

უიზიკუჩი ელზრდისა დე სესკოდო ჰიგნიენის სეკიტხეები

ქ რ ე ბ უ ლ ი II

რედაქტორი დოც. ზ. კოპჭინიძე

ვ. ი. ლენინი ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის შესახებ

ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საკითხების შესწავლა ძველ-თავანვე ცხოველ ინტერესს იწვევდა; დაწყებული ძველი საბერძნეთის ფილოსოფოსებით და დამთავრებული მარქსამდელი სოციალისტ-უტოპისტების ნაშრომებით ფიზიკური აღზრდის პრობლემები მკვეთრ კლასობრივ ხასიათს ატარებდა, მოკლებული იყო კეშმარიტ მეცნიერულ დასაბუთებას და ყოველთვის თავისებურად, ძირშივე არასწორად წყდებოდა.

კომუნისტური ფუძემდებლებმა მარქსმა და ენგელსმა მეცნიერული სიზუსტით პირველად დაასაბუთეს საზოგადოების განვითარების ისტორიასთან დაკავშირებული ყველა საკითხი და მათ შორის აღზრდის კლასობრივი ხასიათიც ბურჟუაზიულ საზოგადოებაში. განიხილავდნენ რა საერთო აღზრდის საკითხებს, მარქსმა და ენგელსმა განსაზღვრეს ფიზიკური აღზრდის როლი ბურჟუაზიის წინააღმდეგ პროლეტარიატის კლასობრივ ბრძოლაში და მომავალი კომუნისტური საზოგადოების წარმომადგენელთა ყოველმხრივი აღზრდის საქმეში.

მარქსისტული იდეები მოზარდი თაობის ყოველმხრივი აღზრდის შესახებ ვითარდებოდა ახალ პირობებთან და საზოგადოების განვითარების თავისებურებებთან დაკავშირებით. ერთ-ერთი ყველაზე კეშმარიტი მარქსისტი, რომელმაც იმპერიალიზმისა და პროლეტარული რევოლუციების ეპოქაში უფრო მაღალ დონეზე აიყვანა მარქსისტული მოძღვრება ადამიანთა ყოველმხრივი აღზრდისა და განვითარების შესახებ,—იყო მსოფლიო პროლეტარიატის ბელადი და პირველი სოციალისტური სახელმწიფოს შემქმნელი ვლადიმერ ილლას-ძე ლენინი.

სახალხო განათლებისა და აღზრდის, კერძოდ, ფიზიკური აღზრდის საკითხები, ვ. ი. ლენინის ყურადღებას იპყრობდა მისი პოლიტიკური და რევოლუციური მოღვაწეობის პირველი წლებიდანვე. ჯერ კიდევ ახალგაზრდობის წლებში ვ. ი. ლენინი დაინტერესდა შრომის, როგორც ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების, როლით და ამ საკითხზე სასტიკი ბრძოლა გაუმართა ნაროდნიკების, კერძოდ კი იუ-

ეკოვის თეორიას. იუტაკოს მინიმუმამდე დაჰყავდა შრომის როლი ნოზარდი თაობის ფიზიკური განვითარების საქმეში. იუტაკოს „თეორიებში“ შრომა კვლავ ადამიანის დამონების საშუალებად იყო დარჩენილი. „სავალდებულო ნაყოფიერი შრომა,—როგორც ლენინი შენიშნავდა,—ჩვენი ნაროდნიკისათვის ადამიანის საყოველთაო და ყოველმხრივ განვითარების პირობა კი არაა, არამედ გიმნაზიაში სწავლების უბრალო ქირაა“¹

იმოწმებდა რა მარქსის შეხედულებებს მომავალ სოციალისტურ საზოგადოებაში შრომისა და გიმნასტიკის სწავლებასთან შეერთებაზე, ვ. ი. ლენინი განმარტავდა, რომ შრომა ვაგებულ უნდა იქნეს არა მარტო როგორც საზოგადოებრივი წარმოების გადიდების ერთ-ერთი საშუალება, არამედ აგრეთვე როგორც ყოველმხრივ განვითარებულ ადამიანთა აღზრდის საშუალება. ხოლო იმისათვის, რომ შრომამ ასეთი ადგილი დაიკავოს, საჭიროა მისი შეერთება სწავლებასა და გიმნასტიკასთან.

გამსკვალული იყო რა ახალგაზრდობის ფიზიკურ განვითარებაზე ზრუნვის იდეით, ვ. ი. ლენინი, სისტემატურად აღევნებდა თვალყურს მეფის მთავრობის დამოკიდებულებას ახალგაზრდობის აღზრდისადმი, კერძოდ, ფიზიკური აღზრდისადმი, და მეფეს მთავრობის ყველა გამობდოკის შემთხვევაში არალეგალურ პრესაში ნიჟერად ამხელდა მთელ მის პოლიტიკას. რუსეთის პირველი რევოლუციის მოახლოებასთან დაკავშირებით სტუდენტობისა და, საერთოდ მოსწავლე ახალგაზრდობის რევოლუციური სულისკვეთება რომ ჩაეკლა და მოსწავლე ახალგაზრდობა კლასობრივი ბრძოლისაგან ჩამოეშორებინა, მეფის მთავრობა და ბურჟუაზია ცდილობდნენ სხვა საშუალებებთან ერთად გამოეყენებინათ სპორტიც. ამავე დროს მეფის მთავრობა და მისი განათლების სამინისტრო გენერალ ვონოვსკის მეთაურობით ყალბი დაპირებებით კვებავდნენ მოსახლეობას სასკოლო რეფორმებისა და სკოლებში ფიზიკური აღზრდის შემოღების შესახებ. იწერებოდა განუხორციელებელი პროექტების მთელი წყება. 1900 წლის სასკოლო რეფორმის პროექტში გათვალისწინებული იყო მუშაობის გაუმჯობესება ფიზიკური აღზრდის დარგშიც. ამავე წელს სახალხო განათლების სამინისტრომ გამოსცა ცირკულარი არდადეგების დროს ექსკურსიებისა და მოგზაურობის მოწყობის შესახებ. მაგრამ საქმე ნხოლოდ ცირკულარით დამთავრდა. 1901 წელს ახალი პროექტის განხილვის დროს სპეციალურმა კომისიამ გამოთქვა აზრი საშუალო

სკოლაში ხელსაქმის სწავლების, მოძრავი თამაშობების, საგანმანათ-
ლებლო ექსკურსიების შემოღების, აგრეთვე ტანვარჯიშისათვის გან-
კუთვნილი საათების რაოდენობის გაზრდის შესახებ, მაგრამ არც ეს
პროექტი განხორციელებულა. ითვლისწინებდა რა მთელ ამ მინის-
ტრულ თამაშს, ათასგვარ დაპირებებს, ვ. ი. ლენინი თავის
სტატიაში „გაკორების ნიშნები“ წერდა: „ჩვენ, რევოლუციონერებმა
ერთი წუთითაც არ დავიჯერეთ ვონოვსკის მიერ აღტქმულ რეფორ-
მათა სერიოზულობა, ჩვენ განუწყვეტლივ ვეუბნებოდით ლიბერალებს,
რომ „გულითადი“ გენერლის ცირკულიარები და ნიკოლოზ ობმანო-
ვის რესკრიპტები წარმოადგენენ მხოლოდ იმავე ლიბერალური პოლი-
ტიკის ახალ გამოვლინებას, რომელშიც თვითმპყრობელობამ მოასწ-
რო დახელოვნება „შინაურ მტრებთან“, ვ. ი. რუსეთის ყველა პრო-
გრესულ ელემენტთან 40 წლის განმავლობაში“.

იმისათვის, რომ სტუდენტობა არა მარტო ჩამოეშორებინა კლას-
ობრივ ბრძოლაზე ფიქრისაგან, არამედ განხეთქილებაც შეეტანა
მათს რიგებში, მეფის მთავრობა სხვა ბერხსაც მიმართავდა. როგორც
ნ. ა. ნოვოსელოვი აღნიშნავს. „1902 წელს“ სტუდენტთა უწყისრი-
გობასა და ლიბერალური ბურჟუაზიის „პეტიციებთან“ დაკავშირე-
ბით მეფის მთავრობა იძულებული იყო გამოეცა „ღროებითი წესე-
ბი საბალბო განათლების სამინისტროს უმაღლეს სასწავლებლებში
სტუდენტთა დაწესებულებების მოწყობის შესახებ“. ამ წესების პირ-
ველი პარაგრაფის თანახმად უმაღლესი სასწავლო დაწესებულების
სტუდენტებს უფლება ეძლეოდათ „მოეწყოთ წრეები სპეციალურად სა-
ხის ფიზიკური ვარჯიშებით პედაგოგობისათვის“ ან „ღროებითი
წესების“ გამოცემის შემდეგ მთელ რიგ უმაღლეს სასწავლებლებში
გაისსნა სტუდენტთა სპორტული წრეები და კურსები სპორტის სხვა-
დასხვა სახეებში. როგორც არსებული მასალებიდან ირკვევა, მეცის
მთავრობა იძულებული კი არ იყო გამოეცა ეს „ღროებითი წესები“,
არამედ იგი სპეციალურად იქნა განოცემული და წარმოადგენდა მე-
ფის მთავრობის ერთ-ერთ ხრიკს. „ღროებითი წესების“ გამოცემის
მთელი დედაარსი შესანიშნავად გაიგო ვ. ი. ლენინმა და მანინვე
ამხილა ამ დოკუმენტის მთელი სიყალბე. „...ორგანიზაციათა უფლე-
ბის იმ კარიკატურას,—აღნიშნავდა ვ. ი. ლენინი,—რომელიც ახლა
სტუდენტებს მიერთვით „ღროებითი წესებით“, რევოლუციონერები

ვ. ი. ლენინი, თხზ. ტ. 6, გვ. 85.

История физической культуры народов СССР. Москва, издательство „Физ“. 1953. стр. 129.

წინასწარმეტყველებდნენ თავიდანვე, როგორც კი ლაპარაკი დაიწყო მთავრობის ამ ახალ საჩუქარზე¹.

აშკარა ხდება, განაგრძობდა ვ. ი. ლენინი ამ დოკუმენტის მხილებას, რომ „დროებითი წესების“ საშუალებით მეფის მთავრობა უკიდობს წინასწარ შექმნას საბაზი სტუდენტებსა და ხელისუფლებას შორის შეხლა-შემოხლისათვის. თუ არალეგალურ ორგანიზაციებში, არალეგალურ სპორტულ ორგანიზაციებშიც მეფის მთავრობა საქმის კურსის გარეშე რჩებოდა, ვერ იგებდა სტუდენტთა მოღვაწეობის ყოველ წვრილმანს, ლეგალურ ორგანიზაციებში, რომლის დაარსების უფლებასაც აძლევდა ეს „დროებითი წესები“, მეფის მთავრობას სრული კონტროლის საშუალება ექნებოდა და, გარდა ამისა, ყოველი მშვიდობიანი საქმის გამო მოწყობილ კრებას გადააქცევდა „არეულობათა“ გამოსავალ წერტილად; ძალით წასისიანებული არეულობა გამოიწვევდა სტუდენტთა პროტესტს, ამ პროტესტს კი მოჰყვებოდა სტუდენტთა დაპატიმრებანი, გადასახლება და სხვა რეპრესიები.

ვ. ი. ლენინი დიდი წინააღმდეგი იყო ამ წესების პრაქტიკული განხორციელებისა, რადგან ეს იქნებოდა დასაწყისი სტუდენტთა შემდგომი დათრგუნვისა. ვ. ი. ლენინი თანაგრძობას გამოთქვამს სტუდენტთა იმ უმრავლესობის მიმართ, რომელიც უთარს ამბობს „დროებით წესებსა“ და ამ წესებით ნებადართული ორგანიზაციების მიღებაზე².

ვ. ი. ლენინს არა ერთხელ გამოუმტყავენებია მეფის რუსეთის სახალხო განათლების მთელი უბადრუკობა. მეფის მთავრობა სახალხო განათლების ან, როგორც ვ. ი. ლენინი უწოდებს, „სახალხო დაბნელების“ სამინისტროს სახელმწიფო ბიუჯეტის რალაც ნამცეცებს უყრიდა. 1902 წლის ცნობით სახელმწიფო ბიუჯეტიდან სახალხო განათლებას მხოლოდ 5% დაეთმო. საესებით გასაგებია, რომ ასეთი ბიუჯეტით საერთო აღზრდა, განსაკუთრებით კი ფიზიკური აღზრდა უბადრუკ მდგომარეობაში იქნებოდა სახალხო სასწავლებლებში.

მეფის მთავრობის ეს პოლიტიკა გააკრიტიკა 1913 წელს ბოლშევიკმა ბადაეჟმა სახელმწიფო სათათბიროში, სადაც მან ვ. ი. ლენინის მიერ დაწერილი სიტყვა წაიკითხა. ამ სიტყვაში ვ. ი. ლენინი იძლეოდა ბავშვთა აღზრდის, განათლებისა და სწავლების სავალალო სურათს. „რუსეთში ბავშვთა და მოზარდთა დაახლოებით ოთხი მეხუთედი მოკლებულია სახალხო განათლებას“—აღნიშნავდა ვ. ი. ლენინი-

1. ვ. ი. ლენინი, თხზ., ტ. 6. გვ. 85

2. ვ. ი. ლენინი, თხზ., ტ. 6 გვ. 86.

ბადაღეს თავმჯდომარემ სიტყვა ჩამოართვა იმის შემდეგ, როცა მან სათათბიროს ტრიბუნიდან, განათლებაზე დამუშავებული სახსრების დახასიათების შემდეგ, განაცხადა: „განა ეს მთავრობა ღირსი არ არის იმისა, რომ ხალხმა გააგდოს?“¹

დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის გამარჯვებით დაგვირგვინების პირველი დღეებიდანვე ვ. ი. ლენინი მოითხოვდა სახსრების გადიდებას სახალხო განათლებაზე და პრაქტიკულადაც ახორციელებდა მას. იმ ანგარიშით, რომ გადიდებულიყო განათლების სახალხო კომისარიატის ხარჯები, ვ. ი. ლენინი მოითხოვდა შემცირებულიყო ზოგიერთი სხვა უწყების ხარჯები.

სახალხო განათლებაზე თანხების გადიდებასთან ერთად ვ. ი. ლენინი ცდილობდა გაუმჯობესებულიყო სკოლაში სწავლების ხარისხიც. იგი სისტემატურად იწვევდა განათლების მუშაკთა თათბირს. სამოქალაქო ომის მძვინვარების პერიოდშიც არ იფიწყებდა ზრუნვას ბავშვთა ფიზიკურ აღზრდაზე. სამოქალაქო ომის დამთავრებისთანავე გამოდის ვ. ი. ლენინის ხელმოწერით სახკომსაბჭოს დეკრეტი დასასვენებელ სახლებსა და ბავშვთა და მოზარდთა ჯანმრთელობის დაცვის შესახებ. ლენინი ბავშვთა ჯანმრთელობის განმტკიცების ერთ-ერთ მთავარ პირობად თვლიდა მათ მიერ ჰიგიენური წესების დაცვას. კლარა ცეტკინა, იგონებს რა თავის უკანასკნელ შეხვედრას ვ. ი. ლენინთან, იხსენიებს ვ. ი. ლენინის საუბარს, რომელიც ჰქონდა მასთან ბავშვთა მიერ ჰიგიენური წესების დაცვის შესახებ: „უნდა გიამბოთ კიდევ ერთი რამ, რომელმაც განსაკუთრებით უნდა გაგახაროთ. ამას წინათ მივიღე ერთ-ერთი სოფლის სკოლის ბავშვების წერილი, რომლებიც მწერენ: „საყვარელო ბაბუა ლენინ, ჩვენ უკვე ვიცით წერა-კითხვა. ვიცით ყოველგვარი ნივთის კეთება, და ახლა ყოველდღე ვიბანთ ხელ-პირს...“ „ხედავთ, ძვირფასო კლარა, ყველა დარგში წარმატებებს ვაღწევთ. ჩვენ კულტურულები ვხდებით... ნახეთ, სოფლის ბავშვებიც კი ახალ ცხოვრებას აშენებენ. განა შეიძლება ეპვი შეგვეპაროს იმაში, რომ ჩვენ გავიმარჯვებთ?“²

ვ. ი. ლენინი ალტაცებით ეგებებოდა ყველა იმ ფაქტს, რომლებიც რომელიმე დაწესებულებაში, რომელიმე სკოლაში ფიზიკური აღზრდის გაუმჯობესებას შეეხებოდა. ერთხელ, როცა ნადეჟდა კონსტანტინეს ასულმა კრუპსკაიამ უამბო ვ. ი. ლენინს იმ მუშაობის შესახებ, რომელსაც აწარმოებდა განსახკომის 1-ლი საცდელი სადგური კალუგის გუბერნიაში სოფლელ მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის

¹ ვ. ი. ლენინი, თხზ. ტ. 19, გვ. 158.

² ნ. კრუპსკაია, აღზრდისა და განათლების შესახებ, თბილისი, 1951, გვ. 56.

საქმეში, ლენინმა ალტაცებით წარმოთქვა: „აი, ეს ნამდვილი საქმეა და არა ლაყბობა“.

ვ. ი. ლენინი დიდი წინააღმდეგი იყო ბავშვთა აზიზი აღზრდისა, მათი განებივრებისა. ლენინს სწამდა, რომ ნაყოფიერი გონებრივი შრომა შერწყმული უნდა იყოს ცოცხალ, მოძრავ ცხოვრებასთან. ერთხელ ვ. ი. ლენინს ნ. კ. კრუპსკაიამ უჩვენა ბავშვი, რომელიც მშობლებს დაჰყავდათ კონცერტებზე, სანახაობებზე და, ერთი სიტყვით, ზომაზე მეტად ანებივრებდნენ. ვ. ი. ლენინმა კრუპსკაიას შენდეგი დარიგება მისცა: „საქიროა ეს ბიჭუნა მშობლებს მოვაცილოთ, თორემ ისინი მას გასტანჯავენ“. აქ ვ. ი. ლენინს მხედველობაში ჰქონდა ბავშვის წაყვანა კულტურის სახლებში, ბანაკებსა და სხვა ადგილებში. ვ. ი. ლენინის წინათგარძნობა გამართლდა; მშობლები ბავშვს, როგორც განსაკუთრებული ნიჭის პატრონს, ასეირნებდნენ საზღვარგარეთ, სრულიად დაივიწყეს ბავშვის სიცოცხლით სავსე ცხოვრებაზე ზრუნვა და ბავშვი გარდაიცვალა.

ვ. ი. ლენინის კერძო წერილები დედისა და დისადმი, აგრეთვე მეგობრებისადმი ნათლად მეტყველებენ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა გამოიყენოს ახალგაზრდობამ სპორტი, როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და ფიზიკური განვითარების შესანიშნავი საშუალება. იგი თავის დას და ახლო მეგობრებს თავის წერილებში ურჩევს ფართოდ გამოიყენონ ციგურებით სრიალი, თხილამურებში, ცურაობა, ტურიზმი, დილის ტანვარჯიში.

ვ. ი. ლენინი იხესა არმანდისადმი მიწერილ წერილს ასე ამთავრებს: „თხილამურებით დადიხართ? უთუოდ იარეთ! ისწავლეთ, თხილამურები გაიჩინეთ და გასწიეთ ხოლმე მთებში — აუცილებლად“.¹

ვ. ი. ლენინი თავის დას ემიგრაციიდან სწერდა: „შენ ეხლა ნამდვილად „ციხის სისხლნაკლებობა“ ანდა, შესაძლებელია, ძველი სისხლნაკლებობის გამწვავება გაქვს, საქიროა ზომების მიღება — ციგურებით უნდა ისრიალო... ეხლა აქ თოვლუკყაპია, მაგრამ გასულ წელს, მოვედდი თუ არა „ცივი ადგილზე,“ მაშინვე მოექებნე ციგურების სასრიალო მოედანი და გავსინჯე ხომ არ დამავიწყდა სრიალი“.²

ვ. ი. ლენინი დედას ყოველთვის ურჩევდა, რომ მისი ქალიშვილი (ვ. ი. ლენინის და) აეძულებინა სისტემატურად ევარჯიშა ციგურებით, ტურიზმში, ტანვარჯიშში. „როგორ მიდის მანიაშას საქმეები, — წერდა ვ. ი. ლენინი დედას დის შესახებ, — ძალზე ბევრს ხომ არ მუშაობს. სავსებით გამოჯანმრთელდა თუ არა. მისთვის

¹ ვ. ი. ლენინი თხზ., ტ. 35. გვ. 269.

² В. И. Ленин, Письма к родным, 1930, стр. 258.

შესაძლოა სასარგებლო იქნებოდა მეტი ერბინა, ე. ი. სიარული ქალაქის სხვადასხვა მხარეს¹.

სხვა წერილებში ლენინი თავის დას მითითებას აძლევს დღას რეჟიმზე, რომელიც უნდა დაიცვას საპატიმროში და მძიმე გონებრივი მუშაობის დროს. „ხოლო რაც შეეხება ფიზიკურ მხარეს, — წერს იგი, — დაეინებით ვურჩევდი მას (იგულისხმება ლენინის ნათესავი, — ა. ც.) და შენც გიმეორებ შეასრულო ყოველდღიური ტანვარჯიში და დაიხილო ტანი. განმარტოებით ყოფნისას ეს პირდაპირ აუცილებელია... გირჩევ აგრეთვე ხელთარსებული წიგნების მისეღვით ისე გაანაწილო მეცადინეობა, რომ მრავალფეროვანი გახადო იგი: მე ძალზე კარგად მახსოვს, რომ კითხვის ან მუშაობის შენაცვლება — თარგმნიდან კითხვაზე, წერიდან ტანვარჯიშზე, სერიოზული კითხვიდან ბელეტრისტიკაზე — დიდ დახმარებას მიწევდა. ზოგჯერ განწყობილების გაუარესება, რაც ხშირია ციხეში, — უბრალოდ გამოწვეულია ხოლმე ერთფეროვანი შთაბეჭდილებებისა და ერთფეროვანი შრომისაგან გადაქანცვის გამო, და საკმარისია შეცვალო იგი, რომ შეხვიდე ნორმაში და დაეუფლო ნერვებს. მახსოვს, ნასადილევს, სალამოობით დასვენებისათვის რიგ-რიგობა (რეგულარულად) ვკიდებდი ხელს ბელეტრისტიკას და არსად არ ვატანდი გემოს მას ისე, როგორც ციხეში. ხოლო, რაც მთავარია, არ დაივიწყო ყოველდღიური სავალდებულო ტანვარჯიში. აიძულე თავი გააკეთო რამდენიმე ათეული (დაუთმობლივ!) ყოველგვარი ვარჯიში. ეს მეტად მნიშვნელოვანია“².

ე. ი. ლენინის მიერ შედგენილ პარტიის წესდებისა და პროგრამის პროექტებში, იქ, სადაც ლაპარაკია განათლებაზე, ყველგან წითელი ზოლივით გასდევს აზრი ყოველმხრივ განვითარებული მომავალი თაობის აღზრდის შესახებ.

ე. ი. ლენინი ფიზიკურ აღზრდას განიხილავდა გონებრივ განათლებასთან მჭიდრო კავშირში, მისგან განუყრელად. ამიტომ საერთო განათლებაში ის აუცილებლად გულისხმობდა ფიზიკურ აღზრდასაც. ეს რომ ასეა, ამას ნათელყოფს მისივე შემდეგი მითითება კლარა ცეტკინასთან საუბრის დროს: „ახალგაზრდობას განსაკუთრებით სჭირდება სიცოცხლით სავსეობა და სიმბნევე, ჯანსაღი სპორტი — ტანვარჯიში, ცურაობა. ექსკურსიები, ყოველგვარი ფიზიკური ვარჯიშობანი; სულიერი ინტერესების მრავალმხრივობა, სწავლება, გარ-

¹ В. И. Ленин. Письма к родным, 1930, стр. 67.

² В. И. Ленин. Письма к родным, 1930, стр. 82—83.

ჩვეა, კვლევა-ძიება, და ყოველივე ეს შეძლებისდაგვარად ერთად.“¹
ვ. ი. ლენინის ამ განმარტებაში მკაფიოდ ჩანს ფიზიკური და გონებრივი აღზრდის მჭიდრო ურთიერთკავშირის იდეა.

ვ. ი. ლენინს ფიზიკური აღზრდა მიაჩნდა კომუნისტური აღზრდის ორგანულ ნაწილად და მას თვლიდა სახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის საქმედ. საბჭოთა ხელისუფლების პირველ დღეებშივე, ერთ-ერთ სხდომაზე სახალხო კომისარიატებს შორის მოვალეობის განაწილებისას, ვ. ი. ლენინმა განათლების სახალხო კომისარიატს დაავალა შემოელო სკოლებში ფიზიკური კულტურა. 1920 წლის ოქტომბერში კომკავშირის III ყრილობაზე წარმოთქმულ ისტორიულ სიტყვაში ლენინმა მკაფიოდ განმარტა კომუნისტური აღზრდის პრინციპები და განსაზღვრა ფიზიკური აღზრდის მიზან-ამოცანები. კომკავშირის III ყრილობის დადგენილებაში ხაზგასმით არის ნათქვამი, რომ „მოზარდი თაობის ფიზიკური აღზრდა ახალგაზრდობის კომუნისტური აღზრდის საერთო სისტემის ერთ-ერთ აუცილებელ ელემენტად ითვლება, რომელიც მიმართულია ჰარმონიულად განვითარებული ადამიანის, კომუნისტური საზოგადოების შემოქმედი—მოქალაქის შექმნისაკენ“.²

ამავე დადგენილებით, მომავალი თაობა უნდა მომზადდეს „1) შრომითი (საწარმოო) საქმიანობისათვის და 2) სოციალისტური სამშობლოს შეიარაღებული დაცვისათვის“.³

როგორც ვხედავთ, ფიზიკურმა აღზრდამ ჯერ კიდევ 1920 წელს მიიღო სწორი, ლენინური განსაზღვრა იმის შესახებ. რომ საბჭოთა ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს კომუნისტური აღზრდის ორგანულ ნაწილს და ითვლება სოციალისტური შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის საბჭოთა მოქალაქეების მომზადების საშუალებად.

ვ. ი. ლენინი ღრმად იყო დარწმუნებული იმაში, რომ სოციალიზმის დროს, როდესაც ადამიანები აქტიურად ჩაებმებიან ნაყოფიერი შრომის პროცესში, ფიზიკური კულტურა გამოყენებული იქნება არა უბრალო გასართობად, არამედ კომუნისმის აქტიური მშენებელი ახალგაზრდობის ყოველმხრივ ფიზიკური განვითარებისათვის, შრომისა და სოციალისტური სამშობლოს დასაცავად მათი მომზადებისათვის.

ამებლდა რა ბურჟუაზიული სპორტის მკვეთრ კლასობრივ ხასიათს, ვ. ი. ლენინი მართებულად გვაფრთხილებდა სწორად გამოგვეყენებინა ფიზიკური კულტურა და სპორტი. ვ. ი. ლენინს თავისებური შეხედულება გააჩნდა ფეხბურთზე. ლენინს სურდა, რომ ფეხბურთი,

1. Ленин, О молодежи, II изд. „Молодая гвардия“, 1935. стр. 169.

2. Стенографический отчет III Всероссийского съезда РКСМ, изд. „Молодая гвардия“, 1926, стр. 286.

3. იქვე. გვ. 286.

ისე როგორც სპორტის სხვა სახეები, გამოყენებული ყოფილიყო ახალგაზრდობის ფიზიკური განვითარებისათვის; მაგრამ ლენინი მწუხარებით აღნიშნავდა იმ ფაქტს, რომ ფეხბურთი ბურჟუაზიულ ქვეყნებში გამოყენებულია არა ახალგაზრდობის ფიზიკური განვითარებისათვის, არამედ ერთეულთა გამდიდრებისათვის, და ამის გამო სპორტის ეს მიმზიდველი სახე მოწამლულია ბურჟუაზიული მორალის შხამით.

ენევეაში ემიგრაციის პერიოდში ვ. ი. ლენინი „პლანეტ პალასის“ სტადიონის ხშირი სტუმარი იყო. აქ ძირითადად ერთმანეთს ბურჟუაზიული კლუბების გუნდები ხვდებოდნენ. ლენინი მოწმე ხდებოდა. მთელი იმ დებოშისა და უხამსობისა, რასაც ადგილი ჰქონდა ბურჟუაზიული გუნდების შეხვედრის მომენტში და, ბუნებრივია, თავისებური შეხედულება შეექმნა საზღვარგარეთ დანერგილი ფეხბურთის მიმართ. ლენინის ერთ-ერთი თანამედროვე ბონჩ-ბრუევიჩი იგონებს შემდეგ ფაქტს: ერთხელ ლენინი დაესწრო მატჩს ენევეს სტადიონზე. თამაშის მომენტში ერთ-ერთ მოთამაშეს გამეტებით ჩაარტყეს წიხლი მუცელში. დაზარალებული დაეცა და ვეღარ დგებოდა, მას გული წაუვიდა. თამაშით გართულ ფეხბურთელებს სავსებით დაავიწყდათ სიკვდილის პირს მისული ამხანაგი და კვლავ განაგრძობდნენ თამაშს. ამ დროს მაყურებელთა რიგებს მოსწყდა ლენინი, გადავიდა მოედანზე და შემდეგში მოსაშველებლად მოსული მაყურებლების დახმარებით წაიყვანა იგი მახლობელ აფთიაქში. ამ შემთხვევის შესახებ ლენინი ეუბნებოდა ამხანაგებს: „რა სახითათო თამაშია, ამხანაგიც კი დაავიწყდათ!“¹

მსგავს დამახასიათებელ ნიშნებს ხედავდა ვ. ი. ლენინი ბურჟუაზიულ დოლსა და ნადირობაში. ისე როგორც ფეხბურთი, დოლი და ნადირობა ჩაყენებული იყო არა ახალგაზრდობის ფიზიკური განვითარების სამსახურში, არამედ გამოყენებული იყო ცალკეული მდიდარი პიროვნებების მეშჩანური სურვილების დასაკმაყოფილებლად.

სპორტია ამ სახეობის გადაგვარების მიზეზად ვ. ი. ლენინი სიღამპლის გზაზე დამდგარ იმპერიალიზმს თვლიდა. „ინგლისში,—აღნიშნავდა ლენინი,—მიწის სულ უფრო და უფრო მეტი ნაწილი ერთმევა სასოფლო-სამეურნეო წარმოებას და იქცევა მდიდართა სასპორტო გასართობ ადგილებად... მარტო დოლისა და მელიებზე ნადირობისათვის ინგლისი ყოველწლიურად ხარჯავს 14 მილიონ გირვანქა სტერლინგს“². ახასიათებდა რა რუსეთში გავრცელებულ საიმპერია-

¹ В. Бонч-Бруевич, Как отдыхал Ильич, журн. „На суше и на море“. 1939, № 1, стр. 5—6.

² ვ. ი. ლენინი. თხზ., ტ. 22, გვ. 355.

ტორო ნადირობას და ახალ კანონებს, ლენინი აღნიშნავდა: „დასასრულ, ერთი კანონი—ცალკე დამოუკიდებელ ჯგუფად უნდა გამოიყოს როგორც თავისი შინაარსით, ისე იმიტომაც, რომ ეს—მთავრობის პირველი ღონისძიებაა ახალ საუკუნეში: „საიმპერატორო ნადირობის გასადიდებლად და გასაუმჯობესებლად განკუთვნილი ტყეების ფართობის გადიდების შესახებ“. დიდი სახელმწიფო საკადრისი დიდი დებიუტია! განა საექვოა, რომ ესოდენ მდიდარი და მრავალმხრივი საკანონმდებლო—ადმინისტრაციული მოღვაწეობა უზრუნველყოფს ჩვენი სამშობლოს სწრაფსა და განუხრელ პროგრესს XX საუკუნეში?!”

ყოველივე ეს როგორც შეფის რუსეთში, ისე ინგლისში ხდებოდა გლახთა საარსებო საშუალებების შემცირების ხარჯზე; ვ. ი. ლენინს კი სხვა მიმართულებით სურდა სპორტის გამოყენება. როგორც ცნობილია, თვით ლენინს ძალიან უყვარდა ნადირობა, მეტად აფასებდა საცხენოსნო სპორტს, მაგრამ მას სურდა, რომ სპორტი გამხდარიყო არა მეშჩანური წრეების გასართობად, არამედ მოსახლეობის ფართო მასების კუთვნილებად.

საგულისხმოა ის ფაქტიც, რომ ვ. ი. ლენინი არა მარტო ურჩევდა ახალგაზრდობას გამოეყენებინა სპორტი ჯანმრთელობისათვის, არამედ თვითონაც სისტემატურად ვარჯიშობდა და ამით მაგალითს აძლევდა ახალგაზრდებს. როგორც ცნობილია, ლენინი იმდენად იყო გატაცებული სპორტით, რომ შესანიშნავად იყო დახელოვნებული სპორტის რიგ სახეებში. თანამედროვენი მას „ჩემპიონს“ უწოდებდნენ. ლენინი თავის ცხოვრებაში ფართოდ ნერგავდა ციგურებს, ტურჩიზმს, ალპინიზმს, ტანვარჯიშს, ველოსპორტს, ქალაქობიას, ცურაობას, ნადირობას, კადრაკს და სპორტის სხვა სახეებს. სპორტული დახელოვნება ლენინისათვის არასოდეს არ ყოფილა თვითმიზანი.

პირველ რიგში იგი მას სჭირდებოდა იმისათვის, რათა შეენარჩუნებინა ფიზიკური ძლიერება და ყოველი ვარჯიშის შემდეგ ახალი ენერჯით შედგომოდა თეორიულ-პოლიტიკურ მოღვაწეობას.

ვ. ი. ლენინის ძვირფას იდეებს მომავალი თაობის ყოველმხრივი აღზრდის შესახებ თანმიმდევრულად ახორციელებდნენ და ახორციელებენ ჩვენი კომუნისტური პარტია და საბჭოთა მთავრობა. ჯერ კიდევ ვ. ი. ლენინის სიცოცხლეშივე ბევრი რამ გაკეთდა ახალი თაობის ჯანმრთელობის დაცვისა და ფიზიკური განვითარებისათვის, იმ ახალი თაობისა, რომელსაც ეკუთვნის მომავალი და რომლის ხელითაც უნდა აშენდეს კომუნისმი. 1921 წლის 28 სექტემბერს ვ. ი. ლენინის

¹ ვ. ი. ლენინი, თხზ., ტ. 4, გვ. 509.

ხელმოწერით გამოსული დეკრეტი ახალგაზრდობის ჯანმრთელობის დაცვისა და ყოველმხრივი აღზრდის ერთ-ერთ საშუალებად თვლიდა ფიზიკურ კულტურას. ამ დეკრეტის მიხედვით ფიზიკური კულტურის ცხოვრებაში გატარება და ფიზიკურ კულტურაში ბავშვთა მასობრივი ჩაბმა ევალეზობდათ ჯანმრთელობის დაცვისა და განათლების სახალხო კომისარიატებს. ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოებს ფართოდ უნდა გაეშალათ სამეცნიერო საქმიანობა და საექიმო-საკონტროლო მუშაობა ბავშვთა შორის. ამ მიზნით ბავშვთა სოციალური აღზრდისა და პოლიტიკური განათლების მთავარ სამმართველოსთან ჩამოყალიბდა ფიზიკური აღზრდის ქვეგანყოფილება; სათანადო ქვეგანყოფილებები ჩამოყალიბდა გუბერნიებშიც.

ვ. ი. ლენინის გარდაცვალების შემდეგ კომუნისტურ პარტიას ერთი წუთითაც არ შეუსუსტებია ლენინური ზრუნვა ბავშვებზე. მომავალი თაობის კომუნისტური აღზრდა მთელი საბჭოთა საზოგადოებრიობის წმიდათა-წმიდა მოვალეობად იქცა.

კომუნისტურმა პარტიამ და მისმა ერთგულმა თანაშემწემ ლენინურმა კომკავშირმა თავიდანვე აიღეს გეზი იქითკენ, რომ ფიზკულტურა და სპორტი ქცეულიყო არა შარტო ახალგაზრდობის ფიზიკური გამოწრთობის საშუალებად, არამედ აგრეთვე ახალგაზრდობაში კომუნისტური მორალის დანერგვისა და განმტკიცების საშუალებად. ამისათვის, პირველ რიგში, ლიკვიდირებულ იქნება ბურჟუაზიული მორალით მოწამლული „სოკოლური“, „სკაუტური“ და სხვა ანტისაბჭოთა სპორტული ორგანიზაციები, რითაც საგრძნობლად მომზადდა ნიადაგი ფიზიკური აღზრდის კომუნისტური იდეურობისათვის.

ბავშვთა და ახალგაზრდობის ფიზიკურ განვითარებაზე პარტიისა და მთავრობის უდიდესი ზრუნვის გამოხატულება იყო „მშთ“ კომპლექსის შემოღება. „მშთ“ კომპლექსმა ხელი შეუწყო საბჭოთა სკოლაში ფიზკულტურისა და სპორტის ფართოდ დანერგვას, ბავშვების საერთო-ფიზიკურ განვითარებას და მათს შემდგომ მომზადებას სოციალისტური შრომისა და ქვეყნის დაცვისათვის. მეოთხე ხუთწლიდის დასასრულისათვის „მშთ“ კომპლექსის როგორც I, ისე II საფეხური, აგრეთვე „იმშთ“ ჩაბარებული ჰქონდა ჩვენი ქვეყნის ერთ მილიონამდე მოსწავლეს.

ბავშვთა შორის სპორტის მასობრიობის საფუძველზე მაღალ დონეზე იქნა აყვანილი სპორტული მუშაობა. ჩვენს ქვეყანაში ყოველწლიურად ტარდება როგორც რესპუბლიკური, ისე საკავშირო შეჯიბრებები ქაბუკთა შორის სპორტის შრავალ სახეში. ჩვენი ქვეყნის ქაბუკი სპორტსმენები გამოცდილ სპორტსმენთა ღირსეულ ცვლას წარმოადგენენ. ჩვენი ქვეყნის ქაბუკები და ქალიშვილები ხელოვნდ-

ბიან 100-ზე მეტ ცენტრალურ სპორტულ სკოლაში. ამის გარდა, იშვიათია ისეთი რაიონული ცენტრი, სადაც არ იყოს დაარსებული სპორტული სკოლა.

მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის მაღალ დონეზე აყვანაში უდიდესი როლი შეასრულა საკავშირო კ. პ. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის 1948 წლის 27 დეკემბრის დადგენილებამ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის საკითხებზე. აღნიშნული დადგენილების შემდეგ საგრძნობლად გაუმჯობესდა სპორტში მოსწავლეთა მასობრივად ჩაბმის საქმე. მარტო 1949 წლისათვის ჩვენს ქვეყანაში ითვლებოდა ფიზკულტურის 60 ათასამდე სასკოლო კოლექტივი, სადაც 6 მილიონამდე მოსწავლე იყო გაერთიანებული. მასობრივ შეჯიბრებებში, კომკავშირულ-პიონერული გაზეთების ჯილდოზე და სხვა ღონისძიებებში ყოველწლიურად მილიონობით მოსწავლე იღებს მონაწილეობას. საერთოდ, სპორტულ შეჯიბრებებში ყოველწლიურად გამოდის მოსწავლეთა საერთო რაოდენობის 30—35%.

ვ. ი. ლენინის ოცნება იმის შესახებ, რომ საბჭოთა ქვეყანაში დიდი გაქანება მიეღო პიონერულ მოძრაობას და მასში ფიზკულტურული მუშაობის სანიმუშოდ დანერგვას, დღეს სისრულეშია მოყვანილი. ტურისტული ლაშქრობა და საბანაკო-პიონერული ცხოვრება მტკიცედ დამკვიდრდა საბჭოთა მოსწავლეებს შორის.

ჩვენს ქვეყანაში ფართოდაა გაშლილი უმაღლესი ფიზკულტურული სასწავლებლებისა და სკოლების ქსელი. საბჭოთა კავშირში ასზე მეტი სპეციალური უმაღლესი და საშუალო ფიზკულტურული სასწავლებელია, რომელთაგან მოსკოვისა და ლენინგრადის ფიზკულტურის ინსტიტუტები ვ. ი. ლენინის სიცოცხლეშივე იქნა დაარსებული.

ლაპარაკობდა რა ბურჟუაზიული ზნე-ჩვეულებების მატარებელ ფეხბურთზე, ნადირობასა და დოღზე, აგრეთვე სპორტის სხვა სახეებზე, ვ. ი. ლენინს პირველ რიგში მხედველობაში ჰქონდა ის, რომ სპორტი გამხდარიყო არა გართობისა და გამდიდრების საშუალებად, არამედ მშრომელთა ფართო მასების კუთვნილებად.

ჩვენი პარტია და მთავრობა სწორედ ვ. ი. ლენინის ამ მითითებას გაჰყვნენ. წინააღმდეგ ინგლის-ამერიკისა და მათი ბლოკის ქვეყნების სპორტისა, სადაც იგი ძირითადად ქცეულია მოგების წყაროდ და ადამიანებში ველური ინსტინქტების აღზრდის საშუალებად, სპორტი საბჭოთა ქვეყანაში კეშმარიტად მშრომელთა კუთვნილებად არის ქცეული. ათასობით საბჭოთა ახალგაზრდა, სპორტის ამა თუ იმ სახეში დახლოვებული და გამოწრობილი, მსოფლიოს მოწინავე სპორტსმენთა რიგებში ჩადგა. ჩვენი სპორტსმენები, რომელთა შორისაც უმრავლესობას ახალგაზრდობა წარმოადგენს, დაუღალავად

იბრძვიან, რათა თავიანთი მსოფლიო მნიშვნელობის წარმატებებით დააფასონ კომუნისტური პარტიისა და საბჭოთა მთავრობის ზრუნვა და განახორციელონ დიდი ლენინის ანდერძი ჩვენი კულტურული ცხოვრების ამ დარგშიც. მომავალი წარმატებებისათვის ბრძოლა კი საბჭოთა ფიზკულტურულ მუშაკებს ავალებს უფრო გულდასმით შეისწავლონ ვ. ი. ლენინის ძვირფასი შეხედულებანი ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის საკითხებზე და უფრო ფართოდ დანერგონ იგი ჩვენი ფიზიკური აღზრდის თეორიასა და პრაქტიკაში.

ფიზიკური აღზრდა საქართველოს სკოლებში XIX საუკუნის 60—70-იანი წლების სასკოლო რეფორმების პერიოდში

XIX საუკუნის 60—70-იანი წლების რუსეთის იმპერიის სკოლების მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის მდგომარეობის შესწავლა ჯერ კიდევ ოქტომბრის რევოლუციამდე იქცა ცალკეული ავტორების (ვ. ე. იგნატიევი, ა. ტარანსკი და სხვ.) კვლევის საგნად.

რევოლუციის შემდეგ საკითხი კიდევ უფრო აქტუალური გახდა და მან მთელი რიგი ახალი მკვლევარების (ნ. ვ. ჩუდინოვი, დ. ა. კრადმანი, ე. მ. ჩერნოვა, ნ. პ. ნოვოსელოვი, ს. დ. სინიციანი, გ. დ. ხარაბუვა, გ. გ. შახვერდოვი და სხვ.) ყურადღება მიიპყრო. მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოს მაშინდელი სკოლების მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის შესახებ ზოგიერთ ცნობას გვაწოდებენ ს. კერსკი, ლ. მოძალესკი, პროფ. გ. თავიზიშვილი, დოც. მ. გორგაძე და სხვ. არსებითად საკითხი დღემდე შეუსწავლელია. ჩვენი მიზანია ეს ხარვეზი ნაწილობრივ მაინც შევავსოთ.

თბილისის კლასიკური გიმნაზიის მასალების მიხედვით სკოლებში, „გიმნასტიკის“ შემოღებამდე, ჯერ კიდევ 1850-იანი წლების დასაწყისიდან, მიღებული უნდა ყოფილიყო ე. წ. ფრონტი, რაც ითვალისწინებდა მწკრივში დგომას, მწყობრში სიარულსა და მასთან დაკავშირებულ მოძრაობებს. ირკვევა, რომ გიმნაზიის მოსწავლეებს მწყობრით უნდა ევლოთ ჩაიზე, სადილზე, საუზმეზე, დასაძინებლად, მწყობრში სიარულისას უნდა დაეცვათ სიჩუმე, ევლოთ ფეხში აწყობილი ტაქტით და სხვ. მცირეოდენი დარღვევაც კი ფრონტის პირობებისა სასტიკად ისჯებოდა.¹

ქუთაისის გიმნაზიაში ტანვარჯიშული იარაღების მოწყობისათვის ზრუნვა ჯერ კიდევ 1860-61 წლებიდან იწყება, როცა იარაღების მოწყობის პროექტი, ხარჯთაღრიცხვა და იარაღებზე შესასრულებელი ვარჯიშების სია შეადგინეს. ამის ერთ-ერთ ინიციატორად გვევ-

¹ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 38. ფურც. 153—154, 100, 117, 160.

ლინება ქუთაისის სამოქალაქო გუბერნატორი; ამიტომ საქმე დიდი ხნის დაწყებული მართლაც არ უნდა ყოფილიყო, რადგანაც კავკასიაში გუბერნატორებს მათდამი რწმუნებული გუბერნიების სასწავლო საქმე სწორედ 1860 წლიდან დაუქვემდებარდა.

გუბერნატორმა ხარჯთაღრიცხვა 1861 წლის 27 მარტს დაამტკიცია და საქმეს შემდგომი მავლელობა მიეცა, მაგრამ საბოლოოდ ვერ განხორციელდა. მიუხედავად ამისა გინნაზიას ტანვარჯიშის მასწავლებლად 1861 წ. 24 მარტს მოუწვევია ავსტრიის ქვეშევრდომი რუდოლფ ვაიპი, რომელსაც იმავე წლის 1 ოქტომბერს უთხოვია განთავისუფლება ავადმყოფობის გამო და 4 ოქტომბრიდან კიდევ დაუტოვებია სამუშაო.¹

ამის შემდეგ ქუთაისის გინნაზიის ტანვარჯიშის მასწავლებლის შესახებ ერთხანს აღარაფერი ვიცით. 1865 წლის 26 თებერვალს კავკასიის სასწავლებელთა მთავარი ინსპექტორი ნევეროვი მეფის ნაცვალს უპატავებს, რომ ქუთაისის გინნაზიაში არ არის ტანვარჯიშული იარაღები და სახსრების უქონლობია გამო არ იმსწავლება ტანვარჯიში. ამასვე ადასტურებს ქუთაისის გუბერნიის სასწავლებელთა დირექტორის ლევანდას 1866 წლის 5 სექტემბრის ნახსენებითი ბარათი, სადაც ნათქვამია, რომ გინნაზიის ეზოში მოსაწყობი დიდი ტანვარჯიშული დანადგარის პროექტი შედგენილი იყო 1860 წელს. საბუთში ლევანდას მიერ ტანვარჯიშული იარაღების მოწყობა ხელახლად არის აღძრული, ამასთან გეზი აღებულია უფრო იაფი დანადგარების შერჩევისაკენ.²

დიდი მიმოწერის შემდეგ პანსიონის ტანვარჯიშის მასწავლებლის 1866 წლის იელთასის ანგარიზიდან გინნაზიამ 17 ოქტომბერს გაიღო 196 მან. ამის შედეგად 1866—67 სასწავლო წელს იარაღები მართლაც მოეწყო ეზოსა და ოთახში ცალ-ცალკე. გარდა ამისა, შეიძინეს ე. წ. „გადასატანი ტანვარჯაში“ და 4 წყვილი ხელბირთვი.

„ოთახის ტანვარჯიშში“ შედიოდა: დანადგარი იარაღებისათვის, ორი თოკი, ორმაგი ვერტიკალური კიბე, შეედური ანძა, ბაგირი, ვერტიკალური ლატანი, დახრილი კიბე და სხვ.

„ეზოს ტანვარჯიშში“ შედიოდა: გიგანტური ნაბიჯების ორი ეგზემპლარი, საქანელები.

„გადასატანი ტანვარჯიშში“ შედიოდა: ტაიქი, ჰორიზონტალური ძელი, „ტრამპოლინი“, ბარები“, „გდები“.

1. ს. ც. ი. არქივი, ფ. 426, საქმე 522, ფურც. 2—22.

2. იქვე, ფ. 423, საქმე 211, ფურც. 12; საქმე 329. ფურც. 1—3.5; საქმე 324, ფურც. 4; საქმე 522, ფურც. 23—26.

ეს იარაღები დადგმული იყო პანსიონერებისათვის და ნავარაუდები იყო 100 კაცზე. 1867 წლის შტატით ტანვარჯიშის სწავლება გარედან მოსიარულე მოსწავლეებზედაც გაითვალისწინეს. ამის შედეგად საჭირო შეიქმნა გიმნაზიას ზრუნვა დაეწყო დამატებით იარაღების მოსაწყობად, რაც მხოლოდ 1869 წ. ოქტომბრისათვის განხორციელდა. ამ დამატებით იარაღებში შედიოდა ისევე ზემოდანსახელებული იარაღები თითო-ოროლას გამოკლებით.¹

აღსანიშნავია, რომ აქ სქარბობს ტანვარჯიშის ე. წ. შვედური სისტემისათვის დამახასიათებელი იარაღები, რაც უთუოდ დადებით მოვლენად უნდა ჩაითვალოს, რამდენადაც ეს სისტემა ფართოდ ითვალისწინებს ადამიანის ბუნებრივ მოძრაობასა და ვარჯიშის ფიზიოლოგიურ მნიშვნელობას.

აღნიშნული იარაღები კვლავ პანსიონის ტანვარჯიშის მასწავლებლის ხელფასის ანგარიშზე მოეწყო, ამდენად გასაკვირი აღარაა, რომ ლევანდას აზრით სასურველი იყო ადგილობრივი სახაზო ბატალიონის ერთ-ერთი უმცროსი სამწყობრო ოფიცრის მცირე საფასურით დაქირავება, ვიდრე სპეციალურად მომზადებულ ტანვარჯიშის მასწავლებელს გამოძებნიდნენ. ამასთან ტანვარჯიში მცადინეობების დროს ჰიგიენურ მოთხოვნათა დაცვას ლევანდა ფიქრობდა ზოგიერთი ოთახის ზედამხედველის დახმარებით, რომლებისთვისაც სასკოლო ტანვარჯიში ნაცნობი იყო საკუთარი გამოცდილებით.

ქუთაისის გიმნაზიის 1869 წლის რევიზიის მასალებიდან ირკვევა, რომ ზედამხედველები შესვენების დროს სხვა მასწავლებლებთან ერთად აღევნებენ თვალყურს მოსწავლეთა თამაშობებსა და ტანვარჯიშს გიმნაზიის ფართო და სუფთა ეზოში, სადაც მოწყობილი იყო „გიმნასტიკა“².

გიმნაზიისა და მისი პანსიონის 1870 წლის ივნისისა და თებერვლის უწყისებიდან ვგებულობთ, რომ პანსიონში ტანვარჯიშს ასწავლიდა აბრამოვი, გიმნაზიაში კი—საკლი. პირველს წელიწადში ეძლეოდა 100 მან. ხოლო მეორეს—250 მანეთი, მაშინ როცა გიმნაზიის დირექტორი თვეში ლებულობდა დაახლოებით ამდენივეს³.

