერს.
21. ბურთის დაჭერა დგომში მარჯვენა (მარცხენა) ხელში, — ბურთის მარცხენა (მარჯვენა) ხელის ქვევიდან აგდების შემდეგ მაღლა დაიჭერს.
22. ბურთის აგდება ერთი ხელით ზურგიდან მაღლა, მხრის გადაცილებით და დაჭერა ორივე ხელით.
23. მომეცადინე დგება მარცხენა (მარჯვენა) ფეხზე, მარჯვენა ფეხს ასწევს წინ, აისვრის ბურთს მარჯვენა ხელით, მარჯვენა ფეხის ქვემოდან (გარეთა მხრიდან) მაღლა და იჭერს მას ორივე ხელით.
24. მომეცადინეს ბურთი მარცხენა ხელზე აქვს დადებული, ოთხეუბი მიქცეულია ტანისაკენ, იგი ხელს აბრუნებს შიგნით „ჩაგ-

რეზივით,“ შემდეგ ხეულად „ამოგრებით“ ააქვს იგი ზემოთ, ჟამართულ ხელზე.

25. ტანვარჯიშულ კედელთან 1—2 ნაბიჯის მანძილზე მომეცადინე დგება ზურგის უკან გადახრით, იგი ტყორცნის ბურთს კედელზე და შემდეგ იჭერს მას.

26. იგივე, ცალ მუხლზე დგომის ან ჯდომის მდგომარეობიდან.

27. ბურთის ცალ ხელში დაჭერით დგომში, მომეცადინე ატარებს მას ტანს ირგვლივ, ბურთის ერთი ხელიდან მეორე ხელში გადაცემით.

28. იგივე, წინწინეში — შემოატარებს ბურთს ფეხებს ირგვლივ ისე, რომ იგი ტანს არ შეეხოს.

29. იგივე, მხოლოდ ბურთს შემოატარებს ფეხებს შუა რვიანას მსგავსი მოძრაობით: გადასცემს ბურთს მარჯვენა ხელით წინიდან უკან ფეხებს შორის მარცხენა ხელში დ. ა.

მარჯიშვანი ტანის კუნთებისათვის

1. ფეხშლით დგომი, ტანი მობრუნებულია მარცხნივ (მარჯვნივ) ბურთი გამართულ მკლავებზეა მკერდის წინ — შემსრულებელი აისერის ბურთს მალლა და უკან, თავის გადაცილებით და დაიჭერს მას ტანის საწინააღმდეგო მიმართულებით.

2. ფეხშლით დგომი, წინწინე: მომეცადინე ისერის ბურთს ფეხებს შუა უკან, მალლა, ზურგისაკენ მობრუნებული, გაიმართება და დაიჭერს მას.

3. იგივე, მხოლოდ ბურთი აისროლება ისე, რომ მან გადაიფრინოს წინ, თავზე გადაცალებით, დაჭერა ხდება მოუბრუნებლად.

მარჯიშვანი ფანის კუნთებისათვის

1. ბურთი მომეცადინის ფეხის ტერფებს შორის არის მიჭერილი, ახტომის შესრულების ერთდროულად ბურთს აავდებს ტანის წინ, მალლა და იჭერს მას ხელებით (სურ. 147).

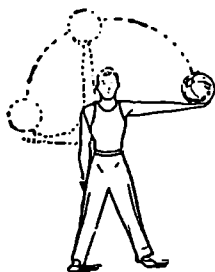
2. იგივე, მხოლოდ მომეცადინე გადაისერის ბურთს წინმდგომი დაბრკოლების გადაცილებით.

3. იგივე, მხოლოდ მომეცადინე გადაისერის ბურთს უკან მდგომ დაბრკოლებაზე გადაცილებით.

წმინდა ვარჯიშები

ვარჯიშები მკლავებისა და მხარის სარტყლის კუნთებისათვის

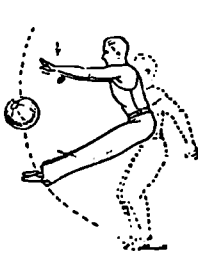
1. მომეცადინეს ბურთი უკავია ქვევით: აგდებს მას წინ, მაღლა.
2. იგივე, მხოლოდ ბურთს ისვრის ახტომის ერთდროულად.
3. იგივე, მხოლოდ ბურთის აგდებას ორივენი ასრულებენ ერთდროულად. იმისათვის, რომ ბურთები არ დაეჯახოს ერთმანეთს, ერთი უფრო მაღლა ტყორცნის, მეორე უფრო დაბლა.
4. ბურთის თავს უკანიდან გდება.
5. იგივე, ფეხშლით ჯდომის საწყისი მდგომარეობიდან.
6. ფეხშლით დგომი: მომეცადინე ცერებზე აწეული ასრულებს უკუხეკს, ბურთი მაღლა ააქვს ზემკლავში, თავს ზევით, ტანის ძლიერი მოძრაობითა და ხელების შემდგომი კვრით ბურთს ისვრის წინ (სურ. 148).



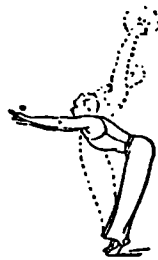
სურ. 145.



სურ. 146.



სურ. 147.



სურ. 148.

7. მომეცადინეებს ბურთი უჭირავთ მკერდთან, ხელის გულები მიმართულია წინ. ორივე ხელით აიკრას ბურთი მკერდიდან. სროლასთან ერთად ბურთს შეიძლება ბრუნვითი მოძრაობა მიეცეს.
8. მხრიდან ბურთის ერთი ხელით აკვრა.
9. იგივე, მხოლოდ ერთმანეთისაგან ახლო მანძილიდან.
10. იგივე, მხოლოდ კვრას ერთდროულად ორივე თანამოვარჯიშე აწარმოებს (ორი ბურთით).

ვარჯიშები უპირატესად ტანის კუნთებისათვის

1. წინხეკი, ბურთი მომეცადინეს უჭირავს ქვევით. ტანის სწრაფი გამართვით ბურთს ისვრის წინ და მაღლა.
2. იგივე, მხოლოდ ბურთს ისვრის წახტომთან ერთდროულად.
3. წინხეკი, მომეცადინე იჭერს ბურთს ფეხებს შორის: ტანის

სწრაფი გამართვით ისვრის ბურთს გამართული მკლავებით უკან, თავზე გადაცილებით.

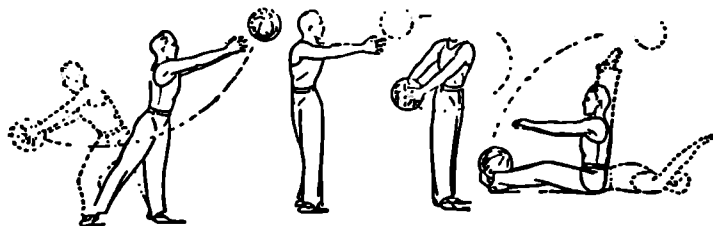
4. იგივე, მხოლოდ ბურთს ისვრის ღვომითი მდგომარეობიდან — ბურთი მკერდთანაა.

5. იგივე, მხოლოდ ბურთს ისვრის წახტომთან ერთდროულად.

6. ფეხშლით ღვომი, წინწნეკი: მომეცადინე ისვრის ბურთს უკან და მალა, ფეხებს შორის.

7. ფეხშლით ღვომი: სწრაფი წინწნეკით და ერთდროულად მუხლების ოდნავი მოხრით მომეცადინე ისვრის ბურთს უკან, ფეხებს შუა.

8. ბურთის გდება განზე — ორივე ხელით. მომეცადინე ღვას



სურ. 149.

სურ. 150.

სურ. 151.

ფეხშლით ღვომში გვერდით გდების მიმართულებისაკენ, ტანი ოდნავ დახრილა და მობრუნებული აქვს საწინააღმდეგო მხარეს, ფეხები ოდნავ მოხრილია: ფეხებისა და ტანის გამართვით აგდებს ბურთს (სურ. 149).

9. სირბილის დროს ბურთის გდება განზე — ორივე თანამოვარჯიშე ვარჯიშის წინ გარბის ერთმანეთის პარალელურად და განუწყვეტლად უგდებენ ერთმანეთს ბურთს.

10. იგივე, მხოლოდ ერთდროულად ხდება ორივე ბურთის გადასროლა.

11. ბურთის გდება ცალი ხელით. ფეხებისა და ტანის საწყისი მდგომარეობა იგივეა, რაც მერვე ვარჯიშში. ადგილიდან ბურთის ტყორცნის მოძრაობის წაბაძვა (იმიტაცია).

12. მომეცადინე გდება ფეხშლით ზურგით თანამოვარჯიშისაკენ. ტანის სწრაფი მობრუნებით მარჯვნივ (მარცხნივ) უგდებს ბურთს თანამოვარჯიშეს. (სურ. 150). ფეხის ტერფები იატაკს არ უნდა მოცილდეს.

13. იგივე, მუხლებზე ღვომიდან.

14. იგივე, იატაკზე ჯდომიდან.

15. იგივე, მხოლოდ შემდეგი საწყისი მდგომარეობიდან, ორივე თანამოვარჯიშე დგას ზურგით ერთმანეთისაკენ, ბურთის დამჭერი ელოდება მას შემობრუნებული ტანით.

16. მომეცადინე პირქვეა დაწოლილი, ბურთი თავს უკან უდევს იატაკზე: ისვრის ბურთს უკან-განზე.

17. მომეცადინე ზის იატაკზე, ბურთი დადებული აქვს ტერფის ზურგის ნაწილზე ზევით. მუხლები ოდნავ მოხრილი და გაშლილი აქვს განზე. ძლიერი მოძრაობით მომეცადინე ასრულებს ზურგზე დავარდნას, ერთდროულად სწევს ფეხებს ზევით და მათი საშუალებით ისვრის ბურთს უკან (სურ. 151).

18. იგივე, მხოლოდ გამართული ფეხებით.

19. მომეცადინე ზურგზეა დაწოლილი, ფეხებს სწევს ზევით და ეხება თავს უკან იატაკზე მდებარე ხელებით დაჭერილ ბურთს ცერებით. სწრაფი მოძრაობით მართავს ფეხებს, ერთდროულად სწევს ტანს და ისვრის ბურთს წინ-მალა, დაბრკოლების ან თანამოვარჯიშის გადაცილებით.

20. პირველი ფეხის ცერებით უგდებს ბურთს თავის თანამოვარჯიშეს, მეორე იჭერს (ვარჯიში ქვედა კიდურების კუნთებისათვის).

თ ა ვ ი X I I

თავისუფალი ვარჯიშები ზოგადი დახასიათება

თავისუფალი ვარჯიში არის ტანის ცალკეული ნაწილებით ან მათი შერწყმული, ერთდროული თანამიმდევრული მოძრაობით განსაზღვრული, ზუსტად რეგლამენტირებული მოძრაობა. მისი მიზანია საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისა და მოძრაობის საერთო კოორდინაციის განვითარება და სრულყოფა.

ადამიანის ყოველდღიური მოძრაობისაგან (შრომისა, ყოფაცხოვრებისა და სხვ.): ზოგჯერ კი სპორტული მოქმედებისაგან (რის ძირითად აზრს კონკრეტულად დასახული ამოცანის შესრულება წარმოადგენს) განსხვავებით, ტანმოვარჯიშე, რომელიც სწავლობს და ასრულებს თავისუფალ ვარჯიშს, მთელ თავის ყურადღებას მიშართავს საკუთრივ მოძრაობაზე, მის შინაარსსა და შესრულების ხარისხზე. თვით ტერმინი „თავისუფალი“ ხაზს უსვამს ამ ვარჯიშთა ჯგუფის ხასიათსა და მიმართულებას.

ასეთი თავისებურება სხვადასხვა ხარისხში ყველა ტანვარჯიშულ ვარჯიშს ახასიათებს, მაგრამ თავისუფალ ვარჯიშში იგი შედარებით მკვეთრადაა გამოსახული.

აქედან გამომდინარე, ტანვარჯიშში, ვარჯიშთა ეს ჯგუფი გამოყენებულა, როგორც ყველაზე ძვირფასი და შედეგიანი საშუალება საკუთარი მოძრაობის შეგნებული და ნებისმიერი მართვის ასათვისებლად.

საკუთარი მოძრაობების შეგრძნება, ეს არის ძირითადი პირობა იმისათვის, რათა ნება-სურვილს დაუმორჩილოთ მოძრაობა. ნებისმიერი მოძრაობის ფიზიოლოგიური ანალიზის შემდეგ ი. მ. სეჩენოვი წერდა: „ნება-სურვილს შესაძლებელია დაემორჩილოს ისეთი მოძრაობები, რომელთაც თან ერთვის რაიმე ნათელი ნიშნები ცნობიერებისათვის. აქედან გამომდინარე ხელების, ფეხების, ტანის, პირის, თვალების და სხვ. მოძრაობანი, როგორც ისეთი აქტე-

ბი, რომლებიც თან ახლავს ცნობიერებას ნათელი შეგრძნებებით (ნარევი კუნთისა კანთან), და ამავე დროს ისეთი მოძრაობანი, რომლებიც მისაწვდომია ხედვისათვის შეიძლება დაემორჩილონ ნებისყოფას".¹

სახელდობრ, რომელი მოძრაობები უნდა იქნეს შეცნობილი?

ვინაიდან თავისუფალი ვარჯიშების ამოცანას წარმოადგენს შესწავლოს მომეცადინეს საკუთარი მოძრაობის კოორდინაცია საერთოდ და არა რომელიმე მოძრაობის კონკრეტული აქტი, ამიტომ თავისუფალი ვარჯიშების ძირითად შინაარსს უნდა წარმოადგენდეს ისეთი მოძრაობები (მარტივიდან რთულამდე), რომლისაგანაც შედგება ყოველი მოძრაობითი აქტი. ასეთი მოძრაობა იქნება, უპირველეს ყოვლისა, სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობა, შემდეგში კი მათი შერწყმა და მთელი სხეულით მოძრაობა. პრაქტიკაში ასეთი შეერთებებისა და მოძრაობების ვარიანტები განუსაზღვრელია.

ასეთი მეთოდოკური გზა მითითებულია ჯერ კიდევ პ. ფ. ლესგაფტის მიერ, რომელიც მიიჩნევდა, რომ ცალკეულ მოძრაობათა იზოლირებისა და მათი ერთმანეთისადმი შედარების ცოდნა, ეს არის დინამიკური განვითარების ერთ-ერთი ცენტრალური ამოცანათაგანი.

პ. ფ. ლესგაფტის აზრით ასეთ იზოლირებულ მოძრაობად შეიძლება ჩაითვალოს ყველა ელემენტარული მოძრაობა, ე. ი. სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობა, რომელიც სრულდება ერთ სახსარში სამ უთრეირთპერპენდიკულარული დერძის ირგვლივ. ტანვარჯიშში მეცადინეობის საწყისი სტადია თავისუფალი ვარჯიშების ელემენტარული მოძრაობის შესწავლით უნდა დაიწყოს.

მომეცადინე უკვე სწავლების ამ ეტაპში იძენს ცოდნას — შეასრულოს მოძრაობა განსაკუთრებული მიმართულებით და ამპლიტუდით. აქედან გამომდინარე, შერჩეული მოძრაობა როგორც მიმართულებით, ისე ამპლიტუდით უნდა განირჩეოდეს ერთმანეთისაგან, რათა მომეცადინემ შეძლოს მისი თავისუფლად კონტროლირება. ამიტომ, ყველა შესაძლებელი მიმართულებიდან, დასაწყისში ათვისებული უნდა იქნეს მოძრაობები სამ ძირითად სიბრტყეში — ჰორიზონტში, ვერტიკალში და ჰორიზონტალურში, ამასთან 180 — 190° ამპლიტუდით.

სინქარის ათვისებისას კონტრასტული მოძრაობის შეფარდება და შედარება ტემპსა და კუნთურ დაძაბულობას (ძალა) შორის იმავე

¹ И. М. Сеченов. Избранное произведение 1952 г. т. I, стр. 246.

გზით უნდა ხდებოდეს. ასე, მაგალითად, ვარჯიშის სხვადასხვა სიჩქარით შესრულებამდე ერთიდაიგივე მიმართულების და ამპლიტუდის თავისუფალი ვარჯიში სდგება ისე, რომ მისი შესრულება სხვადასხვა სიჩქარით შეიძლებოდეს (ორჯერ სწრაფად ან კიდევ პირიქით). შემდგომში ხდება შედარებით უფრო ზუსტი დიფერენცირება: მოძრაობა შეისწავლება შუალედურ ამპლიტუდებში—45, 130°-ით (მაგალითად ხელები წინ-ქვევით—„ქვე წინმკლავი“, წინ-ზევით, განზე-ქვევით, ზევით-განზე — „ზეგანმკლავი“ და ა. შ.) და შუალედურ სიბრტყეებში (მაგალითად, ტანის დახრა წინ-მარჯვნივ წინ-მარცხნივ, უკან-მარცხნივ, უკან-მარჯვნივ).

გამოცდილების ასეთი თანდათანობითი დაგროვებით, მოძრაობის ყოველმხრივ შეგნებული გაგებით, იქმნება იმის შესაძლებლობა, რომ მოძრაობა ნება-სურვილს დაემორჩილოს; სწორედ ამის შესახებ ლაპარაკობდა ი. მ. სეჩენოვი. ამ დროს მხედველობაშია არა ზარტო მომეცადინის გააზრებული მოქმედების გრძნობის „გამდიდრების“ პროცესი, არამედ ერთდროულად როგორც მთლიანი მოძრაობის, ისე მისი ცალკეული მხარეების მართვის ნებისმიერობის ხარისხის ამაღლება.

თავისუფალი ვარჯიშის სწავლების დროს, იზოლირებული მოძრაობების ათვისება, მხოლოდ პირველ საფეხურს წარმოადგენს. სწავლების შემდგომი ამოცანაა სხვადასხვა სახის მოძრაობათა შერწყმული შესრულების ათვისება როგორც ერთდროულად, ისე თანამიმდევრობით.

არც ისე ადვილია ყველა მოძრაობის ურთიერთკოორდინირება, მაგრამ რაც უფრო მეტი მსგავსეჯ ა ურთიერთშორის, მით უფრო ადვილია მათი კოორდინირება. ასე მაგალითად, მეტად იოლია ორივე ხელების აწევა წინ, შედარებით რთულია ერთდროულად ერთი ხელის წინ და მეორის განზე გაწევა, ე. ი. ასიმეტრიული მოძრაობების შესწავლას წინ უნდა უძღოდეს სიმეტრიული მოძრაობების შესწავლა.

რაც უფრო ავტომატიზებულია, თუნდაც ერთი შეთანხმებული მოძრაობა, მით უფრო ადვილია მათი კოორდინირება.

ამიტომ, სასწავლო კომპინაციების შედგენისას აუცილებლად უნდა ჩაირთოს ისეთი მოძრაობები, რომლებიც წინათ კარგად იყო ათვისებული.

კოორდინაციის შესწავლის დროს გაგრძელდება ძირითად მოძრაობათა შესრულების სრულყოფა.

ამ სრულყოფის მეთოდი მდგომარეობს შესწავლილი მოძრაო-

ბების შერწყმაში, სხეულის სხვა ნაწილების მოძრაობებთან სხვადასხვა სახის შეფარდებაში. ამის შედეგად წარმოიქმნება ახალი დროებითი კავშირები, რომელნიც საშუალებას იძლევა ეს მოძრაობა ახალ პირობებში, ახალ სიტუაციაში სწორად შესრულდეს. ასე მაგალითად, ახალბედა ძირითად დგომში „განმკლავის“ მდგომარეობის (ხელები განზე) შესრულებისას დაუშვებს უხემ შეცდომებს, თუ იგი ერთდროულად შეასრულებს ზნექს წინ, გვერდზე ან შეაბრუნებს ტანს. აქედან გამომდინარე, ყველა ძირითადი მოძრაობა და მდგომარეობა შესაძლებელია გამოყოფილი და ათვისებული იქნეს წინასწარ განსაზღვრულ ცვალებად მოძრაობებთან და პოზებთან შეფარდებით.

ამ საფუძველზე უნდა ხდებოდეს სასწავლო თავისუფალი ვარჯიშების სასწავლო კომბინაციების შედგენა. მათი შინაარსი განისაზღვრება ყოველი გაკვეთილისათვის წინასწარ დასახული თემით.

თემაში საჭირო არ არის სასწავლო კომბინაციაში შემავალი ყველა მოძრაობისა და მდგომარეობის დასახელება. მაგრამ აუცილებელია იმ მოძრაობათა მითითება, რომლებიც ამ გაკვეთილზე სპეციალური შესწავლის საგანს წარმოადგენს. ასეთი დაგეგმვა მასწავლებელს საშუალებას აძლევს, რათა სწორად და პერსპექტიულად შეარჩიოს სასწავლო მასალა, არ დატვირთოს გაკვეთილი მეორეხარისხოვანი ვარჯიშებით და მოსწავლეთა ყურადღება წარმართოს განსაკუთრებული ამოცანისაკენ. ამასთან დაკავშირებით, საჭირო არ არის გრძელი თავისუფალი ვარჯიშების შედგენა და შესწავლა. ასეთ შემთხვევაში მისი სირთულე დამოკიდებული იქნება არა კოორდინაციის სირთულეზე, არამედ მთელი რიგი გრძელი მოძრაობების დამახსოვრებაზე.

გარდა ამისა, თავისუფალი ვარჯიში ხელს უწყობს მამოძრავებელი აპარატის განმტკიცებას. თავისუფალი ვარჯიშის კომბინაციის შედგენისას საჭიროა, აგრეთვე, მხედველობაში იქნეს მიღებული მათი დადებითი ზემოქმედება გულ-სისხლძარღვოვან და სუნთქვის სისტემის გამაგრებაზე.

რადგან თავისუფალ ვარჯიშში მეცადინეობის დროს შესაძლებელია ადვილად იქნეს რეგულირებული მისი სიძნელე და სირთულე, ამიტომ, იგი გამოიყენება ყოველგვარი მომზადების ჯგუფებისათვის.

თავისუფალ ვარჯიშებს მრავალფეროვანი სანახაობითობის გამო, ტანვარჯიშულ გამოსვლებსა და ფიზკულტურულ აღლუმებზე დიდი ხვედრითი წონა აქვს.

თავისუფალ ვარჯიშებში შედის: საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიში და ვარჯიშები საგნებით (ჯოხებით, გურზებით, ბურთებით, შარფებით და სხვ).

ვარჯიშები ისეთი საგნებით, რომლებიც დამძიმებითი ხასიათისაა (ტანვარჯიშული ორბირთვები, დატენილი ბურთები), მიეკუთვნება საერთო განმავითარებელი სახის ვარჯიშებს. შესაბამისი მეთოდური გაფორმების შემდეგ ასეთი სახის ვარჯიშები შესაძლებელია გამოყენებული იქნეს როგორც თავისუფალი ვარჯიში.

საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიში

თავისუფალი ვარჯიში ტანვარჯიშის ყველა სახეობაშია გამოყენებული. კერძო ამოცანებთან და თითოეული სახის მიმართულებასთან დაკავშირებით, მათი შინაარსი რამოდენადმე არის ერთმანეთისაგან განსხვავებული.

მაგალითად, ძირითად ტანვარჯიშში თავისუფალი ვარჯიში გამოყენებულია შედარებით მარტივი სასწავლო კომბინაციების ფორმით, რომლის შინაარსი ყველა გაკვეთილზე უნდა იცვლებოდეს, ვიხიდან ასეთი ვარჯიშების შესწავლის პროცესში საფუძველი ეყრება ადამიანის მიერ შესრულებული სხვადასხვა სახის მოქმედებებისა და მოძრაობების ფორმირებას.

ტანვარჯიშის ძირითად ვარჯიშებს შორის თავისუფალი ვარჯიშის ხვედრითი წონა მეტად დიდია. მეცადინეობის დასაწყისშივე მომეცადინეთა საკუთარი მოძრაობის შესაძლებლობის წარმოდგენასთან ერთად თავისუფალი ვარჯიში ეხმარება მათ ელემენტარულ მოხერხებულ დაუფლებაში. თავისუფალი ვარჯიშები გამოიყენება ტანვარჯიშის ყველა სახეობაში.

საკუთრივ თავისუფალ ვარჯიშებს დიდი ხვედრითი წონა აქვს ძირითად ტანვარჯიშში.

თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლის პროცესში საფუძველი ეყრება ადამიანის მიერ შესრულებულ სხვადასხვა მოძრაობისა და მოქმედების ფორმირებას.

სპორტულ ტანვარჯიშში გამოიყენება უპირატესად კოორდინაციულად რთული თავისუფალი ვარჯიშები. სპორტული ტანვარჯიში, თავისუფალი ვარჯიშის დამოუკიდებელი მნიშვნელობის დაურღვევლად და მათი დახმარებით, ახდენს რამდენიმე ერთფეროვანი ხასიათის დატვირთვის კომპენსაციას, რაც გამოწვეულია სხვა ვარჯიშებით, რომლებშიც ფეხის კუნთებს უმთავრესად პასიური დატვირთვა აქვს (ხტომებისა და ჩამოხტომების გარდა), ხელები კი, კუნთე-

ბის სტატიკური ხასიათის მუშაობის უპირატესობით, ბჯენის ფუნქციას ასრულებს. ვარჯიშების ნაირსახოვანი ფორმები, სადაც წამყვანი ადგილი მკლავების, ფეხებისა და ტანის შერწყმულ მოძრაობებს უკავიათ, შესაძლებლობას იძლევა განისაზღვროს და რეგულირებულ იქნეს სხეულის ცალკეული რგოლის კუნთების დატვირთვა. იმდენად, რამდენადაც თავისუფალი ვარჯიშის შესრულების დროს ტანის საყრდენის ფუნქციას უმთავრესად ფეხები ასრულებენ, შესაძლებელია ხელების მოძრაობა სხვადასხვაგვარი იქნეს.

მხატვრული ტანვარჯიში იყენებს თავისუფალ ვარჯიშთა მეთოდურ საფუძველს, მოძრაობათა ჯაჭვს, რომლებიც აგებულია სპეციფიკურ საპროგრამო მასალაზე.

საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიშების კლასიფიკაცია

მთელი სხეულისა და მისი ცალკეული ნაწილების ელემენტარული მოძრაობანი და მათი ძირითადი შეთავსება კლასიფიცირდება შემდეგნაირად.

ელემენტარული მოძრაობანი

ძირითადი

1. ხელებით (ხელით): ხელები უკან, ძირს, განზე, წინ მარჯვნივ, მარცხნივ, ზევით; იდაყვის სახსარში ხელების მოხრა უარამდე, რაც მიიღება ჩამოთვლილი ძირითადი მოძრაობის იზოლირებულად შესრულების მდგომარეობებიდან: მკლავების ბრუნით, მოხრით, ხელების გაწევითა და ბრუნით უარამდე.

2. ფეხით (ფეხებით): ფეხი უარამდე წინ, უკან, განზე; ფეხის ბრუნება; ფეხის მოხრა მუხლის სახსარში; ტერფის მოძრაობა.

3. ტანით: ზნექები — წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ; ძირითად დგომიდან ბრუნები მარცხნივ, მარჯვნივ (90°-ით).

4. თავით: ზნექები — წინ, უკან, მარცხნივ, მარჯვნივ; ბრუნები — მარცხნივ და მარჯვნივ (90°-ზე).

შუალედური

1. ხელებით (ხელით): მკლავები წინ-ქვევით, წინ-ზევით, განზე-ქვევით, განზე-ზევით, მარცხნივ (მარჯვნივ)-ზევით, მარცხნივ (მარჯვნივ)-ქვევით; ყველა ძირითადი და შუალედი მდგომარეობიდან ხელები შიგნით და გარეთ; იდაყვის სახსარში მკლავების იზოლირებული მოხრა.

2. ფეხით (ფეხებით): ფეხი წინ-შიგნით, წინ-განზე, უკან-შიგნით, უკან-განზე; მუხლის სახსარში ფეხის მოხრა უკან.

3. ტანით; ზნექები — წინ-მარჯვნივ, წინ-მარცხნივ, უკან-მარცხნივ უკან-მარჯვნივ; ნახევრად ზნექები წინ და უკან, ტანის ბრუნება 45° -ით მარცხნივ და მარჯვნივ.

4. თავით: თავის მოხრა — წინ-მარჯვნივ, წინ-მარცხნივ, უკან-მარჯვნივ, უკან-მარცხნივ; ნახევრად დახრები წინ და უკან; თავის ბრუნები 45° -ით მარცხნივ და მარჯვნივ.

წ რ ი უ ლ ი

1. ხელებით (ხელით): სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობებიდან რკალები და წრეები, გვერდით, პირით და ირიბ სიბრტყეში; მაჯის სახსარში ხელების ტრიალი.

2. ფეხით (ფეხებით): რკალები და წრეები წინ და უკან, შიგნით და გარეთ, მარცხნივ და მარჯვნივ.

3. ტანით: ტრიალები, წინ-მარცხნივ, წინ-მარჯვნივ, უკან-მარცხნივ, უკან-მარჯვნივ.

4. თავით: ტრიალები — წინ-მარცხნივ, და წინ-მარჯვნივ; უკან-მარცხნივ, უკან-მარცხნივ; უკან-მარჯვნივ.

შ ე თ ა ვ ხ ე ბ ა

მოძრაობა ხელებით

1. საწყისი მდგომარეობა: ხელები სარტყელზე, მხრებზე, მკერდის წინ, თავს უკან, თავზე, ზურგს უკან.

2. მკლავების ძირითადი და შუალედური მოძრაობანი, მათი ერთდროული მოხრით იდაყვისა და მხრის სახსარში — უკან, წინ, განზე, ზევით, შიგნით და გარეთ.

მოძრაობა ფეხებით

ძირითად და შუალედურ მდგომარეობაში ფეხის მოხრა ერთდროულად მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში — წინ, განზე, უკან, განზე და შიგნით.

ტანის მოძრაობა (ძირითადი და შუალედური). ზნექების შეერთება (შეთავსება) ბრუნებთან.

თავით მოძრაობა

თ ა ვ ი ს დ ა ხ რ ე ბ ი ს შ ე ე რ თ ე ბ ა ბ რ უ ნ ე ბ თ ა ნ

დგომები გამართულ ფეხებზე

1. დგომები: სამწყობრო, გაშლილი ცერებით 90°-კუთხით, შეერთებული ცერებით, გადაჯვარედინებული ფეხებით, ფეხშლით და ა. შ. (ორი უკანასკნელი დგომი შეიძლება მიღებულ იქნეს ადგილზე წაბტომით ან კიდევ ფეხების რიგ-რიგობით გადადგმით); ყველა ჩამოთვლილ მდგომარეობაში სრულდება დგომი ცერებზე.

2. შუალედური და ძირითადი მიმართულებით დგომები ერთი ნაბიჯის გადადგმით — წინ, წინ-შიგნით, წინ-გარეთ, უკან, უკან-შიგნით, უკან-გარეთ, განზე: ა) ცერზე (ტანის სიმძიმე გადადის მეორე ფეხზე); ბ) მთელ ტერფზე (ტანის სიმძიმე ერთ ფეხზე, მეორე ფეხი ცერზეა); გ) უშუალო გადასვლები (ტანის სიმძიმის გადატანით) ერთი დგომიდან ფეხის გატანით მეორე ანალოგიურ დგომში.

დგომები მოხრილ ფეხებზე

1. ბუქნები: ორივე ფეხზე, ერთ ფეხზე — მეორე ფეხის ცერზე გადატანით, მთელ ტერფზე, ქუსლზე (წინ-გარეთ, წინ-შიგნით, უკან, განზე).

2. ვარდნები: ძირითადი და შუალედური მიმართულებით; ვარდნის მდგომარეობაში გადასვლები ფეხშლით დგომიდან და ერთი ვარდნიდან მეორეში.

3. დგომები მუხლზე და მუხლებზე.

ბ ჯ ე ნ ე ბ ი

1. ბუქნბჯენები: ორივე და ცალ ფეხზე.

2. ბჯენები მუხლზე და მუხლებზე.

3. ბჯენები დგომში, ჯდომში, წოლაში: წინითი, უკნითი, გვერდითი.

4. ჯდომები იატაკზე ფეხებისა და მკლავების სხვადასხვა მდგომარეობებით.

5. წოლითი მდგომარეობები იატაკზე: მუცელზე, ზურგზე და გვერდზე.

1 ამ სახელწოდებით განისაზღვრება ფეხებით იატაკზე ბჯენის სხვადასხვა ხერხი. ყველა დგომში მკლავები შეიძლება იმყოფებოდეს ნებისმიერ მდგომარეობაში, რაც აუცილებელია ვარჯიშის აღწერის დროს მითითოს.

1. ბრუნები სხვადასხვა დგომებში: ცერებზე, ქუსლებზე, ხელის ირგვლივ (რომელიც იატაკზე ბჯენშია) და ა. შ.
2. ბრუნები სხვადასხვა ხერხებით ნაბიჯში და სირბილში.
3. ბრუნები წახტომებში (45, 90, 180, 270, 360° და ა. შ.).

წახტომები:

1. მკლავებისა და თავისუფალი ფეხის სხვადასხვა მდგომარეობით და მოძრაობით წახტომები ერთ და ორ ფეხზე.
2. წახტომები წინ ნაბიჯით გადაადგილებით და სირბილზე, ფეხიდან ფეხზე, წახტომები ერთ და ორივე ფეხზე — ფეხებისა და ხელების სხვადასხვა მდგომარეობითა და მოძრაობით.

აკრობატული ვარჯიშების ელემენტები

1. დგომები: ბეჭებზე, თავზე, იდაყვზე, ხელებზე, ხელზე.
2. კოტრიალები, ყირამალები, მალაყები — ადგილიდან გამორბენით.

მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშების ელემენტები

1. ტალღისებური მოძრაობანი სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან. სხვადასხვა გადაადგილება, აკრობატული ვარჯიშები, ვარჯიშები წონასწორობაში და მოძრაობის ცეკვითი ფორმები, რომლებიც წარმოადგენენ რთულ შენაერთებს ჩამოთვლილის ძირითადი ელემენტების კლასიფიკაციაში. ესენი თავისუფალ ვარჯიშში ჩართულია მათი სიძნელისა და ხასიათის მიხედვით. მათი ჩვეულებრივი ფორმა, კომბინაციაში ნაერთის ხერხზე დამოკიდებით და ტანვარჯიშის საწყისი და საბოლოო მდგომარეობიდან გამომდინარე, ზოგიერთ შემთხვევაში იცვლება. ეს ვარჯიშები ჩამოთვლილია შესაბამის თავებსა და ნაწილებში („სიარული და სირბილი“, „ვარჯიშები წონასწორობაში“, „აკრობატული ვარჯიშები“, „მხატვრული ტანვარჯიშის ვარჯიშები“). ამ ჯგუფიდან თავისუფალ ვარჯიშში შეიძლება ჩაირთოს ყოველი ელემენტი. ამასთან ერთად, მასწავლებელს უნდა ახსოვდეს, რომ თავისუფალი ვარჯიშების სიძნელე დამოკიდებულია არა მარტო კომბინაციაში შესულ ელემენტებზე, არამედ ერთმანეთთან მათი შეხამების სირთულეზე.

სწავლების მეთოდია

თავისუფალი ვარჯიშის სწავლება იწყება ხელების, ფეხების, ტანის, თავის იზოლირებული მოძრაობით და აგრეთვე მათი მარტივი შეთავსებით. სწავლების ამ დაწყებით ეტაპზე, მომეცადინემ წარმოდგენა უნდა იქონიოს სხეულის ცალკეული ნაწილების შესაძლებელ მოძრაობებსა და მოძრაობის ძირითად ელემენტებზე. ამ ეტაპმა არ უნდა დაიკავოს ბევრი დრო, ცალკეულ შემთხვევებში შესაძლებელია შემოწმდეს მომეცადინეთა მიერ დაუფლებული ძირითადი მოძრაობები. საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულებისას, მომეცადინენი რამდენადმე ეცნობიან საწყის მდგომარეობებს, მკლავების, ფეხების, ტანის ზოგიერთ ელემენტარულ მოძრაობებსა და ნაერთებს; ამ ეტაპზე მთავარია, მათ წარმოდგენა მიიღონ მოძრაობის ხასიათის სხვადასხვაობაზე. სწავლების დაწყება საჭიროა მოძრაობის (ყოველგვარი დაქაბულობის გარეშე) თავისუფალი შესრულებით, ამასთან საყურადღებოა, რომ ხელის მტევანი იყოს ხელის გაგრძელებზე, თითები შეერთებული, ფეხის ცერი გაჭიმული. მომეცადინემ უნდა შეასრულოს მოძრაობები კიდურების სრული მოდუნებით (უფრო უკეთესია ისეთი მოძრაობები, რომლებიც დაკავშირებულია ტანის ქნევით მოძრაობასთან), ნარნარა მოძრაობანი — ხელის მტევნის ჩამორჩენით (გახსნილი და დაშვებული) და წყვეტილი, მკვეთრი მოძრაობანი. ამ შემთხვევაში არსებითი დახმარება შესაძლებელია მუსიკამ გასწიოს. მოძრაობის შესაფერისი მუსიკალური თანხლების შერჩევით შესაძლებელია მნიშვნელოვნად დაჩქარდეს სწავლების პროცესი.

ხელისა და ტერფის ელემენტარული მოძრაობა საჭიროა მხოლოდ სწავლების დასაწყის ეტაპზე, რათა მომეცადინეს შეექმნეს წარმოდგენა სხეულის ამ ნაწილებით შესაძლებელი მოძრაობების შესახებ. იგივე ითქმის მუხლისა და იდაყვის სახსარში იზოლირებულ მოხრებისა და თავის ელემენტარული მოძრაობების შესახებ.

ცალკეულ მეცადინეობებზე, ის მოძრაობები, რომლებიც შერჩეულია თავისუფალი ვარჯიშის შესადგენად, აუცილებელია, შესრულდეს ისეთი თანმიმდევრობით, რომ მათ ჰიგიენურად დადებითი ზეგავლენა იქონიონ ადამიანის ორგანიზმზე.

ძირითადი მოძრაობებისა და საწყისი მდგომარეობების ათვისების შემდეგ მომეცადინეები გადადიან მათი შეთავსებებისა და მოკლე კომბინაციების შესწავლაზე; ერთდროულად გრძელდება ძირითადი ელემენტების სრულყოფა. მოძრაობის სისწრაფის დაუფლებისათვის რეკომენდებულია მოძრაობის შესრულება სხვადასხვა ამპლიტუდით, მხოლოდ ერთსა და იმავე ტემპში (ე. ი. ტანმა და კიდურებმა

ერთსა და იმავე დროში უნდა გაიარონ სხვადასხვა სიგრძის გზა). ძალისმიერი და მოღუწების ვარჯიშებთან გაცნობა შესაძლებლობას იძლევა რიგ-რიგობით სწარმოებდეს სხვადასხვა ხარისხის დაძაბულობის მოძრაობანი. ამით მთავრდება ძირითადი წარმოდგენა მოძრაობის ელემენტებზე. იმისათვის, რათა სიმძიმის ცენტრის მდგომარეობის ცვლა ბჯენტან დამოკიდებულებით შეთვისებული იქნეს თანდათან, მკლავების, ტანის მოძრაობებთან შეთავსებით, საჭიროა შესწავლილ იქნეს საწყისი მდგომარეობები ფეხებისათვის და აგრეთვე კომბინაციებში მათი ჩართვა აღნიშნული კლასიფიკაციით.

მარტივი კომბინაციების შესწავლის დროს საჭიროა მათში შეტანილ იქნეს მკლავების ასიმეტრული მოძრაობანი.

ასეთი კომბინაციები პირველად მოკლე უნდა იყოს. საჭიროა ერთ გაკვეთილზე დამუშავდეს ორი-სამი (4-8 თვლიანი) კომბინაცია, რომელთაგან ყოველი მათგანი მიმართული იქნება ძირითადად მოძრაობის ამა თუ იმ ელემენტის ასათვისებლად. ასე მაგალითად, მარტივი შეთავსების კომბინაციების შესწავლისას სასარგებლოა მოწყვადინეთა ყურადღება გამახვილდეს მხოლოდ ერთ ამოცანაზე, სწავლების პროცესის გართულების გარეშე, ე. ი. კომბინაცია შესრულდეს ერთსა და იმავე ტემპში, ერთი სისწრაფით, მოძრაობის ჩვეულებრივი ხასიათით. სხვა, ასეთივე მოკლე კომბინაციაში ან იმავე. მხოლოდ სხვა დროს, პირიქით — ყურადღების აქცენტირება უნდა მოხდეს მოძრაობის სხვადასხვა სისწრაფის დაუფლებაზე.

შემდგომ საჭიროა შესასწავლი ელემენტები განმეორდეს შედარებით უფრო რთულ ვარიანტებსა და ნაერთებში, გაგრძელდეს ცალკეული ძნელი ელემენტებისა და რთული ნაერთების შესწავლა, გადიდდეს შეთავსების სიძნელე და შეტანილი იქნეს უფრო მრავალმხრივი მოძრაობანი.

