

ბ. სანუჭლიძე



შენვანჯივი



I ნაწილი

მეორე გადამუშავებული და შევსებული გამოცემა
საქართველოს რესპუბლიკის განათლების სამინისტროს
მეორე დამტკიცებული სახელმძღვანელოდ ფიზიკური
კულტურის ინსტიტუტის სტუდენტებისთვის

გამომცემლობა „განათლება“
თბილისი — 1992

წიგნი დაწერილია სასწავლო პროგრამის მიხედვით. მასში განხილულია ტანვარჯიშის თეორიის ძირითადი საკითხები.

მეორე გამოცემაში დამატებულია თავები: „ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებანი“ „საშუალო, ხანშესული და მოხუცებულობის ასაკის ადა-მიანებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის თავისებურებანი“. ტანვარჯიშის ახალი კლასიფიკაციის მიხედვით ყველა თავში შეტანილია სათანადო ცვლილებები. მეორე თავში ფართოდაა გაშუქებული მსატერული ტან-ვარჯიში, სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიში და სხვ. წიგნში ჩართულია თანამედროვე კონსტრუქციის სატანვარჯიშო იარაღების ილუსტრაციები. მნიშვნელოვნად არის შემცირებული თავი „ტანვარჯიშის ისტორია“.

სახელმძღვანელო განკუთვნილია ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის სტუდენტებისთვის. იგი დახმარებას გაუწევს ტანვარჯიშში მომუშავე სპე-ციალისტებსაც.

რეცენზენტები: საქართველოს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის
დამსახურებული მოღვაწე პროფ. ა. დოკვაძე,
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი ტან-
ვარჯიშში დოც. ო. ქორქია



საქართველოს პარლამენტი.
საქართველოს სპორტისა და ფიზიკური კულტურის ცენტრი.

420400000—099

C ————— 172—92 © გამომცემლობა „განათლება“, 1975

M-602(08)—92

© თ. სანებლიძე, 1992, ცვლილებებით.

ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სისტემაში

ჩვენში ფიზიკური აღზრდის მეთოდებისა და საშუალებების ერთიანი სისტემაა. აქედან პირველ რიგში აღსანიშნავია: თამაშები, ტანვარჯიში, სპორტი და ტურიზმი. ამ კომპლექსში ტანვარჯიში განიხილება, როგორც ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მეთოდი და საშუალება.

ტანვარჯიში უხსოვარი დროიდან ადამიანის ერთგული თანამგზავრი იყო.

ტანვარჯიში ერთ სისტემაში აერთიანებს სპეციალურად შერჩეულ ფიზიკურ ვარჯიშებს, მეცნიერულად დასაბუთებულ მეთოდურ ხერხებს, რომლებიც მიმართულია ფიზიკურად მოვარჯიშის ყოველმხრივი განვითარებისკენ, მამოძრავებელი ჩვევების სრულყოფისკენ, გაჯანმრთელებისკენ.

ტანვარჯიში ფართო პოპულარობით სარგებლობს. მის გარეშე წარმოუდგენელია შრომა და დასვენება, გართობა, ჯანმრთელობა და საერთოდ ადამიანის არსებობა.

ტანვარჯიშის ძირითადი ამოცანაა: 1. ადამიანის ორგანიზმის ფუნქციების ჰარმონიული განვითარება, ჯანმრთელობის გაკაყება და სიცოცხლის გახანგრძლივება; 2. სიცოცხლისთვის აუცილებელი მოძრაობითი ჩვევების ფორმირება და სპეციალური ცოდნის შექმნა; 3. მორალურ-ნებელობითი და ესთეტიკური თვისებების გამომუშავება.

ტანვარჯიშის სახეობა

1984 წლის ტანვარჯიშის საკავშირო კონფერენციამ ტანვარჯიშის კლასიფიკაციაში ცვლილებები შეიტანა და მან დღეისთვის ასეთი სახე მიიღო:

1. საგანმანათლებლო-საგანმავითარებლო ტანვარჯიში, რომელშიც გაერთიანებულია ძირითადი ტანვარჯიში (სკოლამდელი, სასკოლო,

საშუალო სპეციალური და უმაღლესი სასწავლებლების მოსწავლეთათვის), პროფესიულ-გამოყენებითი (სამხედრო, სპორტული ან სხვა პროფესიიდან გამომდინარე), ქალთა ტანვარჯიში (ძირითადი ტანვარჯიში ქალის ორგანიზმის თავისებურებათა გათვალისწინებით), ათლეთური ტანვარჯიში (ძირითადად ძალისმიერი, მამაკაცებისთვის).

2. ტანვარჯიშის გამაჯანსაღებელ სახეებს მიეკუთვნება: დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში (დაპურვის ტიპის); ჩამზიდი ტანვარჯიში სკოლაში; ფიზკულტურული პაუზები და ფიზკულტურული წუთები საწარმო-დაწესებულებებში; რიტმული ტანვარჯიში (აღმდგენი, მაკოორდინერებელი).

3. ტანვარჯიშის სპორტული სახეები (სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიში, სპორტული აკრობატიკა) მოვარჯიშეს უვითარებს ფიზიკურ და მორალურ-ნებელობით თვისებებს, სპორტსმენი ეუფლება მოძრაობის რთულ ტექნიკას, სპორტულ შეჯიბრებებში მაღალი ოსტატობის დემონსტრირებას.

ტანვარჯიშის სახეობათა დახასიათება, მიზანი და ამოცანები ძირითადი ტანვარჯიში

ძირითადი ტანვარჯიში ფართოდაა გამოყენებული ფიზიკური კულტურის გაკვეთილებზე როგორც ბავშვებთან, ასევე დიდებთან მეცადინეობის დროს. ძირითადი ამოცანის გადასაწყვეტად გამოყენებულია მრავალფეროვანი საშუალებები: სამწყობრო, ზოგადგანმავითარებელი, გამოყენებითი ვარჯიშები, მარტივი თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციები, ახარბული აკრობატული ელემენტები, მარტივი ხტომები, მოძრავი თამაშები, სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიშიდან აღებული იოლი კომბინაციები. ჩამოთვლილ საშუალებებთან ერთად ფიზიკური დატვირთვის რეგულირებისა და მოვარჯიშეთა მრავალმხრივი ზემოქმედების მიზნით გამოყენებულია ბაგირი, ვერტიკალური კედელი, თოკი, სატანვარჯიშო სკამები, აგრეთვე სპორტული საგნები: გურზები, ბურთები, ორბირთვები, სახტუნელა თოკი და სხვ.

ძირითადი ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანებია: მოვარჯიშის ჯანმრთელობის განმტკიცება, მამოძრავებელი ჩვევების სრულყოფა, ფიზიკურ აღზრდასთან ერთად გონებრივი განვითარება, რაშიც გაკვეთილის საგანმანათლებლო ხასიათი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს.

პროფესიულ-გამოყენებითი ტანვარჯიში

პროფესიულ-გამოყენებით ტანვარჯიშში გაერთიანებული არიან სამხედრო, სპორტული და ისეთი პროფესიის წარმომადგენლები, რომელთა სამუშაო სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას საჭიროებს.

პროფესიულ-გამოყენებითი ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანა პირველ რიგში ხელი შეუწყოს ადამიანის მამოძრავებელი ჩვევების სრულყოფას, რასაც დიდი როლი ენიჭება ამა თუ იმ პროფესიაში დახელოვნების დროს. საკმარისია ჩამოვთვალოთ კიდევ ისეთი პროფესიები, როგორცაა მეხანძრე, მფრინავი, მეშახტე, მძღოლი და სხვ., რომელთა მოძრაობითი ჩვევების გამომუშავება სპეციალურ ვარჯიშს და ზოგ შემთხვევაში წვრთნასაც საჭიროებს. განსაკუთრებით შერჩეულ ვარჯიშთა ჯგუფი ხელს უწყობს სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვის, გამბედაობისა და ჰაერში ორიენტირების უნარის სრულყოფას. რაც აუცილებელია ზემოჩამოთვლილი პროფესიის ადამიანებისთვის. ტანვარჯიშის საშუალებით შესაძლებელია სამხედრო პირის საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადება. სამწყობრო ვარჯიშები, სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, ცოცვა, გადახოხვა, სხვადასხვა წინაღობის გადალახვა, სიმძიმის გადატანა, სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიში, აკრობატული ილეთები ის ძირითადი საშუალებებია, რომელთა მეშვეობით წყდება პროფესიულ-გამოყენებითი ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანები.

სპორტულ-გამოყენებითი ტანვარჯიში განკუთვნილია ყველა სახის სპორტსმენისთვის, როგორც საერთო, ასევე სპეციალური ფიზიკური მომზადებისთვის. ამიტომ ხშირად მას სპორტის სახეობისდა მიხედვით უწოდებენ: ტანვარჯიშს მოკრივესთვის, მძლეოსნისთვის, მოჭიდავისთვის, ფეხბურთელისთვის და ა. შ. სპორტის ყველა სახეობის წარმომადგენელი ინდივიდუალურად ირჩევს მრავალფეროვან ტანვარჯიშის მოძრაობას.

ქალთა ტანვარჯიში

ძირითადი ტანვარჯიშის ერთ-ერთი ნაირსახეობაა ქალთა ტანვარჯიში. სხვა ამოცანებთან შედარებით, რომლებიც ტანვარჯიშით მეცადინეობას ეხება, საყურადღებოა მათი ორგანიზმის ფიზიოლოგიური თავისებურებები, პირველ რიგში ის, რომ ისინი დედები არიან, ანღა

უნდა გახდნენ. აქედან გამომდინარე, ვარჯიშების შერჩევისას გასათვალისწინებელია მენჯ-ბარძაყისა და მუცლის კუნთების განმავითარებელი მოძრაობები.

ქალთა ტანვარჯიში უმეტესად გულისხმობს ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს, მხატვრულ ტანვარჯიშს ქორეოგრაფიული ელემენტებით.

ტანვარჯიშის მრავალფეროვანი ვარჯიშებიდან გამომდინარე, ქალებთან ვარჯიშის (მხედველობაშია არასპორტული მიმართულება) დროს ეფექტურია ვერტიკალური კედლისა და სატანვარჯიშო სკამის გამოყენება.

ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენისას გასათვალისწინებელია სხეულის ყველა ნაწილის მოძრაობათა ჩართვა. ქალებთან ვარჯიშის ჩატარების დროს დადებითად მოქმედებს მუსიკალური ფონი, ეროვნული და სამეჯლისო ცეკვების მაქსიმალური გაპოყენება. მოვარჯიშეთა კონტინგენტიდან გამომდინარე (შედარებით ახალგაზრდა და ფიზიკურად მომზადებულ ჯგუფთან), დასაშვებია მხატვრული ტანვარჯიშის როგორც უსაგნოდ, ასევე საგნებით შედგენილი ელემენტარული კომპინაციების გამოყენება (რგოლებით, ბურთებით, ლენტით, სახტუნელა თოკით და ა. შ.).

ქალთა ფიზიკური თვისებების განვითარებისას მხედველობაშია მისაღები მოძრაობის რბილი, ნარნარი შესრულება, რაც ხელს შეუწყობს მოქნილობისა და ტანდეგობის განვითარებას.

ქალთა ტანვარჯიშის ჩატარების ფორმა ჩვეულებრივი გაკვეთილია, მაგრამ გასათვალისწინებელია მათი ზოგიერთი ფიზიოლოგიური თავისებურება.

მეცნიერულად დასაბუთებულია, რომ 35—54 წლის ასაკის ქალთა მნიშვნელოვანი ნაწილი უდროოდ კარგავს შრომისუნარიანობას, დროზე ადრე ბერდება, აავადდება. ამის მიზეზია პირველ რიგში მათი ფიზიკური მოქმედების უსისტემობა. მეცნიერული დაკვირვებების შესაბამისად შეიძლება ვთქვათ, რომ ქალებს, რომლებიც რეგულარულად მისდევენ ტანვარჯიშს, ფიზიკურ კულტურას, ფუნქციონირი მდგომარეობა გაცილებით უკეთესი აქვთ, სისხლძარღვთა, სასუნთქი ორგანოების, კუნთური სისტემის მოქმედება — მაღალი, აქედან გამომდინარე, მათი შრომის ნაყოფიერებაც მნიშვნელოვნად იზრდება.

ფეხმძიმობის პერიოდში, მშობიარობამდე და მის შემდეგ საჭიროა ტანვარჯიშის პროფილაქტიკური და ზოგადგანმავითარებელი საშუალებების აქტიურად გამოყენება.

მუცლის არეში სხვადასხვა დატვირთვით შესრულებული ვარჯიშები ხელს უწყობს მოდუნებული მუცლის პრესის ფუნქციის აღდგენას, საჭიროების შემთხვევაში სწრაფად ხდება ფიზიოლოგიური რესურსების მობილიზაცია.

რეგულარული ტანვარჯიში რეაბილიტაციური ხასიათისაა არიან. ქალის ჯანმრთელობის დარღვევის შემთხვევაში, იმისდა მიხედვით, თუ რით გამოიხატება ეს, მის აღსადგენად უამრავი საშუალებაა, მათ რიცხვში ტანვარჯიშულიც.

ტანვარჯიშის საშუალებით ქალის გარეგანი ფორმები იხვეწება, მისი ტანდეგობა, სიარული, მიხვრა-მოხვრა „შალაშინდება“.

ტანვარჯიშში ქალთა მეცადინეობის ფორმებიდან ყველაზე უფრო გავრცელებულია გამაჯანსაღებელ ჯგუფებში საერთო ფიზიკური მომზადების პროგრამით ვარჯიში. ამ შემთხვევაში მისი მიზანი მხოლოდ ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზრუნვაა. ჯგუფები დაკომპლექტებულია ასაკისა და სხვა განმასხვავებელი ნიშნების მიხედვით, მეცადინეობა შერჩევითი საშუალებებითა და ვარჯიშებით მიჰდინარეობს. მაგალითად, მამაკაცთან შედარებით, ქალის წონა ნაკლებია, მხრის სარტყლის ზომა მცირე, მენჯ-ბარძაყის არე განიერია, ნაკლებად განვითარებულია კუნთოვანი სისტემა, აღინიშნება კანქვეშა ცხიმის სიჭარბე. ვარჯიშების შედგენისას ეს გასათვალისწინებელია.

ჰიგიენური ტანვარჯიში

ჰ ი გ ი ე ნ უ რ ი ტ ა ნ ვ ა რ ჯ ი შ ი ს მიზანი და ამოცანებია: ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცება, გაკაეება, შრომისუნარიანობის ამაღლება. ამის მიღწევა კი შესაძლებელია ორგანიზმის ძირითადი სისტემის ფუნქციის სრულყოფით, ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსის მეოხებით, სუფთა ჰაერზე სეირნობით, წყლის სხვადასხვა პროცედურებით და სხვ. ჰიგიენური ტანვარჯიში ტარდება დილას, შუადღესა და საღამოს. არსებობს მეცადინეობის ორი ფორმა: ჯგუფური და ინდივიდუალური. ჰიგიენური ტანვარჯიში მისაწვდომია ყველა ასაკისა და სქესის ადამიანთათვის, მათი ჯანმრთელობისა და ფიზიკური მომზადების მიუხედავად.

ფიზიოლოგიის თვალსაზრისით ჰიგიენური ტანვარჯიში ადამიანს ახალისებს, უქრობს დაღლილობას, რაც მისი შემდგომი საქმიანობისთვის აუცილებელია.

ყოველდღიური დილის ვარჯიში ადამიანში გამოიმუშავებს მეტად

სასარგებლო ჩვევა: სისტემატურად ივარჯიშოს და შეასრულოს ჰიგიენის ელემენტარული მოთხოვნები.

ჰიგიენური ტანვარჯიშის საშუალებებიდან აღსანიშნავია ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები, სუნთქვითი ვარჯიშები შერწყმული სიარულთან და მსუბუქ სირბილთან, წყლის პროცედურები, მასაჟი, ორგანიზმის გაკაჟება.

დღის ჰიგიენური ტანვარჯიშით ხდება ორგანიზმის მუშაობისუნარიანობის ოპტიმალურ მდგომარეობაში მოყვანა; დღისით მისი საშუალებით შესაძლებელია დაღლილობის ნაწილობრივ აცილება, საღამოს შესრულებული ვარჯიშები ორგანიზმის დატვირთვას ანეიტრალებს, ხელს უწყობს ღამის ძილს, სიმშვიდეს. ჰიგიენური ტანვარჯიში მეტად პოპულარულია სხვადასხვა ორგანიზაციის დღის რეჟიმში, სკოლამდელ დაწესებულებებში, პროფესიულ-ტექნიკურ სასწავლებლებში, სპეციალურ საშუალო და უმაღლეს სასწავლებლებში, შეიარაღებული ძალების ნაწილებში, საწარმოო კოლექტივებში და, ბოლოს, ოჯახებში.

ათლეტური ტანვარჯიში

ათლეტური ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანები იგივეა, რაც ჰიგიენური ტანვარჯიშისა: მოვარჯიშეთა გაჯანმრთელება, მაგრამ იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში, — ადამიანის მამოძრავებელი თვისებების სრულყოფასთან ერთად მისი კუნთური ძალა უფრო გამოკვეთილი ხდება. სწორედ ამიტომაც, რომ ათლეტურა ტანვარჯიშით დაინტერესებულთა რიცხვი დღითიდღე მატულობს. ყოველ ახალგაზრდას სურს იყოს ახოვანი, გამოკვეთილი კუნთები, ვაჟკაცური იერი ჰქონდეს. ათლეტური ტანვარჯიშის დროს ზემოაღნიშნულ საშუალებებთან ერთად გამოიყენებენ აგრეთვე სპეციფიკურ ვარჯიშებს დამძიმებით — ორბირთვებით, რკინის ჯოხებით, საწონით, სხვადასხვა სახის ამორტიზატორებით.

ვარჯიშებს ატარებენ ინდივიდუალური წესით, ვარჯიშთა შერჩევა და გამოყენება, აგრეთვე მისი დოზირება ხდება ცალკეული მოვარჯიშისთვის დამოუკიდებლად. ათლეტურ ტანვარჯიშში მეცადინეობის დაწყება შესაძლებელია 13—14 წლის ასაკიდან.

ათლეტური ტანვარჯიში მეცნიერულ საფუძველზე დაყრდნობილი ადამიანის ფიზიკური განვითარების სისტემაა. რაციონალური მეთოდებით ჩატარებული წვრთნა მოვარჯიშეს ჰარმონიულად უვითა-

რებს ძალას, გამძლეობას, მოქნილობას, ხდის მას ფიზიკურად ძლიერს, მორალურად მდგრადს, თავის ძალაში დარწმუნებულს. იგი შეიარაღებული ძალების მეომართა მომზადების საუკეთესო საშუალებაა.

ათლეთური ტანვარჯიში სპორტის სხვადასხვა სახეობის სპორტსმენთა ფიზიკური მომზადების ეფექტური და მნიშვნელოვანი საშუალებაა. შედარებით მცირე დროის მონაკვეთში ნაკლებად განვითარებულ კუნთთა ჯგუფზე იზოლირებულ ზემოქმედებას ახდენს.

საწარმოო ტანვარჯიში

საწარმოო ტანვარჯიში ერთ-ერთი დამხმარე საშუალებაა, რომელიც ხელს უწყობს საწარმო-დაწესებულებათა მუშა-მოსამსახურეების შრომისუნარიანობის გაუმჯობესებას და, მამასადამე, პროდუქციის ხარისხის გაუმჯობესებასაც.

მეცნიერულად დასაბუთებულია, რომ საწარმოო ტანვარჯიშში მშრომელ მასებს მნიშვნელოვნად უუმჯობესებს ჯანმრთელობას, ფიზიკურად ავითარებს მათ, ამცირებს ტრავმულ მოვლენებს, საწარმოო წუნს, ამაღლებს შრომისუნარიანობას და ყოველივე ამის შედეგად იზრდება მზა პროდუქციის რაოდენობა.

საწარმოო ტანვარჯიშის ძირითადი ფორმებია:

ჩამზიდი ტანვარჯიში მუშაობის დაწყებამდე, რომელიც ხელს უწყობს მუშა-მოსამსახურის წარმოების რიტმში ჩაბმას.

ფიზკულტურული პაუზა ხელს უწყობს დახარჯული ენერჯიის აღდგენის პროცესებს. მისი ხანგრძლივობაა 5—7 წუთი, რეკომენდებულია მუშაობის დამთავრებამდე 1,5—2 საათით ადრე. ამ პერიოდში მიმართავენ ვარჯიშთა კომპლექსს, რომლის შინაარსი უნდა განირჩეოდეს მუშაობის დროს შესრულებული ფიზიკური დატვირთვის ხასიათისგან. კომპლექსის ასეთი შედგენა საჭიროა იმისთვის, რომ ადამიანის კუნთები, რომლებიც სამუშაოს შესრულების პროცესში არ მონაწილეობს ანდა პასიურია, გააქტიურდეს და, პირიქით, კუნთებმა, რომლებიც განუწყვეტელი მოძრაობის შედეგად გადაღლილია, დაისვენოს. ამიტომ ფიზკულტურულ პაუზას აქტიურ დასვენებასაც უწოდებენ. ისეთ საწარმო-დაწესებულებებში, სადაც მუშის მუშაობა მეტად ინტენსიური და ერთგვაროვანია, ფიზკულტურული პაუზის ჩატარება დღის განმავლობაში შესაძლებელია რამდენჯერმე.

ფიზკულტურული წუთები აქტიური დასვენების მცი-

რე ფორმაა. 3—4 ვარჯიშისგან შედგენილი კომპლექსი, რომელსაც მუშაობის პერიოდში ასრულებენ რამდენჯერმე, დამოკიდებულია შემსრულებელთა გუნება-განწყობილობაზე, მათი დაღლილობის დონეზე და სხვ.

ფიზკულტურული მიკროპაუზის დროს ასრულებენ მხოლოდ ერთ ან სპეციალურ მოძრაობას, რომელიც აქრობს ცალკეული კუნთის დამუხრუჭებას, აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას.

მიკროპაუზის ჩატარება რეკომენდებულია ყოველ ერთ საათში.

სამკურნალო ტანვარჯიში

სამკურნალო ტანვარჯიში ორი სახისაა: აქტიური და პასიური. მისი ასეთი დაყოფა გამომდინარეობს ავადმყოფის ორგანიზმის რომელიმე ორგანოს ან სისტემის მდგომარეობიდან. ტანვარჯიშის მრავალფეროვნება საშუალებას იძლევა ინდივიდუალური წესით შევარჩიოთ ვარჯიშთა ისეთი ჯგუფი, რომელიც ეფექტურად დაეხმარება ავადმყოფს ამა თუ იმ ორგანოს დაქვეითებული ფუნქციის აღდგენაში. სამკურნალო ტანვარჯიშში მეცადინეობენ ის ავადმყოფები, რომლებსაც დაავადებული აქვთ გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, მოშლილი აქვთ ნივთიერებათა ცვლა, ნერვული სისტემა და ა. შ. სამკურნალო ტანვარჯიში განსაკუთრებით ეფექტურია საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების დროს. ვარჯიშების ჩატარებისას გამოყენებულია ჩვეულებრივი ანდა სპეციალურად დამზადებული ინვენტარი და მოწყობილობა. სამკურნალო ტანვარჯიშის პროგრამაში აუცილებელია: გასეირნება, წყლის პროცედურები, ჰაერისა და მზის აბაზანები. სამკურნალო ტანვარჯიშის პარალელურად შეიძლება მკურნალობის თერაპიული მეთოდით სარგებლობა. სამკურნალო ტანვარჯიშს ატარებს სპეციალისტი-მეთოდისტი ექიმის უშუალო მეთვალყურეობით.

რიტმული ტანვარჯიში

გამაჯანმრთლებელი ტანვარჯიშის ერთ-ერთი სახეობაა რიტმული ტანვარჯიში. მისი შინაარსი ძირითადად შედგება ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშებისგან, რომელთაც ასრულებენ თანამედროვე მუსიკის თანხლებით ხანგრძლივად, პაუზების გარეშე. ვინაიდან იგი ემოციური და ადვილად მისაწვდომია, უკანასკნელ პერიოდში დიდი პოპულარობა მოიპოვა, განსაკუთრებით ქალებში.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები შედგენილია იმ ვარაუდით, რომ მისი შესრულების შედეგად აქტიურდება ადამიანის ორგანიზმის

ყველა კუნთი და სახსრები. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების გარდა რიტმულ ტანვარჯიშში გამოყენებულია ადგილზე სირბილი (უფრო სტილიზებული), ხტომა, ჭორეოგრაფიისა და ცეკვის ელემენტები, რაც ვარჯიშის დროს შემსრულებელს უმაღლებს ხასიათს, ემოციურად განმუხტავს და გამძლეობის პერიოდს უხანგრძლივებს.

რიტმული ტანვარჯიში ტარდება გაკვეთილის სახით, რომელსაც აქვს მოსამზადებელი ნაწილი — 7—10 წთ, ძირითადი — 15—20 წთ და დასკვნითი — 7—10 წთ (25-წუთიანი გაკვეთილის დროს).

ვარჯიში მიმდინარეობს სწრაფი ტემპით, რაც რიტმული ტანვარჯიშის ერთ-ერთი დამახასიათებელი ნიშანია, მაგრამ ჩართულია მოძრაობებიც, რომლებიც ნარნარად უნდა შესრულდეს.

ძირითად ნაწილში სრულდება ზეტანის და მხრის სახსრის გასამაგრებელი ვარჯიშები ხელებზე დაყრდნობით წოლით მდგომარეობაში — ზურგზე, მუცელზე, გვერდზე. თითოეული ვარჯიში მეორდება 8—16-ჯერ. ვარჯიშთა შუალედებში საჭიროა ადგილზე სირბილი და წახტომი.

დასკვნითი ნაწილი ეთმობა ვარჯიშებს მოღუენებაზე ორგანიზმის საწყის მდგომარეობამდე მისაყვანად. რიტმული ტანვარჯიში შეიძლება გამოიყენონ დილის დაქურვის დროს, საწარმოო ტანვარჯიშში, როგორც მოთელვა სპორტული წვრთნის დასაწყისში.

25—40-წუთიანი გაკვეთილის ჩატარება სასარგებლოა რეგულარულად, კვირაში 2—3-ჯერ.

ტანვარჯიშის სპორტული სახეობები

სპორტული ტანვარჯიში შეიცავს მრავალჭიდს. ქალებისგან განსხვავებით, ვალები ასრულებენ ვარჯიშებს ტაიქზი, რგოლებზე, ღერძზე, ორძელზე. როგორც ქალებისთვის, ასევე მამაკაცებისთვისაც სავალდებულოა ვარჯიშების შესრულება ბჯენით ხტომებსა და თავისუფალ ვარჯიშში, ქალები, გარდა ჩამოთვლილი ორი სახისა, ვარჯიშობენ სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე და დვირზე. სპორტულ ტანვარჯიშში მაღალი შედეგის მისაღწევად საჭიროა საწვრთნელ-სამეცადინო პროგრამაში ჩაერთოთ ყველა ის საშუალება, რომლებიც ტანმოვარჯიშეს განუვითარებს სისწრაფეს, გამძლეობას, მოქნილობას, ძალასა და სხვა აუცილებელ ფიზიკურ მონაცემებს. სპორტულ ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს დიდი ყურადღება ექცევა აკრობატიკასა და მხატვრული ტანვარჯიშის ძირითად ელემენტებს.

სპორტული ტანვარჯიში მოვარჯიშეს მრავალმხრივ ავითარებს, იგი ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ეფექტური საშუალებაა.

მხატვრული ტანვარჯიში მხოლოდ ქალებისთვისაა განკუთვნილი. ტანმოვარჯიშე მუსიკის თანხლებით ასრულებს ძირითადად ცეკვისა და აკრობატული ილეთებისგან შედგენილ მოძრაობებს როგორც საგნით (ბურთით, სალტით, სახტუნელათი, ლენტით და სხვ.), ასევე უსაგნოდ. მუსიკისა და სპორტული მოძრაობის ორიგინალური შერწყმით შემსრულებლებს უვითარდება მუსიკალური სმენა, ესთეტიკური გემოვნება.

მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოყენებულია ზემოაღნიშნული საშუალებები: სიარული, სირბილი, ხტომა, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები და ა. შ., მაგრამ ძირითადად მხატვრულ ტანვარჯიშშია შერწყმული ქორეოგრაფიისა და ხალხური ცეკვების დამახასიათებელი მოძრაობები, რომლებიც ამ სპორტის დამახასიათებელი ელემენტებითაა შეზავებული (ტალღა, სიარულის ნაირსახეობა, წახტომი, ბრუნნი და სხვ.).

მხატვრული ტანვარჯიშის საშუალებები ფართოდაა გამოყენებული გოგონების ფიზიკური აღზრდის საქმეში.

სპორტული აკრობატიკა შედარებით ახალი სახეობაა, რომელიც იმდენად გართულდა, რომ საკირო გახდა მისი დამოუკიდებლობის „აღიარება“.

ამჟამად სპორტული აკრობატიკა დაყოფილია სამ ჯგუფად: აკრობატული ხტომები, წყვილთა (ვაჟთა და შერეული) და ჯგუფური ვარჯიში, უკანასკნელ პერიოდში დიდი პოპულარობით სარგებლობს ხტომები ბატუტზე. ამ სახეობაში ტარდება როგორც ოფიციალური შეჯიბრებები, ასევე საჩვენებელი გამოსვლები.

სპორტულ აკრობატიკაში ვარჯიშის დროს გამოყენებულია ყველა ის საშუალება, რომელიც წინა სახეების დროს იყო აღნიშნული და, გარდა ამისა, სპეციალური ვარჯიშები უწყობენ ხელს როგორც ძალის, ასევე ხტომადობის, გამბედაობისა და რთული კოორდინაციის უნარის განვითარებას. სპორტული აკრობატიკის ელემენტებს სასკოლო ფიზიკური აღზრდის პროგრამაშიც ვხვდებით.

ტანვარჯიშის სპორტული სახეობები დიდი პოპულარობით სარგებლობს. მილიონობით ახალგაზრდაა ჩაბმული ამ მეტად სასარგებლო და საინტერესო სპორტში. ჩვენი ტანმოვარჯიშეთა, როგორც უძლიერესთა, სახელი განთქმულია მთელ მსოფლიოში, ტანვარჯიშის

სამივე სახეობაში რეგულარულად ტარდება ოფიციალური შეჯიბრებები. ტანვარჯიშს, სახეობათა მიხედვით საკავშირო ფედერაციები ხელმძღვანელობენ.

ტანვარჯიში, როგორც სასწავლო და სამეცნიერო დისციპლინა

ტანვარჯიში ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა, ისევე, როგორც ყველა სხვა სასწავლო დისციპლინას, ტანვარჯიშსაც აქვს საკუთარი თეორია, ისტორია, სწავლების მეთოდოლოგია, ტიპობრივი საშუალებები, მეცადინეობის ორგანიზაციის ფორმები და სხვ. იმისათვის, რომ ტანვარჯიში იქცეს სასწავლო-სამეცნიერო დისციპლინად, პირველ რიგში საჭიროა გაშუქდეს მისი არსი, საშუალებები, პედაგოგიური ჩვევები და მეთოდები; მეცნიერულად დასაბუთებული სასწავლო-საწვრთნო მეცადინეობის სწორი ორგანიზაცია, დაგეგმვა, ვარჯიშთა კლასიფიკაციის სრულყოფა, სპეციალური ტერმინოლოგია, სხვადასხვა საშუალებისა და მეთოდების რაციონალური გამოყენება, რაც უზრუნველყოფს მასებში ტანვარჯიშის გავრცელებას, აღამიანზე მის ეფექტურ მოქმედებას.

ტანვარჯიში ფიზიკური მეცნიერების საკმაო ნაწილს იკავებს და პირველ რიგში ემყარება პედაგოგიკას, ფიზიკური აღზრდის თეორიასა და მეთოდოლოგიას, აგრეთვე ფიზიკური ვარჯიშების ფსიქოლოგიას.

ტანვარჯიში ხშირ შემთხვევაში რთულ ტექნიკურ მოძრაობასთანაა დაკავშირებული და ამიტომ მისი ათვისება, სწავლის მეთოდების შემუშავება დაკავშირებულია ფიზიკისა და ბიომექანიკის ზოგიერთ განაყოფთან.

ფიზიკური აღზრდის კომპლექსში ტანვარჯიშის თეორია საფუძვლიანად შეისწავლის საგნის შინაარსს, მიზანსა და ამოცანებს. თეორიის საშუალებით შესაძლებელია ვარჯიშთა სწორი კლასიფიკაცია, სწავლების პროცესის ფორმების სრულყოფა, დაგეგმვა და აღრიცხვა, ტერმინოლოგიის შემუშავება, შეჯიბრების, სპორტული ზეიმების ყველა იმ საკითხის გადაწყვეტა, რომლებიც ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარების დროს აუცილებელი პირობაა (სპორტული ინვენტარი, საგნები და ა. შ.).

ფიზიკური კულტურის ისტორიაში მნიშვნელოვანი ნაწილი ტანვარჯიშის ისტორიას მიეკუთვნება. აღამიანის ფიზიკური აღ-

ზრდის განვითარების პროცესი მჭიდროდაა დაკავშირებული ტანვარჯიშის განვითარებასთან და ამიტომაც მისი ისტორიის შესწავლა დღესაც საყურადღებო საკითხია. ისტორიული მატერიალიზმის პოზიციებიდან გამომდინარე, ტანვარჯიშის ისტორია ხსნის ტანვარჯიშის, ჩამოყალიბებისა და განვითარების პროცესს, ნათელ წარმოდგენას გვიქმნის ჩვენი სკოლის თავისებურებებისა და უპირატესობების შესახებ სხვა ქვეყნებში არსებულ ტანვარჯიშის სისტემებთან შედარებით. ტანვარჯიშის თეორიასა და მეთოდიკას სწავლობენ. ლექციებზე, სემინარულ, მეთოდურ მეცადინეობებზე, რომელთა დროს საჭიროა სპეციალური მოწყობილობა, მასალის თანამიმდევრული მიწოდება.

ტანვარჯიშში ფართოდაა გამოყენებული მეცნიერული კვლევის მეთოდები, პედაგოგიური დაკვირვებები და ექსპერიმენტები, ვარჯიშების ტექნიკური ანალიზი. ცალკეული ვარჯიშის სტრუქტურის დადაპუშავენს დროს ხშირად იყენებენ ფიზიოლოგიური და ბიომექანიკური კვლევის მეთოდებს. ცალკეულ შემთხვევაში, როდესაც კვლევა ან პედაგოგიური დაკვირვება ეხება ტანვარჯიშის დატვირთვის, ვარჯიშების დოზირებას, ძალის, ამტანობისა და სხვა თვისებების განვითარების განსაზღვრას, მიმართავენ ფიზიოლოგიურ კვლევებს, ხოლო, როდესაც საკითხი ეხება მოვარჯიშის მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფას, მას დახმარება შეიძლება გაუწიოს ბიომექანიკურმა საშუალებებმა, რომლებსაც ბოლო პერიოდში ფართოდ იყენებენ.

ტანვარჯიში მჭიდროდაა დაკავშირებული მეცნიერების ისეთ დარგებთან, როგორცაა მათემატიკა, ქიმია, აგრეთვე ხელოვნებასთან, მუსიკასთან, მხატვრობასთან და სხვ.

საშუალო და სპეციალურ უმაღლეს სასწავლებლებში, რომლებიც ამზადებენ ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლებსა და მწვრთნელებს, სპორტის სხვადასხვა სახეობის მიუხედავად, სტუდენტებმა მაქსიმალურად უნდა აითვისონ ტანვარჯიშის კურსი, როგორც სავალდებულო. არ არსებობს სპორტის არც ერთი სახეობა, სადაც სხვადასხვა მიზნის შესაბამისად ტანვარჯიშს არ იყენებდნენ.

სპორტმენის საერთო და სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებაში ტანვარჯიშს წამყვანი როლი უკავია, დიდია მისი როლი ძირითადი მოძრაობების ტექნიკურად შესრულებაშიც.

საშუალო და სპეციალურ უმაღლეს სასწავლებლებში საბროგრა-მო მასალა ითვალისწინებს ტანვარჯიშის თეორიულ და მეთოდურ-

კურსს, აგრეთვე ვარჯიშთა შესრულების ტექნიკურ საფუძვლებს და მასწავლებლისთვის სხვადასხვა კონტინგენტთან მეცადინეობის ჩატარების ჩვევების დაუფლებას.

ტანვარჯიშის თეორიაში მოცემულია (როგორც სალექციო, ასევე დამოუკიდებელი მეცადინეობა) მისი ისტორია, შინაარსი, მიზანი, ამოცანები და, რაც მთავარია, მისი როლი ფიზიკური აღზრდის სისტემაში.

მეთოდური მეცადინეობის დროს (სემინარული და დამოუკიდებელი) საყურადღებოა სწავლებისა და აღზრდის ძირითადი საფუძვლები, პირობებიდან და კონტინგენტიდან შესაბამისად გაკვეთილის ჩატარების ხერხები და ორგანიზაცია.

პრაქტიკულ მეცადინეობებზე ხორციელდება მოვარჯიშის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება, სპეციალური ფიზიკური თვისებების, ტანვარჯიშული ვარჯიშების ტექნიკური შესრულების, აგრეთვე პროფესიულ-პედაგოგიური ჩვევების ათვისება.

ტანვარჯიშის მეთოდური თავისებურებანი

თუ ზოგადად მაინც შევხებით ტანვარჯიშის დამახასიათებელ ძირითად თავისებურებებს, ნათელი გახდება, რატომ არის იგი ესოდენ მასობრივი, ხელმისაწვდომი და საჭირო ყველა ასაკისა და პროფესიის ადამიანისთვის, მისი სქესის მიუხედავად.

1. ტანვარჯიშის მოქმედება ორგანიზმზე მრავალმხრივია. მისი საშუალებით ყველა ორგანო იწრთობა, ვითარდება, ამდენად ტანვარჯიში რეკომენდებულია ადამიანის მრავალმხრივი ფიზიკური განვითარებისთვის. ამ ამოცანის გადაწყვეტა სპორტის სხვა სახეობებს, მათი სპეციფიკურობიდან გამომდინარე, ტანვარჯიშის გარეშე არ შეუძლია.

2. ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს პედაგოგიური პროცესის საშუალებას იძლევა ზუსტად იყოს განსაზღვრული და რეგულირებული ადამიანის ფიზიკური ვარჯიშით დატვირთვა.

ტანვარჯიში მდიდარია მრავალფეროვანი მოძრაობით. ადამიანის ფიზიოლოგიური თავისებურებებიდან გამომდინარე, ეს მოძრაობები შეგვიძლია გამოვიყენოთ ნებისმიერი ოდენობით, თანამიმდევრობითა და ინტენსიურობით.

3. ტანვარჯიში საშუალებას იძლევა ესა თუ ის ფიზიკური ვარჯიში საჭიროების მიხედვით გამოვიყენოთ ადამიანის ორგანიზმის ცალკეული სისტემისა და კუნთების ჯგუფის განვითარებისთვის.

4. ტანვარჯიშს მრავალი ხერხი აქვს, რომელთა საშუალებითაც შეიძლება, როგორც მარტივი, ისე რთული მოძრაობების შესწავლა და შესრულება. ეს საშუალებას იძლევა ტანვარჯიშის ყოველ მოძრაობას სხვადასხვა ვარიანტი გამოენახოს. საკმარისია ერთსა და იმავე მოძრაობას შეუცვალონ საწყისი მდგომარეობა, ტემპი ან თანამიმდევრობა, რომ მან სულ სხვა გავლენა მოახდინოს ადამიანის კუნთის, ნერვული სისტემისა და სხვა ორგანოთა ფუნქციაზე.

ტანვარჯიშის სწავლების ზოგადი საფუძვლები

ტანვარჯიშის სწავლების ძირითადი საგანია მისი ვარჯიშები. ამიტომაც, რომ სასწავლო-საწვრთნო პროცესში დროის მონაკვეთის უმეტესი ნაწილი ამ ვარჯიშთა ათვისებას ეთმობა. რამდენადაც სწორია სწავლების ორგანიზაცია, მათ უფრო მეტ ეფექტს იძლევა დახარჯული დრო. სწავლების საწყისი ეტაპიდანვე მასწავლებელმა-მწვრთნელმა და მოწაფემ სწორედ ამ მთავარ პრობლემას უნდა მიაქციონ ყურადღება, რადგან მეცადინეობის ყოველი მონაკვეთის რაციონალურად გამოყენება საბოლოო შედეგს განსაზღვრავს. ტანვარჯიშული ვარჯიშების ათვისება იმ შემთხვევაში იქნება ეფექტური, თუ არ დაიდრევა სწავლების ძირითადი საფუძველი, პედაგოგიური პროცესი.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების ათვისების პროცესში წყდება შემდეგი ძირითადი მიზნები: 1. მოვარჯიშის მამოძრავებელი ჩვევის ჩამოყალიბება, მისი სპორტული მომზადება; 2. მოვარჯიშის საერთო ფიზიკური მომზადებისა და სპორტული სრულყოფისთვის აუცილებელი ფიზიკური თვისებების კომპლექსის სრულყოფა; 3. სპორტსმენის მორალურ-ნებელობითი თვისებების გამომუშავება, როგორცაა შრომისმოყვარეობა, დაჟინება, აქტიურობა, მიზანდასახულობა და სხვ.

იმასთან დაკავშირებით, თუ რა მომზადების კონტინგენტთან მიმდინარეობს მეცადინეობა, ძირითადი ამოცანების გადაწყვეტასთან ერთად წყდება კონკრეტული ამოცანაც; მაგალითად, სწორი სიარულის, სირბილის გამოყენებითი მოძრაობის ათვისება, რომელიც ადამიანს სხვადასხვა სიტუაციაში გამოადგება. რაც უნდა მარტივი იყოს შესასწავლი ვარჯიში, საჭიროა სწორი მეთოდითა სწავლების დიდაქტიკურ პრინციპებზე, ფიზიოლოგიისა და ბიომექანიკის საფუძვლებზე დაყრდნობით.

ტანვარჯიშის თავისებურებებიდან გამომდინარე, მისი ვარჯიშები მისაწვდომია ორივე სქესის, ნებისმიერი ასაკის ადამიანთათვის. ამიტომ მათი რიცხვი უამრავია, ყველა მათგანს თავისებურებები ახასიათებს და სასწავლო პროცესში თავისი ადგილი უკავია.

1. მოვარჯიშისთვის ტანვარჯიშული ვარჯიშები ხელოვნურად შექმნილი აციკლური მოძრაობის ფორმებია (სიარული, სირბილის გამოკლებით), დასაწყისში ახალი და უცნობი. უჩვეულო მოძრაობის ათვისება კი პირველ რიგში მოვარჯიშისგან მოითხოვს სპეციალური მამოძრავებელი ჩვევისა და კოორდინაციის გამომუშავებას.

2. ტანვარჯიშულ ვარჯიშებს მრავალმხრივი მამოძრავებელი მოქმედება ახასიათებს და მათი შესრულების მანერაც სხვადასხვაა.

მათგან საჭიროა გამოვყოთ შედარებით მარტივი და ყველა კონტინგენტისთვის აუცილებელი მოძრაობები, როგორცაა ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსები, მარტივი კიდი და ბჯენები. საჭიროა დასაწყისში მოვარჯიშეს თეორიულად აუხსნათ ყველა მათგანის შესრულება, პრაქტიკულად ვაჩვენოთ, შემდეგ სირთულისდა მიხედვით თანამიმდევრობით შევასრულებინოთ დანაწევრებით, ნაერთებით და საბოლოოდ მთლიანობაში. რაც შეეხება ვარჯიშებს, რომლებიც მოვარჯიშისგან მოითხოვენ შედარებით რთულ კოორდინაციას (ასვლა, ტრიალი, ბრუნი და სხვ.), საჭიროა მიმყვანი მოძრაობით პირველ რიგში შემსრულებელს განუვითაროთ მამოძრავებელი ჩვევა. ასეთი ვარჯიშების ათვისება ბევრადაა დამოკიდებული ინდივიდუუმის ფიზიკურ თვისებებზე, მის ანატომიურ აგებულებაზე, ფსიქოლოგიურ მომზადებაზე და ა. შ.

ტანვარჯიშში ვხვდებით ისეთ ვარჯიშებსაც, რომელთა შესასრულებლად პირველ რიგში საჭიროა მოქნილობა (ხიდური) ან ფიზიკური ძალა (შლიბჯენი), მუცლის პრესის სიმაგრე (წინშვერი) და ა. შ. დაბოლოს, აღსანიშნავია, რომ რაც უნდა მარტივი იყოს ტანვარჯიშული ვარჯიში, საჭიროა ფიზიკური თვისებების მთლიანი კომპლექსი, ამის მისაღწევად კი აუცილებელია დასაწყისში ცალკეული თვისების დამუშავება, შემდეგ ვარჯიშების შესრულებისას მისი კომპლექსურა სრულყოფა. რაც უფრო რთულია ვარჯიში, მით უფრო მეტად ესაჭიროება მოვარჯიშეს ფიზიკური მამოძრავებელი და ფსიქოლოგიური ჩვევების განვითარება.

3. ტანვარჯიშული ვარჯიშების შესრულებისას გამოიკვეთება სპორტსმენის მანერა, ე. წ. სტილი, მისი ტანდევობა, ზეტანის და თავის საჭირო მიმართულებით დაქერა, გაზართული მკლავები, ფეხისა და ფეხის ცერების სწორი მიმართულება. ყოველივე ეს ვარჯიშის შესრულების ხარისხზე მოქმედებს და შეფასების დროს გასათვალისწინებელია.

სპორტსმენისთვის აუცილებელი სტილის დახვეწა და ჩვევის ჩამოყალიბება ხორციელდება მეცადინეობის დაწყების პირველივე დღეებიდან — მარტივი მოძრაობების ათვისებისას.

4. რთული ტანვარჯიშული ილევებისა და ნაერთების შესრულებისას საჭიროა სპორტსმენის გამბედაობა, რისკის გრძნობა, რომელიც ტანმოვარჯიშეში თანდათანობით გამოჰქუშავდება.

დიდი სიფრთხილეა საჭირო, რომ ტანმოვარჯიშე სარისკო ილევთის შესრულებისას არ „შეშინდეს“. უმეტეს შემთხვევაში ამის მიზეზია შესასრულებელი მოძრაობისადმი სპორტსმენის მოუშაადებლობა, ტრავმის შედეგად დარჩენილი შიში და სხვ. ასეთი თვითდაზღვევა იწვევს მოძრაობის უზუსტობას, ვითარდება რეფლექსი, რომელიც მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესს ხელს უშლის (ამ შემთხვევაშიც აუცილებელია კვლავ მიმყვანი ვარჯიშებისა და დამხმარე საშუალებების გამოყენება).

5. ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლებისას საყურადღებოა მოძრაობის სწორი შერჩევა, რაც პირველ რიგში მარტო შემსრულებლის ფიზიკურ მომზადებასთან არ არის დაკავშირებული, გასათვალისწინებელია სპორტსმენის სხვა მონაცემებიც (მისი ტექნიკური და ფსიქოლოგიური მომზადება).

მასწავლებელ-მწვრთნელის მოვალეობა

1. მასწავლებელმა კარგად უნდა იცოდეს საგანი, რომელსაც იგი ასწავლის, ამ შემთხვევაში ტანვარჯიში;

2. ის აუცილებელი მოთხოვნები, რომელსაც მოსწავლე უნდა პასუხობდეს;

3. რაც უფრო რთულია შესწავლილი ვარჯიში, მით უფრო საპასუხისმგებლოა მოსწავლისადმი მასწავლებლის მოქმედება;

4. ხანამ მასწავლებელი შეუდგება უშუალოდ ვარჯიშის შესწავლას, მან ნათლად უნდა წარმოიდგინოს მოქმედების გეგმა, შეისწავლოს მოსწავლის ფიზიკური და ტექნიკური შესაძლებლობანი, დასა-

ხოს მამოძრავებელი ჩვევების ჩამოყალიბების თანამიმდევრობა, სწავლების ხერხები და მეთოდები;

5. მეტად საგულისხმოა სწავლის პროცესში ტექნიკური საშუალებებისა და დამხმარე იარაღების რაციონალური გამოყენება (თვალსაჩინო სქემები, კინოგრამები, ჩანახატები, ვიდეო- და კინოფირები);

6. მასწავლებელი მოსწავლის მიმართ ზედმიწევნით ყურადღებიანი უნდა იყოს, მხედველობის არედან არ გამორჩეს მისი უღისციპლინობის არც ერთი ფაქტი, სწავლისაღმი გულგრილი დამოკიდებულება. მან უნდა შეაყვაროს მოსწავლეს შრომა და, რაც მთავარია, ტანვარჯიში.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების ხარისხს განაპირობებს დიდაქტიკური პრინციპების მკაცრი დაცვა: 1. ავტიურობისა და შეგნებულობის პრინციპი მეცადინეობისაღმი მოსწავლის დამოკიდებულების განმსაზღვრელია; 2. თვალსაჩინოების პრინციპი მოსწავლეს ეხმარება სწრაფად წარმოიდგინოს მოძრაობის ტექნიკა და ფორმა, რაც ვარჯიშის შესწავლას მნიშვნელოვნად აჩქარებს; 3. მისაწვდომობის პრინციპმა უნდა განსაზღვროს მოსწავლის შესაძლებლობა, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ სწავლის პროცესში გამოითიშოს სიძნელის გადალახვის მომენტი; 4. სისტემატურობის პრინციპი სწავლის უწყვეტობის, მამოძრავებელი ჩვევის ჩამოყალიბების აუცილებელი პირობაა.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების საფუძვლები

ვარჯიშების სწავლების დროს საყურადღებოა ტანვარჯიშში გამოყენებულ მოძრაობათა ურთიერთკავშირის თავისებურება.

1. ილეთებს ასწავლიან სრულყოფილი მოძრაობის ათვისებამდე, საჭიროა მათი გამეორება და შემდეგ ახალი მოძრაობის შესწავლა. ილეთს ილეთი ემატება, ყალიბდება ნაერთი. მისი სრულყოფილ შესრულებამდე საჭიროა შესწავლილი ნაერთის ხშირი გამეორება.

ილეთი, ნაერთი, კომბინაცია ურთიერთშერწყმული მოძრაობაა, რომელსაც აქვს საწყისი და დამამთავრებელი მდგომარეობა. რაც უფრო რთულია ილეთი და მისი მოძღვენო ნაერთი, მით უფრო რთულია კომბინაცია მთლიანობაში.

ვარჯიშის სწავლების პროცესში, როდესაც უკვე შესწავლილ ნაერთს მოსდევს იმავე სტრუქტურული ჯგუფის ახალი მოძრაობა, მოსწავლეს უადვილდება მისი შესრულება და პირიქით. ამიტომ კომბინა-

ციის ათვისებისას ეს მნიშვნელოვანი თავისებურება გასათვალისწინებელია.

როგორც წესი, კომბინაციის შესწავლის წინ საჭიროა მისი დანაწევრება იმ თვალსაზრისით, რომ ცალკეული ილეთის ათვისებასთან ერთად მოჰზადდეს საფუძველი მომდევნო მოძრაობის შესასრულებლად.

ვარჯიშის შესრულების გაადვილების მიზნით მასწავლებელი მოსწავლეს ავალებს სპეციალურად შერჩეულ მოძრაობას, რომელიც მნიშვნელოვნად ეხმარება მას ამოცანის გადაწყვეტაში. არსებობს უამრავი ე. წ. მიმყვანი ვარჯიში, დამხმარე იარაღები, ტექნიკური საშუალებები, რომელთა მეშვეობით აღვილდება რთული მოძრაობის ათვისება. საკმარისია მაგალითისთვის მოვიყვანოთ დამხმარე იარაღი, ბატუტი, რომელიც ტანმოვარჯიშეს დროის მოკლე მონაკვეთში უვითარებს ხტომადობას, ორიენტაციის, კოორდინაციის გრძობას და სხვა აუცილებელ თვისებებს.

ტანვარჯიშის მრავალჭიდიში ჩართულია ისეთი ნაერთებიც, რომლებიც ერთი შეხედვით მსგავსნი არიან, მაგრამ მათი შესრულების ტექნიკა იარაღის კონსტრუქციული წყობის შესაბამისად სხვადასხვაა. ამიტომ საჭიროა ვარჯიშის შესრულების ტექნიკური საფუძველების განხილვა ტანვარჯიშის ცალკეული სახეობის მიხედვით.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლება საფეხურების შესაბამისად

სწავლების პირველ ან, როგორც მას უწოდებენ, დაწყებით საფეხურზე მოსწავლეს უნდა შევუქმნათ წარმოდგენა შესასწავლ მოძრაობაზე. სხვადასხვა მეთოდური საშუალებებით შემსრულებელი უნდა გაერკვეს ილეთის ფორმაში, მიმართულებასა და ძირითად მოქმედებაში. თუ ილეთი თავისი სტრუქტურით რთულია და შედგება სხვადასხვა ფაზისგან, საჭიროა ყოველი მათგანის ცალაქე გარჩევა.

ამ მიზნით მასწავლებელი იყენებს მოსწავლის მიერ უკვე ათვისებულ მოძრაობას, ატარებს ანალოგიას ახალთან, შეძლებისდაგვარად აჩვენებს მას (დემონსტრირებით, თვალსაჩინო საშუალებებით), ამხვილებს ყურადღებას შესრულების ტექნიკაზე. სწავლების პირველ ეტაპზე ფართოდაა გამოყენებული დანხარებისა და დაზღვევის ხერხები, სხვადასხვა ტიპის ტრენაჟორები.

ილეთის — ნაერთის წინასწარი წარმოდგენის შემდეგ ტანმოვარჯიშე მზადაა გადავიდეს სწავლების მეორე საფეხურზე.

სწავლების მეორე საფეხურზე ხორციელდება მოძრაობის შესრულების ღრმა ანალიზი, პრაქტიკული მოქმედება, ტექნიკური მხარის სრულყოფა. მასწავლებლის როლი ამ შემთხვევაში უფრო კონკრეტულია. იგი მოსწავლის ყველა მოძრაობას აანალიზებს, აფასებს, შესრულების პროცესში კარნახობს, თუ საჭიროა ფიზიკურადაც ეხმარება, შეცდომას უმალ უსწორებს, ხშირად ამეორებიანებს და ა. შ.

სწავლების მეორე საფეხურზე წყდება ილეთის, ნაერთის, კომბინაციის უწყვეტი, ხარისხიანი შესრულება.

სწავლების მესამე საფეხური უკვე ათვისებული ვარჯიშის სრულყოფილი შესრულების ფაზაა. მიმდინარეობს კომბინაციის თანდათანობით დახვეწა, მისი სტაბილიზაცია, ტექნიკური ნიუანსების გაშალაშინება და სხვ.

როდესაც კომბინაცია უკვე ათვისებულია, ტექნიკურად იგი სრულდება დამაკმაყოფილებლად, საჭიროა მხოლოდ მისი მთლიანობაში მრავალჯერ გამეორება, რაც მისი შესრულების ხარისხს უფრო გააუმჯობესებს.

ტანმოვარჯიშის დაოსტატების მიზნით იგივე კომბინაცია სასურველია შესრულდეს სხვადასხვა ნაერთის დამატებით, უფრო რთული და ეფექტური ილეთის გამოყენებით.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების მეთოდები

ვინაიდან სწავლების პროცესში ტანვარჯიშული ვარჯიშები მრავალრიცხოვანი და მრავალფეროვანია, სწავლებაც სხვადასხვა კონტინგენტისა და კატეგორიის ტანმოვარჯიშეებთან მიმდინარეობს, ამოცანის გადასაწყვეტად საჭიროა სწავლების კონკრეტული ხერხისა და მეთოდის შერჩევა.

ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების მრავალი ხერხი და მეთოდია შემუშავებული. დავასახელოთ მათგან ძირითადი.

პროგრამირების მეთოდი. ახალი ვარჯიშის სწავლების დაწყების წინ მასწავლებელმა უნდა შეადგინოს მოქმედების მთლიანი პროგრამა, რომელშიც გათვალისწინებული იქნება ილეთთა თანამიმდევრობა, შეცდომების შესწორება, დაზღვევა-დახმარების საშუალებების კონკრეტული გამოყენება და სხვ.

თანამედროვე ტერმინოლოგიით დაპროგრამებული სწავლების

ასეთ ფორმას სწავლების პროცესის ალგორითმიზაცია ეწოდება. ამის მიხედვით დაყოფილია შესასწავლი მასალა, რომლის დაუფლებაც ზუსტად თანამიმდევრულად უნდა მიმდინარეობდეს. ალგორითმული სისტემა პასუხობს შემდეგ მოთხოვნებს: 1. ყოველი მოქმედების ზუსტი დახასიათება; 2. უპირველესად ერთ-ერთი მოძრაობის ანდა რამდენიმე მათგანის შესრულების ამოცანის გადაწყვეტა; 3. იღეთთა თანამიმდევრობა, მათი შესრულების სირთულე და ურთიერთდაპოკიდებულება.

დაპროგრამებული სწავლების პროცესში გარკვეულად უნდა იყოს ოთხოვლი მოძრაობის მიზანი და ამოცანა, მაგალითად, ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები, ძირითადი მამოძრაებელი ჩვევების შესწავლა, მიმყვანი ვარჯიშები ტექნიკის დასახვეწად და ა. შ. დასაწყისში ვარჯიში მთლიანობაში სრულდება შემსუბუქებული ვარიანტით, ხოლო შემდეგ გართულებულ პირობებში.

ალგორითმული მეთოდით სწავლება ეფექტურია მაშინ, როდესაც ვარჯიშის შესრულება მთლიანობაში არ ხერხდება (რთული კომბინაციური შენაერთები).

სიტყვიერი მეთოდი სწავლების პროცესში მეტად გავრცელებული საშუალებაა. ვარჯიშის დასახელება. შესრულების ტექნიკის აღწერა, შეცდომების გასწორება, ანალიზი, სწავლების პროცესის წარმართვა და სხვ. მხოლოდ სიტყვიერი მეთოდით ხდება. თუ დავანაწევრებთ სიტყვიერ მეთოდს, იგი შედგება შემდეგი ხერხებისგან: მოყოლა, საუბარი, ახსნა, სიტყვიერი თანხლება, კამათი, აზრის გამოთქმა.

სიტყვიერმა მეთოდმა სწავლების პროცესში არ უნდა გადააჭარბოს ზომას. მასწავლებლის მიერ წარმოთქმული შენიშვნა, შესწორება, ვარჯიშის შესრულების ანალიზი და ა. შ. უნდა იყოს მოკლე, ლოგიკური, გასაგები.

ამ შემთხვევაში ტანვარჯიშში არსებული ტერმინოლოგია მასწავლებელს დიდ დახმარებას უწევს. მოსწავლესთან კონტაქტისას, თუ მას ტერმინის მნიშვნელობა ესმის, საკმარისია ერთი სიტყვით გააგებინო მთელი წინადადება. ამისათვის კი მასწავლო პროცესში ტერმინსა და მისი შინაარსის ახსნას მასწავლებელმა სისტემატური ყურადღება უნდა მიაქციოს.

ჩვენების მეთოდი. სპორტის ყველა სახეობაშია გავრცელებული, განსაკუთრებით კი ტანვარჯიშში. როდესაც ახალდამწყები სწორი მოძრაობის შესრულებას თვალნათლივ დაინახავს, იგი სწრაფად აღიქვამს მას, დააზუსტებს ცალკეულ ტექნიკურ დეტალს. სწორად შეს-

რულებული ვარჯიშის შედარება შეცდომით შესრულებულთან შესაძლებელია ჩვენების მეთოდით. ამ თვალსაზრისით არსებობს სხვადასხვა ეფექტური ხერხი და საშუალება (თვით მასწავლებლის მიერ შესრულებული ან ტანმოვარჯიშის მიერ ნაჩვენები მოძრაობა, კინოგრაფა, ვიდეოფირზე აღბეჭდილი ვარჯიშები და სხვ.).

ვარჯიშის მთლიანობაში შესწავლის მეთოდს იყენებენ იმის შემდეგ, როდესაც ტანმოვარჯიშე აითვისებს მასში შემავალ ყველა დეტალს. ასეთ მეთოდს მითუმეტეს მიმართავენ მარტივი ვარჯიშების სწავლებისას (ძირითად ტანვარჯიშში). მიმყვანი ვარჯიშების გამოყენების დროს აღნიშნული მეთოდი განსაკუთრებით საჭიროა.

რთული ვარჯიშების შესწავლის დროსაც იყენებენ მთლიანობის მეთოდს, მაგრამ ამ შემთხვევაში აუცილებელია სხვადასხვა დამხმარე საშუალება, როგორცაა დაბალი სიმაღლის ლერძი, ორძელო, პაროლონის ორმო, ლეიბები, დამსწვევი სარტყელი და სხვ. ასეთი სახით შესწავლებული ვარჯიშის შესრულება არ გამოითმავს მის სტრუქტურულ მთლიანობას, რჩება ტექნიკური მხარეც, მხოლოდ შესწავლის პროცესი შედარებით სწრაფად მიმდინარეობს.

ვარჯიშთა დანაწევრებით სწავლების მეთოდს ხშირად იყენებენ იმ შემთხვევაში, როდესაც ვარჯიშთა ჯგუფში გამოსაყოფია ტექნიკურად შედარებით რთულად შესასრულებელი მოძრაობა, რომლის შესწავლა განსაკუთრებულ დროსა და ყურადღებას საჭიროებს. ამ მეთოდის მეშვეობით წყდება ტანმოვარჯიშის მამოძრავებელი ჩვევის კერძო ამოცანა. მასწავლებელი მიმართავს ტექნიკის დასახვეწად მოძრაობებს, ზოგჯერ ფიზიკური მომზადების თვისებების განსავითარებელ საშუალებებსაც. მაგალითად, ბჯენითი ხტომის დროს, რომელიც სხვადასხვა ფაზისგან შედგება (გამორბენი, ფეხებით არეკნი, ფრენი, ხელებით არეკნი, ფრენი, დახტომი), საჭიროა თითოეული მათგანის შესრულების ხარისხის დაზუსტება. ასეთივე მაგალითების მოყვანა შესაძლებელია ტანვარჯიშის მრავალჭიდის ყველა სახეობაში.

სწავლის პირობების შეცვლის მეთოდი გამოყენებულია სწავლების ბოლო ეტაპზე. ხორციელდება სასწავლო პროცესის საშეჯიბრებო პირობებთან მიახლოება (შესწავლილი ვარჯიშების ობიექტური შეფასება, მსაჯობა, ტანვარჯიშში შეჯიბრების წესების მიხედვით სპორტული იარაღების თავისებური განლაგება, წინასწარი მომზადების გარეშე ვარჯიშის შესრულება და სხვ.). სწავლებისა და წვრთნის ასეთ მეთოდს საშეჯიბრებო მოდელსაც უწოდებენ. წვრთნის ამ პერიოდში სპორტსმენის მამოძრავებელი ჩვევები საბოლოოდ იხვეწება,

იგი ფსიქოლოგიურად მზადდება, მაქსიმალური შედეგების გამოვლენის რწმენა განუშტკიცდება.

სწავლების პირობების შეცვლის მეთოდის დროს ხდება ვარჯიშთა შესრულება „თამაში“ — ვინ უკეთ გააკეთა, გამარჯვებულის წახალისება და სხვ.

II თ ა ვ ი

ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებანი

ტანვარჯიშის ძირითადი ამოცანების გადასაწყვეტად შემუშავებულია სპეციალური მოძრაობა-ვარჯიშები, რომელთა უმრავლესობა ანალიტიკური ხასიათისაა. ზოგიერთი ვარჯიში, როგორც აუცილებელი, აღებულია ცხოვრებისეული პრაქტიკიდან და ჩართულია ე. წ. გამოყენებითი სახის ტანვარჯიშის ჯგუფში.

ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებები, რომელთა შესახებ დაწვრილებით ქვემოთ აღვნიშნავთ, ხელოვნურად შექმნილი მოძრაობის ფორმებია, ისინი დადებითად მოქმედებენ ადამიანის ორგანიზმზე, აყალიბებენ ცხოვრებისთვის აუცილებელ მამოძრავებელ ჩვევებს, მოძრაობის დინამიკას, სრულყოფენ ისეთ აუცილებელ ფიზიკურ თვისებებს, როგორიცაა ძალა, მოქნილობა, სისხარტე, მოხერხებულობა, სისწრაფე, ვამძლეობა და სხვ.

მეცნიერული დაკვირვებებისა და მოთხოვნების მიხედვით ტანვარჯიშის საშუალების არსენალი თანდათანობით ივსება და იხვეწება. ფიზიკური აღზრდის სისტემაში მიღებული ახალ თეორიები და მეთოდები საშუალებას იძლევა ტანვარჯიში ყველა ასაკის ადამიანისთვის ეფექტური გახდეს.

ადამიანის ანატომიური თავისებურებიდან გამომდინარე, ტანვარჯიშის მრავალფეროვანი საშუალებებით მიზანდასახულად შესაძლებელია მოძრაობაში ჩართული იყოს როგორც მარტივი, ასევე რთული აგებულების სახსრები, კუნთთა ჯგუფები, რაც საგრძნობლად გაააქტიურებს ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევას.

ტიპური თვისებების მიხედვით ტანვარჯიშის საშუალებები დაყოფილია შემდეგ ჯგუფებად: სამწყობრო და წყობითი, ზოგადგანმავითარებელი, გამოყენებითი, თავისუფალი, მხატვრული, აკრობატული, ხტომა და სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიშები.

სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები

ტანვარჯიშის გაკვეთილის ორგანიზაციისა და ჩატარებისას სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები უზრუნველყოფს მოსწავლეთა შეთანხმებულ მოქმედებას, მეცადინეობისადმი მათ შეგნებულ დამოკიდებულებას, დისციპლინას.

სამწყობრო ვარჯიშების საშუალებით, რაც გამომდინარეობს სამხედრო შეიარაღებული ძალების სამწყობრო წესებიდან, ხდება ჯგუფის მოწყობა, გაჯრა, გადაადგილება. წყობით ვარჯიშებს ბევრი საერთო აქვს სამწყობრო ვარჯიშებთან, მაგრამ ამ უკანასკნელთა საშუალებით შესაძლებელია განხორციელდეს გაჯრებისა და გადაადგილების სხვა ფორმები, რაც ტანვარჯიშის გაკვეთილის ჩატარების თავისებურებიდან გამომდინარეობს.

სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები გამოყენებულია გაკვეთილის სამივე ნაწილში, მაგრამ, როგორც წესი, მათი სწავლება მოსამზადებელ ნაწილში უნდა მიმდინარეობდეს.

ვინაიდან სამწყობრო ვარჯიშების სრულყოფა შესაძლებელია მხოლოდ თითოეული მოძრაობის მრავალჯერადი გამეორებით. ამიტომ ყოველ გაკვეთილზე, როგორც აუცილებელი, ჩართული უნდა იყოს იგი 3—5 წუთის ხანგრძლივობით. გარდა ამისა, სასწავლო გეგმის მიხედვით, ფიზკულტურის ინსტიტუტის სტუდენტებისთვის, როგორც ტანვარჯიშის პროგრამის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი განყოფი, ისინი ჩართულია გაკვეთილის ძირითად ნაწლშიც.

მასწავლებელი, რომელიც ატარებს სამწყობრო ვარჯიშებს, თვით უნდა იყოს ტანგამართლობით სამაგალითო და ბრძანებების ზუსტი შესრულების მკაცრი მომთხოვნი.

სამწყობრო ვარჯიშები

სამწყობრო ვარჯიშები იყოფა სამ ჯგუფად:

1. ადგილზე მოქმედება,
2. მოძრაობაში მოქმედება,
3. სპეციალური ვარჯიშები.

ადგილზე მოქმედება

1. ძახილი: „დადექ“, „სწორდი“, „მარცხნივ სწორდი“, „შუი-კენ სწორდი“, „სმენა“, „მიატოვე“, „დაიშალე“, „გაისწორე“;

2. ჯგუფის გათვლა. ძახილები: „პირველ-მეორეზე გაითვალე“, „რიგზე გაითვალე“;

3. ბრუნები. ადგილზე ძახილი: „მარცხნისაკენ“, „მარჯვნისაკენ“, „ზურგისაკენ“, ნახევარბრუნე მარჯვნისაკენ“, „ნახევარბრუნე მარცხნისაკენ“;

4. ჯგუფის გაჯრა. ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ) გაიჯერ“, მარჯვნივ (შუიდან მარცხნივ) ამღენ და ამღენ ნაბიჯზე (სირბილით) — გაიჯერ“;

5. ჯგუფის მიჯრა. ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ, შუისაკენ) მიიჯერ“ ან „სირბილით მიიჯერ“.

6. მხრის შემოვლით ადგილზე მიმართულების შეცვლა, ძახილი „მარჯვენა (მარცხენა) მხრით წინ, ნაბიჯით იარ“. ჯგუფი მიიღებს თუ არა საბოლოო მდგომარეობას, გაისმის დამატებით ძახილი „ჯგუფო. სდექ“;

7. ჯგუფის ადგილზე მოწყობა, გაშლილი მწყობრის მიმართულების შეცვლა. ძახილი „მარჯვნისაკენ“ (მარცხნისაკენ), ამის შემდეგ „მარცხნივ (მარჯვნივ) მოეწყე, ნაბიჯით (სირბილით) იარ“;

8. ჯგუფის რიგიდან გაშლილ მწყობრად გადაწყობა. ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ) მოეწყე, ნაბიჯით (სირბილით) იარ“.

9. ერთმწყრივიანი მწყობრის ორ მწყრივად გადაწყობა და პირიქით. ძახილი: „ორ მწყრივად მოეწყე“, „ერთ მწყრივად მოეწყე“;

10. ორ მწყრივ მწყობრში რიგების გადაწყვილება. ძახილი: „წყვილ რიგებად მოეწყე“;

11. ორმწყრივიანი მწყობრის მარჯვნივ (მარცხნივ) მობრუნების შემდეგ რიგების გაორკეცება; ძახილი: „წყვილ რიგებად მოეწყე“;

12. ოთხრივიანი მწყობრიდან რიგების მოწყობა; ძახილი: „რიგებად მოეწყე“.

13. ოთხმწყრივიანი მწყობრიდან რიგებად გადაწყობად ხდება მარჯვნივ მობრუნების შემდეგ, ძახილი იგივე: „რიგებად მოეწყე“;

14. ადგილზე ნაბიჯების აღნიშვნა და მოძრაობის შეწყვეტა. ძახილი: ადგილზე ნაბიჯით იარ“, ჯგუფო, სდექ“;

15. გაშლილი მწყობრიდან, განაწილების მხარის შემოვლით, ჯგუფის გადაწყობა კოლონაში და პირიქით. ძახილი: „ათეულებად მარცხენა (მარჯვენა) მხრით წინ, ნაბიჯით იარ“; წრის მეთხედის შემოვლის შემდეგ გრძელდება ადგილზე სიარული დამატებით ძახილამდე: „ჯგუფო, სდექ“;

16. გაშლილი მწყობრიდან ათეულების მიხედვით ჯგუფის გადა-

წყობა კოლონაში ათეულის მოწყობით, გაშლილი მწყობრიდან. ძახილი „მარჯენისა-კენ“ (მარცხნისაკენ), რის შემდეგ მაშინვე — „ათეულო მოეწყე მარცხნივ (მარჯვნივ), ნაბიჯით (სირბილით) იარ“;

17. მოქმედება პატაკის მიცემისას. ძახილი: „სმენა, სწორება შუისკენ (მარცხნივ, მარჯვნივ). პატაკის ნიმუში „პატივცემულო მასწავლებლო, პირველი კურსის ჯგუფი ოცდაათი კაცის რაოდენობით მზად არის ტანვარჯიშის მეცადინეობის დასაწყებად. მოგახსენებთ ჯგუფის მამასახლისი (გვარი)“.

18. ბრუნები ადგილზე სიარულში. შესასრულებელი ძახილი გაიცემა იმ ფეხზე, რომელ მხარეზეც უნდა შესრულდეს ბრუნი (მარცხნისაკენ, მარჯვნისაკენ იარ), მეორე ფეხით სრულდება ნაბიჯი ადგილზე, შემდეგ ბრუნი მითითებული მიმართულებით, რის შემდეგ ადგილზე სიარული გრძელდება.

ზურგ-საკენ ბრუნის დროს ძახილი „ზურგისაკენ იარ“ გაიცემა მარჯვენა ფეხზე, შემდეგ მარცხენით ნაბიჯი ადგილზე, მარჯვენის მიდგმა, მარცხენა მხარეს ირგვლივ ჩვეულებრივი ბრუნი და ადგილზე სიარულის გაგრძელება.

19. ჯგუფის ერთი რიგიდან სამ (ოთხ) რიგად მოწყობა. ძახილი: „კოლონაში სამ-სამი (ოთხ-ოთხი) ნაბიჯით იარ“;

20. ერთ რიგიდან ორ რიგად და პირიქით, ორი რიგიდან ერთ რიგად გადაწყობა. ძახილი: „ორ რიგად მოეწყე“. მეორე ნომრები გადადგამენ ნაბიჯს მარჯვნივ, შემდეგ მარცხენა ფეხის მიუდგმელად მარცხენით ნაბიჯს წინ და ადგამენ მარჯვენა ფეხს. მარცხენა ფრთისაკენ მობრუნებამდე (საწყის მდგომარეობაში) მეორე ნომრები გადადგამენ ნაბიჯს მარცხნივ, შემდეგ მარჯვნივ ნაბიჯს უკან და მიადგამენ მარცხენა ფეხს. „ერთ რიგად მოეწყე“ სრულდება ორ რიგად, მოწყობის საწინააღმდეგო მოძრაობით.

21. ჯგუფის გათვლა ათეულებად. ძახილი: „ათეულებში ამდენ და ამდენზე გაითვალე“.

შესაძლებელია სამწყობრო ვარჯიშების სხვა ვარიანტების ჩამოთვლაც, მაგრამ საპროგრამო მასალის ასათვისებლად ზემოთ მოყვანილი მაგალითებიც საკმარისია.

მოძრაობაში მოქმედება

1. ძახილი: „ნაბიჯით იარ“, „სირბილით იარ“, „ფეხი აშალე“, „ფეხი შეუწყე“, „გაისწორე“, „ადგილზე“, „პირდაპირ“, „ჯგუფო, სდექ“;

2. მოძრაობის სიჩქარის შეცვლა. ძახილი: „გრძელი ნაბიჯი“, „მოკლე ნაბიჯი“, „სწრაფი ნაბიჯი“, „ნელი ნაბიჯი“, „ნახევარი ნაბიჯი“, „სრული ნაბიჯი“. სიარულიდან სირბილზე გადასვლისას ძახილი: „სირბილით იარ“ და, პირიქით, სირბილიდან სიარულზე — „ნაბიჯით იარ“.

3. ბრუნის მოძრაობაში. ძახილი: „მარჯენისა-კენ“ (მარცხნისაკენ), „ნახევარი ბრუნის მარჯენისა-კენ“ (მარცხნისაკენ), „ზურგისაკენ — იარ“; მარჯენივ და ზურგისაკენ ბრუნის შესასრულებლად შემასრულებელი ძახილი კენ (იარ) უნდა დაემთხვეს მარჯენა ფეხს, მარცხნივ ბრუნის დროს — მარცხენა ფეხს. სირბილში ბრუნის დროს ძახილი იგივეა.

4. მხრით შემოვლით მოძრაობის მიმართულების შეცვლა ძახილი „მარჯენა (მარცხენა) მხრით, წინ იარ“, შემდგომ ძახილი „პირდაპირ“ ან „ჯგუფო, სდექ“;

5. გაშლილი მწყობრის მიმართულების შეცვლა მოძრაობაში მოწყობით. ძახილი: „მარჯენისა-კენ“ (მარცხნისაკენ), რის შემდეგ მაშინვე ძახილი — „მარცხნივ (მარჯენივ მოეწეე იარ“, ან „სირბილით იარ“); როდესაც გადაწყობა დამთავრდება, კვლავ საჭიროა დამატებითი ძახილი: „პირდაპირ“, ან „ჯგუფო, სდექ“;

6. ერთმწყკრივიანი მწყობრის ორ მწყკრივად გადაწყობა და პირიქით ძახილი: „ორმწყკრივად მოეწეე“, ერთ მწყკრივად მოეწეე“;

7. კოლონიდან თითო-თითო, კოლონაში ორ-ორად და, პირიქით, ორ-ორიდან თითო-თითოდ გადაწყობა. ძახილი: „კოლონად თითო-თითოდ იარ“.

8. ორმწყკრივიანი მწყობრიდან რიგების გადაწყვილება, ძახილი: „წყვილ რიგებად მოეწეე“;

9. ოთხმწყკრივიანი მწყობრიდან რიგების მოწყობა. ძახილი: „რიგებად მოეწეე“. ასეთივე ძახილი გაიცემა ოთხრივიანი მწყობრის მარჯენივ მობრუნების შემდეგაც, რიგებად გადაწყობის შემთხვევაში;

10. მოძრაობაში გაშლილი მწყობრიდან ჯგუფის ათეულთა კოლონებში გადაწყობა და, პირიქით, ათეულების მხრით შემოვლით. ძახილი: „ათეულებად მარცხენა (მარჯენა) მხრით წინ იარ“. წრის მეოთხედზე შემოვლის შემდეგ გაისმის ძახილი: „ჯგუფო, სდექ“, ან „პირიქით“.

11. ჯგუფის ცალთა კოლონიდან სამეულთა (ოთხეულთა) კოლონად გადაწყობა. ძახილი: „კოლონად სამ-სამი (ოთხ-ოთხი) იარ“. ამის

შემდეგ საჭიროა დამატებითი ძახილი ან ჯგუფო, სდექ“, ან „პირდაპირ“;

12. ჯგუფის სამეულთა (ოთხეულთა) კოლონიდან ცალთა კოლონად გადაწყობა. ძახილი: „კოლონად, თითო-თითოდ იარ“;

13. მოძრაობაში პატაკის მიცემის დროს ძახილი: „სმენა, სწორება მარჯვნივ (მარცხნივ, შუისაკენ)“;

14. მოძრაობაში ნაბიჯის შექვლა. ძახილი: „საწყობროთი იარ“, ანდა, პირიქით, „სალაშქროთი იარ“;

15. მოძრაობაში გათვლა. ძახილი: „პირველ-მეორეზე გაითვალე“, „რიგზე გაითვალე“, „ამდენ და ამდენზე გაითვალე“;

სპეციალური ვარჯიშები

1. ადგილზე დგომიდან წოლით მდგომარეობაში გადასვლა და, პირიქით, ძახილი: „დაწექ“, „ადექ“;

2. მოძრაობაში წოლით მდგომარეობაში გადასვლა და, პირიქით, „დაწექ“, „ადექ“; გადახოხვის დროს ძახილი „წინ“;

სამწყობრო ვარჯიშების მეთოდური მითითებანი

1. ყველა სამწყობრო ვარჯიში სრულდება ძახილის შემდეგ. ძახილი იყოფა ორ ნაწილად — წინასწარი (მოსამზადებელი) და შემასრულებელი. წინასწარი ძახილი გამოითქმება ოდნავ გაქიანურებულად, შემასრულებელი კი — ოდნავი პაუზის შემდეგ, მკვეთრად და ენერგიულად. ძახილის შეცვლა შეიძლება მხოლოდ ძახილით „დატოვე“.

2. ძირითადი დგომი (სამწყობრო დგომი) სრულდება ძახილზე „სმენა“ ან ყოველი წინასწარი ძახილის შემდეგ. ამ დროს მოვარჯიშე დგას ტანგამართული, ფეხის ქუსლები ერთმანეთთან აქვს მიდგმული, ხელები — ოდნავ მომუჭული, ქვევით დაშვებული, თავი პირდაპირ. არ არის რეკომენდებული ძახილი „სმენის“ ხშირი ხმარება. ძახილი „თავისუფლად“ მოვარჯიშეს უფლებას აძლევს მწყობროში მოადუნოს ნებისმიერი ერთი ფეხი. ტანვარჯიშში არის სხვა სახის თავისუფალი დგომიც. ამ შემთხვევაში საჭიროა მარჯვენა ფეხის მხრების სიგანეზე გადაგმა და წონასწორობის ორივე ფეხზე განაწილება. ხელები ერთდროულად ზურგსუკან უნდა მოხარონ და ცალი ხელით მეორის მახას ჩაეჭიდონ.

3. ჯგუფის მოსაწყობად მასწავლებელი დგება პირისახით ფრონტისკენ, ძირითად დგომში (სმენაზე). გაისმის ძახილი — დადექ“ (ჯგუ-

ფის მოწყობა შეიძლება იყოს სხვადასხვანაირი, რაც მასწავლებლი: მიერ წინასწარაა განსაზღვრული). უმეტეს შემთხვევაში ჯგუფს ერთ მწკრივად აწყობენ. მწკრივი ისეთი მწყობრია, როდესაც მოვარჯიშენი ერთიმეორის გვერდით დგებიან ერთ სწორ ხაზზე. მოვარჯიშეთა შორის მანძილს ინტერვალი ეწოდება. ნორმალური ინტერვალია მაშინ, როდესაც მწკრივში მდგომნი ერთმანეთს ოდნავ მოხრილი ხელებით ეხებიან, ასეთ მწყობრს შემჭიდროებული მწყობრი ეწოდება. გაშლილ მწყობრში მოვარჯიშეთა შორის ინტერვალი ერთი ნაბიჯია ან უფრო მეტი, მასწავლებლის მიერ წინასწარ დადგენილი. მწკრივის ორივე დამამთავრებელ ნაწილს ფრთა ეწოდება (მარჯვენა, მარცხენა). მწყობრის მდგომარეობის შეცვლით ფრთის დასახელება არ იცვლება. მწყობრის იმ ნაწილს, სადაც მოვარჯიშენი პირისახით დგანან, ეწოდება ფრონტი, ხოლო საწინააღმდეგო მხარეს — ზურგი. ორი მოვარჯიშე ერთმანეთის ზურგს უკან მდგომი წარმოქმნის რიგს. მათ შორის მანძილს დისტანცია ეწოდება. ორი და მეტი რიგისგან შემდგარ მწყობრს კოლონას უწოდებენ. კოლონის წინა მწკრივში მდგომს — მიმპართველს, ხოლო ბოლოში მდგომს — ჩამკეტს.

4. მწყობრიდან გამოსვლა შეიძლება მხოლოდ წინ. თუ გამოძახებული მეორე მწკრივში იმყოფება, მაშინ იგი წინ მდგომს მხარზე ხელის შეხებით აგრძნობინებს, რომ გზა დაუთმოს. წინა მწკრივში მდგომი გადადგამს ნაბიჯს წინ, შემდეგ მარჯვენათი — ნაბიჯს მარჯვნივ, გაატარებს მის უკან მდგომს და კვლავ საწინააღმდეგო მოძრაობით იკავენს თავის ადგილს.

5. ადგილზე სიარულიდან ყოველგვარი მოძრაობისთვის, წინასწარი მიმართულებისა და მოძრაობის ხერხის მითითების შემდეგ, გაისმის ძახილი: „იარ“. გამონაკლისია შემთხვევა, როდესაც იგულისხმება ძახილი — „პირდაპირ“.

6. ჯგუფის გაჯრისთვის ძახილის დროს საჭიროა გაჯრის ფორმის მითითება, მაგალითად, „მარჯვნიდან მარცხნივ, გაშლილ მკლავებზე გაიჯერ“.

7. რომელიმე დავალების მოძრაობაში შესრულების დროს (ცერებზე სიარული, ბუქნით და სხვ.) მისი შეწყვეტისთვის გაისმის ძახილი „სამწყობროთი“ (სალაშქროთი) — იარ“.

8. თუ რიგის, კოლონის მსვლელობის დროს გაისმის ძახილი „ადგილზე“, ყველა მოვარჯიშე ასრულებს ნაბიჯს ადგილზე და ინარჩუნებს ჩვეულებრივ დისტანციას, მაგრამ თუ ძახილის გაცემამდე მითითებენ საჭირო დისტანციის მანძილს, მაშინ ადგილზე სიარულის

პროცესში საჭიროა მისი დაზუსტება. მაგალითად, „დისტანცია სამი ნაბიჯი — ადგილზე“ და სხვ.

9. მოძრაობაში ზურგისაკენ ბრუნის სამ თელაზე სრულდება. მას შემდეგ, როდესაც ძახილი „ზურგისაკენ იარ“ მარჯვენა ფეხს დაემთხვევა, თელაზე „ერთი“ სრულდება ნაბიჯი მარცხენათი, თელაზე „ორი“ ნახევარი ნაბიჯი მარჯვენათი და ცერებზე აწევით მარცხნივ — ირგვლივ ბრუნის, თელაზე „სამი“ გრძელდება მოძრაობა წინ მარცხენა ფეხით.

10. მოძრაობის მიმართულების შესაცვლელად გაისმის ძახილი: მარჯვენა (მარცხენა) მხარით წინ იარ“. იმისთვის, რომ მოძრაობა გაგრძელდეს საჭირო მიმართულებით ანდა ადგილზე, გაისმის ძახილი: „პირდაპირ“, „ადგილზე“. ძახილს შემდეგ პირველად მოძრაობას იწყებს მიმართველი, ხოლო დანარჩენნი მიბაძვენ მას.

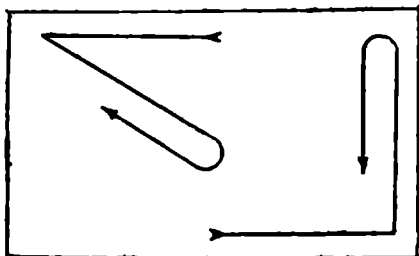
წუოპითი ვარჯიშები

ტანვარჯიშის ვაკვეთილებზე მწყობრის წარმართვისთვის, ზემოთ-აღნიშნული ხერხების ვარდა, მიღებულია მრავალი სხვა ფორმაც.

სწორხაზოვანი სვლა

1. ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ) დარბაზის ირგვლივ ნაბიჯით იარ“. მიმართველი ბრძანების თანახმად იწყებს მოძრაობას დარბაზის ირგვლივ ისე, რომ აღარ უცდის დამატებით ძახილს. დანარჩენი მოვარჯიშენი მას მიჰყვებიან.

2. ძახილი „უკუგებით მარცხნივ (მარჯვნივ) იარ“ პირველ რიგში ეხება მიმართველს, რომელიც მითითებულ მხარეს ასრულებს ირგვლივ ბრუნს და საწინააღმდეგო მიმართულებით ვანაგრძობს სვლას. იგივეს აკეთებენ მომდევნო მოვარჯიშენი (სურ. 1).

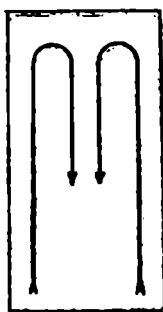


სურ 1. სვლა უკუგებით.

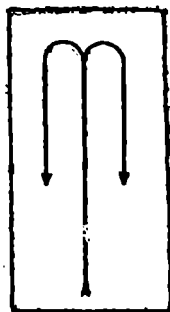
3. ძახილი: „გარე უკუგებით იარ“ შეიძლება მაშინ, როდესაც მწყობრი ორი რიგისაგან შედგება. მარცხენა რიგის მიმმართველა შესასრულებელ ძახილზე, აკეთებს ბრუნს მარცხნივ — ირგვლივ, მარჯვენა რიგის მიმმართველი კი მარჯვნივ — ირგვლივ და ისინი ერთდროულად საწინააღმდეგო მიმართულებით განაგრძობენ სვლას (სურ. 2).



სურ. 2. სვლა გარე უკუგებით.



სურ. 3. სვლა შიგა უკუგებით.



სურ. 4. სვლა უკუგებით თითო-თითოდ.

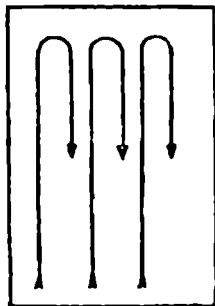
4. ძახილი: „შიგ უკუგებით იარ“. ამ შემთხვევაში რიგების მიმმართველები ბრუნს ერთმანეთის მხარეს ასრულებენ და საწინააღმდეგო მიმართულებით განაგრძობენ სვლას (სურ. 3).

5. ძახილი: „უკუგებით თითო-თითოდ მარცხნივ (მიმმართველისთვის) და მარჯვნივ შემოვლით იარ“. ერთი კოლონიდან მიმმართველა უკუგებით საწინააღმდეგო მიმართულებით სვლას იწყებს მარცხნივ. მომდევნო — მარჯვნივ და ა. შ. იქმნება ორი კოლონა (სურ. 4).

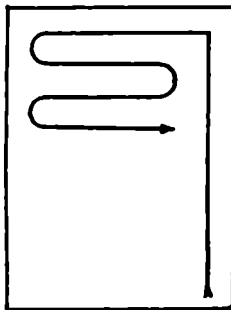
6. ძახილი: „კოლონებში მარჯვნივ (მარცხნივ) უკუგებით იარ“, შესრულება იგივეა, როგორც ერთ კოლონაში (სურ. 5). უკუგების დაწყებამდე კოლონებს შორის ინტერვალი უნდა გაიზარდოს ჩვეულებრივზე მეტად, რომ მიეცეთ საშუალება მიმმართველს და შემდეგ მომდევნოს თავისუფლად გაიარონ კოლონებს შუა. ასევე საჭიროა ძახილის შემდეგ ნაბიჯის სიგრძის შემცირება (ნახევარი ნაბიჯი) დამატებით ძახილამდე „სრული ნაბიჯი“.

7. ძახილი: „კლაკნილად იარ“ სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით. კლაკნილი შეიძლება იყოს აგრეთვე სხვადასხვა ზომის. „კლაკნილათი“ მოძრაობისთვის დასაწყისში გაისმის ძახილი უკუგებით

სკლისთვის. როდესაც მიმმართველი შეასრულებს საჭირო ზომის ხვეულს, გაისმის მომდევნო ძახილი „კლაკნილად იარ“. ახალ ძახილამდე სრულდება კლაკნილი სიარული (სურ. 16).



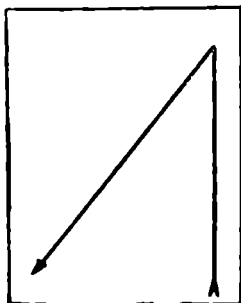
სურ. 5. სვლა კოლონებში
უკუაგებით.



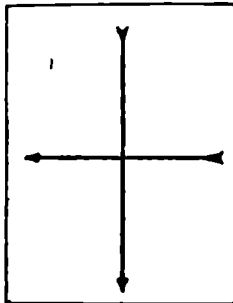
სურ. 6. სვლა კლაკნილად.

8. ძახილი: „ღიაგონალზე იარ“ სრულდება დარბაზის ირგვლივ სიარულის დროს. მაშინ, როდესაც მიმმართველი გაუთანაბრდება კუთხეს, გაისმის ძახილი, რომლის შემდეგ მიმმართველი ასრულებს ბრუნს ღიაგონალის მიმართულებით, მას მიჰყვებიან დანარჩენი შემსრულებლები (სურ. 7).

9. ჭდობა სრულდება დარბაზის სხვადასხვა ადგილას, სხვადასხვა მიმართულებით. ჭდობას ასრულებს არანაკლებ ორი კოლონისა, რომლებიც დასაწყისში დარბაზის ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს პარალელურად მიემართებიან. პრაქტიკაში ყველაზე უფრო გავრცელებულია ჭდობა ცენტრისაკენ, შუაზე და კუთხეში. ძახილი: „ღიაგონალზე



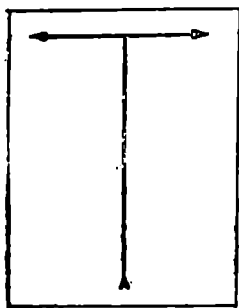
სურ. 7. სვლა ღიაგონალზე.



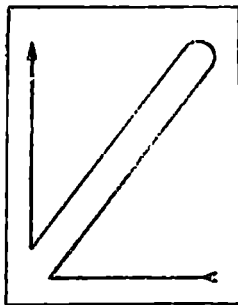
სურ. 8. სვლა „ჭდობა“.

იარ“, ცენტრზე იარ“ (სურ. 8), მარჯვნივ და მარცხნივ (შემოვლით) თითო-თითოდ ქდობით იარ“.

10. მარყუჭი სრულდება განივი, გრძივი (სურ. 9) და ირიბი მ-მართულებით (სურ. 10). სამივე მარყუჭი შეიძლება იყოს დიდი, სა-



სურ. 9. სვლა „გრძივი მარყუჭი“.



სურ. 10. სვლა „ირიბი მარყუჭი“.