ქუთაისის სასწავლებელთა დირექციის 1871 წლის სახელობით სიაში ტანვარჯიშის დაქირავებულ მასწავლებლად მოხსენებულია გადამდგარი პორუჩიკი დრუჟელოვსკი,⁴ რომლის წყალობითაც, თუ

¹ ს. ც. ი. არქ. ფ. 450, საქმე 6890, ფურც. 25—31, 34—35; ფ. 423, საქმე 329, ფურცელი 6—8, ფ. 426, საქმე 522, ფურც. 28—30.

² ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 324, ფურც. 8. ფონდი 426, საქმე 522, ფ. 23.

³ იქვე, ფ. 450, საქმე 126, (ა). ფურც. 13—14, 34.

⁴ იქვე, საქმე 128, ფურც. 108.

ზოგიერთ საბუთს დაეუჯერებთ, ტანვარჯიში ქცეულა გიმნაზიის მოსწავლეების ყოველდღიური მოთბოვნილებების სახნად.

ქუთაისის სასწავლებელთა მომდევნო წლის ანგარიშში ნათქვამია, რომ პანსიონერების მეცადინეობა ტანვარჯიშში, ხელოსნობასა და გალობაში გრძელდებოდა წინანდელი წარმატებით.¹

დრუჟელოვსკი ტანვარჯიშს ასწავლიდა როგორც გიმნაზიაში, ისე პანსიონში.² 1874 წელს გიმნაზიაში კვლავ ტანვარჯიშის ერთი მასწავლებელია.³

1871—72 სასწავლო წელს დრუჟელოვსკის სულ უნდა ჩაეტარებინა 167 გაკვეთილი, აქედან გაუცდენია—31, 1872 წელს 173 გაკვეთილის ნაცვლად ჩაუტარებია 144.⁴ ხოლო 1874 წელს ჩატარებულა 183 გაკვეთილი, ნაცვლად 188-სა⁵.

ამის მიხედვით ირკვევა, რომ გიმნაზიის ყველა კლასში კვირაში ტარდება 4—5 გაკვეთილი, რაც რა თქმა უნდა, ძალიან მცირეა.

1872 წელს 28 აპრილს სპეციალურმა კომისიამ დაადგინა აელოთ ეზოში მოწყობილი ტანვარჯიშის იარაღები, მაგრამ იარაღები 1873 წლის ივლისისათვის კვლავ მოაწყვეს დრუჟელოვსკის ხელმძღვანელობით⁶.

ტანვარჯიშული იარაღების მოწყობაში საერთოდ ნონდომებას ამკლავებს გიმნაზიისა და ქუთაისის გუბერნიის სასწავლებელთა დირექტორი ლევანდა. ეს გასაგებია, რამდენადაც ლევანდა საქართველოში მოღვაწე პროგრესულად მოაზროვნე რუს პედაგოგთა რიცხვს ეკუთვნოდა⁷.

თბილისის გიმნაზიაში ტანვარჯიშული იარაღების მოწყობისათვის ზრუნვა დაწყებულა 1861 წლიდან და, როგორც ირკვევა, ეს საქმე სწრაფად განხორციელებულა, რასაც ადასტურებს ის გარემოება, რომ გიმნაზიის ტანვარჯიშული იარაღები 1864—65 სასწავლო წლისათვის უკვე უვარგისი გამბარა⁸.

¹ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 450, საქმე 128, ფურც. 84; ფონდი 422, საქმე 511, ფურც. 370—371.

² იქვე, ფ. 450, საქმე 208, ფურც. 9—10, —20—21, 34—35, 49—50... 170—171... 1770—182.

³ იქვე, ფ. 422, საქმე 724, ფურც. 652, 654.

⁴ იქვე, საქმე 511, ფურც. 395, 400—402—347—352.

⁵ იქვე, ფ. 422, საქმე 724, ფურც. 640—662.

⁶ იქვე, ფ. 450, საქმე 6890, ფურც. 2—12.

⁷ ხუნდაძე, ტრ.—ნარკვევები სახალხო განათლ. ისტორიიდან საქ—ში, 1951, გვ. 30.

⁸ მოძალექსკი, სწავლების საქმის მსუფულობა კავკასიაში... თბილისი, 1880 წ. გვ. 44—45 (რუს.); ს. ც. ი. არქივი, ფ. 425, საქმე 452, ფურც. 231; ფ. 423, ანაწერი, 32-ე საქმის დასახელება.

1867 წელს ფულადი თანხების ნაშთებისაგან გიმნაზიაში კვლავ ეწყობა ორას მანეთად ღირებული „ოთახის ტანვარჯიში“; შეიძინეს ტანვარჯიშული კოსტიუმები მოსწავლეთათვის.

1869 წელს თბილისის კლასიკურ გიმნაზიაში უკვე ტანვარჯიშის დარბაზის შესახებ არის ლაპარაკი. აქ დაუდგამთ ორას მანეთად ღირებული ტანვარჯიშული იარაღები. ეს დარბაზი 1871 წ. ანგარიშში ქებითაა მოხსენებული¹.

თბილისის გიმნაზიის პანსიონში ფარიკაობისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად 1861 წლის 1 სექტემბრიდან მუშაობს ივანე მიხეილისძე რუსეცკი,² რომელსაც კავკასიის კალენდარი იხსენიებს 1866 წლამდე. უკვე 1867 წლის ანგარიში გვატყობინებს, რომ ტანვარჯიშისა და ცეკვის მასწავლებლის მონდომების წყალობით პანსიონერები სრულიად სხვაგვარად ეკიდებოდნენ ამ საგნებს, რომლებსაც წინათ არაფრად აგდებდნენ³.

1868—69 სასწავლო წლისათვის ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად მოხსენებულია ბალდინი, რომელსაც წელიწადში სამასი მანეთი ეძლეოდა⁴.

1871 წელს გიმნაზიაში ფარიკაობისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად ყოფილა პრაპორშჩიკი რუსეცკი. მან გიმნაზიაში სცადა სამხედრო საქმის სწავლების შემოღება. ამისათვის წარადგინა მთელი „პროგრამა“, სადაც პირდაპირ იყო ჩამოთვლილი სამხედრო ვარჯიშები, დაწყებული ჩვენთვის უკვე ცნობილი „ფრონტითა“ და გათავებული თოფით და რევოლვერ მონტეკრისტოს (რომლებიც არმიის შეიარაღებაში შედიოდა) სროლით. რუსეცკის ამ საქმეში მზარი დაუჭირა გიმნაზიის დირექტორმა, მაგრამ წინააღმდეგობას წააწყდა ზემდგომ ორგანოებში და მიზანს ვერ მიაღწია.

აღსანიშნავია, რომ რუსეცკის წარდგენილი პროგრამიდან ოლქის მზარუნველმა მიზანშეწონილად ცნო ტანვარჯიშში „მარშით სიარულის“ დატოვება, როგორც ეს მიღებული იყო გერმანიის სკოლებში⁵.

1874—1875 წლებში ტანვარჯიშის მასწავლებელია აბრამოვი⁶. 1868 წლიდან გიმნაზიაში მოღვაწეობას იწყებს იან შეი, იგივე ივანე

¹ „ცირკულარი“... 1870, № 4, დამატება გვ. 40—41 (რუს.); საქ. ც. ი. არქივი, ფ. 423, საქმე 423, ფურც. 69—72; ფონდი 422, საქმე 406, ფურც. 599—601.

² იქვე, ფ. 425, საქმე 304, ფურც. 199—200; საქმე 223, ფურც. 57, 63, 64, 65; საქმე 435, ფურც. 14; საქმე 377, ფურც. 4; საქმე 304, ფურც. 150.

³ იქვე, საქმე 501, ფურც. 103.

⁴ იქვე, ფ. 441, საქმე 90, ფურც. 8—9.

⁵ იქვე ფ. 422, საქმე 411, ფურც. 2—6.

⁶ იქვე, ანაწ. 2, საქმე 14. 709, ფურც. 4—9, 15—22.

მეიერი, რომელიც ამავე პერიოდთან ტანვარჯიშს ასწავლის თბილისის სხვა უმთავრეს სასწავლებლებშიც.

თუ რა გააკეთა მეიერმა უშუალოდ კლასიკურ გიმნაზიაში. ამის შესახებ არასრული ცნობები ნოვეგეპოება: 1869 წლის ივლისის იგი გიმნაზიაში გადაყვანილია აღმზრდელის შტატკარგზე თანაშემწედ და ნება დაერთო პანსიონის მოსწავლეების ტანვარჯიშში მცვაუნიკობისა. 1879 წ. 15 ნოემბერს კი იგი თბილისის გიმნაზიაში ინიშნება ტანვარჯიშის დაქირავებულ მასწავლებლად, წინააღმდეგ მადიერ¹.

თბილისის რეალური გიმნაზიის შესახებ ჩვენთვის ცნობილია, რომ ამ გიმნაზიის დაბალი კლასების მასწავლებელი აპრიანი 1866—67 სასწავლო წელს თავია სურვილით შეუერთდა მასწავლებლების ერთ ნიცირეიტსოვან შეკრებას, რომლის დროსაც თბილისის ქალთა პირველი თანრიგის სასწავლებელნი სავებთან ერთად გაეცნო ელემენტარული ტანვარჯიშის ილეთებს, რაც შენდგე თავის პრაქტიკაში უნდა გამოყენებინა.

მედველობაში უნდა მივიღოთ, რომ კავკასიის ქალენდარი ამ გიმნაზიის (სასწავლებლის) ტანვარჯიშის მასწავლებელს ჩვენთვის საინტერესო წლების მანძილზე ერთეულაც არ იისენიება.

ცნობილია, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილიათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს კლასის რიცხობრივ და ასაკობრივ შემადგენლობას. ამ მხრივ კი მდგომარეობა ვერ იყო სახარბიელო. განსაკუთრებით მრავალრიცხოვანი იყო მოსამზადებელი კლასები. მაგალითად, ქუთაისის კლასიკური გიმნაზიის მოსამზადებელ კლასში 1861 წელს ირიცხებოდა 99 მოსწავლე, მეორე კლასში 87, მეანეში—51; 1867—68 სასწავლო წელს მოსამზადებელ კლასში ირიცხებოდა 84 მოსწავლე, ძირითად პირველ კლასში—99, პარალელურში—60. ძირითად მეორე კლასში—54, პარალელურში—63 მოსწავლე. მსგავსი მდგომარეობა აღინიშნება დანარჩენ წლებშიაც², რაც შეეება თბილისის კლასიკურ გიმნაზიას, იქ მოსწავლეთა საერთო რიცხვი თითქმის ყოველთვის მეტი იყო, ვიდრე ქუთაისის გიმნაზიაში. მაგალითად, 1870 წელს ქუთაისის გიმნაზიაში სწავლობდა 506 მოსწავლე, თბილისის გიმნაზიაში - 603; 1871 წელს --პირველში სწავლობდა 525, მეორეში—699; 1873 წელს კი თბილისის გიმნაზია 848 მოსწავლეს ითვლიდა³.

უარესი სურათი იყო ასაკობრივი შემადგენლობის მხრივ. მაგალითად, იმავე ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიაში 1869—70 სასწავლო

¹ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 441, საქმე 64, ფურც. 1--20; საქმე 18, ფურც. 62, 65, 66.

² „ცირკულარი“... 1869, № 5, დანატება.

³ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 406, ფურც. 616; საქმე 511, ფურც. 512—515.

წელს პირველ და მესამე პარალელურ—კლასებში (თითოეულში) სწავლობდნენ ცხრა სხვადასხვა ასაკის (15—დან 24 წლამდე) მოსწავლეები პირველი და მეორე კლასების ძირითად განყოფილებებში და მეშვიდე კლასში (თითოეულში) სწავლობდნენ ათი სხვადასხვა ასაკის მოსწავლეები; მოსამზადებელი კლასის უმცროს განყოფილებაში—თერთმეტი სხვადასხვა ასაკისა (8-დან 19 წლამდე), ხოლო მესამე კლასში—თერთმეტი სხვადასხვა ასაკის (11-დან 21 წლამდე) მოსწავლეები¹. ერთი სიტყვით, ბავშვები და მოწიფული ვაჟაკები ისხდნენ ერთ კლასში!

გასაგებია, თუ როგორი იქნებოდა ასეთ კლასებში ჩატარებული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ხარისხი.

წესდებებთან და დებულებებით ტანვარჯიში გათვალისწინებული იყო როგორც კლასგარეშე მეცადინეობა, რომელიც სინამდვილეში ტარდებოდა სადილშემდგომ პერიოდში, შესვენებისას, ან სხვა საგნებში გაცდენილ გაკვეთილზე. გარდა ამისა პანსიონერები ტანვარჯიშში მეცადინეობდნენ—კვირა დღესაც და ა. შ.² 1876 წლის 11 დეკემბრის ცირკულარული წინადადება კი ითვალისწინებდა ეგრეთწოდებულ „დიდ“ (30 წუთიან) დასვენებაზე ყოველდღიურად ერთი საერთო ტანვარჯიშული გაკვეთილის ჩატარებას, ნაცვლად ჩვეულებრივი ტანვარჯიშული გაკვეთილებისა.

ჩვენს მიერ გაანალიზებული გაკვეთილების ცხრილებსა და გიმნაზიების დამთავრების ატესტატებში ტანვარჯიში შეტანილი არაა.

რაც შეეხება ექსკურსიებს, ტურისტულ ლაშქრობებსა და გასეირნებებს, მაგალითად, თბილისის კლასიკური გიმნაზიის დირექცია (1871 წლის ანგარიშის მიხედვით) ასეთ მოსწავლეთა ექსკურსიებს უსარგებლოდ თვლიდა³.

როგორც ცნობილია, თბილისისა და ქუთაისის პროგიმნაზიები 1874—75 სასწავლო წლის დასაწყისში გაიხსნა. თბილისის პროგიმნაზიაში ტანვარჯიში მისი გახსნიდანვე ისწავლებოდა; მას პროგიმნაზიისავე საქმის მწარმოებელი სანსონოვი ასწავლიდა. იგი საქმეს გულმოდგინედ მოჰკიდებია. ტანვარჯიში ისწავლებოდა ყველა კლასში კვირაში ერთსულ დღის 5 საათიდან. ჰიგიენის თვალსაზრისით დასაწყისში ტარდებოდა „ოთახის ტანვარჯიში“,—შემდეგ კი—ტანვარჯიში იარაღებზე. აღსანიშნავია, რომ პირველ კლასში ტანვარჯიშისა-

¹ ს. ც. ი. არქივი ფ. 422, საქმე 406, ფურც. 479.

² იქვე, ფ. 425, საქმე 452, ფურც. 221 ფ. 422, საქმე 324, ფურც. 8; ფ. 450, საქმე 50, ფურც. 1, 9, 11, 13, 15... საქმე 6890. ფურც. 3.

³ იქვე, ფ. 422, საქმე 406, ფურც. 455, 598.

თვის განკუთვნილი დრო სხვა საგნებმა დაიკავეს და ის დიდ დასვენებაზე ტარდებოდა კვირაში სამჯერ.

ქუთაისის პროვინციაში ტანვარჯიშის მასწავლებლობა დაეკისრა მოსამზადებელი კლასის მასწავლებელს ალ. ბაზილევჩის, რომელსაც დამთავრებული ჰქონდა თბილისის ალექსანდრეს სახელობის სამასწავლებლო სკოლა. იგი საქმის მცოდნე ყოფილა და მონდომებით მოჰკიდებია მას. პროვინციის ანგარიშში იმ ღონისძიებათა შორის, რომლებმაც განსაკუთრებით დადებითად იმოქმედეს ბავშვების ზნობრივ მზარეზე, აღნიშნულია გალობისა და ტანვარჯიშის სისტემატური გაკვეთილები; ისინი ტარდება ერთიმეორის შეცვლით. დღევანდობებით, პირველი ორი ძნელი გაკვეთილის შემდეგ (ე. ი. დიდ დასვენებაზე — ზ. შ.), და ემსახურება ბავშვების დასვენებასა და სასიამოვნო გართობას. წლის პირველ ნახევარში ბაზილევჩის სულ ჩაუტარებია 44 ნახევარსაათიანი გაკვეთილი. იგი მოსწავლეთა თამაშობებს თვალყურს ადევნებდა დანარჩენი შესვენებების დროსაც¹.

სახალხო დაწყებითი სკოლების 864 წლის დებულებაში ფიზიკური აღზრდა უგულვებელყოფილი იყო. პირველი სიტყვა დაბალ კლასებში ფიზიკური აღზრდის შესაებ ეკუთვნის ქალაქის სასწავლებელთა 1872 წლის დებულებას. მაგრამ დაბალი საუბურის სკოლებში ფიზიკური აღზრდის საკითხი სინამდვილეში გადაუჭრელი რჩებოდა ჩვენთვის საინტერესო პერიოდის თითქმის მთელ მანძილზე.

მიუხედავად ამისა, საქართველო დაბალი საფეხურის სკოლებში, აგრეთვე გიმნაზიების დაბალ კლასებში ასე თუ ისე ფიზიკური აღზრდა მაინც წარმოებდა. თბილისის კლასიკური გიმნაზიის დირექტორის 1868 წლის ანგარიშში ნათქვამია, რომ მოსამზადებელ კლასში ბავშვებს ასწავლიან გალობასა და ტანვარჯიშს. აქედანვე ირკვევა, რომ გალობა და საზოგადოებრივი საბავშვო თამაშობანი არაჩვეულებრივი წარმატებით ტარდებოდა 1867 წლის 19 ნოემბერს გახსნილ ავღაბრის ნიკოლოზის დაწყებით სასწავლებელში².

ქუთაისის დაწყებით სასწავლებელში, რომელიც 1867 წელს ორკლასიან სასწავლებლად გადაკეთდა, სხვა დისციპლინების სწავლების პარალელურად, ასწავლიდნენ აგრეთვე დურგლობას, ხარატობასა და ტანვარჯიშს³.

დღევანდელი თბილისის დაწყებითი სკოლის 1869—75 წლების ანგარიშიდან ვგებულობთ, რომ 30-წუთიანი დიდი დასვენების დროს მას-

¹ ს. ც. არქივი, ფ. 422, საქმე 724, ფურც. 80—104, 359—365.

² „ცირკულარი“... 1869 № 3 გვ. 25, 27.

³ გ. თავიშვილი, სახალხო განათლებისა და პედაგოგიკური აზროვნების ისტორია საქართველოში, თბილისი, 1948. გვ. 167.

წავლებლები ცდილობდნენ ბავშვების თამაშობებითა და ტანვარჯიშული მოძრაობებით გართობას; ეწყობოდა გასეირნებანი, რომელთაც თან ახლდა თანაშობანი¹, მაგრამ როგორც ირკვევა, მდგომარეობა საერთოდ დანაქანაყოფილებელი არ იყო. მაგალითად, 1874 წლის ერთ-ერთ ანგარიშიდან ვგებულობთ, რომ ტანვარჯიშს შეგნებულად არსად არ ასწავლიდნენ. ტანვარჯიშული „ხარაჩო“ მოწყობილი იყო მხოლოდ სამეგრელოს სასწავლებელში, მაგრამ იქაც ტანვარჯიში ემსახურებოდა მხოლოდ გართობას, ან თამაშობას, გაკვეთილებს შორის შესვენებანზე; ასევე საკლასო ტანვარჯიში გამოყენებული ყოფილა ყველა მოსამზადებელ კლასში, მაგრამ მხოლოდ გაცელებული მოსწავლეების დასაწყნარებლად და მათი ყურადღების მობილიზაციისათვის². მაგრამ ზოგან ეაეც არ იყო. მაგალითად, ლეჩხუმის სკოლაში 1872 წლის შემოწმების დროს არც ტანვარჯიშს, არც ხელოსნობას და არც ბალის სამუშაოებს არ ასრულებდნენ³.

დაწყებით სკოლებში სწავლების წარმატებას და ამასთან ერთად ტანვარჯიშისა და თამაშობების დანერგვას ხელს უშლიდა ის გარემოება, რომ ზოგჯერ საქმე გვექონდა სრულიად უვიც მასწავლებლებთან. ამ მდგომარეობის გამოსასწორებლად მიმართავდნენ მასწავლებლების მივლინებას თბილისის სკოლებში, მათ შორის ალექსანდრეს სამასწავლებლო სკოლაში (ინსტიტუტში), სადაც ისინი ზოგადად ეცნობოდნენ სწავლების საქმეს⁴. აწყობდნენ მასწავლებელთა შეკრებებსაც. ერთი ასეთი შეკრება ჩატარდა ჯერ კიდევ 1866—67 სასწავლო წელს და გაგრძელდა 3 ნოემბრიდან თებერვლის მეორე ნახევრამდე. ამ შეკრებაზე ჩამოვიდნენ ყუბანის ოლქის დაწყებითი სკოლის 4 და პიატიგორსკის პროვინციალის მოსამზადებელი კლასის 1 მასწავლებელი, რომელთაც ნებაყოფლობით შეუერთდნენ: თბილისის კლასიკური გიმნაზიის მასწავლებელი სულიევი, რეალური სასწავლებლიდან—აპრიანცი და ამიერკავკასიის ქალთა ინსტიტუტიდან—შირაქოვი. შეკრების მონაწილენი დაესწრნენ გაკვეთილებს ქალთა პირველი თანრიგის სასწავლებელში და გაეცნენ მეცადინეობებსა და თამაშობებს ფრებელის მეთოდით, აგრეთვე გინნასტიკურ ვარჯიშებსა და გუნდურ სიმღერებს. ეს „ტანვარჯიში“ ყოფილა კლასში შუა გაკვეთილზე გამოაყენებელი ტანვარჯიშული ილეთები⁵.

¹ „ცირკულარი“... 1876, № 1, დამატება, გვ. 4—6.

² ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 724, ფურც. 254.

³ იქვე, საქმე 511, ფურც. 409.

⁴ იქვე, ფურც. 363—365; ფ. 436, საქმე 61, ფურც. 3.

⁵ „ცირკულარი“... 1867, № 2, გვ. 13; № 5—6, გვ. 7—8; № 11, გვ. 11—12.

ქუთაისის სასწავლებელთა დირექცია აწყობდა მასწავლებელთა „ყრილობებს“. ერთი ასეთი ყრილობა ოზურგეთში მოეწყო 1872 წლის მაისში. ყრილობას ოზურგეთის მაზრის სოფლის 17 მასწავლებელი ესწრებოდა. ერთ-ერთ შუაგაკვეთილზე უჩვენეს მოსწავლეთა გამამხნეველები საკლასო ტანვარჯიში და ბოლოს კლასიდან მწყობრად, საბავშვო სიმღერებით გასვლა.

ყრილობაზე მასწავლებლებისათვის უჩვენებიათ, თუ როგორ ამცადინონ მოსწავლეები საკლასო ტანვარჯიშში. ყრილობაზე აღინიშნა, რომ მეცადინეობამ ტანვარჯიში გამამხნეველად უნდა იმოქმედოს კუნთოვან სისტემაზე; მისი მიზანი ეს არის და არა ის, რომ ბავშვებს წვეაწყვეტინოთ ცელქობა, როგორც ამას აკეთებს მასწავლებლების უმრავლესობა, რომელთაც არ ესმით საკლასო ტანვარჯიშის მნიშვნელობა¹.

1873 წელს მსგავსი ყრილობა ჩატარდა ხონში 15-დან 30 სექტემბრამდე. დაესწრო 31 მასწავლებელი და 11 მასწავლებლობის კანდიდატი. ყრილობას აგრეთვე ესწრებოდნენ გარეშე პირები. ამ მასწავლებელთა ნახევარზე მეტმა რუსული ენა არ იცოდა, მოუმზადებელნი იყვნენ და გაკვეთილის წინაარსი მათთვის გაუგებარი იყო.

სასწავლო კურსი გაყვეს ორ ნაწილად: პრაქტიკული ნაწილი შედგებოდა ინსპექტორის სანიმუშო და მსმენელთა საცდელი გაკვეთილებისაგან, თეორიულ ნაწილში კი ასწავლიდნენ თითოეული საგნის სწავლების მეთოდის ელემენტებს.

ინსპექტორს სანიმუშო გაკვეთილი ჩაუტარებია საკლასო ტანვარჯიშშიც. 1873 წლის 17 ოქტომბრის გაკვეთილის გეგმაში ნათქვამია, რომ ესაა შესავალი გაკვეთილი, რომელზედაც მოსწავლეები უნდა გაეაცნოთ ხელის აწევას, დაშვებას, ადგომა-დაჯდომა, მარჯვნივ, მარცხნივ, ზურგისაკენ მიბრუნებას. სასწავლო ნივთების მერაიდან განოღება-შენახვა, სხვადასხვა ტანვარჯიშულ მოძრაობას მათი რანდენინეჯერ შესრულებით. ანუ ტანვარჯიშულ მოძრაობებად დასახელებული იყო: ადგომა, დაჯდომა, ტანის დარტყმა წინ, უკან, ზევით, ქვევით, ნელი და ღრმა შესუნთქვა-ამოსუნთქვა, დაუასთან გამოსვლა და ნახევრწრედ მოწყობა, ბერბებთან დაბრუნება. ყველაფერი ეს კეთდებოდა ძახილზე, ანაასთან პირველად უნდა ახსნილიყო, თუ რა უნდა გაკეთებულიყო. მერე კი მოსწავლეები ვარჯიშს შეასრულებდნენ თვლაზე: „ერთი“, „ორი“, და ა. შ.

იქვე ნათქვამია, რომ შესუნთქვა-ამოსუნთქვა წარმოება ნიძოლოდ იმ შენთავებაში, როცა ოთასში სუფთა ჰაერია².

¹ „სიკრულოარი“... 1872, № 8—9, დამატება. გვ. 4, 11, 31

² ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 516, ფურც. 7—9, 17

მეორე ასეთივე ყრილობა ხონში მოეწყო 1874 წლის 15—26 სექტემბერს. ჩამოსულა 62 მასწავლებელი, სანიმუშო გაკვეთილების ბოლოს აქაც იყო გათვალისწინებული ტანვარჯიში¹.

რაც შეეხება ქალაქის სასწავლებლებს, მათ შესახებ ცნობა მოგვეპოვება მხოლოდ ახალციხისა და სიღნაღის სასწავლებლებზე, სადაც გალობისა და ტანვარჯიშის გაკვეთილები დავალებული ჰქონდა სხვა საგნების მასწავლებლებს².

სოხუმ-კალეს სამთო დაწყებითი სკოლა გაიხსნა სამთო სკოლების 1859 წლის წესდების საფუძველზე კავკასიელი მთიელი ნებრებლებისა და აქ მყოფი რუსი ოფიცრების შეიღებისათვის. სკოლა იყო დაწყებითი და წედგებოდა მოსამზადებელი, პირველი და მეორე კლასებისაგან. მოსამზადებელი კლასი იყოფოდა უმცროს და უფროს განყოფილებებად. სკოლასთან არსებობდა პანსიონი, სადაც უნდა მიეღოთ 9—15 წლის ასაკის 20 ბავშვი, აქედან 15 უნდა ყოფილიყო აფხაზი, წებულდელი და ჯიქი, ხუთი კი—რუსი ჩინოვნიკების ბავშვები. სკოლა ემორჩილებოდა როგორც სამხედრო, ისე სამოქალაქო უწყებას. წესდების მიხედვით შესაძლებლობის შემთხვევაში უნდა ეწარუნათ პანსიონში ტანვარჯიშის მასწავლებლის ყოლაზე.

სკოლის 1868 წლის ანგარიშიდან ვგებულობთ, რომ პანსიონში სადილის შემდეგ მოსწავლეები ორ საათს დაკავებულნი იყვნენ თამაშობებით, 4-დან 5 საათამდე კი მეცადინეობდნენ გალობაში ან ტანვარჯიშში, ამინდის მიხედვით. გარკვეულია ისიც, რომ ამ წელს არ ასწავლიდნენ ხელოსნობას შენობის სივიწროვისა და ხელოსნის უყოლობის გამო. ანგარიშში სკოლის სასწავლო ხელსაწყოთა შორის დასახელებულია სათამაშოების ყუთი საბავშვო ბაღებისათვის³.

1869 წლის ანგარიშიდან ირკვევა, რომ პანსიონის მოსწავლეები სადილობდნენ 1 საათზე. 2-დან 3,5 საათამდე სწავლობდნენ ხელოსნობას, 4-დან 5 საათამდე კი გალობას ან ტანვარჯიშს. ტანვარჯიშში მეცადინეობა წარმოებდა მარტო კარგ ამინდში, რამდენადაც ტანვარჯიშული მოწყობილობა სკოლას თავისი არ ჰქონდა და ბავშვები დაჰყავდათ ჯარისკაცთა ყაზარმებთან მოწყობილ ტანვარჯიშულ იარაღებზე სამეცადინოდ⁴.

ქუთაისის კლასიკური გიმნაზიის ინსპექტორის მიერ ამ სკოლაში 1871 წლის მაისში ჩატარებული რევიზიის ანგარიშიდან ვგებულობთ, რომ სკოლა უკვე გადასულია ახალ შენობაში, რომელსაც

¹ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 724, ფურც. 289—290, 293.

² იქვე, საქმე 14832, ფურც. 7.

³ იქვე, ფ. 422, საქმე 336, ფურც. 126—146.

⁴ იქვე, საქმე 406, ფურც. 572, 609—629.

აქვს ფართო, შემოღობილი და ხრეშმოყრილი ეზო. მოუწყვიათ ტანვარჯიში, მაგრამ ეს ცოტა არ იყოს ჯარისკაცთათვის განკუთვნილს უფრო ჰგავდა. არ იყო სკოლის მიზნებისათვის საჭირო დაპატებანი, მაგალითად, გიგანტური ნაბიჯები, „ბარა“, ძელი და სხვ. როგორც ჩანს, იარაღები ყოფილა, მაგრამ მოსწავლეებს ტანვარჯიშს არაეცნ ასწავლიდა, რადგან ზედამხედველებს ეშინოდათ იარაღებიდან ბავშვების ჩანოვარდნისა და ამასთან დაკავშირებული პასუხისმგებლობისა.

რევიზორი თავის ანგარიშში აუცილებლად თვლის მოსწავლეთა ზომიერ გასეირნებასა და რბენას ქალაქგარეთ, ტყეში, სანაპიროზე, სუფთა ჰაერზე; საჭიროდ და სასარგებლოდ მიაჩნია ხელოსნობაში და ტანვარჯიშში მეცადინეობა და კუნთების განვითარება, ბავშვების უქმად ყოფნისა და მასთან დაკავშირებული ბავშვური ბიწიერებისაგან ჩაშოსაცლებლად; მოითხოვს ტანვარჯიშული ოთახის მოწყობას ისეთი იარაღებით, როგორცაა: „ბარა“, კიბე, ლატანი და სხვ.

ანგარიშში დიდი საყვედურია გამოთქმული მოსწავლეთა არაღამაკმაყოფილებელი საყოფაცხოვრებო პირობების, ცუდი კვების, უსუფთაობის. კანის დაავადებების, უავეჯობის, ცუდი ტანსაცმლის და ფეხსაცმლის და სასწავლებლის საპყრობილედ გადაქცევის გამო (მოსწავლეები არ დაჰყავდათ სასეირნოდ, ზღვაზე საბანაოდ და სხვ), რის შედეგადაც ხშირად ყოფილა მოსწავლეთა გაქცევის შემთხვევები.

სკოლას ჰქონდა კარგად მოწყობილი სადურგლო და სახანატო სახელოსნო, აგრეთვე, ბალი, მაგრამ ყველა ეს ემსახურებოდა ზედამხედველის პირად საოჯახო ინტერესებს¹.

სკოლაში 1871 წელს მოსწავლეთა რიცხვმა 77 მიაღწია².

სამხედრო ნაწილებთან არსებული დაწყებითი სკოლებიდან აღსანიშნავია კავკასიის მესანაგრეთა ბატალიონთან 1844 წელს გახსნილი სკოლა, რომელშიც უკვე 1846 წლიათვის მოსწავლეები წარმატებით ფლობდნენ ტანვარჯიშს.

საინტერესოდ არის აღწერილი ამ სკოლის მოსწავლეთა ერთერთი სამხედრო ტანვარჯიშული მეცადინეობა ბატალიონის ვრცელ, სუფთა და აგურის ფხენილით მოტკებნილ ეზოში, რომლის ერთ მხარეს ტანვარჯიშული იარაღები იდგა.

—სამხედრო სასწავლებელთა საერთო ნიმუშის ქურთუქებში გამოწყობილი სკოლის სამოცი მოსწავლე სწრაფად იშლება სასროლო

¹ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 400, ფურც. 9—44.

² იქვე, საქმე 511, ფურც. 701; საქმე 724, ფურც. 55; საქმე 406, ფურც. 571,—512, 610; 612.

ჯაქვად და შემდეგ ხელახლა ლაგდება მწყობრში; მათი მოძრაობა მონაერხებულია და თავისუფალი, გეგონებით თითქოს ყველაფერი ეს იყოს ბავშვების წამოწყებული თამაშობა და არა სასროლო სწავლება. ნეიდრო წყობილება მიაბჯეებს ნელა, საგუნდო სიმღერებით. შემდეგ ვანას ძაბილით იერიშზე გადადიან და უცბად ერთი—ლატანზეა ასული, მეორე—თოკზე მიცოცავს, მესამე—ხელებით ადის კიბეზე და ყველა იარაღი ქვემოდან თავამდე გაქედილია მამაცი მეომრებით.

ამის შემდეგ მათ ეძლევათ ახალი ბრძანება და ყველა კვლავ მწყობრში დგება, იმეორებენ სხეულის ტანვარჯიშულ მოძრაობებს, რაააც მოსდევს სტომები, შემდეგ მიდიან დასასვენებელ დარბაზში, სადაც მიმდინარეობს სხვადასხვა სახის ცეკვები, მათ შორის ქართული ცეკვაც¹.

მსგავსი სკოლა ვახსნილა 1862 წელს ზუგდიდში მდგომ 31-ე ბატალიონთან 15 მოსწავლისათვის. მოსწავლეები სკოლაში გადიოდნენ ტანვარჯიშსაც.

სამხედრო ნაწილებთან არსებული სკოლები კავკასიის სასწავლო ოლქის 1846 წლის დებულებით, მართალია, სათადარიგო და სამეურნეო ნაწილებში ემორჩილებოდა სამხედრო ხელმძღვანელობას, მაგრამ მასწავლებელთა შერჩევისა (უმთავრესად სამხედრო პირთაგან) და სასწავლო კურსის მეთვალყურეობის მხრივ ექვემდებარებოდა ამიერკავკასიის სასწავლო ოლქსაც².

1871 წლისათვის საქართველოში ასეთი სკოლები არსებობდა გრენადერთა ქართულ, აგრეთვე გრენადერთა თბილისისა და სამეგრელოს პოლკებთან, ქუთაისისა და კავკასიის სახაზო ბატალიონებთან, რომელთაც ემატებოდა თბილიის დაწყებითი სამხედრო და სანიჯნო სკოლები. ამ შვიდ სკოლაში სულ ირიცხებოდა 537 მოსწავლე³.

1864 წელს სახალხო სკოლების დებულების განოსვლის შემდეგ სამხედრო ნაწილებთან არსებული სკოლები თანდათან გამოეყო სამხედრო ნაწილებს და 1875 წლისათვის უკვე გადავიდნენ სახელმწიფო ორგანოებისა და საზოგადოებების გამგებლობაში⁴.

ქალთა სასწავლებლებისათვის ფიზიკური აღზრდის საჭიროება მხოლოდ ქალთა გიმნაზიებისა და პროგიმნაზიების 1871 წლის 24

¹ „კავკაზი“, 1846, № 22.

² „კავკაზი“ 1863, № 42.

³ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422. საქმე 406. ფურც. 229—220.

⁴ გ. თავაიშვილი—სახალხო განათლებისა და პედაგოგიური აზროვნების ისტორია საქართველოში, თბილისი, 1948, გვ. 409—411.

მაისის დებულებამ აღიარა და ისიც მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სასწავლებელს ამისთვის აუცილებელი საშუალებანი ექნებოდა.

მიუხედავად ამისა, თბილისის ქალთა პირველი თანრიგის სასწავლებელში, რომელიც 1865 წელს გაიხსნა, ფიზიკური აღზრდა შემოიღეს თავიდანვე, ხოლო როგორც უკვე ვიცით, მასწავლებელთა 1866—67 წ. წ. შეკრებას ესწრებოდა აპიერკავკასიის ქალთა ინსტიტუტის მასწავლებელიც.

1867 წლის 27 თებერვალს კავკასიის მეფისნაცვლის მეუღლე—ოღლა თედორეს ასული—ქალთა პირველი თანრიგის სასწავლებელში სხვა გაკვეთილებთან ერთად, დასწრებია ორი უმცროსი კლასის თამაშობებსა და სიმღერას, რითაც კმაყოფილი დარჩენილა¹.

ამავე წლის 27 აპრილს ყველა სომეხთა პატრიარქი კათალიკოსი გევორქი დასწრებია ამავე სასწავლებლის მოსწავლეთა თამაშობებსა და ტანვარჯიშს, რასაც მასზე სასიამოვნო შთაბეჭდილება მოუხდენია².

1869 წელს ცალკე წიგნად გამოვიდა ამ სასწავლებლის პროგრამა, რომელიც ოლქის მზრუნველის განკარგულების საფუძველზე შეადგინეს მოძალექსიმ, ნიკოლიჩნა და გოგობერიძემ. მასში მოცემულია სხვადასხვა საგნების პროგრამები, კერძოდ—ტანვარჯიშისათვის, მაგრამ ეს უკანასკნელი სულ ორიოდ სიტყვას შეიცავს:—თავისუფალი მოძრაობახი, და ასაკისა და სქესისათვის მისაწვდომი ვარჯიშობანი ტანვარჯიშულ იარაღებზე. ეს არის და ეს.

1870 წლიდან სასწავლებელი ქალთა პირველ გიმნაზიად გადაკეთდა, ტანვარჯიში აქ სასწავლებლის გადაკეთების შემდეგაც ისწავლებოდა, მაშინ ცეკვისა და ტანვარჯიშს ასწავლიდა პ. ნ. ბაგბაევი³.

საინტერესოა 1872 წლის 16 დეკემბერს წარდგენილი თბილისის ქალთა გიმნაზიისა და პროგიმნაზიის ხელნაწერი წესდება და შტატი, სადაც ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლის შტატი გათვალისწინებულია მხოლოდ გიმნაზიისათვის⁴.

1871, 1872, 1874 წლებში კავკასიის კალენდრის მიხედვით გიმნაზიის ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად მუშაობდა ნიკოლოზ მიხეილის-ძე ბალდინი. 1875 წელს იგივე ბალდინი მოხსენებულია ქალთა გიმნაზიისა და პროგიმნაზიის ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად. 1877 წლიდან იგი შეუცვლია ი. მ. სპასკაიას.

¹ „ტირკულარი“... 1867, № 2, გვ. 10—11.

² იქვე, № 4, გვ. 11—12.

³ ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422, საქმე 511, ფურც. 443—447.

⁴ იქვე, საქმე 440, ფურც. 8—21, 48 51, 55—56.

თბილისის წმინდა ნინოს სასწავლებლის ცეკვის მასწავლებლად 1865 წლიდან მუშაობდა ბალდინი, 1875 წლიდან კი იგი მუშაობს აპ სასწავლებლის ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად.

როგორც კავკასიის კალენდრიდან ჩანს, მას უმუშავია ამიერკავკასიის ქალთა ინსტიტუტშიც, სადაც 1871 წლამდე ასწავლიდა ცეკვას, ხოლო 1871 და 72 წლებში—ცეკვასა და ტანვარჯიშს.

დაწყებული 1873 წლიდან, რიგი წლების წინძილზე კალენდარი ამ ინსტიტუტის ცეკვისა და ტანვარჯიშის მასწავლებლად ასახელებს ი. მ. სპასიაჩიას.

ტანვარჯიშის მასწავლებლების ზემოდასახელებული გვარების მხედვითაც ნათელია, რომ ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელთა ადგილობრივ კადრზე ლაპარაკი ზედმეტია.

როგორც აღვნიშნეთ, დაბალი საფეხურის სკოლებსა და ქალთა სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდის შემოღება უპირველეს ყოვლისა ქართველ საზოგადოებრივ-პედაგოგიურ მოღვაწეთა ხანგრძლივი ბრძოლის შედეგად იქნა მოპოვებული.

რაც შეეხება მომდევნო საფეხურების ვაჟთა სკოლებს, მათში ფიზიკური აღზრდის შემოღებას პირველ რიგში მეფის მთავრობის სახელმწიფოებრივი ინტერესები ედო საფუძვლად. ამიტომ იყო, რომ შესაბამისი წესდება-დებულებანი მხოლოდ ამ სკოლებისათვის ითვალისწინებდა ფიზიკურ აღზრდას.

აქ სხვადასხვა გარემოებასთან გვექონდა საქმე: მეფის მთავრობა ერთი მხრივ დაინტერესებული იყო, რომ თავის სამხედრო სკოლებში გიმნაზიების კურსდამთავრებულ თავად-აზნაურთა შვილებით შეეყვანა; მაშასადამე, ხელსაყრელი იყო, რომ ამ კურსდამთავრებულებს სამხედრო-ტანვარჯიშული მომზადება სამოქალაქო გიმნაზიებშივე მიეღოთ. ამიტომ გიმნაზიაში ტანვარჯიშის შემოღებისათვის აუცილებელი იყო, რომ მოსწავლეთა 50 პროცენტი თავდაზნაურთა შვილები ყოფილიყო¹.

ამავე მიზეზით უნდა ავხსნათ, რომ შესაბამისი წესდება-დებულებანი მხოლოდ კეთილშობილთა პანსიონებისათვის ითვალისწინებდა ტანვარჯიშისათვის საჭირო სახსრებს; რომ იმპერიის გიმნაზიებისა და პროგიმნაზიების 1871 წლის და რეალური სასწავლებლების 1872 წლის წესდებანი ტანვარჯიშს მხოლოდ და მხოლოდ იმავე პანსიონერებისათვის აცხადებდნენ სავალდებულოდ. პანსიონებში კი, როგორც ცნობილია, უმთავრესად ისევ თავად-აზნაურთა შვილები იყვნენ მოთავსებული.

¹ ა. ტარანკი, ფიზიკური აღზრდა და განათლება რუსეთში, „რუსკაია შკოლა“, 1916 წ. № 5—6 გვ. 68—69. (რუს.).

სამხედრო მიზნებსა და ამოცანებს უნდა დაეუკავებინოთ ის გარემოებაც, რომ სამოქალაქო სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდისადმი ყურადღების გამახვილება ემთხვევა ყირიმის ომის მომდევნო პერიოდს, როცა ომში მკაცრი გამოცდის შედეგად გაქოაშქარავდა ჯარისკაცებისა და ოფიცრების დაბალი ფიზიკური მომზადება.

მეორე მხრივ, რუსეთის სახალხო განათლების სამინისტრო უაღრესად რეაქციონერის გრაფ დ. ტოლსტოის ხელმძღვანელობით ყოველ ღონეს ხმარობდა, რომ მოსწავლე ახალგაზრდობა საზოგადოებრივ-პოლიტიკური ცხოვრებისაგან ჩამოეშორებია, ხელი შეეშალა მათ შორის მატერიალისტურ შეხედულებათა გავრცელებისათვის, უკუღმა შეეტრიალებინა სახალხო განათლების საქმე. მაგრამ ყოველივე ეს საზოგადოებრივი ცხოვრების განვითარების დიდ გზაზე იყო მხოლოდ უსუსური დაბრკოლება, რომელსაც ადრე თუ გვიან ბოლო უნდა მოეღობოდა, ვინაიდან ხალხის მასებმა უკვე მოასწრეს საუკუნოვანი ძილისაგან გამოღვიძება; ამაში კი უდიდესი როლი შეასრულა ყირიმის ომისა და ცნობილი საგლებო რეფორმის მომდევნო პერიოდში სივანო კაპიტალიზმის განვითარებაში მიღწეულმა წარმატებებმა, რასაც საზოგადოებრივი ბრძოლის ახალი აღმავლობა მოჰყვა თან.

მეფის მთავრობა განსაკუთრებით დააფრთხო კარაკოზოვის 1866 წლის მარცხიანმა გასროლამ, რაც საბაზი გახდა რეაქციული ღონისძიებებისა განათლების დარგში.

დამახასიათებელია, რომ მთავრობის რეაქციული გამოხდომა ფიზიკური აღზრდის საქმეს არ შეხებია. პირიქით, ფიზიკური აღზრდა გათვალისწინებულ იქნა სასულიერო სემინარიებისა და სასწავლებლების 1867 წლის წესდებებშიც კი, ხოლო კავკასიის სასწავლო ოლქის ამავე წლის დებულებამ ფიზიკური აღზრდა აღიარა არა მარტო პანსიონერების, არამედ დანარჩენი მოსწავლეებისთვისაც. ფიზიკური აღზრდის საპირობება აღიარებული იყო ქალთა გიმნაზიებისა და პროგიმნაზიების 1871 წლის დებულებით, აგრეთვე ვაჟთა გიმნაზიებისა და პროგიმნაზიების იმავე წლისა და რეალური სასწავლებლების 1872 წლის წესდებებით. ეს უკანასკნელები უფრო შორსაც წავიდნენ და ტანვარჯიში, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, პანსიონერებისათვის სავალდებულო საგნად გამოაცხადეს.

ყოველივე ამას, რა თქმა უნდა, თავისი გამართლება ჰქონდა. შემთხვევითი როდი იყო, რომ 1868 წლის ანგარიშში სასწავლო ოლქის მზრუნველი ნევეროვი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა მოსწავლეთა მეცადინეობას მუსიკასა და ღურგლობაში, რაც მოსწავლეებს აჩვევს

ყოველი წუთის გამოყენებას, და აღნიშნავდა, რომ იგი ძირფესვიანად თარის ნეპიერობას და ამაგრებს სხეულს.

სასწავლო ოლქის მზრუნველის 1870 და 1871 წლების ანგარიშის მიხედვით მუსიკაში, ტანვარჯიშსა და ხელოსნობაში სწავლისაგან თავისუფალი დროს გამოყენებამ ხელი შეუწყო საანგარიშო წლებში ოლქის სასწავლებლებში შედარებით უკეთესი წესრიგის დამყარებას¹.

აღსანიშნავია, რომ ამავე საშუალებებით ცდილობენ ბრძოლას მოსწავლეთა იმ „ფარული ბიწიერებების“ წინააღმდეგ, რომლებიც არსებული სოციალური გარემოს მავნე ზეგავლენით იყო განპირობებული.

კავკასიისა და ამიერკავკასიის სასწავლებელთა მთავარი ინსპექტორის 1866 წლის ანგარიშში ნათქვამია: მეცადინეობისაგან თავისუფალ დროს პანსიონის აღსაზრდელები შესაძლებლობისამებრ არასოდეს არ რჩებიან უქმად. ამ მიზნისათვის მოწყობილია ოთახის და გადასატანი ტანვარჯიში, შემოღებულია სადურგლო და საამკინძაო საქმე. ტანვარჯიში მრავალმხრივ მოიტანს დიდ სარგებლობას: ბავშვთა ძალისა და სიმარჯვის განვითარებით, თავისუფალი დროის მშვენიერად გატარებით, მას აქვს განსაკუთრებული მნიშვნელობა, როგორც ჰიგიენურ საშუალებას ფარული ბიწიერებების საწინააღმდეგოდ².

როგორც ვხედავთ, მაშინდელი განათლების სისტემის მესვეურები ცდილობდნენ „გიმნასტიკის“, როგორც პროფილაქტიკური საშუალების გამოყენებას. ამრიგად, ხელისუფლება ამ საგნის შემოღებისადმი მრავალმხრივ დაინტერესებას იჩენდა. მაგრამ ერთია შემოღება და მეორეა საქმის წარმატება, ამ უკანასკნელს კი ბევრი რამ უშლიდა ხელს. მეფის მთავრობა ნაკლებად ფიქრობდა სკოლების უზრუნველყოფაზე ტანვარჯიშის კვალიფიციური მასწავლებლებით, დაბალი იყო ამ მასწავლებელთა ხელფასი, არ იყო საჭირო სახსრები ტანვარჯიშის დარბაზებისა და იარაღების მოსაწყობად და ა. შ. ყოველივე ამის შედეგად ფიზიკური აღზრდა მოცემული პერიოდის მთელ მანძილზე არც ერთ სკოლაში არა მდგარა ჯეროვან სიმართლებზე. საქმე ის იყო, რომ აქაც თავს იჩენდა მეფის მთავრობის პოლიტიკის შინაგანი წინააღმდეგობანი.

ამ პოლიტიკის გამტარებლებს კარგად ესმოდათ მასების იმ დამრავლები ძალის შესახებ, რომელიც ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტს

¹ „ცირკულარი“... 1869, № 6—7, გვ. 33, დამატება, გვ. 36; 1870, № 4, დამატება გვ. 40—41; № 5, გვ. 1; 1871, № 5—6, გვ. 37—38; 1872, № 5—6 გვ. 33.

² ს. ც. ი. არქივი, ფ. 422. საქმე 406, ფურც. 592; ფონდი 423. საქმე 211. ფ. 4; „ცირკულარი“... 1867, № 5, 20—21.

გააჩნია და რაც კლასთა ბრძოლის ისტორიის მთელ მანძილზე ყოველთვის მნიშვნელოვანი ფაქტორი იყო საზოგადოების ცხოვრებაში. მათ ეწინოდათ, რომ საქმე ხელისუფლების საწინააღმდეგოდ არ შებრუნებულყო, ამიტომაც მისი სერიოზული წარმატებით არასოდეს არ იყვნენ დაინტერესებული. მასების ფიზიკური აღზრდისა და ჯანმრთელობისათვის ზრუნვა არასოდეს არ შეადგენდა ხელისუფლების ზრუნვის საგანს. პირიქით, დაბეჯითებით იდევნებოდა სპორტის ხალხური სახეები. მაგალითად, ჩვენში ხშირად იყო პერიოდები, როცა აკრძალული იყო ლელო, კრივი, კიდაობა და სავ. რადგან ისინი დიდძალი ხალხის შეკრებას იწვევდა, რაც მეფის მთავრობა აშინებდა.

ამრიგად, ფიზიკური აღზრდა მეფის რუსეთში ატარებდა რეაქციულ, ხალხის საწინააღმდეგო ხასიათს.

ყოველივე ამის შედეგად მოწინავე ქართული საზოგადოებრივ-პედაგოგიური აზროვნება, რომელიც ნამდვილად განიცდიდა მოწინავე რუსული საზოგადოებრივ-პედაგოგიური აზროვნების გავლენას და რომელსაც დიდ სტიმულს აძლევდა ქართული ხალხური ფიზიკური აღზრდის ძველთაგანვე მომდინარე მაღალი ტრადიცია, განუწყვეტლივ იბრძოდა, არა მარტო სკოლებში ფიზიკური აღზრდის ზემოლებისა და სათანადო სიმაღლეზე დაყენებისათვის, არა მარტო ადამიანის ჰარმონიული აღზრდისათვის, არამედ მთელი განათლების სისტემის შეცვლისათვის, რაც უკეთესი მერმისისათვის ბრძოლის საქმეს უერთდებოდა.

1870-იანი წლებისათვის რუსეთში უკვე არსებობდა გარკვეული ტანვარჯიშული ლიტერატურა, რომელთაგან ნაწილი მიღებული და მოწონებული იყო სხვადასხვა უწყების სკოლებისათვის. ამ წიგნების რიცხვს ეკუთვნოდა პეტერბურგის საბავშვო სახლების საბჭოსთან მყოფი ტანვარჯიშის ინსპექტორის კ. ა. შმიდტის მიერ პეტერბურგში გამოცემული წიგნები: ტანვარჯიშის კურსი სოფლის სკოლებისათვის და ტანვარჯიშის სააელმძღვანელო საბავშვო სახლებისა, სახალხო სემინარებისა და სკოლებისათვის.