თავისუფალი ვარჯიშის შედგენა

თავისუფალი ვარჯიშების შინაარსი უნდა შეეფარდებოდეს იმ მომეცადინეთა თავისებურებას, რომელთათვისაცაა იგი გათვალისწინებული. პირველ რიგში ეს შეეხება კომბინაციის ხანგრძლივობას, ნაერთების სიძნელეს და შესარჩევი მოძრაობების შინაარსს. მაგალითად, ქალთა თავისუფალი ვარჯიში განსხვავდება მამაკაცთა თავისუფალი ვარჯიშისაგან: ქალების თავისუფალ ვარჯიშში უპირატესობა ენიჭება ქნევით თავისუფალ მოძრაობებს, ცეკვით ილეთებს, გამოთიშულია სუფთა ძალისმიერი ელემენტები.

კომბინაციის შინაარსი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა მიზნით დგება თავისუფალი ვარჯიშები. განსხვავებენ სასწავლო კომბინა-

ციებსა და კომბინაციებს, რომლებიც გამიზნულია დღესასწაულების, გამოსვლებისა და შეჯიბრებებისათვის.

სასწავლო კომბინაციების შედგენისას მასწავლებელი შემდეგით ხელმძღვანელობს: 1) კომბინაციაში უნდა ჩაირთოს ისეთი სახის მოძრაობანი, რომელსაც მოძრაობაში მოჰყავს კუნთების ყველა ძირითადი ჯგუფები, 2) სხეულის ცალკეული ნაწილების მოძრაობათა სიძნელე უნდა ეფარდებოდეს მომეცადინეთა მომზადებულობას; მთელ რიგ მომდევნო გაკვეთილებში საჭიროა კომბინაციები გართულდეს ხოლო მათი ხანგრძლივობა გადიდდეს (32 თვლამდე). 3) კომბინაციის სტრუქტურის, მისი ელემენტების ხასიათისა და მისი ხანგრძლივობის მიხედვით, თანხლებისათვის შეირჩევა. მუსიკალური ნაწარმოები, ამასთან ერთად, კომბინაციის შედგენისას საჭიროა ორიენტაციის აღება მუსიკალურ ზომაზე, რის მიხედვითაც შესაძლებელია განისაზღვროს კომბინაციის თვლათა რაოდენობა.

პირველი პირობა განაპირობებს თავისუფალი ვარჯიშის ყველა განაყოფის თანმიმდევრობით შესწავლას, მასში ძალაზე, გაწელებაზე და მოღუნებაზე ვარჯიშების ელემენტების ჩართვას. ამის საშუალებით მიღწეულ იქნება ფიზიოლოგიური დატვირთვის რაციონალური ცვლილება.

მასწავლებელი, გააცნობს რა ახალბედებს ხელის, ტანის ძირითად ელემენტარულ მოძრაობებს და ფეხების საწყის მდგომარეობას, ამ მოძრაობათა შეთავსებით ადგენს კომბინაციას. მათი რაოდენობა შეზღუდული იქნება. დაეუშვათ, რომ კომბინაციაში შევა ხელის ოთხი ძირითადი ელემენტარული მოძრაობა, ტანის დახრები და გამართულ ფეხებზე დგომები (ფეხის გატანა სამი მიმართულებით). როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, ამ ელემენტთა წინასწარი შეთვისება ცალკე უნდა იქნეს ათვისებული. ასეთი შერწყმა დაახლოებით რვა იქნება. თავისუფალი ვარჯიშის შესწავლისას მიზანშეწონილია არჩეულ იქნეს მუსიკალური ნაწარმოები ოთხი მეოთხედი ზომისა, რომელიც საშუალო ტემპში შესრულდება (ერთი თვლა წამის მეოთხედში). კომბინაციის სტრუქტურა უბრალო უნდა იყოს, მოძრაობა სრულდება ან ყოველ მეოთხედზე ან ყოველი ტაქტის პირველსა და მესამე მეოთხედზე. ამრიგად, მუსიკალური ნაწარმოების რვა ტაქტს თუ ოთხ მეოთხედიანი ზომა აქვს, მაშინ სასწავლო კომბინაციაში იქნება 32 თვლა (იმ შემთხვევაში, თუ მოძრაობა ყოველ მეოთხედზე იქნება (ან კიდევ 16 თვლა) როდესაც მოძრაობა იქნება პირველსა და მესამე მეოთხედზე, მეორე და მეოთხე მეოთხედზე — ყოვნა). მუშაობა ტემპისა და სიჩქარის ათვისებაზე უნდა დაიწყოს სწავლების პირველსავე ეტაპზე.

თავისუფალი ვარჯიშის სანიმუშო
სასწავლო კომბინაცია ახლადდამწყებ
მამაკაცთა ჯგუფისათვის

ტემპი საშუალო, 60 წუთი, ზომა 4/4.

I — ტაქტი. 1 — გარერკალებით ზემკლავი.

2 — ყოვნა.

3 — ცერებზე აწევით შიგრკალებით განმკლავი.

4 — ყოვნა.

II ტაქტი. 1 — მარჯვენის მარჯვნივ ერთი ნაბიჯით დგომი; ხე-
ლები მხრებთან.

2 — ყოვნა.

3 — წინმკლავი, წინზნექი (თითები ეხება იატაკს).

4 — ყოვნა.

III ტაქტი. 1 — გამართვა, ხელები მხრებთან.

2. ყოვნა.

3. ზემკლავი, უკუზნექი.

4. ყოვნა.

IV ტაქტი. 1 — გამართვა, შიგარკალებით განმკლავი.

2 — ყოვნა.

3 — მარჯვენის მიქუსლებული დგომი, ხელები
ქვევით. (ქვემკლავი)

4 — ყოვნა.

შემდეგში, მომეცადინეთა მომზადების დონის ამაღლებასთან ერთად, კომბინაციაში შეტანილ უნდა იქნას უფრო მეტი შეთავსება: სახელდობრ: უნდა გაიზარდოს, კომბინაციების ხანგრძლივობა, ამასთან, ერთდროულად უნდა გართულდეს მისი სტრუქტურაც (მოძრაობა შესრულდეს ყოველი ტაქტის პირველ სამ მეოთხედზე, მეოთხე თვლაზე — ყოვნა, ხოლო შემდეგში კი ყოველ მეოთხედზე). ამასთან გაკვეთილზე, თავისუფალი ვარჯიშის შესწავლისათვის გამოყოფილი დრო არ იზრდება.

ასევე ვიქცევით რა გამოსვლებისა და შეჯიბრისათვის განკუთვნილი თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციების შედგენის დროს, საჭიროა ყურადღება მიექცეს კიდევ ვარჯიშის სანახაობითობას და სილამაზეს. შეჯიბრების კომბინაციებში არა ნაკლებ მნიშვნელოვანია მასში შემავალ ელემენტებისა და შეთავსების ტექნიკური სირთულე, რადგან კომბინაციის სიძნელე განსაზღვრავს მის შესაბამისობას განსაზღვრულ თანრიგისათვის.

თავისუფალი ვარჯიშების შედგენამდე, საერთოდ მიღებულ ნორ-

მეზიდან გამომდინარე (იხ. შეჯიბრის წესები), უნდა განისაზღვროს მათი ხანგრძლივობა მთლიანად, ნაწილების რაოდენობა, რომლებიც განსხვავდებიან სისწრაფითა და შესრულების სპეციფიკური ხასიათით, ყოველი ნაწილის შინაარსი და მუსიკალური სტრუქტურა (საორიენტაციო). ვარჯიშის საერთო სტრუქტურის განსაზღვრასთან ერთდროულად, საჭიროა შეირჩეს მუსიკალური ნაწარმოები, რომელიც შეეფერება ვარჯიშის მოფიქრებულ შინაარსის დინამიკას და ხასიათს, მასში შემავალ ძირითად ელემენტებს, და, ამის შემდეგ, შესაძლოა შედგეს ვარჯიში მუსიკის თანხლებით. მხოლოდ ასეთა მიდგომით არის შესაძლებელი მიღწეულ იქნას ზუსტი შესაბამისობა მუსიკასა და მოძრაობას შორის. მზა კომბინაციისათვის მუსიკის შეჩვენება მეტად რთულია. ამიტომ, სრული შესაბამისობის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მზა ვარჯიშისათვის დაწერილი იქნება სპეციალური მუსიკა ან გაკეთდება მუსიკალური მონტაჟი. ზოგჯერ ასეთ გზას ირჩევენ გამოსვლებისათვის თავისუფალი ვარჯიშების შედგენისას, ფიზკულტურულ აღლუმებზე, სადაც ამის შესაძლებლობაა.

დამუშავებული სტრუქტურის ნაწილები ივსება კონკრეტული ელემენტებითა და შენაერთებით ისევე, როგორც სააწველო კომბინაციებში. საშეჯიბრო ნებისმიერ კომბინაციაში თვითეული შეხამება და შეთავსება სანახაობითი ორიგინალური და საკმაოდ ძნელი უნდა იყოს. საჭიროა გვახსოვდეს, რომ ყოველი წინა შეთავსება მომდევნო ელემენტის ხელსაყრელ საწყის მდგომარეობას უნდა წარმოადგენდეს. მაგალითად, თუ ბრუნე სრულდება ხელების ქნევით მოძრაობის საწინააღმდეგო მხარეს, მაშინ ასეთი გადასვლა არასწორად უნდა ჩაითვალოს და პირიქით. სანახაობითობის მიღწევა ხდება ხასიათის მიხედვით სხვადასხვაგვარი — ნელი, სწრაფი, მკვეთრი და ნარნარი მოძრაობების შერჩევითა და სრულყოფილი ზუსტი შესრულებით. ამ ამოცანის გადაწყვეტა შესაძლებელია ხასიათის მიხედვით კონტრასტულ (სისწრაფისა და დაძაბულობის მიხედვით) მოძრაობებით. რეკომენდებულია დინამიკური ვარჯიშების მონაცვლეობა სტატიკური მდგომარეობით, მაღალს უნდა ცვლიდეს დაბალი, აგრეთვე უნდა იცვლებოდეს ტანის მდგომარეობა ჰორიზონტალურ, დახრილ და ვერტიკალურ სიბრტყეებში. მასობრივი თავისუფალი ვარჯიშების შედგენისას საჭიროა გათვალისწინებულ იქნეს, რომ ვარჯიშის ამა თუ იმ სიბრტყეში შესრულება დამოკიდებულია მოწყობის ფორმასა და მაყურებელთა განლაგებაზე. თვით მოძრაობის შერჩევა კი განისაზღვრება მისი მასობრივად შესრულების შესაძლებლობით.

ვუნდურ თავისუფალ ვარჯიშებში, რაც გამოსვლებისათვისაა შედგენილი, მნიშვნელოვანია აგრეთვე შესრულების შეთანხმებულობა. იგი მიიღწევა ისეთ ელემენტთა შერჩევით, რომლებიც შეიძლება შესრულდეს ყველას მიერ ერთ რიტმში, ერთი სისწრაფით და დაახლოებით ერთ ტექნიკურ ღონეზე.

ვარჯიშები საგნებით

თავისუფალი ვარჯიშების უშუალო ამოცანაა მომეცადინეთა მოძრაობის კოორდინაციისა და ფიზიკური განვითარების სრულყოფა. მაგრამ საგნებით თავისუფალი ვარჯიშების შინაარსს ზოგიერთი თავისებურება აქვს: მისი შესრულების დროს ყურადღება უპირატესად საგნის სივრცეში მოძრაობასა და მდგომარეობას ექცევა. ჯოხი ჰორიზონტალურად მკერდს წინაა, ან სრულდება წინამკლავი: ყოველგვარი გარეგანი მსგავსების მიუხედავად ეს ორი მოძრაობა კოორდინაციულად არ წარმოადგენენ ერთსა და იმავეს. სწორედ ახალი მოძრაობის ათვისებაში გამოიხატება საგნებით ვარჯიშის სპეციალური ამოცანა. ამიტომ, არ შეიძლება მათი განხილვა ისე, როგორც ვარჯიშები დამძიმებით. რასაკვირველია, შეიძლება, ტანვარჯიშული ჯოხი (განსაკუთრებით რკინისა) გამოყენებულ იქნას კუნთების განვითარებისათვისაც, მაგრამ ამ შემთხვევაში შესასრულებელი ვარჯიშების ტექნიკა ძალიან არ უნდა იყოს რთული. უფრო მიზანშეწონილია ეს სპეციალური ამოცანები გადაიჭრას გზადაგზა, როცა წამყვან ამოცანად მოძრაობის კოორდინაციისა და მოქნილობის გამომუშავების სრულყოფა წარმოდგება.

ვარჯიშები საგნებით, ფორმისა, საგნის წონისა და მისი მასის განაწილებასთან დაკავშირებით, სხვადასხვანაირად ფორმდება. ცხადია, რომ მოძრაობანი კალათბურთის ან დატენილი ბურთით განსხვავდება გურზების ან ჯოხებით მოძრაობისაგან.

საგნებით თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლისას აუცილებელია, ვიდრე კომბინაციაში შეერთდება ცალკეული მოძრაობანი, შესწავლილი იქნეს ამ საგნებით ძირითადი ვარჯიშების ტექნიკა. საგნის წონის და მისი ინერციის დაუფლების ამოცანა სივრცეში, შედარებით ადვილად შეიძლება გადაწყდეს ყველაზე უფრო ტიპური საგნებით (ჯოხებით, გურზებით და ბურთებით) შედგენილი ვარჯიშების საშუალებით.

ვარჯიშები ჯოხებით

ჯოხის, როგორც საგნის, განმასხვავებელ თავისებურებას წარმოადგენს მისი გრძელი ფორმა. ამ საგნის ასეთი ფორმა მნიშვნე-

ლოვნად განსაზღვრავს ჯოხით ვარჯიშის ხასიათს. ჯოხით ვარჯიშის დროს ადვილია შემოწმდეს მისი მდგომარეობის სიზუსტე საწყის და საბოლოო მდგომარეობაში, აგრეთვე მისი გადაადგილების გზა. ეს კონტროლი ძირითადად მხედველობისა და კუნთური შეგრძნობას დახმარებით ხორციელდება. რკინის ჯოხებით მეცადინეობის დროს გარკვეულ მნიშვნელობას იძენს მისი წონა და ინერცია, რის საშუალებითაც მატულობს ვარჯიშის გავლენა კუნთის განვითარებაზე.

ჯოხებით ვარჯიშები კ ლ ა ს ი ფ ი ც ი რ დ ე ბ ა, უპირველეს ყოვლისა, იმის მიხედვით, თუ რა მდგომარეობა აქვთ მათ სივრცეში. არჩევენ ჯოხის ჰორიზონტალურ, ვერტიკალურ და დახრილ მდგომარეობას. თუ დახრის კუთხე მითითებული არ არის, მაშინ ჯოხს, ტანთან შედარებით, აყენებენ დახრილ მდგომარეობაში 45° -იანი კუთხით. ტანის ყოველგვარი დახრის დროს ჯოხის მდგომარეობა. ტანის ვერტიკალურ მდგომარეობასთან დაკავშირებით, განისაზღვრება, როგორც ჰორიზონტალური, ვერტიკალური და დახრილი.

ჯოხით მოძრაობა (მდგომარეობა) ძირითადად ხუთ სიბრტყეში სრულდება: წინა, უკანა (პირითი), შუა, მარჯვენა და მარცხენა (გვერდითი). გარდა მითითებული სიბრტყეებისა არჩევენ კიდევ შუალედურ, მრუდ სიბრტყეებს, რომლებიც გვერდით და პირით სიბრტყეებზე მიმართ 45° კუთხითაა განლაგებული: წინა მარჯვენა გარე, წინა მარჯვენა შიგნითა. წინა მარცხენა გარე, წინა მარცხენა შიგნითა, უკანა მარცხენა და მარჯვენა, გარეთა და შიგნითა.

ტანმოვარჯიშის მიმართ ჯოხის მდგომარეობა იყოფა სიმეტრიულად და ცალმხრივად.

ტანმოვარჯიშეს სიმეტრიულ მდგომარეობებში ჯოხი გამართული ან მოხრილი ხელებით უჭირავს. ცალმხრივ მდგომარეობაში — ერთი ხელით ან ერთი გაძართული, ხოლო მეორე მოხრილი ხელით. გარდა ამისა, გამოირჩევა ვარჯიშები, რომლებიც დაკავშირებულია ჯოხის ბოლოზე ტაღთან.

ვარჯიშის ახსნისა და ძახილის გაცემისას აუცილებელია აგრეთვე მითითებული იქნეს ჯოხის მდგომარეობის სიმაღლე — მომეცადინის ტანის მიმართ.

სიმაღლის მიხედვით ჯოხის სიმეტრიული მდგომარეობა შენდება: ქვევით, მკერდზე, მკერდს წინ, თავზე, თავს ზევით, თავს უკან, ბეჭებზე, ზურგს უკან.

ჯოხის ცალმხრივი მდგომარეობის დროს მითითებული იქნება არა მარტო ჯოხის ადგილი ტანის მიმართ (მარცხენა მხართან, თქმოსთან, თავს უკან). არამედ გამართული მკლავის მიმართულებაც.

ამრიგად, ცალმხრივი მდგომარეობის დროს იგი შეიძლება მიჰართული იქნეს: წინ, უკან, გვერდზე, ზევით, ქვევით, წინ-ქვევით, წინ-ზევით, გვერდზე-ქვევით, ზევით-გარეთ.

ტაცი და მათი ცვლა

ყველა მდგომარეობაში ჯოხი შეიძლება დაქერილ იქნეს ერთი ან ორი ხელით: ერთი ხელით — ბოლოზე ან შუაში, ორი ხელით — ბოლოებზე, ერთ ბოლოზე, შუაზე, ერთი ხელით ბოლოზე, მეორეთი შუაზე. დაქერის ხერხის მიხედვით არჩევენ ტაციებს: ზევიდან, ქვევიდან, ერთით ზევიდან, მეორეთი ქვევიდან, შებრუნებული ტაციით (მტევანი მობრუნებულია, ხელის შიგნით შებრუნებით ამოტაცის მდგომარეობაში, ხოლო ხელის გული შეიძლება წინ ან ზევით იყოს), ერთი ქვევიდან ან ზევიდან, მეორე შებრუნებული ტაციით.

ტაცის ცვლა სწარმოებს — ხელების გადატაცით, ერთი ხელის მობრუნებით და გადატაცში გაცურებით.

ჯოხის სიმაღლისა და მდგომარეობის ცვლა

ჯოხის ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობაში გადასვლა სწარმოებს:

1. უმოკლესი გზით (ჩვეულებრივ აწვევითა და დაშვებით, მოხრით და გაშლით).

2. რკალისებური ან წრიული მოძრაობით. ამასთან ერთად, ჯოხი ხელებთან ერთად გადაადგილდება ან ერთი დამაგრებული ბოლოს მიმართ თავისუფალი მხარე შემოწერს წრეს ან რკალს.

3. გადაბრუნებით. შუაზე დაქერილი ჯოხის გადაბრუნება 90, 180, 270 ან 360°-ზე.

4. ჩაგრეხვით ან ამოგრეხვით. ისეთი ხერხი, როდესაც ჯოხის მდგომარეობა ხელის ამოტაცის ცვლიდან ერთდროულად, შებრუნებულ ტაცში იცვლება, (ამოგრეხვის დროს პირიქით). ჯოხს ხელიდან არ უშვებენ.

ახალბედათათვის ჩაგრეხვა გარკვეულ სიძნელეს წარმოადგენს. აწიტირთ, მათთვის რეკომენდებულია წინასწარ შეასრულონ ერთ ხელზე ჯოხის თავისუფლად გაცურების რამდენიმე ვარჯიში.

მაგალითად: საწყისი მდგომარეობიდან — ჯოხი პორიზონტალურად ქვევით: ჯოხი მკერდიდან წინ მარჯვენა (მარცხენის) მჯის

დაცურებით ჯოხის შუამდე და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებულა. ჩაგრების შესრულების ტექნიკა იმაში მდგომარეობს, რომ ხელი (მაგალითად, მარჯვენა), რომელსაც უჭირავს ჯოხი ქვევიდან, იხრება იდაყვის სახსარში და ერთდროულად შიგნით გადაბრუნდება მხარისა და იდაყვის სახსრებში, შემდეგ იმართება იმგვარად, რომ მოძრაობის დამთავრებისას ხელი შებრუნებულ ტაციშია. მეორე (მარცხენა) ხელი მოძრაობის დროს გამართულია, ტაცი შესუსტებულია ისე, რომ ჯოხს შეუძლია თავსუფლად იმოძრაოს და იბრუნოს მარცხენა ხელში.

ამოგრები-ჩაგრების საწინააღმდეგო მოძრაობაა, იგი გამოიყენება შებრუნებული ტაციდან ჩვეულებრივ ამოტაცში გადასასვლელად.

ჯოხის ძირითადი მდგომარეობანი

ჯოხით ვარჯიშის სწავლება საჭიროა დაწყებულ იქნას საწყის მდგომარეობაში, გადაწყობებისა და გადაადგილების დროს ჯოხის დაპერის ძირითადი ხერხების გაცნობიდან.

ნაბიჯით¹ გადაწყობებისა და გადაადგილების დროს ჯოხის ძირითადი მდგომარეობაა — ჯოხი მხართან (სურ.152). ტანმოვარჯიშეს ამ მდგომარეობაში ჯოხი ერთ ბოლოში მარჯვენა ხელით (საჩვენებელ და დიდ თითს შორის) უკავია; ჯოხი მარჯვენა მხართანაა. ამ მდგომარეობიდან ჯოხი გადაიტანება ქვევით ჩვეულებრივ საწყის მდგომარეობაში. ძახილზე — „ჯოხი — ქვევით“ მარცხენა მკლავი გარე რკალით იხრება თავს ზევით, ჩაავლებს ხელს ჯოხის თავისუფალ ბოლოს ხელისგულით წინ, უმოკლესი გზით გადააქვს ჯოხი პირითი სიბრტყით თეძოებს წინ, პორიზონტალურ მდგომარეობაში. ტაცით ზევიდან.

საწინააღმდეგო მოძრაობა სრულდება ძახილზე: „ჯოხი მხართან“ იმავე გზით, მხოლოდ უკუმიმართულებით).

სწავლების დასაწყისში რამდენიმე გაკვეთილის განმავლობაში: თვლით (ორ თელაზე) დანაწევრებით უნდა შესრულდეს ჯოხის პორიზონტალური მდგომარეობიდან, შვეულ მდგომარეობაში გადატანა და პირიქით, იმდენჯერ, სანამ მოძრაობა არ იქნება ათვისებული თავისუფლად და სწორად.

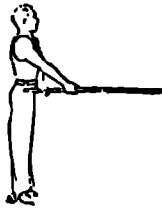
¹ სირბილით გადაადგილების დროს რეკომენდებულია ჯოხი დაკავებული იქნას არა მხართან, არამედ „ხელში“.

ჯოხის პორიზონტალური სიმეტრიული მდგომარეობა¹

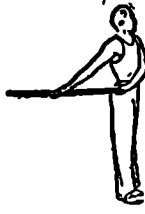
1. ჯოხი ქვევით. ჯოხით ვარჯიშის დროს ასეთი საწყისი მდგომარეობა ყველაზე უფრო ხშირია. ამ დროს ხელები დაშვებულია, ჯოხი თედოს ეხება და დაკავებულია ბოლოებზე ტაცით.
2. ჯოხი მკერდის წინ.



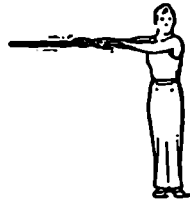
სურ. 152.



სურ. 153.



სურ. 154.



სურ. 155.

3. ჯოხი მკერდზე.
4. ჯოხი თავს ზევით.
5. ჯოხი თავზე.
6. ჯოხი თავს უკან (კისერზე).
7. ჯოხი უკან და ქვევით (ზურგს უკან).

ჯოხის პორიზონტალური, ცალმხრივი მდგომარეობა²

1. ჯოხი მარჯვენა თედოსთან, მარჯვენა ხელი განზე.
2. ჯოხი მარჯვენა თედოსთან, მარჯვენა ხელი წინ (სურ. 153).
3. ჯოხი მარჯვენა თედოსთან, მარჯვენა ხელი უკან (სურ. 154).
4. ჯოხი მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი განზე (სურ. 155).

¹ პორიზონტალურ მდგომარეობაზე, რომელიც ყველაზე მეტად მარტივი და გავრცელებულია, მითითება არ არის საჭირო. იმ შემთხვევაში, როდესაც მიმართული ხელის მდგომარეობა გაურკვეველია, აუცილებელია დაემატოს სიტყვა „პორიზონტალური“.

² ჯოხის ცალმხრივი მდგომარეობის აღწერა ქვევით აღწერილ ვარჯიშებში მოცემულია მხოლოდ ერთ მხარეს (მარჯვნივ).

5. ჯოხი მარჯვენა მხართან (მარჯვენა მხარზე) მარჯვენა ხელით წინ.

6. ჯოხი თავს ზევით, მარჯვენა ხელი განზე (სურ. 156).

7. ჯოხი თავს ზევით, მარჯვენა ხელი წინ (სურ. 157).

8. ჯოხი თავს უკან, მარჯვენა ხელი განზე.

9. ჯოხი თავს უკან, მარჯვენა ხელი წინ.

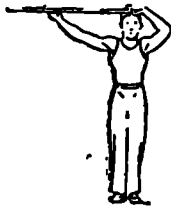
10. ჯოხი უკან მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი განზე. (სურ. 158).

11. ჯოხი უკან, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი წინ.

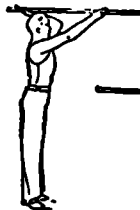
ჯოხის კორიზონტალური მდგომარეობა
ტაციოთერთბოლოზე

1. ჯოხი მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი წინ.

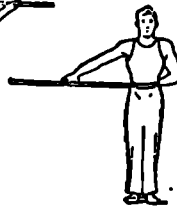
2. ჯოხი მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი მარჯვენა მხარეზე.



სურ. 156.



სურ. 157.



სურ. 1...



სურ. 159

3. ჯოხი მარჯვენა მხარეზე, თავისუფალი ბოლოთი უკან.

4. ჯოხი თავზე თავისუფალი ბოლოთი უკან (ან განზე).

5. ჯოხი თავს ზევით, თავისუფალი ბოლოთი უკან (ან განზე).

ჯოხის შვეულ სიმეტრიული მდგომარეობა

1. ჯოხი შვეულად, მკერდისწინ, მარჯვენა ხელი ზემოდან.

2. ჯოხი შვეულად, მკერდზე. მარჯვენა ხელი ზემოდან.

ჯოხის შვეული ცალმხრივი მდგომარეობა

1. ჯოხი შვეულად, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი ზევით (სურ. 159).

2. ჯოხი შვეულად, მარჯვენა მხარეზე, მარჯვენა ხელი ზევით.
3. ჯოხი შვეულად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი ქვევით.
4. ჯოხი შვეულად, მკერდზე, მარჯვენა ხელი ზევით (სურ. 160).
5. ჯოხი შვეულად, თავს უკან, მარჯვენა ხელი ქვევით, ისევე, როგორც წინა მდგომარეობა, მიიღება მარჯვენის ჩაგრეხვით.
6. ჯოხი შვეულად, თავს უკან, მარჯვენა ხელი ზევით.

ტ ა ც ი თ ე რ თ ბ ო ლ ო ზ ე ჯ ო ხ ი ს შ ვ ე უ ლ ი
მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა

1. ჯოხი შვეულად, მხართან.
2. ჯოხი შვეულად, მარჯვენა ხელში ფეხთან.
3. ჯოხი შვეულად, მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი ზევით.
4. ჯოხი შვეულად, მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით.
5. ჯოხი შვეულად, თავს ზევით, თავისუფალი ბოლოთი ზევით.
6. ჯოხი შვეულად, თავს უკან, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით.
7. ჯოხი მარჯვენა მხარს უკან, თავისუფალი ბოლოთი ქვევით.

ჯ ო ხ ი ს დ ა ხ რ ი ლ ი ს ი მ ე ტ რ ი უ ლ ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა .

1. ჯოხი დახრილად, მკერდის წინ, მარჯვენა ხელი ზევით.
2. ჯოხი დახრილად მკერდზე (ზევით) ქვევით, მარჯვენა ხელი ზევით.

ჯ ო ხ ი ს დ ა ხ რ ი ლ ი ც ა ლ მ ხ რ ი ვ ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა .

1. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი განზე და ზევით.
2. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი წინ და ზევით.
3. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი განზე და ქვევით.
4. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა თეძოსთან მარჯვენა ხელი წინ და ქვევით.
5. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი განზე და ზევით.
6. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი წინ და ზევით.
7. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი განზე და ქვევით.

8. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი წინ და ქვევით.

9. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, მარჯვენა ხელი უკან და ქვევით.

10. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხრის ქვეშ, მარჯვენა ხელი ზევით და შიგნით.

11. ჯოხი დახრილად, თავზე, მარცხენა (მარჯვენა) ხელი განზე (სურ. 161).

12. ჯოხი დახრილად, თავს ზევით, მარჯვენა ხელი წინ (სურ. 162).

13. ჯოხი დახრილად, თავზე, მარჯვენა ხელი განზე ზევით (განზე და ქვ.)

14. ჯოხი დახრილად, თავს უკან, მარჯვენა ხელი წინ და ზევით (წინ და ქვევით).

15. ჯოხი დახრილად, ტანს უკან, მარჯვენა თეძოზე, მარჯვენა ხელი განზე და ზევით. ამ მდგომარეობის მიღება შეიძლება საწყის მდგომარეობიდან, ჯოხი თარაზულად ტანს წინ ქვევით (მარცხენა ამოტაცით) მარცხენის ჩაგრეხვით.

16. ჯოხი დახრილად, ტანს უკან, მარჯვენა თეძოსთან, მარჯვენა ხელი წინ და ზევით. ამ ვარჯიშის შესრულების ტექნიკა წინა ვარჯიშის ანალოგიურია.

ჯოხის დახრილი მდგომარეობა ტაცით ერთ ბოლოზე

1. ჯოხი დახრილად, მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი წინ და ქვევით.



სურ. 160.ც



სურ. 161.



სურ. 162.



სურ. 163.

2. ჯოხი დახრილად, მკერდის წინ, თავისუფალი ბოლოთი წინ და ზევით.

3. ჯოხი დახრილად, თავს ზევით, თავისუფალი ხელით უკან და ქვევით.

4. ჯოხი დახრილად, თავს უკან, თავისუფალი ბოლოთი უკან და ქვევით.

5. ჯოხი დახრილად, განზე, თავისუფალი ბოლოთი ზევით და შიგნით.

6. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხართან, თავისუფალი ბოლოთი უკან და ქვევით.

7. ჯოხი დახრილად, მარჯვენა მხარს უკან, თავისუფალი ბოლოთი ზურგის განივად ქვევით (სურ. 163).

სწავლების მეთოდიკა

ჯოხებით ვარჯიშის სწავლების დროს, გარდა საერთო მეთოდური წესებისა, რომელიც საერთოდ თავისუფალ ვარჯიშებს ეხება, საჭიროა მხედველობაში მივიღოთ ზოგიერთი სპეციფიკური თავისებურებანი.

1. დასაწყისში ისწავლება ჯოხის ჰორიზონტალური მდგომარეობანი (რადგან ისინი ადვილად შეიძლება შემოწმდეს თავით მომეცადინეების მიერ), შემდეგ შევუღი და, ბოლოს, დახრილი მდგომარეობანი.

2. ჯოხის ყველა ძირითადი მდგომარეობანი შეისწავლება დასაწყისში პირით და გვერდით სიბრტყეებში, ხოლო შემდეგ მათ შორის შუალედურ დახრილ სიბრტყეებში.

3. დასაწყისში საჭიროა შესწავლილი იქნეს ჯოხის მდგომარეობის შეცვლა მოკლე გზით, შემდეგ რკალისებური და წრიული მოძრაობებით, გადაბრუნებით, ჩაგრებითა და ამოგრებით.

ჯოხით ვარჯიშის რაციონალური სწავლებისათვის აუცილებელია ყოველი გაკვეთილისათვის წინასწარ დაისახოს თემა. თემაში მითითებულ უნდა იქნეს: 1) ჯოხის ის მდგომარეობანი და მოძრაობანი, რომლებიც უნდა იქნას შესწავლილი; 2) ტანის მოძრაობა; 3) დგომები და ფეხების მოძრაობანი.

ტანისა და ფეხებისათვის ვარჯიშების შერჩევასა საჭიროა მხედველობაში იქნას მიღებული, უპირველეს ყოვლისა, მათი სიძნელის ხარისხის, ჯოხის ვარჯიშის სიძნელის ხარისხთან შეფარდება, მეორე, რომ აუცილებელია კუნთებისა და სახსრების ყოველმხრივი განვითარება (მოძრავი აპარატის განვითარებისათვის მითითებული მეთო-

ღური საკითხების მხედველობაში მიღება), მესამე, რომ ტანისა და ფეხების მოძრაობის შეერთება მოძრაობებთან მოსახერხებელია, ადვილად შესათვისებელი იყოს.

ჯოხებით ვარჯიშს წინ უნდა უსწრებდეს საკუთრივ თავისუფალი ვარჯიშის ელემენტების შესწავლა. ეს საშუალებას იძლევა გამახვილებულ იქნეს მომეცადინეთა ყურადღება, კერძოდ, ჯოხის მდგომარეობაზე და არა ტანისა და ფეხების მოძრაობებსა და მდგომარეობებზე.

ტანვარჯიშული ჯოხები შეიძლება აგრეთვე გამოყენებულ იქნეს, როგორც იარაღი, რომელიც ხელს შეუწყობს თავისუფალ ვარჯიშში ხელების ზუსტი მდგომარეობის დაუფლებას.

ვარჯიშის ახსნისა და ძახილის მიცემის დროს ჯოხის მდგომარეობა განისაზღვრება შემდეგნაირად:

1. ჯოხის მდგომარეობა — ჰორიზონტალური, შვეული ან დახრილი.

2. ჯოხის მდგომარეობა მომეცადინეთა ტანის მიმართ-მხართან, თეძოსთან, თავს ზევით და ა. შ.

3. ჯოხის დამჭერი ხელების მდგომარეობა, — მარჯვენა ხელი განზე, მარცხენა ზევით და ა. შ.

თუ ჯოხი, უმოკლესი გზით, ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობაში გადადის, მაშინ ეს ხერხი ძახილში აღინიშნება (ძახილის დასაწყისში). მაგალითად, „ქვერკალით ჯოხი ჰორიზონტალურად“ და ა. შ.

ჯოხის მდგომარეობის განსაზღვრის შემდეგ უნდა მიეთითოს ტანისა და ფეხების მოძრაობაზე. მაგალითად, „ჯოხი ჰორიზონტალურად, მარცხენა მხართან, მარცხენა განზე, მარჯვენით წინ ვარდნა, ნახევრად ზნექი წინ“.

საჭიროა აღინიშნოს, რომ მომეცადინეთა კოლექტივის მომზადებულობის ხარისხზე დამოკიდებულებით, სწავლების სხვადასხვა ეტაპზე, სწავლების მეთოდოლოგია და ვარჯიშების შედგენა სხვადასხვა იქნება.

მაგალითისათვის განვიხილოთ, თუ როგორ აიგება ვარჯიშები სწავლების სხვადასხვა პერიოდებში.

ძირითადი მეთოდოლოგიური წესი იმაში მდგომარეობს, რომ ჯოხის მდგომარეობა, რომელიც ათვისებულ უნდა იქნას მოცემულ გაკვეთილზე, საჭიროა შეუფარდდეს ტანის ცალკეული ნაწილების მდგომარეობას და მოძრაობებს სხვადასხვაგვარი შეხამებებით. ამასთან არ არის სავალდებულო სწავლების პირველ პერიოდში ეს შეხამებები კომბინაციის ძირითად ნაწილს წარმოადგენდეს.

მიზანშეწონილია, სწავლების პირველ ეტაპზე, გამოყოფილ იქნას ჯოხით მოძრაობანი და შემდეგ, ამავე გაკვეთილზე, ტანის სხვა ნაწილების მოძრაობასთან ერთად მიეცეს იგი მოშეცადინეებს მარტივ ნაერთებში.

ა) 1. ჯოხი თავს უკან.

2. ჯოხი ქვევით.

3—4. გამეორება.

ბ) 1. ჯოხი თავს ზევით.

2. ჯოხი თავს უკან.

3—6. გ ა მ ე ო რ ე ბ ა .

7. ჯოხი თავს ზევით.

8. ჯოხი ქვევით.

მიზანშეწონილია, მარტო ხელებით მოძრაობის შემდეგ მიეცეს რამდენიმე ყურადღების გადამრთავი ვარჯიში ფეხებისათვის, მაგალითად: სამი ნაბიჯი წინ, მეოთხის მიდგმა; სამი ნაბიჯი უკან. მეოთხის მიდგმა.

ან:

1— 4. ოთხი ნაბიჯი ადგილზე.

5— 8. ოთხი წახტომი ადგილზე.

9—12. ოთხი ნაბიჯი ადგილზე.

13 — 16. ოთხი წახტომი ადგილზე.

ბ) 1. ჯოხი თავს უკან, ბუქნი.

2. ჯოხი თავს ზევით.

3. ჯოხი თავს უკან.

4. ძირითადი დგომი.

5—16. გამეორება.

ღ) 1. ჯოხი თავს ზევით, მარჯვენა ნაბიჯით განზე.

2. ჯოხი თავს უკან, წინზნეჭი.

3. ჯოხი თავს ზევით, — ზემართი.

4. ჯოხი თავს უკან წინზნეჭი.

5. იგივე, რაც თვლაზე 3.

6. იგივე, რაც თვლაზე 4.

7. იგივე, რაც თვლაზე 3.

8. ძირითადი დგომი.

ე) 1. ჯოხი თავს ზევით, მარჯვენის ნაბიჯით წინდგომი,

2— 4 ჯოხი ნელ-ნელა თავს უკან, ზეტანის ბრუნება მარჯვნივ 90°-ზე.

5 — 7. ჯოხი ნელ-ნელა თავს ზევით, ზეტანის ბრუნება მარცხნივ 90°-ზე.

8. ძირითადი დგომი.

9—16. იგივე, მხოლოდ მეორე მხარეს. შემდეგ გამეორება.

ვარჯიშის ამგვარად აგების დროს ერთდროულად ორი ამოცანა ასრულდება: ჯოხის ამა თუ იმ მდგომარეობით ტანის სხვა ნაწილებთან სხვადასხვა ნაერთების დაუფლება და მამოძრავებელი აპარატის განვითარება.

შემდგომში, თუ გაკვეთილზე გამოიყენება ჯოხის უკვე ადრე შესწავლილი მოძრაობანი და მდგომარეობანი, შეიძლება ისინი აღარ გამოიყოს ცალკე, არამედ უცებ შეერთდეს ტანის სხვა ნაწილების მოძრაობებთან.

ა) 1. ჯოხი ჰორიზონტალურად, მარცხენა მხართან, მარცხენა ხელი განზე, მარჯვენის განზე ვარდნა.

2. ქვერკალით, ჯოხი მარჯვენა მხარის ჰორიზონტალურად, მარჯვენა ხელი განზე, გაიშალოს მარჯვენა ფეხი, მოიხაროს მარცხენა.

3. იგივე, მეორე მხარეს, რაც თვლაზე 2.

4. ძირითადი დგომი.

5—8. იგივე, რაც თვლაზე 1—4, მაგრამ სხვა მხარეს.

ბ) 1. ჯოხი ჰორიზონტალურად, თავს უკან, მარცხენა ხელი განზე, მარჯვენით წინ ვარდნა.

2. ზერკალით, ჯოხი ჰორიზონტალურად თავს უკან, მარჯვენა ხელი განზე, გაიშალოს მარჯვენა ფეხი, მოიხაროს მარცხენა.

3. ზერკალით, ჯოხი ჰორიზონტალურად თავს ზევით, მარცხენა ხელი განზე, გაიშალოს მარცხენა ფეხი, მოიხაროს მარჯვენა.

4. ძირითადი დგომი.

5—8. იგივე, მხოლოდ მეორე მხარეს.

გადამრთავი ვარჯიშები

1—4. სამი ნაბიჯი წინ, მეოთხეს მიდგმა, ბრუნით 90°-ზე.

5—8. ორი წახტომი: ფეხები განზე, ფეხები ერთად.

9—12. იგივე, რაც თვლაზე 1—4.

13—16. იგივე, რაც თვლაზე 5—8.

გ) 1. ჯოხი მარცხენა მხარის ჰორიზონტალურად, მარცხენა ხელი განზე, მარჯვენა ფეხით მარჯვნივ ვარდნა.

2. ზნეჭი მარცხნივ.

3. ზ ე მ ა რ თ ი.

4. ძირითადი დგომი.

5—8. იგივე, რაც თვლაზე 1—4, მხოლოდ მეორე მხარეს.