შუალო და მცირე ზომის, ღია და დახურული. ძახილი: „მარჯვნივ, ღია მარყუჭით იარ“, „დააგონალზე ღია მარყუჭით იარ“. „მარცხნივ დახურული მარყუჭით იარ“. მარყუჭით მოძრაობის შესასრულებლად აუცილებელია, მიმმართველის გარდა, ყველა მონაწილე მივიდეს იმ ადგილამდე, რომელიც განსაზღვრავს ძახილში მითითებულ „მარყუჭის“ ზომას (დიდი, საშუალო, მცირე).

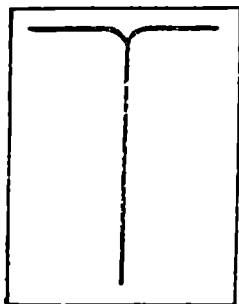
კოლონათა დაყოფა და შეერთება

11. გართვა ნიშნავს ერთი კოლონის ორ ან მეტ კოლონად გარდაქმნას (სურ. 11) ან ორი კოლონის ოთხ, ან უფრო მეტ კოლონად გარდაქმნას და ა. შ. ძახილი: „მარჯვნივ და მარცხნივ (შემოვლით), თითო-თითოდ (ორ-ორად, სამ-სამად და ა. შ.) იარ“; გართვა სრულდება პირდაპირი, ირიბი და წრიული (შუაზე კუთხეებში, ცენტრზე). გართვის ნაირსახეობის შესასრულებლად შესაძლებელია გაისმას ძახილი: „უკუგეზით თითო-თითოდ იარ“, პირველ ზედა მარჯვენა კუთხისაკენ იარ“. სწორების დასაცავად მიმმართველი ძახილამდე „სრული ნაბიჯი“ მიდის ნახევარი ნაბიჯით.

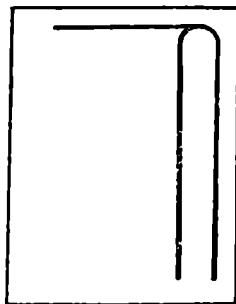
12. გართვის საწინააღმდეგო მოძრაობაა „შერთვა“. ორი ან მეტი კოლონა ერთდება ერთ კოლონად. ძახილი: მარცხნივ შემოვლით

თითო-თითოდ იარ“ (სურ. 12), „დიაგონალზე თითო-თითოდ იარ“, „ზედა მარჯვენა კუთხისაკენ თითო-თითოდ იარ“.

13. გაყრა. ერთი კოლონა იყოფა ფრონტის მიხედვით, ორი (ან მეტი), ორჯერ მცირე კოლონად. ძახილი იგივეა, როგორიც გართვი-



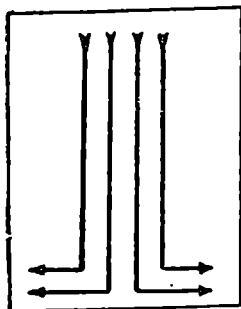
სურ. 11. სვლა გართვა.



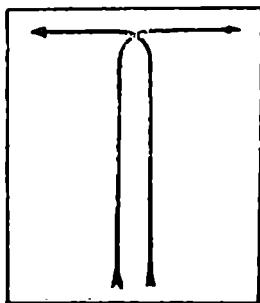
სურ. 12. სვლა შერთვა.

სას. მაგალითად, ოთხეულთა ერთი კოლონა იყოფა ორ (წყვილთა) კოლონად. „მარცხნივ და მარჯვნივ (შემოვლით), ორ-ორად იარ“ (სურ. 13): გაყრის მიმართულება და ვარიანტები გართვის მსგავსია, ამიტომ ძახილიც იგივე დარჩება.

14. შეყრა გაყრის შებრუნებული მოძრაობაა. ორი ან მეტი კოლონა ერთდება ფრონტით (ან შესაბამისად მეტ) ერთ კოლონად. შეყრის მიმართულება და ვარიანტები იგივეა, რაც შერთვისა. ამიტომ ძახილიც გამეორდება, მაგალითად „ცენტრზე ორ-ორად, კდომით იარ“ (სურ. 14).



სურ. 13. კოლონების გაყრა.

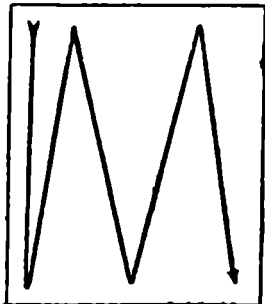


სურ. 14. კოლონების შეყრა.

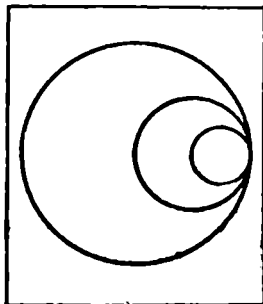
ფიგურული სვლები

1. ტეხილა სრულდება გრძივი (სურ. 15) და განივი მიმართულებით. ტეხილა შეიძლება იყოს დიდი, საშუალო და მცირე. ძახილი: „ჩემსკენ და შემდეგ ტეხილით იარ“.

2. წრე შეიძლება იყოს დიდი, საშუალო და მცირე ზომის. წრის ზომის ასეთი დაყოფა პირობითია და შეფარდებულია იმ ადგილთან, სადაც იგი უნდა შესრულდეს. ძახილი: „მარცხნივ (მარჯვნივ), დიდ (საშუალო, მცირე) წრეზე იარ (სურ. 16).

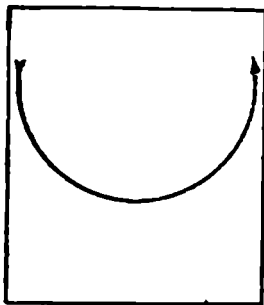


სურ. 15. სელა ტეხილი
მიმართულებით.



სურ. 16. სელა წრეზე.

3. რკალი წრის ნახევრის თანატოლია. აქედან გამომდინარე, რკალიც შესაძლებელია იყოს სამი ზომის (დიდი, საშუალო, მცირე). ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ), დიდი (საშუალო, მცირე) რკალით — იარ“ ან „ჩემსკენ მარცხნივ (მარჯვნივ) რკალით იარ“ (სურ. 17). „რკა-

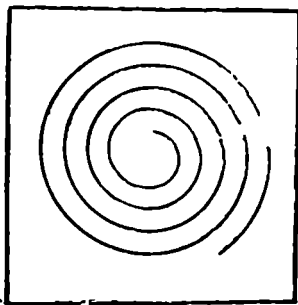


სურ. 17. სელა რკალზე.

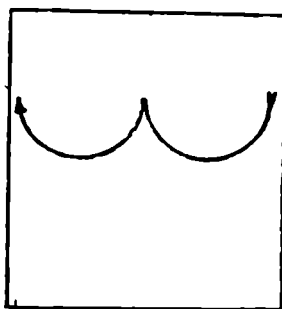
ლებით“ სრულდება „გართვა“, „შერთვა“, „გაყრა“ და „შეყრა“. „გართვის“ ან „გაყრის“ შესრულებისას გაისმის ძახილი: „რკალებზე (უკანა რკალებზე) ამა და ამ წერტილზე თითო-თითოდ იარ“; „უკუ-რკალი“ — საშუალო და მცირე ზომისაა, სრულდება ძახილზე: „ცენტრისკენ (ან ჩემსკენ) რკალით (უკანა რკალით) იარ“ და შემდეგ „უკუ-რკალით იარ“.

4. ორმაგი რკალიც ორი ზომისაა — საშუალო და მცირე. მიმართულების მითითების შემდეგ გაისმის ძახილი: „ცენტრისკენ რკალით იარ“, ხოლო შემდეგ — „ორმაგი რკალით — იარ“ (სურ. 18).

5. ხვეულა ყოველგვარი ზომის სრულდება. მისი სიდიდე დამოკიდებულია, პირველ რიგში, მოვარჯიშეთა რიცხვზე და იმ ფართზე, სადაც იგი სრულდება. ძახილი: „მარჯვნივ (მარცხნივ), ხვეულათი იარ“. ხვეულიდან გამოსვლა უკუგეზით ხდება (სურ. 19). ხვეულის



სურ. 18. სვლა ორმაგ რკალზე.



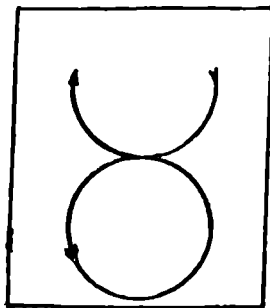
სურ. 19. სვლა „ხვეულა“.

ხარისხიანი შესრულება დიდადაა დამოკიდებული მიმმართველის მოძრაობაზე. მან უნდა გაითვალისწინოს უკუგეზით სვლის დროს მანძილი ხვეულთა შორის და ამიტომ ინტერვალი ჩვეულებრივზე მეტი დატოვოს. ხვეულის დასაშლელად საჭიროა ძახილი „ზურგისაკენ იარ“. ამ შემთხვევაში შეიცვლება მხოლოდ მიმმართველი, წამყვანი მარცხენა ფრთა იქნება. ხვეულიდან გამოსვლის შემდეგ საჭიროა დამატებითი ძახილი, მაგალითად, „დარბაზის ირგვლივ იარ“, ან ცენტრისკენ იარ“ და სხვ.

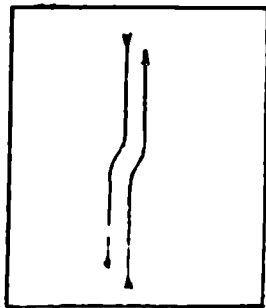
6. რვიანას სიდიდეც დამოკიდებულია შემსრულებელთა რაოდენობაზე. ძახილი: „ცენტრზე რვიანათი იარ“. არსებობს რვიანას შესრულების უფრო რთული ვარიანტი და შესაბამისად ძახილიც: „უკუ-

გეზით (ჩემსკენ) რკალით იარ“, შემდეგ „უკურკალით იარ“, და, ბოლოს, „რვიანათი იარ“ (სურ. 20).

7. აქცევა შესაძლებელია ყველა მიმართულებით, მაგრამ ყველა



სურ. 20. სვლა „რვიანა“.



სურ. 21. სვლა აქცევით.

ცალკეულ შემთხვევაში ძახილში განისაზღვრება მხარე. „მარჯვნივ, აქცევით იარ (სურ. 21), „შიგ გავლით (გარე გავლით) იარ“.

აქცევა ხდება რკალებით ან წრეებით.

მეთოდური მითითებანი

1. ფიგურული სვლის წარმატებით შესრულება დამოკიდებულია სწორად და დროულად გაცემულ ძახილზე, მიმმართველის საზრიან მოქმედებაზე. იმისთვის, რომ ფიგურული სვლის მოქმედებაში ჯგუფის ყველა წევრი იღებდეს აქტიურ მონაწილეობას, საჭიროა მიმმართველის დროდადრო შეცვლა.

2. რთული ფიგურული სვლის შესწავლა რეკომენდებულია დანაწევრების მეთოდით, დასაწყისში ადგილზე სიარულის დროს და შემდეგ მოძრაობაში.

3. ფიგურული სვლის სწავლებისას საჭიროა განსაკუთრებული თანამიმდევრობა, ჯგუფის მიერ ზუსტი მოძრაობის მომთხოვნელობა.

4. ფიგურული სვლის გამოყენება შესაძლებელია გაკვეთილის მთელ პერიოდში, მაგრამ მას განსაკუთრებული დრო ეთმობა გაკვეთილის მოსამზადებელ და დასკვნით ნაწილში.

ტანვარჯიშული მოწყობა და გაჯრა

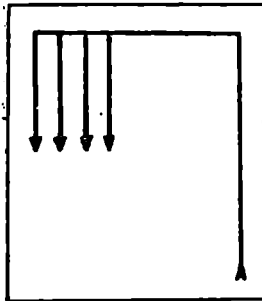
ტანვარჯიშულ მოწყობასა და გაჯრას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დიდი რაოდენობით მოვარჯიშეთა ზოგადგანმავითარებელი და თა-

ვისუფალი ვარჯიშების ჩატარების დროს. განსაკუთრებით დიდია მათი როლი მასიური სპორტული ზეიმების ჩატარებისას, სადაც ტანვარჯიშული მოწყობა, სხედასხვა სახის ხატოვანი გაჭრა, გადაწყობა სანახაობას ერთობ ლამაზსა და საინტერესოს ხდის.

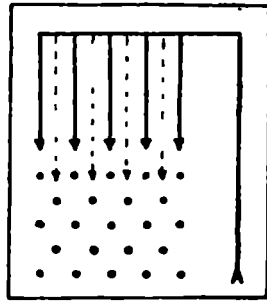
მოწყობა მოძრაობაში

1. კოლონიდან რამდენიმე კოლონად მოწყობა. ძახილი: მარცხნივ ოთხ (ხუთ, ექვს, და ა. შ.) რიგად იარ“ (სურ. 22). ძახილი: იარ გაისმის იმ მომენტში, როცა სასურველია კოლონის გადაწყობა, მაგალითად, მიმმართველი რომ მივა დარბაზის ბოლომდე ან დარბაზის ცენტრამდე. ასევე შესაძლებელია ამავე ხერხით იგივეს შესრულება სირბილით, ცეკვითი ნაბიჯებით და ა. შ. ამ შემთხვევაში ძახილს დაემატება ძახილი: „სირბილით“, „ცეკვის ნაბიჯით“. ყოველივე ეს ზემოთ აღნიშნული ხერხით გადაწყობის ვარიანტებია.

მითითება: ძახილი „იარ“ ერთდროულად ეხება კოლონის სათავეში მდგომ ოთხ (ხუთ, ექვს და ა. შ.) შემსრულებელს, რომლებიც ერთდროულად ასრულებენ ბრუნს მარცხნივ, განაგრძობენ სიარულს ნახევარი ნაბიჯით. მომდევნო ოთხეული მიდის წინ იმ ზღვრამდე, სადამდეც მივიდა პირველი ოთხეული, და მხოლოდ შემდეგ დამოუკიდებლად ასრულებს ბრუნს მარცხნივ; იგივეს შეასრულებს მესამე ოთხეული და ა. შ.



სურ. 22. კოლონების მოწყობა.



სურ. 23. რამდენიმე კოლონად მოწყობა.

2. ცალთა კოლონიდან რამდენიმე კოლონად მოწყობა ჰადრაკულად. შესრულების ხერხი იგივეა, როგორიც აღწერილი იყო წინა-

მდებარე მოწყობის დროს, მაგრამ იმისათვის, რომ მოწყობა ჰადრად-კული გამოვიდეს, აუცილებელია კოლონები კენტ და წყვილ რიცხვებზე გადაეწყოს, მაგალითად, სამად და ოთხად, ოთხად და ხუთად და ა. შ. ძახილი: „ოთხად და ხუთად ცენტრზე იარ“ (სურ. 23).

მითითება. იმისდა მიხედვით, თუ ძახილის დროს პირველად რომელ რიცხვს აღნიშნავენ, სვლას დასაწყისში იმ რაოდენობის მწკრივი იწყებს.

3. მხრის შემოვლით მოწყობა სრულდება მწკრივიდან წინასწარი გათვლის შემდეგ. ნებისმიერი რიცხვის გათვლის შემდეგ გაისმის ძახილი „ათეულებად მარცხენა მხრებით წინ, ნაბიჯით ოარ“; არა აქვს მნიშვნელობა რამდენზე იყო გათვლილი მოვარჯიშეთა რიცხვი. პირველი ნომერი ასრულებს ადგილზე სიარულს და ბრუნს მარჯვნივ, ხოლო დანარჩენი ოთხი (ხუთი, ექვსი და ა. შ.) თანდათანობით, ბრუნთან ერთად მარცხენა მხრით მოძრაობს წინ და უთანაბრდება პირველ ნომერს. ამის შემდეგ გაისმის ძახილი: „ადგილზე“, „პირდაპირ“ ან სხვ. მხრის შემოვლით მოწყობის მეორე ვარიანტის შემთხვევაში გათვლის შემდეგ უნდა განისაზღვროს შუაში მდგომი. ამის შემდეგ ძახილზე „იარ“ შუიდან, მარცხნივ მდგომნი ასრულებენ მოძრაობას წინ, ხოლო მარჯვნივ მდგომნი — უკან. შუაში მდგომი, ისევე, როგორც პირველ ვარიანტში პირველი ნომერი, ადგილზე ასრულებს ბრუნს.

შენიშვნა: ვინაიდან წყობითი ვარჯიშის გარჩევისას რამდენაღმე შევეხეთ ზოგიერთ მოწყობის ხერხს, მათი გამეორება ზედმეტად მიგვაჩნია. ასეთია „გართვით“, „შეყრით“, „ჩამწყკრივებით“ მოწყობა.

გაჯრა

შემკიდრობული მწყობრის ინტერვალისა და დისტანციის მანძილების გაზრდას გაჯრა ეწოდება. მრავალი ხერხი არსებობს. განვიხილოთ მათ შორის ყველაზე უფრო პრაქტიკული და გავრცელებული.

გაჯრა სრულდება მწყობრის შუიდან ან მის რომელიმე მხარეს: ზოგჯერ არის მწყობრის მხოლოდ ერთი ან რამდენიმე კოლონის გაჯრის აუცილებლობა. ამის შესახებ ცალკე უნდა ითქვას.

1. გაჯრა მწყობრის მოძრაობის დროს. ძახილი: „ცენტრზე, შუიდან (მარჯვნივ, მარცხნივ) გაშლილ მკლავებზე გაჯრი, დისტანცია

ამდენი და ამდენი ნაბიჯი — იარ“. ამ ხერხით გაჯრა სრულდება სიარულით, სირბილით.

2. გაჯრა მწყობრის ადგილზე დგომის დროს. ძახილი „შუიდან (მარჯვნივ და მარცხნივ) მიდგმითი ნაბიჯებით ორ (ან მეტ) ნაბიჯზე გაი-ჯერ“. როდესაც ვარჯიშის ადგილი (დარბაზი, მოედანი) დაყოფილია დანიშნულებით, მაშინ გაჯრის მანძილი ნაბიჯებით აღარ განისაზღვრება. გაისმის ბრძანება: „შუიდან ნიშნულებზე სირბილით გაი-ჯერ“.

შ ე ნ ი შ ე ნ ა: თუ გაჯრა ხდება ერთ მხარეს, იმისთვის, რომ კოლონებმა ერთმანეთს ხელი არ შეუშალონ, საჭიროა გაჯრა მიმდევრობით მაგალითად, იჯრება სამეულთა კოლონა მარჯვნივ ორ ნაბიჯზე. მარჯვენა კოლონამ უნდა შეასრულოს ოთხი, შუამ ორი, მარცხენა კოლონა რჩება ადგილზე. ძახილის შემდეგ მარცხენა კოლონა ასრულებს ერთ ნაბიჯს, მოძრაობაში ჩაერთვება შუა კოლონაც. ასეთივე წესით მოხდება მწყობრის გაჯრა, თუ მასში სამი და მეტი, ოთხი, ხუთი და ა. შ. კოლონაა. როდესაც გაჯრა მწყობრის ორივე მხარეს ხდება, მწყობრი იყოფა შუაზე და შუაში მოხვედრილი კოლონა რჩება ადგილზე, დანარჩენები იგივე ხერხით ერთდროულად გაიჯრებიან მარჯვნივ და მარცხნივ.

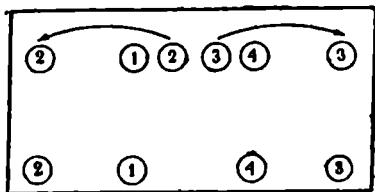
3. გაჯრა ნავარდის ნაბიჯით. ძახილი: „შუიდან (მარჯვნივ და მარცხნივ) ნავარდით ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“. სრულდება სწრაფად, მაგრამ მეტად დაკვირვებით. ზუსტად უნდა იყოს გათვლილი ნაბიჯები გაჯრის პროცესში.

4. გაჯრა ბრუნით. ძახილი „შუიდან (მარჯვნივ ან მარცხნივ) ბრუნებით ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“; ნაბიჯთა გაანგარიშება და შესრულების ხერხი თითქმის იგივეა, რაც მიდგმითი ნაბიჯების დროს იყო, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში ბრუნი ერთდროულად სრულდება, ხოლო ნაბიჯების გადადგმა ისეთივე თანამიმდევრობით.

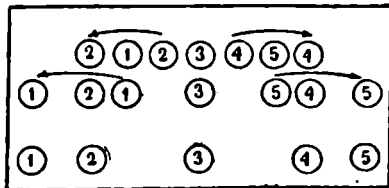
5. რკალებით გაჯრა. ძახილი: „წინა (უკანა) რკალებზე, ამდენ და ამდენ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“.

24-ე სურათზე ნაჩვენებია ოთხეულთა კოლონის წინა რკალებით გაჯრა. ძახილის შემდეგ მეორე და მესამე ნომრები გადიან წინ (მარცხნივ, მარჯვნივ) და დგებიან სახით საწინააღმდეგო მხარეს ორი ნაბიჯის ინტერვალით (სულ ასრულებენ ხუთ ნაბიჯს, მეექვსე თვლაზე ფეხის მიდგმით). თვლაზე 7—8 სრულდება ერთდროული ბრუნი ზურგისაკენ. უფრო რთული ვარიანტებია, როდესაც მწყობრი ხუთი

კოლონისგან შედგება (სურ. 25). ამ შემთხვევაში გაჯრა ორ ეტაპად იყოფა. პირველ ეტაპზე მეორე და მეოთხე ნომრები ასრულებენ გამყოფას და წინა რკალებით ორივე მხარეს უდგებიან პირველ და

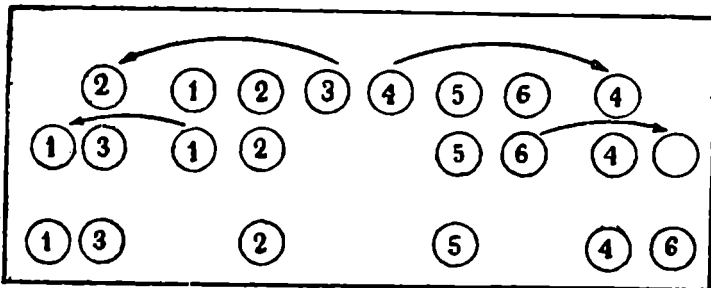


სურ. 24. გაჯრა რკალებით.



სურ. 25. გაჯრა რკალებით.

მეხუთე ნომრებს. ამის შემდეგ მოძრაობას იწყებენ პირველი და მეხუთე ნომრები, რომლებიც ორი ნაბიჯის ინტერვალით ამჯერად დგებიან მეორე და მეოთხე ნომრების გვერდით. გაჯრა მთავრდება 5—10 თვლაზე. 11—12 თვლაზე ხუთივე ნომერი, ვინაიდან ისინი გაჯრის დამთავრებისას აღმოჩნდნენ სახით საწინააღმდეგო მხარეს, ასრულებენ ერთდროულ ბრუნს ზურგისაკენ. როგორც ოთხეულთა, ასევე ხუთეულთა კოლონებში მიჯრა მიმდინარეობს გაჯრის საწინააღმდეგო თანამიმდევრობით. ძახილი: წინა (უკანა) რკალებზე მიი-ჯერა“.



სურ. 26. გაჯრა რკალებით.

ასეთივე წესით სრულდება ექვსეულთა კოლონის გაჯრა რკალებით (სურ. 26). აქ პირველ ეტაპზე მოძრაობას შუაში მდგომი 3,4 კოლონები იწყებენ.

6. ერთი წრიდან ორ და სამ წრედ გაჯრა. ძახილი „ორ (სამ) წრედ მოეწყე“. გაჯრის წინ წრე გათვლის საშუალებით სამ-სამად იყოფა

„ძახილზე „მოეწყე“, მეორე ნომრები ასრულებენ ორ ნაბიჯს (ცენტრის მიმართულებით), მესამე ნომრები კი აკეთებენ ერთ მიდგომით ნაბიჯს მარჯვნივ.

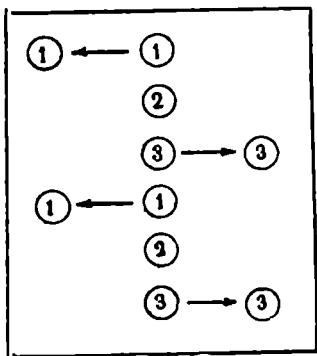
სამ წრედ გაჯრისას წრე ექვს-ექვსად ითვლება. მეორე და მეექვსე ნომრები ასრულებენ ცენტრისკენ ორ ნაბიჯს, მეოთხე ნომრები — ოთხ ნაბიჯს. პირველი, მესამე, მეხუთე ნომრები მარჯვნივ გაიჯრებიან.

მოწყობა ერთდროული გაჯრით

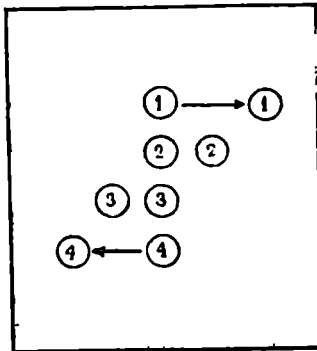
მოწყობა გაჯრით მიზანშეწონილია გამოიყენონ კოლონების რაოდენობის გაზრდის და გაჯრის სწრაფი შესრულების მიზნით.

1. ძახილი: „შუიდან, კოლონად სამ-სამი, მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“ ეხება ცალთა კოლონიდან სამეულთა კოლონად საფეხურებით გადაწყობას (სურ. 27). წინასწარი სამ-სამად გათვლის შემდეგ ძახილზე პირველი ნომრები ასრულებენ ორ ნაბიჯს მარცხნივ, მესამე ნომრები — ორ ნაბიჯს მარჯვნივ. მეორე ნომრები რჩებიან ადგილზე.

2. ძახილზე: „შუიდან კოლონად ოთხ-ოთხი, მიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“ გათვლის შემდეგ პირველი ნომრები აკე-



სურ. 27. გაჯრა მიდგმითი ნაბიჯებით.



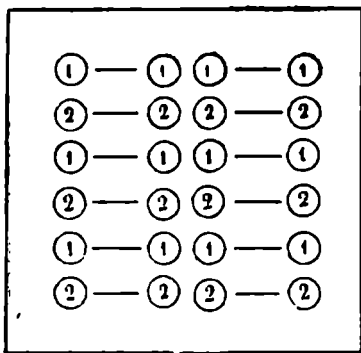
სურ. 28. გაჯრა მიდგმითი ნაბიჯებით.

თებენ სამ ნაბიჯს მარჯვნივ, მეორე ნომრები — ერთ ნაბიჯს მარჯვნივ, მესამე ნომრები — ერთ ნაბიჯს მარცხნივ, მეოთხე ნომრები — სამ ნაბიჯს მარცხნივ (სურ. 28).

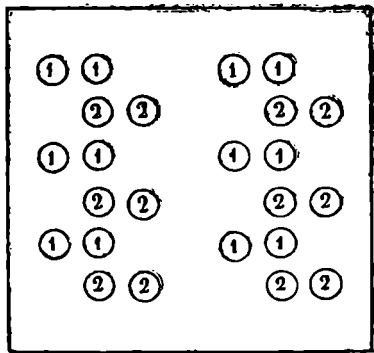
ასეთივე ხერხით შესრულება ხუთ, ექვს და ა. შ. კოლონებად გაჯრა და მოწყობა. გათვლის შემდეგ საჭიროა შემსრულებელმა წი-

ნასწარ იცოდეს, რომელ მხარეს აკეთებს შიდგმით ნაბიჯს და რამდენს. შიდგმითი ნაბიჯის მაგიერ შესაძლებელია შესრულდეს ბრუნი და გაჯრა ჩვეულებრივი ნაბიჯით, მხოლოდ გაჯრის შემდეგ საჭირო იქნება კვლავ ბრუნი ძირითადი მიმართულების მისაღებად.

3. წყვილთა კოლონიდან ოთხეულთა კოლონად საფეხურებით მოწყობა-გაჯრა შემდეგნაირად ხდება: რიგებში ორ-ორად გათვლის შემდეგ გაისმის ძახილი: „შუიდან ოთხ კოლონად შიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“. ორივე რიგი შუიდან ასრულებს ორ ნაბიჯს, შემდეგ პირველი ნომრები — სრულ ნაბიჯს მარჯვნივ, მეორე ნომრები — მარცხნივ (სურ. 29—30).



სურ. 29. გაჯრა საფეხურებით.



სურ. 30. გაჯრა საფეხურებით.

ორი კოლონიდან ექვს კოლონად საფეხურებად მოწყობა-გაჯრისთვის საჭიროა გათვლა სამ-სამად. დასაწყისში ორივე კოლონა ასრულებს შუიდან სამ-სამ ნაბიჯს. შემდეგ პირველი, მესამე ნომრები ასრულებენ მარცხნივ და მარჯვნივ ორ სრულ ნაბიჯს, მეორე ნომრები რჩებიან ადგილზე: ძახილი: „შუიდან ექვს კოლონად შიდგმითი ნაბიჯებით ორ ნაბიჯზე გაი-ჯერ“.

ასეთივე ხერხით შესაძლებელია გაჯრა მწყრივიდანაც ან რიგიდან გაჯრით მოეწყოს მწყრივი.

მათოღური მითითებანი

1. გაკვეთილის სწორად წარმართვაში ტანვარჯიშულ მოწყობასა და გაჯრას მეტად მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება. ამიტომ ამ განაცხადიდან ჩართული ყოველი მოძრაობა მასწავლებლის მიერ წინასწარ გააზრებული უნდა იყოს.

2. მოწყობისა და გაჯრის სწავლების დროს სირთულის თანამიმდევრობითი დაცვა წარმატების პირველი პირობაა.

3. არ არის საჭირო გაჯრის ხერხების მრავალფეროვნებით გატაცება, ამან შესაძლებელია გამოიწვიოს მოძრაობის შესრულების უზუსტობა, დაუდევრად შესრულება და დისციპლინის დარღვევის შემთხვევები.

4. მოწყობისა და გაჯრის შესრულების დროს მეტად საყურადღებოა საჭირო ინტერვალებისა და დისტანციების ზუსტი დაცვა.

ზოგადგანმავითარებალი ვარჯიშობი

ყველა ფიზიკური ვარჯიში ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის სრულყოფას, დადებით ზეგავლენას ახდენს კუნთოვანი სისტემის განვითარებაზე. კუნთი გარკვეული მუშაობის შედეგად იზრდება, მაგრამ შემდეგ ეგუება ამა თუ იმ ერთფეროვან მუშაობას და მისი შეზღოვმი განვითარება თითქმის სავსებით ჩერდება. იმისათვის, რომ ეს ასე არ მოხდეს, საჭიროა კუნთის მუშაობა სპეციალური მრავალფეროვანი ვარჯიშებით. ტანვარჯიშში ასეთი სახის ვარჯიშები გაერთიანებულია ე. წ. ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა ჯგუფში.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, ძირითადად, ფართოდაა ჩართული სპორტული და გამოყენებითი სახის ტანვარჯიშში.

ტანის ყველა ნაწილის ენერგიული, სხვადასხვა დაძაბულობით, სიჩქარით და ამპლიტუდით კუნთის მუშაობა ორგანიზმში აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, კუნთებში სისხლის მიწოდებას, ზრდის ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობას. ყოველივე ეს კი ხელს უწყობს ადამიანის ჯანვრთელობის შენარჩუნებასა და ორგანიზმის გაკაყებას.

ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა მრავალფეროვნება, საშუალებები, ჩატარების უამრავი ხერხი ზედმეტი დაძაბვის გარეშე ავითარებს კუნთის ძალას, ტანის მოქნილობას, გამძლეობას, აყალიბებს ტანგამართულობას. სისტემატური ვარჯიშის შედეგად, გარდა ამისა, შესაძლებელია მოვარჯიშეს გამოუმუშავდეს ცალკეულ კუნთთა ჯგუფის შეკუმშვისა და მოდუნების შესანიშნავი ჩვევა, რომელიც რთული და უჩვეულო მოძრაობის სწრაფ დაუფლებაში მას დიდ დახმარებას გაუწევს.

ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია

ვიწაილან ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები განკუთვნილია ადამიანის სხეულის ცალკეული ნაწილის ფიზიკურად განვითარებისთვის,

ამიტომ მისი კლასიფიკაცია ადამიანის ანატომიური ნიშნების მიხედვით ჩამოყალიბდა.

არჩევნ ვარჯიშებს: 1. მხრის სარტყლისა და ზედა კიდურებისთვის (ხელებისთვის); 2. კისრისა და ზეტანის კუნთებისთვის; 3. ფეხის კუნთებისთვის; 4. მთლიანი ტანის კუნთებისთვის.

განურჩევლად ვარჯიშთა ასეთი დაყოფისა ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, როგორც კომპლექსი, ძალის, მოქნილობისა და მოძუნების განმავითარებელი ვარჯიშისგან უნდა შედგებოდეს.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები ტარდება უსაგნოდ ან ისეთი სპორტული საგნებით, როგორცაა სატანვარჯიშო ჯოხი, გურზი, ბურთი, სასტუნელა, ტენილი ბურთი, ორბირთვები, ლენტები. გარდა ამისა, ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებში ფართოდაა გამოყენებული სატანვარჯიშო იარაღები და სპეციალური ინვენტარი: სატანვარჯიშო კედელი, სკამი, სხვადასხვა ტიპის ბლოკი, ესპანდერი, ამორტიზატორები და სხვ.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარების მეთოდებისა და ხერხების შესახებ დაწვრილებით აღნიშნული იქნება თავში „ტანვარჯიშის გაკვეთილი“. კომპლექსთა უკეთ შედგენისთვის საჭიროა კლასიფიკაციის მიხედვით თანამიმდევრულად განვიხილოთ ძირითადი მოძრაობები და თითოეული მათგანის შინაარსი.

I. ვარჯიშები მხრის სარტყლისა და ხელებისთვის

1. ხელებისა და მხრის სარტყლის აწევ-დაწევა;
2. ხელების მოხრა და გამართვა;
3. მოხრილი და გამართული ხელების ბრუნვა;
4. მოხრილი და გამართული ხელების ტრიალი მხრის სახსარში;
5. მოხრილი და გამართული ხელების ქნევითი მოძრაობა.

ძირითადი ვარჯიშები

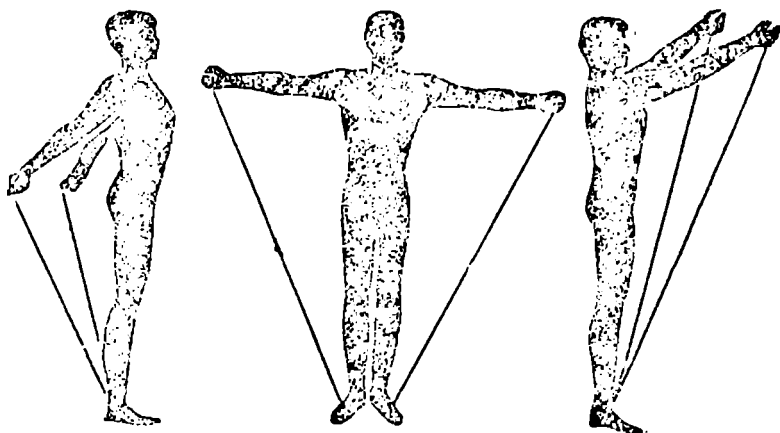
ძალის განსავითარებელი მოძრაობა

1. გამართული ხელების აწევა წინ, ზევით და გარე რკალებით ქვემკლავი (ნელი და სწრაფი მოძრაობით, თანამიმდევრობით, ერთდროულად, უსაგნოდ და დამამძიმებელი საშუალებებით — ტენილი ბურთით, ჯოხით, ორბირთვებით).

შესაძლებელია იგივეს შესრულება სპეციალურად მოწყობილ

იარაღზე, სადაც შემსრულებელს წინააღმდეგობას გაუწევს საწინააღმდეგოდ დაკიდებული სიმძიმე.

2. ხელების მოხრა და გამართვა (დაძაბული, ნელი და სწრაფი მოძრაობით, უსაგნოდ და დამამძიმებელი საშუალებებით — ტენილი ბურთით, ორბირთვით, ჯოხით, შტანგით) დგომში, ბჯენში, კიღში, წოლბჯენში; ხელებით ცოცვა, ძალით ასვლა, გადაბრუნე, წყვილებს შორის წინააღმდეგობაზე ვარჯიში. სპეციალური იარაღების გამოყენება (სურ. 31).



სურ. 31. ძალის განსავითარებელი მოძრაობა.

3. მოხრილი და გამართული ხელების ბრუნე (დაძაბული, ნელი და სწრაფი მოძრაობით, უსაგნოდ და დამამძიმებელი საშუალებებით: ორბირთვებით, ჯოხებით, ტენილი ბურთით, შებრუნებული ტაციით დგომში, გრეხილი). ეფექტურია ამორტიზატორები, რომელთა წინააღმდეგობის დაძლევა მოვარჯიშეს მნიშვნელოვანი ძალის დახარჯვით უხდება.

4. მოხრილი და გამართული ხელების ტრიალი მხრის სახსარში. პირით და გვერდით სიბრტყეში თანამიმდევრული ან ერთდროული მოძრაობით (იგივეს გამეორება შესაძლებელია დამამძიმებელი საშუალებებით — ორბირთვებით, მსუბუქი საწონებით, ამორტიზატორების წინააღმდეგობის გადალახვით);

5. მოხრილი და გამართული ხელების ქნევიანი მოძრაობა. თანამიმდევრული, ერთდროული, უსაგნოდ და დამამძიმებელი საშუალებებით

ბების — ორბირთვების, მსუბუქი საწონების, ტენილი ბურთები გამოყენებით.

მოქნილობის განსავითარებელი მოძრაობა

1. გამართული და მოხრილი ხელებით ქნევი (განზე, წინ, ზევით, უკან).

2. გამართული და მოხრილი ხელებით წრიული მოძრაობა (ერთდროული და თანამიმდევრული გვერდით სიბრტყეში).

შენიშვნა: შესაძლებელია გამოიყენონ დამამძიმებელი საშუალებებიდან მსუბუქი წონის ორბირთვები, ამორტიზატორები, მხოლოდ მოძრაობა უნდა შეასრულონ რაც შეიძლება დიდი ამპლიტუდით.

3. გამართული ხელების გრეხილი (სახტუნელას ან ჯონის მეშვეობით ხელებს ერთდროულად აწევენ ზევით და მხრის სახსრებში გრეხილის შემდეგ დაუშვებენ ზურგს უკან).

შენიშვნა: დასაწყისში ჯონზე ხელების ტაცი განიერია, მხოლოდ ვარჯიშის შედეგად უნდა შეამცირონ მაქსიმალურად.

4. დგომკიდში გრეხილი (სხვადასხვა სიმაღლის ორძელის ქვედა ძელის, დაბალი სიმაღლის ღერძის, რგოლების მეშვეობით ხელების მხრის სახსრებში თანამიმდევრული და ერთდროული გრეხილის შესრულება).

შენიშვნა: იგივეს შესრულება შესაძლებელია ამორტიზატორების ან ბლოკის სისტემის იარაღების მეშვეობით.

მოდუნების განსავითარებელი მოძრაობა

1. დგომში, ჯდომში, დაწოლილ მდგომარეობაში მხრის სარტყლისა და ხელების მოდუნება (თანამიმდევრული ან ერთდროული, ხელების „დაბერტყვა“, ზემკლავიდან მოწყვეტილად მათი მოხრა და ქვემკლავში გამართვა მაჯების რხევით).

შენიშვნა: მოდუნების ვარჯიშების დაწყებამდე მნიშვნელოვანია ხელების და მხრის სარტყლის კუნთების დაძაბვა, ხოლო ვარჯიშის შესრულებისას — მაქსიმალური მოდუნება.

II. პარჯიშვაი კისრისა და ზაბანისთვის

1. ზნეკი (წინ, გვერდზე, უკან) გამართული და მოხრილი ზურგით.

2. თავისა და ტანის ბრუნნი (ყველა მხარეს).
3. ზნეკი ბრუნით (წინ, გვერდზე, უკან), გამართული და მოხრილი ზურგით.
4. თავისა და ზეტანის ტრიალი (ყველა მხარეს).
5. ზეტანის მოხრა და გამართვა მკერდის, ხერხემლის არეში (დგომში, ჯდომში, ჩოქჯდომში, წოლბჯენში).

ძირითადი ვარჯიშები

ძალის განსავითარებელი მოძრაობა

1. ზნეკი, წინ, უკან, გვერდზე. — გამართული და მოხრილი ზურგით, დინჯად და სწრაფად (ძირითად და ფეხშლით დგომში, ვარდნით; იგივე მოძრაობა ჯოხით, სახტუნელათი, წყვილებად, ორბირთვებით, ტენილი ბურთით, მცირე წონის შტანგით ბლოკის სისტემასთან და ამორტიზატორის მეშვეობით) (სურ. 32).



სურ. 32. კისრისა და ტანისთვის განსავითარებელი ვარჯიში.

2. იგივე ზნეკი, ზეტანის ერთდროული ბრუნებით.
3. სატანვარჯიშო კედელთან დგომში, კიდში, დგომკიდში, უკნით-დგომკიდში სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობიდან ზნეკი, ფეხების აწევა წინ, ზევით, იგივე ტენილი ბურთით.
4. თ. სანებლიძე

4. სატანვარჯიშო სკამზე. ჯდომში ზნეკი, ზურგზე დაწოლილი, ფეხების აწევა წინ, ზევით, უკან. იგივე ტენილი ბურთით.

5. ზეტანის ბრუნე (საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი, ფეხშლით დგომი; ხელები: განმკლავში, მკერდისწინ მოხრილი, მხრებზე დაწყობილი, დონეჩი), იგივე მოძრაობა დამამძიმებელი საშუალებებით: ჯოხით, ორბირთვით, მცირე წონის მხრებზე გადებული შტანგით.

6. თავისა და ზეტანის ტრიალი (საწყისი მდგომარეობა: ძირითადი, ფეხშლით დგომი, დონეჩი, ხელები თავს უკან მოხრილი. იგივე მოძრაობა დამამძიმებელი საშუალებებით: ჯოხით, ორბირთვით, ტენილი ბურთით.

7. კიდში, ფეხებით წრიული მოძრაობა სხვადასხვა სიმაღლის მაღალ ძელზე, ლერძზე, სატანვარჯიშო კედელზე წინშეგების აღნიშვნით. იგივე დამამძიმებელი საშუალებით: ტენილი ბურთით, სილით გატენილი ჩანთით.

მოქნილობის განსავითარებელი მოძრაობა

1. დგომში, ჯდომში, წინზნეკი ფეხებზე შუბლის შეხებით (იგივე სატანვარჯიშო სკამზე; კედელთან ზურგით დგომის მდგომარეობაში).

შენიშვნა: წინზნეკის დროს ფეხები არ უნდა მოიხაროს, ნეხები შეეხოს იატაკს.

2. დგომში, ჩოქდგომში უკუზნეკი (იგივე სატანვარჯიშო კედელთან ზურგით დგომის მდგომარეობაში).

შენიშვნა: ვარჯიში უფრო ეფექტური იქნება, თუ მოვარჯიშე უკუზნეკების დროს იატაკს ან კედლის ქვედა მალას ხელებით შეეხება.

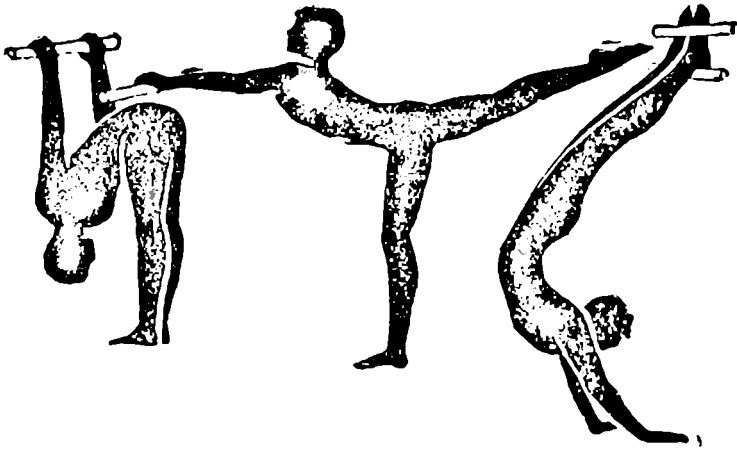
3. კიდში გამართული ფეხების გატარება ხელებშუა უკნით კიდამდე და პირიქით (სხვადასხვა სიმაღლის ორძელის ზედა ძელზე, ლერძზე).

4. ზეტანის ტალღისებრი მოძრაობები ყველა მიმართულებით.

5. იდაყვირიდან გაზნეკი იატაკამდე ფეხების შეხებით;

6. ჯგომიდან უკან დაშვება ხიდურამდე, ზურგზე დაწოლილი მდგომარეობიდან ხიდურზე გადასვლა.

7. სატანვარჯიშო კედელთან ხელყირა ფეხების მანაზე მოდებით და ტანის გაზნეკი (სურ. 33).



სურ. 33. მოქნილობის განსავითარებელი ვარჯიში.

მოღუწების განსავითარებელი მოძრაობა

1. ჯდოპით, წოლით და ჩოქდგომით მდგომარეობაში ზეტანის კუნთების დაძაბვა და მოღუწება. იგივე წინზნეჭში;
2. დგოპითი და ჩოქდგომითი მდგომარეობიდან სატანვარჯიშო ლეიბზე მოწყვეტილი დაეარდნა.

ვარჯიში ფეხებისთვის

ძალის განსავითარებელი მოძრაობა

1. სატანვარჯიშო კედელთან ფეხების ნელი და სწრაფი აწევა წინ, უკან, გვერდზე (იგივე დამამძიმებელი საშუალებებით: ტენილი ბურთით, სილით გატენილი ჩანთით).
2. ბუქნი ცალ და ორ ფეხზე (იგივე დამამძიმებელი საშუალებების გამოყენებით — შტანგა; თანამოვარჯიშე).
3. წახტოპი (იგივე სახტუნელათი: დამამძიმებელი საშუალებებით: ორბირთვით, ტენილი ბურთით, შტანგით).

მოქნილობის განსავითარებელი მოძრაობა

1. სატანვარჯიშო კედელთან ფეხების ქნევი ყველა მიმართულე-ბით.

შენიშვნა: რაც უფრო მალე იქნება აქნეული ფეხი, ვარჯიშში მით უფრო ეფექტურია.

2. ფეხების სხვადასხვა მდგომარეობაში დადგმით ზამბარისებრა ლუქნი.

3. ფეხშლით დგომიდან ფეხების თანდათანობითი გაშლით ნახევრადშლიჯდომში გადასვლა.

4. შლიჯდომი (სატანვარჯიშო კედლის, სკამის გამოყენებით და უხელოდ).

მოღუნების განსავითარებელი მოძრაობა

1. სატანვარჯიშო კედელზე დაყრდნობით ცალი ფეხის თავისუფალი (მოწყვეტილი) ქნევი.

2. ჯდომით და წოლით მდგომარეობაში ფეხის კუნთების დაძაბვა და სწრაფი მოღუნება.

3. დგომით მდგომარეობიდან ცალ-ცალი ფეხის მოღუნებული დაქნევა.

ვარჯიში ტანის ხველა კუნთისთვის

ძალის განსავითარებელი მოძრაობა

1. ცოცვა სატანვარჯიშო კიბეზე, ქოკზე, თოკზე;

2. ასვლა უკუგადაბრუნით (სხვადასხვა სიმაღლის ორძელი, ღერძი).

3. მიზიდვა ფეხების ერთდროული აწევით. სხვადასხვა სიმაღლის მაღალი ძელი, ღერძი.

4. შტანგით დინამიკური მოძრაობები (აკერა, ატაცი).

5. ხტომი — სიგრძეზე, სიმაღლეზე (ადგილიდან და გამორბენით).

მოღუნების განსავითარებელი მოძრაობა

1. წოლით მდგომარეობაში ტანის ყველა კუნთის მოღუნება. იგივე დაძაბვის შემდეგ.

2. დგომით მდგომარეობიდან ტანის ყველა კუნთის (ხელები, ზე-ტანი, ფეხები) დაძაბვის შემდეგ თანამიძღვერობით მათი მოღუნება და ლეიბზე მოწყვეტით დავარდნა.

**ზოგადგანმავითარებალი ვარჯიშების სანიშნო
კომალეასი**

ვარჯიშები უსაგნოდ

I. ს. მ. ძ. დ. გამეორება 4-ჯერ;

1. მარჯვენის განფეხი, დონიჩი;
2. განმკლავი ზენტი;
3. ცერებზე აწევით ზემკლავი;
4. გარერკალებით ქვემკლავი ს. მ.

მეთოდური მითითება: შესუნთქვა განმკლავისა და ზემკლავის მდგომარეობაში, ამოსუნთქვა საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას.

II. ს. მ. განმკლავი, თითები მომუქული, გამეორება 8-ჯერ.

1. ლუნგანმკლავი;
2. ზემკლავი;
3. ლუნგანმკლავი;
4. განმკლავი.

მეთოდური მითითება: სუნთქვა ნებისმიერი. ხელების მოხრა და გამართვა დაძაბულად.

III. ს. მ. ფეხშლით დგომი, დონიჩი, გამეორება 4-ჯერ. ---

1. წინწნეჭი განმკლავი;
2. ზეპართი ზემკლავი;
3. უკუნეჭი გარეზემკლავი;
4. ს. მ. დაბრუნება.

მეთოდური მითითება: ამოსუნთქვა განმკლავისა და გარეზემკლავის მდგომარეობაში, შესუნთქვა ზეპართის და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას. სასურველია ფეხების მოუხრელობა.

IV. ს. შ. ღონიჯი. გამეორება 8-ჯერ.

1. ვარდნა მარჯვნივ, განმკლავი;
2. ს. შ. დაბრუნება;
3. ვარდნა მარცხნივ;
4. ს. შ. დაბრუნება.

მეთოდური მითითება: ამოსუნთქვა ვარდნის მდგომარეობაში, ჩასუნთქვა საწყის მდგომარეობაში. ვარდნის დროს საწინააღმდეგო ფეხი და მკლავები არ იხრება.

V. ს. შ. ფეხშლით დგომი, გარეწინმკლავი, გამეორება 4-ჯერ.

1. მარჯვენის აქნევი მარცხნივ, ხელისგულთან;
2. ს. შ. დაბრუნება;
3. მარცხენის აქნევი მარჯვნივ, ხელისგულთან;
4. ს. შ. დაბრუნება.

მეთოდური მითითება: ჩასუნთქვა ფეხის აქნევის დროს, ამოსუნთქვა საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებისას. სასურველია, ფეხები არ მოიხაროს და გარეწინმკლავის მდგომარეობა შენარჩუნებული იყოს ვარჯიშის ბოლომდე.

VI. ს. შ. დ. ღ. გამეორება 8-ჯერ.

1. ბუქნბჯენი;
2. მარჯვენა განზე;
3. ბუქნბჯენი;
4. ადგომი ს. შ.

მეთოდური მითითება: სუნთქვა ნებისმიერი. ყოველი ოთხი თვლის შემდეგ გვერდზე გატანილი ფეხი იცვლება.

VII. ს. შ. ღონიჯი. გამეორება 8-ჯერ.

1. წახტომით ფეხშლით დგომი, განმკლავი;
2. წახტომით ფეხები ერთად, ზემკლავი;
3. წახტომით ფეხშლით დგომი, განმკლავი;
4. წახტომით ფეხები ერთად, ღონიჯი (ს. შ.).

მეთოდური მითითება: სუნთქვა ნებისმიერი, წახტომი სრულდება ცერებზე, რბილად.

VIII. ადგილზე სიარული. 20 თვლა.

მეთოდური მითითება: ადგილზე სიარული იმავე ტემპით, როგორც წახტომისას, მაგრამ შემდეგ, თანდათან ნელდება და ბოლო რვა ნაბიჯი ნორმალურია. სიარულის დროს სუნთქვა და ხელების მოძრაობა ნებისმიერია.

გამოყენებითი ვარჯიში

ვარჯიში სიარულში, სირბილში, სხედასხვა სახის ხტომა, ცოცვა, ტყორცნა, ტვირთის აწევა და გადატანა, განსაკუთრებულ პირობებში წონასწორობის შენარჩუნება მოვარჯიშეს უვითარებს ძალას, გამძლეობას, სისწრაფეს, გამბედაობას.

გამოყენებითი ვარჯიში შედეგიანია მაშინ, როდესაც ღია. მოედანზე ტარდება, მაგრამ მისი დიდი ნაწილი ტანვარჯიშის გაკვეთილებშია ჩართული და დარბაზებშიც დადებით შედეგს იძლევა.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი წარმოუდგენელია სიარულის, სირბილის, ხტომის, ცოცვისა და განსაკუთრებით წონასწორობის ვარჯიშის გარეშე. გაკვეთილის შინაარსიდან გამომდინარე, გამოყენებითი ვარჯიში შესაძლებელია ჩართული იყოს სამივე ნაწილში.

გამოყენებითი ვარჯიშის ცალკეული სახის, ძირითადი მოძრაობის გარჩევისას შევეხებით მისი ჩატარების ხერხებს, მეთოდებს, საჭირო სპორტულ იარაღებსა და ინვენტარს, რის შედეგადაც ადვილი იქნება მისი პრაქტიკული გამოყენება.

გამოყენებითი ვარჯიშის ეფექტურობა განსაკუთრებით თვალსაჩინოა შეძენილი ჩვევების მუდმივ ცვალებად პირობებში, ერთი მოძრაობიდან მეორეზე სწრაფი გადართვის დროს. ამიტომ გამოყენებითი კომპლექსური ვარჯიშის შედგენისას საყურადღებოა დამხმარე იარაღებითა და ინვენტარით რაციონალური სარგებლობა. მაგალითად: 1. რამდენიმე ნაბიჯით გარბენის შემდეგ ბაგირზე აცოცება, გვერდით მდებარე ლატანზე გადასვლა და ჩამოსრიალება, წინკოტრიალი, სიგრძეზე ხტომა და ა. შ.; 2. ღვრზე გარბენის შემდეგ ჩამოხტომა, იქვე ახლოს მდგომ ხარისხზე ფეხშლა, ვარჯიშის წინკოტრიალით დამთავრება. ასეთი სახის კომბინირებული ვარჯიში, კომპლექსი მრავალრიცხოვანია, მაგრამ მისი შედგენის დროს საჭიროა მოვარჯიშეთა ინ-

დიედილუალური მონაცემების, მათი ფიზიკური შესაძლებლობისა და ადგილმდებარეობის გათვალისწინება.

ვარჯიშები წონასწორობაში

ტანვარჯიშში მეცადინეობა, თავისუფალი იქნება ის, თუ მხატვრული, აკრობატული ილეთები ან კიდევ ვარჯიში იარაღებზე, წონასწორობის დაცვის გარეშე წარმოუდგენელია. ჩვეულებრივი სიარულის დროსაც კი, შემარულბელი წონასწორობის მდგომარეობაში უნდა იმყოფებოდეს.

როდესაც ლაპარაკია ვარჯიშებზე წონასწორობაში, მხედველობაში აქვთ ერთ ჯგუფში თავმოყრილი სპეციალური ვარჯიშები, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელი ხდება წონასწორობის ჩვევის გამომუშავება.

ამ თავში მოცემული ვარჯიშები მხოლოდ საწყისია და მათი ათვისების შემდეგ შესაძლებელი იქნება წონასწორობის მოძრაობათ შემდგომი დახვეწა, გართულება. გარდა ამისა, ვინაიდან ტანვარჯიშის ყოველი ილეთისა და ნაერთის შესრულების ტექნიკა თავისთავად წონასწორობის დაცვას საჭიროებს, ამიტომ მოძრაობის ათვისებასთან ერთად სპორტსმენს წონასწორობის გრძნობაც უვითარდება.

წონასწორობაში ვარჯიში სამ ძირითად მდგომარეობაში ხორციელდება: 1. ადგილზე; 2. მოძრაობაში და 3. შერეული.

ადგილზე სრულდება სხვადასხვა სახის დგომი: ცალფეხზე, იატაკზე, სატანვარჯიშო სკამზე, დვირზე — ხელებისა და ტანის მდგომარეობის ცვლით; ჯდომი იატაკზე, სატანვარჯიშო სკამზე, დვირზე — ფეხებისა და ხელების ნებისმიერ მდგომარეობაში.

ჩაჯდომი იატაკზე, სატანვარჯიშო სკამზე, დვირზე დაყრდნობით და მის გარეშე. დგომში, ჯდომში, ჩოქდგომში ბრუნი მისი შემდგომი მდგომარეობის ფიქსირებით; წახტომის შემდეგ ბრუნი ცალ ფეხზე, ორი ფეხიდან ერთ ფეხზე და პირიქით.

მოძრაობაში წონასწორობის ვარჯიშის შესრულება ხდება სიარულის, სირბილის, წახტომის სხვადასხვა ფორმის გამოყენებით. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია ცეკვითი მოძრაობის ჩართვაც, სიარულის ნაირსახეობა, მიდგმითი ნაბიჯები, წახტომით გადაადგილება და ა. შ.

შერეული ვარჯიში წონასწორობაში გულისხმობს მოძრაობას როგორც ადგილზე, ასევე მოძრაობაში. მაგალითად, რამდენიმე მიდგმითი ნაბიჯის შემდეგ წონასწორობა მარჯვენაზე — განმკლავი, შემდეგ წახტომით გადაადგილება, ჩოქბჯენში გადასვლა, კვლავ ადგომი,

ბრუნნი და ა. შ. შერეული ვარჯიში წონასწორობაში მოგვეაგონებს ვარჯიშს დვირზე, როდესაც კომპოზიციურად გამართლებული ილეთებისგან შედგება.

ვარჯიშები წონასწორობაში ძირითადად შეისწავლება ინდივიდუალურად. მაგრამ არსებობს მეტად საინტერესო მოძრაობები წყვილებისთვის, სამეულებისთვის და უფრო მეტი რაოდენობის მოვარჯიშეთათვის — ჯგუფურად.

წონასწორობის ვარჯიშში გამოყენებულია ისეთი სპორტული საგნები, როგორც არის ტენილი ბურთი, სახტუნელა, ჯოხი, ჭოკი, კიბე და სხვ.

მეთოდური მითითება: წონასწორობის ვარჯიშის სწავლების დროს, როგორც ტანვარჯიშში მეცადინეობის პრინციპები მიგვიითობს, დაცული უნდა იყოს მოძრაობათა თანამიმდევრობა, მისაწვდომობა, გამოყენებული საგნებისა და იარაღების სიმაღლის თანდათანობით მატება, სავარჯიშო ფართის შემცირება და სხვ.

წონასწორობის შენარჩუნებაში დიდ როლს ასრულებს ტანის სწორი მდგომარეობა, სიმძიმის ცენტრის რაციონალური გააოყენება, ზურგის, მუცლის კუნთების დროული დაჭიმვა, მხედველობის ცენტრის კონცენტრირება და ა. შ.

წონასწორობის ვარჯიშის გართულება შესაძლებელია დვირის სიმაღლის მომატებით, მოძრაობის შესასრულებელი ადგილის ფართის შემცირებით და სხვ.

ცოცვა

ვარჯიში ცოცვა მოძრაობის დამიხედვით დაჯგუფებულია შემდეგნაირად: 1. ცოცვა ბჯენში ან შერეულ ბჯენში, 2. ცოცვა კიდში, 3. გადაცოცვა.

ამ სამივე ჯგუფის ცოცვა შესაძლებელია ჩართული იყოს ფიზკულტურის გაკვეთილებში ბავშვებთან, მოზარდებთან, სხვადასხვა ფიზიკური მომზადების სპორტსმენებთან. ყველა შემთხვევაში ცოცვის საშუალებით უშუალოდ, გააოყენებითი ამოცანის გადაწყვეტი გარდა, მოვარჯიშეს უვითარდება ძალა, იგი ხდება შედარებით კოორდინებული. ჩვეულებრივი ცოცვის ვარჯიშების შესწავლა ხორციელდება სატანვარჯიშო კედელზე, სკამზე, კიბეზე, ჭოკებსა და ბავირზე.

ძირითადი ვარჯიში

ცოცვა სატანვარჯიშო კედელზე სრულდება ჰორიზონტალური, ვერტიკალური და დახრილი მიმართულებით როგორც ბჯენში, ასევე შერეულ ბჯენში.

მაგალითები:

1. სახით კედლისკენ, ორი ან ცალი ხელის ტაცით მანაზე. მიდგომითი ნაბიჯებით გადაადგილება ჰორიზონტალური მიმართულებით.

2. სახით კედლისკენ, მარჯვენა გამართული და მარცხენა მოხრილი ხელის ტაცით, მარცხენა მოხრილი და მარჯვენის გამართული ფეხის დაბჯენით, ცოცვა ვერტიკალური მიმართულებით.

3. სახით კედლისკენ, ხელები ერთ სწორ ხაზზე — ფეხების ერთდროული გადაადგილებით, ცოცვა ვერტიკალური მიმართულებით ზევით და ქვევით.

4. იგივე, ხელებისა და ფეხების ურთიერთსაწინააღმდეგო მდგომარეობაში.

5. ცოცვა წახტომით, ჰორიზონტალური, ირიბი და ვერტიკალური მიმართულებით (ხელების ნებისმიერ მდგომარეობაში).

6. ცოცვა თანამოვარჯიშის მხრებზე შედგომით.

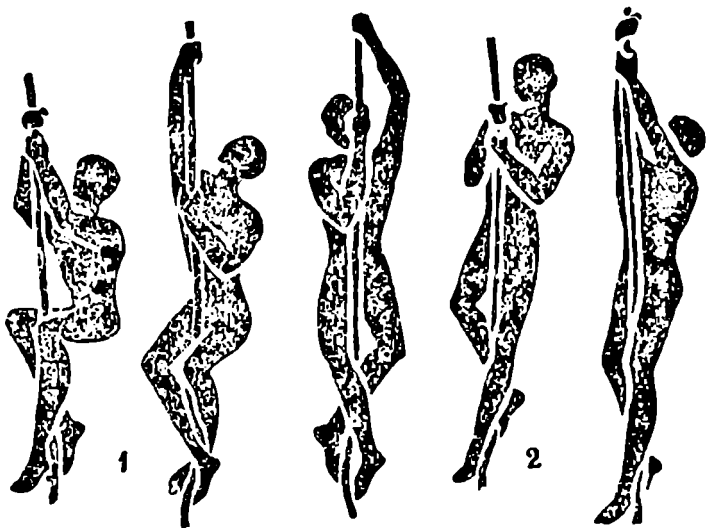
7. ცოცვა ყველა მიმართულებით ზურგით სატანვარჯიშო კედლისკენ.

შენიშვნა: კედელზე დაყრდნობით შესაძლებელია მცირე ასაკის ბავშვების ცოცვისთვის სატანვარჯიშო სკამის გამოყენება. მასზე სრულდება ცოცვა ბუქნბჯენში, ჩოქბჯენში ზევით და ქვევით.

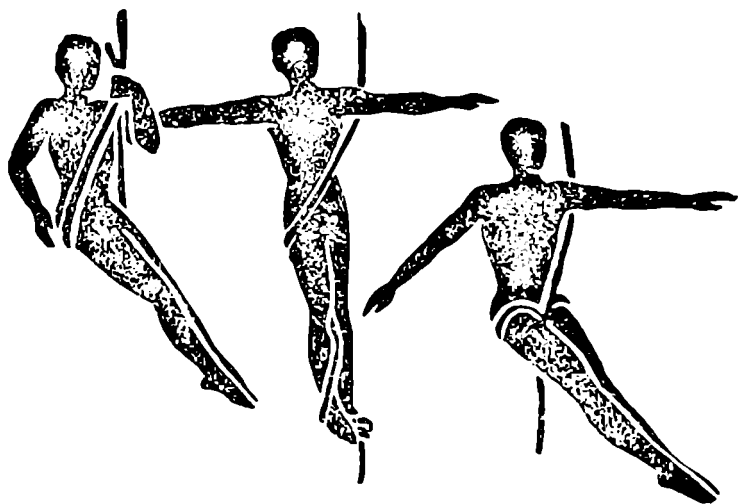
ცოცვა ბაგირზე (კიდში, შერეულ კიდში) შესაძლებელია ვერტიკალური, ჰორიზონტალური და დახრილი მიმართულებით (ცოცვის მიმართულება დამოკიდებული იქნება ბაგირის მდგომარეობაზე).

ვერტიკალურ ბაგირზე ცოცვა სრულდება ორი ძირითადი ხერხით:

1. ცოცვა ორ ჯერზე (სურ. 34. 1). ს. მ. დგომკიდი. ერთ გამართულ, მეორე მოხრილ მკლავზე, ფეხების მაქსიმალური მოხრით ბაგირზე ტერფებითა და მუხლებით ტაცი. მეორე ჯერზე ფეხების გამართვით იცვლება ხელების მდგომარეობა, გამართული ფეხები იხრება, თავისუფლდება მოხრილი მკლავი და ხდება ბაგირზე გადატაცი. შემდეგ იხრება კვლავ ფეხები და ა. შ. გრძელდება ცოცვა ვერტიკალური მიმართულებით.



სურ. 34. 1 — ცოცვა ბაგირზე ორ ჭერზე. 2 — ცოცვა ბაგირზე სამ ჭერზე.



სურ. 35. ბაგირზე გაჩერების ხერხები.

2. ცოცვა სამ ჭერზე (სურ. 34. 2). ს. მ. დგომკილი. პირველ ჭერზე — ფეხების მოხრით ბაგირზე მუხლებითა და ტერფებით ტაცი, მეორე ჭერზე — ფეხების გამართვა ხელებზე მიზიდვით ლუნიკლისა მდგომარეობაში ბაგირზე დგომი, მესამე ჭერზე — რიგრიგობით ხელების გადატაცი ზევით. იგივე რამდენჭერმე.

ცოცვა სამ ჭერზე იძლევა ძალის რაციონალურად გამოყენების საშუალებას, მაგრამ შემსრულებლისთვის ორ ჭერზე ცოცვასთან შედარებით მისი ათვისება უფრო რთულია.

ვერტიკალურ ბაგირზე, გარდა ამ ორი ხერხისა, შესაძლებელია შესრულდეს: ცოცვა ხელებით ერთ ბაგირზე, ფეხებით მეორეზე; ცოცვა ორ ბაგირზე, ერთი ხელი ერთ ბაგირზე, მეორე — მეორეზე. ფეხები შეიძლება შემოეცლოს ერთ ან ორივე ბაგირს. ასეთ ცოცვას კომბინირებულ ხერხსაც უწოდებენ.

ვერტიკალურ ბაგირზე ცოცვის დროს საჭიროა ბაგირზე გაჩერების სხვადასხვა ხერხის გამოყენება. იმისდამხედვით, თუ რომელი გაჩერების ხერხით სარგებლობს მოვარჯიშე, თავისუფლდება ერთი ან ორი ხელი, ორი ფეხი, ერთი ხელი და ა. შ., ბაგირზე დროებით გაჩერებას მეტად დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა ენიჭება. განსაკუთრებით იგი გამოსადეგია ისეთი პროფესიის ადამიანებისთვის, როგორებიც არიან: მენახძრეები, მეზღვაურები, სხვადასხვა სამხედრო დარგის სპეციალისტები, მაღალ სიმაღლეზე მომუშავე ოსტატები, გეოლოგები, კლდეზე მცოცავნი და სხვ. (სურ. 35).

ცოცვა დახრილ და ჰორიზონტალურად გაჭიმულ ბაგირზე შესაძლებელია მარტივ ან შერეულ კიდში. აქაც შემსრულებლის მდგომარეობა არცთუ მრავალფეროვანია. დავასახელებთ მათ შორის ყველაზე უფრო პრაქტიკულს: 1. ცოცვა მარტივ კიდში, 2. ცოცვა ფეხების გაქნევით, 3. ცოცვა ფეხების ფიქსირებით (წინშვერში, ზეშვერში, ფეხშლით და სხვ.), 4. ცოცვა ზეშვერკიდში.

ცოცვა ჰორიზონტალურ ბაგირზე შერეულ კიდში მეტად პრაქტიკულია და მას ხშირად მეზღვაურები იყენებენ.

გადაცოცვა, როგორც აღვნიშნეთ, კომბინირებული ცოცვის ერთ-ერთი კომპონენტია, მაგრამ ცხოვრებაში ხშირად გამოყენებული. გადაცოცვასთანაა დაკავშირებული სხვადასხვა დაბრკოლების გადალახვა, ერთი ადგილიდან მეორეზე გადასვლა და ა. შ.

ვინაიდან სხვადასხვა სახის გადაცოცვას ტანვარჯიშში გაკვეთილებზე სპორტული იარაღების საშუალებით ვახორციელებთ, ამიტომ დავასა-

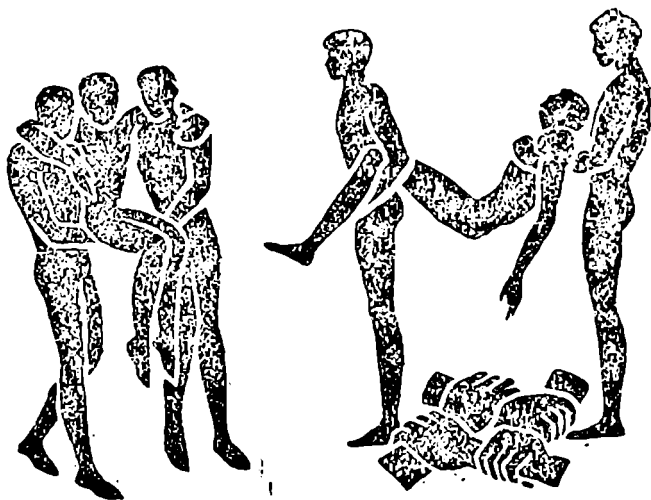
ჩელებთ ზოგიერთ მათგანს: ტაიჭი, ხარისხა, ორძელი, დვირი, ბაგირი, ჭოკი, სატანვარჯიშო კედელი, კიბე და სხვ. გადაცოცვა შესაძლებელია მარტო ხელების საშუალებით ან ფეხების დახმარებითაც.

შედარებით საინტერესო და სასარგებლოა ერთი იარაღიდან მეორე იარაღზე გადაცოცვა, მაგალითად, ბაგირზე აცოცების შემდეგ ჭოკზე გადასვლა, ჭოკიდან — კიბეზე ან სატანვარჯიშო კედელზე გადაცოცება და ა. შ.

ბუნებრივ პირობებში ხშირად შეხვდება ადამიანს სხვადასხვა დაბრკოლება, რომლის გადასალახად (ლობე, წაქცეული ხე, კედელი და სხვ.) მან აუცილებელი უნდა იხმაროს გადაცოცვის ხერხი.

ტვირთის აწევა და მასთან ერთად გადაადგილება

ასეთი სახის ვარჯიშები, უპირველესად, ავითარებს ძალას, გამძლეობას, სიმარჯვეს. ტვირთის აწევისა და შემდეგ მასთან ერთად გადაადგილების საშუალებით ჰოვარჯიშეს თანდათანობით გამოუმუშავდება საკუთარი ძალის ეკონომიური ხარჯვის ჩვევა, გარდა ამისა, ეს ვარჯიში დადებითად მოქმედებს ტანის სწორი აღნაგობის განვითარებაზე.



სურ. 36. ორი ადამიანის მიერ ერთის გადაყვანის ხერხები.



სურ. 37. ერთი აღმიანის მიერ მეორის დახმარების ხერხები.



სურ. 38. ერთი აღმიანის მიერ მეორის დახმარების ხერხები.

ვინაიდან ყველაზე პრაქტიკულია ადამიანის აწევა და გადაყვანა, ამიტომ ტანვარჯიშის გაკვეთილებზე მოცემული ვარჯიშები ამ მოძრაობასთან იქნება დაკავშირებული.

36-ე სურათზე ნაჩვენებია მკდომარე მდგომარეობაში ადამიანის გაღაყვანა. ამ შემთხვევაში მეტად მნიშვნელოვანია ხელების ჭვარედინი გადაკლობა: თუ მას დაჯდომა არ „ეხერხება“, მაშინ მუხლებსა და ილღებს ქვეშ აპოუდებენ ხელებს და ასწევენ.

არის შემთხვევები, როდესაც ადამიანს მუხლის სახსარი არ ეხრება, შეიძლება ილღის ქვეშ შეხებაც არ შეიძლებოდეს, მაშინ (სურ. 37—38-ზე) ნაჩვენები ხერხები უფრო გამოსადეგი იქნება. აქ მოცემულია ერთი ადამიანის მიერ მეორის დახმარება. გასათვალისწინებელია გადასაყვანი პირის ფიზიკური მდგომარეობა და ამის მიხედვით შესაძლებელია ნაჩვენები ხერხებიდან რომელიმეს გამოყენება.

საგნის დაჭერა და ტყორცნა

ამ სახის ვარჯიშებით მოვარჯიშეს შესაძლებელია განუვითარდეს სისწრაფე, სიმარჯვე, თვალზომა, გაუმაგრდეს ფეხისა და ქვედა კიდურების კუნთები, განსაკუთრებით კი ხელები და მხრის სარტყელი.

ტყორცნასთან შედარებით, საგნის დაჭერა საჭიროებს მეტ კოორდინაციასა და სიმარჯვეს, სწრაფ ორიენტაციას, საგნის მოცულობის, წონის, სისწრაფის განსაზღვრას, რომელზეც დიდადაა დამოკიდებული ამა თუ იმ ხერხის გამოყენება.

საგნის დაჭერისა და ტყორცნის ვარჯიშები ძირითადად დაყოფილია: 1. ტყორცნად სიშორეზე; 2. ტყორცნად მიზანში; 3. აგდებად და დაჭერად; 4. გადაგდებად.

ქვევით მოცემულია სამაგალითო ვარჯიში.

1. ტყორცნა სიშორეზე: ბუნებრივ პირობებში (მინდორში, სტადიონზე) ტყორცნის საგნად შესაძლებელია ჯოხის, ქვის, ბურთის გამოყენება.

ტანვარჯიშის გაკვეთილებზე ამ სახის ვარჯიშების შესასრულებლად მიზანშეწონილია ბურთისა და ტენილი ბურთის ხმარება.

თავისუფალი ვარჯიში

შინაარსი, დახასიათება, მიზანი და ამოცანები

თავისუფალი ვარჯიში სპორტული ტანვარჯიშის მრავალჭიდის ერთ-ერთი ლამაზი სახეა. მუსიკალური თანხლებით მრავალფეროვანი

და საინტერესო მოძრაობის შესრულება. მაყურებელს დიდ ესთეტიკურ სიამოვნებას ჰგვრის. თავისუფალი ვარჯიშის კომბინაციებში ფართოდაა გამოყენებული აკრობატული და ცეკვითი ილეთები, სხვადასხვა სახის წახტომი, ბრუნა, წონასწორობა ერთი ელემენტიდან მეორეზე გადასვლისას მარტივი, მაგრამ ორიგინალური მოძრაობა.

თავისუფალი ვარჯიშის სიძლიერე განისაზღვრება მასში ჩართული ელემენტების სირთულით. რაც უფრო რთულია თავისუფალ ვარჯიშში შესასრულებელი აკრობატული ილეთი, წახტომი, წონასწორობა და ა. შ., მით უფრო რთულია კომბინაცია და მისი ხარისხიანი შესრულება დამოკიდებულია სპორტსმენის კვალიფიკაციაზე, რომელმაც უველა წინამდებარე ეტაპი გაიარა და თავისუფალი ვარჯიშისთვის აუცილებელი, ძირითადი მოძრაობები ათთვისა. ისე როგორც სპორტული ტანვარჯიშის სხვა სახეობებში, აქაც თავისუფალი ვარჯიშის ელემენტების შესწავლა მარტივად იწყება და მათი სრულყოფის შემდეგ ხდება მხოლოდ რთულ მოძრაობაზე გადასვლა. რაგინდ რთული უნდა იყოს თავისუფალი ვარჯიშის კომბინაცია, მასში აუცილებლად ჩართული იქნება მარტივი მოძრაობა, რომლის ზუსტი შესრულება ისევე აუცილებელია, როგორც რთული ელემენტისა.

თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციის შესრულების დროს მოძრაობის ხასიათის ხშირი ცვლა, ემოციური ვანცდები, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მაღალი ფიზიკური დატვირთვა ტანმოვარჯიშის ფიზიკური და ტექნიკური მომზადების საუკეთესო საშუალებაა. თავისუფალ ვარჯიშს ასრულებენ სპორტული საგნის გარეშე და სპორტული საგნებით (გურზებით, ჯოხით, ბურთით, ლენტით და სხვ.).

თავისუფალი ვარჯიშის უამრავი მოძრაობის შესწავლის გასაადვილებლად, მათი ურთიერთდაკავშირებისთვის (კომბინაციების შედგენა), საჭიროა წინასწარი მომზადების თანამიმდევრული წყობის მიხედვით გავარჩიოთ ტანის ცალკეული ნაწილის ძირითადი მდგომარეობა, თავისუფალ ვარჯიშში გამოყენებული აკრობატული ელემენტები, თავისუფალი ვარჯიშისთვის ქორეოგრაფიიდან აღებული ილეთები.

თავისუფალი ვარჯიშის სწავლების მეთოდობა

თავისუფალი ვარჯიშის შესწავლას პირველ ეტაპზე ხორციელდება 4—8 თვლიანი მარტივი კომბინაციების ათვისება, შემდეგ იმავე კომბინაციაში იცვლება ტემპი, შესრულების ხასიათი, ცალკეული მოძრაობის სიჩქარე და ა. შ.

ამის შემდეგ, თუკი ტანმოვარჯიშე სავსებით დაეუფლა 4—8-თვიან კომბინაციას, შეასრულა იგი მუსიკის თანხლებითაც, საჭიროა მისი შედარებით გართულება. ეს ნიშნავს, რომ უნდა მოიმატოს მოძრაობის რაოდენობამ, მისი ტექნიკური შესრულების სირთულემ, ტემპის ცვლამ და ა. შ.

თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციების შედგენის დროს საყურადღებოა: 1. ისეთი მოძრაობის ჩართვა, რომელიც აამოქმედებს კუნთების ყველა ძირითად ჯგუფს; 2. კომბინაციის ხანგრძლივობა და მასში ჩართული ელემენტების სირთულე უნდა შეეფარდებოდეს მოვარჯიშეთა მომზადებას; 3. თავისუფალ ვარჯიშში შემავალი ყველა მოძრაობა უსათუოდ უნდა ეთანხმებოდეს შერჩეულ მუსიკას.

თავისუფალი ვარჯიშების კომბინაციის გართულებასთან ერთად იზრდება ტანმოვარჯიშის ტექნიკური მომზადების დონე. ამისათვის, ზუსტად ისევე, როგორც იარაღებზე ვარჯიშის შესწავლის დროს, თავისუფალი ვარჯიშების ელემენტები უნდა დანაწევრდეს, გამოყენებული იყოს მიმყვანი მოძრაობა, დახმარებისა და დაზღვევის ყველა ხერხი.

ტანმოვარჯიშის ტექნიკური მომზადება ხდება თავისუფალი ვარჯიშის კლასიფიკაციის ჯგუფების მიხედვით. მაგალითად, ხტომის ჯგუფში გაერთიანებული ყველა ელემენტი, სირთულისდა მიხედვით, შედგება ურთიერთდაკავშირებული რამდენიმე მოძრაობისაგან (ფეხებით არეკნი, ხელებით აქნევი, ზეტიანისა და თავის განსაზღვრული მდგომარეობა და სხვ.). თითოეული მათგანის სწორი და შემდეგ შერწყმული შესრულება იღეთის ტექნიკურად ათვისების მანევრებელია. როგორც სწავლების მეთოდი გვიკარნახებს, იღეთში შემავალი ყველა დეტალი ჯერ დამოუკიდებლად და შემდეგ მომდევნო მოძრაობასთან შეერთებით თანამიმდევრულად უნდა იყოს შესწავლილი.

ტანვარჯიშში ხტომის შესწავლის მრავალი ხერხია. მათგან დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა ენიჭება დამხმარე საშუალებებს (სახტუნელა, ამგდები ბოგი, მარტივი ხტომი — სიგრძეზე, სიღრმეში, ბატუტზე). ყოველი მათგანის რაციონალური გამოყენებით შესაძლებელი ხდება დროის მცირე მონაკვეთში თანამდებრივ მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენისთვის აუცილებელი მსუბუქი და ეფექტური ხტომადობის ჩვევების გამომუშავება.

ხტომის ჯგუფში გამოყენებული სწავლების მეთოდები, ზოგიერთი დამატებითა და შესწორებით, გამოყენებული იქნება წონასწო-

რობის, ბრუნის და სხვა თავისუფალ ვარჯიშში შემავალი ჯგუფის ელემენტების სწავლების დროსაც.

ვესტიბულური აპარატი თავისუფალი ვარჯიშის ყველა მოძრაობაში მონაწილეობს, მაგრამ ბრუნისა და ტრიალების შესრულებისას მისი როლი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

თავისუფალი ვარჯიშის დამახასიათებელი სპეციალური ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, მოქნილობისა და სხვ.) განვითარება ტანმწვარჯიშის ტექნიკურ მომზადებასთან პარალელურად მიმდინარეობს, მაგალითად, ისეთი აკრობატული ილეთები, როგორცაა ნელი წინყირამალა, გვერდყირამალა, ამართადგომი, შლიჯდომი და სხვ. საჭიროებს ტანმწვარჯიშის სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას (ძალა, მოქნილობა). სანამ სპორტსმენი ამ რთულ ილეთებს დაეუფლება, შედარებით მარტივ მოძრაობას სწავლობს, რომლის საშუალებით იგი ერთდროულად იძენს ძალას, გამძლეობას, მოქნილობას, ეუფლება შესრულების ტექნიკის ელემენტებსაც. თავის მხრივ, იგივე რთული ილეთები (შლიჯდომი, წინყირამალა და სხვ.) ძალის, მოქნილობისა და სხვა ფიზიკური თვისებების გამომუშავების საუკეთესო ვარჯიშია.

თანამედროვე ტანვარჯიშში (განსაკუთრებით სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიშის თავისუფალ ვარჯიშებში) ხშირად ჩართულია ქორეოგრაფიული ელემენტები. ამიტომ, სპორტული წვრთნის ყველა პერიოდში მიმდინარეობს ტანმწვარჯიშის ქორეოგრაფიული მომზადება.

ქორეოგრაფიის საშუალებით შესაძლებელია ტანმწვარჯიშის განუვითარდეს: 1. მოძრაობის კულტურა, 2. ხტომადობა, 3. მუსიკალობა, 4. რიტმულობა, 5. პლასტიკურობა. ყოველივე ეს კი სპეციალური ფიზიკური მომზადების მძლავრი საშუალებაა.

ქორეოგრაფიულ მომზადებაში ძირითადად გამოყენებულია ხალხური და კლასიკური ცეკვების ელემენტები, ფეხების, ხელების, ზეტანის, თავის შერწყმული ნარჩარი მოძრაობა, ფიქსირებული პოზები, წახტომი, წონასწორობა და ა. შ.

თავისუფალი ვარჯიშის კომპოზიცია

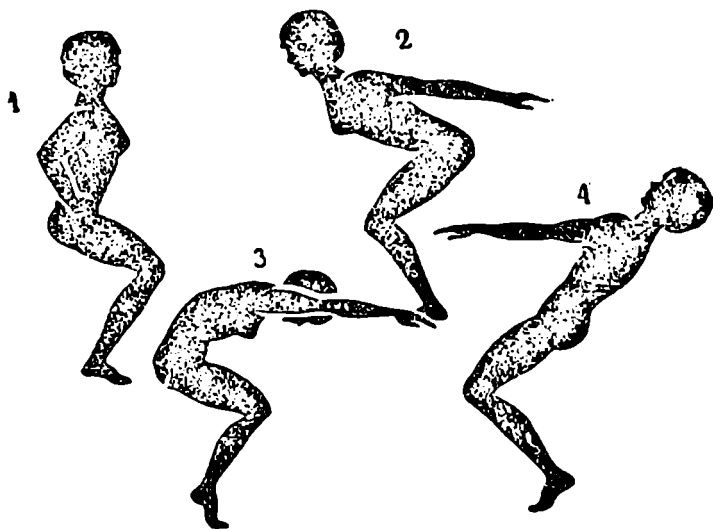
იმისათვის, რომ თავისუფალი ვარჯიშის კომპოზიცია იყოს ხარისხიანი და საინტერესო სანახაობრივი თვალთახედვით, საკმარისი არ არის მასში შემავალი ცალკეული ილეთის მაღალ დონეზე შესრუ-

ლება. საჭიროა ყოველი მოძრაობა იყოს ურთიერთდაკავშირებული, ლოგიკურად შერწყმული, კომპოზიციურად გამართლებული.

თავისუფალ ვარჯიშში კომპოზიციის მონახვა ერთგვარი ხელოვნებაა, რომელიც განსაკუთრებულ კანონებზეა დაყრდნობილი. თავისუფალი ვარჯიშის კომბინაციაში დამოუკიდებელი კომპოზიცია არ არსებობს, რადგან, შეჯიბრების წესებიდან გამომდინარე, საჭირო ხდება აუცილებელ სპეციალურ მოთხოვნათა დაცვა (ტექნიკური სირთულე, სავალდებულო მოძრაობათა მთელი რიგი ილეთების ჩართვა და ა. შ.).

მკლავების ძირითადი მდგომარეობა

1. ქვემკლავი (სურ. 39. 1—40. 1) — მკლავები დაშვებულია ქვევით, ხელის თითები გამართულია და ნები მიმართულია ტანისკენ. ამ მდგომარეობიდან რაიმე გადახრის შემთხვევაში საჭიროა მითითება.

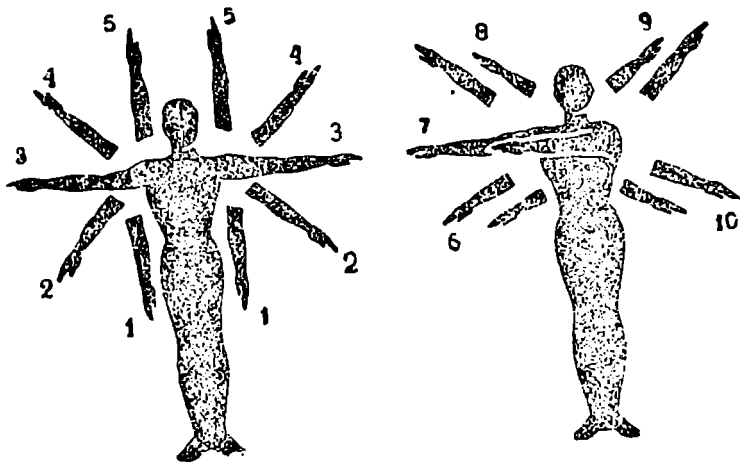


სურ. 39. 1 — ნახევრად ბუქნი დონჩი; 2 — ნახევრად ბუქნი უკუმკლავი; 3 — მრგვალი ნახევრად ბუქნი ცერებზე; 4 — ნახევრად ბუქნი უკუზნექით, წინმკლავი.

2. ქვეგანმკლავი (სურ. 39. 2—40. 2) — მკლავების შუალედური მდგომარეობა განმკლავსა და ქვემკლავს შორის.

3. განმკლავი (სურ. 40. 3) — გამართული მკლავები გატანილია განზე, ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და ძღებარეობს ერთ სწორ ხაზზე; თითები გაპართულია, ნები მიმართულია ქვევით.

4. გარეზემკლავი (სურ. 40. 4) — მკლავების შუალედური მდგომარეობაა ზემკლავსა და განმკლავს შორის. მკლავები აწეულია ზევით და განზე, დახრილ მდგომარეობაში 45°-იანი კუთხით, ნები მიმართულია შიგნით.



სურ. 40. 1 — ქვემკლავი; 2 — გარექვემკლავი; 3 — განმკლავი; 4 — გარეზემკლავი; 5 — ზემკლავი; 6 — მკლავები მარჯვნივ, ქვევით; 7 — მკლავები მარჯვნივ (მარჯვნივ განმკლავი); 8 — მკლავები მარჯვნივ ზევით; 9 — მკლავები მარცხნივ, ზევით; 10 — მკლავები მარცხნივ ქვევით.

5. ზემკლავი (სურ. 40. 5) — გამართული მკლავები აწეულია ზევით, ვერტიკალურ მდგომარეობაში, ერთმანეთის პარალელურად. ნები მიმართულია შიგნით, თავი გადაწეულია უკან.

6. მარჯვნივ განმკლავი (სურ. 40. 7) — გამართული მკლავები გატანილია მარჯვნივ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ერთმანეთის პარალელურად, ნები მიმართულია ქვევით.

7. ზეწინმკლავი (სურ. 41. 1) — მკლავები შუალედურ მდგომარეობაშია, ზემკლავსა და წინმკლავს შორის. ერთმანეთის პარალელურად, ნები შიგნითაა მიმართული.

8. შიგზემკლავი (სურ. 41. 2) — ზემკლავის მდგომარეობაში ხელები სახის წინ გადაჯვარედინებულია. ამ შემთხვევაში საჭიროა მითითოს რომელი მკლავია წინ, მაგალითად: „შიგზემკლავი მარცხენა წინ“.

9. გარეწინმკლავი — მკლავები გატანილია წინ და განზე 45°-იანი კუთხით განმკლავსა და წინმკლავს შორის. ნები მიმართულია შიგნით (სურ. 41. 3).

10. გარეზეწინმკლავი — ორმაგი შუალედური მდგომარეობა, გარეწინმკლავიდან მკლავები აწეულია ზევით 45°-ით, ნები შიგნითაა მიმართული.

11. ღუნუკუმკლავი (სურ. 41. 4) — უკან გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები გადის წინ, ნებით ზემოთ მიმართული.

12. ღუნზემკლავი თავს ზემოთ (სურ. 41. 5) — ზევით აწეული მკლავი იხრება იდაყვის სახსარში თავს ზემოდან ისე, რომ მითითებული მკლავი უნდა იყოს მეორის ზემოდან.

13. ღუნქვემკლავი მხრებზე (სურ. 41. 6) — ქვემკლავიდან მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ზევით ისე, რომ ხელები ეხება მხრებს, ნებით მისკენ მიმართული, იდაყვები არ სცილდება ტანს.

14. ღუნგანმკლავი მკერდის წინ — განზე გაშლილი მკლავები იხრება წინ იდაყვის სახსარში ჰორიზონტალურად, ხელები მკერდის წინაა, ნებით ქვევით მიმართული.

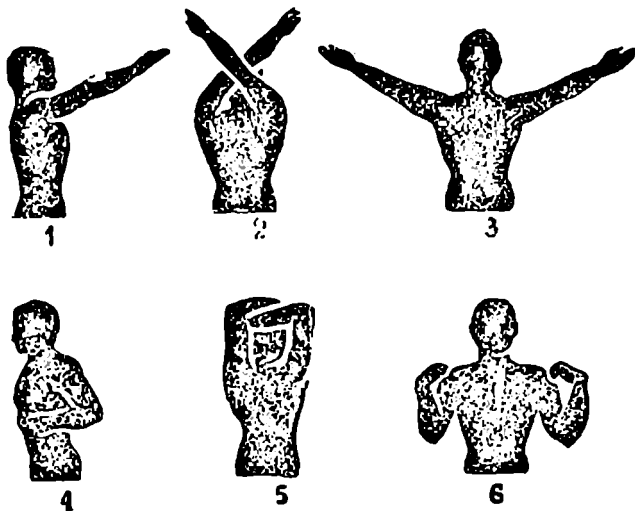
15. ღუნგანმკლავი თავს ზემოთ (სურ. 42. 1) — განმკლავში ხელები იხრება იდაყვის სახსარში და გამართული ნები დევს თავზე.

16. ღუნგანმკლავი მხრებს ზემოთ — განზე გაშლილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები მხრებს ზემოდანაა ნებით მისკენ მიმართული. თუ ხელები მაჯის სახსარში მოხრით ეხება მხრებს, მაშინ ჭიტყვები „მხრებს ზემოთ“ შეიცვლება სიტყვით „მხრებზე“ (სურ. 42. 2).

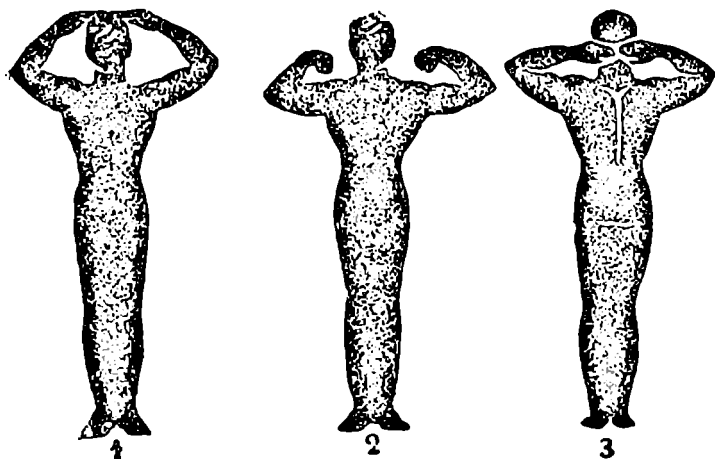
17. ღუნგანმკლავი თავსუკან (სურ. 42. 3) — განზე გაშლილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ისე, რომ ხელები თავსუკანაა ნებით წინ მიმართული.