ტანვარჯიშის სააელმძღვანელო განცილებული იყო იმპერატორის პირადი კანცელარიის მე-4 განყოფილებასთან არსებული სამეცნიერო კომიტეტის მიერ და ტანვარჯიშის მასწავლებლებისათვის მეტად სასარგებლო სახელმძღვანელოდ იყო მიჩნეული. გარდა ამისა, ორივე ეს წიგნი უწმინდესი სინოდის სასწავლო კომიტეტის 1874 წლის 19 ივლისის № 33 ეურნალით მიღებულ იქნა სასულიერო სემინარიებისა

1. მ. გორგაძე—ნარკვევები საქართველოს ფიზიკური კულტურის ისტორიიდან, თბილისი, 1946, გვ. 29, 33—35.

და სასწავლებლების გიმნასტიკის მასწავლებელთა დამხმარე სახელმძღვანელოდ.

ტანვარჯიშის სახელმძღვანელო შედგებოდა სამი განყოფილები-საგან: 7—9 წლის, 9—11 წლისა და 11 წელზე უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის. მხედველობაში იყო მიღებული მოსწავლეთა სქესიც. წიგნში უხვად არის წარმოდგენილი ვარჯიშობათა და თამაშობათა ცალკეული ილეთების სქემები.

პირველი განყოფილება შეიცავს ჩვეულებრივ თავისუფალ ვარჯიშებს კისრის კუნთებისათვის, ზემო და ქვემო კიდურებისათვის, ტანისათვის; შეტანილია ვარჯიშები წონასწორობისათვის, ვარჯიშები სიარულსა და ხტომებში, რბენაში, ვარჯიშები იარაღებით და იარაღებზე (ჯოხი, ორძელი, დახრილი ფიცარი).

მეორე განყოფილებაში შეტანილია თოკით გადაწევა, ვარჯიშები ჯოხებით, ლერწმით, ხტომა ლატანზე, ვარჯიშები დვირზე, ჰორიზონტალურ და დახრილ კიბეებზე და ა. შ.

მესამე განყოფილებაში დამატებულია ვარჯიშები თოკის სახტუნელებით, მსუბუქი ხის ბირთვებით, დამატებულია ორძელი, ლერძი, ცოცვა ბაგირზე და კოკზე, დამატებულია საქანელები, გიგანტური ნაბიჯების ბოძი, ხარხა და სხვ.

წიგნში დასახელებულია თვით ვარჯიშებიც, რომლებიც ძნელი შესასრულებელი არ არის.

უწმინდესი სინოდის აღნიშნულ ეურნალში მოცემულია რეცენზიული ნაწილიც, სადაც განხილულია დასახელებული წიგნის უარყოფითი და დადებითი მხარეები, მაგრამ ეს ნაწილი მაინც და მაინც ობიექტური არ არის.

საერთოდ, შმიდტის წიგნები დიდადაა დავალებული მანამდე გამოსული მსგავსი წიგნებისაგან.

ამავე ეურნალში მოცემულია მანამდე რუსულ ენაზე გამოცემული ორიგინალური თუ თარგმნილი ტანვარჯიშული სახელმძღვანელოების მთელი სია, რაც ამ წიგნებისათვის ერთგვარ რეკომენდაციას წარმოადგენს, რამდენადაც ეს უკანასკნელები ძირითადად პატივისცემითაა მოხსენებული. ესენია: ჩვენთვის უკვე ცნობილი შრებერის წიგნი, რომელიც ამ დროისათვის უკვე მეოთხედ იყო გამოცემული. იგი მოხსენებულია სასარგებლო და ჰკვიან: დ შედგენილ წიგნად. შემდეგ დასახელებულია ლენეს „პრაქტიკული გიმნასტიკა“, უხოვის „პედაგოგიური და ჰიგიენური ტანვარჯიშის სახელმძღვანელო“ შეედი გიმნაზი-არქის ლინგის სისტემის მიხედვით“, შეტრემის სახელმძღვანელო ტანვარჯიშის მასწავლებლებისა და მასწავლებელი ქალებისათვის და სხვ. გარდა ამისა, დასახელებულია ეურნალში—„უჩიტელ“, „ვოსპიტა-

ნიე“, „სემია ი შკოლა“, „ნაროდნაია შკოლა“, „დეტსკი სად“—გამო-
ქვეყნებული „საქმიანი პედაგოგიური“ სტატიები¹.

ასე რომ, ამ პერიოდისათვის ტანვარჯიშული ლიტერატურა რუ-
სულ ენაზე არც თუ ისე ღარიბულად გამოიყურებოდა.

აქ იმასლა დავუმატებთ, რომ 1874 წლის 4 სექტემბერს თბილი-
სის სასულიერო სემინარიის პედაგოგიურმა კრებამ მოისმინა უწმინდე-
სი სინოდის № 48 ბრძანება სემინარიებსა და სასულიერო სასწავლებ-
ლებში შმიდტის წიგნების ხმარების შესახებ. კრებამ თავის დადგენი-
ლებაში უწმინდესი სინოდის ბრძანება შესასრულებლად მიიღო. აქვე
აღიშნა, რომ შმიდტის წიგნები უკვე ჰქონდა სემინარიის ბიბლიოთეკას.²

1. ს. ც. ი. არქივი, ფ. 440, საქმე 709, ფურ. 144—149.

2. იქვე, საქმე 3116, ფურც. 259.

ფიზიკური აღზრდა საქართველოში სკოლებში XIX საუკუნის დამდეგსა და XX საუკუნის დამდეგს

XIX საუკუნის 70-იან წლებში საქართველოში არსებობდა მხოლოდ 2 ვაჟთა და 2 ქალთა გიმნაზია, 1 რეალური სასწავლებელი, 2 ქალთა წმ. ნინოს სასწავლებელი, 1 კეთილშობილ ქალთა ინსტიტუტი, 3 პროგიმნაზია, 1 სამასწავლებლო სემინარია, 1 სამასწავლებლო ინსტიტუტი, 1 სასულიერო სემინარია. არსებობდა აგრეთვე დაწესებულებები სკოლები.

სასწავლებელთა უმრავლესობაში ფიზიკური აღზრდა მხოლოდ XIX საუკუნის 60—იანი წლების შემდეგ იქნა შემოღებული.

1864 წელს რუსეთში გამოიცა საშუალო სასწავლებლების ახალი დებულება, რომლის საფუძველზეც დაარსდა ორი ტიპის საშუალო სასწავლებელი. კლასიკური და რეალური. ამავე დებულებით, ამ ტიპის სასწავლებლებში—შემოღებულ იქნა ტანვარჯიშის გაკვეთილები, რომლებიც კლასგარეშე მუშაობის სახით უნდა ჩატარებულიყო.

1871 წელს განათლების სამინისტრომ საშუალო სკოლების დებულებაში შეიტანა დამატებანი და ცვლილებანი, რომელთა მიხედვით ტანვარჯიშის მასწავლებლები შტატგარეშე მომუშავეებად ითვლებოდნენ. როგორც ჩანს, მაშინდელ სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდა მოქალაქეობრივ უფლებებს მოკლებული ყოფილა და არასავალდებულო საგნად მიაჩნდათ.

ფიზიკური აღზრდა 1861 წელს თბილისის ვაჟთა გიმნაზიის პანსიონში უკვე შემოღებული ყოფილა, რადგან ხსენებულ წელს ამ სასწავლებლის საარქივო მასალებში ტანვარჯიშის მასწავლებლად მოხსენებულია პრაპორშჩიკი რუსეცკი¹.

1866 წლისათვის ქუთაისის ვაჟთა გიმნაზიაშიც ფიზიკური აღზრდა უკვე შემოღებული უნდა ყოფილიყო, ვინაიდან ხსენებული გიმნაზიის აანსიონთან სატანვარჯიშო ბაქანი მოუწყვიათ 1866-67 სასწავ-

¹ ცნობა ამოღებულია ზ. შვრახანიშვილის ხელნაწერი შრომიდან—ფიზიკური აღზრდა საქართველოში სკოლებში XIX საუკუნის 60—70 წ. წ. რეფორმების პერიოდში.

ლო წელს. იგი მოწყობილი ყოფილა მხოლოდ პანსიონში მყოფი 100 მოსწავლისათვის. მაგრამ 1869 წელს გაუფართოებიათ და უკვე ზომ-სახურებას უწევდა 200 კაცს¹.

როგორც თბილისის ვაჟთა პირველი გიმნაზიის 1886 წლის ან-გარიშიდან ჩანს, ტანვარჯიშს აქ ასწავლიდნენ ოფიცრები და უნტერ-ოფიცრები. „მიმდინარე წელს, — ნათქვამია ანგარიშში, — ტანვარჯიშს და მწყობრს ხელმძღვანელობს შტაბს — კაპიტანი რაკოვი, ამ ხელოვნე-ბის ინსტრუქტორი თბილისის კადეტთა კორპუსში; იგი ღებულობს 50 მანეთს თვეში და მოვალეა იყოლიოს თანაშემწეებად უნტერ-ოფიც-რები“.

გიმნაზიაში იყენებდნენ პასიურ ტანვარჯიშს (ასე უწოდებდნენ უიარაღო ვარჯიშებს). იარაღებზე იშვიათად თუ ვარჯიშობდნენ და ისიც მხოლოდ პანსიონში მკვობრები მოსწავლეები.

1886 წელს ტანვარჯიშსა და მწყობრს, პანსიონში მყოფი მოს-წავლეთა გარდა, სწავლობდნენ აგრეთვე პირველი ოთხი კლასის მოს-წავლეებიც. მეცადინეობა წარმოებდა გარედან - მოსიარულეთათვის გაკვეთილების შემდეგ. პანსიონში მკვობრებთათვის კი — ადრე დილით ან სადილობის წინ; გარდა ამისა, პანსიონერებისათვის ეწყობოდა გასეირნება სასულე ორკესტრის თანხლებით.

ხსენებული გიმნაზიის იმავე ანგარიშში აღწერილია შემთხვევა, როდესაც „გიმნაზიელების მეცადინეობით დაინტერესებულმა კავკა-სიის მთავარმართებელმა მისმა ბრწყინვალეობამ თავადმა დონდუკოვმა კეთილ ინება და დაესწრო ერთ-ერთ ამგვარ ვარჯიშობას კავკასიის სასწავლო ოლქის მზრუნველის, კორპუსის მეთაურის თავად ქავკაეა-ძის და თბილისის კომენდატის გენერალ-მაიორ ერნსტის თანხლე-ბით“... ასეთი ვიზიტი, რა თქმა უნდა, არ იყო შემთხვევათი. სწო-რედ 1886 წელს კავკასიაში შემოღებულ იქნა სამხედრო ბეგარა.

უფრო მოგვიანებით (80—90-იან) სამხედრო ტანვარჯიშში და მწყობრი შემოუღიათ თბილისის ვაჟთა მეორე და მესამე გიმნაზიებსა და ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიაში.

ფიზიკური აღზრდის დარგში ცარიზმის მიზანს შეადგენდა მოს-წავლე ახალგაზრდობის მილიტარიზაცია და სამხედრო სამსახურისა-თვის მომზადება.

1885 წლის ივლისში კავკასიის სასწავლო ოლქის მზრუნველი სახალხო განათლების მინისტრს სწერდა: „... ჩვენს იმპერიაში სავალ-დებულო სამხედრო ბეგარის არსებობის გამო და ასეთივე ბეგარის

¹ ცნობა ამოღებულია ზ. შერაზადიშვილის ხელნაწერი შრომიდან. ფიზიკური აღზრდა საქართველოს სკოლებში XIX საუკუნის 60—70 წ. რეფორმების პერი-ოდში.

ამიერკავკასიის გუბერნიებსა და ოლქებში შემოღების მოლოდინში მეტად სასარგებლოდ მიმაჩნია განათლების სამინისტროს სასწავლებელთა მოსწავლეებისათვის თოფის ილეთების სწავლება. ეს, ჩემი აზრით, გაცილებით უფრო მეტ ნაყოფს მოუტანს მოსწავლეთ, ვიდრე ტანვარჯიში, რომელსაც სასწავლებელთა დიდ უმრავლესობაში ასწავლიან სათანადო მომზადების არამქონე პირები“.

ახალგაზრდობის მილიტარიზაციის და ჯარში გაწვევამდე მისი ფიზიკური მომზადებისა და გაწვრთნის მიზნით განათლების სამინისტროსთან შეიქმნა კომისია, რომელსაც დაევალა სამოქალაქო უწყებათა სასწავლებლებისათვის ტანვარჯიშის პროგრამისა და სათანადო ინსტრუქციის დამუშავება. ხსენებულ ინსტრუქციაში ხაზგასმულია მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის სამხედრო ამოცანები. ინსტრუქციის პირველ პარაგრაფში ნათქვამია:

„...ტანვარჯიში აცნობს ბავშვებს სამხედრო დისციპლინის პირველდაწყებთ საფუძვლებს და უნერგავს მათ საკუთარი მოძრაობის ამხანაგების მოძრაობებთან შეხმატებლების უნარს... ეს საგრძობლად შეუმსუბუქებს მოსწავლეებს სამხედრო მწყობრის შესწავლას, როდესაც მათ სამხედრო სამსახურში გასვლა მოუწევთ. ამასთან ერთად იგი ხელს შეუწყობს მოსწავლეთა პატრიოტული გრძობის გავლვივებას და მოაგონებს კბუქებს, რომ მათაც თავის დროზე მოუწევთ მეფის ტახტისა და მამულის დამცველთა რიგებში ჩადგომა“.

ასრულებდა რა სამხედრო მინისტრის შეკვეთას, რომელსაც სურდა მიეღო ჯარში „რა სრულებით ნელლი მასალა, არამედ ნახევრად მაინც მომზადებული ჯარისკაცები“, თბილისის ვაჟთა პირველმა გიმნაზიამ, გარდა ტანვარჯიშისა, სამხედრო მწყობრი და ფარიკაობაც შემოიღო.

1887, 1888, 1889 და 1890 წლების ოფიციალური ანგარიშებიდან ჩანს, რომ ფარიკაობა გიმნაზიაში 1887 წელს შემოულიათ. პირველ ხანებში მეცადინეობდნენ რაპირებით, ხოლო 1892 წლიდან შემოულიათ ესპადრონით ფარიკაობა. გიმნაზიის ანგარიშები ირწმუნება, რომ ფარიკაობამ მოსწავლეთა შორის დიდი ინტერესი გამოიწვია. ყოველწლიურად საანგარიშო შეჯიბრებაში თორმეტიდან ოცამდე მოფარიკავე მონაწილეობდა.

სამხედრო ტანვარჯიში თბილისის მეორე გიმნაზიაში 1874 წელს შემოიღეს.

როგორც 1874—1883 წლების საარქივო მასალებიდან ჩანს, ამ გიმნაზიაში ფიზიკური აღზრდა ვერ იდგა სათანადო სიმაღლეზე. ტანვარჯიშის მასწავლებლების ჯამაგირის სიმცირის გამო (250 მან. წლიურად) აქ ვერ მოუწვევიათ გამოცდილი მასწავლებელი; ასე, რომ

ხსენებული წლების განმავლობაში ტანვარჯიში ან სრულებით არ ისწავლებოდა, ანდა გაკვეთილების ჩატარება მინდობილი ჰქონდათ კლასის დამრიგებლის თანამეწიერებს, რომლებიც ამ დარგში სრულიად მოუზნადებელი იყვნენ. ტანვარჯიშს ვაერთა მეორე გიმნაზიაში დათმობილი ჰქონდა კვირაში ერთი გაკვეთილი¹,

1889 წელს ვაერთა მეორე გიმნაზიაში შემოუღიათ სამხედრო ტანვარჯიში და მასწავლებლად მოუწვევიათ სანხედრო პირი. მეცადინეობა ტარდებოდა დიდი დასვენების დროს, რომელიც ნაცვლად 25 წუთისა ერთ საათს გრძელდებოდა. ყოველდღიურად მეცადინეობდა თითო ჯგუფი 150 კაცის შემადგენლობით, დანარჩენი მოსწავლეები კი ამ დროს უსაქმოდ ატარებდნენ, რადგან ბინის სივიწროვისა და მასწავლებელთა სიმცირის გამო შეუძლებელი ხდებოდა ყველა მოსწავლის ერთდროულად მეცადინეობა.

საშუალო სკოლების სასწავლო გეგმების გადატვირთვის გამო ზოგიერთ სბეა სასწავლებელშიც ტანვარჯიშში მეცადინეობა დიდი დასვენების დროს ეწყობოდა, რაც უხერხულობას იწვევდა. მეცადინეობა უსისტემოდ ტარდებოდა და ამოიწურებოდა მწყობრათ და „თავისუფალი მოძრაობით“. ყოველივე ეს კიდევ უფრო ნეტად ღლიდა და ქანცავდა მოსწავლეებს, რომლებიც კვლავ მერხებს უბრუნდებოდნენ და საკლასო მეცადინეობას განაგრძობდნენ.

ფიზიკური აღზრდის საჩქმე არც თბილისის რეალურ სასწავლებელში ყოფილა უკეთ დაყენებული. აქ 1889 წელს ჯერ კიდევ სამხედრო ტანვარჯიში ტარდებოდა. მეცადინეობას ერთი მასწავლებელი და ორი უნტერ-ოფიცერი ატარებდნენ კვირაში ორჯერ. მოსწავლეები ასეულებად, ოცეულებად და ათეულებად იყვნენ დაყოფილი. გარდა ამისა, ეწყობოდა „სამხედრო გასეირნებები“, რომლებიც სასწავლებელს გამოყენებული ჰქონდა, როგორც მოსწავლეთა მილიტარიზაციისა და მათი ფიზიკური გაჯანაალების საშუალება. ასე მაგალითად, 1889—90 სასწავლო წლის განმავლობაში თბილისის რეალურ სასწავლებელს ოთხი სამხედრო გააეირნება მოუწყვია. ერთ-ერთი ამგვარი გასეირნების დროს გამოცხადებულა ქალაქის კომენდატი გენერალი ერნსტი და მიუმართავს მოსწავლეთათვის სიტყვით, რომელშიც აღუნიშნავს სამხედრო მწყობრის, ტანვარჯიშისა და ამგვარ ღონისძიებათა დიდი მნიშვნელობა „სახელოვანი რუსი არმიისათვის მეფის ტახტის ახალ დამცველთა“ მომზადების საქმეში.

ასეთი „სამხედრო გასეირნებები“ ქალაქგარეთ, სასულე ორკესტრის თანხლებით, სავა სასწავლებელშიც იმართებოდა.

¹ Памятная книжка Тифлисской II муж. гимназии за первые 10 лет ее существования, стр. 61.

ამ გასეირნებებს. ისე როგორც გაკვეთილებიდან თავისუფალ დროს წარმოებულ სამხედრო ტანვარჯიშს, მეტად მცირე სარგებლობა მოჰქონდა. სასწავლებლებში განმტკიცებული რეჟიმი, მოსწავლეთა სამუშაო დროის გადატვირთვა, უხეიროდ დაყენებული ფიზიკური აღზრდა ხელს უწყობდა მოსწავლეთა ჯანმრთელობის გაუარესებას.

მეფის მოხელეები მოსწავლეთა რელიგიურ აღზრდაზე უფრო ზრუნავდნენ, ვიდრე მათს ფიზიკურ განვითარებაზე. კავკასიის სასწავლო ოლქის 1881 წლის ანგარიშში ნათქვამია: „... ქრისტიანულ სარწმუნოებათა ყველა მოსწავლემ თან უნდა იქონიოს წმინდა სახარება და დროგამოშვებით კითხულობდეს მას“¹.

ფიზიკური აღზრდის უკეთ დაყენების მიზნით თბილისის ვაჟთა პირველი გიმნაზიის დირექციამ 1889 წელს ტანვარჯიშის მასწავლებლად მოიწვია პრალის სატანვარჯიშო საზოგადოების „სკოლის“ ერთ-ერთი წევრთაგანი, რომელმაც შემოიღო გიმნაზიაში მეცადინეობა „სკოლის“ სისტემით. პირველი გიმნაზიის მაგალითს მიბაძა თბილისის ვაჟთა მეორე გიმნაზიამ, ხოლო შემდეგ საქართველოს ზოგიერთმა სხვა საშუალო სასწავლებელმა.

უნდა აღინიშნოს, რომ სასწავლებლებში „სკოლის“-ს სისტემის შემოღებამ შედარებით გააუმჯობესა ფიზიკური აღზრდის დაყენების საქმე. გარდა სავალდებულო საათებისა, ტანვარჯიშში უნარისა და ნიჭის მქონე მოსწავლეთათვის იქმნებოდა ჯგუფები, რომლებსაც სპეციალურად წვრთნიდნენ.

მთელი წლის მანძილზე ჩატარებული მუშაობის შეჯამებისა და მიუწევათა დემონსტრაციის მიზნით თბილისის ვაჟთა პირველ და მეორე გიმნაზიებში, ხოლო შემდეგ ზოგიერთ სხვა სასწავლებელში იმართებოდა ყოველწლიური საჯარო ტანვარჯიშული გამოსვლა.

საქართველოს სკოლებში ფიზიკური გაჯანსაღების საშუალებებდად გამოყენებული იყო ტანვარჯიში, მწყობრი და სამხედრო ვარჯიშობანი. ფარიკაობა, მოძრავი თამაშობანი და ექსკურსიები. გარდა ამისა, თბილისის ვაჟთა პირველ გიმნაზიაში კლასგარეშე მუშაობის სახით ეწყობოდა ფეხბურთის, ჩოგბურთის, კრიკეტისა და კროკეტის თამაში, თუმცა მასწავლებელთა უმრავლესობა საკიროდ არ ცნობდა ასეთ თამაშობებს, ხოლო ფეხბურთი აღიარებული იყო მავნე თამაშად.

არ შეიძლება აქვე არ აღვნიშნოთ ძველი სკოლის უარყოფითი განწყობილება ფიზიკურ ვარჯიშობათა ხალსური სახეებისა და მოძრავი თამაშობებისადმი. ბავშვების მისწრაფებასა და სიყვარულს ხალხური მოძრავი თამაშებისადმი პედაგოგიური საბჭო სრული გულგრი-

¹ Отчет попечителя Кавказ. учеб. округа за 1881 г. Заключение.

ლობით ეკიდებოდა. ასეთი ყო მეფის სკოლის პოლიტიკა, რომელიც ყოველმხრივ ცდილობდა მოსწავლეთა მასების ჩამოცილებას ყოველივე იმისაგან, რაც ოდნავ მაინც დაკავშირებული იყო მშრომელთა მასებთან, ხალხის შემოქმედებასთან.

უფრო ცუდად იყო დაყენებული ფიზიკური აღზრდა სახალხო სკოლებში. საქართველოში 60-იან წლებამდე თითქმის არ მოიპოვებოდა საბაზინო სახალხო სკოლები. 1848 წელს, სასკოლო რეფორმის შემდეგ, გლეხობა თვითონ ზეუღვა საზოგადოებრივი სკოლების გახსნას, რომელსაც საკუთარი ხარჯით ინახავდნენ.

მეფის არმიისათვის ახალწვეულთა ერთ-ერთ ძირითად მიმწოდებლად სახალხო სკოლა ითვლებოდა, ამიტომ მეფის მთავრობა მოწადინებული იყო, რათა ამ სკოლებში მილიტარიზაცია ჩაეტარებინა.

მიუხედავად იმისა, რომ სახალხო განათლების სამინისტრომ 1889 წლის ცირკულარით გაითვალისწინა ტანვარჯიშის შემოღება დაწყებით და უმაღლეს დაწყებით სასწავლებლებში კვირაში სამი საათის რაოდენობით, ფაქტიურად საქართველოს დაბალ სკოლებში XIX საუკუნის მანძილზე ფიზიკური აღზრდა ძალიან ცუდად ხორციელდებოდა. გამონაკლისს თითო-ორი სკოლა წარმოადგენდა, სადაც სხვადასხვა დროს, მეტწილად სკოლის ადგილობრივი ხელმძღვანელობის ინიციატივით ტარდებოდა ტანვარჯიში ან თამაშობანი.

ტანვარჯიშის გაკვეთილების ჩასატარებლად საჭირო ელემენტარული პირობების უქონლობა (სამეცადინო ბაზა, ინვენტარი), ტანვარჯიშის მასწავლებელთა კადრების სიმცირე, სახსრების უქონლობა, როგორც მასწავლებელთა მოსაწვევად, ისე სხვა ღონისძიებათა ჩასატარებლად—საშუალებას არ აძლევდა სკოლების ადმინისტრაციას განეხორციელებინა განათლების სამინისტროს წინადადებანი ფიზიკური აღზრდის შემოღების შესახებ.

ითვალისწინებდა რა დაწყებითი სახალხო სკოლების მილიტარიზაციის აუცილებლობას, განათლების სამინისტრომ 1908 წელს კავკასიის სასწავლო ოლქის მზრუნველს გაუგზავნა შემდეგი შინაარსის ცირკულარი: „სამხედრო მინისტრმა აცნობა განათლების მინისტრს, რომ მისმა საიმპერატორო უდიდებულესობამ კეთილ ინება ყურადღება მიექცია რათა „შემოღებულ იქნეს სოფლის სკოლებში ბავშვთათვის მწყობრისა და ტანვარჯიშის სწავლება სათადარიგო და სამსახურიდან გადამდგარი უნტერ-ოფიცრების მიერ ძვირე ხელფასით. ამასთან ერთად მეფე-იმპერატორმა კეთილ ინება ებრძანებინა სამხედრო მინისტრისათვის, რათა იგი მოლაპარაკებოდა სახალხო განათლების მინისტრს მისი უდიდებულესობის მიერ მითითებული ღონის-

ძიების შესახებ ახალგაზრდობის ფიზიკური განვითარებისა და მის სამხედრო სამსახურისათვის მომზადების გაუმჯობესების მიზნით¹.

მაგრამ ამგვარ ცირკულარებს ნაყოფი არ გამოუღია და საქართველოს სახალხო სკოლებში ფიზიკური აღზრდის საქმე ვოუჟესრიგებელი რჩებოდა.

ქუთაისის გუბერნიის სახალხო სკოლების დირექტორის მოხსენებიდან ჩანს, რომ სკოლებში ტანვარჯიშის გაკვეთილებს ატარებდნენ არა სპეციალისტები, არამედ ზოგადასაგანმანათლებლო საგნების მასწავლებლები, „კარგად მომზადებულ“ მასწავლებელთა რიცხვი ოცდაათს არ აღემატებოდა.

„კარგად მომზადებულ“ მასწავლებლებად ითვლებოდნენ თვენახევრიანი სატანვარჯიშო კურსდამთავრებულნი. ჩვეულებრივ კი ტანვარჯიშის გაკვეთილებს ატარებდნენ სხვა საგნის მასწავლებლები, რომელთაც ამ მუშაობის ჩატარებისათვის სპეციალური ხელფასი არ ეძლეოდათ.

თბილისის გუბერნიის სახალხო სკოლების დირექტორი აცნობებს კავკასიის სასწავლო ოლქის მზრუნველს, რომ, გარდა იშვიათი გამოწაკისისა, სახსრების უქონლობის გამო შეუძლებელი ხდება სოფლის სკოლებში უნტერ-ოფიცერთა მოწვევა—და ამიტომაც ტანვარჯიშს სკოლებში ასწავლიან სხვა საგნების მასწავლებლებიო.

თბილისის გუბერნიის მესამე უბნის სახალხო სკოლების ინსპექტორი იტყობინება, რომ სოფლის სკოლებში ფიზიკური აღზრდის შემოღება „ვერ შეეძელით ნაწილობრივ კლიმატური პირობების გამო. უმთავრესად კი იმიტომ, რომ ვერ მოენახეთ ტანვარჯიშის მასწავლებლები, ხოლო რაც შეეხება სოფლის მასწავლებლებს, ისინი ტანვარჯიშის სწავლებისათვის მოუმზადებელი აღმოჩნდნენ. შემდეგში გამოვნახეთ რამდენიმე მასწავლებელი, რომლებიც ცოტაოდნად ერკვეოდნენ მწყობრსა და შეედურ ტანვარჯიშში... ამჟამად ტანვარჯიში ისწავლება სოფლის მასწავლებელთა მიერ ალასტანის, ბარალეთის, ედიშის სასწავლებლებში, ხოლო გორელოვსკის სასწავლებელში ტანვარჯიშს ასწავლის სათადარიგო ჯარისკაცი... სოფლის მასწავლებლებს არ გაუვლიათ სამხედრო სამსახური და არ შეუძლიათ სათანადო ენერჯით და სიზუსტით ჩაატარონ ტანვარჯიშის სწავლება. კარგი და გამოცდილი უნტეროფიცრები, ჩემი აზრით, გაცილებით უფრო კარგად დააყენებენ ამ საქმეს, მაგრამ ასეთების გამონახვა ტანვარჯიშის მასწავლებლებად ძნელია“².

¹ ЦГИА Грузия. ССР. ф. 422. д. 3677. л. 5.

² ЦГИА Грузия. ССР. ф. 422. д. 9829. л. 42—43.

ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელთა როლში სამხედრო პირთა გამოყენების უპირატესობის შესახებ თევის აზრს გამოთქვამდნენ ცარიზმის სკოლის სხვა მუშაკებიც. როგორც ჩანს, წერა-კითხვის უცოდინარი და გაუნათლებელი უნტერ-ოფიცრები და ჯარისკაცები ახალგაზრდობის „აღმზრდელთა“ როლში იმდენად სასურველი და სანატრელი ყოფილა, რომ მათ შესახებ ოცნებობდნენ; ამიტომ თბილისის გუბერნიის მესამე უბნის სახალხო სკოლების ინსპექტორი სიამაყით აღნიშნავს, რომ მისი უბნის ერთ-ერთ სკოლაში ტანვარჯიშის მასწავლებლად სათადარიგო ჯარისკაცი იყო მოწვეული.

ფიზიკური აღზრდა სათანადო სიმაღლეზე არც დაწყებით სასწავლებელში (სამოქალაქო სასწავლებლებში) ყოფილა დაყენებული.

XIX საუკუნის დასაწყისში ტანვარჯიშში და მწყობრი ისწავლებოდა თბილისის პირველ და მესამე, თბილისის რკინიგზის, ქუთაისის პირველ და მეორე, გორის, თელავის, სამეგრელოს, ახალციხის. ააალქალაქის და სხვ. სამოქალაქო სასწავლებლებში.

1905 წელმა დიდი როლი შეასრულა საქართველოს მოსწავლე ახალგაზრდობის გარეოლუციონერების საქრეში.

თბილისში, ქუთაისში, ბათუმსა და სხვა ქალაქებში ჩამოყალიბდა მოსწავლეთა რევოლუციური წრეები. ეწყობოდა საშუალო სასწავლებელთა მოსწავლეების გაფიცვები და დემონსტრაციები, ვრცელდებოდა პროკლამაციები.

მოსწავლეები მოითხოვდნენ სკოლაში გაბატონებული ყაზარმული რეჟიმის გაუქმებას, რეაქციულად განწყობილი ზოგიერთი მასწავლებლის განდევნას.

1905 წელს საქართველოს მოსწავლე ახალგაზრდობა მუშებმა და გლეხებთან ხელიხელჩაკიდებული გამოდიოდა თვითმპყრობელობის წინააღმდეგ.

1905 წლის რევოლუციის დამარცხების შემდეგ მთელი რეაქციული ძალები დაიარაღმნენ ყოველგვარი რევოლუციური გამოსვლების ჩასახშობად. ცარიზმმა გააძლიერა პოლიციური რეჟიმი სასწავლებლებში.

ფიზიკური აღზრდა მეფის მთავრობას ამიერიდან მიაჩნდა არა მარტო მილიტარიზაციის, არამედ მოსწავლე ახალგაზრდობის რევოლუციური მოძრაობისაგან ჩამოცილების ერთ-ერთ საშუალებადაც.

1905 წლის რევოლუციის შემდეგ, საქართველოს სასწავლებლებში გავრცელებულ „სოკოლ-ის“ სისტემას, მეფის მოხელეთა აზრით, ხელი უნდა შეეწყო ამ ამოცანის გადაწყვეტაში.

იმდენად, რამდენადაც ეს მოვლენა საერთოიყო მთელი რუსეთისათვის, ინტერესმოკლებული არ იქნება ვიცოდეთ, თუ რა როლს ანი-

ქებდა ფიზიკურ აღზრდას სკოლაში ქალ. იალტის გიმნაზიის დირექტორი ვოტლიბი, რომელიც განათლების დარგში მოღვაწეთა რეპეტიციული ნაწილის წარმომადგენელი იყო. იგი ამბობდა: „სკოლის“ წრე იალტის გიმნაზიასთან 1905 წელს დაარსდა. ამ თავისებური ორგანიზაციის სათავეში სამი წლის მანძილზე ყოფნისას მე ვლოცავდი ჩემს ბედს იმ ბედნიერი აზრისათვის, რომელმაც გვიკარნახა უფროს მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საშუალება... აღანიშნავია, რომ 1905—1906 წლებში გიმნაზიამ თავი შეინარჩუნა გახრწნილებისაგან და სამხრეთ რუსეთის საშუალო სასწავლებელთა შორის, იგი ამ მხრავ, ბედნიერ გამონაკლისს წარმოადგენდა“¹.

კავკასიის სასწავლო ოლქის მოღვაწეობა მიმართული იყო კავკასიის და, კერძოდ, საქართველოს სასწავლებლებში „სოკოლის“ სისტემის განვითარებისაკენ. 1905 წლის რევოლუციის შემდეგ „სოკოლია“ სისტემა, გარდა თბილისის სასწავლებლებისა, თანდათან შემოღებულ იქნა საქართველოს სხვა ქალაქების—ქუთაისის, ბათუმის, ფოთის, ხონის სასწავლებლებშიც.

მაგრამ ცარიზში ფიზიკური აღზრდის მილიტარისტულ მიზნებსაც არ ივიწყებდა. კავკასიის სასწავლო ოლქის აქტიურობა არ დარჩა შეუმჩნეველი სამხედრო სამინისტროს; 1910 წელს სამხედრო მინისტრი სუხომლინოვი განათლების მინისტრს წერდა: „სამხედრო უწყება ქეშმარიტი კმაყოფილებით მიეგებება კავკასიის სასწავლო ოლქის წამოწყებას, რადგან მის მიერ დასმული მიზანი ფიზიკური განვითარება საშუალო და დაბალი, სკოლის მოსწავლეებისა, რომელთა უმრავლესობა შემდეგში არმიის რიგებში შევა,—სავსებით ემთხვევა სამხედრო სამინისტროს ინტერესებს, რომელიც ამის წყალობით, ახალგაზრდათა სახით მიიღებს არა სრულიად ნედლ მასალას, არამედ ნახევრად მომზადებულ ჯარისკაცებს“².

კავკასიის სასწავლო ოლქი დიდ ყურადღებას აქცევდა მოსწავლეთა ექსკურსიების მოწყობას.

გარდა ჩვეულებრივი ექსკურსიებისა, რომლებიც ხშირად იმართებოდა ცალკეული სასწავლებლების მიერ, 1909 წელს კავკასიის სასწავლო ოლქმა მოაწყო თბილისის საშუალო სასწავლებლების სასწავლო-საჩვენებელი ექსკურსია, რომელშიც მონაწილეობდა თბილისის ოთხი გიმნაზია, თბილისის პროგიმნაზია და რეალური სასწავლებელი—სულ 350 კაცის შემადგენლობით. ხსენებული ექსკურსიის დროს ქუ-

¹ Готлиб. физическое воспитание в средней школе по сокольской системе. 1905 г. стр. 10.

² Отчёт попечителя Кавказ. учеб. округа за 1911 г.

თაისის რეალური სასწავლებლის ეზოში მოეწყო თბილისის ვაჟთა პირველი დე მეორე გიმნაზიების მოსწავლეთა ტანვარჯიშული გამოსვლა. ეს ქუთაისისათვის ჯერ უნახავი ამბავი იყო; გამოსვლამ დიდძალი მაყურებელი მიიზიდა. ამავე დღეს თბილისის რეალური სასწავლებლის მოსწავლეებმა გამართეს საჩვენებელი შეჯიბრება ფარიკაობაში. თბილისის სასწავლებელთა მოწაფეებმა ჩაატარეს აგრეთვე საჩვენებელი თამაში ფეხბურთში. ტანვარჯიშულ დღესასწაულში მონაწილეობდნენ ქუთაისის რეალური სასწავლებლის მოწაფეებიც, რომლებმაც დამსწრეებს უჩვენეს ეროვნული ტანვარჯიშული ცეკვები, გურული ხალხური ცეკვა „ხორუმი“. ტანვარჯიშული გუნდობები და მოძრავი თამაშობანი.

აღნიშნულმა ექსკურსიამ თავისი ტანვარჯიშული და სპორტული გამოსვლებით დიდი როლი შეასრულა ქუთაისის სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდის განვითარების საქმეში.

იმავე წელს ქუთაისის რეალურმა სასწავლებელმა შეიძინა სატანვარჯიშო იარაღები და მეცადინეობა წარმართა „სოკოლი“-ს სისტემით. ქუთაისის კლასიკური გიმნაზიის ადმინისტრაციამ 1911 წელს მიიწვია ტანვარჯიშის მასწავლებელი ბ. ბლაგევი ჩეხეთიდან.

1910—1915 წლებში ფიზიკური აღზრდის საქმის კარგი დაყენებით გამოირჩეოდნენ თბილისის ვაჟთა პირველი და მეორე გიმნაზიები. კარგად იყო დაყენებული მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდა თბილისის ქართულ გიმნაზიაშიც, სადაც ტანვარჯიშის მასწავლებლად მუშაობდა ამჟამად სსრ კავშირის სპორტის დამსახურებული ოსტატი, რესპუბლიკის დამსახურებული პედაგოგი, საბჭოთა კავშირის უხუცესი ტანმოვარჯიშე გ. ს. ეგნატაშვილი. შედარებით კარგად იყო ორგანიზებული ფიზიკური აღზრდა საქმე ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიასა და ქუთაისის რეალურ სასწავლებელში.

მრავალ ნაკლთან ერთად საქართველოს სასწავლებლების ცხოვრებაში დადებით მოვლენებსაც ჰქონდა ადგილი. დადებით მოვლენად უნდა ჩაითვალოს ზოგიერთი სასწავლებლის ცხოვრებაში ის გარემოება, რომ ტანვარჯიშის მასწავლებელთა განსაზღვრული ნაწილი თავისი ინიციატივით იყენებდა სკოლებში ხალხურ თამაშებს და ვარჯიშობებს. ასე, მაგალითად, თბილისის ქართულ გიმნაზიაში მეცადინეობის პროცესში გამოყენებული იყო ქართული მოძრავი თამაშობანი. ხსენებული გიმნაზიისათვის უცხო არ იყო ქართული ქიდაობაც რომლის კარგ მკოდნედ ითვისებოდა ტანვარჯიშის მასწავლებელი გ. ეგნატაშვილი.

ქუთაისის რეალურ სასწავლებელში 1909—1910 წლებში ფართოდ იყო გამოყენებული ტანვარჯიშული ხასიათის ქართული ხალხური

ცეკვები (ხორუმი, ფერხული და სხვ.) ამავე სასწავლებელში ტანვარჯიშის მასწავლებლის ი. გაბაშვილის მეთაურობით კვირაში 2—3—ჯერ, დიდი დასვენების დროს, ორგანიზებულად იმართებოდა ლელო-ბურთი.

დადებით მოვლენად უნდა ჩაითვალოს აგრეთვე მოსწავლე ახალგაზრდობის განსაზღვრული ნაწილის მისწრაფება სპორტისადმი. მოსწავლეთა ცალკე ჯგუფების აქტივობით და ინიციატივით ფეხი მოიკიდა სპორტის ცალკე სახეებმა საქართველოს საშუალო სასწავლებლების მოსწავლეთა შორის.

სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდის არაღამაკმაყოფილებელი მდგომარეობის ერთ-ერთ ძირითად მიზეზს მასწავლებელთა კადრების სიპაცირე წარმოადგენდა. ცუდად იყო მოწყობილი ტანვარჯიშის მასწავლებელთა კადრების მომზადების საქმე.

მთელს საქართველოში თხუთმეტამდე სასწავლებელს თუ მოეპოვებოდა მომზადებული მასწავლებლები. სასწავლებელთა მცირე რიცხვს ჰყავდა მოკლევადიანი კურსდამთავრებული მასწავლებლები, ხოლო სკოლების დიდ უმრავლესობას სრულებით არ გააჩნდა ფიზიკური აღზრდის დარგში მომუშავენი.

ტანვარჯიშის მასწავლებელთა მოსამზადებლად კავკასიის სასწავლო ოლქმა, დაწყებული 1909 წლიდან, ზედიზედ რამდენიმე კურსები მოაწყო. ასე, მაგალითად, 1909 წელს ტანვარჯიშის მასწავლებელთა მოსამზადებელი კურსები მოეწყო ქალ. ეკატერინოდარში, სტავროპოლსა და ნოვოროსიისკში, 1910 წელს—ქუთაისში, 1911 წელს—თბილისში, ხოლო 1912 წელს—თბილისსა და ვლადიკავკავში. მაგრამ ამგვარი მოკლევადიანი კურსები ვერ ამზადებდა ფიზიკური აღზრდის კვალიფიციურ მასწავლებლებს.

ამრიგად, პირველი მსოფლიო ომის წინ საქართველოს მხოლოდ რამდენიმე ათეულ სკოლაში იყო შემოღებული ფიზიკური აღზრდა.

სასწავლებლებს არ ჰქონდათ სათანადო ბაზები მეცადინეობისათვის. ამ მხრივ უზრუნველყოფილი იყო მხოლოდ თბილისის ვაჟთა პირველი გიმნაზია, რომელსაც ჰქონდა სატანვარჯიშო დარბაზი, დიდი პავილიონი და მცირე აუზი. გარდა თბილისის პირველი გიმნაზიისა, მთელ საქართველოში 9—10 სასწავლებელს თუ გააჩნდა სატანვარჯიშო დარბაზი.

სასწავლებელში ცუდად იყო დაყენებული საექიმო კონტროლი. სკოლის ექიმები, გარდა იშვიათი გამონაკლისისა, ძალიან სუსტად ერკვეოდნენ ფიზიკური აღზრდის საკითხებში და ფაქტიურად ვერ უწყევდნენ დახმარებას ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლებს.

მტკიცე პროგრამების, მეცადინეობისათვის საჭირო ბაზებისა და ინვენტარის ნაკლებობა, ტანვარჯიშის ჰასწავლებელთა სიმცირე, მუშაობისათვის საჭირო სახსრების უქონლობა—ყოველივე ეს აბრკოლებდა საქართველოს საშუალო და დაბალ სკოლებში ფიზიკური აღზრდის საქმის ნოწესრიგებას.

უფრო ცუდად იყო დაყენებული ფიზიკური აღზრდა საქართველოს ქალთა სასწავლებლებში.

მართალია, ზოგიერთ ქალთა სასწავლებელში (თბილისის ქალთა პირველი გიმნაზია. ამიერკავკასიის კეთილშობილ ქალთა ინსტიტუტი) ისწავლებოდა ელემენტარული ტანვარჯიში, მაგრამ მას სიატემატური ხასიათი არ ჰქონია. ყოველ შემთხვევაში XX საუკუნის დასაწყისში ასეთი სურათის მოწმენი ვართ.

თბილისის ქალთა პირველ გიმნაზიაში უარი განაცხადეს თამაშობების ჩატარებაზე, რადგან „გიმნაზიაში არ მოიპოვებოდა საამისოდ მოწყობილი სპეციალური ბინა“.

ქუთაისის ქალთა წმინდა ნინოს სასწავლებელში 1907—1908 სასწავლო წლიდან ტანვარჯიშს ასწავლიდნენ მხოლოდ მოსამზადებელ და პირველ სამ კლასში.

გორის ქალთა გიმნაზიის საბჭოს თავმჯდომარემ 1908 წლის მარტში საბჭოს სხდომაზე განაცხადა: „ჩვენი გიმნაზია სრულ უღარდებლობას იჩენს ბავშვთა ფიზიკურ აღზრდაზე ზრუნვის საქმეში“.

თბილისის ქალთა მეოთხე გიმნაზიაში 1910—1911 სასწავლო წელს ტანვარჯიში არ ისწავლებოდა, რადგან გიმნაზიას არც ბინა ჰქონდა და არც მასწავლებელი ჰყავდა.

ბათუმის ქალთა გიმნაზიის 1911 წლის პატაკში აღნიშნულია, რომ გიმნაზიაში ისწავლება შვედური ტანვარჯიში. იმავე პატაკიდან ჩანს, რომ მხოლოდ მერვე კლასის მოსწავლეები გადიოდნენ ტანვარჯიშსა და მოძრავ თამაშობებს. ამ მიზნით ისინი საკუთარი ბინის უქონლობის განო დაიარებოდნენ ვაჟთა გიმნაზიაში. თბილისის ქალთა წმ. ნინოს სასწავლებელში 1913—14 სასწავლო წელს ისწავლებოდა პედაგოგიური ტანვარჯიში და თამაშობები. მასწავლებლად მიწვეული იყო შინაური განათლების ჰქონე ქალი, რომელსაც ცუკვის კურსები ჰქონდა დამთავრებული.

საქართველოს სკოლებში ფიზიკური აღზრდის ცუდად დაყენების შესახებ არა ერთ ქართველ მწერალს, პედაგოგსა და პუბლიცისტს გამოუთქვავს თავისი აზრი. ამ საკითხს ეხებოდნენ დიდი ქართველი მწერლები ილია ჭავჭავაძე, აკაკი წერეთელი და სხვ.

გაზ. „დროებაში“, „ივერიაში“, ეურნ. „განათლებაში“ და სხვა ორგანოებში მრავალი წერილი და მოწინავე სტატიები თავსდებოდა

ფიზიკური აღზრდის საკითხებზე, მაგრამ საქართველოს პროგრესულად განწყობილი ადამიანების პროტესტები და წინადადებები რჩებოდა „ხაზად მლალადებლად უდაბნოსა შინა“.

პირველი ომის წინ მეფის მთავრობამ კიდევ ერთხელ სცადა ფიზიკური აღზრდის რეჟორმის ჩატარება. ამ მიზნით დაარსებული იყო სპეციალური კომისიები სასროლო საქმისა და ფიზიკური აღზრდის დარგში ღონისძიებათა დამუშავების მიზნით.

ხსენებულ ღონისძიებებს უნდა უზრუნველყო მოსწავლე ახალგაზრდობის სასროლო და ფიზიკური მომზადება. ამ ახალი პროექტის განხორციელება მეფის მთავრობას განზრახული ჰქონდა 1915—1916 სასწავლო წლიდან, მაგრამ დაწყებულმა ომმა მთავრობა იძულებული გახადა უფრო „ეფექტიური“ ღონისძიებებისათვის მიემართა.

როგორც ცნობილია, უკვე ომის ქარცეცხლში მეფის მთავრობა შეეცადა „სპორტის მობილიზაციის“ გატარებას. „სპორტის მობილიზაციის ამოცანების შესახებ დებულებაში“ ნათქვამია: „სპორტის მობილიზაცია წარმოადგენს წვევამდელი ახალგაზრდობის მომზადებას ჩვენი არმიის რიგებში ნაყოფიერი საძნელო სამსახურისათვის. ამ დიდად პატრიოტული ამოცანის შესრულება უნდა იკისრონ ჩვენი მამულის ყველა სპორტულმა და ტანვარჯიშულმა საზოგადოებამ და სკოლამ“.

„სპორტის მობილიზაციის“ დებულების საფუძველზე განათლების სამინისტრომ გამოსცა ცირკულარი, რომლის მიხედვით საშუალო სასწავლებლის გამოსაწეები კლასების მოსწავლეებს ნაცვლად ჩვეულებრივი მეცადინეობისა ნაისის თვეში უნდა გაეელოთ წვევამდელი მომზადება. მაგრამ მეფის მთავრობის ყველა ცდამ, რომლებიც ხიშართული იყო ახალგაზრდობის მილიტარიზაციისა და ნათი უშუალოდ საომარი ნოქმედებისათვის მომზადებისაკენ. ამაოდ ჩაიარა.

ამგვარად საქართველოს სასწავლებლებში ფიზიკური აღზრდა ხსენებულ პერიოდში არაღამაკმაყოფილებლად იყო დაყენებული. გარდა მცირე გამოწკისისა, საქართველოს სასწავლებლების დიდი უმრავლესობა ფიზიკური აღზრდის გარეშე რჩებოდა. არ არსებობდა კადრების მომზადების მთლიანი სისტემა, არც ფიზიკური აღზრდის მთლიანი პროგრამა, ხოლო ბაზების უქონლობის და საექიმო კონტროლის მოუწყობიერებლობა კიდევ უფრო აუარესებდა ფიზიკური აღზრდის არაღამაკმაყოფილებელ მდგომარეობას საქართველოს სკოლებში.

მხოლოდ საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების შემდეგ გახდა შესაძლებელი ნამდვილი საბჭოთა სკოლის შექმნა, რომლის სისტემაშიც ბორციელდება ახალგაზრდობის ყოველმხრივი აღზრდა-განათლება.

**ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ერთიანობის პრინციპი
ი. პ. პავლოვის მოძღვრებაში როგორც
გამოსავალი დეზულეზა ფიზიკური
აღზრდის სწორად აზვებისათვის**

მეცხრამეტე საუკუნის რუსულმა კლასიკურმა მატერიალისტურ-მა ფილოსოფიამ თავისი ბრწყინვალე გამოაატულება პოვა დიდი რუსი მოაზროვნის, გამოჩენილი ნეკლევარის ი. პ. პავლოვის გენიალურ მოძღვრებაში.

ი. პ. პავლოვმა ექსპერიმენტული კვლევის გზით ნათელყო, რომ ცხოველთა და ადამიანთა გრძნობების ორგანოებსა და ტვინზე გარე სინამდვილის ზემოქმედების გარეშე შეუძლებელია ფსიქიკური ცხოვრება და რომ იგი ამ სინამდვილის ასახვაა.

ი. პ. პავლოვის მეცნიერული აღმოჩენები წარმოადგენენ იმ დიდი დამსახურების ანაზღაურებას, რომელიც მიუძღვის მატერიალისტურ ფილოსოფიას მეცნიერების მიწართ.

აკად. პავლოვის მატერიალისტურმა მოძღვრებამ მკვიდრი ნიადაგი შეუქმნა სამედიცინო, ფსიქოლოგიურ, პედაგოგიკურ და სხვა მეცნიერებათა დარგებს და ფართო პერსპექტივების წინაშე დააყენა ისინი.

ი. პ. პავლოვმა თავისი გამოკვლევებით და ღრმა მეცნიერული ცოდნითა და ზუსტი ობიექტური კვლევის გზით დაასაბუთა ფსიქიკურისა და ფიზიკურის დამოკიდებულებიან მატერიალისტური ბუნება და მათი ერთიანობა.