დ) 1. ჯოხი პორიზონტალურად, თავს უკან, მარცხენა ხელი განზე, მარცხენა ფეხით (მარჯვენით) წინ ვარდნა.

2. წინზნეკი

3. ზემართი.

4. ძირითადი დგომი.

5—8. იგივე, მხოლოდ ზნეკი უკან.

ა — გ კომბინაციის შესწავლის შემდეგ საჭიროა ისინი განმეორდეს თანმიმდევრობით, შეუჩერებლად.

მომზადებულ ჯგუფთან უნდა ისწავლებოდეს ჯოხის არა მარტო ძირითადი მდგომარეობანი მარტივ ნაერთებში, არამედ ერთი მდგომარეობიდან მეორეში უფრო რთული გადასვლებიც, ტანისა და ფეხების ერთდროული, უფრო რთული მოძრაობებითა და მდგომარეობებით.

ჯოხებით ვარჯიშებიდან შეიძლება შედგენილ იქნეს კომბინაციები ტანვარჯიშულ გამოსვლებისათვის. ამასთან, ძირითადი ყურადღება უნდა მიექცეს არა იმდენად მოვარჯიშის მოძრაობებსა და მდგომარეობებს, რამდენადაც ჯოხის მდგომარეობებსა და მოძრაობებს. ამ ვარჯიშების ხასიათი მნიშვნელოვან წილად დამოკიდებული იქნება მომეცადინეთა მომზადებულობის ხარისხზე, კომბინაციის ძირითად თემასა და იმ პირობებზე, რომელშიაც შესრულებული იქნება მოცემული კომბინაცია (სცენა, ტანვარჯიშული დარბაზი).

ნაკლებად მომზადებული ჯგუფებისათვის ვარჯიშები დგება უპირატესად ერთი მდგომარეობიდან მეორეში მარტივი გადასვლებიდან. უფრო კარგად მომზადებულ ჯგუფებთან საჭიროა ჩართული იქნეს „დაჭურვის“ ტიპის ხასიათის დინამიკური მოძრაობანი, ჯოხის წრიული მოძრაობანი.

ვარჯიშები გურზებით

გურზები ხასიათდებიან შედარებით მსუბუქი წონით და ტაციის ადგილიდან (თავიდან) სიმძიმის ცენტრის დაშორებით, რაც აადვილებს ქნევიითი ვარჯიშების შესრულებას. გურზები იჩარხება ხისაგან; წონა 400 გრამიდან 550 გრამამდე, სიგრძე — 40 — 55 ს-მდე. სიგრძეში განსხვავება საშუალებას იძლევა ხელის სიგრძესთან შეფარდებით შეირჩეს გურზები (პირსახისაკენ მიმართული ხელში დაკერილი გურზი არ უნდა სწვდებოდეს მკერდს).

გურზების (იხ. სურ. 30) ნაწილებს აქვს შემდეგი სახელწოდებანი: 1. თავი — გამსხვილება ელიფსური ან ბირთვის ფორმის, რომელიც აადვილებს ტაცს და აძნელებს გურზის ხელიდან გავარდნას; 2. ყელი — თანდათან გასქელებული ღერო, რომელიც აერთებს გურზის თავს ტანთან, 3. ტანი — გურზის ბოლოს კასრისებური გაფართოება (ტანი სჯობია გაკეთდეს მოსახსნელი, რათა ადვილად შეიცვალოს გატეხილი ყელი).

პრაქტიკაში გამოიყენება ორი ტიპის გურზი: 30 სურ. მარჯვნივ მოცემულია გურზი, რომელსაც უფრო წაგრძელებული ტანი აქვს და სიმძიმის ცენტრი ახლოსაა ტაცის ადგილთან, იგი მძიმეა. უფრო მძიმე გურზები მოსახერხებელია გამოყენებული იქნეს ძალისმიერი ხასიათის ვარჯიშების შესასრულებლად. მაგრამ თუ გურზის სიმძიმე აღემატება აღნიშნულს (550 გრამს), მაშინ მისი დაჭერა საჭიროა განსაკუთრებული ხერხით, რაც მნიშვნელოვანად ზღუდავს შესაძლებელ მოძრაობების ნაირსახეობას.

გურზებით ვარჯიშები (იარალის თავისებური ფორმისა და მისი მასის განლაგების შეშვეობით) წარმოადგენს დინამიკურ ქნევითი მოძრაობებს დიდი ამპლიტუდით დაძაბულობისა და მოდუნების ცვლით.

გურზებით ვარჯიშები დადებითად მოქმედებს სარტყელის კუნთების განვითარებაზე და მკლავის სახსრების მოძრაობითობის გადიდებაზე. გურზები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მოძრაობის ამპლიტუდის გასაზიარებლად და ჩვეულებრივი დაჭიმვითი ვარჯიშებისათვის.

გურზებით მოძრაობანი სრულდება სხვადასხვა ამპლიტუდითა და რადიუსით და სხვადასხვა სიბრტყეებში. გურზებით მოძრაობანია არის სიმეტრული, ასიმეტრული, ერთდროული, თანმიმდევრული; ისინი ეხმარებიან ტანისა და ფეხების მოძრაობებს გადაადგილებითა და წახტომებით. თანდათან გართულებული ვარჯიშები გურზებით წარმოადგენს ძვირფას საშუალებას მოძრაობის კოორდინაციის სრულყოფისათვის.

გურზებით ყველა მოძრაობა იყოფა: 1) წრეებად-ქნევითი რკალისებური მიმართულების შეუცვლელად საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით; 2. გაქნევები — იგივე მოძრაობები რკალის სიგრძე 360°-ზე ნაკლებია. 3. წრეები და გაქნევები უმეტესად სამ ძირითად (პირით, გვერდით და პორიზონტალურ) სიბრტყეში სრულდება — წრიული მოძრაობის რადიუსის სიდიდის მიხედვით ისინი იყოფა: შემდეგ სიდიდეებად ა) დიდი — (წრის ღერძი იმყოფება მხარის სახსარში და მოძრაობის დროს ხელი რჩება გამართული); ბ) საშუალო (მოძრაობა სწარმოებს ერთდროულად იდაყვისა და მხრის სახსარში, ხელი შეიძლება იყოს მოძრავი და უძრავი, ბრუნვის ღერძი

მხოლოდ იდაყვის სახსარშია) და გ) მცირე (მკლავი უძრავადა და გურზი მოძრაობს ხელში ან მოძრაობა სრულდება მაჯის სახსარში).

გარდა ამისა, გურზებით მოძრაობანი ერთი მეორის მიმართ შეიძლება იყოს:

1. ერთი მკლავით და რიგრიგობით;

2. ერთდროული: ა) პარალელური, შიგნითა და გარეთა; ბ) ასიმეტრიული (მიმართულების, რადიუსისა და სიბრტყის მიხედვით).

3. თანმიმდევრობითი: ა) სიმეტრიული; ბ) ასიმეტრიული (სიბრტყის, მიმართულების და რადიუსის მიხედვით).

მოძრაობაში განასხვავებენ გურზებით შესრულების ტექნიკის ორ ძირითად ხერხს.

პირველი ხერხი (სურ. 164) — გურზი მოძრაობს ხელის გარეთა მხრიდან, გურზი თავისუფლად არის ცერსა და ხელს გულს შუა. სწავლების პირველი ეტაპზე საჭიროა შერჩეულ იქნეს ელემენტები, რომელიც სრულდება სწორედ ამ ხერხით, ვინაიდან იგი გამოიმუშავენს მოძრაობის რბილ და თავისუფალ ხასიათს.

მეორე ხერხი (სურ. 165) — გურზი მოძრაობს ხელის შიგნითა მხრიდან, ცერი თავისუფლდება, გურზის თავი მიიზიდება ცერის სირბილისაკენ მესამე, მეოთხე და მეხუთე თითებით. მეორე ხერხი შესწავლილ უნდა იქნეს პირველი ხერხის ათვისების შემდეგ.

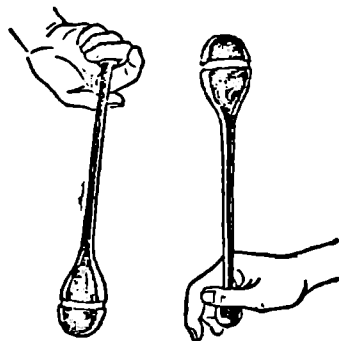
გურზებით ვარჯიშების ტერმინოლოგიას გარკვეული თავისებურება ახასიათებს. ფეხების, ტანის, დგომებისა და გადაადგილების მოძრაობის ჩაწერა შეეფარდება თავისუფალ ვარჯიშის ტერმინოლოგიას. გურზებით მოძრაობის ზუსტი ჩაწერისათვის საჭიროა აღინიშნოს:

ა) შესასრულებელი წრიული მოძრაობის რადიუსი (დიდი, საშუალო ან მცირე);

ბ) სიბრტყე, რომელშიც მოძრაობა სრულდება (ვერტიკალი, ჰორიზონტალური); პირითი სიბრტყე არ მიეწოდება;

გ) მოძრაობის დასახელება (წრეები ან გაქანვები);

დ) მოძრაობის მიმართულება: ქვეით, შიგნით, გარეთ, წინ, უკან,



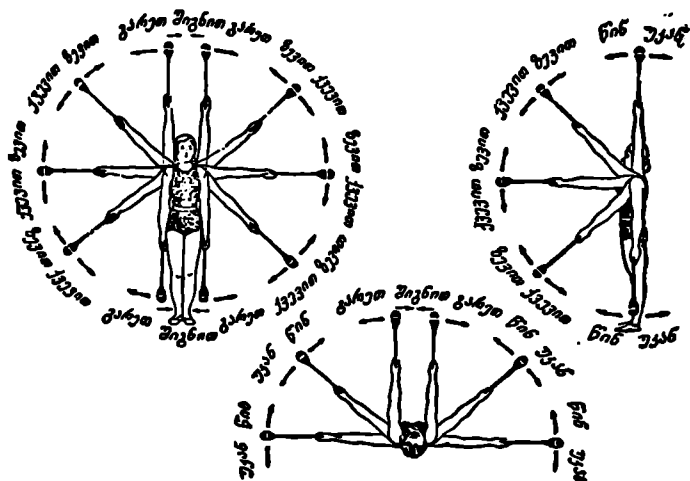
სურ. 164.

სურ. 165.

მარცხნივ, მარჯვნივ, სიბრტყისა და საწყისი მდგომარეობასთან დამოკიდებულებით (სურ. 166).

ე) გურზის მდგომარეობა ტანის, მკლავის, თავის მიმართ და ა. შ. თავს უკან, სახის წინ, ხელს წინ და ხელს უკან, ტანს წინ და ტანს უკან, შიგნით და გარეთ (გვერდითი სიბრტყე) ხელის ზევით და ხელის ქვევით (პორიზონტალური სიბრტყე);

ვ) თუ საჭიროა — ნაჩვენები უნდა იქნეს საწყისი მდგომარეობა, რომლიდანაც იწყება ასაწერი მოძრაობა, ხოლო ქნევის შესრულების დროს — მკლავების საბოლოო მდგომარეობა.



სურ. 166.

თუ მოძრაობა სრულდება ერთი ხელით, მაშინ მოძრაობის დასახელება იწერება მხოლოდით რიცხვში, თუ ორი ხელით, მაშინ — მრავლობით რიცხვში. ასიმეტრიული (ნაირმხრივი) მოძრაობის ჩაწერისას, ჩაიწერება მოძრაობა შესრულებული თვითი ხელით. თანმიმდევრული მოძრაობანი ჩაიწერება ისევე, როგორც ერთდროული, მხოლოდ სათანადო თვლის წინ იწერება სიტყვა „თანმიმდევრობით“.

გურზებით ვარჯიშების ჩაწერის ნიმუშები

I. საწყისი მდგომარეობა: გურზები ზევით.

1. დიდი შიდა წრეები.

2. მარცხნით — დიდი შიდა წრე, მარჯვენით — საშუალო წრე თავს უკან.

II. საწყისი მდგომარეობა: მარცხენის განგურზი.

1. დიდ ქვეგაქნევით მდგომარეობამდე ქვეგურზი და ნახევარი საშუალო წრე ტანს წინ.

2. საშუალო წრის მეორე ნახევარი ტანს წინ და დიდი გაქნევი მარჯვნივ მდგომარეობამდე წინ და შიგნით.

III. საწყისი მდგომარეობა: გურზები ზევით.

თანმიმდევრობით:

1. დიდი წრეები მარჯვნივ.

2. საშუალო წრეები მარჯვნივ, თავს უკან.

3. მცირე წრეები მარჯვნივ, სახის წინ.

4. საშუალო წრეები მარჯვნივ, თავს უკან.

ძირითადი ვარჯიშები

1. გურზების გატანა ძირითადი მდგომარეობიდან საწყის მდგომარეობაში: უკუგურზი, განგურზი და ა. შ. მცირე გაქნევებით წინ და შიგნით.

2. დიდი გვერდითი და პირითი გაქნევები და დიდი პირითი წრეები.

3. მცირე ზეწრეები, მდგომარეობიდან — წინ გურზი, გვერდითი გარე, მცირე წრეები და მდგომარეობიდან — განგურზები პირით მცირე წრეები ხელს უკან.

4. ტანის 45°-ზე ბრუნით, მდგომარეობიდან მარცხნივ და მარჯვნივ მცირე წრე, გვერდითი წრეები ხელს გარეთ.

5. ძირითადი მდგომარეობიდან გურზების გატანა საწყის მდგომარეობაში, წინ შიგგურზი.

6. საშუალო წრეები ტანს წინ.

7. მდგომარეობიდან — წინგურზი, საშუალო გვერდითი გარე ქვეწრეები.

8. მდგომარეობიდან — განგურზი, ქვესაშუალო წრე ხელს უკან (ერთი და ორი ხელით).

9. მდგომარეობიდან — ზეგურზი, საშუალო წრეები თავს უკან.

ა) გარე საშუალო წრე თავს უკან.

ბ) შიგ საშუალო წრე თავს უკან.

გ) საშუალო პარალელური წრეები თავს უკან, მარცხნივ და მარჯვნივ.

10. ხელს უკან საშუალო ქვეწრის ნაერთი, მეორე ხელით დიდი გაქნევი.

11. მცირე წრეები ტანს წინ (პარალელური) მარცხნივ და მარჯვნივ.

12. მცირე წრეების შეერთება საშუალო წრეებთან ტანს წინ.

13. მდგომარეობიდან — წინგურზი, ზემოცირე წრეები ხელს შიგნით და განგურზიდან მცირე წრეები ხელს წინ.

14. ზემოხსენებული მცირე წრეების ნაერთები შესაბამის ხელს გარეთ და ხელს უკან წრეებთან.

15. გურზების გატანა ძირითადი მდგომარეობიდან გვერდითი სიბრტყეში, მცირე უკუგაქნევებით.

16. მდგომარეობიდან ქვეგურზი — მცირე გვერდითი წრეები წინ და უკან.

17. მდგომარეობიდან — ზეგურზი თავს უკან საშუალო წრის ნაერთი დიდ წრესთან: გარეთ, შიგნით, მარჯვნივ, მარცხნივ.

18. პორიზონტალურ სიბრტყეში მცირე და საშუალო წრეები ხელს ზევიდან და ხელს ქვემოდან.

19. მდგომარეობიდან წინგურზი — მცირე გვერდითი ქვეწრეები შიგნით და გარეთ, და მცირე ქვეწრეები ხელს წინ და ხელს უკან.

20. მდგომარეობიდან ზეგურზი — მცირე წრეები სახის წინ.

21. მდგომარეობიდან ზეგურზი — წინ გარეთ საშუალო წრეები.

22. მდგომარეობიდან განგურზი — ხელს წინ ქვემცირე წრის ნაერთი მეორე ხელით (გურზით) დიდ გაქნევთან.

23. მდგომარეობიდან ხელები მარცხნივ ან მარჯვნივ — გურზი-ხელს ზევით მცირე წრის ნაერთი მეორე ხელით (გურზით) დიდ გაქნევთან, ქვევით პირით სიბრტყეში.

24. თანმიმდევრობითი დიდი წრეები ტანს წინ და საშუალო წრეები თავს უკან — მარცხნივ და მარჯვნივ.

25. მდგომარეობიდან ზეგურზი — საშუალო წრეები თავს უკან (გარეთა და შიგნითა).

26. საშუალო წრე ტანს უკან.

27. მცირე წრე ტანს უკან.

28. მცირე და საშუალო წრეების ნაერთები ტანს წინ და ტანს უკან.

29. მდგომარეობიდან მარცხნივ და მარჯვნივ შიგწინგურზი — ჯვარედინად საშუალო წრეები ქვევითა და ზევით.

30. იგივე, გვერდით სიბრტყეში.

31. თანმიმდევრობითი დიდი და საშუალო წრეები თავს უკან და სახის წინ.

32. მდგომარეობიდან წინგურზი — „წისქვილი“ ქვევით.

33. მარტივი და ორმაგი „ლოკოკინა“.

34. ვარჯიში 29, მხოლოდ თანმიმდევრობით.

35. ვარჯიში 28, მხოლოდ თანმიმდევრობით.

36. მდგომარეობიდან წინგურზი — „წისკვილი“-ზევით.

შემდგომი სრულყოფა ხდება შემდეგი გზით:

1) იგივე ელემენტების შესრულება, მიმართულების მიხედვით არასიმეტრიული და სხვადასხვა სისწრაფით.

2) კომბინაციაში რთული მოძრაობების ჩართვა, ზედატანი, წახტომები და სხვ.

სწავლავის მეთოდია

გურზებით ვარჯიშის სწავლება საჭიროა დაიწყოს გურზების დაჭერისა და ტარების ხერხებიდან. გურზი ხელში დაჭერილ უნდა იქნეს ყელით თვით თავთან ცერსა და მაჩვენებელი თითის ფუძეს შორის. დიდი წრეებისა და ზოგიერთი საშუალო წრეების დროს და აგრეთვე საწყისი და სხვა სტატიკური მდგომარეობის დროს დანარჩენი თითები შემოეხვევა თავზე, ხოლო მაჩვენებელ თითს უკავია გურზი, რითაც რეგულირებას უკეთებს მისი მოძრაობის სიჩქარესა და მიმართულებას.

გურზის დაჭერის ტექნიკის შესწავლის დროს საჭიროა გურზის დაჭერა მარცხენა ხელში, გურზის ტანის ყელით ზევით. მარჯვენა მკლავი უნდა აიწიოს ხელისგულით ზევით, გურზს იჭერენ თავიდან (ცერსა და ხელისგულს შორის), რის შემდეგ გურზი უნდა გადაბრუნდეს ტანით ზევით, რისთვისაც გურზის ტანი უნდა ჩაიდგას მკლავსა და ტანს შორის ჩაღრმავებაში, თითები უნდა შემოეხვევს გურზს ქვემოდან. ამ საბოლოო მდგომარეობას ეწოდება ძირითადი, რომელსაც ღებულობენ სიარულის, მოწყობის და ძახილზე „სმენა“-ს დროს. დაშვებული გურზების დაჭერა მოუხერხებელია, რადგან იგი ხელს უშლის ხელების მოძრაობას სიარულის დროს.

გურზებით ვარჯიშის შესასრულებლად, ჯგუფის მოწყობისა და გაჯრის დროს არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ინტერვალი უნდა უდრიდეს გურზებით განზე გაწეული ხელების მანძილს, დისტანცია კი — სამი ნაბიჯია.

ცალკეული წრეებისა და გაქნეების შესწავლის დროს, მიზანშეწონილია მოძრაობა შესრულდეს ჯერ ერთი ხელით. შემდეგ ორივე ხელით. ათვისებული იქნება თუ არა გურზების დაჭერა, გადატანის ხერხები და ძირითადი გაქნევები ერთ-ერთ რომელიმე სიბრტყეში (პირითი ან გვერდითი), საჭიროა მაშინვე შეეუფარდოთ ისინი ფეხების სხვადასხვა მოძრაობებს, დგომებს, ნაბიჯებს და ტანის მოძრაობებს.

სწავლების გზა უნდა იყოს შემდეგი: 1) ახალი ელემენტის შესწავლა (ყოს ახ გაქხევის) ერთი ხელით; 2) ამ ელემენტის 'შეერთება სხვა, უკვე ნაცნობ ელემენტთან — მარტივ ვარიანტებში, როძლებიც ერთი ხელით სრულდებოდა; 3) ორი ხელით წრეების შესრულება; 4) ახალი ელემენტის შესრულება მარტივ ნაერთებში უკვე ხაცნობ ელემენტებთან; 5) ელემენტის შესრულება ორი ხელით და ამ მოძრაობის შეერთება ზეტანის მოძრაობებთან, გადაადგილებასთან და წახტომებთან; 6) ნაერთების შესრულება კომბინაციებში. ყველა მოძრაობა სრულდება ორივე მხარეს.

პირველი წრის ტექნიკის ათვისებისთანავე საჭიროა შევუდგეთ მხოლოდ მოძრაობების კომბინირებას. ფეხებისა და ტანის მოძრაობებთან მხოლოდ კარგად ათვისებულ გურზებით მოძრაობების შეთავსება შეიძლება.

ყოველ მეცადინეობაზე უნდა განმეორდეს ადრე შესწავლილი ვარჯიშები. ელემენტების განმეორება ჩართული უნდა იყოს კომბინაციაში შესასწავლ ელემენტებთან ერთად; ახალი კომბინაციის შესწავლის დროს საჭიროა ცალკე გამეორდეს მასში 'ნემავეალი ყველა ელემენტი.

გურზებით ვარჯიშების შესრულების დროს საჭიროა თვალყურით ვადევნოთ:

ა) საბოლოო მდგომარეობის სიზუსტეს, საიდანაც იწყება მოძრაობა უკუმმართულებით; გურზების მდგომარეობა ხელების მიმართ;

ბ) მკლავების სრულ მოხრას საშუალო წრეების დროს და მკლავების სრულ გამართვას დიდი და მცირე წრეების დროს; პირით სიბრტყეში, დიდი გაქნეების წრეებისა და მკლავების ჯვარედინი მდგომარეობის დროს არ არის აუცილებელი მკლავების სრული გამართვა, რადგან მათი ოდნავ მოხრა ამ შემთხვევაში საჭიროა;

გ) ყველა ელემენტის ბოლომდე მიყვანას ისე, რომ საბოლოო მდგომარეობა ემთხვეოდეს საწყისს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მკლავების გამართვას საშუალო წრეების შემდეგ, რაც უზრუნველყოფს ელემენტის შესრულების სისუფთავეს და საჭირო მიმართულების შენარჩუნებას.

ძირითადი ვარჯიშების შესრულების ხერხები

1. ძირითადი მდგომარეობიდან გურზის გატანა საწყის მდგომარეობამდე:

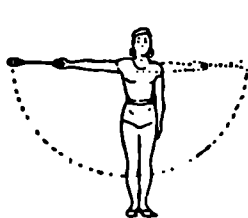
ა) გურზები უკან (უკუმკლავი); ბ) განგურზი (განმკლავი); გ) გურზები წინ შიგნით (წინშიგმკლავი); დ) პირით სიბრტყეში გაქნე-

ვებით შიგნით, გურზები ზევით (ზემკლავი); ე) პირით სიბრტყეში გარეთ გაქნევებით, გურზები ზევით (ზემკლავი); ვ) გურზები წინ (წინმკლავი).

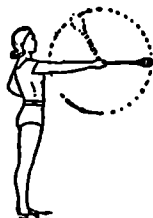
ორი უკანასკნელი გატანა საჭიროა შესწავლილი იქნეს თავს უკან საშუალო წრეების ათვისების შემდეგ.

გურზები გაიტანება მცირე გაქნევით, ვერტიკალურ მდგომარეობამდე (ე. ი. ეშვება კორპუსით ქვევით), შემდეგ, მითითებული მიმართულებით სრულდება დიდი გაქნევი. მცირე გაქნევის მიმართულება ყოველთვის დიდი გაქნევის საწინააღმდეგოა (გურზები ძირითადი მდგომარეობიდან გამოიყვანება ხელის კერით).

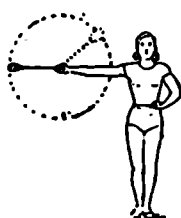
გურზების გატანა საჭიროა განმეორდეს ყოველ მეცადინეობაზე: მომეცადინემ უნდა აითვისოს გატანა ერთი ხელით, რიგრიგობით ორივე ხელით და, ბოლოს, ერთდროულად ორივე ხელით. აუცილებელია ყურადღება მიექცეს გურზების გატანის ტექნიკას პირით სიბრტყეში, სადაც მოსალოდნელია მათი შეჯახება.



სურ. 167.



სურ. 168.



სურ. 169.

2. დიდი გვერდითი და პირითი გაქნევები (სურ. 167).

დიდი პირითი გაქნევების შესრულებისას მხარი არ უნდა იქნეს დაძაბული. უნდა მივალწიოთ, რათა გურზი, სიმძიმის შედეგად მისი დაშვების დროს, ხელს იტაცებდეს და ზუსტად ჩერდებოდეს საბოლოო მდგომარეობაში. შეიძლება გაქნევები გურზის გატანას შევუფარდოთ. ამ გაქნევების დროს მთავარია — მოძრაობის თავისუფლება მხრის სახსრებში; მხრის მოდუნებით იარაღის წონის შეგროვების ცოდნა.

ვ. მცირე გვერდითი წრეები ზევით წინამკლავის მდგომარეობამდე („წინგურზი“, სურ. 168) და მცირე პირითი წრეები ხელს უკან, ზევით, განმკლავის მდგომარეობამდე (სურ. 169).

აღნიშნული წრეების შესრულება საჭიროა მხოლოდ შესაბამის სიბრტყეში დიდი გაქნევის შემდეგ, მისგან შეძერილი ინერციის შედეგად გვერდითი წრის საწყის მდგომარეობიდან — ხელები უკან, საჭიროა დიდი გაქნევა ქვევით და წრე, შემდეგ ისევ დიდი გაქნევი

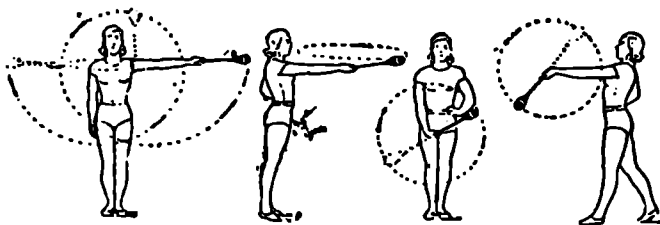
საწყის მდგომარეობამდე და მთლიანი კომბინაციის სამივე მოძრაობის შერწყმული გამეორება.

პირით წრისათვის მდგომარეობა იქნება განმკლავი, შემდეგ სრულდება დიდი გაქნევები ხელების წინ—შიგნით მდგომარეობამდე და უკან, ხოლო მესამე მოძრაობად—აღნიშნული წრე ხელს უკან. ორივე ეს წრე სრულდება დიდი გაქნევის შემდეგ, წრისათვის საწყის მდგომარეობაში შეჩერებით, ხელების ერთდროული განთავისუფლებით; გურზის მოძრაობის შესაბამისად საჭიროა შებრუნდეს ხელის გული ზევით ისე, რომ დიდი თითით ხელის გულზე მიკერილი გურზი, მითითებული სიბრტყის გველისას, რაც შეიძლება ახლოს იყოს ხელთან. წრის დამთავრებისას გურზი უნდა შეჩერდეს საჩვენებელი თითით ქვემოდან და დანარჩენი თითებით ჩასწიოს გურზას თავი და გურზი, დიდი გაქნევით ქვევით დაეშვას თავისუფლად.

ჩვეულებრივ შეცდომად ითვლება ხელისგულის არასაკმარისი შებრუნება და გურზის თითებით ჩაბლუჯვა, გადაჭარბებული სიძლიერით.

4. საწყისი მდგომარეობიდან — ხელები მარცხნივ და მარჯვნივ, მცირე გვერდითი გარე წრეები პირით სიბრტყეში.

ეს წრეები არ განიჩრევა წინა წრეებიდან; განსხვავება მხოლოდ წინასწარ დიდ გაქნევებშია, რომელიც პირით სიბრტყეში სრულდება. იმისათვის, რათა სიბრტყე და გაქნევი შევინარჩუნოთ, საჭიროა ტანი და თავი მივაბრუნოთ ხელების მხარეს 45°-ზე.



სურ. 170.

სურ. 171.

სურ. 172.

სურ. 173.

5. საშუალო წრეები სხეულის წინ (სურ. 170).

საშუალო წრეები სხეულის წინ სრულდება საწყის მდგომარეობიდან — განმკლავი. დასაწყისში ამ წრის ერთი ხელით შესრულებისას, საჭიროა ყურადღება მიექცეს იმას, რომ იდაყვი ეკვროდეს ტანს და წრის პირველ ნახევარში წინამხარი ბრუნდებოდეს ხელისგულით (გურზი და წინა მხარი ყოველთვის ერთ სწორზეა). წრის მეორე ნახევრის შესრულებისას საჭიროა ხელის გული შებრუნდეს

გარეთ და, იდაყვის ტანიდან მოუცილებლად, დამთავრდეს საშუალო წრე, რის შემდეგაც გაგრძელდეს მოძრაობა მთელი ხელის დიდი გაქნევით. შემდგომში საჭიროა შესრულდეს ეს წრე იგივე საწყის მდგომარეობიდან ორი ხელით — ჯერ მარცხნივ და მარჯვნივ, შემდეგ შიგნით და გარეთ.

6. საშუალო გვერდითი გარეწრეები ქვევით.

საწყისი მდგომარეობა და წინასწარი დიდი გაქნევი იგივეა, რაც მცირე გვერდითი წრის ზევით.

წრეები სრულდება ქვევით, ამიტომ, დიდი გაქნევის შემდეგ, მივიყვანთ რა გურზს მხრების სიმაღლემდე, საჭიროა მას მიეცეთ თავისუფლად დაცემის საშუალება. ხელის მტევნები არ უნდა დავეშვათ მხრის სიმაღლეზე დაბლა, ერთდროულად იხრება ხელები იდაყვის ქვევით დაშვებით, ხელის მტევნები, რაც შეიძლება უახლოვდება მაჯებს, რომლის საშუალებითაც გურზის წრიული მოძრაობა ჩქარდება. როდესაც გურზები მიუახლოვდება ვერტიკალურ მდგომარეობას (ზევით), საჭიროა გაიმართოს ხელი და დამთავრდეს წრე. ეს წრე მოსამზადებელია, თავს უკან საშუალო წრის შესასრულებლად.

7. საწყისი მდგომარეობიდან განმკლავი, საშუალო პირითი წრეები ქვევით ხელს უკან, პირით სიბრტყეში. სრულდება ისევე, როგორც წინა წრეები, მხოლოდ პირით სიბრტყეში; იმავე საწყის მდგომარეობიდან, საშუალო პირითი წრე მოხერხებულად კომბინირდება მეორე ხელით შესრულებულ პირით გაქნევთან — ქვევით; ვარჯიშთა კომბინაციაში ასეთი შეფარდება გამოყენებულია პირით სიბრტყიდან გვერდით სიბრტყეში გადასასვლელად და პირიქით-ბრუნით.

8. ზემკლავის მდგომარეობიდან (ზეგურზი) საშუალო წრეები თავს უკან.

ხსენებულ წრეს წინ უძღვის დიდი წრე, იმავე საწყისი მდგომარეობიდან (წინასწარი გაქნევის მისაღებად), როგორც კი გურზი გაივლის ვერტიკალურ მდგომარეობას, სრულდება საშუალო წრე: ხელი იხრება, გაშლილი ხელის გული შებრუნებულია ზევით (ყურის სიმაღლეზე), იდაყვი მიმართულია წინ, პირით სიბრტყეში გურზი გაივლის ზურგთან, რაც შეიძლება ახლოს. წრის მეორე ნახევარში გურზის მოძრაობის შესაბამისად იმართება ხელი.

საშუალო წრე თავს უკან, შესწავლილ უნდა იქნას შემდეგი თანმიმდევრობით:

ა) რიგრიგად ყოველი ხელით იმავე მიმართულებით, დიდ წრესთან შეერთებით, ორივე მხარეს თანახაბიოა მხრიდან დაწყობით.

ბ) ორივე ხელით მარჯვნივ და მარცხნივ; ყურადღება მიექცეს

ხელების მოხრის დროს, მაჯები იყოს მხრებს ზევით — ერთ ჰორიზონტალურ სიბრტყეში.

გ) ორივე ხელით შიგნით და გარეთ; არ უნდა დაგვაიწყდეს. რომ გურზები ადვილად შეიძლება ერთმანეთს შეეხეთქოს. ამიტომ საჭიროა ერთ-ერთი მათგანი დავაცილოთ ტანს, შედარებით მეტ მანძილზე.

9. საწყის მდგომარეობიდან წინმკლავი (წინგურზი) — მცირე გვერდითი პირითი წრეები ზევით; საწყის მდგომარეობიდან განმკლავი (განგურზი) მცირე პირითი წრეები ზევით ხელების წინ.

წინასწარი გაქნევი, საწყისი მდგომარეობა და შესწავლის ხერხები იგივეა, რაც შესატყვის გარეთა წრეებში და ხელს უკან წრეების შესრულების დროს იყო. წრეების შესრულების ტექნიკა ხელის შიგნითა მხრიდან, წინა წრეებისაგან განიჩევა გურზის სხვაგვარი დაჭერით, კერძოდ:

ა) გურზის თავი შუა თითით მიეჭირება დიდი თითის სირბილეს;

ბ) წრის დასაწყისში დიდი თითი მიეჭირება ხელის გულს გვერდიდან და იგი გურზს არ იჭერს.

10 მცირე და საშუალო ჰორიზონტალური წრეები ხელებს ზევით (სურ. 171). კომბინაციებში ეს წრეები მოსახერხებელია ერთი სიბრტყიდან მეორე სიბრტყეში გადასასვლელად. ასეთი წრეების შესრულებისას მხრის სახსარი რამდენადმე გამაგრებულია; სრულდება ხელების მარცხნივ მდებარეობიდან მარჯვნივ გადაჭანით და პირიქით; ხელების წინ მდებარეობიდან განზე გატანით (წრეები გარეთ) და პირიქით (წრეები შიგნით).

11. საწყის მდგომარეობიდან ქვეგურზი: ტანს წინ მცირე წრეები მარცხნივ და მარჯვნივ (სურ. 172).

ეს წრეები სრულდება ჩვეულებრივი ხერხით: გურზი დაიჭირება დიდ თითსა და ხელის გულს შუა. სავსებით გამართული ხელები ოდნავ გამოიტანება წინ, მაჯა მოხრილია, რათა გურზი სხეულს არ შეეხოს. მცირე პირითი წრეები კარგად ერთდება ტანს წინ საშუალო პირითი წრეებთან.

12. საწყისი მდგომარეობიდან წინმკლავი (წინგურზი) — მცირე გვერდითი გარე და შიგნით წრეები ქვევით; საწყის მდგომარეობიდან განმკლავი (განგურზი) მცირე პირითი წრეები ქვევით, ხელს უკან და ხელს წინ.

მცირე გარე წრეები სრულდება ისევე, როგორც მისი შესატყვისი გარე საშუალო წრეები; მცირე გაქნევით (ხელი იდაყვის სახსარში არ იხრება) საჭიროა ხელის გული სწრაფად შებრუნდის. ხელი რჩება გამართულ მდგომარეობაში. შიგნითა და ხელს წინ წრეე-

ბის შესრულებისას აუცილებელია, ცერა თითი განთავისუფლდეს; სუსტი გაქნევისას ეს წრეები შესაძლებელია შესრულდეს საჩვენებელი თითის არეკნითაც (სურ.173).

13. საწყის მდგომარეობიდან ქვეგურზი (სურ. 174) — მცირე გვერდითი წრეები წინ და უკან.

წრეები წინ სრულდება ისევე, როგორც მდგომარეობიდან — წინგურზი, სრულდება მცირე გარე წრეები ზევით, ხოლო წრეები უკან, როგორც ქვევითის შესაბამისი. ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ გამართული ხელი მაქსიმალურად შებრუნდეს ხელის გულით წინ.

საწყისი მდგომარეობა ვარჯიშის შესწავლისათვის: ხელები უკან; წრის შესრულების შემდეგ დიდი გაქნევით ხელი უნდა მივიდეს მდგომარეობამდე — წინ (ორ თვლაზე). შემდეგ ორ თვლაზე დიდი გაქნევით ქვევით შესრულდეს წრე უკან და ხელი დაუბრუნდეს საწყის მდგომარეობას.

ს ა ნ ი მ უ შ ო კ ო მ ბ ი ნ ა ც ი ა

საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი დგომი — გურზები უკან. ზომა 3/4; შესრულდეს ორივე მხარეს.

პირველი ტაქტი. დიდი გვერდითი გაქნევები ქვევით, წინმკლავის მდგომარეობამდე.

მეორე ტაქტი. მცირე გვერდითი, გარე წრეები ზევით, მარცხენა ფეხი წინ ცერზე.

მესამე ტაქტი. ბრუნი მარჯვნივ, მარცხენა ფეხი მარცხნივ ცერზე, ხელების მარჯვნივ მდგომარეობამდე დიდი პირითი გაქნევები ქვევით. ტანის ბრუნი მარჯვნივ — 45°-ზე.

მეოთხე ტაქტი. დიდი გვერდითი გარე წრეები ზევით.

მეხუთე ტაქტი. ტანის ბრუნება მარცხნივ 90°-ზე, დიდი პირითი გაქნევები ქვევით, ხელების მარცხნივ მდგომარეობამდე.

მეექვსე ტაქტი. დიდი გვერდითი გარე წრეები ზევით.

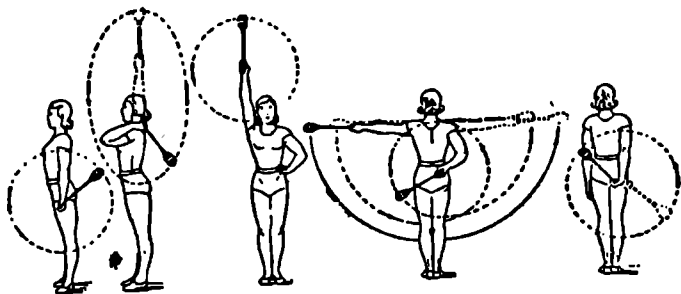
მეშვიდე ტაქტი. ზემკლავის მდგომარეობამდე (ზეგურზი), დიდი გაქნევები ქვევით, ბრუნები მარჯვნივ, მარცხენა ფეხი რჩება უკან, ცერზე.

მერვე ტაქტი. საწყის მდგომარეობამდე, დიდი გვერდითი გაქნევები წინ, მარცხენა ფეხის მიდგმით.

მეცხრე — მეთექვსმეტე ტაქტი. იგივე, მაგრამ მეორე მხარეს.

თავს უკან საშუალო წრეების შესწავლა (მომეცადინენი გაწო-ბილი არიან ამ წრის, რიგრიგობით, ორივე ხელით ცალ-ცალკე შესრულებას ორივე მხარეს).

საწყისი მდგომარეობა: მარცხენა გურზი ზევით. ზომა 3/4. პირველი ტაქტი. სხეულის წინ დიდი წრე მარცხნივ. მეორე ტაქტი. თავს უკან, საშუალო პირითი წრე მარცხნივ. სრულდება 8-ჯერ; შეცდომების მითითება. იგივე, მარჯვნივ მარჯვენა ხელით. თუ წრე სრულდება სწორად, განმეორებათა რაოდენობა შესაძლებელია იყოს ნაკლები.



სურ. 174. სურ. 175.

სურ. 176.

სურ. 177.

სურ. 178.

იგივე, თითო ხელით რიგრიგობით, სხვადასხვა სახელიანი მოძრაობით, ე. ი. მარცხნით მარჯვნივ და პირიქით. საერთო ძახილზე განმეორდეს მარცხენათი თავს უკან საშუალო წრე ზევით და ქვევით.

მასწავლებელი ვალდებულია მოსწავლეებთან ერთად აჩვენებდეს და ასრულებდეს ვარჯიშს (ერთი-ორჯერ).

14. საწყისი მდგომარეობიდან ზემკლავი — საშუალო წრეები, გვერდითი სიბრტყეში (სურ. 175).

ხელებთან შეფარდებით ეს წრე წარმოადგენს გარე წრეს. წინ იგი სრულდება ისევე, როგორც ანალოგიური წრეები ხელების წინ მდგომარეობიდან, ქვევით; უკან — როგორც თავს უკან პირითი წრე შიგნით. სრულდება ორივე ხელით გვერდითი სიბრტყეში ერთ და სხვადასხვა მიმართულებით დიდ წრეებთან შეფარდებით.

საშუალო წრეები კარგად შეირწყმება წინ ნაბიჯებთან, განსაკუთრებით დიდი წრეების ასიმეტრულ შეერთებებთან.

15. ზემკლავის მდგომარეობიდან მცირე წრეები სახის წინ (სურ. 176).

ტექნიკის მიხედვით ეს ისეთივე წრეებია, როგორიც ხელს წინ, ქვევით და ზევით (თავისუფლდება დიდი თითი).