18. ღუნწინმკლავი მხრებსზემოთ (სურ. 43) — წინ გატანილი მკლავები იხრება იდაყვის სახსარში ვერტიკალური მიმართულებით ისე, რომ ხელები მხრებს ზემოდანაა ნებით მისკენ მიმართული.

19. დოინჯი (სურ. 42. 2) — მოხრილი ხელები თეძოებზე.



სურ. 41. 1 — ზეწიამკლავი; 2 — შიგზემკლავი; 3 — გარეწიხმკლავი; 4 — ღუნე-
უკუმკლავი; 5 — ღუნზემკლავი თავზევით; 6 — ღუნქეემკლავი მხრებზე.



სურ. 42. 1 — ხელები თავსზევით (ღუნგანმკლავი თავსზევით); 2 — ხელები მო-
მუკული მხრებსზევით (ღუნგამკლავი მხრებს ზევით); 3 — ხელები თავსუკან
(ღუნგანმკლავი თავსუკან).

20. ხელები ზურგსუკან (სურ. 43. 3).

21. ხელები მკერდსწინ (სურ. 43. 4) — წინ გატანილი მკლავები მოხრილია იდაყვის სახსარში ჰორიზონტალურად და ჯვარედინდებიან, ერთი ზემოდანაა, რაც აღწერისას უნდა მიეთითოს. ნები მიმართულია ქვევით.

22. ხელები მკერდსწინ, მარჯვენა ზევით (სურ. 43. 5).

23. ქვემკლავი (სურ. 44. 1).

24. ქვეწინმკლავი — მკლავების შუალედური მდგომარეობა წინმკლავსა და ქვემკლავს შორის (სურ. 44. 2).

25. წინმკლავი (სურ. 44. 3) — გამართული მკლავები გატანილია წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, მკლავები ერთმანეთის პარალელურადაა, ხელის თითები გამართულია, ხოლო ნები შიგნით მიმართულია.

26. ზეწინმკლავი (სურ. 44. 4).

27. ზემკლავი (სურ. 44. 5).

28. უკუმკლავი (სურ. 44. 6) — გამართული მკლავები გატანილია უკან ზღვრამდე. ამ შემთხვევაში მხრის სახსრების ანატომიური აგებულება საშუალებას არ იძლევა მკლავები ერთმანეთის პარალელურად და უკან იყოს აწეული ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე, ამიტომ ისინი ოღნავ განზეა და დახრილი. ხელების თითები გამართულია, ხოლო ნები მიმართულია შიგნით.

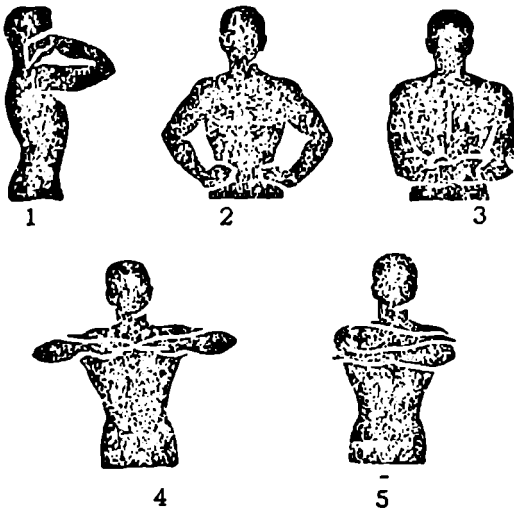
29. ქვეუკუმკლავი — მკლავების შუალედური მდგომარეობაა უკუმკლავსა და ქვემკლავს შორის.

30. შიგწინმკლავი — წინმკლავიდან მარჯვენა გადადის მარცხნივ, მარცხენა კი — მარჯვნივ და ჯვარედინდება მკერდის წინ, ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, ნები მიმართულია ქვევით (უნდა მიეთითოს, რომელი მკლავია ზემოდან).

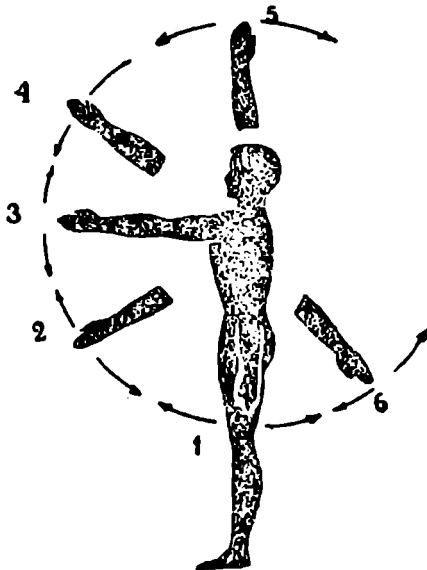
31. შიგქვემკლავი — ქვემკლავიდან მარჯვენა გადადის მარცხნივ 45°-ით, ხოლო მარცხენა — მარჯვნივ და ჯვარედინდება ტანს წინ, ნები მიმართულია ტანისკენ (უნდა მიეთითოს, რომელი მკლავია წინ).

32. გარექვეწინმკლავი — იგივე, მხოლოდ მკლავები ქვევითაა დაშვებული 45°-ით.

33. შიგზეწინმკლავი — შიგწინმკლავიდან მკლავები ზევითაა აწეული 45°-ით.



სურ. 43. 1 — ღუნწინმკლავი მხრებსზევით; 2 — დოინჯი; 3 — ხელები ზურგს უკან; 4 — ხელები მკერდის წინ; 5 — ხელები მკერდის წინ, მარჯვენა ზევით.



სურ. 44. 1 — ქვემკლავი; 2 — ქვეწინმკლავი; 3. წინმკლავი; 4 — ზეწინმკლავი; 5 — ზემკლავი; 6 — უკუმკლავი.

34. შიგჰვეწინმკლავი — შიგწინმკლავიდან მკლავები ქვევითაა დაშვებული 45°-ით.

35. გარეუკუშკლავი — მკლავები გატანილია უკან და გაშლილია განზე 45°-ით, ნები მიმართულია შიგნით.

თუ შუალედური მდგომარეობა სრულდება მოხრილი მკლავებით, ზემოაღწერილ დასახელებებს წინ დღემატება სიტყვა „ღუნ“, მაგალითად, „ღუნგარეწინმკლავი, მკერდს წინ“, — „ღუნგარეწემკლავი თავს ზემოთ“ და ა. შ.

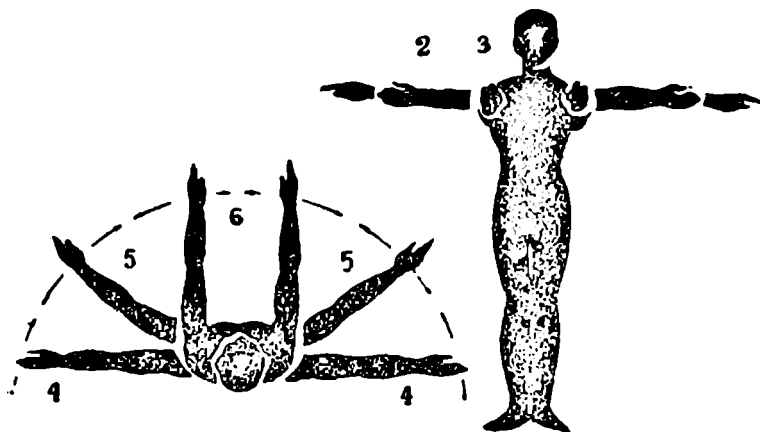
მოძრაობა მკლავებით ყოველთვის წრიულია, ვინაიდან მკლავის ერთი ბოლო ფიქსირებულია სახსარში, ხოლო მეორე ტრიალებს მის გარეშე. ამრიგად, მკლავი თავის მოძრაობისას შემოხაზავს ან წრეს, ან რკალს გარკვეული გრადუსით. როდესაც მკლავი (ან მკლავები) შტომოხაზავს 360°-სს, ე. ი. ამთავრებს მოძრაობას იმავე მდგომარეობაში, საიდანაც იწყებს, მას ეწოდება წრე. წრე სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით და მისი დასახელებაც განისაზღვრება იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით იწყებს მოძრაობას მკლავები. მაგალითად, თუ ზემკლავიდან მოძრაობა იწყება წინ, დასახელებაც იქნება „წინწრე“, თუ უკან — „უკუწრე“ და ა. შ.

იმისდა მიხედვით თუ წრე რომელ საწყის მდგომარეობიდან იწყებს მოძრაობას (წინმკლავიდან, განმკლავიდან, უკუშკლავიდან) მიმართულების მიხედვით დასახელება: „წინწრე“, „უკუწრე“, „შიგწრე“, „გარეწრე“ მარჯვნივ — მარცხნივ წრე და სხვ.

თუ წრე ცალი მკლავით სრულდება, უნდა აღვნიშნოთ, რომელი მკლავით, ხოლო თუ თითოეული მკლავი სხვადასხვა სახელწოდების წრეს ასრულებს, მაშინ დავასახელებთ ყოველი მკლავის მოძრაობას ცალ-ცალკე, მაგალითად, „მარჯვენის შიგწრე, მარცხენის გარეწრე“ ან „მარჯვენის წინწრე, მარცხენის ზეწრე“ და სხვ. (სურ. 44, 45).

1. ზეწრე სრულდება წინმკლავიდან, უკუშკლავიდან და განმკლავიდან, აღნიშნული საწყისი მდგომარეობიდან მკლავები მოძრაობას იწყებს ზევით და მიმართულების შეუცვლელად უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

2. ქვეწრე სრულდება იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, მხოლოდ მკლავები მოძრაობას იწყებს ქვევით, თუ წრე ზემკლავიდან სრულდება, მკლავები მოძრაობას იწყებს წინ და ქვევით, ხოლო ქვემკლავიდან — წინ და ზევით, მიმართულების შეუცვლელად უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.



პურ. 45. 1 — განმკლავი; 2 — გარეწინმკლავი; 3 — წინმკლავი; 4 — განმკლავი; 5 — გარეწინმკლავი; 6 — წინმკლავი.

3. უკუწრე სრულდება იმავე საწყისი მდგომარეობიდან, მხოლოდ მოძრაობა იწყება უკან და ზევით ან უკან და ქვევით.

4. გარეწრე სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან. მკლავები მოძრაობას იწყებს განზე — მარჯვენა მარჯვნივ, ხოლო მარცხენა — მარცხნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

5. შიგწრე სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან, მაგრამ მკლავები მოძრაობას იწყებს შიგნით — მარჯვენა მარცხნივ, მარცხენა კი — მარჯვნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

6. მარჯვნივ წრე სრულდება ზემკლავიდან და ქვემკლავიდან. ორივე მკლავი მოძრაობას იწყებს მარჯვნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

7. მარცხნივ წრე სრულდება ისევე, როგორც წინა მოძრაობა, მხოლოდ მარცხნივ.

როდესაც მკლავის მიერ შემოწერილი რკალი 360°-ზე ნაკლებია, ე. ი. მკლავი საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებამდე წყვეტს მოძრაობას, სახელდება მკლავის საბოლოო მდგომარეობა. მაგალითად, ზემკლავიდან — „შიგრკალებით განმკლავი“, იმ შემთხვევაში, როდესაც მკლავების „გარკვეულ მდგომარეობაში უმოკლესი გზით გატანა მხოლოდ ერთი მიმართულებით შეიძლება, მაშინ მიმართულება აღარ

აღინიშნება, მაგალითად: „წინრკალებით წინმკლავი“ არ იწერება, ვინაიდან უმოკლესი გზით წინმკლავში მკლავების გატანა შეიძლება მხოლოდ წინიდან, მაგრამ თუ მკლავები აკეთებს 180°-იან რკალს ან მეტს, ამ შემთხვევაში მიმართულების დასახელების გარეშე გაურკვეველი იქნება, რა გზით მოძრაობს მკლავები, რადგან 180°-იანი რკალი ერთი გარკვეული მდგომარეობიდან შეიძლება შესრულდეს ორი მიმართულებით. ქვემკლავიდან ზემკლავი შეიძლება შესრულდეს წინრკალებით, უკურკალებით, შიგრკალებით და გარერკალებით. ყველა შემთხვევაში მკლავები შემოწერს 180°-იან რკალს და ამიტომ მიმართულების მითითება აუცილებელია.

რკალები წრეებისმაგვარად რვა მიმართულებით სრულდება და დასახელებაც მკლავების იმავე მდგომარეობიდან იგივე რჩება, მხოლოდ „წრეების“ ნაცვლად დაიწერება „რკალებით“ და აღინიშნება მკლავების საბოლოო მდგომარეობა, მაგალითად, ქვემკლავიდან „შიგრკალებით განმკლავი“ ან „გარერკალებით ზემკლავი“ და ა. შ.

ფეხების ძირითადი მდგომარეობა და მოძრაობა¹

რამდენადაც თავისუფალ ვარჯიშში დგომი ძირითადად ფეხებზე სრულდება, უმეტეს შემთხვევაში ცალი ფეხი მოძრაობს და ამიტომ მოძრაობის ან მდგომარეობის დასახელებას ერთვის ფეხის დასახელება (სურ. 46. 47. 48.).

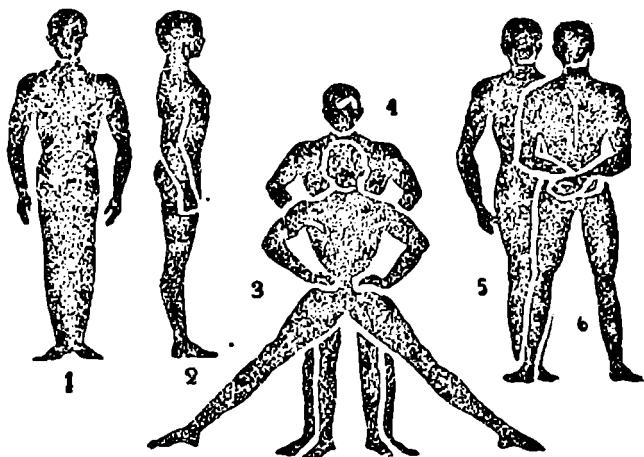
1. წინფეხი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, ხოლო მეორე ფეხი გატანილია წინ 90°-მდე, ჩაწერისას დაამატებენ წინ გატანილი ფეხის დასახელებას, მაგალითად: „მარჯვენის წინფეხი“.

2. განფეხი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი განზეა გატანილი.

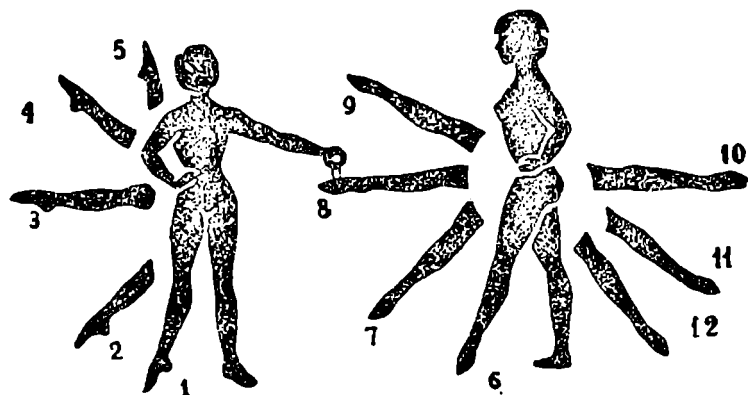
3. უკუფეხი — დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი გატანილია უკან.

4. გარეწინფეხი — შუალედური მდგომარეობა, დგომი სრულდება ცალ ფეხზე, მეორე ფეხი გატანილია წინ განზე 45°-ით, დანარჩენი შუალედური მდგომარეობისას დასახელება საჭიროა ამავე პრინციპით: „მარჯვენის გარეუკუფეხით“, „მარცხენის შიგწინაფეხი“ და ა. შ.

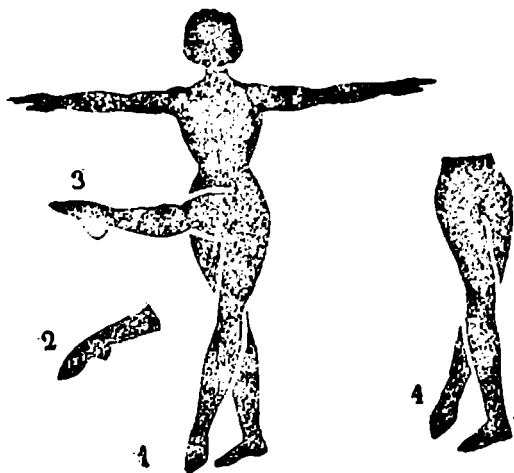
¹ ფეხების მდგომარეობის დასახელების დროს ტერმინოლოგიის მიხედვით სიტყვა „ფეხი“ შესაძლებელია არ ვახსენოთ.



სურ. 46. 1 — ძირითადი დგომი (ძ. დ.); 2 — ძირითადი დგომი; 3 — ფეხშლით დგომი მხრებზე განივრად; 4 — ფეხშლით დგომი; 5—6 — თავისუფლად დგომი.



სურ. 47. 1 — მარჯვენა — მარჯვნივ ცერზე; 2 — მარჯვენა — მარჯვნივ ქვევით; 3 — მარჯვენა განზე; 4 — მარჯვენა — მარჯვნივ ზევით; 5 — მარჯვენა ზევით; 6 — მარცხენა წინ ცერზე; 7 — მარცხენა წინ ქვევით; 8 — მარცხენა წინ; 9 — მარცხენა წინ ზევით; 10 — მარცხენა უკან ცერზე.



სურ. 48. 1 — მარცხენა წინ ცე.ზე; 2 — მარცხენა წინ შიგნით — ქვევით; 3 — მარცხენა წინ შიგნით; 4 — მარცხენა უკან შიგნით ცერზე.

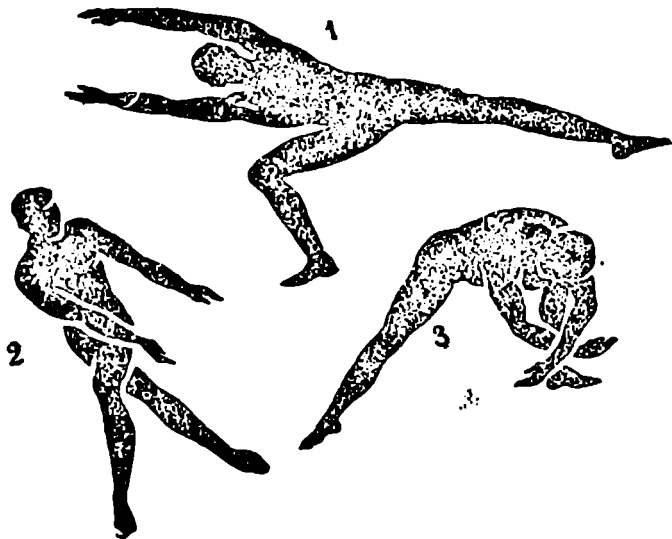
5. ფეხშლით დგომა — სრულდება განზე გაშლილი ფეხებით, სიმძიმე განაწილებულია ორივე ფეხზე. თუ ცალი ფეხი წინაა, ხოლო მეორე — უკან, მიუთითებენ, რომელი ფეხია წინ, მაგალითად, „ფეხშლით დგომა, მარჯვენა წინ“.

6. ჯვარდინა დგომა — სრულდება გადაჯვარედინებულ ფეხებზე. ცალი ფეხი წინაა, მეორე — უკან, აღწერისას უნდა მიუთითონ რომელი ფეხია წინ.

7. ვარდნა — ცალი ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი წინ მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, უკანა ფეხი გამართულია და მთელი ტერფით (გარეთ მიმართული ცერით) ებჯინება იატაკს. ტანის სიმძიმე წინა ფეხზეა გატანილი. თუ ვარდნა სხვა მიმართულებით სრულდება, აღინიშნება მიმართულებაც, მაგალითად: „მარჯვნივ ვარდნა“ ან „უკუვარდნა მარჯვენაზე“ და სხვ. იმ შემთხვევაში, როდესაც მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით ცალი ფეხი ადგილზე რჩება, ხოლო მეორე ფეხით სრულდება განიერი ნაბიჯი რომელიმე მიმართულებით, დასახელებას დაუმატებენ მეორე ფეხის მოძრაობასაც: „მარცხენის უკუნაბიჯით ვარდნა მარჯვენაზე“ და ა. შ. (სურ. 49. 50).

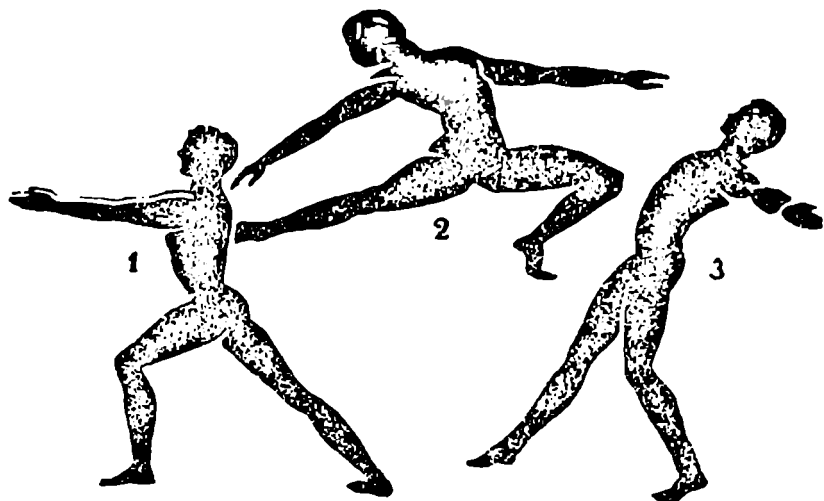
8. წინფეხაქნევი — ცალი ფეხი მოძრაობს ქნევით წინ და ზევით და ისევ უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. თუ ფეხი საწყის მდგომარეობას არ უბრუნდება, უნდა მიუთითონ რა მდგომარეობაში ჩერდება, მაგალითად, „წინფეხაქნევით მარჯვენის წინფეხი ცერზე“.

აქნევი შეიძლება შეასრულონ როგორც ძირითადი, ისე შუალედური მიმართულებით და დასახელებაც მიმართულების შესატყვისი იქნება, მაგალითად, „მარჯვენის გარეუკუფეხაქნევი“.



სურ. 49. 1 — დახრილი ვარდნა, მარჯვნივ ზემკლავი; 2 — მარცხენით ვარდნა მარჯვნივ, მარცხნივ ქვემკლავი; 3 — მარცხენით ვარდნა მარცხნივ ზნექით, ხელები ჯვარედინად.

9. მოვლება (ცალი ფეხით) — სრულდება წოლბჯენიდან და ცალი ფეხზე ბუქნბჯენიდან. ფეხი მოძრაობას იწყებს განზე და წინ, ტან-მოვარჯიშე ხელებს იღებს იატაკიდან და ფეხს ატარებს მათ ქვემო-დან, რის შედეგადაც ხელებით ისევ ებჯინება იატაკს, მათზე ტანის სიმძიმის გადატანით ფეხს გაატარებს მეორე ფეხის ქვემოდან და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. ამ მოძრაობის დასახელებისას უნდა მიუთითონ საწყისი მდგომარეობა.



სურ. 50. 1 — ვარდნა მარცხენით წინმკლავი; 2 — ღრმა ვარდნა მარცხენით, მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის გარეკეუმკლავი, 3 — მარცხენით უკუვარდნა, განმკლავი ზენები.

10. უკუმოვლება — სრულდება როგორც მოვლება, მხოლოდ ფეხები მოძრაობას იწყებს განზე და უკან.

11. წოლბჯენიდან თანასახელიანი მოვლება ბრუნით უკუწოლბჯენში — ტანმოვარჯიშე მენჯ-ბარძაყის სახსარში ოდნავ მოხრით მოძრაობას იწყებს ცალი ფეხით განზე და წინ, ხელების იატაკიდან შენაცვლებით, არეკნით ფეხს ატარებს მათ ქვემოდან, ერთდროულად ასრულებს ზურგისკენ ბრუნს მხრით უკან და ფეხის შეერთებით მოხვდება უკან წოლბჯენში.

12. უკანა წოლბჯენიდან უკუმოვლება ბრუნით წოლბჯენში — სრულდება როგორც წინა მოძრაობა, ოღონდ ფეხი მოძრაობას იწყებს განზე და უკან და ბრუნი სრულდება მხრით წინ.

13. ნაბიჯი — ცალი ფეხის გადადგმა წინ ისე, რომ სხეულს სიმძიმე გადავიდეს მასზე, მეორე ფეხი რჩება უკან, ცერით იატაკზე. თუ ნაბიჯს გადადგამენ სხვა მიმართულებით, მიუთითებენ მიმართულებასაც: „მარცხენით ნაბიჯი განზე, მარჯვნივ, უკან“ და ა. შ.

14. მიღებითი ნაბიჯი — ცალი ფეხის გადაღმა წინ — ცერზე, მეორის მიღმა ცერით ქუსლთან და წინა ფეხის გადაღმა წინ მთელი ტერფით.

15. ცვლადი ნაბიჯით სვლა — ცალი ფეხის გადაღმა წინ — ცერზე, მეორის მიღმა ცერით ქუსლთან და წინ ფეხის გადაღმა მთელი ტერფით.

16. ნაფარდის ნაბიჯით სვლა — სრულდება როგორც მიღებითი ნაბიჯი, მხოლოდ ამ შემთხვევაში ნაბიჯებს გადადგამენ წახტომით, რომლის დროს წინა ფეხს სწრაფად გაიტანენ წინ.

17. პოლკას ნაბიჯით სვლა — ცალ ფეხზე მსუბუქი წახტომით მეორის გატანა წინ, ოდნავ შიგნით, ზეტანის ოდნავ მობრუნება საწინააღმდეგო მხარეს, წინა ფეხის გადაღმა წინ ცერზე და მეორის ფეხის მიღმა უკნიდან, შემდეგ მეორე ნაბიჯი ფეხზე მსუბუქი წახტომით.

18. ვალსის ნაბიჯით სვლა — სამი ნაბიჯის ნაერთი. პირველი ნაბიჯი სრულდება ქუსლიდან ცერზე გადაგორებით, ოდნავ ბუქნით, ხოლო მეორე და მესამე — ცერზე. ნაბიჯების სიგრძე თანაბარია.

19. პოლონეზის ნაბიჯით სვლა — სამი ნაბიჯის ნაერთი. მესამე ნაბიჯი სრულდება ოდნავი ბუქნით და მეორე ფეხის წინ გატანით.

20. მაზურკის ნაბიჯით სვლა — სამი ნაბიჯის ნაერთი. პირველი ნაბიჯი სრულდება მსუბუქი წახტომით და მეორე ფეხის ოდნავი წინ გატანით.

21. წახტომი — ორივე ფეხის არეკნით ხტომი რომელიმე მიმართულებით, რაც აღწერისას უნდა მიუთითონ (სურ. 51, 52).

22. წახტომი ნაბიჯით — ცალი ფეხიდან მეორეზე წინ გადახტომით, ამრეკნი ფეხი რჩება უკან, ჰაერში.

23. წახტომი ფეხმირტყვით — ცალი ფეხის არეკნით და მეორის აქნევით. ფრენის ფაზაში ერთი ფეხის ტერფი ერტყმება მეორე ფეხის ტერფს ან ბარძაყის წინა ზედაპირს. წახტომი ფეხმირტყვით სრულდება მრავალნაირად. საჭიროდ მიგვაჩნია მისი დაწვრილებითი აღწერა: რაღესაც ტერფის მირტყმა ბარძაყის წინა ზედაპირზე ხდება, აღწერისას უნდა მიუთითონ, მაგალითად, „მაცხენის არეკნით წახტომი ბარძაყზე ფეხმირტყვით“. ამ შემთხვევაში მოქანავე ფეხი (ე. ი. მარჯვენა) იხრება მუხლის სახსარში და მისი ტერფის ქვედა ზედაპირით სრულდება მირტყმა ამრეკნი ფეხის ბარძაყის წინა ზედაპირზე. დახტომი სრულდება მოქანავე ფეხზე, ხოლო ამრეკნი ფეხი რჩება უკან, ჰაერში. როდესაც მირტყმა სრულდება ტერფით ტერფზე, ამ

შემთხვევაში ამრეკნი ფეხის ტერფით ხდება მირტყმა მოქანავე ფეხის ტერფზე და დახტომი სრულდება ამრეკნ ფეხზე, ხოლო მოქანავე ფეხი ჰაერში რჩება, მაგრამ იმისდა მიხედვით, თუ მოქანავე ფეხი რა მიმართულებით ასრულებს აქნევას, მირტყმა სრულდება ტერფის სხვადასხვა ნაწილით. წინფეხაქნევის დროს მირტყმა სრულდება ამრეკნი ფეხის ტერფის ზედა ნაწილით მოქანავე ფეხის ტერფის ქვედა ზედაპირზე. უკუფეხაქნევის დროს, პირიქით, მირტყმა სრულდება ამრეკნი ფეხის ტერფის ქვედა ნაწილით, მოქანავე ფეხის ტერფის ზედა ნაწილზე, ხოლო განფეხაქნევის დროს მირტყმა სრულდება ტერფების შიგნითა ნაწილით.

24. წახტომი ფეხცვლით — ცალი ფეხით სრულდება აქნევი წინ და ზევით, მეორით — წახტომი და ამ მომენტში ხდება ფეხების მდგომარეობის შეცვლა: ამრეკნი ფეხით სრულდება აქნევი წინ და ზევით, ხოლო მოქანავე ფეხზე — დახტომი. თუ შენაცვლების მომენტში ფეხები იხრება, აღნიშნავენ ასე: „ლუნფეხცვლით“.

ფეხცვლის შესრულება შეიძლება ადგილიდან ახტომით, როდესაც ცალი ფეხი წინ დგას, მეორე კი — უკან. ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში ფეხები იშლება. უკანა ფეხი გადის რაც შეიძლება წინ, ხოლო წინა — უკან. დახტომი სრულდება პირვანდელ დგომში, ოღონდ შეიცვლება ფეხების მდგომარეობა, ე. ი. წინ მდგომი ფეხი იქნება უკან, უკანა კი — წინ.

ადგილიდან ახტომის შესრულება შეიძლება აგრეთვე ორმაგი ფეხცვლით. ამ შემთხვევაში ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში უკანა ფეხს გაიტანენ წინ, წინას კი — უკან და დახტომამდე ისევ უბრუნდებიან პირვანდელ მდგომარეობას.

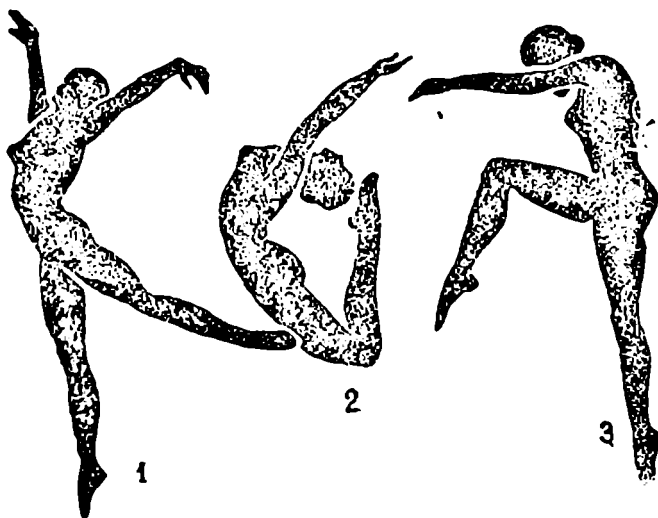
25. წახტომი უკუფეხცვლით — სრულდება, როგორც ფეხცვლით წახტომი, მხოლოდ ფეხების შენაცვლება ხდება უკან, ე. ი. ფეხების შენაცვლებით აქნევი სრულდება უკან (სურ. 52. 1).

26. წახტომი ფეხგადაადებით — სრულდება ცალი ფეხიდან მეორეზე გადახტომით, ფეხების შენაცვლებით აქნევით და ზურგისკენ ბრუნით. წახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში სრულდება ზურგისკენ ბრუნის ამრეკნი ფეხის მხარეს, დახტომი სრულდება მოქანავე ფეხზე, ხოლო ამრეკნი ფეხით — უკან აქნევი.

27. წახტომი ფეხშლით — სრულდება ადგილიდან ახტომის შემდეგ. ფრენის ფაზაში ფეხები იშლება განზე, დახტომის მომენტში კი ისევ ერთდება. ამ შემთხვევაში საჭიროა მითითებული იყოს წინა ფეხი. მაგალითად, „ფეხშლით წახტომი, მარჯვენა წინ“.



სურ. 51. 1 — ნახტომი ფეხმირტყმით, 2 — ნახტომი წინშეერთ; 3 — ნახტომი გაზნექით.



სურ. 52. 1 — ნახტომი ეკუფეხცვლით; 2 — ნახტომი მუხლყეცვით; 3 — ნახტომი ცალი ფეხის მოხრით.

28. წახტომი მუხლკეცვით — ახტომის შემდეგ ფრენის ფაზაში ფეხები იხრება მუხლის სახსარში, ტერფების უკან გატანით. დახტომის მომენტში ფეხები ისევ იმართება (სურ. 52. 2).

29. წახტომი წინშვერით — ფრენის ფაზაში ტანმოვარჯიშე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში ისე, რომ ფეხების წინ გატანით შექმნას 90° -იანი კუთხე (სურ. 51. 2).

ზეტანისა და ტანის მოძრაობა და მდგომარეობა

1. ზეტანის ბრუნნი — ქვედა ტანი უძრავადაა, მხოლოდ ზეტანი ბრუნდება მარჯვნივ ან მარცხნივ ვერტიკალური ღერძის გარშემო.

2. წინწნეკი — ზეტანი იხრება წინ, მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრით, ვინაიდან ეს მოძრაობა ქვემკლავით არ სრულდება, უნდა მიუთითონ მკლავების მდგომარეობა (სურ. 53, 54).

3. უკუწნეკი — წელში გაზნეკით ზეტანი იხრება უკან.

4. გაზნეკი — ზეტანი იხრება განზე — მარჯვნივ ან მარცხნივ. რომელ მხარესაც სრულდება ზნეკი, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება — „მარჯვნივ“ ან „მარცხნივ ზნეკი“.

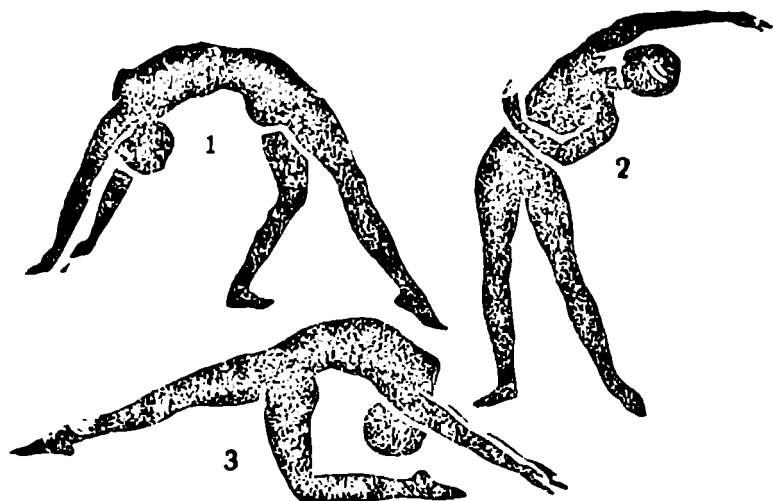
5. ზეტანის ტრიალი — ზნეკიდან ზეტანი მოძრაობას იწყებს მარჯვნივ ან მარცხნივ და უბრუნდება საწყის მდგომარეობას. მაგალითად, წინწნეკიდან ზეტანი მოძრაობას დაიწყებს მარცხნივ, მარჯვნივ ზნეკში და დაუბრუნდება საწყის მდგომარეობას.

6. ღაცემა წოლბჯენში — ტანმოვარჯიშე დგომიდან გამართულა ტანით ეცემა წინ მოხრილ ან გამართულ მკლავებზე წოლბჯენში ისე, რომ ადგილიდან ფეხს არ ინაცვლებს.

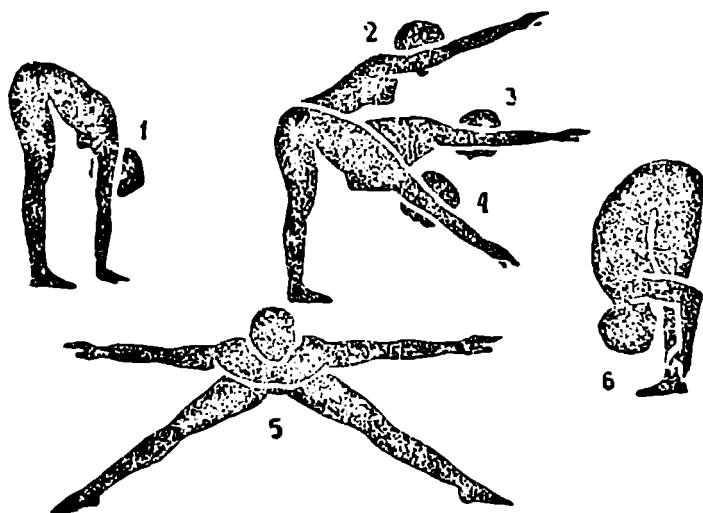
7. პირაღმა წოლი — ტანმოვარჯიშე იატაკზე წევს ზურგით წელში გამართული, მკლავები დაშვებული აქვს ქვევით.

8. პირქვე წოლი — ტანმოვარჯიშე იატაკზე წევს მუცლით, პირისახით იატაკისკენ.

9. წოლბჯენი — პირქვე მწოლიარე ტანმოვარჯიშე გამართული მკლავებით ებჯინება იატაკს, ფეხები გატანილი აქვს უკან, ტანი გამართულია. თუ მკლავები მოიხრება, დასახელება იქნება „ღუნწოლბჯენი“.



სურ. 53. 1 — უკუზნეკი შეხებით; 2 — ზნეკი მარცხნივ, მ.რჯვენის ზემკლავი, მარცხენა ნახევრად მოხრილი წინ, 3 — მარცხენის ჩოკდგომში უკუზნეკი შეხებით.



სურ. 54. 1 — წინზნეკი — წინმკლავი; 2 — ნახევრადზნეკი — ზემკლავი; 3 — ზნეკი — ზემკლავი; 4 — ნახევრად წინზნეკი — ზემკლავი; 5 — განიერ დგომში ზნეკი — განმკლავი; 6 — წინზნეკი ფეხებზე ტაით.

10. უკანა წოლბჯენი — სრულდება, როგორც წოლბჯენი, მხოლოდ ტანმოვარჯიშე იატაკისკენ ზურგითაა მიქცეული და ფეხებო გატანილი აქვს წინ.

თავისუფალი ვარჯიშების შესრულების დროს ბევრი მოძრაობა სტატიკურ მდგომარეობაში ფიქსირდება. მაგალითისთვის მოვიყვანო ზოგიერთ მათგ:ნს.

1. ყირა ტანმოვარჯიშის ისეთი მდგომარეობაა, როდესაც მას ფეხები ვერტიკალურად ზევით აქვს მიმართული და იატაკს ტანის სხვა ნაწილით ეყრდნობა (ბეჭებზე, თავზე, მკერდზე, იდაყვებზე, მკლავებზე და ა. შ.).

55-ე სურათზე მოცემულია ყირის სხვადასხვა მდგომარეობა, რომელიც სრულდება იატაკზე თავისუფალი ვარჯიშის დროს. იმისდა მიხედვით, თუ ტანის რა ნაწილს ეყრდნობა შემსრულებელი, აღნიშნავენ:

ბეჭყირა (სურ. 55. 1), ბეჭყირა ფეხშლით (სურ. 55, 2), მხარყირა მარჯვენაზე (სურ. 55. 3).

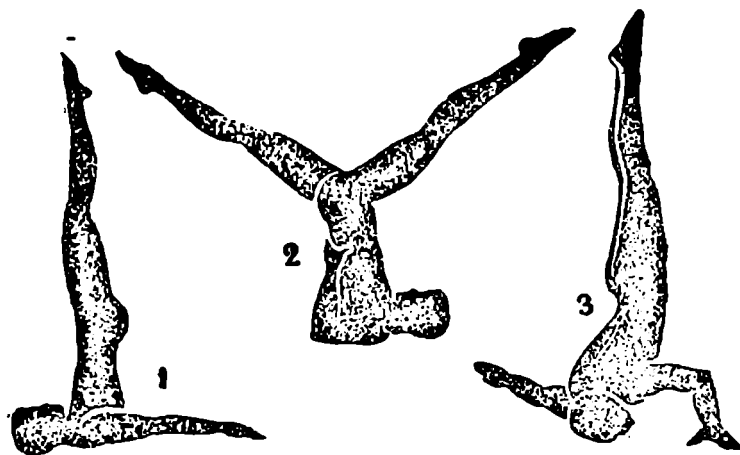
თავყირა (სურ. 56. 1), იდაყვიყირა (სურ. 56. 2), ხელყირა (სურ. 56. 3).

სტატიკური ვარჯიშების ჯგუფს მიეკუთვნება აგრეთვე ხიდური, სხვადასხვა სახის წონასწორობა.

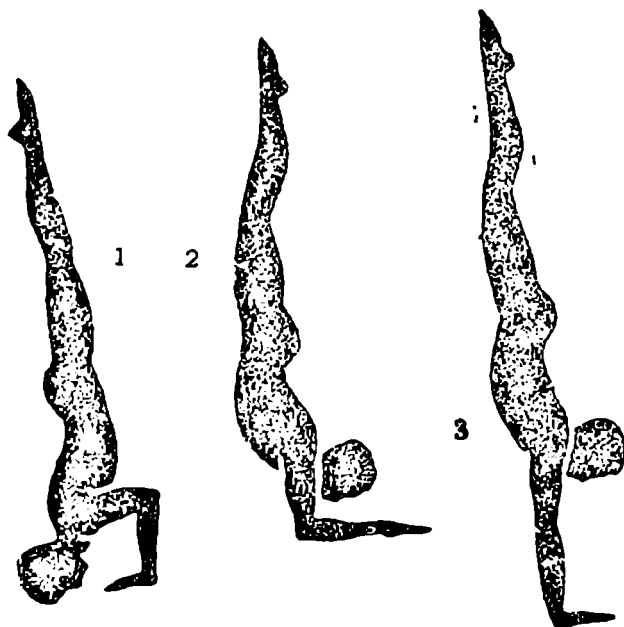
57-ე სურათზე მოცემულია ხიდურის სხვადასხვა სახე: ხიდი მარჯვენა ხელზე (სურ. 57. 2), ხიდი იდაყვებზე მარჯვენა წინ (სურ. 57. 3).

შედარებით გავრცელებულია შემდეგი სახის წონასწორობა: გვერდითი წონასწორობა მარჯვენაზე (სურ. 58. 1), ჯვარედინი წონასწორობა მარჯვენაზე (სურ. 58. 2), შედარებით რთულია გვერდითი წონასწორობა მარცხენა ხელზე (სურ. 58. 3) და იდაყვთარაზულა მარჯვენა ხელზე (სურ. 58. 4).

სურ. 59—60-ზე მოცემულია წონასწორობები, რომლებიც თავისუფალი ვარჯიშების ძირითად მოძრაობებს წარმოადგენენ



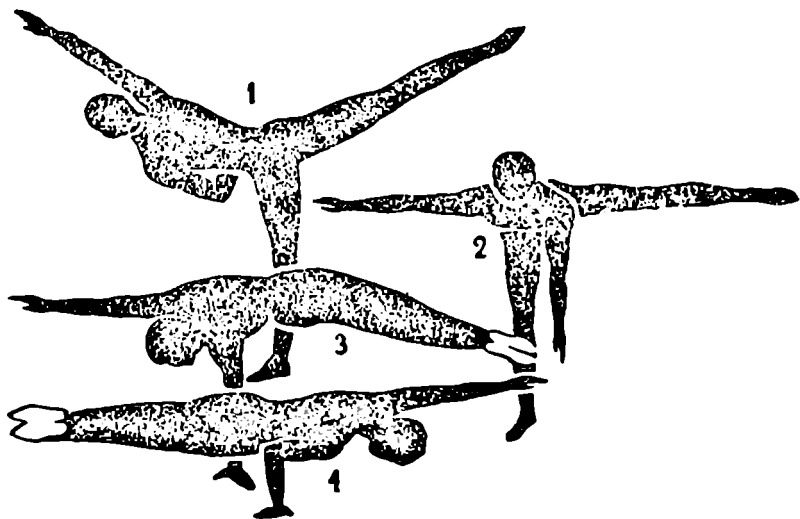
სურ. 55. 1 — ბეჯყირა; 2 — ბეჯყირა ფესშლით; 3 — მზარყირა მარჯვენაზე.



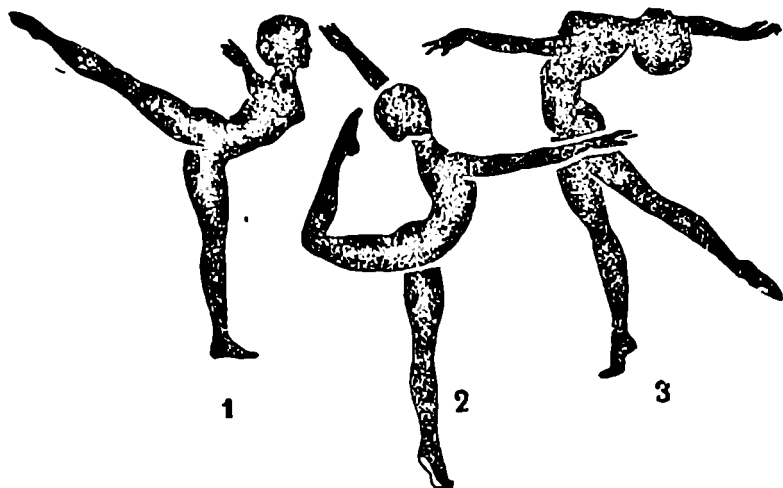
სურ. 56. 1 — თავყირა; 2 — იდაყვეყირა; 3 — ხელიყირა.



სურ. 57. 1 — ხილი; 2 — სხვადასხვა სახელიანი ხილი მარჯვენა ხელზე, მარჯვენა წინ; 3 — ხილი იდაყვებზე, მარჯვენა წინ.



სურ. 58. 1 — გვერდითი წონასწორობა მარჯვენაზე; 2 — ჯვარდინი წონასწორობა მარჯვენაზე; 3 — გვერდითი წონასწორობა მარცხენა ხელზე (გვერდთარაზულა მარცხენაზე); 4 — გვერდითი წონასწორობა მარჯვენა იდაყვზე (იდაყვთარაზულა მარჯვენაზე).



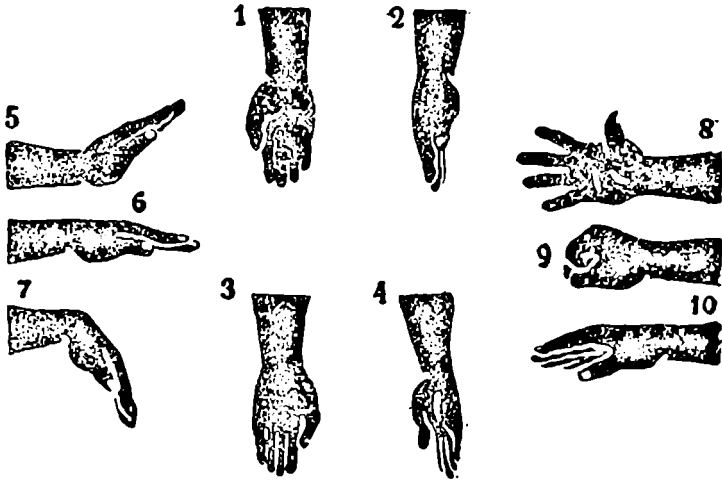
სურ. 59. 1 — წონასწორობა მარცხენაზე; 2 — წონასწორობა მარცხენა ფეხის ცერზე მარჯვენა უკან რგოლით, მარჯვენის წინმკლავი, მარცხენის ზემკლავი; 3 — წონასწორობა მარჯვენა ცერზე უკუზნექით, მარცხენა უკან, მარცხენის წინმკლავი, მარჯვენის ზემკლავი.



სურ. 60. 1 — ერთსახელიანი წონასწორობა მარჯვენაზე მარცხენის ტაციით; 2 — წონასწორობა მარჯვენაზე ფესშლით წინზნექში; 3 — ერთსახელიანი წონასწორობა მარჯვენაზე მარცხენის ტაციით.

მაჯის მდგომარეობა

თავისუფალი ვარჯიშის შესრულების ხარისხი დიდადაა დამოკიდებული მაჯის მდგომარეობაზე. 61-ე სურათზე მოცემულია მაჯის ძირითადი მოძრაობა, თავისუფალი ვარჯიშების შესრულების დროს.



სურ. 61. 1 — წინნები; 2 — შიგნები; 3 — უკუნები; 4 — გარენები; 5 — აწეულო მაჯა; 6 — მაჯა ჩვეულებრივად; 7 — დაშვებული მაჯა; 8 — გაშლილი თითები; 9 — მომუქული თითები; 10 — თავისუფალი მაჯა.

თავისუფალი ვარჯიშები საგნებით

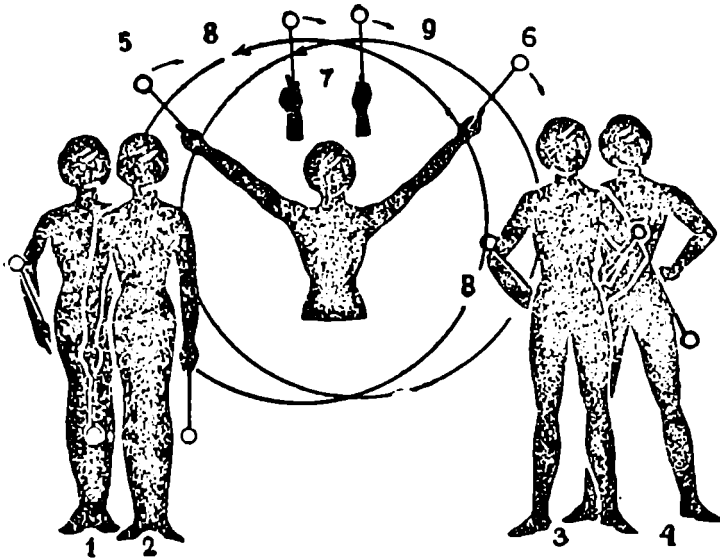
ზოგადგანმავითარებელი და თავისუფალი ვარჯიშები სრულდება როგორც საგნით, ისე უსაგნოდ.

ტანვარჯიშის ძირითადი მდგომარეობები და მოძრაობანი წინა თავებში მოცემული იყო სპორტული საგნის გარეშე.

საგნებით ვარჯიშის დროს, ვინაიდან აღნიშნული მდგომარეობა და მოძრაობანი გამეორდება, მათი დასახელებაც დარჩება იგივე, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ტანვარჯიშეს ერთდროულად უხდება ტანის მოძრაობასთან ერთად საგნით მოქმედება, ამიტომაც საჭიროა დამატებითი ტერმინების ხმარება.

გურზებით ვარჯიში

გურზებით ვარჯიშის დროს, ვინაიდან გურზი მკლავების გაგრძელებას წარმოადგენს, განმკლავის მაგიერ ვამბობთ „განგურზი“, თუ გურზი მკლავებზეა, ითქმება „განმკლავი“. მაგალითისთვის: გარეზე-მკლავის ნაცვლად აღენიშნავთ „გარეზეგურზი“ გარექვემკლავის ნაცვლად „გარექვეგურზი“ და ა. შ.



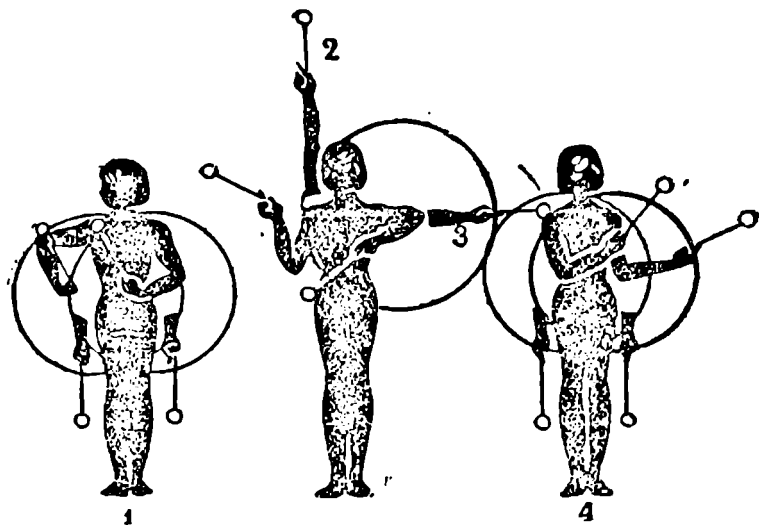
სურ. 62. 1 — გურზები წინმხრებზე; 2 — გურზები ქვევით; 3 — თავისუფალი დგომი გურზები წინმხრებზე; 4 — თავისუფალი დგომი გურზები ქვევით; 5 — მარჯვენით ზეწრე; 6 — მარცხენით ქვეწრე; 7 — შიგწრეები; 8 — გარეწრეები; 9 — წრეები მარცხნივ.

62-ე სურ-ზე მოცემულია შოვარჯიშის ძირითადი მდგომარეობები გურზებით.

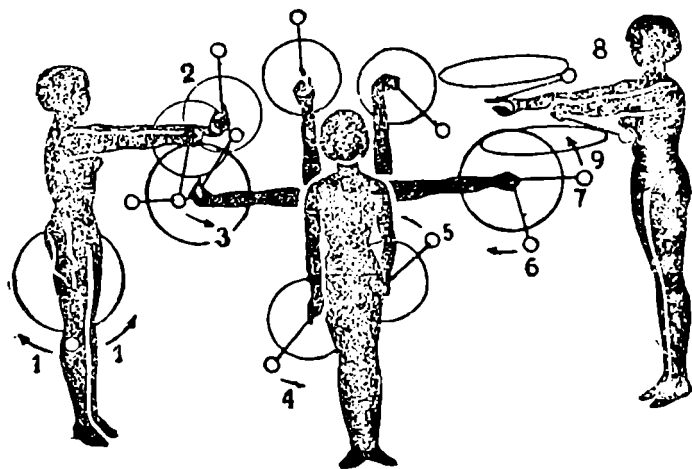
გურზებით ვარჯიშის დროს შევხედებით წრეებს (როდესაც მკლავი ან გურზი შემოხზავს 360° -ს) და რკალებს, როდესაც შესრულებული იქნება 360° -ზე ნაკლები მოძრაობა.

წრეები და რკალები მათი შესრულების რადიუსის მიხედვით შეიძლება იყოს:

1. დიდი, 2. საშუალო და 3. მცირე (სურ. 62, 63, 64).



სურ. 63. 1 — საშუალო წრეები მარცხნივ ტანის უკან; 2 — საშუალო გარეწრე თავის უკან; 3 — საშუალო ზეწრე; 4 — საშუალო წრეები მარცხნივ.



სურ.64. 1 — მცირე გვერდითი წრე (მარჯვენით); 2 — მცირე შიგწრე ზევით (მარცხენით); 3 — მცირე გარეწრე ქვევით (მარჯვენით); 4 — მცირე შიგწრე ტანის წინ; 5 — მცირე გარეწრე ტანის უკან, 6 — მცირე ქვეწრე ხელის უკან; 7 — მცირე პორიზონტალური წრე (მარჯვენით); 8 — მცირე პორიზონტალური წრე ხელის ქვევით (მარცხენით).

გურზებით ვარჯიში ერთი ან ორივე ხელით სრულდება ჰორიზონტალურ, გვერდით და შუალედურ სიბრტყეებში, ერთდროულად. რიგრიგობით ან თანამიმდევრობით.

გურზებით მოძრაობის აღწერისას საჭიროა დავასახელოთ:

1. საწყისი მდგომარეობა (ფეხების, ტანის, ზედა კიდურების-თვის);

2. შესასრულებელი მოძრაობის (წრის ან რკალის) სიდიდე (დიდი, საშუალო, მცირე);

3. სიბრტყე, რომელშიც სრულდება მოძრაობა (პირითი სიბრტყე; არ აღინიშნება);

4. მოძრაობის მიმართულება (ზევით, ქვევით, გარეთ, შიგნით, წინ, უკან და ა. შ. იმისდა მიხედვით, თუ როგორ საწყის მდგომარეობიდან სრულდება მოძრაობა);

5. გურზის მდგომარეობა ტანის მიმართ (ტანის წინ, მხრის უკან, თავის ზემოთ, ხელის უკან ან შიგნით და ა. შ.);

6. საბოლოო მდგომარეობა.

თუ მოძრაობა სრულდება ცალი ხელით, მიუთითებენ, რომელი ხილია:

სატანვარჯიშო ჯოხით ვარჯიში

სატანვარჯიშო ჯოხით, ისევე როგორც გურზებით ვარჯიში, სრულდება პირითს ჰორიზონტალურ, გვერდით და შუალედურ სიბრტყეში.

ჯოხით ვარჯიშში აღინიშნება სამი ძირითადი მდგომარეობა:

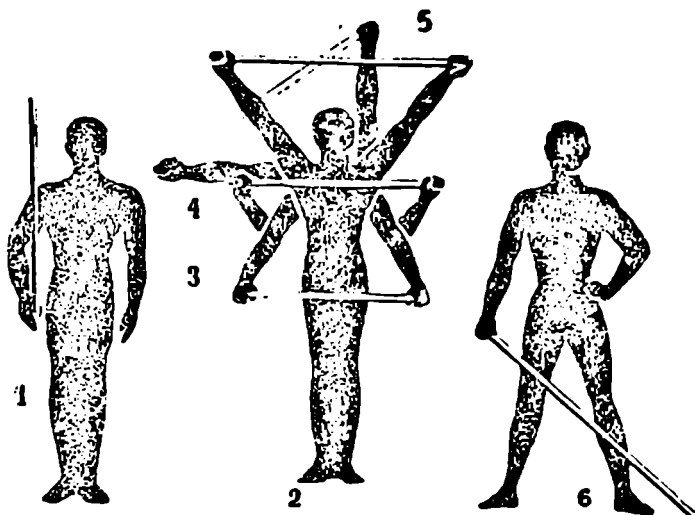
1. შვეული, 2. თარაზული, 3. დახრილი.

ტერმინოლოგიის ხმარების წესების მიხედვით, თარაზული მდგომარეობა არ აღიწერება, რაც შეეხება შვეულსა და დახრილს — მათი აღნიშვნა საჭიროა.

ჯოხით ვარჯიში სრულდება ცალი ან ორი ხელით, ისეთივე ტაციის მიხედვით, როგორც გარჩეული იყო განაყოფში „ტაციის სახეები“. ჯოხი ტანის მიმართ შესაძლებელია იყოს სიმეტრიული და ასიმეტრიული.

სიმეტრიული ეწოდება მდგომარეობას, როდესაც ჯოხი ტანმ-ვარჯიშეს ორი ან ცალი ხელით უჭირავს ისე, რომ ჯოხიც და მკლავებიც ტანის მიმართ სიმეტრიულ მდგომარეობაშია. მაგალითად: 1. ჯოხი ქვევით, 2. ჯოხი მკერდზე, 3. ჯოხი წინ, 4. ჯოხი თავზე, 5. ჯოხი

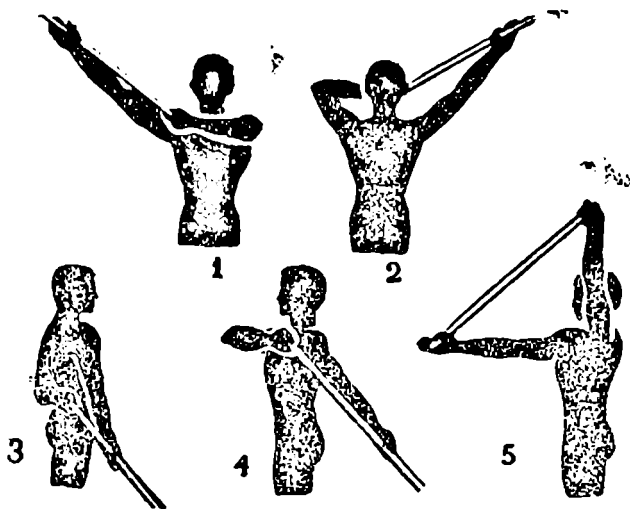
ზევით, 6. ჯოხი მხარებზე, 7. ჯოხი ბეჭებზე, 8. ჯოხი უკან. თუ შევცვლით ტაცს, მაგრამ თვით ჯოხს ტანის მიმართ დავიჭერთ შევეულად, პორიზონტალურად და სხვ., სიმეტრია დარღვეული არ იქნება. მაგალითად: 1. შუაში სხვადასხვა ტაციტ ჯოხი შევეულად წინ, 2. შუაში სხვადასხვა ტაციტ ჯოხი ზევით, თავისუფალი ბოლოებით წინ და უკან მიმართული, 3. ბოლოზე ტაციტ ჯოხი შევეულად წინ, თავისუფალი ბოლოები ზევით (სურ. 65, 66).



სურ. 65. 1 — ჯოხი მხართან; 2 — ჯოხი თავის ზევით; 3 — ჯოხი ქვევით; 4 — ჯოხი მკერდზე; 5 — ჯოხი ზევით მარჯვნივ დახრილი; 6 — თავისუფალი დგომი ჯოხით.

ასიმეტრიული (ცალმხრივი) ეწოდება ისეთ მდგომარეობას, როდესაც ჯოხი უჭირავთ ცალი ან ორივე ხელით (მობრილი ან გაშართული) ტანის მიმართ ასიმეტრიულ მდგომარეობაში. მაგალითად: 1. ჯოხი მარჯვენა მხართან განზე, 2. ჯოხი თავზე მარჯვნივ, 3. ჯოხი მარჯვენა თეძოსთან განზე, 4. ჯოხი ტანის უკან მარჯვნივ, 5. ჯოხი მარჯვენა მხართან წინ, 6. ჯოხი შევეულად მარჯვენა მხართან ზევით, 7. ჯოხი შევეულად მარჯვენა თეძოსთან, მარცხენა ბოლოთი ზევით.

ჯოხით ვარჯიშის დროს აღინიშნება ისეთი მდგომარეობა, როდესაც ტანის მიმართ მხოლოდ ჯოხი იქნება ასიმეტრიულ მდგომარეო-



სურ. 66. 1 — ჯოხი მხართან, მარჯვნივ ზევით; 2 — ჯოხი თავის უკან, მარცხნივ ზევით; 3 — ჯოხი ზურგის უკან, მარჯვენა ბოლოთი წინ — ქვევით; 4 — ჯოხი მარცხენა მხართან უკან — ქვევით; 5 — ჯოხი დახრილად ქვევით, მარჯვენა წინ, მარცხენა ზევით.

ბაში. მაგალითად: 1. ბოლოზე ტაცით ჯოხი ზევით, მარჯვნივ. 2. ბოლოზე და შუაზე ტაცით ჯოხი წინ, 3. ბოლოზე და შუაზე ტაცით ჯოხი ზევით და ა. შ.

გვხვდება ისეთი მოძრაობაც, როდესაც ტანის მიმართ მხოლოდ მკლავი ან ცალი ხელის ტაცით ჯოხი ასიმეტრიულ მდგომარეობაშია, მაგალითად: 1. ჯოხი შვეულად წინ, მარჯვენა ზემოთ, 2. ჯოხი დახრილად წინ, მარჯვენა ზემოდან; 3. ჯოხი შვეულად მარჯვენა ხელში, მარცხენის დონეზე, 4. ჯოხი მარჯვენა ხელში თავზე, მარცხენის დონეზე.

ბურთით ვარჯიში

ბურთით ვარჯიშისთვის დამახასიათებელია მოვარჯიშის პირველ რიგში უსაგნოდ დახვეწილი ტალღისებრი, პლასტიკური მოძრაობა, შემდეგ ბურთის აგდება, დაჭერა, სხვადასხვა ფორმით მისი გორება. და ა. შ.

ბურთით ვარჯიში მხატვრული ტანვარჯიშის ერთ-ერთი წამყვანი სახეა და მეტად მრავალფეროვანი რთული ვარჯიშებიც სრულდება. ამ შემთხვევაში ჩვენი მიზანია ბურთი ტანვარჯიშის საშუალებათა შორის, როგორც დამხმარე საგანი გავარჩიოთ და ამიტომ შესრულების ტექნიკასა და სწავლების მეთოდებს არ შევეხებით.

ბურთით ვარჯიშის დროს (ტენილი თუ ჩვეულებრივი) პირველ რიგში უნდა დავასახელოთ ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა ისევე, როგორც გურზებით და ჯონებით ვარჯიშის შესრულებისას, და შემდეგ, თუ სად იმყოფება ბურთი. ტანმოვარჯიშეს ბურთით შეუძლია შეასრულოს წრე და რკალი სხვადასხვა მდგომარეობიდან (დგომში, ჯდომში, წოლში, ვარდნაში და ა. შ.).

ამ თავში მაგალითად დავასახელებთ ბურთთან დაკავშირებულ დამახასიათებელ ძირითად მდგომარეობებს:

1. ფეხშლით დგომი, ბურთი ქვევით, 2. ბურთი ზევით, 3. ბურთი წინ, 4. ბურთი მარჯვნივ, მარცხენის დოინჯი, 5. წინზნექი, ბურთი თავის უკან, 6. ფეხშლით დგომი, ბურთი ქვევით, ზურგის უკან.

ამისდა მიხედვით შესაძლებელია დავასახელოთ სხვა დამახასიათებელი უამრავი მოძრაობაც, რომელიც შესაძლებელია შეასრულოს ტანმოვარჯიშემ ბურთით ვარჯიშის დროს.

მუსიკალური თანხლება ტანვარჯიშში

თანამედროვე ტანვარჯიშის გაკვეთილის ჩატარება (უმაღლეს სასწავლებელსა და სპეციალურ მეცადინეობებზე) მუსიკალური თანხლების გარეშე არ არის სასურველი. მუსიკა განსაკუთრებით საჭიროა გაკვეთილის პირველი ნაწილის ჩატარების დროს და მაშინ, როდესაც სრულდება თავისუფალი ვარჯიში.

სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშების ჩატარებისას მასწავლებელს სარგებლობს მუსიკალური თანხლებით და თავისუფლდება სისტემატური ტემპის, რიტმის და თვლის რეგულირებისგან, შედარებით მეტი დრო რჩება, რომ ყურადღება მიაქციოს პედაგოგიურ პროცესს, მასთან დაკავშირებულ სხვა აუცილებელ კომპონენტებს.

აკომპანიატორი, რომელიც მასწავლებლის უშუალო „თანაშემწეა“ და ეხმარება მას, გათვითცნობიერებული უნდა იყოს როგორც გაკვეთილის სტრუქტურაში, ასევე მისი ჩატარების თავისებურებებსა და მეთოდებში. მას კარგად უნდა ესმოდეს გაკვეთილზე გაცემული ბრძანების შინაარსი და ამასთან დაკავშირებული ზოგიერთი სპეციალური ტერმინიც.

მუსიკალური განათლების ელემენტები

ტანვარჯიშული ვარჯიშების მუსიკალური თანხლებისთვის გამოყენებული უნდა იყოს შედარებით მარტივი წყობისა და ზომის ნაწარმოებები.

ნებისმიერი მუსიკალური ნაწარმოებიც შედგება მუსიკალური ტაქტებისგან. თავისთავად ტაქტი აერთიანებს წილებს, რომელთა რიცხვიც მისი ზომის განმსაზღვრელია. ტაქტი შეიძლება იყოს ორ- და სამწილიანი. ტაქტის პირველი წილი ყველა შემთხვევაში თავისი ხმოვანებით ძლიერია. მუსიკა რომ შეთანხმებული იყოს მოძრაობასთან, საჭიროა ორწილიანი ტაქტის პირველი ძლიერი წილი დაემთხვეს თვლას „ერთი“, მეორე თვლაზე სრულდება შედარებით სუსტი წილი და ა. შ.

როდესაც ნაწარმოები სამწილიანი ზომისაა, მაშინ ყოველი ძლიერი ნაწილის შემდეგ მომდევნო ორი იქნება სუსტი, ამის მიხედვით თვლაზე „ერთი“ გაისმის ძლიერი წილი, თვლაზე ორი, სამი — სუსტი.

იშვიათად ტანვარჯიშში რთავენ რთული ზომის ნაწარმოებებსაც. ასეთია, მაგალითად, მაღალი კლასის ტანვარჯიშეთა ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიშის მუსიკალური თანხლება. ეს შედარებით ხშირია მხატვრულ ტანვარჯიშეთა გამოსვლებში, მასიური სპორტული სანახაობების დროს და სხვ.

რთული ზომის ნაწარმოებებში გაერთიანებულია ორი ორწილიანი ტაქტი, როცა ამ შემთხვევაში ტაქტის პირველ ძლიერ წილზე შედარებით მახვილი წილი სრულდება.

მუსიკალური ნაწარმოები შეიძლება იწყებოდეს არასრული ტაქტით, რომელიც ასრულებს ვარჯიშის დაწყებამდე შესავლის როლს. ვარჯიში იწყება მომდევნო სრული ტაქტის ძლიერ წილზე (თვლაზე ერთი). ასეთი არასრული, გარეთა ტაქტი უფრო ხშირადაა გამოყენებული ბრძანების ან გაფრთხილების გარეშე ვარჯიშის დაწყების დროს (შეჯიბრებებსა და საჩვენებელ გამოსვლებზე).

მუსიკალური ნაწარმოებების სტრუქტურული ელემენტებიდან ყველაზე მცირე და შედარებით დაუსრულებელია მუსიკალური ფრაზა. როგორც წესი, იგი შეიცავს ორ ან ოთხ ტაქტს (8- ან 16 თვლას). ფრაზებს შორის ზღვარი აღიქმება, როგორც ერთი მუსიკალური აზრის მეორეში გადასვლა.

სიდიდით შემდეგი სტრუქტურული ელემენტი წინადადებაა, რომელშიც ორი ფრაზაა გაერთიანებული. ორი-სამი წინადადება წარ-

მოქმენის პერიოდს, რაც ხშირად მუსიკალურ ნაწარმოებსაც კი შემოფარგლავს.

კომპლექსური ვარჯიშების (ზოგადგანმავითარებელი, დილის გამამხნევებელი, საწარმოო, თავისუფალი და სხვ. შედგენისას საჭიროა მხედველობაში იყოს მიღებული, რომ ვარჯიშის დასასრული უნდა დაემთხვეს მუსიკალური ფრაზის დასასრულს. ეს კი მოხდება იმ შემთხვევაში თუ მისი ხანგრძლივობა შეედრება 8, 16, 32, 64 და ა. შ. თვლას.

სამწილიანი ზომის ნაწარმოებებში დაცული უნდა იყოს თვლა — 12, 24, 48 და ა. შ.

ვარჯიშიდან ახალ ვარჯიშზე გადასვლა, გადაადგილების ხერხის ცვალებადობა უნდა შეეფარდებოდეს მუსიკალური პერიოდის დასაწყისს.

ვარჯიშის ხასიათის მიხედვით შედარებით რთულია მუსიკალური ნაწარმოების შერჩევა. იშვიათია, მაგრამ სასურველია, რომ ჯერ მუსიკა და შემდეგ მის მიხედვით მოხდეს მოძრაობის დამთხვევა. ასეთი რამ ძირითადად ნებისმიერი თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლისა და შესრულების დროს ხდება.

როდესაც ვარჯიშში გამოყენებულია ორ-ან ოთხწილიანი ზომის მუსიკალური ნაწარმოებები, საჭიროა თვლა მიმდინარეობდეს მთლიანი ტაქტის ან ნახევრის, მეოთხედისა და მერვედის მიხედვით. სამწილიანი ზომის შემთხვევაში კი თვლა მიმდინარეობს ტაქტის მიხედვით, ყოველი თვლა მის ძლიერ წილზე უნდა მოხდეს. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების მუსიკალური თანხლების დროს ვარჯიშის შეწყვეტა ხდება ბრძანებით „სდექ“, რომელიც მუსიკალური პერიოდის უკანასკნელი ფრაზის ბოლო თვლას უნდა დაემთხვეს.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის ჩატარებისას სამწყობრო ვარჯიშების შესრულების დროს ხშირად გამოყენებულია სხვადასხვა სამარშო ნაწარმოებები, სიმღერები, საცეკვაო მელოდიები, რომელთა მუსიკალური ხმოვანება ორ- ან ოთხწილიან ზომას შეეფარდება.

მუსიკით თანხლების დროს მეტად მნიშვნელოვანია წინასწარი და შემასრულებელი ბრძანების დროული გაცემა. მაგალითად, ჯგუფის გასაჩერებლად, როდესაც ის მოძრაობს, წინასწარი ბრძანება „ჯგუფო!“ გაისმის პირველ თვლაზე, ხოლო „სდექ“ — მუსიკალური პერიოდის უკანასკნელი ფრაზის მეოთხე თვლაზე.

მხატვრული ტანვარჯიშის დახასიათება

მხატვრული ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანებია მოვარჯიშის ჰარმონიული განვითარება, მისი მამოძრავებელი თვისებების ყოველმხრივი სრულყოფა, ჯანმრთელობის გაკაყება.

მეცადინეობის დროს ყალიბდება მამოძრავებელი ჩვევები, რომელიც ადამიანს ყოველდღიურ ცხოვრებაში უმსუბუქებს სხვადასხვა სიძნელის დაძლევის, მორალურ-ნებელობითი თვისებების განვითარებას.

მხატვრული ტანვარჯიში ახალგაზრდებს ასწავლის საზოგადოებაში მოქცევის ესთეტიკური წესების დაცვას, უვითარებს გემოვნებას, მუსიკალურობას.

მხატვრულ ტანვარჯიშში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ხელოვნებას, განსაკუთრებით კი მუსიკას და ქორეოგრაფიას. მეცადინეობის პროცესში მოვარჯიშია ყოველი მოძრაობა მუსიკალური თანხლებით ხორციელდება, რაც მას უვითარებს სმენას, რიტმის გრძნობას, მუსიკასთან მოძრაობის შეთანხმებას, ცეკვის ელემენტები ათვისებლობის ხალხურ ქორეოგრაფიაში, ევროპისა და მსოფლიო ხალხების ცეკვებში, სრულყოფს მოძრაობის კოორდინაციას, რიტმულობას, ემოციურობას.

მხატვრული ტანვარჯიშის მდიდარი არსენალი, ვარჯიშთა მრავალფეროვნება, ორგანიზმზე ეფექტური მოქმედება, საინტერესო სანახაობა ასაკისა და პროფესიის მიუხედავად ბევრს იზიდავს. მხატვრულ ტანვარჯიშში გამოყენებული საშუალებები სავსებით შეესაბამება ქალის ორგანიზმის ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებს.

კლასიფიკაციის მიხედვით მხატვრული ტანვარჯიში სამ ძირითად ნაწილად იყოფა: ძირითადი, გამოყენებითი და სპორტული.

ძირითადი მხატვრული ტანვარჯიში გამოყენებულია ადამიანის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების, ჯანმრთელობის გაკაყების, მამოძრავებელი ფუნქციებისა და ტანდევობის სრულყოფისთვის. საშუალებებიდან, რომელიც ზემოჩამოთვლილ ამოცანას გადაწყვეტს, საჭიროა დავასახელოთ ცეკვა, თამაშები, ვარჯიშები საგნებითა და უსაგნოდ და ყოველივე ეს მუსიკის თანხლებით. ძირითადი მხატვრული ტანვარჯიში გამოყენებული უნდა იყოს: საბავშვო ბალებში, ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში, უმაღლეს სასწავლებლებში.

ძირითადი მხატვრული ტანვარჯიშის ქვესახეა ე. წ. ქალთა ტან-
ვარჯიში, რომელიც ეფექტურადაა გამოყენებული ჯანმრთელობის
განსამტკიცებლად, ავადმყოფობათა პროფილაქტიკურ საშუალებად,
შამოდრავებელი ფუნქციების აღსადგენად და შესანარჩუნებლად,
შრომისუნარიანობის გასაუმჯობესებლად, აქტიური დასვენებისთვის.
ქალთა ტანვარჯიშში ნეცადინეობა უნდა მიმდინარეობდეს საშუალო
და უმაღლეს სასწავლებლებში, სპორტულ ნებაყოფლობით საზოგადო-
ებებში, საწარმო-დაწესებულებების კოლექტივებში და სხვ.

გამოყენებით მხატვრულ ტანვარჯიშს დიდი ადგილი უკავია
სპორტის სხვა სახეობების (სპორტული ტანვარჯიში, აკრობატიკა, ფი-
გურული სრიალი, სინქრონული ცურვა) მაღალი კლასის სპორტსმენთა
მომზადებაში. მას აქტიურად იყენებენ ბალეტისა და ცირკის მსახი-
ობთა მომზადების დროსაც. საშუალებებიდან აღსანიშნავია ქორეო-
გრაფია, ვარჯიშები მოღუნებაზე, „ხტომა“, „ტალღები“ ბრუნც, სხვა-
დასხვა სახის ქნევი და ა. შ.

სპორტული მხატვრული ტანვარჯიში

სპორტული მხატვრული ტანვარჯიში ბოლო წლებში ერთობ პო-
პულარულად გახდა. იგი დამსახურებულად არის შეტანილი ოლიმპიუ-
რი თამაშების ძირითად პროგრამაში, როგორც სპორტის ერთ-ერთი
თვალწარმტაცი სახეობა.

დავაასხელებთ სპორტული მხატვრული ტანვარჯიშის ძირითად
საშუალებებს:

— ვარჯიშები საგნის გარეშე (წონასწორობა, „აქნევი“, „ტალ-
ღები“, ხტომა და სხვ.);

— ვარჯიშები საგნებით (რგოლით, ბურთით, გურზებით, სახტუ-
ნელათი, ლენტით);

— ქორეოგრაფია, კლასიკური და ხალხური ცეკვებით;

— აკრობატული ვარჯიშები;

— ვარჯიშები რიტმულობაზე (მოდრაობა მუსიკის თანხლებით);

— პანტომიმის ელემენტები;

— ძირითადი ტანვარჯიშის ელემენტები (ზოგადგანმავითარებე-
ლი, სამწყობრო, გამოყენებითი ვარჯიშები);

— ვარჯიში სპორტის სხვადასხვა სახეობიდან (მძლეოსნობა,
სპორტთამაშები);

— ვარჯიში ბატუტზე.

ყველა მათგანი საჭიროებს საკუთარ კლასიფიკაციას, სწავლების დამოუკიდებელ მეთოდებს, წვრთნის თეორიული, ტექნიკური, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების საფუძვლების გათვალისწინებას და უამრავ სხვა კომპონენტებს, რომელთა გარეშე მაღალი კვალიფიციური სპორტსმენის მომზადება წარმოუდგენელია.

მხატვრული ტანვარჯიში ბავშვებში

ზოგადი დახასიათება

ბავშვობის ასაკი იყოფა სკოლამდელ, ანუ ბავშვობის პირველი (7 წლამდე), უმცროსი სასკოლო ასაკის — ბავშვობის მეორე (8—11 წლამდე) და საშუალო სასკოლო მოზარდობის ასაკად (12—15 წელი).

ადრეულ ასაკში ტანვარჯიშის მეშვეობით ბავშვი მომწიფებამდე ითვისებს რთულ ტექნიკურ ჩვევებს. დაკვირვებამ დაადასტურა, რომ სწავლების ყველაზე ეფექტური პერიოდია უმცროსი და საშუალო ასაკი. ამ წლებში გოგონა თავისუფლად ითვისებს სხვადასხვა სახის რთული მოძრაობის ფორმებს, რაც მამოძრავებელი ჩვევების ბუნებრივ ჩამოყალიბებასთან მჭიდრო კავშირშია. მისი განვითარება 13—14 წლის ასაკში მომწიფებასთან დაკავშირებით მთავრდება და ამიტომ შემდგომ წლებში ქალიშვილის ფიზიკური მოძრაობის უნარი, მოქმედება შედარებით ტლანქი ხდება.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მხატვრულ ტანვარჯიშში მეცადინეობა თავისებურებებით გამოირჩევა, პირველ რიგში გასათვალისწინებელია ადრინდელი პერიოდი (6 წლამდე), როდესაც ბავშვის ორგანიზმის ყველა ორგანოსა და სისტემაში ფუნქციური ძვრები ხდება, ყალიბდება მისი მომავალი ცხოვრების ძირითადი მიმართულება.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან მეცადინეობის დროს პირველ პერიოდში (3—5 წელი) ყურადღება ეთმობა მათი მუსიკალურობის, პლასტიკური თვისებების, მოქნილობის, კოორდინაციის განვითარებას; ამის საშუალებად მიჩნეულია სიარული, სირბილი, ცეკვის ელემენტები, მარტივი სახის აკრობატული ილეთები, ვარჯიშები სატანვარჯიშო კედელთან. უფრო მოგვიანებით (5—6 წელი) ზემოდასახელებულ საშუალებებს უმატებენ ვარჯიშს საგნებით (სახტუნელათი, ბურთით, რგოლით), შედარებით ართულებენ აკრობატულ ვარჯიშებს, ჩართავენ ადვილად ასათვისებელი თავისუფალი ვარჯიშის კომ-

ბინაციება, მოძრავ თამაშებს, ხტომას ბატუტზე. მეცადინეობის ჩატარება საჭიროა კვირაში სამჯერ 1,5—2 საათით, ბავშვებს აძლევენ საშინაო დავალებას, რომელიც თავისუფალ დღეებში უნდა შეასრულონ მშობლების მეთვალყურეობით.

ამავე პერიოდში ხდება ბავშვის შერჩევა დიდი სპორტისთვის. სპეციალურად ჩატარებულ მეცადინეობას, საკონტროლო ნორმატივების შესრულებას ეწევიან ბავშვთა სპორტული სკოლების წარმომადგენლები, მწვრთნელები.

მოზარდის განვითარების პროცესში მამოძრავებელი აპარატი, ჩონჩხის ყველა ნაწილი თანაბრად არ ვითარდება. მაგალითად, 7—9 წლის გოგონას ხელას თითების ფალანგები თითქმის უკვე გამაგრებულია, მკვების ძვლები 8—11 წლისთვის ზრდას ამთავრებს. 16—17 წლის ქალიშვილების ზრდა მთავრდება.

მოზარდის ზრდასთან ერთად მისი კუნთების მასა იზრდება, მაგრამ ეს პროცესი კუნთთა ყველა ჯგუფში ერთდროულად არ მიმდინარეობს. ქვედა კიდურების კუნთები ზედა კიდურების კუნთების განვითარებასთან შედარებით უფრო სწრაფად ჩამოყალიბდება. გამშლელი კუნთები ასწრებს მომხრელებს და ა. შ. კუნთების ჩამოყალიბებასთან ერთად ხდება ფუნქციური თვისებების შესამჩნევი ცვლილებები, რაც ძირითადად მოზარდის აგზნება-შეკავებით გამოიხატება.

მხატვრული ტანვარჯიში ბავშვის ნორმალურ ფიზიკურ განვითარებას ხელს უწყობს. 15—16 წლის გოგონები, რომლებიც რეგულარულად მეცადინეობენ მხატვრულ ტანვარჯიშში, გარეგნული შესახედობით შესამჩნევად განსხვავდებიან იმ გოგონებისგან, რომლებიც სპორტს არ მისდევენ. მათ წონა შედარებით ნაკლები აქვთ, მენჯი — უფრო მცირე ზომის, მსრები — განიერი, ტანდევობა — გამართული, ისინი სიარულითაც კი გამოირჩევიან სხვა ქალიშვილებისგან.

მწვრთნელს უნდა ახსოვდეს:

1. გოგონები, რომლებიც მხატვრულ ტანვარჯიშს მისდევენ, ზრდის პროცესში ენერგიის მნიშვნელოვან ნაწილს ფიზიკური განვითარების დროს ხარჯავენ, ამიტომ კვების რეჟიმის რეგულირება განსაკუთრებით საყურადღებოა;

2. ბავშვობის ასაკის შესაბამისად მატულობს გულის როგორც აბსოლუტური, ასევე შეფარდებითი ზომები. რეგულარული წვრთნა იწვევს გულის კუნთის მასის გადიდებას, სისხლძარღვთა სისტემის

ფორმირებას. ბავშვის ზრდის დროს ქვეითდება გულის შეკუმშვის რაოდენობა, მაგალითად 7 წლის ასაკში იგი 85—90-ია წუთში, 14—15 წლის ასაკში — 70—80, 16—17 წლის ასაკში — 65—75.

3. ბავშვის ზრდის პროცესში ვითარდება სასუნთქი ორგანოების სისტემა, გულმკერდის არე იზრდება, სასუნთქი კუნთები ვითარდება. ფილტვების საერთო მოცულობა იცვლება, სუნთქვა რეგულირდება.

4. 7 წლიდან 12 წლამდე მოზარდის უმაღლესი ნერვული სისტემა თანდათან აქტიურდება და განვითარების მაღალ დონეს აღწევს. 11—13 წლის გოგონას აგზნება-შეკავების უნარი შედარებით ძლიერი აქვს, მაგრამ სქესობრივი მომწიფების პერიოდში ზოგერთი დამახასიათებელი თავისებურებებით გამოირჩევა.

5. 5—7 წლის ბავშვებს, რომლებიც სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებას გადიან, მნიშვნელოვნად უვითარდებათ მამოძრავებელი კოორდინაციული თვისებები. უმცროს სასკოლო ასაკში ხდება სივრცეში ორიენტირების სრულყოფა, კუნთური შეგრძნების დიფერენცირება, რაც საგრძნობლად უწყობს ხელს ტექნიკურად რთული მოძრაობის ათვისებას, სპორტული საგნებით აქტიურ მოქმედებას. ხასიათის ვარჯიშების შესწავლა 14—15 წლის ასაკში გაცილებით რთულდება.

6. მხატვრულ ტანვარჯიშში მნიშვნელოვანია მოვარჯიშის მიერ მოძრაობის ორივე მხარეს შესრულება. ამიტომ მოძრაობითი ჩვევების გამომუშავებისას აუცილებელია როგორც მარჯვენა, ასევე მარცხენა ხელით და ფეხით თანაბარი მოძრაობის შესწავლა, რაც 8—9 წლის ასაკში უნდა სორციელდებოდეს.

აპრობატული ვარჯიში

ზოგადი დახასიათება

თანამედროვე კლასიფიკაციის მიხედვით, აპრობატული ვარჯიში სამ ჯგუფად იყოფა: საერთო, გამოყენებითი და სპორტული. სპორტულ აპრობატიკას, როგორც დამოუკიდებელ სპორტის სახეობას, ამ განაყოფში არ განვიხილავთ.

საერთო და გამოყენებითი აპრობატიკა ტანვარჯიშის ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. აპრობატული ვარჯიშები ადამიანებზე მრავალმხრივ მოქმედებს, უვითარებს ძალას, სისწრაფეს, კოორდინაციას, აუმჯობესებს მოძრაობას, წონასწორობის გრძნობას, ეესტიბულუ-

ზი აპარატის მოქმედებას. აკრობატული მომზადების გარეშე შეუძლებელია სპორტულ ტანვარჯიშში მაღალი შედეგების მიღწევა. აკრობატული ვარჯიშების მეშვეობით ოსტატებიან მხატვრული ტანმოვარჯიშენი. აკრობატული ვარჯიშები დაოსტატებაში ეხმარება წყალში მხტომელებს, სინქრონულ ცურვაში მოვარჯიშეებს, ფეხბურთელებს, ხელბურთელებს, კალათბურთელებს, ფრენბურთელებს, ყინულზე მოცურავეებს და სხვ.

საშუალო სკოლების, სასწავლებლების, ტექნიკუმებისა და უმაღლესი სასწავლებლებისთვის განკუთვნილ ფიზიკური აღზრდის საპროგრამო მასალაში ჩართულია სხვადასხვა სახის გორვა, კოტრიალი, ყირამალა, წონასწორობა, ხიდური და ელემენტარული სახის ჯგუფური პირამიდები.

აკრობატული ვარჯიშების ჩატარებისას, გარდა მამოძრავებელი ჩვევების განვითარებისა, ყურადღება უნდა მიაქციონ აღმზრდელობით მხარეს, სწავლების მეთოდისათან ერთად დაზღვევა-დახმარების ხერხებს.

საყურადღებოა აკრობატიკის გამოყენებითი მიმართულება სხვადასხვა დარგში პროფესიული მომზადებისას აკრობატული ვარჯიშების ათვისებით ხდება ისეთი უჩვეულო მოძრაობის შესრულება, რომელიც ამა თუ იმ პროფესიის მქონე სპეციალისტს (გეოლოგი, მეშახტე, მეხანძრე, მაღალი სიმაღლის კოშკურებზე მომღუშავენი, სამხედრო სამსახურის ყველა დარგის წარმომადგენელი) უშუალოდ ეხმარება სამუშაოს შესრულების პროცესში.

სპორტული აკრობატული ვარჯიშები სამ ჯგუფად იყოფა: აკრობატული ხტომები, ბალანსირება და ავღები ვარჯიშები.

აკრობატული ხტომები ტანის ნაწილობრივი, მთლიანი და მრავალჯერადი ტრიალით წინ, უკან, გვერდზე, სხვადასხვა კუთხით, მრავალფეროვანი საწყისი და საბოლოო მდგომარეობით სრულდება.

ილეთთა ტექნიკური შესრულების მიხედვით აკრობატული ხტომები ხუთ ქვეკატეგორიაში განაწილებული: გორება, კოტრიალი, ნახევრადყირამალა, ყირამალა და მალაყი.

ბალანსირების ვარჯიშები ერთი ან რამდენიმე პარტნიორის მიერთულ სიტუაციაში წონასწორობის შენარჩუნებით სრულდება. ბალანსირების ვარჯიშებს მიეკუთვნება წონასწორობა, მცირე ფართზე ბჯენი, ყირები, ხელყირებში ბრუნები და სხვ.

ჯგუფური ბალანსირების ვარჯიშებში სრულდება სამი, ოთხეული მოვარჯიშით პირამიდები, სხვადასხვა სახის წონასწორობები და ყორები.

ამგდები ვარჯიშების დამახასიათებელია ერთი მოვარჯიშის მიერ მეორის აგდება-დაკერა, სივრცეში სხვადასხვა ტრიალით, ფრენით მალაყით შესრულებული მოძრაობები.

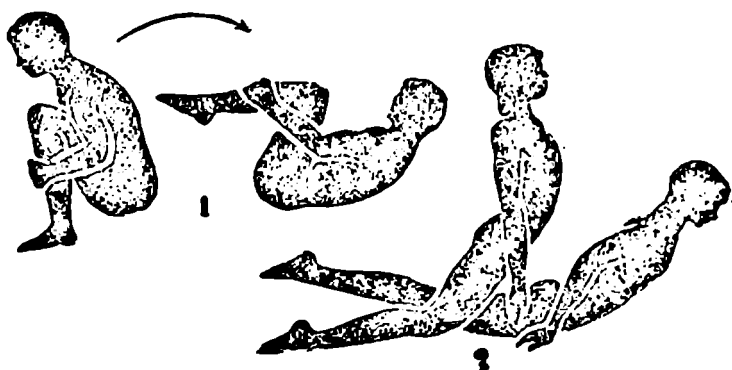
სპორტული აკრობატიკის მარტივი ელემენტები საერთო და გამოყენებით აკრობატიკაში მრავლადაა გამოყენებული.

აკრომატული ხტოვათ

1. გორება. შემსრულებელი ეხება გადაგორების დროს იატაკს მონაცვლეობით, სხეულის სხვადასხვა ნაწილით. იგი სრულდება სხვადასხვა მიმართულებით — წინ, უკან და გვერდზე (მარჯვნივ, მარცხნივ). იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით სრულდება გორება. დასახელებაც შესატყვისი იქნება: „წინგორება“, „უკუგორება“, „მარჯვნივ ან მარცხნივ გორება“. იღეთის დასახელებისას მითითებულ უნდა იყოს საწყისი და საბოლოო მდგომარეობა, მაგალითად, „ბუქნბჭენიდან უკუგადაგორება, მკერდზე წინგადაგორება“ და სხვ. (სურ. 67).