საკითხი ფიზიკურისა და ფსიქიკურის დამოკიდებულების შესახებ არსებითად ყოველთვის თავის ტვინის ფუნქციის საკითხს უკავშირდება და, რამდენადაც ამ უკანასკნელის შესწავლა ი. მ. სეჩენოვამდე და ი. პ. პავლოვამდე მცდარად, არასწორად და არაზუსტად წარმოებდა, ამიტომ ძირითადი პრობლემა ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ურთიერთობის შესახებ ყოველთვის გაურკვეველი რჩებოდა. მე-4. ფიზიკური აღზრდის კრებული

ტიც, ნთელი რიგი გაუგებრობისა და ყალბ მეთოდოლოგიურ შეხედულებათა შედეგად იქაწნებოდა სხვადასხვა მცდარი თეორიები და ჰიპოთეზები „საკუთარი სუბიექტური მდგომარეობის მსგავსად“ (ი. პ. პავლოვი).

„ტვინის უმაღლესი ფუნქცია ათასეული წლების მასძილზე შეისწავლებოდა ისეთი ადამიანების მიერ, — აღნიშნავს ა. გ. ივანოვ-სმოლენსკი, — რომელნიც არ იცნობდნენ არა მარტო უმაღლესი ნერვული პროცესების ძირითად კანონზომიერებებს, არამედ ტვინის შინაგან აგებულებასაც და სავსებით ბუნებრივად დიდხანს შორს იყენენ იმ აზრისაგანაც კი, რომ არსებობს რაიმე კავშირი ფსიქიკურ მოქმედებასა და ნერვულ სისტემას შორის.“¹

ამ საკითხის სირთულისა და დიდი მნიშვნელობის შესახებ ი. პ. პავლოვი აღნიშნავს, რომ „გალილეის დროიდან ბუნებისმეტყველების შეუჩერებელი მსვლელობა პირველად მნიშვნელოვნად შეფერხდა ტვინის უმაღლესი ნაწილის წინაშე... ტვინი, რომელიც მის უმაღლეს ფორმასა ადაშიანის ტვინის სახით, ქმნიდა და ქმნის ბუნებისმეტყველებას, თვით ხდება ამ ბუნებისმეტყველების ობიექტი“² (ხაზი ჩვენია — გ. ნ.)

საქმე იმაშია, რომ წარსულში მეცნიერების სხვადასხვა დარგში და თვით ფიზიოლოგიაშიც ტვინის ფიზიოლოგიისა და, კერძოდ, თავის ტვინის ქერქის ფუნქციონალური მოქმედების შესწავლის დარგში სრული ჩამორჩენა იყო, კერძოდ ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ურთიერთობის საკითხი ი. მ. სეჩენოვამდე და ი. პ. პავლოვამდე უმეტესად ფსიქოლოგიურ ასპექტში ისმებოდა და მისი შესწავლა წმინდა სუბიექტური ან არასწორი ობიექტური მეთოდებით წარმოებდა, რაც, ცხადია, სასურველ შედეგს ვერ აღწევდა და საკვლევი საგნისა და მოვლენის ქეშმარიტი ბუნება ყოველთვის მიუწვდომელი რჩებოდა. საბოლოოდ ისე გამოდიოდა, რომ ყველაფრის შემსწავლელი ტვინი თვით შეუსწავლელი რჩებოდა.

ი. პ. პავლოვმა, მის მრავალრიცხოვან თანამშრომლებთან ერთად, შექმნა თავის ტვინის მეცნიერული-ექსპერიმენტული ფიზიოლოგია, კერძოდ, ფიზიოლოგია უმაღლესი ნერვული მოქმედების შესახებ. აღმოაჩინა რა თავის ტვინისა და მისი ქერქის მოქმედების ძირითადი კანონზომიერებანი, მან ნათელყო ფსიქიკური მოვლენების მატერიალური საფუძვლების ნამდვილობა.

¹ აკადემიკოს ი. პ. პავლოვის ფიზიოლოგიური მოძღვრების პრობლემებისადმი მიძღვნილი სამეცნიერო სესია, გვ. 79.

² И. П. Павлов, Полное собр. трудов, т. III, стр. 95.

ი. პ. პავლოვმა დაასაბუთა, რომ თავის ტვინის ქერქს აბასია-თებს პირობითი რეფლექსური მოქმედება, რომელიც ამავე დროს წარმოადგენს ფსიქიკური პროცესების ძატერიალურ ბაზას. ამით პავლოვმა საბოლოოდ ნათელყო ფსიქიკურის რეფლექსური ბუნება და მკვიდრი საფუძველი ჩაუყარა ნამდვილმა მატერიალისტურ-მეცნიერულ ფსიქოლოგიას და შეუქმნა მას განვითარების ფართო პერსპექტივები.

ი. პ. პავლოვმა წესანიშნავად ახსნა თავის ტვინის ქერქის წაწყვენი როლი ორგანიზმის მოქმედების რეგულაციის საქმეში. მან ექსპერიმენტულად დაამტკიცა, რომ ორგანიზმის მოქმედებასა და მოძრაობას არეგულირებს თავის ტვინის ქერქი. პავლოვმა დაასაბუთა, რომ ნერვული სისტემა და, კერძოდ, თავის ტვინის ქერქი ორგანიზმის ყველა ორგანოს ერთ ბთლიანობაში აკავშირებს, აწესრიგებს მათ ფუნქციურ მოქმედებას და აბორციელებს კავშირს ორგანიზმისა და გარემოს შორის.

ორგანიზმი, როგორც მთლიანი, აღნიშნავს ა. გ. ივანოვ-სმოლენსკი, მთელი მისი ნაწილებსა და ფუნქციების ურთიერთკავშირის თვალსაზრისით, პავლოვის მოძღვრებაში გაგებულა როგორც ერთიანი მთლიანი მოქმედი სისტემის თვალსაზრისით: ეს სისტემა მუდმივ და განუწყვეტელ ურთიერთმოქმედებაშია გარეგან სამყაროსთან მოძრავი, მიმდინარე, მუდამ მტრყვეი ცვალებადი გაწონასწორების პროცესში. ამია დასასაბუთებლად ივანოვ-სმოლენსკის მოპყავს პავლოვის დებულება, რომ „რეფლექსის ძეორია, ისევე როგორც მისი აღმოცენების დასაწყისში, ახლაც განუწყვეტლივ ზრდის მოვლენათა რიცხვს ორგანიზმში, მოვლენებს. რომლებიც დაკავშირებულია თავის განმსაზღვრელ პირობებთან, ე. ი. სულ უფრო და უფრო აწარმოებს ორგანიზმის, როგორც მთლიანობის, მოქმედების დეტერმინაციას.“¹

მეორე საბუთია.—განაგრძობს ივანოვ-სმოლენსკი,—ორგანიზმი, როგორც მთლიანი, რაც უმთავრესად ამ ორგანიზმის ნერვული სისტემის, მისი გარეგანი და შინაგანი ცოველმყოფელობის ფუნქციონალური გაერთიანებულობით ხორციელდება, ე. ი. იმ მოქმედების გზით, რომელიც ორგანიზმს გარემომცველ პირობებთან აკავშირებს, და იმ მოქმედების გზით, რომელიც ორგანიზმის შინაგან გარემოში წარმოებს. „ორგანიზმში როგორც შინაგან, ისე გარეგან შეფარდებათა კავშირების ფუნქცია,—ამბობს პავლოვი,—ნერვულ სისტემაში ხორციელდება.“²

მესამე საბუთად ივანოვ-სმოლენსკის მოპყავს ორგანიზმი რო-

¹ И. П. Павлов, Полное собр. трудов т. III. стр. 437

² იქვე.

გორც მთლიანი, ფსიქიკური და სომატურის ერთიანობის თვალსაზრისით“ (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.).

ო. პ. პავლოვი წერს: „ჩვენი ნევროპათოლოგიური ნიშნების კვლევებით მეცნიერული გაგებისა და მათთან წარმატებით ბრძოლისათვის, არ უნდა გავმიჯნოთ ფსიქიკური სომატური საგან, რასაც ასე აქვს გადგმული ფესვები ჩვენში.“¹

როგორც ვხედავთ. ი. პ. პავლოვის მოძღვრებაში ადამიანი და მისი ორგანიზმის ერთიანი მთლიანობა გაგებულა დიალექტიკური მატერიალიზმის თვალსაზრისით.

ო. პ. პავლოვმა საბუნებისმეტყველო ფაქტებით დაამტკიცა მარქსიზმ-ლენინიზმის კლასიკოსების ძირითადი დებულება, რომ აზროვნება და ცნობიერება ადამიანის ტვინის პროდუქტია. „ფსიქიკური მოქმედება,—წერს ი. პ. პავლოვი,—არის თავის ტვინის განსაზღვრული მასის ფიზიკური მოქმედების შედეგი.“²

ვ. ი. ლენინი, აკრიტიკებდა რა ავენარიუსის სუბიექტურ იდეალისტურ შეხედულებებს ტვინისა და აზროვნების ურთიერთობის შესახებ, ასახელებს ფრ. ენგელსის დებულებას: „ჩვენი ცნობიერება და აზროვნება რარიგ ზეგარძნობადად უნდა გვეჩვენონ ისინი, ნივთიერი, სხეულებრივი ორგანოს. ტვინის პროდუქტს (Erzeugnis) წარმოადგენენ.“³

ამრიგად, ი. პ. პავლოვმა დაადასტურა ფსიქიკურის კანონიერება. მოუნახა მას მტკიცე საფუძველი და ფართო პერსპექტივა შექმნა მისი შემდგომ მეცნიერული კვლევისათვის.

აზრი იმის შესახებ, რომ პავლოვი თითქოს უარყოფდა ფსიქოლოგიას, თავიდან ბოლომდე გაუგებრობაა. „მინდა თავიდან ავიცილო ყოველგვარი გაუგებრობა,—წერს ი. პ. პავლოვი,—ჩემს მიმართ. მე არ უარვყოფ ფსიქოლოგიას როგორც ადამიანის შინაგანი სამყაროს შემეცნებას. მით უფრო ნაკლებად ვარ განწყობილი, უარვყო რაიმე ადამიანის უღრმესი მისწრაფებიდან (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.).

მე აქ და ამემად მხოლოდ ვიცავ და ვამტკიცებ ბუნებისმეტყველურ-მეცნიერული აზრის აბსოლუტურ, უდავო უფლებებს ყველგან და მანამდე, სადაც და სანამ მას შეუძლია გამოავლინოს თავისი სიძლიერე; და ვინ იცის, სად მთავრდება ეს შესაძლებლობა.“⁴

¹ И. П. Павлов. Полное собр. трудов, т. III, стр. 581.

² И. П. Павлов. Полное собр. Соч., изд., II, 1951, т. III, кн. II, стр. 320.

³ ვ. ი. ლენინი. თხ. ტ. 14, გვ. 99.

⁴ ი. პ. პავლოვი, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, გვ. 87-88.

ო. პ. პავლოვის პოზიტიური დამოკიდებულება ფსიქოლოგიისადმი სრულიად ნათელია. ამ განცხადების თანახმად პავლოვი თავის საბუნებისმეტყველო კვლევის სფეროში რჩება და დაინტერესებულია ამ უკანასკნელის მაქსიმალური შესაძლებლობის ბუნების გარკვევით.

როდესაც ი. პ. პავლოვი ცხოველთა უმაღლესი ნერვული მოქმედების ობიექტური შესწავლის უახლეს მიღწევებზე ლაპარაკობს, ის აქ კიდევ უფრო გარკვევით გამოთქვამს აზრს ფსიქოლოგიის შესახებ და წერს: „საკვირველია, რომ ფიზიოლოგია მხოლოდ უკანასკნელ ხანებში ეფუძლება სავსებით ცხოველის ორგანიზმს. საქმე იააა, რომ ერთ-ერთი ყველაზე რთული და მნიშვნელოვანი ნაწილი ამ ორგანიზმისა, სახელდობრ, ნერვული სისტემის ყველაზე უმაღლესი ნაწილი, თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროები, მიუხედავად განსაკუთრებული ინტერესისა, ფიზიოლოგიის კომპეტენციის გარეშე იყო. რატომ იყო ეს? იმიტომ, რომ ამ ორგანოს, ე. ი. თავის ტვინის, მიმართ ფიზიოლოგიის როლს იკუთვნებდა მეორე დოქტრინა, რომელიც შესაძლოა, არც კი ეკუთვნის ბუნებისმეტყველებას. ეს არის ფსიქოლოგია. რასაკვირველია, ფსიქოლოგიას, რომელიც ეხება ადამიანის სუბიექტურ ნაწილს, არსებობის უფლება აქვს იმის გამო, რომ ჩვენს სუბიექტური სამყარო წარმოადგენს იმ პირველ რეალობას, რომელსაც ჩვენ ვხვდებით (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.). მაგრამ თუ შეუძლებელია კამათი ფსიქოლოგიის, როგორც ადამიანის ფსიქოლოგიის, არსებობის კანონიერებაზე, სავსებით შესაძლებელია საწინააღმდეგო მოსაზრების გამოთქმა ზოოფსიქოლოგიის, ცხოველების ფსიქოლოგიის არსებობის შესახებ... მე ვფიქრობ, უნდა მივიჩნიოთ, რომ სიტყვა და ცნება—ზოოფსიქოლოგია გაუგებრობას წარმოადგენს... კიდევ ერთხელ ვიმეორებ, რომ მას (ზოოფსიქოლოგიას) არსებობის უფლება არა აქვს, ვინაიდან. ცხოველების შინაგანი სამყაროს შესახებ არ შეიძლება გაგვაჩნდეს რაიმე სარწმუნო ცოდნა. ამიტომ ეს საგანი უნდა მიეკუთვნოს ნერვული სისტემის უმაღლესი ნაწილის ფიზიოლოგიას.“¹

როგორც ვხედავთ. ი. პ. პავლოვს ფსიქოლოგიის არსებობა საკამათოდაც არ მიაჩნია, როგორც ადამიანის პირველი რეალობა. ი. პ. პავლოვი ამავე დროს ფსიქიკის არსებობის ფაქტს ცხოველისაგან ადამიანის განსხვავების არსებით ნიშნადაც აღიარებს.

ი. პ. პავლოვის ფსიქოლოგიური პოზიციის გარკვევისათვის საინტერესოა მის მიერ 1932 წელს ქ. რომში ფიზიოლოგთა XIV სა-

¹ ი. პ. პავლოვი, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, გვ. 156-157

ერთაშორისო კონგრესზე გამოთქმული აზრი ფსიქოლოგიისა და ფიზიოლოგიის ერთიანობის შესახებ. „მე დარწმუნებული ვარ, ამბობდა ი. პ. პავლოვი, რომ ახლოდებდა ადამიანის აზროვნების დიდმნიშვნელოვანი ეტაპი, როდესაც ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური, ობიექტური და სუბიექტური მართლაც შეერთდებიან (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.), როდესაც ფაქტობრივად გადაწყდება ან ბუნებრივად მოიხსნება მტანჯველი წინააღმდეგობა ან დაპირისპირება ჩემს შეგნებასა და ჩემს სხეულს შორის.“¹

კიდევ უფრო მეტი გაუგებრობა გამოიწვია მისმა უფრო მოგვიანებით, სიცოცხლის უკანასკნელ წლებში (1935-1936) „პირობითი რეფლექსის“ ზოგადი დახასიათებისას კატეგორიულად გამოთქმულმა აზრმა, რომ პირობითი რეფლექსის შესწავლამ „სწორ“ გზაზე დააყენა თავის ტვინის უმაღლესი განყოფილების კვლევა და რომ ამასთანავე, დასასრულ, გაერთიანდნენ, იგივენი გახდნენ (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.) ამ განყოფილებებს ფუნქციები და ჩვენი სუბიექტური საბყაროს მოვლენები ყველაზე მკაფიო დასაბუთებას წარმოადგენენ პირობითი-რეფლექსების შემდგომი ცდები ცხოველებზე, რომელთა შემთხვევაში წარმოიქმნება ადამიანის ნერვული სისტემის პათოლოგიური მდგომარეობანი,—ნევროზები და ზოგიერთი ცალკეული ფსიქოპათური სიმპტომები.“²

ნიუბედავად იმისა, რომ ი. პ. პავლოვი ფსიქიკურისა და ფიზიოლოგიურის, სუბიექტურისა და ობიექტურის ერთიანობის გამოსახატავად გარკვევით იმარობს სიტყვებს „გაერთიანებასა“ და „გაიგივებას“. ეს მაინც არ ნიშნავს იმას, რომ თითქოს პავლოვს ფსიქიკური დაჰყავდეს მთლიანად ფიზიოლოგიამდე. ეს რომ ასე არ არის, ამ გაუგებრობის გასაფანტავად ი. პ. პავლოვი გარკვევით უპასუხებს უმართებლო ბრალდებას პროფ. ეანესადზი შიწერილ ღია ბარათში, სადაც აღნიშნავს: „მრავალს მეცნიერულად მოაზროვნე ადამიანსაც კი თითქმის აღიზიანებს ეს ცდები—ფსიქიკური მოვლენების ფიზიოლოგიური ახსნა (ხაზი ჩვენია—გ. ნ.) და ამიტომ ეს ახსნანი გაჯავრებით იწოდებიან „მექანიკურად“, იმ გაგებით, რომ მკაცრად ხაზი გავსვას მათ. როგორც აშკარა შეუსაბამობას, უაზრობას, დაახლოებას სუბიექტური განცდებისა მექანიკასთან. მე ეს მეჩვენება აშკარა გაუგებრობად.

¹ И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, физиология нервной системы. 1952. стр. 591.

² იქვე, გვ. 607.

ამკამად წარმოვიდგინოთ ჩვენი ფსიქიკური მოვლენები მექანი-
სტურად ამ სიტყვის პირდაპირი (სიტყვასიტყვით) მნიშვნელობით, რა-
საკირველია, ფიქრადაც კი არ შეიძლება, ისე როგორც ამავეს გაკე-
თება არ შეიძლება ყველა ფიზიოლოგიურის, შემდეგ, თუმცა უფრო
ნაკლებად, ქიმიურისა და სრულიად ფიზიკური მოვლენების მიმარ-
თაც კი ქეშმარიტი მექანიკური გაგება რჩება საბუნებისმეტყველო-მე-
ცნიერული კვლევის იდეალად, რომელსაც მხოლოდ ნელა უახლოვდე-
ბა და დიდი ხნის მანძილზე დაუახლოვდება შესწავლა მთელი სინა-
მდვილისა, მასში ჩვენი თავის ჩართვით.¹

როგორც ვხედავთ, პავლოვი გადაჭრით უარყოფს მექანიკურ
პრინციპზე საკითხის გადაწყვეტის შესაძლებლობას.

ი. პ. პავლოვის დებულებაში, რომლის თანახმადაც ქეშმარიტი
მექანიკური გაგენა ფსიქიკაზე დარჩება საბუნებისმეტყველო იდეა-
ლად მომავლისათვის და რომლის განხორციელებას თანდათანობით
უახლოვდება სინამდვილის შესწავლა და მათ შორის ჩვენც, უნდა ვი-
გულისხმოთ, რომ ამ შემთხვევაში ი. პ. პავლოვს მხედველობაში ჰქონ-
და ადამიანის ტვინი, როგორც ფსიქიკური ცხოვრების სუბსტრატი,
მასზე მექანიკური-ქიმიური ზემოქმედება და ამის შედეგად შესატყვი-
სი ცვლილებების შეტანა ფსიქიკის სფეროში.

როგორც ვხედავთ, ი. პ. პავლოვი თავის თეზისში არ აყენებს
ფსიქიკის ფიზიოლოგიურამდე დაყვანის საკითხს. პირიქით, მისი პი-
პოთეზია, თუ რა გზა შეიძლება აოსებობდეს მომავალში ადამიანის
ფსიქიკური და ფიზიკური ცხოვრების ერთიანობის შესასწავლად ნა-
თი განვითარებისა და გარდაქმნის მიზნით და არა ერთიან მეორით
შეცვლისათვის.

რატომ არის, რომ პავლოვი ნეცნიერულად სრულიად გარკვევით
ასაბუთებს ფსიქიკურისა და ფიზიკურის შერწყმასა და იგივეობას და
ამავე დროს პრინციპულად უარყოფს ანეთ შესაძლებლობას? ბომ არ
არის ერთგვარი წინააღმდეგობა პავლოვის მოძღვრებაში ფსიქიკურისა
და ფიზიკურის დამოკიდებულების საკითხში? ზართლაც, ერთი შეხედვით
ეს ასე შეიძლება მოეჩვენოს ვინმეს. მაგრამ თუ პავლოვის ფსიქოლოგიურ
კონცეფციას და, კერძოდ, ფსიქიკურისა და ფიზიკურის დამოკიდებუ-
ლების საკითხს ისეთივე თანმიმდევრობით განვიხილავთ, როგორც
ამას თვით პავლოვი ავითარებდა, ადვილი გასაგები გახდება, რომ
ი. პ. პავლოვის დიალექტიკურ-მატერიალისტური პოზიცია ამ შემთხვე-
ვაშიც ურყევი და მტკიცეა.

¹ И. М. Сеченов. Н. П. Тавлов, Н. Е. Введенский, физиология нервной системы, стр. 569.

საქმე ისაა, რომ პავლოვი პირველ ხანებში ფსიქოლოგიას როგორც მეცნიერებას ერთგვარი ნდობით უყურებდა და ცდილობდა კიდევ მისი გამოცდილების გამოყენებას ფიზიოლოგიური მოვლენების კვლევის დროს. მაგრამ როგორც თვით პავლოვი აღნიშნავს, იგი მალე დარწმუნდა მის მეტაფიზიკურ ბუნებაში, „მე ვიყენებდი ფსიქოლოგიურ ახსნებს.—წერს ი. პ. პავლოვი,—რომელნიც სავსებით კანონიერად ითვლებოდნენ, მაგრამ მალე გავიგე, თუ რაში მდგომარეობდა მათი ცუდი სამსახური. მე სიჩქელეს ვგრძნობდი მაშინ, როდესაც ვერ ვხედავდი მოვლენათა ბუნებრივ კავშირს. ფსიქოლოგიის დახმარება მდგომარეობდა სიტყვებში: ცხოველმა მოიგონა, ცხოველმა მოინდომა, ცხოველი მიხვდა, ე. ი. ეს იყო მხოლოდ ადეტერმინირებული აზროვნების ხერხი, რომელიც გვერდს უვლიდა ნამდვილ მიზეზს.“¹

როგორც ვხედავთ, პავლოვს მხედველობაში აქვს იდეალისტურ პრინციპზე აგებული იმდროინდელი ფსიქოლოგია, რომელიც მართლაც მოკლებული იყო მეცნიერულ ქეშმარიტებას.

ი. პ. პავლოვმა თავისი პოზიცია ფსიქოლოგიის მიმართ კიდევ უფრო გაარკვია შემდეგში და მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ ფსიქოლოგია, რომელიც მოწყვეტილია თავის მატერიალურ საფუძველს და მხოლოდ სუბიექტური კვლევის გზით მიდის. მისი „ხანგრძლივი არსებობის მიუხედავად, თვით მის მოღვაწეთა განცხადებით, ჯერ კიდევ არ იწოდება მეცნიერებად. ფსიქოლოგია, როგორც ადამიანის შინაგანი სამყაროს შემეცნება აქამდე თვით ეძებს კვლევის ქეშმარიტ ნიშანებს.“² აქედან გამომდინარე პავლოვი ურჩევდა ფიზიოლოგიას, თუ ის ფსიქოლოგიასთან მაინცდამაინც კავშირის აუცილებლობას აღიარებდა, „დაიცადოს, სანამ ფსიქოლოგია მიიღებს ზუსტი მეცნიერების სახელს ე. ი. მის მოვლენების სფეროს დაშლის სწორ ელემენტებად და გამოიმუშავებს მათ ბუნებრივ სისტემას“. მაგრამ ამავე დროს პავლოვი, გამოდის რა ფიზიოლოგიის ინტერესებიდან, ამჯობინებს „ფიზიოლოგი გამოვიდეს ფსიქოლოგიისაგან სრულიად დამოუკიდებელ გზაზე“.³ და ობიექტური კვლევის გზით აწარმოოს თავისი საგნის კვლევა, რადგან პავლოვმა თავის გამოცდილებით იცის, რომ „ფსიქოლოგიამ ფიზიოლოგიის მოკავშირის როლი ვერ გაამართლა“ და „საქმის ასეთი ვითარების დროს,—აღნიშნავს პავლოვი,—გონიერება ნოითხოვს, რომ ფიზიოლოგია აქაც დაუბრუნდეს ბუნებისმეტყველების გზას“.⁴

¹ ი. პ. პავლოვი, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, გვ. 142.

² იქვე, გვ. 77.

³ იქვე, გვ. 124.

⁴ იქვე, გვ. 78.

ამიტომ, პავლოვმა მტკიცედ გადაწყვიტა ფსიქოლოგიიდან და-
მოუყიდებლად ეწარმოებინა უმაღლესი ნერვული მოქმედების შესწავ-
ლა ობიექტური კვლევის გზით და ხანგრძლივი, ინტენსიური და დაუ-
ცხრომელი მუშაობის შედეგად ნათელყო უმაღლესი ნერვული მოქმე-
დების ბუნება და დაადგინა მისი კანონზომიერებანი.

პავლოვი მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ „ფსიქიკური მოქმედება
თავის ტვინის გარკვეული მასის ფიზიოლოგიური მოქმედების შე-
დეგია.“¹

ამრიგად, პავლოვმა ღრმა მეცნიერული დასაბუთებით საბოლო-
ოდ გადაწყვიტა საუკუნეების მანძილზე მუდამ ძველი და მუდამ ახა-
ლი პრობლემა ფსიქიკურისა და ფიზიკურის დამოკიდებულების
შესახებ.

ი. პ. პავლოვი როგორც მატერიალისტი და დიდი მეცნიერი,
მოვლენებს მუდამ ყოველმხრივ იხილავდა. ის მუდამ ეძებდა მოვლე-
ნათა შორის არსებით კავშირს, ამიტომ თავის მეცნიერულ მონაპოვარს
ფიზიოლოგიაში ყოველთვის იმ მეცნიერებასთან კავშირში ამოწმებდა,
რომელსაც შეიძლებოდა რამე ურთერთობა ჰქონოდა მის საკვლევ სა-
განთან. ამიტომ პავლოვი ყოველთვის დაინტერესებული იყო ფიზიო-
ლოგიური მეცნიერების მონათესავე დარგებით და, კერძოდ, ფსიქო-
ლოგიური მეცნიერებით. პავლოვს განსაკუთრებით აინტერესებდა
ფსიქიკის ფიზიოლოგიური მხარე. ამიტომ იყო, რომ ჯერ კიდევ 1904
წელს იგი აღნიშნავდა: „ჩვენში უალრესად ინტერესს იწვევს ჩვენი
ფსიქიკის შინაარსი. რომლის მექანიზმიც წყვილიადით იყო და არის
მოცული. ადამიანის ყველა რესურსი: ხელოვნება, ლიტერატურა, ფი-
ლოსოფია, ისტორიული მეცნიერებანი და სხვა გაერთიანებულია სი-
ნათლის სიივის შესატანად ამ წყვილიდში. მაგრამ ადამიანს გააჩნია
კიდევ ერთი უძლიერესი საშუალება — საბუნებისმეტყველო-მეცნიერული
შესწავლა, მისი ზუსტი ობიექტური მეთოდით. საყოველთაოდ ცნო-
ბილია, რომ ეს შესწავლა ყოველდღე გრანდიოზულ წარმატებებს
აღწევს.“²

აღსანიშნავია, რომ ი. პ. პავლოვი დაინტერესებული იყო ფსიქო-
ლოგიის საკითხებით. იგი იბრძოდა იდეალისტური ფსიქოლოგიის
წინააღმდეგ და ამავე დროს მოითხოვდა შექმნილიყო დიალექტიკუ-
რი მატერიალიზმის პრინციპზე აგებული ნამდვილი მეცნიერული ფსი-
ქოლოგია. ამისათვის იღწვოდა იგი მთელ თავის სიცოცხლეში და,
თუ მისი მოღვაწეობის ადრინდელ პერიოდში ზოუწოდებდა ფიზიო-

¹ ი. პ. პავლოვი, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, გვ. 203.

² იქვე, გვ. 203.

ლოგიას გამოსულიყო „ფსიქოლოგიისაგან სრულიად დამოუკიდებელ გზაზე,“ საქმის მობრუნების შემდეგ აღნიშნავდა: „მე დარწმუნებული ვარ, რომ ადრე თუ გვიან ფიზიოლოგები, ნერვული სისტემის შესწავლით და ფსიქოლოგები უნდა შეერთდნენ მტკიცე მეგობრულ მუშაობაში. დაე, ახლა თითოეულმა ჩვენგანმა მოსინჯოს სკლა საკუთარი გზით, შეეცადოს გამოიყენოს თავისი სპეციალური რესურსები (ხაზი ჩვენია-გ. ნ.). რაც უფრო მეტია მისასვლელი, ნით უფრო მეტია შანსები, სასარგებლონი და აუცილებელნი ერთმანეთისათვის.“¹

ი. პ. პავლოვის უპირველესი ამოცანა იყო ფსიქიკურისა და ფიზიკურის საკითხებთან დაკავშირებით გამოერკვია ფსიქიკის წარმოშობის, მისი აღმოცენების ნამდვილი ბუნება. რაკი ეს ამოცანა წარმატებით გადაწყვიტა და ნათელყო მისი წარმოშობის მატერიალურობა, ამის შემდეგ სრულიად სამართლიანად იბრძოდა ის ამ იდეის განხორციელებისა და გაკრცვლებისათვის, მტკიცედ მოითხოვდა აქამდე ხელოვნურად გათიშული ფიზიოლოგიისა და ფსიქოლოგიის კანონიერ შეერთებას, რათა შესაძლებელი განხდარიყო საერთო ამოცანების გადაწყვეტა დიალექტიკური მატერიალიზმის პრინციპით და მკიდრო ურთიერთთანამშრომლობა. ფსიქიკურისა და ფიზიკურის ერთიანობის უკეთ გამოსახატავად სწორედ ამ ვაგებით ხმარობდა პავლოვი სიტყვების სხვადასხვა ფორმებს- „შერწყმას,“ „შერთებას.“ „დაქორწინებას“ და სხვ. მაგრამ საქმე იმაშია, რომ არც ერთი ეს ტერმინი თავის შინაარსში არ გულისხმობს აუცილებლად ერთი მოვლენის მეორეზე დაყვანას. თუ ზემოაღნიშნულ სიტყვებს ერთის მეორეზე დაყვანის და მხოლოდ ერთად ქცევის მნიშვნელობით გავიგებთ, მაშინ შეუფერებლად უნდა მივიჩნიოთ გამოთქმა „ქალვათა შეერთება“, „დაქორწინება,“ რადგან ზემოაღნიშნული ვაგების მიხედვით უნდა ვიგულისხმოთ ქალისა და ვაჟის ერთიმეორეში გათქვეფა, რაც კატასტროფის წინაშე დააყენებდა კაცობრიობას. ი. პ. პავლოვმა ამ ტერმინების ხმარებით ფსიქიკურისა და ფიზიკურის მაქსიმალურად დაახლოების ტენდენცია და მისწრაფება გამოხატა, რაც მის მიერ მეცნიერულად დასაბუთებულ და უტყუარ მოსაზრებებს ემყარებოდა.

ი. პ. პავლოვმა ამ დებულების წამოყენებით არსებითად ძლია და მოხსნა ის „მტანჯველი წინააღმდეგობა და დაპირისპირება“ ფსიქიკურსა ფიზიკურს შორის, რომელიც ადრე არსებობდა, გამოიყვანა ფსიქოლოგია ჩიხიდან, სადაც ის საუკუნეების განმავლობაში უნაყოფოდ

¹ И. П. Павлов, Полное Собр. соч., изд., II, 1951, т. III, кн., II, стр. 63

ბოგინობდა და დააყენა მეცნიერული კვლევის იმ გზაზე, რომელიც მის ძლევა მოსილებას უზრუნველყოფდა. ამრიგად, შეიძლება თავისუფლად ითქვას, რომ პავლოვის მოძღვრება ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ერთიანობის შესახებ არამც თუ ემყარებოდა დიალექტიკური მატერიალიზმის პრინციპს, არამედ წარმოადგენს ამ პრინციპის ბუნების ღრმა მეცნიერულ დასაბუთებას.

ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ერთიანობის პრინციპი, მოცემული ი. პ. პავლოვის მოძღვრებაში, მიჩნეულ უნდა იქნეს ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და პრაქტიკის ამოსავალ დებულებად. ეს პირობა გამოწვეულია იმ აუცილებლობით, რომ ფიზიკური აღზრდა, როგორც კომუნისტური აღზრდის შემადგენელი ნაწილი. აღზრდის სხვა მხარეებთან შედარებით იმ თავისებურებით ხასიათდება, რომ მას უშუალოდ საქმე აქვს ადამიანის ორგანიზმის ფორმირებასთან და მოძრაობითი ჩვევების შემუშავებასთან. ფიზიკური აღზრდის შინაარსის ამ სპეციფიკურობის შედეგად არაიშვიათია შემთხვევა, როდესაც ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში ზოგიერთები მოაწავლის პიროვნების მარტო ფიზიკურ მდგომარეობას ითვალისწინებენ და მხოლოდ მით განისაზღვრებიან, ხოლო ბავშვის პიროვნებას, როგორც მთლიან, სოციალურ მოვლენას, უგულვებელყოფენ. ზოგჯერ ნაკლები ყურადღება ეთმობა მოსწავლის სულიერი ცხოვრების ისეთ არსებით მხარეებს, როგორიცაა ბავშვის ცნობიერება, მეტყველება, ნებისყოფა, ემოციები, ზიამ მალალი მორალური თვისებები და სხვ. მივიწყებულია, რომ ორგანიზმი ადამიანის, პიროვნების ორგანიზმია, რომლის სწორად გაგების გარეშე შეუძლებელია მისი სწორი აღზრდა და ფორმირება.

ფიზიკური აღზრდა უწინარეს ყოვლისა სოციალური მოვლენაა და თავის შინაარსში მანაც პიროვნების გარკვეული თვისებების აღზრდა-განვითარებას გულისხმობს; როგორც მართებულად მიუთითებს მეცნიერების დამსახურებული ნოღვაწე პროფ. კრესტოვნიკოვი, ყველაა უნდა ახსოვდეს, რომ ადამიანის ფიზიკური აღზრდა სოციალური მოვლენაა და საკითხის მთლიან გადაწყვეტას შეიძლება მივალწიოთ მხოლოდ ყველა იმ პირობის ერთად გათვალისწინებით, რომელშიაც მიმდინარეობს სპორტული მოქმედება.¹

მართლაც, შეუძლებელია ადამიანის ფიზიკური თვისებების აღზრდა მისი სულიერი ცხოვრების შეატყვევისი მოვლენების გათვალისწინებისა და მათთან ერთიანობის გარეშე. ასე, მაგ., შეუძლებელია მოს-

¹ ა. კრესტოვნიკოვი. ნარკვევები ფიზიკურ ვარჯიშობათა ფიზიოლოგიიდან 1955, გვ. 11.

წავლევებში შევცმუშაოთ სწორი მოძრაობითი ჩვევები ამ მოძრაობათა ბავშვის ცნობიერებაში სწორად ასახვის გარეშე, სადაც განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება როგორც სიტყვიერ გავლენას. ისე მოვლენის უშუალო აღქმას. ასევე შეუძლებელია ისეთი მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისების აღზრდა, როგორიცაა გამძლეობა, თუ სათანადოდ არ იქნა გათვალისწინებული ბავშვის ნებისყოფითი შესაძლებლობა. ასევე უაზრობა იქნება სპორტულ შეჯიბრებაში მონაწილეობა მისი შედეგის მნიშვნელობის შეგნებისა და განცდის გარეშე და სხვ. ამიტომ კარგად უნდა ვიცოდეთ, რომ საერთოდ ადამიანის ფიზიკური აღზრდის დროს არ შეიძლება შევიზღუდოთ და შემოვიფარგლოთ მხოლოდ მისი მორთოლოგიური და ფუნქციონალური თვისებების გათვალისწინებით. ისე როგორც ეს ანალოგიურად დაუშვებელია მედიცინაში ადამიანის მკურნალობის შემთხვევაში, სადაც ითვალისწინებდნენ, და სამწუხაროდ ზოგჯერ დღესაც ითვალისწინებენ, ავადმყოფის მხოლოდ სომატურ მდგომარეობას, რომლის შესახებაც სრულიად სამართლიანად აღნიშნავენ აკად. კ. მ. ბიკოვი—„ახლა სულ უფრო და უფრო ნათლად ვგრძნობთ იმას, რომ ავადმყოფობის აღმოცენება არანაკლებ რთულია, ვიდრე თვით ორგანიზმი, რომელშიაც იგი ვითარდება, რომ ჩვენი შეხედულებანი ამარტივებენ დაავადებამდე მიმყვან მთელ რთულ პროცესს, რომ ემოციურ ფაქტორს ხშირად გაცილებით უფრო მეტი გავლენის მოხდენა შეუძლია, ვიდრე რომელიმე ფიზიკურ ფაქტორს, რომ სიტყვას შეუძლია ღრმა ცვლილებები გამოიწვიოს მთელ ორგანიზმში.

გამარტივებული წარმოდგენა ავადმყოფობაზე, როგორც ადგილობრივ დაზიანებულ კერაზე, მექანიკური და. ენგელსის გამოთქმით, „იაფფასიანი“ მატერიალიზმის პროდუქტს წარმოადგენდა და დიალექტიკური მატერიალიზმის მეთოდოლოგიისაგან შორს იდგა.

ელემენტარულ-გამარტივებულ წარმოდგენას ავადმყოფობაზე, როგორც ეგზოგენური წარმოშობის შემთხვევით ეპიზოდს, ამჟამად უპირისპირდება ავადმყოფობის კავშირი ადამიანის არა მარტო სომატური, არამედ ფსიქიკური ცხოვრების ყველა წინათ არსებულ ფიზიოლოგიურ საფუძველთან. დაავადების პათოგენეზის შესახებ ლაპარაკის დროს არ შეიძლება ონტოგენეზის, დაავადებამდე ორგანიზმის მთელი სიცოცხლის უგულვებლყოფა.¹

თუ ავადმყოფობის შემთხვევაში აუცილებელია პიროვნების სომატურ მდგომარეობასთან ერთად, გათვალისწინებულ იქნეს მისი სხვა პი-

¹ აკად. ი. პ. პავლოვის ფიზიოლოგიური მოძღვრების პრობლემისადმი მიძღვნილი სამეცნიერო სესია, 1950 წ. 28 ივნისი-4 ივლისი, გვ. 64-65.

როვნული თვისებები, მისი სულიერი ცხოვრების ფართო სამყარო, მით უმეტეს აუცილებელია ეს სიცოცხლით საესე მოსწავლე ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული მოქმედების დროს.

ამიტომ აუცილებელია მოზარდი თაობის ფიზიკური აღზრდის დროს ვემყარებოდეთ სწორედ ი. პ. პაელოვის ფიზიოლოგიურ მოძღვრებას, რომელიც ფიზიოლოგიური პროცესების შესწავლისას ცთვალისწინებს ადამიანის როგორც სოციალური მოვლენის ყველა მხარეს და არა საერთოდ ტრადიციულ ფიზიოლოგიას, რომელიც იფარგლებოდა მხოლოდ ადამიანის სონატიკით.

სპორტის ფსიქოლოგიის ძირითადი პრობლემები

სპორტი უაღრესად მნიშვნელოვან საშუალებას წარმოადგენს ადამიანის ფიზიკური ძალების ყოველმხრივ განსავითარებლად. ამიტომ იგი ღრმა მეცნიერულ შესწავლას საჭიროებს. საბჭოთა მეცნიერებაში ამ მიმართულებით ინტენსიური კვლევითი მუშაობა წარმოებს.

სპორტის, როგორც ადამიანის ქცევის ერთ-ერთი ფორმის, სრული მეცნიერული შესწავლა შეუძლებელია განსორციელდეს ერთი მეცნიერების ფარგლებში. ამიტომ სპორტს სწავლობს ანატომია, ფიზიოლოგია, ჰიგიენა, ისტორია, პედაგოგიკა, ფსიქოლოგია. ჩამოყალიბდა სპეციალური მეცნიერება—ფიზიკური აღზრდის თეორია, რომელიც საგანგებოდ იკვლევს სპორტული ქცევის კანონზომიერებებს და ეწევა სხვა მეცნიერებათა შიერ მოპოვებული შედეგების განზოგადებას.

ეჭვგარეშეა, რომ სპორტის თეორიის, მეთოდებისა და ტექნიკის პრობლემების მეცნიერული გაშუქებისათვის, სივთა მეცნიერებათა შორის, მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა ეკავოს ფსიქოლოგიას. სპორტი უწინარეს ყოვლისა კონკრეტული ადამიანის შევნებული ქცევაა. ამიტომ სპორტის არსის, მისი ბუნების გაგება, მისი თეორიის, მეთოდების დამუშავება შეუძლებელია ფსიქოლოგიური თვალსაზრისის გათვალისწინების გარეშე. მაგრამ თუ გადავხედავთ იმ გამოკვლევებს, რომლებიც სპორტის თეორიის, მეთოდებისა და ტექნიკის საკითხებს ეხება, ვნახავთ, რომ ამ გამოკვლევებში ფსიქოლოგიის მონაცემები თითქმის არაა გამოყენებული.

ეს, ერთი მხრით, იმით აიხსნება, რომ თვით სპორტის ფსიქოლოგიას ჯერ კიდევ არა აქვს ისეთი მიღწევები, რომლებიც სათანადოდ უპასუხებს სპორტის პრაქტიკას; მეორე მხრით, ფიზიკურ აღზრდაში ზოგიერთი მკვლევარი იჩენს ფსიქოლოგიური მონაცემების იგნორირებას და სპორტული მოქმედების ბიოლოგიურ-ფიზიოლოგიურ მექანიზმამდე დაყვანის ტენდენციას. ამას ხელს უწყობს ზოგიერთი ფსიქოლოგი, რომელიც ზღვარს ვერ ავლებს ფიზიოლოგიურ და

ფსიქოლოგიურ კანონზომიერებათა შორის, აღიარებს მათ იგივეობას და ამით შექანისტური ფსიქოლოგიის დამცველების როლში გამოდის.

ამავე დროს მწვრთნელების, პედაგოგების, თვით სპორტსმენების წინაშე პრაქტიკული მუშაობის პროცესში დგება ფსიქოლოგიური ხასიათის საკითხები, რომელთა გადაუჭრელობა ხშირად დიდ ზიანს აყენებს სპორტის პრაქტიკას.

სპორტის ფსიქოლოგია მხოლოდ მაშინ წესდლებს სპორტის თეორიისა და პრაქტიკის სამსახურს, თუ იგი ნათლად მოხაზავს თავისი კვლევის სფეროსა და ამოცანებს. მაგრამ სპორტის ფსიქოლოგიაში მეცნიერული კვლევა-ძიების პრობლემების სწორად დაყენებისათვის, პირველ რიგში, აუცილებელია პრინციპული მნიშვნელობის საკითხების გარკვევა, კერძოდ, სპორტის, როგორც ადამიანის ქცევის ფორმის, არსებითი და აუცილებელი ნიშნების დადგენა.

საბჭოთა სპორტის ფსიქოლოგია, როგორც ზოგადი და დიფერენციალური ფსიქოლოგიის წინააღმდეგ ნაწილი, ეფუძნება საბჭოთა ფსიქოლოგიის შემდეგ ძირითად დებულებებს: ფსიქიკა, ფსიქიკის განვითარების უმაღლესი ფორმა—ცნობიერება ობიექტურ კანონზომიერებას ექვემდებარება; ფსიქიკა მეორადი მოკლენაა, ფსიქიკური მოვლენების ახსნა იმ ობიექტური კანონზომიერების ნიადაგზე ხდება, რომლის ასახვასაც ის წარმოადგენს.

ისტორიულად ფსიქიკა გარემოსთან ურთიერთობის, პრაქტიკის ნიადაგზე აღმოცენდა; კერძოდ, ფსიქიკის უმაღლესი ფორმა—ცნობიერება შრომითი ქცევის საფუძველზე წარმოიწეა და განვითარდა. საზოგადოებრივი ცხოვრების განვითარებასა და გართულებასთან დაკავშირებით წარმოიწეა და განვითარდა ადამიანის ქცევის განსხვავებული ფორმები, მაგალითად, შრომა. მოხმარება, თამაში, სწავლა, სპორტი და სხვ. პიროვნების ფსიქიკის შესწავლა შეუძლებელია პიროვნების ქცევისაგან მოწყვეტით, ამიტომ ქცევის განსხვავებული სახეების კლასიფიკაცია და მისი ნეცნიერული შესწავლა საბჭოთა ფსიქოლოგიის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს. ამას მნიშვნელობა აქვს როგორც ფსიქიკის ზოგადი კანონზომიერების, ისე თვით ცალკეული ქცევის ფორმის, კერძოდ, სპორტული ქცევის თავისებურების დასადგენად.

ადამიანის მრავალსახოვან მოქმედებათა კლასიფიკაციის დასადგენად საბჭოთა ფსიქოლოგიაში არსებული ცდებიდან მოწინავეა ის თვალსაზრისი, რომელიც წამოაყენა ჯ. უზნაძემ თავის შრომაში „ადამიანის ქცევის ფორმები“ (თბილისის უნივერსიტეტის შრომები, ტ. XVI). დ. უზნაძის მიხედვით, ადამიანის ქცევის ფორმების კლასიფიკაციას საფუძვლად უნდა დაედვას მოთხოვნების ცნება. მოთხოვნ-

ნილება, მოქმედების საფუძველს, მის მოტორს წარმოადგენს. მოთხოვნის ცნების გათვალისწინების ნიადაგზე დ. უზნაძე ადამიანთა ქცევას ყოფს ორ კატეგორიად—ექსტროვენური და ინტროვენური ქცევის ფორმებად.

ექსტროვენური (გარეგანი წარმოშობის) ქცევის ფორმები სრულიად კონკრეტული საგნის შინაარსს საჭიროებენ; იანინი აღმოცენდებიან საგნობრივი მოთხოვნის ნიადაგზე. როდესაც ადამიანს რაიმე მოთხოვნა უჩნდება, რომლის დასაკმაყოფილებლადაც გარკვეული საგნობრივი შინაარსის საჭირო, მაგალითად, როდესაც ადამიანს ჰამის მოთხოვნა უჩნდება, რომლის დაკმაყოფილებაც გარკვეული საკვების მიღების საშუალებით შეიძლება. იგი იძულებული ხდება მოცემული სიტუაციის პირობებში შექმნილი განწყობის რეგულაციით სწორედ ის ძალები ამოქმედოს, რომლებიც ამ საგნობრივი შინაარსის, ამ შემთხვევაში, საკვების მისაღებადაა აუცილებელი. როგორც ვხედავთ, სუბიექტის განწყობასა და ქცევას აქ ის საგანი განსაზღვრავს, რომლის მოთხოვნაზეც მას აიძულებს გააქტივდეს. ამ შემთხვევაში ქცევა თითქოს გარედან (საგნიდან) ლებულობს იმპულსს და გარედან განსაზღვრული განწყობით წარიმართება (დ. უზნაძე, ადამიანის ქცევის ფორმები, გვ. 7), ქცევის ასეთი ფორმა შეიცავს შემდეგ სახეებს: მომხარება, მომსახურება, მოვლა, შრომა, ცნობისმოყვარეობა და სხვ.

ინტროვენური (შინაგანი წარმოშობის) მოქმედებას აქტივობის მოთხოვნა განსაზღვრავს. ამ შემთხვევაში სუბიექტს არა აქვს რაიმე საგნობრივი მოთხოვნა. ადამიანს საგნობრივი შინაარსის მოთხოვნის ზეგავლენა კი არ აიძულებს მოქმედებას, არამედ თვითონ ამ ძალებს სწყურიათ გარკვეული მიმართულებით მოქმედება. ამ შემთხვევაში მოქმედება შინაგანი იმპულსიდან გამომდინარეობს და იმ განწყობით წარიმართება, რომელიც პირველად თვითონ ქცევის ბროცესში როდი ყალიბდება, არამედ გარკვეული სახით სუბიექტის წარსულიდან მომდინარეობს, წარსულში ფიქსირებულ განწყობათა რეალიზაციის შედეგს წარმოადგენს (იქვე, გვ. 20 და 39). ინტროვენური ქცევის ფორმებია: ესთეტიკური ტკბობა, ხელოვნური შემოქმედება, სპორტი, თამაში და სხვ.

ფაქტია, რომ სპორტული ქცევა განსხვავდება ქცევის იმ ფორმებისაგან, რომლებიც განსაზღვრული არიან საგნობრივი პროდუქტის შექმნის ან შექმნილი პროდუქტის მომხარების მოთხოვნის მიხედვით. მაგალითად, სპორტი განსხვავდება ადამიანის ქცევის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფორმისაგან, როგორცაა შრომა. შრომას, როგორც ქცევას, განსაზღვრავს საზოგადოებრივად ღირებული პროდუქტის შექ-

მნის მოთხოვნილება, ზოგადი მოთხოვნილება, მაშინ როდესაც სპორტი ასეთი პროდუქტის შექმნის მოთხოვნილებიდან არ მიმდინარეობს.

საერთოდ, სპორტული მოქმედების პროცესში არაერთი საგნობრივი ხასიათის პროდუქტი არ იქმნება. სპორტული მოქმედების ძირითად საფუძველს ფუნქციონალური მოთხოვნილება წარმოადგენს. ეს იმას ნიშნავს, რომ ცოცხალი ორგანიზმის ბუნებრივი მდგომარეობის აქტივობას მოძრაობა წარმოადგენს. ცოცხალი ორგანიზმი მუდმივი აქტივობის მდგომარეობაშია, იგი მას წყვეტს მხოლოდ დროებით და პირობით. ეს მაშინ ხდება, როდესაც ორგანიზმი იძულებულია მიმართოს დასვენებას, თუმცა მოქმედების აბსოლუტური მეწყვეტა მაშინაც არ ხდება, იგი მხოლოდ ნელდება. გარკვეულ პირობებში. რომლებშიც ორგანიზმს უბრუნდება ცხოვრება, მას უჩნდება მოქმედების მოთხოვნილება, ამა თუ იმ მიმართულებით ფუნქციონირების მოთხოვნილება, ე. ი. აქტივობის მოთხოვნილება, „ფუნქციონალური მოთხოვნილება“ (დ. უზნაძე). სპორტის ძირითადი წყარო მოძრაობის მოთხოვნილებაა. მართლაც, სპორტი პირველ რიგში ძირითადად მოძრაობის ფუნქციას ეხება (გამონაკლისს წარმოადგენს მხოლოდ კადრაკი). სპორტში მაქსიმალურად აქტიურია მოტორული ფუნქცია; სპორტული მოქმედება მოძრაობის იმპულსიდან მომდინარეობს. ამ მხრივ მას ძირები ცოცხალ ორგანიზმში ფილოგენეტიურად განმტკიცებული მოძრაობის, აქტივობის ფუნქციაში აქვს. მაგრამ ადამიანში, როგორც საზოგადოებრივ არსებაში, ისე როგორც ყველა სხვა სასიცოცხლო მოთხოვნილება, მოძრაობის, ფუნქციის მოთხოვნილება, სოციალურ მოთხოვნილებათა ზეგავლენით გარდაქმნილია და დამორჩილებულია სრულიად გარკვეული საზოგადოებრივი მიზნებისადმი.