წრის შესრულებისას, რათა გურზი სახეს არ შეეხოს, საჭიროა ხელები შებრუნდეს ხელის ვულებით წინ და ოდნავ დაიხაროს.

იმავე სიბრტყეში, მცირე პირითი წრეები სახის წინ, ადვილად კომბინირდება თავს უკან წრეებთან.

16. განმკლავის მდგომარეობიდან საშუალო წრეები ტანს უკან (სურ. 177).

არსებობს ამ წრის სხვადასხვა ვარიანტები:

ა) საწყის მდგომარეობიდან ერთი ხელი განზე — დიდი პირითი გაქნევი ქვევით. ქვევით ვერტიკალურ მდგომარეობამდე, ხელი იხრება და უახლოვდება სარტყელს (ხელისგული მიმართულია უკან) და ხელის გაჩერებასთან ერთად დიდი თითის განთავისუფლებით სრულდება წრე გურზით. მაშინ, როდესაც გურზი დაამთავრებს წრეს და მივა ვერტიკალურ მდგომარეობამდე, ხელი იმართება და გურზთან ერთად მოძრაობა ტანს უკან გრძელდება დიდი გაქნევით, რომლის დროსაც იდაყვის სახსარი ოდნავ იხრება გაქნევის უკანასკნელ წერტილში (ხელის მდგომარეობა ამ დროს იქნება: უკან, შიგნით). აღწერილი მოძრაობა სრულდება ორ თელაზე და ორ თელაზევე ხელი უბრუნდება საწყის მდგომარეობას (მოძრაობის გამეორება ხდება საწინააღმდეგო თანამიმდევრობით).

ბ) საწყისი მდგომარეობა და დასაწყისი შეეფარდება პირველ ვარიანტს. წრის პირველი ნახევრის შემდეგ, როდესაც გურზი ვერტიკალურად ზევითაა მიმართული, ხელის წინ წაწევით იწყება მისი გამართვა. წრის დამთავრების მომენტში გურზი გატანილი უნდა იქნეს წინ-შიგნით — მხრის სიმაღლეზე, ოდნავ მოხრილი იდაყვიო.

იგივე, საპირისპირო თანამიმდევრობით — საწყის მდგომარეობამდე.

უკანასკნელი ვარიანტი საშუალებას იძლევა საწყის მდგომარეობიდან — ხელები მარცხნივ — შესრულდეს აღნიშნული წრე ორივე ხელით მარჯვნივ და პირუკუ. ამ დროს ერთი ხელი დიდი გაქნევით გამოდის ტანის წინ, ტანს უკან სრულდება წრე ორივე ხელით და შემდეგ გატანით ერთი ხელი კვლავ რჩება ტანის წინ.

17. ძირითადი დგომიდან, ტანს უკან მცირე პირითი წრეები სრულდება ისე, როგორც იყო ნაჩვენები 178-ე სურათზე.

ს ა ნ ი მ უ შ ო კ ო მ ბ ი ნ ა ც ი ა

საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი დგომი, გურზები უკან.

პირველი და მეორე ტაქტი. ძირითად მდგომარეობამდე დიდი გაქნევები, მცირე გვერდითი გარე წრეები წინ, დიდი გვერდითი გაქნევები წინ, წინმკლავის მდგომარეობამდე.

მესამე ტაქტი. მცირე შიგნითა წრეები ქვევით გვერდით სიბრტყეებში.

მეოთხე ტაქტი. საწყის მდგომარეობამდე, დიდი გვერდითი გაქნევები ქვევით, წინზნეკი, მარცხენა ფეხი უკან.

მეხუთე ტაქტი. ზემართი, მარცხენით ნაბიჯი, წინ, მარჯვენა უკან, ცერზე. წინმკლავის მდგომარეობამდე დიდი გვერდითი გაქნევები ქვევით.

მეექვსე ტაქტი. მარჯვენის ნაბიჯი წინ, მარცხენა უკან ცერზე, მცირე გვერდითი გარე წრეები ზევით.

მეშვიდე ტაქტი. ზემკლავის მდგომარეობამდე, დიდი გვერდითი გაქნევები ზევით, ერთდროულად მარცხენის აქნევით ადგილზე წახტომი მარჯვენა ფეხზე, მარჯვნივ 180°-ზე ბრუნით ნახევარაღბუქნში, მარცხენა უკანა ცერზე, ზომიერი წინზნეკი, წინმკლავის მდგომარეობამდე დიდი გვერდითი გაქნევები წინ (გურზები ესება იატაკს)

მერვე ტაქტი. ადგომა, ზემართი, მარცხენის მიდგმით ხელების უკან მდგომარეობამდე (საწყისი მდგომარეობა) დიდი გვერდითი გაქნევები ქვევით.

მეცხრე-მეთექვსმეტე ტაქტი. იგივეა, მეორე მხარეს და მეორე ფეხით.



თ ა ვ ი XIII

უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები

საერთო მითითებანი

ვარჯიშები სიარულში, სირბილში, სხვადასხვა დაბრკოლებების გადალახვაში, ხტომებში, ცოცვაში, წონასწორობაში, ტყორცნაში, ტვირთის აწევასა და გადატანაში, გადაცოცვაში, მომეცადინეებს გარემოსთან შეგუების უნარს უვითარებს. ეს უნარი, შესაბამისი ვარჯიშების გამოყენებით, ყველაზე უკეთესია განვავითაროთ ღია მოედანზე, გარეთ. მაგრამ უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები შეიძლება წარმატებით ჩატარდეს ტანვარჯიშულ დარბაზშიც. ამ შემთხვევაში მათი ჩატარების ორგანიზაცია და წვრთნის მეთოდები თავისებურ ხასიათს ატარებენ. თუ სიარულის ესა თუ ის ფორმა ადგილმდებარეობის პირობებში განისაზღვრება თვით ნიადაგის რელიეფით და მომეცადინე მოძრაობებს ასრულებს მეტად რაციონალურად, გარემო პირობებთან შეგუებით, სამაგიეროდ ტანვარჯიშულ დარბაზში სიარული ტარდება ისეთ ფორმებში (ვარდნებით სახეურად ბუქნიში, ჯვარედინი ნაბიჯებით და ა. შ.), რომლებიც ბუნებრივ პირობებში შეიძლება არასოდეს არ შეგვხვდეს. ეს მნიშვნელოვნად ამდიდრებს მომეცადინეთა მოძრაობით გამოცდილებას და ეხმარება მათ გამოიყენონ სხვადასხვა სპეციალური ტანვარჯიშული ვარჯიშები საერთო ფიზიკური განვითარების ამოცანების გადასაწყვეტად.

რანვარჯიშული სიარულის, სირბილის, ცოცვის, ტყორცნის, წონასწორობაში ვარჯიშების მრავალრიცხოვანი ხერხები გამოიყენება ძალისა და გამძლეობის განვითარებისათვის. ამ ვარჯიშების დახმარებით შეიძლება ორგანიზმის საერთო და ნაწილობრივი დატვირთვის ზოსტი რეგულირება.

ისეთი მნიშვნელოვანი თვისებები, როგორცაა სისწრაფე და

გამძლეობა, ყველაზე უკეთესია განვითარდეს უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშებით, მაგრამ სწორი არ იქნებოდა ჩაგვეთვალა, რომ ამ ვარჯიშების დაუფლება და შესაბამისი ჩვევების ჩამოყალიბება მთლიანად გადასწყვეტს მშთ კომპლექსში წამოყენებულ ყოველმხრივი ფიზიკური მოზადების ამოცანას.

ეს თვისებები შეიძლება განვითარებულ იქნეს მომეცადინეში არა მხოლოდ წვრთნისა და უშუალოდ გამოყენებითი ჩვევების დაუფლების გზით, არამედ, უმთავრესად, შექმნილი ჩვევების მუდმივ ცვალებად პირობებში გამოყენებისა და ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე (რომელიც თავის ფორმით, ხასიათითა და შინაარსით განსხვავებული იქნება პირველისაგან) სწრაფად გადართვის უნარიანობის გამომუშავების საშუალებით. ამავე მიზნით აუცილებელია გაკვეთილის მესამე ნაწილში გამოვიყვანოთ ტანვარჯიშული იარაღები. მაგალითის სახით ქვემოთ მოგვყავს რამოდენიმე ასეთი კომპლექსური ვარჯიშები:

1. ჩახტომა სიღრმეში და დახტომისთანავე წინკოტრიალი, ან ბურთის მიზანში ტყორცნა, მისი დაქერა, ან წოლით მდგომარეობაში გადასვლა და სხვა ამგვარი.

2. ადგილმდებარეობაზე ან ტანვარჯიშულ დარბაზში (იატაკზე) გადახზვის შემდეგ ბაგირზე აცოცება ან ცოცვისათვის განკუთვნილ სხვა რომელიმე იარაღზე.

3. გადახზვის შემდეგ მაშინვე წონასწორობაში ვარჯიშის შესრულება (გავიაროთ დვირზე).

4. ცოცვაში ვარჯიშის შესრულების შემდეგ დვირზე გავლა.

5. ბჯენითი ხტომისათვის იარაღზე შეხტომი და მაშინვე მალა ახტომი დაბრკოლების გადასალახად.

6. ქანებში რგოლებიან ხარიხაზე გადასვლა, მისგან შემდგომ დაბრკოლებაზე გადახტომი.

7. ხარიხაზე ღუნვით ან ფეხშლით ხტომი და დახტომისთანავე ღერძზე (ორქელზე, რგოლებზე) გადასვლა და ამ იარაღზე ვარჯიშის შესრულება.

8. ვარჯიშები კომბინირებულ იარაღებზე: ღერძი ორქელით. რგოლები ღერძით, რგოლები ორქელით. ბჯენითი ხტომებისათვის ორი ან სამი იარაღის კომბინირებული გამოყენება.

ასეთი ტიპის ვარჯიშები ტანვარჯიშის ყველა სახეობაში მეცადინეობის განუყოფელ ნაწილს უნდა წარმოადგენდეს. კომპლექსური ვარჯიშების შესრულებას წინ უნდა უსწრებდეს ამ კომპლექსში შემავალი ჩვევების დაუფლება. მეტად მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ ეს ვარჯიშები ღია მოედანზე და ადგილმდებარეობაზე მეცა-

დინეობის დროს. ისეთი სახის ვარჯიშები, როგორცაა ცოცვა, წონასწორობა, გადახობვა, ტყორცნა, ტვირთის აწევა და გადატანა, ხტომები, სიარული და სირბილი მომეცადინეში ნერგავენ უძვირფასეს, სასიცოცხლო აუცილებელ ჩვევებს, ანვითარებენ მთელ რიგ თვისებებს, რომლებიც ეხმარება ტანმწვარჯიშეს შემდგომში სწრაფად დაეუფლოს სპორტულ ტანვარჯიშულ ტექნიკას. ასე, მაგალითად, ყოველგვარი ტანვარჯიშული ვარჯიშის შესრულების დროს დიდ როლს თამაშობს შემცირებულ საყრდნობზე საკუთარი თავის ვანონასწორობის უნარიანობა. წონასწორობაში სპეციალური ვარჯიშების შესრულება უეჭველად მნიშვნელოვნად აჩქარებს ტანვარჯიშული სპეციალური ვარჯიშების ათვისების პროცესს.

ვარჯიშები გადახობვაში, ტყორცნაში. ტვირთის აწევასა და გადატანაში გაკვეთილის მეორე ნაწილში. საერთო მწყობრში ტარდება; (მომეცადინეთა ათეულებად დაყოფის გარეშე). ამასთან, აუცილებელია გავითვალისწინოთ ამ ვარჯიშებით გამოწვეული დატვირთვა. ასე, მაგალითად, როდესაც გაკვეთილში შედის ვარჯიშები ხობვაში, უნდა შევამციროთ დატვირთვა იმ იარაღებზე, რომლებზედაც სჭარბობს ბჯენში ვარჯიშები (ორძელი, სახელურებიანი ტაიკი) და გამოვიყენოთ ვარჯიშები შერეულ ბჯენში, ან მთლიანად გამოვრიცხოთ ისინი. მაგალითის სახით მოგვყავს ვარჯიშთა მონაცვლეობის ვარიანტები:

ვარიანტები	ვარჯიშები საერთო მწყობრში		ვარჯიშები ქვეჯგუფებში	
1		ცოცვა	ორძელი ან სახელურებიანი ტაიკი	მარტივი ხტომა
2		ღერძი ან რგოლები	წონასწორობა	ბჯენითი ხტომები
3	ტვირთის აწევა და მასთან ერთად გადაადგილება		ორძელი ან სახელურებიანი ტაიკი	მარტივი ხტომა
4	გადახობვა	ღერძი ან რგოლები		ბჯენითი ხტომები
5	ტყორცნა		ორძელი ან სახელურებიანი ტაიკი	მარტივი ხტომა

გადახობვაში, ტყორცნაში, ტვირთის აწევაში და გადატანაში ვარჯიშების შესრულება შეიძლება იარაღებზე ვარჯიშების შემდეგაც, გაკვეთილის მეორე ნაწილის ბოლოს.

სიარული და სირბილი

სიარული

სიარული შეიძლება გამოყენებული იქნეს მთელი რიგი გამაჯანსაღებელი ჰიგიენური და აღმზრდელობითი, საგანმანათლებლო ამოცანების გადაწყვეტის საშუალებად.

სიარულის დროს მრავალი კუნთის დინამიკური მუშაობა, უმეტეს შემთხვევაში, რიტმიულად და მკვეთრი დაძაბულობის გარეშე წარმოებს, რაც სისხლის მიმოქცევის, სუნთქვის და ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესებისათვის კარგ პირობებს ქმნის. სიარული, კუნთების, უმთავრესად ფეხის კუნთების განვითარებისა და გამაგრების კარგ საშუალებას წარმოადგენს. სიარულის დროს ტანისა და მკლავების კუნთები ნაკლებად მონაწილეობენ.

გარდა ამისა, სიარულის დროს კუნთების ჯგუფების მუშაობისა და დასვენების რიტმიული მონაცვლეობა ქმნის სასუნთქავი ორგანოების და სისხლის მიმოქცევის მოქმედების დამშვიდებისათვის ხელსაყრელ პირობებს. სწრაფი, მაგრამ ნაკლებად ხანგრძლივი სიარულის დროსაც კი შეიძლება დატვირთვა ძალზე გაიზარდოს.

ტანვარჯიშის გაკვეთილებში გამოიყენება სიარულის შემდეგი სახეები:

1. სალაშქრო ნაბიჯი — ჩვეულებრივი სიარული;
2. სამწყობრო ნაბიჯი — ფეხი იწევა მიწიდან 10-15 სანტიმეტრზე, ფეხის გულის შეძლებისამებრ ჰორიზონტალური მდგომარეობით და მთელი ტერფის მყარად დადგმით, ამ მომენტში მეორე ფეხის მიწიდან მოცილებით; ხელებით, მხრიდან დაწყებული, სრულდება მოძრაობები სხეულთან ახლოს: წინ იდაყვებში მოხრით ისე, რომ ხელის მტევნები ადიოდეს სარტყელამდის, მისგან ხელის გულის სიფართის მანძილზე დაცილებით, უკან მხრის სარტყელში უარამდე გატანით; თითები ოდნავ მომუჭულია;
3. მუხლმოხრით ნაბიჯი—სიარული ნახევრად მოღუნული ფეხებით, რაც შეიძლება განიერი ნაბიჯის შესრულებით, ტანი დახრილია წინ.

სიარულის ტექნიკის საფუძვლების ასათვისებლად და კუნთების გამაგრებისათვის გამოიყენება აგრეთვე სიარულის შემდეგი სახეები:

- ა) ცერებზე. ქუსლებზე და ტერფების გარეთა ნაპირით;
- ბ) ქუსლიდან ცერზე და ცერიდან ქუსლზე ან მთელ ტერფზე გადასვლა;
- გ) მიდგმითი ნაბიჯები;

- დ) ჯვარედინი ნაბიჯები;
- ე) მოხრილი ფეხის, მუხლის მალა აწევით;
- ვ) ნახევრად ბუქნში ან ბუქნში;
- ზ) ვარდნებით;
- თ) მიპარვით.

გამაჯანსაღებელ-ჰიგიენური მიზნებით სიარული შეიძლება გამოყენებულ იქნას შემდეგი ამოცანების გადასაწყვეტად:

1. სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების განვითარება და განმტკიცება. ამ ამოცანის გადასაწყვეტად გამოიყენება სიარულის კარგად შეთვისებული სახეები, ამასთან სწრაფ ტემპში და დიდ მანძილზე. მსგავსი სიარული უნდა გამოიყენებოდეს ღია მოედნებზე, განსაკუთრებით გარეთ მეცადინეობის დროს.

2. კუნთების განვითარება. ეს ამოცანა გადაიჭრება სიარულის ისეთი ხერხით შესრულების დროს, როდესაც მეტად კარგადაა გამოხატული ძალისმიერი დატვირთვა, მაგალითად: სიარული ვარდნებით. ნახევრად ბუქნში, მოხრილი ფეხის მუხლის მალა აწევით. დიდი მანძილის გადალახვით და სხვა ამგვარი.

სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების მოქმედების დასამშვიდებლად გამოიყენება ნელი სიარული, ცერებზე სიარული. რომელსაც ენაცვლება სალაშქრო ნაბიჯები და ა. შ.

აღმზრდელობით-საგანმანათლებლო ამოცანების განსახორციელებლად აუცილებელია, პირველ რიგში, მომეცადინებმა მეტად ეკონომიურად და მიზანშეწონილად ისწავლონ ჩვეულებრივი სიარულის (სალაშქრო ნაბიჯის) ტექნიკა. სწავლების დასაწყისში მომეცადინეები უნდა შევაჩვიოთ ტერფის სწორად დადგმას, რისთვისაც საჭიროა, რათა მიეწოდოთ მთელი რიგი სპეციალური ვარჯიშები. არეკნის შემდეგ ფეხის გამოტანისას ხშირად შეიმჩნევა შემდეგი სახის შეცდომები: ის ფეხი, რომლითაც არეკნი იქნა შესრულებული რჩება დაძაბული და იხრება არასაკმარისად, რის შედეგს წარმოადგენს ფეხის მცირედი გაცურება (მიწაზე ფრატუნა). ხდება ისიც, რომ საყრდნობი ფეხი იატაკზე ქუსლით შეხების შემდეგ ძალიან მაღლა იწევა ცერზე (ნახტომისებური სიარული), რის გამოც თავს იჩენს ვერტიკალური რხევები. ტანის ზედმეტი გვერდითი რხევები გამოიწვევა ტერფების მეტად განივრად დაბიჯებით, ან ცერების ძალზე გარეთ გაშლით. (სიარული ქანაობით). სწორად სიარულს დროს როგორც ვერტიკალური, ისე გვერდითი რხევები დაყვანილი უნდა იქნეს მინიმუმამდე. გვერდითი რხევების შემცირებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები სწორ ხაზზე. ვერტიკალური რხევების შემცი-

რებისათვის, შეიძლება რეკომენდებული იქნეს ვარჯიში სიარულში: „მიპარვით“ (სიარული ოდნავ მოხრილი ფეხებით) და სპეციალური ვარჯიშები ფეხის ქნევის მოდუნებისათვის. ხელების კარგი გაქნევითი მოძრაობები, მნიშვნელოვნად ამცირებს ტანის გვერდითი რხევებს. ძალიან ხშირად დაშვებულ შეცდომას წარმოადგენს წინამხრის მოძრაობა მხრის სახსარის გამაგრებით. მოცემულ შემთხვევაში კარგია მომეტადინეს ვურჩიოთ სპეციალური ვარჯიშები მკლავების თავისუფალ გაქნევით მოძრაობებით.

სიარული საგანმანათლებლო მიზნებით, შეიძლება გამოყენებული იქნეს სხვადასხვა ამოცანების გადასაწყვეტად.

უზუალოდ გამოყენებითი ჩვენების დაუფლება

სიარული ადამიანის გადაადგილების ჩვეულებრივი საშუალებაა. საჭიროა მივადწიოთ ტექნიკურად სწორად შესასრულებელი სიარულის ძირითადი ხერხების ავტომატიზმს, ყოველგვარ პირობებში გადაადგილებით. ტანვარჯიშულ დარბაზში სიარული უნდა სრულდებოდეს: იარაღების ქვეშ და იარაღებზე გავლით (ტანვარჯიშულ სკამზე, დვირზე და სხვ.); უნდა გავაუმჯობესოთ მოძრაობების სიზუსტე და გამძლეობა, უნდა ვიცოდეთ ნაბიჯების „გაწელება“. ყოველივე ზემოაღნიშნულისათვის აუცილებელია:

1. სალაშქრო და სამწყობრო ნაბიჯით სიარულის შესწავლა გარკვეულ ტემპში — დაახლოებით 120 ნაბიჯი წუთში.

2. სიარულის შესწავლა აჩქარებული სალაშქრო ნაბიჯით — დაახლოებით 135 ნაბიჯი წუთში.

3. ნაბიჯის გაწელების შესწავლა;

ა) სიარული სალაშქრო ნაბიჯით, ნაბიჯის სიგრძის გაზრდა ზღვრულ შესაძლებლობამდე.

ბ) სიარული გამართული ფეხის აქცენტირებული ქნევითი მოძრაობით წინ და უკან.

გ) სიარული ვარდნებით.

დ) იგივე, დამატებითი რხევებით.

ე) სიარული მუხლმოდუნული ნაბიჯით (ნაბიჯის სიგრძის გაზრდა 100 სმ-მდე).

4. მოხრილად სიარულის შესწავლა — ტანი დახრილია წინ.

5. შერეული მოძრაობების გამოყენება — მნიშვნელოვანი მანძილის სწრაფი გადალახვის დროს სიარულისა და სირბილის შენაცვლება (ქვეითი სწრაფგადასვლები).

6. სიარულიდან წოლის მდგომარეობაში და პირიქით, სიარულში გადასვლის შესწავლა.

7. სიარული ტვირთით.

8. სამწყობრო მომზადების ცოდნა, რაც მეტწილად წყვეტს კოლექტიური გადაადგილების ჩვევების დაუფლების ამოცანასაც.

9. მანძილის განსაზღვრა თვალთ და განსაზღვრის სისწორის შემოწმება ნაბიჯებით.

10. სიარული მიპარვითი ნაბიჯებით.

11. სიარული დასერილ ადგილმდებარეობაზე, კოლბოხებზე, სილაზე, მთაზე და სხვ.

ორგანიზებული, კოლექტიური გადაადგილების ჩვევების ათვისება

ამ ამოცანის გადაწყვეტა ხელს უწყობს სამწყობრო ჩვევების შეძენას, დისციპლინის გამომუშავებას, ყურადღების ორგანიზაციას და მომეცადინეთა ემოციურ მდგომარეობის ამაღლებას. უდიდესი მნიშვნელობა აქვს სამწყობრო ვარჯიშებს, რომლებიც მომეცადინეში ავითარებს მწყობრში გადაადგილების ძირითად ჩვევებს და ხელს უწყობენ დისციპლინის გამომუშავებას.

ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს არსებითი მნიშვნელობისაა აგრეთვე:

1) წყობითი ვარჯიშები;

2) სიარული კოლონაში მიდგმითი და ჯვარდინი ნაბიჯებით;

3) სიარული კოლონაში სხვადასხვა „ჩაკიდებებით — (ხელები წინმდგომის მხრებზე, ან წელზე და სხვა ამგვარი);

4) ბრუნები კოლონაში „ჩაკიდებით“ სვლის დროს ხელები წინ მდგომის მხრებზე; მარცხნისაკენ (მარჯუნისაკენ) ბრუნის დროს, მარცხენა (მარჯვენა) ხელი რკალთ გადადის ზემკლავში, შემდეგ განზე და თავსდება მარცხნივ (მარჯვნივ) მდგომის მხარეზე; ზურგსაკენ ბრუნის დროს უნდა შესრულდეს ზემკლავები გარეკალებით ბრუნის შემდეგ ხელები ისევ მხრებზე თავსდება.

5. სიარული კოლონაში მკერდით წინამავალზე შეხებით.

6. მოძრაობა ცალთა კოლონაში — ერთის მიერ მეორის ფეხებზე ხელების ჩავლებით, რასაც სწრაფად სვლის წახტომები წინ ან უკან.

7. მონაცვლებით სიარული, მაგალითად: ოთხი ნაბიჯი წინ. ოთხი ნაბიჯი ქუსლებზე, ოთხი ნაბიჯი ცერებზე, ოთხი ტყუპფეხ-წახტომი წინ.

მოძრაობის ეს ჯაჭვი შეიძლება შესრულდეს შემდეგი ვარიანტებით:

ა) მომეცადინეები მოწყობილია კოლონად სამ-სამი ან ოთხ-ოთხი, ძახილზე „ნ ა ბ ი ჯ ი თ-ი ა რ“ პირველი მწყობრივი იწყებს მო-

ძრაობის ამ ჯაჭვის შესრულებას მითითებული თანმიმდევრობით, მეორე მწკრივი ოთხი თვლის გამოტოვებით იწყებს იმავე მოძრაობას, მხოლოდ მეხუთე თელიდან, მეცხრე თვლაზე ჩაერთვის მესამე მწკრივი, რომელიც მოძრაობების ჯაჭვის შესრულებას იწყებს სულ თავიდან; ასე ჩაერთვის მოძრაობაში ყველა მწკრივი და ასრულებენ ჯაჭვს თავიდან, მისი განუწყვეტელი განმეორებით.

ბ) ძახილზე „ნ ა ბ ი ჯ ი თ - ი ა რ“ ყველა ერთდროულად ებმება მოძრაობაში, მხოლოდ პირველი მწკრივი იწყებს ჯაჭვის პირველი ნაწილის შესრულებას (ოთხი ნაბიჯი პირდაპირ), სამწყობრო ნაბიჯის აქცენტირებით დანარჩენი მწკრივები კი მოძრაობენ სალაშქრო ნაბიჯით, მეხუთე თვლაზე მეორე მწკრივი პირველი მწკრივის მიყოლებით იწყებს დავალების მეორე ნაწილის შესრულებას (ოთხი ნაბიჯი ქუსლებზე), ხოლო პირველი და დანარჩენი მწკრივები, მეორე მწკრივის გარდა, განაგრძობენ სვლას სალაშქრო ნაბიჯით მეცხრე თვლაზე, მესამე მწკრივი ასრულებს დავალების მესამე ნაწილს (ოთხი ნაბიჯი ცერებზე); ყველა მწკრივი, გარდა მესამისა, განაგრძობს სვლას სალაშქრო ნაბიჯით. ამრიგად, მოძრაობის ეს ჯაჭვი გადაეცემა მთელ რიგს და შემდეგ კვლავ გადადის მარჯვენა ფრთაზე

სივრცისა და დროის თანაფარდობის ათვისება

ეს საკითხი საკმაოდ სრულადაა გაშუქებული თავში „სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები“, დამატებით მითითებული უნდა იქნეს შემდეგი ძირითადი ვარჯიშები:

1. თვალდახუჭული სიარული.
2. თვალდახუჭული სიარული, მასწავლებლის განკარგულებაზე მობრუნებით.
3. სიარული დახუჭული თვალებით, უმარტივეს დაბრკოლებებზე გადაბიჯებით.
4. სიარული მოცემულ თვლაზე აქცენტირებით.
5. თვლის (მუსიკის) შეწყვეტის შემდეგ მოძრაობა ადრინდელ ტემპში.
6. მოცემულ ტემპზე — ორჯერ, სამჯერ უფრო სწრაფი ან ნელი ტემპით მოძრაობა.
7. სიარული წყვეტილებით, ე. ი. ნაბიჯი სრულდება თითქმის როგორც თვლა „და“-ზე.

ამ ვარჯიშების შესწავლის დროს ერთდროულად წყდება მთელი რიგი დამატებითი ამოცანები, მაგალითად: ჯგუფის ორგანიზებულობის ამაღლება, ყურადღების რეგულირება და ა. შ. ამიტომ, ეს

ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს გაკვეთილის პირველ ნაწილში; გაკვეთილიდან გაკვეთილში ისინი მეტად უმნიშვნელოდ რთულდება. უფრო რთული ვარჯიშები (მაგალითად, თვალდახუჭული სიარული) საკმარისად მომზადებულ ჯგუფს შეიძლება მივანდოთ მაშინვე, თუნდაც დავალების სახით: ოთხი ნაბიჯი პირდაპირ, თვალგახელილი და ოთხი ნაბიჯი პირდაპირ თვალდახუჭული. მოვიყვანთ კიდევ ერთ მაგალითს. დავალება: მოცემულ ტემპზე — ორჯერ, სამჯერ უფრო სწრაფად ან ნელა მოძრაობა. პირველ ოთხ თვლაზე — ოთხი ნაბიჯი პირდაპირ, მეორე ოთხ თვლაზე — ორი ნაბიჯი პირდაპირ (ტემპი ორჯერ უფრო ნელია), მესამე და მეოთხე ოთხ თვლაზე — თითო ნაბიჯი (ტემპი ორჯერ უფრო ნელია), შემდგომ დავალების კვლავ თავიდან გამეორება. ვარჯიშების შესრულების დროს მასწავლებელმა უნდა თვალს ერთ ტემპით. შემდგომში ასეთი ვარჯიშები საჭიროა გართულდეს, მაგალითად. ოთხ თვლაზე შესასრულებელი ნაბიჯები: პირველ თვლაზე — მარცხენის წინ ნაბიჯი, მარჯვენის უკუფეხი; მეორე თვლაზე — ნახევრადბუქნი მარცხენაზე, მარჯვენის წინფეხი; მესამე თვლაზე — ადგომი, მარჯვენის განფეხი; მეოთხე თვლაზე — ადგომი. მარჯვენის მიქუსლება (მარჯვენა ფეხი რჩება ცერზე, რის გამო იგი ოდნავ მოღუნულია). შემდეგ იგივე თანმიმდევრული მოძრაობა იწყება მარჯვენა ფეხით და ა. შ. ორ თვლაზე შესასრულებელი ნაბიჯი შეიძლება გართულდეს ასე: პირველ თვლაზე მარცხენის წინ ნაბიჯი. მარჯვენის უკუფეხი; მეორე თვლაზე მცირე ზამბარისებური ნახევრადბუქნი და ა. შ.

სხვადასხვა მოძრაობების შეთანხმებულების

ათვისება

რაც უფრო მეტადაა მომზადებული ჯგუფი, მით უფრო რთული მოძრაობების შეხამება არის საჭირო სიარულთან. ეს დამატებითი მოძრაობები (მოძრაობანი მკლავებისათვის, ტანისათვის ტყორცნის უმარტივესი სახეები) წინასწარ შეისწავლება ადგილზე, ხოლო შემდეგ სიარულის დროს სრულდება. ასეთი ვარჯიშები მნიშვნელოვნად აუმჯობესებენ მოძრაობის კოორდინაციას.

1. ს ი ა რ უ ლ ი ხ ე ლ ე ბ ი ს ს ხ ვ ა დ ა ს ხ ვ ა გ ვ ა რ ი მ ო ძ რ ა ო ბ ე ბ ი თ ა და მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ე ბ ი თ.

1. ნაბიჯების გარკვეულ რიცხვზე მკლავების მდგომარეობის ცვლა (დოინჯი, ხელები თავს უკან, ხელები მკერდთან, ხელები მხრებთან და ა. შ.).

პირველ გაკვეთილებზე საჭიროა თანმიმდევრულად ვცვალოთ ხელების ორი სხვადასხვა მდგომარეობა. შემდგომში ჯგუფის მონაწილეობასთან დამოკიდებულებით მკლავების მდგომარეობათა რიცხვი საჭიროა გაიზარდოს სამამდე, ოთხამდე.

2. სიარული ტაშის შემოკვრით (სახის წინ, უკან, თავს ზევით და ა. შ.). ტაშის შემოკვრა დასაწყისში ჩაერთვის ყოველ ნაბიჯზე რიგრიგობით სახის წინ, უკან, და სხვა. შემდეგში გარკვეულ თვალზე. მაგალითად, ორი ნაბიჯი ტაშის შემოკვრით, ორი ნაბიჯი უტაშოდ, ან ტაში პირველ და მეოთხე ნაბიჯზე და ა. შ. შემდეგში ორი-სამი ტაში ერთ ნაბიჯზე მონაცვლეობს უტაშო ნაბიჯებთან ან სხვა ტემპში შესრულებულ ტაშის შემოკვრასთან. ტაში შეიძლება შესრულდეს ნაბიჯებს შორის. ამ ვარჯიშებით არა მარტო სხვადასხვა მოძრაობათა შეთანხმების დაუფლების ათვისება ხდება, არამედ მომეცადინებში ვითარდება რიტმის შეგრძნებაც.

3. სიარულის დროს მოძრაობები ხელებით, მაგალითად პირველ თვლაზე წინმკლავი; მეორე თვლაზე—განამკლავი; მესამე თვლაზე—წინმკლავი; მეოთხე თვლაზე — ქვემკლავი. ამ მოძრაობის შესრულება პირველად უკეთესია ერთი ხელით და თვლის გამოშვებით. ე. ი. ყოველი მოძრაობა მარცხენა ხელის ნაბიჯზე. შემდეგ — ყოველ თვლაზე, შემდეგში ჩაერთვის ორივე ხელი და ბოლოს მოძრაობა სრულდება რიგრიგობით, ე. ი. ერთხელ სრულდება მოძრაობა მარჯვენა ხელით (ოთხივე თვლაზე), მეორე მარცხენა ხელით და ა. შ. ასეთი ტიპის დავალებები რთულდება ხელების უფრო რთული მოძრაობებით ან ხელების მოძრაობათა რიტმულობის შეცვლით, ე. ი. მოძრაობები სრულდება პირველ ან მეორე თვლაზე (თვლაზე სამი და ოთხი — ყოვანა, მაგრამ წინ მოძრაობა გრძელდება), ან მესამე და მეოთხე თვლაზე ან პირველ და მეოთხე თვლაზე. გართულებას წარმოადგენს აგრეთვე მოძრაობის ტემპის აჩქარება და ხელების მოძრაობის სიჩქარის შეცვლა. მოყვანილ მაგალითებში პირველი მოძრაობა შესრულდება ნელა, სამ თვლაზე (სამ ნაბიჯზე), მეორე მოძრაობა — სწრაფად, ერთ თვლაზე, მესამე მოძრაობა — კვლავ ნელა, სამ თვლაზე. ხოლო მეოთხე მოძრაობა — სწრაფად, ერთ თვლაზე. დასასრულ, ძალიან კარგად მომზადებულ ჯგუფს შეიძლება მიეცეთ კიდევ უფრო რთული ვარჯიში: მოძრაობას იწყებს ერთი ხელი, ერთი თვლით გვიან ჩაერთვის მეორე და განაგრძობს იმავე მოძრაობას. ხოლო ყოველთვის ერთი თვლის მოგვიანებით.

II. ს ი ა რ უ ლ ი ტ ყ ო რ ც ნ ი თ. ბურთის ტყორცნის ტექნიკის წინასწარი დაუფლების შემდეგ. შეიძლება ტყორცნის შეხა-

მება სიარულთან. ეს მოითხოვს კარგ კოორდინაციას და ყურადღებას. ქვევით მოგვყავს რამდენიმე სამაგალითო ვარჯიში:

1. ავისროლოთ ბურთი მაღლა და დავეჭიროთ ორივე ან ერთი ხელით.

2. დავაგდოთ ბურთი იატაკზე და დავეჭიროთ იგი.

3. დავაგდოთ ბურთი იატაკზე და როდესაც იგი ახტება დაღარტყათ ხელის გული და ისევ დავაგდოთ იატაკზე და ა. შ. ყოველი დაგდება ნაბიჯთან ერთდროულად შევასრულოთ.

4. გადავუგდოთ ბურთები ერთმანეთს მოძრაობის დროს. ორნი, ერთმანეთისაკენ სვლით, ერთდროულად უგდებენ ბურთებს ერთმანეთს და სცილდებიან უბრალო „აქცივის“ შესრულებით. იგივე შეიძლება შესრულდეს ორმწკრივად მოძრაობის დროს, გადაგდების გართულებით იატაკზე ბურთის დამატებითი დარტყმით.

იგივე ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს უკან მომავლისათვის ბურთის გადაგდებით და პირიქით (ამ დროს უფრო მოხერხებულია წრიულად მოძრაობა).

5. ბურთის მიზანში ტყორცნა.

ყველა ეს ვარჯიში უფრო ადვილად შესრულდება კალათბურთის ბურთით: უფრო ძნელია პატარა ბურთით: ზოგიერთი ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს დატენილი ბურთებით (გადასროლა, გადაგდება). მნიშვნელოვნად ძნელია ბურთის ტყორცნა განსაზღვრულ ტემპში. ტყორცნების სიარულთან შეხამებით. კიდევ უფრო ძნელია ტყორცნა განსაზღვრულ წინასწარ მითითებულ რიტმში. მაგალითად ბურთის გადასროლა პირველ თვლაზე (პირველ ნაბიჯზე) დაქვერა მეოთხე თვლაზე (მეოთხე ნაბიჯზე) ან გადასროლა პირველ თვლაზე და დაქვერა მესამე თვლაზე და ა. შ. ეს ვარჯიშები მიეკუთვნება ტექნიკურად რთულ ვარჯიშებს. რომლებიც მოძრაობის შედარებით მაღალ კოორდინაციას მოითხოვენ. ჯგუფის მიერ შეთვისებული ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს გაკვეთილის პირველ ნაწილში.

III. ს ი ა რ უ ლ ი ს ხ ვ ა და ს ხ ვ ა მ ო ძ რ ა ო ბ ე ბ ი ს მ ო ნ ა ც ე ლ ო ბ ი თ. ქვევით მოგვყავს რამდენიმე სამაგალითო ვარჯიში:

1. სამი ნაბიჯი წინ, მეოთხე თვლაზე ფეხის მიდგმა, ოთხი თვლა „სმენაზე“ დგომა.

2. შვიდი ნაბიჯი წინ. მერვე თვლაზე ფეხის მიდგმა. ოთხი თვლა — ყოვნა — ორჯერ ტაშის დარტყმა ადგილზე დგომაში.

3. ოთხი ნაბიჯი წინ, მე-5—8 თვლაზე ფეხის მიდგმით ოთხი წახტომა წინ (დოინჯი).

4. სამი ნაბიჯი წინ, მეოთხე თვლაზე ფეხის მიდგმით ბუქნბჯენი, სამი თვლა ყოვნა, მეოთხე თვლაზე ადგომი.

5. ორი ნაბიჯი წინ, მესამე ნაბიჯით ბრუნი მარჯვნივ. მეოთხე თვლაზე მარჯვენა ფეხის მიდგმა, ორი თვლა ყოვნა, ორ თვლაზე ბრუნი მარცხნივ.

6. ცალთა კოლონაში „პირველ მეორეზე“ გათვლა, სამი ნაბიჯი წინ, მეოთხე თვლაზე ფეხის მიდგმა. მაგრამ პირველი ნომრები ფეხის მიდგმასთან ერთად გადადიან ბუქნბჯენში. შემდეგ სამ თვლაზე პირველი ნომრები რჩებიან ბუქნბჯენში (დგებიან მეოთხე თვლაზე), ხოლო მეორე ნომრები აკეთებენ ოთხ განიერ ნაბიჯს ბუქნში მყოფებზე გადაბიჯებით. შემდეგ მოძრაობა გრძელდება, მაგრამ ბუქნს აკეთებენ მეორე ნომრები, ხოლო გადაბიჯებენ პირველი ნომრები.

7. საწყისი მდგომარეობა ბუქნბჯენი. ოთხ თვლაზე ხელებით წინ, გაადგილება წოლბჯენამდის. შემდეგ ოთხ თვლაზე (ხელების ადგილიდან დაუძრავად მოკლე ნაბიჯებით) კვლავ ბუქნბჯენის მდგომარეობის მიღება.

8. ოთხი ნაბიჯი პირდაპირ. ოთხი ნაბიჯი ქუსლებზე, ოთხი ნაბიჯი ცერებზე, ოთხი ტყუბფეხწახტომი წინ.

როგორც მოყვანილი ვარჯიშებიდან ჩანს, სიარული სხვადასხვა მოძრაობების მონაცვლეობით წარმოადგენს მშვენიერ საშუალებას ჯგუფის ორგანიზებულობისა და ყურადღების რეგულირებისათვის. იგი ზეგავლენას ახდენს ორგანიზმის საერთო გახურებაზე და ნივთიერებათა ცვლის ზომიერად გამოცოცხლებაზე. ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, სხვადასხვა მოძრაობების მონაცვლეობით სიარული ყველაზე უკეთესია გამოიყენებოდეს გაკვეთილის პირველ ნაწილში. მსგავს ვარჯიშებს ეწოდება „დავალებები“. გაკვეთილის პირველ ნაწილში „დავალების“ მიცემისას საჭიროა მოფიქრებულად მივუღებთ მათ შერჩევას და ჩატარების მეთოდოლოგიას.

მისაცემი „დავალება“ უნდა იყოს მკაფიოდ განმარტებული, ხოლო ზოგჯერ ნაჩვენებიც (თუ მისი უმეტესი ნაწილი უცნობია მომეცადინეებისათვის).