2. კოტრიალი ეწოდება წინ და უკან, მთელი ტანის გადატრიალებით შესრულებულ წრიულ მოძრაობას, როდესაც იატაკს თანაწილდეკრულად ეხება ხელები, თავი, კისერი, ბეჭები, მხარი. მიმართულების მიხედვით დავასახელებთ „ბუქნბჭენიდან წინკოტრიალს, უკუკოტრიალს (სურ. 68). კოტრიალის აღწერისას, გარდა საწყისი და საბოლოო მდგომარეობის დასახელებისა, უნდა მიუთითონ, როგორ სრულდება იგი: ორი ფეხიდან წახტოვით, ცალი ფეხის არეკნით, ხელყირის გადაცილებით და სხვ.

3. ყირამალა ეწოდება ტანმოვარჯიშის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას დამატებითი საყრდენის გადაცილებით. დამატებითი დაბჭენი შეიძლება იყოს ცალი ან ორი ხელი, ან ხელები და თავი. იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით სრულდება ყირამალა, დასახელებ-



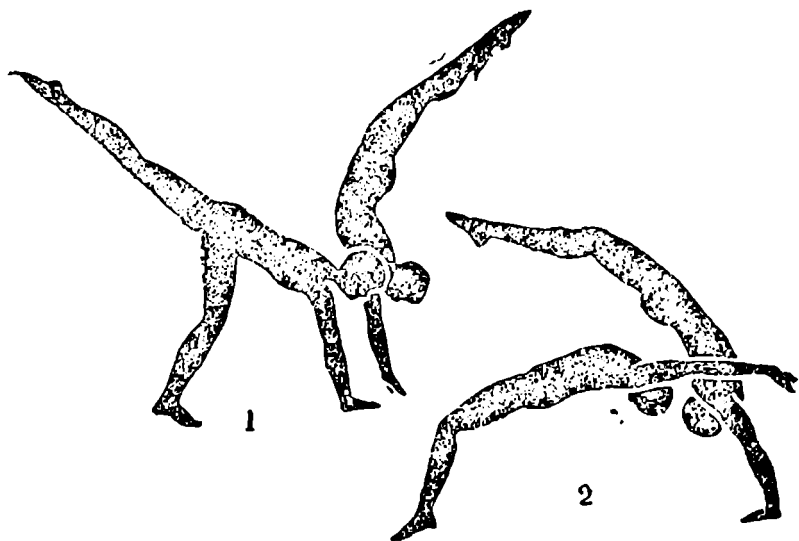
ხურ. 67. 1 — უკუგადაგორება; 2 — წინგადაგორება.



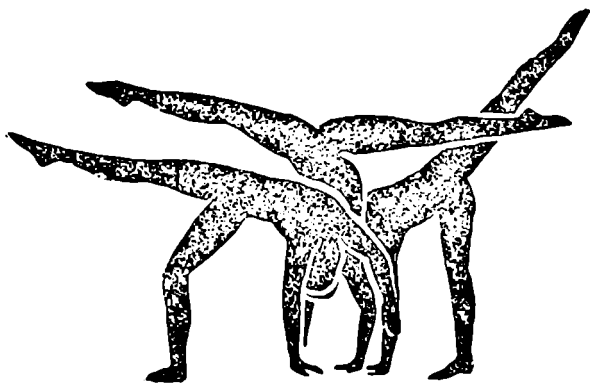
ხურ. 68. 1 — წინკოტრიალი; 2 — უკუკოტრიალი.

ბაც მისი შესატყვისი იქნება: „წინყირამალა“, „უკუყირამალა“, „გვერდყირამალა“. ყირამალა შეიძლება მრავალნაირად შეასრულონ, მაგალითად, ხელების ერთდროული ან რიგრიგობით დაბჯენით, ცალი ან ორივე ფეხის არეკნით, ნელა ან ტემპით, ცალ ან ორივე ფეხზე და სხვ. ყველა შემთხვევაში საჭირო არ არის ყირამალის შესრულების დაწვრილებითი აღწერა. მაგალითად, როდესაც წინყირამალა სრულდება ტემპით, ცალი ფეხის არეკნით, ხელების ერთდროული დაბჯენით ორივე ფეხზე დგომში, არ არის საჭირო ყველა დეტალის აღწერა, აღნიშნავენ: „გამორბენით წინყირამალა“, მაგრამ თუ წინყირამალა სრულდება რიგრიგობით დაბჯენით ან „გამორბენით ორივე ფეხის არეკნით“, მაშინ საჭიროა ყოველივე ეს აღწერონ. ასევე, თუ უკუყირამალა სრულდება ადგილიდან ორივე ფეხის არეკნით, ორივე ხელის დაბჯენით, ორივე ფეხზე დგომში, მოკლედ დაწერენ „უკუყირამალა“, ხოლო დანარჩენ შემთხვევებში ყველაფერს აღნიშნავენ, მაგალითად, „ცალი ფეხის არეკნით უკუყირამალა“ ან „უკუყირამალა უკუგორებით წოლბჯენში“ და სხვ. გვერდყირამალას ასრულებენ ცალი ფეხის აქნევით და მეორის არეკნით. მოძრაობა სრულდება განზე, ერთ სწორ ხაზზე, ხელყირის გადაცილებით. ფეხით არეკნის შემდეგ ხელები იატაკს ებჯინება რიგრიგობით, ჯერ თანაბახელიანი, ხოლო შემდგომ სხვადასხვადასახელიანი და ასევე მონაცვლეობით მოაცილებენ ხელებს იატაკიდან. ხელყირის მდგომარეობაში ფეხები განზე გაშლილი რჩება და ხელყირის გადაცილების შემდეგ იატაკზე დგავენ ჯერ მოქანავე, შემდგომ კი ამრეკნ ფეხს (სურ. 69, 70, 71, 72, 73).

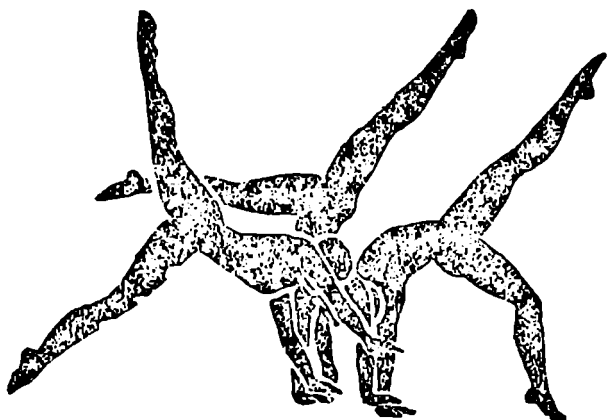
4. ამართადგომი ისეთი მოძრაობაა, როდესაც მოვარჯიშე მენჯბარძაყის სახსარში მოხრისა და სწრაფი გამართვით (თავყირიდან, ხელყირიდან, ბეჭზეშვერიდან და სხვ.) წინგადატრიალებით ისევ ფეხზე დგება. მისი აღწერისას მიუთითონ საწყისი მდგომარეობა, ხოლო საბოლოო მდგომარეობა აღნიშნონ იმ შემთხვევაში, როცა ამართადგომი სრულდება არა ორ ფეხზე, არამედ სხვა მდგომარეობაში, მაგალითად, „თავყირიდან ამართადგომი ცალ ფეხზე“ ან „თავყირიდან ამართადგომი ზურგისკენ ბრუნით წოლბჯენში“ და სხვ. (სურ. 74).



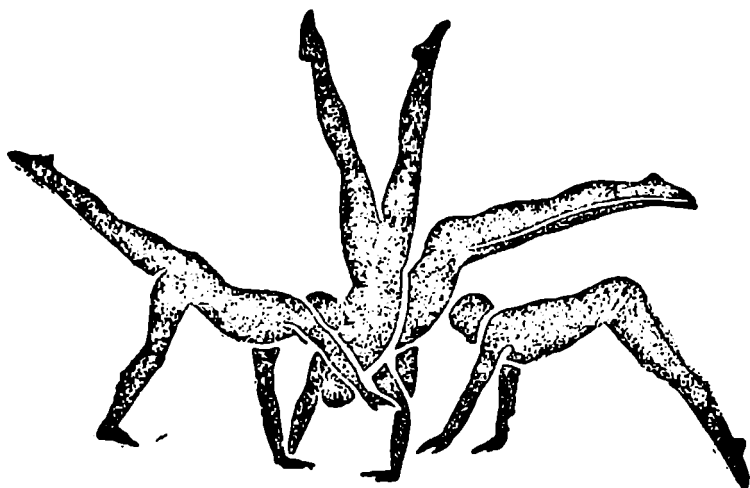
სურ. 69. 1 — წინყირამალა; 2 — უკუყირამალა.



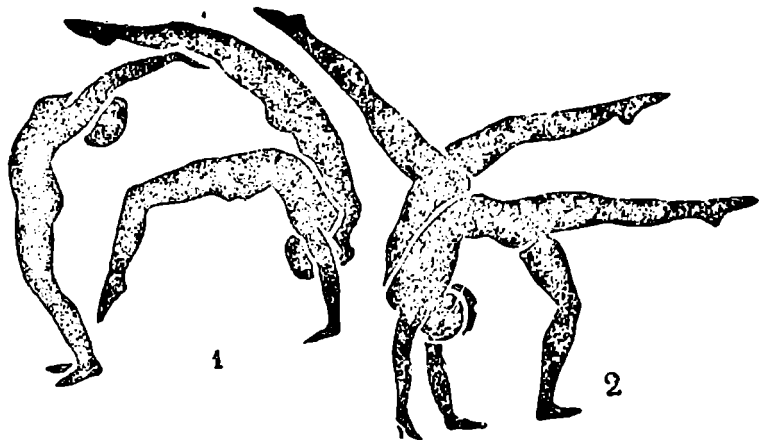
სურ. 70. უკუყირამალა ცალ ფეხზე.



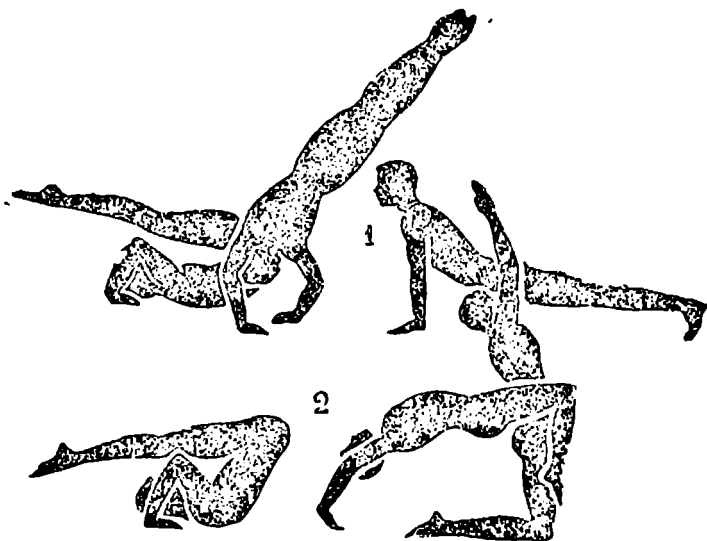
სურ. 71. ნახტომით ყირამალა ცალ ფეხზე.



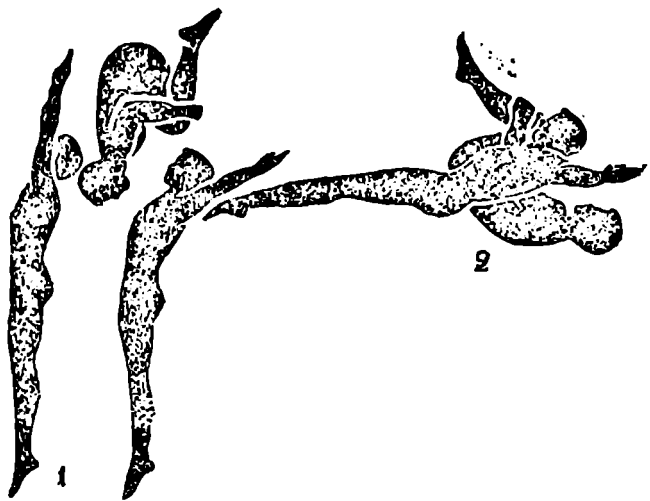
სურ. 72. ვვერდითი ყირამალა ბრუნით და ნახტომი (რონდატი).



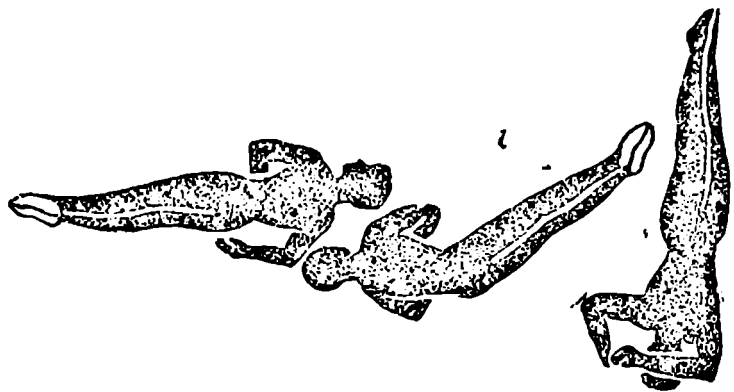
სურ. 73. 1 — ნელი უკუყირამალა; 2 — ნელი წისყირამალა მარცხენაზე.



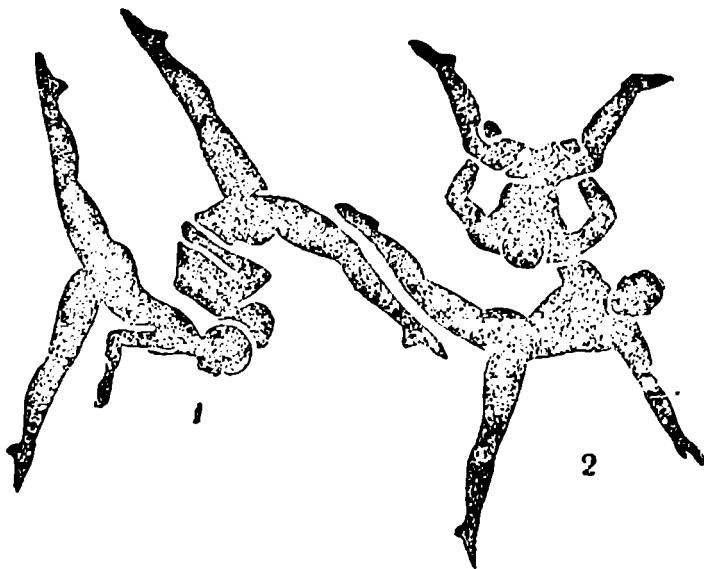
სურ. 74. 1 — გამართვით ბრუნი წოლბჯენში; 2 — აპართადგომი ჩოქბჯენში.



სურ. 75. 1 — უკუმაღაყი დაჯგუფებო; 2 — უკუმაღაყი გაწეღით.



სურ. 76. მაღაყი 720°-ზე ბრუნით.



სურ. 77. 1 — მალაყი უკუქნევით; 2 — გვერდითი მალაყი.

5. მალაყი ეწოდება მოვარჯიშის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას დამატებითი საყრდენის გარეშე, ე. ი. იატაკიდან ფეხების არეკნის შემდეგ, მოვარჯიშე ჰაერში გადატრიალდება და დადგება კვლავ ფეხზე ისე, რომ ფრენის ფაზაში იატაკს სხეულის სხვა ნაწილით არ შეეხება. იმისდა მიხედვით, თუ რა მიმართულებით სრულდება მალაყი, დასახელებაც მისი შესატყვისი იქნება: წინმალაყი, უკუმალაყი და გვერდმალაყი. მისი აღწერისას უნდა მიუთითონ, როგორ სრულდება იგი, მაგალითად, „უკუმართმალაყი ზურგისკენ ბრუნით“ ან „ცალი ფეხის არეკნით წინმართმალაყი ცალ ფეხზე“ და სხვ. (სურ. 75, 76, 77).

ხ ტ ო მ ი

ტანვარჯიშის საშუალებათა შორის ხტომს მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია. კლასიფიკაციის მიხედვით, ხტომი იყოფა ორ ჯგუფად: მარტივი და რთული (ბჯენითი). ხელების არეკნის გარეშე შესრულებული ხტომი სიგრძეზე, სიმაღლეზე ან სიღრმეში მარტივი იქნება.

მარტივი ხტომი, როგორც ტანვარჯიშის საშუალება, გამოყენებულია დაწყებითი, არასრული და საშუალო სკოლების ფიზკულტურის გაკვეთილებზე, უმაღლესი და საშუალო სპეციალური განათლების სისტემაში, ტექნიკუმებში, სხვადასხვა ორგანიზაციაში, იქ, სადაც ჯანმრთელობის ჯგუფების მეცადინეობები ტარდება.

ბჭენითი ხტომი შედარებით რთული შესასრულებელია და ამიტომ, საპროგრამო მასალის მიხედვით, ჩართულია სკოლებში უფროსკლასელთა ფიზკულტურის გაკვეთილებზე, ტანვარჯიშის საწვრთნო მეცადინეობებზე.

თუ იარაღებზე ვარჯიშის დროს ტანმოვარჯიშის დატვირთვა უმეტესად სხეულის მხრის სარტყელსა და ზედა კიდურებზე ნაწილდება, ხტომის შესრულებისას იგი ძირითადად ქვედა კიდურებზე მოდის.

ხტომა ფეხის კუნთების ძალის განვითარებასთან ერთად შემსრულებლის ისეთ საჭირო ფიზიკურ თვისებებს ავითარებს, როგორცაა მოძრაობის სიზუსტე, სიმარჯვე, გამბედაობა და სხვ., ადამიანის ორგანიზმში შესამჩნევად მატულობს სისხლის მიმოქცევა, რეგულირდება სუნთქვა, უჩკობესდება ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობა. ხტომა ხელს უწყობს ადამიანის მიერ დაბრკოლების სწრაფად და მოხერხებულად გადალახვას.

ვინაიდან ხტომის შესრულებისას საჭიროა საგრძნობი ფიზიკური დაძაბულობა და ყურადღების მნიშვნელოვანი კონცენტრაცია, ამიტომ მისი სწავლა და სრულყოფა გაკვეთილის ძირითად ნაწილში მიმდინარეობს. დასაშვებია უკვე ათვისებული ხტომის ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსში ჩართვა.

გამორბენით შესრულებული მარტივი ხტომი სიგრძესა და სიმაღლეზე, ფეხების არეკნითა და ხელების აქნევით, მოიცავს ოთხ ფაზას — გამორბენს, ფეხით არეკნს, ფრენსა და დახტომს. თუ იგივე ხტომი ადგილიდან იქნება შესრულებული, გამოაკლდება გამორბენის ფაზა.

ბჭენითი ხტომი და მისი სახეები

ბჭენითი ეწოდება ისეთ ხტომს, როცა ტანმოვარჯიშე იარაღს გადალახავს მასზე ხელების დაბჭენით.

ბჭენითი ხტომის შესრულებისას ფაზათა რაოდენობა ხტომის სირთულესთანაა დაკავშირებული. ძირითადად მიჩნეულია შემდეგი ფაზები: გარბენი, ბოგაზე დახტომი, ფეხებით არეკნი, ფრენი ხელების არეკნამდე, ხელებით არეკნი, ფრენი ხელების არეკნის შემდეგ

და დახტომი. ხტომის შესრულების ხარისხში ზემოთ ჩამოთვლილი ფაზების ტექნიკურად სწორ შესრულებას დიდი ყურადღება ეთმობა.

ბჯენითი ხტომის შესრულება შეიძლება წინასწარი უკუაქნევით ან მის გარეშე. თუ ბჯენითი ხტომის აღწერისას მითითებულია, რომ ხტომის შესრულება საჭიროა უკუქნევით, ეს ნიშნავს, რომ ფეხების არეკნის შემდეგ წელში გამართული ტანმოვარჯიშის ფეხები იარაღზე ხელების დაბჯენის მომენტში მხრების დონეზე მაღლა უნდა მდებარეობდეს, ე. ი. პორიზონტალური მდგომარეობის ზევით. იმ შემთხვევაში, როცა მითითებული არ არის, რომ ხტომი სრულდება უკუაქნევით, იგულისხმება შესრულება მის გარეშე.

1. **ფეხშლა** — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრის მომენტში შლის ფეხებს და ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს, რის შემდეგ აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ (სურ. 78).

2. **უკუფეხშლა** — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე ბრუნდება ზურგისკენ და შლის ფეხებს, ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს ზურგით წინ მიმართული, აერთებს ფეხებს და ასრულებს დახტომს პირისახით იარაღისკენ.

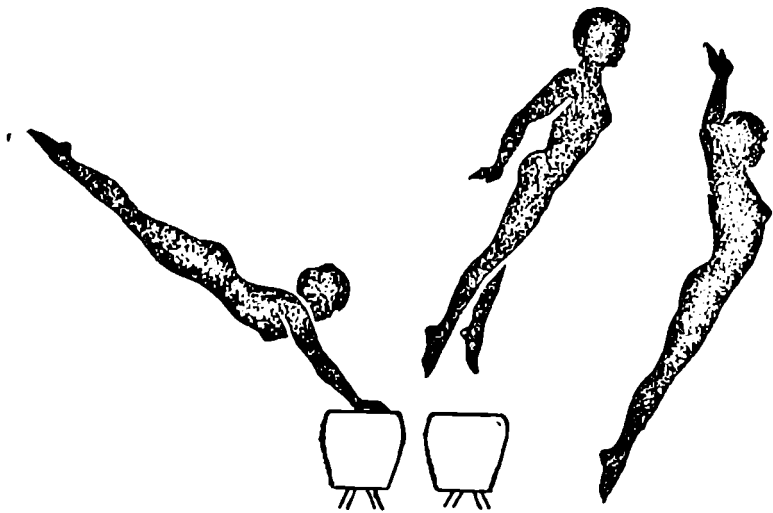
3. **ღუნვა** — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხების მოხრით მუხლები გააქვს წინ, ხელების დაბჯენის ადგილზე, იარაღის გავლის შემდეგ ფეხების გამართვით იმართება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ასრულებს დახტომს.

4. **მუხლკეცვა** — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე იზნიქება წელში და ფეხებს ხრის უკან; ამ მდგომარეობაში გადასცილდება იარაღს, მართავს ფეხებს და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ.

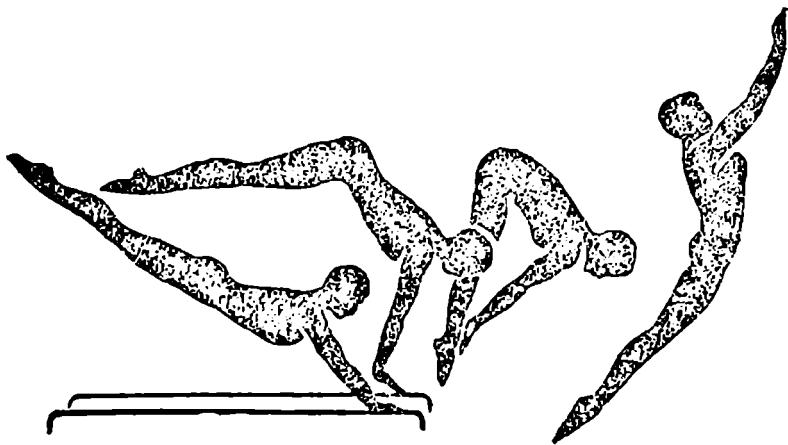
5. **კეცვა** — ტანმოვარჯიშე იარაღიდან ხელებით აკვრისთანავე მენჯს სწევს ზევით და იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, გასცილდება იარაღს, სწრაფად იმართება და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ (სურ. 79).

6. **ფრენი** — ტანმოვარჯიშე ხელების აკვრით იარაღს გადასცილდება წელში გაზნექილი, გამართული ფეხებით პორიზონტალურ მდგომარეობაში და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ (სურ. 80).

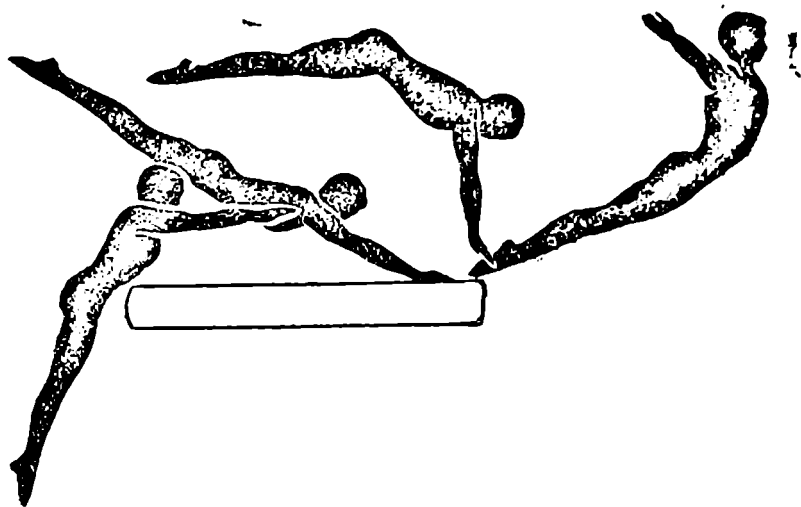
8. თ. სანებლიძე



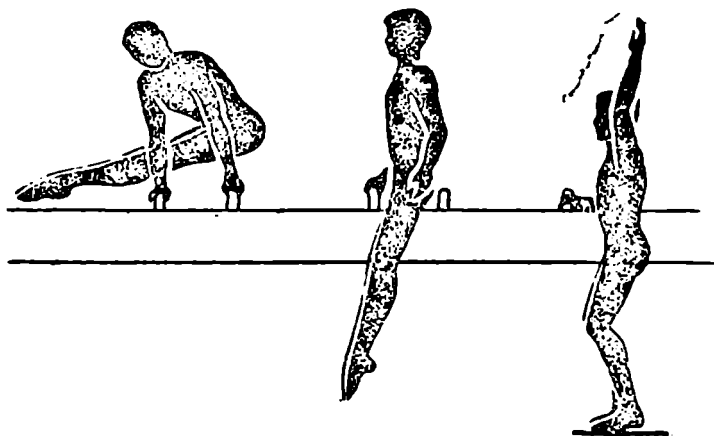
სურ. 78. ფეხშლა.



სურ. 79. ხტომა მოხრილი წელით. (ყეცეა).



სურ. 80. „ფრენი“.



სურ. 81. წინდერხა.

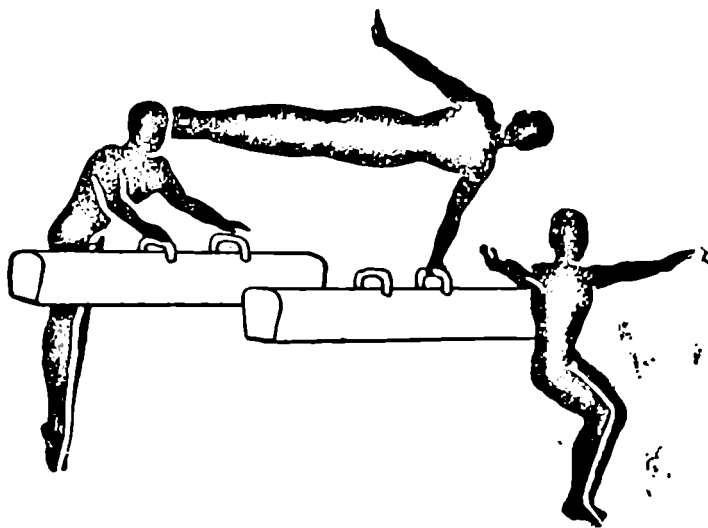
7. წინფერხა — ტანმოვარჯიშე იარაღზე ხელებით დაბჯენისთანავე იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ბრუნდება 90°-ით, იარაღს გადასცილდება წინშევრით შემობრუნებული მარჯვენა ან მარცხენა მხარით, მოძრაობას ასრულებს დახტომით იარაღთან გვერდით (სურ. 81).

8. გავვერდა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში და ცალი ხელის აკვრით (რომელ მხარესაც ხტომი სრულდება) სიმძიმე გადააქვს მეორე ხელზე. ამ მომენტში ფეხების განზე გატანით იზნიქება წელში, გასცილდება იარაღს, მეორე ხელის იარაღიდან აკვრით ღებულობს შვეულ მდგომარეობას და ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ (სურ. 82).

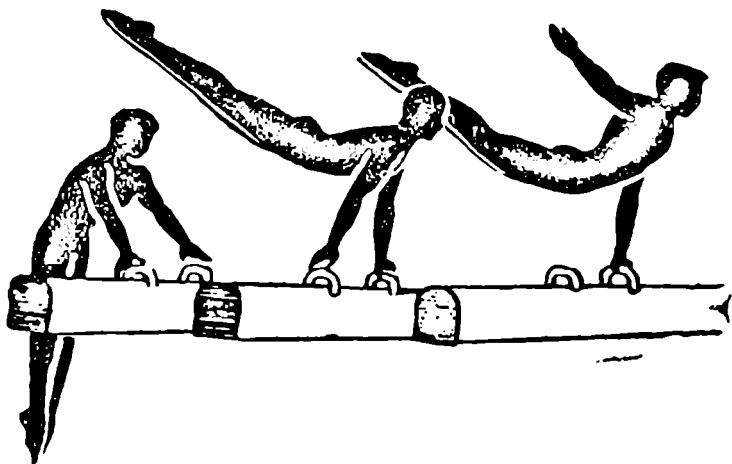
9. უკუფერხა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ ოდნავ იხრება მენჯ-ბარძაყის სახსარში, ფეხების განზე გატანისთანავე ბრუნდება სახით იარაღისკენ და იზნიქება წელში, იარაღიდან ცალი ხელის აკვრით სიმძიმე გადააქვს მეორე ხელზე, გადასცილდება იარაღს და ასრულებს დახტომს იარაღისკენ გვერდით დგომში. იარაღის ზემოდან გადაცილების მომენტში ტანმოვარჯიშე სახით აუცილებლად მიმართული უნდა იყოს იარაღისკენ (სურ. 83).

10. წინყირამალა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ იარაღზეა ხელყირის მდგომარეობაში და შეუჩერებლივ, ხელების აკვრით, წინ გადატრიალებით ასრულებს დახტომს ზურგით იარაღისკენ (სურ. 84, 85).

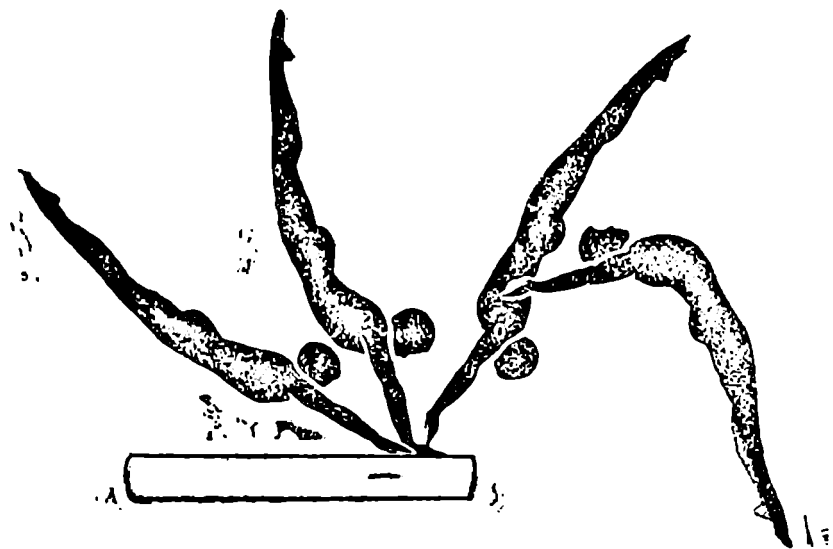
11. გვერდყირამალა — ტანმოვარჯიშე ფეხებით არეკნის შემდეგ გასცილდება ჰორიზონტალურ მდგომარეობას, აკეთებს ბრუნს 90°-ით და ხელყირაში, ხელების შენაცვლებით დაბჯენით და არეკნით (შეიძლება ერთდროულად დაბჯენით) შეუჩერებლივ განაგრძობს მოძრაობას. ტანმოვარჯიშე დახტომს ასრულებს იარაღისკენ გვერდით დგომში (სურ. 86).



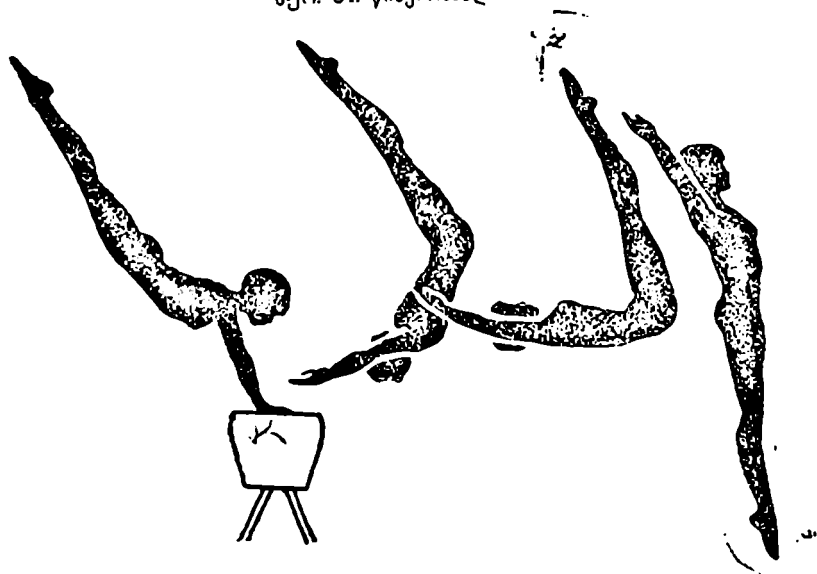
სურ. 82. გაგვერდა.



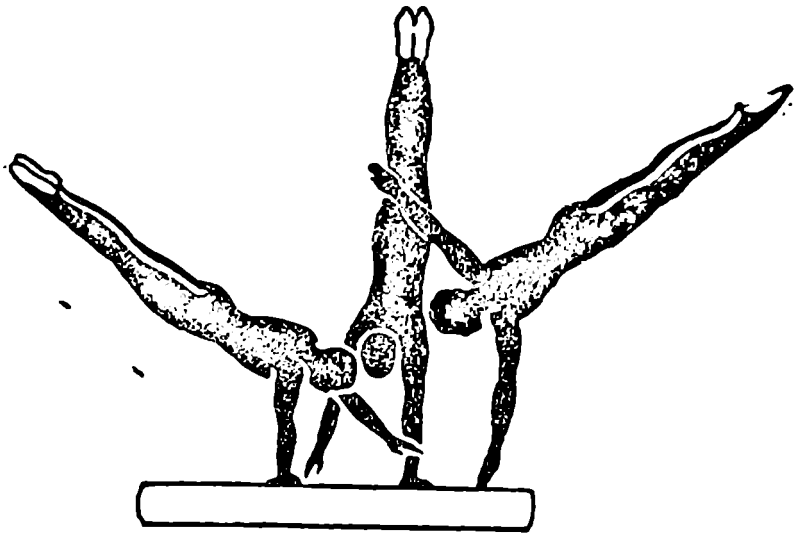
სურ. 83. უკუფერხა.



სურ. 84. წინეირამლა.



სურ. 85. წინეირამლა მოხრით და გამვლით.



სურ. 86. გვერდყირამალა.

სატანეარჯიშო იარაღებზე ვარჯიში

ტანეარჯიშში სწავლების უმეტესი ნაწილი ეთმობა იარაღებზე ვარჯიშის შესრულების ათვისებას. იგი მიმდინარეობს, როგორც პედაგოგიკური პროცესი და მკაცრად დაცული ამასთან დაკავშირებული უველა მოთხოვნა. მეტად საყურადღებოა მასწავლებლის და მოსწავლის ჯანსაღი ურთიერთდამოკიდებულება. მოვარჯიშე ღრმად უნდა იყოს დარწმუნებული აღმზრდელის ცოდნაში, იმაში, რომ მეცადინეობა მეთოდურად სწორად არის ორგანიზებული.

სატანეარჯიშო იარაღებზე მეცადინეობის ჩატარებისას წყდება შემდეგი ძირითადი ამოცანები: მოვარჯიშის საერთო მამოძრავებელი ჩვევის სრულყოფა, მისი ფიზიკური და სპორტული მომზადება, ფიზიკური თვისებების განვითარება, ამავე დროს ცხოვრებისეული ჩვევების, შრომისმოყვარეობის, აქტიურობის, მიზანდასახულობისა და სხვა მორალურ-ნებელობითი თვისებების ჩამოყალიბება;

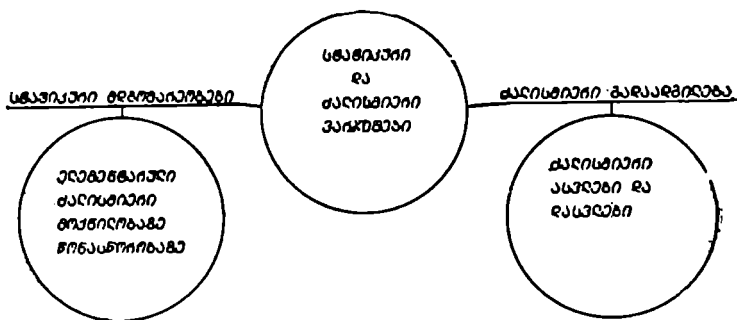
სასწავლო გეგმიდან გამომდინარე, ძირითადი ამოცანის გარდა, უოველ კონკრეტულ სიტუაციაში შესაძლებელია გადაწყდეს კერძო ამოცანებიც.

სატანვარჯიშო იარაღები კონსტრუქციულად ერთმანეთისგან შესამჩნევად განსხვავდებიან, ამიტომ მათზე შესრულებული ვარჯიშებიც შესახედავად და ტექნიკური თვალსაზრისითაც სხვადასხვა იქნება. მიუხედავად ამისა, შემუშავებულია იარაღებზე შესასრულებელ ვარჯიშთა ერთიანი კლასიფიკაცია.

კლასიფიკაციით ვარჯიშები ორ ძირითად ჯგუფად იყოფა: 1-სტატიკური და ძალისმიერი, 2. ქნევითი.

სტატიკური ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, როდესაც შემსრულებელი არანაკლებ სამი წამისა აფიქსირებს რომელიმე ილეთს (კიღში, ბჯენში).

ძალისმიერ ვარჯიშებს მიეკუთვნება ისეთი მოძრაობა, როდესაც მოვარჯიშე ძალის გამოყენებით ერთი ილეთიდან მეორე ილეთზე გადადის. ამას ძალისმიერ გადაადგილებასაც უწოდებენ. ძალისმიერი გადაადგილება ხდება „ზევით“ ან „ქვევით“. (სქემა № 1).



სქემა 1.

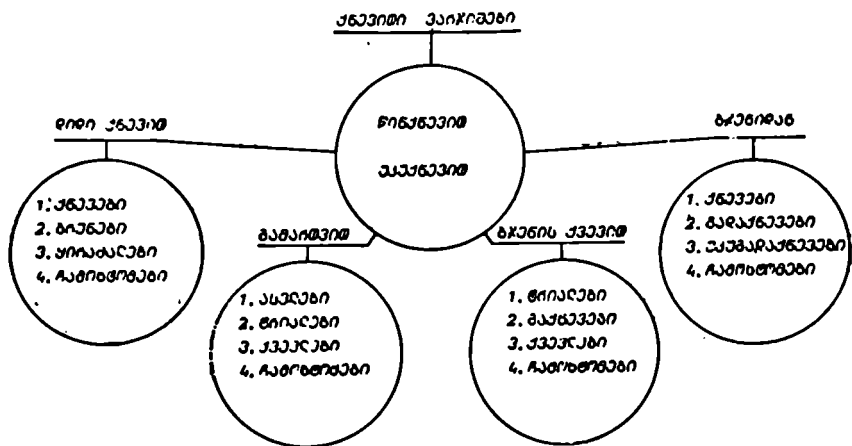
„ზევით“ — ეს ნიშნავს ტანმოვარჯიშის კიდიდან ბჯენში და პირიქით „ქვევით“ — ბჯენიდან კიღში გადასვლას.

სტატიკური და ძალისმიერი ვარჯიშები ადამიანის ფიზიკური განვითარებისა და აღზრდის მნიშვნელოვანი საშუალებაა. ძალისმიერი ვარჯიშებით ხდება ზედა კიღურების, ზეტანის, სარტყლის და საერთოდ ადამიანის სხეულის შემაკავშირებელი აპარატის სწორი ფორმირება.

მრავალრიცხოვანი სტატიკური და ძალისმიერი ვარჯიშები, ქნევითი სატანვარჯიშო ვარჯიშების შესწავლის აუცილებელი ბაზაა. ისე-

თი სტატისტიკური მდგომარეობა, როგორცაა კიდი, ბჭენი, ყირა და სხვ., ქნევეითი ვარჯიშების საწყის მდგომარეობაა ც წარმოადგენენ.

ქნევეითი ვარჯიშები. ქნევეითი ვარჯიშის შესრულება გულისხმობს მოძრაობას ქნევეით, დიდი ქნევეით წინ და უკან, ბჭენის ქვევით — ბჭენის ზევით. (სქემა № 2).



სქემა 2.

უკვე განმარტებული იყო გაქნევის, ქანის, ასვლის, დასვლის, აბჭენის, დაბჭენის, ბრუნის, კოტრიალის, ტრიალის, ყირამალის, გრეხილის, გადაქნის, ვლებისა და კიდეც სხვა ქნევეითი ვარჯიშების დამახასიათებელი მოძრაობების ცნება. ყველა ზემოდასახელებული მოძრაობა დამოუკიდებლად მარტივი შესასრულებელია, მაგრამ მისი გართულება ხდება ნაერთებსა და კომბინაციების შერწყმის დროს. რაც უფრო რთულია ერთი ილეთიდან მეორეზე გადასვლა, მით უფრო რთული იქნება იარაღზე შესასრულებელი ვარჯიში.

რთული ნაერთები და კომბინაციებია გამოყენებული სპორტულ ტანვარჯიშში მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენთა მომზადების დროს. რაც შეეხება მარტივ ელემენტებსა და ნაერთებს, ისინი სხვა ტანვარჯიშულ საშუალებებთან ერთად გამოყენებულია, როგორც ფიზიკური აღზრდის პროგრამის ძირითადი ნაწილი (საშუალო და უმაღლეს სასწავლებლებში, სამხედრო ნაწილებში, პროფტექგანათლების სისტემაში და ისეთ დაწესებულებებში, სადაც ფიზკულტურის გაკვეთილები ტარდება).

სატანვარჯიშო იარაღები — ლერძი, ორძელი, რგოლები, ტაიჭი 'სახელურებით (ვაყებისთვის), სხვადასხვა სიმაღლის ორძელი, დეირა (ქალებისთვის) სპორტული ტანვარჯიშის ძირითადი იარაღებია. ყველა მათგანის თავისებურებები საშუალებას იძლევა ადამიანმა სხვადასხვა მდგომარეობაში — კიდსა და ბჯენში შეასრულოს სხეულის გადაადგილების ნებისმიერი მოძრაობა.

ტანვარჯიშის დროს ადამიანის ფიზიკური განვითარების საშუალებად, გარდა ზემოჩამოთვლილი იარაღებისა, გამოყენებულია დამზმარე იარაღები: სატანვარჯიშო სკამი, კედელი, დახრილი კიბე და სხვ.

იარაღებზე შესრულებული ინტენსიური ვარჯიშები, რადგან მათი უმრავლესობა დაკავშირებულია ტანის, ხელებისა და მხრის სარტყლის კუნთების მნიშვნელოვან დატვირთვასთან, საგრძნობ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის მთელ ორგანიზმზე, ხელს უწყობს კუნთურაჯგუფების განვითარებას, ნერვულ-კუნთოვანი აპარატის სრულყოფას, სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოების გააქტიურებას. ორგანიზმის ხანგრძლივი ფიზიკური დატვირთვა ტანმწვარჯიშეს სპეციფიკურ გამძლეობასაც უფითარებს.

ტანის სხვადასხვა უჩვეულო მდგომარეობაში (თავყირა, ხელყირა, ტრიალი, ბრუნე) მოძრაობის შესრულება ადამიანის ფიზიკური განვითარების საუკეთესო საშუალებაა.

იმისათვის, რომ იარაღებზე პრაქტიკულიცხოვანი ვარჯიში თავმოყრილი ყოფილიყო სათანადო ჯგუფში, პირველ რიგში ანატომიურ-ფიზიოლოგიური და ფიზიკური (მექანიკური) თავისებურებანი გაითვალისწინეს.

ზემოდასახელებულ იარაღებზე ვარჯიშთა კლასიფიკაცია სწორედ ამ პრინციპს ეყრდნობა.

სტატიკური ვარჯიში

სტატიკური ვარჯიშების მაგალითად საკმარისია დავასახელოთ იარაღებზე შესრულებული ყველა სახის კიდი, ბჯენი (მხედველობაში არა გვაქვს სახელურებიანი ტაიჭი, ვინაიდან მასზე ვარჯიში ბჯენში მიმდინარეობს და ისიც მხოლოდ დინამიკაში) ორძელზე, რგოლებზე, ლერძზე, ჩვეულებრივი კიდის გარდა, სრულდება უკნითი კიდიც.

ზემოდასახელებულ ილეთთა შესრულების სირთულე, დაძაბულობა ერთმანეთისგან მნიშვნელოვნად განსხვავდება. ჩვეულებრივ

კიდნა და ბჯენს ახლად დამწყები ტანმოვარჯიშე ადვილად ასრულებს. რაც შეეხება უკნით კიდს, განსაკუთრებით ჰორიზონტალურს, მას მხოლოდ კვალიფიციური სპორტსმენი რთავს თავის პროგრამაში და ამიტომ იგი ტანვარჯიშის განვითარების ჩვეულებრივ საშუალებად არ გამოდგება. ამრიგად იარაღებზე შესასრულებელი ვარჯიშები კლასიფიკაციის მიხედვით ერთ ჯგუფშია გაერთიანებული, მაგრამ შესრულების სირთულით ურთიერთგანსხვავებულია. ასეთ შემთხვევაში მასწავლებელი ვარჯიშებს არჩევს შემსრულებლის შესაძლებლობისა და მიხედვით.

სტატიკურ ვარჯიშებში ჩართულია ისეთი მოძრაობაც, როცა შემსრულებლის ფიზიკური ძალის გარდა გასათვალისწინებელია მექანიკის კანონებიც. მაგალითისთვის საკმარისია დავასახელოთ ყველა სახის ბჯენი ან კიდი, რომელიც წონასწორობის შენარჩუნებასთანაა დაკავშირებული. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშეს სჭირდება დამატებითი კუნთური დაძაბულობა, რათა ილეთის პოზის დაფიქსირებისას წონასწორობა არ დაირღვეს. მექანიკის ელემენტარული კანონი ამ მდგომარეობას შემდეგნაირად განმარტავს: ძალის მომენტი ეწოდება წარმოებულ ძალას, რომელიც მხარს ეყრდნობა. ამ კანონის მიხედვით, ზემომოყვანილი სტატიკური მდგომარეობა შემდეგნაირად აიხსნება: ძალა ტანმოვარჯიშისაა წონაა, მხარი, მხრის ლერძი — ტანის სიმძიმის ცენტრამდე მანძილი. რაც უფრო მეტია ტანმოვარჯიშის წონა და შორს არის მისი სიმძიმის ცენტრი, მით უფრო მატულობს შემსრულებლის დაძაბულობა და შესრულების სირთულე.

ერთი და იმავე მასის შემთხვევაში ძალის მომენტი, აგრეთვე კუნთური დაძაბულობის დონე დამოკიდებულია შემსრულებლის ტანის სიგრძეზე. მაგალითად, თუ უკნით თარაზულას (რგოლები, ორქელი) ასრულებს ერთი და იმავე წონის ორი ტანმოვარჯიშე, დასახელებული ილეთის შესრულება შედარებით გაუძნელებელია მაღალი ტანის სპორტსმენს.

ვარჯიშის შესრულების სირთულე ბევრადაა დამოკიდებული ტანმოვარჯიშის საწყის მდგომარეობაზე. მაგალითად, როდესაც მოძრაობა მაღალი მდგომარეობიდან დაბალ მდგომარეობაში გადასვლით მთავრდება, ტანმოვარჯიშეს ნაკლები ძალის გამოყენება უხდება და ილეთიც ადვილი შესასრულებელია და პირიქით.

იარაღებზე ვარჯიშების შესრულების სირთულე, გარდა მექანიკური კანონებისა, ფიზიოლოგიური ფაქტორებითაც აიხსნება. მხედველობაშია მისაღები ტანმოვარჯიშის კუნთების მუშაობის რეჟიმი.

ვარჯიშის დროს ადამიანის ორი ურთიერთსაწინააღმდეგო კუნთთა-
ჯგუფი მონაწილეობს: დამთმობი და გადასალახავი.

დამთმობი კუნთთა ჯგუფი შედარებით ნაკლები ფიზიკური ძალისა
დახარჯვას საჭიროებს და პირიქით.

ბჯენიდან კიდში გადასვლის დროს (რგოლები) რომ ვარჯიში
ლაღად, ტრამვის გარეშე შესრულდეს, საკმარისია ტანმოვარჯიშის
წონა მის კუნთურ ძალაზე ოდნავ მეტი იყოს, მაგრამ ბჯენში გადასვ-
ლით რაიმე მოძრაობის შესასრულებლად საჭიროა ტანმოვარჯიშის
ძალა აღემატებოდეს მის საკუთარ წონას. მექანიკური, სტატიკური,
ფიზიოლოგიური ფაქტორების გარდა, მოვარჯიშის ანატომიური აღნა-
გობა თითქმის ყველა ვარჯიშის შესრულებაში მნიშვნელოვან როლს
თავაშობს. არის ისეთი ილეთებიც, სადაც კუნთთა გარკვეული ჯგუ-
ფის მოქმედება გადაწყვეტია. მაგალითისთვის მოვიყვანთ ილეთს თა-
რაზულას, რომელიც თითქმის ყველა იარაღზე სრულდება და ყველა
შემთხვევაში დახარჯული ძალა სხვადასხვაა. ტანმოვარჯიშეს ამ ილე-
თის შესრულება რგოლებზე უკნით კიდში გაცილებით უადვილდება,
რადგან უკან გატანილი ტანი ხელების პარალელური მდგომარეობით
ზეტანის გვერდითი კუნთების მეშვეობით დაფიქსირებულია და მის
ასეთ მდგომარეობაში შეჩერება დამატებით ძალას არ საჭიროებს.

იგივე ილეთი — წინთარაზულა შესაძლებელია ტანმოვარჯიშის
კუნთების (მუცლის, მხრის სარტყლის, ზურგის) მაქსიმალური დაძა-
ბულობით შესრულდეს. ამ დროს ტანმოვარჯიშეს უხდება გამართულ
ტანის სიმძიმის ჰორიზონტალურ სიბრტყეში დაფიქსირება. ელემენ-
ტარული ფორმულით ეს ასე გამოიხატება: ბჯენიდან კიდში გადასვ-
ლისას $P > F$, კიდიდან ბჯენში ასვლისას — $F > P$, სადაც P ტანმო-
ვარჯიშის წონაა, ხოლო F — მისი ძალა.

ძალისმიერი გადაადგილება

ერთი სტატიკური მდგომარეობიდან მეორე სტატიკურ მდგომა-
რეობაში ძალით — ნელი გადაადგილებით შესრულებულ მოძრაობას
ძალისმიერი გადაადგილების ვარჯიშთა ჯგუფს მიაკუთვნებენ. ასეთი
სახის ნაერთების უმრავლესობა სრულდება ვაჟთა მრავალჭიდის ერთ-
ერთ იარაღზე, რგოლებზე. თუმცა დამწყებ ტანმოვარჯიშეთა სპეცია-
ლური მომზადების თვალსაზრისით შესაძლებელია ისეთი იარაღების
გამოყენებაც, როგორცაა ლერძი და ორძელი.

რაც უფრო რთული მოძრაობით იქნება შესრულებული ძალის-
შიერი გადაადგილება, მით უფრო რთულ სახეს მიიღებს შენაერთი
და მეტადაც შეფასდება. მაგალითისთვის მოვიყვანოთ ზოგიერთი მათ-
განი: კილიდან ბჯენში გადასვლები.

1. რგოლები — კილიდან რიგრიგობით გადატაცით ძალით ასე-
ლა (აძალეა);

2. რგოლები — კილიდან ერთდროული გადატაცით ძალით ასე-
ლა (აძალეა);

3. ღერძი — უკნითზეშვერკილიდან ძალით წინასვლა უკნით-
ბჯენში;

4. რგოლები — კილიდან ძალით ყირამალით ასვლა (ატანა);

5. რგოლები — კილიდან ძალით ყირამალით ასვლა ხელყირამდე;

6. რგოლები — კილიდან ძალით შლიბჯენის გადაცილებით ყი-
რამალით ასვლა.

ბჯენიდან კილში გადასვლა

ძალით ბჯენიდან კილში გადასვლა პრაქტიკულად მხოლოდ რგო-
ლებზე ხორციელდება და ამ ნაერთთა რაოდენობა მცირეა. დავასახე-
ლოთ ზოგიერთი მათგანი: ხელყირიდან ძალით მართზეშვერში დაშვე-
ბა, ხელყირიდან ძალით ბჯენში თარაზულას გადაცილებით უკნითა
თარაზულა (უკნითკილში) და სხვ.

ბჯენში გადაადგილება

ნებისმიერი საწყისი მდგომარეობიდან ბჯენში ძალით შესრულე-
ბული გადაადგილება, მაგალითად წინშვერიდან, ზხარყირა, ხელყირა,
ბჯენიდან შლიბჯენში გადასვლა და სხვ. (რგოლები) ძალისმიერი გა-
დაადგილების ვარჯიშების ჯგუფს მიეკუთვნება.

სატანვარჯიშო იარაღებზე შესასრულებელი ილეთებისა და ნა-
ერთების რაოდენობა დამოკიდებულია ტანმწვარჯიშის ფიზიკურ და
ტექნიკურ მომზადებულობაზე. რაც უფრო კვალიფიციურია სპორტ-
სმენი, მით უფრო მისი ვარჯიშების რაოდენობა და ტექნიკური დონე
მაღალი იქნება.

ქვემოთი პარჯიში

ყველა დინამიკური ვარჯიში, რომელიც სრულდება სატანვარჯი-
შო იარაღებზე გაქნევით, მთლიანი წრის შეკვრით ანდა ნაწილობრივ.

ქნევითი ვარჯიშების ჯგუფს მიეკუთვნება. ამის მიზეზია, რომ იარაღებზე შესრულებული ვარჯიშთა უმრავლესობა ქნევითია.

ქნევით შესრულებული ვარჯიშები ტანმოვარჯიშეს უვითარებს სივრცეში ორიენტირების უნარს, კოორდინაციას, სხეულის უჩვეულო მდგომარეობაში მოძრაობას.

მოცემული სქემიდან (№ 2) ჩანს, რომ სატანვარჯიშო იარაღებზე (ტანვარჯიშის მრავალქიდის ყველა სახეობა) ვარჯიშები მათი კონსტრუქციიდან გამომდინარე სრულდება ბჯენში და კიდში. იარაღებზე ტაიპი და დვირი (წონასწორობა) ვარჯიშები მხოლოდ ბჯენში მიმდინარეობს, სხვა იარაღებზე ილეთები, როგორც კიდში, ასევე ბჯენში სხვადასხვა რაოდენობისაა.

მაგალითად ლერძზე, სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე ქნევითი შენაერთები ქარბობს, ტაიპზე: მხოლოდ ქნევითი მოძრაობებია, რგოლებზე ილეთთა უმრავლესობა ძალისმიერი და სტატიკური ვარჯიშებია და ა. შ.

სატანვარჯიშო იარაღებზე შესრულებული ყველა ქნევითი მოძრაობა დაკავშირებულია საყრდენთან (ლერძთან, ორძელის ძელთან, რგოლებსა და ტაიპის სახელურებთან). ილეთიდან გამომდინარე, ვარჯიში შეიძლება იყოს ბრუნვითი ან კიდევ ქნევითი. ბრუნვითი მოძრაობა აუცილებლად დაკავშირებულია ლერძთან, რომლის მიმართაც შეუძლია ბრუნვა სპორტსმენს. ასეთი ლერძი შეიძლება იყოს „ნამდვილი“ ლერძი (ლერძის გრიფი, სხვადასხვა სიმაღლის ორძელის ძელები).

მაღალი კვალიფიკაციის ტანმოვარჯიშე ბრუნვით-წრიულ მოძრაობებს ასრულებს რგოლებზეც (უკუ და წინტრიალები, აღმატრიალი).

ყველა სატანვარჯიშო იარაღზე ბრუნვითი სახის ილეთები სრულდება წარმოსახვითი ლერძის ირგვლივაც უსაყრდენო სივრცეში (უკუ და წინტრიალი, მალაყები).

ტანვარჯიშის სხეულის მიმართ ანახვავებენ წარმოსახვით ლერძებს, ფრონტალურს (პირითი), საგიტალურს (წინა-უკანა) და განივს (ვერტიკალური), რომლებიც ერთმანეთის მიმართ პერპენდიკულარულია და ტანმოვარჯიშის სიძიმის ცენტრში გადაიკვეთება.

ცნობილია, რომ ერთ წერტილში შესაძლებელია ურიცხვი რაოდენობით ურთიერთპერპენდიკულარული ლერძების გატარება, მაგრამ ვინაიდან მხოლოდ უსაყრდენო მდგომარეობაში ზემოდასახელებული ლერძების გარშემო შესაძლებელია მდგრადი ბრუნვის შესრულება.

ბა, სპორტსმენი განსაკუთრებით უნდა ერკვეოდეს მის კანონზომიერებაში.

სპორტის სხვადასხვა სახეობა, განსაკუთრებით კი სპორტულ ტანვარჯიშში, აკრობატიკაში, კოშკიდან წყალში ხტომაში და სხვა-რთული კოორდინაციული მოძრაობისას ნათლად შელავნდება ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მოძრაობის რაოდენობის მომენტის შენარჩუნების კანონი.

ვინაიდან ბჯენში ვარჯიშების შესრულებისას ერთდროულად მოქმედებს გარეშე, როგორცაა დელამიწის მიზიდულობის და ხახუნის ძალები, აგრეთვე გარემოს წინააღმდეგობა, ამიტომ მოძრაობის რაოდენობის მომენტის შენარჩუნების კანონი ამ შემთხვევაში ნაკლებად იქნება გამოკვეთილი.

იარაღიდან ჩამოხტომის დროს ფრენის პროცესში მყოფი ტანმოვარჯიშის სხეული, თუმცა პირობით, მაგრამ მაინც შეიძლება ჩაითვალოს სხეულად, მასზე გარე ძალები თითქმის არ მოქმედებს და როგორც „ჩაკეტილ“ სისტემად წარმოგვიდგება. ამ კანონის მაგალითია ტანმოვარჯიშის მიერ შესრულებული მოძრაობა უსაყრდენო სივრცეში. რაც უფრო შორს არის სხეულის მასა ბრუნვის ღერძიდან, მით უფრო ნაკლებია ბრუნვის სხეულის კუთხური სიჩქარე (მაგალითად, ღერძიდან გამართული მალაყის შესრულებისას ბრუნვის კუთხური სიჩქარე გაცილებით მცირეა, ვიდრე იმავე მალაყის შეგჯუფულ მდგომარეობაში შესრულებისას).

ბრუნვის ღერძიდან მასის (ტანმოვარჯიშის) დაშორების სიდიდეს მექანიკაში ინერციის მომენტს უწოდებენ. ინერციის მომენტსა და ბრუნვის სიჩქარეს შორის უკუპროპორციული წრიული დამოკიდებულებაა. ეს ნიშნავს რომ თუ ტანმოვარჯიშე მალაყს გამართული წელით ასრულებს, ხოლო შემდეგ მას შეგჯუფულ მდგომარეობაში დაამთავრებს, ბრუნვის სიჩქარე მნიშვნელოვნად გაიზრდება. თუ ინერციის მომენტი შემცირდა ორჯერ, მაშინ კუთხური სიჩქარე გაიზრდება ორჯერ. ამათან, ინერციის მომენტის ნამრავლი კუთხურ სიჩქარეზე მუდმივი დარჩება. მექანიკაში ამ ნამრავლს მოძრაობის რაოდენობის მომენტს უწოდებენ. სწრაფი მოძრაობის რაოდენობის მომენტის მუდმივობას აპტიკეებს მოძრაობის რაოდენობის მომენტის მუდმივობის კანონი. თუ ტანმოვარჯიშე ნებისმიერი ბრუნვითი მოძრაობის შესრულების დროს იხრება ან რაიმე სხვა ხერხით საკუთარი სხეულის მასას უახლოებს ბრუნვის ღერძს, ის აუცილებლად იცვლის საკუთარი სხეულის ინერციის მომენტს ბრუნვის ღერძის ნიშნით, რაც, თა-

ვის მხრივ, გამოიწვევს კუთხური სიჩქარის შეცვლას. მაშასადამე, ტანვარჯიშე შესაბამისი მომზადების შემდეგ შეძლებს თავისი ბრუნვის სიჩქარის რეგულირებას. რაც უფრო ტექნიკურად მომზადებულია სპორტსმენი, მით უფრო უადვილდება მას საკუთარი სხეულის ფლობა რთულ სიტუაციაში.

სწორხაზოვანი მოძრაობის სწავლების დროს მნიშვნელოვანია მოძრაობის რაოდენობის შენარჩუნების კანონი. იარაღზე ქნევით შესრულებული ვარჯიში სწორხაზოვანი მოძრაობის ჯგუფს ეკუთვნის და აღნიშნული კანონის მიხედვით მოძრაობის შენარჩუნების ჩვევის გამომუშავებას დიდი ყურადღება ექცევა.

III თავი

ტანვარჯიშის ისტორია

ტანვარჯიშის წარმოშობა

ძველი საბერძნეთის სკოლებში ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI—VII საუკუნეში ბავშვები ფიზიკურ ვარჯიშს შიშველები ასრულებდნენ. ალბათ, ამიტომ ბერძნული სიტყვა „გიმნოს“, რაც შიშველს ნიშნავს, საფუძვლად დაედო ფიზიკური ვარჯიშის სახელწოდებას. ამ სიტყვიდან წარმოიშვა სავარჯიშო ადგილის დასახელებაც „გიმნასიი“ და ტერმინი „გიმნასტიკა“, რაც, გონებრივი განვითარებისგან განსხვავებით, ფიზიკური აღზრდის სასწავლო საგანს გამოხატავდა.

იმ დროს ბავშვი ბაძავდა მშობელს მუშაობაში, ნადირობაში, ბრძოლაში და თავისდა უნებურად ასრულებდა ისეთ მოძრაობას, რომელიც მას ფიზიკურად ავითარებდა. ბავშვს უხდებოდა სიარული, სირბილი, ხტომა, ცოცვა, ხოხვა, სხვადასხვა დაბრკოლების გადალახვა, ტყორცნა. ადამიანს უხდებოდა სასიცოცხლოდ აუცილებელი მოძრაობითი ვარჯიშის შესრულება, რომელიც აერთიანებდა კიდს, ბჯენს, შიზიდვას, არეკნს, გადაბრუნს, გადაქნევს, ყირამალით ასვლას, დასვლას და უფრო რთულ მოძრაობებს, რაც შემდეგ ტანვარჯიშის კლასიფიკაციის საფუძველი გახდა.

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია
ანტიკურ პერიოდში

ტანვარჯიშის ისტორიის საწყისები სათავეს იღებს მონათმფლობელური წყობილების დროიდან. იგი აყვავდა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე V—IV საუკუნეებში. ანტიკურ ელადში, განსაკუთრებით სპარტააა და ათენში.

ამ ორ სახელმწიფოში ტანვარჯიშს იყენებდნენ, როგორც ახალგაზრდის ფიზიკური განვითარების მძლავრ საშუალებას, მაგრამ ორმხრივი მიმართულებით. სპარტაში იგი სამხედრო პირის მომზადებას ემსახურებოდა, ათენში კი — ზედა ფენის წარმომადგენელთა ყოველმხრივ ფიზიკურ განვითარებას. ათენში 7 წლამდე ბავშვი შინ იზრდებოდა, შემდეგ 15—16 წლამდე სახელმწიფო ან კერძო „სატანვარჯიშო“ სკოლაში ვითარდებოდა ფიზიკურად და გონებრივად.

სატანვარჯიშო სკოლების ფიზიკური მომზადების პროგრამაში შედიოდა: რბენა, ხტომა, ჭიდაობა. ცურვა, ბადროსა და შუბის ტყორცნა. 15—16 წლის ბავშვი გიმნაზიაში გადაჰყავდათ, სადაც ფიზიკურ ვარჯიშს თეორიული საგნების შესწავლა ემატებოდა (ფილოსოფია, ლიტერატურა და ისტორია). 18 წლის ათენელი ვაჟი უკვე მზად იყო სამხედრო რაზმში ჩასარიცხად. შემდეგ გრძელდებოდა მისი ფიზიკური მომზადების სრულყოფა და სამხედრო საქმის ცოდნის შექმნა.

საბერძნეთის ანტიკური საზოგადოების გაფურჩქვნის პერიოდში, როგორც ბერძენი ფილოსოფოსი პლატონი აღწერს, ტანვარჯიში იყოფოდა პალესტრიკად და ორქესტრიკად. პირველ განაყოფში გაერთიანებული იყო სირბილი, ბადროსა და შუბის ტყორცნა, სიგრძეზე ხტომა (ამჟამად მძლეოსნობაში გაერთიანებული სახეობები) და ჭიდაობის, ცურვის, ფარიკაობის, ნიჩბოსნობის ელემენტები. მეორე განაყოფი (ორქესტრიკა) შეიცავდა ვარჯიშებსა და თამაშებს ბურთით და ეწოდებოდა — სფერისტრია. საკუთრივ ორქესტრია აერთიანებდა სამხედრო, სადღესასწაულო, სასცენო მასიურ ცეკვებს. კუბისტრია მხოლოდ და მხოლოდ აკრობატულ მოძრაობას შეიცავდა. ორქესტრია შემდგომში საფუძვლად დაედო პლასტიკური, რიტმული ცეკვის, მრავალფეროვანი სახეობის მოძრაობის და დამოუკიდებელი სპორტული სახის მხატვრულ ტანვარჯიშსაც. კუბისტრია კი, რომელიც აკრობატის მრავალფეროვანი ილეთისგან შედგება, შემდგომ განვითარდა აკრობატისა და სპორტულ ტანვარჯიშში.

ძველ საბერძნეთში ფიზიკური ვარჯიში გამოყენებული იყო ორი-მომართულებით: ტანვარჯიში — უშუალოდ მოვარჯიშეთა საერთო ფიზიკური მომზადების უზრუნველსაყოფად და აქნოსტიკა, გამიზნული სპორტსმენის წვრთნისაჲენ იმ დონემდე, რომ მისი ხელოვნება ასპარეზზე გამოტანის ღირსი გამხდარიყო. საბერძნეთში ასპარეზობა-შეჯიბრება ყოველთვის რაიმე ღირსშესანიშნავ თარიღთან იყო დაკავშირებული და მას მხოლოდ ზეიმისა და დღესასწაულის სახე ჰქონდა.

ყველაზე დიდი მასშტაბის შეჯიბრება იყო ოლიმპიური თამაშები, სადაც ბერძნები სამხედრო-ფიზიკურ მომზადებას, სპორტულ წრთობას, როგორც ხელოვნებას, უჩვენებდნენ მრავალათასიან მაყურებელს. პირველი ასეთი თამაშები 776 წელს ჩვენს წელთაღრიცხვამდე მოეწყო ოლიმპიაში¹. ტანვარჯიშის პროგრამით გათვალისწინებული იყო ძირითადად ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც არ იყო დაკავშირებული სატანვარჯიშო იარაღებთან. მაგრამ დაქიმულ ბაგირზე დიდი ხელოვნებით შესრულებული რთული წონასწორობის მოძრაობა, რომელსაც კუბიტები, ანუ ჯამბაზები ასრულებდნენ, მაყურებელში დიდ მოწონებასა და აღტაცებას იწვევდა.

ტანვარჯიშში პირველად ბერძნებმა შეიტანეს ჰიგიენის ელემენტები, მართალია, ტანის დაზეუას, ვარჯიშის შემდეგ შხაპის მიღებასა და სხვა სახის კოსმეტიკის გამოყენებას იმ დროისათვის არ ჰქონდა მეცნიერული საფუძველი, მაგრამ ის, რომ ჰიგიენის ზემოქამოთვლილი საშუალებები ახალგაზრდის გარეგნულ სახეს აკეთილშობილებდა, საკმარისი იყო, რომ ისინი ხალხში ფართოდ გავრცელებულიყო.

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია შუა საუკუნეებში

შუა საუკუნეებში რომის იმპერიის დაცემამ თავისი კვალი დატოვა ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაშიც. ადრეფეოდალურ საზოგადოების იდეოლოგიებმა, ქრისტიანულმა ეკლესიამ, რელიგიური შთაგონებიდან გამომდინარე, იმ დროს მიღწევები ფიზიკური აღზრდის საქმეში გააცამბუერეს. მხოლოდ ფეოდალების მაღალი კლასის წარმომადგენლებს მიეცათ ვარჯიშის უფლება იმისათვის, რომ სახელგანთქმულ მეომრებს ჩაგრული ჰყოლოდათ სხვა კლასის წარმო-

¹ ოლიმპო მდებარეობს პელიოპონესის ნახევარკუნძულის ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში, მდინარე ალფეოსის დაბლობზე.

მადგენლები. მათი მოწინავე ფენის ვარჯიში კი ძირითადად ცხენებზე ჯირითით შემოიფარგლებოდა. იმ დროისათვის მხედრის ცხენზე ჯდომის ხელოვნება მაღალ დონემდე იყო ასული და მოჯირითეს მეტად რთული ილეთების შესრულება უხდებოდა (ცხენიდან ჩამოხტომა, კვლავ უნაგირზე დაბრუნება, ყირის შესრულება, მიწიდან საგნის აღება, ტყორცნა და ა. შ.). ვარაუდობენ, რომ წინასწარი მომზადებისა და წვრთნის გარეშე ასეთი რთული მოძრაობის შესრულება შეუძლებელი იქნებოდა. ამიტომ ამ პერიოდთანაა დაკავშირებული ხის ტაიჭის შექმნა. წინასწარ უძრავ „ცხენზე“ ხდებოდა რთული მოძრაობის დეტალური შესწავლა და სრულყოფა. დასაწყისში ხის ტაიჭი მართლაც ცხენის მოყვანილობისა იყო. მას ჰქონდა თავი, გავა, კუდა, შეკაზმული იყო ისევე, როგორც ცოცხალი ცხენი. შემდგომში იგი თანდათან შეკვეცეს, უნაგირის ადგილას სახელურები გაუკეთეს, რა თქმა უნდა, ვარჯიშთა რიცხვიც გაიზარდა. ამავე საუკუნეებში შექმნეს ცეცხლსასროლი იარაღი, რამაც მეომართა მომზადებასა და აღჭურვილობაში საგრძნობი როლი შეასრულა. შედარებით წინა პლანზე წამოიწია უფრო ეფექტურმა საომარმა საშუალებებმა (თოფი, დამბაჩა და სხვ.). შემციროდა მეომრის, როგორც მოჯირითის როლი, მაგრამ მისი მნიშვნელობა ჯერ კიდევ საკმაო იყო.

XVI საუკუნის მეორე ნახევარში ტანვარჯიშის მნიშვნელობა კვლავ მოწინავე საზოგადოების ცენტრში მოექცა, რაშიც დიდი დამსახურება მიუძღვის იტალიელი იორენის მერკულეარისის მიერ ტანვარჯიშის ხელოვნების შესახებ გამოცემულ ტრაქტატს.

მერკულეარისი შეეცადა ბერძნების მიერ წამოწყებული პალესტრიკა და ორქესტრიკა კონსტრუქციულად შეეცვალა და ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდისკენ წარემართა. ნაწილობრივ მან შეძლო კიდევ თავისი მიზნების განხორციელება, მაგრამ ვინაიდან იმდროინდელი სახელმწიფო მმართველმა წრეებმა მხარი არ დაუჭირეს, ბევრი მის მიერ ჩაფიქრებული სასარგებლო საქმე შეუსრულებელი დარჩა.

შედარებით ეფექტური გამოდგა მერკულეარისის მიმდევრის, იტალიელი მოჯირითის, ტუჯაროს მიერ პარიზში გამოცემული სამი დიალოგი. ტუჯარო ახალგაზრდობაში საფრანგეთის მეფეებს კარლოს IX და ჰენრიხ III ცხენზე ჯირითის ხელოვნებას ასწავლიდა. დიდმა პრაქტიკულმა გამოცდილებამ და თეორიულმა ცოდნამ მას საშუალება მისცა ჩამოეყალიბებინა ცხენზე ჯირითთან დაკავშირებული ცალკეული აკრობატული ვარჯიშის კლასიფიკაცია, მათი თანამიმდევრულად შესწავლის მეთოდოლოგია. მანვე შეიმუშავა დამხმარე იარაღები

კონსტრუქცია და მათზე შესასრულებელი მოძრაობის მრავალრიცხოვანი ვარჯიში.

ტუქაროს ნაშრომი ყველა შემდგომი თეორიული წიგნის საწყისია, ხოლო აკრობატიკაში იგი მიჩნეულია საფუძვლად.

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაში განსაკუთრებული წვლილი მიუძღვის XVII საუკუნის სწავლულს იან ამოს კომენსკის (1592—1670).

კომენსკი ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საკითხს ღრმად მეცნიერულ თვალსაზრისით მიუდგა და შეიმუშავა დიდაქტიკური პრინციპი, რომელიც დღევანდელი მოზარდის სასწავლო-აღმზრდევლობით პროცესში თვალსაჩინო ადგილს იკავებს. გარდა ამისა, მანამდე არსებული ჰიგიენურ ტანვარჯიშს მან სწორი მიმართულება მისცა და მისი ჩატარების მეთოდები შეიმუშავა. კომენსკიმ მეტად მნიშვნელოვანი ღონისძიებანი დასახა ჩეხი ახალგაზრდობის საქმეში, მაგრამ ბოლომდე განხორციელება ვერ შეძლო. 1620 წელს, როდესაც ჩეხებმა დაკარგეს სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობა და ნაწილობრივი გერმანიზაცია განიცადეს, კომენსკი იძულებული გახდა სამშობლო დაეტოვებინა და საცხოვრებლად ევროპის სხვა სახელმწიფოში გადასულიყო.

XVIII საუკუნის მიწურულს იან გუტს-მუტსეს ხელმძღვანელობით გერმანიაში შეიქმნა სატანვარჯიშო სკოლა. მანვე დაწერა ტანვარჯიშის სახელმძღვანელო და არაერთხელ აღძრა ოლიმპიური თამაშების განახლების საკითხი, ოლიმპიური თამაშები იმპერატორ თეოდოსე პირველის მიერ იყო აკრძალული.

შედარებით მოგვიანებით გერმანიასა და შვეიცარიაში საფუძველი ეყრება სასკოლო ტანვარჯიშს, ხოლო შვეიცარიაში — ჰიგიენურ და სამკურნალო ტანვარჯიშს. ამის შემდეგ ტანვარჯიში გავრცელდა ევროპის სხვა ქვეყნებშიც, განსაკუთრებით ჩეხიაში.

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაში გუტს-მუტსეს და მასაზრუნველობა საყურადღებოა იმიტომაც, რომ მისი თეორია ეყრდნობა პრაქტიკულ გამოცდილებას და მრავალფეროვანი ხასიათისაა. იგი ეხება მძლეოსნობის, ფარიკაობის, ჭიდაობის დამახასიათებელ ვარჯიშებს, პარალელურად, ყურადღების გარეშე არ ტოვებს არც მოზარდთა ტანვარჯიშს და არც სიარულთან, ხტომასთან, ჯირითთან, წონასწორობასთან, დაბრკოლების დაძლევისთან და სხვა გამოყენებითი სახის მოძრაობასთან დაკავშირებულ ვარჯიშებს. მას შესანიშნავად აქვს ასახული სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშების ელემენტები, ვარჯიშთა

კომპლექსი გაწელებაზე, მოქნილობაზე, ძალაზე და ა. შ. გუტს-მუტსმა არც მეტყველების გასავითარებელი ვარჯიშების შედგენა დაივიწყა.

გუტს-მუტსის სისტემამ პოვა ორი განშტოება. გერმანიაში ფრიდრიხ ლიუდვიგ იანმა (1778—1852) მას ტურნერი უწოლა. ტურნერში ცნობილია ვარჯიშთა 24 ჯგუფი: სიარული, სირბილი, ხტომა, ვარჯიშები წონასწორობაში, ღერძზე, პარალელურ ორძელზე, ცოცვა, ტყორცვა, სხვადასხვა გამოყენებითი სახის მოძრაობა, ჭიდაობა, ფარიკაობა, ცურვა, ცხენზე ჯირითი, აკრობატიკა, ცეკვები, სამხედრო ვარჯიშები და სხვ. ჰენრიხ ლინგმა (1776—1839) გუტს-მუტსის სისტემის მეორე შტო გერმანიისა და დანიის საზღვრებს გარეთ საგარეო ცვლილებებითა და დაშატებებით გაიტანა და შვედეთში დაამკვიდრა. განსაკუთრებით აღსანიშნავია მის მიერ დამუშავებული „შვეციური“ იარაღები, რომელთა სახელწოდება დღესაც არის შემორჩენილი.

იანის ტურნერის ტანვარჯიშით საფუძველი ჩაეყარა იარაღებზე ვარჯიშს. იგი თანამედროვე სპორტული ტანვარჯიშის საწყისია. რაც შეეხება შვეციურ ტანვარჯიშს, იგი ჰიგიენური ტანვარჯიშის საფუძველია.

დაახლოებით ამავე პერიოდში შეიქმნა ტანვარჯიშის **ფრანგული სისტემა**.

ნაპოლეონის მიმდევარც პოლკოვნიკი ფრანცისკ ამოროსი (1770—1848) ტანვარჯიშში ძირითადად სამხედრო-გამოყენებით სახეებს ხედავდა და ამიტომ მის მიერ შემუშავებულ სისტემაში ვარჯიშები სამხედრო ტანვარჯიშის განსახიერებაა. ამოროსის ტანვარჯიშმა, ვინაიდან იგი სამხედრო მიმართულების იყო, ფართო მასაში ფეხი ვერ მოიკიდა.

ამრიგად, ამ პერიოდისთვის ჩამოყალიბდა ერთმანეთისგან განსხვავებული ტანვარჯიშის სამი სისტემა: იანის — გერმანული (ათლეთური), ლინგის — შვეციური (ჰიგიენური) და ამოროსის — ფრანგული (გამოყენებითი).

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაში დიდი წვლილი შეიტანა ჩეხმა დოქტორმა მიროსლავ ტირშმა (1832—1884). ტირშის მეცნიერული თვალთახედვა და ფილოსოფიური შეხედულებანი პრალის უძველეს, კარლოს სახელობის უნივერსიტეტში ჩამოყალიბდა. იგი სულ ახალგაზრდა იყო, როდესაც ამხანაგებთან ერთად გადაწყვიტა შეექმნა ჩეხური სატანვარჯიშო ორგანიზაცია. 1862 წელს მან შეძლო ასეთი ორგანიზაციის ჩამოყალიბება „სოკოლის“ სახელწოდებით. ტირშმა მის მიერ შექმნილი ორგანიზაციისთვის ანტიკური ფიზიკური კულტუ-

რის პრინციპის საფუძველზე დაყრდნობით შეიმუშავა წესდება და პროგრამა, საბერძნეთის ფიზიკური აღზრდის სისტემა ახალი ფილოსოფიური თვალთახედვით გაამდიდრა, ადამიანის მორალურ და სულიერ აღზრდას დაუკავშირა და კაცობრიობის საერთო იდეალების განვითარებისკენ წარმართა.

ტირში იყო დიდი თეორეტიკოსი, ხელოვნებათმცოდნეობის პროფესორი, პოლიტიკოსი, კრიტიკოსი, უმაღლესი ტექნიკური სასწავლებლის დოცენტი, მიუხედავად მეცნიერული მუშაობით გადატვირთვისა, იგი უპირველესად „სოკოლის“ ბედით იყო დაინტერესებული და უშუალოდ ხელმძღვანელობდა მის საქმიანობას. მან შექმნა სპეციალური ჟურნალი „სოკოლი“, გამოსცა რამდენიმე შრომა ფიზიკური აღზრდის შესახებ, ერთ სისტემაში მოიყვანა ვარჯიშები ახალგაზრდობისთვის, საფუძველი ჩაუყარა სპეციალურ ტანვარჯიშს ქალებისთვის და ა. შ.

ჩეხიაში ტირშს ფიზიკური კულტურის განვითარების საქმეში აქტიურ დახმარებას უწევდა თავდაპირველად წვრილი ვაჭარი, ხოლო შემდეგ ცნობილი ეკონომისტი, თავისი ქვეყნის დიდი პატრიოტი ფიგნერი. იგი ტირშთან ერთად ძალ-ღონეს არ იშურებდა რათა „სოკოლის“ ორგანიზაცია მაქსიმალურად გაძლიერებულიყო.

ფიგნერმა „სოკოლისათვის“ საკუთარი სახსრებით შეიძინა სატანვარჯიშო იარაღები, საწვრთნელი ვარჯიშებისთვის დაიჭირავა სპეციალური შენობა, ხოლო შემდეგ ააგო ლაშაზი და კეთილმოწყობილი სპორტული სახლი, რომლის მსგავსი დიდხანს არ მოიპოვებოდა ევროპის არც ერთ ქალაქში.

ერის წინაშე ტირშის დამსახურება ჩეხიის პრეზიდენტმა მასარიკმა (1850—1937) შემდეგი სიტყვებით შეაფასა: „ტირშმა გენიალური წამოწყებით შეძლო ჰარმონიულად შეეერთებინა სილაშაზის ანტიკური იდეალი და სიკეთე ჩვენს ეროვნულ პროგრამასთან, რომელიც კეთილშობილურ, წმინდა და ადამიანურ ჩეხურ სულს მოითხოვს. ტირშმა შექმნა „სოკოლის“ ორგანიზაცია და მას ისეთი ძალა და სიმტკიცე მისცა, რომელიც სენტიმენტალობასთან ერთად უხეშობასა და ძალადობას უარყოფს“¹.

„სოკოლის“ ორგანიზაციამ ფესვები მორავიასა და სილვიაშიც გაიდგა, რამაც გარკვეული როლი შეასრულა ჩეხეთის მიწაზე მცხოვრები ხალხების ურთიერთდაახლოებასა და გაერთიანებაში. მორავი-

¹ 1968 წელს „სოკოლის“ შეკრებასთან დაკავშირებით გამოცემული ბროშურა.

იდან „სოკოლის“ გავლენა სლოვაკიაზეც გავრცელდა და იმდროინდელ უნგრეთამდე მიაღწია. „სოკოლმა“ გააერთიანა აგრეთვე საზღვარგარეთ მცხოვრები ჩეხი და სლოვაკი მოქალაქეები. „სოკოლის“ ორგანიზაციები დაარსდა იტალიაში, შვეიცარიაში და ამერიკაში.

დროთა განმავლობაში „სოკოლი“ სულ უფრო ღრმად შეიჭრა სლავ ხალხში, რასაც, რა თქმა უნდა, ხელს უწყობდა ინსტრუქტორთა აქტიური საქმიანობა. იმ დროისთვის „სოკოლის“ ორგანიზაციები შეიქმნა პოლონეთში, ხორვატიაში, სერბიაში, ბულგარეთში და, ბოლოს, რუსეთსა და უკრაინაში.

1882 წელს ტირშის ხელმძღვანელობით „სოკოლის“ პირველ საიუბილეო ზეიმზე ყველა მისი წევრი შეიკრიბა. ასეთი სახის შეკრებები შემდეგში „სოკოლის“ ტრადიციულ დღესასწაულად იქცა.

„სოკოლის“ არსებობის 25 წლისთავი ავ სპორტული ორგანიზაციის მეორე შეკრებით უნდა აღნიშნულიყო. ამ ღირსშესანიშნავი თარიღის ჩასატარებლად თითქმის ყველაფერი მზად იყო, ზეიმზე დასასწრებად ჩამოვიდნენ დელეგაციები სხვადასხვა ქვეყნიდანაც. მაგრამ ავსტრიის მთავრობამ, რომელიც იმ დროისათვის ჩეხეთის შინაგან პოლიტიკას განაგებდა, აკრძალა „სოკოლის“ წევრების „საექვო პოლიტიკური“ შეკრება, რის გამოც დღესასწაულის ფართო პროგრამა მხოლოდ პრაღის მახლობლად ბროდში ჩატარებული „ტანვარჯიშული“ შეკრებით შემოიფარგლა.

„სოკოლის“ ცენტრალური ორგანიზაციის შექმნა შესაძლებელი გახდა 1889 წელს მისი დამაარსებლის ტირშის სიკვდილის შემდეგ ხუთი წლის თავზე. 1896 წელს „სოკოლის“ ორგანიზაციები გაერთიანდა და მას „ჩეხეთის სოკოლის კავშირი“ ეწოდა.

1908 წელს სლავურ ქვეყნებში არსებული „სოკოლის“ ცალკეული ორგანიზაცია პრაღის „სოკოლის“ ბაზაზე „სლავური სოკოლის კავშირში“ გაერთიანდა.

„სოკოლის“ ფიზიკური აღზრდის სისტემაში მოცემულია 3 სახის ვარჯიში: სატანვარჯიშო იარაღების გარეშე, სატანვარჯიშო იარაღებზე და სამხედრო.

სატანვარჯიშო იარაღებში იგულისხმება: ღერძი, ტაიჭი, ხარიხა, არგოლები, მაგიდა, კიბე, სახტუნელა, საწონები და სხვა სახის სიმძრე, სატანვარჯიშო ჯოხები, გურზები, ბურთი ტყორცისთვის, ფერადი ლენტები, ყვავილები და ა. შ.

ავ პერიოდის შემდეგ შეიქმნა ტანვარჯიშის მეოთხე სისტემა — „ჩეხური“.

რუსეთში პირველად ტანვარჯიშის განვითარებას იმპერატორმა პეტრე პირველმა მიაქცია ყურადღება (XVII ს.). მას შესანიშნავად ენათობა, რა საარგებლობის მოტანა შეეძლო ტანვარჯიშს ახალგაზრდობის საქმეში. პეტრე პირველის ბრძანებით, ტანვარჯიშში მეცადინეობა, როგორც სავალდებულო, შემოღებული იყო პეტერბურგის სამოქალაქო და სამხედრო სასწავლებლებში. რუსეთის არმიის ფიზიკურ მომზადებას დიდ ყურადღებას უთმობდნენ ისეთი გამოჩენილი მხედართმთავრები, როგორებიც იყვნენ რუმიანცევი, სუვოროვი და აღმირალი უშაკოვი.

ა. კ. სუვოროვმა (1730—1800) შექმნა სამხედრო-ფიზიკური მომზადების საკუთარი სისტემა, რომლის საფუძველი იყო სამხედრო სავალდებულო ტანვარჯიში, დილის ტანვარჯიში და გაკაჟება. სუვოროვმა გამოსცა წიგნები „სავალდებულო ვარჯიში“ და „გამარჯვების მეცნიერება“, სადაც დიდი ავგილი აქვს დათმობილი სამხედრო-ფიზიკური მომზადების სისტემას.

რუსეთის არმიის მებრძოლთა ფიზიკური მომზადების სუვოროვი-სეული ტრადიციები გააგრძელეს კუტუზოვმა, პლატოვმა და სხვა მხედართმთავრებმა.

სუვოროვის მიერ შემუშავებულ პრაქტიკულ სისტემას რუსეთის არმიის მებრძოლი ფიზიკური მომზადების შესახებ თეორიული საფუძველი შეუქმნა გენერალმა მ. ი. დრაგომიროვმა (1830—1905). მან ჩამოაყალიბა მებრძოლის ფიზიკური მომზადების მიზანი და ამოცანები, ტანვარჯიშში მეცადინეობის მეთოდები, შეავსო სამხედრო-სავალდებულო ტანვარჯიშის ვარჯიშები. იგი გერმანული ტანვარჯიშის სასტიკი წინააღმდეგი იყო, რომელმაც რუსეთის არმიაში თანდათან მოიკიდა ფეხი.

მ. ი. დრაგომიროვი ტანვარჯიშში სამხედრო-გამოყენებით მნიშვნელობას ხედავდა, მაგრამ მას ღრმად სწამდა, რომ ფიზიკური ვარჯიში, ძალისა და მოქნილობის გარდა, ადამიანს მორალურ-ნებელობით თვისებებსაც უვითარებს.

XIX საუკუნის პირველ ნახევარში რუსეთში შესამჩნევად გავრცელდა ტანვარჯიშის გერმანული და შვეციური სისტემა, შედარებით მოგვიანებით კი — ჩეხური („სოკოლი“).

რუსეთში ტანვარჯიშის სწორ მიმართულებასზე განსაკუთრებით უარყოფითი გავლენა მოახდინა გერმანულმა სისტემამ. ამ სისტემის

წინააღმდეგნი იყვნენ რევოლუციონერ-დემოკრატები დ. ი. პისარევი, კ. დ. უშინსკი, ა. ე. პოკროვსკი, ე. მ. დემენტიევი და სხვ. ისინი თავიანთ შრომებში აშკარად აკრიტიკებდნენ და კატეგორიულ წინააღმდეგობას უწევდნენ გერმანული სისტემის გავრცელებას რუსეთის სკოლებში.

1832 წელს ჩამოყალიბდა პირველი სატანვარჯიშო სკოლა. რუსეთის სხვადასხვა ქალაქში შეიქმნა ჩეხური „სოკოლის“ და გერმანული „ტურნეს“ მსგავსი სატანვარჯიშო საზოგადოებები.

1883 წელს პუბლიცისტმა გილიაროვსკიმ სხვა საზოგადო მოღვაწეებთან ერთად მოსკოვში შექმნა რუსული სატანვარჯიშო საზოგადოება. გამოჩენილმა რუსმა მწერალმა ჩეხოვმა ამ საზოგადოების საწვრთნელ მეცადინეობაზე დასწრების შემდეგ განაცხადა: „ესენი მომავლის ადამიანები არიან. დადგება დრო, როდესაც ყველა ასეთი ძლიერი იქნება, ამაშია ქვეყნის ბედნიერება“.

გილიაროვსკისა და ჩეხოვის ინიციატივით ჩამოყალიბებულ რუსულ სატანვარჯიშო საზოგადოებაში თავდაპირველად 468 წევრი ითვლებოდა. აქედან — 339 ვაჭარი და ფაბრიკანტი იყო, 22 — ინჟინერი და ტექნიკოსი, 18 — ჩინოვნიკი, 11 — მასწავლებელი, 9 — ხელოსანი, 9 — მუშა, დანარჩენები კი — სხვა პროფესიის წარმომადგენლები. რუსული სატანვარჯიშო საზოგადოების წევრთა შორის შეძლებულ პირთა სიჭარბე შემთხვევითი როდია. წლიური საწევრო გადასახადი 12 მანეთს უდრიდა, რაც ყველა მსურველისთვის ხელმისაწვდომი არ იყო.

რუსეთში პირველი შეჯიბრება ჩატარდა მოსკოვში 1885 წელს. მასში მონაწილეობას იღებდა მხოლოდ 11 ტანმოვარჯიშე. 1903 წელს პეტერბურგში მოეწყო რუსეთის პირველობა. მონაწილეთა რიცხვმა მხოლოდ 15-ს მიაღწია.

რუსეთის ფიზიკური აღზრდის სისტემის შექმნაში, რომელშიც ტანვარჯიშს დიდი როლი აქვს მიკუთვნებული, პეტრე ფრანცის ძე ლესგაფტს (1837—1909 წწ.) მნიშვნელოვანი წვლილი მიუძღვის.

გამოჩენილმა სწავლულმა ანატომმა და ჰუმანიტმა, ცნობილმა საზოგადო მოღვაწემ ლესგაფტმა პირველმა შეიმუშავა და მეცნიერულად დაასაბუთა სკოლაში ფიზიკური განათლების თეორია.

1861 წ. პ. ლესგაფტმა წარჩინებით დაამთავრა სამედიცინო-ქირურგიული აკადემია და ორი სადისერტაციო შრომის დაცვის შემდეგ მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორის ხარისხი მოიპოვა.

მეფის მთავრობა ლესგაფტს განუწყვეტლივ დევნიდა. 1871 წელს იგი უნივერსიტეტის პროფესორთა რიგებიდან გარიცხეს, ვინაიდან თავის წერილში „რა ხდება ყაზანის უნივერსიტეტში“ მან ამ უმაღლესი სასწავლებლის რეაქციული ხელმძღვანელობა გააკრიტიკა.