ადამიანი როგორც სოციალური, შეგნებული არსება, შეგნებულად ეპყრობა თავისი მოძრაობის აპარატის აქტივობისაკენ სწრაფვის იმპულსს და საგანგებო პირობებს ქნის მის გამოსავლენად და ასამოქმედებლად. იგი სპეციალურად ივარჯიშებს თავის მოძრაობის აპარატს: ცურავს, სიმძინეს სწევს, დარბის, ხტის, ბურთით თამაშობს და სხვ. ამის ნიადაგზე მოძრაობის აპარატი მტკიცდება და ვითარდება. „რამდენადაც ვარჯიშის ცნებაში ფუნქციის გაუმჯობესება, განმტკიცება, გაძლიერება განიცდება, ხოლო ეს უკანასკნელი შედარების ნიადაგზე ხდება თვალსაჩინო, ადამიანის ცხოვრებაში შეჯიბრების იდეა შეჯიბრების იმპულსად ისახება.

როდესაც სუბიექტი რომელიმე თავისი ფუნქციის უნარიანობის გაზომვისა და გაწვრთნის მიზნით განმეორებით მისი ამოქმედების პირობას ქნის, იგი დამოუკიდებელი ქცევის ფორმის, სპორტის სუბიექტი ბდება (დ. უზნაძე). სხაგვარად რომ ვთქვათ, იქ სადაც შეჯიბრების მოტივით მოძრაობის ფუნქციის ვარჯიშს, განმტკიცებას და განვითარებას აქვს ადგილი, ადამიანი სპორტულ მოქმედებას აწარმოებს. მოტორული ფუნქციის ვარჯიში და შეჯიბრების რაიმე სახის განუყოფლად დაკავშირებულია ფრთხილთა სპორტულ ქცევასთან. სხეულის ვარჯიში, მოძრაობის წვრთნა, რომელიც არაა განსაზღვრული შეჯიბრების მტკიცე მოტივით, არ ჩაითვლება სპორტულ ქცევად.

იმის მანედვით, თუ როგორია ქცევის მოტივი ერთი და იგივე ფიზიკური ქცევა ფსიქოლოგიურად წრავალს, სრულად განსხვავებულ ქცევას წარმოადგენს. მაგალითად, ცურვანი, ვარჯიშში, იმისდა მიხედვით, თუ რა არის მიზნად დასახული: ცურვის შესწავლა, გართობა, მკურნალობა თუ შეჯიბრება, თითოეული ნათგანი ცალ-ცალკე განსხვავებული ქცევაა. შეიძლება ადამიანი შრომისათვის აუცილებელ მოძრაობას ასრულებდეს, მაგრამ ნამდვილად არ შრომობდეს, არანედ სპორტულ ქცევას მიმართავდეს. მაგალითად, ვთქვათ, ძალოსანი ემზადება შეჯიბრებისათვის და კუნთების გასამაგრებლად სამქედლოში მძიმე ჯროს იქნევს, სცემა, რკინას ქედავს; მართალია, ასეთი ქცევა ფიზიკური მოძრაობებია მიხედვით შრომას ჰგავს, მაგრამ იგი თავისი ბუნებით სპორტული ქცევაა, რადგანაც სამქედლოში მუშაობა გაპირობებულია შეჯიბრებამ და არა პროდუქტის შექნის მოტივით. ცხადია, რომ მოძრაობების ვარჯიში ყოველთვის როდია სპორტული მოქმედება. ვარჯიშს სპორტულ მოქმედებად აქცევს სპეციალური მოტივი—შეჯიბრების მოთხოვნილება. ამრიგად ყოველი სპეციალური ვარჯიში, სხეულის სპეციალური მოძრაობები, რომელთაც ადამიანი აწარმოებს შეჯიბრებისათვის სამზადისის მიზნით ან შეჯიბრების პროცესში, სპორტულ მოქმედებად შეიძლება ჩაითვალოს.

სკოლის წინარე ასაკის ბავშვის მოტორული ფუნქციის მოქმედება თამაშში არ ჩაითვლება სპორტულ მოქმედებად, რადგან აქ მოტორული ფუნქციის აქტივობა არაა განსაზღვრული შეჯიბრების მოტივით და არ წარმოებს სიეულის გეგმაზომიერი წვრთნა შეჯიბრებისათვის. სპორტული მოქმედების საწყისი ფორმები თავს იჩენს მხოლოდ სასკოლო ასაკიდან.

ამრიგად, მოძრაობის მოთხოვნისგან განსაზღვრული მოქმედებებიდან—ფიზიკური კულტურიდან ჩვენ შეიძლება გამოვყოთ მოძრაობა. თა მთელი კომპლექსი, რომელთა არსებითი ნიშანია შეჯიბრება და შეჯიბრების მოტივით მოტორული მოძრაობის ფუნქციის ვარჯიში, მოძრაობის ჩვევის შექმნა, გაუმჯობესება და წვრთნა. ყველა ეს პროცესი ფსიქოლოგიური მეცნიერების შესწავლის საკანადაც წარმოადგენს. სპორტული ქცევა პირველ რიგში კონკრეტული, პიროვნების შეგნებული ფსიქიკური მოქმედებაა, რომელიც ერთიანობაშია ფიზიოლოგიურ პროცესთან. ფსიქოლოგია სწავლობს ამ ერთიანი ფსიქოფიზიკური პროცესის ფსიქოლოგიურ ასპექტს. განვიხილოთ, რა ადგილი უჭირავს სპორტული ქცევის შესწავლაში ფსიქოლოგიას და რა წარმოადგენს ამ სფეროში მის ძირითად ამოცანას?

როგორც აღვნიშნეთ, სპორტის ძირ თადი ნიშნებია ორგანულად ურთიერთთან დაკავშირებული შეჯიბრება და მოძრაობის აპარატის ვარჯიში. სპორტის ფსიქოლოგიის მეცნიერულ-კვლევითი მუშაობაც აღნიშნული მოვლენის კანონზომიერების შესწავლის მიმართულებით უნდა წარიმართოს. პირველ რიგში შევჩერდეთ სპორტის არსებითი ნიშნის—შეჯიბრების, როგორც ფსიქოლოგიური კატეგორიის, ზოგად დახასიათებაზე და ვუჩვენოთ მისი ფსიქოლოგიური შესწავლის აუცილებლობა და მნიშვნელობა.

შეჯიბრების პროცესი, რომელიც ადამიანის ყველა ფსიქიკური ძალის მაქსიმალური დაძაბვით ხასიათდება, ძირითადადში რთულ ნებელობითს მოქმედებას წარმოადგენს. აქ თავს იჩენს პიროვნების ნებელობის პოზიტიურ და ნეგატიურ მხარეთა აქტივობა, ნებელობის ენერჯიის მაქსიმალური დაძაბვა.

ნებელობა პიროვნების გარკვეულ შეგნებულ მიზანს ექსახურება პიროვნების მთელი შესაძლებლობა პიროვნების შეგნებული მიზნების მისაღწევად, გარეგანი დაბრკოლებების გადასალახავად უნდა იქნეს გამოყენებული. ეს ნებელობის პოზიტიურ ამოცანას შეადგენს. მაგრამ ასეთი ამოცანების შესრულებისას ადამიანს უხდება შინაგანი დაბრკოლებების გადალახვა, შინაგანი იმპულსების შეფერხება, ნებელობის დადებითი მუშაობისათვის ხელისშემშლელი იმპულსების დამორჩილება, მიზნის მიღწევისათვის საჭირო ენერჯიის დაზოგვა. ეს ნებელობის ნეგატიურ ამოცანას შეადგენს.

სპორტული შეჯიბრების პროცესში სპორტსმენს უხდება ურთიერთთან მჭიდრო დაკავშირებული ორი ამოცანის შესრულება. ჯერ ერთი მაქსიმალურად გამოიყენოს თავისი სპორტული მომზადება, გონი-

ვრება, გამარჯვების ნებისყოფა, სძლიოს სპორტულ მოწინააღმდეგეს და მიაღწიოს მიზანს; მეორე—ამავე დროს შეებრძოლოს თავის სუსტ მხარეებს, დაღლილობას, ტკივილს, ასთენიურ ემოციებს, აფექტურ მდგომარეობას, ყოველივე იმას, რაც ხელს უშლის გამარჯვებას და იწვევს გამარჯვებისათვის აუცილებელი ენერჯის ზედმეტად და უაზროდ ხარჯვას. ამის საილუსტრაციოდ დავეყვირდეთ ჭიდაობაში მეჯიბრების პროცესს: ფიზიკური მოქმედების მიხედვით ჭიდაობა ორი ფიზიკური ძალის ქიდილია. მაგრამ თუ ფსიქოლოგიურად განვიხილავთ ამ ქიდილს, ვნახავთ, რომ ამ მოქმედებაში ჩართულია პიროვნების მთელი ფსიქო-ფიზიკური ძალები. მოქიდავე ისწრაფვის ელვის სისწრაფით გადაჭრას ტაქტიკური ამოცანები, შეადგინოს მოწინააღმდეგის დაძლევის გეგმა შეცვლილი სიტუაციის შესაბამისად, ერთბაშად გაიგოს მოწინააღმდეგის შეტევის გეგმა და ამის მიხედვით სწრაფად მოიფიქროს თავდაცვის გეგმა, მაქსიმალურად გამოიყენოს თავისი სპორტული მომზადება, ფიზიკური ძალა მოწინააღმდეგის დასაძლევად, ბოლომდის შეინარჩუნოს გამარჯვების ნებისყოფა, ჭიდაობის პროცესში დაძლიოს შინაგანი იმპულსები, რომლებიც აფერხებენ გამარჯვებას და იწვევენ ფსიქოფიზიკური ძალების ზედმეტად ხარჯვას; დაძლიოს შიში, ფიზიკური ტკივილები. ცოცხალი სხეული ინსტინქტურად გაურბის ტკივილს, ჭიდაობის პროცესში ორგანიზმი სასიცოცხლო მოთხოვნილების, თავდაცვის მოთხოვნილების ნიადაგზე ისწრაფვის თავი დააღწიოს ტკივილს დაცემის ფასადაც კი. მოპირდაპირე ძალის ზეგავლენით სხეული ისწრაფვის მიწისაკენ, დაცემისაკენ, მაგრამ პიროვნების ნებისყოფა, მისი მორალური ძალა ებრძვის ამ იმპულსს. ჩვენ განზრახ შევჩერდით სპორტის ისეთ სახეზე, სადაც ღონეს, კუნთების ძალას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს, და ვნახეთ, რომ სპორტის ამ სახეშიც მაქსიმალურად მონაწილეობს პიროვნების ფსიქიკა-ნებელობა და ინტელექტი.

საგულისხმოა ის გარემოება, რომ ნებელობა, რომელსაც სპორტში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება, არ წარმოადგენს თავისთავად დამოუკიდებელ ენერჯიას. იგი განსაზღვრულია მთელი რაგი ფაქტორებით. ნებელობაც ცენტრალური ნერვული სისტემის თვისებაა. მისი წარმოშობა და განვითარება დამოკიდებულია ვარჯიშზე, აღზრდაზე. საბჭოთა ფსიქოლოგიამ ნათლად უჩვენა, რომ ნებელობის მოქმედება პიროვნებისეული ხასიათისაა, იგი განსაზღვრულია პიროვნების ნოტივთა და მიზანთა სფეროთი. ნოტივი გადაწყვეტილების ის გონიერი საფუძველია, რომლის ნიადაგზე აღამიანი ნებისმიერ, განზრახულ ქვეყას ამჟღავნებს, მაგრამ გონებრივ ნიადაგზე შემუშავებული ნოტივი მხოლოდ მას შემდეგ გადაიქცევა გადაწყვეტილების სა-

ფუძვლად, ნებელობითი მოქმედების იმპულსად, როდესაც იგი ადამიანის მოთხოვნილებათა, მისწრაფებათა, სისტემაში ჩაერთვის. ადამიანისათვის კი სპეციფიკურია მაღალი ზნეობრივი, შემეცნებითი მოთხოვნილებები. ცნობილია, რომ საზოგადოებრივი მოთხოვნილება, კერძოდ, პატრიოტაზში, თავისი კოლექტივის ინტერესების დაცვის მოთხოვნილებების სახით, როგორც სპორტში, ისე ომში თავგანწირვისა და სიკვდილზე წასვლის ძალას ანიჭებს ადამიანს.

შეიძლება მრავალი ისეთი მაგალითის მოყვანა, როდესაც სპორტსმენი მაღალი მორალური მოთხოვნილების იმპულსის ნიადაგზე თავისი კოლექტივის გამარჯვებისათვის უკანასკნელ ძალ-ღონეს ძაბავს, დიდ ტკივილებს იტანს და ახერხებს ბიოლოგიურ მოთხოვნილებათა დაძლევას. მორალური ნებელობის საფუძველი—მაღალი საზოგადოებრივი მოთხოვნილებებია; ეს უკანასკნელი საზოგადოებრივი ყოფიერების პროდუქტს წარმოადგენს, ამიტომაც ადამიანის ნებელობა, მისი მოტივაციის სფერო საეცებით განსაზღვრულია აღზრდით, საზოგადოებრივი მორალის თვისებებით.

იმის გამო, რომ სპორტული ქცევა, განსაკუთრებით შეჯიბრების პროცესი, ნებელობის მძლავრი აქტივობის ნიშნით მიმდინარეობს, ამიტომ ჩვენს პირობებში შეჯიბრების ფსიქოლოგიური ბუნების შემეცნების საკითხი მჭიდროდ უკავშირდება საბჭოთა სპორტსმენის პიროვნების ჩამოყალიბების პრობლემას—სპორტსმენში მაღალი კომუნისტური მიმართულების, სამშობლოს წინაშე მაღალი მორალური გრძნობის, გამძლე შეგნებული მოტივაციის შემუშავებასა და განმარტებას. ამ საკითხების გარკვევის გარეშე შეუძლებელია სპორტული ბუნების ცოდნა.

ახლა შევჩერდეთ მოძრაობის ფუნქციის, ვარჯიშის საკითხზე. სპორტული შეჯიბრებისათვის სამზადისი მოძრაობის ფუნქციის გავარჯიშებას, სპორტული ჩვევების შემუშავებისა და განვითარების სრულ პროცესს გულისხმობს. სპორტული ჩვევების შესამუშავებლად აუცილებელია ვარჯიში. ვარჯიში აუცილებელია როგორც ცალკეული სპეციფიკური ჩვევების შესამუშავებლად, ისე სპორტული ფორმის (მზაობის) შენარჩუნების მიზნით. ვარჯიში უწინარეს ყოვლისა სხეულის მოძრაობის განმეორებით აღწევს მიზანს, გამოიმუშავებს ჩვევებს. ვარჯიშით ჩვევის გამოკუთხედების პროცესს თავისი ფიზიოლოგიური მექანიზმი გააჩნია. აკად. ი. პ. პავლოვმა სრულიად ნათლად დაადგინა ჩვევის გამოკუთხედების ფიზიოლოგიური საფუძველები. დადგენილად შეიძლება ჩაითვალოს, რომ ჩვევის ნერვულ საფუძველს წარმოადგენს პირობითი რეფლექსების მექანიზმი, კერძოდ, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ის პროცესი, რომელიც დინამიკური სტერეოტიპის ცნე-

ბის სახითაა ცნობილი. ყველა სხვა ფსიქოლოგიურ კანონზომიერებათა შორის ჩვევის შესახებ არსებული ფსიქოლოგიური კანონები, პავლოვის სიტყვებით რომ ვთქვათ, ყველაზე უფრო „ეფარება“ ფიზიოლოგიაში პირობითი რეფლექსების შემუშავების კანონზომიერებას. მიუხედავად ამისა, ჩვევის გამომუშავების პროცესი არ დაიყვანება ფიზიოლოგიურ პროცესამდე. ამიტომ სპორტული ჩვევების ფსიქოლოგიური ასპექტით შესწავლა ასევე აუცილებელია სპორტის თეორიისა და პრაქტიკისათვის.

სპორტული ვარჯიში არ წარმოადგენს ელემენტარულ ფიზიკურ მოძრაობათა ჯამს ეს მოძრაობები პირველ რიგში ადამიანის შეგნებული ქცევაა. ეს მოძრაობები ქცევად მხოლოდ მაშინ იქცევა, როდესაც ისინი გარკვეული აზრის, მნიშვნელობის, პიროვნებისათვის ღირებულების მატარებელ მოვლენად განიცდებიან. ქცევად ამ მოძრაობებს ეს აზრი, ეს მნიშვნელობა, ეს ღირებულება აქცევს. მოძრაობათა კომპლექსი მხოლოდ მაშინ შეიძლება გახდეს ქცევის ამა თუ იმ ფორმად, „თუ იგი პიროვნების ამა თუ იმ მდგომარეობას, ფსიქიკურ განცდას გამოხატავს. მოძრაობაში ფსიქიკურის გათვალისწინების გარეშე. ჩვენ არასოდეს არ გვეცოდინება, თუ რა მოქმედებას წარმოადგენს ეს მოძრაობები, სად იწყება და თავდება ესა თუ ის მოქმედება“ (დ. უზნაძე).

სპორტული ქცევის შემუშავების პროცესი განსაზღვრულია შეგნებული მოტივებით. ამიტომ იგი გარკვეული აზრის შემცველია და გულისხმობს პიროვნების ყველა მნიშვნელოვანი ფსიქიკური ძალის მონაწილეობას. ვარჯიშის საშუალებით პიროვნების მოტორული ფუნქციის განვითარება და განმტკიცება შეუძლებელია საკუთარი მოძრაობის ობიექტივაციის გარეშე. ვარჯიშს მხოლოდ მაშინ აქვს შედეგი, თუ პიროვნება საკუთარი სხეულის მოძრაობებს გაიხდის დაკვირვების საგნად, მოახერხებს ცნობიერების შეჩერებას საკუთარ მოტორიკაზე. ადამიანი სპორტული ჩვევის გამომუშავების ძირითად ფაზაში, როდესაც ჩვევა ჯერ კიდევ არაა ავტომატიზირებული, როდესაც შინაგანი და გარეგანი დაბრკოლება ხელს უშლის მოძრაობების ზუსტ მამდინარეობას, განუწყვეტლივ აჩერებს თავის ცნობიერებას საკუთარ მოძრაობებზე, ანალიზებს შეცდომებს, მიღწევებს, ე. ი. მიმართავს ინტელექტურ აქტებს—აზროვნებს თავისი მოძრაობების ავკარგიანობის შესახებ, ამავე დროს ბაძავს შინაგან ენერგიას მოძრაობების გასაუმჯობესებლად. ე. ი. მიმართავს ნებელობით აქტებს.

ცნობილი სპორტსმენების დაკვირვებიდან დადასტურებულია, რომ რაც უფრო მტკიცეა ფიქსირებული სპორტული ჩვევა, რაც უფრო ავტომატიზებულია იგი, მით უფრო ახერხებს სპორტსმენი სპორტუ-

ლი შეჯიბრების დროს მთელი სპორტული მოქმედების პროცესის საკუთარი დაკვირვების საგნად ქცევას, მოძრაობებში მცირეოდენი დაბრკოლებების, შეცდომების შემჩნევას და თავისი გონებრივი და ნებელობის ძალების ამოქმედებას მოძრაობათა შეფერხებისა და შეცდომების დასაძლევად. სპორტულ მოქმედებაზე დაკვირვება ადასტურებს იმას, რომ საკუთარი მოტორული ფუნქციის ობიექტივაცია და ამ უკანასკნელის ნიადაგზე აღმოცენებული ნებელობისა და აზროვნების აქტიური მონაწილეობა აუცილებელი პირობაა მოძრაობთა ჩვეების გამოსანუშავებლად, სპორტული მზაობის მდგომარეობაში სპორტსმენის გადასაყვანად, აგრეთვე შეჯიბრების პროცესში სპორტული ჩვეების მაქსიმალურად ზუსტი რეალიზაციისათვის.

სპორტული ქცევა, რომელიც გულისხმობს მოქმედებათა მთელ კომპლექსს, რთულ სტრუქტურას წარმოადგენს. სპორტული ქცევის შესასწავლად აუცილებელია იმის დადგენა, თუ რა ურთიერთობაშია ვარჯიშის, მოძრაობის ხშირი განმეორების გზით შემუშავებული ჩვეების იმპულსური, ავტომატიზებული მიმდინარეობა ინტელექტისა და ნებელობის დონემდე ამალეებულ მთლიან სპორტულ მოქმედებასთან. სპორტული მოქმედების სტრუქტურის ამგვარი ფსიქოლოგიური ანალიზის დროს ყოველთვის მხედველობაში უნდა გვქონდეს მოქმედების სტრუქტურის ფიზიოლოგიური საფუძველი.

საგულისხმოა ის გარემოებაც, რომ სპორტული წვრთნა, ამავე დროს პედაგოგიურ პროცესს წარმოადგენს.

წვრთნის მიზანია დავახელოვნოთ სპორტსმენი რომელიმე სპორტულ სპეციალობაში, შეეუბნავოთ მას თავისი კოლექტივის ინტერესებისათვის, სამშობლოს სპორტული ღირსებისათვის ბრძოლის ნებისყოფა, განეავითაროთ მასში შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის საჭირო ძალები. ცხადია, ასეთი რთული პროცესის ფსიქოლოგიის ასპექტში შესასწავლად არაა საკმარისი მხოლოდ სპორტული მოქმედების, როგორც ვარჯიშისა და ჩვეების შემუშავების პროცესის კვლევა, არამედ აუცილებელია წვრთნის, როგორც სპორტსმენის მთლიანი პიროვნების, მისი მიმართულობის – მსოფლმხედველობის, ზნეობის, ინტერესების, მრწამსის ჩამოყალიბების პროცესის ფსიქოლოგიური ბუნების შესწავლა, სპორტსმენის პიროვნების ფსიქოლოგიის, მისი ხასიათის, ტემპერამენტისა და ნიჭიერებისა თავისებურებათა პრობლემების გადაწყვეტა.

ამგვარად, სპორტული მოქმედების არსებითი ნიშნების ასეთი წინასწარი მონიშვნის ნიადაგზე ნათლად იკვეთება სპორტის ფსიქოლოგიის ძირითადი ამოცანები. ირკვევა, რომ სპორტის ფსიქოლოგი. ან უნდა შეისწავლოს, როგორც სპორტული ქცევის მთლიანი სისტე-

მის, ისე მისი ცალკეული კომპონენტების ფსიქოლოგიური სტრუქტურა, ცალკეული სპორტული სპეციალობების ფსიქოლოგიური თავისებურება, შეისწავლოს მოძრაობის ფუნქციის განვითარების, ახალი ჩვევების შექმნის, სპორტული წვრთნისა და სპორტული შეჯიბრების პირობებში სპორტსმენის შესაძლებლობის მაქსიმალური რეალიზაციის ფსიქოლოგიური კანონზომიერება. შეისწავლოს სპორტსმენის ფსიქოლოგიურ-ქარაქტეროლოგიური თვისებები, გადაქრას შეჯიბრების პროცესთან დაკავშირებული აქტუალური ფსიქოლოგიური პრობლემები.

საბჭოთა ფსიქოლოგია მოვლენებს განიხილავს განვითარების ასპექტში. ამიტომ სპორტული ფსიქოლოგია გვერდს ვერ აუხვევს სპორტული მოქმედების გენეტურ ასპექტში განხილვას, კერძოდ, სასკოლო ასაკში სპორტულ მოქმედებათა განვითარების თავისებურების შესწავლას. საბჭოთა სპორტის ფსიქოლოგიამ, როგორც მატერიალისტურმა ფსიქოლოგიამ, ზემოაღნიშნული პრობლემების გადაჭრისას უნდა გაითვალისწინოს მოქმედების ფიზიოლოგიური საფუძველი, გარე სინამდვილის ასახვის ნერვული მექანიზმი. მაგრამ სპორტული მოქმედების ახსნა და გაგება არ ამოიწურება მისი ფიზიოლოგიური მექანიზმის დადგენით. ფიზიოლოგიური ახსნა მხოლოდ მაშინ იქნებოდა საკმარისი, რომ ადამიანის ფსიქიკური მოქმედება მხოლოდ ბიოლოგიური მოვლენა ყოფილიყო. სპორტული მოქმედების, როგორც შეგნებულ მოქმედების ახსნა და გაგება შესაძლებელია, მხოლოდ და მხოლოდ, უმაღლესი რიგის კანონზომიერებულ სოციალური კანონზომიერებით.

სპორტული მოქმედების საზოგადოებრივ-ისტორიულ კანონზომიერებით ახსნა სრულიად არ გამორიცხავს, პირიქით, მოიცავს ადამიანის სპორტული მოქმედების ნერვულ მექანიზმს, ე. ი. ითვისისწინებს უმაღლესი ნერვული მოქმედების კანონზომიერებას. ამ ქეშმარაქტი დებულებიდან სრულიად ცხადად გამომდინარეობს ის დებულება, რომ საბჭოთა სპორტსმენის სპორტული მოქმედების ფსიქოლოგიური არსის წვდომა შესაძლებელია მხოლოდ და მხოლოდ სოციალიზმის ძირითადი კანონის, სოციალისტური საზოგადოების სპორტული პრაქტიკის მიზნებისა და ამოცანების გათვალისწინების ნიადაგზე.

სპორტული ქცევა სავსებით ჩამოყალიბებული, თავისებური სტრუქტურის ქცევის ფორმაა. მისი შესწავლა მთელ რიგ თავისებურ ფსიქოლოგიურ პრობლემებს აყენებს. ამათგან ყველაზე მნიშვნელოვანია სპორტული ქცევის, როგორც მთლიანობის, როგორც სტრუქტურის შესწავლა. ამ პრობლემების გადასაჭრელად აუცილებელია ფსიქოლოგიური კვლევა-ძიების გზების, მეთოდების სპორტული ფსიქოლოგიის კვლევის საგნისა და პრობლემატიკის შესატყვისი მოდიფიკაცია.

სპორტულ ფსიქოლოგიაში სპორტული ქცევის, როგორც მთლიანი სინთეზური პროცესის შესწავლის მთავარ მეთოდად უნდა ჩითვალოს ობიექტური დაკვირვების მეთოდი. ობიექტური დაკვირვებით უნდა მოხდეს შესასწავლი სპორტული ქცევისათვის დამახასიათებელი წამყვანი ფსიქიკური ნიშნების შერჩევა, ამ ნიშნების ფსიქოლოგიური თვისებების აღწერა, მათი მთლიანი მოქმედების სხვა კომპონენტებთან დამოკიდებულების დაბასიათება. მკვლევარმა ობიექტური დაკვირვების გზით უნდა შესძლოს არსებითი ნიშნების შერჩევა. მათი წინ წამოწევა, შემჩნეულ ფსიქიკურ თვისებათა სისტემატიზაცია, დადასტურებულ ნიშანთა სისტემის დაკავშირება მოტივთა, მოთხოვნილებათა სისტემასთან, ე. ი. იმის ჩვენება, თუ რამ განსაზღვრა ქცევაში შემჩნეული ამა თუ იმ ფსიქიკური თვისებების აღმოცენება.

კვლევის ამ გზით მიღებული შედეგები უნდა შემოწმდეს ბუნებრივი ექსპერიმენტით; მაგრამ, გარდა ბუნებრივი ექსპერიმენტისა, კვლევის გაღრმავების მიზნით, შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ლაბორატორიული ექსპერიმენტი, მაგალითად, თუ დაკვირვების ნიადაგზე დადასტურდება, რომ ფეხბურთში დიდი მნიშვნელობა აქვს მხედველობის ველის სიფართოვეს, ყურადღების მოცულობას, მკვლევარმა ლაბორატორიული ექსპერიმენტით უნდა იკვლიოს ეს საკითხი. ასეთი ექსპერიმენტული კვლევა-ძიების საგნად შეიძლება გახდეს სპორტული ქცევის სხვა მომენტიც, ქცევის სისტემაში შემავალი ცალკეული მოქმედებები.

აუცილებელია საუბრის მეთოდის გამოყენებაც. განსაკუთრებული ღირებულება აქვს სპორტში წარჩინებული ადამიანის, სპორტის ოსტატის ჩვენებებს სპორტული მოქმედების ბუნების შესახებ. კლინიკური საუბრით შეიძლება გამოვლინდეს სპორტსმენის ქცევის ძირითადი წარმმართველი მოტივები, მოთხოვნილებები, მორალური ქცევის საფუძვლები, სპორტულ ქცევაში გამომვლავნებული ემოციური განცდების თავისებურება. ეს განცდები ხშირად სპორტული ქცევის დროს დიდი ინტენსივობით ხასიათდებიან, ცნობიერების წინა პლანზე არიან წამოწეული, მათ შესახებ სპორტსმენის თვითდაკვირვება და სიტყვიერი ანგარიში უთუოდ მნიშვნელოვანია. სპორტული ქცევის შესასწავლად მნიშვნელობა აქვს ავრეთვე ცალკეული გამოჩენილი სპორტსმენების ბიოგრაფიებს. მათი ცხოვრების გზის, სპორტული გამარჯვებისათვის ბრძოლის მაგალითების, სპორტული წვრთნის ისტორიის შესწავლას.

ანგარიშგასაწევია სპორტსმენის ქცევის რეზულტატის შესწავ-

ლაც. სპორტსმენი პროდუქტს არ ქმნის, ამიტომ ქცევის პროდუქტის ანალიზის მეთოდის სრული სახით გამოყენება აქ შეუძლებელია; მაგრამ პროდუქტის ნაცვლად სპორტში საქმე გვაქვს სპორტულ მინალწევართან. ამ მინალწევარის ფსიქოლოგიური ანალიზი სპორტული ქცევის სტრუქტურის შესასწავლად უთუოდ ნაყოფიერი იქნება. მაგალითად, ბადროს ტყორცნაში სარეკორდო მინალწევარის რაოდენობრივი და რომელობითი ანალიზი, ასეთი მინალწევარის განმსაზღვრელი მოტივების, სპორტული ტექნიკის წვრთნის მეთოდებისა და ტყორცნის პროცესის ფსიქოლოგიური ანალიზი, შესაძლებლობას გვაძლევს ღრმად ჩავწვდეთ სპორტის ამ სახეობის ფსიქოლოგიურ ბუნებას.

ამრიგად, სპორტული ქცევის რომელიმე კერძო სახეობის ღრმად შესასწავლად, მისი ფსიქოლოგიური სტრუქტურისა და ამ სტრუქტურის განმსაზღვრელი ფაქტორის დასადგენად შეუძლებელია დავკმაყოფილდეთ მხოლოდ ერთი მეთოდით; აუცილებელია მეთოდთა სისტემის გამოყენება, ცალკეული მეთოდებით მიღებული მასალების ურთიერთთან დაპერისპირება. ურთიერთშეგება და შეჯერება.

როგორც აღვნიშნეთ, ფსიქოლოგიის მეთოდით სპორტული ქცევის შესწავლა ნაყოფიერია მხოლოდ მაშინ, თუ პირველ რიგში დადგენილი იქნება სპორტის თითოეული სახეობისათვის დამახასიათებელი არსებითი და ცენტრალური ფსიქიკური თვისებები, მოხდება მათი სისტემაში მოყვანა და შენიშნულ თვისებათა აღმოცენება ახსნილი და გაგებული იქნება სპორტული ქცევის მამოძრავებელი მოტივებით. მაგრამ სპორტული ფსიქოლოგიის მთავარ და საბოლოო ამოცანას წარმოადგენს სპორტული ქცევის ფსიქოლოგიური კლასიფიკაცია, ე. ი. სპორტის ცალკეული სახეების სტრუქტურის არსებითი ნიშნების ურთიერთშედარება, ზოგადისა და არსებითის გამოყოფა, ამ გზით სპორტულ მოქმედებათა სისტემატიკის გამოახვება და სპორტული ქცევის ტიპების დადგენა.

ცნობილია სპორტული ქცევის განსხვავებულ სახეები (ტანვარჯიში, ძალოსნობა, მძლეოსნობა, სპორტული თამაშობანი და სხვ.). თითოეული სახეობა შეიცავს ქვესახეობებს, მაგალითად, მძლეოსნობა მოიცავს ხტომას, სირბილს, ბადროს ტყორცნას და სხვ. კალათბურთი და კიდაობა ორივე სპორტია მაგრამ მოქმედების აგებულების მხრივ ისინი განსხვავებულია. ფსიქოლოგიური კვლევის საგანს შეადგენს სტრუქტურის მხრივ სპორტის განსხვავებულ სახეობებში არსებითი და ზოგადი ფსიქოლოგიური ნიშნების გამოყოფა და ამის საფუძველზე სპორტული სახეობების ფსიქოლოგიური კლასიფიკაცია. ასეთი კვლევის შედეგად ერთად დაჯგუფდებოდა, ერთ ტიპში

მოექცეოდა ერთგვარი ცენტრალური თვისების მქონე სპორტული სახეობები, გაირკვეოდა თუ რა მსგავსება და განსხვავებაა ფსიქოლოგიური ნიშნების მიხედვით სპორტის ცალკეულ სახეობებს შორის.

თითოეული სპორტული ქცევის სპეციფიკური კანონზომიერების ცოდნა საშუალებას მოგვცემდა მკვიდრი საფუძველი ჩაგვეყარა სპორტულ შეჯიბრების მოსამზადებელი პერიოდის—წვრთნისა და მოტორული ფუნქციის განმტკიცების პროცესის მეცნიერულ საფუძველზე დაყენებისათვის. ეს შესაძლებლობას მოგვცემდა აგრეთვე მეცნიერული დამაჯერებლობით დაგვეყენებინა საკითხი იმის შესახებ, თუ როგორი თვისებების ადანიანი უფრო წარმატებით შეძლებს მოღვაწეობას სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში. უფრო მარტივად რომ ვთქვათ, რაკი გვეცოდინებოდა, თუ რა ფსიქოლოგიური თვისებაა ცენტრალური და წამყვანი, მაგალითად, კალათბურთელისათვის, როგორ აყალიბებთ კალათბურთელის ქცევას ეს ცენტრალური თვისება, მაშინ წვრთნის როგორც პირდაპირი, ისე დამხმარე საწესალებები წარიმართებოდა ამ თვისების განვითარება-განმტკიცების მიმართულებით. ამავე დროს მწვრთნელს შესაძლებლობა ექნებოდა სათანადო ფსიქოლოგიურ-პედაგოგიური დაკვირვების გზით შეერჩია ისეთი სპორტსმენები, რომლებიც უფრო მეტად არიან დაჯილდოებული სპორტის ცალკეული სახეობის აუცილებელი ცენტრალური თვისებებით.

ამრიგად, სპორტის ფსიქოლოგიაში ფსიქოლოგიის მეთოდების მოდიფიკაციის აუცილებლობას, ყველა ცნობილი მეთოდის ცალკეული პრობლემების გადასაჭრელად კომბინირებულად გამოყენების შესაძლებლობას, განსაზღვრავს სპორტის ფსიქოლოგიის სპეციფიკური ამოცანები.

სკოლაში ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ჩატარების მეთოდის ზოგიერთი საკითხი

საბჭოთა სკოლა მოწოდებულია მოამზადოს კომუნისმის სულისკვეთებით აღჭურვილი, ყოველმხრივ განვითარებული ახალგაზრდობა. მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდაც აქეთაა მიმართული და მას გადაწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება კომუნისტური აღზრდის რიგი ამოცანების გადაწყვეტაში.

გარდა იმისა, რომ ფიზიკური აღზრდა ხელს უწყობს მოსწავლეთა ფიზიკურ განვითარებასა და ჯანმრთელობის განმტკიცებას, ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოსწავლეებმა უნდა შეიძინონ მოძრაობითი ჩვევები და მათი გამოყენების უნარი სხვადასხვა გარემოსა და ხშირად ცვალებად პირობებში. ამავე დროს ფიზიკური აღზრდით მოსწავლეებს უვითარდებათ ფიზიკური და ნებელობითი თვისებები, წყდება მეტად დიდი მნიშვნელობის ამოცანა—მოსწავლეთა კომუნისტური მორალისათვის დამახასიათებელი თვისებების ჩამოყალიბება, რასაც წამყვანი როლი ენიჭება კომუნისტური აღზრდის საქმეში.

ამიტომ, რომ კომუნისტური პარტია და საბჭოთა მთავრობა დიდ ზრუნვას იჩენენ საბჭოთა ხალხის ფიზიკური აღზრდისათვის. საბჭოთა კავშირის კომუნისტური პარტიის XX ყრილობის დირექტივებში ხაზგასმით არის ნათქვამი ფიზიკური კულტურისა და სპორტის განვითარების უზრუნველყოფის აუცილებლობის შესახებ, განსაკუთრებით მოსწავლე ახალგაზრდობას შორის.

ფიზიკურ აღზრდას თავისი მიზანი, ამოცანები. საშუალებანი და მეთოდები მოეპოვება. მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდა ძირითადად გაკვეთილზე ხორციელდება, როგორც სკოლის სასწავლო-სააღმზრდელო მუშაობაში მნიშვნელოვანი ადგილი აქვს დათმობილი. მიუხედავად იმისა, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილს ბევრი თავისებურება ახასიათებს, ის ძირითადად ეფუძნება საერთო პედაგოგიურ მოთხოვნებს. როგორც გაკვეთილის ორგანიზაციის, ისე ჩატარების მხრივ.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ადგილის განსაზღვრა სკოლის სასწავლო დღის რეჟიმში ერთ-ერთი აქტუალური, მაგრამ ჯერჯერობით ნაკლებად შესწავლილი საკითხია. სასწავლო-სააღმზრდელი მუშაობის ეფექტი ბევრად დაამოკიდებული იმაზე, თუ, საერთოდ, რამდენად სწორად ხდება სხვადასხვა საგნის მონაცვლეობა სკოლაში, და, კერძოდ, რამდენად სწორადაა შერჩეული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ადგილი სკოლის მუშაობის რეჟიმში. მიუხედავად სკოლის მუშაობა აზრთა სხვადასხვაობისა მოსწავლეთა ქცევის შესაებ ზოგად-საგანმანათლებლო გაკვეთილებზე ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შემდეგ, მასწავლებლის მეტი წილი მაინც იმ აზრისაა, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შემდეგ მოსწავლეები უკეთ გამოიყურებიან როგორც ყოფაქცევის, ისე შრომისუნარიანობის მარცხ. მათემატიკის მასწავლებელი ექვთიმე ჩორგოლაშვილი აღნიშნავს, რომ: „ფიზიკულტურის გაკვეთილი ნაწილობრივ ხსნის დალას, ბავშვები უფრო ინტერესით არიან გაკვეთილზე, დისციპლინაც უკეთესია და ათვისების უნარიც. მე მიჩნევიან ეს გაკვეთილი უსწრებდეს წინ ჩემ გაკვეთილს, ვიდრე ქართული, რუსული ან სხვა საგანი“¹.

უცნაურად არ უნდა მოგვეჩვენოს რომ მოსწავლეები, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შემდეგ, მართლაც ენოციურად, ავზნებული, წამოწითლებული, ხშირად გაოფლიანებულიც კი არიან. ეს გარემოება გათვალისწინებულ უნდა იქნეს იმ მასწავლებლების მიერ, რომელთა გაკვეთილებსაც წინ უსწრებს ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი.

რაც შეეხება იმ გარემოებას, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შემდეგ მომდევნო გაკვეთილებზე ხშირად მოსწავლეებში ადგილი აქვს ავზნებულებას, ყურადღების გაფანტულობას და სხვ. რაც შესაძინეგად უშლის ხელს მასწავლებელს გაკვეთილის ნორმალურად ჩატარებაში, განსაკუთრებით გაკვეთილის შესავალ ნაწილში, ეს ყველაფერი ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლის მიერ გაკვეთილის მეთოდურად არასწორი ჩატარებით აიხსნება, კერძოდ, გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის სუსტი ან ცალკეულ შემთხვევაში მისი სრულიად ჩაუტარებლობის შედეგია. იმ სკოლებში, სადაც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები დაბალ დონეზე ტარდება, ბუნებრივია, რომ ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი სათანადო ავტორიტეტს ვერ მოიპოვებს ვერც მასწავლებელთა და ვერც მოსწავლეთა შორის.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ადგილი მეცადინეობის ცხრილში დამოკიდებულია სკოლის მუშაობის პირობებზე, მაგრამ ერთი ცხადია, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ჩატარება უფრო მი-

¹ ჩაწერილია დოც. ბ. კოვზირიძის მიერ თბილისის მე-5 საშუალო სკოლაში.

ზანშეწონილია ისეთი მეცადინეობის შემდეგ, რომელიც მოსწავლეთა ყურადღების დაძაბულობას თხოულობს ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში, მაგალითად, წერიითი სამუშაოს შემდეგ.

გაკვეთილი ფიზიკური აღზრდის საგნისთვისაც მეცადინეობის ორგანიზაციის ძირითადი ფორმაა, რადგან მეცადინეობისთვის დამახასიათებელი ძირითადი ნიშნები იგივეა, რაც საერთო საგანმანათლებლო გაკვეთილებისათვის.

როგორც აღვნიშნეთ, ფიზიკური აღზრდის მიზანი და ძირითადი ამოცანები უმთავრესად გაკვეთილზე წყდება. ამიტომ ფიზიკური აღზრდის სასკოლო გაკვეთილი, როგორც ფიზიკური აღზრდის თეორიის ერთ-ერთი ძირითადი პრობლემა, მეტად აქტუალურ საკითხს წარმოადგენს.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებს შინაარსი გამომდინარეობს ამ საგნის აროგრანებიდან, რომლებშიც დადგენილია ცოდნის, უნარისა და ჩვევათა ძირითადი კონკრეტული მოცულობა სკოლის საფეხურებისა და კლასების მიხედვით. სასწავლო მასალა შერჩეულია მოსწავლეების თავისებურებათა გათვალისწინებით, თითოეული კლასისათვის სპეციფიკური ამოცანების გადაწყვეტის მიზნით.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი, ისე როგორც ზოგადსაგანმანათლებლო გაკვეთილი, გულიახძობს სპეციალურად ორგანიზებულ პედაგოგიურ პროცესს, სასწავლო მასალის გავლით გარკვეულ ეტაპს, ანუ წიგლი სასწავლო-სააღმზრდელო პროცესის ერთ-ერთ შემდგენელ ნაწილს.

სკოლის პირობებში ფიზიკური აღზრდის აკადემიური გაკვეთილი 45 წუთის ხანგრძლიობისაა, ხოლო კლასგარეშე მუშაობისას გაკვეთილის ხანგრძლიობა 90 წუთია.

ისე როგორც ზოგადსაგანმანათლებლო გაკვეთილი, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილიც გარკვეული სტრუქტურული ნაწილებისაგან შედგება.

გაკვეთილის სტრუქტურაში იგულისხმება გაკვეთილის წინაშე დასმული ძირითადი ამოცანების გადაწყვეტის, ანუ უშუალოდ სწავლებისა და აღზრდის პროცესის თანმიმდევრობა და აქედან კი—მისი პირობითად გარკვეულ სტრუქტურულ ნაწილებად დაყოფა.

გაკვეთილის წინაშე დასმული ძირითადი ამოცანების გადასაწყვეტად საჭიროა მოსწავლეთა წინასწარი მომზადება, მათი ორგანიზმის საგანგებო მდგომარეობაში მოყვანა, რასაც გაკვეთილზე გარკვეული დრო ეთმობა. ამ დროის მონაკვეთში უნდა მოხდეს მოსწავლეთა სათანადო ორგანიზაცია და ძირითადი ამოცანების გადაწყვეტისათვის

მათი ფიზიკურად მომზადება. მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება გაკვეთილის ძირითადი ამოცანებს გადაწყვეტაზე მუშაობა.

ამ ამოცანების გადაწყვეტის შემდეგ, როცა გაკვეთილის დრო დასასრულს უახლოვდება, მასწავლებელი იწყებს მოსწავლეთა ორგანიზმის შედარებით მოსვენებულ მდგომარეობაში გადაყვანას, გაკვეთილის შედეგების შეჯამებას და მის ორგანიზებულად დამთავრებას. ამას კი აღვზნებული მდგომარეობიდან მოსწავლეები გადაჰყავს მოსვენებულ მდგომარეობაში. რაც ხელს უწყობს მომდევნო გაკვეთილების მაღალპარისბოვნად ჩატარებას. მაშასადამე, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილში, რომელიც ერთიანი, მთლიანი პედაგოგიური პროცესია, ჩვენ ვარჩევთ სამ მომენტს. პირველი მათგანი, ე. ი. დრო, რომელიც საგანგებოდაა გამოყოფილი მოსწავლეთა წინასწარი მომზადებისათვის, პირობით აღიარებულია გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილად. ნეორე, გაკვეთილის დროის ის უმეტესი ნაწილი, რომელიც უშუალოდ ძირითადი ამოცანების გადასაწყვეტად განკუთვნილი, ცნობილია როგორც გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი. ხოლო გაკვეთილის მესამე ნაწილი, ე. ი. ის მოკლე დრო, რომელიც გაკვეთილის ბოლოს რჩება, გაკვეთილის დასკვნით ნაწილად იწოდება.

ამგვარად, ფიზიკური აღზრდის სასკოლო გაკვეთილი სამი (ძირითადი და მისგან განპირობებული მოსამზადებელი და დასკვნითი ნაწილები) ნაწილისაგან შედგება.

უკანასკნელ დრომდე, (ზოგიერთი სპეციალისტის მიერ, ამჟამადაც) ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი 4 ნაწილად განიხილებოდა: გაკვეთილის შესავალი („ჩამზიდი“), მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილები.

აღსანიშნავია, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის სტრუქტურის ასეთი გაგება, კერძოდ, როდესაც ცალ-ცალკე წარმოდგენილი შესავალი და მოსამზადებელი ნაწილები, დაუსაბუთებელი, არააწორია, ხელოვნურადაა გამოყოფილი გაკვეთილის „შესავალი“ ნაწილი. მოსწავლეთა ორგანიზაცია (გაკვეთილის ე. წ. „შესავალი“ ნაწილი) სხვა არაფერია, თუ არა მოსწავლეთა გაკვეთილის ძირითადი ნაწილისათვის წინასწარი მომზადების პირველი ეტაპი, მიუხედავად იმისა, რომ იგი ორგანულადაა შერწყმული მომზადების მთელ დროში მის შინაარსთან, ისე როგორც საერთოდ ყოველგვარი ღონისძიების მომზადება, აუცილებლად საორგანიზაციო ნაწილით იწყება. ეს, რომ მოსწავლეთა მომზადება ყოველთვის ჯგუფის ორგანიზაციით იწყება, ფიქრობთ, არ გვაძლევს გაკვეთილის „შესავალი“ ნაწილის ცალკე გამოყოფის უფლებას.

გაკვეთილის სტრუქტურის ცოდნა ფიზიკური აღზრდის ყველა მისწავლებლისათვის სავალდებულოა. იგი გვაძლევს საშუალებას ნათლად წარმოვიდგინოთ გაკვეთილის მთელი პროცესი, სახელდობრ, უკეთესად დავგვემოთ როგორც ცალკეული, ისე რიგი ერთმანეთთან დაკავშირებული გაკვეთილები. გაკვეთილის სტრუქტურა მასწავლებელს საშუალებას აძლევს სწორად განსაზღვროს კერძო ამოცანები, რაციონალურად შეარჩიოს და გაანაწილოს ფიზიკური ვარჯიშები, გაითვალისწინოს მოსწავლეთა გაკვეთილის პროცესში მოსალოდნელი ფიზიკური დატვირთვა, სწორად შეარჩიოს სწავლეების მეთოდები და ხერხები გაკვეთილის წინაშე დასმული ძირითადი ამოცანების გადასაწყვეტად.

გაკვეთილის მოსამზადებელი (ჩამზიდი) ნაწილი სპეციალიზებულია. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მისი ამოცანაა მოამზადოს მოსწავლეები და შექნას ოპტიმალური პირობები გაკვეთილის ძირითადი ამოცანების უშუალოდ გადასაწყვეტად. მომზადების პირველი ეტაპი მოსწავლეთა ჯგუფის ორგანიზაციაა. აქ ხდება მოსწავლეთა განწყობა გაკვეთილისადმი. ეს ორგანიზაცია გამოიხატება მორიგე მოსწავლის ან კლასის მამასახლისის მიერ ჯგუფის მოწყობით, მათი გათვლით, გაკვეთილისათვის (მოსწავლეთა) მზადყოფნის შესახებ მასწავლებლისათვის პატაკის მიცემით. მასწავლებელი, მიიღებს რა პატაკს, უკვე უშუალოდ ხდება გაკვეთილის წამყვანი. იგი მიესალმება კლასს, შეამოწმებს მოსწავლეთა დასწრებას, რის შემდეგ მოკლედ გააცნობს ჯგუფს გაკვეთილის წინაშე დასმულ ძირითად ამოცანებს და გაკვეთილის ხასიათს.

გაკვეთილის ამოცანების სწორად ახსნით მასწავლებელმა უნდა უზრუნველყოს მოსწავლეთა განწყობა მომავალი სასწავლო მუშაობისადმი, გაამახვილო ' მათი ყურადღება სასწავლო მასალი' ათვისებისადმი, რითაც იგი აღწევს მოსწავლეთა შეგნებულობას, აქედან კი — მათ აქტიურობას გაკვეთილის პროცესში. ამასთან დაკავშირებით არ შეიძლება არ შეეჩერდეთ ფიზიკური აღზრდის სასკოლო პრაქტიკაში, კერძოდ, ქ. თბილისის ცალკეულ სკოლებში არსებულ ნაკლოვანებაზე, რაც ვფიქრობთ. ზოგიერთი მოძველებული მეთოდური ლიტერატურით სარგებლობის შედეგი უნდა იყოს.

გაკვეთილის ძირითადი ამოცანების გადაწყვეტისადმი მოსწავლეთა ყურადღების გამახვილების მიზნით გაკვეთილას მოსამზადებელ ნაწილში ზოგჯერ ადგილი აქვს მასწავლებელთა ე. წ. „ყურადღებაზე“ ვარჯიშებით გატაცებას. საქმე ზოგჯერ იქამდე ჰიდის, რომ ყურადღებაზე სპეციალური ვარჯიშების ჩატარების შემდეგ, განსაკუთ-

რებით მაშინ, თუ ეს თამაშის (თუნდაც ძალიან მარტივი), ფორმით ტარდება, საჭირო ხდება მასწავლებლის მიერ სხვა აღმზრდელობითი ღონისძიებების ჩატარება, რათა მოსწავლეები გამოყვანილ იქნენ ცალკეული ვარჯიშობისადმი ან თამაშისადმი კონცენტრირებული ყურადღებიდან. ყურადღებაზე სპეციალური ვარჯიშების გამოყენების შედეგად მოსწავლეები შედარებით დიდხანს რჩებიან გამახვილებული ყურადღებით ჩატარებული ვარჯიშებისადმი, რის გამო ხშირად რთული ხდება მათი ამ მდგომარეობიდან გამოყვანა. ეს კი აძნელებს მოსწავლეთა გადასვლას გაკვეთილის გეგმით გათვალისწინებულ მასალაზე (ფიზიკურ ვარჯიშებზე).

საერთოდ, გაკვეთილისადმი მოსწავლეთა ყურადღების განახვილება და მისი რეგულირება, ბუნებრივია, დიდი მნიშვნელობის მქონე ცეცელია. ზაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ ისეთი ძლიერი საშუალების არსებობასთან ერთად, როგორცაა ჯგუფის მოწყობა და მასწავლებლისათვის პატაკის ნიციემა, ანდა გაკვეთილის ამოცანათა ახსნა და მათი მოსწავლეებზე დაყვანა, მით უმეტეს, რომ ის მოსწავლეთა შეგნებულობისა და აქტიურობის უზრუნველყოფის ერთერთი ძირითადი საშუალებაა, — შეიძლება შეცვლილ იქნეს სხვადასხვა ხასიათის ვარჯიშებითა და თამაშებით. გაკვეთილისადმი ყურადღების განახვილების მიზნით სპეციალური ვარჯიშების მუდმივი გამოყენება სწორი არ არის.