რეაქციის სისწრაფის და სიზუსტის ათვისება

ფიზიკურ მომზადებაში არსებით როლს თამაშობს საჭირო მოძრაობის დროულად და ზუსტად შესრულების უნარი, რასაც დიდა მნიშვნელობა აქვს რთული ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესწავლისა და შესრულების დროს.

ვარჯიშები რეაქციის სისწრაფისა და სიზუსტის დაუფლებაზე

წარმოადგენს საპასუხო მოქმედებებს, შესრულებულს მოულოდნელად მოცემულ სიგნალზე.

ქვემოთ მოყვანილია ასეთი ვარჯიშების ტიპური მაგალითები სიარულთან შეხამებით.

1. პირველ სიგნალზე იატაკზე დაწოლა, მეორე სიგნალზე იარაღებზე ასვლა.

2. წინასწარ დათქმულ სიგნალზე პირველი ნომრები აკეთებენ წახტომით ფეხშლით დგომს, მეორე ნომრები უძვრებიან იმათ ფეხების ქვეშ.

3. წინასწარ დათქმულ სხვადასხვა სიგნალის შესაბამისად სრულდება: ტაშის შემოკვრა, წახტომი. 2 — 4 თელაზე ყოვნა, მოძრაობას აჩქარება. ჯდომის ან წოლის მდგომარეობაში გადასვლა და სხვა ამგვარი.

4. წინასწარ დათქმულ სიგნალებიდან პირველ სიგნალზე გაჩერება, ოთხი თელა ყოვნა, მეორე სიგნალზე ტაშის შემოკვრა ოთხჯერ სიარულის გაგრძელებით.

5. მოულოდნელად დასახელებულ რიცხვზე მოძრაობის გაგრძელება ნაბიჯით. დასახელებული რიცხვის შესაბამისი ნაბიჯების რაოდენობის შესრულებით და შემდეგ იმდენივე რაოდენობის თელა ყოვნა ფეხის მიუდგმელად დგომის მდგომარეობაში.

6. დათქმულ სიგნალზე სწრაფი ბრუნის ზურგისაკენ 360° -ით და მოძრაობა წინ.

7. სიგნალზე „ხელები“ ოთხი აქცენტირებული სამწყობრო ნაბიჯი. სიგნალზე „ფეხები“ შეჩერება და ადგილზე ტაშის შემოკვრა ოთხჯერ.

8. „დავალების“ ტიპის ვარჯიშები, რომლებიც სრულდებიან მოულოდნელად სიგნალზე (ეგრეთწოდებული „მოულოდნელი“) (იხ. ზემოთ).

მეთოდური მითითებაანი

ს ი ა რ უ ლ შ ი ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ს ს ი რ თ უ ლ ე რ ე გ უ ლ ი რ დ ე ბ ა :

1. ტემპის შეცვლით. გარკვეული ხარისხით ტემპის როგორც შენელება, ისე მომატება, ზრდის დატვირთვას. საჭიროა აჩქარება წუთში 120-დან 180 ნაბიჯამდე. აჩქარებული ნაბიჯებით მოძრაობაში წვრთნა უკეთესია ტარდებოდეს გარეთ ადგილმდებარეობაზე.

2. გადაადგილების ხერხების მონაცვლებით. პირველ რიგში საჭიროა სიარული მონაცვლეობდეს სირბილთან, შემდეგ სალაშქრო ნაბიჯი, მოხრილად სიარულით, სიარული სირბილითა და გადაცოცებით.

3. მდებარეობის დაქანების, ან რელიეფის შეცვლით. დარბაზში—სიარული დახრილ ტანვარჯიშულ სკამზე, სიარული იარაღების ქვეშ გადაცოცებით და სხვა ამგვარი. ამ მეთოდურ ხერხში ძირითადი ყურადღება ექცევა ვარჯიშებს გარეთ ადგილმდებარეობაზე, მაგალითად, სიარული მალლობზე ან დაქანებაზე ქვევით, სიარული კოლობოხზე, სიარული სილაზე, სიარული მოხნულ მინდორზე და სხვა ამგვარი.

4. სიარულის ხანგრძლიობის შეცვლით. დატვირთვა შეიძლება მაქსიმალურად გავზარდოთ დასერილ ადგილმდებარეობაზე ან გზაზე ხანგრძლივ გადასვლებში ვარჯიშით, ამითვე შესაძლებელია გამძლეობის სიმტკიცის გამომუშავება და ერთდროულად ორგანიზმის გამოწრობა.

5. წონითი დატვირთვის გაზრდით. ეს მეთოდური ხერხი ხორციელდება ტვირთის გადატანით.

6. სიარულის ზერხების ცვლით (სიარული ცერებზე, ქუსლებზე, ჯვარედინი ნაბიჯებით, ბუქნში, ვარდნებში) გამოიყენება ტანვარჯიშული სკამი (იხ. განაყოფი „სირბილი“, მე 30 ვარჯიში და სხვა ამგვარი). დატვირთვის გაზრდის ეს ხერხი გათვალისწინებულია პირველ რიგში ტანვარჯიშულ დარბაზში მეცადინეობისათვის.

სირბილი

სირბილის დროს, სიარულისაგან განსხვავებით, წარმოებს ნახტომისებური ფრენი ერთი ფეხიდან მეორეზე; ამ დროს ფეხებით ორმხრივი დაყრდნობის მომენტი გამორიცხებულია.

სირბილი სიარულთან შედარებით უფრო დინამიკურ მოძრაობას წარმოადგენს — გამოძინარე აქედან დატვირთვა ნერვ-კუნთოვან და, განსაკუთრებით, სუნთქვის და სისხლძარღვთა სისტემებზე მეტი იქნება. ამიტომ, სირბილი წარმოადგენს კარგ საშუალებას სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების განვითარება-განმტკიცებისათვის და გამძლეობის გაუმჯობესებისათვის. გაკვეთილის მეორე ნაწილის დასასრულს სირბილის ამ მიზნით გამოყენებისას საჭიროა მისი ხანგრძლიობა 5 — 10 წუთამდე ავიყვანოთ. აუცილებელია აგრეთვე, გამოვიყენოთ სირბილი გაკვეთილის დასაწყისშიც ორგანიზმის მუშაობაში ჩაბმისათვის; მომეცადინებებს უნდა გამოუმუშავდეთ უნარიანობა, რათა დატვირთვის გარკვეული ოდენობით გაზრდის შემდეგ შეასრულონ ტანვარჯიშული ვარჯიშები. ამასთან დაკავშირებით, გაკვეთილის პროცესში ზოგჯერ აუცილებელი გადაადგილებანი სირბილით უნდა შესრულდეს.

სირბილში დატვირთვა რეგულირდება ტემპის ხანგრძლიობისა და სირბილის ხერხების ცვლით.

განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს სირბილს გარეთ, ადგილმდებარეობაზე; ამ შემთხვევაში სირბილი უნდა ჩატარდეს სულ სხვადასხვაგვარ პირობებში: გზაზე, ყამირზე, სილაზე, ტყეში, ბუჩქნარებს შორის, დაქანებაზე და სხვაგან. დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს სირბილს დაბრკოლებებით, რაც არა მარტო აღიდებს დატვირთვას და, მაშასადამე, ზრდის გამძლეობას, არამედ აეთარებს მომეცადინეში უნარს, რათა დიდი დაძაბულობის დროს გამოიყენოს ესა თუ ის შექმნილი ჩვევა. ასეთ ვარჯიშებს უნდა მიეკუთვნოს დაბრკოლებათა ზოლები მშთ-ს კომპლექსიდან და ბუნებრივ დაბრკოლებათა ზოლები, როგორცაა: რბენა თხრილებზე, ორმოებზე გადახტომებით, წაქცეულ ხეზე გავლით, მესერზე გადაცოცვა და ასე შემდეგ.

სანიმუშო ვარჯიშები

1. სირბილი ადგილზე.
2. სირბილი ადგილზე, მოხრილი ფეხის მაღლა აწევით („მკვეთრი სირბილი“).
3. სირბილი ადგილზე, გამართული ფეხის წინ ან უკან აქცენტირებული გაქნევითი მოძრაობით.
4. სირბილი ადგილზე, აჩქარებით (ზღვრამდე).
5. სირბილი გვერდზე ჯვარედინი ნაბიჯებით.
6. სირბილი წინ ან უკან ჯვარედინი ნაბიჯებით.
7. ბრუნები სირბილში.
8. თვალდახუჭული სირბილი.
9. სირბილი ფიგურული სვლით (იხ. სამწყობრო ვარჯიშები).
10. სირბილი ტემპის ცვლით.
11. სირბილი მოხრილი ფეხის მუხლის მაღლა აწევით („მკვეთრი სირბილი“).
12. სირბილი გამართული ფეხის წინ ან უკან აქცენტირებული გაქნევითი მოძრაობით.
13. სირბილის მონაცვლეობა სხვადასხვა მოძრაობებით (იხ. ვარიანტები განაყოფში „სიარული“).
14. სირბილის დროს „მოულოდნელობა“ (იხ. ვარიანტები განაყოფში „სიარული“).
15. სირბილის დროს წოლის მდგომარეობაში გადასვლა.
16. სირბილის შეთანხმება ხელების სხვადასხვა მოძრაობებთან (იხ. ვარიანტები განაყოფში „სიარული“).
17. სირბილი ასროლით, დაჭერით და მიზანში ტყორცით.
18. კოლექტიური სირბილის სახეები (იხ. ვარიანტები, განაყოფში — „სიარული“).

19. სირბილი ნახევარბუქში.
20. სირბილი სიგრძეზე ხტომებით, დაბრკოლების გადალახვით.
21. სირბილი, მიმმართველის მიერ შესრულებული მოძრაობების წაბაძვით.
22. სირბილი „კოლბოხებზე“.
23. სირბილი წახტომებით.
24. გაჯრები, მოწყობები და გადაწყობები სირბილში.
25. სირბილი გაძრომით და გადაძრომით.
26. სირბილი მოხრილად.
27. სირბილი სახტუნაოთი.
28. სირბილის მონაცვლეობა სიარულთან.
29. სირბილი დახრილ სიბრტყეზე (დახრილი ტანვარჯიშული სკამი).
30. სირბილი ტანვარჯიშული სკამის გამოყენებით (ფიცარი ზევით).
 - ა) სირბილი ფეხშლით წინ და უკან (ტანვარჯიშული სკამი ფეხებს შორის);
 - ბ) სირბილი ტანვარჯიშულ სკამზე, წინ, უკან, გვერდზე.
 - გ) სირბილი წინ, უკან, გვერდზე ერთი (მოხრილი) ფეხი ტანვარჯიშულ სკამზე, მეორე იატაკზე.
 - დ) სირბილი მხრით წინ, ერთი ფეხი სულ ტანვარჯიშულ სკამზეა, მეორე სკამზე გადაცილებით, ერთხელ სკამის წინ დაიდგმება, მეორეთ — სკამის უკან.

მარჯიშები წონასწორობაში

საერთო მითითებანი

ადამიანის ყოველგვარ მდგომარეობისა და მოძრაობის დროს წარმოებს სხეულის სიმძიმის ცენტრის გადანაცვლება და მისი გამაწონასწორებელი კუნთების ჯგუფების კოორდინირებული მუშაობა.

ნერვ-კუნთოვანი აპარატის ეს მუშაობა სხეულის გაწონასწორებით, ჩვეულებრივ პირობებში რეფექტორულად მიმდინარეობს. წონასწორობაში სპეციალურ ვარჯიშებში იგულისხმება ისეთი მდგომარეობები და მოძრაობები, რომელთა დროს მათი შეცვლით აღმოცენებული შეგრძნებები გონებაში უფრო მკაფიოდ გამოიყოფა. ამიტომ, ვარჯიშები წონასწორობაში ისე უნდა შეიარჩეს, რომ მათში მოძრაობებს თან ახლდეს სხეულის სიმძიმის ცენტრის გადანაცვლე-

ბის მკაფიო შეგრძნებები; მაგალითად, ორივე ფეხზე დგომიდან გადასვლა ცალ ფეხზე ან ცალი ფეხის ცერზე დგომში. ამასვე ხელს უწყობს მოძრაობები, რომელიც წარმოებს ბჯენის ახალ, ნაკლებად შეჩვეულ პირობებში ან ახალ საწყის მდგომარეობიდან; მაგალითად: აკრობატული ვარჯიშები წყვილად, სამეულად ვარჯიშები ამალღებულ საყრდენებზე და ა. შ.

სხეულის სტატიკური წონასწორობის დროს აუცილებელია, რათა მთელი სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრიდან დაშვებული ვერტიკალი გადიოდეს საყრდნობ ფართობში. რაც უფრო ძეტია საყრდნობი ფართობი და რაც უფრო ქვევითაა სხეულის საერთო სიმძიმის ცენტრი, მით უფრო მდგრადია წონასწორობა. ეს გარემოება უნდა გავითვალისწინოთ შესაბამისი ვარჯიშებისა და მათი ჩატარების მეთოდების შერჩევის დროს.

საყრდნობი ფართობის შემცირების მიღწევა შეიძლება სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობით იატაკზე (ცერებზე. ცალფეხზე აწევა და ა. შ.) და იარაღის საყრდნობი ზედაპირის შემცირებით (ვარჯიშები მორზე, დვირზე. ტანვარჯიშული სკამის ლარტყაზე და ა. შ.).

სიმძიმის საერთო ცენტრის მდებარეობის ამალღების მიღწევა შესაძლებელია ცერებზე აწევით, ხელების მაღლა აწევით და განსაკუთრებით დამძიმებით. შემცირებულ საყრდენზე სიარულის ყველაზე უფრო ადვილი ხერხია სიარული განზე გაწეული ხელებით.

რთული კომბინირებული ვარჯიშების შესრულების დროს, რომლებსაც ერთდროულად ასრულებს რამდენიმე ტანმოვარჯიშე, შესაძლებელია ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც ცალკეული ტანმოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის ცენტრი არ აღმოჩნდება საყრდნობ ფართობზე, მაგალითად, ზოგიერთი აკრობატული პირამიდების შესრულების დროს. ასეთ შემთხვევაში საყრდნობი ფართობის შიგნით უნდა მოხვდეს ორი ან უფრო მეტი ტანმოვარჯიშის საერთო სიმძიმის ცენტრის ვერტიკალური ხაზი. ამიტომ, ყოველგვარი პირამიდა ან ტვირთის გადატანა არასიმეტრიულ მდგომარეობაში, განსაკუთრებულ პირობებს ქმნის წონასწორობის გამომუშავებისათვის.

თუ სხეული ისეთ მდგომარეობას ღებულობს, რომლის დროსაც სიმძიმის ცენტრი სცილდება საყრდნობი ფართობის საზღვარს, მაშინ წონასწორობა იკარგება და ადამიანი ეცემა, თუ დროულად არ შექმნის ახალ საყრდნობს (მაგალითად, თუ არ დააბიჯებს ვარდნის მხარეს).

ახალი საყრდნობის შექმნის უნარიანობა, დაკავშირებული სხეულის გადანაცვლებასთან, საფუძვლად უდევს ყველა მოძრაობებს და უწინარეს ყოვლისა სიარულს. ამრიგად, სტატიკური და დინამიკური

წონასწორობის აღდგენის მექანიზმები სხვადასხვაა; ამის საფუძველზე შესაძლებელია წონასწორობაში ვარჯიშების ორ ჯგუფად კლასიფიცირება: ვარჯიშები ადგილზე და ვარჯიშები მოძრაობაში:

წონასწორობის დროს ძირითადი მნიშვნელობისაა რეფლექსები. (რომელთა წარმოშობაში მონაწილეობას ლებულობს კუნთიერი შეკრძნებანი, ვესტიბულიარული აპარატი და მხედველობა), რომელთაგან იმპულსები პერიფერიებიდან მიემართებიან წონასწორობის უმაღლესმარგულირებელ ცენტრისაკენ — ნათხემისაკენ.

ამიტომ, შეიძლება ვიგულისხმოთ, რომ ერთ-ერთი რეცეპტორთაგანის ზეგავლენის გამორიცხვით (მაგალითად, თვალების დახუჭვით) იზრდება მოთხოვნილებანი დანარჩენი რეცეპტორების ფუნქციებისადმი, თავის ჩვეულებრივი შერჩეული მდგომარეობის შეცვლით (მაგალითად, სიარულის დროს თავის ქვევით დახრით, ან გვერდზე გადახრით), იცვლება ვესტიბულარული აპარატის ჩვენებანი, რაც ართულებს მოძრაობითი ფუნქციის განმახორციელებელ ნერვული მექანიზმების მუშაობას.

წონასწორობაში ვარჯიშები (პრაქტიკულ საქმიანობაში) ყველაზე ხშირად სრულდება ამაღლებულ საყრდნობზე. სადაც წონასწორობის მექანიკური პირობები იგივე რჩება, რაც იატაკზე ვარჯიშობის დროს. მხოლოდ ემატება წონასწორობის შენარჩუნების გამაძნელებელი ახალი ფაქტორი — თავს იჩენს ჩამოვარდნის შიში.

ამაღლებულ საყრდნობზე ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს თავბრუს წინააღმდეგ სპეციალური მიზნითაც. ამაღლებულ საყრდენებზე ვარჯიშების დროს არ უნდა გავვიტაცოს დიდმა სიმაღლემ. თავისთავად გასაგებია, რომ დიდ სიმაღლეზე დაბრკოლების გადალახვისას უნდა გამოინახოს გადაადგილების ისეთი საშუალება, რაც შეამცირებს ჩამოვარდნის შესაძლებლობას (მაგალითად ჯდომში გადაადგილება).

როგორც წესი, შეგრძნობების გარკვევისათვის წონასწორობაში ვარჯიშები უნდა სრულდებოდეს ნელა, შეჩერებებით, ვარჯიშებში ჩართულ უნდა იქნეს სიმძიმის ცენტრის გადაანაცვლების ამლნიშვნელი მოძრაობანი. მომზადებულ ჯგუფში საჭიროა, რათა ეს ვარჯიშები სინამდვილის პირობებს მიუახლოვოთ. სიარულში, სირბილში და ხტომებში დინამიკური ვარჯიშებიდან მოულოდნელი გადასვლები სრულ შეჩერებაში და პირიქით, ართულებს სხეულის გაწონასწორებას.

გაკვეთილის ჩატარებისას აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ მთელი რიგი ისეთი ვარჯიშებისა, როგორიცაა ჩამოხტომები იარაღიდან, დაბრკოლებათა ზოლის გადალახვა, მრავალი თამაშო-

ბანი და სხვა ამგვარი, დაკავშირებულია წონასწორობის შეცვლის პირობებთან და მის აღდგენასთან.

წონასწორობაში ვარჯიშები კლასიფიცირდება ორ ძირითად ჯგუფად:

ვარჯიშები ადგილზე.

ვარჯიშები მოძრაობაში.

პირველი ჯგუფი თავის მხრივ იყოფა შემდეგ ქვეჯგუფებად:

წონასწორობა ფეხებზე დაყრდნობით.

წონასწორობა შერეულ ბჯენში.

წონასწორობა ხელებზე, თავზე დაყრდნობით.¹

მეორე ჯგუფი იყოფა შემდეგ ქვეჯგუფებად:

თავისუფალი გადაადგილება.

გადაადგილება დამატებითი მოძრაობებით.

გადაადგილება დაბრკოლებების გადალახვით.

გადაადგილება ტვირთით.

წყვილებად დაცილება.

წონასწორობაში ვარჯიშებისათვის გამოიყენება შემდეგი იარაღები: მორი, ტანვარჯიშული სკამი, დვირი, ბაგირი.

ვარჯიშები ადგილზე წონასწორობაში

წონასწორობა ფეხებზე დაყრდნობით

ვარჯიშები იატაკზე. 1. ცერების მიჯრა და გაჯრა.

2. დგომი — ტერფები ერთ ხაზზე.

3. ცერებზე აწევა მიჯრილ და გაჯრილ ტერფებით.

4. ერთ ცერზე აწევა.

5. თავის ბრუნები ცერებზე დგომში.

6. ქუსლებზე დგომი (ერთ ქუსლზე).

7. მკლავების ან ერთი ფეხის მოძრაობები, ზემოთ მითითებულ დგომში.

8. ტანის დახრა ცალ ფეხზე დგომში და თავისუფალი ფეხის საწინააღმდეგო მხარეზე აწევა (ეგრეთწოდებული წონასწორობა „მერცხალა“¹).

¹ ამ ჯგუფის ვარჯიშები იხ. თავში — „აკრობატული ვარჯიშები“.

² წონასწორობა ცალ ფეხზე. შემოკლებით — „მერცხალა“.

9. მკლავების მოძრაობები „მერცხალას“ მდგომარეობაში.

10. ბუქნიდან ხელებით ბჯენის გარეშე მუხლებზე ბჯენში გადასვლა და პირიქით.

11. ბჯენი და ადგომი ორივე (ცალ) ფეხზე.

12. ბრუნები ცალფეხზე დგომში.

13. ბრუნები ცალ ფეხზე „მერცხალას“ მდგომარეობაში.

14. ხელებში დაქერილ, ჰორიზონტალურად ქვევით მდებარე ჯოხზე, ან საკუთარ ჩახლართულ ხელებზე გადაბიჯება.

15. ცალფეხზე დგომში — მეორე მოხრილი ფეხით მუხლზე ბურთის დაქერა.

16. ცალ მუხლზე დგომში — მეორე ფეხის მოძრაობები.

17. სხვადასხვა ბრუნები 90,180,270°-ით და ა. შ. ცერებზე დგომში გაჩერებით.

ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ა მ ა ლ ლ ე ბ უ ლ ს ა ყ რ დ ნ ო ბ ზ ე. იატაკზე ადგილზე წონასწორობაში ვარჯიშების უმრავლესობა შეიძლება შესრულდეს ამალღებულ საყრდნობზე.

1. ტვირთის აწევა და ისევ დაღება.

2. ბრუნები წახტომით.

3. ორნი ღვანან პირისახით ერთმანეთისაკენ ხელების ჩაკიდებით: ორივე ან ცალ ფეხზე ბუქნი.

4. მიზანში ტყორცნა და ბურთის დაქერა.

5. ჟონგლირების უმარტივესი ხერხები.

6. იარაღზე დგომში ტანსაცმლის ჩაცმა და გახდა.

7. წახტომები ცალ ან ორივე ფეხზე.

8. დაშვება მუხლებზე დგომში და ადგომი (ხელებით ბჯენის გარეშე).

9. ნახევრად „შლიჯდომი“ და „შლიჯდომი“.

10. დვირზე დგომში წინწინეკი კოჭ-წვივის სახსარში ტაცით, თავით მუხლებზე შეხებამდის.

წონასწორობა შერეულ ბჯენში

ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ი ა ტ ა კ ზ ე. 1. ჩოქბჯენში ცალი ფეხის უკან, ხოლო არათანამოსახელე ხელის მალლა აწევა.

2. ჩოქბჯენიდან მარცხენა ფეხის უკან და მარცხენა ხელის მალ-
ლა აწევით მობრუნება მარცხნივ.

3. ერთ ფეხზე ბუქნით და მეორის
წინ გაშვებით ცალ ფეხზე ბუქნბჯენი
შემდეგ აღგომი.

4. იატაკზე ხელებით დაყრდნობის
გარეშე დაჯდომა და აღგომა.

5. გადაჯვარედინებული ფეხებით
(მუხლები გაშლილი) დაჯდომა და აღ-
გომა.

6. ორნი სხედან ზურგით ერთმანე-
თისაკენ, ფეხები ძალზე მოკეცილია,
ხელები გადაჯვარედინებულია მკერდ-
ზე. აღგომი ზურგების მიბჯენით.

7. წოლბჯენში მოძრაობები არა თანამოსახელე ხელით და
ფეხით.

8. გვერდით წოლბჯენში (ცალ ხელზე ბჯენი) თავისუფალი ხე-
ლისა და ფეხის მოძრაობები.

9. განმკლავი იატაკზე ჯდომში — ფეხების აწევა წონასწორობის
შენარჩუნებით.

10. იგივე, პატარა ან დატენილი ბურთის ტყორცნით და დაქერით.

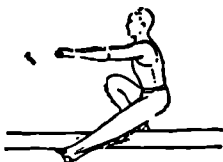
11. იატაკზე ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან ერთდროულად
ფეხებისა და ტანის აწევით, ჯდომი, ისე როგორც მეცხრე ვარჯიშში.

ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ რ ა მ ა ლ ე ბ უ ლ ს ა ყ რ დ ნ ო ბ ზ ე: 1. ძირი-
თად დგომიდან გადასვლა ჩოქბჯენში და პირიქით.

2. ძირითად დგომიდან ცალ თეძოზე ჯდომში გადასვლა და პი-
რიქით: განივად დგომი, მარცხენა ფეხი ერთი ნაბიჯით უკან, ჩაჯ-
დომით, ხელების წინ იარაღზე დაბჯენი, შემდეგ ხელებზე და მარ-
ცხენა ფეხზე დაყრდნობით, მარჯვენა ფეხის გატარება მარცხნივ
და მარჯვენა თეძოზე დაჯდომა; იგივე გზით მხოლოდ საწინააღ-
დეგო რიგით აღგომი.

3. ერთ თეძოზე განივად ჯდომში, განმკლავი, ბრუნი ზურგისა-
კენ, ან ფეხების იარაღზე გადაქნით, მეორე თეძოზე ჯდომში გადას-
ვლა.

4. ძირითადი დგომიდან გადასვლა ლაჯურ ბჯენში და პირიქით;
დავეყრდნოთ იარაღზე ხელებით წინიდან და დავეჯდეთ ფეხების გან-
ზე გაშლით. შემდეგ გადავდგათ ერთი ფეხი უკან იარაღზე და ფეხ-
ზე და ხელებზე დაყრდნობით ავღგეთ.



სურ. 179.

სურ. 180.

5. დაჯდომა ხელების დაუხმარებლად და ადგომა. ხელების წინ გაშვერით და ერთი ფეხის ცევის იარაღის ქვეშ წინიდან მოდებით, ნელა ჩაჯდომა, იარაღზე მოდებული ფეხის წინ გაცურებით (სურ. 179), ადგომისას წაეწიოთ ტანი წინ და დავეყრდნოთ იარაღზე მოდებულ ფეხზე.

6. ხელების დაუხმარებლად სახით ზემოთ წოლბჯენის მდგომარეობაში გადასვლა. შევეასრულოთ ზემოაღნიშნული ვარჯიში (დაჯდომა) და ფეხის მოდების გაგრძელებით ნელა დაეწვეთ (სურ. 180); გაათავისუფლოთ ფეხი და დავიდოთ მეორე ფეხზე. ავდგეთ შებრუნებული გზით.

7. ბჯენში გადასვლა და ადგომა. სრულდება ორი ფეხით: გადავიდეთ ლაჯურ ბჯენში და შევეასრულოთ ფეხის გადაქნი ბჯენში, ან დავეშვათ ცალ თეძოზე ჯდომში და მოვბრუნდეთ ბჯენში. ადგომა შეიძლება შებრუნებული გზით. ან ცალი ფეხის იარაღზე გვერდზე დაყრდნობით და ხელების დახმარებით.

8. ძირითადი დგომიდან, გადავიდეთ ერთ-ერთ ზემო აღნიშნული ხერხით (იხ. ვარჯიში 7) გასწვრივ წოლბჯენში, სახით ქვევით საბოლოო მდგომარეობაში არ დავეყრდნოთ ხელებს.

9. ჯდომში გადასვლა ხელების დაუხმარებლად, განვიად დგომში ცალ ფეხზე ჩაჯდომა, მეორე ფეხის წინ აწევით, ჯდომის მდგომარეობაში გადასვლით, ბუქნში მყოფი ფეხის გამართვით ადგომა.

10. გადავიდეთ უკნით ბჯენში და შევეასრულოთ წონასწორობა წელზე (გასწვრივად) ხელების დაუხმარებლად.

11. მუხლებზე დაყრდნობით დგომში (გასწვრივ ან განიკად) შევეასრულოთ მოძრაობები არათანამოსახელე ხელით და ფეხით.

12. უკნითი ბჯენიდან — აეწიოთ ფეხები მაღლა.

13. ბუქნბჯენში (გასწვრივ) ცალი ფეხი განზე, ცერზე დგომში წახტომებით ვცვალოთ ფეხების მდგომარეობა.

14. ბუქნები იგივე მდგომარეობაში.

15. იარაღზე ჯდომში — ტყორცნა და დაქერა.

16. განვიად წოლბჯენიდან გვერდით წოლბჯენში გადასვლა და პირიქით.

17. გასწვრივად. ლაჯურ ჯდომში, განმკლავი, ფეხების თანმიმდევრული გადაქნები წინ და უკან.

18. ბჯენიდან უკუქნევით ფეხების ღუნვით შეხტომა და შემდეგ ადგომა.

19. ბჯენიდან — გაგვერდშეხტომა და შემდეგ ადგომა.

20. ბ ე ქ ყ ი რ ა.

21. ყირა ცალ მხარზე.

22. ზურგზე წოლის მდგომარეობიდან (განივად), თავს 'ხეივან' ღვირზე ხელების ტაციოთ, ფეხების აწევა თავისაკენ, ცერების თავს-უკან ღვირზე შეხებამდე.

ვარჯიშები წონასწორობაში მოძრაობის დროს

ეს ვარჯიშები სრულდება ამადლებულ საყრდნობზე. მხოლოდ ზოგიერთი ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს იატაკზე — სუსტად მომზადებული ჯგუფისათვის და ბავშვებისათვის, მაგალითად: სიარული ხაზზე ან იატაკზე გავლებულ ხაზზე წყვილთა დაცილება.

თავისუფალი გადაადგილება

1. სიარული მკლავების სხვადასხვა მდგომარეობით (ქვემკლავში, დონიჯში,¹ მკერდს წინ, თავს უკან, განმკლავში, ასიმეტრიულად).
2. ცერებზე სიარული სამწყობრო ან სალაშქრო ნაბიჯით.
3. სიარული მოხრილი ფეხის მუხლის მალა აწევით, სიარული გამართული ფეხის აქცენტირებული გაქნევითი მოძრაობით (წინ ან უკან).
4. სიარული მიდგმითი, ან ცვლადი ნაბიჯით.
5. სიარული ჯვარედინი ნაბიჯით.
6. გვერდითი სიარული მიდგმითი ან ჯვარედინი ნაბიჯით.
7. უკან სიარული ცერებზე, მიდგმითი ან ჯვარედინი ნაბიჯით.
8. სირბილი წინ ან უკან.
9. ნაეარდის ნაბიჯით მოძრაობა.
10. სიარულის ან სირბილის დროს უეცრად გაჩერება ცალ ან ორივე ფეხზე.
11. გასწვრივ ფეხშლით დგომიდან — გვერდზე სიარული, ზურგისაკენ თანმიმდევრული ბრუნებით.
12. წინ ან უკან სიარული ყოველ ნაბიჯზე მუხლზე დადგომით.
13. წინ ან უკან სიარული ცალფეხზე ნახევრად ბუქნით.
14. სიარული სხვადასხვა მიმართულებებით ნახევრად ბუქნში და ბუქნში.
15. სიარული ვარდნითი ან მოლუნული ნაბიჯით.
16. გადაადგილება ოთხზე დგომში.
17. გადაადგილება ლაჯურ ჯდომში: წინ, უკან, გვერდზე.

¹ დონიჯი — ხელები სარტყელთან.

18. გამოიხატოს შეხტომი იარაღზე და მოძრაობა მასზე.
19. ცალ ან ორ ფეხზე ხტომით გადაადგილება.
20. იარაღზე გამსწვრივად ჯდომში ან მუცელზე დაყრდნობით ბჯენში, გვერდზე გადაადგილება.
21. გადაადგილება „ვალსის“, „მაზურკის“, „პოლონეზის“ და სხვა ცეკვითი ნაბიჯებით.
22. თვალბდახუჭული სიარული.
23. სიარული თავის, ტანის ბრუნებით ან დახრით.
24. ჩაქიდებული ხელებით სხვადასხვა მიმართულებებით სიარული წყვილად, სამ-სამად და ა. შ.
25. სიარული ერთმანეთის მუხლებზე ჯდომში წყვილად, სამად და ა. შ.
26. მოძრაობა ცალ ფეხზე წახტომებით, მეორე ფეხი უჭირავს უკან მდგომ თანამოვარჯიშეს.

გადაადგილება დამატებითი მოძრაობებით

1. სიარული ხელებისა და ფეხების სხვადასხვა მოძრაობებით.
2. სიარული სხვადასხვა ტემპში და რიტმში ტაშის შემოკვრით.
3. სიარული „მერცხალას“ მდგომარეობაში გაჩერებით.
4. სიარული ჯოხის ან გურზის მოძრაობებით.
5. სიარული მიზანში ტყორცნითა და დაჭერით.
6. სიარული ბურთის მალა, იატაკზე, იარაღზე ტყორცნით და შემდგომი დაჭერით.
7. მუსიკის თვლის სხვადასხვა სტრუქტურებად ტაქტირება.
8. სიარული თავის ბრუნებითა და ზნექებით.

მოძრაობა დაბრკოლებათა გადალახვით

1. იარაღზე აღნიშნულ სიგრძეზე გადაბიჯება.
2. იარაღზე დადებულ საგანზე გადაბიჯება (დატენილი ბურთი, გურზი).
3. სხვადასხვა სიმაღლეზე გაბმულ თოკზე (თამასაზე) გადაბიჯება.
4. დაბრკოლების გადალახვა მასზე დაბიჯებით.
5. 1 — 4 ვარჯიში, მაგრამ სირბილით.
6. სიარული თოკის ან თამასის ქვეშ გაძრომით, წინწინებით სიმაღლესთან დამოკიდებულებით; გადაადგილება ოთხზე დგომში, ან მუცელზე წოლბჯენში.

7. სიარული „ფანჯარაში“ გავლით.

8. სიარულის დროს ფეხით ან ხელით იარაღზე მოთავსებულ ბურთის ჩამოგდება.

გადაადგილება ტვირთით

1. სიარულში ან სირბილში ტვირთის (რამდენიმე დატენილი ბურთი, ტომარა სილით) გადატანა სხვადასხვა ხერხებით.

2. ტვირთის გადატანა ორის მიერ.

3. იარაღიდან ტვირთის აწევა და მოძრაობა ტვირთით.

4. ბრუნები ტვირთით სიარულში.

5. ცოცხალი ტვირთის გადატანა (იხ. ვარჯიშები შესაბამის განაყოფში).

წვილთა გვერდის ავლა

1. შეხვედრისას ერთი გადაღის ბუქნბჯენში, ჯდომში და სხვა, მეორე გადააბიჯებს მას.

2. შეხვედრისას ორივე გამოსწევს წინ მარჯვენა ფეხს განივად, ცერით გარეთ ისე, რომ ტერფები შეეხოს ერთმანეთს. ხელების ჩაკიდებით სწრაფი ბრუნი მარჯვნივ, ზურგისაკენ მარჯვენა ფეხზე და ადგილების შეცვლა (ეს ხერხი დასაწყისში შესწავლილ უნდა იქნეს იატაკზე).

მათრეული მითითება

წონასწორობაში ვარჯიშების სირთულის გაზრდა შეიძლება მიღწეულ იქნეს:

1. საყრდენი ფართობის სიდიდის შემცირებით.

2. საყრდნობიდან სიმძიმის ცენტრის მდებარეობის სიმაღლის მომატებით.

3. საყრდენის სიმაღლის მომატებით (იარაღის ამალვება).

4. საყრდენის მოძრაობითობის მომატებით (დვირი ერთი დაუმაგრებელი ბოლოთი, სუსტად დაჭიმული ბაგირი).

5. საყრდნობი ფართობის დახრილობის საშუალებით.

6. მოძრაობის გზაზე დაბრკოლებების გადალახვა.

7. ტვირთის გადატანით.

8. გადაადგილების ხერხის ცვლით (გვერდით სიარული, ოთხზე სიარული).

9. ადამიანის ორგანიზმისათვის ჩვეული პირობების შეცვლით (თვალების დახუჭვა, თავის დახრა).

10. ერთი ვარჯიშის სხვა ვარჯიშებთან შეერთებით.

უკანასკნელი მეთოდური ხერხი ძირითადი უნდა იყოს წონასწორობის სწავლებაში. მისი გამოყენება საჭიროა პირველდაწყებითი ჩვევების ათვისებისთანავე. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ წონასწორობის დაუფლება ამ ვარჯიშების სხვა ვარჯიშებთან კომპლექსურად მუდმივი წვრთნის გარეშე, მხოლოდ ნაწილობრივ წყვეტს დასახულ ამოცანას, რითაც საქმე მიდის ცხოვრებიდან, პრაქტიკიდან მოწყვეტილი მთელი რიგი ხელოვნური ჩვევების შექნამდე და შესწავლამდე.

მაგალითისათვის ქვემოთ მოგვყავს რამდენიმე ტიპური კომპლექსური ვარჯიში:

ა) გადაცოცვა დახრილ ტანვარჯიშულ სკამზე და გარბენა მორზე (დვირზე).

ბ) აცოცება ბაგირზე (ბოძზე, ხეზე, კიბეზე) გადაცოცება მორზე (დვირზე) და მასზე გავლა.

გ) მორიდან (დვირიდან) წინალობაზე გადახტომა (ხარისხაზე, ლობეზე და სხვ.).

დ) ბაგირზე (რგოლებზე) კიდში ქანებიდან მორზე (დვირზე შედგომი).

ე) მორიდან მეორე მორზე (დვირზე) გადახტომა.

ვ) მორზე (დვირზე) გავლით კიდში გადახტომა, მოქანავე ბაგირზე და ამ უკანასკნელიდან მეორე მორზე გადასვლა;

ზ) გავლა მორზე (დვირზე), მიწაზე (40—56 მეტრის) გადახოხვის შემდეგ;

თ) ლობეზე აცოცება და იქიდან მორზე (დვირზე) ჩამოხტომა.

როგორც ვხედავთ, აშკარაა, რომ გარეთ ღია მოედანზე წონასწორობაში წვრთნა საჭიროა. ამ შემთხვევაში „იარაღად“ უნდა გამოიყენებოდეს ბუნებრივი საგნები, როგორცაა ფიცარი, მორი, წაქცეული ხე და სხვა ამგვარი. ვარჯიშები გარეთ აუცილებელია ჩატარდეს არა მარტო ზაფხულში, არამედ ზამთარშიც. საჭიროა ძირითადი ყურადღება მიექცეს ისეთ ვარჯიშებს, როგორცაა: დვირზე გადაადგილება ლაჯურ ჯდომში, სირბილი დვირზე; სიარული და სირბილი სწრაფად გადასვლით ჯდომში, ბუქნბუჯენში და სხვა ამგვარი; სიარული და სირბილი ტვირთით; სიარული და სირბილი მიზანში ტყორცნით; დვირზე ხელჩართული ბრძოლის ფანდები; გადაადგილება წინალობაზე გადაბიჯებით. ამ ვარჯიშების სირთულე იზრდება დვირის სიმაღლის მომატებით, საყრდნობის მოძრაობითობის მო-

მატებით (ღვირი დაუმავარებელი ბოლოთი, ან მოქანავე ღვირი), სხვა რომელიმე ვარჯიშებთან შეერთებით.

იარაღზე საწყისი მდგომარეობები მიიღება სხვადასხვა ხერხებით. მაგალითად:

- ა) დახრილ ტანვარჯიშულ სკამზე აცოცებით, ან ასვლით;
- ბ) პატარა სიმაღლის შემთხვევაში შეხტომი;
- გ) დგომკიდიდან — მიხტომით ბჯენში და შემდეგ ძირითად დგომში გადასვლა;
- დ) ტანვარჯიშის დახმარებით (ხერხები იხ. ამ თავში, გადაცოცების განაყოფში);
- ე) გადაბრუნით ასვლა;
- ვ) მუხლქვეშ დაკიდით ასვლა (ღვირზე);

ვარჯიშის დამთავრება შეიძლება:

ა) ჩამოხტომით დაბჯენის გარეშე (დიდი სიმაღლის დროს აუცილებელია წინასწარი მომზადება; ქალებისათვის დიდი სიმაღლიდან ჩამოხტომისას ეს ხერხი არაა მიზანშეწონილი);

ბ) ჩამოხტომი იარაღზე ხელის დაყრდნობით;

გ) ჩამოხტომი შერეული ბჯენიდან;

დ) ჩამოხტომი თანამოვარჯიშის დახმარებით;

ე) ბჯენიდან დაშვებით;

ვ) დახრილ ტანვარჯიშულ სკამზე ჩამოსვლით;

ზ) რთული ჩამოხტომები, როგორცაა, მაგალითად: წინყირამალა ხელყირის გადაცილებით, გაგვერდითი ჩამოხტომები, წინფერხით, უკუფერხით და ღუნვით ჩამოხტომები გასწვრივ ბჯენიდან.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია წონასწორობაში ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება მუსიკის, მეტრონომის, მასწავლებლის თვლის თანხლებით; კარგია აგრეთვე თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციები ამაღლებულ საყრდნობზე. ვარჯიშები წონასწორობაში შეიძლება შესრულდეს თანამოვარჯიშეთა წინააღმდეგობებით.