1897 წელს ლესგაფტი მეორედ გარიცხეს პეტერბურგის უნივერსიტეტის პროფესორ-მასწავლებელთა შემადგენლობიდან, ხოლო 1901 წელს ერთი წლით გაასახლეს პეტერბურგიდან.

დევნისა და შევიწროების მიუხედავად, ლესგაფტი ნაყოფიერ მეცნიერულ მუშაობას ეწეოდა. მან შექმნა სასარგებლო შრომები ანატომიაში, პედაგოგიაში და ფიზიკური აღზრდის საკითხებზე. აღსანიშნავია, რომ მის შრომებს დღესაც არ დაუქარავს აქტუალური მნიშვნელობა.

ლესგაფტმა შეისწავლა გერმანიის, ინგლისის, საფრანგეთისა და სხვა ქვეყნების სატანვარჯიშო სისტემები, საფუძვლიანად გააკრიტიკა ისინი და დაასაბუთა მათი მანვე მოქმედება სკოლის მოსწავლე-ახალგაზრდობაზე როგორც ანატომიური, ისე ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით.

ლესგაფტი გამოძინარეობდა ბავშვის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური, ასაკობრივი და ფსიქოლოგიური თავისებურებებიდან და შეიმუშავა მეცნიერულად დასაბუთებული პრინციპები, რომელიც ბავშვთა ფიზიკურ, გონებრივ, ესთეტიკურ, მორალურ და შრომით აღზრდას ეხება.

ლესგაფტს აქვს ზოგიერთი პრინციპული შეცდომაც. მაგალითად, მან ვერ გაიგო ფიზიკური აღზრდის სოციალური ხასიათი, მასში იგი მხოლოდ ბიოლოგიურ მონაცემებს ხედავდა. იმის გამო, რომ დიდ თავყვანს სცემდა ძველ ბერძნულ ტანვარჯიშს და ინგლისური აღზრდის სისტემას, თავის შრომებში რატომღაც გვერდს უვლიდა რუსეთის ფიზიკური აღზრდის ხალხურ საწყისებს, სპორტულ ვარჯიშებსა და თამაშობებს, ამავე დროს უარყოფდა თვალსაჩინოების მეთოდის გამოყენებას — სპორტულ შეჯიბრებებს. მაგრამ ლესგაფტის მიერ დაშვებული ზემოაღნიშნული შეცდომები ჩრდილს ვერ აყენებს მის პედაგოგიურ შეხედულებებს, მეცნიერულად დასაბუთებული ფიზიკური განათლების თეორიის ძირითად პრინციპებს. იგი სამართლიანად არის მიჩნეული სამამულო ფიზიკური აღზრდის მეცნიერების ერთ-ერთ ფუძემდებლად.

XIX საუკუნის მეორე ნახევარში რუსეთის ბურჟუაზია და თავდაზნაურობა უფრო ფართოდ მისდევდა ფიზიკურ აღზრდას საკუ-

შარი ჯანმრთელობის გაკაეებისა და გართობის თვალსაზრისით. ტარდებოდა სპორტული შეჯიბრებები, რუსი სპორტსმენები მონაწილეობდნენ საერთაშორისო შეჯიბრებებში. მაგრამ ყველაფერ ამას ჰქონდა არა მასობრივი, არამედ შემთხვევითი და ქაოსური ხასიათი.

მეორე ოლიმპიურ თამაშებამდე, რომელიც 1900 წელს პარიზში ჩატარდა, რუსეთის რამდენიმე ქალაქში არსებობდა სატანვარჯიშო ჯგუფები. რუსეთში ჩატარებულ შეჯიბრებებში (1901, 1902, 1904 წწ.) ძირითადად მონაწილეობდნენ პეტერბურგისა და მოსკოვის სახელგანთქმული ტანმოვარჯიშეები: სოკოლოვსკა, ღუცმანი, პოტესტო და სხვ. რუსეთის პირველობის ორგანიზატორი იყო გრაფი რიბოპიერი, რომელიც, ტანვარჯიშს გარდა, სპორტის სხვა სახეობებსაც უწევდა შეფობას.

რუსეთის პირველი ჩემპიონი ღუცმანი, სხვა ტანმოვარჯიშეებთან შედარებით, რომელთა რიცხვი არცთუ დიდი იყო, გამოირჩეოდა ფიზიკური და ტექნიკური მომზადებულობით და ამიტომაც მას მსაჯები მაღალ შეფასებას აძლევდნენ. სატანვარჯიშო იარაღებზე შესრულებულ ვარჯიშებში ჰარბობდა ძალისმიერი ილეთები საკმაოდ შესამჩნევი ყოვნებითა და იძულებითი შესვენებით. საინტერესოდ მიმდინარეობდა ვარჯიშის შეფასება: მსაჯებს მონაწილენი და მასურებლები ვერ ხედავდნენ. შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ ამ მსაჯებიდან ერთ-ერთი, ფრიად პატივცემული და ნდობით აღჭურვილი პირი, აცხადებდა გამარჯვებულს.

1901 წელს ნიურბერგში ჩატარდა საერთაშორისო შეჯიბრება „ტურნეს“ ტანვარჯიშის საზოგადოების წევრთა შორის. რუსეთიდან ამ შეჯიბრებაში კონკურსგარეშე რვა სპორტსმენი მონაწილეობდა. შეჯიბრების დაწყებამდე მოეწყო მასიური ტანვარჯიშული გამოსვლა 10000 სპორტსმენისა და 4 გაერთიანებული სასულე ორკესტრის მონაწილეობით.

შეჯიბრება დილის 6 საათზე დაიწყო და ღია ცისქვეშ მიმდინარეობდა. ისე ჩამოცხა, რომ ღერძზე ვარჯიში მისი წინასწარი გაცრეების გარეშე შეუძლებელი იყო. პეტერბურგელმა ტანმოვარჯიშეებმა მათთვის პირველ საერთაშორისო შეჯიბრებაზე საპრიზო ადგილები ვერ დაიკავეს, მაგრამ საკმაო გამოცდილება მიიღეს, ორძელზე პირველი ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი და ღერძზე მეორე ადგილის მფლობელი გერმანელი პ. ფლიატო გაიცნეს. ფლიატომ თავისი ოსტატობა ნიურბერგის ჩემპიონატშიც გამოავლინა და პირველი ადგილი დამსახურებულად დაიკავა.

1904 წელს ჰენტ-ლუისში (ამერიკა) ჩატარებულ ოლიმპიურ თამაშებში რუსეთის გუნდმა უსახსრობის გამო ვერ მიიღო მონაწილეობა.

რუსეთის გუნდმა მონაწილეობა მიიღო მხოლოდ მეოთხე ოლიმპიურ თამაშებში (1908 წელი, ლონდონი). აქ გამარჯვება წილად ხვდათ შვედებს, მომდევნო ადგილებზე გამოვიდნენ ნორვეგიელები და ფინელები.

მეხუთე ოლიმპიურ თამაშებში, რომელიც ჩატარდა 1912 წელს სტოკჰოლმში, რუსეთის გუნდი მთლიანი პროგრამით მონაწილეობდა. მათ რიცხვში იყვნენ ტანმოვარჯიშეებიც, მაგრამ გუნდის წევრების ერთი ნაწილი გემ „ბირვას“ ჩამორჩა (გემი დანიშნულ დროზე ადრე გავიდა), მეორე გემმა კი დარჩენილი მონაწილენი ოლიმპიური თამაშების ადგილზე მოგვიანებით ჩაიყვანა. რუსეთის გუნდის ნაწილი, მათ რიცხვში ტანმოვარჯიშენიც, გემზე ცხოვრობდნენ. ირღვეოდა რეჟიმი, არ იყო სპორტული განწყობილება და ტანმოვარჯიშეების შედეგად დაბალი აღმოჩნდა. წარუმატებლობის მიზეზი მხოლოდ ამით არ აიხსნება. ტანმოვარჯიშეები, სპორტის სხვა წარმომადგენლებთან შედარებით, სუსტად იყვნენ მოპზადებული. გამარჯვებს ისევე შვედებმაკარგი შთაბეჭდილება დატოვეს იტალიელებმა. განსაკუთრებით გამოიჩინა თავი ტანვარჯიშულ ოთხკიდში ბრაგლიამ. მის მიერ შეგროვებულ ქულათა ჯამი საკმაოდ აღემატებოდა მეორე ადგილზე გამოსული ფრანგი სპორტსმენის სეგიურას ქულათა რაოდენობას. პირველ ექვსეულში ოთხი იტალიელი ტანმოვარჯიშე მოხვდა.

მეხუთე ოლიმპიურ თამაშებში ტანვარჯიშის პროგრამით სპორტსმენს პირველად მიეცა საშუალება შეესრულებინა ნებისმიერი უარჯიშებიც.

ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობის გარდა, რუსეთმა თავისი წარმომადგენლები 1907 და 1912 წლებში ქ. პრალაში „სოკოლის“ შეკრებაზე გაგზავნა. გაგზავნილთა შორის იყვნენ პეტროგრადელი ძმები ერჰარდტები (უფროსი ასაკი), რომლებმაც ღირსეული ჯილდოები დაიმსახურეს, ბაქოელი ლ. ყარამურზა (უმცროსი ასაკი) და საქართველოდან გ. ეგნატაშვილი, რომელმაც თავის ქვეჯგუფში პირველი ადგილი დაიკავა და სპეციალური ჯილდო დაიმსახურა.

1913 წელს კიევში ჩატარდა პირველი ოლიმპიადა, სადაც ტანვარჯიშში ჩატარებულმა შეჯიბრებამ მონაწილეთა ტექნიკური მომზადების დიდი პროგრესი გამოავლინა. იმ დროისთვის ტანვარჯიშის

ხუთკიდე მძლეოსნური ხუთკიდეც დაემატა (ცოცვა ვერტიკალურ და დახრილ ბაგირზე, ხტომა სიგარძესა და სიმაღლეზე, რბენა 100 მეტრზე და ბადროს ტყორცნა). პირველი ოლიმპიური ჩემპიონი გახდა პოლპორუჩიკი ვეტერ-კამფი, მეორე ადგილზე გამოვიდა ასევე სამხედრო პირი პორუჩიკი კოსმოჩევსკი.

ამ შეჯიბრებებზე სამხედრო პირების გამარჯვება ბუნებრივ მოვლენა იყო, რადგან იმ დროისთვის ფიზიკური აღზრდა სამოქალაქო სასწავლო დაწესებულებებში მეტად დაბალ დონეზე იდგა.

1910 წლის მონაცემებით, რუსეთის განათლების სამინისტროს ზერელე დამოკიდებულების მიზეზით ბავშვთა ფიზიკური აღზრდის სისტემა ქაოსურ მდგომარეობაში იმყოფებოდა. აღმაცერად უყურებდნენ ტანვარჯიშის მასწავლებლებსა და ამ დარგის სხვა სპეციალისტებს. დაბალი იყო მათი ხელფასიც, რის გამოც გიმნაზიებში ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტთა რაოდენობა თანდათან კლებულობდა. ტანვარჯიშის განვითარების მკვლამარეობის გამოსასწორებლად ძველი რუსეთის ხელმძღვანელობა იძულებული გახდა ტანვარჯიშის სპეციალისტები მოეწვიათ უცხო ქვეყნებიდან — ჩეხეთიდან და გერმანიიდან. კიევში გაიხსნა ფიზკულტურის მასწავლებელთა მოსამზადებელი ორთვიანი კურსები. მაგრამ ამ მეტად უმნიშვნელო მასშტაბის ღონისძიებათა განხორციელებამ რუსეთში ტანვარჯიშის განვითარების საქმეში არსებითი გარდატეხა ვერ მოახდინა.

1916 წელს საშუალო სკოლების მასწავლებლებისთვის გამოიცა ტანვარჯიშის პირველი სახელმძღვანელო. მასში მოცემული იყო ვარჯიში ჯოხებით, აგრეთვე სამწყობრო ვარჯიში, სპორტული თამაშები, იარაღებზე შესასრულებელი რამდენიმე კომბინირებული ილეთი და სხვ. ამ სახელმძღვანელომ ტანვარჯიშის სპეციალისტებს ჯეროვანი დახმარება ვერ გაუწია. რუსეთს არ ჰქონდა ფიზიკური აღზრდის ერთიანი სისტემა. იმდროინდელი რუსეთის საზოგადოების კლასობრივ დაყოფასთან დაკავშირებით აღინიშნება ფიზიკური კულტურის ორი მხარე: მშრომელი ხალხის აქტიური დასვენება, რომელიც ძირითადად აგებული იყო ხალხურ თვითშემოქმედებაზე (თამაშები, ცეკვები, ჭიდაობა და სხვ.), და უზრუნველყოფილი კლასების დროსგასატარებლად შექმნილ კლუბებში ფიზიკური კულტურის პრიმიტიული ელემენტები. ძველ რუსეთში ფიზიკური კულტურის ქაოსურ მდგომარეობას ისიც აძლიერებდა, რომ სასწავლო დაწესებულებებსა და თვითმოქმედ ორგანიზაციებში გამოყენებული იყო უცხოეთიდან შემოტანილი ურთიერთსაწინააღმდეგო სისტემები.

საქართველოში ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიას თუ მისი ხალხური საწყისებიდან დაეწიყებთ, მაშინ ჯერ კიდევ მე-17 საუკუნის პოემა „სიბილიანი“ უნდა გავიხსენოთ, რომელშიაც მუშაითების (აკრობატების) ოსტატობაა აღწერილი. სულხან-საბა ორბელიანის განმარტებით, მუშაითი საბელზე მოთამაშეა. მოიპოვება სხვა ისტორიული მონაცემებიც, რომლებიც ცხადყოფენ, რომ მუშაითის რაიული მოძრაობა მყოურებელში დიდ ალტაცებას და განცვიფრებას იწვევდა. იმდროინდელი მუშაითობის ელემენტების შედარება თანამედროვე აკრობატიკასა და სპორტულ ტანვარჯიშთან გვიჩვენებს, რომ მუშაითობა დღევანდელი ტანვარჯიშის წინშენლოვანი ნაწილის საწყისია.

საქართველოში ფიზიკურ აღზრდაში სპორტის კლასიკური სახეობების შემოტანის თარიღად, კერძოდ ტანვარჯიშისა, რომელიც ყველაზე ადრე იყო დანერგილი, შეიძლება დავასახელოთ 1889 წელი, როდესაც თბილისის გიმნაზიების დირექციამ კავკასიის სასწავლო ოლქის „მზრუნველთან“ შეთანხმებით მიმართა პრადის „სოკოლს“ თხოვნით თბილისში მოევილინებინათ ტანვარჯიშის კვალიფიციური მასწავლებლები.

საქართველოში სრულიად სლავური სატანვარჯიშო საზოგადოება „სოკოლის“ პირველი წარმომადგენელი იყო ჩეხეთის ერთ-ერთი გამოცდილი პედაგოგი იულეს გრუმლიკი. ახალგაზრდა, ფიზიკურად ძლიერი, განათლებული, გამოცდილი გრუმლიკი დიდი ხალისით ჩამოვიდა თბილისში. მუშაობის კარგი პირობები შეუქმნეს და ისიც, ცხრილით გათვალისწინებული გაკვეთილების გარდა, დაუხარებლად ავარჯიშებდა მოხალისე ნიჭიერ, ენერგიულ ახალგაზრდობას, ამზადებდა თანამემწეებს, საიმედო ცვლას.

ერთი წლის შემდეგ გრუმლიკმა ქართველ „ფორტურნერებთან“ ერთად გიმნაზიის სპორტულ მოედანზე სასულე ორკესტრის თანხლებით მოსწავლეთა მონაწილეობით მოაწყო მასობრივი ტანვარჯიშული გამოსვლა.

გრუმლიკი, რომელიც ძირითადად პირველ ვაჟთა გიმნაზიაში მოღვაწეობდა, შეცვალა პრადის „სოკოლის“ აღზრდილმა პოტუჩეკმა. ისევე როგორც გრუმლიკმა, პოტუჩეკმაც ვერ დაყო საქართველოში დიდხანს და 1896 წელს სამშობლოში დაბრუნდა.

იმ დროისთვის ვაყთა პირველ გიჰნაზიას უკვე ჰქონდა შედარებით კეთილმოწყობილი სატანვარჯიშო დარბაზი და საზაფხულო პავილიონი. მაგრამ ხელმძღვანელის გარეშე მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის ორგანიზაცია წარმოუდგენელი იყო. ამიტომ 1896 წელს ფიზკულტურის მასწავლებლად კვლავ პრაღის „სოკოლის“ აღზრდილი ანტონ ლუკეში მოიწვიეს. იგი, როგორც გ. ეგნატაშვილი აღნიშნავდა, შეიძლება მივიჩნიოთ საქართველოში ტანვარჯიშის საწყისების ფუძემდებლად.

„სოკოლის“ საუკეთესო წარმომადგენელმა თავისი საქმის უნგარო ოსტატმა ა. ლუკეშმა საქართველო მეორე სამშობლოდ გაიხადა და მოსწავლე ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საპატიო საქმეს ჩაუდგა სათავეში.

ანტონ ლუკეში. ტანვარჯიშის გაკვეთილების გარდა (ეს კი იმდროინდელ ნოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის ძირითადი საშუალება იყო), დაპატებით გასამრჯელოს გარეშე ამეცადინებდა ფიზიკურად სუსტ ბავშვებს. აწყობდა სპორტის მასობრივ ზეიმებს, კარგი ფიზიკური მონაცემების ახალგაზრდობისგან „ძერწავდა“ ტანმოვარჯიშეებს, მწვრთნელებს. მან 1898 წელს ჩამოაყალიბა პირველი სპორტული საზოგადოება, რომელმაც „სოკოლის“ სახელწოდების უფლება მხოლოდ 1907 წელს მიიღო. საქართველოს „სოკოლის“ საზოგადოება ჯერ 33 კაცს ითვლიდა. წესდების თანახმად, იგი ამზადებდა არა მარტო ვიწრო სპეციალობის ტანმოვარჯიშეებს, არამედ ფიზიკურად ძლიერ ადაპიანსაც, რომელიც „ჯანმრთელობისა და ხალისის განსახიერება იქნებოდა“.

ა. ლუკეშმა ბევრი გააკეთა საქართველოში ფიზკულტურისა და სპორტის მასწავლებელთა მომზადებისა და მათი კვალიფიკაციის ამაღლებისათვის. მის მიერ მომზადებული პედაგოგები შემდგომში რუსეთის სხვადასხვა ქალაქში მოღვაწეობდნენ, მაგალითად, გ. ბერელაშვილი, გ. ნიკოლაძე, ი. ლორთქიფანიძე, თ. ნიკოლაძე, ი. ბერიძე და სხვ. ი. გაბაშვილი, პ. ჯაფარიძე, თ. ხელაშვილი, დ. ხახანაშვილი საქართველოს სხვადასხვა ქალაქში მუშაობდნენ.

ა. ლუკეშს ტანვარჯიშული მოძრაობის ცნობილ მოღვაწეებთან გ. ნიკოლაძესთან, გ. ეგნატაშვილთან, დ. ჯავრიშვილთან, გ. ნიკოლაძესთან, ა. ბაქრაძესთან და სხვ. ერთად დიდი დეაწლი მიღძღვის რუსულ და ქართულ ენაზე ტანვარჯიშული ტერმინოლოგიის შედგენის საქმეში.

ლუკეშმა საქართველოში 23 წელი დაჰყო, ამ ხნის განმავლობაში იგი თავის უახლოეს მეგობრად და თანაშემწედ მიიჩნედა გ. ეგნატაშვილს, რომელმაც სიცოცხლის უკანასკნელ წუთამდე არ დაივიწყა ლუკეშის ღვაწლი.

სპორტულ ტანვარჯიშს საფუძველი ჩაეყარა თბილისის პირველ ვაჟთა გიმნაზიაში, რაშიც, როგორც აღვნიშნეთ, ჩეხ სპეციალისტებს დიდი დამსახურება მიუძღვით. ასევე აღსანიშნავია საქართველოს სხვა ქალაქებში ჩეხი მასწავლებლების მოღვაწეობა.

1906 წლიდან 1912 წლამდე ფოთის ვაჟთა და ქალთა გიმნაზიებში ტანვარჯიშს ჩეხეთიდან ჩამოსული შულცი ხელმძღვანელობდა.

ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიაში ორი წლის განმავლობაში მასწავლებლობდა ბლაჟეკი (1912—1914).

1910—1914 წლებში ფიზკულტურის მასწავლებელი ვაცლავ კოუბა დიდ ენერჯიას ახმარდა ბათუმის ახალგაზრდობის ტანვარჯიშის განვითარების საქმეს. მისი ინიციატივით შეკრიბეს ბათუმში გაფანტული სხვადასხვა სატანვარჯიშო იარაღი. მან სხვა ქალაქებიდან გამოიწერა სპორტული ინვენტარი და ტანმწვარჯიშეთა ჯგუფთან სრულიად ახალი გეოლოგიით შეუდგა რეგულარულ წვრთნას. ამ ჯგუფიდან აღსანიშნავი არიან შემდეგში წარჩინებული სპორტსმენები, საქართველოს დამსახურებული პედაგოგები: ი. ბერიძე, კ. ურუშაძე, ა. სიჭინავა, ნ. დიმიტრიადი, ი. თავართქილაძე და სხვ. ვ. კოუბასთან ერთად კ. ურუშაძემ და კ. მალალაშვილმა 1913 წელს ბათუმის გიმნაზიასთან ჩამოაყალიბეს 100 კაცისგან შემდგარი სატანვარჯიშო საზოგადოება „სოკოლი“. 1896—1922 წწ. ხონის საოსტატო სემინარიის ტანვარჯიშის მასწავლებლად ანტონ ჰაუდეგი მუშაობდა. იგი მისი ნიჭიან მეშვეობით ერთდროულად მუსიკისა და სიმღერის მასწავლებლაც მუშაობდა. თავდაბალი ჩეხი პედაგოგი ხონის მცხოვრებთა საყვარელი ადამიანი გახდა.

ჩეხი სპეციალისტები ტანვარჯიშის აგიტაციისა და ახალი წევრების მიზიდვის ერთ-ერთ საშუალებად ტანმწვარჯიშეთა მასობრივ საჯარო გამოსვლებს მიიჩნევდნენ. ტანვარჯიშული გამოსვლების მომზადებაში ჩეხ პედაგოგებს დიდ დახმარებას უწევდნენ ქართველი „ჯგუფისთავეები“. ასეთი სახის გამოსვლები მთელი წლის მუშაობის შედეგის შეჯამების საშუალება იყო და იმისდა მიხედვით, თუ დღის რომელ მონაკვეთში ჩატარდებოდა იგი, ეწოდებოდა „დილა“ ან „სალამო“. გამოსვლებში მონაწილეობდნენ სხვადასხვა ქალაქიდან მოწვეული სპორტსმენები როგორც ინდივიდუალური, ასევე ჯგუფური

სახით. სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიშის გარდა, პროგრამაში შე-
ქმონდათ თავისუფალი ვარჯიშები ჯოხებით, გურზებით, სხვადასხვა
საანის თამაშობები, პირამიდები, თოკის გადაძალვა და ა. შ.

საქართველოში ტანვარჯიშის სწავლების ერთიან სისტემას დი-
დად შეუწყო ხელი ტანვარჯიშის მასწავლებელთა მოსამზადებელი
მოკლევადიანი კურსების რეგულარულად ჩატარებამ. 1909 წლიდან
1914 წლამდე ჯერ ადგილზე, ხოლო შემდეგ რუსეთის სხვადასხვა ქა-
ლაქში ტარდებოდა კურსები (ხუთკვირიანი, ორთვიანი, ერთთვიანი),
რომელთა პროგრამა ძირითადად ტანვარჯიშის სწავლების პრაქტიკულ
მასალაზე იყო აყვებლი. აღნიშნულ კურსებზე სახელმწიფო ხარჯით
აგზავნიდნენ საშუალო სკოლის ტანვარჯიშის მასწავლებლებს, რომ-
ლებიც კურსების დამთავრების შემდეგ მიღებულ ცოდნას თავიანთ
აღსაზრდელებს გადასცემდნენ. 1909—1914 წლებში თბილისში, ქუ-
თაისსა და სხვა ქალაქებში ჩატარებულმა ტანვარჯიშის მასწავლებელ-
თა მოსამზადებელმა კურსებმა მტკიცე საფუძველი ჩაუყარა ქარ-
თული ეროვნული ტანვარჯიშის სკოლას, რომელიც მომდევნო წლებ-
ში კავკასიისა და რუსეთის მნიშვნელოვანი ცენტრებისთვის მისაბძი
გახდა.

საქართველოში ტანვარჯიშის საფუძვლების საწყისები და მისი
შემდგომი განვითარება დიდადაა დაკავშირებული ჩეხი სპეციალის-
ტების თავდადებულ საქმიანობასთან, მაგრამ ისტორიული თვალთა-
ხედვით საჭიროა აღვნიშნოთ მოღვაწეობის დროს მათ მიერ დაშვე-
ბული ზოგიერთი შეცდომა.

ა. ლუკემს საქართველოს ტანვარჯიშის პაპას უწოდებდნენ. მისი
ვიზის გარეშე არც ერთ სკოლაში მომუშავე მასწავლებელს უფლება
არ ჰქონდა ადგილსამყოფელი შეეცვალა. თვით ლუკემი იყო თბილი-
სის ოთხი წამყვანი სასწავლებლის ტანვარჯიშის მასწავლებელი, სას-
წავლო ოლქის მოკლევადიანი ტანვარჯიშის კურსების ხელმძღვანელი
და საზოგადოება „სოკოლის“ გამნაზიარქი. იგი ყოფილა ამავე საზო-
გადოების ერთადერთი ფასიანი ხელმძღვანელიც. გარდა ამისა, 1899
წლიდან მუშაობდა ვაჟთა პირველი გიმნაზიის პანაიონის აღმზრდე-
ლის თანამემწედ¹. თითქმის ასევე დატვირთული ყოფილან სხვა ჩეხი
სპეციალისტები საქართველოს სხვადასხვა ქალაქში. ახალგაზრდა ქარ-
თველი სპეციალისტებისთვის კი წამყვანი ადგილები ძნელადღა მოი-
პოვებოდა.

¹ ზ. შერაზადიშვილი, „ფიზიკური აღზრდა საქართველოს სკოლებში“.

ქართველი ხალხის უძველესი კულტურა, დიაპაზონი, შემოქმედებითი ნიჭი არ შეიძლებოდა დიდხანს შეგუებოდა „სოკოლში“ არსებულ სტანდარტულ წესებსა და ვარჯიშთა ერთსა და იმავე წყობას. დროთა განმავლობაში სულ უფრო და უფრო ნათელი ხდებოდა „სოკოლში“ სიახლის შეტანის აუცილებლობა, ქართული ეროვნული სპორტის სახეებიდან გამომდინარე ბევრი საჭირო და სასარგებლო მოძრაობის დანერგვა.

„სოკოლის“ მუშაობის ძირითადი შინაარსი მაინც უცხო იყო იმდროინდელი ქართველი ახალგაზრდობისათვის, იგრძნობოდა მოძველებული სისტემის კარნახი და ტანვოვარჯიშეთა ზრდის ხელოვნური დამუხრუჭება. ქართულ „სოკოლში“ შეიქმნა დამატებითი მდგომარეობა. ჩეხი სპეციალისტები „სოკოლის“ სისტემაში ოღნავი ცვლილებების შეტანასაც კი სასტიკ წინააღმდეგობას უწევდნენ. ქართველი სპეციალისტების მონდომება და შემოქმედებითი უნარი კი საშუალებას იძლეოდა „სოკოლის“ მოქმედება გააქტიურებულყო, სახალისო გაქმდარიყო.

ქუთაისის რეალური სასწავლებლის ტანვარჯიშის მასწავლებელმა ი. გაბაშვილმა ტანვოვარჯიშეთა თავისუფალი ვარჯიშის მოძრაობაში ქართული ცეკვის ილეთების შეტანა სცადა, რაც მოვარჯიშეებმა დიდი ალტაცებით მიიღეს, სხვა ქართველი ტანვოვარჯიშეებიც ცდილობდნენ რაღაც ახალი, ორიგინალური ვარჯიშები შეექმნათ და ა. შ.

ამ პერიოდიდან იწყება ჩეხი სპეციალისტების, კერძოდ „სოკოლის“ მამამთავრის ლუკეშის უკმაყოფილება. ალბათ, ამით უნდა აიხსნას ის ფაქტი, რომ მან ქუთაისში სამუშაოდ ი. გაბაშვილის ნაცვლად ჩეხი სპეციალისტის ბლაჟეკის დანიშვნა მოითხოვა.

1918 წლისათვის მომწიფდა საკითხი იმის შესახებ, რომ საქართველოში „სოკოლის“ ნაცვლად შექმნილიყო ქართული სატანვარჯიშო საზოგადოება „შეკარდნის“ სახელწოდებით.

აზრთა წინასწარი გაზიარების შემდეგ 1918 წლის ივლისში (მკათავეში) გ. ნიკოლაძის მეთაურობით თბილისში შეიკრიბა ქართველ „წურთენელთა“ ჯგუფი „შეკარდნის“ შექმნის საკითხის გადასაწყვეტად.

გ. ნიკოლაძის მოხსენებაში მკაფიოდ იყო გაშუქებული „სოკოლის“ და „ამირანის“ სატანვარჯიშო საზოგადოების ნაკლოვანებანი, „შეკარდნის“ მიზანი და ამოცანები. გ. ნიკოლაძე შეეხო აგრეთვე „შეკარდნის“ შექმნის ორგანიზაციას, მის წესდებას და უახლოეს პერიოდში გადასაწყვეტ საკითხებს.

ქართველ „წურთნელთა“ პირველ შიკრებებზე გადწყდა, რომ „შევარდენი“ უნდა შექმნილიყო უკვე არსებული „სოკოლისა“ და „ამირანის“ ბაზაზე და პირველ რიგში ამირანის ხელი უნდა შეეწყოთ „ვარჯიშისთავს“ გიორგი ეგნატაშვილს და ენიკიევის „სოკოლის“ თავმჯდომარეს და „ვარჯიშისთავის“ მოადგილეს გიორგი ნიკოლაძეს. ამ შეკრებებზე ღვათ ჯავრიშვილმა დამსწრეთ გააცნო „ამირანში“ არსებული მდგომარეობა, გამოიჩინა, რომ „ამირანს“ არ ჰყოლია საკუთარი გაშვება, „წურთნელთა“ კრებული. მის მოღვაწეობას „მხედარით კავშირით“ განაგებდა, თვითნებურად ნიშნავდა და ხსნიდა „წურთნელთა“ კადრებს სამხედრო პირთა რიგებიდან. აქედან გამომდინარე, „ამირანის“ მოღვაწეობით არ შეიძლებოდა ქართული ტანვარჯიშის საზოგადოება კმაყოფილი ყოფილიყო, მისი შემდგომი მოქმედება სარგებლობას ვერ მოიტანდა.

ასეთივე აზრი შეიქმნა „რუსული სოკოლის“ გამგეობაშიც. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, კრების უმრავლესობამ „შევარდენის“ შექმნის საქმეს მხარი არ დაუჭირა.

მოწინავე ტანვარჯიშეთა ჯგუფმა მანუ ითავა „შევარდენის“ შექმნის ორგანიზაცია. გ. ნიკოლაძემ ჩაიბარა „ამირანის“ მთელი ქონება. რომელიც სამხედრო სამინისტროს სატანვარჯიშო ღირებულებაში თავმოყრილი საუკეთესო ხარისხის სპორტული იარაღებისგან შედგებოდა.

ამავე წლის 25 აგვისტოს (მარიამობისთვის) შედგა „შევარდენის“ დამფუძნებელი კრების სხდომა, რომელსაც 37 წევრი დაესწრო. ამ კრებებზე „შევარდენის“ „ვარჯიშისთავად“ აირჩიეს გ. ეგნატაშვილი, მის პირველ მოადგილედ — გ. ბერელაშვილი, ხოლო მეორე შემწედ, როგორც მამინ მოადგილეებს უწოდებდნენ — დ. ჯავრიშვილი. „წურთნელთა“ კრებულში შევიდნენ: გ. ნიკოლაძე, ი. ბერიძე, ვ. პროკოფაშვილი (პროკოფიევი), გ. ლაფერაშვილი, ნ. რუხაძე, ი. სალირაშვილი, გ. ბერიძე და თამარ ნიკოლაძე. „წურთნელების“ კანდიდატები („სამეადგილენი“) იყვნენ: ს. რცხილაძე, გ. მესხიშვილი, ი. თოიძე, ლ. პროკოფაშვილი, გ. ავალიშვილი. „წურთნელთა“ ამ კრებულზე ვრცელი სიტყვით გამოვიდა „ვარჯიშისთავი“ გ. ეგნატაშვილი. მან მკაცრად გააკრიტიკა არსებული მდგომარეობა, შეეხო ტანვარჯიშის განვითარების ხელშემშლელ მიზეზებს, ტანვარჯიშისადმი საზოგადოების გულგრილ დამოკიდებულებას, დასახა მიზანი და ამოცანები და თავისი ვრცელი სიტყვა ასე დაამთავრა: „იმედი მაქვს, ამ მოვლენას

დროებითი ხასიათი აქვს, მწამს, რომ მომავალში ჩვენი საქმე აყვავდება“.

საარქივო მასალების საფუძველზე და სპორტის გამოჩენილ მოღვაწეთა გადმოცემით, ამ პერიოდისთვის საქართველოში ტანვარჯიშმა დიდი გავრცელება და აღმავლობა განიცადა, გამოიძებნა ახალი ფორმები, შეივსო და გამდიდრდა ტანვარჯიშული მოძრაობა ქართული ეროვნული სპორტის სახეობათა ელემენტებით. 1922 წლისთვის საქართველოში 15 საზოგადოება იყო შეკავშირებული და 10 000-მდე წევრს აერთიანებდა. რა. თქმა უნდა, დღევანდელი დღისათვის ეს ციფრი მეტად უმნიშვნელოა. იმ პერიოდში, შეიძლება თამამად ითქვას, რომ მხოლოდ ქართველი ახალგაზრდობის მონდოშებით ჩაეყარა საძირკველი ტანვარჯიშის ერთიან სისტემას, რომელიც შემდგომში სამავალითო გახდა სხვა ქალაქებისა და რესპუბლიკებისთვის.

ამ პერიოდში შეიქმნა მცირე, მაგრამ მეტად საყურადღებო სპეციალური ლიტერატურა: დ. ჯავრიშვილის „საშეგარჯუნო მწყობრის სახელმძღვანელო“, გ. ეგნატაშვილისა და ი. ლორთქიფანიძის „თავისუფალი ვარჯიშის მოკლე თანაწყობა“, რ. ტოდტის „თავისუფალი ვარჯიშების გაკვეთილების მაგალითები“, ტანვარჯიშის ზოგადი თანაწყობა“ და „ჯოხებით ვარჯიში“ გ. ნიკოლაძისა და ი. ლორთქიფანიძის ავტორობით.

იმ წლებში საშუალო სკოლებში ფიზკულტურის გაკვეთილების ჩატარების მეთოდები და სერიოზული დამოკიდებულება ტანვარჯიშისადმი ისევე ენთუზიაზმით განწყობილ ახალგაზრდა სპეციალისტებს უნდა მიეწეროს.

ი. ლორთქიფანიძე, რომელიც იმ დროს დიდ ჯიხაიში მუშაობდა, 1922 წლის აპრილს „შეგარდნის“ პირველ ნომერში წერდა: „სკოლებში ტანვარჯიშის მიზანია ადამიანს ჰარმონიულად განუვითარდეს ნიჭი და თვისებანი როგორც სულიერი, აგრეთვე ფიზიკურიც. ტანვარჯიშის სპეციალური მიზანია: ტანის გაუმჯობესება, ძალღონის, სიმარდის, სიმტკიცის მინიჭება, ხასიათის განმტკიცება, ადამიანის ტანის სწორი, ბუნებრივად დაქვერ და სწორი მოძრაობის ათვისება; სკოლაში ტანვარჯიშს ღირსეული ადგილი უნდა ეკავოს. იგი მოსწავლემ ისევე უნდა აითვისოს, როგორც სხვა საგნები, მაგრამ, ამასთანავე, ტანვარჯიშის შემოღების დროს უნდა ვიცოდეთ, რომ მისი სწავლა არ სჭარბობდეს სხვა საგნების სწავლას. ესე იგი, ჩვენ არ უნდა წავაქეზოთ. ახალგაზრდობა ისე, რომ ის ვარჯიშობას გადაყვეს და სხვა საგნების სწავლა დაივიწყოს. ვარჯიშობის დროს უნდა ვეცა-

დოთ აგრეთვე, რომ უფრო ღონიერი და ნიჟიცრა მოწაფე ემორჩი-
ლებოდეს მთელი კლასის საერთო დისციპლინას წეს-მორჩილებას“.

იმ დროისთვის ერთ-ერთი მსარდი და შემოქმედებითი მწვრთნე-
ლი იყო გ. მერკვილაძე, რომელიც ბათუმის მეორე „შევარდნის“
„ვარჯიშს“ თაობდა“. მან ჯერ კიდევ 1920 წელს გამოთქვა აზრი, „რომ
საჭიროა ტანვარჯიშში შეტანილი იყოს ახალი სიო“. „თუ ჩეხებმა
იარაღებზე ვარჯიშებას შემოღებამდე ისტორიული ჩვეულებები გა-
დაქექეს, ბევრი რამ მოსაწონი თამაშობანი გაამშვენნიერეს, სპორტუ-
ლი იარაღები ხალხში გამოძებნეს და ტანვარჯიში წესრიგში მოიყვა-
ნეს, საჭიროა ქართველმა სპეციალისტებმაც იფიქრონ იმის შესახებ,
რომ სპორტი მაქსიმალურად ხალხს დაუახლოვონ. ამისთვის კი სა-
ჭიროა, ბაღროს, შუბის ან სხვა იარაღის ტყორცნის გარდა, ქართვე-
ლებმა რაიმე ახალი ნაციონალური სატყორცნი იზმარონ. მაგალითად,
ცხენით ჯირიჯას დროს შვილდისაარი, ანდა შურდული, სპორტს აქარ-
თულებს და „შევარდენს“ ხალხს დაუახლოვებს. გარდა ამისა, არის
დიდი საშუალება, რომ ჩვენს ხალხში გამოიძებნოს მრავალი ხალხუ-
რი ერთგული თამაშები, რომლის ცხოვრებაში გატარება ჩვენ უნდა
ვიკისროთ“¹.

გ. მერკვილაძეს, გ. ნიკოლაძეს, ა. ბაქრაძეს, გ. ეგნატაშვილს და
ბევრ სხვა სახელოვან ტანმწვარჯიშესა და პედაგოგს საკუთარი ცოდ-
ნის, უნარისა და ენერჯის გამოჩენის საშუალება იმდროინდელ პი-
რობებში უძნელდებოდათ.

ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია

1917 წლის შემდეგ ნაწილობრივი ყურადღება დაეთმო მოზარ-
დი თაობის ფიზიკურ აღზრდასა და ამასთან დაკავშირებით ტანვარ-
ჯიშის განვითარებას.

შეიქმნა საყოველთაო-სამხედრო სწავლების მთავარი სამმართვე-
ლო, რომლის მოღვაწეობის პროგრამის დიდი ნაწილი ახალგაზრდო-
ბის სამხედრო-სპორტულ მომზადებას დაეთმო. უზარმაზარი ტერი-

¹ ჟურნალი „შევარდენი“, № 1, 1922 წელი.

ტორიის ძირითად ცენტრებში ჩამოყალიბდა საყოველთაო სამხედრო სწავლების ხელმძღვანელი ორგანოები, რომელთა მიზანს შეადგენდა, პირველ რიგში, წვევამდელთა ფიზიკური მომზადება. ფიზიკური მომზადების ინსტრუქტორებად მოწვეულნი იყვნენ „რუსული სოკოლის“ სკოლადამთავრებული სპეციალისტები, რომლებიც, მიუხედავად მათი საქმისადმი პატიოსანი დამოკიდებულებისა, ვერ უზარყოფდნენ ბურჟუაზიული ტანვარჯიშული სისტემის ტრადიციებს. მათ რიცხვში იყვნენ ისეთი ხელმძღვანელებიც, რომლებიც ფორმალურად საბჭოთა ხელისუფლების მხარდაჭერას ქომაგობდნენ, მაგრამ საქმეში ყოველ სიახლესა და პროგრესულ წამოწყებას ხელს უშლიდნენ.

მდგომარეობა იმდენად დაიძაბა, რომ საჭირო გახდა ბურჟუაზიული სულისკვეთებით გაჟღენთილი სატანვარჯიშო საზოგადოებებისა და კლუბების ლიკვიდაცია და ახლის შექმნა. ახლის შექმნითა და ძველის მოსპობით გატაცებულთა შორის აღმოჩნდნენ „აქტივისტები“, რომლებმაც სატანვარჯიშო იარაღების მოსპობა მოითხოვეს. იყო ფაქტები, როდესაც ძალდატანებით იჭრებოდნენ სპორტულ დარბაზებში, გამოჰქონდათ სპორტული ინვენტარი და ანადგურებდნენ. პარალელურად შეიქმნა თეორეტიკოსთა ისეთი ჯგუფიც, რომლის წევრები „მეცნიერულად ასაბუთებდნენ“ სატანვარჯიშო იარაღების მანევრობას, უზარყოფდნენ სპორტულ ტანვარჯიშს და მის მაგიერ ნამგლითა და ჩაქუჩით მოძრაობას ქადაგებდნენ. ისინი ტანვარჯიშში ვერ ხედავდნენ ახალგაზრდობის აღმზრდელილობით მხარეს, მის გავრცელებას აწერდნენ ბურჟუაზიული ჩვევების გაღმონაშთებს და ყოველმხრივ ცდილობდნენ მოესპოთ სპორტის ეს სახეობა.

1925 წლიდან იწყება ფიზკულტურული ორგანიზაციების აღმავლობის პერიოდი, ახლდება და სრულყოფილი ხდება არსებული სატანვარჯიშო ჯგუფები, მატულობს მათი რიცხვი, მაგრამ უფრო საგრძნობლად შეიმჩნეოდა კვალიფიციურ მასწავლებელთა კადრების ნაკლებობა.

1928 წელს ჩატარდა პირველი საკავშირო სპარტაკიადა მოსკოვში. სპორტის სხვა სახეობებთან ერთად პროგრამაში შეტანილი იყო ტანვარჯიშიც. იარაღებზე ვარჯიშის გარდა, ტანმოვარჯიშეები ერთმა-

ნეთს უნდა შეჯიბრებოდნენ სამხედრო-გამოყენებითი სპორტის სახე-
შიც, სახელდობრ რბენაში 400 მეტრზე ექვსი წინალობის გადა-
ლახვით და რბენაში 100 მეტრზე. მონაწილე ვაჟთა რიცხვმა 60-ს მი-
აღწია. იარაღებზე ვარჯიშით ქულათა ყველაზე მეტი რაოდენობა თბი-
ლისელმა გ. რცხილაძემ დააგროვა. მაგრამ პირველი აბსოლუტური
ჩემპიონის სახელი სამხედრო პირს ი. მურაშკოს დარჩა, რადგან რბე-
ნის წარჩინებით შესრულებას შემდეგ საერთო ჯამში მან გ. რცხილა-
ძეს აჯობა.

1929 წელს მოსკოვში ტანვარჯიშის საკითხებზე ჩატარდა სამეც-
ნიერო-მეთოდური კონფერენცია, რომელზეც შეიქმნავეს ტანვარჯი-
შის სახეობათა კლასიფიკაცია და განიხილეს სხვა მნიშვნელოვანი
საკითხები, რამაც ტანვარჯიშის განვითარებას შემდგომში დიდად შე-
უწყო ხელი. ამ დროისათვის ხუთასი ათასამდე მოვარჯიშე ითვლე-
ბოდა. ამ წლიდან დაიწყო რადიოთი დილის ტანვარჯიშის გადმოცემა,
სამკურნალო დაწესებულებებში ფეხი მოიკიდა სამკურნალო ტანვარ-
ჯიშმა და ა. შ.

1931 წლიდან დაწესდა კომპლექსი „მზად ვარ შრომისა და თავ-
დაცვისათვის“, რომელშიც ტანვარჯიშის სახეობები ფართოდ იყო
წარმოდგენილი.

1931 წელს ტანვარჯიშის კონფერენციაზე, რომელიც საწარმო-
დაწესებულებებში ფიზიკური კულტურის დანერგვას მიეძღვნა, მი-
იღეს დიდგენილება, მუშა-მოსამსახურეთა ფიზიკური წართობისა და
შრომითი უნარის გაზრდის მიზნით, საწარმოებში ტანვარჯიშის სექ-
ციების პლუშობის გაუმჯობესებას.

1931 წლიდან 1934 წლამდე ყველა სასწავლებელში სავალდე-
ბლო გახდა ფიზკულტურის გაკვეთილი, რომლის პროგრამა მხო-
ლოდ ტანვარჯიშისგან შედგებოდა. 1934 წლიდან კი პროგრამაში შე-
იტანეს ცვლილება (დაუმატეს სპორტის სხვა სახეობები: მძლეობა-
ობა, სპორტთამაშები), მაგრამ უწინდებულრად წამყვანი როლი მაინც
ტანვარჯიშს ჰქონდა დათმობილი.

1932 წელს ლენინგრადში მოეწყო საბჭოთა კავშირის II ჩემპიო-
ნატი. შეჯიბრების პროგრამაში, ისევე როგორც წინა პირველობაზე,
ტანვარჯიშული მრავალკიდის გარდა, შეტანილი იყო გამოყენებითი

სპორტისა და მძლეოსნობის რამდენიმე სახეობა (რბენა 100 მეტრზე, ყუმბარის ტყორცნა, კროსი წინალობათა ზოლით და მცირეკალიბრიანი შაშხანით სროლა). ეს ჩემპიონატი აღსანიშნავია იმიტაც, რომ მასში პირველად მონაწილეობდნენ ქალები.

1933 წლის მაისში გაიმართა საერთაშორისო პროლეტარული სპორტული ორგანიზაციების კონფერენცია, რომელსაც, სკანდინავიის ქვეყნების, საფრანგეთის და ავსტრიის სპორტული დელეგაციების წარმომადგენლებიც ესწრებოდნენ. კონფერენციას მრავალი თეორიული და პრაქტიკული სადავო საკითხი უნდა გადაეწყვიტა. სამწუხაროდ, მოლოდინი არ გამართლდა. მან თავისი მიზნის მხოლოდ ნაწილს მიაღწია. აღნიშნულის მიუხედავად, კონფერენციამ ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაში მაინც მნიშვნელოვანი როლი შეასრულა. მაგალითად, განისაზღვრა ტანვარჯიშის მიზანი და ამოცანები, გაორკვა და დაზუსტდა გაკვეთილის სქემა და პირველხარისხოვანი მნიშვნელობის მეთოდური საკითხები. ამ კონფერენციას მიეძღვნა მესამე პირადგუნდური პირველობა ტანვარჯიშში. წინა ორ ჩემპიონატთან შედარებით პირველობის პროგრამა მხოლოდ ტანვარჯიშული მრავალკიდისგან შედგებოდა.

როგორც 1932 წლის პირველობაზე, თავი ისევ ქართველმა ტანმომარჯიშემ გ. რციხლაძემ გამოაჩინა. იგი ჩინებულ სპორტულ ფორმაში იყო, სრულყოფილად და ტექნიკურად ასრულებდა როგორც საველდებულო, ისე ნებისმიერ ვარჯიშებს. განსაკუთრებით გამოირჩეოდა იგი ღერძზე ვარჯიშში. აღნიშნულ ჩემპიონატში ქალთა შორის ნ. ლომაქიანამ (მოსკოვი) გაიმარჯვა. 1932 წელს ქალთა მრავალკიდში დაბალი ორძელი, რგოლები ქანაობაში და სახელურებიან ტაიქზე ბჯენითი ხტომა შედიოდა, 1933 წელს კი რგოლები შეიცვალა დაბალი ღერძით, დაბალი ორძელი — საშუალო სიმაღლის ორძელით, ხოლო ბჯენითი ხტომა სრულდებოდა ტაიქზე, რომლის სიმაღლე 110 სმ-ს უდრიადა.

რესპუბლიკების მესამე საკავშირო პირველობაზე საერთო-გუნდური პირველი ადგილი უკრაინელ სპორტსმენებს დარჩათ, ამიერკავკასიის გუნდი კი კვლავ მეოთხე ადგილზე გამოვიდა.

1933 წლიდან რესპუბლიკებს შორის პირველობებს ტანვარჯიშში რეგულარული ხასიათი მიეცა.

1935 წელს პირველად შემუშავდა და დამტკიცდა ერთიანი საველდებულო კლასიფიკაცია სპორტულ ტანვარჯიშში. მისმა პროგრამამ დიდი როლი შეასრულა ტანვარჯიშის განვითარების ისტორიაში.

ამავე წელს მოსკოვში ჩატარდა პირველი საერთაშორისო შეხვედრა ჩეხოსლოვაკიის ჰუმანიტარული ტანმჯობინების კავშირთან. ამ შეხვედრაში საბჭოთა ტანმჯობინების უპირატესობა აშკარა იყო.

1935 წელს რესპუბლიკური პირველობა არ ჩატარებულა. მორიგი მეხუთე პირველობა მოეწყო მოსკოვში 1936 წელს. ამ შეხვედრაში მონაწილეობდა მხოლოდ 112 სპორტსმენი. მცირე იყო ქალების რიცხვი — ერთმანეთს ეჯიბრებოდნენ მოსკოვის, ლენინგრადის, უკრაინისა და საქართველოს ტანმჯობინებები. ამავე შეხვედრაზე გადაწყვიტა სპორტის ოსტატის წოდების მინიჭება. დებულების თანახმად, სპორტის ოსტატის წოდება შეეძლო მოეპოვებინა იმ პირველობის შემთხვევაში, რომელიც ქულათა მაქსიმალური ოდენობიდან მოაგროვებდა 65%-ს. პროცენტული რაოდენობის მიხედვით ნორმა ოსტატობის მოსაპოვებლად არცთუ ისეთი „დაუძლეველი“ იყო, მაგრამ შეხვედრების შედეგების მიხედვით ირკვევა, რომ მხოლოდ 10 ტანმჯობინებში ვაქცა და 5 ქალმა შეძლო სავალდებულო ქულათა რაოდენობის მოგროვება. აღსანიშნავია ის გარემოებაც, რომ 10 ახალბედა ოსტატ ვაქცა შორის 4 საქართველოს სპორტსმენი იყო: გ. ბაბილოძე, ა. ჯორჯაძე, პ. რომანიშვილი, ნ. თაყაიშვილი.

1938 წლის მაისში მოსკოვში გაიმართა რესპუბლიკების IV პირად-გუნდური პირველობა. პირველი ადგილი დაიკავეს უკრაინელებმა, რომელთა ვაქცები გამოვიდნენ პირველ ადგილზე, ხოლო ქალები — მეორეზე. მეორე გუნდური ადგილი წილად ხვდა ლენინგრადის, მესამე — მოსკოვისა და მეოთხე — საქართველოს გუნდს.

საქართველოს ვაქცები იყვნენ მეორე ადგილზე, აბსოლუტური ჩემპიონი კი ამავე გუნდის წარმომადგენელი პ. რომანიშვილი გახდა.

1939 წელს მაისში კიევში ჩატარდა ტანმჯობინების პირველი პირადი პირველობა.

1940 წელს მოსკოვის ჩოგბურთის სტადიონზე ჩატარდა მეორე პირადი პირველობა. შეხვედრაში მონაწილეობდა 28 ტანმჯობინებში ვაქცე და 26 ქალი. მონაწილეთა სიმცირე აიხსნება სპეციალური სავალდებულო ვარჯიშებით, რომელთა შესრულებაც იმ დროისათვის საგრძნობლად რთული იყო.

სამამულო ომის პერიოდში პირველი პირადი პირველობა (ძესამე) ჩატარდა 1943 წლის აგვისტოში მოსკოვის „დინამოს“ სტადიონის ჩოგბურთის დახურულ მოედანზე. მონაწილეთა რაოდენობა არ იყო დიდი (25 ვაქცე და 28 ქალი).

1943 წელს ქალების მრავალჭიდიში შედიოდა ზუსტად იგივე იორალები, რაც ვაჟებს ჰქონდათ. განსხვავება მხოლოდ ის იყო, რომ ქალები რგოლებზე ვარჯიშს ქანაობაში ასრულებდნენ.

ამავე წელს განახლდა პირად-გუნდური შეჯიბრება მოსწავლეთა შორისაც. VI პირველობა ჩატარდა კუბიბევეში (ივლისი). ომის მძიმე პირობების გამო კუბიბევეში ვერ ჩავიდა მოძმე რესპუბლიკების მრავალი წარმომადგენელი და შეჯიბრება ძირითადად რუსეთის ტანმოვარჯიშე მოსწავლეთა შორის მიმდინარეობდა. გუნდური პირველი ადგილი დაიკავა მოსკოვმა, პირადი პირველობა ჭაბუკთა შორის დარჩა ბ. იპოლიტოვს, გოგონებს შორის — ვ. სოლოვიოვას.

1944 წელს IV პირად პირველობაში ოსტატთა პროგრამით მონაწილეობდა 32 ტანმოვარჯიშე. ისევე, როგორც წინა წელს, შეჯიბრება ჩატარდა აბსოლუტურ პირველობაზე და ერთდროულად ცალკეულ იარაღზეც.

სამამულო ომის შემდეგ 1946 წელს პირადი და გუნდური პირველობა ტარდებოდა წინასწარ შედგენილი სპორტლონისძიებათა კალენდრის მიხედვით, წლის მანძილზე გათვალისწინებული იყო 2 შეჯიბრება, ჯერ ბრძოლა აბსოლუტური ჩემპიონის სახელისთვის, ხოლო შემდეგ პირად-გუნდური პირველობა ცალკეულ იარაღზე. შეიცვალა კლასიფიკაცია და რამდენადმე ქალების მრავალჭიდი. მათი პროგრამიდან ამოიღეს სახელურებიანი ტაიჭი, რომელმაც ხუთჭიდის სახე მიიღო. დაუმატეს საკავშირო თანრიგი, რომელიც სიძლიერით სპორტის ოსტატის პროგრამას ბევრად არ ჩამორჩებოდა.

1947 წლის მაისში VI პირადი პირველობა ჩატარდა მოსკოვის „დინამოს“ სტადიონის მძლეოსნურ სექტორებზე. შეჯიბრებას უნდა გამოეველინა უძლიერესი ტანმოვარჯიშეები მრავალჭიდის ცალკეულ სახეობაში. პირადი პირველობის პროგრამაში შეტანილი იყო მხოლოდ ნებისმიერი ვარჯიში, რომელიც, სავალდებულო პროგრამასთან შედარებით 2,5-ჯერ უფრო ძლიერი უნდა ყოფილიყო, შეჯიბრებაზე დაშვებული იყვნენ მხოლოდ სპორტის ოსტატები, რომელთაც თვითონვე შეეძლოთ განესაზღვრათ მრავალჭიდიში მონაწილეობის სახეობა, ე. ი. თუ სავალდებულო პროგრამაში მიიღებდნენ არანაკლებ 100 ქულას, შეეძლოთ სურვილისამებრ აერჩიათ იარაღები და გამოსულიყვნენ ნებისმიერი ვარჯიშით.

ამ წელს დიდი ცვლილება მოხდა ქალთა მრავალჭიდის პროგრამაში. სახელურებიანი ტაიჭის ნაცვლად ისინი ვარჯიშს ასრულებდ-

ნენ დვირზე წონასწორობაში. ამ სახეობაში პირველი ჩემპიონი გახდა გ. ურბანოვიჩი, ბჯენით ხტომაში — მ. ჯუღელი.

1947 წლიდან საფუძველი ჩაეყარა სისტემატურ აზნანავურ შეხვედრებს უცხოეთის სხვადასხვა ქვეყნის ტანმოვარჯიშეებთან. ამიტომ, ტანვარჯიშის ფედერაციის გადაწყვეტილებით, შეიქმნა ნაკრები გუნდი. მასში შევიდნენ მოსკოვის, ლენინგრადისა და მოკავშირე რესპუბლიკათა საუკეთესო ტანმოვარჯიშეები, რომლებსაც სტაბილურა, მაღალი შედეგები ჰქონდათ მაღალი რანგის შეჯიბრებებზე.

პირველი საერთაშორისო საჩვენებელი შეხვედრა ჩატარდა 1947 წლის აგვისტოში ჩეხოსლოვაკიის დედაქალაქ პრაღაში ახალგაზრდობის მსოფლიო ფესტივალის დღეს.

ამავე წელს ფინეთის მუშათა სპორტული კავშირის მიწვევით ჰელსინკში გაემგზავრა საბჭოთა ტანმოვარჯიშეთა გუნდი.

საერთაშორისო სპორტულ ცხოვრებაში დიდ მოვლენად უნდა მივიჩნიოთ 1948 წლის ივლისში რესპუბლიკების ტანმოვარჯიშეთა დელეგაციის (500 კაცი) გამგზავრება „სოკოლის“ XI შეკრებაზე ჩეხოსლოვაკიის დედაქალაქ პრაღაში.

ამავე წლის აგვისტოში ახალგაზრდობის II მსოფლიო ფესტივალში მონაწილეობის მისაღებად ბუდაპეშტში ჩაფრინდა საბჭოთა ტანმოვარჯიშეთა ნაკრები. შეჯიბრებაში მონაწილეობდნენ უნგრეთის, ჩეხოსლოვაკიის, რუმინეთის, ბულგარეთისა და პოლონეთის გუნდები.

1950 წლის VII პირადი პირველობა ჩატარდა ლენინგრადში. დებულებით უნდა გათამაშებულიყო 1950 წლის ჩემპიონთა შედეგები ტანვარჯიშული მრავალჭიდის ცალკეულ სახეობაში.

უფრო გართულდა ტანმოვარჯიშე ქალთა ვარჯიში. მათ პროგრამაში სხვადასხვა სიმაღლის ორძელი შემოიღეს და აპიტომ ფედერაციამ გადაწყვიტა ამ შეჯიბრებაზე დაეტოვებინა ჩვეულებრივი — საშუალო სიმაღლის ორძელიც. თუ რომელ მათგანზე ჩატარდებოდა შეჯიბრება, ამას კენჭისყრა გადაწყვეტდა. ნებისმიერი ვარჯიში კი მხოლოდ სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე უნდა შესრულებულიყო.

როგორც ვაჟები, ისე ქალებიც ბჯენით ხტომაში ორ სხვადასხვა ხტომს ასრულებდნენ.

იმ მიზნით, რომ ტანმოვარჯიშეებს თავიანთ კომბინაციებში თამაშად ჩაერთოთ რთული ჩაშობტომი, შედარებით შემცირდა ჩაშობტომის დროს დაშვებული შეცდომებისთვის დასაკლებ ქულათა რაოდენობა.

1950 წლის პირადი პირველობის შეჯიბრების დროს ახალმა რთულმა პროგრამამ, ნებისმიერი ვარჯიშების სირთულემ და შესრულების ხარისხისადმი მკაცრმა მოთხოვნამ განაპირობა ის, რომ საუკეთესო 30 ტანმწვარჯიშე ვაჟიდან ოსტატის ნორმა (100 ქულა და მეტი) მხოლოდ 11-მა შეასრულა, ქალთა შორის კი — 61-დან 36-მა.

1947 წლის დეკემბერში რესპუბლიკების პირად-გუნდური პირველობა კვლავ თბილისში ჩატარდა.

ტანმწვარჯიშეებს, რომლებიც ოსტატობის პროგრამით გამოდიოდნენ, წინა წლებთან შედარებით საგრძნობლად განსხვავებული პროგრამა ჰქონდათ. ქალები ერთმანეთს ეჯიბრებოდნენ თავისუფალ ვარჯიშში, სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე, დვირზე და ბჯენით ტომში. პირველთანრიგოსან ქალებს ტანმწვარჯიშის საკავშირო ფედერაციამ კვლავ ექვსპილი დაუტოვა. ოსტატთა სავალდებულო ვარჯიშები 1952 წლის ოლიმპიური თამაშების პროგრამიდან იყო აღებული, შეჯიბრების ჩატარებას წესები ძირითადად 1948 წლის დარჩა, მხოლოდ ოსტატებისთვის შეიტანეს ზოგიერთი ცვლილება, სახელდობრ:

1. ვარჯიშის შეფასება ხდებოდა მხოლოდ ერთი ცდის მიხედვით, მაგრამ მონაწილეს უფლება ჰქონდა უარი ეთქვა პირველი ცდის შედეგზე მანამ, სანამ მსაჯები ქულას გამოაცხადებდნენ (გაპონაკლისი იყო თავისუფალი ვარჯიში);

2. ბჯენით ტომში ტანმწვარჯიშეს რჩებოდა 2 ცდის უფლება. ჩათვლაში შედიოდა უკეთესი ქულა;

3. ქალებიც და ვაჟებიც თავისუფალ ვარჯიშს ასრულებდნენ იტაკზე, რნოხოდ და მუსიკალური თანსლდების გარეშე;

4. ნებისმიერ ვარჯიშში ტანმწვარჯიშეს უფლება ეძლეოდა, აუცილებელი მოთხოვნების გარდა, დაემატებინა ცალკეული ილეთი და შენაერთები, რისთვისაც შეფასებაში სპეციალური დაკლება არ ხდებოდა, ფასდებოდა მხოლოდ შესრულების ხარისხი;

5. ვარჯიშის კომპოზიციის დარღვევისა და დამახინჯების შემთხვევაში მსაჯთა ბრიგადა ნებისმიერ ვარჯიშს ხელახლა აფასებდა;

6. ტანმწვარჯიშე ვაჟი, რომელიც 7, 5 ქულაზე ნაკლებ შეფასებას მიიღებდა, სავალდებულო ან ნებისმიერი ვარჯიშების შესრულებისთვის და მრავალჭიღში ვერ დააგროვებდა 100 ქულას, კარგავდა უფლებას გამხდარიყო ჩემპიონი ცალკეულ სახეობაში.

ქალებსაც ასევე განუსაზღვრეს ჩემპიონობის მოსაპოვებლად ქულათა რაოდენობა. დაწესდა ლიმიტი, ცალკეულ იარაღზე არანაკ-

ლებ 8,5, ჯამში სულ ცოტა 75 ქულა. ახალი პროგრამა და შეჯიბრების წესები რთულ პირობებში აყენებდა მონაწილეებს, ამატომ ბრძოლა ჩემპიონობისთვის საგრძნობლად გამწვავდა; 76 ვაჟიდან, რომლებიც ოსტატთა პროგრამით გამოდიოდნენ, საკლასიფიკაციო ნორმა მხოლოდ 23-მა შეასრულა. 54 მონაწილე ქალიდან ვერც ერთმა ვერ მიაღწია ოსტატისთვის საჭირო ქულათა რაოდენობას. უნდა აღვნიშნოთ, რომ ოლიმპიური პროგრამა უფრო რთული და ტექნიკურად ძნელი შესასრულებელი მოძრაობისგან შედგებოდა, ვიდრე 1950 წლის მსოფლიო პირველობის პროგრამა.

1950—1960 წლები აღსანიშნავია სერიოზული მეცნიერული გამოკვლევებით, ექსპერიმენტებითა და ღრმა შესწავლილი დაკვირვებებით, რამაც ტანვარჯიშული სკოლა უფრო მაღალ მწვერვალზე აიყვანა. შეიქმნა მეტად მნიშვნელოვანი ლიტერატურა, გაანალიზდა და დაინერგა წვრთნის ახალი მეთოდები, ტექნიკური საშუალებები. რომელთა მეშვეობით მიეცათ ტანმწვარჯიშეებს აეთვისებინათ სრულფასოვნად სწრაფად და შემცირებულ ვადებში წარმოუდგენლად რთული მოძრაობები.

მოწინავე პრაქტიკისა და თეორიული გამოკვლევების განზოგადებამ დიდად შეუწყო ხელი XIII მსოფლიო პირველობაზე რესპუბლიკების წარმომადგენლების წარმატებას (1954 წელი, რომი). გუნდური და პირადი აბსოლუტური პირველობების მოპოვება ასეთ ღირსშესანიშნავ შეჯიბრებაზე მოწინავე სკოლის კიდევ ერთი დამადასტურებელი ფაქტი იყო. ორმა სახელოვანმა სპორტსმენმა — ვ. ჩუკარინმა და ვ. მურატოვმა დაძაბული შეჯიბრების შედეგად ქულათა ერთნაირი რაოდენობა დააგროვეს და საერთაშორისო ტანვარჯიშის ფედერაციის გადაწყვეტილებით ორივეს მსოფლიოს აბსოლუტურა ჩემპიონის სახელი მიენიჭა. პირველად გახდა მსოფლიო ჩემპიონი 18 წლის გოგონა გალინა რუდკო.

არანაკლები შედეგით დაბრუნდნენ საბჭოთა ტანმწვარჯიშეები 1956 წელს XVI ოლიმპიური თამაშებიდან — მელბურნიდან (ავსტრალია). აბსოლუტური ჩემპიონობა არავის დაუთმეს უკრაინელმა სპორტსმენებმა ვ. ჩუკარინმა და ლ. ლატინინამ, შესამჩნევი განსხვავებით მოიგეს გუნდური პირველობაც და ჩემპიონები გახლნენ ცალკეულ იარაღზე.

50-იანი წლების დასასრულს საერთაშორისო არენაზე შესამჩნევად გილს იაპონელი ტანმწვარჯიშეები იკავებენ. იაპონელმა სპეციალისტებმა თავისი სპორტსმენების წვრთნის საფუძვლად საბჭოთა

ტანმოვარჯიშების მოწინავე გამრცდილება და სისტემა აირჩიეს. იაპონელებმა მათთვის ჩვეული ნებისყოფით, ფანატიკური გატაცებით, დაუღალავი შრომით მიაღწიეს იმას, რომ 1956 წელს ოლიმპიურ თამაშებზე გამარჯვებულ ვაეების გუნდს, მხოლოდ 1,85 ქულით ჩამორჩნენ. მესამე ადგილი იტალიელებს ხვდათ წილად, პირად პირველობაში ვ. ჩუკარინის და მეორე ადგილზე გამოსულ ტონოს მიერ მოგროვილი ქულათა შორის სხვაობა მხოლოდ 0,05 ქული იყო. ი. ტიტოვი, რომელიც მესამე ადგილზე დარჩა, ტ. ონოს 0,4 ქულით ჩამორჩა.

ამავე შეჯიბრებაზე საბჭოთა ქალებთან მცირე განსხვავებით — 1,3 ქულით წააგეს უნგრელმა ქალებმა. მესამე ადგილზე რუმინეთის წარმომადგენლები გამოვიდნენ. აბსოლუტური ჩემპიონი გახდა ლ. ლატინინა. ვერცხლის მედალი დაისაყუთრა უნგრელმა ა. კელეტიმ, ხოლო ბრინჯაოს მედალი — ს. მურატოვამ.

1960 წელს იტალიაში VXII ოლიმპიურ თამაშებზე იაპონელმა ვაეებმა გუნდური პირველობა 3 ქულის უპირატესობით მოიგეს და პირველად ტანვარჯიშის ისტორიაში ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონობა დაიპყრეს. აბსოლუტური პირველობა მაინც ბ. შახლინს დარჩა. მეორე და მესამე ადგილები კი განაწილდა ზუსტად ისევე, როგორც წინა, XVI ოლიმპიურ თამაშებზე მელბურნში, ტ. ონო შახლინს ჩამორჩა 0,05 ქულით, ხოლო მას ი. ტიტოვი — 0,3 ქულით.

იაპონელი ვაეები არც მომდევნო ოლიმპიურ თამაშებზე თმობენ მოპოვებულ პოზიციას. 1964 წელს ტოკიოში XVII ოლიმპიურ თამაშებზე იაპონელებმა, გუნდური პირველობის გარდა, აბსოლუტური ჩემპიონის ტიტულიც ჩამოართვეს საბჭოთა ტანმოვარჯიშეს. ჩემპიონი გახდა იუ ენდო, მეორე ადგილი მისივე თანამემამულეს ს. ცურუმის დარჩა, ხოლო XVII ოლიმპიური თამაშების აბსოლუტური ჩემპიონი ბ. შახლინი, მიუხედავად იმისა, რომ მას ქულათა იგივე რაოდენობა (115,4) ჰქონდა, რამდენიც ს. ცურუმის, მაინც, დებულების თანახმად, სავალდებულო პროგრამაში წაგების გამო მესამე ადგილზე გამოვიდა.

1968 წელს მეხიკოში, XIX ოლიმპიურ თამაშებზე იაპონელი ტანმოვარჯიშე ვაეები კვლავ დიდი წარმატებით გამოდიან. ამჯერად გუნდურ პირველობას საბჭოთა სპორტსმენები 4,1 ქულით აგებენ. მესამე საპატიო ადგილს გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის ვაეთა გუნდი იკავებს. თამაშების აბსოლუტური ჩემპიონია ს. კატურას საბჭოთა კავშირის აბსოლუტური ჩემპიონი მ. ვორონინი მხოლოდ

0,05 ქულით ჩამორჩა. მესამე ადგილზე კი კვლავ იაპონელი ა. ნაკო-
იამა გამოვიდა.

როგორც ვხედავთ, საბჭოთა ვაყი ტანშვარჯიშეების პოზიცია
XVII ოლიმპიური თამაშებიდან შეირყა.

განსაკუთრებით დიდი მარცხი განიცადეს საბჭოთა ვაყებმა 1970
წელს მსოფლიო პირველობაზე ლიუბლიანაში. არც ერთი ოქროს მე-
დალი — ასეთი დაბალი შედეგი საბჭოთა ტანშვარჯიშეებს არასო-
დეს ჰქონიათ, იაპონელებმა კი, პირიქით, რვა პირველი ადგილიდან
შვიდი დაისაკუთრეს და შვიდი ოქროს მედლით დაბრუნდნენ სამ-
შობლოში.

რას შეიძლება მიეწეროს საბჭოთა ვაყი ტანშვარჯიშეების ასეთი-
უეცარი ჩავარდნა? პირველ რიგში ვაყების ნებისმიერი ვარჯიშებში
იაპონელ ტანშვარჯიშეებთან შედარებით, იყო სუსტი, შესრულება
არაღამაჯერებელი, შებოჭილი, გუნდს აკლდა განოდგოლება.

ყოველივე ეს გაითვალისწინეს 1972 წლის მეოცე ოლიმპიური
თამაშებისთვის მზადების პერიოდში. ახალგაზრდა ტანშვარჯიშეები
თამამად შეუდგნენ რთული ილეთების დაუფლებას. საერთაშორისო
შეხვედრებზე გაბედულად რთავდნენ ნებისმიერ ვარჯიშებში ახალ,
ორიგინალურ, რთულ მოძრაობებს, იხვეწებოდა რწმენა გამარჯვება-
ში და, მართლაც, შედეგიც გამოჩნდა.

1972 წელს მიუნხენში „სპორტპალეს“ საუკეთესო დარბაზში
საბჭოთა ტანშვარჯიშეებმა კვლავ ალაპარაკეს მაყურებელი, ორი
ოქროს, სამი ვერცხლის და ერთი ბრინჯაოს მედალი, რა თქმა უნდა,
1970 წლის მსოფლიო პირველობაზე დამარცხების მხოლოდ ნაწი-
ლობრივი რეაბილიტაცია იყო. იაპონელები აქაც გამარჯვებულნი გა-
მოვიდნენ, გუნდურ პირველობასთან ერთად ამჟამად აბსოლუტური
პირველობის სამივე საპრიზო ადგილი დაისაკუთრეს (ს. კატო, ე. კენ-
მოტუ, ა. ნაკოიამა), მეოთხე ადგილზე ნ. ანდრიანოვი გამოვიდა. გარ-
და ამისა, იაპონელთაგან გამარჯვეს: ს. კატომ — ორქელზე, მ. ცუ-
კახარამ — ლერძზე, ა. ნაკოიამამ — რგოლებზე. თავისუფალ ვარჯიშ-
ში მოიგო ნ. ანდრიანოვმა, სახელურებიან ტაიჭზე — ვ. კლიმენკომ,
ხტომაში — გერმანელმა კ. კეოსტემ.

საბჭოთა ქალი-ტანშვარჯიშეები კვლავ უძლიერესნი არიან მსოფ-
ლიოში, თუმცა მათაც ჰქონდათ ჩავარდნა. 1964 წელს XVIII
ოლიმპიური თამაშების აბსოლუტური ჩემპიონი ჩეხოსლოვაკელი ვ.

ჩასლავსკა გახდა. მანვე დაიმტკიცა უძლიერესის სახელი 1968 წელს XIX ოლიმპიურ თამაშებზე მეხიკოში. 1966 წელს მსოფლიო პირველობაზე ჩეხოსლოვაკიის გუნდმა მცირე რაოდენობით, მაგრამ მაინც მოუგო საბჭოთა გუნდს. 1970 წელს მსოფლიო პირველობაზე საბჭოთა ქალებმა აიღეს რევანში, გუნდური პირველობის გარდა, აბსოლუტური ჩემპიონის სახელი არავის დაუთმო ლ. ტურიშჩევამ.

მსოფლიო არენაზე საბჭოთა სპორტსმენთა გამოჩენამ, ვარჯიშის განსაკუთრებულმა მანერამ, მიღწევისათვის შეუდარებელმა ბრძოლამ, მეცნიერულ საფუძვლებზე დაყრდნობით მოწინავე საწვრთნო პროცესის დანერგვამ ჩვენი ტანმწვარჯიშეების სკოლა სხვადასხვა სახელმწიფოს სპორტსმენთათვის მისაბაძი გახადა.

1971 წლიდან 1975 წლის ჩათვლით ვაჟ ტანმწვარჯიშეთა შორის მსოფლიო მიღწევებით გამოირჩეოდნენ ნ. ანდრიანოვი, 1976—1981 წლებში — მ. ვორონინი, ვ. კლიმენკო, პ. შანუგია, ა. დიტიატინი, ვ. მარკელოვი, შემდეგ წლებში — ა. ტაჩოვი, ე. აზარიანი, ი. კოროლიოვი და სხვ.

1982—1986 წლებში საერთაშორისო სარბიელზე გამოჩნდნენ: ბ. მაკუცი, ვ. არტემოვი, ა. პოგორელოვი, ა. აკოპიანი, ი. ბალაბანოვი.

ამ წლების განმავლობაში ქალ ტანმწვარჯიშეთაგან თავი ისახელეს 1973 წელს აბსოლუტურმა ჩემპიონებმა ე. საადიმ, 1975 წელს — ო. კორბუტმა, 1976 წელს — ს. გროზდოვამ, 1977 წელს — მ. ფილატოვამ, 1978 წელს — ე. მუხინამ, 1979 წელს — შაპოშნიკოვამ, 1980 წელს — ნ. კიმმა, 1981 წელს — 15 წლის ო. ბიჩაროვამ, 1982—1986 წლებში წამოვიდა ახალი ცვლა ნ. იურჩენკოს, ე. შუშუნოვას, ნ. ილიენკოს, ე. შევჩენკოს და სხვ. სახით.

1988 წელს ოცდაშვითზე ოლიმპიურ თამაშებზე საბჭოთა გუნდის წარმომადგენლებმა გუნდურ პირველობაში გაიმარჯვეს როგორც ვაჟებმა, ასევე ქალებმაც.

ვაჟების გუნდში იყვნენ: დ. ბილოზერჩევი, ს. ხარკოვი, ვ. ლიუკინი, ვ. არტემოვი, ვ. ნოვიკოვი და ვ. გოგოლაძე; ქალების გუნდში: ე. შუშუნოვა, ს. ბაგინსკაია, ნ. ლაშჩინოვა, ე. შევჩენკო, ს. ბაიტოვა და ო. სტრაჟევა.

ვაჟებს შორის აბსოლუტური ჩემპიონი ვ. არტემოვი გახდა, ხოლო ქალებში ყველაზე ძლიერი ე. შუშუნოვა აღმოჩნდა.

ცალკეულ იარაღებზე მრავალჭიდის ყველა სახე საბჭოთა ვაჟ ტანმწვარჯიშეებმა მოიგეს, ქალებს შორის კი რუმინელმა ტანმწვარ-

ჯიშემ დ. სილივაშმა ოთხი სახიდან სამში გაიმარჯვა (სხვადასხვა სიმალლის ორძელი, დვირი, თავისუფალი ვარჯიში). მხოლოდ ბჭენით ხტომებში გამარჯვებული ს. ბოგინსკაია გამოვიდა.

შთლიანად საბჭოთა გუნდმა (ვაჟები და ქალები) ოცდამეოთხე ოლიმპიურ თამაშებზე 11 ოქროს მედალი მოიპოვა, რაც ყველა ოლიმპიადის შედეგებზე გაცილებით უკეთესია.

IV თ ა ვ ი

ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია

შესავალი

ტანვარჯიშში უამრავი ფიზიკური ვარჯიშია, რომლებიც ჩვეულებრივი ცხოვრების პრაქტიკაში არ არის გამოყენებული. ბუნებრივია, ვარჯიშების სწავლების ორგანიზაცია, ტანვარჯიშის მასიურად გავრცელება შესაძლებელია ტერმინოლოგიის საშუალებით. ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პრაქტიკული მეცადინეობების ჩატარების დროს და სპეციალური ლიტერატურის შესაქმნელად. ვარჯიშთა ჩაწერა უნდა ხორციელდებოდეს შემუშავებული წესებისა და ფორმების მიხედვით. ტერმინი განსაზღვრავს მოძრაობის ფორმასა და შინაარსს, მიმართულებას, ხასიათს, რაც საბოლოოდ გამოყენებული ვარჯიშების აზრსაც შეიცავს. ვარჯიშის ზეტი და გასაგები დასახელება გამომდინარეობს თვით ვარჯიშის აზრობრივი შინაარსისგან. ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია ვარჯიშის კლასიფიკაციასთან მჭიდრო კავშირშია და ამიტომ თეორიის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი განაყოფია. ტერმინოლოგიის საშუალებით მასწავლებელს საშუალება ეძლევა შედარებით ადვილად დაამყაროს კონტაქტი მოვარჯიშესთან, გაავებინოს მას, თუ როგორ უნდა შეასრულოს ესათვის მოძრაობა, უკარნახოს და ჩააწერინოს სხვადასხვა ვარჯიში, როდესაც მოვარჯიშეთა ჯგუფს ერთნაირად ესმის პირობითად შემუშავებული ტერმინის მნიშვნელობა, მეცადინეობის პროცესში ძახილი, ბრძანება, შესწორება ერთგვარად სრულდება და ამიტომ გაუკეთილის შედეგიც ეფექტურია.

ტანვარჯიშის ტერმინოლოგიის განვითარებას თავისი ისტორია აქვს. ტანვარჯიშის სრულყოფასთან ერთად მდიდრდებოდა სპეციალუ-

რი დასახელებებისა და ტერმინების მარაგიც. იხვეწებოდა ვარჯიშების ჩაწერის წესიც. მიუხედავად ამისა, XX საუკუნის დასაწყისში ჯერ კიდევ არ იყო ისეთი ტერმინოლოგია, რომელსაც შეეძლო დაეკმაყოფილებინა გაზრდილი პრაქტიკული მოთხოვნა.

XIX საუკუნის ეროვნულ-ბურჟუაზიული ტანვარჯიშის სისტემის წარმომადგენლები ცდილობდნენ შეექმნათ ტერმინოლოგია სპეციალური დასახელების ერთიანი სისტემის გათვალისწინებით, მაგრამ ვერ მოახერხეს, ვინაიდან ამისთვის, უპირველეს ყოვლისა, საჭირო იყო ვარჯიშთა კლასიფიკაცია, ტანვარჯიშის სისტემის თეორიული დონის ამაღლება. იყო ცდები ტანვარჯიშის მოძრაობა ცხოველთა მოძრაობის ანალოგიურად დაესახელებინათ, ზოგიერთ შემთხვევაში პრაქტიკაში ჟარგონული გამოთქმებიც ეხმარათ („ლომის ხტომი“, „კატიხებრი ხტომი“ „ქურდული ხტომი“ და სხვ.). ვარჯიშთა ამგვარ დასახელება მხოლოდ ფორმალური იყო და სრულებით არ გამოხატავდა მოძრაობის ფორმასა და შინაარსს.

იმ დროისათვის, სხვადასხვა ტანვარჯიშის სისტემის ტერმინოლოგიასთან შედარებით, ყველაზე უფრო სრულყოფილი და დახვეწილი იყო „სოკოლის“ ტერმინოლოგია, რომლის ავტორებმა — ჩეხმა სპეციალისტებმა შეძლეს შესასრულებელი მოძრაობის მოკლედ და ზუსტად განსაზღვრა. ტერმინების რაოდენობაც საკმაოდ დიდი იყო, მაგრამ ეყრდნობოდა ვარჯიშების ფორმალურ კლასიფიკაციას და მაინც ვერ განსაზღვრავდა მოძრაობის აზრობრივ შინაარსსა და ხასიათს.

XX საუკუნეში რუსმა სპეციალისტებმა „სოკოლის“ ტერმინოლოგია რუსულ ენაზე გადათარგმნეს. თარგმანში იგრძნობა ჩეხური ენის ზეგავლენა. გაუგებარი სიტყვების შეტანამ ახალი ტერმინოლოგია გადატვირთა. ვხვდებით ამგვარ უაზრო სიტყვებს: отбоячив, вышмыг, перешмыг, скорочка, припятка, стремглав, ручить, ножить, подручить, заножить და ა. შ. მთარგმნელები შეეცადნენ ტერმინოლოგიის თარგმანში შეეტანათ ზიხაღეც, გამოიყენეს სახელწოდებანი: «рыбка», «ласточка», «нрезка» და სხვ., მაგრამ მოძრაობათა ასეთი შედარებები ეწინააღმდეგებოდა მეცნიერულად დასაბუთებული ტერმინების სისტემას.

„სოკოლის“ ტერმინოლოგიამ 1938 წლამდე იარსება. 1938 წელს ტანვარჯიშის კონფერენციაზე მიიღეს ახალი ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია, რომლის ავტორები არიან ლ. ორლოვი, ვ. დულეტოვი, ა. ბრიკინი, გ. ეგნატაშვილი და სხვ.

შედარებით უფრო ადრე, ქართველ ტანშეკრებიანებს აღეძრათ სურვილი შეექმნათ ქართული ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია, რომელიც საბოლოოდ პროფესორმა გ. ნიკოლაძემ განახორციელა. მცირე მოცულობის „სახელსახეზე“, როგორც მას მაშინ დაერქვა, ქართულ ენაზე პირველი ტერმინოლოგიაა ტანვარჯიშში.

უკანასკნელი 40 წლის მანძილზე ტანვარჯიშმა და, კერძოდ სპორტულმა, დიდი ცვლილება განიცადა. გამრავლდა ვარჯიშთა რაოდენობა, გართულდა ილეთები, გაღრმავდა სწავლების და შეჯიბრების პროგრამა, დაიხვეწა ვარჯიშთა კლასიფიკაცია და წვრთნის მეთოდები. აქედან გამომდინარე, დაძველდა ტერმინოლოგიაც, საჭირო გახდა მისი შეესება და ახალ ყაიდაზე ჩასწორება.

ამ მიზნით სახელმწიფო სპორტული ტერმინოლოგიის კომისიამ. რომელშიც შედიოდნენ გამოჩენილი ენათმეცნიერები: ვ. ბერიძე, გ. ახვლედიანი, ს. ყაუხჩიშვილი, ვ. თოფურია, თ. გონიაშვილი და სხვ., ტანვარჯიშის სპეციალისტებთან (გ. ეგნატაშვილი, გ. მერკვილაძე, თ. ნიკოლაძე, თ. ლორთქიფანიძე, ა. ბაქრაძე, დ. ჩიკვაძე და სხვ.) ერთად შეაესეს ტანვარჯიშის ტერმინოლოგიის ძველი ფონდი ისე, რომ ქართული ენა არ დამახინჯებულყო.

რუსული ტანვარჯიშის ტერმინოლოგიის შექმნის შემდეგ (1938 წ.) დადგა საკითხი დახვეწათ და გაემარტივებინათ ტანვარჯიშის ქართული ტერმინები, შეევსოთ და ერთიან სისტემაში მოეყვანათ ისინი.

საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის ტანვარჯიშის კათედრის მასწავლებლებმა ტანვარჯიშის სახელმძღვანელოს თარგმნის დროს გაითვალისწინეს ყოველივე და 1960 წელს გამოცემულ წიგნში დასახელებული ტერმინები ძირითადად უკვე აკმაყოფილებდა თანამედროვე მოთხოვნებს. ამავე კათედრის მასწავლებლებმა (თ. სანებლიძემ და გ. გოგიაშვილმა) 1965 წელს გამოსცეს „ტანვარჯიშის თემატური ლექსიკონი“, რომელშიც გათვალისწინებულია ტანვარჯიშის სისტემის თავისებურებანი, ვარჯიშთა კლასიფიკაცია და ენის სინქმონდისთვის აუცილებელი მეცნიერული საფუძვლები.

ზოგადი მითითაანი

იმისათვის, რომ ტანვარჯიშული ტერმინი სწორად იყოს გაგებულნი, საჭიროა წინასწარ გავეცნოთ ზოგად დებულებებსა და პრინცი-

პებს, რომელშიც შემდგომში ვარჯიშთა დასახელების, ტერმინის შექმნის საფუძველი იქნება. პირველ რიგში დაეასახელოთ ტანმოვარჯიშის სხეულის ნაწილები: 1. ხელი, 2. ხელის თითები, 3. ნები, 4. ხელის ზურგი, 5. წინამხარი, 6. იდაყვი, 7. მკლავი, 8. მხარი, 9. თავი, 10. კისერი, 11. შერდი, 12. ზურგი, 13. ბეჭი, 14. წელი, 15. ზეტანი, 16. მენჯი, 17. ბარძაყი, 18. ფეხი, 19. მუხლი, 20. წვივი, 21. ტერფი, 22. ტერფის ზურგი, 23. ფეხის ცერი, 24. ქუსლი.

აუცილებელია სატანვარჯიშო იარაღების, მისი ნაწილებისა და მხარეების ერთნაირი სახელწოდებების ხმარება. სპორტულ ტანვარჯიშში ვარჯიშები სრულდება ღერძზე, ორძელზე, რგოლებზე, სახელურებიან და უსახელურო ტაიქზე, დვირზე, ხარისხზე, მაგილაზე, აგრეთვე თავისუფალი ვარჯიში.

ტანვარჯიშის იარაღთან ან იარაღზე მდგომარეობის ზუსტად განსაზღვრისთვის პირობითად მიღებულია იარაღის წარმოსახვითი ღერძისა და მოვარჯიშის წარმოსახვითი მხარითი ღერძის არსებობა. დადგენილია, რომ იარაღის ღერძმა უნდა „გაიაროს“ იარაღის იმ ნაწილის სიგრძეზე, რომელზეც ვარჯიშს ასრულებენ; ხოლო მოვარჯიშის მხარითი ღერძი გადის გაშლილი მკლავების გასწვრივ.

მდგომარეობას, როდესაც ტანმოვარჯიშე იარაღთან ან იარაღზეა ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი და იარაღის ღერძი ერთმანეთის პარალელურია, „გასწვრივი“ მდგომარეობა ეწოდება. მაგალითად, ტანმოვარჯიშე ორძელის შიგნით დგას ისე, რომ პირისახით ერთი ძელისკენაა მიმართული, ხოლო ზურგით — მეორისკენ, ღერძის მიმართ სახით წინ ან უკან. ამის საწინააღმდეგოდ, როდესაც იარაღის ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი ურთიერთპერპენდიკულარულია, ამას უწოდებენ „განივ მდგომარეობას“.

ვარჯიშის დასახელების სიზუსტისთვის აუცილებელია სატანვარჯიშო იარაღების ცალკეული ნაწილის განსაზღვრა, რომელიც მასზე მყოფი ტანმოვარჯიშის მდგომარეობით შემოიფარგლება. მაგალითად, ტანმოვარჯიშე დგას ან ებჯინება ორძელს განაუად, მის მიმართ დასახელება მარჯვენა და მარცხენა ძელი, მაგრამ თუ იგი „მეცვლის“ განივ მდგომარეობას გასწვრივად, მაშინ ძელების დასახელებაც შეიცვლება — წინა და უკანა. თუ ტანმოვარჯიშე იმყოფება ორძელის გარეთ, გასწვრივ მდგომარეობაში, სახით იარაღისკენ, მაშინ ძელებს ეწოდება ახლო და შორი ძელი.

ასეთივე პრინციპით ვხელმძღვანელობთ ტაიქზე სახელურების დასახელებისას. ტაიქზე ტანმოვარჯიშის გასწვრივი მდგომარეობისას

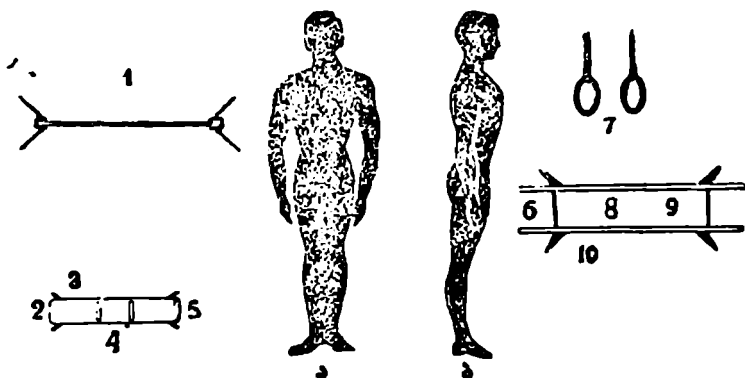
სახელურებს ეწოდება მარჯვენა და მარცხენა, განივი მდგომარეობისას (სახელურს გარედან) — ახლო და შორი, ხოლო სახელურებს შორის განივი მდგომარეობისას — წინა და უკანა.

იარაღთა ნაწილების დასახელებანი იცვლება იარაღზე ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის ცვლის მიხედვით. მაგალითად, თუ ტანმოვარჯიშე ორძელზე განივ ბჯენში შეასრულებს ზურგისკენ ბრუნს, ამის შედეგად მარცხენა ძელი „გადაიქცევა“ მარჯვენად, ხოლო მარჯვენა — მარცხენად.

სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე ძელების დასახელება იქნება ზედა და ქვედა. ამ შემთხვევაში ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის შეცვლის მიუხედავად ძელების დასახელება არ შეიცვლება.

ბრჯენითი ხტომის იარაღები: შავიდა, ტაიჭი, ხარიხა დგას სიგრძესა ან სიგანეზე. სიგრძეზე დადგმული ტაიჭი იყოფა ორ — ახლო, და შორ ნაწილად. ხტომის დასახელების დროს მიუთითებენ რომელი ნაწილიდან სრულდება იგი.

იარაღთან ვარჯიშის დაწყების ან დამთავრების დროს განისაზღვრება ტანმოვარჯიშის მდგომარეობა. მაგალითად, „სახით“, „ზურგით“, „მარჯვენა“ (მარცხენა) „მხარით“ იარაღისკენ დგომი (სურ. 87).



სურ. 87. 1 — ღერძთან გასწვრივად; 2 — განივად სახით ტაიჭისაკენ; 3 — გასწვრივ ტაიჭზე; 4 — გასწვრივად ზურგით ტაიჭისაკენ; 5 — განივად ზურგით ტაიჭისაკენ; 6 — განივად ორძელის დასაწყისში; 7 — გასწვრივად რგოლებზე; 8 — განივად ორძელს შუა; 9 — გასწვრივად ორძელს შუა; 10 — გასწვრივად ორძელს გარეთ.

ვარჯიშთა ჩაწერისას აღწერილი უნდა იყოს:

1. ტანმოვარჯიშის საწყისი მდგომარეობა (კიდი, ბჯენი, გასწვრივი, განივი დგომი და სხვ.), შემოკლებით „ს. მ.“, რომელიც მხოლოდ ვარჯიშის დასაწყისში აღინიშნება და არა ყოველი ილეთის დასახელების წინ. როდესაც ვარჯიში რამდენიმე ილეთისგან შედგება, მას „კომბინაცია“ ეწოდება. კომბინაციაში ყოველი წინა ილეთის საბოლოო მდგომარეობა მომდევნო ილეთის საწყისი მდგომარეობაა;

2. მოძრაობის მიმართულება (წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ);

3. ილეთის შესრულების ხერხი (ძალით, ქნევით, ქვევლით და სხვ.);

4. შესასრულებელი ილეთის განსაზღვრა (ასვლა, აბჯენი ვლება, ტრიალი, ბრუნი და სხვ.);

5. მოძრაობის ფორმა (მოხრით, გაშლით, მუხლკეცვით) და ხასიათი (მოსხლეტით, ნარნარად, მოდუნებულად და სხვ.);

6. ილეთის საბოლოო მდგომარეობა (ხელყირა, მხარყირა, თარაზულა, იარაღთან შარჯვენა ან მარცხენა მხრით დგომი და სხვ.).