თუ პატაკის მიცემას თითქმის ყოველთვის აქვს ადგილი ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე თბილისის სკოლებში, სამწუხაროდ, ამის თქმა არ შეიძლება გაკვეთილის ამოცანების ახსნისა და მათი მოსწავლეებზე დაყვანის შესახებ, მაშინ, როცა არც ერთი გაკვეთილი არ შეიძლება ჩატარებულ იქნეს ისე, თუ მოსწავლეები წინასწარ არ იქნებიან განწყობილი გაკვეთილის ძირითადი შინაარსისადმი, ამოცანებისადმი.

ვარჯიშების შერჩევისათვის მასწავლებელმა პირველ რიგში უნდა გაითვალისწინოს გაკვეთილის ჩატარების კონკრეტული პირობები. კერძოდ, ვისთან ტარდება იგი, ჩატარების ადგილი (სპორტული დარბაზია თუ მოედანი) და სხვა.

ამ ნაწილში, ჩვეულებრივ, გამოიყენება სამწყობრო და რიგითი ვარჯიშების ნაცნობი მრავალააჯობანი. სხვადასხვა სახის სიარული და რბენა სხვადასხვა ტემპით (ფეხის წვერებზე, ქუსლებზე, გამართული ან სხვადასხვანაირად მოხრილი ფეხებით, ტერფის შიგნით ან კარგეთა მსარეებით და ა. შ.). აქ გამოიყენება დაჭურვის ტიპის ფიზიკური ვარჯიშთა პატარა კომპლექსები; სხვადასხვა ვარჯიშები გა-

რბენით და ხტომებით, ვარჯიშები ტანადობაზე, საგნებით და მრავალი სხვა.

დაბალი კლასის მოსწავლეებთან გაკვეთილის ამ ნაწილში უმთავრესად მოძრავი თამაშები გამოიყენება ცალკეულ მარტივ ფიზიკურ ვარჯიშებსა და ტექვებთან ერთად, რომელთა ჩატარებაც სასურველია მუსიკის თანხლებით. V—VII კლასებში დიდი ყურადღება უნდა აიქცეს სწორი ტანადობის აღზრდას მოსწავლეებში და კუნთების ცალკეული ჯგუფების განმავითარებელ ვარჯიშებს. თამაში აქაც ხშირად გამოიყენება. როდესაც გაკვეთილი სკოლის მოედანზე ტარდება, მითუმეტეს, უფროსი კლასის მოსწავლეებთან ეს ნაწილი შეიძლება ძირითადად სიარულისა და რბენის სხვადასხვა ნაირსახეობებით იქნეს შევსებული.

VIII—XI კლასებში ეს ვარჯიშები საჭიროების მიხედვით სპეციალური ხასიათის (მიმართულების), ე. წ. „სპეციალური“ მოთელვის საერთო ნაწილს უნდა წარმოადგენდნენ და შესასწავლი ძირითადი ფიზიკური ვარჯიშების მსგავსნი იყვნენ. მაგალითად, მოთარიაკვე ფარიკაობისათვის დამახასიათებელ ვარჯიშებს უნდა ასრულებდეს, მოკრივე—კრივისათვის, კალათბურთელი—კალათბურთისათვის დამახასიათებელ ვარჯიშებს და ა. შ.

თუ, მაგალითად, გაკვეთილში ტყორცნაა გათვალისწინებული, მოსაზრდებელ ნაწილში უნდა შევარჩიოთ ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც ტყორცნისათვის დამახასიათებელი გლეჯვითი მოძრაობისათვის მოაზრდებს მოსწავლეება, მათს სათანადო კუნთებსა და იოგებს, რათა ვარჯიშმა არ გამოიწვიოს კუნთების დაქიმულობა.

ამგვარად, მოსაზრდებელი ნაწილისათვის ვარჯიშების შერჩევა უნდა ხდებოდეს ვარჯიშების არა შაბლონურად, გამოყენებით, არაქედ გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ვარჯიშების სპეციფიკის გათვალისწინებით.

ფიზიკური აღზრდის სასკოლო გაკვეთილში ხშირად ვხვდებით ისეთ ვითარებას, როდესაც მოსაზრდებელ ნაწილში ბავშვებს ძალიან ტვირთავენ ფიზიკურად. ხოლო მომდევნო (ძირითად) ნაწილში, სადაც ფიზიკური ვარჯიშები თავისი ფორმისა და ხასიათის მიხედვით რთულია და მოსწავლეთა შერეულად დაძაბულობას მოითხოვს, უფრო ნაკლებ ფიზიკურ დატვირთვასაც კი აქვს ხოლმე ადგილი. თუ გავითვალისწინებთ საბჭოური ფიზიკური აღზრდის წინაშე დასმულ ძირითად მიზანს, რაც გულისხმობს მოქალაქეთა ყოველმხრივ ფიზიკურ მომზადებას შრომისა და სამშობლოს თავდაცვისათვის, ნათელი გახდება, რომ საერთო ფიზიკური მომზადება, რომელიც ყოველმხრივი უნდა იყოს, გაკვეთილის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა.

ამგვარად, დატვირთვა გაკვეთილის ამ ნაწილში არ უნდა იყოს ანტენსიური, რათა მოსწავლეებს არ დაეკარგოთ მხნეობა და ძირითადი ვარჯიშების კარგი დაუფლებიანათვის საკურო სათანადო განწყობა. გაკვეთილის ამ ნაწილში ვარჯიშები არ უნდა იყოს რთული და, მით უმეტეს, უცნობი, რათა არ გადაიტვირთოს მოსწავლეთა ყურადღება.

თუ გაკვეთილის მოსამზადებელ ნაწილში შევეცდებით მოსწავლეთა საერთო ფიზიკურ განვითარებას, მაშინ საგრძნობ დატვირთვას შესატყვისი დალაღ მოჰყვება. საქმე იმაშია, რომ დიდი ტენიის ქერქი იმ დროს ოპტიმალური აგზნებადობის მდგომარეობაში კი არ იქნება, არამედ განიცდის დაქვეითებას, რის შედეგადაც მოსწავლეებში ახალი მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარის ათვისება გაძნელდება. უფრო მეტიც, თუ ყველგან არა, თბილისის მეტწილ სკოლებში ძალიან გავრცელებულია გაკვეთილის დასაწყისში (მომეცადინეთა ორგანიზაციისა და მცირე „ვახურების“ შემდეგ) ე. წ. თავისუფალი ვარჯიშების სწავლება. დღემდე არსებული ეს „პრაქტიკა“ ეწინააღმდეგება ფიზიოლოგიაში დადგენილ დებულებას იმის შესახებ, რომ ახალი პირობითი რეფლექსის წარმოშობისას დიდი ტენიის ჰენისფერობები თავისუფალი უნდა იყვნენ სხვა სახის მოქმედებებისაგან. დიდი ტენიის ქერქში ამ დროს წარმოიშობა აგზნების გაბატონებული კერა, რომელიც სხვა ახალი ტიპის მოქმედებაზე სწრაფი გადსვლის საშუალებას არ იძლევა. (მაგალითად, თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლიდან—იარაღებზე გადასვლა და სხვ.). ამის შესაცებ ცნობილი მკვლევარი ი. პაელოვი წერდა: „ის გამლიზიანებელი, რომელსაც თქვენ პირველად იყენებთ, ხდება ქერქის ბატონ-პატრონად, ე. ი. წარმოადგენს გარკვეულ ტონუსს და დაბლა სწევს ქერქის სხვა ნაწილების ტონუსს“. ამიტომ, როდესაც გაკვეთილში თავისუფალი ვარჯიშების შესწავლასთან შედარებით უფრო მნიშვნელოვან ამოცანებთან გვაქვს საქმე, მაშინ პირველი არ უნდა ისწავლებოდეს გაკვეთილის დასაწყისში.

დრო გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილისათვის ყოველთვის ერთნაირი ირ იქნება. ჩვეულებრივ იგი 8—10 წუთის ხანგრძლივობისაა, თუმცა არც ისაა გამორიცხული, რომ მისი ხანგრძლიობა ცოტა მეტიც იყოს, ყველაფერი ეს იმაზეა დამოკიდებული, თუ რა ვარჯიშებია შერჩეული და რა პირობებში ხდება გაკვეთილის ჩატარება, მოამზადა თუ არა მასწავლებელმა გაკვეთილისათვის მოსწავლეები. როგორც კი მასწავლებელი დარწმუნდება, რომ მან უკვე სათანადოდ მოამზადა მოსწავლეები, იგი უნდა გადავიდეს გაკვეთილის მომდევნო—ძირითად ნაწილზე და, პირიქით, თუ მოსამზადებელი

ნაწილის წინაშე დასმული კერძო ამოცანები, მიუხედავად ამისათვის განკუთვნილი დროის გასვლისა, არაა გადაწყვეტილი, მასწავლებელმა არ უნდა შეწყვიტოს იგი და ასეთ გამონაკლის შემთხვევებში არ „დაენანოს“ დამატებით რამდენიმე წუთი.

დაბოლოს, მასწავლებლის მიერ გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილის სწორად ჩატარებას დიდი მნიშვნელობა აქვს გაკვეთილის საერთო მსვლელობისათვის.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი იწყება მოსწავლეთა მომზადების შემდეგ. აქ ხდება გაკვეთილის წინაშე დასმული ძირითადი ამოცანების უშუალო გადაწყვეტა. სწორედ ამიტომ გაკვეთილის ეს ნაწილი ძირითად ნაწილადაა ცნობილი ფიზიკური აღზრდის თეორიაში.

გაკვეთილის ძირითადი ამოცანებია: მოსწავლეთა ჯანმრთელობის განმტკიცება, ფიზიკური, ნებელობითი და მორალური თვისებების განვითარება, სპორტულ-მოძრაობითი ჩვევების შექმნა და სრულყოფა, სპეციალური ცოდნის შექმნა, მათი სხვადასხვა მკვეთრად ცვალებად გარემო პირობებში დამოუკიდებელი გამოყენების უნარის გამომუშავება და სხვა.

მაგრამ, როდესაც ფიზიკური აღზრდის ცალკეულ გაკვეთილთან გვაქვს საქმე, მის წინაშე უკვე კონკრეტული ამოცანებია დასმული. ესენია სპეციალური მოძრაობითი ჩვევების დაუფლება-სრულყოფა. თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ ყველა შესასწავლი ფიზიკური ვარჯიში უნდა შეირჩეს მოსწავლეთა ორგანიზმზე მათი მბოლოდ და მბოლოდ დადებითი ზემოქმედების მიზნით, ცხადი გახდება, რომ ამ საგანმანათლებლო რიგის ამოცანების გადაწყვეტასთან ერთად ერთდროულად წყდება საერთო ფიზიკური განვითარების ამოცანებიც. აქვე უნდა ითქვას რომ საერთო ფიზიკური განვითარების ამოცანები წყდება არა ერთ ან რამოდენიმე გაკვეთილზე, არამედ ხორციელდება ყველა გაკვეთილის განმავლობაში.

ამგვარად, ფიზიკურ ვარჯიშთა შესწავლა და სრულყოფა ერთდროულად გარკვეულ გავლენას ახდენს მოსწავლეთა ორგანიზმზე, ხელს უწყობს სათანადო თვისებებზე განვითარებას.

ეს, რასაკვირველია, არ გამორიცხავს იმას, რომ ცალკეულ გაკვეთილებზე მთავარი ყურადღება შეიძლება დაეთმოს უპირატესად საგანმანათლებლო ამოცანების გადაწყვეტას ან ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების განვითარებას.

ზიზანშეწონილი არ არის გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ბევრი ამოცანის დაყენება. ჩვეულებრივ ერთი, ორი ან, იშვიათად სამი ამოცანა შეიძლება იქნეს დასმული. ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა სირთულის მასალაა განკუთვნილი პროგრამით და გაკვეთილის გეგ-

მით. მაგალითად, დაწყებითი სკოლის III კლასში (I-ლ მეოთხედში) ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილში შეიძლება ორი ძირითადი ამოცანა იქნეს დასმული:

1) სწორი არეკნის შესწავლა სივრცეზე ხტომის დროს და

2) თამაშის—„გააგორე ზუსტად“—გაპოვნება.

შვიდწლიანი სკოლის VI კლასში (III მეოთხედი) ერთ გაკვეთილზე შეიძლება იყოს შემდეგი ამოცანები:

1. შვეულ ბაგირზე ცოცხის შესწავლა გოგონებისათვის სამილეთიანი ხერხით, ბიჭებისათვის—ორილეთიანი ხერხით; 2. ხარისაზე ფეხშლა (ბიჭები); გამორბენით ჩოქბჯენი და ხელების აქნევით წინ ჩამოსტომა (გოგონები) და 3. თამაშის—„დაეწიე ბურთს“—შესწავლა.

საშუალო სკოლაში (XI კლასი) IV მეოთხედში გაკვეთილის წინაშე შეიძლება ერთი ძირითადი ამოცანა დაისვას: თარჯის გადალახვის ტექნიკის შესწავლა. აქედან გამომდინარე ვარჯიშების მრავალსახეობას გაკვეთილში მაინც და მაინც არ უნდა გვაყვეთ.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის საშუალებებია ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებიც პრაქტიკაში ტანვარჯიშის, სპორტის ცალკეული სახეობის, თამაშის ან ტურიზმის სახით გვხვდება.

უფროს კლასებში, დაახლოებით მერვე კლასიდან, შეიძლება სპორტის ცალკე სახეში გაკვეთილების ჩატარება საერთო ფიზიკური მონაზადების საფუძველზე. ასეთი გაკვეთილი შეიძლება სპორტული წვრთნის ფორმითაც ჩატარდეს, რომელთან დაკავშირებითაც მოსწავლეების დატვირთვაც გაიზრდება.

ფიზიკური ვარჯიშები გაკვეთილის ამ ნაწილში უნდა შეირჩეს იმის მიხედვით, თუ რა კონკრეტული ამოცანებია დასმული საერთოდ გაკვეთილის წინაშე. აქ ვხვდებით ძირითად და სპეციალურ ვარჯიშებს, რომელთა შეასწავლაც გაკვეთილის უშუალო ამოცანაა. გარდა იმისა, რომ სპეციალურ-მოსაზადებელი ვარჯიშები ხელს უწყობენ მოძრაობითი ჩვევების გამომუშავება-სრულყოფას, მათი დანიშნულებაა მოსწავლეთა ორგანიზმის ცალკეულ ფუნქციათა და განსაკუთრებით ფიზიკური და ნებელობითი თვისებების საერთო და სპეციალური განვითარება.

კარგად უნდა გვახსოვდეს, რომ თითოეული ვარჯიშში, რა კერძო დანიშნულებისაც უნდა იყოს იგი, პირველ რიგში ხელს უნდა უწყობდეს მოსწავლეთა ორგანიზმის ჯანმრთელობის განმტკიცებასა და ფიზიკურ განვითარებას.

საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტში, რომელიც თბილისის სკოლებში ყოველწლიურად ატარებს სტუდენტთა პედაგოგიურ პრაქტიკას, დაგროვდა საკმარისად დიდი მასალა

მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის დაყენების შესახებ. ამ მასალები-
დან ჩანს, რომ ბევრ სკოლაში მეცადინეობა ყოველთვის მოქმედი
პროგრამის მიხედვით როდი ტარდება. ხშირად ფიზიკური აღზრდის
გაკვეთილებზე მთელი ზამთრის პერიოდში სასწავლო-სპორტული
წვრთნა მეტწილ შემთხვევებში იმ სახეში წარმოებს, რომელსაც კარ-
გადაა დაუფლებული სკოლის მასწავლებელი. ამ მხრივ ყველაზე შესა-
მჩნევია სპორტული (იარაღული) ტანვარჯიშით გატაცება. იმის მა-
გივრად, რომ მასწავლებელმა გაკვეთილებზე უზრუნველყოს მოსწავ-
ლეთა ყოველმხრივი ფიზიკური აღზრდის პროცესი, იგი წყვეტს
კლასგარეშე მუშაობის წინაშე დასმულ ამოცანას—სპორტსმენ-
თანრიგოსანთა მომზადებას. თუმცა სპორტსმენთა ეს მომზადება
ზოგჯერ არ არის აგებული ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადების სა-
ფუძველზე, ურომლისოდაც დაუშვებელია სპორტული წვრთნის ჩატა-
რება, განსაკუთრებით, მოსწავლეებთან. გარკვეულ კონკრეტულ პი-
რობებში ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს შეუძლია გადაუხვიოს
პროგრამას, მხოლოდ მისი შემოქმედებითი მიდგომის თვალსაზრისით.
გარდა ამისა მასწავლებლებს შორის შეიძინევა სწავლების მეთოდე-
ბის ცოდნის დაბალი დონე. არიან მასწავლებლები, რომლებიც კარ-
გად არ იცნობენ დიდაქტიკურ პრინციპებს და ვერ იყენებენ მათ.
შეიძინევა, რომ ცალკეული მასწავლებლები მეტ ყურადღებას აქცევენ
მოსწავლეთა ტექნიკურად მომზადებას სპორტში, ვიდრე მათ ყოველ-
მხრივ მომზადებას. ცნობილია, რომ მოაწავლეთა კომუნისტურად
აღზრდისათვის გადასწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მათ შორალურ-
ზნეობრივ აღზრდას. მასწავლებელი ამ მხრივ ძალიან ყურადღებიანი
უნდა იყოს: იგი ისეთი ხასიათის მოთხოვნებს უნდა უყენებ-
დეს მოსწავლეებს, რომლებიც მისაწედომი და გასაგები იქნე-
ბა მათთვის; მასწავლებელი გაკვეთილზე უნდა აღწევდეს მოსწავლე-
ებისადმი წაყენებული მოთხოვნების შეგნებულად შესრულებას; არც
ერთი მოქმედება არ უნდა იქნეს შეარულებული გაკვეთილზე ისე,
რომ მოსწავლეებს არ ესმოდეთ მისი მნიშვნელობა და შესწავლის
აუცილებლობა: მასწავლებელმა ყველაფერი უნდა გააყეთოს იმისა-
თვის, რათა აღზარდოს სრულიად პატიოსანი, თავმდაბალი მოქალა-
ქენი; მოსწავლეებს შორის უნდა დაამყაროს მგობრობა, განუვითა-
როს მათ კოლექტიურობის გრძნობა, გულისხმიერი გახადოს ისინი
ერთიგორისადმი, საბჭოთა მოქალაქეებისადმი. ამისათვის მასწავლე-
ბელი კარგად უნდა იცნობდეს ჯგუფს, გულისხმიერად უდგებოდეს
თითოეულ მოსწავლეს, საერთოდ, მასწავლებლის ყოველი ნაბიჯი
წინასწარ გააზრებული და გონივრული უნდა იყოს. არ უნდა დაგვა-
ვიწყდეს, რომ გაკვეთილის ამ ნაწილში უზრუნველყოფილ უნდა იქ-

ნეს მოსწავლეთა შეიარაღება სპეციალური ცოდნისა და ჩვევების სისტემით, რომლის პროცესშიაც წარმოებს მოსწავლეთა როგორც ფიზიკური, ნებელობითი და ინტელექტუალური თვისებების განვითარება, ისე ქცევის ნორმების აღზრდა. უნდა გვახსოვდეს, რომ სწავლების დროს საქმე გვაქვს მოსწავლეთა რთულ ფიზიკურ და გონებრივ მოქმედებებთან, რომლებიც წარმატებით შეიძლება იქნეს განხორციელებული ნაბოლოდ მაშინ, თუ მასწავლებელი კარგად იცნობს მოსწავლეთა შემეცნებითი მოქმედების კანონზომიერებებს.

პედაგოგიკაში შემეცნების შემდეგი საფეხურებია ცნობილი: „ცოცხალი განკურება“, „აბსტრაქტული აზროვნება“ და „პრაქტიკა“. ჩვენ არ ვეჩივრებით შემეცნების ამ საფეხურების დაწვრილებით დასასიათებაზე. აღვნიშნავთ მხოლოდ, რომ ვ. ლენინს, რომელმაც დაადგინა ეს საფეხურები, მხედველობაში ჰქონდა ადამიანის აზროვნების განვითარების კანონზომიერება. ზენზარიტების წმენცების ობიექტური რეალობის დიალექტიკური გზა და არა ცალკე საგნის ან მოვლენის შემეცნების კონკრეტული შენთხევა. აქვე დავსძენთ, რომ არ შეიძლება შემეცნების გაიგივება სწავლებასთან.

შემეცნების მარქაისტულ — ლენინური თეორია ადამიანთა საერთოდ ყველა სახის შემეცნებითი მოქმედების საფუძველია. ამასთანავე მოქმედების ყოველ სახეს თავისი სპეციფიკური თავისებურება ახასიათებს. ისეთი კითხვა: მოსწავლეთა წმენცებებს რა სპეციფიკური თავისებურებანი არსებობს სწავლების პროცესში? მოსწავლეები სასწავლო მასალას უკვე შემეცნებულნი, სისტემატიზებული და განზოგადებული სახით შეისწავლიან. სწავლების წინააღმდეგობა მემორირების მონაცემებზე. მოსწავლეთა წმენცებითი მოქმედება მიმდინარეობს მასწავლებლის ხელნაწიანობით. რომელიც წმენცირულად დასაბუთებულ და პრაქტიკაში გამოკვდილ გზებზე და ბერკეტს იყენებს.

შემეცნების თეორიიდან გამომდინარე, მასწავლებელი სწავლების პროცესს ყოველთვის ისე უნდა აწვობდეს, რომ უზრუნველყოს სასწავლო მასალისადმი მოსწავლეთა აქტიური დამოკიდებულება: ეს კი მხოლოდ მაშინაა შესაძლებელი. როდესაც სასწავლო მასალის აქტივობა გააზრდება იღება მოსწავლეების მიერ, როდესაც ნასწავლებელი კარგად ფლობს სწავლების მეთოდებსა და მის ცალკეულ მეთოდურ ხერხებს.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის გარჩევასთან დაკავშირებით არ შეიძლება გვერდი ავუხტოთ სწავლების მეთოდების საკითხს ფიზიკური აღზრდის სასკოლო გაკვეთილში.

სწავლების მეთოდებში ეგულისხმობთ მასწავლებლის გარკვეულ პრინციპებზე დაფუძნებულ, წინასწარ დასახული მოქმედების გზას, რომლის გამოყენებითაც მასწავლებელი აიარალებს მოსწავლეებს ცოდნით, უნართა და ჩვევებით. სხვანაირად რომ ვთქვათ, სწავლების მეთოდებში იგულისხმება გაკვეთილზე მოსწავლეებთან მასწავლებლის მუშაობის მეცნიერულად დასაბუთებული კანონზომიერი გზები, მასალის გავლის წესი, რომელთა დახმარებითაც მოკლე დროში, სწორი აზროვნების განვითარებასთან ერთად, შეიძლება მივალწიოთ მოსწავლეების მიერ ცოდნის ათვისებისა და ჩვევების გამომუშავებას, პირველ რიგში კომუნისტური სულისკვეთებით მათ აღჭურვას.

ცნობილია, რომ სწავლება, როგორც ცოდნის, უნარისა და ჩვევების გადაცემისა და ათვისების პროცესი, ერთ მთლიანობაში განიხილება. მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ თითქოს სწავლებაში არ უნდა გავარჩიოთ ცალკეული ეტაპები- ვარჯიშების უშუალო დასწავლა ყოველთვის მოსწავლეთა წინასწარი ფსიქოლოგიური მომზადებით იწყება. ეს მომზადება გამოიხატება მასწავლებლის მიერ შესასწავლი მასალის გადაცემით, რასაც ის ახორციელებს: სიტყვიერი გადაცემისა და დემონსტრაციის მეთოდებით. ამის შედეგად, მოსწავლეები აღიქვამენ შესასწავლ მასალას, შეექმნებათ გარკვეული წარმოდგენა მასზე, რაც მასწავლებელს საშუალებას აძლევს გადავიდეს მეორე ეტაპზე—ფიზიკური ვარჯიშების უკვე უშუალოდ პრაქტიკულ დასწავლაზე.

ვარჯიშების უშუალოდ პრაქტიკული დასწავლა ხორციელდება მასალის თავიდანვე მთლიანად შესრულების ცდით ან, თუ საჭიროა. მისი წინასწარი სწორი დანაწევრების, ნაწილ-ნაწილად შესრულების შედეგად. აქ უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მასწავლებლის მიერ ვარჯიშის პრაქტიკული ათვისების პროცესის პედაგოგიურ ხელმძღვანელობას. მასწავლებელი განსაკუთრებულ ყურადღებას უნდა იჩინდეს. მას არ უნდა გამოურჩეს არავითარი წვრილმანი, დროზე უნდა შენიშნოს და გამოსწავლოს მოსწავლეების მიერ დაშვებული შეცდომები; ამასთანავე, თუ ვარჯიშში ერთდროულად სრულდება, მაგალითად, თავისუფალი ვარჯიშების ჯგუფური შესრულების დროს, პირველ რიგში მასწავლებელმა საერთო ხასიათის შეცდომებზე და მათი აცილების ხერხებზე უნდა მიუთითოს, ხოლო მოსწავლეების მიერ დამოუკიდებლად შესრულებისა—უკვე ინდივიდუალურ შეცდომებსა და მათი აცილების ხერხებზე.

ვარჯიშების დასწავლის პროცესი რთულია და მათი დაუფლებისათვის გარკვეული დროც არის საჭირო. სწავლების ეს ეტაპი ისე უნდა იყოს ორგანიზებული, რომ მოსწავლეების მიერ ვარჯიშის შეს-

რულების პირველივე ცდები დიდი ყურადღებითა და მონდომებით სრულდებოდა. მასწავლებელი უნდა ცდილობდეს სწორად წარმარ-ფოს მოსწავლეთა ყურადღება. მაგალითად, თუ ვარჯიშის შესრულებ-ვის პირველი ცდები მიმართულია ამ მოწმედების მთავარ მარჯებზე, შემდეგ, როდესაც მოსწავლეები გარკვეულად დაეუფლებიან ამ მოქ-მედებას. მასწავლებელმა მოსწავლეთა ყურადღება უნდა გაამახვილოს უკვე ნოდრაობის სხვა მხარეებზე. ცალკეულ დეტალებზე. ამ ეტაპზე საჭიროა მოსწავლეებს თანდათანობით შევასწავლოთ შესრულების დამოუკიდებელი შეფასება და შეცდომების შენიშვნა. ამასთან დაკ-ვენირებით მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ მასწავლებელი რაზდენად მა-რთებულად და დასაბუთებულად შეაფასებს მოსწავლეების მიერ ვარ-ჯიშების შესრულებას. მასწავლებელმა უნდა დაარწმუნოს მოსწავლე-ები, რომ ვარჯიშთა მეტი წილი პირველი ცდებიდანვე შეიძლება ვერ იქნეს მათ მიერ სწორად შესრულებული, რომ ამისათვის საჭი-როა გარკვეული დრო, მრავალჯერ განმეორება და სხვა. მაგრამ ამან არ უნდა შეგვაშინოს, რადგან შეცდომებთან ერთად თითოეულ შეს-რულებას თანდათანობით მოძრაობის სრულყოფამდე მივყავართ.

იმ შემთხვევაში, როდესაც განმეორების შედეგად მოძრაობის შესრულება არ უმჯობესდება, მასწავლებელმა სხვა ხერხს უნდა მი-მართოს, კერძოდ, გამოიყენოს მიმყვანი ვარჯიშები, გადავიდეს მოს-წავლეთა ფიზიკური თვისებების სპეციალურ განვითარებაზე და ა. შ.

შესასწავლი მასალის სათანადოდ დაუფლების შემდეგ იწყება სწავლების მესამე, ანუ სრულყოფის ეტაპი. აქ სწავლების ძი-რითადი მეთოდია ვარჯიშობის მეთოდი.

მთუხედავად იმისა, რომ სწავლების ძირითადი მეთოდები დღეისათვის ცნობილია, დაკონკრეტებულია და დაზუსტებული, მუშაობა ამ მიმარ-თულებით გრძელდება და მიმართულია ძირითადად მეთოდური ხერხების მრავალსახეობის შექმნისა და მათი შერჩევისაკენ. ცნობილია, რომ რო-ცა მეთოდურ ხერხებზე ვლაპარაკობთ, ვგულისხმობთ მასწავლებლის მიერ სწავლების მეთოდების კონკრეტული სახეების ნიმუშების განო-ვლინებას. ეს გასიგებებიც არის, რადგან სწავლების მეთოდების შესა-ხებ არსებობს გარკვეული ზოგადი მითითებები, მოთხოვნები, რომ-ლებსაც ცალკეული მასწავლებლები თავისებურად ავლენენ სწავლების პროცესში. უფრო მეტიც, ერთი და იგივე მასწავლებელი სხვადა-სხვა მოსწავლეებთან ანალოგიური ვარჯიშების სწავლებისას სხვადა-სხვა სახით ავლენს თავის მეთოდურ ხერხებს. ეს კი ძირითადად თვით მასწავლებლის გაპოციდილებასა და ოსტატობაზე დამოკიდე-ბული.

ცნობილია ისიც, რომ მასწავლებლის ოსტატობა პირველ რიგში სასწავლო მასალის კარგად გადაცემით გამოიხატება. მასწავლებლის ოსტატობაზე მსჯელობენ პირველ რიგში იმის მიხედვით, თუ რამდენად სწორად, მოხერხებულად და მოსწავლეებისათვის მისაწვდომად ჯანის იგი სასწავლო მასალას, რამდენად სწორად იშვेलიებს სწავლებაში თვალსაჩინოების კონკრეტულ საშუალებებს. ვინაიდან ამ მცირე მეთოდურ წერილში არ გვაქვს საშუალება დაწვრილებათ გავარჩიოთ ფიზიკურ აღზრდაში სწავლების ყველა ძირითადი მეთოდი, ამიტომ შევეცდებით მოკლედ მაინც შევჩერდეთ სიტყვიერი გადაცემისა და დემონსტრაციის მეთოდებზე, რომლებიც ძირითადად სწავლების პირველი ეტაპის მეთოდებად ითვლებიან და ფაქტიურად წამყვან როლს ასრულებენ სწავლების ყველა ეტაპზე.

სასწავლო მასალის სიტყვიერ გადაცემას (ახსნა-განმარტება, თხრობა, საუბარი...), კერძოდ კი ვარჯიშის ახსნას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ცნობილია, რომ სწორი ახსნა-განმარტების შედეგად შეიძლება მივადწიოთ შესასწავლი მოქმედებების შეგნებულად შესწავლას მოსწავლეთა მიერ. ამ მეთოდის დანიშნულებაა აღქმის სწორი პროცესის უზრუნველყოფა, მასწავლებლის მიერ ახსნისა და მითითებია საფუძველზე მოსწავლეებში მოძრაობის გამოსახულების შექანა.

ახალი მასალის ახსნის დროს მასწავლებელი ზუსტად და მკაფიოდ უნდა ასაიავდეს შესასწავლი მოქმედების სტრუქტურას მისი ძირითადი მხარეების აღნიშვნით; ახსნა უნდა იყოს რაც შეიძლება მოკლე, მოსწავლეთათვის მისაწვდომი. ამავე დროს გარკვეულ როლს ასრულებს ახსნის პროცესში მასწავლებლის გამოთქმები, ინტონაცია.

ვარჯიშის ახსნის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება შესასწავლი მასალის გავლის აუცილებლობის სათანადო დასაბუთებას: მოსწავლეები უნდა დაქარწყნოთ ამ აუცილებლობაში, მათ უნდა შეიგნონ, თუ რატომ შეისწავლება ესა თუ ის მოქმედება (ილეთი, ხერხი), რა პირობებში და ვარჯიშთა რა ნაერთში უნდა გამოიყენონ იგი და სხვ. ყველაფერი ეს აადვილებს, აჩქარებს და უფრო ეფექტიანს ხდის სწავლების პროცესს.

ვარჯიშის ახსნის შემდეგ მასწავლებელმა უნდა შეამოწმოს, თუ რანდენად სწორად გაუგეს მას მოსწავლეებმა. საშუალებას აძლევს მათ შეეკითხონ მასალის ცალკეულ, მათთვის გაუგებარ დეტალებზე.

თუ სწავლების პირველ ეტაპს ასე ავაგებთ, უზრუნველყოფილი იქნება სწავლების ძირითადი პრინციპი—მოსწავლეთა შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპი, ურომლისოდაც წარმოუდგენელია პედაგოგიური პროცესის მაღალი დონე.

მასწავლებლის მიერ შესასწავლი ვარჯიშის ახსნის პროცესში პირად ჩვენებას სპეციფიკური მნიშვნელობა აქვს. ჩვენება მოსწავლეთა სასწავლო მასალის გაცნობის ერთ-ერთი საშუალებაა და გვეხმარება სათანადო წარმოდგენების შექმნაში. იგი ისე უნდა ჩატარდეს, რომ უზრუნველყოფილ იქნეს მოსწავლეების მხრივ აქტიური დაკვირვება. გარდა წინასწარი ახსნისა, მასწავლებელი ჩვენების დროსაც აძლევს გარკვეულ მითითებებს იმის შესახებ, თუ რა თანამიმდევრობით მიაქციოს ყურადღება მოსწავლემ მოძრაობის მთავარსა და მეორეხარისხოვან დეტალებს. აზუსტებს მოძრაობის ტექნიკას და ა. შ. ჩვენება ისე უნდა იყოს მოწყობილი, რომ შესასწავლი მოძრაობა ზერელედ არ იყოს აღქმული. ამისათვის საჭიროა, რომ ჩვენება იყოს „სამაგალითო“, ტექნიკურად ზედმიწევნით ზუსტი, ვარჯიშისთვის ჩვეულ ტემპში და მისაწვდომი. საჭიროების შემთხვევაში, იმისათვის რომ შეძლებუქდეს აღქმის პროცესი, მასწავლებელი რამდენჯერმე იმეორებს ჩვენებას სხვადასხვა ტემპით.

გარდა ჩვენებისა, დემონსტრაციის მეთოდებს განეკუთვნება თვალსაჩინო სასწავლო საშუალებანი, როგორცაა სხვადასხვა სახის სქემები, ფოტომასალები, კინოგრაფები, სასწავლო-სპორტული კინოფილმები და სხვ. უნდა ითქვას, რომ დემონსტრაციის ეს მეთოდები თბილისის პირობებში ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე ნაკლებად არის გამოყენებული, მაშინ, როდესაც სწავლების პროცესში ხშირია შემთხვევები, როცა მათ ვერაფრით ვერ შეეცვლით. ასე, მაგალითად, თუ ავიღებთ კარგად შედგენილ სასწავლო პლანკატს, რომელშიც რაიმე კონკრეტული მოძრაობაა გამოსახული, მოსწავლისათვის ადვილი შესამჩნევია მოძრაობის ისეთი დეტალებიც კი, რომელთა შემჩნევა შეუძლებელი ხდება ვარჯიშის აღწერილობისა და უშუალოდ ჩვენების დროს.

ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი სკოლაში მხოლოდ ერთი მასწავლებლის მიერ ტარდება იმ დროს, როდესაც სხვაგან, მაგალითად, უმაღლეს სასწავლებლებში, ამისათვის იმდენი მასწავლებელი გამოიყოფა, რამდენ ქვეჯგუფადაც დაიყოფა შეცადინებობაზე მოსულ სტუდენტთა ჯგუფი. სკოლაში ჩატარებული გაკვეთილის ეს თავისებურებანი მასწავლებლის წინაშე დიდ საპასუხისმგებლო ამოცანებს აყენებენ. გაკვეთილი ისე უნდა იყოს ორგანიზებული, რომ მასწავლებელს შესაძლებლობა ექნეს უხელმძღვანელოს ერთდროულად 30—35 მოსწავლეს, მაშინ როდესაც ძირითადი ამოცანების უშუალო გადაწყვეტის პროცესში, როგორც წესი, აუცილებელი ხდება მოსწავლეთა ორ, ცალკეულ შემთხვევაში კი სამ ქვეჯგუფად დაყოფა. ამიტომ ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა, გაკვეთილის ნორმალური

ჩატარების მიზნით უნდა მოიშველიოს ფიზიკურ კულტურაში, განსაკუთრებით კი სპორტში, მოწინავე აქტივისტი მოსწავლეები, რომლებიც მან ამისათვის წინასწარ საგანგებოდ უნდა მოამზადოს. ამასთან დაკავშირებით ხაზი უნდა გაესვას იმ მდგომარეობას, რომ რაგინდ კარგადაც უნდა იყვნენ მომზადებული აქტივისტი-მოსწავლეები, ისინი, რასაკვირველია, მთლიანად ვერასოდეს ვერ შეცვლიან მასწავლებელს. ქვეჯგუფის ხელმძღვანელებად მათი დაყენება პირველ რიგში საჭიროა, რათა ადრე შესწავლილი ვარჯიშების გამეორების პროცესში უზრუნველყონ მოსწავლეთა დაზღვევა, საჭიროების შემთხვევაში გაუწიონ ფიზიკური დახმარება, შეიტანონ მარტივი შესწორებები ვარჯიშის შესრულებისას ან უჩვენონ ვარჯიშში მოსწავლეებს და სხვ. ორგანიზაციის მხრივაც დიდი როლი აქვთ დაკისრებული ჯგუფის წამყვანებს. ისინი თვალყურს ადევნებენ მოსწავლეების მიერ ვარჯიშის შესრულებას და იცავენ წესრიგს.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის დასასრულს სასურველია ჩატარდეს ე. წ. სასწავლო შეჯიბრებანი, რომლებიც ხელს შეუწყობენ, ერთი მხრივ, ასათვისებელი მასალის უკეთ დაუფლებასა და მეორეს მხრივ, წვრთნის პირობებთან მიახლოების გამო, მომეცადინეთა ორგანიზმის მზარდ ფიზიკურ დატვირთვისთან შეგუებას.

გაკვეთილის ძირითადი ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტა ბევრად და მოკიდებული აგრეთვე იმაზე, თუ როგორი თანამიმდევრობითაა განაწილებული ფიზიკური ვარჯიშები გაკვეთილის ძირითად ნაწილში. ასე, მაგალითად, როდესაც გაკვეთილში რამდენიმე ვარჯიშია შესასწავლი, პირველ რიგში ისეთი ვარჯიშებით უნდა დაიწყოს. რომელთა შესწავლაც მოსწავლეებში ყურადღების უფრო მეტ კონცენტრაციას და დაძაბულობას თხოულობს, წინააღმდეგ შემთხვევაში. საგრძნობლად გაძნელებული ამის შემდგომი შედარებით რთული ვარჯიშების შესწავლა, მით უმეტეს, წვრთნაზე გადასვლა.

ამგვარად, გაკვეთილის ძირითად ნაწილში მოსწავლეები უნდა დაეუფლონ ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკას, შეიძინონ ცოდნა მოძრაობის შესრულების ტექნიკასა და ტაქტიკაზე, გაეცნონ მოძრაობის მექანიკურ საუბრებებს და სხვ.

ფრიალ დიდი მნიშვნელობა აქვს გაკვეთილების პროცესში მოსწავლეთა დამოუკიდებელი (ინდივიდუალურად თუ რამდენიმე მოსწავლეს მიერ ერთდროულად) მუშაობის სათანადო ორგანიზაციას. ამასთან დაკავშირებით საჭირო შემთხვევაში მასწავლებელმა გაკვეთილის პროცესში უნდა ჩაატაროს სათანადო თემაზე საუბარი.

მასწავლებელმა ისე უნდა ჩაატაროს გაკვეთილი, რომ მომეცადინეებს სანუალემა ექნეთ, რაც შეიძლება მეტად გაერკვნენ შესას-

წავლი მასალის საკითხებში, დარწმუნდნენ მათი დაუფლების აუცი-
ლებლობაში.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილი მეტწილ შემთხვევაში 25—30
წუთის ხანგრძლიობისაა.

გაკვეთილის დასკვნით ნაწილს სკოლის პირობებში დიდი მნიშ-
ვნელობა ენიჭება. აღსანიშნავია, რომ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთი-
ლის სწორად დამთავრებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მომ-
დევნო საგნებში გაკვეთილების ხარისხიანად ჩატარებისათვისაც. გა-
კვეთილის ამ ნაწილის ამოცანებია: მოსწავლეთა ორგანიზმის შედა-
რებით მოსვენებულ მდგომარეობაში მოყვანა, გაკვეთილის შედეგებას
შეჯანება, ფიზიკური აღზრდის მომავალი გაკვეთილის ამოცანების
ახსნა და გაკვეთილის ორგანიზებულად დამთავრება.

მოსწავლეთა ორგანიზმის შედარებით მოსვენებულ მდგომარეო-
ბაში მოყვანის აუცილებლობა გამოწვეულია ინტენსური დატვირ-
თვის შემდეგ დაღლის შესაძლებელი მოსწინისა და აღდგენითი პრო-
ცესების სწრაფი მიმდინარეობის უზრუნველყოფით. ყველაზე კარგ
საშუალებას ამ მხრივ წარმოადგენს აქტიური დასვენება, რომელიც
საუკეთესო პირობებს ქმნის ორგანიზმის შრომისუნარიანობის აღდგე-
ნისა და ახალი სახის სამუშაოს შესრულებისათვის. როგორც აქტი-
ური დასვენების მეცნიერული ფუძემდებელი ი. სეჩენოვი აღნიშნავდა
აქტიური დასვენება იწვევს ნერვული ცენტროების „ენერჯით დატვირ-
თვის“. აღნიშნული საკითხის ფიზიოლოგიური მექანიზმების დეტალუ-
რი კვლევის შედეგად შ. ჩახნაშვილი იმ დასკვნამდე მივიდა, რომ
ნერვული ცენტროების შრომისუნარიანობის დაჩქარება შესაძლებელი
ხდება მაშინ, როცა მასზე გრძელდება შეკავება, რაც მეტწილად
ახალი სახის მუშაობის დროს ხდება. ამ შემთხვევაში სხვა ხასიათის
ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებას სკოლის პირობებში, მეტად დი-
დი მნიშვნელობა აქვს. ცნობილია, რომ გაკვეთილის ძირითად ნაწილ-
ში დიდი დაძაბული და საგრძნობი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ
მუშაობის ერთბაშად სრული შეწყვეტა დაუშვებელია, ვინაიდან ეს
უკანასკნელი მოსწავლეთა ჯანმრთელობაზე უარყოფითად მოქმედებს.

აქ ისეთი ვარჯიშები უნდა შეარჩეს, რომლებიც უზრუნველყოფენ
მოსწავლეთა აქტიურ დასვენებას. ესენია მარტივი და მოსწავლეთა-
თვის ნაცნობი ვარჯიშები კიდურებისა, ტანის მოძრაობანი, სიარუ-
ლი და რბენა, მოძრაობი თამაში, ბოლოს, მოღუწებაზე ვარჯიშები და
სხვ.

ცალკეულ შემთხვევაში, განსაკუთრებით უფროსი ასაკის მოსწავ-
ლებთან მეცადინეობისას, ეს დასკვნითი ვარჯიშები შეიძლება ცალ-

ცალკე ჩატარდეს ქვეჯგუფებში ჯგუფის წამყვანის დახმარებით, დამოუკიდებლად ან თვით მოსწავლის მიერ.

გაკვეთილის შედეგების შეჯამება უნდა ხორციელდებოდეს ორი გზით: უშუალოდ ქვეჯგუფებში (თითოეულ იარაღზე ვარჯიშის დამთავრების ან საერთოდ ძირითადი ნაწილის დამთავრების შემდეგ) და ერთდროულად მთელი კლასისათვის. გაკვეთილის დასკვნით ნაწილში მასწავლებელი ანალიზს უკეთებს მოსწავლეთა მთელ მუშაობას, მათ მოქმედებას ვარჯიშებისა და მოძრავი თამაშების დროს, მიუთითებს შესრულების სისწორეზე, ძირითად ტექნიკურ და ტაქტიკურ შეცდომებზე, ხოლო საჭიროების შემთხვევებში შეიძლება გაარჩიოს ცალკეული მოსწავლის ყოფაქცევის საკითხი; საშინაო დავალებებს აძლევს მთელ კლასს, ზოგჯერ — ცალკე მოსწავლესაც.

დიდი პედაგოგიური მნიშვნელობა აქვს ფიზიკური აღზრდის მომდევნო გაკვეთილის ამოცანების ახსნასაც, რაც აგრეთვე აძლიერებს მოსწავლეთა შეგნებულობასა და აქტიურობას.

მაწავლებელმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოს იმას, თუ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შემდეგ რა უნდა გააკეთონ მოსწავლეებმა. სხვა გაკვეთილი აქვთ, თუ სახლში უნდა წავიდნენ. მასწავლებელმა ამის მიხედვით უნდა წარმართოს გაკვეთილის ორგანიზებული დამთავრება.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილს საერთო საგანმანათლებლო საგნის გაკვეთილი მოსდევს, ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა გაკვეთილის დასასრულს მოკლე საუბრის საშუალებით ხელი უნდა შეუწყოს მოსწავლეთა შემდგომ სასწავლო განწყობას. ეს საუბარი ისე უნდა ჩატარდეს, რომ მოსწავლეებში შეძლებისდაგვარად შეიქმნას სხვა სასწავლო საგნის შესწავლის მოთხოვნილება და ამ მოთხოვნილების დამაკმაყოფილებელი სიტუაცია.

სამწუხაროდ ფიზიკური აღზრდის ზოგიერთ მასწავლებელს ჯერ კიდევ არ აქვს შეგნებული გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის ჩატარების აუცილებლობა. ჯერ კიდევ ბევრია შემთხვევა, როდესაც ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი რაციონალურად ვერ იყენებს გაკვეთილისათვის განსაზღვრულ დროს, ხშირად მასწავლებელი ძირითადი ნაწილის დამთავრებასაც კი ვერ ასწრებს და იძულებული ხდება მკვეთრად ყოველგვარი დასკვნის გარეშე დამთავროს გაკვეთილი, რაც ყოველად დაუშვებლად ითვლება.

გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის ხანგრძლიობა ჩვეულებრივ 5 წუთია, ცალკეულ შემთხვევაში შეიძლება მას 7—8 წუთიც დაეთმოს.

სკოლაში სამწიგნობრო ვარჯიშების სწავლების მეთოდის ზოგიერთი საკითხები

მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საქმეში სამწიგნობრო ვარჯიშებს მნიშვნელოვანი როლი ენიჭებათ. ამიტომაც, რომ სამწიგნობრო ვარჯიშში შეტანილია ყველა კლასის სასწავლო პროგრამაში.

სამწიგნობრო ვარჯიშში, თუ მათ წესიერად ვიყენებთ, არ იწვევენ დიდ ფიზიკურ დატვირთვას, ზომიერ და მრავალმიზნულ გავლენას ახდენენ მოსწავლის ორგანიზმზე და ხელს უწყობენ მის ყოველმხრივ განვითარებას.

სამწიგნობრო ვარჯიშობის დროს მოსწავლე ეჩვევა მასწავლებლის კომანდისა და მითითების მიხედვით მოქმედებას, მასწავლებლის მოთხოვნების დაუყოვნებლივ და ზუსტად შესრულებას და სხვადასხვა მოძრაობების ერთდროულად და შეთანხმებულად წარმოებას. მოსწავლე ამ მოთხოვნების შესრულებას აღწევს დიდი ყურადღებისა და დაკვირვების შედეგად. თავისი მოქმედებისა და მოძრაობების შესრულებისადმი განუწყვეტლივ თვალყურის დევნებით და ცალკეულ შემთხვევებში მის მიერ დაშვებული შეცდომების დამოუკიდებლად გამოსწორებით. სამწიგნობრო ვარჯიშების მნიშვნელოვანი მომენტი ისიც არის, რომ დაშვებული უმნიშვნელო შეცდომაც კი მკაფიოდ მოჩანს მოსწავლეთა კოლექტივის მიერ ვარჯიშის სწორად შესრულების ფონზე, რაც ბუნებრივია, იქცევა იმ მოსწავლის ყურადღებას, რომელმაც შეცდომა დაუშვა. კოლექტივის ასეთი ზემოქმედება იწვევს ამ მოსწავლეში აუცილებლობას იმოქმედოს კოლექტივთან შეთანხმებებით, იზრუნოს, რათა არ დაუშვას შეცდომები.

ყოველივე ამას მეტად დიდი პედაგოგიური მნიშვნელობა აქვს, რადგან არათუ სხვადასხვა ასაკის, არამედ ერთი და იგივე ასაკის ბავშვის საერთო უნარი და, კერძოდ, მოძრაუნარიანობა ერთნაირად არ არის განვითარებული. ხშირად ისინი ერთი და იგივე სახის მოძრაობებს ერთნაირი ძალით, სისწრაფით, თანამიმდევრობით ვერ ასრულებენ. სამწიგნობრო ვარჯიშები უმეტეს შემთხვევაში სრულდება კლასის მიერ ერთდროულად. ამიტომ სამწიგნობრო ვარჯიშები უმნიშვნელოვანეს

პირობას წარმოადგენენ მოსწავლეთა კოლექტივის შეთანხმებული მოქმედებისა და მოძრაობის აღზრდისა და „მოქნილი“ მოძრაუნარიანობის განვითარებისათვის. ამ მხრივ დიდი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობის ტემპს, ტაქტს და რიტმს, რომელსაც მეცადინეობის დროს მასწავლებელი განსაზღვრავს.

მწყობრში სიარულის დროს მიმართულების შეცვლა, მოსწავლეთა ერთმანეთის მიყოლებით (კოლონაში) და ერთმანეთის გვერდით (მწკრივში) მიჯრით და გაშლით სიარული, დისტანციისა და ინტერვალის დაცვა და მოძრაობაში შეთანხმებულობა ხელს უწყობს ორიენტირების უნარის განვითარებას სივრცესა და დროში.

სამწყობრო ვარჯიშების წესიერად სწავლება მკერდგაშლილი, წელში გამართული, მკლავების თავისუფალი მოძრაობით გამართული სიარული და სხვ. დადებით გავლენას ახდენს მოსწავლეთა განწყობაზე. ამ დროს მოსწავლეები მოძრაობებს მოხდენილად, ლამაზად, მეტი გამომსახველობით ასრულებენ, რაც უზრუნველყოფს მოსწავლეებში მოძრაობის ტემპის, ტაქტისა და რიტმის გამომუშავებას, ხოლო თუ სამწყობრო ვარჯიშები მუსიკის თანხლებით სრულდება, მაშინ გარდა იმისა, რომ მოძრაობა უფრო გრაციული ხდება, მოსწავლე ესთეტიკურ კმაყოფილებასაც განიცდის.

სამწყობრო ვარჯიშების თანამიმდევრულად გამოყენება, სწავლებისა და წვრთნის ყველა წესის დაცვა სხვა ფიზიკურ ვარჯიშებთან ერთად, ხელს უწყობს მოსწავლის სხეულის ფორმირებას, საერთოდ, სიარულისა და, კერძოდ, წყობილებაში მოქმედების სწორი ჩვევების გამომუშავებას, ორგანიზებულობას და სხვა დადებითი უნარ-თვისებების აღზრდას.

ამგვარად, სამწყობრო ვარჯიშები სწორად ორგანიზებულ პედაგოგიურ პროცესში უზრუნველყოფენ ჰიგიენურსა და განმანათლებელ შედეგს, დადებითად მოქმედებენ მოსწავლეთა აღზრდაზე.