მაგალითის სახით მოგვეყავს ასეთი ვარჯიშები:

1. ცალ ფეხზე დგომში, მკლავები გადაჯვარედინებულია მკერდზე ან ზურგს უკან — ცალ ფეხზე წახტომებით ვუბიძგოთ თანამოვარჯიშეს და ვაიძულოთ დადგეს ორივე ფეხზე.

2. ერთმანეთის მიმართ პირისპირ, მიჯრილ ცერებით ძირითად დგომში, ადგილიდან ვუბიძგოთ ხელის გულების დარტყმით (კვრით) თანამოვარჯიშეს.

3. ფიცივ, მხოლოდ ნახევრად ბუქნში ან ბუქნში.

4. ერთმანეთის მიმართ პირისპირ ღგომში, ტერფები ერთ ხაზზე, ცალი ხელი ზურგს უკან, ხელის ნებზე (გვერდითი მიმართულებით) დარტყმით გამოვიყვანოთ თანამოვარჯიშე წონასწორობიდან.

5. ორნი დგანან ერთ ხაზზე (გვერდით ერთმანეთისაკენ), სახით სხვადასხვა მხარეს, ფეხშლით ღგომში (თანამოვარჯიშეთა შიგნით მყოფი ფეხები უნდა ეხებოდეს ტერფის გარეთა ნაწილით). ხელების ჩაჭიდვით და მათი სხვადასხვა მოძრაობების შესრულებით (კერა, ან სხვადასხვა მხარეს გაწევა), ვაიძულოთ თანამოვარჯიშე ადგილიდან დაძრას შიგნით მდგომი ფეხები.

6. ორნი დგანან სახით ერთმანეთისაკენ, ერთი ნაბიჯის მანძილზე მარჯვენა ფეხის წინ ვარდნით და არათანამოსახელე ხელში უჭირავთ ჯოხი (ჯოხები პარალელურადაა და თანამოვარჯიშეთა გვერდებზე იმყოფება). ჯოხით სხვადასხვა მიმართულებებში მოძრაობების შესრულებით (ტაცის გაუშვებლად), ვაიძულოთ თანამოვარჯიშე დაძრას ადგილიდან წინ მდგომი ფეხი.

7. ზემოთ მითითებული ვარჯიშები, მაგრამ ჩატარებული ამაღლებულ საყრდნობზე (სიმაღლე არა უმეტეს 50 — 70 სმ). ამასთან აუცილებელია იარაღის ქვეშ დადებული იქნეს ლეიბები.

ქალებისათვის სპორტულ ტანვარჯიშში, დვირზე წონასწორობაში ვარჯიშებს დიდი ხვედრითი წონა აქვთ სხვა ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს შორის. ამასთან დაკავშირებით ნაწილობრივ იცვლება მათი ხასიათი და შინაარსი. ქალებისათვის სპორტულ ტანვარჯიშში დვირზე ვარჯიშები სრულდება ხანგრძლივი კომბინაციის ფორმით ერთნახევარ წუთზე მეტი (ოსტატებისათვის), რომლებიც შეიცავს თავისუფალი ვარჯიშის თავისებურების მსგავს ფრიად ნაირსახეობრივ მოძრაობებს. წვერთნის პროცესში ეს ვარჯიშები უნდა სრულდებოდნენ მუსიკის თანხლებით, რაც აიძულებს ტანმოვარჯიშეებს მიყვნენ გარკვეულ რიტმს; მუსიკა ხელს შეუწყობს მთელი კომპლექსური ანალიზატორის და ზოგიერთი მისი კომპონენტის მოქმედების უფრო მეტად გაუმჯობესებას.

ზემოთ ჩამოთვლილ წონასწორობაში ვარჯიშების მთელი საპროგრამო მასალა ბუნებრივია, რომ დაბალი თანრიგების სპორტსმენთა წვერთნის პროცესში გამოიყენება. უფროს თანრიგებში კი იგი სხვა მეთოდურ გაფორმებას და თავისებურ ხასიათს ღებულობს.¹ ქალთა სპორტული ტანვარჯიშებისათვის სხვა ჯგუფის ტანვარჯიშულ ვარჯიშებიდან დამახასიათებელია ტიპიური ელემენტები; დვირზე შესრულების თავისუფალი ვარჯიშები (წახტომები, ბრუ-

¹ იხ. საკლასიფიკაციო პროგრამები და სიძნელის ცხრილები.

ნები, ხალხური ცეკვების ელემენტები, ხელების, ფეხების და ტანის მოძრაობების რთული შეთანხმებანი და სხვ.), აკრობატული ვარჯიშები (გადაგორებები, კოტრიალები, ყირამალები, მხარყირები, თავყირები, ხელყირები), იარაღებზე ვარჯიშები (ფეხებით ქნევები, ჩამოხტომები და სხვ.).

დვირის პატარა, ჰორიზონტალური ფართობი და ხელებით დაყრდნობის და ტაცის თავისებური ხერხები ამ ვარჯიშების ტექნიკას განსაკუთრებულ ხასიათს აძლევს. დვირზე ვარჯიშების სირთულე, მსგავსად იარაღზე ვარჯიშებისა, შეიძლება გავზარდოთ თითქმის განუსაზღვრელად და მივიყვანოთ საკუთარი სხეულის დაუფლების უნარი ოსტატობის ხელოვნების დონემდე.

ცოცვა

ვარჯიშები ცოცვაში დაკავშირებულია მხრის სარტყლისა და მკლავების კუნთების დიდ დატვირთვასთან. ერთლერძიან იარაღზე (ბაგირზე, ლატანზე, ბოძზე) ცოცვის დროს უფრო აქტიურად მუშაობს მხრის წინ წამომწევი კუნთები. ორ პარალელურ ლატანზე, ან ორ ბაგირზე ცოცვაში ვარჯიშების დროს კი იშლება გულმკერდის ყაფაზი და ბეჭები უახლოვდება ერთმანეთს, რაც მხედველობაში უნდა მივიღოთ ვარჯიშების შერჩევისა და მათი შენაცვლების დროს.

ერთლერძიან იარაღზე მარტო ხელებით ცოცვის დროს სუნთქვა (განსაკუთრებით ამოსუნთქვა), რამდენადმე გაძნელებულია. რადგანაც ხელებზე კიდის დროს მკერდის დიდი და პატარა კუნთის წინა დაკბილული კუნთის ზემოქმედებით ფართოვდება და ფიქსაციას განიცდის გულის ყაფაზი. გარდა ამისა, მუცლის პრესის კუნთებზე გაწეილი და დაძაბულია. რადგან მენჯს იჭერენ, რაც აგრეთვე ზეგავლენას ახდენს სუნთქვის ამპლიტუდის სისრულეზე. სუნთქვისათვის მნიშვნელოვნად უკეთესი პირობებია ხელების და ფეხების დახმარებით ცოცვის დროს, როდესაც წარმოებს ბჯენის ხან ქვემო და ხან ზემო კიდურებზე გადაართვა.

ცოცვისათვის უფრო მეტად მოხერხებულ იარაღებს წარმოადგენს შემდეგი: ტანვარჯიშული კედელი, ტანვარჯიშული კიბე-ტრაპი, ბაგირი, ლატანი, ბოძი (ვერტიკალური მორი).

ვარჯიშები ცოცვაში კლასიფიცირდება შემდეგნაირად:

1. ცოცვა შერეულ კიდეში ან შერეულ ბჯენში,
2. ცოცვა მარტივ კიდეში ან მარტივ ბჯენში.
3. გ ა დ ა ც ვ ა .

4. ცოცვა შეჩერებებით (ბაგირზე „გაკვანძვის ტიპის“).

5. წყვილად ცოცვა.

ზემო მითითებული ცოცვის ხუთი ჯგუფი შეიძლება დაიყოს:

ა) ცოცვა ვერტიკალური მიმართულებით.

ბ) ცოცვა დახრილი მიმართულებით.

გ) ცოცვა ჰორიზონტალური მიმართულებით.

1

ცოცვა უარულ კიდეში ან უარულ ბჯანში

ტანვარჯიშული კედელი

1. ცოცვა ჰორიზონტალური მიმართულებით (მიდგმითი ნაბიჯებით), ცოცვა ვერტიკალური მიმართულებით (ერთსახელოვანი და ნაირსახელოვანი სერხით), ცოცვა ირიბი მიმართულებით.

2. ცოცვა ყველა მიმართულებებში: ხელების გადატაცი, ერთდროულად ფეხების გადადგმა რიგ-რიგობით.

3. იგივე, მხოლოდ ფეხების გადადგმა ერთდროულად.

4. იგივე, მხოლოდ ორივე ხელის ერთდროული გადატაცი და ორივე ფეხის ერთდროული გადადგმა (მოძრაობა წახტომებით).

5. ცოცვა ყველა მიმართულებაში ფეხებისა და ცალი ხელის დახმარებით; ხელებისა და ცალი ფეხის დახმარებით, ერთი ხელის და ერთი ფეხის დახმარებით.

6. ცოცვა ყველა მიმართულებაში ზურგისაკენ ბრუნებით.

7. ცოცვა ყველა მიმართულებებით ტვირთით (დატენილი ბურთით, ჯოხით).

8. ცოცვა ყველა მიმართულებებით ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ.

9. ცოცვა ჰორიზონტალური მიმართულებით ტანვარჯიშულ კედელზე (ხელები ზევითა ლარტყაზე ბჯენში).

ვერტიკალური კიბე (კედლიდან მანძილია არა ნაკლები 50 სმ).

1. ცოცვა ერთსახელიანი ან ნაირსახელიანი სერხით.

2. ცოცვა ხელების ერთდროული გადატაცით, ფეხების რიგ-რიგობით გადადგმით (ტაცი საფეხურებზე ან გვერდით ძელებზე).

3. იგივე, მხოლოდ ხელების ერთდროულად გადატაცის შემდეგ, ფეხების გადადგმა ერთდროულად.

4. იგივე, მხოლოდ ერთდროულად ორივე ფეხის ხელის გადატაცით და ორივე ფეხის გადადგმით (მოძრაობა წააგავს ნახტომს).

5. ცოცვა ორივე ფეხისა და ერთი ხელის დახმარებით, ორივე

ხელისა და ერთი ფეხის დახმარებით, ერთი ფეხისა და ერთი ხელის დახმარებით.

6. ცოცვა ტვირთით (დატენილი ბურთით, ჯოხით).

7. ცოცვა ზურგისაკენ ბრუნებით.

8. ცოცვა ზურგით ან გვერდით კიბისაკენ.

9. ცოცვა კიბის გვერდიდან, სახით ძელისაკენ, ერთსახელოვანი ან სხვადასხვა ხერხით. ფეხები იდგმება კიბის საფეხურებზე, ორივე მხრიდან, ქუსლით შიგნით.

10. ცოცვა ხვეულად კიბის ირგვლივ.

11. ცოცვა ზურგით კიბისაკენ, ხელების გადატაცით ბარძაყების სიმაღლეზე ან ცალი ხელის თავს ზემოთ, მეორის ბარძაყების სიმაღლეზე გადატაცით.

12. ცოცვა სახით კიბისაკენ ბუქნში.

13. დგომკიდიდან (სახით კიბისაკენ) ორივე ფეხზე (ან ცალ ფეხზე) თანმიმდევრული ნახტომებით გადასვლა, ხელებთან რაც შეიძლება ახლო მდგომარეობაში (ბუქნში), შემდეგ, ხელების თანმიმდევრული გადატაცებით საწყის მდგომარეობაში მოსვლა და ა. შ.

დახრილი კიბა

ცოცვა კიბის ზევითა მხრიდან

1. ცოცვა ნაირსახელიანი და ერთსახელიანი ხერხით (ხელები საფეხურებზე ან გვერდით ძელებზე).

2. ცოცვა წახტომებით ერთდროულად ხელების გადატაცი და ფეხების გადადგმა.

3. ცოცვა წახტომებით ორივე ხელის გადატაცით წახტომთან ერთდროულად.

4. ცოცვა ფეხების და ერთი ხელის დახმარებით, ხელების და ერთი ფეხის დახმარებით, ერთი ხელის და ერთი ფეხის დახმარებით.

5. ცოცვა ზურგისაკენ ბრუნებით.

6. ცოცვა ტვირთით (დატენილი ბურთით, ჯოხით).

7. ცოცვა ბუქნში.

8. ცოცვა ზურგით კიბისაკენ ერთსახელიანი ან ნაირსახელიანი ხერხით.

9. წოლბჯენიდან თანმიმდევრული წახტომებით (ფეხების მოუხრელად), მიუუახლოვოთ ფეხები კეცვით დგომ-ბჯენის მდგომარეობას, შემდეგ, ხელების თანმიმდევრული გადატაცით საწყის

მდგომარეობაში დაბრუნება და ა. შ. ჩაძოსვლა მოძრაობის პირიქით შესრულებით.

10. ჩამოსვლა კიბეზე მკერდით, თავით ქვევით. დავწვეთ კიბის თავში, თავით ქვევით, მკერდით კიბისაკენ, გამართული ხელების თავს ზევით საფეხურებზე დაყრდნობით (ფეხები გაშლილი ან ერთად), ხელების რიგ-რიგობით გადატაცით ჩამოვიდეთ ქვევით (სურ. 181).

11. ჩამოსვლა, თავით ქვევით, ზურგით კიბისაკენ. დავწვეთ ხელებით კიბის თავში, თავით ქვევით, ზურგით კიბისაკენ. მოვიკიდოთ სახელურებს ხელები თავს ზევით (სურ. 182), ან ბარძაყების სიმაღლეზე ხელების გვერდით ძელებზე ჩაჭიდებით (სურ. 183), გაშლილი ფეხებით ან ერთად, ხელების რიგ-რიგობით გადატაცით ჩამოვიდეთ ქვევით.

12. ცოცვა კოტრიალებით. დგომბჯენიდან ფეხები და ხელები საფეხურებზე, მოღუნული წელით წინკოტრიალის მოძრაობით დავწვეთ კიბეზე, ზურგით მისკენ, თავით ქვევით. შემდეგ, შევასრულებთ რა ფეხებით რომელიმე ტაცს (დაკიდი, შემოხვევა), ხელების გადატაცით გადავიდეთ ისევ საწყის მდგომარეობაში (სურ. 184).

ქვევით ჩამოსვლა შეიძლება შესრულდეს უკუკოტრიალებით ან წინკოტრიალებით.

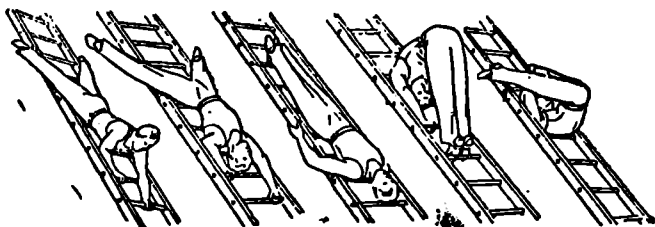
უკუკოტრიალებით. დავწვეთ კიბის თავზე, ზურგით კიბისაკენ, თავით ქვევით, მოვიკიდოთ ხელები თავს ზევით საფეხურზე — მოღუნული წელით უკუკოტრიალის ნელი მოძრაობით დავაყრდნოთ ფეხები ხელებს ქვევით საფეხურზე, შემდეგ, ფეხების საფეხურებს შორის გატარებით და მუხლქვეშ დაკიდის გამოყენებით გადავიდეთ ისევ საწყის მდგომარეობაში.

წინკოტრიალებით დავწვეთ კიბის თავზე, მკერდით კიბისაკენ, თავით ქვევით, მოვიკიდოთ ხელები ამოტაცში თავს ზემოთ საფეხურზე; ნელი მოძრაობით შევასრულოთ მოღუნული წელით წინკოტრიალი (სურ. 185); შემდეგ ფეხების საფეხურებზე დაყრდნობით გავათავისუფლოთ ხელები, დავჯდეთ ლაჯურ ბჯენში (ფეხშლით) და შემდეგ გადავიდეთ საწყის მდგომარეობაში.

ცოცვის ეს ხერხი ძნელი და რთულია. იგი მხოლოდ კარგად მომზადებულ ჯგუფში უნდა გამოვიყენოთ, რომლებიც ფლობენ აუცილებელ აკრობატულ ჩვევებს. ეს ვარჯიშები უნდა სრულდებოდეს ჩვეულებრივზე უფრო ნაკლები დახრილობის მქონე კიბეზე. რაც უფრო მეტად იქნება დახრილი კიბე, მით უფრო ძნელია ვარჯიში.

ცოცვა კიბის ქვევითა მხრიდან

1. ცოცვა ერთსახელიანი და ნაირსახელიანი ხერხით — ხელები საფეხურზე ან გვერდით ძელებზე, ფეხები საფეხურზე ან გვერდით ძელებზე დაკიდში.



სურ. 181. სურ. 182. სურ. 183. სურ. 184. სურ. 185.

2. ცოცვა ერთი ხელის საფეხურზე ტაცით, მეორის გვერდით ძელზე ან ორივე ხელის ერთ გვერდით ძელზე ტაცით.

3. ცოცვა ერთდროულად ხელების გადატაცით და ფეხების გადადგმით (ახტომით).

4. ცოცვა ხელებისა და ერთი ფეხის დახმარებით.

5. დგომკიდიდან ფეხების თანმიმდევრული მოძრაობით მისვლა ხელებთან ახლოს, შემდეგ, ხელების ზევით გადაადგილებით ისევ საწყის მდგომარეობაში გადასვლა.

ჰორიზონტალური კიბა .

ცოცვა კიბის ქვევითა მხრიდან

1. ცოცვა გასწვრივ კიდში (ხელების ტაცი ერთ გვერდით ძელზე, ფეხების დაკიდი მოპირისპირე ძელზე საფეხურებს შორის); მოძრაობა გვერდით თანმიმდევრულად ან ერთდროულად.

2. ცოცვა განივ კიდში (ხელების ტაცი საფეხურებზე ან გვერდით ძელებზე, ფეხებით დაკიდი გვერდით ძელებზე); მოძრაობა წინ და უკან — თანმიმდევრულად ან ერთდროულად.

3. ცოცვა განივად, ქუსლებზე დაკიდით (საფეხურებზე ქუსლებით დაკიდი); მოძრაობა წინ და უკან.

4. კიბე მკერდის სიმაღლეზე. საფეხურებზე ან გვერდით ძელებზე ტაცით, ხელებით გადაადგილება წოლკიდში (ფეხებით იატაკზე) გამსწვრივად და განივად.

1. ცოცვა გასწვრივ ბჯენში (ერთ გვერდითა ძელზე).
2. ცოცვა წინ და უკან განივად წოლკიდში (ხელების და ფეხების გადაადგილება საფეხურებზე ან ძელებზე).
3. ცოცვა ოთხზე დგომში.

ვერტიკალური ბაგირი

1. ცოცვა სამჯერზე. საწყისი მდგომარეობა — კიდი, ხელის მტევნები ერთმანეთთან ახლოსაა. პირველ ჯერზე — ფეხების წინ მოხრა მენჯსა და ტანს შორის დაახლოებით სწორ კუთხემდის (სურ. 186), ბაგირზე ტერფებითა და მუხლებით ტაცი (ერთი ტერფის ზურგსა და მეორე ტერფის გარეთა ნაპირს შორის). მეორე ჯერზე მტკაცე ტაცის შეუსუსტებლად ფეხების გამართვა (თითქმის ბიძგება) და მკლავების მოხრა. მესამე ჯერზე ფეხებით ტაცის შენარჩუნებით (თუმცა ფეხები გამართულია) ხელების მორიგეობითი გადატაცი.

ამ ხერხით ცოცვის დროს მხრის სარტყელის კუნთური ძალა უმნიშვნელოა, რადგან ბაგირზე ფეხებით სწორი ტაცისას მეორე ჯერზე შესრულება ხდება მთლიანად ფეხების ძალვის ხარჯზე. მისი ეკონომიურობა აშკარაა; სამხედრო-საზღვაო ფლოტის საკავშირო რეკორდები ბაგირზე სიგრძეზე (გამძლეობაზე) ცოცვაში დამყარებულა სამ ჯერზე ცოცვის წესით.

ამ ხერხის სწავლებაში წარმატება მთლიანად დამოკიდებულია პირველი ილეთის სწორად შესრულებაზე (წინ მოხრილი ფეხებით ტაცი), რადგან ტაცის მომენტში კუნთური ძალვა გადაირთვება ხელებიდან ფეხებზე. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ცოცვაში ვარჯიში პირველად ფეხებით ტაცის ათვისების გარეშე. ამ უკანასკნელის შესწავლა მოხერხებულია ბაგირთან ახლოს სკამზე ან ტანვარჯიშულ სკამზე ჯდომში: მოკვიდოთ ხელები ბაგირზე (სკამზე ჯდომში) და ჩავჭიდოთ მას ფეხები. ამის შემდეგ შევისწავლოთ თვითელი ილეთი ცალ-ცალკე, ბაგირზე დაკიდებით ფეხების წინ მოხრა და ფეხებით ტაცი ბაგირზე, როგორც ზევითაა მითითებული. ფრიად საყურადღებოა ფეხების მოხრამდე ბაგირის დადება ერთი ფეხის ტერფის ზურგზე (ცერის შიგნით მოქცევით) და მისი მოხრით ფეხას ტერფის ზურგის და წვივის ბაგირზე გაცურებით ისე, რომ ბაგირმა რამდენადმე წინ გამოიწიოს (ხელის მტევნების მიმართ). ამის შემდეგ მეორე ფეხის ზევიდან დადებით სრულდება ბაგირის მოკერა. პირველი ხერხის მოძრაობა შესრულდეს რამდენჯერმე (ხელების

მოუხრელად). მოხერხებულია შესრულდეს კიდი ორ პარალელურ ბაგირზე (სუნთქვისათვის უფრო ხელსაყრელი პირობები), ფეხებით კი, ტაცი ერთ ბაგირზე. რეკომენდებულია ასევე ორ ბაგირზე მეორე ილეთის შესწავლა ფეხების რამდენჯერმე გაშლით და მოხრით. ვიდრე მესამე ილეთის შესწავლას შეუდგებოდეთ, საჭიროა გამართული ფეხებით ბაგირზე ტაცის სიმტკიცის შემოწმება, რისთვისაც შევასრულებთ რა მეორე ილეთს, რიგ-რიგობით გავუშვებთ ხელებს. სამივე ილეთის შესწავლისას საჭიროა ვეცადოთ მათი ზუსტად შესრულება. წინააღმდეგ შემთხვევაში მომეცადინეს თან სდევს ხანგრძლივი მარცხი, ხელების დიდ დატვირთვასთან დაკავშირებით. მოსამზადებელი ვარჯიშებიდან გამოიყენება ცოცვები კიბეზე, შერეულ კიდში.

2. ცოცვა ორჯერზე. საწყისი მდგომარეობა — კიდი ერთ გამართულ, მეორე (ნიკაპის სიმაღლეზე) მოხრილ მკლავზე (სურ. 187). პირველ ჯერზე ბაგირზე ფეხებით ტაცი ისეთივეა, როგორც წინა ხერხში. მეორე ჯერზე ფეხების გამართვა (თითქმის ბიძგება) და, ერთდროულად ერთი ხელის (რომელიც მოხრილი იყო), ბაგირზე გა-



სურ. 186.



სურ. 187.



სურ. 188.

დატაცით მეორის მოხრა. ეს ხერხი იწვევს მხრის სარტყლისა და მკლავების დიდ დატვირთვას, სამაგიეროდ კოორდინაციულად ნაკლებად რთულია. აქ, ისევე როგორც ცოცვაში, სამჯერით ვაღამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ფეხებით ტაცის სწორად შესრულებას.

3. ცოცვა ხელებით კედელზე, ტანვარჯიშულ კედელზე, ბოძზე ფეხების მიბჯენით.

4. ცოცვა ხელებით ერთ ბაგირზე, ფეხებით მეორეზე.

5. ცოცვა ორ ბაგირზე. ერთი ხელი ერთ ბაგირზე, მეორე მეორე

ბაგირზე. ფეხები უნდა შემოველოს ან ერთ ბაგირს, ან ორივეს ერთად მათი შეერთებით (სურ. 188).

დახრილი ან ჰორიზონტალური ბაგირი

1. ცოცვა გადაბიჯებით — სრულდება განივ კიდეში ქუსლებზე დაკიდით (მოძრაობა უნდა წარმოებდეს თავით წინ). საწყისი მდგომარეობა — განივი კიდი, ხელები განივრად (მარჯვენა ხელი ფეხთან ახლოს), მარჯვენა ქუსლით დაკიდი, მარჯვენა ხელთან ახლოს (მუხლი შებრუნებულა გარეთ), მარცხენა ქუსლით დაკიდი (ფეხი თითქმის გამართულია). მოძრაობა სრულდება ნაირსახელიანი კიდურებით: მარჯვენა ხელის გადატაცისას (მოშორებით) საჭიროა მარცხენა ფეხის გადაბიჯება ქუსლის მარცხენა ხელის მტევანთან გადადგმით. ფეხებით გადაბიჯება სრულდება ხელების გადატაცთან ერთდროულად, ამასთან ფეხებით მოძრაობების დროს ქუსლი ყოველთვის ბაგირს ზემოთ და მასთან ახლოს უნდა იყოს. შემდეგ ასეთივე მოძრაობა სრულდება მარცხენა ხელით და მარჯვენა ფეხით და ა. შ.

2. ცოცვა გადაკიდებით სრულდება განივ კიდეში მუხლქვეშადაკიდით. საწყისი მდგომარეობა — მარჯვენის მუხლქვეშ დაკიდი განივად, მოხრილ მკლავებზე, ტაცი მხრების სიგანეზე, მარჯვენა ხელი ფეხებთან ახლოს (სურ. 189), მარცხენა (გამართული) ფეხი და ტანი ერთ ჰორიზონტალურ ხაზზე. მოძრაობა სრულდება თავით წინ. ნაირსახელიანი გადატაცით მარჯვენა ხელი მარცხენა ხელს ზემოდან, საჭიროა მარჯვენა ფეხის თითქოს ბიძგი მისი მუხლში გამართვით და რაც შეიძლება მცირე რკალის შემოხაზვით გადასვლა მარცხენის მუხლქვეშ დაკიდის



სურ. 189.

მდგომარეობაში. შემდეგ ასეთივე მოძრაობა სრულდება მეორე ხელით და მეორე ფეხით და ა. შ. მკლავები ყოველთვის მოხრილია. მოძრაობები უნდა იყოს სწრაფი და უწყვეტელი, ამიტომ საჭიროა ხელების გადატაცი მცირე მანძილზე.

3. ცოცვა კიდეში გასწვრივ დაკიდით — შევასრულებთ რა კიდს ერთი ან ორივე ფეხით გარემუხლქვეშ დაკიდით, ხელების რიგ-რიგობით გადატაცით მოკვიდოთ ბაგირზე ხელი ფეხებით დაკიდვის საწინააღმდეგო მხრიდან, შემდეგ მუხლქვეშ დაკიდის განთავისუფლებით კიდეში, გვერდითი ქნევით ხელახლა შევასრულოთ დაკიდი და ა. შ.

4. ცოცვა ორ პარალელურ დახრილ ან ჰორიზონტალურ ბაგირზე ტაცებისა და დაკიდების სხვადასხვა შეხამებებით.

ვერტიკალური ლატანი

1. ცოცვა სამ ჯერზე (იხ. ვარჯიშები ბაგირზე).
2. ცოცვა ორ ჯერზე (იხ. ვარჯიშები ბაგირზე).
3. ცოცვა ორ და სამ ჯერზე ფეხების ცვლადი შემოხვევით (მარცხენა და მარჯვენა წინიდან შენაცვლებით).
4. ცოცვა ხვეულად, ლატანის ირგვლივ.
5. ცოცვა ორივე ფეხისა და ერთი ხელის დახმარებით.
6. ცოცვა ორივე ხელის და ერთი ფეხის დახმარებით (ფეხი ებჯინება წვივით ლატანის ზედაპირს).
7. სამი ჯერით ცოცვის საწყისი მდგომარეობიდან, ჩვეულებრივ შევასრულოთ პირველი ილეთი, შემდეგ ფეხების გამართვით ორივე ხელის ერთდროული გადატაცით.
8. ცოცვა ფეხების მიბჯენით კედელზე, ბოძზე და ა. შ.
9. ცოცვა ერთ ლატანზე, მეორე ლატანზე ფეხების მიბჯენით.
10. ცოცვა ორ ლატანზე — ერთი ხელი ერთ ლატანზე, მეორე მეორეზე, ფეხები ერთ ლატანზე.
11. ცოცვა ორ ლატანზე — ფეხები შემოხვეულია ორივე ლატანზე გარედან ისე, რომ ტერფები შიგნით, ხოლო მუხლები გარეთ იყოს მოქცეული. ხელებითა და ფეხებით მოძრაობა შეიძლება მონაცვლეობითი (ნაირსახელიანი და არა ერთსახელიანი) და ერთდროული იყოს.
12. იგივე, მხოლოდ ლატანზე ფეხების შემოხვევა შიგნიდან ისე, რომ მუხლები შიგნით იყოს მოქცეული.
13. იგივე, მხოლოდ წვივებით დაყრდნობა ლატანზე შიგნიდან (თითქმის მათი განზე გაწევით).

დახრილი ან ჰორიზონტალური ლატანი

1. ცოცვა გადაბიჯებით.
2. ცოცვა გადაკიდებით.
3. ცოცვა გასწვრივად — დაკიდით.
4. ცოცვა ბჯენში, მუცელზე დაყრდნობით.
5. ცოცვა ორ პარალელურ ან დახრილ ლატანზე (შერეულ კიდში) სხვადასხვა ტაციისა და დაკიდის დახმარებით.
6. ცოცვა ორ პარალელურ ან დახრილ ლატანზე ზევითა მხრიდან, ტერფების დაბჯენით, ან ოთხზე დგომში (იხ. ქვესათაური „დახრილი ან ჰორიზონტალური ბაგირი“).

ვერტიკალური ხე ან მორი (ბოძი)

1. ცოცვა ხელების შემოხვევით. მკერდით ხეზე მჭიდროდ მიწოლით შემოვხვიოთ მას ხელები. ფეხებით ტაცი შეიძლება შესრულებულ იქნეს ორნაირად. თუ ხე საკმაოდ წვრილია, მას როგორც ბაგირს ისე უნდა შემოვხვიოთ ფეხები. თუ ხის სიმსხვილე ამის საშუალებას არ იძლევა, საჭიროა ორივე ფეხი შემოვხვიოთ ხეზე, წინიდან გადაჯვარედინებით. ზევით მოძრაობა შესაძლებელია მხოლოდ ფეხებზე მტკიცედ დაყრდნობის შემთხვევაში. შევასრულებთ რა ხელების ზევით გადატაცს მკერდზე მიწოლით, საჭიროა ფეხები სწრაფი მოძრაობით შემოვახვიოთ რაც შეიძლება ზევით, რის შემდეგ ხელახლა შევასრულოთ ხელების გადატაცი და ა. შ.

2. ცოცვა მოჭერით. გამოიყენება მაშინ, როდესაც ხეს მნიშვნელოვანი სიმსხო აქვს და შემოხვევა არ იქნება მტკიცე. ხელები შემოვხვევა ხეზე ან წინამხრებით შემოეჭდობა მას. წინ მოხრილი ფეხები შემოჭდომილია ხეზე. ცოცვის თანამიმდევრობა ისეთივეა, როგორც შემოხვევით ცოცვაში.

3. ცოცვა ერთ-ერთი ხერხით, მხოლოდ ზურგზე ტვირთით.

ბაგირი კვანძებით (შკენტელი მუსინგებით)

1. ცოცვა სამ ჯერზე.

2. ცოცვა ორ ჯერზე.

მუსინგების (კვანძები) არსებობა აადვილებს ფეხებით ტაცს-ტერფები იდგმება პარალელურად მუსინგზე და შემოეჭდობა ბაგირს, რაც საშუალებას იძლევა შევასრულოთ მეორე ილეთი (ფეხების გამართვა) მუსინგზე დგომში.

3. ცოცვა ჯდომში.

ვერტიკალური კიბე (შტორმტრაპი)

1. ცოცვა ერთსახელიანი და ნაირსახელიანი ხერხით ღერძზე ან ჩანაზე ტაციტ; ფეხები იდგმება ღერძზე ჩანასთან.

2. ცოცვა ფეხების მიდგმით.

3. ცოცვა ორივე ფეხის ერთად გადადგმით.

4. ცოცვა გვერდით. ჩანაზე ტაცი, ერთი ხელი გამართულია, მეორე მოღუნული მკერდის სიმაღლეზე; ფეხები იდგმება ღერძზე, ქუსლით შიგნით.

ცოცვა მარბივ კიღში ღა მარბივ ზჯანში

მოსრილი კიბე

1. ცოცვა საფეხურებზე ტაციტ კიღში, მიღგმითი მოძრაობით, ან თითო საფეხურის გამოტოვებით.
2. იგივე, მხოლოდ ზურგით კედლისაკენ.
3. ცოცვა გვერდით ძელებზე, ტაციტ კიღში.
4. ცოცვა ერთი ხელის საფეხურზე, მეორე კი გვერდით ძელზე ტაციტ კიღში.
5. ცოცვა კიღში — ორივე ხელის ერთდროული გადატაციტ.
6. ცოცვა ძელებზე, ტაციტ კიღში, გვერდითი გაქნევეებით.
7. ცოცვა გვერდით.
8. ცოცვა ბრუნებით.
9. კიბის ზევითა მხარეზე ასვლა ხელების დაუხმარებლად.
10. სახით კიბისაკენ, ზევითა მხრიდან ხელებზე ბჯენით, ფეხები გაშლილია.

ჰორიზონტალური კიბე

1. ცოცვა სახით ან ზურგით წინ, საფეხურებზე ტაციტ.
2. იგივე, ერთი ან ორი საფეხურის გამოშვებით ან ხელების ერთდროული გადატაციტის გამოყენებით.
3. ცოცვა გვერდითი ძელებზე ტაციტ, ხელების რიგ-რიგობით ან ერთდროული გადატაციტ.
4. იგივე, რიგ-რიგობითი გადატაციტებით, გვერდითი გაქნევებთან ერთად.
5. იგივე, ერთდროული გადატაციტებით, გვერდითი გაქნევეებით წინ და უკან მიმართულეებში.
6. გვერდითი ცოცვა, გვერდით ძელებზე ან საფეხურებზე ტაციტ.
7. ცოცვა საფეხურებზე, ტაციტ ზურგისაკენ ბრუნით.

ვერტიკალური ბაგირი ან ლატანი

1. ცოცვა ფეხების ქანქარასებური მოძრაობებით (მხოლოდ ბაგირზე).
2. ცოცვა ხელების ერთდროული გადატაციტებით.

3. ცოცვა გაშლილი ან შეერთებული ფეხების მდგომარეობებში, კუთხით (ერთად მხოლოდ ბაგირზე).

4. ცოცვა ხვეულისებრ, ბაგირის ან ლატანის ირგვლივ.

5. ცოცვა ლაჯურ ზეშვერკიდში (ბაგირი ან ლატანი ფეხებს შუა).

6. ცოცვა ორ ბაგირზე ან ლატანზე ხელების შენაცვლებითი გადატაცებით.

7. იგივე, ხელების ერთდროული გადატაცებით (ყეცვით გაქნევის გამოყენებით).

8. ცოცვა ორ ბაგირზე ან ლატანზე ზეშვერკიდში.

დახრილი ან ჰორიზონტალური ბაგირი და ლატანი

1. ცოცვა გვერდითი გასწვრივ კიდში.

2. ცოცვა წინ ან უკან განივ კიდში.

3. ცოცვა ბრუნებით.

4. ცოცვა ხელების ერთდროული გადატაცებით, გაქნევის გამოყენებით.

5. ცოცვა ორ ბაგირზე, ან ლატანზე ხელების მორიგეობითი, ან ერთდროული გადატაცებით.

6. ცოცვა ორ ლატანზე ბჯენში.

7. ცოცვა ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობებით.

გ ა დ ა ც რ ე ვ ა

გადაცოცვაში ვარჯიშების შესასრულებლად გამოიყენება: ბაგირი, ლატანი, მორი (ბოძები), კიბე, ტრაპი, ლობე.

1. ბაგირიდან ბაგირზე გადაცოცვა ფეხების მოდების დახმარებით (იგივე, ლატანზე და ბოგირზე).

2. იგივე, მხოლოდ მარტო ხელების დახმარებით.

3. ცოცვა სამ და ორ ჯერზე ბაგირიდან ბაგირზე გადაცოცვით (იგივე, ლატანზე).

4. ცოცვა მარტო ხელებით, ბაგირიდან ბაგირზე გადაცოცვით (იგივე, ლატანზე).

დახრილი და ჰორიზონტალური კიბე

1. გადაცოცვა ზევით და ქვევით მხარეზე. გვერდით ზევითა მხარეზე დგომიდან გვერდით ერთი გვერდით ძელზე მიწოლით (ორივე ხელის ერთ ძელზე ტაციით), მივწვდეთ ერთი ხელით ქვევით მოპირდაპირე ძელს, შემდეგ თანმიმდევრულად გადავიტანოთ ფეხები.

2. გადაცოცვა ქვევითა მხრიდან ზევითა მხარეზე. ქვევითა მხარეზე დგომიდან, ერთ გვერდითა ძელზე მიწოლით, დასაწყისში გა-

ღავითანოთ ერთი ფეხი, ამ ფეხით მოხერხებული ტაცის შესრულებით და შემდეგ, ხელების მორიგეობით გადატაცით გადავცოცდეთ ზევითა მხარეზე.

3. პორიზონტალურ კიბეზე გვერდიდან გადაცოცვა შეიძლება შესრულდეს: ზევითან ქვევით — წინ ან უკან და ქვევითან ზევით დაშვებით, უკუგადაბრუნით აძლით¹ ან აკვრით ასვლა.

4. ზევითა მხრიდან ქვევით მხარეზე გადაცოცვა „ფანჯარაში“ ფეხებით წინ („ფანჯარად“ გამოიყენება ორ მომიჯნავე საფეხურს შორის სივრცე).

5. იგივე, მხოლოდ თავით წინ. „ფანჯარაში“ პირველად ყოფენ ხელებს და მათი მიყოლებით თავს; შემდეგ, ხელების საფეხურებზე ან გვერდითა ძელზე ტაცის შემდეგ, სრულდება გადაცოცვა წინ დაშვებით.

6. ქვევითა მხრიდან ზევითა მხარეზე გადაცოცვა „ფანჯარაში“ გაძრომით თავით წინ; ჯერ რიგ-რიგობით ხელების, ხოლო შემდეგ თავის „ფანჯარაში“ გატანით, მივიღოთ ღუნბჯენის მდგომარეობა, შემდეგ გავმართოთ მკლავები და გადავცოცდეთ ზევითა მხარეზე.

7. იგივე, მხოლოდ ფეხებით წინ, გავყოფთ რა ფეხებს „ფანჯარაში“ შევასრულოთ გადაბრუნება ბჯენში (მოძრაობის შემსუბუქებისათვის შეიძლება ფეხების მოღება) და გადავცოცდეთ ზევითა მხარეზე.

ღობე (ხიმაღლე 2 — 3 მ)

1. ცალ ფეხზე დაკიდით გადაცოცვა. მკლავებზე აწევით ან გამორბენით გადავიდეთ მარცხენა ხელზე ბჯენში (სხეულის მარჯვნივ მობრუნებით) და მარჯვენა მოხრილ მკლავზე კიდში. მოხაროთ მარცხენა ფეხი წინ ღობეზე შეხებამდე, რის შემდეგ მარჯვენა ფეხი აქნევით გადავიტანოთ ღობეზე მუხლებქვეშ დაკიდში. შეშდეგ, ღობეზე მიწოლით და მარცხნივ ზურგისაკენ ბრუნით „გადავიტანოთ“ სხეული ღობის იქით. შემდეგ მარჯვენა ხელის ღობის სიბრტყეზე დაყრდნობით (ქვევით) და მარცხენა ხელის ღობის ნაპირზე ამოტაცში ტაცით, ჩამოვხტეთ. გადაცოცვის ამ ხერხის შესწავლის დროს აუცილებელია მივალწიოთ იმას, რომ გადატანა სრულდებოდეს რაც შეიძლება სწრაფად და მომეტადინეს სხეული აწევბოლეს ღობის ზევითა ნაპირს. არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მივიღოთ ღობეზე ჯდომის ან ბჯენის მდგომარეობა, ამავე ხერხის შესწავლა საჭიროა მეორე მხარესაც.

2. გადაცოცვა ძალით. შევასრულებთ რა აძლას. (მკლავების

¹ აძლია — კიდიდან ბჯენში ძალით ასვლას ეწოდება (რედ).