ვარჯიშების ჩაწერის დროს დაცული უნდა იყოს შემდეგი წესი:

1. არ არის საჭირო ვარჯიშის თითოეული დეტალის დაწვრილებით აღწერა;

2. ვარჯიშთა აღწერის შემოკლების მიზნით იმ სიტყვების გამოტოვება, რომლებიც თავისთავად იგულისხმება, მაგალითად: სიტყვები, რომლებიც განსაზღვრავენ სხეულის ან მისი ნაწილის მდგომარეობას, „გამართული ტანით“ (დგომი, კიდი, ბჯენი და სხვ.), „გამართული მკლავებით“ (წინმკლავი, განმკლავი, ბუქნბჯენი, წოლბჯენი და სხვ.) „გაჭიმული ცერებით“ და ა. შ. სიტყვები „ფეხები შეერთებული“ — მაშინ, როდესაც ვწერთ „ს. მ. ძირითადი დგომი“. „ქვენები“ — განმკლავის დროს, „შიგნები“ — ზემკლავის, უკუმკლავის და ქვემკლავის დროს;

3. როდესაც მოძრაობა მხოლოდ ერთი უმოკლესი გზით სრულდება, არ წერენ მიმართულების განმსაზღვრელ სიტყვებს. მაგალითად, თუ ქვემკლავიდან სრულდება უმოკლესი გზით განმკლავი, დაწერენ „განმკლავი“ და არა „გარერკალებით განმკლავი“. მაგრამ, თუ ჩაფიქრებულია განმკლავი არა უმოკლესი გზით, არამედ სხვა მიმართულებით, უნდა დაწერონ როგორც „რკალები“, ასევე მოძრაობის

მიმართულების განმსაზღვრელი სიტყვები, მაგალითად: „წინარკალე-
ბით განმკლავი“;

4. ზნეის შესრულებისას არ არის საჭირო ნახსენები იყოს სიტყვა „ზეტანი“, მაგალითად, „წინზნეი“ და არა „ზეტანის წინზნე-
ქი“. იმ შემთხვევაში კი, როდესაც სრულდება ზეტანის ბრუნება, მა-
შინ სიტყვა „ზეტანის“ ხმარება აუცილებელია, მაგალითად, „ზეტა-
ნის მარჯვნივ ბრუნება“ და ა. შ.

5. ვინაიდან ნაბიჯი ან იარაღზე ვარჯიშის დროს გადაქნები, მოვ-
ლები მხოლოდ ფეხით სრულდება, ამიტომ სიტყვა „ფეხის“ ხმარება
ზედმეტია. დაწერენ „მარცხნივ უკუბიჯი“ ან სახელურებიან ტაიქზე
„მარცხენის გადაქნი“ და არა „მარცხენა ფეხის მარცხნივ გადაქნი და
ა. შ.

6. არ წერენ სიტყვებს „აწევა“, „დაშევა“, წინ, უკან და განზე
გატანა, იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობა მკლავებით ან ფეხებით
სრულდება, მაგალითად: „განმკლავი“ და არა ხელების განზე გატანა,
„ზემკლავი“ და არა ხელების ზევით აწევა და ა. შ.;

7. არ ხმარობენ სიტყვებს „გასწვრივ“ ან „განივად“ იმ შემთხვე-
ვაში, როდესაც იარაღზე ვარჯიში მხოლოდ „გასწვრივ“ ან „განივ“
მდგომარეობაში სრულდება, მაგალითად, ლერძზე, ტაიქზე, სხვადა-
სხვა სიმაღლის ორძელზე ვარჯიშის დროს სიტყვა „გასწვრივ“, ზედ-
მეტია. ასევე უადგილოა სიტყვა „განივის“ ხმარება დვირზე და ორ-
ძელზე ვარჯიშების შესრულებისას;

8. არ ხმარობენ სიტყვას „დატაცი“;

9. ზედმეტია სიტყვა „წინ“, როდესაც ბჯენს, კიდს ასრულებენ,
მაგალითად, წერენ „ბჯენი“ და არა „წინ ბჯენი“;

10. არ არის საჭირო სიტყვა „შიგ“ იმ შემთხვევაში, როდესაც
სრულდება გადაქნევი, ლაჭური ან მუხლქვეშდაკიდით ასვლა. მაგა-
ლითად, „მარჯვენის შიგგადაქნევი“ ან „მარცხენის შიგლაჭური ასვ-
ლა. ამის მაგიერ წერენ ან ამბობენ „მარჯვენის გადაქნევი“, „მარცხ-
ენის ლაჭური ასვლა“.

11. ხტომის დროს, რომელიც სრულდება გამორბენით, ზედმე-
ტია სიტყვა „გამორბენის“ ხმარება.

12. ტაიქზე ვარჯიშის დროს ამბობენ „სახელურზე ტაციტ“, რად-
გან სახელურების გარეშე ამ იარაღზე ვარჯიში არ სრულდება;

13. იმ შემთხვევაში, როდესაც იღეთის შესრულება შესაძლებე-
ლია მხოლოდ ერთი მიმართულებით, არ არის საჭირო მიმართულების
დასახელება, მაგალითად, „წინქნევით უკუშალაყი“, „უკუქნევით

ხელყირა“ და ა. შ. იმავეს იტყვიან. შედარებით მოკლედ „უკუმაღა-
ყი“, „ხელყირა“ და სხვ.

ვარჯიშთა დასახელებისა და ჩაწერის დროს მნიშვნელოვანია გარკვეული თანამიმდევრობის დაცვა.

1. სხეულის ნაწილების დასახელება საჭიროა შემდეგი თანამიმ-
დევრობით: ა) ფეხების, ბ) ზეტანის, გ) მკლავების, დ) ხელების და,
ბოლოს, თავის მდგომარეობით. მაგალითისთვის დავასახელოთ მოძ-
რაობა: „წახტომით, ფეხშლით, დგომი, ზნექი მარჯვნივ; ზემკლავე
ნები გარეთ (ვუყურებთ ზევით)“.

2. მკლავების მოძრაობის ჩაწერისას საჭიროა შემდეგი თანამიმ-
დევრობა: მოძრაობის მიმართულება, რკალი და საბოლოო მდგომარე-
ობა. მაგალითად, თუ საწყისი მდგომარეობაა განმკლავი და საჭი-
როა მკლავებმა რკალის შესრულება ქვევიდან დაიწყოს, დაწერენ
შემდეგნაირად: „ქვერკალები“. თუ იცვლება საბოლოო მდგომარეო-
ბა, ამბობენ „ქვერკალებით ზემკლავი“ და ა. შ.

განსაზღვრულია მოძრაობის მიმართულების პრინციპი:

1. მკლავებით მოძრაობის მიმართულების დასახელება განისაზღ-
ვრება მოძრაობის პირველდაწყებითი მიმართულებით. მაგალითად,
თუ ქვემკლავიდან მკლავებით მოძრაობა უნდა შესრულდეს ჯერ გან-
ზე და შემდეგ ზევით, ჩაწერენ „გარეკალებით ზემკლავი“, თუ მოძ-
რაობის დასაწყისია უკან, მაშინ ამბობენ „უკურკალებით ზემკლავი“.
თუ მარჯვნივ — „მარჯვნივ რკალებით ზემკლავი“ და ა. შ.

2. ჰორიზონტთან შეფარდებით, ტანის მდგომარეობის მიუხედა-
ვად, სხეულის ნაწილების (ფეხის, მკლავის) ყოველგვარ მდგომარეო-
ბას ან მოძრაობას დაასახელებენ მხოლოდ მის მიმართ. მაგალითად,
თუ წინმკლავით სრულდება წინზნექი, მკლავები მიმართული იქნება
ქვევით, ხოლო თუ წინმკლავით შესრულდება ზურგზე დაწოლა,
მკლავების მიმართულება იქნება ზევით. ორივე შემთხვევაში, ვინაი-
დან ზეტანის მიმართ მკლავები წინაა მიმართული, დარჩება სახელ-
წოდება „წინმკლავი“;

3. რგოლებზე ქანის ან ნებისმიერ იარაღზე ქნევის მიმართულება
განისაზღვრება ტანმოვარჯიშის მიერ ვარჯიშის შესრულების დროს.
მაგალითად, თუ იგი სახით მიმართულია მოძრაობის მხარეს, იქნება
„წინქანი“ ან „წინქნევი“; თუ ზურგით — „უკუქანი“ ან „უკუქნევი“.
ხოლო გვერდით — „მარჯვნივ ან მარცხნივ ქანი (ქნევი)“.

4. ტომისა და ჩამოხტომების მიმართულების განსაზღვრა ხდება
იმისდა მიხედვით, თუ ტომის ან ჩამოხტომის დამთავრების მომენტ-

ში ტანმოვარჯიშე იარაღის მიმართ რა მდგომარეობაშია. მაგალითად, როდესაც სრულდება ორძელზე „გაგვერდა“ მარცხენა ძელზე გადაცილებით, დაწერენ „გაგვერდა მარჯვნივ“, რადგან გაგვერდის მომენტში ფეხები მარჯვნივაა მიმართული და ჩამოხტომიც მარჯვენა მხარეს სრულდება.

ასეთივე პრინციპით დაასახელებენ „წინფერხა მარცხნივ“, მიუხედავად იმისა, რომ ამ ხტომის დასაწყისში მოძრაობა მარჯვნივაა მიმართული.

5. კომბინაციის ჩაწერის დროს ნიშნებს: „მძიმეს“ (,) და „ტირეს“ (—), კავშირს „და“, თანდებულს „ით“ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიაში შემდეგი პირობითი მნიშვნელობა აქვს:

ვარჯიშთა ჩაწერისას ნიშანი „ტირე“ (—) მიუთითებს კომბინაციაში ილეთების თანამიმდევრობას და გამოყოფს ყოველ მომდევნო ილეთს ან ნაერთს წინასგან.

თუ კომბინაციაში შემავალი რამდენიმე ილეთი შერწყმულად უნდა შესრულდეს, ჩაწერისას მოცემული ილეთები შეერთდება კავშირით „და“. მაგალითად, ორძელზე „ხელყირიდან უკუშეულაყით ბჯენი და წინქნევით ბრუნი ძელებს ზევით“ ნიშნავს, რომ უკუშეულაყის შესრულების შემდეგ ტემპით წინქნევით სრულდება ბრუნი ძელების ზევით.

როდესაც ორი ილეთი ერთდება და სრულდება, როგორც ერთი განუყოფელი, ჩაწერის დროს ისინი უნდა შეერთდეს თანდებულთ „ით“, მაგალითად, ორძელზე „მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი ბრუნით“. ტანმოვარჯიშე აბჯენთან ერთდროულად ასრულებს ბრუნს და აბჯენს ამთავრებს ზურგისკენ ბრუნით ბჯენში.

6. ბრუნები, რომლებიც სრულდება 45, 90 და 180 გრადუსით, უნდა დაწერონ სიტყვებით: ნახევარი ბრუნი მარჯვნივსაკენ (მარცხნისაკენ), ბრუნი მარჯვნივსაკენ (მარცხნისაკენ) და ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) ზურგისაკენ. დანარჩენ შემთხვევებში ბრუნები აღინიშნება გრადუსებით, მაგალითად, ბრუნი მარჯვნივ (მარცხნივ) 135—270—360—540 გრადუსით და ა. შ.

იარაღთან ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის განსაზღვრის წესი

ვარჯიშის დაწყებამდე იარაღთან ტანმოვარჯიშე, ჩვეულებრივად, ძირითად დგომში იმყოფება და მისი დასახელება საჭირო არ არის,

მაგრამ თუ იგი საწყის მდგომარეობად ირჩევს არა ძირითად დგომას, მაშინ უნდა აღნიშნონ რა მდგომარეობა მიიღო მან.

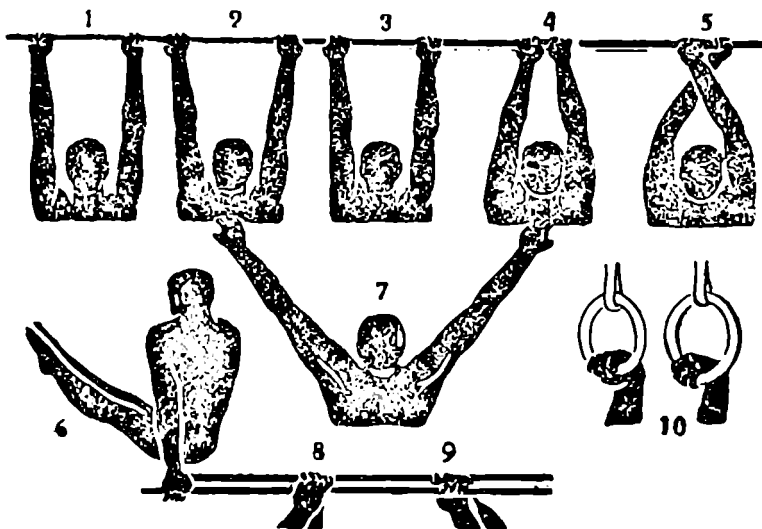
იარაღთან საწყის მდგომარეობაში ტანმოვარჯიშე შეიძლება იდგეს (პირობითად ავიღოთ ორძელი): 1. ორძელის უკან, 2. ორძელის წინ; 3. ორძელის გვერდით; 4. ორძელის ბოლოში; 5. ორძელის თავში; 6. ძელებს შუა გასწვრივ და განივად.

ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის განსაზღვრა იარაღის მიმართ ხდება პირობითად აღებული ღერძითი ხაზების (როგორც ტანმოვარჯიშის, ასევე იარაღის) გადაკვეთისა და ტანმოვარჯიშის იარაღთან ადგილის მიხედვით.

ტანმოვარჯიშის ტაცი და მისი სახეები

სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიშისა და მდგომარეობის აღწერის დროს აუცილებელია განისაზღვროს ტანმოვარჯიშის ხელის მდგომარეობა, ანუ ტაცი, როგორც მას უწოდებენ.

ტაცის სხვადასხვა სახეობას ასრულებენ ღერძზე, ორძელზე, სახელურებიან ტაიპზე და ღვირზე ვარჯიშის დროს: 1. დატაცი; 2. ამოტაცი; 3. ბრუნტაცი; 4. სხვადასხვა ტაცი; 5. ჭვარედინტაცი; 6. გარეტაცი; 7. შიგტაცი; 8. ღრმატაცი; 9. ვიწრო ტაცი; 10. განიერი ტაცი (სურ. 88).



სურ. 88. 1 — ტაცი; 2 — ამოტაცი; 3 — სხვადასხვა ტაცი; 4 — ვიწრო ტაცი; 5 — ჭვარედინა ტაცი (მარჯვენა ზევიდან); 6 — შებრუნებული ტაცი; 7 — განიერი ტაცი; 8 — გარეტაცი; 9 — შიგტაცი; 10 — ღრმატაცი.

იღარზე ვარჯიშის დროს ხდება ტაციის ცვლა, რასაც „გადატაცი“ ეწოდება. ტაციის ცვლა შესაძლებელია ტანმოვარჯიშის ბრუნის შედეგადაც, ამ შემთხვევაში „გადატაცს“ არ იტყვიან.

ტანმოვარჯიშის კიდი და მისი სახეები

კიდი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც ოფი იარაღზე დაკიდებულია სხეულის რომელიმე ნაწილით ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის ქვემოთაა.

არჩევენ ორი სახის კიდს: მარტივსა და რთულს (შერეულს).

მარტივი კიდი და მისი სახეები

მარტივი ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია მხოლოდ ხელებით ან ფეხებით.

როდესაც ამბობენ „კიდი“, ეს ნიშნავს, რომ ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაკიდებულია დატაციით — მკლავები, ტანი და ფეხები გამართული აქვს, თავი — ოდნავ გადაწეული, ცერები — შეერთებული და გაჭიმული. თუ აღნიშნული მდგომარეობიდან აღინიშნება რაიმე გადახრა, საჭიროა დამატებით იყოს მითითებული.

89—90-ე სურათებზე მოცემულია მარტივი კიდის სხვადასხვა სახე.

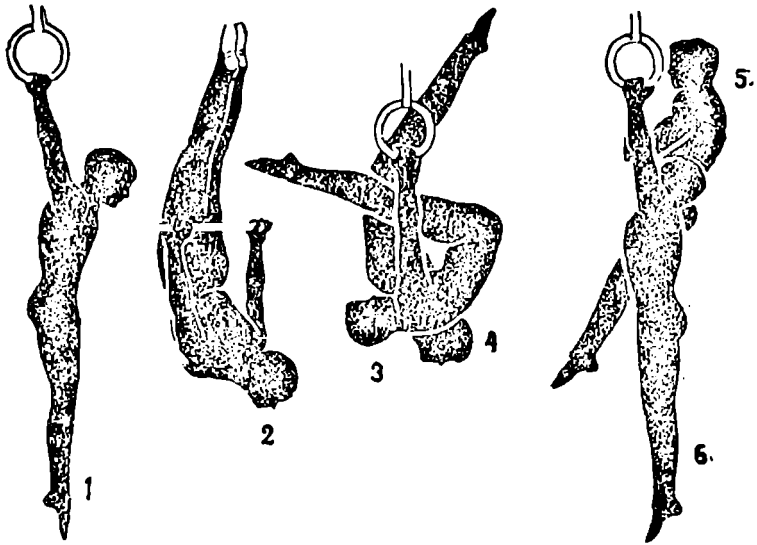
რთული (შერეული) კიდი და მისი სახეები

რთული ეწოდება ისეთ კიდს, რომლის დროსაც ტანმოვარჯიშე, იარაღზე ხელების გარდა, სხეულის სხვა რომელიმე ნაწილითაც არის დაკიდებული, ე. ი. კიდის შესრულებაში, ხელების გარდა, სხეულის სხვა ნაწილიც მონაწილეობს.

21-ე სურათზე მოცემულია რთული კიდის სხვადასხვა სახე.

ტანმოვარჯიშის ბჯენი და მისი სახეები

ბჯენი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი იარაღზე იმყოფება ისე, რომ მისი მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის ზემოთაა. ისევე როგორც კიდი, ბჯენიც ორი სახისაა: მარტივი და რთული (შერეული).



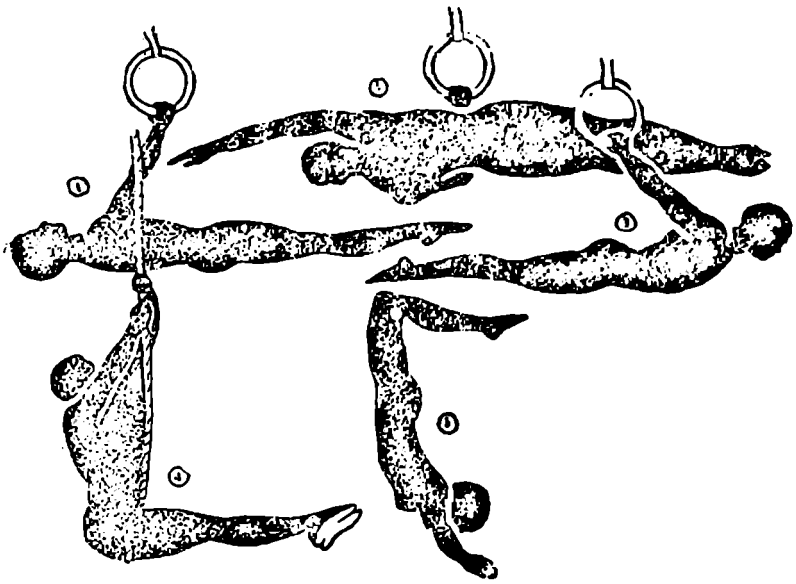
სურ. 89. 1 — უკნითი კილი; 2 — უკუმართზეშვეერკილი; 3 — ზეშვეერკილი; 4 — მართზეშვეერკილი; 5 — ლუნკილი; 6 — კილი.

მარტივი ბჯენი და შისი სახეები

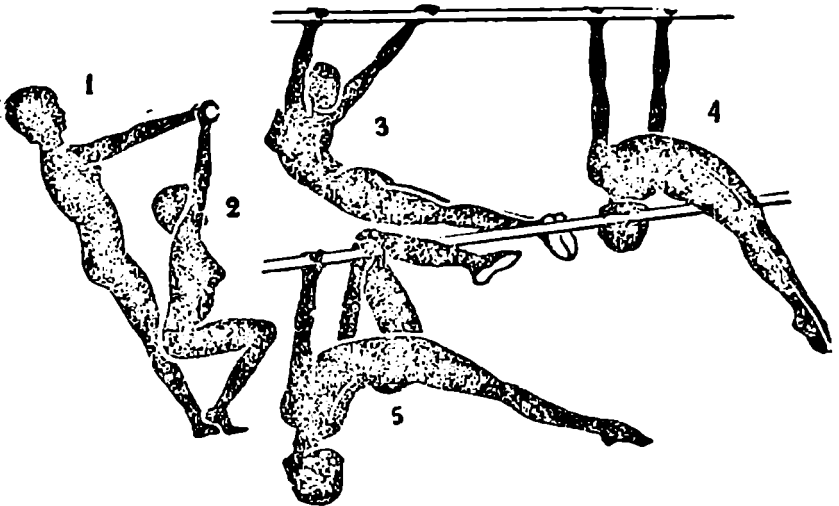
მარტივი ეწოდება ისეთ ბჯენს, როდესაც ტანმოვარჯიშე იარაღზე დაბჯენილია მხოლოდ ხელებით, მკლავებით ან წინამხრით. როდესაც ამბობენ „ბჯენი“ და არ არის მითითებული სხეულის რომელი ნაწილით სრულდება იგი, იგულისხმება, რომ ტანმოვარჯიშე იარაღს ებჯინება მხოლოდ ხელებით, ტანი, მკლავები და ფეხები გამართული აქვს.

მაგალითისთვის დავასახელოთ მარტივი ბჯენის სხვადასხვა სახე:

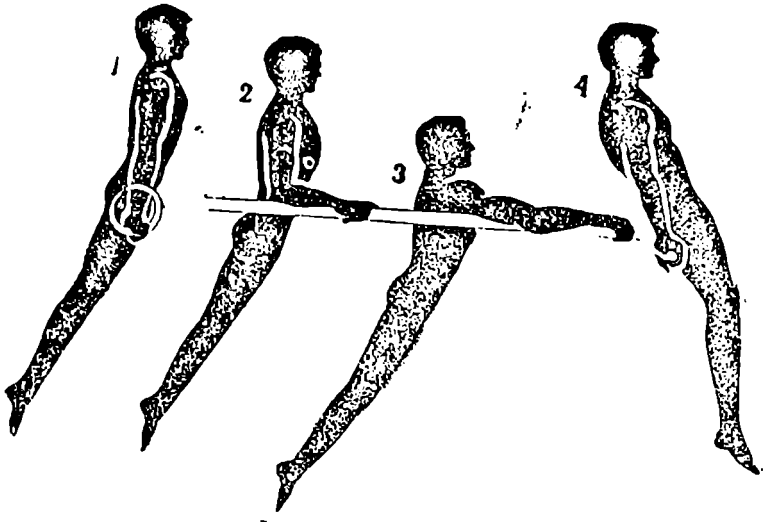
1. განივი ბჯენის დროს ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი იარაღის ღერძის პერპენდიკულარულია. იმ შემთხვევაში, როდესაც განივი ბჯენი სრულდება ორძელზე შუაში, მაშინ სიტყვები „განივი“ და „ძელებს-შუა“ ზედმეტია, ვინაიდან ტანმოვარჯიშის ასეთი მდგომარეობა ჩვეულებრივია. იმ დროს, როდესაც ასეთივე სახის ბჯენი ძელების ბოლოებზე სრულდება, მითითებული უნდა იყოს სიტყვა „ბოლოებზე“ და ტანმოვარჯიშის მიმართულება (სურ. 92).



სურ. 90. 1 — წინთარაზულა; 2 — გვერდთარაზულა; მარჯვენაზე, მარცხენის ზემოკლავი; 3 — უკნითთარაზულა; 4 — კიდი წინშვერით; 5 — მუხლქვეშკიდი.



სურ. 91. 1 — დგომკიდი; 2 — ბუქნიკიდი; 3 — ქვედა ძელზე ბჯენით უკნითი კიდი; 4 — ქვედაძელზე წოლკიდი; 5 — გარემუხლქვეშდაკიდი (მარცხენაზე)



სურ. 92. 1 — ბჯენი (განივი); 2 — იდაყვბჯენი (განივი); 3 — მკლავბჯენი (განივი); 4 — უკუბჯენი (გასწვრივი).

2. გასწვრივი ბჯენის დროს ტანმოვარჯიშის მხარითი ღერძი და იარაღის ღერძი ერთმანეთის პარალელურია.

3. ლაჭური ბჯენის დროს როგორც თვით დასახელება გვეჩვენებს, ტანმოვარჯიშეს ცალი ფეხი გატანილი აქვს წინ, იარაღის ზემოდან. თუ თანასახელიან ხელის მხარეს გატანილია მარჯვენა ფეხი, იტყვიან „მარჯვენის ლაჭური ბჯენი“ და პირიქით.

4. ფეხშლით გარელაჭური ბჯენის დროს ტანმოვარჯიშეს ორივე ფეხი აქვს წინ გატანილი ისე, რომ ხელები ფეხებს შორისაა.

5. წყრთაბჯენი სრულდება ორძელზე.

6. მკლავბჯენი სრულდება ორძელზე; ტანმოვარჯიშე მკლავების შიგნითა ზედაპირით განივ მდგომარეობაში დაბჯენილი ხელებით ძელებზეა ჩაჭიდებული.

7. სხვადასხვა ბჯენი — სრულდება სხვადასხვა სიმაღლის ორძელზე. ერთი ხელი მკლავბჯენშია, მეორე კი — ბჯენში.

ვინაიდან ყველა დანარჩენი მარტივი ბჯენის დასახელების პრინციპი იგივეა, ამიტომ სხვა მაგალითებს მოყვანა ზედმეტად მიგვაჩნია.

რთული ბჯენი და მისი სახეები

რთული (შერეული) ბჯენი ეწოდება ისეთ ბჯენს, როდესაც ტან-მოვარჯიშე იარაღს ან იატაკს, ხელების გარდა, ებჯინება სხეულის სხვა ნაწილითაც.

93—94-ე სურათებზე მოცემულია რთული ბჯენის რამდენიმე დამახასიათებელი მაგალითი.

ტანმოვარჯიშის ჯლომი და მისი სახეები

ჯლომი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც იგი იარაღს ან იატაკს ებჯინება ბარძაყების უკანა ზედაპირით.

ჯლომის დროს ტანმოვარჯიშის ტანის მდგომარეობა ხელების მიმართ განისაზღვრება სიტყვებით: „ხელებს წინ“ და „ხელებს უკან“.

იარაღებზე ვარჯიშების შესრულებისას, როდესაც ჯლომი სრულდება, ხელების, მკლავების მდგომარეობა ტანის გარეშე არ უნდა იყოს მოხსენებული და, პირიქით, თუ ჯლომი სრულდება ტაცის გარეშე, უნდა განისაზღვროს მკლავების მდგომარეობა. 95—96—97—98-ე სურათებზე ნაჩვენებია ტანვარჯიშში გავრცელებული ჯლომის სხვადასხვა მაგალითი.

ტანვარჯიშის ვარჯიშთა ზოგადი ტერმინები

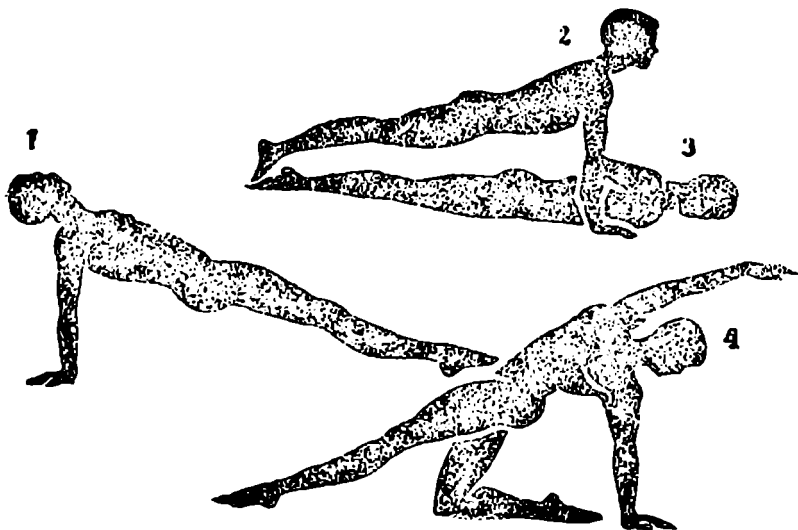
ქართული ტანვარჯიშის ტერმინები ლაკონურია, მოკლე, სხარტი, ვასაგები.

ქართულ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიაში ხშირად ვხვდებით ორი ან რამდენიმე სიტყვის ერთ ტერმინად შერწყმას ისე, რომ სიტყვები არც თავის მნიშვნელობას კარგავენ და არც მახინჯდება, მაგალითად: „გარეზემკლავი“ (руки в верх наружу), „წინყირამლა“ (переворот вперед), „ხელყირა“ (стойка на руках) და სხვ.

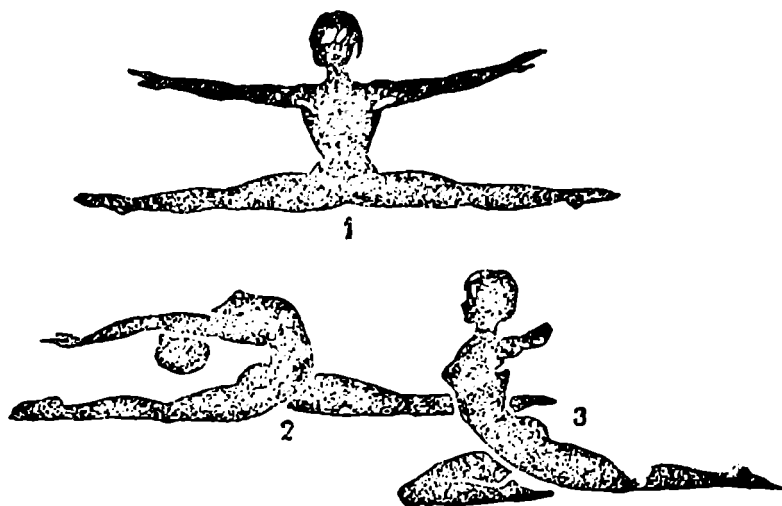
ქართულ ტანვარჯიშულ ტერმინოლოგიას ახასიათებს ნიშანი, რომელიც მას რუსული ტერმინოლოგიისგან განასხვავებს. ვარჯიშთა დასახელებანი გამოითქმება და იწერება მხოლოდით რიცხვში, თუმცა შეიძლება მოძრაობაში ორივე ხელი, მკლავი, მხარი ან ფეხი იღებდეს მონაწილეობას. თუ რუსულ ტერმინოლოგიაში ვარჯიშები სახელდება: „руки вперед“, „стойка на плечах“ და სხვ. ქართულად იგივე დასახელებანი მხოლოდით რიცხვში იწერება: „წინმკლავი“ (და არა „წინმკლავები“), „მხარყირა“, „მკლავბჯენი“, „ფეხშლით დგომა“ და



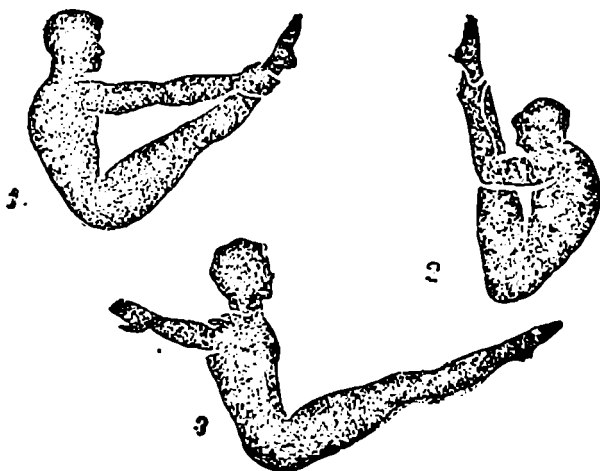
სურ. 93. 1 — ღვამბეჭენი (კეცდგომი); 2 — ბუქნბეჭენი; 3 — ჩოქბეჭენი; 4 — ბეჭენი (მოხრილი წელით).



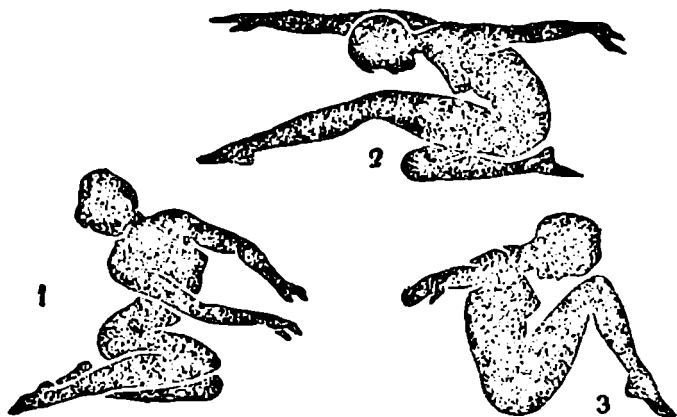
სურ. 94. 1 — უკნითი წოლბეჭენი; 2 — წოლბეჭენი; 3 — წოლბეჭენი მოხრილ ხელბეჭე; 4 — სხედასხვასახელიანი ჩოქბეჭენი მარჯვენაზე, ბრუნით მარცხნივ.



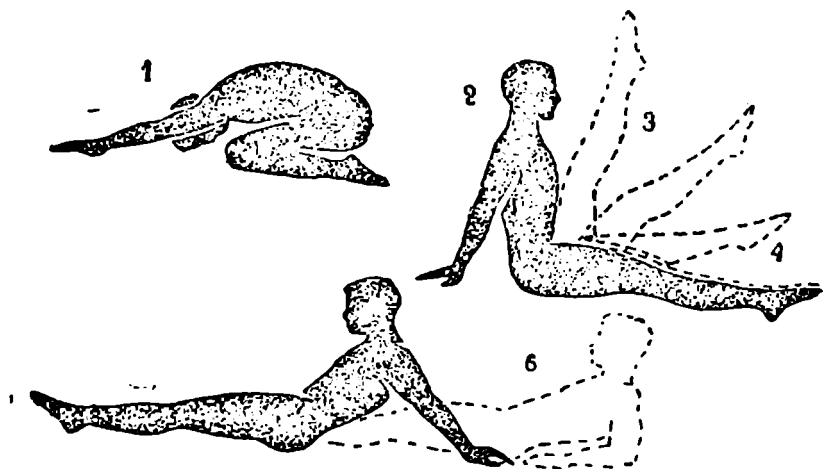
სურ. 95. 1 — შლიჯლომი განმკლავი; 2 — მარცხენით შლაჯლომი უკუნეკით; 3 — მარჯვენით ნახევრად შლიჯლომი.



სურ. 96. 1 — ჯლომზეშვერი, წინმკლავი ფეხებზე ტაციით; 2 — ჯლომზეშვერი კეციით, ფეხებზე ტაციით; 3 — ჯლომზეშვერი განმკლავი.



სურ. 97. 1 — ჯლომი მარცხენა თეძოზე, მარცხნივ ქვემკლავი; 2 — ჯლომი მარჯვენა ქუსლზე წინწნეკით, მარჯვენის წინმკლავი, მარცხენის უკუემკლავი; 3 — ჯლომი მოხრილი ფეხებით, განმკლავი (თავი დახრილია).



სურ 98. 1 — ჯლომი ქუსლებზე წინწნეკი შეხებით; 2 — ჯლომაჯენი; 3 — ჯლომზევეერი ფეხშლით; 4 — ჯლომბჯენი ფეხშლით; 5 — ჯლომუკუბჯენი. 6 — ჯლომუკუბჯენი ილაყეებზე.

სხვ. მაგრამ, როდესაც მოძრაობა სრულდება ცალკეული ან ცალი ფეხით, მაშინ მოძრაობის დასახელებას დავუკრებთ მკლავის ან ფეხის სახელწოდება, მაგალითად, „მარჯვენის გარეზემკლავი“ ან „მარცხენის წინფეხი“ და სხვ.

ვიღრე სატანვარჯიშო იარაღებზე ცალკეული ილეთისა და ნაერთის კონკრეტულ ტერმინოლოგიურ დასახელებათა განსაზღვრას შევუდგებოდეთ, მიზანშეწონილად მიგვაჩნია დავასახელოთ ის ზოგადი ტერმინები, რომლებიც ტანვარჯიშში იარაღებზე ვარჯიშების დასახელების დროს გვხვდება.

სპორტულ ტანვარჯიშში ვარჯიშები იყოფა სტატიკურ, ძალისმიერ და ქნევით ვარჯიშებად.

სტატიკური ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, როდესაც ტანმოვარჯიშე ერთ გარკვეულ მდგომარეობას გაუნძრევლად ინარჩუნებს გარკვეული დროის განმავლობაში.

იმისდა მიხედვით, თუ რა ხანგრძლივობით ხდება შეჩერება ამა თუ იმ სტატიკურ მდგომარეობაში, ტანვარჯიშში ხმარობენ ტერმინებს: „ყოვნა“ და „აღნიშვნა“.

„ყოვნა“ ეწოდება ტანმოვარჯიშის გარკვეულ სტატიკურ მდგომარეობაში 3 წამით, ხოლო „აღნიშვნა“ — 1 წამით შეჩერებას.

ძალისმიერს ეკუთვნის ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ნელა, კუნთების შეღარებით დიდი დაძაბვით, ქნევის გარეშე.

ქნევითი ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც უმთავრესად გაქნევის ხარჯზე სრულდება, რაც გარეგნულად აშკარად გამოხატულიათუმცა აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ასეთი დაყოფა პირობითია, ვინაიდან თვით წმინდა ქნევითი ვარჯიშის შესრულებაც კი შეუძლებელია გარკვეული კუნთების ჯგუფის დაძაბვის გარეშე.

აღნიშნული ვარჯიშის დასახელებებში შევხვდებით ბევრ ისეთ ზოგად ტერმინს, რომელთა წინასწარი ცოდნა აუცილებელია ცალკეული ილეთისა და ნაერთის დასახელებათა გარკვევისთვის.

1. ქანი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ქანქარისებრ მოძრაობას იარაღთან ერთად, ე. ი. როდესაც იარაღი მოძრაობს გარკვეული მიმართულებით, მასზე მყოფ ტანმოვარჯიშესთან ერთად.

2. ქნევი ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ან მისი ნაწილების ქანქარისებრ მოძრაობას კიდში ან ბჯენში, ტაიის წერტილის ირგვლივ.

3. ასვლა ეწოდება კიდიდან ბჯენში გადასვლას რომელიმე ხერხით (ქნევით, ძალით, ყირამალით და სხვ.).

4. დასვლა ეწოდება ბჯენიდან კიდში გადასვლას;

5. აბჯენი ეწოდება შედარებით დაბალი ბჯენიდან უფრო მაღალ ბჯენში გადასვლას, რომელიც სრულდება მხოლოდ ორძელზე. მაგალითად, „წყობაბჯენიდან ან მკლავბჯენიდან უკუქნევით აბჯენი“ ნიშნავს, რომ ტანმოვარჯიშე შედარებით დაბალი ბჯენიდან გადადის მაღალ ბჯენში.

6. დაბჯენი ეწოდება მაღალი ბჯენიდან შედარებით დაბალ ბჯენში გადასვლას.

7. ბრუნე ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის შემობრუნებას შვეული ღერძის გარშემო.

8. ტრიალი ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის წრიულ მოძრაობას იარაღის ან ტაციის ირგვლივ ისე, რომ ტანმოვარჯიშე ბჯენიდან კიდის გადაცილებით კვლავ ბჯენში მოხვდება.

9. კოტრიალი ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის წრიულ მოძრაობას ყირამალა გადატრიალებით, როდესაც იარაღს ან იატაკს თანამიმდევრობით ეხება მხრები, კისერი ან ბეჭები.

10. ყირამალა ეწოდება ტანმოვარჯიშის სხეულის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას იარაღზე ან იატაკზე ხელების დაბჯენით, ხელების გადაცილებით.

11. მალაყი (სალტო) ეწოდება ტანმოვარჯიშის ტანის ჰაერში ყირამალა გადატრიალებას იარაღსა ან იატაკზე ხელების დაბჯენის გარეშე.

12. გრეხილი ეწოდება ისეთ მოძრაობას, რომლის დროს ტანმოვარჯიშე ერთი სახის კიდიდან გადადის მეორე სახის კიდში (მაგალითად, ღერძზე უკანა კიდიდან კიდში) ან მეორე სახის კიდის გადაცილებით მოხვდება იმავე კიდში მხრის სახსრებში ამოტრიალებით ისე, რომ იარაღს ხელს არ უშვებს.

13. მოვლება (მოვლი) ეწოდება ფეხების (ან ფეხის) წრიულ მოძრაობას იარაღის ან მისი ნაწილის ზემოდან საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით, ე. ი. როდესაც ფეხები (ფეხი) შემოხაზავს მთლიან წრეს — 360°-ს.

14. გადაქნევა ეწოდება ფეხების (ან ფეხის) ნახევრად წრიულ მოძრაობას იარაღის ან მისი ნაწილის ზემოდან ისე, რომ ფეხები არ უბრუნდება საწყის მდგომარეობას, ე. ი. არ შემოხაზავს მთლიან წრეს.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი

გაკვეთილი ტანვარჯიშში მეცადინეობის ორგანიზაციის ყველაზე უკეთესი ფორმაა. შინაარსის მიხედვით იგი შესაძლებელია იყოს: სასწავლო-საწვრთნო, შერეული და საკონტროლო.

ტანვარჯიშის გაკვეთილი ტარდება ტანვარჯიშის დარბაზებში ან სპეციალურად მოწყობილ შენობებსა და მოედნებზე, სკოლებში, უმაღლეს და საშუალო სპეციალურ სასწავლებლებში, სპორტულ სექციებში, ფიზიკური მომზადების ჯგუფებში და ა. შ.

ტანვარჯიშის სახეებისა და მოვარჯიშეთა კოლექტივის თავისებურებებიდან გამომდინარე, გაკვეთილს აქვს მრავალფეროვანი საშუალებები.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის დამახასიათებელი ნიშნებია: მრავალთემიანობა, ვარჯიშების დიდი რიცხვი და გაკვეთილის ხანგრძლივობის მდგრადობა.

ტანვარჯიშში სასწავლო-საწვრთნო მუშაობის წარმატებით წარმართვა დამოკიდებულია ტანვარჯიშის სწორად და მიზანსწრაფულად აგებულ გაკვეთილზე.

მიუხედავად გაკვეთილის შინაარსისა, რაც მოვარჯიშეთა კონტინგენტის, სქესის, ასაკისა და ფიზიკური მომზადების დონიდან გამომდინარეობს, გაკვეთილის პროცესში უნდა გადაწყდეს ადამიანის ფიზიკური აღზრდა-განვითარების მეტად მნიშვნელოვანი პრობლემა, სპეციალური ტანვარჯიშული და ცხოვრებაში აუცილებელი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება, მორალურ-ნებელობითი და მოძრაობითი თვისებების სრულყოფა. ამის მიღწევა კი შესაძლებელია სისტემატურ მეცადინეობის შედეგად, რაც ხანგრძლივი და რთული პროცესია.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის სტრუქტურა

ტანვარჯიშის გაკვეთილი შედგება სამი ურთიერთდამოკიდებული ნაწილისგან: მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი. გაკვეთილის თითოეულ ნაწილს აქვს თავისი მიზანი, ამოცანები და მათი გადასაწყვეტი საშუალებები.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის ტიპური სტრუქტურა, როგორც მას უწოდებენ, ყველა სახის გაკვეთილის საფუძველია, მაგრამ ეს სრულიადაც არ ზღუდავს მასწავლებელს, რომ მან განასხვავოს ერთი გაკ-

ვეთილი მეორისგან. მოვარჯიშეთა სხვადასხვა კოლექტივისთვის და მეცადინეობათა ცალკეული პერიოდისთვის საჭიროა განსაზღვრული იყოს უფრო კონკრეტული ვარიანტები. მეცადინეობის შედეგის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ მასწავლებლის მიერ შედგენილი სამუშაო გეგმით, სადაც დეტალურად გათვალისწინებული იქნება ყველა ის საკითხი, რომელიც გაკვეთილის ჩატარების ხარისხს ააზალლებს.

ბანპარჯიზის გაკვეთილის ცალკეული ნაწილი და მისი ჩატარების ეთოლოგია

პირველი ნაწილი — მოსამზადებელი

გაკვეთილის პირველი ნაწილის ძირითადი დანიშნულებაა: ჯგუფის ორგანიზაცია და ძირითადი ნაწილისთვის მომზადება. ამის პარალელურად ხორციელდება საგანმანათლებლო ამოცანის გადაწყვეტა.

მოსამზადებელი ნაწილის ყველაზე უფრო გავრცელებული ვარიანტია: ჯგუფის მოწყობა, პატაკი, გაკვეთილის ძირითადი ამოცანის გაცნობა, სამწყობრო და ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შესრულება.

დამახასიათებელი საშუალებებიდან აღსანიშნავია სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, სიარული, სირბილი, ხტომა. მოძრაობაში გართულებული დავალებების შესრულება ყურადღებაზე: ვარჯიშები რეაქციის სისწრაფესა და სიზუსტეზე, სხვადასხვა მოძრავი თამაში, საერთო მოთელვის ვარჯიშთა სპეციალური კომპლექსი.

სამწყობრო ვარჯიშებს, რომლებითაც გაკვეთილი იწყება, მნიშვნელოვანი ადგილი ეთმობა. მათი საშუალებით მყარდება მოვარჯიშეთა დისციპლინა, ჯგუფის ორგანიზებულად გადაადგილება, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშებისთვის მოწყობა. სამწყობრო ვარჯიშები ხელს უწყობს აგრეთვე სპორტსმენთა სწორი აღნაგობის ჩამოყალიბებას.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები მოსამზადებელი ნაწილის ძირითადი საშუალებაა. მათი უამრავი მასალა, გამოყენების მრავალფეროვანი მეთოდი ტანმოვარჯიშებზე მრავალმხრივ და შერჩევით ზეგავლენას ახდენს.

მოვარჯიშეთა კონტინგენტისა და დასახული ამოცანის მიხედვით წინასწარ ხდება კონკრეტულ ვარჯიშთა კომპლექსის შერჩევა, რომლის დროს გათვალისწინებულია ძირითად ნაწილში ტანმოვარჯიშის დატვირთვის ინტენსივობა და, აქედან გამომდინარე, კუნთთა ცალკე-

ული ჯგუფის ამოქმედება. აქვე მხედველობაში მისაღება მოვარჯიშეთა საგანმანათლებლო მხარე, რაც სპორტსმენის ფიზიკური აღზრდის საქმეში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს.

შესრულების პროცესში საპროცესო მიზნებით ცვალებადობს ვარჯიშთა ინტენსიურობა, შეიძლება გაიზარდოს კუნთთა მუშაობა, ამპლიტუდა, ტემპი, მკვეთრი მოძრაობა შეიცვალოს რბილი, ნარნარა მოძრაობით, გააქტიურდეს ადამიანის სხეულის ნებისმიერი ნაწილი.

მოსამზადებელი ნაწილის ეფექტი გაიზარდება იმ შემთხვევაში, თუ დატული იქნება შემდეგი პირობები:

1. ვარჯიშები უნდა შესრულდეს მაქსიმალური სიზუსტით, მთლიანობაში, შეთანხმებულად: ყველა მოვარჯიშე ვარჯიშს უნდა ასრულებდეს დამოუკიდებლად, სწორად, ეფექტურად; ვარჯიშები უნდა იყოს საინტერესო, გამახალისებელი;

2. მასწავლებლის ყოველი განკარგულება და მითითება უნდა სრულდებოდეს უმაღლეს, ზედმეტი ხმაურისა და კაპათის გარეშე;

3. გაკვეთილის პირველი ნაწილის ჩასატარებლად წინასწარ უნდა მომზადდეს გეგმითა და გთვალისწინებული ყველა საჭირო სპორტული ინვენტარი.

ზოგადგანმანათლებლო ვარჯიშების ჩატარების მეთოდები

მოვარჯიშე კომ სწრაფად აითვისოს ესა თუ ის ვარჯიში, მასწავლებელმა დასახული ამოცანისა და ჩატარების პირობების მიხედვით უნდა გამოიყენოს შემდეგი მეთოდური ხერხები: ჩვეულებრივი, დანაწევრებითი, მოყოლითი, ჩვენებითი.

ჩვეულებრივი ხერხი ეწოდება ისეთ ხერხს, როდესაც მასწავლებელი ერთდროულად აჩვენებს და ასახელებს მოძრაობას. ვინაიდან ეს ხერხი მეტად მარტივია. მისი გამოყენება შესაძლებელია ნებისმიერი მომზადების ჯგუფთან.

დანაწევრების ხერხი, როგორც თვით დასახელება გვკარნახობს, ნიშნავს ვარჯიშის ნაწილ-ნაწილ შესწავლას. მასწავლებელი ანაწევრებს მას, ასახელებს და აჩვენებს. ამის შემდეგ მოვარჯიშენი ვარჯიშს მათთან ერთად ასრულებენ. ამ შემთხვევაში მასწავლებელს საშუალება ეძლევა ტანმოვარჯიშეებს მიუთითოს შეცდომებზე ვარჯიშის ცალკეული ნაწილის შესრულების დროსაც.

მოყოლის ხერხით ვარჯიშის შესრულების დროს მასწავლებელი ჩვენების გარეშე ცდილობს წარმოადგინა შეუქმნას მოსწავლეებს შე-

სასრულებელ ვარჯიშზე. ამიტომ მათი ყურადღება შედარებით დაძაბული და გააქტიურებულია. იმისათვის, რომ ამ ხერხით ჩატარებულმა ვარჯიშმა მოახდინოს საჭირო ეფექტი, მასწავლებლის მიერ ახსნილი ვარჯიში უნდა იყოს გასაგები და მოსწავლეების მიერ დროულად აღქმული.

ჩვენებითი ხერხი, რომელიც ეფექტურად არის გამოყენებული ბავშვებთან მეცადინეობის დროს, შედარებით მარტივია. ვარჯიშის დასაწყებად მასწავლებლის სათანადო ძახილის ან ნიშნის შემდეგ იგი განაგრძობს მხოლოდ მის შესრულებას, მოსწავლეები კი ცდილობენ მიბაძონ მას და გაიმეორონ იგივე. მასწავლებელს ეძლევა საშუალება შეაღწეოს მოვარჯიშეებს მისცეს შენიშვნა.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები ეს იქნება საგნებით (ჯოხებით, გურხებით, ტენილი ბურთებით, სატანვარჯიშო სკამზე, კედელზე, სახტუნელით და სხვ.) თუ უსაგნოდ, დასახული ამოცანიდან გამომდინარე, შესაძლებელია ჩატარდეს ჩვეულებრივი, ნაკადისებრი გასვლითი ხერხებით.

ჩვეულებრივი, ანუ დანაწევრებული ხერხი, როგორც მას უწოდებენ, ყველაზე უფრო გავრცელებულია პრაქტიკაში. ვარჯიშებს შორის შუალედები შემსრულებელს შემდგომი ვარჯიშისადმი მომზადების საშუალებას აძლევს, რაც ხელმისაწვდომია ყველა მოსწავლისათვის. ამ ხერხით ვარჯიშის შესრულების დროს გამარტივებულია ბრძანებების გაცემაც. მაგალითად, საწყისი მდგომარეობის მისაღებად საკმარისია ბრძანება: „საწყისი მდგომარეობა მიიღე“ (წინასწარ უნდა იყოს ახსნილი, ნაჩვენები საწყისი მდგომარეობა). ეს ბრძანება შესაძლებელია შეიცვალოს ძახილით: „დაჯექ“, „დაწექ“. ვარჯიშის დასაწყებად საწყისი მდგომარეობის მიღების შემდეგ მასწავლებელი იძლევა ბრძანებას: „ვარჯიში დაიწყე“. თუ ვარჯიში სრულდება ინინდივიდუალური წესით, გაისმის ძახილი: „შეუდექით ვარჯიშის შესრულებას“. ამის შემდეგ ვარჯიშის დასამთავრებლად აუცილებელია ბრძანება „ვარჯიში დაამთავრეთ“. ძახილი „სდექ“ ნიშნავს ვარჯიშის დამთავრებას და ამის შემდეგ მოვარჯიშემ უნდა მიიღოს მდგომარეობა „თავისუფლად“. თუ მოვარჯიშეს ძახილმა „სდექ“ წოლით მდგომარეობაში მოუსწრო, მან უნდა მიიღოს ჯდომითი მდგომარეობა, თუ არ იქნება გაცემული მორიგი ბრძანება „ადექ“. შედარებით რთული, მაგრამ უფრო ინტენსიური და მკვრივია ნაკადისებრი ხერხით ჩატარებული ვარჯიში. ვინაიდან ვარჯიშთა მთლიანი კომპლექსი სრულდება შეუჩერებლივ, ამიტომ საჭიროა კომპლექსში ჩართული იყოს

უკვე ნაცნობი მოძრაობები, ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე გადასვლა იყოს ლოგიკური, იოლი, ჩვეულებრივად ეს ხერხი ეფექტურია შედარებით მომზადებულ ჯგუფთა კონტინგენტთან მეცადინეობის ჩატარების დროს. ბრძანების — „საწყისი მდგომარეობა მიიღე“ შემდეგ შეიძლება გაისმას ძახილი: „ვარჯიში ჩემთან ერთად დაიწყეთ“. თუ კომპლექსი მოსწავლეებისთვის ნაცნობია, ჩვენება არ არის სავალდებულო და ამ შემთხვევაში გაცემე ისეთივე ბრძანებას, როგორისაც დანაწევრებული ხერხით ჩატარებული ვარჯიშის დროს. მუსიკის თანხლებით ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშის შესასრულებლად საწყისი მდგომარეობის მიღების შემდეგ მასწავლებლის ძახილი „შეიძლება“ იყოს მუსიკის უსაწყისის ნიშანი.

გახვლითი ხერხით ჩატარებული ვარჯიშის დროს, ვინაიდან იგი მოძრაობაში მიმდინარეობს, შესაძლებელია გამოყენებული იყოს მრავალრიცხოვანი დინამიკური მოძრაობა. არსებობს ამ ხერხით ჩატარების რამდენიმე ვარიანტი. მათგან აღსანიშნავია ორი: როდესაც ჩატარების ადგილზე მოვარჯიშენი ერთდროულად გადაადგილდებიან და როდესაც მოძრაობა მწკრივების მიხედვით თანამიმდევრობით მიმდინარეობს. გავვლითი ხერხით ჩატარებულ ვარჯიშთა კომპლექსში სასურველია უფრო მეტად იყოს ჩართული აკრობატული, ცეკვითი ილევები და მარტივი ხტომის ელემენტები, რაც ვარჯიშის პროცესს გაახალისებს, ეფექტურს გახდის.

მავალითისთვის მოვიყვანო ვარჯიშის კომპლექსს:

ს. მ. ერთრიგისანი კოლონა, დისტანცია ორი ნაბიჯი.

- I. 1—4 სამი ნაბიჯი და ბუქნბჯენი;
 - 5—8 ხელებზე გადაადგილებით წოლბჯენი;
 - 1—4 ბუქნბჯენი, ადგომი, ტაში თავს ზემოთ;
 - 5—8 სამი ჩვეულებრივი ნაბიჯი და ა. შ.
- II. 1—4 ბუქნბჯენი, წინკოტრიალი, ადგომი;
 - 5—8 იგივე და ა. შ.;
- III. 1—4 ოთხი ნაბიჯი;
 - 5—8 წონასწორობა მარჯვენაზე და ა. შ.;
- II. 1—4 დონჯი, წახტომი ორ ფეხზე;
 5. წახტომი მარცხენაზე;
 6. წახტომი მარჯვენაზე;
 7. წახტომი ორ ფეხზე;
 8. ს. მ. და ა. შ.

მოსამზადებელი ნაწილის ხანგრძლივობა საშუალოდ 7-დან 12 წუთამდეა საშუალო სკოლებში, ხოლო სპეციალურ საწვრთნო გაკვეთილებზე — 10-დან 20 წუთამდე.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი

დანიშნულება: სპეციალური ტანვარჯიშული და ცხოვრებაში აუცილებელი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება, მორალური ნებელობითი და მოძრაობითი თვისებების სრულყოფა.

ძირითადი ამოცანები: სუნთქვისა და სისხლძარღვთა სისტემის სპეციალური წვრთნა, ძალისა და მოქნილობის განვითარება, აქტიურობის, სიმტკიცისა და კოლექტიურობის გრძნობის გამომუშავება და სრულყოფა; მოძრაობათა კოორდინირების უნარის, სივრცეში ორიენტიაციის, სისწრაფის, გამძლეობის, სინარჩარის, პლასტიურობის, მოხერხებულობის გამომუშავება და სრულყოფა. სატანვარჯიშო იარაღებზე ადამიანისთვის უჩვეულო მოძრაობათა ტექნიკური ათვისება.

დამახასიათებელი საშუალებები — სიარული, სირბილი, ხტომა: სიგრძეზე, სიმაღლეზე, სიღრმეში, ჭოკით; გამოყენებითი ხასიათის ვარჯიშები, ძალის, მოქნილობის გამძლეობის გამოსამუშავებელი სპეციალური ვარჯიშები; ვარჯიშები ტანვარჯიშის საკლასიფიკაციო პროგრამიდან იარაღებზე, ბჯენით ხტომაში, აკრობატიკა და მხატვრული ტანვარჯიში.

იარაღებზე ვარჯიშისას რთული მოძრაობის ტექნიკის ათვისების დროს ტანმომზადებელი უხდება ფიზიკური თვისებების მაქსიმალური გამოყენება, მამოძრავებელი აპარატის მთელი სისტემის ამოქმედება, ფსიქოლოგიურად განწყობა და ა. შ. ამიტომ დიდი სიფრთხილეა საჭირო ვარჯიშთა შერჩევისა და დოზირების დროს. ტანმომზადების ფიზიკური მომზადება უნდა აღემატებოდეს შესასრულებელი „სამუშაოს“ შესაძლებლობას.

მეტად მნიშვნელოვანია მრავალფეროვანი მასალის სწორი მეთოდური განლაგება: 1. ფიზიოლოგიური თავისებურებებიდან გამომდინარე, ტანმომზადებულ შრომისუნარიანობის გაზრდის მიზნით საჭიროა მუშაობაში ჩართოს კუნთთა ჯგუფების მთელი სისტემა. დატვირთვა როგორც მომხრელ, ისე გამშლელ კუნთებზე უნდა ნაწილდებოდეს თანაბრად. სატანვარჯიშო იარაღების განაწილების დროს რეკომენდებულია ბჯენითი იარაღი შეცვალოს კილითმა და პირიქით იარაღებზე ვარჯიშის შემდეგ ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები.

რომლებიც უნდა შეიცავდეს თამაშებს, სირბილს, წახტომებსა და ა. შ., დიდად შეუწყობს ხელს დახარჯული ენერჯის აღდგენას;

2. არ უნდა გადაიტვირთოს გაკვეთილი ახალი სასწავლო შაბალოთ. შესასწავლი მასალის რეგულირება უნდა ხდებოდეს ასათვისებელი ილეთის სირთულის მიხედვით;

3. არ არის ეფექტური სასწავლო მასალის დაქუცმაცება. ამას შეუძლია მოსწავლეთა ყურადღების გაფანტვა გამოიწვიოს და შედეგად არ იქნება ხელსაყრელი.

4. ძირითადი ნაწილისთვის დათმობილი დრო გეგმით გათვალისწინებულ სახეებზე თანაბრად უნდა განაწილდეს. ვაჰონაკლის შემთხვევაში მასწავლებელს — მწვრთნელს, თუ ამას საჭიროება მოითხოვს, შეუძლია რომელიმე იარაღზე მოვარჯიშეთა ვარჯიშს შედარებით მეტი დრო დაუთმოს.

საერთო მოთხოვნა

1. ტანმოვარჯიშეს უნდა ჰქონდეს ზუსტი და გარკვეული წარმოდგენა შესასრულებელ ვარჯიშზე.

2. ვარჯიში უნდა იყოს ხელმისაწვდომი იმ ტანმოვარჯიშისთვის, რომლისთვისაც განკუთვნილია.

3. ვარჯიშის პროცესში დიდი ყურადღება ეთმობა შესრულების ხარისხს, რომელიც უნდა უმჯობესდებოდეს დღითიდღე.

4. დიდი ყურადღება ეთმობა მოვარჯიშეთა დაზღვევა-დახმარებას. მაქსიმალურად უნდა გამოითიშოს ტრავმის მიზეზი და ვარჯიშია დროს შიშის გრძნობა.

ჩატარების მეთოდი

ძირითადი ნაწილის ჩატარების ორგანიზაციის ხერხები რამდენიმეა და დამოკიდებულია მოვარჯიშეთა რიცხვზე, მათ მომზადებაზე, სამეცადინო ადგილის ფართზე და მის აღჭურვილობაზე სპორტულ ინვენტარით.

მიუხედავად ამისა, ჩამოყალიბებული და შედარებით გავრცელებულია სამი ძირითადი ხერხი. სასწავლო დაწესებულებებში, სადაც რეგულარულად ტარდება ტანვარჯიშის გაკვეთილები, სარგებლობენ ფრონტალური, ჯგუფური და ნაკადისებრი ხერხით. სპეციალურ საწვრთნო გაკვეთილებზე ძირითადად მიღებულია ჯგუფური

ხერხი. თუმცა ნაწილობრივ ზოგიერთ შემთხვევაში შესაძლებელია მიმართონ ფრონტალურსა და ნაკადისებურსაც.

ფრონტალური ხერხით ვარჯიში ტარდება ერთდროულად მთლიან ჯგუფთან, მაშინ როდესაც ხდება ზოგადგანმავითარებელი, თავისუფალი ვარჯიშების, მარტივი აკრობატული და ცეკვითი ილეთების შესწავლა და სრულყოფა.

ჯგუფური ხერხით ვარჯიშის დროს აკადემიური ჯგუფი წინასწარ იყოფა ქვეჯგუფებად სქესის, მომზადებისა და სავარჯიშო იარაღების რაოდენობის მიხედვით. თითოეულ მათგანში საშუალო დონის მომზადების ტანმოვარჯიშეთა რაოდენობა 8—10-ს აღწევს. რაც შეეხება ტანმოვარჯიშეთა ისეთ ჯგუფს, სადაც მათი დაოსტატება ხდება, სპორტსმენთა რაოდენობა 4—5 კაცს არ უნდა აღემატებოდეს.

თუ ქვეჯგუფთა რაოდენობა დიდია, იმისათვის, რომ ტანმოვარჯიშემ მიიღოს ინტენსიური დატვირთვა, საჭიროა ერთდროულად რამდენიმე ერთნაირი იარაღი (მაგალითად, ორი ტაიპი, ორი ლერძი და ა. შ.). ურთიერთდაზღვევის მიზნით ამ შემთხვევაში ეფექტურია დაზღვევის ჯგუფური მეთოდი — ერთი ქვეჯგუფის წევრები ვარჯიშობენ, მეორენი მას იცავენ და პირიქით.

ქვეჯგუფების შერჩევის დროს მხედველობაშია მისაღები სუსტ ქვეჯგუფში ერთი ან ორი ძლიერი ტანმოვარჯიშის ჩართვა.

ნაკადისებრი ხერხი ეფექტურია სკოლებში უფროსი კლასის მოსწავლეებთან და უმაღლეს სასწავლებლებში დაუსწრებელი სწავლების სტუდენტებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს. მოსწავლეები (სტუდენტები), რომლებმაც ამა თუ იმ იარაღზე სრულყოფის სახით გაიმეორეს დავალება, დამოუკიდებელივ გადადიან სხვა იარაღზე ახალი ილეთის შესასწავლად. მასწავლებელი თვალყურს ადევნებს ყველას, მაგრამ განსაკუთრებული ყურადღება აქვს იმ იარაღზე, რომელზედაც უფრო ადვილი შესაძლებელია ტრავმის შემთხვევები (ლერძი, ორძელი, რგოლები, ბჯენითი ხტომები).

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში დასახული ამოცანის მისაღწევად ტაპირა:

1. ვარჯიშის შესრულების შესახებ მოსწავლეს წინასწარ შეეკმნას წარმოსახვითი წარმოდგენა. ამისათვის მასწავლებელმა (წევრთნელმა) უნდა გამოიყენოს ახსნის, ჩვენების თვალსაჩინო საშუალებანი.

2. იმისათვის, რომ ვარჯიშის შესრულება შეძლოს ყველა მოსწავლემ, საჭიროა მასწავლებელმა (მწვრთნელმა) მაქსიმალურად გამოიყენოს „დახმარების“ ყველა ხერხი.

3. მოსწავლის მიერ შესრულებულ ვარჯიშმა უნდა მიიღოს დამსახურებული შეფასება.

4. ვარჯიშის შესრულების პროცესში დროულად უნდა შესწორდეს დაშვებული შეცდომები.

5. მოსწავლე ვარჯიშის შესრულების დროს დაზღვეული უნდა იყოს ტრავმის საწინააღმდეგო საშუალებებით.

გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილი

დანიშნულება — მოვარჯიშეთა მიერ მუშაობის დამთავრება, ორგანიზმზე დატვირთვის თანდათან შემცირება, მეცადინეობის შედეგების შეჯამება.

იმის მიხედვით, თუ როგორი დატვირთვა ჰქონდა მოსწავლეს ძირითად ნაწილში, საჭირო იქნება საშუალებათა შერჩევა დასკვნითი ნაწილისთვის.

დამახასიათებელი საშუალებებიდან აღსანიშნავია სიარული, ზომიერი სირბილი, სუნთქვითი ვარჯიშები, ფიგურული სიარულის ნაირსახეობანი, ვარჯიშები მოღუნებაზე, კოლექტიური სიმღერა და სხვ.

დასკვნითი ნაწილის ჩატარების ორგანიზაცია ფორმით ძალიან წააგავს მოსამზადებელ ნაწილს. ჯგუფის მოწყობის შემდეგ ერთ ან ორ მწკრივად ზემოდასახელებული საშუალებები რეკომენდებულია ჩატარდეს მოძრაობაში. ამის შემდეგ თითოეულმა მოსწავლემ უნდა მოისმინოს, თუ რა შენიშვნები აქვს მასწავლებელს გაკვეთილის ირგვლივ, მიიღოს დავალება და ორგანიზებულად დატოვოს ტანვარჯიშის დარბაზი.

დასკვნითი ნაწილის ხანგრძლივობა 5-დან 10 წუთამდეა.

მეთოდური მითითებანი

1. დამამშვიდებელ ვარჯიშებში ძირითადად გამოყენებული უნდა იყოს ისეთი მოძრაობები, რომლებიც ერთდროულად ხელს შეუწყობს მოსწავლის აქტიურ დასვენებას, დააჩქარებს აღდგენით პროცესებს. ასეთი მოძრაობებიდან აღსანიშნავია აჩქარებული სიარული, ზომიერი სირბილიდან სიარულზე გადასვლა. ზედა და ქვედა კიდურებისთვის მოსაღუნებელი ვარჯიშები.

2. დასკვნით ნაწილში ყურადღების გადამტანი ვარჯიშები (მშვი-
დი თამაშები, მუსიკალური ამოცანები და სხვ.) მოკლე დროის გან-
მავლობაში ხელს უწყობს მოსწავლის გაფანტული ყურადღების
კონცენტრირებას.

ბანვარჯიშის გაკვეთილის სიმაკრივო

გაკვეთილის ხარისხი, სხვადასხვა მონაცემის გარდა, მისი სიმ-
კვრივის პროცენტითაც განისაზღვრება. საჭიროა ვიცოდეთ მისი სა-
ერთო სიმკვრივის ფორმულა

$$P \text{ საერთო} = \frac{T_n}{T_0} \cdot 100,$$

სადაც P — საერთო გაკვეთილის სიმკვრივეა, T_n — სსსარგებლო
დრო (რომელიც იხარჯება ვარჯიშთა შესრულებაზე, დასვენებაზე,
ახსნა-განმარტებაზე და სხვ.), T_0 — გაკვეთილისთვის გამოყოფილი
დრო.

რაც მეტია გაკვეთილის საერთო სიმკვრივის პროცენტი, მით უფ-
რო დადებითად შეფასდება გაკვეთილის ჩატარების ხარისხი.

საერთო სიმკვრივის პროცენტის შემცირებაზე შეიძლება იმოქ-
მელოს: 1. გაკვეთილის გაუმართალებელმა დაყოვნებამ, რაც პირველ
რიგში მისი მოუმზადებლობითა და ცუდი ორგანიზაციით იქნება გა-
მოწვეული; 2. მასწავლებლის მიერ ზედმეტმა თეორიულმა ახსნა-
განმარტებამ, გაკვეთილის შინაარსთან დაუკავშირებელმა საუბარმა
და სხვ.; 3. გაკვეთილზე მოვარჯიშეთა დაბალმა დისციპლინამ, რაც
იწვევს ბრძანებების, შენიშვნების, დამატებითი ახსნის გაუმართლე-
ბელ გამეორებას.

მოტორული სიმკვრივე, რომელიც ასევე საჭირო და საყურად-
ღებოა ტანვარჯიშული გაკვეთილის ჩატარებისას, განისაზღვრება ფო-

რმულით $P_{\text{მოტ.}} = \frac{T_3}{T_0} \cdot 100$ სადაც: $P_{\text{მოტ.}}$ — მოტორული სიმკვრივეა.

T_3 — ვარჯიშზე დახარჯული დრო.

მაღალორგანიზებულმა და კარგად ჩატარებული გაკვეთილის სა-
ერთო სიმკვრივემ შესაძლებელია 100%-ს მიაღწიოს, რაც შეეხება
მოტორულ სიმკვრივეს, ცვალებადი იქნება, რადგან იგი დამოკიდებუ-
ლია ვარჯიშის ხასიათის ცვლილებაზე, ჩატარების ადგილის პირობებ-
ზე, გამოყენებულ საშუალებებსა და მეთოდებზე.

ტანვარჯიშის გაკვეთილაზე პედაგოგიური ცოდნისა და ჩვევების ჩამოყალიბება

უმალესი პედაგოგიური სასწავლებლის, კერძოდ, ფიზკულტურის ინსტიტუტის ძირითადი ამოცანაა პროფესიონალურ-პედაგოგიური ცოდნითა და ჩვევებით აღჭურვილი, მაღალი კვალიფიკაციის მქონე პედაგოგების მოზარდება. ამ ამოცანის გადაწყვეტა უშუალოდ გაკვეთილის პროცესში მიმდინარეობს. ინსტიტუტის კურსდამთავრებულს თეორიული ცოდნის მიწოდებასთან ერთად უნდა შეეძლოს ბრძანებების გაცემა, ამა თუ იმ მოძრაობის ახსნა, ჩვენება, დროულად შეცდომების შენიშვნა და მათი შესწორება. ანალიზი, შეფასება. იგი მართავს გაკვეთილის რთულ მექანიზმს, ამისთვის კი ცოდნა და ჩვევა აუცილებელია.

რაც უფრო აქტიურია სტუდენტი გაკვეთილის დროს, მით უფრო ეფექტურია როგორც გაკვეთილი, ასევე სტუდენტის ცოდნის სრულყოფა.

ტანვარჯიშის გაკვეთილის სამივე ნაწილს აქვს თავისი მიზანი, ამოცანები, დამახასიათებელი თვისებები, ამიტომ სტუდენტს მეტად აინტერესებს. აკადემიური გაკვეთილის პირველ ნაწილში მასწავლებლის როგორც წამყვანის როლი, სხვა ნაწილებთან შედარებით უფრო ფართოა და მნიშვნელოვანი, რადგან აქ უნდება მას პროფესიული ცოდნის დამოუკიდებელი გამოქვეყნება.

შესაძლებელია, სტუდენტმა, როგორც მწვრთნელმა, ძირითად ნაწილში იარაღთან ვარჯიშის დროს შეცვალოს გამოცდილი მასწავლებელი. მაგრამ იგივე სტუდენტი მოსალოდნელია უსუსური აღმოჩნდეს გაკვეთილის მოსამზადებელ და დასკვნით ნაწილში, თუ მას ჯერ კიდევ არ ჩამოუყალიბდა ამ ნაწილების წარსამართავად საჭირო სპეციფიკური პედაგოგიური ცოდნა და ჩვევა.

სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული პროგრამის ათვისებასთან ერთად სტუდენტს თანამიმდევრულად უყალიბდება პედაგოგიურ ჩვევები. ყოველი განაყოფის შემდეგ შეძლებისდაგვარად მასწავლებლის დავალებით სტუდენტი გამოდის აღმზრდელის როლში და დამოუკიდებლად ატარებს ჯერ რომელიმე კონკრეტულ ნაწილს, შემდეგ მთლიან განაყოფს, ბოლოს კი გაკვეთილს თავიდან ბოლომდე (სასწავლო პრაქტიკა).

პედაგოგიურ პრაქტიკაზე წასვლამდე სტუდენტმა უკვე უნდა აითვისოს ის მინიმალური პედაგოგიური ცოდნა და ჩვევა, რომელიც მას აუცილებლად დასჭირდება სკოლაში.

როგორც პრაქტიკა გვიჩვენებს, სტუდენტს პედაგოგიური ჩვევებიდან შედარებით უძნელდება საკუთარი ინიციატივის გამოჩენა — ვარჯიშის პროცესში შესწორების შეტანა, დაზღვევა, დახმარება, ახსნა, სწორი ტერმინების ხმარება. რაც შეეხება პედაგოგიური ჩვევების მეორე მხარეს, როცა სტუდენტი უშუალოდ თვითონ გამოდის შემსრულებლის როლში (ვარჯიშს აჩვენებს, დაასახელებს, ბრძანებას სწორად გასცემს და ა. შ.), მას უადვილდება. ამიტომ, სასწავლო პრაქტიკისა და სკოლაში პედაგოგიური პრაქტიკის გავლის დროს მეტი ყურადღება ჩვევათა პირველ მხარეს უნდა დაეთმოს.

სასწავლო პრაქტიკის პერიოდში და ჩვეულებრივი გაკვეთილის ჩატარების დროსაც მაქსიმალურად უნდა გააქტიურდეს სტუდენტის მოქმედება. მან დამოუკიდებლად უნდა გასცეს ბრძანება, აჩვენოს, ახსნას ვარჯიში, მისცეს მოსწავლეს შენიშვნა, შეუსწოროს და ა. შ. სხვაგვარად, მხოლოდ შეხედვით, ჯგუფთან ერთდროული მოქმედებით მყარი პედაგოგიური ცოდნა-ჩვევები ვერ ჩამოუყალიბდება.

ჯგუფთან სასწავლო პრაქტიკის ჩატარების დროს, სტუდენტის პედაგოგიური მოღვაწეობის გააქტიურების მიზნით, ეფექტურია ერთდროული, რაქდენიმიე „დაქუცმაცებული“ ქვეჯგუფის ცალკე აკადემიურ ჯგუფებად „გადაქცევა“ და მათთან სტუდენტების საშუალებით დამოუკიდებელი მეცადინეობის ჩატარება. ასეთი მეთოდით მეცადინეობის ჩატარების დროს შესაძლებელი ხდება თითქმის ყველა დამსწრე სტუდენტს მიეცეს საშუალება გასცეს ბრძანება, განკარგულება, ხვამალა დაითვალოს, ამხანაგს მოძრაობა შეუსწოროს, აჩვენოს და ა. შ.

პრაქტიკულია ჯგუფური ბრძანების გაცემა, ერთდროული დაბოლოება მუსიკის ფრაზასთან შეთანხმებით, ბრძანებით მოძრაობის შეწყვეტა და სხვ. მაგალითად, ბრძანების „ჯგუფო — სდექ“ შესწავლის დროს ბრძანებას „ჯგუფო“... იძლევა მასწავლებელი ან მისი შემცველი სტუდენტი, ბრძანების დაბოლოებას „სდექ“ ჯგუფურად ამბობენ მას შემდეგ, როდესაც მასწავლებელი მას გასცემს მუსიკალური ფრაზის დამთავრებისას.

პედაგოგიური ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესში მნიშვნელოვანია სწორი და დროული შენიშვნების მიცემა, ანალიზი. სტუდენტი განსაკუთრებით კარგად იმახსოვრებს ამხანაგის მიერ გაკეთებულ ანალიზს. ამგვარ როლში კი ყოველი მათგანი რაც შეიძლება ხშირად უნდა გამოდიოდეს.

ამის თქმა არ შეიძლება სპეციალური ხასიათის (საწვრთნო) გაკვეთილის ჩატარების შესახებ. ძირითად ნაწილში მწვრთნელის ცოდნა, უნარი უფრო მკვეთრადაა გამოსახული და მის კვალიფიკაციას სპეციალური მიმართულება აქვს.

ის, რაც აღვნიშნეთ გაკვეთილის ჩატარების დროს მასწავლებლის უფლება-მოვალეობისა და თითოეული ნაწილის მეთოდური თავისებურებების შესახებ, ეხება სტუდენტსაც მისი ცოდნა-ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად. მერამ საჭიროა მასალის თანამიმდევრული ჩამოყალიბება, რომელიც სტუდენტის მიერ სასწავლო პრაქტიკის გავლის პერიოდში ხდება. გაკვეთილის ნაწილებისდა მიხედვით სტუდენტმა ბრძანებებისა და განკარგულების გაცემა, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების დასახელება, ჩვენება უნდა შეისწავლოს გაკვეთილის პირველ და მესამე ნაწილში. იარაღებზე ვარჯიშის შესრულებასთან დაკავშირებულ ყველა საკითხს კი იგი უნდა დაეუფლოს გაკვეთილის მეორე, ძირითად ნაწილში.

მეთოდური მითითებანი

სამწყობრო ვარჯიშების ჩატარების დროს ყველა სტუდენტმა უნდა იცოდეს:

1. ბრძანების გაცემის დროს მწყობრის წინაშე ადგილის შერჩევა და სათანადო ტანგამართულობით დგომა;

2. მკვეთრი, ღმამალაი. გასაგებად სწორი ბრძანებების გაცემა;

3. გაცემული ბრძანებების ზუსტი შესრულების მოთხოვნა;

4. ნებისმიერი ტემპით სიარულისა და სირბილის, სირბილიდან ჩქარ სიარულზე გადასვლის დროს დათვლა და ა. შ.;

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშის ჩასატარებლად სტუდენტი ვალდებულია ფლობდეს:

1. ვარჯიშის საჩვენებელი ადგილის შერჩევას, მის სწორ დასახელებასა და ჩვენებას;

2. კონკრეტული, დროულა და სწორი ბრძანებების გაცემას;

3. ვარჯიშის დროს კარნახს (შესწავლის პროცესში), სარკვეში ჩვენების წესს, მისი ზუსტი და შეთანხმებული შესრულების მოთხოვნას.

4. მუსიკის ელემენტარულ ცოდნას, რიტმის ტემპის გრძნობას.

თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლისას მეთოდური მითითება, რომელიც ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშის დროს არის მიღებული. ძალაში რჩება, გარდა ამისა, დამატებით საჭიროა: 1. სავალდებულო

სათანრიგო თავისუფალ ვარჯიშთა გარჩევა და დასახელებულ მოძრაობათა სწორი შესრულება.

სასწავლო პრაქტიკაზე მასალა დაახლოებით შემდეგი თანამიმდევრობით უნდა ისწავლებოდეს:

1. სამწყობრო ვარჯიშები;
2. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;
3. თავისუფალი ვარჯიშები;
4. გადაადგილების სხვადასხვა სახე;
5. ვარჯიში სატანვარჯიშო იარაღებზე;
6. აკრობატული და მხატვრული ტანვარჯიში.

პირველი კურსიდან მეოთხე კურსის ჩათვლით ხორციელდება ვარჯიშის ჩატარების ჩვევის გამომუშავება მუსიკის თანხლებით.

პრაქტიკის გავლის პერიოდში ხტუნდენტმა უნდა იცოდეს:

1. სატანვარჯიშო იარაღების მოწყობისა და ალაგების წესები;
2. ვარჯიშთა სწორი ტერმინების დასახელება;
3. ვარჯიშთა ჩვენება მთლიანობაში (თუ ეს მას ფიზიკურად შეუძლია) ან მიახლოებით მაინც, დაზღვევისა და დახმარების ხერხები;
4. ვარჯიშთა შესრულების ტექნიკა, ახსნა-განმარტება, თვალსაჩინო მეთოდების გამოყენება (კინოგრაფები, ჩანახატები და სხვ.);
5. ვარჯიშთა შესრულებისას შეცდომების განსაზღვრა, შესწორების მიცემა, თითოეული შემსრულებლის შეფასება, კონკრეტულა დავალებების მიცემა, დატვირთვის დოზირება;
6. მუსიკის ხასიათის, ზომისა და რიტმის გაგება, ვარჯიშთან მისი შერწყმა.

VI თავი

ბავშვებთან ტანვარჯიშში მეთადინეობის თავისებურებანი

ბავშვები ასაკის მიხედვით დაყოფილია ორ ჯგუფად: 1. სკოლამდელი და 2. სასკოლო ასაკის.

სკოლამდელ ასაკში (3-დან 6 წლამდე) სწორად წარმართული მეცადინეობა ტანვარჯიშში ხელს უწყობს ბავშვის ორგანიზმის ნორმალურ ზრდას, მის ფიზიკურ განვითარებას, სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბებას, მამოძრავებელი აპარატის დაუფლების თანდათანობით სრულყოფას. ამ ასაკში ტანვარჯიშში ჩართული ყველა ვარჯი-

ში უნდა უზრუნველყოფდეს ნივთიერებათა კარგ ცვლას, ორგანიზმის გამაგრებას, გრძნობის ორგანოებისა და მოძრაობათა კოორდინაციის განვითარებას. ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს ბავშვთა ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინების პირობებში შესაძლებელია ისინი ერთდროულად დაეუფლონ მოძრაობის მარტივ ფორმებს, სწორი წარმოდგენა შეიქმნან საკუთარ მოქმედებაზე, თანდათანობით შეეგუონ დისციპლინის ელემენტარულ მოთხოვნებს, აითვისონ კოლექტივში ორგანიზებული ქცევის ჩვევა.

სკოლამდელი ასაკის ბავშვებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს ძირითადად გამოყენებულია შემდეგი საშუალებები: სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, აკრობატიკის და მხატვრული ტანვარჯიშის მარტივი ელემენტები, მოძრავი თამაშები.

ტანვარჯიშში მეცადინეობის ფორმა ამ ასაკის ბავშვთათვის რაც შეიძლება გაპარტივებულია და ძირითადად თამაშით გამოიხატება. ამიტომ ტანვარჯიშის ყველა ზემოჩამოთვლილი საშუალება რაციონალურად მოქცეულია მოძრავ თამაშებში, რასაც ბავშვი დიდი ხალისით, ემოციით, გააზრებულად ითვისებს.

სკოლამდელ ასაკში არ არის საჭირო ბავშვს მოთხოვონ ამა თუ იმ მოძრაობის დასრულებული ტექნიკური შესრულება. ყველა ელემენტარული მოძრაობა (სიარული იქნება, სირბილი თუ ხტომა) თანდათანობით უნდა გახადონ სრულყოფილი. მაგრამ ყველაფერს აქვს დასაწყისი, რაც სკოლამდელ ასაკში განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს.

ტანვარჯიშში არის ისეთი მოძრაობები, რომელთა დახვეწილი შესრულება ბავშვს მხოლოდ 6—7 წლის ასაკის შემდეგ შეუძლია. მაგრამ პრაქტიკამ დაგვანახა ისეთი ბავშვებიც, რომლებმაც ამ ბარიერის გადალახვა შედარებით ადრეულ პერიოდში შეძლეს. სკოლამდელი ასაკის ბავშვთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს მასწავლებელმა არ უნდა გამოავლინოს ძალდატანება, არ მოითხოვოს ისეთი მოძრაობის შესრულება, რომელიც ბავშვს, მისი ინდივიდუალური თავისებურებიდან გამომდინარე, ჯერ კიდევ არ ძალუძს.

სკოლამდელ ასაკში მთავარია ბავშვმა ყველა მოძრაობა მგრძობილობითი აღქმით შეასრულოს, რაც შეიძლება შემცირდეს მისი მექანიკური მოქმედება. ამით ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად ბავშვის საგანმანათლებლო ამოცანაც წარმატებით გადაწყდება. პედაგოგის პირადი მაგალითი, თვალსაჩინოება, კონკრეტული მოძრაობის შესახებ წარმოდგენის შექმნა, ბავშვი შთამბეჭდავად მოქმედებს.

ბავშვი პირველ რიგში აღიქვამს ისეთ მოქმედებას, რომელსაც მკვდრად დამახასიათებელი ნიშნები აქვს. იგი ამ დროს არ ცდილობს მის გაანალიზებას, მაგრამ მის მეხსიერებაში რჩება გარკვეული შთაბეჭდილება, რომელიც ამავე მოძრაობის კვლავ შესრულების დროს სათანადო როლს ასრულებს.

სკოლის ასაკი თავისთავად სამ პერიოდად იყოფა: უმცროსი (7—10 წელი — პირველი კლასიდან მესამე კლასის ჩათვლით); საშუალო (11—14 წელი, მეოთხე კლასიდან მერვე კლასის ჩათვლით) და უფროსი (15—17 წელი, მეცხრე-მეათე კლასები).

უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვის ორგანიზმი ინტენსიურად იზრდება და ვითარდება. 7—10 წლამდე საშუალოდ ერთ წელიწადში ბავშვი 4—5 სმ-ით იზრდება, 2—3 კგ-მდე წონას იმატებს. ამ ასაკში გოგონებისა და ვაჟების ზრდა თითქმის ერთნაირია, მაგრამ გოგონების სიმაღლეში მატება ტანის ხარჯზე ხდება, ხოლო ვაჟებისა — ქვედა კიდურების ხარჯზე. გოგონებს ვაჟებისგან განსხვავებით, მენჯი უფრო ვზრდებათ.

უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვის ჩონჩხი განვითარებას განაგრძობს და 10 წლამდე დიდს ჩონჩხის აგებულებას უახლოვდება. ხერხემლის სვეტი კვლავ ერთობ მოქნილია (განსაკუთრებით გულმკერდის არეში). ძვლების გამაგრება იწყება თითების ფალანგებიდან, შემდეგ 9—11 წლის ასაკში შედარებით იდაყვისა და სხივის ძვლებია მუდგარადი, ხოლო ნეკნები კვლავ მეტად სუსტი რჩება. ამიტომ ამ ასაკში ბავშვის რთული შესასრულებელი მოძრაობით დატვირთვა სახიფათოა.

ბავშვის მენჯის ძვლები მხოლოდ 7 წლიდან იწყებს შეერთებას. ამ დროს ზრდამაღ დიდი სიმაღლიდან, არარბილმა დახტომამ, განსაკუთრებით მთელ ტერფზე, შესაძლებელია გამოიწვიოს მენჯის ძვლის მძიმე ტრავმა.

8—10 წლიდან გამოკვეთილად ვითარდება კუნთები, ერთდროულად მათი ძალაც მატულობს. გამოკვლეულია, რომ ამ ასაკში ზედა კიდურების ძალა ვაჟებს ემატებათ 10—15%-ით, ხოლო გოგონებს — 20—30%-ით. მიუხედავად ძალის ასეთი სწრაფი მომატებისა, ბავშვები ამ ასაკში მაინც სუსტები არიან. დიდთან შედარებით, ბავშვის კუნთოვანი ქსოვილი გაცილებით უფრო ნაზია. მასში ჭარბობს წყალი, ცილები და ცხიმები ნაკლებია, ამიტომაც შეკუმშვისა და მოდუნების დროს ისინი მეტად ელასტიკურია. ბავშვებს სწრაფად უვითარდებათ დიდი კუნთები (ქვედა კიდურების, ტანის, მხრის სარტყ-

ლის). კუნთები, რომლითაც დაფარულია მაჯისა და წვივის სახსარი, შედარებით გვიან ვითარდება და ამის გამო ბავშვებს უმძიმთ ამ სახსრებით ზუსტი მოძრაობის შესრულება.

7—10 წლის ასაკში იწყება თავის ტვინის ქერქში მამოძრავებელი ანალიზატორის სწრაფი განვითარება. ნერვ-კუნთოვანი სისტემის ლაბილობა უახლოვდება მოზრდილი ადამიანის ნორმას.

ვინაიდან ამ ასაკში მამოძრავებელი და ვეგეტატიური ფუნქციები ბავშვს პრაქტიკულად არ უვითარდება, შედარებით პროგრესული ხდება ნზარდი სისტემის მოქმედება და მარეგულირებელი მექანიზმების განვითარება ჩამორჩება. ამიტომ რთული მოძრაობის შესრულების დროს პედაგოგს დიდი ყურადღების გამოჩენა მართებს.

ამ ასაკის ბავშვების ორგანიზმის დატვირთვა და მათ მიერ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება ბევრადაა დამოკიდებული გულ-სისხლძარღვთა და საუნთქი სისტემის ფუნქციურ მდგომარეობაზე. 7—8 წლის ბავშვის გული, მართალია, უკვე მორფოლოგიურად ჩამოყალიბებულია, მაგრამ გულის კუნთი კვლავ განავრცობს განვითარებას და შეკუმშვის ძალა ჯერ კიდევ ნაკლებია.

მართალია, ბავშვის გული შედარებით ადვილად ეგუება სხვადასხვა ინტენსივობის მუშაობის რეჟიმს და სწრაფად აღიდგენს შრომისუნარიანობას, მაგრამ ვინაიდან გულის მარეგულირებელი მექანიზმი ჯერ კიდევ არ არის მღვრადი, მისი მოქმედებაც არ შეიძლება იყოს თანაბარი. ამ ასაკში გულის შეკუმშვის რიტმის დარღვევა შესაძლებელია გამოიწვიოს ზედმეტმა ფიზიკურმა და ფსიქოლოგიურმა დაძაბულობამ. ამას კი მოჰყვება გულის მოქმედების ფუნქციური მოშლა. კუნთებისა და სარქველთა მექანიზმის დაზიანება.

სუნთქვის ორგანოები ამ ასაკში განავრცობს განვითარებას. ვინაიდან ჯერ კიდევ საბოლოოდ ჩამოყალიბებული არ არის გულმკერდის არე, ამიტომ სუნთქვის კუნთების მოქმედებაც სუსტია. ფილტვების ქსოვილიც ნაზი და ბოლომდე ჩამოყალიბებულია, ამიტომ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულება ბავშვებს ჯერ კიდევ უმძიმთ.

ბავშვების ფიზიკური დატვირთვის დროს უნდა აღზე გავიდებულნი მოთხოვნილება, ძირითადად, სუნთქვის სიხშირის მომატების ხარჯზე კმაყოფილდება. ამ შემთხვევაში ორგანიზმს დიდ დახმარებას უწევს სისხლი, რომელიც ბავშვებში, დიდებთან შედარებით, დროის განსაზღვრულ მონაკვეთში უფრო მეტი რაოდენობით გაივლის ფილტვებს.

უმცროსი ასაკის ბავშვებთან განვითარებაში მცვალინობისას

განსაკუთრებით საყურადღებოა ვარჯიშის დროს სწორი სუნთქვა. ტანვარჯიშის მრავალფეროვანი მასალა იძლევა საშუალებას ბავშვებს უმცროს ასაკშივე გამოუქმუშავონ სწორი სუნთქვის ჩვევა, ამისათვის მიმართავენ ვარჯიშებს, რომლებიც ციკლური მოძრაობისგან შედგება (სიარული, სირბილი), ჰიგიენური ხასიათის სატანვარჯიშო კომპლექსს.

ზოგადსაგანმანათლებლო სასწავლებლის დაწყებით კლასებში ბავშვების ფიზიკური აღზრდისას გამოყენებულია ტანვარჯიშის ყველა ძირითადი სახე. ყურადღების ცენტრშია ბავშვის ორგანიზმის სისტემატური განვითარება, გამაგრება, ნივთიერებათა ენერგიული ცვლა. მამოძრავებელი ჩვევების ელემენტარული დაუფლება, მორალურ-ნებელობითი და პიროვნების სხვა თვისებების თანამიმდევრული სრულყოფა, გრძნობის ორგანოების ფუნქციური განვითარება, მოძრაობათა კოორდინაციის სრულყოფა, ლივრცესა და დროში ორიენტაციის, კოლექტიურობის გრძნობის, შეგნებულობის გამომუშავება, დისციპლინის მტკიცე საფუძვლების შექმნა.