მაგრამ სკოლაში ფიზკულტურის გაკვეთილებზე სამწყობრო ვარჯიშების გამოყენებისას ჯერ კიდევ აქვს ადგილი არსებით ნაკლოვანებებს.

ჩვენ შევისწავლეთ ფიზიკური აღზრდის სწავლების მდგომარეობა თბილისის, გორის, ხაშურის, ბორჯომის, ყვარლის, კასპის, საგარეჯოს, ახმეტის, გალის, დუშეთის და კაქრეთის რაიონის ზოგიერთ საშუალო სკოლაში. ამავე დროს ვაკვირდებოდით, სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების საქმესაც. აღსანიშნავია, რომ მოსწავლეთა ერთი ნაწილი პროგრამით გათვალისწინებულ სამწყობრო ვარჯიშებს სრულყოფილად ვერ ფლობს, მაშინ როდესაც ზოგიერთი ამ ვარჯიშის გამოყენება წლების განმავლობაში ხდება. ზოგიერთებში

კი გარემო პირობებისა და ვითარების შეცვლა იწვევს ჩვევის დარღვევას, სამწყობრო ვარჯიშში შეცდომის დაშვებას.

ჩვენ მიერ შეგროვილი მასალის ანალიზის შედეგად ვფიქრობთ, რომ აღნიშნული ნაკლოვანებები ძირითადად გამოწვეული უნდა იყოს იმით, რომ ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლები მტკიცედ არ მოითხოვენ მოსწავლეებისაგან ზუსტად შეასრულონ ის სამწყობრო ვარჯიშები, რომლებიც მათ დაისწავლეს წინა გაკვეთილებზე და მასწავლებლები სამწყობრო წესების დასასწავლად და ჩვევების გამომუშავება-სრულყოფისათვის ხშირად მიმართავენ სამწყობრო ვარჯიშების ერთგვარ პირობებში გამოყენება-შესრულებას და ამის გამო სწავლებისა და წვრთნის ერთგვარ ხერხებს.

აღნიშნულ ნაკლოვანებათა თავიდან აცილებისათვის საჭიროა დაეიცვათ სამწყობრო ვარჯიშების სწავლებისა და ჩვევის გამოძრუების ძირითადი მოთხოვნები.

პირველ ყოვლისა მასწავლებელს მოეთხოვება, რომ მან კარგად იცოდეს: სამწყობრო მომზადების წესები, სამწყობრო ვარჯიშების ტექნიკა და შესრულება, სასწავლო მასალის კარგად ახსნა და მისი დემონსტრაცია, კომანდების სწორად გაცემა, მოსწავლეთა ასაკობრივი თავისებურებები და შეეძლოს გაკვეთილზე მათთვის აღვილის შერჩევა და დროის განსაზღვრა.

სამწყობრო წესების დასწავლა და წყობილებაში მოქმედების ჩვევების გამომუშავება-სრულყოფა ამ სახის ვარჯიშების სწავლებისა და წვრთნის პროცესში ხდება, რაც რთული პედაგოგიური პროცესია და გარკვეულ მოთხოვნებს ემყარება.

ჩვევის გამომუშავება დაკავშირებულია მრავალ პირობების წინასწარ გათვალისწინებაზე; მათგან პირველ რიგში აღსანიშნავია მოსწავლის ასაკი და მისთვის დამახასიათებელი თავისებურებანი. ფიზიკური განვითარებისა და მომზადების დონე, სასწავლო მასალის შინაარსი, სწავლების მეთოდური ხერხები, რომელსაც მასწავლებელი იყენებს, აგრეთვე ის პირობები რომლებშიაც წარმოებს ჩვევის გამომუშავება-განმტკიცება.

სამწყობრო ვარჯიშებიც, როგორც სხვა ფიზიკური ვარჯიშები, ნებელობით მოქმედებებს წარმოადგენენ და ამ ვარჯიშების შესრულება შეგნებულად მიმდინარეობს, ნებელობით მოძრაობის საფუძველს კი პირობითი რეფლექსები წარმოადგენენ. პირობითი რეფლექსების ჩამოყალიბება და სრულყოფა, მათი განმტკიცება საბოლოო ანგარიშში ჩვევას წარმოადგენს.

პროფ. ა. ნ. კრესტოვნიკოვმა ჩვევის ჩამოყალიბების მთელი პროცესი სამ ფაზად დაყო; პირველ ფაზაში—აღზნების ირადიაციის 7. ფიზიკური აღზრდის კრებული.

განო შეინიშნება არასაჭირო, ზედმეტი მოძრაობანი. მეორე ფაზაში— შინაგანი შეკავების ინტენსიური განვითარების გამო, ზედმეტი, არასაჭირო მოძრაობები ქრებიან, ხოლო უკანასკნელ ფაზაში თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროების ქერქში ხდება კონცენტრირებული და ურთიერთდაკავშირებული აგზნებისა და შეკავების პროცესების განსაზღვრა, რაც უზრუნველყოფს მოძრაობის სწრაფად, ზუსტად და ადვილად შესრულებას. ჩვევის ფორმირების ეს კანონი მასწავლებლისაგან მოითხოვს შესაბამისი მეთოდებისა და ხერხების გამოყენებას მასწავლებელში.

მასწავლებლის მოქმედება, ის გარემო პირობები, რომელშიაც ვარჯიშის შესრულება ხდება, და სადაც ფაქტორებიც გარკვეულ სასიგნალო გამღიზიანებლებს წარმოადგენენ, ისინი თანსდევნ ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესს და მონაწილეობენ მასში. ამ მოქმედი პირობების სათანადო ორგანიზაცია აჩქარებს ჩვევის გამომუშავებას მოსწავლეებში.

ზემო აღნიშნულიდან გამომდინარე, მასწავლებელმა მოსწავლეებში წყობილებაში და წყობილების გარეშე მოქმედების ჩვევის გამოწვევების დროს, მის პირველ ფაზაში, სრული ცოდნა და წარმოდგენა უნდა მისცეს მოსწავლეს იმ მოძრაობების შესახებ, რომლებიც დაუფლებულ უნდა იქნეს; სწორედ, გარკვევით და ნოკლედ, ზედმეტი სიტყვების გარეშე აუხსნას მოქმედება და მოძრაობა. ახსნისას აზრი თანმიმდევრულად უნდა ვითარდებოდეს, ხმის ინტონაცია უნდა იპყრობდეს მოსწავლის ყურადღებას. მოსწავლისათვის თვალსაჩინო უნდა გახდეს, თუ რომელი მომენტებია უფრო მთავარი და უფრო მნიშვნელოვანი მოძრაობაში. რათა შეძლოს მათზე უფრო მეტად გამახვილოს მოსწავლეთა ყურადღება.

ერთი და იმავე მოძრაობის სხვადასხვანაირად გადაცემა მოსწავლეს უძნელებს დასასწავლ მოძრაობაში გარკვევას, მის შესახებ დასრულებული წარმოდგენის შექმნას, გაცნობიერებასა და სწორად შესრულებას. ეს კი იმაზე მიუთითებს, რომ მასწავლებელმა წინასწარ უნდა მოიფიქროს როგორ აუხსნას და აჩვენოს მოსწავლეებს ვარჯიში და რას მიაქციოს მათი ყურადღება.

ზოგიერთი მასწავლებელი არ იცავს ამ მოთხოვნებს. ერთსა და იმავე საიწყოპრო ვარჯიშს, მისი განმეორებისას, სხვადასხვანაირად ხანის, პოაწავლეთა ყურადღებას ამახვილებს მოძრაობის სხვადასხვა ელემენტებსა და დეტალებზე. სამწყობრო ვარჯიშის ჩვენებია დროს ვერ იჩივებს ისეთ ადგილს, საიდანაც მას ყველა მოსწავლე დაინახავს კარგად; მოძრაობას ასრულებს სწრაფად და გამოუსახველად, ზოგჯერ ასხვაფერებს. როცა მოსწავლე იწყებს ვარჯიშის შესრულებას

და ამ დროს უშვებს შეცდომას, მასწავლებელი მას ახლა სხვა მითითებებს აძლევს და სულ სხვა მოთხოვნებს უყენებს. ბევრჯერ ერთსა და იმავე კომანდებს სხვადასხვანაირად იძლევა.

სმენისა და მხედველობის ორგანოებით მიღებული ასეთი სხვადასხვაგვარი სიგნალები თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროების ქერქში მოთავსებულ უჯრედებს სხვადასხვანაირად ალაგზნებს. ერთ ჯგუფ უჯრედებში სიგნალზე უფრო მაღალ საპასუხო რეაქციას იწვევს. მეორეში კი—უფრო დაბალს. ასეთი მოვლენა იმაზე მიუთითებს, რომ ამ დროს ირღვევა გალიზიანების მუდმივობა და ერთნაირობა. გალიზიანების მუდმივობა კი მეტად საჭიროა ჩვევის ჩამოყალიბების პირველ ფაზაში, რადგან, როგორც აღნიშნული იყო, ამ დროს დიდი ჰემისფეროების ქერქში აღზნებადობა სპარბობს შეკავებას. ეს კი იწვევს მოძრაობის არასწორად შესრულებას. ცენტრალური ნერვული სისტემის ეს ბუნება მასწავლებელს ხშირად გაუთვალისწინებელი რჩება და სამწყობრო ვარჯიშის სხვადასხვანაირად ახსნითა და ჩვენებით მოსწავლეს თავიდანვე არ ექნება მოძრაობაზე სწორი წარმოდგენა.

ჩვევის გამომუშავების საფუძველია მოძრაობის ხშირი განმეორება. ამის შედეგად მოსწავლეს უადვილდება შეადაროს მის მიერ შესრულებული მოძრაობა იმ სურათს, რომელიც მას ცნობიერებაში წარმოესაბა მიაი ახსნისა და ჩვენების შედეგად, აღმოაჩინოს მათ შორის განსხვავება და საჭიროების შემთხვევაში მოახდინოს მისი კორექტირება. ყველაფერი ეს ხდება დიდი ნერვული დაძაბულობით, მოძრაობის შესრულებაზე განუწყვეტელი თვითკონტროლის დაწესების შედეგად. მართალია. დასაწყიაში, ეს გარემოება გარკვეულად უზღუდავს მოსწავლეს შესაძლებლობას ყურადღება გადაიტანოს ერთი მოძრაობიდან სხვა, მომდევნო მოძრაობასა და მოქმედებაზე, მაგრამ ჩვევის გამომუშავების ამ ეტაპზე მოსწავლის ყურადღება ერთ გაკვეთილზე არ უნდა გადავტვირთოთ მრავალი ახალი ვარჯიშით და მოთხოვნებით.

ჩვევის ჩამოყალიბების მეორე ფაზაში, ჯერ კიდევ არ არის მიღწეული მოძრაობის თავისუფლად შესრულების შესაძლებლობა. ამის მისაღწევად საჭიროა ვარჯიშთა კვლავ ხშირი განმეორება. ზოგიერთი მასწავლებელი კმაყოფილდება რა იმით, რომ მოსწავლე ახერბებს მოძრაობის შესრულებას, არ ახდენს მის განმტკიცებას და იწყებს ახალ მასალაზე გადასვლას. გაკვეთილზე დასწავლილი სამწყობრო ვარჯიშები ბევრი არ უნდა იყოს. მასწავლებელს უნდა უზრუნველყოს როგორც ამ გაკვეთილზე მათი ხშირი განმეორება, ისე სხვა გაკვეთილზე მათი სისტემატური გამოყენება.

აღნიშნული იყო, რომ სამწყობრო ვარჯიშების გამოყენება ხდება სხვა ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისა და დასწავლის პროცესშიც, მაგრამ ყველა მასწავლებელი არ იცავს ამ მოთხოვნებს, თუ თვით სამწყობრო ვარჯიშის სწავლების დროს მასწავლებელი მოითხოვს დაცულ იქნეს მისი შესრულები, ყველა წესი, უკვე დასწავლილი ვარჯიშის გამოყენებისას, სხვა ვითარებაში, ფიზიკური ვარჯიშების სხვადასხვა ნაერთებში უყურადღებოდ ტოვებს მას. ხშირად ამითაც აიხსნება ის გარემოება, რომ ზოგიერთი სკოლის უფროსი კლასის მოსწავლეთა სამწყობრო მომზადების დონე და ხარისხი ბევრით არ განსხვავდება უმცროსკლასელთა მომზადებისაგან. მოსწავლეები დადიან თავჩაქინდრული, ტანჯაუშარბათად, თუხაუწყობლად, არღვევენ წყობილებაში სწორებას, წყობილებიდან გამოდიან და დგებიან არა წესისამებრ. ვარჯიშების შესასრულებლად წყობილებიდან გაოსვლისას არ იღებენ „თავისუფლად“ დგომას და სხვ. მასწავლებელს არ უნდა დაავიწყდეს, რომ ვარჯიშის სწორი განმეორება და მოძრაობის ზუსტად შესრულების მოთხოვნა ჩვევის ჩამოყალიბების უმნიშვნელოვანესი პირობაა.

ჩვევის ჩამოყალიბების მესამე გზა ამ მოთხოვნების დაცვის აუცილებლობას გულისხმობს.

ყოველგვარ ჩვევა გამოყენებითი მნიშვნელობა უნდა ჰქონდეს. მოსწავლე უნდა ეუფლებოდეს არა მხოლოდ სამწყობრო მომზადების საერთო წესებს, არამედ თითოეული ამ წესის ყოველგვარ პირობებსა და მდგომარეობაში შესრულების უნარიც უნდა უმუშავდებოდეს. ამიტომ სამწყობრო ვარჯიშების სწავლებისას სათანადო მეთოდური ხერხები უნდა იქნეს გამოყენებული.

წყობილების საერთო წესები მოითხოვს იმას, რომ თითოეულმა მოსწავლემ სიმაღლის მიხედვით თავისი ადგილი დაიკავოს წყობილებაში, შეასრულოს გარკვეული მოქმედებები, სიარულისას მიჰყავს მიმმართველს, იმოძრაოს მასწავლებლის მიერ მითითებული გზით და სხვ. მეცადინეობის დროს ეს წესები დაცული უნდა იქნეს, ხოლო როცა ცალკეულ სამწყობრო წესების სწავლებას ვაძგენთ, მაშინ არ არის სავალდებულო, რადგან მოსწავლე დგება ერთგვარ ჩარჩოში და უზღუდავს მოქმედების თავისუფლებას, აჩვევს ერთ პირობებში მოქმედებას და უმტკიცებს „ყალბ“ ჩვევას. საკმარისია მოსწავლემ შეიცვალოს წყობილებაში ადგილი ან სხვა ვითარებებში მოვთხოვოთ ანა თუ იმ სამწყობრო წესის შესრულება, რომ იგი დიდი სიძნელის წინაშე აღმოჩნდება.

სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების ასეთი ორგანიზაცია პედაგოგიურად არ არის გამართლებული.

ხშირად სამწყობრო წესების დაცვისას მასწავლებელი არ იცავს სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების წესებს. სამწყობრო წესები და მათი სწავლების წესები (მეთოდები) არ უნდა გაეზიარებინათ.

სამწყობრო მომზადების წესი მოითხოვს, რომ გაკვეთილის დაწყების წინ მოსწავლემ პატაკი მისცეს მასწავლებელს.

ბევრ სკოლაში, როგორც წესი, დამკვიდრდა, რომ მასწავლებელს პატაკს აძლევს ერთი და იგივე მოსწავლე (კლასის თიზორგი) წლების განმავლობაში კლასის დანარჩენი მოსწავლეები პასიური მეთვალყურე არიან. კლასის ორგანიზაცია, მისი მოწყობა და პატაკის მიცემა კი ყველა მოსწავლემ უნდა იცოდეს. სამწყობრო მომზადების წესი რაც გულისხმობს მეცადინეობის დაწყების წინ მოსწავლის მიერ მასწავლებლისათვის პატაკის მიცემას, სრულებით არ დაირღვევა იმით, რომ ყველა მოსწავლემ რიგრიგობით დაისწავლოს და შეასრულოს ეს წესი. პირიქით, ეს სავალდებულოც არის.

პრაქტიკაში ისიც ხდება, რომ ერთრიგაანი (ერთ კოლონაში) წყობილების დროს, ფიზკულტურის გაკვეთილზე, მიმმართველად ყოველთვის ერთი და იგივე მოსწავლეა. ასეთი წყობილების მართვისათვის მასწავლებლის მიერ გაცემული კომანდები ნეტწილად ეხება მიმმართველ მოსწავლეს. წყობილებაში მყოფი სხვა მოსწავლეები ამ დროს მიჰყვებიან მიმმართველს და ყველა მოქმედებასა და მოძრაობას ასრულებენ მიმმართველის შემდეგ. მიმმართველი მოსწავლე ამ შემთხვევაში აქტიურად მოქმედებს, დანარჩენები კი ნახევრად პასიური არიან, ბაძავენ მხოლოდ მიმმართველს, სამწყობრო მომზადების დროს მუდმივად ერთ გარემოებაში ყოფნის გამო კი მოსწავლე ეჩვევა დამოკიდებული იყოს სხვაზე, კომანდებისა და მოთხოვნებისადმი ნაკლებად გააძაბვილოს ყურადღება. უნელდება საპასუხო რეაქცია და უქვეითდება დამოუკიდებლად ორიენტირების უნარი. მოქმედებათა და მოძრაობათა შესრულების ასეთი მუდმივი პასიუობის შედეგად გამოუშვადდება შესაბამისი ჩვევა, რაც გავლენას ახდენს არა მარტო მოძრაობის შესრულების გაძნელებაზე, არააუღ უარყოფითად მოქმედებს ნებელობითი თავისებურების განვითარებასა და მოსწავლის ხასიათის ჩამოყალიბებაზეც.

სკოლაში იმასაც ვხვდებით, რომ წყობილებით სიარული ხდება ყოველთვის ერთი მიმართულებით საათის ისრის მოძრაობის საწინააღმდეგო მხარეს. ტანვარჯიშისან მოედნის (გზის) ირგვლივ ამ დროს წყობილების ერთსა და მეორე მხარეზე ერთი და იგივე საგნები იმყოფება. მართალია, ჩვევის ჩამოყალიბებაში პირობების ერთგვარობას და მუდმივობას დიდი მნიშვნელობა აქვს, მაგრამ ეს ამ ჩვევის ჩამოყალიბების პირველ ფაზაში; უკვე მესამე ფაზაში კი, რომელშიც ჩვევის განმტკიცება ხდება, ეს გარემოება იწვევს ჩვევის არაღაბილობას, სხვა პირობებში მოძრაობის შესრულების გაძნელებას. მას

შემდეგ, როცა მოსწავლე მოძრაობას, ხშირი განმეორების შედეგად მისი საერთო სტრუქტურის მიხედვით სწორად ასრულებს, დამატებითი ფაქტორები თანდათანობით ჩამოცილებულ უნდა იქნეს და მათი გავლენა შეიცვალოს მასწავლებლის მიერ ნოთხოვნის გაძლიერებით და პირობების თანდათანობით შეცვლით. სრულყოფილი ჩვევა დამოუკიდებელი უნდა იყოს ერთგვარი პირობებისაგან, იგი ყოველგვარ პირობებში, ხშირად წინასწარ გაუთვალისწინებელ ვითარებაშიც თავისუფლად, სწორად ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე უნდა სრულდებოდეს.

ამიტომ გაკვეთილზე წყობილებაში სიარულის დროს ან წყობილების ცალკეული ელემენტების შესრულებისას, როცა მათ მოსწავლეს რამდენადმე უკვე ფლობს, მათი შესრულების პირობა უნდა გავართულოთ და შევცვალოთ.

ერთ მხარეს, ერთი მიმართულებით სიარული და ერთ პირობებში სამწყობრო ვარჯიშის შესრულება პედაგოგიურ პროცესს უკარგავს ღირებულებას, სამწყობრო ვარჯიშის შესრულება გადაიქცევა თვით ვარჯიშის შესრულებისადმი მიძღვნილ პროცესად, თვითმიზნად და დაკარგავს განმანათლებელ და აღმზრდელობით ღირებულებას, სწავლება და წვრთნა მოსწყდება პრაქტიკულ მნიშვნელობას.

ჩვევის ჩამოყალიბებას, შეტად რთული მექანიზმები უდევს საფუძვლად, იგი დაკავშირებულია არა მარტო ფიზიოლოგიურ ძვრებთან, არამედ ფსიქიკურ გამოვლინებებთანაც.

ინტელექტუალური ძალების დაძაბვა, ემოციურობა ერთ-ერთი პირობაა და მასთან შედეგიცაა იმ ძვრებისა, რომელთაც ადგილი აქვს ორგანიზმში ჩვევის ფორმირების დროს. ისინი ურთიერთგანპირობებულნი არიან.

ამის გამო, მასწავლებელმა სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების დროს ყურადღება უნდა მიაქციოს არა მარტო მოძრაობის დასწავლას, არამედ ამასთან ერთად მეცადინეობის დროს შექმნას ისეთი პირობები, რომ ვარჯიშობის მთელი პროცესი გახდეს სახალისო და არაერთფეროვანი.

თუ მოსწავლე შეგნებულად მოქმედებს, მაშინ ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესი სახალისო პროცესად იქცევა, მატულობს ინტერესი, იზრდება შედეგი, რომელიც თანდათან სულ უფრო თვალსაჩინო ხდება მოსწავლისათვის და ასეთი შედეგით კმაყოფილების გამო, იგი უფრო შეგნებულად ეუფლება ახალ ვარჯიშებს.

ამას განსაკუთრებით მაშინ მივალწევთ, თუ მასწავლებელი სათანადოდ შეათვასებს მოსწავლის წარმატებას.

ფიზიკური აღზრდის მეთოდებში მიღებულია, რომ ახალი მასალის სწავლება უმთავრესად გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ხდება. სამწყობრო ვარჯიშები, როგორც ცნობილია, გაკვეთილის ყველა ნაწილში გამოიყენება, უფრო მეტად კი—გაკვეთილის პირველ ნაწილში (მოსამზადებელ ნაწილში) და ამიტომ მისი სწავლება გაკვეთილის პირველ ნაწილში ხდება. გაკვეთილის ძირითად ნაწილში კი იგი გამოიყენება, როგორც ამ ნაწილის ორგანიზაციის საშუალება.

გაკვეთილის ძირითად ნაწილში, სადაც ხდება ახალი მასალის დასწავლა, ჩვევების ჩამოყალიბება, ადგილი აქვს მეცადინეობის სათანადო ორგანიზაციას და სათანადო მეთოდებშიც გამოიყენება. ესენი თავიანთ შინაარსით განსხვავდებიან გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილის ორგანიზაციისა და იქ გამოუყენებელი მეთოდებისაგან. ამიტომ სამწყობრო ვარჯიშის სწავლება, რაც გაკვეთილის ამ ნაწილში ხდება, მთლიანად არ შეესატყვისება გაკვეთილის ამ ნაწილის ორგანიზაციულ ფორმასა და შინაარსს და ამავე ნაწილში გარკვეული დანიშნულებით გამოყენებულ სხვა ვარჯიშების შესრულების მეთოდებს. სრულებით გამართლებული იქნება და მასთან სამწყობრო ვარჯიშების დაუფლებაც გადავიღებთ, თუ მათ სწავლებას ადგილს დავუთმობთ გაკვეთილის ძირითად ნაწილშიც. გაკვეთილის ძირითად ნაწილში ერთიანი პირობა და ორგანიზაცია სამწყობრო ვარჯიშებს ისეთსავე სრულფასოვან საშუალებად გადააქცევს, როგორსაც სხვა ფიზიკური ვარჯიშები წარმოადგენენ.

ის შედეგი, რომელსაც სამწყობრო ვარჯიშები უზრუნველყოფენ, ფიზიკულტურის გაკვეთილზე უსათუოდ გამტკიცებულ უნდა იქნეს სკოლაში სხვა ღონისძიებების ჩატარების დროს—კლასგარეშე ფიზიკულტურული მუშაობის პროცესში. სპორტულ სექციებში, ლაშქრობებისას, პიონერთა რაზმეულების შეკრებაზე და სხვ.

დაბოლოს შეიძლება დავასკვნათ, რომ სამწყობრო ვარჯიშები სხვა ფიზიკურ ვარჯიშებთან ერთად წარმოადგენენ ფიზიკური აღზრდის საშუალებათა ერთ-ერთ სახეს.

სამწყობრო ვარჯიშების სწორად გამოყენება ხელს უწყობს მოსწავლის ჯანმრთელობის განმტკიცებას, მისი ტანადობის აღზრდას და მნიშვნელოვან ფიზიკურ და ნებელობით თვისებათა განვითარებას.

სკოლებში სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების საქმეში გარკვეულ წარმატებებთან ერთად ჯერ კიდევ ადგილი აქვს ნაკლოვანებებსაც, რის ერთ-ერთ მიზეზად შეიძლება ჩაითვალოს ზოგიერთი მასწავლებლის მიერ სუსტი მოთხოვნა მოსწავლეებისადმი, სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების დროს მეცადინეობის ერთფეროვნების დაშვება,

ერთგვარი მეთოდური ხერხების გამოყენება და მეცადინეობის ჩატარებისათვის წინასწარი მოუმზადებლობა.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე საჭიროდ ვთვლით რათა თითოეული დასასწავლი ვარჯიში გაკვეთილზე მეტი რაოდენობით იქნეს განმეორებული, მათი განმეორება შემდგომ გაკვეთილებზეც ხდებოდეს. ამასთან უნდა ვეცადოთ, რომ ისინი ჯერ ჩვეულ პირობებში შევასრულოთ, ხოლო შემდეგ როცა მოსწავლე დაეუფლება მოძრაობის სტრუქტურას, თანდათან შეიცვალოს შესრულების პირობები. მასწავლებელმა სისტემატურად და შეუნიღებლად უნდა მოსთხოვოს მოსწავლეს სამწყობრო ვარჯიშების, მათი ელემენტებისა და ნაერთების ზუსტად შესრულება.

წყობილებაში მოსწავლეებს უნდა შევეუცვალოთ ადგილი, მივცეთ სხვადასხვა დავალებები, მივაჩვიოთ ამა თუ იმ კომანდის დამოუკიდებლად შესრულებას და კოლექტივთან შეთანხმებულ მოქმედებას. ორიენტირების განვითარების მიზნით სიარული უნდა სრულდებოდეს სხვადასხვა მიმართულებით და სხვადასხვაგვარი წყობილებით.

მეცადინეობის მთელი პროცესი არ უნდა იყოს ერთფეროვანი, მოსაწყენი ჩვევის ჩამოყალიბება სახალისო და საინტერესო ვითარებაში უნდა ხდებოდეს. მასწავლებელმა უნდა დაიცვას სწავლებისა და წვრთნის ყველა მოთხოვნა და პრინციპი.

სამწყობრო ვარჯიშების სწავლება გადატანილ უნდა იქნეს გაკვეთილის ძირითად ნაწილშიც, ხოლო მათი დასწავლის შემდეგ გამოყენებულ იქნეს სხვა ნაწილებშიც ისე, როგორც ფიზიკური ვარჯიში გამოიყენება.

ჩვევის სრულყოფა და მისთვის გამოყენებითი შინაარსის მიცემა არ შეიძლება ამოიწუროს მხოლოდ გაკვეთილის პროცესში. ეს მოთხოვნა დაცულ უნდა იქნეს კლასგარეშე მუშაობის დროსაც.

სამწყობრო ვარჯიშების სწავლებისა და ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად გამოყენებული ყველა საშუალების სწორი ორგანიზაცია და სათანადო მეთოდური ხერხების შერჩევა უზრუნველყოფს მოსწავლეთა სათანადო მომზადებას.

ბავშვთა ფიზიკური აღზრდა ოჯახში და სკოლის ამოცანები

ბავშვთა აღრეული ასაკიდან ფიზიკური აღზრდის დაწყება და ამ მიზნით ფიზიკური ვარჯიშისა და ორგანიზმის გამოწრობის სხვადასხვა საშუალებათა სწორი გამოყენება პედაგოგებისა და მშობლების პირდაპირ მოვალეობას შეადგენს. სწორედ ამიტომ არის, რომ ბავშვთა ფიზიკურ აღზრდას საბავშვო დაწესებულებებსა და ოჯახში დიდი ყურადღება ექცევა.

მაგრამ ბავშვთა ფიზიკური აღზრდის საქმე ყველგან და ყოველთვის ისე როდი არის დაყენებული, როგორც საჭიროა. არიან მშობლები, რომლებმაც ჯერ კიდევ არ იციან ფიზიკური აღზრდის მნიშვნელობა ბავშვთა ფიზიკური და გონებრივი განვითარების საქმეში. მშობლების ერთმა ნაწილმა, რომელსაც აქვს წარმოდგენა ფიზიკურ აღზრდაზე, როგორც კომუნისტური აღზრდის ერთ-ერთ განუყოფელ ნაწილზე, არ იცის ფიზიკური აღზრდის საშუალებათა გამოყენების გზები და ხერხები. ამიტომ სკოლა და, საერთოდ, საბავშვო დაწესებულებების აღმზრდელები მოწოდებული არიან სათანადო განმანათლებელი და მეთოდური მუშაობა ჩაატარონ მშობლებთან ამ მიმართულებით.

საბავშვო დაწესებულებების მუშაკებმა, იქნება ის ფიზიკური კულტურის კუთხით ზოგადსაგანმანათლებლო საგნის მასწავლებელი, ფართო ახსნა-განმარტებითი მუშაობა უნდა გასწიონ მშობლებთან იმის შესახებ, რომ ბავშვთა ფიზიკური აღზრდა შესაძლებელია მხოლოდ საბავშვო დაწესებულებებისა და ოჯახის ერთობლივი მუშაობით და არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ის სრულყოფილად იქნეს წარმოდგენილი, თუ ამ მუშაობაში აქტიურ მონაწილეობას არ იღებენ მშობლები. მით უმეტეს, რომ ბევრია ფიზიკური აღზრდის ისეთი საშუალება, რომლის ჩატარება უფრო სრულყოფილად შეიძლება ოჯახის პირობებში, ვიდრე სკოლასა და საბავშვო ბაღებში. მაგალითად, ორგანიზმის გაკაქება ბუნებრივი ფაქტორებით შესაძლებელია უკეთ ჩატარდეს ოჯახში; ცივი წყლით ფეხების დაბანა, რაც ორგა-

ნიჭმის გამოწრთობის ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს, შესაძლებელია მხოლოდ ოჯახურ პირობებში და სხვ.

სკოლამ სათანადო მუშაობა უნდა ჩაატაროს მშობლებთან იმისათვის, რომ ყველა მოსწავლე ატარებდეს დილის ტანვარჯიშს.

დილის ტანვარჯიშში სისტემატური მეცადინეობის შედეგად ბავშვის კუნთოვანი სისტემა მაგრდება და სრულყოფილი ხდება. უმჯობესდება ორგანიზმისა და მისი ცალკეული ორგანოებისა და სისტემების სასიცოცხლო ფუნქციები და ტანადობა; ყოველივე ეს კი ხელს უწყობს მხნე, ფიზიკურად ჯანმრთელი თაობის აღზრდას.

ადამიანი დილის ტანვარჯიშის დადებით გავლენას ვარჯიშის დასრულებისთანავე გრძნობს. რაც ორგანიზმის მოღუწებული მდგომარეობიდან აქტიურ მდგომარეობაში გადასვლით აიხსნება. ცნობილია, რომ ძილის დროს კუნთები მოღუწებულია, სუნთქვა ზერელე და გაიშვიათებულია, სისხლის მიმოქცევა შენელებულია და, საერთოდ, ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესები ნელდება. ამიტომაც, რომ ახლად გაღვიძებული ადამიანის ორგანიზმისა და მისი ცალკეული ორგანოების ფუნქცია ჯერ კიდევ მთლიანად არაა აღდგენილი და ის ნახევრადმძინარე მდგომარეობაში იმყოფება. ძილის მდგომარეობიდან სითხიზლეში სწრაფად გადასაყვანად, ორგანიზმის მუშაობისათვის მომზადების ერთ-ერთ კარგ საშუალებად დილის ფიზიკური ვარჯიში ითვლება.

როგორც ცნობილია დილის ტანვარჯიშს დიდი აღმზრდელობითი მნიშვნელობაც აქვს. ფიზიკური კულტურის მასწავლებელმა უნდა განუმარტოს მშობლებს, რომ დილის ტანვარჯიშის სისტემატური გამოყენების შედეგად, ბავშვი მთელ რიგ დადებით თვისებებსა და ჩვევებს იძენს. დასაბუთებულია, რომ დილის ტანვარჯიშისა და ორგანიზმის გამოწრთობის პროცედურების ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს ჩატარება ხელს უწყობს ბავშვებში ჰიგიენურ-კულტურული ჩვევების გაპომუშავებასა და განმტკიცებას.

ფიზიკური კულტურის მასწავლებელმა მშობლების ყურადღება უნდა მიაქციოს აგრეთვე დილის ტანვარჯიშის განძანათლებელ მხარესაც. იგი უნდა ესაუბროს მშობლებს იმაზე, თუ რა გავლენას ახდენს ბავშვზე სისტემატური ფიზიკური ვარჯიშები; რატომ არის საჭირო ცხვირით სუნთქვა ვარჯიშობის პროცესში და სხვ.

აქვე გვინდა აღვნიშნოთ, რომ დილის ტანვარჯიშის სარგებლობის თვალსაზრისით დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე მეთოდოლოგიურად მის სწორ ჩატარებას.

უპირველეს ყოვლისა მშობლებს უნდა ვუთხრათ, რომ დილის ტანვარჯიშში მეცადინეობას ბავშვები ოთხი წლის ასაკიდან მიაჩვი-

ონ. ამასთან პირველ სამ წელიწადს ამ საქმეს თვით მშობლებმა უნდა უხელმძღვანელონ, რათა შვიდი წლის ასაკიდან ბავშვს შეეძლოს დილის ტანვარჯიშის დამოუკიდებლად ჩატარება. მაგრამ მშობლებმა რომ სწორად უხელმძღვანელონ დილის ტანვარჯიშის ჩატარების საქმეს, საჭიროა ფიზიკური კულტურის მასწავლებელმა სათანადო განმანათლებელი და მეთოდური ხასიათის ნუშაობა აწარმოოს მათთან.

მშობლებს უნდა განემარტოს, რომ დილის ტანვარჯიში ორ პროცენტურას შეიცავს. პირველი პროცენტურა გულისხმობს თავისუფალ ვარჯიშთა კომპლექსის ჩატარებას, ხოლო მეორე—ტანის დახელას წყლით. ამასთანავე ფიზიკური კულტურის მასწავლებელმა მშობლებს უნდა გააცნოს ის ძირითადი მეთოდოკური მოთხოვნები, რომლებიც დაცული უნდა იქნეს დილის ტანვარჯიშის დროს, სახელდობრ: დილის ტანვარჯიში უნდა ტარდებოდეს ყოველდღე, ერთსა და იმავე დროს, დილის საათებში, ბავშვის გაღვიძებისა და ადგომისთანავე.

დილის ტანვარჯიშის ჩატარებისას დაცულ უნდა იქნეს ჰიგიენის წესები. მშობლებს უნდა ვუთხრათ, რომ დილის ტანვარჯიშის დაწყებამდე ოთასი აუცილებლად უნდა განიადღეს, ამის შემდეგ, თუ გარეთ ცივა, ფანჯრები და კარები უნდა დაეხუროთ, ხოლო თბილ ამინდში ვარჯიში ფანჯრებლია ოთახში უნდა ჩატარდეს. სასურველია, თუ ამის შესაძლებლობა გაგვაჩნია, ნეცადინეობა დილის ტანვარჯიშში ჩატარდეს გარეთ ეზოში, ან სპორტულ მოედანზე.

დილის ტანვარჯიშის ჩატარებისას ბავშვს უნდა ეცვას მსუბუქად. კარგია, თუ მას მოკლე ტრუსსა და მაისურაში ჩაატარებს.

მშობლებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ იმას, რომ დილის ტანვარჯიშის კომპლექსის თითოეულ ვარჯიშს ბავშვი სწორად, ზუსტად და ცოცხლად ასრულებდეს. ვარჯიშების შესრულების დროს ბავშვი ღრმად უნდა სუნთქავდეს. ყურადღება უნდა მიექცეს აგრეთვე ბავშვებში სწორი ტანდობის ჩვევების გამომუშავებას, რასაც უპირატესად დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ჯანბრთელობის განმტკიცებისა და ნორმალური ფიზიკური განვითარებისათვის.

დილის ტანვარჯიშის კომპლექსის თითოეული ვარჯიშის სირთულე, მათი განმეორების სიხშირე და. საერთოდ, დილის ტანვარჯიშში მეცადინეობის ხანგრძლიობა უნდა განისაზღვროს ბავშვის ასაკის, ჯანბრთელობისა და ფიზიკური განვითარების შესაბამისად. ამის დადგენა კი შესაძლებელია წინასწარი საექიმო შემოწმებით. დროთა განმავლობაში (კვირაში ერთხელ) ვარჯიშთა კომპლექსები უნდა იცვლებოდეს როგორც მათი შინაარსის, ისე სირთულისა და დოზირე-

ბის მხრივ. ამასთან თითოეული მომდევნო კომპლექსი წინა კომპლექსებთან შედარებით თანდათანობით უნდა რთულდებოდეს, ე. ი. ვარჯიშის შეარჩევა დიდაქტიკური პრინციპების მიხედვით ხდებოდეს.

დილის ტანვარჯიშის კომპლექსი მრავალმხრივ ვარჯიშებს უნდა შეიცავდეს. ეს საჭიროა იმისათვის, რომ უზრუნველვეყოთ სხეულის მთელი კუნთოვანი სისტემის მონაწილეობა ვარჯიშში, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის ჰარმონიულ განვითარებას.

დილის ტანვარჯიში უნდა დამთავრდეს მსუბუქი ვარჯიშებით, რომლებიც დაამშვიდებს ორგანიზმს.

დილის ტანვარჯიშის შემდეგ ბავშვმა ხელ-პირი უნდა დაიბანოს და სხეული დაიბილოს წყლით. ამას დიდი ჰიგიენური მნიშვნელობა აქვს, წყალი ასუფთავებს კანს, სხეულის დაზეულა დადებითად მოქმედებს შინაგან ორგანოებზე, აძლიერებს სუნთქვასა და სისხლის მიმოქცევას და, რაც მთავარია, ავარჯიშებს ნერვულ სისტემას, მაშასადამე, მთლიანად ორგანიზმსაც.

მშობლებს უნდა ვესაუბროთ აგრეთვე გონებრივი და ფიზიკური შრომის მონაცვლეობის მნიშვნელობის შესახებ, რადგან შემჩნეულია რომ მშობლების ერთი ნაწილი მეტისმეტად ტვირთავს ბავშვებს გონებრივი მუშაობით. ხშირია ისეთი შემთხვევებიც, როცა ბავშვი გაკვეთილების მომზადების დამთავრებამდე არ ისვენებს, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში უხდება ჯდომა და მეცადინეობა, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს მის ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებაზე, საბოლოო ჯამში კი უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის აქადემიურ მოსწრებაზედაც.

სასურველია მშობლებს გავაცნოთ კ. დ. უშინსკის შეხედულება ამ საკითხზე, რომ „სწორად ორგანიზებული ფიზიკური აღზრდა ამალღებს ბავშვთა აქტიურ დამოკიდებულებას მეცადინეობისადმი.“ თითქოს ძნელი არაა აიძულოთ ბავშვები ადგნენ და დასხდნენ, შებრუნდნენ, და შემობრუნდნენ. ასწიონ და დაუშვან ხელები, გამოვიდნენ მერხებიდან და ისევ დასხდნენ მწყობრად, მარჯვედ, ხმაურობისა და შეხლა-შემოხლის გარეშე; მაგრამ ეს უბრალო წესებიც რომ შემოელოთ ჩვენს სკოლებში, მათ შეეძლოთ დაერღვიათ ის ძილისმომგვრელი ატმოსფერო, რომელიც მეტწილად ძეგობს სკოლებში, და ისინი დიდაც შეუწყობდნენ ხელს ბავშვების არა მარტო ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, არამედ მათი სწავლების სიახლესა და სიცხოველეაც. საშუალება მიეცით ბავშვს ცოტა ამოძრავდეს, და ის კვლავ მოგაქცევთ ყურადღებას ათი წუთით, ბოლო ათწუთიანი ცხოველი ყურადღ-

ღება... მეტ შედეგს მოგცემთ, ვიდრე მთელი კვირის ნახევრადმძინარე მეცადინეობა¹.

მშობლებს უნდა ვურჩიოთ, რომ კ. დ. უშინსკის ეს დარიგება ოჯახის პირობებშიც გამოიყენონ. ბავშვის ორგანიზმი ნაზია, მისი აქტიური ყურადღება ხანმოკლეა მოზრდილთან შედარებით და არ ძალუძს ხანგრძლივი გონებრივი მუშაობა. იგი ძალიან მალე იღლება და მისი შეთვისების უნარიც ქვეითდება, მაგრამ სამაგიეროდ მალეც აღადგენს დახარჯულ ენერგიას.

გარდა ამისა, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ჯდომა საგრძნობლად აფერხებს ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევასა და ნივთიერებათა ცვლას; აღუნებს კუნთოვან სისტემას და სხვ., რაც უარყოფით გავლენას ახდენს ბავშვის ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ განვითარებაზე.

მშობლებს უნდა განუმარტოთ, რომ ზემოაღნიშნული მდგომარეობის თავიდან აცილების ერთადერთ კარგ საშუალებას აქტიური დასვენება წარმოადგენს. საშინაო დავალებებზე მუშაობის პროცესში უნდა ეწყობოდეს 10—15-წუთიანი დაავენება დაახლოებით 40 წუთში ერთხელ. ეს დასვენება უნდა იყოს აქტიური, რომლის დროსაც ბავშვი ფიზიკურ ვარჯიშებს უნდა ასრულებდეს, სუფთა ჰაერზე სერიონობდეს, ან კიდევ ბავშვებთან ერთად თამაშობდეს.

აქტიური დასვენება აღადგენს გონებრივი მუშაობის დროს ბავშვის მიერ დახარჯულ ენერგიას, აამაღლებს მის შრომისუნარიანობას და გაზრდის ბავშვის ინტერესს სწავლისადმი. გარდა ამისა, ის ერთ-ერთ პროფილაქტიკურ ღონისძიებასაც წარმოადგენს ბავშვთა ფიზიკურ განვითარებაში რაიმე გადახრების წარმოშობისა და განვითარების თავიდან აცილების თვალსაზრისით.

საბავშვო დაწესებულებების მუშაკთა მოვალეობაა აგრეთვე სათანადო განმანათლებელი და მეთოდიკური ხასიათის მუშაობა ჩაატარონ მშობლებთან ორგანიზმის გამოწრთობის ნიშნულობისა და მის საშუალებათა სწორად გამოყენებებს შესახებ. მშობლების ერთი ნაწილი, რომელიც სუსტად ერკვევა აღნიშნულ საკითხში, არ იყენებს ბავშვის ჯანმრთელობის განმტკიცების ამ უებარ საშუალებას და თავსაც კი არიბდებს მას.

იმისათვის, რომ მშობლები გარკვეული იყვნენ ორგანიზმის გამოწრთობის საკითხში, საჭიროა ზოგადი წარმოდგენა მაინც მივცეთ ორგანიზმის გაკაჟების ფიზიოლოგიური მექანიზმების შესახებ.

¹ კრებული „მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საკითხები“, შედგენილი ხ. ზ. კოვზირიძის და ვ. ნ. ქაჯაიას მიერ, 1955, გვ. 85.

ორგანიზმის, მისი ცალკეული ორგანოებისა და სისტემების ნორმალური მუშაობისათვის აუცილებლად საჭიროა სითბოს გარკვეული რაოდენობა. ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ტემპერატურაა 36—37 გრადუსი. ტემპერატურის ნორმიდან გადახრა, მისი დაქვეითება ან მომატება უარყოფით გავლენას ახდენს ორგანიზმზე.

სითბოს გამოიმუშავება ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის შედეგად ხდება.

ორგანიზმში, როგორც წესი, შედარებით მეტ სითბოს გამოიმუშავებს, ვიდრე ეს საჭიროა მისი ცხოველმოქმედებისათვის, მაგრამ ორგანიზმს ზედმეტი სითბოს გაკევის უნარიც აქვს. ეს, რომ ასე არ ხდებოდეს, მაშინ სითბოს რაოდენობა ორგანიზმში თანდათანობით დაგროვდებოდა და გაიზრდებოდა, რაც ორგანიზმის გადახურებას გამოიწვევდა ყველა არასასურველი შედეგით. ზედმეტი სითბოს დაგროვების უარყოფითი გავლენა განსაკუთრებით შეიმჩნევა ადამიანის ავადმყოფობისა და მალალი ტემპერატურის დროს.

ორგანიზმის მიერ გამოიმუშავებული და გაცემული სითბოს წონასწორობის დაცვას ორგანიზმში აწესრიგებს სითბოს რეგულაციის აპარატი ცენტრალური ნერვული სისტემის ხელმძღვანელობით.

ორგანიზმში ზედმეტი სითბოს გაცემას აბორციელებს სხვადასხვა გზით, უმთავრესად კი კანის საშუალებით. სითბოს გაცემის ინტენსივობა დამოკიდებულია მეტეოროლოგიურ პირობებზე, კერძოდ ტემპერატურაზე, ტენიანობასა და ჰაერის მოძრაობის სისწრაფეზე. მაგრამ ეს პირობები ყველა ადამიანზე ერთნაირად როდი მოქმედებს. მაგალითად, ზოგი ადამიანი სიცივის დროს მეტისმეტ სითბოს კარგავს, ზოგი კი ამავე პირობებში საჭირო სითბოს ინარჩუნებს. ეს მდგომარეობა აიხსნება იმით, რომ პირველნი შეგუებული არიან ატმოსფერული პირობების ზემოაღნიშნულ ცვლილებებს, ხოლო მეორენი—არა.

ადამიანის ორგანიზმში მეტეოროლოგიური პირობების ცვლილებების დროს თავს იცავს ზედმეტი სითბოს გაცემისაგან, რათა შეინარჩუნოს ნორმალური ტემპერატურა. ამას ის ალუვეს ორგანიზმის პერიფერიაზე გამავალი სისხლის რაოდენობის მოწესრიგებით. ასე, მაგალითად, სიცივის დროს პერიფერიული სისხლის ძარღვები ვიწროვდება, სისხლი შინაგან ორგანოებში გადაიდევნება და პერიფერიაზე კლებულობს, რაც ამცირებს სითბოს გაცემას. პირიქით ხდება ცხელი ამინდის დროს: სისხლის ძარღვები ფართოვდებიან, რის გამოც პერიფერიაზე სისხლის რაოდენობა მატულობს და მაშასადამე, სითბოს გაცემაც ინტენსიურად ხდება.

ჩვენ ზემოთ აღენიშნეთ, რომ თერმომარეგულირებელი აპარატი აწესრიგებს გამომუშავებული და გაცემული სითბოს წონასწორობას: გამოდის, რომ თითქოს ორგანიზმი ყოველთვის, ატმოსფერული ცვლილებები'ა ყოველგვარ პირობებში სითბოს საჭირო რაოდენობას ინარჩუნებს. თუ ეს ასეა, მაშ რატომ ცივდება ხოლმე ზოგჯერ ადამიანი სიცივის დროს.

გაცივებას მხოლოდ ნაშინ აქვს ადგილი, როდესაც ადამიანი შეგუებული არ არის სიცივეს, ე. ო. პერიფერიის სისხლძარღვებს გამომუშავებული არა აქვთ სწრაფად შევიწროების უნარი, რათა სისხლი სიცივის დროს პერიფერიიდან შინაგანი ორგანოებისკენ სწრაფად იქნეს გადატანილი. ამ მდგომარეობის გამო სისხლი გარკვეული ხნის განმავლობაში რჩება პერიფერიაზე და ჰაერი ასწრებს დიდი რაოდენობის სითბოს წართმევას ორგანიზმიდან. ორგანიზმი კი ვერ ასწრებს დახარჯული სითბოს აღდგენას, ირღვევა გამომუშავებული და გაცემული სითბოს წონასწორობა. სხეულის ტემპერატურა ნორმაზე ნაკლებ დონეზე ჩამოდის, რის გამოც ადამიანი ცივდება.

ბავშვი ადრეული ასაკიდანვე უნდა მივაჩვიოთ ატმოსფეროს ცვალებადობას, რაც სხეულის გამოწრთობის ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

როგორც უკვე ვთქვით, სიცივის დროს პერიფერიის სისხლძარღვები ვიწროვდებიან, მაგრამ იმ ბავშვის სისხლძარღვებს, რომლის სხეულიც ჯერ კიდევ არ შეგუებია ტემპერატურის ცვალებადობას, არა აქვთ გამომუშავებული სწრაფად შევიწროებისა და გაგანიერების უნარი. წყლით სხეულის დაზელის, ხოლო მისი შეჩვევის შემდეგ ცივი წყლის გადავლებიას ხდება სისხლძარღვათა გაღიზიანება (შევიწროება). პირველ ხანებში სისხლძარღვების შევიწროება ნელა მიმდინარეობს, მაგრამ აპროცედურის რამდენიმეჯერ განმეორებისას სისხლის ძარღვები შედარებით სწრაფ რეაქციას იძლევიან ტემპერატურულ ცვალებადობაზე. ეს კი ქმნის სითბოს გამომუშავებისა და გაცივების გაწონასწორების დაცვის პირობას.

ახლა გასაგები ხდება, თუ რატომ არ ცივდება გამოწრთობილი ადამიანი და ადვილად იტანს ტემპერატურულ ცვალებადობას.

მშობლებისათვის არანაკლებ საინტერესოა აგრეთვე იმის ცოდნა, თუ რა ცვლილებები ხდება ორგანიზმში ბავშვის მზით ხანგრძლივად დასხივების შემთხვევაში. სიცხის დროს ჰაერის ტემპერატურა ორგანიზმის ტემპერატურაზე მეტია. ამ მდგომარეობის გამო ჰაერი სითბოს ორგანიზმიდან არ ღებულობს, პირიქით, სითბოს გარკვეულ რაოდენობას ორგანიზმს აძლევს. ამრიგად, ორგანიზმის მიერ გამომუშავებულ სითბოს ჰაერიდან მიღებული სითბო ემატება. სითბო ორ-

განიზში კარბად გროვდება, რაც არაიზვიათად იწვევს ორგანიზმის გადახურებას.

ბავშვებს ხშირად უხდებათ მზის ქვეშ თამაში. ამიტომ საჭიროა ისინი თანდათანობით შეეჩვიონთ მზეზე ყოფნას, გამოვუშუშაოთ ამ პირობების ატანის უნარი. ამის მიღწევა კი შესაძლებელია მზით გამოწრთობით, რადგან სიცხის დროს ბავშვის ორგანიზმი ნაკლები რაოდენობით გამოიმუშავებს სითბოს და ხდება ორგანიზმისა და პაერის ტემპერატურის გაწონასწორება.

ამრიგად, გამოწრთობის საშუალებების გამოყენებას ბავშვობიდანვე უნდა ჩავუყაროთ საფუძველი. ეს საჭიროა იმიტომ, რომ ბავშვის ორგანიზმი ჯერ კიდევ ზრდის პროცესშია, ნაზია და ტემპერატურის მკვეთრი ცვლებადობა უარყოფითად მოქმედებს მასზე.