შთლიანად გაუმართავად), მაშინვე ჩამოვეშვათ თავით წინ და, ცალი ზეგლის ღობის სიბრტყეზე დაყრდნობით, ჩამოვხტეთ. აქ დასაშვებია ტანვარჯიშული ჩამოხტომების ვარიანტები, მაგალითად: ა) ბჯენში გადასვლისას შევასრულოთ ერთი ფეხის გადაქნი ლაჯურ ჯდომში და მეორის გადაქნით ბრუნით ჩამოხტომა; ბ) დავებჯინოთ ღობეს ფეხით ზემოდან და ჩავხტეთ წინ, ნაირსახელიან საყრდნობ ფეხზე და ხელზე დაბჯენით; გ) დაეწვეთ მუცელზე, მოკვიდოთ მარცხენა (მარჯვენა) ხელი ღობის ნაპირს ამოტაცში, მარჯვენა (მარცხენა) ხელით დავეყრდნოთ ღობის სიბრტყეზე (ქვემოთ) და შევასრულოთ უკუ-ფერხა მარჯვნივ (მარცხნივ).

3. გადაცოცვა გამორბენით. ავირეკლოთ მიწიდან ცალი ფეხით, მეორე ფეხით დავებჯინოთ ღობეს (თითქმის ავირბინოთ ღობეზე) და ღობის ზევითა ნაპირზე ორივე ხელის მოკიდვით, გადავიდეთ ბჯენში და შევასრულოთ ერთ-ერთი ზემომითითებული ჩამოხტომთაგანი.

4. გადაცოცვა ერთი ან ორი ამხანაგის დახმარებით:

ა) დამხმარე ჰკიდებს ხელს გადამცოცველს მოხრილი ფეხის წვივის ქვემო ნაწილში და ეხმარება მას გადავიდეს ბჯენში;

ბ) დამხმარე უდგამს მუხლს (ღობისაკენ გვერდით ცალ მუხლზე დგომში), რომელზედაც გადამცოცველი ადგამს ფეხს, როგორც საფეხურზე ან სახით ლატანისაკენ მდგომი იხრება წელში და, ხელების ღობეზე დაყრდნობით, თავისი ზურგით წარმოქმნის დახრილ სიბრტყეს, რომელზედაც გადამცოცებელი ადის გამორბენით;

გ) დამხმარე იმყოფება ღობეზე მყარ მდგომარეობაში (მაგალითად, ცალი ფეხის დაკიდით ჯდომში) და, გადამცოცველისადმი ხელის მიწოდებით, ეხმარება მას ღობეზე ასვლაში.

დ) დამხმარეები დგანან სახით ერთმანეთისაკენ, გვერდით ღობისაკენ: გადამცოცებლისაკენ ახლოს ძირს დაშვებულ ხელებში უჭირავთ ჯოხი, მეორე ჯოხი იმყოფება (ღობესთან ახლოს) მხრებზე; გადამცოცველი ჯოხებზე, ისე როგორც საფეხურებზე, ადის ღობეზე.

კომპლექსური იარაღები

1. ბაგირი დამაგრებულია დახრილ კიბეზე. ბაგირიდან კიბეზე გადაცოცვა და პირიქით.

2. იგივე, მხოლოდ ბაგირის ნაცვლად ლატანი.

3. დახრილი ლატანი დამაგრებულია ვერტიკალურ კიბეზე, ლატანიდან კიბეზე გადაცოცვა და პირიქით.

4. დახრილი ბაგირი დამაგრებულია ბოძზე. ბაგირიდან ბოძზე გადაცოცვა და პირიქით.

5. ავსოცდეთ დახრილ ლატანზე, გადავსოცდეთ ტანვარჯიშულ კედელზე, გავიაროთ მასზე გვერდით, გადავსოცდეთ ბაგირზე, შემდეგ ლატანზე, ტანვარჯიშულ კედელზე და ჩამოვიდეთ დახრილ ბაგირზე.

სოცვა უჩიარავაბით

ლატანი

1. ფეხების ლატანზე შემოკლობით გავანთავისუფლოთ ხელები.

2. ავსოცდეთ ორ ლატანზე, მოვკიდოთ ფეხები გარედან, გავათავისუფლოთ ხელები (ლატანები ხელებს უკან).

3. ავსოცდეთ ორ ლატანზე, ერთ ლატანს მივეყრდნოთ ზურგი, ხოლო მეორეს ტერფებით და გავათავისუფლოთ ხელები.

ვერტიკალური კიბე

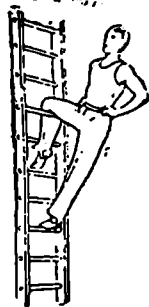
1. დავდგეთ ერთი ფეხით საფეხურზე, სახით კიბისაკენ, მეორე ფეხი გავუყაროთ „ფანჯარაში“ და გავათავისუფლოთ ხელები:

2. იგივე, მხოლოდ კიბისაკენ გვერდით დგომში (სურ. 190).

ვერტიკალური ბაგირი

1. „შეკრა“ დგომში. დავეკიდოთ გამართულ მკლავებზე ისე რომ ბაგირი მარჯვენა მხარეს იყოს მოთავსებული. მარჯვენა ფეხით წინ, მარჯვენა და უკან წრიული მოძრაობით შემოვიხვიოთ ბაგირი ფეხის ირგვლივ (ბაგირი ქვევით გადის მარჯვენა ტერფის გარედან). მარჯვენა ფეხის ოდნავ მოხრით მოვდოთ ქვევიდან მარცხენა ფეხის ტერფის ზურგი და ფეხების მკიდროდ შეერთებით მოვუჭიროთ ბაგირს (ბაგირი ტერფებში მოთავსებულია ნახევრად რვა-ანით: გადის მარჯვენა ტერფის გარეთ, შემოეხვევა მას ქვევიდან და გარედან ჩამოკიდებით გაივლის მარცხენა ტერფის ზურგზე). შემდეგ გადავიტანოთ ბაგირი მარცხენა ილღის ქვეშა ფოსოში, გავათავისუფლოთ ხელები და ავწიოთ განზე (სურ. 191).

2. „შეკრა“ ყულფით. დავეკიდოთ გამართულ მკლავებზე და, ფეხების წინ აწევით, ბაგირი ფეხებს შორის მოვაქციოთ (ფეხების ძლიერად გადაჯვარედინებით). გავანთავისუფლოთ ერთი ხელი, ავიღოთ ბაგირის

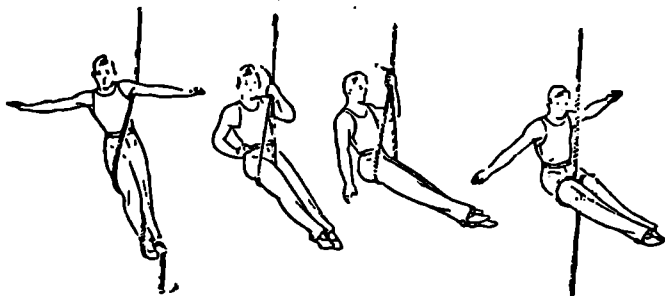


სურ. 190.

ქვედა ბოლო და შეეუერთოთ იგი ბაგირს ნიკაპის სიმალღებზე, ყულფის წარმოქმნით. მეორე ხელი გავანთავისუფლოთ (სურ. 192).

3. იგივე. მხოლოდ ყულფი შემოეხვევა ორივე ფეხზე. საბოლოო მდგომარეობაში მომეცადინე თითქოს ზის ყულფზე (სურ. 193).

4. „შეკვრა“ რეიანითა და დახურული ყულფით. დავეკიდოთ



სურ. 191.

სურ.192.

სურ. 193.

სურ. 194.

გამართულ ხელებზე და, ფეხების წინ აწევით, მოვეუქიროთ ბაგირსა ფეხებს შორის (ფეხების ძლიერად გადაჯვარედინებით). ავილოთ ბაგირის ქვემო ბოლო მარცხენა ხელით (მაგალითისათვის) და სხეულის მთელი სიმძიმე გადავიტანოთ ხელებზე. ამის შემდეგ, მარცხენა ფეხის ქვევით ჩამოშვებით გადავისროლოთ ბაგირი მის ზემოდან და გავატაროთ ფეხებს შორის (დახურული ყულფი), შემდეგ, ხელების შეცვლის შემდეგ, მარჯვენა ხელით ავილოთ ბაგირი ქვევიდან და გადავისროლოთ იგი იმავე წესით მარჯვენა ფეხის ბარძაყს ზევიდან. „შეკვრავთ“ რა ამგვარად ბაგირს რეიანით ბარძაყებზე, გავანთავისუფლოთ ხელები (სურ. 194.)

ცოცვა წავილად

ვერტიკალური კიბე

1. ცოცვა თანამოვარჯიშით მხრებზე (სახით კიბისაკენ). მხრებზე მჯდომს შემსუბუქებისათვის შეუძლია აგრეთვე ხელების საფეხურზე გადაადგილება (სურ. 195).

2. იგივე, მხოლოდ ცოცვა კიბის გვერდიდან.

3. იგივე, მხოლოდ ქვევით მყოფი აბიჯებს ფეხებით, ხოლო მხრებზე მჯდომი გადაადგილდება ხელებით (სურ. 196).

4. ერთი მიცოცავს ზევით კიბის ერთი მხრიდან, მეორე ჩამოდის კიბის მეორე მხრიდან.

5. იგივე. მხოლოდ კიბის ერთი მხრიდან. ერთი შუაში ასვლის შემდეგ კიდებს ხელებს გვერდით ძელებს, ფეხების საფეხურებზე

დაყრდნობით იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწორი კუთხით, ფეხები გაშლილია; მეორე, კიბეზე მკიდროდ მიწოლით, ძვრება პირველ მომეცადინესა და კიბეს შუა.



სურ. 195.



სურ. 196.



სურ. 197.



სურ. 198.

დახრილი კიბე

1. ცოცვა ზევითა მხრიდან მარტო ფეხების დახმარებით, გადატანის ერთ-ერთი ხერხით თანამოვარჯიშის თავისკენ გადატანით (იხ. ზემოთ).
2. იგივე, მხოლოდ ხელების დამატებით დაყრდნობით (სურ. 197).
3. ვერტიკალურ კიბეზე მითითებული 1, 4, 5 საშუალებები.

ვერტიკალური ბაგირი, ლატანი

1. ცოცვა სამ ჯერზე თანამოვარჯიშით მხრებზე. მხრებზე მჯდომი ეხმარება ხელების ტაციტ (სურ. 198).
2. ერთ და იგივე ბაგირზე — ერთი ცოცავს ზევით, მეორე ქვევით. შეხვედრისას ორივე ანთავისუფლებს ფეხებით ტაცს. წყვილად ცოცვის შესრულების წინ აუცილებელია გულმოდგინეთ შევამოწმოთ იარაღის სიმტკიცე.

ცოცვის შესწავლა უნდა დავიწყოთ შერეული კიდიდან ან შერეული ბჯენიდან, რაც უფრო ხელსაყრელ პირობებს ქმნის სუნთქვისათვის და ნაკლებ დაღლილობას იწვევს. ვარჯიშები რთულდება ტაცის ცვლის საშუალებით (დატაცი, ამოტაცი, ნაირტაცი), გადაადგილების ტემპის დაქვემდებარებით გარეგან რეგულატორზე (მუხიკა, მეტრონომი), ფეხებით, ხელებით, ტანით დამატებითი მოძრაობების ჩართვით, ტვირთით ცოცვით სისწრაფეზე და მანძილზე ცოცვით (შეჯიბრების წესით).

არ შეიძლება შემოვიფარგლოთ მხოლოდ იმ ხერხების შესწავლით, რომლებიც ზემოთაა მითითებული. საჭიროა ყოველნაირად ვიყენებდეთ კომპლექსურ ცოცვებს (ერთი აცოცების და ჩამოსვლის განმავლობაში უნდა იცვლებოდეს არა მარტო ცოცვის ხერხები, არამედ იარაღებიც).

გარეთ მეცადინეობის დროს ცოცვები სრულდება ბუნებრივ პირობებთან მაქსიმალურად მიახლოებით: ცოცვა ხეებზე, ჩამოკიდებული ბაგირის ან ამხანაგის დახმარებით ხის ტოტებზე აცოცება და ა. შ.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ისეთი ვარჯიშების დაუფლებას, როგორცაა: კიბეზე ცოცვა ხელებისა და ფეხების დახმარებით; ცოცვა ვერტიკალურ ბაგირზე ორ და სამ ჯერზე; ცოცვა ჰორიზონტალურ ბაგირზე გადაბიჯებით და გადაკიდებით; ცოცვა ლატანზე ორ და სამ ჯერზე. ცოცვა თოკის კიბეზე ხელებისა და ფეხების დახმარებით; ცოცვა კვანძებიან ბაგირზე ორ და სამ ჯერზე დაჯდომში; ცოცვა მორზე ან ხეზე; ბაგირზე „შეკვრების“ ხერხები.

მომეცადინეები კარგად უნდა იყვნენ დაუფლებულნი ცოცვების ძირითად ხერხებს, შექმნილი ჩვევების გართულებულ პირობებში გამოყენებით. ასე, მაგალითად, ხეზე აცოცებისას გამოყენებული უნდა იქნეს ხის ტოტები მაღლა უფრო სწრაფი და ეკონომიური გადაადგილებისათვის. ამ შემთხვევაში მაღლა აცოცება ყველაზე უფრო მოხერხებულია ტოტიდან ტოტზე გადაცოცვით. თუ ხის ღერო ძალზე მსხვილია, პირველ ტოტებს უნდა მივწვდეთ ამხანაგის დახმარებით (შევდგეთ მის მხარეზე ან ავირეკლოთ მისგან) ან ქამრის (თოკის) საშუალებით, რომელიც უნდა შემოეკრას ამსვლელსა და ხის ტოტს. ფეხების ღეროზე მოდებით, გავანთავისუფლოთ ერთი ხელი და გადავიტანოთ ქამარი მაღლა, რის შემდეგ მაღლა ასული იმეორებს იმავე ხერხს. ხეზე აცოცება შეიძლება ერთ-ერთ ტოტზე

გადაკიდებული ბაგირით. ამისათვის აუცილებელია შევისწავლოთ ბაგირის ბოლოს ტყორცნა.

გაკვეთილის მეორე ნაწილში დაბრკოლებათა ზოლში და ესტაფეტში ჩართულ უნდა იქნეს ცალკეული დავალებები. ამასთან, აუცილებელია ყურადღება მიექცეს ამ ვარჯიშების დოზირებას, რამდენადაც ისინი ფრიად დიდ დატვირთვის იწვევენ.

განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს დაზღვევა. დაზღვევის საუკეთესო ხერხად უნდა ჩაითვალოს ვარჯიშების შესწავლის კარგად მოფიქრებული მეთოდური თანამიმდევრობა.

გადახონება

გადახონებაში ვარჯიშების შესრულება მოითხოვს ძალას, გამძლეობას, მოხერხებულობას, სიმარდესა და სისწრაფეს. არსებობს გადახონვის ორი ხერხი — პლასტურის, ნახევრად ოთხზე დგომში, გვერდზე და ოთხზე დგომში. გადახონვები გამოიყენება როგორც გაძრომების საშუალებაც. გადახონებაში ვარჯიშების დროს მუშაობაში ებმება მთელი სხეულის კუნთები, ამასთან დაძაბულობა მონაცვლეობს აქტიურ დასვენებასთან, რაც უზრუნველყოფს კუნთების უფრო ხანგრძლივ შრომისუნარიანობას. გარდა ამისა, ეს ვარჯიშები მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემაზე და ამიტომ წარმოადგენს გამძლეობის განვითარების კარგ საშუალებას. ტანვარჯიშის გაკვეთილებში მნიშვნელოვანი ყურადღება უნდა მიექცეს გადახონებაში ვარჯიშების ტექნიკის შესწავლას. სწავლების დასაწყისში გადახონებაში ვარჯიშები უნდა სრულდებოდეს ნელ ტემპში. გადახონვის ჩვევის განმტკიცებისა და გაუმჯობესებისათვის აუცილებელია სისტემატურად გამოვიყენოთ ეს ვარჯიშები სხვადასხვაგვარ პირობებში, ჩაირთოს გადახონვები ესტაფეტებში და დაბრკოლებათა ზოლებში.

გადახონვის ჩვევები ვითარდება სხვა ძირითად სასიცოცხლო აუცილებელ ჩვევების განვითარების ერთდროულად. გადახონვების ტექნიკის განმტკიცება აუცილებელია გარეთ მეცადინეობებში.

გადახონვა ოთხზე დგომში

საწყისი მდგომარეობა — დავდგეთ ოთხზე (ჩოქბჯენი).

შესრულება: მუხლში მოხრილი მარჯვენა ფეხი მოძრაობს წინ, ნახევარ ნაბიჯზე; ერთდროულად მარცხენა ხელი გადაიდგმება წინ ასეთივე მანძილზე; შემდეგ იგივე სრულდება მარცხენა ფეხით და მარჯვენა ხელით და ა. შ. ცალ ხელში შეიძლება ტანვარჯიშული

ჯოხის დაჭერა. ხელი ჯოხით ებჯინება იატაკზე, ხელის თითების ზურგითა ნაწილით.

გადახოხვა ნახევრად ოთხზე დგომში

საწყისი მდგომარეობა — დავდგეთ მუხლებზე და დავებჯინოთ წინ წინამხრებით (მუხლებზე დგომში წინა მხრებზე ბჯენი).

შესრულება: მარჯვენა ხელის წინ გამოტანით გადავადგილოთ მოხრილი მარცხენა ფეხი წინ, მისი მკერდის ქვეშ მიზიდვით (სურ. 199). შემდეგ, ხელებზე დაყრდნობით, გავმართოთ მარცხენა ფეხი და გადავიტანოთ სხეული წინ, ერთდროულად გამოვიტანოთ მარცხენა ხელი წინ (წინამხარებზე დაყრდნობით) და მივიზიდოთ მკერდს ქვეშ მოხრილი მარჯვენა ფეხი და ა. შ. ტერფები მცირედ შევბრუნებული უნდა იყოს შიგნით.

გადახოხვა გვერდზე

საწყისი მდგომარეობა — დავწვეთ მარჯვენა გვერდზე, ძოვხაროთ ძლიერად მარცხენა ფეხი მენჯ-ბარძაყის და მუხლის სახსრებში, გამოვიტანოთ მარცხენა ხელი წინ რაც შეიძლება შორს და დავეყრდნოთ წინამხარზე (ხელი მოხრილია იდაყვის სახსარში); მარჯვენა ფეხის ქუსლით დავეყრდნოთ იატაკზე მარცხენა ფეხის ქუსლთან და მენჯთან რაც შეიძლება ახლოს. მარჯვენა ხელში შეიძლება ტანვარჯიშული ჯოხის ან რაიმე სხვა საგნის დაჭერა. ვიცქიროთ მოძრაობის მიმართულეებით (სურ. 200 ა, ბ).

შესრულება: მარცხენა ხელის წინამხარზე დაყრდნობით და მარჯვენა ქუსლის არეკნით რამდენადმე წამოვწიოთ სხეული და გადავადგილოთ იგი წინ, მარცხენა ხელთან ახლოს; მარცხენა მოხრილად დარჩენილი ფეხი გადაინაცვლებს ახალ ადგილზე. შემდეგ მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი ხელახლად გადაიტანება წინ საწყისი მდგომარეობამდის. გადახოხვის დროს აუცილებელია რაც შეიძლება მეტად შევბრუნდეთ მკერდით იატაკისაკენ, მაქსიმალურ-



სურ. 199.



სურ. 200.



სურ. 201.

რად მივუახლოვდეთ მას. ტანვარჯიშული ჯოხი უნდა გვეჭიროს მარჯვენა ხელში, მისი მარცხენა ფეხის ბარძაყზე დადებით.

საჭიროა შეგვეძლოს გადახოხვა მარცხენა და მარჯვენა გვერდით.

გადახოხვა პლასტუნურად

საწყისი მდგომარეობა — მომეცადინე წევს იატაკზე (მიწაზე) ვაშოტილი თავის აუწვევლად (იყურება წინ); რამდენადმე მოხრალი ხელები გამოტანილი აქვს წინ.

შესრულება: მოვხაროთ ერთი ფეხი წინ მენჯ-ბარძაყისა და მუხლის სახსრებში სწორ კუთხემდე, მენჯის სრულიად აუწვევლად, რისთვისაც მოხრილი ფეხის მუხლი მიმართული უნდა იყოს გარეთ (ბარძაყის შიგნითა ზედაპირი, მუხლი ან წვივი მჭიდროდ უნდა დაიდოს მიწაზე). ფეხის მოძრაობასთან ერთად გაემართოთ წინ მოხრილი ფეხის ნაირსახელიანი ხელი; წინამხრებზე და ნებებზე დაყრდნობით დავებჯინოთ მოხრილი ფეხის ტერფის შიგნითა ნაპირით და გადავაადგილოთ სხეული წინ, იატაკიდან თითქმის მოუცილებლად. მოხრილი ფეხის გამართვით სხეულის წინ გადაადგილებისას მეორე ფეხი, მოხრით, გამოიტანება წინ, ხერხის განშეორებით; ანალოგიურია ხელების მოძრაობებიც; სხეულის წინ გადაანაცვლებებისას ხელი, რომელიც ძალიან მოხრილი იყო, გამოიტანება წინ (სურ. 201). გადახოხვის დროს სხეული არ უნდა გადადიოდეს გვერდიდან გვერდზე.

შ ე ნ ი შ ე ნ ა: სწავლების დასაწყისში საჭიროა მოძრაობის შემდეგნაირად გამარტივება: საწყის მდგომარეობაში ორივე ხელი გაიტანება შორს წინ, გადაადგილება, ორივე ხელზე და ცალ ფეხზე დაყრდნობით (თითქმის სრულდება ხელებზე მიზიდვა), შემდეგ ორივე ხელი გადიატანება წინ და ა. შ.

გადახოხვა უნდა შეგვეძლოს საწინააღმდეგო მიმართულებითაც. პირისახე ჩჩება მოწინააღმდეგისაკენ (უკუგადახოხვა).

უკან გახოხვების შესრულების ხერხების აღწერაზე ჩვენ არ ვჩერდებით, რადგან იცვლება მხოლოდ მოძრაობის მიმართულება და მოძრაობის მონაცვლეობის წესი და არა მათი არსი.

მეთოდური მითითება

ტანვარჯიშულ გაკვეთილებში გამოყენებული ვარჯიშები გადახოხვაში ხელს უწყობს გამძლეობის გამომუშავებას.

გარეთ გადახოხვისათვის პირობები მნიშვნელოვნად რთულდება (იცვლება რელიეფი).

ვარჯიშები გადახობვაში საჭიროა გამოვიყენოთ სირბილთან, ცოცვასთან, წონასწორობასთან შეხამებით. აუცილებელია ჩაინერგოს გადახობვის ჩვევები თანამოვარჯიშესთან, ტვირთით (ხერხები იხ. ქვემო განაყოფში: „ტვირთის აწევა და მასთან ერთად გადაადგილება“).

ტვირთის აწევა და მასთან ერთად გადაადგილება

ვარჯიშები ტვირთის აწევასა და მასთან ერთად გადაადგილებაში ანვითარებს ძალას, გამძლეობას, მოხერხებულობასა და საკუთარი ძალის ეკონომიურად ხარჯვის უნარს.

მთელი სხეულის კუნთების ძლიერ დაძაბულობასთან დაკავშირებით ტვირთის აწევა და გადატანა დიდ ზეგავლენას ახდენს სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოებზე; ამიტომ ამ ვარჯიშების სწავლების დროს აუცილებელია თანდათანობით გადავიდეთ უფრო რთულ ხერხებზე. ვარჯიშების შესრულების დროს აუცილებელია მხედველობაში მივიღოთ ის გარემოება, რომ მანძილის გაზრდა, რომელზედაც ხდება ტვირთით გადაადგილება, გადაადგილების ტემპის ცვლა და რელიეფის შეცვლა, მნიშვნელოვნად ზრდის დატვირთვას.

აუცილებელია ყველა ხერხი შევისწავლოთ ადგილზე და მხოლოდ ხერხების შესრულების სიზუსტეში დარწმუნების შემდეგ შევასრულოთ გადაადგილება. ტვირთით გადაადგილება სასარგებლოა შევასრულოთ სხვა ვარჯიშებთან შეხამებით.

ვარჯიშები ტვირთის აწევასა და გადატანაში საჭიროა ჩავრთოთ ესტაფეტებში და დაბრკოლებათა ზოლებში. ეს ვარჯიშები უნდა შესრულდეს არასწორ რელიეფზე მეცადინეობის დროს. ერთის მიერ ერთის გადაყვანა შეიძლება აგრეთვე გამოყენებულ იქნეს გაკვეთილის პირველ ნაწილში კარგად მომზადებულ ჯგუფებთან მეცადინეობისას მოთელვის მიზნით და ამ ვარჯიშების რამდენადმე ემოციურობასთან დაკავშირებით.

ორის მიერ ერთის გადაყვანა

1. ხელებით გადაყვანა. გადასაყვანი წევს მკერდით ზევით; გადამყვანები დგებიან ერთ მხრიდან და, მუხლებზე დაშვებით, ერთი კიდებს ხელს მწოლარეს ფეხებს ქვეშ, მეორე ზურგსა და დუნდულებს ქვეშ, გადასაყვანი ხელებს ხვევს კისერზე ერთ-ერთ მათგანს (სურ. 202).

2. გადაყვანა „სავარძელში“. გადამყვანები დგებიან ცალ მუხლზე ერთმანეთის პირისპირ და გადასაყვან პარტნიორთან უახლოეს

ხელებს აერთიანებენ მაჯებში ტაციოთ, ხოლო შედარებით დაშორებულ ხელებს აწყობენ ერთმანეთის მხრებზე. გადასაყვანი ჯდება მაჯებით გადაბმულ ხელებზე და ზურგით ეყრდნობა მხრებზე დადებულ ხელებს. კარგად დაჯდომისათვის რეკომენდებულია გადამყვანთა მხრებზე ხელების შექოხლება (სურ. 203).

3. გადაყვანა „სკამზე“. გადამყვანები დგებიან მუხლებზე ერთმანეთის წინ. თვითეული მათგანი ერთ ხელს კიდებს თავის მეორე ხელის მაჯას დატაციოთ, თავისუფალი ხელის მტევანს კი კიდებს თანამოვარჯიშის თავისუფალ მაჯაზე დატაციოთ (სურ. 204). გადასაყვანი ჯდება გადაბმულ ხელებზე და მხრებზე ხვევს ხელებს გადამყვანებს.



სურ. 202.



სურ. 203.



სურ. 204.

4. გადაყვანა ჯოხზე. გადამყვანები დგებიან ერთმანეთის გვერდით, სახით მოძრაობის მიმართულებისაკენ 60 — 70 სმ-ით დაშორებით და იღებენ ხელში ჯოხს, შიგნით მყოფი ხელით ამოტაცში, ხოლო გარეთ მყოფი ხელით დატაცში. (სიმტკიცისათვის შეიძლება ავიღოთ ორი ჯოხი, რომლებიც ერთიმეორეზე დაიდება). შემდეგ გადამყვანები ასრულებენ ბუქნს ან დგებიან მუხლებზე, გადასაყვანი ჯდება ჯოხზე და გადამყვანებს ხვევს ხელებს მხრებზე (სურ. 205).

5. გადაყვანა „საკაციოთ“. გადასაყვანი წევს იატაკზე, მკერდით ზევით, ერთი გადამყვანი დგება უკან თავთან ახლოს, სახით მწოლიარისაკენ და კიდებს მას ხელს ილიებში (იდაყვის სახსართან). მეორე გადამყვანი დგება მწოლარეს ფეხებს შუა, ზურგით მისკენ და კიდებს მას ხელებს მუხლებს ქვეშ (სურ. 206).

6. გადაყვანა ფეხშლით ჯდომში — გადამყვანები დგებიან ერთმანეთის ზურგს უკან. უკან მდგომი ადებს ხელებს წინ მდგომს მხრებზე, რის შემდეგ ორივენი აკეთებენ ბუქნს ან დგებიან მუხლებზე. გადასაყვანი დგება გვერდზე და გადააბიჯებს გადამყვანებს ფეხშლით ჯდომში (მდგომარეობა ორძელზე ფეხშლით ჯდომის ანალოგიურია), რის შემდეგ — გადამყვანები დგებიან.

7. მწოლარის გადაყვანა ჩაჭიდებული ხელებით. გადაყვანები დგებიან ერთმანეთის წინ და აერთებენ ნაირსახელიან ხელებს (მარჯვენა ხელით თანამოვარჯიშის მარცხენა ხელზე და პირიქით). გადასაყვანი წვება გადაყვანების ხელებზე (მკერდით ქვემოთ ან მკერდით ზემოთ) ზომიერი გაზნეკით.

ერთის გადაყვანა ერთის მიერ

1. გადაყვანა ხელებზე. გადასაყვანი წევს რაიმე შემადლებაზე, მკერდით ზევით. გადაყვანი დგება მწოლარესთან ახლოს, გვერდით თუ საჭიროა ოდნავ ჩაიმუხლებს და კიდებს მას ერთ ხელს ზურგის ქვეშ, მეორეს დუნდულას ცოტა ქვევით. მწოლარე გადაყვანს კისერზე ხვევს ხელებს.



სურ. 205.



სურ. 206.



სურ. 207.



სურ. 208.

2. ზურგით გადაყვანა. გადასაყვანი აჯდება გადაყვანს ზურგზე ფეხების გაშლით და ხვევს ხელებს მას. გადაყვანი გადასაყვანს ჰკიდებს ხელებს ბარძაყებს ქვემოთ (სურ. 207). ამ მდგომარეობის მისაღებად გადაყვანი ასრულებს ღრმა ბუქნს ან გადასაყვანი დგება შემადლებულ ადგილზე. თუ ერთიცა და მეორეც შეუძლებელია, საჭიროა იმ ხერხის გამოყენება, რომელიც აღწერილია ქვემოთ — ოთხზე დგომში თანამოვარჯიშესთან ერთად გადაცოცვის ხერხი, რის შემდეგაც დგება ოთხზე დგომიდან, ხოლო გადასაყვანი ტანმოვარჯიშე დამაგრებული ყავს ფეხებს ქვეშ ხელების შემოხვევით.

3. მხრებზე დამჯდარის გადაყვანა. გადასაყვანი დგება ფეხებგაშლილი. გადაყვანიც დგება ფეხებგაშლილი, მხოლოდ მის უკან, ასრულებს წინზნექსა და ნახევრადბუქნს ისე, რომ თავი მოათავსოს გადასაყვანის ფეხებს შუა, შემდეგ იგი იმართება და გადასაყვანი რჩება მხრებზე დამჯდარი.

4. მხრებზე დაწოლილის გადაყვანა. გადაყვანი კიდებს მდგომ-

რე თანამოვარჯიშეს მარცხენა (მაგალითისათვის) ხელს მარჯვენა შავაში, მარჯვენა ხელს კიდებს მარჯვენა ფეხის მუხლის ქვეშ, წინ დახრით აკეთებს ბუქნს და გადაიწვენს ტანმოვარჯიშეს კისერზე, მარჯვენა ხელს ხევეს მას მარჯვენა ფეხზე და ამავე ხელს (მარჯვენა ხელს) კიდებს გადასაყვანის მარჯვენა ხელზე (სურ. 208).

5. მხრებზე მდგომის გადაყვანა. გადასაყვანი ღვას გადამყვანის მხრებზე (იხ. თავი — „აკრობატული ვარჯიშები“).

6. ზურგს უკან მდგომის გადაყვანა. გადამყვანი აერთებს გამართულ ხელებს ზურგს უკან (ხელის გულებით ზევით, ხელის მტევენების ერთმანეთზე დაწყობით ან თითების გადაბმით). გადასაყვანი ღგება გადამყვანის შეერთებულ ხელის მტევენებზე და ხელებით ეყრდნობა მის მხრებზე.

7. ზურგზე მჯდომარის გადაყვანა. გადასაყვანი იმყოფება იატაკზე, ფეხშლით წოლბჯენში. გადამყვანი ღგება ფეხებს შუა, სახით სხვა მხარეზე, კიდებს ხელებს მწოლარეს კოჭ-წვივის სახსრებში და ეწევა მის ფეხებს სარტყლის სიმალღზე, რის შემდეგაც აკეთებს ნაბიჯს უკან, გადასაყვანთა მიახლოებით (გადასაყვანი ტანმოვარჯიშე უქერს გამართული ფეხებით გადამყვანს). შემდეგ, გადამყვანი თავისი ხელების გადასაყვანის ფეხებზე დაწოლით მცირედ იხრება წინ, რათა გადასაყვანი დაისევას ზურგზე (წელზე). გადასაყვანი იმართება, ფეხების იატაკიდან მოცილებით.

გადახოხვა ტვირთით

1. გადახოხვა ქამრის ან თოკის დახმარებით. ტვირთზე მაგრღება თოკი, რომლის მეორე ბოლო მთავრღება ღიღი ყულღით. ყულღი უნღა ჩამოეკვას გაღამხოხვეღს მხარზე. თოკი უნღა იყოს ისეღი სიგრძის, რომ გაღამხოხვეღმა ტვირთს ფეხები არ მოსღოს. გაღამხოხვა საჭიროა ერთ-ერთი შესწავლიღი ხერხით, ტვირთის თავისკენ ათრეღით. ტვირთით გაღამხოხვა აღვიღია ნახევერად ოთხზე ღგომში ან ოთხზე ღგომში, უფრო ძნელია პლასტუნურად. თუ ტვირთი მნიშენელოვნად მძიმეა, მაშინ საჭიროა ტვირთით გაღამხოხვა შესრულღეს ორის მიერ, რისთვისაც ტვირთზე მაგრღება ორი თოკი.

2. გაღამხოხვა გვერღზე დაწოლით, თრეღით. დავწვეთ მარცხენა (მაგალითისათვის) გვერღზე, დავღოთ ტვირთი მიწაზე, მოხრიღი მარცხენა ფეხის გულთან ახლოს ისე, რომ ფეხისგული ებჯინებოღეს ტვირთს. მარჯვენა ხელით ტვირთზე (სახელურზე ან სპეციალურად გაკეთებულ ყულღზე) მოკიღებით, დავიწყოთ გაღამხოხვა. თვაღი გვექიროს იმაზე, რომ ტვირთის გაღაადგიღება (თრეეა) ხღებო-

დეს იმ დროს, როდესაც სხეული მარჯვენა ქუსლზე და მარცხენა წინა მხარზე დაყრდნობით გადაიტანება წინ. ეს საშუალებას იძლევა მარჯვენა ხელიდან (რომელიც ტვირთს ეწევა) დატვირთვა მთელ სხეულზე გავანაწილოთ.

3. გადახოხვა გვერდზე დაწოლით — ტვირთით ფეხზე. მარცხენა (მაგალითისათვის) გვერდზე გადახოხვისათვის საწყისი მდგომარეობის მიღების შემდეგ, დავდოთ ტვირთი მარცხენა მოხრილ ფეხზე და დავიპიროთ იგი მარჯვენა ხელით, დავიწყოთ გადახოხვა. გადახოხვის განმავლობაში მარცხენა ფეხი, მასზე მყოფი ტვირთით, სულ მოხრილ მდგომარეობაშია.

გადახოხვა თანამოვარჯიშესთან ერთად

1. გადახოხვა ლაბადა-კარავის დახმარებით. დავაწვენთ თანამოვარჯიშეს ლაბადა-კარავზე, გადავიკიდოთ მხარზე ლაბადა-კარავზე მიმაგრებული თოკის ყულფი და გადავზოხდეთ წინ ერთ-ერთი ცნობილი ხერხით. ტრანსპორტირების ეს ხერხი ადვილია აწარმოოს ორმა ვადამხოხველმა, ლაბადა-კარავის კუთხეებში მიმაგრებული ორი თოკის საშუალებით. მნიშვნელოვნად ძნელია გადახოხვა გვერდზე, ლაბადა-კარავის ცალი ხელით დათრევიით.

2. გადახოხვა ოთხზე დგომში ან ნახევრად ოთხზე დგომში. მივზოხდეთ მწოლარე თანამოვარჯიშესთან და დავიწვინოთ იგი ზურგზე. ამისათვის, თუ თანამოვარჯიშე წევს მკერდით ქვევით, აუცილებელია, რომ იგი მკერდით ზევით გადმოვაბრუნოთ: თანამოვარჯიშის ერთი ხელი (მაგალითისათვის მარჯვენა) გავმართოთ მაღლა, რის შემდეგ გადავაბრუნოთ იგი მარჯვენა გვერდის გადაცილებით. შემდეგ დავსვათ თანამოვარჯიშე და, ზურგით მასთან მკიდროდ მიყვანილ, მარცხენა გვერდზე ნახევრად წოლაში, მოვიკიდოთ მარჯვენა ხელი თანამოვარჯიშეს მარჯვენა ხელზე და გადავიკიდოთ იგი მარჯვენა მხარეზე. თანამოვარჯიშის ფეხებს შორის შედგმული მარჯვენა (ძლიერად მოხრილი) ფეხის ცერით მოვიკიდოთ თანამოვარჯიშის მარჯვენა ფეხის კოჭ-წვივის სიხსართან. შემდეგ ნელა მოვბრუნდეთ მარცხნივ ზურგისაკენ, თანამოვარჯიშის მკერდით ქვემოთ მიბრუნებით და მისი ზურგზე წამოკიდებით (ამასთან მარჯვენა ხელით გამოვწვიოთ თანამოვარჯიშის ხელზე და მარჯვენა ფეხით ფეხზე). მოვათავსებთ რა თანამოვარჯიშეს ზურგზე, საჭიროა მისი მკლავების გადება საკუთარ მხრებზე (თანამოვარჯიშის თავი უნდა აღმოჩნდეს დაახლოებით გადამხოხველის თავთან ერთად სწორ ხაზზე) და, ხელების მიწაზე დაყრდნობით, დავჯდეთ ქუსლებზე

ჩოქბჯენის მდგომარეობამდე, რის შემდეგ დავიწყეთ წინ გადახზვა.

3. გადახზვა გვერდზე. მარცხენა გვერდზე გადახზვის დროს დაეწვინოთ თანამოვარჯიში მარცხენა (გადამხობველის) მოხრილ ფეხებზე, მისთვის (თანამოვარჯიშისათვის) მოხერხებულ მდგომარეობაში ან გვერდით ან ზურგით ქვემოთ და, მასზე მარჯვენა ხელის შემოხვევით, დავიწყეთ გადახზვა. გადახზვის დროს თანამოვარჯიშეს შეუძლია დაეხმაროს, მიწაზე ფეხების არეკვით.

მათოღურთი მითითებანი

ვარჯიშები ტვირთის აწევით და გადაადგილებით მომეცადინეთა მიერ შესწავლილი და ჩვევამდე დაყვანილ უნდა იქნეს. ისინი უნდა გამოიყენებოდნენ სხვა აუცილებელ სასიცოცხლო ჩვევებთან ერთად. ამ მიზნით ტვირთის აწევასა და მის გადატანაში საჭიროა ვივარჯიშოთ შემცირებულ საყრდნობ ფართობზე (მორზე, ღვირზე). ასეთი ვარჯიშები უნდა გაძოვიყენოთ დასაწყისში პატარა სიმაღლიდან (30 — 50 სმ) ტვირთით ჩამოხტომისას, წონასწორობის დაკარგვის შემდეგ ტრავმების თავიდან ასაცილებლად. მეცადინეობისათვის ყველაზე უფრო მოხერხებული იქნება სილით სავსე ტოძარა და დატენილი ბურთი. სწორედ მათი საშუალებით უნდა დავიწყეთ გადაადგილების შესწავლა მორზე (შემდეგ ღვირზე); წონასწორობის დაკარგვის შემდეგ, იძულებითი ჩამოხტომის დროს, ტრავმების აცილებისათვის (პირველ რიგში, ჩოქ-წვივის სახსრის) უნდა ვისწავლოთ ტვირთის გვერდზე გადაგდება, რათა ტვირთით არ დავხტეთ. ამის შემდეგ უნდა შევუდგეთ თანამოვარჯიშეთა გადაყვანას, დასაწყისში ერთის მიერ ერთის (ზურგზე), შემდეგ ორის მიერ ერთისა.

ტვირთის აწევა და ძირს დაშვება წარმოებს აგრეთვე ღვირზედაც, რაც მაღალ მოთხოვნილებებს უყენებს წონასწორობის ხარისხიანობას. არანაკლებ სიძნელეს წარმოადგენს ტვირთით ღვირზე ასვლის ცოდნა (დაბალ ღვირზე შედგომით ან დახრილ სიბრტყეზე ასვლით — ტანვარჯიშულ სკამზე, ფიცარზე). ღვირიდან ჩამოხტომის დროს საჭიროა წინასწარ ტვირთისაგან განთავისუფლება — მისი ღვირზე დადება ან სხვა მომეცადინისათვის გადაცემა. ასევე შეიძლება ღვირიდან ჩამოსვლა დახრილი სიბრტყითაც.