უმცროსი ასაკის მოსწავლესთვის ჯერ კიდევ მნიშვნელოვანია მოძრაობის შესრულება მგრძნობელობითი აღქმის საშუალებით. ვინაიდან შათი ყურადღება უაღრესად მერყევიან, ისევე როგორც სკოლამდელი ასაკის ბავშვი, ისიც პირველ რიგში საკმაოდ კარგად გამოყოფს ცალკეულ დამახასიათებელ ნიშანს, მაგრამ მათი ურთიერთდაკავშირება მისთვის ჯერ კიდევ რთული პრობლემაა. ამიტომ ამ ასაკში ძირითადი ტანვარჯიშის შინაარსში, სწავლების პირველ პერიოდში გადაცემის მეთოდოლოგიაში შენარჩუნებული უნდა იყოს სკოლამდელთან მეცადინეობის ძირითადი თავისებურებანი და დებულებები. სისტემატური ფიზიკური განვითარების შედეგად სკოლამდელელებთან მეცადინეობის დამახასიათებელი ზეჩრები თანდათან კარგავს მნიშვნელობას და ბავშვი იგრძნობს დამოუკიდებელი მოქმედების უპირატესობას.

ფიზიკური განათლება არასდროს გამოთიშავს ბავშვის ჰიგიენური ამოცანების გადაწყვეტას, პირიქით, ხელს შეუწყობს ორგანიზმის განვითარება-გამაგრებასა, მისი ფუნქციების სრულყოფას. მაგრამ ყოველივე ეს საგანმანათლებლო საშუალებით უნდა მოხდეს.

დაწყებით სკოლაში ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს გამოყენებულია: სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, ცოცვა, ვარჯიშები წონასწორობაში, აკრობატიკისა და მხატვრული ტანვარჯიშის მარტივი ილეთები, სატანვარჯიშო იარაღებზე იოლი ვარჯიშები. ამ საშუალებათა გამოყენების დროს პედაგოგი უნდა შეეცადოს ყოველი მოქ-

რაობა უშუალოდ ბავშვის ცხოვრებისეულ გამოცდილებას დაუკავშიროს. ბავშვი დიდი ემოციით ასრულებს ვარჯიშს და ერთდროულად ითვისებს მოძრაობის ძირითად კანონებს. ასეთი ხერხით გადაცემულა შესასწავლი მასალა მოსწავლეს უვითარებს გრძნობის ორგანოებს, უუჭობებს მოძრაობის კოორდინაციას, უძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, უზაგრებს სასუნთქ და სისხლის მიმოქცევის ორგანოებს და სხვ.

თანამედროვე პრაქტიკიდან გამომდინარე, შეიძლება ითქვას, რომ ამ ასაკში ბავშვები, სწორი მეთოდური მეცადინეობის შედეგად, რთული მოძრაობის ტექნიკასაც კი ეუფლებიან და შემდგომში მათთვის ხელმისაწვდომ სპორტის სახეობაში იწყებენ სრულყოფას.

სიარულსა და სირბილში ვარჯიშის დროს საკმარისი არ არის ბავშვების ნებისმიერი მოძრაობა. ამ შემთხვევაში საჭიროა მათ შეისწავლონ სიარული მწყობრში, მიახლოდნენ სწორი საწყისები უჩვეულო სიტუაციაში, სირბილის გეზის დროს შეცვლა, მოკლე და გრძელი ნაბიჯები და სხვ. ასევე ხტომის შესრულებისას ბავშვი უნდა გაერკვეს როგორ ხდება გამორბენი, არეკნი, დახტომი, ამ დროს როგორია ხელების მდგომარეობა და ა. შ.

განსაკუთრებით საყურადღებოა ბავშვების გაკეთება შეძლებისდაგვარად გარეთ, სუფთა ჰაერზე მეცადინეობის დროს. ზამთრის პერიოდში საჭიროა თხილამურების, ციგის, ციგურების გამოყენება. გაზაფხულსა და ზაფხულში — ცურვა და დილის ჰიგიენური ვარჯიში.

ძირითადად, ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს გაკვეთილის საკმაოდ ნაწილს მოძრავი თამაშები იკავებს. მოძრავი თამაშების უამრავი ვარიანტი, მაგრამ ყველა მათგანი მოიცავს ტანვარჯიშის საშუალებებს: სიარულს, სირბილს, ხტომას, ცოცვას, ტყორცნას და ა. შ. ბავშვი მოძრავი თამაშების შესრულების დროს, გარდა ფიზიკური განვითარებისა, მისდა შეუმჩნეველად იძენს ისეთ სასარგებლო და აუცილებელ თვისებებს, როგორიცაა: სიმარდე, გამბედაობა, სიმარჯვე, გამძლეობა და სხვ.

ტანვარჯიში უმცროს ასაკში მამოძრავებელი გამოცდილების დაგროვების საუკეთესო საშუალებაა. გარდა ამისა, ხელს უწყობს მოძრაობის ახალი ფორმების შეგნებული ხერხებით შესრულებას, გააზრებულ მოქმედებას. იქმნება შემდგომი, უფრო რთული ჩვევების განვითარების მტკიცე საფუძველი.

საშუალო სასკოლო ასაკი, როგორც აღვნიშნეთ, ემთხვევა IV—VII კლასებში სწავლას. მოზარდის ორგანიზმში იწყება ღრმა მორფოლოგიური და ფუნქციური ცვლილებები. 11—13 წლის ასაკის გოგონების და 13—15 წლის ვაჟების ფიზიკური განვითარება მეტად ინტენსიურად მიმდინარეობს. მოზარდის კუნთების ბოჭკოები ღაახლოვებით 30%-ით მატულობს. ამავე პერიოდში ხდება მათი სქესობრივი მომწიფებაც. აი, სწორედ ამის გამო, დიდი ყურადღებით უნდა ხდებოდეს გოგონების ფიზიკური დატვირთვის დოზირება, ვარჯიშების შერჩევა 12 წლის ასაკში ვარჯიშები ცოცვაში, სიმძიმის გადატანაში, კიდში, ბჯენში გოგონებზე უარყოფითად მოქმედებს და ამიტომ მაქსიმალურად უნდა შეიზღუდოს.

მიუხედავად იმისა, რომ ვაჟებს ფიზიკური ძალა ემატებათ, მათი ვარჯიში განსაკუთრებულ ზედტვირთვას საჭიროებს. ამის მიზეზია პიოველ რიგში ის, რომ მათი ჩონჩხი ჯერ კიდევ საბოლოოდ არ ჩამოყალიბებულა და არ გამაგრებულა, ჯერ კიდევ სუსტია ხერხემლის სვეტი, არ დამთავრებულა მენჯის ძვლების გამაგრება. ვინაიდან ამ ასაკში ბავშვი სწრაფად იზრდება, უნებლიედ მხრებში იხრება და ხერხემლის ფორმა ეცვლება. ამ შემთხვევაში მოსწავლე მასწავლებლის ხშირი კონტროლის ქვეშ უნდა იმყოფებოდეს. ტანვარჯიშულ მოძრაობას შეუძლია ბავშვის ტანგამართულობას სწორი საწყისი მისცეს.

მოზარდობის ასაკში გრძელდება ვეგეტატიური ორგანოებისა და სისტემების, მათი რეგულირებისა და ფუნქციების სრულყოფა. შესამჩნევია ბავშვის მიერ რთული კოორდინაციული მოძრაობის სწრაფი ათვისება, სითამამე, ელასტიკურობა, გამძლეობა და ჰხვ. ამის ახსნა, პიოველ რიგში, საჭიროა ბავშვის ცენტრალური ნერვული სისტემის, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ორგანიზმის სხვა სისტემების ფუნქციურ-მორფოლოგიური თავისებურებებით. მოზარდი ადამიანთან შედარებით, ბავშვის ორგანიზმში მეტი რაოდენობით სისხლია, რომელიც დროის ერთეულში ფილტვებს გაივლის, მეტია სუნთქვის წუთმოცულობა (წონასთან შედარებით), სისხლძარღვებში ელასტიკურობა; შედარებით დიდია სისხლის წუთმოცულობა არა მარტო მოსვენებულ მდგომარეობაში, არამედ ფიზიკური დატვირთვის დროსაც.

ყოველივე ამის მიუხედავად, მოზარდები ინტენსიურ დატვირთვის ვერ იტანენ, სწრაფად იღლებიან. ეს იმიტომ აიხსნება, რომ ბავშვის გული ფიზიკური დატვირთვის დროს ხარჯავს გაცილებით მეტ

ენერგიას, ვიდრე მოზრდილის გული, და გულს უხდება მუშაობის სიხშირის მომატება, რომ სისხლის წუთმოცულობა გაიზარდოს. საყურადღებოა ის გარემოებაც, რომ მოზარდი უფრო იღლება მაშინ, როდესაც იგი ერთი და იმავე ხასიათის მოძრაობას ასრულებს. ამიტომ საჭიროა ვარჯიშების ხასიათის ცვლა და ვარჯიშის პერიოდში ხშირი და ხანმოკლე დასვენება.

ფიზიოლოგიურად დასაბუთებულია, რომ ბავშვის დაღლის შემდეგ პირვანდელი მდგომარეობის აღსადგენად, მოზრდილებთან შედარებით, მცირე დროის მონაკვეთია საჭირო. მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მოზარდი არ შეიძლება გადაიღალოს. ასაკის მომატებასთან ერთად ადამიანის ორგანიზმში გამომუშავდება ე. წ. დაცვითი შეკავება, რაც დაღილ მდგომარეობაში მუშაობის გავრძელების საშუალებას იძლევა. ეს თვისება საშუალო სასკოლო ასაკში ბავშვს ჯერ კიდევ არა აქვს და ბავშვური ზედმეტი ემოციების შედეგად იკარგება საკუთარ შესაძლებლობებზე კონტროლი.

საშუალო სასკოლო ასაკში ბავშვის დატვირთვა შეიძლება სხვადასხვა ხასიათის ვარჯიშით. მოზარდი შედარებით უფრო იოლად იტანს სწრაფ დაძებულობას, ვიდრე დატვირთვას, დაკავშირებულს ხანგრძლივ გამძლეობასა და ძალასთან, რაც მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს ვარჯიშის შედგენის დროს.

თუ საშუალო სასკოლო ასაკის ბავშვი თანამიმდევრულად, სპეციალისტების მეთვალყურეობით გადის სპეციალურ წვრთნას სპორტის ან თუ იმ სახეობაში, მისი ორგანიზმი მაღალ დატვირთვას შეეგუება, იქმნება მდგრადი პირობით-რეფლექსური კავშირები, რაც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციის მარეგულირებელია. სპორტის ისეთ სახეობებში, როგორცაა ცურვა, სპორტული ტანვარჯიში, აკრობატიკა, მხატვრული ტანვარჯიში და სხვ., ბევრია ამ ასაკის სპორტსმენები.

მოზარდის ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციები თანდათან სრულყოფილი ხდება. აქტიურდება მამოძრავებელი ფუნქციებიც და 13—14 წლის ასაკში განვითარების უმაღლეს საფეხურს აღწევს. ამავე ასაკის ბავშვებს, რომლებიც სპორტს არ მისდევენ, ხშირად კოორდინაციის დარღვევის ნიშნები უვლინდებათ, მათ უძნელდებათ რთული მოძრაობის შესრულება, შედარებით მოუქნელები არიან.

მოზარდობის ასაკში დროებითი კოორდინაციის დარღვევა ბავშვის სქესობრივ მომწიფებასთანაა დაკავშირებული. ამ დროს ორგა-

ნიშში ხდება შნიშენლოვანი ფიზიოლოგიური ძვრები, დარღვეულია აგზნებისა და შეკავების პროცესებს შორის ბალანსი, აგზნება ჰარბობს შეკავებას. ამის ასაცილებლად საჭიროა ბავშვმა დროულად დაიწყოს ტანვარჯიში, კერძოდ, შეასრულოს სპეციალური ვარჯიშები კოორდინაციაზე.

IV—VIII კლასებში ფიზკულტურის გაკვეთილები ტანვარჯიშში ძირითადი ტანვარჯიშის პროგრამით მიმდინარეობს. ამისი ამოცანაა: ბავშვთა ორგანიზმის ზრდა-განვითარება და გამაგრება, კუნთოვანი სისტემის ჰარმონიული განვითარება და სწორი ტანგამართულობის ჩამოყალიბება, შინაგანი ორგანოების ზომიერი ფუნქციური მომზადება, აგრეთვე რთული მოძრაობის, ჩვევების ჩამოყალიბება, ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების თანამიმდევრული განვითარება. ძირითადად, ამ ასაკში ხდება სპორტული ტექნიკის საფუძვლების მრავალმხრივი ათვისება.

საშუალო სასკოლო ასაკისთვის ტანვარჯიშში, ისევე როგორც უმცროსი სკოლის მოსწავლეებთან, ჰარბადაა გამოყენებული: სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, მოძრავი თამაშები, ვარჯიშები სატანვარჯიშო იარაღებზე, აკრობატიკისა და მხატვრული ტანვარჯიშის ილეთები. ამ შემთხვევაში უმცროსკლასელებთან შედარებით, მეცადინეობის მეთოდია თავისებური, განსხვავებულია. კერძოდ, მოზარდის მიერ ხდება საკუთარ მოძრაობათა და სამოძრაო შესაძლებლობათა ყოველმხრივი შესწავლა, შექმნილი ცოდნის სისტემატიზაცია, შეგნებულობის ამალღება, გრძნობის ორგანოებისა და მოძრაობათა კოორდინაციის შემდგომი სრულყოფა.

ვინაიდან ასაკთან დაკავშირებით პრაქტიკული მიღწევებისადმი მოსწავლის განსაკუთრებული სწრაფვა იგრძნობა და იგი ვერ საზღვრავს საკუთარ ფიზიკურ შესაძლებლობას, მასწავლებელს დიდი სიფრთხილე მართებს, რომ მოზარდის ფუნქციური მომზადება თანამიმდევრულად და დაძაბვის გარეშე წარმართოს. ამიტომ, პირველ რიგში, მოზარდთა შესაძლებლობების წინასწარი შესწავლაა საჭირო, შემდეგ კი გაკვეთილის გააზრებული და ორგანიზებული ჩატარება.

გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილშივე უნდა იგრძნობოდეს მოსწავლის დამოუკიდებელი, შეგნებული მოქმედება. თუ ბავშვი უმცროს სასკოლო ასაკში ასრულებდა ადგილზე ბრუნს და მის ზუსტ ტექნიკურ შესრულებაზე მასწავლებელი ჯერ კიდევ არ ფიქრობდა, არასრულ საშუალო კლასებში მოზარდის ყველა მოქმედება უნდა იყოს სწორი, დასრულებული. ამ ასაკის ბავშვისათვის ყურადღების

გასამახვილებლად საჭიროა ვარჯიშებში დახვეწილი, სპეციალური მოძრაობის ჩართვა, რომელიც გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქ სისტემას, მამოძრავებელ აპარატსა და კუნთების ცალკეულ ჯგუფს გააქტიურებს. ამ მხრივ ეფექტურია ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები როგორც სპორტული საგნებისა და იარაღების გამოყენებით, ასევე უსაგნოდაც.

მოზარდის ამ ასაკთანაა დაკავშირებული აკადემიური ჯგუფის ქვეჯგუფებად დაყოფა და გოგონების ცალკე ჯგუფად გამოყოფა. პირველ რიგში ამის აუცილებლობა გამოწვეულია ქალთა ფიზიოლოგიური თავისებურებებით და ვაჟების დაჯგუფებით ინდივიდუალური, ფიზიკური მონაცემების მიხედვით. მოსწავლეთა ასეთი დანაწილება საშუალებას იძლევა განსხვავებული იყოს მათთვის მიცემული კონკრეტული მასალა. მაგალითად, გოგონებისთვის უკუნაჩვენებია ზედმეტი დაძაბვა, ვარჯიშები ძალაზე, მკვეთრი მოძრაობა, სირბილი გამძლეობაზე და ა. შ. მათთვის შერჩეულ ვარჯიშებში უნდა ჰქარბობდეს ნარნარი, ლალი მოძრაობა, მხატვრული ტანვარჯიშის ელემენტები, რაც შეეხება ვაჟებს, რომლებიც სიძლიერისდა მიხედვით განაწილდებიან ქვეჯგუფებში, ისინი მეტ ფიზიკურ დატვირთვას იტანენ, ზოგიერთ მათგანს საკლასიფიკაციო პროგრამით გათვალისწინებულ ვარჯიშების ათვისებაც კი შეუძლია.

უფროს სასკოლო ასაკში (IX—X კლასებში) ფიზკულტურის გაკვეთილებზე ტანვარჯიშს ძირითადი ტანვარჯიშის პროგრამით გადიან. 15—17 წლის ბავშვის ორგანიზმი განაგრძობს ზრდას შედარებით უფრო ნელა და თანაბრად, ამ პერიოდში მთავრდება სქესობრივი მომწიფება და ამასთან დაკავშირებული უამრავი ფიზიოლოგიური ძვრა, დასასრულს უახლოვდება ჩონჩხის განვითარება და გამაგრება, ტანის აგებულება და პროპორციები არ განსხვავდება მოზარდის პროპორციებისგან, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის განვითარება გრძელდება, სუნთქვის ორგანოების ფუნქციური მდგომარეობა უმჯობესდება, სრულყოფილი ხდება ცენტრალური ნერვული სისტემის, კერძოდ თავის ტვინის მოქმედება. აქედან გამომდინარე, შესაძლებელი ხდება სიტყვიერი მეთოდის სხვადასხვა საშუალების გამოყენება, მოვარჯიშეთა დამოუკიდებელი აზროვნების გააქტიურება. მიუხედავად ამისა, გასათვალისწინებელია ორგანიზმის განვითარების ამ ეტაპზე ქალიშვილებსა და ვაჟებს შორის შემდეგი თვალსაჩინო სხვაობა: ვაჟის კიდურები ქალიშვილების კიდურებთან შედარებით გრძელია. ორი-სამი წლის განმავლობაში ვაჟის კუნთოვანი მასის ზრდა 10—

12%-ს აღწევს და 17—18 წლის ასაკში საერთო წონის 40—44%-ს შეადგენს. იმის გამო, რომ მათ უადვილდებათ სწრაფძალოვანი ვარჯიშების შესრულება, აღარ უმძიმთ სხვადასხვა წინაღობის გადატანა, მსუბუქად დარბიან, დახტიან, ასრულებენ სხვადასხვა სახის ტყორცნას და ა. შ. ვაჟების საწინააღმდეგოდ, ქალიშვილებს კუნთოვანი მასა ძირითადად, მენჯის სარტყლის ხარჯზე ემატებათ, რის გამოც სიმძიმის ცენტრი ქვედა კიდურებზეა გადატანილი. მათ სუსტი აქვთ მხრის სარტყელი, აკლიათ ფიზიკური ძალა, მეტად ინერტულად ეკიდებიან ტანვარჯიშში მეცადინეობას, მათში ნაკლებ დაინტერესებას იწვევს ფიზიკური ვარჯიში. მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს ამ ასაკის ქალიშვილების თავისებურებანი და აარიდოს ისინი ვარჯიშებს კიდში, ბჯენში, მაღალი სიმაღლიდან ჩამოხტომას, სიმძიმეების აწევასა და გადატანას. ქალიშვილებს, ვაჟებთან შედარებით, დაქვეითებული აქვთ სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის ორგანოების ფუნქციური შესაძლებლობანი. ამიტომ გოგონებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს განსაკუთრებით საყურადღებოა ფიზიკური დატვირთვის ინდივიდუალური განსაზღვრა და სუსტი დოზირება.

უფროს სასკოლო ასაკში, ვინაიდან ვაჟებსა და ქალიშვილების ორგანიზმის მორფოფუნქციური თავისებურებები სხვადასხვაა, ტანვარჯიშში მეცადინეობის შინაარსი და მეთოდოლოგია მნიშვნელოვნად განსხვავებული იქნება.

ვაჟებისთვის კვლავ რჩება სიარული, სირბილი, ხტომა, ტყორცნა, ცოცვა, სიძიმეების აწევა და გადატანა, წონასწორობა, ჭიდაობა, სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები, სამხედრო-გამოყენებითი ვარჯიშების ელემენტები, ლაშქრობა, სპორტული თამაშები, სპორტულ ტანვარჯიში, აკრობატიკა. ვაჟებთან ზემოჩამოთვლილი საშუალებებით მეცადინეობის დროს მაქსიმალურად დაცული უნდა იყოს რეალური სინამდვილის პირობები. ჭაბუკმა უნდა იგრძნოს, რომ იგი ფიზიკურ ვარჯიშს ასრულებს არა გართობისა და თამაშის მიზნით, არამედ იმიტომ, რომ ყოველი ფიზიკური მოძრაობა მისთვის საჭიროა. იმის შემდეგ, როდესაც უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლის შეგნებამდე დაყვანილი იქნება ფიზიკური აღზრდის აუცილებლობა, შეიძლება ითქვას, რომ ტანვარჯიშის საგანმანათლებლო ამოცანა ძირითადად გადაწყვეტილია. ჭაბუკი ამ ასაკში უნდა იწრთობოდეს დამოუკიდებლობის, საკუთარი ინიციატივის მაღალი გრძნობით. მასწავლებელმა მოსწავლისთვის, უპირველეს ყოვლისა, დისციპლინის, მომთხოვნელობის, პრინციპულობის, მორალური სიმტკიცისა და პასუხისმგებ-

ლობის პირადი მაგალითი უნდა იყოს. ფიზკულტურის მასწავლებელზე ბევრადაა დამოკიდებული მოსწავლის ყოფაქცევა გაკვეთილებზე. არსებობს უამრავი საშუალება და ხერხი, რომ ბავშვი მეცადინეობაზე იყოს მაქსიმალურად დაინტერესებული. მასწავლებელს აქვს შოვარჯიშის წახალისება და დასჯის უფლება ზომიერებისა და სამართლიანობის ფარგლებში.

ვაეებისგან განსხვავებით, ქალიშვილებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობას, ძირითადად, ჰიგიენური მიმართულება აქვს. ვარჯიშებმა, რომელთაც ისინი შეასრულებენ, პირველ რიგში, ხელი უნდა შეუწყოს უნათოვანი სისტემის, კერძოდ მუცლის კუნთების განვითარებას. ქალის აგებულებიდან გამომდინარე, სპეციალური მოთხოვნების გათვალისწინებით, ეფექტურია ვარჯიშები სწორი ტანგამართულობის შესანარჩუნებლად, მხატვრული ტანვარჯიშის ელემენტები, რომლებიც მას განუვითარებს ელასტიკურობას, მოქნილობას და სხვ.

როგორც ქალიშვილების, ასევე ვაეებისთვისაც საყურადღებოა დამოუკიდებლობის, შემოქმედებითი ინიციატივის, აქტიურობისა და პასუხისმგებლობის გრძნობის განვითარება. ამ მიზნით გამოყენებულია სხვადასხვა თამაში, სპეციალური დაჯალებები და ა. შ.

თანამედროვე ტანვარჯიშის განვითარებამ ცხადყო, რომ სპეციალიზაცია და დახელოვნება სპორტის ამ სახეობაში შესაძლებელია დაიწყონ უმცროს ასაკში. ასე რომ, ის მოსწავლეები, რომლებიც სპეციალურ მომზადებას ტანვარჯიშში დაბალ კლასებში გადიოდნენ, განაგრძობენ მას გაძლიერებული პროგრამით სკოლისგარეშე მეცადინეობის დროს, სპორტულ სექციებში.

VII თავი

**საშუალო, ხანშესული და მოხუცებულთა ასაკის
აღზრდასთან დაკავშირებულ მეთოდების
თავისებურებანი**

მიღებულია მოსაზრების შემდეგი ასაკობრივი დაყოფა:

| № | ასაკობრივი ჯგუფი | ქალები | მ.პაქეცები |
|---|------------------|--------|---------------|
| 1 | საშუალო ასაკი | 35-55 | 40-60 |
| 2 | ხანშესული ასაკი | 56-74 | 61-74 |
| 3 | უფროსი ასაკი | 75-90 | 75-90 |
| 4 | აღვგრძელი ასაკი | | 90 წელზე მეტი |

ადამიანის ასაკის სხვაობის მიუხედავად, ფიზიკური ვარჯიში ყველასთვის სასარგებლოა. მისი საშუალებით შესაძლებელია ჯანმრთელობის გაუმჯობესება, შრომისუნარიანობის გაზრდა, სიცოცხლის გახანგრძლივება.

ასაკის მატებასთან დაკავშირებით, ადამიანის ორგანიზმში ხდება მორფოლოგიური ცვლილებები. წლებთან ერთად მატულობს ჯერ შეუძნეველი, შემდეგ კი საგრძნობი დარღვევები ცენტრალურ-ნერვულ, სასუნთქ და სხვა სისტემის უშუალოში. ხანში შესული ადამიანი ასეთ ცვლილებებს ჯერ მამოძრავებელი აპარატის საშუალებით შეიგრძნობს (მუხლის სახსარში უჩვეულო ხმაური, სისუსტე, ზედა და ქვედა კიდურების შეზღუდული მოძრაობა და სხვ.). იცვლება ხერხეულის სვეტის ფორმა, ტანდებობა, ვლინდება ბუნთქვითი ორგანოების მოქმედების შესუსტება, ჟანგბადის უკმარისობა და სხვ.

ადამიანის ორგანიზმზე ტანვარჯიშის მრავალფეროვანი საშუალებები დადებითად ზემოქმედებს, თუ ისინი მეთოდურად სწორად იქნება შერჩეული ასაკისა და ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით.

საშუალო ასაკის ადამიანებისთვის რეკომენდებულია ისეთი სახის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს შეუწყობენ მაღალ დონეზე ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობის შეინარჩუნებას, პროფესიულ-მამოძრავებელი ჩვევების სრულყოფას.

ხანში შესული და უფროსი ასაკის ადამიანებისთვის ტანვარჯიშში მეცადინეობის მიზანია რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა, სიცოცხლისთვის აუცილებელი მამოძრავებელი ჩვევები და თვისებები.

ავადმყოფებმა ტანვარჯიშის საშუალებები მხოლოდ სპეციალისტი ექიმის დასკვნის შემდეგ შეიძლება გამოიყენონ. სამკურნალო ფიზკულტურაში ტანვარჯიშს დიდი ადგილი ეთმობა და შედეგიც მნიშვნელოვანია.

ტანვარჯიში მეცადინეობის ჩატარების ფორმები

სხვადასხვა ასაკის ადამიანებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარების ფორმები სხვადასხვაა. მათი შერჩევისას პირველ რიგში

გასათვალისწინებელია პიროვნების ჯანმრთელობა და ფიზიკური განვითარების დონე.

სამედიცინო დასკვნის საფუძველზე მსურველები ნაწილდებიან:
1. ძირითად ჯგუფად, რომელშიც მოხვდებიან ის პირები, რომლებსაც, ასაკის მიუხედავად, კარგი ფიზიკური მდგომარეობა და მომზადება აქვთ;

2. მოსამზადებელ ჯგუფად, რომელიც განკუთვნილია ფიზიკურად ნაკლებად განვითარებული ადამიანისთვის, რომლებსაც ერთდროულად მცირეოდენი ფუნქციური გადახრაც უვლინდებათ; 3. სპეციალური დანიშნულების ჯგუფად, რომელშიც, როგორც დასახელებაშიც მიგვითითებს, ჩარიცხული იქნებიან ფიზიკურად სუსტად განვითარებული, ჯანმრთელობაში ოდნავ გადახრის მქონე ადამიანები.

ის პირები, რომლებიც სერიოზულად არიან დაავადებულნი და ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემაში შეემჩნევათ მნიშვნელოვანი დარღვევა, ჩარიცხებიან სამკურნალო ფიზკულტურის ჯგუფში. მათ უქიმის მიერ დანიშნულ პროცედურებს ინდივიდუალურად უტარებენ სამკურნალო ფიზკულტურის მეთოდისტის ხელმძღვანელობით.

ჯანმრთელობის ჯგუფებში ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს გამოყენებულია: სამწყობრო ვარჯიში, სიარულისა და სირბილის სხვადასხვა სახეობა, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები საგნითა და უსაგნოდ, თავისუფალი ვარჯიშები, აკრობატიკის, ქორეოგრაფიისა და ცეკვის ელემენტარული ილეთები, სატანვარჯიშო იარაღებზე მარტივი ნაერთები, გამოყენებითი ტანვარჯიშიდან ზოგიერთი ადვილად დაშაქლვევი ვარჯიში. ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს გამოყენებულია დამხმარე საგნები (ბურთები, საბჭუნელა, ორბირთვეები, ტენილი ბურთები, რგოლები და სხვ.), იარაღები (სატანვარჯიშო კედელი, სკამი, დვირი, ღერძი, ორძელი, დახრილი კიბე და სხვ.). სატანვარჯიშო საგნებითა და იარაღებზე ვარჯიშის დოზირებას (განსაკუთრებით ტენილი ბურთების, ორბირთვეების წონას) განსაზღვრავს წამყვანი მასწავლებელი, ვინაიდან ქალებისა და ხანშესული ასაკის მამაკაცებისთვის მათი მოცულობა შედარებით ნაკლები უნდა იყოს.

საყურადღებოა ვარჯიშის შესრულებისას მოძრაობისა და სუნთქვის შეთანხმებულობა. ასაკიდან გამომდინარე, ყველა მოვარჯიშის სისხლს მიმოქცევისა და სუნთქვის ორგანოების მუშაობის ფუნქციური შესაძლებლობა სხვიდასწვავა, ამიტომ მათი დატვირთვა ერთი და იმავე ვარჯიშებით მეთოდურად გამართლებული არ იქნება.

ვარჯიშების შერჩევისას მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს მოვარჯიშის ფიზიკური მდგომარეობა, ჯანმრთელობიდან შესამჩნევი გადახრა, სუნთქვის ფუნქციის დაქვეითება, სახსრებში მოძრაობის შეზღუდვა, კოორდინაციის, სისწრაფისა და სხვა ფიზიკური თვისებების დაქვეითება და სხვ.

ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების შედგენის თავისებურება საშუალებას იძლევა ხანში შესულთათვის შეარჩიონ სასარგებლო მოძრაობა. ამავე მეთოდით შეარჩევენ ვარჯიშებს გამოყენებითი სახის ტანვარჯიშიდან (მცირე ზომის ბურთების მიზანში ტყორცნა, ვარჯიში წონასწორობაზე, ერთ სწორ ხაზზე სიარული, წახტომი ბრუნით, მოძრაობა თვალდახუჭული და სხვ.), რაც მიმართულია ვესტიბულური აპარატის მოქმედების განააქტიურებლად.

დიდ ყურადღებას საჭიროებს ფიზიკური თვისებების განმავითარებელი ვარჯიშების შერჩევა და დოზირება. ძალის განმავითარებელ ვარჯიშებს ატარებენ დინამიკური რეჟიმით, შესვენებით, სუნთქვისა და მოდუნების მოძრაობის ჩართვით.

საშუალო ასაკის პირებს (ჯანმრთელებს) შეუძლიათ შეასრულონ ისეთი ძალისძიერი ვარჯიშები, რომლებიც დაახლოებით მათ საკუთარ წონას გაუთანაბრდება. მეტა ასაკის აღმდინათათვის ასეთი დატვირთვა გაუმართლებელია.

სატანვარჯიშო დარბაზი და ინვენტარი

სატანვარჯიშო დარბაზი

დადგენილი ნორმების მიხედვით ცნობილია სამი ტიპის სატანვარჯიშო დარბაზი:

1. მცირე, 2. საშუალო და 3. დიდი.

| დასახელება | ძირითადი ზომები მეტრებით | | | ტეკა- დობა | ფარ- თობა | მრკუ ლობა |
|--|-----------------------------|--------|---------|---------------|--------------|--------------|
| | სიგრძე | სიგანე | სიმაღლე | | | |
| მცირე დარბაზი | 18 | 9 | 5 | 40 | 62 | 810 |
| სპორტულ-სატანვარჯიშო დარბაზი (დიდი) | 25 | 13 | 6 | 60 | 325 | 1950 |
| უნივერსალური სპორტული დარბაზი (საშუალო) | 37 | 17 | 7 | 75 - 90 | 629 | 440 |

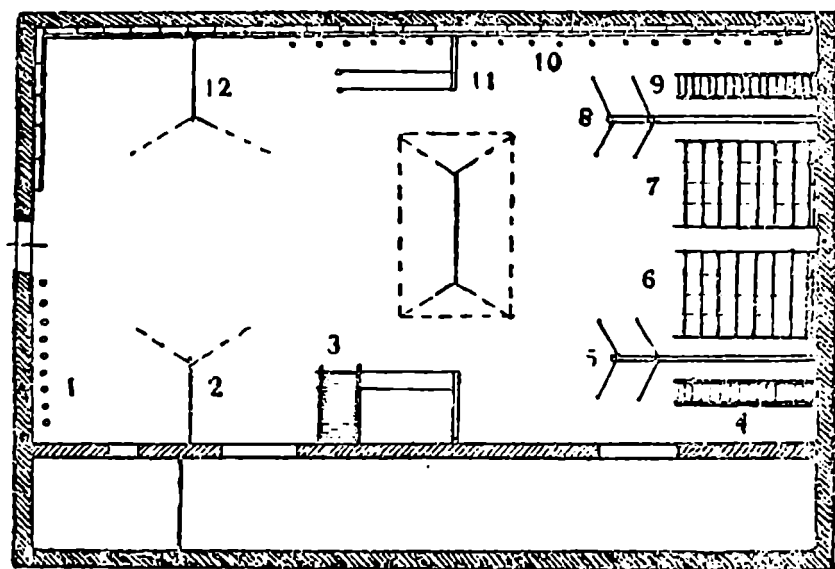
რა თქმა უნდა, რაც უფრო მეტია დარბაზის ფართი, იგი მით უფრო მოსახერხებელია. ამიტომ უნივერსალურ სპორტულ დარბაზს, დანაზრჩენ ორ დარბაზთან შედარებით, უპირატესობა ენიჭება. მაგრამ ასეთი ტიპის დარბაზის მშენებლობა მეტ ფართობსა და მატერიალურ საშუალებებს საჭიროებს.

სასწავლო დაწესებულებებში (სკოლებში, უმაღლეს სასწავლებლებში) იგეგმება მცირე და საშუალო ზომის სატანვარჯიშო დარბაზები, რომლებმაც უნდა უზრუნველყონ, ძირითადად, სასწავლო პროცესი. რაც შეეხება დიდი ზომის, უნივერსალურ სპორტულ დარბაზს, იგი კომბინირებულია და საჭიროებისდა მიხედვით გამოყენებულია, ტანვარჯიშის გარდა სპორტული თამაშების, მძლეოსნობის ზოგიერთ სახეობაში მეცადინეობისა და შეჯიბრების ჩასატარებლად. შესაძლებელია აქ მოაწყონ საჭიდაო არენა, რინგი და ა. შ. თუ არ არის გათვალისწინებული აივანი, სატანვარჯიშო კედელი შესაბამისი კონსტრუქციით საჭიროებისდა მიხედვით დროებით შექაძლებელია გადააკეთონ დასაჯდომ სექციად. ამ შემთხვევაში შეჯიბრებები და საჩვენებელი გამოსვლები შედარებით ორგანიზებულად ჩატარდება.

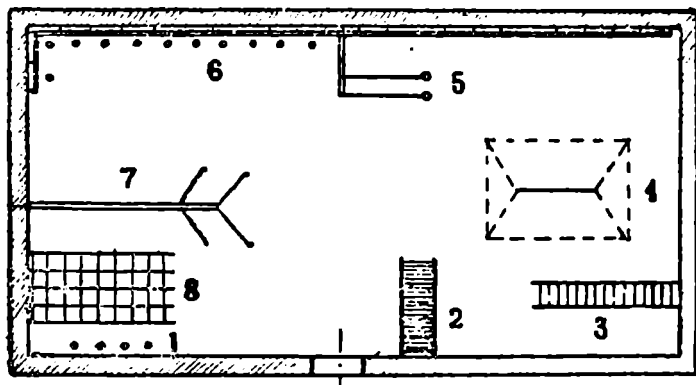
სამივე ტიპის სატანვარჯიშო დარბაზების გაბარიტები (სიგრძე,

სიმაღლე, სიგანე) განისაზღვრება ჰიგიენის ნორმებისა და სპორტულ იარაღების კონსტრუქციის მოთხოვნათა შესაბამისად. მაგალითად, რგოლების დაკიდების სიმაღლეა 4,80-დან 5,85 სმ-მდე, ამიტომ ყველაზე მცირე დარბაზის სიმაღლე 5 მეტრზე ნაკლები არ შეიძლება იყოს. აქვე განსაზღვრულია ერთ აღამიანზე ჰაერის ჰიგიენური ნორმა. დაპროექტებული სატანვარჯიშო დარბაზის მოცულობამ ერთ საათში ჰაერის სამჯერადი ცვლით უნდა უზრუნველყოს ერთ აღამიანზე 90 მ³.

99-ე და 100-ე სურათზე მოცემულია საშუალო და მცირე ზომის სატანვარჯიშო დარბაზის სქემა, რომელზეც ნაჩვენებია იარაღთა განლაგება. ის იარაღები, რომლებიც სტაციონარულად არ არის დამაგრებული დაწესებული ნორმების დაცვით, გადაადგილებული უნდა იყოს მოთხოვნათა მიხედვით.



სურ. 99. 1 — ბაგირები; 2 — ღერძი; 3 — ტანვარჯიშო კედელი; 4 — კიბე; 5 — ღერი; 6 — ტრაპი; 7 — ტრაპი; 8 — ღერი; 9 — კიბე; 10 — ქოკები; 11 — რგოლები; 12 — ღერძი.



სურ. 100. 1 — ბაგირები; 2 — ტანვარჯიშული კედელი; 3 — ტანვარჯიშული კიბე; 4 — ღერძი; 5 — რგოლები; 6 — თოქები; 7 — ღვირი, 8 — ტრაპი.

**სატანვარჯიშო დარბაზისადმი წაყენებული
სანიტარიულ-ჰიგიენური მოთხოვნები**

1. მტვრის დავროვებს შესაძლებლობის გამოსარიცხად დარბაზის შიგნითა მხარე მაქსიმალურად უნდა იყოს მოპირკეთებული.
2. იატაკი უნდა იყოს დრეკალა (მუხის, წიფლის ან ნაძვის) ვიწრო ფორცნით შეკრული, გემბანური ტიპის, შეუღებავი.
3. კედლები უნდა იყოს სწორი, დამატებითი მორთულობის გარეშე. იმისათვის, რომ დარბაზში სინათლე არ დაიკარგოს, საჭიროა პანელებს შეღებვა ღია ფერის ზეთის საღებავით.
4. ეცინაიდან სატანვარჯიშო იარაღთა დიდი ნაწილი ჭერში მაგრდება, ამიტომ. მათი განლაგების მიხედვით, წინასწარ უნდა დამაგრდეს კოჭები, რომლებზეც შემდეგში შესაძლებელი იქნება ამა თუ იმ იარაღის დაკიდება. სასურველია ჭერი ღია ფერისა იყოს.
5. სატანვარჯიშო დარბაზი სრულფასოვანია მაშინ, როდესაც იგი დამატებითი დანადგარების გარეშე დღის სინათლითაა განათებული. მოცემული ნორმებით შემინული ფანჯრების ფართი უნდა იყოს იატაკის ფართობის არანაკლებ $1/5-1/6$. კომბინირებულ დარბაზში, იქ, სადაც დაშვებულია სპორტულ თამაშებში მეცადინეობა, მინების გატეხვის ასაცილებლად საჭიროა მათი დაცვა ისეთი საშუალებით, რომელიც დარბაზში სინათლეს არ შეამცირებს.

6. დარბაზი უნდა თბებოდეს თანაბრად (15—16°). სასურველია ცენტრალური გათბობა, რომლის რადიატორები კედლის სპეციალურ თაღებში იქნება მოთავსებული.

7. დარბაზში სუფთა ჰაერის შენარჩუნების მიზნით საჭიროა მისი სისტემატური ვენტილაცია (ფანჯრების გაღება მეცადინეობათა შორის შუალედებში).

დამხმარე სათავსები

თუ სატანვარჯიშო დარბაზს არა აქვს დამხმარე სათავსები, როგორც არის გასახდელი, საშხაპო, საკუჭნაო, საპირფარეშო, ექიმის კაბინეტი, საგარდერობო, სამასაჟო, მეთოდური კაბინეტი, ფოტოკინოლაბორატორია და სხვ. ასეთ დარბაზში ჩატარებულ სასწავლო პროცესს ექნება ხარვეზები და არა სახარბიელო შედეგიც.

უნივერსალურ სპორტულ დარბაზებთან, რომლებიც გათვალისწინებულია დიდი მასშტაბის შეჯიბრებების ჩასატარებლად, ზემოჩამოთვლილ დამხმარე სათავსების გარდა, დამატებით გამოყოფილა უნდა იყოს ადგილი საპირფარეშოსთვის, ბუფეტისთვის, დასასვენებელი ოთახისთვის, თაშბაქოს მოსაწვევად და სხვ.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ინვენტარისა და იარაღებისთვის განკუთვნილ საკუჭნაოებს, რომელთა ფართობი უნდა იყოს დარბაზის საერთო ფართობის არანაკლებ 10%.

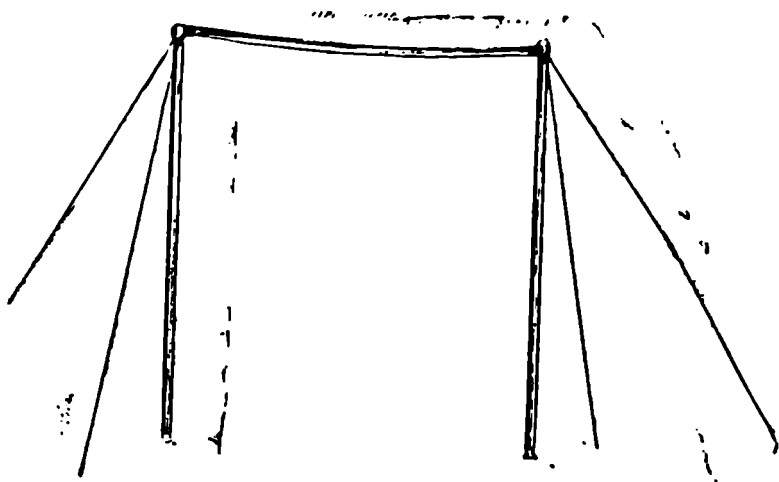
დამხმარე სათავსების გეგმაზომიერი განლაგება იძლევა საშუალებას რაციონალურად იყოს გამოყენებული როგორც თვით სათავსი, ასევე სატანვარჯიშო დარბაზის ფართობი.

სატანვარჯიშო იარაღი და ინვენტარი

ტანვარჯიშის განვითარებასთან ერთად სრულყოფილა ხდება სატანვარჯიშო იარაღი და დამხმარე ინვენტარი. ამასთან დაკავშირებით შეიცვალა მათი კონსტრუქცია, ზომები. ტანვარჯიშში სპორტული შედეგების მიღწევა დიდადაა დაკავშირებული სატანვარჯიშო იარაღისა და ინვენტარის ხარისხთან, დარბაზში მათ სწორ განლაგებასთან.

ღერძი (სურ. 101) შედგება საკუთრივ ღერძიან, რომელსაც საუკეთესო ხარისხის ფოლადისგან აზზადებენ. 2400 მმ სიგრძის და 24—28 მმ დიამეტრის ღერძი ეყრდნობა ორ საყრდენს ჩასადგმელებით, რომლებიც იძლევა მისი სიმალლის რეგულირების საშუალებას. ღერძი იჭიმება ჯაჭვების, ფოლადის თოკების საშუალებით, რომლე-

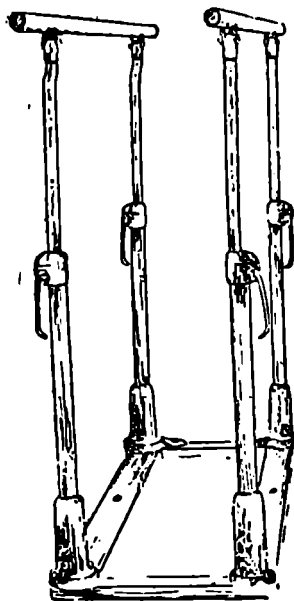
ბიც იატაკში მოთავსებულ კავს უერთდება. ჩვეულებრივი მეცადინეობების ჩატარების დროს დიდი პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს ღერძს, რომელიც კედელთანაა დამაგრებული.



სურ. 101. ღერძი.

ორძელი (სურ. 102) შედგება ფუძისაგან, ოთხი საყრდენისა და ორი ძელისგან, რომლებიც ოვალური ფორმისაა, მათი სიგრძე 350 სმ-ს უდრის. ძელებს შორის მანძილი 42—52 სმ და მისი სიმაღლე ნებისმიერად საყრდენზე მოთავსებული სამაგრების საშუალებით რეგულირდება 160—175 სმ-დან (საშუალო) და 100—130 სმ-მდე (დაბალი). ფუძე დამზადებულია კოლოფაკვეთილი შველერისგან, რომელიც ფორმით სწორკუთხედიანია. მათ შუა ფიცარნაგია. ფუძის ქვედა ნაწილის ბოლოებზე დამაგრებულია ხის ნაჭრები იმისათვის, რომ ორძელს გადაადგილების დროს იატაკი არ დაზიანდეს. ძელებს, რომელთა ხარისხიც მეტად მნიშვნელოვანია, აზადებენ მაღალხარისხიანი ფოლადის ღეროსგან, რომელიც გარშემოკრულია მაგარი ჯიშის ხის ფურცლებით.

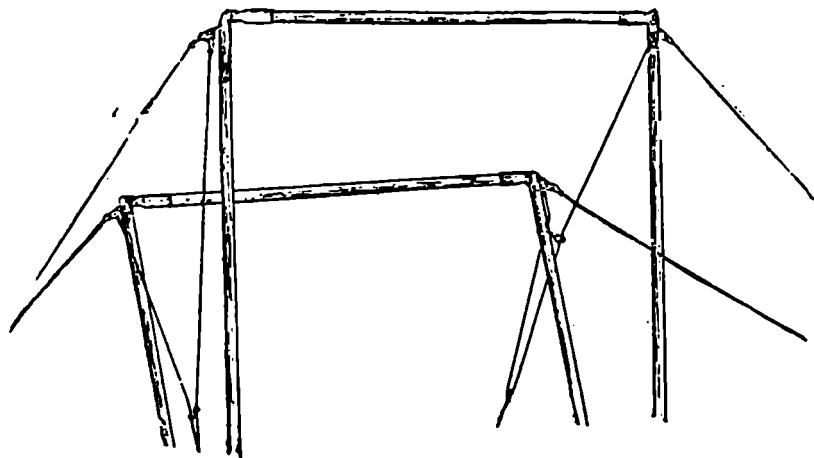
სხვადასხვა სიმაღლის ორძელი (სურ. 103) როგორც გარე ფორმით, ასევე კონსტრუქციულად (ქალების ორძელი) განსხვავდება ვა-



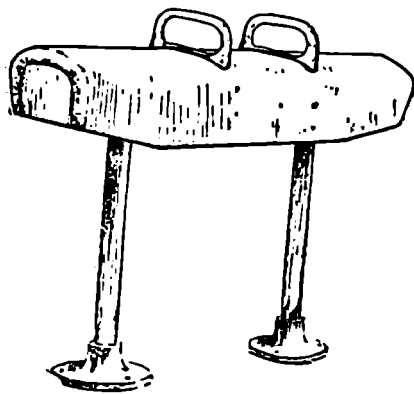
სურ. 102. ორქელი.

ყების ორქელისგან. სხვადასხვა სიმაღლეზე დამაგრებული ორი ძელი უფრო ორღერძს წაავას და დამაგრების კონსტრუქციაც თითქმის იგივეა. ძელების ფორმა ოვალურია, სიგრძე 240 სმ. დაბალი ძელის ზედაპირის სიმაღლე იატაკიდან ცვალებადობს 130-დან 150 სმ-მდე, სიმაღლის — 190-დან 240 სმ-მდე. ძელების ოთხივე რკინის საყრდენი მთავრდება სიმაღლისა და სიფართის მარეგულირებელ მექანიზმით, ეყრდნობა რკინის ფირფიტებს და იატაკზე, ისევე როგორც ღერძი, ეჭიმება ფოლადის თოკებით.

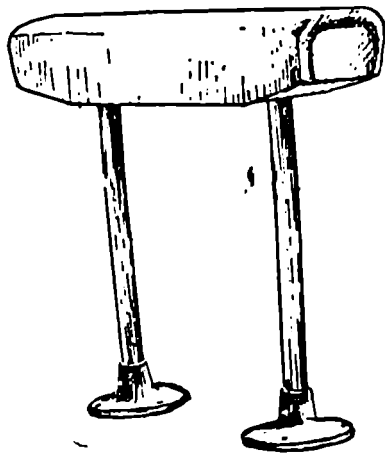
სახელურებიანი ტაიჭი (სურ. 104). ამ იარაღის გარეგნული შესახედაობა თითქმის არ შეცვლილა, მისი სიგრძე 160 სმ, სიგანე 36 სმ, სიმაღლე 35—40 სმ. სახელურები სიმეტრიულად განლაგებულია ცენტრში, რომელთა შორის მანძილი 40—45 სმ, სახელურის სიმაღლე ტაიჭის სიბრტყიდან 12 სმ, იატაკიდან 120 სმ. გარშემორტყმულია ტყა-



სურ. 103. სხვადასხვა სიმაღლის ორქელი.

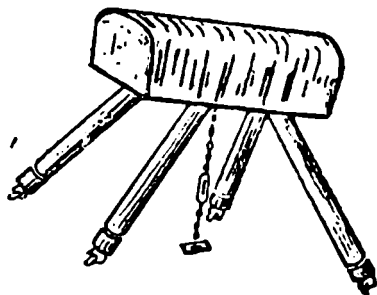


სურ. 104. სახელურიანი ტაიკი.



სურ. 105 სახტუნაო ტაიკი.

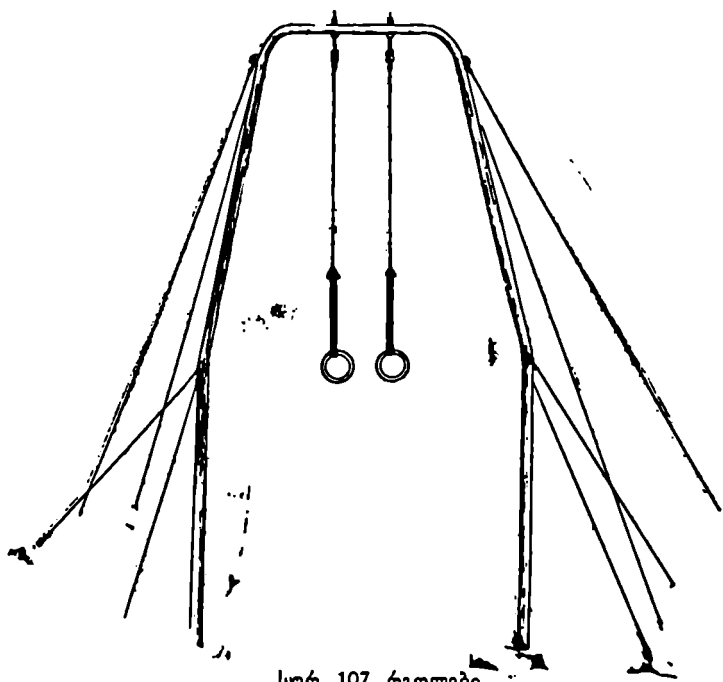
სურ. 106. ხარხა.



ვით ანდა მისი შემცვლელით. ტაიკის შუანაწილი იატაკზე ჯაჭვისა და ტარლების საშუალებით მაგრდება.

სახტუნაო ტაიკი (სურ. 105). ზომები ისეთივეა, მხოლოდ სახელურების გარეშე. მისი მდგრადობის უზრუნველსაყოფად იატაკზე მაგრდება. იატაკიდან მისი სიმაღლეა 110—150 სმ. ქალების ბჭენითი ხტომის შესასრულებლად იგი სიგანეზე იდგმება (სიმაღლე 110 სმ).

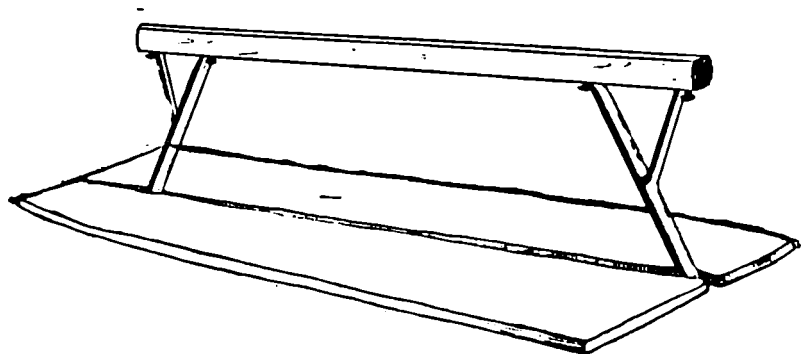
ხარისხა (სურ. 106). სიგრძე 60 სმ, სიგანე 40 სმ. ბჯენითი ხტომის შესასრულებლად იგი შეიძლება დაყენებული იყოს, როგორც სიგრძეზე, ასევე სიგანეზეც. სიმაღლის ცვლა ხდება საყრდენი ფეხების დაგრძელებითა და შემოკლებით (100-დან 160 სმ-მდე).



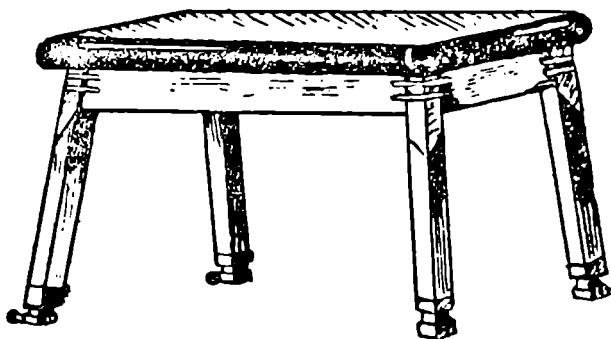
სურ. 107. რგოლები.

რგოლები (სურ. 107) დამზადებულია მავარი ჯიშის დაწნეხილი ფიცრისგან, რომლის შიგნითა დიამეტრი 178—180 მმ, გარეთა 230—233 მმ. ქამრების სიგრძე, რომელთა საშუალებითაც იგი ლითონის თოკს უერთდება, 700 მმ-ია, თოკის დიამეტრი — 6—8 მმ. თოკები 5,5—5,8 მ სიმაღლეზე ბლოკებზეა გადადებული და ნებისმიერ სიმაღლეზე კედელზეა დამაგრებული. ბლოკებს შორის მანძილი 500 მმ-ია.

სატანვარჯიშო დვირი (სურ. 108) ხის მასალითაა დამზადებული. მისი სიგრძე 5 მეტრია, სიგანე 10 სმ, სიმაღლე 16 სმ. დამაგრებულია ორ მდგრად სამფეხა საყრდენზე, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელია მისი სიმაღლის რეგულირება. შეჯიბრების დროს დვირი ია-



სურ. 108. სატანვარჯიშო დვირი.



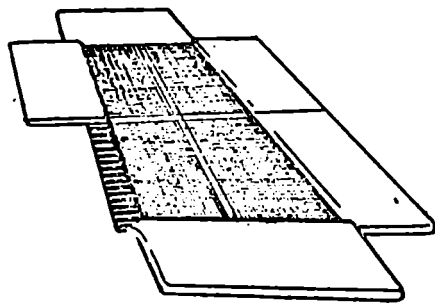
სურ. 109. სატანვარჯიშო მაგიდა.

ტაკიდან 120 სმ-ზეა დაყენებული. წვრთნის პროცესში კო სასურველია იყოს სხვადასხვა სიმაღლის რამდენიმე დვირი.

სატანვარჯიშო მაგიდა (სურ. 109) სხვადასხვა ზომისა და ფეხების გადგმის კუთხით შესაძლებელია იყოს განსხვავებული. სატანვარჯიშო დარბაზებში დგას დაახლოებით ისეთი ტიპის მაგიდები, რომლებიც 109-ე სურათზეა ნაჩვენები. ზედაპირის ზომაა 1800×1000 მმ, სიმაღლე (ცვალებადი) 1200—1600 მმ. სასურველია სახურავის ზედაპირი იყოს საშუალო სიხისტის, ტყავით დაფარული. მაგიდის ფუძე ხისაა, სწორკუთხა ფორმის. ფუძეზე დამაგრებულია ფეხები 10—

15° კუთხით. მაგიდის სიმაღლის ცვალებადობის სისტემა ტაიკის სისტემის მსგავსია.

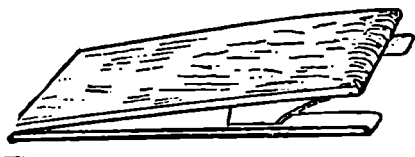
სატანვარჯიშო ლეიბი (სურ. 110). თანამედროვე ტანვარჯიშის გართულებული მოთხოვნებიდან გამომდინარე, ლეიბი უნდა იყოს



სურ. 110. სატანვარჯიშო ლეიბი. ბატუტი ორმოზე.

რაც შეიძლება რბილი და მსუბუქი. ამიტომ მას ამზადებენ პოროლონისაგან. მაგრამ დღემდე შემორჩენილია ცხენის ძუისგან ან ზღვის ბალახისგან დამზადებული ლეიბები, რომლებისთვის აუცილებელია ტყავის ან მისი შემცველი მასალის საფარი. ლეიბის ზომა შეიძლება სხვადასხვა იყოს. ყველაზე პრაქტიკულია 200×250 სმ ზომის პოროლონის ლეიბი, რომლის სისქეა 60—65 მმ. საჭიროების მიხედვით იდება ორ ფენად.

სადგარები ხტომისთვის შეიძლება იყოს სხვადასხვა ტიპისა და სხვადასხვა მასალისგან დამზადებული. მაქსიმალური სიმაღლე 2,5 მ-დეა კვადრატული ჭრილით 60×60 მმ-ზე. მდგრადობისთვის ძინა დამაგარებულია ჯვარედინ საყრდენზე. იატაკიდან 300 მმ დამორებით,



სურ. 111. სატანვარჯიშო ბოგი.

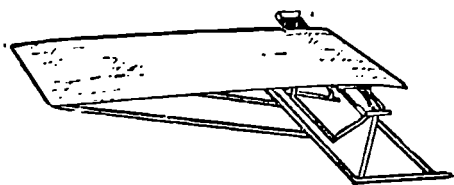
ყოველ 5 სმ-ზე საყრდნობი კეთდება, რომელზეც ათავსებენ თამასას ან კიმავენ თოკს.

სატანვარჯიშო ბოგას (სურ. 111) ამზადებენ მრავალფეროვანი დაწნეხილი ფირფიცრისგან, მისი სიგრძეა 120 სმ, სიგანე — 60

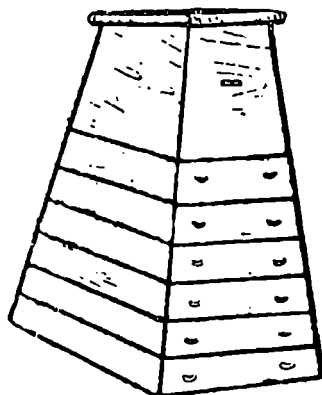
სმ, წინა ნაწილის სიმაღლე 15—20 სმ. სპორტსმენს რომ ფეხი არ დაუცურდეს, ბოგას ზედაპირი რეზინის ფენითაა დაფარული.

ტრამპლინი (სურ. 112). დახრილი ფიცარია, რომელიც წინა ნაწილში სპეციალური რეინის კონსტრუქციაზეა დამაგრებული და მის დრეკადობაა განაპირობებს. სიგრძე 120—130 სმ, სიმაღლე 40 სმ. მისი ზედაპირის წინა მესამედი დაფარულია რეზინის ფენით.

პლინტი (სურ. 113) ბჯენითი ხტომა შესწავლის დროს გამოყენებულია, როგორც დამხმარე იარაღი. მას პირამიდისებური ფორმა აქვს და ერთმანეთზე დასადგამი ჩარჩოებისა და სახურავებისგან შედგება. მისი მაქსიმალური სიმაღლეა 125 სმ, სახურავის ფართი 155×140 სმ. ეს უკანასკნელი დაფარულია ტყავით ან მისი შემცვლელი მასალით.



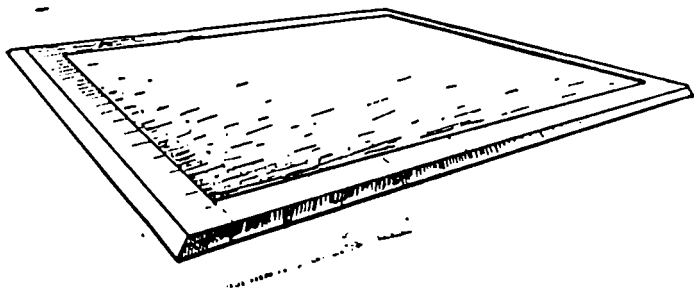
სურ. 112. ტრამპლინი.



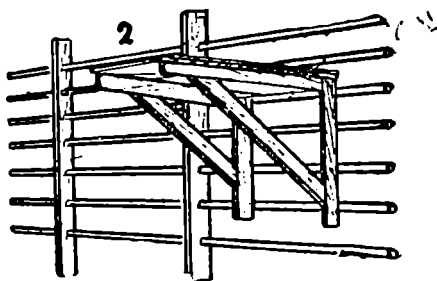
სურ. 113. პლინტი.

თავისუფალი ვარჯიშის მოედანი. იმ რთული აკრობატული ილუზიების შესრულება, რომელთა ჩართვა თავისუფალ ვარჯიშში აუცილებელია, სპეციალურად მოწყობილი მოედნის გარეშე შეუძლებელია. ზომით 12×12 მეტრზე დაწყობილი რბილი მასალისგან დამზადებულ ფარებს ფარავენ ხალიჩით ან ბრეზენტით, რომლის ფართი 14×14 მეტრს უნდა უდრიდეს (სურ. 114).

სატანვარჯიშო კედელი (სურ. 115) შედგება განყოფილებებისგან, რომელთა რაოდენობა შეიძლება იყოს ნებისმიერა, ყოველი



სურ. 114. თავისუფალი ვარჯიშის მოედანი

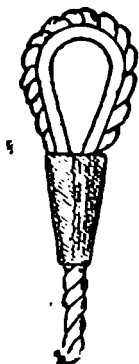


სურ. 115. სატანვარჯიშო კედელი, მასზე დამაგრებული ბაქანი.

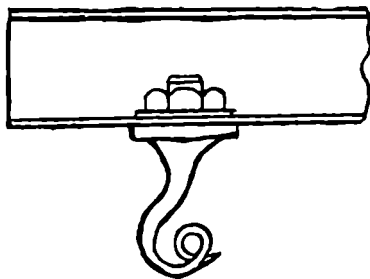
შათგანი ვერტიკალური ბოძებია, რომლის შუაში მაგარი ჯიშის ხისგან დამზადებული ოვალური ფორმის ლარტყებია დამაგრებული. ლარტყების ჩასადგმელ ჩაღრმავებულ ადგილებს ფარავენ თხელი ფიცრით. პირველი ლარტყა იატაკიდან 150 მმ სიმაღლეზე მაგრდება, მომდევნო დაცილებულია 1000 მმ-ით. უკანასკნელი ზედა ლარტყა გამოწეულია წინ და ზურგშექცეული კილით თავისუფალი მდგომარეობის მიღების საშუალებას იძლევა. სატანვარჯიშო კედელი უნდა იყოს არანაკლებ 5 მეტრის სიმაღლისა.

სატანვარჯიშო კედელზე ამაგრებენ მცირე ფორმის ხის ბაქანს, რომელიც შესაძლებელია გამოიყენონ სიღრმეში ხტომის შესასრულებლად (სურ. 115. 2). ასეთი ბაქანი ვერტიკალური ბოძების უკანა მხარეს ლითონის კავებით ლარტყაზეა ჩამოკიდებული.

სატანვარჯიშო სკამი გამოყენებულია არა მარტო მოვარჯიშეთა დასაჯდომად, არამედ დამხმარე სპორტულ საგნადაც. ამიტომ მას თავისებური კონსტრუქცია აქვს. იგი შედგება ფუძისგან, განიერი სქელი ფიცრისა და ფეხებისგან, რომელიც ერთმანეთთან შეერთებულია სიგრძივი ძელაკით. სკამის სიგრძეა 4 მ, სიგანე 24 სმ, სიმაღლე 30 სმ. ფიცრის სისქე არანაკლებ 40 მმ-ია. გრძივი ძელაკი კვადრატულია, მისი სიგანეა 5 სმ.



სურ. 116. ბაგირი ცოცვისთვის.



სურ. 117. კაუჭი ბაგირისთვის.

ბაგირი ცოცვისთვის (სურ. 116). ამზადებენ ჭუტის, ქერელის ან მანილის თოკისგან, რომლის დიამეტრი 30—50 მმ-ია, სიგრძე 4—6 მეტრი, იგი მთავრდება მარყუჟით, რომლის შიდა მხარე სიმბაგრისათვის გამოკრულია ლითონის ფურცლით, რომელიც ქერში მიმაგრებულ ხრახნისებურ კაუჭზეა ჩამოცმული (სურ. 117).

ბაგირი გადაძლევისთვის იგივე მასალისგანაა დამზადებული, მაგრამ შედარებით გრძელია (15—20 მეტრი), არა აქვს მარყუჟი, ბოლოები ტყავითაა შეფუთული.

კიბე, თუ მას ასაწევი მექანიზმი აქვს, გაცილებით აადვილებს მის მოხმარებას, მასზე შესრულებული ვარჯიშები უფრო მრავალფეროვანიც იქნება. ასაწევი მექანიზმის დანიშნულებაა კიბეზე რაც შეიძლება სწრაფად და იოლად მიიღოს ისეთი მდგომარეობა, როგორსაც შესასრულებელი ვარჯიში საჭიროებს (დახრილი სხვადასხვა კუთხით, ვერტიკალურად და ა. შ.). კიბე და მასზე დამაგრებული მექანიზმი ამოქმედდება ბლოკზე გადადებული ბაწრის საშუალებით.

სატანვარჯიშო დარბაზებში იყენებენ სხვადასხვა სახის ტრაპს. შედარებით პრაქტიკულია ოთხმაგი ტრაპი. ვერტიკალური ბოძების სიგანეა 9,5 სმ, სისქე 4,5 სმ. ისინი ერთმანეთთან შეერთებულია საფეხურებით, რომელთა დიამეტრია 3,5 სმ. ბოძებს შორის მანძილია 50 სმ, ზოლო საფეხურებს შორის — 52 სმ. ტრაპის ორივე ბოლო დამაგრებულია მყარად, ზედა ნაპირით კერძან, ზოლო ქვედათი — იატაკთან. ვინაიდან დამაგრების კონსტრუქცია საჭიროების მიხედვით ტრაპის ამოძრავების საშუალებას იძლევა, ამიტომ მისი გამოყენებაც შესაძლებელია დახრის სხვადასხვა კუთხით.

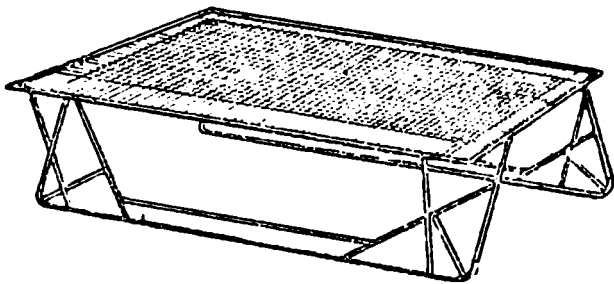
თოქს კიბე მარტივი დააამზადებელია. ორ თოქს შეაერთნაირ მანძილის დაშორებით დამაგრებენ ხის საფეხურებს. თოქთან საფეხურების დამაგრება შესაძლებელია მასში გაკეთებულ სამ ნახვრეტში გაყრით ან თოქში კანათს ჩაწვნივ გაკეთებულ კვანძებზე დაყრდნობით..

ლატანი შესაძლებელია იყოს ხის ან სხვადასხვა ლითონისგან დამზადებული. ვინაიდან მასზე შესრულებული ვარჯიში (ზემოდან ქვევით ჩამოცურება და სხვ.) საჭიროებს ლატანზე ხელისგულებით მჭიდრო შეხებას, ამიტომ მისი ზედაპირი გლუვი უნდა იყოს. ლატანის სიგრძეა 4-დან 7,5 მეტრამდე, დიამეტრი 40—50 მმ. ისევე როგორც კიბე და ტრაპი, ლატანიც გამოყენებულია სხვადასხვა კუთხით.

ტრაპეცია თოქებზე დაკიდებული ღერძია, რომელიც, ისევე როგორც რგოლები, შესაძლებელია ქანაობდეს. მისი დაკიდების კონსტრუქცია რგოლების დაკიდების მსგავსია. ტრაპეციის ფორმა მრგვალია, 3—4 სმ დიამეტრის, სიგრძე 90 სმ. ტრაპეცია შეიძლება იყოს ხის ან ლითონის. ხისგან დამზადებულ ტრაპეციას სიმაგრისთვის გაყრილი აქვს ლითონის წნელი.

ამგდები ფიცარი დამზადებულია მავარი ჯიშის ხისგან (იფანი, მუხა, წიფელა. არყს ხე). ფიცრის შუა ნაწილი სადგომზე დასაყრდნობად დამაგრებულია ღეროთი. იმისთვის, რომ სპორტსმენს ფეხება არ დაუცურდეს, მისი ბოლო ნაწილი დაფარულია რეზინის ფენით. ფიცრის სიგრძეა 2800—3800 მმ, სიგანე 300—400 მმ.

ამგდები ბადე (ბატუტი) (სურ. 118) კაპრონისგან მოქსოვილი ბადეა, ლითონის ჩარჩოსთან ზამბარებით ან რეზინის ამორტიზატორებით მაგრდება, რაც ბადის დრეკადობას აღიწებს და სპორტსმენის აგდებაც უფრო ადვილდება. ჩარჩოს ფართია $4,7 \times 2,8$ მ, სიმაღლე: იატაკიდან 1,1 მ-ია.



სურ. 118. ბატუტი.

თანამედროვე ტანვარჯიშში ბატუტი მეტად ეფექტურად გამოიყენება იატაკზე დაზაგრების შემდეგაც. ასეთი სახის ბადის ქვეშ ამოთხრილია ორმო, რაც მისი თავისუფალი მოძრაობის საშუალებას იძლევა.

სატანვარჯიშო ორმოები, რომლებიც პოროლონის მასალითაა შევსებული, ეხმარება ტანმოვარჯიშის რთული აკრობატული ილეთების შესწავლის დროს.

ღერძა და ორძელს ასეთი ტიპის ორმოებთან ახლოს დგამენ იმ ვარაუდით, რომ რთული და ეფექტური ვარჯიშის დაბოლოება შეისწავლონ ისე, რომ ტრავმის საშიშროება არ იყოს.

აკრობატული ღეიბი გამოყენებულია აკრობატული ხტომის დროს. არსებობს მისი სხვადასხვა კონსტრუქცია და დამზადების ტექნოლოგია. პრაქტიკაში შედარებით გავრცელებულია ტექნიკური ბოქკოებისგან დამზადებული 1200—1400 მმ სიგანისა და 30—45 მმ სისქის ღეიბები, რომლებსაც ნებისმიერი რაოდენობით დებენ ერთმანეთთან და შემდეგ საფარით აერთიანებენ.

რეზინის ბილიკი გამოყენებულია ბჯენითი ხტომის დროს გამორბენის შესასრულებლად. მისი ზომებია 24×2 და $10 \times 1,2$ მ.

იმისათვის, რომ ერთდროულად რამდენიმე ტანმოვარჯიშე შეასრულოს ერთი და იგივე სახის სატანვარჯიშო იარაღზე ვარჯიში, არსებობს სხვადასხვა სახის კომპლექსური სატანვარჯიშო იარაღები.

სატანვარჯიშო ინვენტარი

დამზღვევი ქამარი რთული აკრობატული ილეთების შესწავლისას აუცილებელი დამხმარე იარაღია. ამიტომ ვარჯიშთა სირთულესთან ერთად შეიქმნა დამზღვევი ქამრის რაც შეიძლება მაქსიმალურად გამოყენების აუცილებლობა. არსებობს მისი ორი სახე: ხელის და დასაკიდი. ქამრის სიგანე 5—10 სმ-ია. იგი ორივე მხრიდან სახსრის საშუალებით დამაგრებულია თოკზე. დასაკიდი ქამარი ძირითადად გამოყენებულია იარაღიდან ჩამოხტომის შესწავლის დროს. მისი ხმარების მოხერხებულობა ბევრადაა დამოკიდებული ბლოკზე გადადებული თოკების თავისუფალ მოძრაობაზე.

დატენილი ბურთულები ხშირად გამოყენებულია ტანვარჯიშის გაკვეთილის ჩატარების დროს, როგორც დამამძიმებელი საშუალება. მისი სიდიდე და წონა სხვადასხვაა. თავისთავად ბურთი ტყავის ან მისი შემცველი მასალისგან დამზადებული გარსაცმია, რომელიც დატენილია ზღვის ბალახით, მატყლით ან სხვაგვარი მასალით. შედარებით ხშირად პრაქტიკაში იყენებენ 1000-გრამიან, 310 მმ დიამეტრის ბურთს. სხვა ბურთების ზომებია:

| | |
|---------------------------------|-------|
| 2000—გრამიანი, 330 მმ დიამეტრით | |
| 3000 | 350 |
| 4000 | 370 „ |
| 5000 | 390 |

სახტუნელას ამზადებენ 0,6—10 მმ დიამეტრის ბაწრისგან ან ნაკლებად წელვადი რეზინის ხალიჩისგან. მოკლე სახტუნელას სიგრძეა 2000—2650 მმ, სახტუნელას ბოლოები სახსრით უერთდება ხის სახელურს, რაც მის ტრიალს გაცილებით აადვილებს. გრძელი სახტუნელა, რომელსაც ორი სპორტსმენი ატრიალებს, დიამეტრით იგივეა, მხოლოდ სიგრძით გაცილებით მეტი — 4000—5000 მმ.

სატანვარჯიშო ჯოხი სასურველია დამზადებული იყოს 1000—1100 მმ სიგრძის, 27—30 მმ დიამეტრის მაგარი ჯიშის ხისგან. ამ ბოლო დროს ჯოხებს ამზადებენ მსუბუქი ლითონისა და პლასტმასისგან გურჯებს, როგორი ფორმისაც უნდა იყოს, აუცილებელია ჰქონდეს თავი, ყელი და ტანი. ამზადებენ არყის, რცხილის, მუხის ანდა იფნის ხის მასალისგან. ზომები და წონა მსხვადასხვაა. მიღებულია:

| | |
|------------------------------|-------|
| 400 მმ სიგრძისა, წონით 400 გ | |
| 450 „ | 500 „ |
| 500 „ | 500 |
| 550 „ | 550 |

სატანვარჯიშო ორბირთვეებს ამზადებენ მხოლოდ ლითონისგან (თუჯისგან). ორი ბირთვი ურთიერთშეერთებულია ხელის დასაჭერად ღერძით. წონა 0,5-დან 12 კილოგრამამდეა. მოსახერხებელია დასაშლელი ორბირთვეები, რომელთა წონის ცვლა იოლია.

სატანვარჯიშო საღებავი ადვილი გამოყენების მიზნით ამზადებენ მსუბუქი ლითონისგან (დურალი) ან სინთეზური მასალისგან. საღებავი დიამეტრია 700—900 მმ, სისქე 10—30 მმ.

გარდა ზემოჩამოთვლილი ინვენტარისა, სასურველია სატანვარჯიშო დარბაზში იყოს რეზინის ბურთები, ლენტები, ალმები, ვიმპლები, შარფი და სხვ.

თანამედროვე სატანვარჯიშო იარაღებზე, განსაკუთრებით კიდში მოძრაობების შესასრულებლად, აუცილებელია სპეციალური ხელის გულის საფარი, რომელიც რბილი ტყავისგან მზადდება.

IX თავი

ტრავმის საწინააღმდეგო საშუალებანი ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს

ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს, განსაკუთრებით წვრთნის პროცესში, მოსალოდნელია იარაღიდან ჩამოვარდნა, რასაც შესაძლებელია მოყვეს ტანვარჯიშის ფიზიკური დაზიანება, კიდურების მოტეხილობა, სახსრების დაჭიმულობა, ღია ჭრილობა, სპორტსმენის დაღუპვა და სხვ.

მეცადინეობის ცუდი ორგანიზაცია შეიძლება იყოს მიზეზი იარაღიდან მოვარჯიშის ჩამოვარდნის. გაკვეთილი უნდა დაიწყოს ზუსტად დანიშნულ დროს. დაგვიანებულნი და უცხო პირები დარბაზში არ დაიშვებიან.

დარბაზში უსისტიემოდ, ზედმეტად დაღმეული სპორტული ინვენტარი, გაკვეთილის მსვლელობის დროს ხმაური, მოვარჯიშეთა გაუმართლებელი სიარული ხელს უშლის მეცადინეობის ნორმალურ მსვლელობას. იარაღებზე განაწილებულ მოვარჯიშეთა რიცხვი უნდა

იყოს თანაბარი, არ აღემატებოდეს ნორმით დადგენილ რაოდენობას. ერთი იარაღიდან მეორეზე გადასვლა, იარაღების მოწყობა, მათი ალაგება და სხვ. შეიძლება მხოლოდ მასწავლებლის ბრძანების შემდეგ ერთდროულად და ორგანიზებულად.

სწავლების არასწორი მეთოდოლოგია უმეტეს შემთხვევაში იწვევს იარაღიდან მოვარჯიშის მოულოდნელ „მოწყვეტას“ და არასასურველ შედეგს. ტანმოვარჯიშის წვრთნა, ამა თუ იმ ილეთის შესწავლა უნდა მიმდინარეობდეს სიძნელის თანდათანობითი მომატებით, ფიზიკური მომზადებისა და თითოეული მათგანის დატვირთვის ზუსტი განსაზღვრის შემდეგ. ტანმოვარჯიშის მაქსიმალური დატვირთვა (უშუალოდ იარაღებზე) მისი წინასწარი მომზადების (მოთელვის) გარეშე არ შეიძლება.

ასევე დაუშვებელია მოუმზადებელი სპორტსმენის შეჯიბრებაზე გაშვება, ხანგრძლივი შესვენების შემდეგ მაქსიმალური დატვირთვა და ა. შ.

საქვიმო კონტროლის წესების უგულვებლყოფას მოყვება ტანმოვარჯიშის ტრავმა. მოვარჯიშე ფიზიკური დატვირთვის მიღებამდე ექიმმა უნდა შეამოწმოს და მისი მდგომარეობა სპეციალურ ბარათში აღრიცხოს. წვრთნის პროცესში, როგორც წესი, სპორტსმენმა უნდა გაიაროს საექიმო შემოწმება თვეში ერთხელ მაინც, ავადმყოფობის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მიმართოს სამედიცინო დახმარებას.

მეცადინეობის ადგილის არახელსაყრელი მდგომარეობა, სპორტული იარაღების ტექნიკური წუნი, დარბაზის სუსტი განათება, არანორმალური ტემპერატურა და სხვ. მოვარჯიშის ტრავმირების ხელშემწყობი მიზეზია. აღმწრდელობითი მუშაობის დაბალი დონის შედეგად მოსალოდნელია იარაღებზე უღებობდ ვარჯიში, რაც მოვარჯიშის იატაკზე დავარდნის შემთხვევაში გამოიწვევს სხეულის დაზიანებას.

იარაღების ალაგებისას ვარჯიშის გაგრძელების შემთხვევაში მოსალოდნელია მოვარჯიშისა და ალაგებლის შეჯახება.

ყოველად დაუშვებელია დაზღვევის გარეშე იარაღებზე ვარჯიში. რთული ილეთის შესრულებისას რაიმე არასწორმა მოძრაობამ შესაძლებელია ტანმოვარჯიშე იარაღს მოწყვიტოს და დააზიანოს.

ტრავმის საწინააღმდეგო საშუალებათა შორის საყურადღებოა ქვემოაღნიშნული მოთხოვნები:

მეცადინეობისა და შეჯიბრების დროს მოვარჯიშის სპორტული ტანსაცმელი უნდა იყოს მსუბუქი, გარემოს ტემპერატურასთან შე-

ფარდებით სათანადოდ თბილი, მოსახერხებელი. ვაჟებისთვის განკუთვნილია წმინდა შალის ქსოვილისგან შეკერილი სატანვარჯიშო გრძელი შარვალი და უსახელოებო ან მოკლესახელოებოანი მაისური.

ქალებისთვის განკუთვნილია შალისა ან სინთეზური მასალისგან დამზადებული საცურაო კოსტიუმის მსგავსი ტანსაცმელი. ორივე სქესის წარმომადგენლებს ფეხზე უნდა ეცვათ მსუბუქი „უძიროები“, ბჯენითი ხტომისთვის — კაუჩუკისძირიანი ფეხსაცმელი.

ვაჟები წვრთნის დროს მეტი თავისუფლებისთვის შოკლე შარვალს იცვამენ.

იარაღებზე ვარჯიში დაუშვებელია გრძელსახელოებიანი, მოურგებელი ხალათით, შარვლით, არასატანვარჯიშო ფეხსაცმლით, სარტყლით, მოვარჯიშეს არ შეიძლება ეკეთოს ბექდები ან სხვა სამკაული.

მოვარჯიშის ხელის ნებებს წვრთნის დროს დიდი დატვირთვა აქვს, ამიტომ მათ განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება. ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ რამდენიმე წუთის განმავლობაში ხელები ცივ წყალში უნდა დაიღობონ, საღამოს ძილის წინ კი, თბილი წყლით დაბანის შემდეგ, დამარბილებელი საშუალებით (სუფთა გლიცერინით ან ვაზელინით) დაიზილონ. დილით, პირის დაბანისაჲ, ხელის ნებებზე გაჩენილი კოჲრები პემზით უნდა გაიხეზონ. ღერძზე და ორძელზე ვარჯიშის დროს ხმარობენ ტყავისგან დამზადებულ საფარს, რომელიც ხახუნის კოეფიციენტს ამცირებს. ვარჯიშამდე შიმშილი მკაცრად უნდა მოაცილონ ღერძს, ორძელის ძელებს, რგოლებსა და ტაიქის სახელურებს.

დაზღვევა და დახმარება

ყოველად დაუშვებელია დაზღვევისა და დახმარების გარეშე ვარჯიში იარაღებზე, ბჯენით ხტომა და აკრობატული ილეთების შესრულება.

წვრთნის პროცესში დაზღვევა და დახმარება, გარდა ტრავმის შესაძლებლობის გამოთიშვისა, ტანვარჯიშეს ეხმარება ილეთთა რთული მოძრაობის ტექნიკის ათვისებაშიც.

დახმარება. წვრთნის პროცესში მოვარჯიშის დაზღვევას სისტემატური ხასიათი აქვს. საჭიროებისდა მიხედვით საჭიროა დახმარებაც. მართალია, დახმარების შემდეგ ილეთის შესრულება არ ჩაითვლება სრულფასოვნად, მაგრამ ასეთ შემთხვევაში დამხმარებლის (მწვრთნელის) მიზანია შემსრულებელს შეუმსუბუქოს ტანის სიმძი-

შე, ხელები შეხებით აგრძობინოს გაშლისა და მოხრის საჭირო მომენტი, არეკნის, აქნევის ძალა და სხვ.

დამწყები ტანმომარჯიშები ხშირად კარგავენ ორიენტაციას, მარტო სიტყვიერი მითითებით ვერ ასრულებენ საჭირო მოძრაობას; ამ შემთხვევაში მასწავლებლის დროული ფიზიკური დახმარება აუცილებელია.

თუ მოვარჯიშე დამოუკიდებლად, დახმარების გარეშე ითვისებს ილეთს ანდა რაიმე შენაერთს, მწვრთნელის ფიზიკური ჩარევა მიზანშეწონილი არ არის, მაგრამ ზოგიერთ მომენტში, როცა ტანმომარჯიშეს უძნელდება, მეთოდურად გაპართლებულია დახმარების აღმოჩენა. დახმარების ხერხები ტანმომარჯიშში, იმევე, როგორც ილეთთა რაოდენობა, ბევრია. იმისათვის, რომ მწვრთნელმა ან ამხანაგმა აღმოუჩინოს ტანმომარჯიშეს დახმარება, საჭიროა მან იცოდეს ამ ილეთის შესრულების ტექნიკა. ძირითადად ჩამოყალიბებულია იმ ილეთთა და ნაერთთა დახმარების ხერხები, რომლებიც პრაქტიკაში ხშირია. დამხმარემ უნდა იცოდეს, რომელი მხრიდან დაუდგეს ტანმომარჯიშეს, რომელი ხელით რა მომენტში დაეხმაროს, სად გაუძლიეროს აკვრა, გაქნევი, მიეშველოს მოხრის ან გაშლის მომენტში და ა. შ. არის შემთხვევები, როდესაც საჭირო ხდება დამხმარის მდგომარეობის შეცვლა და წინაშარ დაგეგმილი დახმარების ხერხიდან ნაწილობრივ გადახვევა.

დახმარების აღმოსაჩენად ზოგიერთ შემთხვევაში ორი ან რამდენიმე კაცია საჭირო. ხშირად ილეთის შესწავლისას მწვრთნელს უხდება ისეთი „დამხმარე“ იარაღების გამოყენება, როგორცაა ხარინა, ტაიპი, მაგიდა და სხვ. ასეთი საშუალებებით სარგებლობა არ არის რეკომენდებული რადგან მათზე მდგომი არაშყარ მდგომარეობაშია და იარაღის საშუალო ფართიც მცირდება. გარდა ამისა, ტანმომარჯიშის იარაღიდან მოწყვეტის შემთხვევაში შესაძლებელია თვით დამხმარე გადმოვარდეს იარაღიდან, რომელზეც დგას.

დამხმარე საშუალებებიდან აღსანიშნავია დაბალი სიმაღლის იარაღები, რომლებზეც უნდა მიმდინარეობდეს შესასრულებელი ილეთის ტექნიკის გარკვევა. ასე, მაგალითად, საყირაგებზე, დაბალ ორძელზე ხორციელდება მხარყირის, ხელყირის შესწავლა, სხვადასხვა სახის ბრუნნი, კოტრიალი და ა. შ. ტანმომარჯიშეს ეხმარება დაბალ სიმაღლეზე გამართული ღერძიც. მასზე სწავლობენ აპართასვლას, ტრიალს, ბრუნს, გადაქნს და სხვ.

სატანვარჯიშო ორმოსთან დგამენ ორძელს, ღერძა, მასში გამორბენის შემდეგ ასრულებენ რთულ აკრობატულ ხტომას და სხვ.

მართალია, ტანმოვარჯიშის დაზღვევაში ზემოჩამოთვლილი საშუალებანი დიდ როლს ასრულებს, მაგრამ მწვრთნელს მაინც რჩება თავისი მოვალეობა:

1. უხელმძღვანელოს მეცადინეობის პროცესა, დარბაზში იარაღების განლაგებას, მოვარჯიშეთა შორის დისციპლინის მკაცრად დაცვას.

2. ტანმოვარჯიშეს თეორიულად განუმარტოს შესასრულებელი ილუთის ტექნიკა, სწავლების მეთოდი და ა. შ.;

3. შეძლებისდაგვარად, პრაქტიკულად აჩვენოს მოძრაობა მიახლოებით მაინც;

4. ჯანახორციელოს დახმარებისა და დაზღვევის ხერხები;

5. იყოს გაბედული, ჰქონდეს სათანადო ფიზიკური ძალა, ახასიათებდეს სიმკვირცხლე, სწრაფი ორიენტაციის უნარი.

დაზღვევა. ამის შემდეგ, როდესაც ტანმოვარჯიშე ათვისებს მოძრაობას და იწყებს რთული ილუთის დამოუკიდებელ შესრულებას, მისი დაზღვევა აუცილებელია.

თანამედროვე სატანვარჯიშო დარბაზები აღჭურვილია სხვადასხვა ჭაჩან და მსლევი საშუალებით, რაც ტანმოვარჯიშეს იარაღიდან ჩამოვარდნის შემთხვევაში ტრავმისგან მაქსიმალურად იცავს.

პირველ რიგში აღსანიშნავია სატანვარჯიშო ორმო, პოროლონის ლეიბები¹. ლეიბები მათი სიმსუბუქის გამო საშუალებას იძლევა გამოიყენონ საჭირო რაოდენობით ნებისმიერი იარაღის ქვეშ. მაგრამ მათი განლაგების დროს საჭიროა მხედველობაში მიიღონ ტანმოვარჯიშის „მოწყვეტის“ შესაძლებლობა და დაცემის ადგილი. საერთო მოთხოვნებიდან მწვრთნელს უნდა ახსოვდეს, რომ: 1. დახმარებისა და დაზღვევის დროს არ არის საჭირო მწვრთნელის ზედმეტი მოძრაობა; 2. დახმარებისას უმართებულოა ზედმეტი ძალის გამოყენება; 3. გამსაკუთრებული სიფრთხილეა საჭირო შეჯიბრების დროს, როდესაც ზელოს ოდნავი შეხებაც კი ამცირებს შესრულებლის შეფასებას.

თვითდაზღვევა. მარტივი ილუთებისა და ნაერთების ათვისების შემდეგ, ტანმოვარჯიშე განაგრძობს შედარებით რთული მოძრაობის

¹ მისი აღწერილობა იხ. თავში, რომელიც ეხება სატანვარჯიშო დარბაზს, მოვლენებსა და მათ მოწყობილობას.

სწავლას. რაც უფრო რთულ ილეთსა და ნაერთს შეახრულებს იგი, მით უფრო მაღალი კლასის სპორტსმენად ჩაითვლება. სპორტსმენს ტექნიკურ მომზადებასთან ერთად უვითარდება გრძნობა იარაღისადმი, უჩქობესდება მისი ფსიქოლოგიური განწყობილება, მატულობს თვითდაჭერებულობა, გამბედაობა და თვითდაზღვევისთვის აუცილებელი სხვა მონაცემები.

თვითდაზღვევას დიდი მნიშვნელობა აქვს მოვარჯიშის შემდგომი წინსვლისთვის. სწორი წვრთნის შედეგად იგი ეუფლება თვითდაზღვევის ხერხებს, რომლებიც ყველა ცალკეული ილეთისთვის განსხვავებული, თავისებურია.

X თავი

ტანვარჯიშული გამოსვლა¹

სპორტული ზეიმის მნიშვნელობა

ჩვენს ხალხს უყვარს ხალისიანი, სიცოცხლით სავსე ფიზკულტურული მასობრივი სანახაობანი. საღამოებზე, აღლუმებსა და ზეიმებზე ახალგაზრდობას საშუალება აქვს მაყურებელს აჩვენოს თავისი ძალა და უნარი.

სპორტული ზეიმები, მასობრივი ვარჯიშები, წარმტაც სანახაობასთან ერთად, იმ შუშაობის თავისებური დათვალიერება-შეჯამება-ცაა, რომელსაც ფიზკულტურულ-სპორტული ორგანიზაციები ეწევიან მშრომელთა გაჯანსაღებისთვის.

სახალხო ზეიმის პროგრამაში სპორტულმა სანახაობამ სამართლიანად დაიმკვიდრა წამყვანი ადგილი. დიდი მასშტაბის სპორტული ზეიმები უფრო ხშირად ტარდება ფიზკულტურელთა საკავშირო დღის აღსანიშნავად. ამ დღეს ქალაქებს, სოფლებსა და რაიონული ცენტრების სპორტსმენები გამოდიან სტადიონებზე, სპორტულ მოედნებზე და თავიანთ ფიზიკურ გაწაფულობას აჩვენებენ.

სპორტული ზეიმი უმეტეს შემთხვევაში ოფიციალური ნაწილით იწყება: ზეიმის გახსნა, აღლუმი და სხვ. შემდგომ მას მოყვება მასობ-

¹ თანამედროვე სპორტულ ზეიმებში განსაკუთრებული ადგილი ეთმობა ტანვარჯიშულ გამოსვლებს, ამიტომ მისი მომზადება და ჩატარების ორგანიზაცია ტანვარჯიშის სპეციალისტის მოვალეობაა.

რევი ტანვარჯიშული გამოსვლა, სპორტის სხვადასხვა სახეობის წარმომადგენელთა ჯგუფური და ინდივიდუალური ვარჯიშები. სპორტული ზეიმის დროს, სპორტის ამა თუ იმ სახეობის საჩვენებელი გამოსვლების გარდა, შეიძლება ჩატარონ ფეხბურთელთა, მძლეოსანთა, მოჭიდავეთა და კალათბურთელთა შეჯიბრებაც.

მასობრივი სპორტულ-მხატვრული გამოსვლა ხელს უწყობს მოვარჯიშეთა და მაყურებელთა ესთეტიკურ აღზრდას. მაყურებელი, თავის მხრივ, მნიშვნელოვანი საზოგადოებრივი კონტროლია, მისი აზრი გამოსვლების შინაარსსა და ხარისხზე მეტად საყურადღებოა.

სპორტული გამოსვლის სანახაობითა და ხასიათს აძლიერებს მუსიკის, სახვითი ხელოვნების ელემენტებისა და სხვადასხვა სახის დამხმარე საგნების გამოყენება, ტანვარჯიშულ გამოსვლაში კომბინირებული სპორტული იარაღების ჩართვა.

თანამედროვე სპორტული ზეიმები და მათში ჩართული მასობრივი მხატვრული ვარჯიშები საშუალებას იძლევა გამოსვლების შინაარსი სათანადო პოლიტიკური სიმახვილით წარიმართოს. დიდხანს ეხსომება მაყურებელს 1957 წელს მოსკოვში ახალგაზრდობის მსოფლიო ფესტივალის დღეს ჩატარებული სპორტული ზეიმი. „ცოცხალი ასოების“, „პლანშეტებისა“ და ჩაირფეროვანი მხატვრული გაფორმების საშუალებით განხორციელებული ეს გიგანტური სპორტული ნაწილი ახალგაზრდობის სახალხო ზეიმად გადაიქცა. დაუფიქსარია ის წარმტკიცე სანახაობაც, რომელიც ათასობით მაყურებლის თვალწინ გადაიშალა.

ჩვენს რესპუბლიკაშიც ჩატარებულია არაერთი მასობრივი სპორტული თამაში და ზეიმი, მაგალითად, საქართველოს სპარტაკიადების გახსნისადმი, თბილისის დაარსების 1500 და შოთა რუსთაველი 800 წლის საიუბილეო დღეებისადმი მიძღვნილი სპორტული სანახაობები და მრავალი სხვ.

სპორტულ ზეიმთა და სანახაობათა განვითარების გოკლე ისტორია

მეცნიერები დაობდნენ იმის თაობაზე, თუ როდის წარმოიშვა თამაში. იყო აზრი, თითქოს თამაში შრომაზე აღრე წარმოიშვა ცხოველთა თამაშის წაბაძვის შედეგად. ეს აზრი უარყოფილია. მეცნიერულად დასაბუთებულია, რომ ბავშვის თამაში მშობლის შრომის მოძრაობის წამბაძველობის შედეგია.

პირველყოფილი საზოგადოების ადამიანთა თამაში ჩანასახში მეტად პრიმიტიული და ნატურალური ხასიათისა იყო. დროთა ვითარებაში იცვლებოდა.

თამაშები და ფიზიკური ვარჯიში ხელს უწყობდა იმდროინდელი ადამიანის ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას. დასაბუთებულია, რომ პირველყოფილი საზოგადოების განვითარებაში ფიზიკურმა კულტურამ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულა.

ფიზიკური კულტურის ისტორია რამდენიმე ათასი წლით განისაზღვრება. კერძოდ, მონათმფლობელურ სახელმწიფოებში — საბერძნეთსა და რომში — ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VII—IV საუკუნეებიდან დაიწყო.

ვინაიდან სპორტული გამოსვლა და ზეიმები უშუალოდ ყველა სპორტულ ღონისძიებასა და მათი განვითარების ისტორიას მჭიდროდ უკავშირდება, ამიტომ არ შევცდებით, თუ სპორტული გამოსვლისა და სანახაობის ისტორიას ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VIII—IV საუკუნეებით დავათარილებთ.

ყველაზე უფრო ორგანიზებული იყო ოლიმპიური თამაშები, სადაც ბერძნები თავიანთ სამხედრო-ფიზიკურ მომზადებას აჩვენებდნენ.

საბერძნეთის საზოგადოებრივ ცხოვრებაში (ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI—IV ს.) ოლიმპიურმა თამაშებმა მეტად დიდი როლი შეასრულა.

ოლიმპიური ზეიმების დაწყებამდე ერთი თვით ადრე საბერძნეთში ცხადდებოდა საერთო მშვიდობა, წყდებოდა ყოველგვარი შუღლი, ტომებს შორის კინკლაობა, მიმდინარეობდა გაცხოველებული მზადება თამაშებისთვის.

ოლიმპიური თამაშების გახსნამდე დიდი აღმავლობით ტარდებოდა სხვადასახვა სახის საჩვენებელი გამოსვლები, საინტერესო სანახაობები.

განსაკუთრებით საზეიმო ვითარებაში ხდებოდა თვით ოლიმპიური თამაშების გახსნა. ოლიმპიურ ზეიმზე 50000 მაყურებელი იყრიდა თავს. თამაშებზე ჩამოდიოდნენ განთქმული ფილოსოფოსები, ისტორიკოსები, პოეტები, მუსიკოსები.

ოლიმპიური თამაშები ყოველ ოთხ წელიწადში ერთხელ ტარდებოდა, ხოლო მათ შუალედში მიმდინარეობდა ოლიმპიადები, რომელთა პროგრამები ძირითადად საჩვენებელ-სანახაობრივი სპორტული ღონისძიებებითაცაა ცნობილი.

ჩვენი წელთაღრიცხვით 394 წელს ძველი საბერძნეთის ოლიმპიური თამაშები აიკრძალა.

ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ფიზიკური კულტურის განვითარება ძველ რომში შედარებით თავისებური გზით მიმდინარეობდა. რომაელებმა შექმნეს ფიზიკური აღზრდის საკუთარი სისტემა, რომელიც მეტად მკაცრი და რთული იყო, ამავე დროს მრავალმხრივიც.

ჩვენს წელთაღრიცხვამდე II—I საუკუნეებში რომში კლასთა ბრძოლამ უმაღლეს საფეხურს მიაღწია. გაბატონებულმა კლასმა პოლიტიკური ბრძოლიდან ხალხის გამოთიშვის ერთ-ერთ საშუალებად საციკო სანახაობა გამოიყენა. ცირკის პროგრამაში ჩართული იყო ფარიკაობა, მუშტი-კრივი, ჭიდაობა და სხვ. ამ პერიოდშივეა ცნობილი გლადიატორთა ბრძოლები. გახსნეს სპეციალური სკოლები, სადაც გლადიატორებს ამზადებდნენ. ჩვენი წელთაღრიცხვით 404 წელს გლადიატორთა ბრძოლებიც აკრძალეს.

მონათმფლობელურ საზოგადოებაში ფიზიკური კულტურა კლასობრივი ხასიათისა იყო. ყველა ჩატარებული თამაში, მასობრივი ზეიმები, სანახაობა მიმართული იყო პოლიტიკური მიზნისკენ, სამხედრო ძლიერებისკენ. სამხედრო ძლიერება კი მონათმფლობელებს სკივრდებთან მონათა წინააღმდეგობების დასაძლევად, დაპყრობითი ომებისთვის.

მონათმფლობელური საზოგადოების დაშლასთან ერთად მისი ფიზიკური აღზრდის სისტემაც მოიშალა.

ფეოდალური წყობილების განსამტკიცებლად შუა საუკუნეების ეკლესია, სამხედრო-ფიზიკური მომზადების მომხრე იყო, რაც, თავის მხრივ, სპორტულ სანახაობას, ზეიმებს და მასობრივ გამოსვლებს სამხედრო იერსა და შნიშვნელობას აძლევდა.

XIV—XVI საუკუნეებში ტარდებოდა რაინდთა სპეციალური ტურნირები, რომელთა მიზანი იყო რაინდთა სამხედრო-ფიზიკური მომზადება. შეიმდგომში ასეთი ტურნირები უფრო სანახაობითი ხასიათისა გახდა და ფეოდალთა მოწინავე საზოგადოების გასართობ ღონისძიებათ გადაიქცა.

ჩვენთვის საინტერესოა ახალი, ბურჟუაზიული პერიოდის დასაწყისი. ამ პერიოდში სოფლის მცხოვრებთა დიდი მასა ქალაქში გადადის საცხოვრებლად, ბუნებრივია, მათ არ ავიწყლებათ სოფლის ცხოვრების ტრადიციები და, აქედან გამომდინარე, მრავალფეროვან ხალხური თამაშები, სხვადასხვა სახის გართობანი და ფიზიკური ვარჯიშები. სოფლისა და ქალაქის დღესასწაულებზე ხშირად გამოდიოდ-

ნუნ მოჭიდავენნი, შოკრივენი, მოფარიკავენნი, აკრობატები. ასეთი სახის ზეიმებში მონაწილეობდნენ სირბილის, ხტომის, ტყორცნისა და სიმძიმეების აწევის მოყვარულნი. შედარებით პრივილეგირებული კლასის ახალგაზრდობა მისდევდა ცხენოსნობას, გოლფის თამაშს, კროკეტს, მშვილდოსნობას, ნადირობასა და ა. შ.

ამ საკითხთან დაკავშირების მეტად საინტერესო მასალა მოიპოვება საქართველოს სინამდვილეში:

„ქართული თეატრის საწყისების კვლევა-ძიებას პირველყოფილ მისნურ ცეკვებთან და ჯადოქრულ საწესო ქმედობასთან შივყავართ, რის კვალსაც ხალხურ სანახაობებში ვპოულობთ. ეს მაგიური საწესო ქმედობანი უმთავრესად ნადირობასთან იყო დაკავშირებული. ამიტომაც, სანადიროდ წასვლის წინ ის, ისეთ მისნურ ჯადოქრულ წეს-მოქმედებას ასრულებდა, რაც მისი რწმენით უზრუნველყოფდა ნადირის ხელსაყრელ ადგილზე გამოჩენას და ნადირობის ცეთილად დამთავრებას. ასეთი მისნური ხასიათის ცეკვა-თამაშობათაგან და ჯადოქრულ საწესო ქმედობათაგან აღსანიშნავია „დათო“, „ცხენკაცობა“, „აქლემკაცობა“, „ოშანგელობა“, „ქათმის ფერხვა“ და სხვ.“¹.

XIX საუკუნის 50-იან წლებში თბილისში იმართებოდა სხვადასხვა სანახაობა, მათ შორის საფერხულო „დათოს“ სახელწოდებით. იგი ძირითადად პანტომიმური მოძრაობებისგან შედგებოდა, მასში ჩართული იყო ცეკვის ილეთებით წარმოსახული ადამიანის ტანის ვარჯიში. ამავე პერიოდს ეკუთვნის „ცხენკაცობა“, „აქლემკაცობა“ და სხვ. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი სანახაობა შემდგომ პერიოდში მეტად გავრცელებული სახალხო ზეიმებისა, კერძოდ, ყეენობის საწყისია.

ისტორიკოსების აზრით ყეენობა სხვადასხვა ქალაქში სხვადასხვა-ნაირად ტარდებოდა. შესწავლილია 47-მდე მისი სახეობა. როგორც ა. თუშანიშვილი აგვიწერს, ყეენობის ფინალია დამპყრობლებთან ბრძოლის გამომხატველი კრივი. „გორელებს დღემდე გააჩნიათ ოლიმპიურ თამაშობათა მსგავსი რამ, რომელიც მოიცავს რბენას, ცეკვაში შეჯიბრებას, მუშტებითა და ხის ხმლებით კრივს. ეს უკანასკნელი ამგვარად ეწყობოდა: ხალხი ქალაქგარეთ იკრიბებოდა, იყოფოდა ორ ნაწილად, ხელთ ეპყრათ ხმლებივით გამოთლილი ჯოხები, ურთიერთს

¹ დ. ჯანელიძე, „ქართული თეატრის ხალხური საწყისები“. სახელგამი, 1948 წ. გვ. 49.

დიდი ყიჟინით უტყვედნენ, კრივში მონაწილეობდნენ შურდულები-
თაც¹.

ყენობა ხალხის ყველა გასართობსა და სანახაობას მოიცავდა. სოფლად ყენობის კარდაკარ ჩამოვლის დროს იმერეთში უკრავდნენ ჩონგურს, გარმონს, თამაშობდნენ, ცეკვავდნენ და აკრობატულ მოძრაობებს ასრულებდნენ.

ევროპაში ჩეხებმა პირველებმა წამოიწყეს მასობრივი სპორტული გამოსვლები და შექმნეს თავისებური სისტემა, რომელშიც სპორტული ზეიმები, ტანვარჯიშული გამოსვლები საქმაოდ დიდ როლს ასრულებდა.

„სოკოლმა“ არ დაივიწყა თავისი წევრების ესთეტიკური აღზრდის ამოცანა და შექმნა თავისუფალი ვარჯიშების უამრავი კომპლექსი, რომელიც უშუალოდ მუსიკის თანხლებით ხორციელდებოდა.

განსაკუთრებით დიდი მასშტაბის სპორტული ზეიმები ეწყობოდა პრალაში „სოკოლის“ გაერთიანებული შეკრების დროს. ზეიმში, ჩეხების გარდა, მონაწილეობდნენ სხვა ქვეყნებიდან მოწვეული სტუმრებიც.

„სოკოლის“ თავისუფალი ვარჯიშების დამახასიათებელი იყო არა მარტო რიტმული მოძრაობა, არამედ მეტად გამომსახველი, ცოცხალი, მხატვრული სურათები, რომლებიც ფორმითა და გარეგანი სახით გამუდმებით იცვლებოდა.

„სოკოლის“ პირველი შეკრება მოეწყო 1882 წელს პრალაში; მასში მხოლოდ 72 ტანმოვარჯიშე მონაწილეობდა. „სოკოლის“ შემდეგი შეკრება ჩატარდა 1891 წელს. ამჯერად კი მასში 2473 კაცი მონაწილეობდა.

სოკოლის რიგით მეთერთმეტე შეკრება ლირსშესანიშნავია იმით, რომ მასში პირველად მონაწილეობდა საბჭოთა კავშირის სპორტული დეგელაცია.

მიუხედავად იმისა, რომ დელეგაცია მხოლოდ 500 კაცისაგან შედგებოდა, როგორც შემდეგ პრესაში აღინიშნა, იგი თავისი სპორტული შინაარსითა და სანახაობით გამოიჩინოდა, როგორც ერთ-ერთი საუკეთესო.

1920 წელს „ვსევობუჩმა“ რუსეთში ჩატარა პირველი მასობრივი გამოსვლა მოსკოვში, ხოლინის მინდორზე. მასში მონაწილეობდა

¹ დ. ჯანელიძე, „ქართული თეატრის ხალხური საწყისები“, სახელგამი, 1948 წ., გვ. 49.

ორი ათასზე მეტი წვევამდელი. მათ შეასრულეს სხვადასხვა სახის ფიგურული სვლა, თავისუფალი ვარჯიში და „ცოცხალი ასობით“ გამოხატეს „რსფსრ“. ხოლინის მოედანზე ჩატარებული სპორტული ღონისძიება შეიძლება ჩაითვალოს პირველ მასობრივ გამოსვლად რუსეთში.

შემდგომში ამ საქმეს ხელმძღვანელობდნენ პროფესიული კავშირები, რომლებიც იმ დროს თვითმოქმედი ფიზკულტურული მოძრაობის სათავეში იდგნენ. მასობრივი ტანვარჯიშული გამოსვლები, რომლებსაც სხვადასხვა დაწესებულებასთან არსებული კლუბებმა ატარებდნენ, მასობრივ ღონისძიებათა სისტემის მნიშვნელოვანი ნაწილი გახდა.

1932 წლამდე ტანვარჯიშული სექციების მეცადინეობაში სპორტული გამოსვლებისათვის მზადება სავალდებულო იყო. სპორტულ გამოსვლები, სააგიტაციო-პროპაგანდისტული მნიშვნელობის გარდა, სპორტული ორგანიზაციების წლიური მუშაობის შემაჯამებელი ღონისძიებაც იყო. აქედან გამომდინარე, ხორციელდებოდა სპეციალურ პროგრამით რეგულირებული მზადება. გამოსვლები მრავალფეროვანად გახდა. ტანვარჯიშული გამოსვლების მხატვრული და მუსიკალური გაფორმება დაიწყო. საჩვენებელი ვარჯიშები გართულდა, სანახაობრივი კულტურა ამალდა. დროთა განმავლობაში სპორტულ გამოსვლებს ატარებდნენ არა მარტო დარბაზებსა და სცენებზე, არამედ სტადიონებსა და ქალაქის მოედნებზეც.

1931 წლიდან ტანვარჯიშული გამოსვლები ფიზკულტურულ აღლუმებში გადაიზარდა. მოსკოვში, ლენინგრადში, ხარკოვში, თბილისსა და სხვა ქალაქებში ღირსშესანიშნავ თარიღებთან დაკავშირებით ეწყობოდა სპორტული ზეიმები. აღლუმებზე, გარდა მარშ-პარადისა, ხდებოდა სპეციალური პროგრამით მომზადებული ტანვარჯიშული ხასიათის ვარჯიშების დემონსტრირება.

1935 წლიდან მოსკოვის ფიზკულტურულ აღლუმებზე მიწვეული იყვნენ მოკავშირე რესპუბლიკის სპორტული დელეგაციები, ხოლო 1937 წლიდან ასეთი სახის აღლუმები საკავშირო მასშტაბის ღონისძიებად გადაიქცა.

მოსკოვში ჩატარებულ საკავშირო აღლუმებზე წარმოდგენილი იყვნენ მოკავშირე რესპუბლიკის დელეგაციები, საუწყებო ორგანიზაციები (პროფკავშირები, „დინამო“, შეიარაღებული ძალები), მოს-

კოვისა და ლენინგრადის ფიზიკური კულტურის ცენტრალური ინსტიტუტები.

საკავშირო აღლუმზე მონაწილეობის მიღებამდე ყველა დელეგაცია სპეციალური პროგრამით და სცენარით წინასწარ ემზადებოდა, ხოლო გამოსვლის დღეს წითელ მოედანზე ხდებოდა ფიზიკური კულტურის შიღწევათა ფართო დემონსტრირება.

შეიქმნა პირობები ფიზკულტურული მოძრაობის ყველა სახისა და მათ შორის მასობრივი სპორტული გამოსვლების შინაარსის სრულყოფისთვის. სისტემატურად მიმდინარეობდა გამოცდილების ურთიერთგაზიარება, მაღლდებოდა სპორტული გამოსვლების მუსიკალური და მხატვრული გაფორმების ხარისხი, გამოსვლიდან გამოსვლამდე იხვეწებოდა ვარჯიშთა ტექნიკა. გაიზარდა სპორტულ რეჟისორ-სპეციალისტთა კადრები, სპორტულ ზეიმებში მონაწილეთა რიცხვი.

სპორტულ დელეგაციათა შორის არაოფიციალურმა შეჯიბრებამ, მრავალეროვან ხალხთა თავისებურებებმა და სხვ. უზრუნველყო მასობრივი სპორტული ზეიმების ახალი ფორმის ჩამოყალიბება, რომელიც დღეისთვის მთელ მსოფლიოში მოწინავეა.

სპორტის დამახასიათებელმა ემოციურობამ და დინამიკურობამ მუსიკალურ-მხატვრულ გაფორმებასთან ორგანულ კავშირში სპორტული ზეიმები გადააქცია გრანდიოზულ მხატვრულ სანახაობად.

1939 წლიდან ფიზკულტურული აღლუმები ტარდება ფიზკულტურის საკავშირო დღეს. ამან უფრო გაზარდა მათი პოლიტიკური მნიშვნელობა, ისინი ნამდვილ სახალხო დღესასწაულებად აქცია.

1941 წლიდან 1945 წლამდე საქამულო ოპის წლებში საკავშირო აღლუმები დროებით შეწყდა.

1945 წელს მოსკოვში წითელ მოედანზე ჩატარდა ოპის შემდგომი პირველი სპორტული ზეიმი. მასში მონაწილეობდა თექვსმეტი რესპუბლიკის სპორტული დელეგაცია, მოსკოვისა და ლენინგრადის ცენტრალური ფიზკულტურის ინსტიტუტები, პროფკავშირების, საბჭოთა არმიის, შრომითი რეზერვებისა და „დინამოს“ მრავალრიცხოვანი კოლექტივები. მასობრივი სპორტული გამოსვლები განსაკუთრებით საზეიმო და მხატვრული სანახაობა იყო.

1945 წელს სპორტულ ზეიმში მონაწილეთა პროგრამა ერთობ მრავალფეროვანი, შინაარსიანი და საინტერესო იყო.

შემდეგი ფიზკულტურული აღლუმები შედგა 1946 და 1947 წლებში; წინა აღლუმებისგან განსხვავებით, გამოსვლები მიმდინარეობდა „დინამოს„ სტადიონზე, ხოლო 1948 წელს, როგორც აღვნიშნეთ, სპორტულმა დელეგაციამ „სკოლის“ შეკრებაში მიიღო მონაწილეობა.

უკანასკნელი ფიზკულტურული აღლუმი ჩატარდა მოსკოვში 1954 წელს.

ხელმძღვანელი ორგანოების გადაწყვეტილებით სპეციალური ფიზკულტურული აღლუმები შეიცვალა სპორტული ზეიმების ჩატარების სხვა ფორმით.

სპორტული საღამოების მომზადებისა და ჩატარების ორგანიზაცია

საშუალო სკოლებში საღამოების მომზადებისა და ჩატარების ორგანიზაცია შესაძლებელია გამოვიყენოთ სპეციალურ საშუალო სკოლებსა და უმაღლეს სასწავლებლებშიც.

საშუალო სკოლებში ხშირად ტარდება თვითმოქმედების საღამოები. ამ საღამოების ორგანიზებულად ჩატარებაზე პასუხისმგებელია სკოლის დირექტორი. მაგრამ თვითმოქმედების საღამოების მზადებას უშუალოდ ხელმძღვანელობენ მასწავლებლები.

სპორტულ ღორმებს თვითმოქმედების საღამოს პროგრამაში რთავენ როგორც ცალკე განყოფილებას. იგი დამსწრე მაცურებელს უჩვენებს სკოლის ფიზკულტურულ ცხოვრებას და მრავალფეროვანს ხდის საღამოს პროგრამასაც.

სპორტული გამოსვლა საღამოს პროგრამის მხოლოდ ერთი ნაწილია. ამის მიუხედავად, მას უნდა ჰყავდეს თავისი უშუალო ხელმძღვანელი. ეს მოვალეობა ძირითადად ფიზკულტურის მასწავლებელს ეკისრება. სპორტული განყოფილების ხელმძღვანელმა, თავის მხრივ, უნდა შეარჩიოს თანამემწეები (შესაძლებელია სკოლის ფიზკულტურის მასწავლებელთა ან მოსწავლე სპორტსმენთაგან), რომ-

ლებსაც ევალებათ. სპორტული სახეობის ცალკეული ნომრის მომზადება და შალალ დონეზე ჩატარება.

მოსწავლეთა თვითმოქმედების საღამო რომ ხალისიანი იყოს, სპორტულ განყოფილებას უთმობენ 45—55 წუთს. ამის მიხედვით აღგენენ პროგრამას, რომლის დროს ითვალისწინებენ:

1. კლუბის სცენის ზომებს (სიგრძეს, სიგანეს, სიმაღლეს);
2. სცენის იატაკის მდგომარეობას;
3. სცენის ირგვლივ მდებარე სივრცეს და მისი გამოყენების საშუალებას;
4. მონაწილეთა გასახდელს, საჭირო სპორტული იარაღებისა და ინვენტარის დასადგმელ ადგილს;
5. მუსიკალური საკრავების არსებობას;
6. სცენის განათებას, დაშტებით ფარდებს და ა. შ.

პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ სკოლის კლუბის სცენაზე, ძირითადად. შესაძლებელია ტანვარჯიშული და აკრობატული ნომრების ჩვენება. შეიძლება მოაწყონ აგრეთვე მონაწილეთა ერთდროული ჯგუფური გამოსვლები, მოფარიკავე, მოჭიდავე, მოკრივე სპორტსმენთა საჩვენებელი გამოსვლები, სხვადასხვა სახის პირამიდული, მხატვრული და აკრობატული ვარჯიშების ჩვენება.

ტანვარჯიშის პროგრამაში უნდა შეიტანონ ინდივიდუალური და ჯგუფური თავისუფალი ვარჯიშების ნომრები. იმის გათვალისწინებით, თუ შემსრულებელთა როგორი კონტინგენტია, რეკომენდებულია არსებულ საკლასიფიკაციო პროგრამაში შეტანილი თავისუფალი ვარჯიშების ან მათი ნაწილის გამოყენება სხვადასხვა უმნიშვნელო ცვლილებითაც კი.

თავისუფალი ვარჯიშების გარდა, მაყურებლის დიდ ინტერესს იწვევს აკრობატული ვარჯიშები. ისინი იყოფა ინდივიდუალურ, ჯგუფურ, ძალისმიერ და დინამიკურ ვარჯიშებად. დინამიკური ვარჯიშები (ხტომა) დიდ ფართობს საჭიროებს სპორტსმენის გარბენისთვის, მაგრამ რადგან ისინი მეტად ეფექტურია, შეძლებისდაგვარად სასურველია მოხტუნავე აკრობატთა ოსტატობის დემონსტრირება.

იშვიათად, მაგრამ მაინც ვხვდებით მოხტუნავე აკრობატთა ვარჯიშებს ამგდებ ბადეზე („ბატუტი“). ეს აკრობატული მოძრაობა სა-

სარგებლოა და ეხმარება სპორტის სხვა სახეობათა წარმომადგენლებსაც.

სავალდებულოა სკოლის სცენაზე ტანმოვარჯიშეთა გამოსვლები ორძელზე, ლერძზე, ტაიჭზე, იშვიათად ბჯენითი ხტომებიც.

რა თქმა უნდა, ყველა სკოლას არა აქვს საინტერესო სპორტული განყოფილების დამოუკიდებლად ჩატარების შესაძლებლობა. ამ შემთხვევაში უნდა მოიწვიონ სხვა სკოლის ფიზკულტურული აქტივა. სკოლას სპორტული გამოსვლის ჩატარებაში დიდი დახმარება უნდა გაუწიოს საშეფო ორგანიზაციამ.

ვინაიდან ფიზკულტურული განყოფილების საინტერესოდ ჩატარება დაკავშირებულია საორგანიზაციო, მეთოდურ, ტექნიკურ და სამეურნეო საკითხებთან, ყოველივე წინასწარ უნდა გაითვალისწინონ

არ არის აუცილებელი ცალკეული სპორტული ნომრის მომზადება მიზნინარეობდეს უშუალოდ კლუბის სცენაზე. მომზადება უმთავრესად ხდება სპორტდარბაზებში, მაგრამ, გამოსვლის წინა დღეს ან რამდენიმე დღით ადრე, აუცილებელია ჩატარდეს ორი ან სამი რეპეტიცია იმ პირობებში, რომლებშიც მოუხდებათ გამოსვლა სპორტულ საღამოს მონაწილეებს. ამ შემთხვევაში სპორტულ განყოფილებას შემთხვევით როდი ვუწოდებთ საღამო, რადგან სპორტული საღამოს და სპორტული განყოფილების მომზადებისა და ჩატარების ორგანიზაცია ერთნაირია. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ სპორტული საღამო შედარებით მეტ დროს დაიკავებს, ვიდრე სპორტული განყოფილება, რომელიც თვითმოქმედების პროგრამაშია განსაზღვრული. ამიტომ, ვინაიდან სპორტული საღამოს პროგრამის უმეტესი ნომრები სპორტული სანახაობა იქნება, მისი მომზადება და ჩატარება შედარებით მეტ ყურადღებას, დროს და შრომას საჭიროებს.

ღია მოედნებსა და სტადიონებზე სპორტული ზეიმის მომზადებისა და ჩატარების ორგანიზაცია

ღია მოედნებსა და სტადიონებზე სპორტული ზეიმები ტარდება ძირითადად ზაფხულში, სტადიონზე ან სპორტულ მოედანზე, წყალზე, გამაჯანსაღებელ ბანაკებში, ზამთარში კი — თოვლიან მთავორიან ადგილებსა და საციგურაო მოედნებზე.

ვინაიდან ჩვენს რესპუბლიკაში სპორტული ზეიმები კლიმატური პირობების გამო უმეტეს შემთხვევაში ზაფხულში ტარდება, უფრო დაწვრილებით შეეჩერდებით სპორტულ მოედნებსა და სტადიონებზე ჩატარებულ ღონისძიებასთან დაკავშირებულ საკითხებზე:

1. უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა ფიზკულტურული კოლექტივის საბჭოს გაფართოებული სხდომა, რომელზეც განიხილავენ ზეიმის მომზადებასთან დაკავშირებულ საკითხებს; 2. ზეიმის მომზადებისა და ჩატარების პასუხისმგებელი ჯგუფის შედგენა, პირველ რიგში, მთავარი მხატვრული ხელმძღვანელისა და მისი მოადგილეების დანიშვნა განაყოფების მიხედვით. მხატვრულ ხელმძღვანელად, დამდგმელად: მოადგილეებად შეარჩევენ ისეთ პირებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ სააგიტაციო-პროპაგანდისტულ მუშაობასა და მატერიალურ-ტექნიკურ ბაზას; 3. ზეიმის სცენარის შედგენა და მისი შინაარსის გაცნობა ყველა მონაწილისთვის; 4. შეეუკვეთოთ ზეიმის მონაწილეთა სპორტული ფორმა, ინვენტარი და სხვა აუცილებლად საჭირო საგნები. 5. უზრუნველყოთ ნომრების მიხედვით ცალკეულ მონაწილეთა მომზადება; 6. სააგიტაციო-პროპაგანდისტული ღონისძიება: შეეუკვეთოთ აფიშები, ლოზუნგები, მოსაწვევი ბარათები, პროგრამა, თვალსაჩინო სტენდი, პლაკატები და სხვ.; 7. უზრუნველყოთ მუსიკალური და მხატვრული გაფორმება. 8. მოვაწესრიგოთ სარეპეტიციო და გამოსვლის ადგილი (მისი დახაზვა, რადიოფიცირება), დამხმარე სათავსები (გასახდელები, საშხაპე და ა. შ.).

არის კიდევ ბევრი ისეთი საკითხი, რომელიც შესაძლებელია წამოიჭრას ზეიმის მომზადების პროცესში. მაგალითად, სასულე ორკესტრის, დიქტორის, სამსაჯო კოლეგიის სამუშაო ადგილის გამოყოფა, კინო და ტელესტუდიის მუშაკთათვის შეუფერხებელი მუშაობის უზრუნველყოფა და ა. შ.

9. დროულად შევადგინოთ ზეიმის მომზადებისა და ჩატარებისთვის საჭირო ხარჯთაღრიცხვა, რომელსაც დაამტკიცებს ღონისძიების ჩამატარებელი ორგანიზაციის ხელმძღვანელი. ხარჯთაღრიცხვის შედგენის დროს მხედველობაში უნდა მივიღოთ:

1. საწვრთნელი სამეცადინო ადგილის, აგრეთვე რეპეტიციებისა და ზეიმის ჩასატარებელი მოედნის დასაქირავებელი ხარჯები.

2. ტექნიკური და მოსამსახურე პერსონალის ხელფასი.

3. სპორტული ინვენტარის სარემონტო და შესაძენი თანხები.

4. სპორტული ზეიმის სცენარის, დამდგმელის, მხატვრული და მუსიკალური გამფორმებლების ჰონორარი.

5. სასულე ორკესტრის ან ხალხური საკრავი ინსტრუმენტების ანსამბლის დასაჭირავებელი თანხა.

6. პრიზების, ჯილდოებრისა და საჩუქრების შესაძენი თანხა.

7. სპორტული ფორმის შესაძენი თანხა.

8. მონაწილეთა საწვრთნელ-სამეცადინო შეკრების თანხების გამოყოფა;

9. სხვადასხვა წვრილმანის, გაუთვალისწინებელი ხარჯები და ა. შ.

ხარჯთაღრიცხვის შედგენისას მხედველობაშია მისაღები ორგანიზაციის რეალური, მატერიალური საშუალებანი. ხარჯთაღრიცხვა არ უნდა გადატვირთონ ხარჯებით ისეთ ღონისძიებებზე, რომელთა შესრულება შესაძლებელია მონაწილეთა მიერ — უფასოდ. აქვე უნდა შევნიშნოთ, რომ ხარჯთაღრიცხვით გათვალისწინებული ღონისძიებები შესაძლებელია შესრულდეს ფინანსირების გარეშე. მაგალითად, თუ სპორტული ზეიმის მომწყობ ორგანიზაციას აქვს საკუთარი სპორტული ბაზები, სადაც შესაძლებელია საწვრთნელი მეცადინეობის ჩატარება, ან სასწავლებელს აქვს სამკერვალო, სადურგლო და საზღინკლო სახელოსნო (მხედველობაში გვაქვს პროფტექსასწავლებლები), მაშინ სპორტული ბაზის დაჭირავების, სპორტული ფორმისა და ინვენტარის დაშვადების ხარჯები შედარებით შემცირდება.

სპორტული ზეიმის ხელმძღვანელ კითხვა მოვალეობა

მთავარ მხატვრულ ხელმძღვანელად ნიშნავენ ფიზკულტურის სპეციალისტს, რომელსაც სპორტული ზეიმების მომზადებისა და დადგმის გამოცდილება აქვს. სასურველია იგი ზეიმის სცენარის ავტორიც იყოს.

მთავარი მხატვრული ხელმძღვანელი პასუხისმგებელია ზეიმის მომზადებისა და მის მაღალ ღონეზე ჩატარებაზე. მას ექვემდებარება ყველა, ვინც დაკავშირებულია სპორტული ზეიმის მომზადება-ჩატარებასთან.

მხატვრული ხელმძღვანელი აღგენს სცენარს, ანაწილებს თანაშემწეთა შორის მოვალეობას, აკონტროლებს მის შესრულებას, თვით არჩევს მონაწილეებსა და ცალკეულ ვარჯიშს, ორგანიზაციას უკეთებს ცალკეული ნომრის მომზადებას, მხატვართან და კომპოზიტორთან ერთად აფორმებს სპორტული ზეიმის მუსიკალურ და მხატვრულ

ნაწილს; მითითებას აძლევს სპორტულ მოედნებზე საჭირო ნიშნულე-ბისა და ნახაზების გასაკეთებლად. მისი მეთვალყურეობით მზადდება სცენარით გათვალისწინებული სპორტული ფორმები, ინვენტარი და ყველა აუცილებელ საგანში ხელმძღვანელობს გაერთიანებულ რეპე-ტიციებსა და გამოსვლებს.

ცალკეულ განაყოფში ხელმძღვანელებს ნიშნავენ მხატვრული ხელმძღვანელის შერჩევით. როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, ცალკეული განაყოფის ხელმძღვანელად მიზანშეწონილია ცალკეული ნომრის (ვარ-ჯიშების) ავტორთა დანიშვნა. მაგალითად, გოგონათა მასობრივ ვარ-ჯიშს უნდა უხელმძღვანელოს ამ ვარჯიშის შემდგენელმა მასწავლე-ბელმა ან მწვრთნელმა, მანვე უნდა შეასწავლოს ეს ვარჯიში. ასევე უნდა შეარჩიონ სცენარის სხვა განაყოფების ხელმძღვანელებიც. მა-გალითად, მხატვრულ-სპორტულ ტანმოვარჯიშე-სოლისტთა ხელმძღ-ვანელები და ა. შ.

როგორც აღნიშნეთ, მასობრივი სპორტული გამოსვლის სცენა-რი, გარდა ტანვარჯიშისა, შესაძლებელია ითვალისწინებდეს სპორტის სხვა სახეობების წარმომადგენელთა — მოკიდავეების, მოფარიკავე-ების, ფეხბურთელების, მძლეოსნებისა და სხვა მონაწილეობასაც. აქ ჩაპოთვლილ სპორტსმენებს შესაბამისი დარგის სპეციალისტებმა უნ-და უხელმძღვანელონ.

ცალკეული განაყოფის ხელმძღვანელი მხატვრული სცენარიდან გამომდინარე, განსაზღვრავს მონაწილეთა რაოდენობას, შეარჩევს ყველა საჭირო სპორტულ ინვენტარსა და იარაღს. იგი ხელმძღვანე-ლობს როგორც ინდივიდუალური, ასევე ჯგუფური ვარჯიშების შეს-წავლას, ირჩევს მონაწილეთაგან ათმეთაურებს, რომლებიც მისი გან-კარგულების პრაქტიკული შემსრულებლები არიან.

მატერიალურ-ტექნიკური და სამეურნეო განყოფილების ხელ-მძღვანელად უმეტეს შემთხვევაში ნიშნავენ სკოლის დირექტორის მო-ადგილეს სამნეო ნაწილში. იგი ექვემდებარება მხატვრულ ხელმძღვა-ნელს და მისი მითითებით წყვეტს სპორტული ფორმის, ინვენტარის, სპორტული მოედნებისა და სტადიონის დანახვის გაფორმების საკი-თხებს. ამ განაყოფის ხელმძღვანელი ზემოჩამოთვლილ ღონისძიებათა ხარჯებს აფინანსებს სპორტული ზეიმის ხარჯთაღრიცხვიდან.

სააგიტაციო-პროპაგანდისტული განაყოფის ხელმძღვანელად ნიშ-ნავენ სკოლის საშტატო ერთეულიდან მასწავლებელს, რომელსაც გარკვეული გამოცდილება აქვს ამ საქმეში. იგი, ისევე როგორც სხვა განაყოფების ხელმძღვანელები, უშუალოდ მხატვრულ ხელმძღვანელს

ექვემდებარება და შიშის მითითებით ასრულებს სააგიტაციო-პროპაგანდისტული ხასიათის ღვაწლებებს (ძოაწვევი ბარათების, პროგრამების, კედლის გაზეთების, სხვადასხვა სახის ლოზუნგის, სტენდების შედგენა-დამზადება).

სპორტული ფორმა, ინვენტარი და იარაღები

სპორტულ ზეიმებში მასობრივი გამოსვლების წარმატება მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული სპორტულ ფორმაზე. ინვენტარსა და ადვილად მოსახმარ კომბინირებულ სატანვარჯიშო იარაღებზე.

მასობრივ გამოსვლებში ყურადღება უნდა მიექცეს არა მარტო ცალკეული მონაწილის სპორტული ფორმის შერჩევას, არამედ იმას, თუ რა შთაბეჭდილებას დატოვებს იგი მთლიანობაში. ყველაზე ეფექტურია კონტრასტული ფერების შეხამება: ლურჯისა — თეთრთან, ყავისფერისა — ყვითელთან, ცისფერისა — წითელთან და ა. შ.

როგორც წესი, სპორტულ ზეიმში მონაწილეთა ფორმა უნდა იყოს სპორტული, ზოგიერთ შემთხვევაში კი, სცენარიდან გამომდინარე, კომბინირებული ან ეროვნული. ვხვდებით ისეთ მასობრივ გამოსვლებსაც, სადაც მონაწილეებს აცვიათ მოსწავლეთა, სამხედრო ან პროფტექნიკური სასწავლებლის ფორმა.

განსაკუთრებით საყურადღებოა ტანსაცმლის შერჩევა სოლისტ-შემსრულებელთათვის. ისინი მკვეთრად უნდა გამოირჩეოდნენ საერთო მასიდან არა მარტო თავიანთი გამოსვლით, არამედ ჩაცმულობითაც.

მასობრივ გამოსვლებში დიდი ყურადღება ექცევა ინვენტარისა და საგნების შერჩევას. მათგან ყველაზე უფრო გავრცელებულია ფერადი ბურთები, სატანვარჯიშო ჯოხები, ორბირთვები, გურზები, რგოლები, ლენტები, ვიპკლები და სხვ. შეიძლება გამოიყენონ სრულიად უცნობი, ახალი საგანი და ინვენტარი, რომელიც სცენარის ავტორის შემოქმედების შედეგი იქნება.

გამოსვლებში სპორტული, კომბინირებული იარაღების ჩართვა თანამედროვე სკოლის წამოწყებაა. ანეთი სახის იარაღები არ უნდა იყოს უხეში, მძიმე. სპორტულმა იარაღმა არ უნდა „დაჩრდილოს“ მასზე შოვარჯიშე. რაც უფრო შეუმჩინებელია სპორტული იარაღი, მით უფრო ეფექტურია მასზე შესრულებული ვარჯიში. სასურველია სპორტული გამოსვლებისთვის დაამზადონ ისეთი სახის სპორტული იარაღი, რომლის გამოყენება შესაძლებელია საწვრთნელი მეცადინეობის დროსაც.

საორბული ზეიმის ძირითადი ნაწილები,
საზეიმო გახსნა და აღლუმი

თიჯემის ყველა სპორტული ზეიმი მისი საზეიმო გახსნით იწყება. არსებობს საზეიმო გახსნის რამდენიმე ფორმა. აღწერათ ყველაზე უფრო საინტერესო და რაციონალურ ვარიანტს.

ზეიმის დაწყებამდე ყველა მონაწილე ეწყობა სათადარიგო მოედანზე იმ თანამიმდევრობით, როგორითაც მინდორზე უნდა გამოვიდნენ. მინდორზე მონაწილეთა გამოსვლას წინ უსწრებს სასულე ორკესტრის შემოსვლა. ორკესტრთან წყობა შეიძლება სხვადასხვანაირი იყოს (ორ ჯგუფად, დიაგონალზე გავლით, ცენტრისკენ, ერთ ჯგუფად, ცენტრზე გავლით და ა. შ.).

სასულე ორკესტრის შემოსვლის შემდეგ მინდორზე შემოდინ მონაწილეთა კოლონები და ერთ სწორ ხაზზე ეწყობიან სახით ცენტრალური ტრაპუნისკენ. მონაწილეთა სიღრმეში განლაგება და მოკიდებულია მათ რაოდენობაზე. საშუალოდ, რიგში 6—8 კაცია, კოლონათა მარჯვენა ფრთაზე დგანან მეღროშეები, მათ შემდეგ მოწინავე სპორტსმენთა კოლონა (ჩემპიონები, რეკორდსმენები) და ა. შ. რეკონენებულია გოგონათა და ვაჟთა კოლონების ცალკე დაკომპლექტება.

ზუსტად ზეიმის გახსნის დროს გაიჰყოს საზეიმო საყვირები! ზმა — „ყურადღება“, ხოლო ამის შემდეგ აღლუმის კომანდორი იძლევა განკარგულებას — „სმენა“ და პატაქს აბარებს საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარეს (ორგანიზაციის ხელმძღვანელს) აღლუმის მზადყოფნის შესახებ. ხელმძღვანელი მოკლე შესავალი სიტყვის შემდეგ ზეიმს გახსნილად აცხადებს და უფლებას აძლევს აღმართოს ზეიმის აღაპი. აღპის ასაწევად მიემართებიან წარჩინებული სპორტსმენი-მოსწავლეები. აღპის აწევის შემდეგ ზეიმს გახსნილად აცხადებენ.

იწყება აღლუმის მონაწილეთა საზეიმო მარში, რომლის დროს მწკრივებსა და რიგებში საპიროა სისწორე, მტკიცე სამწყობრო ნაბიჯი.

მოგვყავს ერთ-ერთი სპორტული ზეიმის გახსნის სანიმუშო მაგალითი.

ხალხთა სპარტაკიადის გახსნისადმი
მიძღვნილი სპორტული ზეიმის
გახსნა

მონაწილეობენ: სპორტსაზოგადოებები: „დინამო“, „შრომითი რეზერვები“, „ლოკოპოტივი“, „განთიადი“, „ბურვეესტნიკი“. მოსწავლე ახალგაზრდობის გაერთიანებული კოლონა, რესპუბლიკის საუკეთესო სპორტსმენები.

დასაწყისი 17 საათზე
ადგილი „ლოკოპოტივის“ სტადიონი

ზემოთ დასახელებული სპორტსაზოგადოებების კოლონები 16 საათსა და 50 წუთზე მოწყობილი არიან სათადარიგო მოედანზე. კოლონებას მარჯვენა ფრთაზე მდროშეთა გაერთიანებული ჯგუფია 100 კაციან შემადგენლობით. მათ გვერდით დგანან სახელმძღვანელო ქართველი სპორტსმენები: ევროპისა და მსოფლიოს ჩემპიონები, რეკორდსმენები. სპორტულ საზოგადოებათა კოლონების თანამიმდევრობა ასეთია: „დინამო“, „ბურვეესტნიკი“, „განთიადი“, „ლოკოპოტივი“, „შრომითი რეზერვები“, მოსწავლე ახალგაზრდობის გაერთიანებული კოლონა. თითოეულ მათგანში 96 კაცია (მწკრივში 8, სულ 12 მწკრივი).

17 საათზე გაისმის ძახილი „ყურადღება“. ამის შემდეგ ფეხბურთის მოედნის ცენტრისკენ დიაგონალზე გავლით მოემართება სასულე ორკესტრის ორი ჯგუფი, რომლებიც ცენტრში შეერთების შემდეგ გადაივლიან სარბენ ბილიკს და დგებიან ზურგით ცენტრალური ტრიბუნის წინ. გაისმის კვლავ ძახილი „ისპინეთ და ლყურეთ“.

გაერთიანებული ორკესტრის მარშის თანხლებით მოედანზე სვლას იწყებენ სპორტულ საზოგადოებათა და მოსწავლეთა კოლონები. ისინი იკავებენ სარბენი ბილიკის პირითხაზს ცენტრალური ტრიბუნების წინ. ცენტრალური ტრიბუნიდან გადმობიან მოსწავლეები ყვავილებით ხელში და თაიგულებს გადასცემენ სპორტულ კოლონათა წარმომადგენლებს.

აღლუმის კომანდორი ასწორებს მონაწილეთა კოლონებს და ძახილს „სმენა, სწორება შუისკენ!“ შემდეგ საზეიმო ნაბიჯით პატაკის მისაცემად მიემართება სარბენ ბილიკზე გამოსული სპარტაკიადის სპორტანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარისკენ. სპარტაკიადის საორგანიზაციო

ნიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარე პატაკის მიღების შემდეგ მიესალმება ალლუმის მონაწილეთ, უფლებას იძლევა აღმართონ სპარტაკიადის ალაში. ალმის ასაწევად კომანდორი მოწინავე სპორტსმენთა კოლონიდან ასახელებს რამდენიმე კაცს, რომლებიც მიემართებიან ბრძანების შესასრულებლად. საქართველოს ჰიმნის თანხლებით სპარტაკიადის ალაში აღმართულია საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარე სპარტაკიადას გახსნილად აცხადებს.

კომანდორის ძახილზე კოლონები მუსიკის თანხლებით საზეიმო ნაბიჯით გაივლიან საორგანიზაციო კომიტეტის წინაშე. შემდეგ იწყება მასობრივი სპორტული ზეიმი, რომელშიც მთავარი როლი ტანვარჯიშის საჩვენებელ გამოსვლებს ენიჭება.

საორბული გამოსვლის მხატვრული და მუსიკალური აღორძევა

თანამედროვე სპორტული გამოსვლა მხატვრული და მუსიკალური გაფორმების გარეშე წარმოუდგენელია.

სპორტული გამოსვლის მხატვრულ გაფორმებაში იგულისხმება:

1. სპორტული გამოსვლის მონაწილეთა ტანსაცმლის, სპორტული ფორმის შერჩევა (მხატვარი ითვალისწინებს სპორტის სახეობის მიხედვით სპორტსმენის ვარჯიშის თავისებურებას, ფორმას, არჩევს ფერს. ფერის შერჩევის დროს გათვალისწინებულია მოედნის გარეგნული სახე, მისი განააზღვბა, ტრიბუნებზე მჯდომი მაყურებლების ფონი, მოედნის გარშემო არსებული საგნები და სხვ.);

2. სპორტული სცენარის მიხედვით მხატვარი ქმნის სურათების ესკიზებს, რომლებიც სცენარის მოქმედების წარმოდგენის საშუალებას იძლევიან. ასეთი სურათები გამოხატავენ სპორტული სცენარის ძირითად შინაარსს (მხატვრული ესკიზები სრულდება სხვადასხვა საშუალებით, რააც სცენარის შინაარსისთვის არსებითი მნიშვნელობა არა აქვს). მთავარია ესკიზები იყოს თვალსაჩინო და რაც შეიძლება გასაგები;

3. სპორტული გამოსვლის ავტორი მხატვართან ერთად ადგენს სპორტული გამოსვლის მონაწილეთა მასობრივი გადაადგილების სქემებს, რაც მოედანზე მოქმედების წარმოდგენის საშუალებას იძლევა.

4. მხატვრის მოვალეობაა სპორტული გამოსვლის ადგილის მხატვრული გაფორმება. ამ შემთხვევაშიც სპორტული თემის მიხედვით წინასწარ ადგენენ ესკიზებს. ეს ესკიზები აუცილებელია მხატვრული გაფორმებისთვის.

სპორტული გამოსვლის მუსიკალურ გაფორმებაში იგულისხმება: 1. ყოველი ნომრის მუსიკალური თანხლება (მუსიკის შინაარსი დამოკიდებულია გამოსვლის შინაარსზე, პროგრამის ცალკეული ნომრის თემაზე, მასში ასახული მოძრაობის ჩანაფიქრზე). როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, თავისუფალი ვარჯიშების შედგენას წინ უძღვის მუსიკის შერჩევა. მუსიკალური ნაწარმოები შემსრულებელს საშუალებას აძლევს ნებისმიერ თავისუფალ ვარჯიშში ჩართოს ისეთი მოძრაობა, რომელიც შერჩეული მუსიკალური ნაწარმოების ხასიათს გამოხატავს. შერჩეულ მუსიკაზე შედგენილი ვარჯიში შედარებით სრულყოფილი და ეფექტურია.

რაც შეეხება ცალკეული ნომრის მუსიკალურ თანხლებას, მუსიკის შემდგენელმა (კომპოზიტორმა) უნდა იხელმძღვანელოს სპორტსმენის მიერ შესასრულებელი მოძრაობის ხასიათითა და ფორმით, მოძრაობის ხანგრძლივობით, ტემპის ცვლით და ა. შ. მუსიკალური თანხლება უნდა პასუხობდეს გამოსვლის თემას, ახალგაზრდობის დამახასიათებელ ხალისიანობას. მუსიკა თვით შემსრულებლისთვისაც სახალისო უნდა იყოს. თუ მუსიკამ მხოლოდ ემოციური ფონი შექმნა, ასეთი მუსიკალური თანხლება ფორმალურია და, რა თქმა უნდა, ვერ პასუხობს მასზე დაკისრებულ ამოცანებს.

როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, შესაძლოა საჭირო გახდეს შექმნილი მუსიკალური ნაწარმოების შესწორება პრაქტიკული გამოცდების დროს (როდესაც სრულდება მასობრივი ვარჯიში) ან პირიქით, ვარჯიშში ოდნავი ცვლილებების შეტანა. ორივე შემთხვევა დასაშვებია, რადგან საბოლოო მიზანი მოძრაობისა და მუსიკის ურთიერთშერწყმაა.

სპორტული გამოსვლის პროგრამა და სტენარი

სპორტული გამოსვლების მომზადების დაწყებამდე საჭიროა წინასწარ შედგენილი გამოსვლის პროგრამა და მხატვრული სცენარი. გამოსვლის პროგრამასა და მხატვრულ სცენარს ავტორმა საფუძვლად უნდა დაუდოს თვით გამოსვლის შინაარსი. გამოსვლის შინაარსში ვგულისხმობთ იმ მოვლენისა და დღესასწაულის ასახვას, რომელსაც ეძღვნება ესა თუ ის გამოსვლა.

პროგრამის შინაარსი დამოკიდებულია აგრეთვე გამოსვლის ჩატარების ადგილზე, მის ზომაზე. მაყურებელთა განლაგებაზე და სხვ. როგორც წესი, სპორტული ზეიმები და მასობრივი გამოსვლები უნ-

და განვიხილოთ, როგორც სასწავლო-საწვრთნელი მუშაობის განუყოფელი ნაწილი.

როგორც მასობრივი სპორტული ზეიმების პრაქტიკამ გვიჩვენა, ასეთი სახის გამოსვლებში წამყვანი როლი ტანმოვარჯიშეებს ეკუთვნით. გამომსვლელთა მასა ასრულებს ტანვარჯიშულ მოძრაობას იარაღებზე, თავისუფალ ვარჯიშებს საგნებითა და უსაგნოდ, აკრობატულ ვარჯიშებს და ა. შ. მაგრამ თანამედროვე სპორტულ გამოსვლებში ხშირად ჩართავენ ხოლმე მძლეოსნობას, ჰიდაობას, ფარიკაობას, ჩოგბურთს, კალათბურთს, ფრენბურთს, ფეხბურთს და სხვ.

სპორტული ზეიმი და გამოსვლები შესაძლებელია ჩატარდეს სცენაზე, სპორტულ მოედნებსა და სტადიონებზე. ყოველივე ეს რომ უფრო ნათელი იყოს, თითოეულს განვიხილავთ ცალ-ცალკე.

სცენაზე სპორტული გამოსვლის სცენარის და პროგრამის შედგენა

სცენა სხვადასხვანაირია. მაგალითად ზოგი სცენა აღჭურვილია უახლესი ტექნიკით (დიდი ზომისა, მოძრავი წრით, ყოველმხრივი განათებით, დამატებითი ფარდებით და ა. შ.). რა თქმა უნდა, ასეთ სცენაზე დადგმული სპორტული გამოსვლა უფრო მიმზიდველი სანახაია. ამ შემთხვევაში პროგრამის შედგენისას ავტორმა უნდა გაითვალისწინოს ყველა არსებული დამხმარე საშუალება, რაც სპორტული ნომრების ცვლას გაცილებით გააადვილებს.

პროგრამის შედგენამდე საჭიროა ვიცოდეთ:

1. მონაწილეთა კონტინგენტი — მათი მომზადებულობა და მომზადების ხარისხი;
2. არსებული სპორტული ინვენტარი და მისი დადგმის ტექნიკური საშუალება;
3. სპორტული გამოსვლის დრო (რეგლამენტი);
4. სცენის ტექნიკური საშუალებანი.

პროგრამის შედგენისას უნდა გავითვალისწინოთ:

1. პროგრამის ნომრების ისე წარმართვა, რომ მაყურებელს თანდათანობით გაეზარდოთ ინტერესი;
2. მონაწილეთა გამოსვლის თანამიმდევრობა (ერთი და იგივე მონაწილე არ გამოდიოდეს ზედიზედ ორ ნომერში);
3. სპორტული ინვენტარის — იარაღის მოწყობა და მათი ცვლა მინიმალურ დროში, სასურველია მაყურებლის შეუქმნევლად და დამატებითი დროის გარეშე;

4. მაყურებელი ვერ ეგუება დიდ პაუზებს ნომრებს შორის. თუ ეს პაუზები გარდუვალაია, სასურველია ისინი რაიმე მხატვრული შემოქმედებითი სანახაობით შეივსოს;

5. იარაღებზე ვარჯიშის დროს საჭიროა სწორი განათება, მხატვრული გაფორმება და მუსიკა (ისინი ხელს არ უნდა უშლიდნენ შემსრულებელს).

სცენაზე სპორტული გამოსვლის პროგრამაში შეიძლება გამოვიყენოთ:

1. ინდივიდუალური და ჯგუფური თავისუფალი ვარჯიშები საგნითა და უსაგნოდ.

ვინაიდან სცენაზე გამოსულ შემსრულებლებს მაყურებელი მხოლოდ ერთი მხრიდან უყურებს, მონაწილეთა წყობა და მათი გადაადგილება მაყურებლის მაქსიმალურ თვალთახედვას უნდა შეესაბამებოდეს, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ეს თავისუფალი, აკრობატული ვარჯიშებისა და პირამიდების შესრულების დროს.

2. ვარჯიში სატანვარჯიშო იარაღზე.

მაყურებელში დიდ ინტერესს იწვევს სატანვარჯიშო იარაღზე ვარჯიში, მაგრამ ხშირად ფართობი, სიმაღლე ტანმოვარჯიშეს საშუალებას არ აძლევს თავისი შესაძლებლობის მაქსიმუმი აჩვენოს. ამიტომ ასეთ შემთხვევაში დიდი ყურადღება უნდა მიაქციონ სცენაზე იარაღების რაციონალურად განლაგებასა და ვარჯიშთა შერჩევას.

სცენაზე სპორტული იარაღების განლაგების სქემა პირობითია. სპორტული გამოსვლის მხატვრულ ხელმძღვანელს შეუძლია იარაღები გადაადგილოს. მოაწყოს ადგილობრივი განათება ყველა პირობის გათვალისწინებით.

სანახაობის მხრივ საინტერესოა ღერძი. სცენაზე შეიძლება ერთმანეთთან ახლოს დადგან ორი ღერძი და მათზე სინქრონულად ურთიერთსაწინააღმდეგო მხარეს შეასრულონ ერთი და იგივე ვარჯიში. ღერძები შეიძლება პირისპირ დადგან. ამ შემთხვევაში ვარჯიშის დროს სრულდება ერთი ღერძიდან მეორეზე გადასვლა, ბრუნის და სხვ. ასეთი სახის ვარჯიშის დროს საჭიროა დიდი სიზუსტე, ამიტომ შემსრულებელი კარგად უნდა დაეუფლოს შესასრულებელ ვარჯიშს. ღერძთან შედარებით ადვილი მოსაწყობია ორძელი, რადგან მისი კონსტრუქცია საშუალებას იძლევა იგი დადგან პატარა სცენაზეც. რო-

გორც წესი, გოგონებისა და ქალებისთვის დგამენ სხვადასხვა სიმაღლის ორძელს. ისევე როგორც ღერძზე, აქაც შესაძლებელია ერთდროულად ორი-სამი ტანმოვარჯიშის გამოსვლა. ორძელი შეიძლება გამოიყენონ პირამიდების შესრულების დროსაც.

ბოლო ხანებში სპორტული გამოსვლისას სცენაზე ხშირად გამოაქვთ ტაიქი. მართალია, ამ იარაღზე ვარჯიში დიდ სიზუსტეს საჭიროებს, მაგრამ მასზე ჩატარებული ღამაში „კომბინაცია“ მაყურებელზე დიდ შთაბეჭდილებას ახდენს. საინტერესოა აგრეთვე თავისებური შეჯიბრების მოწყობა ტაიქზე გაგვერდმოვლებში.

მაღალთანრიგოსან ქალთა ვარჯიში დვირზე კომბინაციური სირთულითა და წარმტაცი სანახაობის მეოხებით დიდ მოწონებას იმსახურებს. მშვენიერი სანახავია, როდესაც ტანმოვარჯიშე დვირზე მსუბუქად, დინამიკურად წონასწორობის დაცვით ასრულებს ნაერთს. ამიტომ სპორტული გამოსვლების პროგრამაში მას ყოველთვის საპატიო ადგილი უნდა დაუთმონ. ამ იარაღზე ვარჯიშების შედგენისას, მისი ერთმხრივი ხედვის გამო მაქსიმალური ყურადღება უნდა მიაქციონ ილეთთა წყობასა და თანამიმდევრობას.

სცენაზე დვირს დგამენ მაყურებლისადმი განივად, ნებისმიერ სივალღეზე. ვინაიდან მასზე გამოსვლა მხოლოდ საჩვენებელი ხასიათისაა, ჩამოვარდნის ასაცილებლად შესაძლებელია დაარღვიონ სტანდარტული სიმაღლე.

სცენაზე სპორტული გამოსვლის დროს დიდი წარმატებით სარგებლობენ აკრობატები, პატარა სცენაზეც შეიძლება ძალისმიერ წყვილთა და ჯგუფური რთული კომბინაციების ჩვენება, ხოლო თუ სცენის ფართობი საშუალებას იძლევა, მაშინ გამოსვლის პროგრამაში შეიძლება ჩართონ მოხტუნავე აკრობატთა ნომრები. ისინი დინამიკურობით, ჰაერში რთული მოძრაობის შესრულებით მაყურებელთა დიდ მოწონებას იმსახურებენ.

თუ სცენის ფართობი საკმარისია, სცენაზე გამოსვლის პროგრამის შედგენის დროს, კომპოზიციის გაზრდის მიზნით, შეიძლება გაითვალისწინონ მხატვრულ ტანმოვარჯიშეთა და აკრობატთა ერთდროული კომბინირებული გამოსვლა. ასევე საჭიროა სპორტულ საჩვენებელ გამოსვლებში მონაწილეობა მიიღონ მოკრივეებმა, მოფარიკავეებმა, მოჭიდავეებმა, ძალოსნებმა, მაგიდის ჩოგბურთელებმა და ა. შ. ამ დროს აუცილებელი არ არის შეჯიბრების წესებით გათვალისწინებული ყველა პირობის დაცვა.

სპორტულ გამოსვლას ახალისებს და ამდიდრებს მუსიკალური გაფორმება, აგრეთვე სპორტული ნომრების შუალედებში ჩართულა მხატვრული თვითშემოქმედება, ვინაიდან სპორტული საღამო დამოუკიდებელი სპორტული ზეიმია, იგი შეიცავს გაშლილ ფიზკულტურულ პროგრამას, რომელშიც, რა თქმა უნდა, არ არის გამორიცხული არა-ფიზკულტურული სანახაობაც.

ფიზკულტურალთა საღამო

კარგი იქნება, თუ ფიზკულტურალთა საღამოს რომელიმე დიდ თარიღს მიუძღვნიან, მაგალითად, სკოლის ან რაიონის სპარტაკიადის გახსნას, სპორტული სეზონის დასასრულს და სხვ.

სპორტული საღამოს ჩატარების ადგილი უნდა მორთონ პლაკატებით, ლოზუნგებში. სკოლის ხელმძღვანელობამ საღამოს დასაწყისის წინ ოფიციალურ ნაწილში მოკლედ უნდა დაახასიათოს სკოლის სპორტული ცხოვრება, დააჯილდოს მოწინავენი.

ფიზკულტურის საბჭოს უშუალო ხელმძღვანელობით, საღამოს განყოფილების შუალედში სასურველია ჩართონ მოძრავი თამაშები, სპორტული ატრაქციონი, შეჯიბრება, საჩვენებელ-საწვრთნელი ნეცადინეობა და ა. შ.

სკოლაში ჩატარებული ფიზკულტურული საღამო მიზანდასახული და საინტერესო რომ იყოს, უნდა მოიწვიონ გამოჩენილი სპორტსმენები, წარსულში სახელმძღვანელო ფიზკულტურის მოღვაწეები, რომლებიც გამოვლენ საუბრებითა და შოგონებებით. მოსწავლეთა შეკითხვებზე მათ მიერ გაცემული პასუხები ბავშვებს გაუღვიძებს ინტერესს და გაამდიდრებს მათ წარმოდგენას სპორტზე.

სპორტულ მოედნებსა და სტადიონებზე, სპორტული გამოსვლის სცენარისა და პროგრამის შედგენა

სპორტული მოედნები და სტადიონები სხვადასხვა ტიპისაა. ისინი ერთმანეთს განსხვავდებიან ზომით, ტრიბუნების განლაგებით, დამხმარე სათავსით და ა. შ. ვინაიდან არა გვაქვს საშუალება გამოსვლის სცენარისა და პროგრამის შედგენის დროს გავითვალისწინოთ ყოველი წვრილმანი, საჭიროა ძირითადად ვინეხელმძღვანელოთ არსებული სამი ტიპის სტადიონით.

სტადიონები მათი ზომებისა და ადგილების რაოდენობის მიხედვით იყოფა სამ ჯგუფად: 1. მცირე ზომის სტადიონი — მისი მწვენი

მოედანი 8000 კვადრატულ მეტრზე ნაკლები არ უნდა იყოს, ხოლო ადგილების რაოდენობა — 1500-დან 5000-მდე; 2. საშუალო ზომის სტადიონი — მისი მწვანე მოედანი 8100 კვადრატულ მეტრზე ნაკლები არ უნდა იყოს, ადგილების რაოდენობა — 5000-დან 10000-მდე; 3. დიდი ზომის სტადიონი — მისი მწვანე მოედანი საერთაშორისო ზომებს შეეფარდება (110×95), ადგილების რაოდენობა 10000-ზე მეტია.

როდესაც შეეხებთ სცენაზე გაშოსვლის პროგრამის შედგენას, განვიხილეთ საკითხები, რომლებსაც გვერდს ვერ ავუვლით სტადიონზე გამოსვლის პროგრამისა და სცენარის შედგენის დროსაც. მაგრამ არის სპეციალური საკითხები, რომლებიც მხოლოდ სტადიონის პირობებთანაა დაკავშირებული.

სტადიონზე შემოსასვლელების რაოდენობას სპორტული გამოსვლის სცენარის შედგენის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. იმ სტადიონზე, სადაც ორი ან რამდენიმე შემოსასვლელია, სცენარის ავტორს საშუალება ეძლევა სპორტულ ზეიმში მონაწილეთა კოლონები უფრო რაციონალურად გაანაწილოს, გაამდიდროს გამოსვლების დაწყების, ერთი ნომრიდან მეორეზე გადასვლის სურათები, სანახაობა მრავალფეროვანი გახადოს.

სცენარის შედგენისას საყურადღებოა სათადარიგო მოედნებისა და სათავების მაქსიმალური გამოყენება, თვით სტადიონის არქიტექტურულ ნაგებობათა (სტადიონის თალი, კოშკურები და საჯდომები, მაყურებელთა შემოსასვლელები და ა. შ.) გამოყენებაც.

მწვანე მიწისფერს გარდა, სცენარი შეიძლება გამოიყენონ სტადიონის სარბენი ბილიკები, მძლეოსანთა სექტორები და ირგვლივ არსებული ბუნებრივი ადგილმდებარეობა (მთები, გორაკები, გამწვანება).

როგორი სახისა და კონსტრუქციის სტადიონიც უნდა იყოს, სპორტულ გამოსვლას უნდა ჰქონდეს ერთი ძირითადი მიმართულება. ძირითად მიმართულებად ვგულისხმობთ ტრიბუნებს, სადაც ლოჟებია განლაგებული. საწყისი უმეტეს შემთხვევაში მისი მოპირდაპირე მხარეა, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ თანამიმდევრობის მიხედვით მომდევნო გამოსვლა მის მარჯვენა ან მარცხენა მხრიდან არ დაიწყოს.

თუ სცენარით გათვალისწინებულია ტრიბუნების, როგორც სანახაობის, გამოყენება, მაშინ საჩვენებელ მხარედ ძირითადი მხარის მოპირდაპირე ტრიბუნებს აირჩევენ.

სცენაზე სპორტული გამოსვლის დადგმისას ყველა მონაწილე მაყურებლისგან განცალკევებულია (გამოსვლის მონაწილეთათვის არსებობს სპეციალური გასახდელები, სადაც ისინი ემზადებიან ნომრისთვის), სტადიონებსა და სპორტულ მოედნებზე ეს ვითარება შედარებით რთულდება. ამ შემთხვევაში სტადიონზე დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია სათადარიგო მოედნებს, დარბაზებს, გასახდელებს. მართალია, აღნიშნული სათავსები მთელ სტადიონზეა გაფანტულა, მაგრამ მათი განაწილების დროს მხედველობაში მისაღებია გამოსვლის მონაწილეთა თანამიმდევრობა.

სპორტული სცენარი ითვალისწინებს: 1. სპორტული გამოსვლის ადგილს; 2. ხანგრძლივობას; 3. მონაწილეთა რაოდენობას; 4. მოქმედ პირთა დასახელებას; 5. სპორტული გამოსვლისთვის საჭირო ინვენტარის, ტანსაცმლის ბუტაფორიისა და სხვა დამხმარე საშუალებების ჩამოთვლას; 6. სპორტული გამოსვლის შინაარსს.

სცენარის ამ განყოფილებაში (გამოსვლის შინაარსში) ავტორმა უნდა წარმოადგინოს მონაწილეთა საწყისი მდგომარეობა, მათი განლაგება, მუსიკალური თანხლების დაახლოებითი შინაარსი (ვარიანტი), დიქტორის ტექსტი და ა. შ. ამის შემდეგ საჭიროა მიუთითონ მინდვრის რომელი მხრიდან, როგორი წყობით შემოდიან სპორტული გამოსვლის მონაწილენი, რას ასრულებენ ისინი, ვინ შეცვლის მათ. საით უნდა წავიდეს, ვინც უკვე ივარჯიშა და ა. შ. სპორტული გამოსვლის სცენარის გაცნობის დროს მკითხველმა თანამიმდევრულად, მოკლედ უნდა აღიქვას მისი შინაარსი.

სპორტული სცენარის შედგენას აადვილებს ნახაზები. სცენარის ავტორმა მასშტაბი უნდა შეძლოს ნახაზის საშუალებით წარმოადგინოს ქალაქზე ყოველივე ეს, რაც სინამდვილეში სპორტულ მოედანსა და სტადიონზე ჩატარდება. სპორტული სცენარის შემდგენელს ნახაზი საშუალებას აძლევს თვალნათივ წარმოადგინოს გამოსვლისთვის საჭირო ყოველი გადაწყობა, სურათთა კვლა და ბევრი ისეთი დეტალი, რომლის გათვალისწინებაც აუცილებელია, მაგრამ ზეპირად მათი დახსომება ძნელია. სცენარის შედგენა განგებ დავუყავშირეთ ნახაზების შესრულებას. გამოსვლის ყოველი სურათი, გარდა სიტყვიერი აღწერილობისა, თვალსაჩინო უნდა გახდეს ქალაქზე შესრულებული მასშტაბური ჩანახაზით.

გამოსვლის სცენარის ავტორმა წინასწარ უნდა დაადგინოს: 1. სცენარისთვის აუცილებელი დამხმარე პერსონალი და მათი ადგილი; 2. გამოსვლის ხელმძღვანელის, მუსიკალური თანხლებისა და

დამდგმელის თანაშემწეების ადგილები; 3. გამოსვლის სცენარი შე-
ადგინოს იმ ანგარიშით, რომ მისმა საწყისმა ხელი არ შეუშალოს წინ
მყოფთა გამოსვლას, ხოლო ფინალურმა სცენამ — მომდევნო დღე-
გაციას; 4. ყოველი ნომერი უნდა დაუკავშირონ წინა და შემდგომ
ნომერს. ვინაიდან მასობრივ-სპორტულ გამოსვლაში დიდი მასა მო-
ნაწილეობს, მეტად საყურადღებოა მისი მოწყობა, განლაგება, გადა-
ადგილება საინტერესო წყობითი ვარჯიშებით, რომლებითაც მდიდა-
რია ტანვარჯიში. ამ შემთხვევაში საჭიროა გამოიყენონ მოწყობისა
და გადასვლების სწრაფი და მარტივი ფორმები. მასის ყოველი გა-
დაადგილება და გადასვლა უნდა იყოს სანახაობრივი; 5. გამოსვლის
სცენარის შემდგენელმა წინასწარი ვარჯიშისა და თვით გამოსვლის
დროს მონაწილეთა მასის ორგანიზებული გადაადგილებისა და სის-
წორის დაცვასთვის უნდა გაითვალისწინოს სხვადასხვა სახის ნიშნუ-
ლი და საორიენტაციო საგნები.

გამოსვლის სცენარში სანახაობის გაზრდის მიზნით უნდა ჩარ-
თონ:

1. თავისუფალი ვარჯიშები საგნებით (გურჯებით, ბურთებით,
სატანვარჯიშო ჯოხებით, რგოლებით, მშვილდებით, ხმლებით და
ა. შ.);

2. სატანვარჯიშო კომბინირებული იარაღები (ორძელი, ღერძი,
რგოლები, ტაიჭი, სახტუნაო ბოგა და სხვ.);

3. აკრობატული „მოედნები“, „ბატუტი“;

4. მოტოციკლები მასზე დადგმული პირამიდებით, დროწებით,
შვეულმფრენი, ჰაეროვანი ბურთები, მტრედები, ფერად-ფერადი პლან-
შეტები, შუშხუნები, ბენგლური ცეცხლი და სხვა საშუალებანი, რომ-
ლებიც სპორტულ ზეიმს, სანახაობას უფრო მიზიდველსა და საინ-
ტერესოს ხდიან.

XI თ ა ვ ი

ტანვარჯიშში შეჯიბრების ჩატარების ორგანიზაცია

1. შეჯიბრების ხასიათი

შეჯიბრება ტანვარჯიშში დანიშნულების მიხედვით შესაძლებე-
ლია იყოს: პირადი, გუნდური, პირად-გუნდური.

1. პირადი შეჯიბრების დროს შედეგი (ქულათა რაოდენობა) მხოლოდ ცალკეული ტანმთავარჯიშის ჩათვლევად.

2. გუნდური პირველობისას ტანმთავარჯიშის შედეგი მხოლოდ გუნდს ეთვლება.

3. პირად-გუნდური შეჯიბრება ნიშნავს, რომ ტანმთავარჯიშის შედეგი ერთდროულად ეთვლება როგორც თვით ტანმთავარჯიშის, ასევე გუნდსაც.

ტანმთავარჯიშში შეჯიბრება შესაძლებელია იყოს საკლასიფიკაციო და არასაკლასიფიკაციო.

საკლასიფიკაციო შეჯიბრება ტარდება ერთიანი საკლასიფიკაციო პროგრამისა და შეჯიბრების წესების ზუსტი დაცვით.

არასაკლასიფიკაციო შეჯიბრების დროს დასაშვებია შეჯიბრების ჩატარება სპეციალური პროგრამის მიხედვით.

შეჯიბრების ხასიათს განსაზღვრავენ დებულების საშუალებით.

2. შეჯიბრების პროგრამა

1. შეჯიბრების პროგრამა შედგება სავალდებულო და ნებისმიერი ან მხოლოდ სავალდებულო და მხოლოდ ნებისმიერი ვარჯიშებისგან.

2. სავალდებულო ვარჯიშები, რომლებიც გაერთიანებულია ერთიან საკლასიფიკაციო პროგრამაში, დამტკიცებულია ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტის მიერ.

ნებისმიერი ვარჯიშების შედგენის დროს საჭიროა მხედველობაში მიიღონ ყველა ის მოთხოვნა, რომელიც მოცემულია შეჯიბრების წესებში.

3. საკლასიფიკაციო შეჯიბრებაზე, ტანმთავარჯიშის მრავალკიდიან ცალკეულ სახეობაში სრულდება მხოლოდ ერთი ვარჯიში. თუ საკლასიფიკაციო პროგრამით მოცემულია თითოეულ სახეობაში რამდენიმე ვარჯიში, შეჯიბრების წინ ორი კვირით ადრე კენჭისყრით უნდა შეარჩიონ მხოლოდ ერთი.

3. შეჯიბრების დებულება

1. შეჯიბრების დებულებას ამტკიცებს ის ორგანიზაცია, რომელიც მას ატარებს. დებულებაში განსაზღვრულია შეჯიბრების ხასიათი, მიზანი, ამოცანები, პროგრამა, ხელმძღვანელობის როლი, ჩატარების ადგილი, დრო, გუნდის შემადგენლობა, გამარჯვებულის გამოცე-

ლინების წესი და დაჯილდოება, სხვადასხვა საორგანიზაციო საკითხი.

2. შეჯიბრებაში მონაწილე ორგანიზაციებს ღებულება უნდა გაუგზავნონ შეჯიბრების დაწყებამდე არაუგვიანეს სამი თვის ვადაში.

4. მონაწილეთა დაშვება შეჯიბრებაზე

1. შეჯიბრებაში მონაწილეობის მისაღებად დაიშვებიან ტანმოვარჯიშენი, რომელთაც აქვთ სპეციალური მომზადება და საექიმო შემოწმების შედეგად — ნებართვა.

ტანმოვარჯიშეს უფლება ეძლევა შეჯიბრებაში მიიღოს მონაწილეობა იმ თანრიგში, რომელიც მას მიენიჭა ან ერთი თანრიგით ქვევით, ან ზევით.

5. შეჯიბრებაში გუნდებისა და მონაწილეთა გამოსვლის წესი

1. შეჯიბრებაში მონაწილეობის მისაღებად ტანმოვარჯიშენი დაყოფილი არიან გუნდების (ჯგუფების), ცვლების და ღინების მიხედვით. გუნდების ჩამოყალიბება კი შეჯიბრებაში მონაწილე ორგანიზაციების საშუალებით ხდება. ყველა გუნდს ჰყავს უფროსი (კაპიტანი), რომელიც ვალდებულია გუნდში დაიცვას წესრიგი.

2. გუნდები შეჯიბრებაში მონაწილეობის მისაღებად წინასწარი კენჭისყრის შემდეგ გამოდიან შემუშავებული განრიგის მიხედვით.

3. თითოეულ გუნდის მონაწილეთა იარაღზე მისვლის თანამიმდევრობას შეჯიბრების დაწყებამდე ადგენს ორგანიზაციის წარმომადგენელი. გუნდში, სადაც სხვადასხვა ორგანიზაციის ტანმოვარჯიშე გაერთიანებული, საჭიროა ჩაატარონ კენჭისყრა და შემდეგ ყოველი ტანვარჯიშული სახის ცვლის დროს შეცვალონ მათი თანამიმდევრობა.

6. შეჯიბრების ხანგრძლივობა

ღიდების შეჯიბრება უნდა დამთავრდეს არაუგვიანეს 23 საათისა, ხოლო ბავშვებისა და მოზარდების — 21 საათამდე. სავალდებულო ვარჯიშების შესრულების შემდეგ რეკომენდებულია ერთდღიანი შესვენება. ზოგიერთ შემთხვევაში შესაძლებელია ღიდების შეჯიბრების ჩატარება შესვენების გარეშე.

7. გამარჯვებულის განსაზღვრა

1. გუნდური პირველობა განისაზღვრება მრავალჭიდში მონაწილეთა მიერ მოგროვებული ქულათა რაოდენობით.

შეჯიბრების პროცესში გუნდის შემადგენლობა არ იცვლება.

2. იმ შემთხვევაში, როდესაც გუნდში გაერთიანებული არიან სხვადასხვა თანრიგის ტანმოვარჯიშეები, გუნდური პირველობის განსაზღვრისათვის საჭიროა თითოეული მონაწილის მიერ შეგროვილი: ქულათა რაოდენობა გადაამრავლონ შესაფერ კოეფიციენტზე.

3. თუ გუნდში არიან ტანმოვარჯიშეები, რომლებიც ასრულებენ სავალდებულო და ნებისმიერ ვარჯიშს, და ტანმოვარჯიშეები, რომლებიც მხოლოდ სავალდებულო ან მხოლოდ ნებისმიერ ვარჯიშებს ასრულებენ, შეჯიბრების მეორე დღეს ისინი გაიმეორებენ სავალდებულო ან ნებისმიერ ვარჯიშს.

თუ გუნდური პირველობა სათანრიგო კოეფიციენტების გამოყენების გარეშე განისაზღვრება, მაშინ გუნდურ ჩათვლაში შევა ტანმოვარჯიშის მიერ შეგროვილი ნებისმიერი რაოდენობის ქულათა რაოდენობა.

4. თითოეულ თანრიგში გამარჯვებული იქნება ის ტანმოვარჯიშე, რომელიც მრავაქიდის ჯამში ყველაზე მეტ ქულათა რაოდენობას დააგროვებს.

თუ ორმა ტანმოვარჯიშემ ერთნაირი რაოდენობის ქულათა რაოდენობა შეაგროვა, მათ ორივეს ერთნაირი ადგილი მიეკუთვნება.

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: ზემოთ მოყვანილი პუნქტი შესაძლებელია შეიცვალოს დებულების თანახმად.

5. პირად-გუნდური პირველობის დროს გამარჯვებულის გამოვლინება როგორც ცალკეულ იარაღზე, ასევე მრავალჭიდში ხდება იმავე შედეგებით, რომლებიც ნაჩვენებია იყო გუნდური შეჯიბრებისას.

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: დებულებით შესაძლებელია პირადი გამარჯვებულის გამოსავლენად დანიშნონ დამატებითი ფინალური შეჯიბრება. ამ შემთხვევაში აღინიშნება მისი პირობებიც.

8. მონაწილის უფლება-მოვალეობა

შეჯიბრების მონაწილე ვალდებულია:

1. მკაცრად დაიცვას საკუთარი მოქმედების ნორმები და სპორტსმენის დამახასიათებელი ეთიკა;

2. იცოდეს შეჯიბრების დებულება და მსაჯობის წესები, შეუცვლელად შეასრულოს ისინი;

3. მსაჯობის, მონაწილეებისა და მაყურებლების მიმართ იყოს თავზიანი და თავშეკავებული;

4. უდისციპლინობისა და მოუშზადებლობის შემთხვევაში მთავარ მსაჯს შეუძლია მონაწილე მოხსნას შეჯიბრებიდან;

5. შეჯიბრების დაწყებამდე გუნდის ყველა მონაწილეს ეძლევა დრო (30—40 წამის) იარაღების გასასინჯად;

6. მონაწილეს ყველა საკითხზე შეუძლია მიმართოს მსაჯს, გუნდის თავს, ხოლო მთავარ მსაჯს — წარმომადგენლის მეშვეობით;

7. უფროსი მსაჯის გამოძახების შემდეგ მონაწილე დგება იარაღთან ძირითად დგომში და ასრულებს ვარჯიშს;

8. მონაწილე შეჯიბრებისთვის მზად უნდა იყოს 15 წუთით ადრე.

9. მონაწილის ფორმა

1. მრავალჭიდის ყველა სახეობაში ვარჯიშს ასრულებენ სატან-ვარჯიშო შარვლით (ვაეები), სატანვარჯიშო კოსტიუმით (ქალები), სატანვარჯიშო ფეხსაცმელში (უძიროები).

თავისუფალი ვარჯიში და ბჯენითი ხტომები ნებადართულია შეასრულონ მოკლე შარვლით (ვაეები).

2. მონაწილეს უნდა ჰქონდეს იმ სპორტული ორგანიზაციის ემბლემა, რომლის სახელსაც იცავს.

3. გუნდური პირველობის დროს ერთი ორგანიზაციის ყველა მონაწილე ერთნაირ ფორმაში უნდა იყოს გამოწყობილი.

10. შეჯიბრების მომზადება

შეჯიბრების წინ რამდენიმე დღით ადრე ტარდება ორგანიზაციულ-სამეურნეო ხასიათის სამუშაოები, რომელთაგან აღსანიშნავია:

1. შეჯიბრების მონაწილეთათვის საცხოვრებელი ადგილის შერჩევა. კვებით უზრუნველყოფა, სატრანსპორტო საშუალების გათვალისწინება, საექიმო-სანიტარიული მომსახურება; 2. შეჯიბრების ჩატარების ადგილის წინასწარი მომზადება, აუცილებელია ინვენტარითა და მოწყობილობით შევსება.

შეჯიბრების უკეთ ორგანიზაციისთვის მთავარი საკითხების გადასაწყვეტად შექმნიან სამანდატო, სამეურნეო, კულტმომსახურეობის, საექიმო-სანიტარიულ და სხვა კომისიებს:

11. მსაჯთა კოლეგიის შეჯიბრების წინა მომზადება

შეჯიბრების მთავარი მსაჯი ძირითად სახელმძღვანელო დოკუმენტებზე დაყრდნობით (შეჯიბრების წესები, დებულება-პროგრამა,

შეჯიბრებაში მონაწილე ორგანიზაციების რაოდენობა, თანრიგების მიხედვით მონაწილეთა რიცხვი) განსაზღვრავს მსაჯთა და დამხმარე პერსონალის რაოდენობას, შეჯიბრების ჩასატარებლად აუცილებელი დროის რაოდენობას, ადგენს შეჯიბრების კალენდარსა და გრაფიკს.

შეჯიბრების მთავარი მსაჯის მოადგილეები (მოადგილე ვაჟთა და ქალთა განყოფში, საექიმო და ტექნიკურ დარგში და სხვ.) მთავარი მსაჯის შთითებით უწყვეტ კონტროლს იმ საკითხების შესრულებას, რომლებიც მათ აქვთ დავალებული.

შეჯიბრების უფროსი მსაჯები მრავალჭიდის სახეობათა მიხედვით ბრიგადის წევრებს შორის აზუსტებენ მსაჯობის წესების ერთიან გაგებას, სავალდებულო ვარჯიშების შესრულების მოთხოვნებს, იმეორებენ შეფასებასთან დაკავშირებულ ზოგიერთ განყოფს და ა. შ., ესწრებიან მონაწილეთა მიერ იარაღების გასინჯვას და წინასწარ ეცნობიან მაღალთანრიგოსან სპორტსმენთა მიერ შესრულებულ ნებისმიერ კომბინაციებს.

მსაჯები თავიანთი ბრიგადების მიხედვით წინასწარ ეცნობიან შეჯიბრების ადგილს, სპორტულ იარაღს, მსაჯობის ადგილს, ერთმანეთს შორის აზუსტებენ მსაჯობის ძირითად პრინციპულ საკითხებს.

მსაჯი შეჯიბრების დაწყებამდე აწყობს მონაწილეებს, ერთხელ კიდევ აჩვენებს მათ უფლება-მოვალეობას, აცნობს განრიგს, შეჯიბრების ადგილას არ უშვებს უცხო პირებს, იცავს მონაწილეთა დისციპლინას და წესრიგს.

მსაჯი-ინფორმატორი წინასწარ ეცნობა შეჯიბრების განრიგს, მონაწილეთა და მსაჯთა კოლეგიის ვინაობას, ასრულებს ღირსშესანიშნავ ჩანისშენებს, ამოწმებს სამუშაო ადგილსა და მისთვის აუცილებელ ტექნიკურ საშუალებებს (მიკროფონი, თვალსაჩინოების ცხრილები და სხვ.).

კომენდანტი უზრუნველყოფს შეჯიბრების ადგილს აუცილებელი სპორტული იარაღებით, მაგნეზით, სამსაჯო მაგიდეებითა და სკამებით, თვალყურს ადევნებს შეჯიბრების ადგილის გაფორმებას, ამზადებს მონაწილეთა გასახდელებს, საშხაპეებს, მსაჯთა, სამდივნო და წარმომადგენელთა ოთახებს.

შ ი ნ ა პ რ ს ი

I თ ა ვ ი

| | |
|--|----|
| ტანვარჯიშია ფიზიკური აღზრდის სისტემაში | 3 |
| ტანვარჯიშის სახეები | 3 |
| ტანვარჯიში, როგორც სასწავლო და სამეცნიერო დისციპლინა | 13 |
| ტანვარჯიშის მეთოდური თავისებურებანი | 15 |
| ტანვარჯიშის სწავლების ზოგადი საფუძვლები | 16 |
| ტანვარჯიშული ვარჯიშების დახასიათება | 17 |
| მასწავლებელ-მწვრთნელის მოვალეობა | 18 |
| ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების საფუძვლები | 19 |
| ტანვარჯიშული ვარჯიშების სწავლების მეთოდები | 21 |

II თ ა ვ ი

| | |
|----------------------------------|-----|
| ტანვარჯიშის ძირითადი საშუალებანი | 24 |
| სამწყობრო და წყობითი ვარჯიშები | 25 |
| ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები | 45 |
| გამოყენებითი ვარჯიში | 55 |
| თავისუფალი ვარჯიში | 63 |
| მხატვრული ტანვარჯიში | 98 |
| აკრობატული ვარჯიში | 102 |
| ხტომი | 111 |
| სატანვარჯიშო იარაღებზე ვარჯიში | 119 |

III თ ა ვ ი

| | |
|--|-----|
| ტანვარჯიშის ისტორია | 128 |
| ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია ანტიკურ პერიოდში | 129 |
| ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია შუა საუკუნეებში | 130 |
| ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია ძველ რუსეთში | 136 |
| ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია საქართველოში (1896—1922 წ.წ.) | 142 |
| ტანვარჯიშის განვითარების ისტორია | 149 |

IV თავი

| | |
|--|-----|
| ტანვარჯიშის ტერმინოლოგია | 161 |
| შესავალი | 161 |
| ზოგადი მითითებები | 163 |
| ვარჯიშების ჩაწერის წესი | 166 |
| იარაღთან ტანმოვარჯიშის მდგომარეობის განსაზღვრის წესი | 169 |
| ტანმოვარჯიშის ტაცი და მისი სახეები | 170 |
| ტანმოვარჯიშის ბჯენი და მისი სახეები | 171 |
| ტანმოვარჯიშის ჯდომი და მისი სახეები | 175 |
| ტანვარჯიშის ვარჯიშთა ზოგადი ტერმინები | 175 |

V თავი

| | |
|--|-----|
| ტანვარჯიშის გაკვეთილი | 181 |
| ტანვარჯიშის გაკვეთილის სტრუქტურა | 181 |
| ტანვარჯიშის გაკვეთილის ცალკეული ნაწილი და მისი ჩატარების მეთო- დიკა | 182 |
| ტანვარჯიშის გაკვეთილის ხიმკვირეე | 190 |
| ტანვარჯიშის გაკვეთილებზე პედაგოგიური ცოდნისა და ჩვევების ჩამოყა- ლიბება | 191 |

VI თავი

| | |
|--|-----|
| ბავშვებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის თავისებურებანი | 194 |
|--|-----|

VII თავი

| | |
|--|-----|
| საშუალო, ხანშესული და მოხუცებულობის ასაკის ადამიანებთან ტანვარჯიშში მეცადინეობის თავისებურებანი | 205 |
| ტანვარჯიშში მეცადინეობის ჩატარების ფორმები | 208 |

VIII თავი

| | |
|-----------------------------------|-----|
| სატანვარჯიშო დარბაზი და ინვენტარი | 209 |
| სატანვარჯიშო დარბაზი | 209 |
| სატანვარჯიშო იარაღი და ინვენტარი | 212 |

IX თავი

| | |
|--|-----|
| ტრავმის საწინააღმდეგო საშუალებანი ტანვარჯიშში მეცადინეობის დროს დაზღვევა და დახმარება | 225 |
| | 227 |

X თავი

| | |
|---|-----|
| ტანვარჯიშული გამოსვლა | 230 |
| სპორტული ზეიმის მნიშვნელობა | 230 |
| სპორტულ ზეიმთა და სანახაობათა განვითარების მოკლე ისტორია | 231 |
| სპორტული საღამოების მომზადების და ჩატარების ორგანიზაცია | 238 |
| ღია მოედნებსა და სტადიონებზე სპორტული ზეიმის მომზადებისა და ჩატარების ორგანიზაცია | 240 |
| სპორტული ზეიმის ხელმძღვანელ პირთა მოვალეობა | 242 |
| სპორტული ფორმა, ინვენტარი და იარაღები | 244 |
| სპორტული ზეიმის ძირითადი ნაწილები, საზეიმო გახსნა და აღლუმი | 245 |
| სპორტული გამოსვლის მხატვრული და მუსიკალური გაფორმება | 247 |
| სპორტული გამოსვლის პროგრამა და სცენარი | 248 |
| ფიზიკულტურელთა საღამო | 252 |

XI თავი

| | |
|--|-----|
| ტანვარჯიშში შეჯიბრებების ჩატარების ორგანიზაცია | 255 |
| შეჯიბრების ხასიათი | 255 |
| შეჯიბრების პროგრამა | 256 |
| მსაჯთა კოლეგიის შეჯიბრებისწინა მუშაობა | 259 |

Торнике Владимирович Санеблидзе

ГИМНАСТИКА

Часть I

(На грузинском языке)

რედაქციის გამგე ვ. კობიაშვილი
რედაქტორი მ. ომანიძე
სამხატვრო რედაქტორი გ. აბრამიშვილი
ტექნიკური რედაქტორი ნ. ჯავახიშვილი
უფროსი კორექტორი ე. ბაბალაშვილი
კორექტორი ი. დონაძე
გამომშვეები დ. ხუციშვილი

№ 3493. Учебное издание для вуза

გადაეცა წარმოებას 21.12.90. ხელმოწერილია დასაბეჭდად 11.10.91.
ქალაღის ზომა 60X84¹/₁₆. საბეჭდი ქალაღი № 1. გარნტურა ვენა.
მაღალი ბეჭდვა. ნაბეჭდი თაბახი 16,5. პირ. ნაბეჭდი თაბახი 15,35.
პირ. საღებავგატარება 15,58. სააღრიცხვო-საგამომცემლო თაბახი 13,97.
ტირაჟი 2000. შეკვ. № 708.
ფასი 6 მან.

გამომცემლობა „განათლება“, თბიღისი, გ. ჩუბინაშვიღის ქ. № 50.

Издательство «Ганатლება», Тбнлსи, ул. Г. Чубинашвили, 50.
1992

აიწყო საქარტვეღოს რესპუბღიკის ბეჭდვითი სიტყვის ღეპარტა-
მენტის № 4 სტამბაში. 380060, ქ. თბიღისი ვაჟა-ფშავეღას პრ. 29

ღაიბეჭღა ღა აიკინმა საქარტვეღოს მეცნიერებათა აკადემიის
სტამბაში

ქ. თბიღისი, 380060, კუტუზოვის ქ. 19