ასეთივე გაგებით უნდა შევისწავლოთ ტვირთის გადატანა ცოცხასთან შეხამებით, დახრილი კიბის ზევეთა მხრიდან გადაადგილებით; ამასთან, ერთი ხელით სწარმოებს ტვირთის დაქერა, მეორით კიბეზე დაყრდნობა. გადაადგილება შეიძლება მარტო ფეხებით, ტვირ-

თის ორივე ხელით დაჭერით. ერთის მიერ ერთის (ზურგზე) გადატანისას ერთი ხელი უნდა მოვკიდოთ გადასაყვანს ბარძაყის ქვეშ, მეორე ხელით დავებჯინოთ კიბეზე.

განსაკუთრებული გულმოდგინებით უნდა უზრუნველვყოთ დაზღვევა (დავაფინოთ იარაღის ქვეშ ლეიბები, შევამოწმოთ იარაღის მოწყობის სიმდგრადე, არის თუ არა კონიფოლი) და თვითდაზღვევა, ამ საქმეში უფრო მეტად გამოცდილი 2—3 მომეცადინის ჩაბმით.

სრულიად აშკარაა, რომ ყველაზე უკეთესია ეს ვარჯიშები შესრულდეს ღია მოედანზე.

ტყორცნა და ღაფარა

ვარჯიშები ტყორცნაში და დაჭერაში ხელს უწყობენ საგნების მიზანში ან განსაზღვრულ მანძილზე ტყორცნის უნარის გამომუშავებას. ეს ვარჯიშები საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენენ მოძრაობის საერთო კოორდინაციის განვითარებისათვის, მოხერხებულობის, სისწრაფის, სროლაში სიმარჯვის გაუმჯობესების და კუნთოვანი სისტემის, განსაკუთრებით მხრის სარტყლისა და მკლავების კუნთების განმტკიცება-განვითარებისათვის და ღრმა კუნთოვანი შეგრძნებისათვის. ეს უკანასკნელი თვისება საუცხოოდ ვითარდება ტყორცნაში ვარჯიშებით, რომლებიც დაკავშირებულია საჭირო რაოდენობის კუნთური ძალის გამოყენებასთან, მითითებული მიმართულებით და დავალებულ მანძილზე ტყორცნის წარმოებისათვის. ამ მიზნით რეკომენდებულია, რაც შეიძლება ხშირად იცვლებოდეს სატყორცნი საგნები. ამითვე მოვახდინოთ მომეცადინეთა კუნთური დაძაბულობის მუდმივი რეგულირება მოცემული საგნის წონასთან შეგუებით (პატარა ბურთი, ფეხბურთის ბურთი, დატენილი ბურთი, ტანვარჯიშული ჯოხი და ა. შ.). კარგად განვითარებული ღრმა კუნთოვანი შეგრძნება, მოძრაობის საერთო კოორდინაციასთან შეხამებით, მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ტანვარჯიშული ვარჯიშების სპორტული ტექნიკის დაუფლებაში, რომელიც დაკავშირებულია საკუთარი სხეულის წონის გადალახვასთან მისი ინერციის გამოყენებით და ბჯენის უჩვეულო პირობებში მოძრაობის კოორდინაციის დაუფლებასთან.

ტყორცნის ტექნიკის საერთო საფუძვლების დაუფლებისათვის და ტყორცნის კოორდინაციის შემდგომი გაუმჯობესებისათვის მეცადინეობებში უნდა გამოვიყენოთ მთელი რიგი ვარჯიშები ტყორცნის გართულებული ფორმებით (ფეხებს ქვემოდან, ბრუნებით,

სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან, მარცხენა ხელით და სხვა ამგვარი).

ძალზე სასარგებლოა ტყორცნები ჩაირთოს თაბაქებში და ესტაფეტებში (სათანალო ჩვევების შექმნის შემდეგ) და შეხამებული იქნეს სხვა ვარჯიშებთან, მაგალითად: ტყორცნებში ცოცვებისათვის იარაღებზე შეჩერებების („შეკვრების“) დროს; ტყორცნები წონასწორობაში ვარჯიშების დროს; ტყორცნები ხტომების დროს (ფრენის ფაზაში) და სხვ.

ვარჯიშები ტყორცნაში და დაჭერაში რთულდება მანძილის გაზრდით, ფრენის ტრაექტორიის შეცვლით, ტყორცნისას ან დაჭერის წინ ბრუნების დამატებით, საწყისი მდგომარეობების შეცვლით. გადაადებისა და დაჭერის სისწრაფეზე შესრულებით, სვლაში ტყორცნით, ტყორცნების სხვა ვარჯიშებთან შეხამებით თვალეზ-დახუჭული ტყორცნით, სხვადასხვა წონის საგნების თანამოვარჯიშეთა შორის ერთდროული გადაადებით, მითითებულ რიტმზე ტყორცნით.

პატარა ან ფეხბურთის ტიპის ბურთების ქვემოთ ჩამოთვლილი ტყორცნები სრულდება სპეციალურ მიზანში (კვადრატი, წრე, ან სხვა ამგვარი) ან თანამოვარჯიშისაკენ. ტყორცნაში ვარჯიშებისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ სხვა საგნებიც, როგორცაა: ხოკეის ბურთი, სალტე, გურზი და სხვ.

პატარა ბურთის ტყორცნა და დაჭერა¹

1. დაეადგოთ ბურთი იატაკზე და დაეიჭიროთ.
2. აეადგოთ ბურთი მალლა და დაეიჭიროთ.
3. აეადგოთ ბურთი მალლა, იატაკზე დაეცემის შემდეგ დაეიჭიროთ.
4. ვესროლოთ ბურთი კედელს და დაეიჭიროთ იგი იატაკზე დაეცემის შემდეგ.
5. ვესროლოთ ბურთი კედელს და დაეიჭიროთ იატაკზე დაეცემამდე.
6. დაეადგოთ ბურთი იატაკზე კუთხით, კედელზე მოხვედრის ასხლტომისა და იატაკზე დაეცემის შემდეგ დაეიჭიროთ.
7. იგივე, მხოლოდ დაეიჭიროთ ბურთი იატაკზე დაეცემამდე.
8. დავდგეთ ზურგით კედელთან მკიდროდ, ვესროლოთ ბურთი კედელს თავს ზემოთ, დაეიჭიროთ იატაკზე დაეცემის შემდეგ.
9. იგივე, მხოლოდ დაეიჭიროთ იატაკზე დაეცემამდე.

¹ პირველი 15 ვარჯიში — „ბურთის სკოლა“ დამუშავებულია პ. ფ. ლესგაფტის მიერ.

10. ზურგით კედლისაკენ (მცირე მანძილზე) დგომში ვესროლოთ ბურთი კედელს ირიბად უკან და მაღლა, სახით კედლისაკენ მობრუნებით დავიჭიროთ, მაშინ როდესაც იგი იატაკიდან ახტება.

11. იგივე, მხოლოდ დავიჭიროთ იატაკზე დაცემამდე.

12. დავიჭიროთ კედელზე მიბჯენილი მარცხენა ხელს ქვემო-დან აგდებული ბურთი მარჯვენა ხელით.

13. იგივე, მარცხენით მარჯვენის ქვემოდან.

14. დავიჭიროთ კედელზე მიბჯენილი ფეხის ქვემოდან აგდებული ბურთი.

15. იგივე, მხოლოდ ფეხი აწეულია კედელზე მიუბჯენლად.

შენიშვნა: მოცემული ვარჯიშები შეიძლება გართულდეს: ბურთის ერთი ხელით დაჭერით, ხელებისა და ფეხებისათვის დამატებითი მოძრაობებით, მოძრაობების წყვილებად შესრულებით, რიტმის ცვლით და სხვა ამგვარი.

16. დავიჭიროთ ბურთი ერთი ან ორივე ხელით — მკერდის წინ, თავს ზემოთ, ქვევიდან (ჩაჯდომით), ხტომის, სიარულის, სირბილის დროს.

17. მუხლზე (მუხლებზე) დგომში, ჯდომში, წოლში, დავიჭიროთ ბურთი ერთი ან ორივე ხელით.

18. იარაღზე მითითებულ მდგომარეობაში ყოფნისას (ლაჯური ჯდომი, ფეხშლით ჯდომი, მუხლქვეშ დაკიდი და ა. შ.) დავიჭიროთ ბურთი ერთი, ორივე ხელით.

19. დავიჭიროთ ერთი ხელით ორი ერთიმეორეს მოყოლებით გადმოგდებული ბურთი.

20. ერთდროულად, მარჯვენა და მარცხენა ხელით დავიჭიროთ ორი ბურთი.

21. ტყორცნა გამართული ხელით ქვევიდან, გვერდიდან, ზევიდან და გვერდიდან მობრუნებებით.

22. ტყორცნა ადგილიდან და გამორბენით მხარს უკნიდან და თავს უკნიდან.

23. ტყორცნა კედელზე და ახტომის შემდეგ დაჭერა.

24. ტყორცნა მუხლზე (მუხლებზე) დგომში, ჯდომში და წოლში.

25. ტყორცნა მომეცადინეთა წინ, მათ ზემოთ და მათ ქვემოთ განლაგებულ მიზანში.

26. ტყორცნა მოძრავ მიზანში (გაგორებული ფეხბურთის ან დატენილი ბურთის).

27. შემხვედრი ტყორცნა (გადაგდება) თანამოვარჯიშეთა შორის.

28. ბურთების რიგ-რიგობითი ტყორცნა მიზანში, მითითებულ დროში.

29. ტყორცნა იატაკზე დაგდებით და შემდეგ თანამოვარჯიშისა-
კენ ასხლევით.

30. ტყორცნა გაშლილი ხელის მტევნის, მუშტის, საგნის (ჯო-
ხის) დარტყმით.

31. ტყორცნა და დაჭერა ბრუნების შემდეგ, ხტომის დროს, წო-
ნასწორობაში, გადახობვაში, ცოცაში ვარჯიშების შესრულების
დროს.

ფეხბურთის ტიპის ბურთების ტყორცნა

1. დავიჭიროთ ბურთი, ერთი ან ორი ხელით, მისი მკერდზე ან
მუცელზე მიზიდვით.

2. დავიჭიროთ ბურთი ორივე ხელით თავს ზემოთ, მკერდს წინ,
გვერდიდან, ქვევით (ჩაჯდომით ან წინ დახრით), ადგილზე დგომში,
ხტომის, სიარულის, სირბილის დროს.

3. დავიჭიროთ ბურთი ცალი ხელით (ხელში გაჩერებით) თავს
ზემოთ, მკერდის წინ, გვერდიდან.

4. დავიჭიროთ ბურთი ცალი ხელით და მივიზიდოთ იგი მკერდზე
ან მუცელზე.

5. დავიჭიროთ ბურთი ერთი ან ორივე ხელით მუხლზე (მუხლებ-
ზე) დგომში, ჯდომში, წოლში, იარაღზე მოცემულ მდგომარეობაში
ყოფნისას.

6. დავიჭიროთ ერთდროულად ორი ბურთი.

7. დავიჭიროთ ერთდროულად ორი ბურთი მარჯვენა და მარცხე-
ნა ხელით.

8. ტყორცნა ორივე ხელით მკერდიდან — მაღლა, წინ, განზე.

9. ტყორცნა ერთი და ორივე ხელით მხრიდან — მაღლა, წინ,
განზე.

10. ტყორცნა ორივე ხელით თავს უკნიდან — მაღლა, წინ, განზე.

11. ტყორცნა ორივე ხელით ფეხებს ქვევიდან ფეხშლით დგომში
(წინხნევის შემდეგ) — მაღლა, წინ, უკან, თავს ზევით.

12. ბურთის ტყორცნა ფეხებს შორის უკან (ფეხშლით დგომი).

13. ცალი ხელით გვერდითი მოქნევიდან წინ ტყორცნა, იგივე
ბრუნით.

14. ტყორცნა ბურთზე ცალი ხელის დარტყმით — ზევიდან, ქვე-
ვიდან, გვერდიდან, გაშლილი ხელისგულით და მუშტით.

15. ტყორცნა ბურთზე ორივე ხელის დარტყმით — ზევიდან,
მკერდიდან, ქვევიდან.

16. „პატარა ბურთით ვარჯიშები“-ს განაყოფში აღწერილი 8, 9,
10, 11, 12, 13, 14, 16 ვარჯიშები.

17. ბურთის ტყორცნა „დერეფანში“ იატაკზე გაგორებით.

შენიშვნა: ფენბურთის ტიპის ბურთის ტყორცნაში ყველა ვარჯიში (გარდა დარტყმითი ტყორცნებისა და იატაკიდან და კედლიდან ასხლეტილი ტყორცნებისა) შეიძლება შესრულდეს დატენილი ბურთებით (დაწვრილებით იხ. თავში: „ძირითადი საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები“).

ტანვარჯიშული ჯოხის ტყორცნა

1. ტანვარჯიშული ჯოხის მაღლა ასროლა და მისი დაჭერა ერთი ან ორივე ხელით სხვადასხვა ტაყებით (ფრენის დროს ჯოხი უნდა ბრუნავდეს თავისი გასწვრივი ღერძის ირგვლივ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში).

2. იგივე, მხოლოდ ჯოხის თანამოვარჯიშისაკენ გადასროლით.

3. იგივე, მხოლოდ თანამოვარჯიშეები ერთდროულად ისვრიან ჯოხებს ერთმანეთისაკენ.

4. ჯოხის თანამოვარჯიშისაკენ გადასროლა უკან თავს ზევით (ჯოხი ფრენის დროს ჰორიზონტალურადაა).

5. ჯოხის მაღლა ასროლა (ჯოხი ფრენის დროს ვერტიკალურადაა) და მისი დაჭერა ხდება იმავე, ან მეორე ხელით.

6. ერთი ხელის შუაზე ტაყით ჯოხის გადასროლა თანამოვარჯიშისაკენ (ჯოხი ფრენის დროს დახრილია, ქვევითა ბოლო მტყორცნელთან ახლოსაა და ბრუნავს თავისი გასწვრივი ღერძის ირგვლივ).

7. იგივე, მხოლოდ თანამოვარჯიშეები ერთდროულად ისვრიან ჯოხს ერთმანეთისაკენ.

8. ჯოხის მაღლა ასროლა (ორივე ხელით), ჰორიზონტალურ მდგომარეობიდან ფრენის დროს ჯოხის გადაბრუნებით პირით სიბრტყეში და მისი დაჭერა.

9. იგივე, მხოლოდ ჯოხის გადაბრუნების რიცხვის გაზრდით.

10. იგივე, როგორც 8 და 9 ვარჯიში, მხოლოდ ჯოხის თანამოვარჯიშისაკენ გადასროლით.

11. იგივე, როგორც 8, 9, 10 ვარჯიში, მხოლოდ ჯოხის გადაგდება და დაჭერა ცალი ხელით (ტაყი შუაში).

12. ჯოხის ასროლა ერთ ბოლოში ტაყით, ფრენის დროს მისი გადაბრუნებით წინ — უკან (საგიტალურ) სიბრტყეში და დაჭერა ერთი ბოლოთი (ცალი ხელით).

13. იგივე, მხოლოდ ჯოხის გადაბრუნების რაოდენობის გაზრდით.

14. იგივე, როგორც 12, 13 ვარჯიში, მხოლოდ ჯოხის თანამოვარ-
ჯიშისაკენ გადასროლით.

15. იგივე, როგორც 14 ვარჯიში, მხოლოდ ჯოხის ერთდროულად
ერთმანეთისაკენ გადასროლით.

ვარჯიშები ბურთებით უონგლირებაში

1. ორი ბურთით — ორი ხელით: ავაგდოთ და დავიჭიროთ ბურ-
თები რიგ-რიგობით.

2. ორი ბურთით — ცალი ხელით: ავაგდოთ და დავიჭიროთ ბურ-
თები რიგ-რიგობით.

3. სამი ბურთით — ბურთების გადაგდება ორ თანამოვარჯიშეთა
შორის რიგ-რიგობით.

4. ორი ბურთით — კედელზე ან იატაკზე დარტყმით ბურთის გა-
დაგდება ხელიდან ხელში.

5. იგივე ცალი ხელით.

6. 1 და 2 ვარჯიში ცალ ან ორივე მუხლზე დგომისა და იატაკ-
ზე ჯდომის დროს.

7. სამი ბურთით, ბურთების გადაცდება ხელიდან ხელში.

8. 1, 2, 3, 4, 6 ვარჯიში, მხოლოდ სხვა წონისა და მოცულობის
ბურთებით.



თ ა მ ა შ ე ბ ი

თამაშებს დიდი აღმზრდელიობითი მნიშვნელობა აქვს და ფართოდ გამოიყენება ტანვარჯიშის გაკვეთილებში, განსაკუთრებით სასკოლო ასაკში.

თამაშების კოლექტიური ხასიათი ხელს უწყობს კოლექტიურობის გრძნობის, ერთმანეთთან შეთანხმებული მოქმედებისა და ამხანაგური სოლიდარობის განვითარებას. თამაშების პროცესში ვითარდება ინიციატიურობა, იზრდება შეგნებული დისციპლინა, პირადი და კოლექტიური პასუხისმგებლობის გრძნობა, ნებისყოფის გამოვლინების. უნარი, ვითარდება მოხერხებულობა, ამტანობა, სისწრაფე და სხვა ძვირფასი თვისებები.

თამაშები წარმოადგენს დადებითი ემოციის — მხნეობის, სიხარულის და კმაყოფილების გრძნობის განვითარების ერთ-ერთ საშუალებას.

თამაშების დიდი ნაირფეროვნება საშუალებას იძლევა ფართოდ გამოიყენებოდეს ისინი სიცოცხლისათვის მნიშვნელოვანი მოძრაობითი ჩვევების განვითარებისათვის.

თამაშებში იქმნება ყველაზე ხელსაყრელი პირობა შეძენილი ჩვევების, თვისებების და ცოდნის შეცვლილ, უჩვეულო გარემოში გამოყენების უნარის განვითარებისათვის. სავსებით სხვანაირად გამოიყურება მაგალითად, ბუჯნითი ხტომა, რომელიც ამანათრბენის შტამდგენელ ნაწილს წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში მომეცადინებმა ხტომაში უნდა გამოავლინონ ახალი თვისება — სისწრაფე, რომლის გამო შესაბამისად იცვლება გამორბენის ხასიათი, ფრენის ფაზა, ხტომის ფორმა და დახტომა. სხვანაირად რომ ითქვას, ვითარდება და სრულყოფილი ხდება შეძენილი ჩვევების გამოყენების უნარიანობა.

ცალკეული ფიზიკური თვისებების (გამძლეობა, ძალა და სხვ.) აღზრდას ადგილი ეთმობა გაკვეთილის მეორე ნაწილში. კონკრეტულ

ვარჯიშთა შესრულებისას, რომლის მეშვეობითაც ისინი გარკვეული ზომით დაკავშირებული არიან ამ ვარჯიშებთან, იმდენად, რამდენადაც გამოვლინდებიან მხოლოდ მოცემული ვარჯიშის შესრულების დროს ჩვეულებრივ და შედარებით მუდმივ გარემოში. თამაშებში კი მომეცადინებები იყენებენ საკუთარ ფიზიკურ, მორალურ და ნებელობით თვისებებს უჩვეულო, ხშირად მოულოდნელ მდგომარეობაში, რის შედეგადაც ეს თვისებები ვითარდება სრულფასოვანად და ყოველმხრივად.

თამაშების უმეტესობაში გამოიყენება დიდი სიჩქარით შესრულებული სირბილი, ან გადანაცვლების სხვა ხერხები (ხტომები, გადახოხვა, სიარული და სირბილი სიმძიმის გადატანით და სხვ.). ამის შედეგად თამაშები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ სუნთქვის, სისხლის მიმოქცევის ორგანოებსა და მამოძრავებელ აპარატზე.

იმისათვის, რათა თამაში წარმატებით ჩატარდეს, აუცილებლად ზუსტად უნდა იქნეს დაცული დადგენილი წესები.

ვითვალისწინებთ რა თამაშების დიდ ჰიგიენურ და აღმზრდელობით-საგანმანათლებლო მნიშვნელობას, საჭიროა მათი თითქმის ყველა გაკვეთილში ჩართვა, განსაკუთრებით ძირითადი და სპორტული ტანვარჯიშის გაკვეთილებში.

აედაგოგიურ პრაქტიკაში არსებობს მრავალი ნაირფეროვანი თამაშები. ტანვარჯიშის გაკვეთილებისათვის თამაშების შერჩევისას საჭიროა გათვალისწინებულ იქნეს ასაკი, მომეცადინეთა მომზადებულობა, გარემო, რომელშიაც მიმდინარეობს მეცადინეობები და პედაგოგიური ამოცანები. მასწავლებელი კარგად უნდა იცნობდეს თანამედროვე თამაშებს, რათა შეძლოს თამაშობათა უდიდესი მასალიდან შეარჩიოს ის, რაც შედარებით შეესაბამება გაკვეთილში თამაშების საშუალებით გადასაწყვეტ კონკრეტულ ამოცანებს.

ქვემოთ მოგვყავს სანიმუშო თამაშები ტანვარჯიშის გაკვეთილებისათვის. სხვა თამაშების აღწერა მოცემულია სპეციალურ სახელმძღვანელოებში.

ტანვარჯიშში, ჩვეულებრივად, თამაშები კლასიფიცირდება სამ ჯგუფად:

მ ო ძ რ ა ვ ი თ ა მ ა შ ე ბ ი.

ს პ ო რ ტ უ ლ ი თ ა მ ა შ ე ბ ი.

ა მ ა ნ ა თ რ ბ ე ნ ე ბ ი.

მოდრავი თამაშები თავის მხრივ იყოფა ორ ქვეჯგუფად: უპირატესად შეთანხმებულ-ჯგუფური და უპირატესად პირად-ინიციატივიანი თამაშები.

ტანვარჯიშის გაკვეთილებში სპორტული თამაშები გამოიყენება

ყოველგვარი ცვლილების გარეშე (კალათბურთი, ფრენბურთი).
აძახათრბენები იყოფა: მონაცვლეობითი და ერთობლივი.

ამანათრბენები მონაცვლეობით შეიძლება იყოს შემდეგი სახეობისა: გადაადგილება სხვადასხვა ხერხებით და გადაადგილებითა და მოქმედებით. უკანასკნელი სახეობა, თავის მხრივ, შედგება დავალებათა შესრულებისა და წინააღმდეგობათა გადალახვისაგან.

ერთობლივი ამანათრბენები შეიძლება იყოს: ა) ჯგუფური გადანაცვლებით და ბ) მონაცვლეობითი გადანაცვლებით და კოლექტიური მოქმედებით.

მოძრაობი თამაშები

შეთანხმებულ-ჯგუფური მოქმედების თამაშები. ამ თამაშებში წარმატება და შედეგი დამოკიდებულია ჯგუფის შეთანხმებულ მოქმედებაზე. ნიმუშად გამოდგება შემდეგი თამაშები: ბაგირის გადაწევა, „დღე და ღამე“ და სხვ.

პირად-ინიციატივის თამაშები. ამ თამაშებში ერთი ან ორი წამყვანი მოთამაშის ინიციატივა და უნარი დაპირისპირებულია მეორის ან ყველა სხვა მოთამაშის ინიციატივასა და უნართან. ნიმუშებად გამოდგება: ბურთი ჰაერში, მესამე ზედმეტია.

ამანათრბენები

მორიგეობითი ამანათრბენები.

1. გადაადგილება სხვადასხვა ხერხებით, მაგალითად: განსაზღვრულ ადგილამდე მირბენა და უკან დაბრუნება, ხტომებით, ოთხზე (ჩოქბჯენში), გვერდზე ხოხვა და სხვ.

2. გადანაცვლებებით და მოძრაობებით.

1) გადაადგილება დავალების შესრულებით:

ა) ამანათრბენი გურზების გადაადგილებით.

ამანათრბენის ჯოხის შემცველი ერთი გურზი ხელში აქვს მარჯვენა ფრთაზე მყოფ მოთამაშეს, რომელმაც უნდა მიიბრინოს განსაზღვრულ ადგილამდე, ხელში აიღოს იატაკზე დადგმული გურზი, მის ადგილზე დადგას გურზი, რომელიც მას უჭირავს ხელში, დაბრუნდეს უკან, თავის ადგილზე და გურზი გადასცეს მორიგ მოთამაშეს, რომელმაც უნდა გაიმეოროს პირველის მიერ შესრულებული ვარჯიში და ა. შ.

იგივე, მხოლოდ მორბენალს ხელში უჭირავს ორი ან მეტი გურზი და ამდენივე გურზი დადგმულია დარბაზის მეორე მხარეს; გურზების შეცვლა.

სტარტის ხაზიდან დარბაზის მეორე მხარემდე დალაგდება გურ-
ზები ერთიმეორისაგან 1—2 მ დაშორებით. მორბენალს ხელში
უჭირავს ერთი გურზი. წინ გადაადგილებისას მომეცადინემ უნდა შე-
პოურობინოს თვითეულ გურზს, უკან დაბრუნებისას სრულდება გურ-
ზების შეცვლა: ის გურზი, რომელიც ხელში უჭირავს მომეცადინეს,
შეიცვლება სტარტის ხაზიდან ყველაზე უფრო დაშორებულ გურზზე,
შემდეგ იცვლება მომდევნო გურზი და ა. შ.

ბ) ამანატრბენი სამი დატენილი ბურთის გადატანით — სტარტის
პირველად ამღები დატენილი ბურთებით მირბის დარბაზის მოპირდა-
პირე მხარემდე, იატაკზე დებს ორ ბურთს, ხოლო მესამე მოაქვს
უკან. მომდევნო მოთამაშე, მიიღებს რა ამანატრბურთს, გარბის, იღებს
ორ ბურთს, ბრუნდება ადგილზე და ა. შ.

შ ე ნ ი შ ვ ა: დატენილი ბურთების სიდიდით და წონა შეიძლება
სხვადასხვა იყოს. ამანატრბენი რთულდება დატენილ
ბურთებზე სხვადასხვა წონისა და მოცულობის საგნების
დამატებით. რეზინის პატარა ბურთი, ჯოხები, გურზები
და სხვ.

გ) ამანატრბენი ჯოხით, ერთი ან ორი დატენილი ბურთის გადა-
სროლით.

დ) ამანატრბენი კვანძის შეკვრითა და გამოსხნით. სტარტის ამღე-
ბი პატარა თოკით ან ლენტით მირბის ტანვარჯიშულ კედელთან,
აცოცდება მასზე და ზედა ძელაკზე თოკს გაკვანძავს. შემდეგ ბრუნ-
დება უკან, შემდგომმა მომეცადინემ უნდა გამოხსნას თოკი და მიუ-
ტანოს იგი გუნდში რიგში მდგომს და ა. შ.

ე) ამანატრბენი მიზანში ტყორცით.

ვ) ამანატრბენი თავზე კოტრიალით.

2) გადაადგილება წინააღმდეგობის გადალახვით.

ა) ამანატრბენი საყრდენის მცირე ფართობზე გარბენით (სკამზე,
ღვირზე და სხვ.).

ბ) ამანატრბენი ტაიჭისა და ხარხის ქვეშ გაძრომით.

გ) ამანატრბენი სკამზე გადახტომით „დაბიჯები“-ს ან „ნაბი-
ჯი“-ს წესით.

დ) ამანატრბენი ხარხაზე ხტომითა უკუმოძრაობისას მის ქვეშ
გაძრომით.

ე) ამანატრბენი ბჯენითი ხტომით ტაიჭზე, ხარხაზე, პლინტზე
და სხვ.

ვ) ამანატრბენი ხარხაზე ხტომით, ტაიჭის ქვეშ გაძრომით და
ტანვარჯიშულ კედელზე აცოცებით.

ბ) ამანატრბენი დახრილ სკამზე გავლით.

თ) ამანატრბენი სიღრმეში ხტომით.

ი) ამანატრბენი ცოცვით ბაგირზე, ლატანებზე, კიბეებზე და ა. შ.

კ) ამანატრბენი „კოლბოხებზე“ ხტომებით.

ლ) ამანატრბენი ხელოვნური დაბრკოლებების გადალახვით (ღერძი ან ორძელი).

მ) ამანატრბენი ბუნებრივი დაბრკოლებების გადალახვით (ადგილმდებარეობაზე).

ერთობლივი ამანატრბენები 1. ჯგუფური გადანაცვლებით:

1) ამანატრბენი ცოცხალი ტვირთის გადატანით, იმ ხერხით, რომელიც მითითებულია განაყოფში „ტვირთის აწევა და მასთან ერთად გადაადგილება“.

2) ამანატრბენი ტანვარჯიშულ სკამზე მოძრაობით.

თითოეულ გუნდს აქვს ორი სკამი, ერთ-ერთ მათგანზე განლაგებულია გუნდი. ნიშანზე „წინ“ გუნდებმა უნდა გადაირბინონ დარბაზის მეორე მხარეს, ამასთან თითოეული მონაწილე ვალდებულია გაირბინოს მეორე თავისუფალი სკამი ისე, რომ იატაკს არ შეეხოს.

3) ამანატრბენი „სამ ფეხზე“, სირბილით (ასრულებს ორი, „შიგნითა“ ფეხის შეერთებით).

4) ამანატრბენი „ხუთ ფეხზე“ სირბილით (ასრულებს სამი — შუაში მდგომი ერთ ფეხს გადაკიდებს გვერდებზე მდგომთა ჩაჭიდებულ ხელებზე).

5) ამანატრბენი სხვადასხვა ჩაჭიდებებით.

2. მორიგეობითი გადანაცვლებით და კოლექტიური მოძრაობებით.

1) ამანატრბენი ხარისხზე, ტაიპზე ან მაგიდაზე თავმოყრით (მომეცადინეთა რაოდენობაზე დამოკიდებულებით). სტარტის ამღები მიიღებს იარაღამდე, აცოცდება მასზე და სამჯერ უკრავს ტაშს. მესამე ტაში ნიშანია მომდევნო მოთამაშის მოძრაობის დაწყებისა. მეორე მოთამაშე მიიღებს იარაღამდე, აცოცდება მასზე — თვითონ ან იარაღზე უკვე მყოფი ამხანაგის დახმარებით და ისიც სამჯერ უკრავს ტაშს და ა. შ. ამრიგად, მთელი გუნდი უნდა აცოცდეს იარაღზე. ტაშის დაკვრა აუცილებელია, ვინაიდან საჭიროა არა მარტო იარაღზე აცოცება, არამედ მასზე ისე განლაგება, რომ მომეცადინეს ხელები თავისუფალი ჰქონდეს ტაშის დასაკვრელად.

2) ამანატრბენი ფეხებს ქვეშ ჯოხის გატანით. სტარტის ამღებს ხელში უჭირავს ჯოხი. ერთი ბოლოდან დაჭერილი ჯოხით იგი მიიღებს წინასწარ განსაზღვრულ ადგილამდე, ბრუნდება უკან და ჯო-

ხის თავისუფალ ბოლოს გადასცემს მომდევნოს. ორი მომეცადინე ჯოხს იჭერს ორივე ბოლოთი და გაატარებენ მას მთელი გუნდის ფეხებს ქვეშ; მოთამაშეები (დგახან რიგში) მორიგეობით ხტებიან ჯოხზე.

3) ამანატრბენი ყველა მოთამაშის ფეხების ქვეშ გაძრომით. აქ შესაძლებელია შემდეგი ვარიანტები:

ა) მოთამაშეები იღებენ ფეხშლით დგომს (ცალთა კოლონაში), მარცხენა ფრთაზე მდგომი ძერება გუნდის ყველა მოთამაშის ფეხებს ქვეშ. მიიბრუნს წინასწარ განსაზღვრულ ადგილამდე, ბრუნდება უკან და ამანატს (ჯოხს, გურბს) გადასცემს მარცხენა ფრთაზე მდგომს, თვითონ კი სწრაფად დგება მარჯვენა ფრთაზე. მარცხენა ფრთაზე მდგომმა მიიღო რა ამანათი, იმეორებს იგივეს და ა. შ.

ბ) მოთამაშეები იღებენ ფეხშლით დგომს (ცალთა კოლონაში), მოთამაშეთა შორის დისტანცია დაყვანილია მინიმუმამდე. მარცხენა ფრთაზე მდგომი, ხელმძღვანელის ნიშანზე, ძერება მომეცადინეთა ფეხებშუა და მაშინვე დგება მარჯვენა ფრთაზე ფეხშლით დგომში. რიგში შემდეგი მოთამაშე, პირველის კვალდაკვალ დაუყოვნებლად იმეორებს იგივეს. მოძრაობა მიმდინარეობს განუწყვეტლივ, სანამ გუნდის ყველა მოთამაშე არ დაიკავებს პირვანდელ საწყის მდგომარეობას.

4) ამანატრბენი ბურთის გადაცემით. შეიძლება იყოს შემდეგი ვარიანტები:

ა) გუნდი მოწყობილია ცალთა კოლონაში (ფეხშლით დგომში), მარცხენა ფრთაზე მდგომს ხელში უჭირავს ბურთი. ბურთი გადაიცემა თავებს ზევით ხელიდან ხელში. მარცხენა ფრთაზე მდგომი, მიიღებს რა ბურთს. მიბრბის მარჯვენა. ფრთაზე და კვლავ გადასცემს ბურთს, იმავე ხერხით.

ბ) იგივე, მხოლოდ ბურთი გადაიცემა ფეხებს შორის.

გ) მარჯვენა ფრთაზე მდგომი ბურთით მიბრბის. წინასწარ განსაზღვრულ ადგილამდე, უკან ბრუნდება და ბურთს აგორებს ზუსტად ყველა მოთამაშის ფეხებს შორის. მარცხენა ფრთაზე მდგომი ბურთის დაჭერის შემდეგ (მას შემდეგ, როგორც კი ბურთი გაგორდება მთელი „დერეფნის“ სიგრძეზე), მიბრბის განსაზღვრულ ადგილამდე და ა. შ.

მეთოლური მითითებანი

ცალკეული თამაშები და ამანატრბენები, რომლებშიც ერთდროულად ყველა მომეცადინე იღებს მონაწილეობას (სწორი დოზირები-

სა და ზოგიერ-დატვირთვის პირობებში) შეიძლება წარმატებით იქნეს გამოყენებული გაკვეთილის პირველ ნაწილში.

ამასთან ერთად, მნიშვნელოვანია ისიც, რომ კარგად ვიცნობდეთ მომეცადინეებს და მათ ემოციურ ამთვისებლობას. უცნობი და მითუმეტეს რთული თამაშების ჩატარება გაკვეთილის ამ ნაწილში არაა მიზანშეწონილი.

გაკვეთილის პირველ ნაწილში შეიძლება რეკომენდებული იქნეს შემდეგი ამანატრბენები და თამაშები: ამანატრბენები გუნდის ყველა მოთამაშის ფეხებს ქვეშ გაძრომით, ამანატრბენი ფეხების ქვეშ ჯოხის გატანით, ამანატრბენი ბურთის გადაცემით (ა და ბ ვარიანტები). ამანატრბენი სკამებზე გადანაცვლებით, თამაშები — „ლბირინთი“, „დღე და ღამე“, „კედელი კედელზე“ და სხვ.

თამაშების გამოყენება რეკომენდებულია ძირითადი ტანვარჯიშის გაკვეთილის მეორე ნაწილშიც, განსაკუთრებით, ბავშვთა ჯგუფებში. მაგალითად, ძალის განმავითარებელი თამაშები, რიომლებიც დაკავშირებულია წინააღმდეგობებთან, სხვადასხვა გადაწვევები და სხვ. ამ შემთხვევაში უკეთესია ნაცნობი თამაშების გამოყენება. თამაშები და ამანატრბენები ძირითადად გაკვეთილის მეორე ნაწილში გამოიყენება.

ამანატრბენები წინააღმდეგობების გადალახვით შეიძლება შეიცვალოს სხვადასხვაგვარად.

მოცემულ თავში აღნიშნული იყო მხოლოდ ტიპური ნიმუშები. არსებობს ამანატრბენების ჩატარების მეტად ბევრი საინტერესო ვარიანტები. მაგალითად, მასწავლებელი მიუთითებს გადანაცვლების გზას (ხოხვა, დვირზე გავლა, ბაგირზე აცოცება). შემდეგ მას შეუძლია თვით მომეცადინეებს მისცეს გადალახვის ხერხის აღმოჩენის საშუალება. ასეთი ამანატრბენის ჩატარების შემდეგ მასწავლებელმა მომეცადინეებს უნდა გააცნოს მათი შეცდომები, მიუთითოს წინააღმდეგობის გადალახვის შედარებით რაციონალურ ხერხებზე. შედეგების შეჯამება საჭიროა ყოველთვის, როგორც ამანატრბენების, ისე თამაშობების შემდეგ. შემდეგ კი საჭიროა ამანატრბენი და თამაში განმეორდეს. იმ შემთხვევაში, თუ გაიმარჯვა არა ერთმა და იმავე გუნდმა, გამარჯვებულის გამოსამქლავებლად თამაში ინიშნება მესამეჯერ.

ამანატრბენებისა და თამაშობების ახსნა-განმარტება მოკლე, მკაფიო და გასაგები უნდა იყოს. ახსნა-განმარტების შემდეგ აუცილებელია მომეცადინეთა კითხვებზე პასუხის გაცემა. იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე მომეცადინე უხეშ შეცდომას ჩაიდენს, დაარღვევს მიუთითებულ წესებს, საჭიროა თამაშის ან ამანატრბენის მაშინვე შე-

წყვეტა და დაშვებულ შეედომასზე მითითება. წინააღმდეგ შემთხვევაში დაქვეითდება სპორტული ინტერესი.

წინააღმდეგობების გადალახვასთან დაკავშირებული თამაშობის და ამანატრბენების ჩატარებისას უნდა გვახსოვდეს დაზღვევა, თითოეულ წინააღმდეგობასთან მომეცადინეებისაგან გამოყოფილი უნდა იყოს დამზღვევები. გარდა ამისა, უკანასკნელთ შეუქლიათ წარმატებით შეასრულონ კონტროლიორ-მსაჯების ფუნქციაც.

განსაკუთრებით საინტერესო და ძვირფასია გარეთ აღვიღმდებარეობაზე ბუნებრივი წინააღმდეგობების გამოყენებით (ციცაბო ფერდობი, თხრილი, ორმო, მდინარე, ხე, მესერი) ჩატარებული თამაშები და ამანატრბენები. მომეცადინეებმა წინააღმდეგობების გადასახად დამოუკიდებლად უნდა გამონახონ შედარებით უფრო რაციონალური ხერხები. ასეთ ამანატრბენებში უნდა შედიოდეს მიზანში ტყორცნა, ხტომები, ცოცვა. წონასწორობა, ტვირთის გადატანა და სხვ.

ს ა რ ჩ ე ვ ი

თ ა ვ ი I — ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემაში	33
თ ა ვ ი II — ტანვარჯიშის ისტორია	22
თ ა ვ ი III — ტანვარჯიშული ტერმინოლოგია	78
თ ა ვ ი IV — წვრთნის საფუძვლები ტანვარჯიშში	91
თ ა ვ ი V — ტანვარჯიშის გაკვეთილის მეთოდოლოგია	172
თ ა ვ ი VI — სხვადასხვა კოლექტივთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარების მეთოდოლოგიის თავისებურებანი	202
თ ა ვ ი VII — ტანვარჯიშში შეჯიბრების ჩატარებისა და მსაჯობის ორგანიზაცია	233
თ ა ვ ი VIII — ტანვარჯიშული გამოსვლებისა და ზეიმების ორგანიზაცია და ჩატარება	249
თ ა ვ ი IX — ტანვარჯიშული დარბაზები, მოწყობილობა და ინვენტარი	254
თ ა ვ ი X — საპწყობრო და წყობითი ვარჯიშები	302
თ ა ვ ი XI — ძირითადი საერთოგანმანათლებელი ვარჯიშები	335
თ ა ვ ი XII — თავისუფალი ვარჯიშები	389
თ ა ვ ი XIII — უშუალოდ გამოყენებითი ვარჯიშები	431
თ ა ვ ი XIV — თამაშები	492

ГРУППА АВТОРОВ

под редакцией Л. П. Орлова
Гимнастика

(на грузинском языке)

Государственное издательство учебно-педагогической литературы
«Цодна» Тбилиси — 1960

რედაქტორი თ. სანებლიძე
გამომცემლობის რედაქტორი ი. ხუციშვილი
ტექნიკური რედაქტორი თ. მანჯგალაძე

კორექტორები } ლ. ბარკალაია
 } ლ. ხოქოლავა

გადაეცა ასაწყობად 1/XII-59 წ. ხელმოწერილია დასაბეჭდად 25/VIII-60 წ.
ანაწყობის ზომა 6¼×10. ქალაღის ზომა 60×92. ნაბეჭდი თაბახი 31,25.
საავტორო თაბახი 25,78. სააღრიცხვო-საგამომცემლო თაბახი 26,2.

ტირაჟი 1000 შეკვ. № 887.

ფასი 7 მან. 80 კაპ.

1961 წლის 1 იანვრიდან 78 კაპ.

საქართველოს სსრ კულტურის სამინისტროს
მთავარპოლიგრაფგამომცემლობის ბეჭდვითი სიტყვის
კომბინატი. თბილისი, მარჯანიშვილის ქ. 5.

Комбинат печати Главполиграфиздата
Министерства культуры Грузинской ССР
Тбилиси, ул. Маржанишвили, 5.