გარდა ამისა, გამოწრთობა ხელს უწყობს ბავშვის შრომისუნარიანობის ამაღლებას, ორგანიზმში მიმდინარე სასიცოცხლო პროცესების ნორმალურ მსვლელობას, განამტკიცებს ნერვულ სისტემას და სხვ., რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ჯანმრთელობის დაცვისა და განმტკიცებისათვის.

მშობლებს უნდა განუვმარტოთ, რომ ისინი ბავშვის ორგანიზმის გამოწრთობას დიდი სიფრთხილით მოეკიდონ. ამ საქმეში სიჩქარე არ შეიძლება. გამოწრთობამ რომ კარგი შედეგი მოგვეცეს, ამისათვის საჭიროა დაცულ იქნეს გამოწრთობის წესები. ამასთან გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ბავშვთა ასაკობრივი თავისებურებანი, მათი ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

მშობლები უნდა გავაფრთხილოთ, რომ ორგანიზმის გამოწრთობის ამა თუ იმ საშუალების დაწყებამდე მათ აუცილებლად მიმართონ ექიმს ბავშვის ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამოკვლევის მიზნით. ექიმის რჩევა-დარიგებები გამოწრთობის საკითხების შესახებ მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული.

სხეულის დაზელას, როგორც წესი, გაზაფხულზე იწყებენ, მაგრამ დასაწყისშივე ცივი წყლით დაზელა საშიშია გაცივების თვალსაზრისით. ამის თავიდან აცილებისათვის ხაჭიროა დაცულ იქნეს წყლის ტემპერატურის შემდეგი თანამიმდევრობა: პირველ ხანებში წყლის ტემპერატურა 28—30°-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. შემდეგ კი წყლის ტემპერატურა თანდათანობით უნდა შევამციროთ. ანე, მაგალითად, თუ 7 წლის ბავში პროცედურას სისტემატურად ატარებენ, მაშინ წყლის ტემპერატურა წლამდე შეიძლება 20—22°-მდე დაეყვანოთ, 12 წლ. ბავშვისათვის—18—20°-დე, ხოლო უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის კი 14°-მდე.

სხეულის დაზელა უნდა მოხდეს ოთახში, სადაც ჰაერის ტემპერატურა 15° -ზე ნაკლები არ უნდა იყოს.

სხეულის დაზელა შემდეგნაირად ტარდება: წყალში დასველებული ქსოვილი (ნაჭერი ან პირსახოცი) უნდა წაეისვათ ჯერ ზემო კიდურებზე, შემდეგ ტანზე და ქვემო კიდურებზე, ამის შემდეგ კანი ენერგიულად უნდა გავამშრალოთ პირსახოცით.

სხეულის დაზელა მიზანშეწონილია ჩატარდეს მაშინ, როცა სხეული გახურებულია, წინააღმდეგ შემთხვევაში, როდესაც სხეულის ზედაპირი ცივია, დაზელა უარყოფითად მოქმედებს. რეკომენდირებულია, რომ სხეულის დაზელა დილის ტანვარჯიშში მეცადინეობის შემდეგ ჩატარდეს, რადგან ფიზიკური ვარჯიშობისას მოძრაობაში მოდის სხეულის მთელი კუნთოვანი სისტემა, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა, ნივთიერებათა ცვლა და სხვა სასიცოცხლო პროცესები, რის გამოც სითბოს რაოდენობა სხეულის პერიფერიაზე მატულობს და სხეულის ზედაპირი ხურდება.

გარკვეული დროის, დაახლოებით 3—5 თვის შემდეგ, როდესაც სხეულის დაზელას ბავშვი მიეჩვევა და მისი მიღება მას უკვე იღარ ეხამუშება, შეიძლება გადავიდეთ წყლის გადავლების პროცედურაზე. ამ მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ შხაპი, თუ კი ამის საშუალება აქვს ოჯახს.

განსაკუთრებით დადებითად მოქმედებს მზის, ჰაერისა და წყლის პროცედურების კომპლექსური გამოყენება.

ბანაობის დროს წყლის ტემპერატურა უნდა იყოს უმცროსი ასაკის ბავშვებისათვის არა ნაკლებ 20° , უფროსი ასაკის ბავშვებისათვის 18° ; ჰაერის ტემპერატურა კი ორივე ასაკის ბავშვებისათვის უნდა იყოს არა ნაკლებ $21—24^{\circ}$.

წყალში თანდათანობით შესვლა არ შეიძლება, პირიქით, ბავშვი სწრაფად უნდა ჩავიდეს წყალში და რათა წყალმა ერთდროულად დაფაროს სხეული.

ყურადღება უნდა მიექცეს აგრეთვე წყალში ყოფნის დროის დაცვასაც. პირველ ხანებში ბავშვი 5 წუთზე მეტი არ უნდა დარჩეს წყალში. შემდეგ კი ეს დრო თანდათანობით უნდა გავადიდოთ და შეიძლება 10-15 წუთამდეც კი ავიყვანოთ.

ბანაობა არ შეიძლება უზმოზე. ბავშვმა უნდა იბანოს არა უადრეს $1—1\frac{1}{2}$ საათის შემდეგ საკვების მიღებიდან.

ჰაერის აბაზანები ორგანიზმის გამოწრობის ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

ჰაერის აბაზანების ჩატარება მთელი წლის განმავლობაში შეიძლება. ის ტარდება მზიან და თბილ ამინდებში—ჩრდილში, ზამთარში კი—ქარგად განიავებულ ოთახში.

ამ პროცედურის მიღების დროს უმცროსი ასაკის ბავშვები მთლანად ტიტველი უნდა იყვნენ, უფროსი ასაკის ბავშვებს კი შეიძლება ეცვათ ტრუსები.

ჰაერზე ყოფნის დროს ბავშვი უნდა მოძრაობდეს (სიარული, თანაში და სხვ.).

აბაზანის მიღების დროს ჰაერის ტემპერატურა ჩრდილში 19-20° უნდა იყოს. ჰაერის აბაზანა პირველ ხანებში რამდენიმე წუთს გრძელდება, შემდეგ კი ეს დრო თანდათანობით უნდა გადიდდეს.

ჰაერის აბაზანის მიღება არ შეიძლება უზმოზე, ან კიდევ უშუალოდ ქამის შემდეგ.

განსაკუთრებით დადებით გავლენას ახდენს ორგანიზმზე მზის სხივები. დამტკიცებულია, რომ მზის სხივები ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს ისეთი მძიმე დაავადებების განკურნებისათვის, როგორცაა ძელის ტუბერკულოზი, სისხლნაკლებობა, რახიტო და სხვ.

მშობელმა კარგად უნდა იცოდეს, რომ მზის აბაზანების არარაციონალური გამოყენება უარყოფითად იმოქმედებს ბავშვის ჯანმრთელობაზე, განსაკუთრებით ბავშვის ნერვულ სისტემაზე.

სწორია შემთხვევები, როდესაც მზეზე დიდი ხნის განმავლობაში ყოფნის შედეგად ბავშვებს დამწვრობა მიუღიათ.

საქართველოს კლიმატურ პირობებში მზის აბაზანების მიღება დასაშვებია 10—13 საათამდე. ამ დროს დედამიწის ზედაპირზე ულტრაიისფერი სხივების შედარებით დიდი რაოდენობაა, რაც დადებითად მოქმედებს ორგანიზმზე.

მზის აბაზანების დაწყებამდე საჭიროა ბავშვმა რამდენიმე ჰაერის აბაზანა მიიღოს.

მზეზე ყოფნას ბავშვი თანდათანობით უნდა მიეჩვიოს. ასე, მაგალითად, პირველი აბაზანის ხანგრძლიობა 4 წუთით უნდა განისაზღვროს. შემდეგ ყოველდღიურად 4—4 წუთს ვუმატებთ და ეს დრო უმცროსი ასაკის ბავშვებისათვის შეიძლება 20 წუთამდე ავიყვანოთ.

მზის აბაზანების მიღება მწოლარე მდგომარეობაში წარმოებს. ბავშვი უნდა იწვევს მშრალ ქვიშაზე, ან კიდევ ისეთ ქსოვილზე, რომელიც სინამეს არ ატარებს.

მზის აბაზანების მიღების დროს ბავშვს თავზე ჩალის ქუდი ან რაიმე ქაოჯკი უნდა დაფაროთ და თავი რამდენადმე მალა უნდა ეღოს ქვემო კიდურებთან შედარებით.

იმ წიხნით, რომ მზის სხივები თანაბრად მოხვდეს ტანის ყველა ნაწილს საჭიროა დროდადრო, 1—2 ან 3—5 წუთის შემდეგ, გადავბრუნდეთ

ხან ერთ, ხან მეორე მხარეზე. ხელები კი გაშლილი უნდა გვექონდეს მზის აბაზანის მიღება წარმოებს საუზნიდან სულ ცოტა ერთი საათის გავლის შემდეგ. დაუშვებელია უზმონზე მზის აბაზანის მიღება.

მშობლებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ იმას, თუ რა გავლენას ახდენს მზის აბაზანები ბავშვზე. თუ მზის აბაზანები ცუდად მოქმედებს ბავშვზე, მაშინ მშობელმა რჩევისათვის დაუყოვნებლივ უნდა მიმართონ ექიმს. შეიძლება დაგვეჩიროდეს მზის აბაზანების დროებით შეწყვეტა, ან კიდევ ნიაი მიღების დროის შემცირება.

მშობლებს უნდა აეუხსნათ, რომ ფიზიკური ვარჯიშებისა და ბუნებრივი პირობების გონივრულ გამოყენებასთან ერთად განააკეთებელი ყურადღება მიაქციონ ოჯახში სათანადო ჰაგიენური პირობების დაცვის საქმეს, რაც ხელს უწყობს ბავშვთა ჯანმრელობის გაუმჯობესებასა და ფიზიკურ განვითარებას.

პირველ ყოვლისა მშობლებმა უნდა იხრუნონ ბინის სუფთა ჰაერით უზრუნველყოფისათვის. ამ მხრივ განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა იმ ოთახს, სადაც ბავშვებს ხანგრძლივად უხდებათ ყოფნა.

ცნობილია, რომ ქანგბადი ადამიანის სხეულის ქაოკილების ძირითადი საკვებია. ცხადია, რომ რაც უფრო სუფთაა ჰაერი, მით უფრო მეტ ქანგბადს შეიცავს იგი. ოთახის ჰაერში ქანგბადი გაცილებით უფრო ნაკლებია, ვიდრე ატმოსფეროში. თუ ოთახის განიავება არ ხდება, მაშინ ოთახში ქანგბადის რაოდენობა თანდათანობით კლებულობს და ჰაერი სხვადასხვა მავნე გაზებით ქუქკიანდება. მავნე გაზებს უმთავრესად ოთახში მყოფი ადამიანები გამოყოფენ. მავნე გაზები შეიძლება ოთახში შემოიჭრას აგრეთვე სანზარტულოდან, საპირფარეშოდან ან კიდევ სხვა სათავსო ოთახებიდან, თუ კი ისინი ახლოს არიან ბავშვის ოთახთან.

ჰაერის გაქუქვიანებას ხელს უწყობს აგრეთვე თამბაქოს ბოლები, ნავთქურია და ლამპის ანთება, ესენი გარდა იმისა, რომ ქანგბადს შთანთქავენ დიდი რაოდენობით გამოყოფენ ორგანიზმისათვის მავნე გაზებს და კვარტლს, რაც ოთახის ჰაერს აქუქვიანებს. მიზანშეუწონელია აგრეთვე ოთახში ძაღლისა და კატის ყოლა. ისინი გარდა იმისა, რომ გამოყოფენ მავნე გაზებს, მათ შეუძლიათ შემოიტანონ ოთახში მიკრობები, რაც ბავშვის დაავადებას საშიშროებას ქმნის.

სუფთა ჰაერის უზრუნველყოფისათვის, უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა ოთახი დღის განმავლობაში რანდენჯერზე, ორჯერ-სამჯერ მაინც განიავდეს. ამისათვის უკეთესია ორპირი ქარი მოეწყოს 5—10 წუთის განმავლობაში (ზამთარში), თბილ ამინდში კი სისურველია ფანჯრები მუდმივად ღია იყოს.

სასურველსა ოთახის ჰაერი მზის სხივებით იქნეს გაწმენდილი. მზის სხივები სპობენ მიკრობებს, რომლებიც ხშირად ოთახის ბნელ კუთხეებში ბუდობენ ხოლმე. გარდა ამისა, ისინი დადებითად მოქმედებენ თავის ტვინის ქერკზე და მხნე და დადებით ემოციურ მდგომარეობას ქმნიან. მზის სხივები რომ საკმარისი რაოდენობით მოაფედეს ოთახში, ამისათვის საჭიროა ფანჯრების ახლოს არ იყოს ავეჯი, ან კიდევ ფანჯრის რაფაზე—ყუავილები.

ჰაერის სისუფთავისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ოთახისა და მასში მოთავსებული რბილი და მაგარი ავეჯის სისუფთავეს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს იატაკის სუფთად შენახვას, ვინაიდან ბავშვებს უფრო ხშირად იატაკზე უხდებთ მოძრაობა და თამაში. უსუფთაო იატაკიდან შეიძლება მტვერი ან სხვა მიკრობები შეიჭრან ბავშვის ორგანიზმში და ბავშვის ფილტვების ნაზი ქსოვილი დააზიანონ.

უნდა ვიბრძოლოთ იმისათვის, რომ მტვერი არ იყოს აგრეთვე არც დამხმარე სათავსოებში. მტერისაგან უნდა გასუფთავდეს ავეჯი და სხვა წვრილმანი ნივთებიც.

ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ საკმეღი აუცილებლად თავდახურულ ქურკელში ინახებოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში მტვერი და სხვა მიკრობები შეიძლება საკმეღში მოხედეს, რის მიღებაც ბავშვისათვის საზიანოა. საკმეღის თავლია ქურკელში შენახვა განსაკუთრებით საშიშია ზაფხულის პერიოდში, რადგან ამ დროს უფრო მეტად არის გავრცელებული ბუზები, რომლებსაც გადააქვთ სხვადასხვა დაავადებანი.

მშობლებმა უნდა იზრუნონ ბავშვის სამუშაო ადგილის მოწყობაზეც. ბავშვის სამეცადინო მაგიდა და სკამი მის სიმაღლეს უნდა შეესაბამებოდეს. ყურადღება უნდა მიექცეს ბავშვში სწორი ტანადობის ჩვევების გამომუშავებას. მშობელი თვალყურს უნდა ადევნებდეს, რომ ბავშვს როგორც დგომის, ისე ჯდომის დროს ტანი სწორად ეჭიროს. ბავშვის სიმაღლესთან შეუფარდებელი სკამ-ავეჯზე ჯდომა, აგრეთვე ტანის არასწორად დაჭერა ძვლოვან სისტემაში ამა თუ იმ გადახრის წარმოშობისა და განვითარების პირობებს ქმნის, ეს კი საზიანოდ მოქმედობს ბავშვის ჯანმრთელობაზე.

უნდა ვიზრუნოთ აგრეთვე ბავშვის ლოჯინის ჰიგიენისათვის. ბავშვის ლოჯინი არ უნდა იყოს არც ძალიან მაგარი და არც ძალიან რბილი. ბავშვს აუცილებლად ცალკე საწოლი უნდა ქონდეს და ოთახში ისეთ ადგილზე იყოს მოთავსებული, რომ ჰაერი და სინათლე საკმარისი რაოდენობით ხვდებოდეს მას. საწოლი უნდა დაიდგას კედლიდან მოშორებით. ისე, რომ ძილის დროს მარჯვნივ ან მარცხნივ

გადაბრუნებისას ბავშვს წინ თავისუფალი სივრცე ჰქონდეს და არა კედელი. როდესაც საწოლი ზედ კედელზეა მიდგმული, მაშინ ცივი კედელი მეტ სითბოს ართმევს ორგანიზმს, რაზეც შეიძლება ბავშვის გაცივება გამოიწვიოს. გარდა იმისა ამოსუნთქული ჰაერი, რომელიც მავნე გაზებს შეიცავს, კედლიდან უკან დაბრუნების შედეგად კვლავ ბავშვის ორგანიზმში მოხვდება. რაც გარკვეულ გავლენას მოახდენს ბავშვის ჯანმრთელობაზე.

არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ბავშვის სხეასთან ერთად ერთ საწოლში დაწვენა. ამ დროს ბავშვს, ჯერ ერთი, რომ მთელი ღამის განმავლობაში არასწორ პოზაში სძინავს და მოუსვენრობას გრძნობს, მეორე, მას უხდება სხვის მიერ ამოსუნთქული ჰაერის ჩასუნთქვა, რომელიც მავნე გაზებს შეიცავს.

ოჯახში ბავშვთა ფიზიკური აღზრდისა და სკოლის ამოცანების შესახებ ბევრი რამ შეიძლება ითქვას, რაც გააუმჯობესებდა სკოლისა და ოჯახის ერთობლივ მუშაობას ბავშვთა ფიზიკური აღზრდის თვალსაზრისით, მაგრამ აღვნიშნავთ, რომ ბავშვთა ფიზიკური აღზრდისათვის დიდი, თუ შეიძლება ითქვას, გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მოსწავლის დღის რეჟიმის, მოსწავლის ცხოვრების ჰიგიენურად ორგანიზაციის ოჯახში. ეს კი ავალებს ყველა მასწავლებელს სისტემატურად სწავლობდეს მოსწავლეთა ცხოვრების ორგანიზაციის საკითხებს ოჯახში, მშობლებთან ატარებდნენ სათანადო ლექციებსა და საუბრებს, რაც ხელს შეუწყობს ბავშვთა და მოზარდთა ფიზიკური აღზრდის შემდგომ გაუმჯობესებას.

საშინაო დავალების ჰიგიენურად ორგანიზაციის საკითხი

საშინაო დავალების დოზირების საკითხი ყოველთვის იდგა ექიმებისა და პედაგოგების ყურადღების ცენტრში. მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვის საკითხებზე განსაკუთრებით გამახვილდა ყურადღება ჯერ კიდევ XIX საუკუნის ბოლოს. მოწინავე ექიმები ა და პედაგოგების ერთი ნაწილი აკრიტიკებდა რა მაშინდელი სკოლის ნუშაობის რეჟიმისა და სწავლების ხარისხს, მეცნიერულად ასაბუთებდა მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვის შეუსაბამობას მათ ძალებთან და იძლეოდა მოსწავლეთა ასაკობრივ თავისებურებათა შესაბამისი მეცადინეობისა და დასვენების განრიგს. ამ მხრავ ყურადღებას იქცევენ ფ. ფ. ერისმანის, ნ. ი. ბისტროვის, ა. პ. დობროსლავინის, ნ. პ. გუნდობინის და სხვათა გამოვლენები, სტატიები და შრომები. მოსწავლეთა დატვირთვის ნორმების საქმეში თვალსაჩინო როლი შეასრულა დიდი რუსი პედაგოგის კ. დ. უშინსკის კაპიტალურმა შრომამ „ადამიანი როგორც აღზრდის საგანი“, სადაც კ. დ. უშინსკი მეცნიერულად ასაბუთებს მოსწავლეთა ასაკობრივი და ინდივიდუალური თავისებურებების საფუძველზე სწავლების პროცესის აგების აუცილებლობას. ამ შრომამ განსაკუთრებული ნაყოფი გამოიღო იმ მიზნით, რომ მან სტიმული მისცა მოსწავლეთა მეცადინეობის და დასვენების რეჟიმის ორგანიზაციის საკითხებზე კარგი გამოკვლევების გაბოქვენებას. მათგან აღსანიშნავია კ. ე. ბოვის შრომა „ბავშვთა ჯანმრთელობისა და გონებრივი ძალების დაცვის შესახებ“, რომელიც 1872 წელს გამოქვეყნდა, ამავე წელს გამოიცა პ. ი. ილინსკის შრომა „სწავლება და ჯანმრთელობა“, ა. პ. დობროსლავინის მიერ 1888 წელს გამოქვეყნდა სტატია „მოსწავლეთა გადაჭარბება და მისი შედეგები“. ა. პ. ნეჩაევის სტატია „სკოლის დღე“, რომელიც 1900 წელს დაიბეჭდა და სხვ.

როგორც მაშინდელი განათლების ორგანოების მასალებიდან ირკვევა, მოსწავლეთა საშინაო დავალებებით დატვირთვა მნიშვნელოვნად აღემატებოდა ბავშვთა და მოზარდთა ძალებს. მაგალითად, პირ-

ველი-მეორე კლასის მოსწავლეებს საშინაო დავალების მოსამზადებლად საშუალოდ სკირდებოდათ 2—3 საათი, მესამე-მეხუთე კლასის მოსწავლეებს 3—5 საათი და მეექვსე—მეჩვიდეს კლასის მოსწავლეებს—5—6, ზოგჯერ კი—7 საათიც¹.

მოსწავლეთა მეტისმეტი გადატვირთვის გამო ადგილი ჰქონდა მათ დაავადებას. განსაკუთრებით ნერვულ აშლილობას. ეს მდგომარეობა აწუხებდა მოწინავე პედაგოგებსა და ექიმებს, რომლებიც ყოველნაირად ცდილობდნენ შეემთუბუქებინათ მოსწავლეთა ბრძოლა. ამ მიზნით 1918 წელს ნ. ი. კრასნოგორსკიმ გამოაქვეყნა ბროშურა „ნერვულობისა და მასთან ბრძოლის შესახებ ბავშვთა ასაკში“². ამ ბროშურაში ნ. ი. კრასნოგორსკი ხაზგასმით აღნიშნავს, რომ ბავშვთა ნერვულობის წინააღმდეგ ბრძოლის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებას წარმოადგენს მოსწავლეთა დღის რეჟიმის სწორი ორგანიზება სკოლასა და ოჯახში.

თამამად შეიძლება ითქვას, რომ მოსწავლის დღის რეჟიმის მეცნიერულად დადგენა, როგორც ჰიგიენური, ისე პედაგოგიური თვალსაზრისით, მხოლოდ საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების შემდეგ გახდა შესაძლებელი ჩვენში.

მოსწავლეთა დღის რეჟიმის ორგანიზაციის, კერძოდ, საშინაო დავალების დოზირების საკითხმა ფართო ახალგაზრდა საშემსრულებელი ინსტიტუტებისა და უმაღლეს სასწავლებელთა სამეცნიერო კვლევითი მუშაობის გეგმებში. ამ მიმართულებით უკანასკნელ წლებში მნიშვნელოვანი მუშაობა ჩაატარეს რსტუსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის სასკოლო ჰიგიენისა და ფიზიკური აღზრდის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის, საქართველოს და მოძმე რესპუბლიკების პედაგოგიკურ მეცნიერებათა სამეცნიერო-საკვლევო ინსტიტუტებისა და უმაღლეს სასწავლებელთა მეცნიერ მუშაკებმა.

ყოველივე ამის შედეგად, გამოქვეყნებული იქნა პ. შ. ივანოვსკის, მ. ვ. ანტროპოვას, ო. ვ. ფლეროვის, გ. პ. სალნიკოვას, ლ. ე. ბერესტეჩკოს, ვ. ნ. ქაჯაიას, ვლ. დ. ბეჟიაშვილის, ზ. ზ. კოვზირიძისა და სხვათა მეცნიერული ხასიათის სტატიები და შრომები მოსწავლის დღის რეჟიმისა და კერძოდ, საშინაო დავალების ორგანიზაციის საკითხებზე.

მიუხედავად ამისა, საშინაო დავალების დოზირების საკითხი ჯერ კიდევ არ არის სავსებით გადაწყვეტილი და მეცნიერულად

¹ სახალხო განათლების სამინისტროს ეურნალი, 1892, გვ. 38—39.

² ნ. ი. კრასნოგორსკი, ნერვულობის და მასთან ბრძოლის შესახებ ბავშვთა ასაკში, მოსკოვი, 1918 წ.

დახუსტებული; საშინაო დავალების მოცულობის ზუსტად განსაზღვრა და დოზირება კი ფრიალ აქტუალურ საკითხს წარმოადგენს და ერთ-ერთი მთავარი პირობაა მოსწავლეთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის განმტკიცებისა და მალალი აკადემიური წარმატების მიღწევისათვის.

ექიმებისა და პედაგოგების დაკვირვებებიდან ცნობილია, რომ ზუსტად ნორჩირებული საშინაო დავალება განამტკიცებს რწმენას მოსწავლეში მისი ძალებისადმი, მოსწავლე გეგმავს დღის ბიუჯეტს ორგანიზებულად და ნაყოფიერად მუშაობს და მალალხარისხოვნად ამზადებს გაკვეთილებს. აქვე უნდა ითქვას ისიც, რომ მას დიდი მნიშვნელობა აქვს წოსწავლის დღის რეჟიმის ჰიგიენურად ორგანიზებისათვის ოჯახში, მოსწავლე რაციონალურად ანაწილებს დროს და სწორად აწარმოებს დღის რეჟიმის კომპონენტების შესრულებას, რჩება დრო კლასგარეშე მუშაობისათვის, დასვენებისა და სხვა გართობისათვის და ყველაფერს ასწრებს თავის დროზე.

მაგრამ თუ საშინაო დავალების მოცულობა მოსწავლის ძალების შესაბამისად არ არის განსაზღვრული ან საშინაო დავალებები მეტოდურად სწორად არ არის დაგეგმილი, მაშინ საწინააღმდეგო შედეგი შეიძლება მივიღოთ. თუ მოსწავლე გრძნობს, რომ საშინაო დავალების მოცულობა აღემატება მის ძალებსა და შესაძლებლობებს, ეკარგება რწმენა მისი დაძლევისა, იბნევა, აღარ იცის, საიდან დაიწყოს და რით დაამთავროს, ვეღარ გეგმავს დასასწავლ მასალას დროის მიხედვით და არაორგანიზებულად და არარაციონალურად მეცადინეობს. სწორედ ამით შეიძლება აიხსნას ის მდგომარეობა, რომ მოსწავლეთა ნაწილი, განსაკუთრებით ისინი, რომლებიც შედარებით მეტ პასუხისმგებლობას გრძნობენ დავალებათა შესრულებისათვის, ზოგჯერ სკოლიდან მოსვლისთანავე დაუსვენებლად, დაღლილი იწყებენ გაკვეთილების მომზადებას, ზოგიერთები კი მეცადინეობას აგრძელებენ გვიან—ღამის თორმეტ-პირველ საათამდე, როცა მათ უნდა ეძინოთ, ე. ი. როცა მათი შრომისუნარიანობა, და მაშასადამე, ათვისების უნარიც მკვეთრად და დაქვეითებული, ვინაიდან დაღლილნი არიან.

ამ პირობებში მეცადინეობა დღითიდღე ართულებს მოსწავლის მდგომარეობას; იმის გამო, რომ მოსწავლე ვეღარ ერევა დასასწავლ მასალას, მას უტყდება გული და ზერელედ სწავლობს გაკვეთილებს. არა აქვს წარმოდგენა საგანზე როგორც ერთ მთლიანზე, რის გამოც მოსწავლეს მალე ავიწყდება გაელილი მასალა და ჩამორჩება სწავლაში. ხშირია შემთხვევები, როცა ამის გამო მასწავლებელი უმართებულად უსაყვედურებს მოსწავლეს და უნიშნავს დამატებით გა-

კეთილებს, რაც კიდევ უფრო ახანგრძლივებს მოსწავლის ისედაც ხანგრძლივ სამუშაო დღეს. უნდა გვახსოვდეს, რომ ამით მოსწავლის მდგომარეობა კი არ სწორდება. პირიქით, კიდევ უფრო რთულდება ვინაიდან, გარდა იმისა, რომ მოსწავლე კიდევ უფრო მეტად იტვირთება და სუსტდება მასში რწმენა თავისი ძალებისადმი, „დაუძლეველი დავალება მხოლოდ რყენის, აჩევს თავისი მოვალეობისადმი არაკეთილსინდისიერ დამოკიდებულებას“¹. არაიშვიათია აგრეთვე როცა ამის გამო ირღვევა დამოკიდებულება მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორისაც.

საშინაო დავალებით მოსწავლის გადატვირთვა დიდ ზიანს აყენებს ბავშვის ჯანმრთელობას. იმის გამო რომ მოსწავლის გახანგრძლივებული სამუშაო დღე არღვევს მეცადინეობისა და დასვენების რიტმულობასა და სწორ მონაცვლეობას, მოსწავლე ვეღარ ასრულებს დღის რეჟიმს, მას აკლდება ძილი და აღარ ყოფნის დრო თამაშისა და სხვა გართობისათვის, რაც აუცილებელია როგორც დახარჯული ენერჯის აღსადგენად, ისე ბავშვის მოტორული ფუნქციის განვითარებისა და საერთოდ ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის.

აკადემიკოსი ი. პ. პაელოვი, რომელმაც მატერიალისტური თვალთახედვით საუკეთესოდ ახსნა დაღლისა და გადაღლის გავლენა ორგანიზმის ფუნქციონალურ მდგომარეობაზე. ხაზგასმით აღნიშნავდა, რომ ყოველ ცოცხალ მომუშავე სისტემას, განსაკუთრებით ისეთ რეაქციულ ელემენტებს, როგორცაა ქერქოვანი უჯრედები, ესაქიროებათ დასვენება, აღდგენა².

თუ გაითვალისწინებთ ბავშვთა და მოზარდთა ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებს, იმას, რომ ბავშვის ორგანიზმმა აღვილად შეიძლება განიცადოს გარემოს მუდმივ გავლენა, რომ ბავშვი შედარებით უფრო მოძრავია და შეფარდებით მეტ ენერჯიასაც ხარჯავს ვიდრე მოზარდილი, აგრეთვე იმასაც, რომ 5—6 საათის განმავლობაში მერხზე ჯდომა და მეცადინეობა ეწინააღმდეგება მის მოძრავ ბუნებას და შედარებით მალე ღლის, ნათელი გახდება, რომ მოსწავლეს არ ძალუძს ყოველდღე 9—10 საათის განმავლობაში იმეცადინოს სკოლასა და ოჯახში.

¹ ნ. კ. კ რ უ პ ს კ ა ი ა, აღზრდისა და სწავლების შესახებ, რჩეული პედაგოგიური ნაწარმოებნი, პედაგოგიკურ მეცნიერებათა ინსტიტუტის გამოცემა, თბილისი, 1953 გვ. 183.

² ი. პ. პ ა ე ლ ო ვ ი, ზრომათა სრული კრებული, ტ. III, სსრკ მეცნიერებათა აკადემიის გამოცემა, 1949, გვ. 397.



საშინაო დავალების დოზირებას და მოსწავლეთა შრომისუნარიანობას მრავალი ფაქტორი განსაზღვრავს.

ამ ფაქტორებიდან, უპირველეს ყოვლისა, მთავარია ასაკი, რომელიც ბავშვისა და მოზარდის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური თავისებურებების განვითარების. თუ შეიძლება ასეთი ეტყვას, პირობითს საზომ ერთეულს წარმოადგენს. სწორედ ამიტომ არის, რომ ბავშვისა და მოზარდის ასაკზე მათი ფსიქო-ფიზიკური განვითარების მაჩვენებლების მიხედვით მსჯელობენ.

ცნობილია, რომ სასწავლო მასალის, ასევე სხვა სახის საქმიანობის მოცულობის შესრულებას ძირითადად განსაზღვრავენ ბავშვის ძალები და შესაძლებლობანი. ეს ძალები და შესაძლებლობანი ბავშვში იმდენად დიდია, რაინდენადაც მეტი ასაკისაა ის და პირიქით.

ბავშვისა და მოზარდის ფსიქიკური მოქმედება, ამა თუ იმ საქმიანობის შესრულების ხარისხი ძირითადად დამოკიდებულია თავის ტვინის ქერქის სრულყოფაზე. აგრეთვე აგზნებისა და შეკავების პროცესების რიტმულობაზე, რომლითაც ხასიათდება ნერვული სისტემა.

აგზნება და შეკავება მკიდრო კავშირში იმყოფებიან ერთმანეთთან და ადამიანის ნორმალური ცხოვრების პირობებში რიტმულად ცვლიან ერთმანეთს: ასე რომ, აგზნება და შეკავება, რომელიც გარეგანი და შინაგანი გარემოს ურთიერთდამოკიდებულების ზეგავლენის შედეგად ხდება, ერთ მიზანს, ორგანიზმის მოქმედების ნორმალური ფუნქციონალური მდგომარეობის შენარჩუნებას ემსახურება.

ადამიანის ცხოვრების მანქილზე შრომითი მოქმედება და გარეგანი და შინაგანი გარემო პირობების ცვალებადობა იწვევს ახალ-ახალი ნერვული კავშირების წარმოშობას.

ახალი ნერვული კავშირების წარმოშობა კი, რასაც უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს სწავლებისა და აღზრდის თვალსაზრისით, ძირითადად ხდება თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროების ქერქის განვითარების პროცესში, რომელიც მეტი ინტენსივობით აღინიშნება სკოლამდელ ასაკში. უმცროს სასკოლო ასაკში ეს მდგომარეობა თანდათანობით რთულდება და განიცდის შეზღუდვას განვითარებას. ამიტომ, რომ რამდენადაც მეტი ასაკისაა ბავშვი, იმდენად ნაკლებად შეიმჩნევა აღზნება, ხანგრძლივ აღზნებას კი შეუძლია გამოიწვიოს ნერვული სისტემის ზედმეტი დაძაბვა.

სწორედ აქედან გამომდინარეობდა პროფ. ნ. ი. კრასნოგორსკი, როდესაც აღნიშნავდა, რომ თუ მოსწავლე გადატვირთულია და განიცდის ნერვული სისტემის დაძაბვას, ამან შეიძლება გამოიწვიოს

მისი არა მარტო გადაღლა, არამედ ქერქოვანი ნერვოზის განვითარება, მით უმეტეს, თუ მას თან ახლავს უარყოფითი ემოცია, შიში იმის შესახებ, რომ ვაითუ ვერ მოასწროს საშინაო დავალების მომზადება, ვაითუ მასწავლებელმა უსაყვედუროს ან ცუდი ნიშანი დაუწეროს და სხვ¹.

ბავშვისა და მოზარდის საშინაო დავალების დოზირების ერთ-ერთ მთავარ ფაქტორს რომ ასაკი წარმოადგენს, ეს ძვით მოსწავლეთა ზრდა-განვითარების სხვა მაჩვენებლებითაც დასტურდება; მაგალითად, რამდენადაც უმცროსი ასაკისაა ბავშვი, იმდენად მეტია მისი რეაქცია გაღიზიანებაზე და ამდენადვე მეტია შეკავების მოქმედების პერიოდი და სწრაფთა დაღლა; მაგალითად, 12 წლის მოსწავლის შეკავების მოქმედების პერიოდი ერთჯერად გაღიზიანებაზე სამჯერ უფრო მცირეა, ვიდრე რვა წლის ბავშვისა, ხოლო რვა წლის ბავშვისა ხუთჯერ უფრო მცირეა, ვიდრე 5 წლის, და ა. შ.²

თითქმის ანალოგიურ მდგომარეობას აქვს ადგილი აქტიური ყურადღების ხანგრძლიობის მხრივაც, რომელსაც უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს შესასწავლი მასალისადმი მოსწავლის ყურადღების ფიქსირებისა და დასასწავლი მასალის ათვისებისათვის. მაგალითად, 7 წლის ბავშვის აქტიური ყურადღების ხანგრძლიობა უდრის 15 წუთს, 7—10 წლის ბავშვებისა—20 წუთს და 10—12 წლის ბავშვებისა—25 წუთს. ხოლო 12—15 წლის ბავშვების აქტიური ყურადღების ხანგრძლიობა განისაზღვრება 30 წუთით.

შედარებით მეტი ხანგრძლიობით ესაქიროებათ ბავშვებს როგორც აქტიური, ისე პასიური დასვენება, ვიდრე მოზარდებსა და მოზრდილებს. ჰიგიენურ-ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით, თუ, მაგალითად, მოზრდილი ადამიანის პასიური დასვენების—ძილის ხანგრძლიობა დღე-ღამეში განისაზღვრება 8 საათით, ხოლო აქტიური დასვენება (გასეირნება, ვარჯიში, და სხვ.) 2—3 საათით, 7 წლის ბავშვს დღე-ღამეში უნდა ეძინოს 12 საათი, ხოლო აქტიური დასვენებისათვის ესაქიროება 4—5 საათი. ასაკის შატებასთან ერთად კლებულობს ძილის ხანგრძლიობა და 12 წლის ბავშვს დღე-ღამეში უნდა ეძინოს 10 საათი, ხოლო 16 წლის მოზარდს—9—9 ¹/₂, საათი მაინც.

¹ ნ. ი. კრასნოგორსკი, შრომები ადამიანისა და ცხოველების უმაღლესი, ცენტრალური ნერვული სისტემის შესწავლაზე, მოსკოვი, მედგამომცემლობა, 1954, გვ. 422.

² სასკოლო ჰიგიენა, პროფ. ს. ო. სოვეტოვის რედაქციით, უჩაეღვი, მოსკოვი 1950, გვ. 251.

გარდა აპისა, ბავშვისა და მოზარდის კუნთოვანი სისტემა, ისე როგორც სხვა ორგანოები და სისტემები, ჯერ კიდევ იმდენად სუსტია, რომ ის განსაკუთრებულ მოვლას მოითხოვს. ამიტომ წერის ჰიგიენის თვალსაზრისით წერის ხანგრძლიობის ჰიგიენური ნორმებიც კი არის დაწესებული; მაგალითად. ერთჯერადი წერის ხანგრძლიობის ნორმად 7 წლის ასაკის ბავშვებისათვის დაწესებულია 5 წუთი, 7—10 წლის ბავშვებისათვის — 10 წუთი, 10—12 წლის ბავშვებისათვის — 15 წუთი და 12—15 წლის ბავშვებისათვის 20 წუთი. ამაზე ხანგრძლივად წერა, თუ მას ხშირად აქვს ადგილი. ნაადრევად ღლის მოსწავლეს, ხელს უშლის ფალანგების კუნთებისა და ძვლების ნორმალურ განვითარებას და ლამაზი, კალიგრაფიული წერის ჩვევის გამომუშავებას.

სკოლის ყველა მუშაკისათვის ცნობილია, რომ ძვლოვანი, კუნთოვანი, გულ-სისხლ-ძარღვოვანი და სხვა ორგანოებისა და სისტემების განვითარებაც თითქმის ისეთივე თანმიმდევრობითა და კანონზომიერებით ხასიათდება ასაკის მიხედვით. როგორც ამის შესახებ იყო თქმული. მხედველობაში მისაღებია მხოლოდ ერთი გარემოება, რომ რამდენადაც მცირე ასაკისაა ბავშვი, იმდენად უფრო მოძრავია, ხანგრძლივად არ შეუძლია ერთ ადგილზე ყოფნა, არ შეუძლია ერთ საგანზე დიდხანს ყურადღების გამახვილება, არ ძალუძს ერთსა და იმავე საქმიანობაზე ხანგრძლივად მუშაობა და სხვ., რადგან ეს სრულიად ეწინააღმდეგება მის ბუნებას.

ყოველივე ამის გამო საშინაო დავალების მოცულობის განსაზღვრისას გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ბავშვთა და მოზარდთა ძალები, შესაძლებლობები და, საერთოდ, ასაკობრივი თავისებურებები. ამის გარეშე, ნაცვლად იმისა, რომ მაღალ აკადემიურ წარმატებას მივალწიოთ, შეიძლება დაქვეითდეს პედაგოგიური ეფექტი და ზ ანი მივაყენოთ მოსწავლის ჯანმრთელობას.

მოსწავლეთა ძალების შესაბამისად საშინაო დავალების მოცულობის ზუსტად განსაზღვრა დიდადაა დამოკიდებული აგრეთვე თვით მოსწავლეო პროგრამებსა და სახელმძღვანელოებზე. ამ მხრივ ჯერ კიდევ ყველაფერი რიგზე როდი არის ჩვენს სკოლებში. ზოგიერთი სახელმძღვანელო გადატვირთულია ზედმეტი, მოსწავლისათვის დაუძლეველი მასალით, რომლის ათვისების მიზნით მოსწავლეებელს უხდება მოსწავლეთათვის შინ დასასწავლად დიდი მოცულობის მასალის მიცემა. ვ. ნ. ქაჯაია სამართლიანად აღნიშნავს, რომ „საშინაო დავალებანი ჯერ კიდევ არ გადაქცეულა მოსწავლეთა აკადემიური წარმატების ამალგების ძლიერ საშუალებად. ეს უმთავრესად იმით აიხსნება, რომ ჩვენი სკოლის მოსწავლეები ზედმეტად არიან გადატვირ-

თული საშინაო დავალებებით. ამის მიზეზი კი მრავალგვარია: გადატვირთულია თვით ზოგი სასწავლო საგნის პროგრამები და სახელმძღვანელოები¹.

გარდა ამისა, საშინაო დავალებებით მოსწავლეების გადატვირთვა შეუძლია გამოიწვიოს აგრეთვე მასწავლებლის გამოუცდლობა. არის შემთხვევები, როცა მასწავლებელი თვითნებურად ზრდის საშინაო დავალების მოცულობას. მოსწავლეებს დიდი რაოდენობით აძლევს სავარჯიშოებს და ზომაზე მეტი მოცულობის დასასწავლ მასალას უნიშნავს თითქოს იწისათვის, რომ მათ უკეთ აითვისონ მასალა, მაგრამ ეს, ნაცვლად დადებითი შედეგისა, იწვევს მოსწავლის გადატვირთვას და აქედან გამომდინარე არასასურველ შედეგებს. „ძალიან ხშირად მოსწავლის ჩამორჩენა სწავლაში და მეორეწლიანობა საშინაო დავალების ცუდი ორგანიზაციისა და არადაამკმაყოფილებელი შესრულების შედეგია“².

მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე ხანგრძლივი მუშაობა შესაძლებელია აგრეთვე მაშინ, როცა მასწავლებელი ველარ ასწრებს გაკვეთილზე არათუ ახალი მასალის გამეორებას, არამედ საშინაო დავალების შინაარსის მომზადების წესისა და ხერხების ახსნას. იშვიათი არ არის შემთხვევები როცა მასწავლებელი ზარის დარეკვის შემდეგ აძლევს საშინაო დავალებას მოსწავლეებს და იყენებს პედაგოგიურად და ჰიგიენურად გაუმართლებელ „პრინციპს“ „აქედან-აქამდე“. რომ ეს ასეა, ამას სავსებით ადასტურებს აგრეთვე გორკი³ ოლქის ერთ-ერთი საშუალო სკოლის მასწავლებლის ნ. პ. ერმოშინის გამოცდილება. იგი ამბობს: მეშვიდე კლასის ერთმა მოსწავლემ მიმამბო, თუ როგორ ამზადებ ან გაკვეთილებს: მათემატიკაზე მე ვხარჯავ ყველაზე მეტ დროს, — ამბობს მოწაფე, არა ნაკლებ 2—3 საათისა ყოველდღიურად, და მიუხედავად ამისა, პედაგოგი მაინც ზარმაცს შეძახის. განა შეიძლება ითქვას, რომ მე ზარმაცი ვარ, როდესაც მე ვისვენებ მხოლოდ დასასვენებელ დღეს. ხოლო დანარჩენ დროს, თითქმის ყოველთვის ვმეცადინებ!“ ნ. პ. ერმოშინი განაგრძობს: „ამ ვაჟის დედამ დაადასტურა, რომ ის გულმოდგინედ ამზადებს გაკვეთილებს. როგორც ჩვენ მიერ იყო დადგენილი, ამ მოსწავლის წარუმატებლობა გამოწვეული იყო იმით, რომ ის ძალიან

¹ ვ. ქ ა ჯ ა ი ა, მოსწავლეთა საშინაო დავალების დოხირების შესახებ, ეურნ. კოუნსილური აღზრდისათვის, № 5, 1941, გვ. 4.

² ნ. პ ს ტ რ ო ე ნ კ ო, როგორ დავეხმაროთ ბავშვებს კარგად ისწავლონ, უჩაღუგნი, 1949, გვ. 14.

ბევრ დროს ხარჯავდა არარაციონალურად, მას არ ისწავლიდნენ დაზახსოვრების სწორ ხერხებს¹.

ხშირად საშინაო დავალების მოცულობა და შინაარსი ალემატე-ბა მოსწავლის მომზადების დონეს, უფრო სწორად რომ ვთქვათ, სა-შინაო დავალება თავისი შინაარსით ზოგჯერ განსხვავდება გაკვეთილ-ზე დამუშავებული და გაცნობილი მასალისაგან. ამიტომ, როგორც ვ. ბეგიაშვილი აღნიშნავს, თუ საშინაო დავალების სახით მისაცემი ამოცანები, მაგალითები, საწერი თუ საკითხავი მასალა არ არის ანა-ლოგიური იმისა, რომელიც მოსწავლემ დაამუშავა და გაიცნო გაკვე-თილზე სკოლაში, მაშინ ეს მასალა შეიძლება ვერ დაძლიოს მოსწავ-ლემ, ვერ მოამზადოს მაღალხარისხოვნად. ჩამორჩეს სწავლაში, გა-დაიტვირთოს, დაერღვეს დღის რეჟიმი და ზიანი მიადგეს მის ჯან-მრთელობას.²

საშინაო დავალების მოცულობის ზუსტად განსაზღვრისათვის მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე გაკვეთილების ცხრილის შედგენას, მას-წავლებელთა ერთმანეთთან შეთანხმებულ მუშაობას საშინაო დავა-ლების დოზირების საქმეში და სხვა მრავალს, რომელზედაც ჩვენ აღარ შევჩერდებით, რადგან ის ცნობილია მოსწავლეებისათვის.

ამრიგად, ზემოთქმულიდან გამომდინარე შეიძლება ითქვას, რომ საშინაო დავალების დოზირების ძირითად განმსაზღვრელ ფაქტო-რებს წარმოადგენენ ბავშვის ძალები და შესაძლებლობანი, მოსწავ-ლეების კვალიფიკაციის დონე, სასწავლო პროგრამებისა და სახელ-მძღვანელოების მოცულობა და სხვა, რომლებზედაც დამოკიდებულია საშინაო დავალების დოზირება.

* * *

ჩვენი სკოლის პრაქტიკაში საშინაო დავალების დოზირების სა-კითხის შესწავლას, ამის შედეგად მიღებული შედეგების განზოგადე-ბას და მის საფუძველზე მეცნიერულად დასაბუთებული ღონისძიებე-ბის დასახვას უპირატესად დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც პიფიე-ნური, ისე პედაგოგიური თვალსაზრისით.

აქედან გამომდინარე ჩვენს მიზანს შეადგენდა შეგვესწავლა მოს-წავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვის ხანგრძლიობა ცალკე კლასების მიხედვით.

¹ სკოლის სასწავლო-სააღმზრდელო მუშაობის გამოცდილებიდან, რსფსრ-ის პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის გამომცემლობა, მოსკოვი, 1952.

² ვლ. ბეგიაშვილი, საშინაო დავალების ორგანიზაცია და მეთოდოლოგია, საქართ-ველოს სსრ განათლების საინსტიტუტოს პედაგოგიკურ მეცნიერებათა ინსტიტუტის გამომცემლობა, თბილისი, 1949, გვ. 11.

იმის გამო, რომ საშინაო დავალების მომზადებას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია მოსწავლის დღის რეჟიმში და ამ კომპონენტის დაწყების, დამთავრებისა და ხანგრძლიობის დრო გარკვეულ გავლენას ახდენს დღის რეჟიმის სხვა კომპონენტზე და მთლიანად დღის რეჟიმზე, ამიტომ ჩვენ ვსწავლობდით აგრეთვე მოსწავლეთა ყველა საქმიანობისა და დასვენების რეჟიმს სკოლასა და ოჯახში, რადგანაც იგი მთლიან წარმოდგენას მოგვცემდა მოსწავლეთა ცხოვრების რეჟიმზე.

მოსწავლეთა დღის რეჟიმის მასობრივ გამოკვლევას ჩვენ ვაწარმოებდით რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო-საკვლევო ინსტიტუტის მიერ დამუშავებული, ნაწილობრივ ჩვენ მიერ შედგენილი ერთდღიური კითხვარისა და ერთკვირეული ქრონომეტრული მეთოდით. გამოკვლევის ამ მეთოდით ვსწავლობდით მოსწავლის დღის რეჟიმის ყველა კომპონენტს, რომლებიც სრულ წარმოდგენას იძლევიან იმაზე, თუ რა ხანგრძლიობით არის მოსწავლე დატვირთული ამა თუ იმ საქმიანობით დღე-ღამისა და კვირის განმავლობაში.

გამოკვლევები ტარდებოდა უკანასკნელი ორი წლის მანძილზე ქ. თბილისის 51-ე, 55-ე და მე-60 საშუალო სკოლებში, სულ 27 კლასში. 748 მოსწავლეზე.

მიღებული მასალების დაჯამებისა და საშუალო მონაცემების გამოყენების შედეგად გამოირკვა, რომ მოსწავლეთა დიდი ნაწილი, განსაკუთრებით უფროსი კლასის მოსწავლეების 42,7% არ ატარებს დღის ტანვარჯიშს, ოჯახში 21,5% საუბობს 10 წუთში, 48,1%—10—15 წუთში, ხოლო დანარჩენი 30,4% —15—20 წუთში. როგორც ამ მასალებიდან ირკვევა, მოსწავლეთა საგრძნობი ნაწილი სკოლაში წასვლამდე არ ასრულებს ყველა იმ ჰიგიენურ წესს ოჯახში, რაც აუცილებელია ფიზიკურად ჯანსაღი, კულტურული თაობის აღზრდისათვის. ეს რომ ასეა, ამას საფასვლით ადასტურებს აგრეთვე ჩვენ მიერ გამოყვანილი საკონტროლო მონაცემები, საიდანაც ჩანს, რომ მოსწავლეთა 24,3% დგება 45—50 წუთით ადრე სკოლაში წასვლამდე, 36,5% —60—65 წუთით ადრე, ხოლო დანარჩენი 39,2%—70--80 წუთით ადრე. ეს მაშინ, როცა, როგორც რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო საკვლევო ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკთა პ. მ. ივანოვსკის, მ. ვ. ანტროპოვას, გ. პ. სალნიკოვას და სხვ. მონაცემებით,¹ ისე

¹ მ. ვ. ანტროპოვა, მოსწავლის დღის რეჟიმის ორგანიზაცია, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის გამოცემა, 1952, გვ. 36.

ჩვენი მასალებითაც.¹ დილის ტუალეტისათვის, თვითმომსახურებისათვის, დილის ტანკარჯისათვის, საუზმისათვის და სკოლაში მისასვლელად მოსწავლეს ესაქიროება საშუალოდ 75—90 წუთი. თუ ამ მონაცემებს დავეყრდნობით, შეიძლება ითქვას, რომ მოსწავლეთა უმეტესობა. საშუალოდ—61%, შედარებით გვიან დგება; ნაჩქარევად ემზადება სკოლაში წასასვლელად და მათ ნაკლებ დროს ანდომებს, ვიდრე საჭიროა.

ჩატარებული გამოკვლევებით დასტურდება, V—VII კლასების მოსწავლეები სკოლაში იმყოფებიან საშუალოდ დღეში—5,5—6,0 საათს, ხოლო VIII—X კლასების მოსწავლეები—6,0—6,5 საათს. ამრიგად, მოსწავლეთა სასკოლო დატვირთვა მაქსიმალურია და მოიხბოვს ნაწილობრივ შემცირებას.

გაკვეთილის ხანგრძლიობა ყველა შესწავლილ სკოლაში 45 წუთით განისაზღვრება; არის ერთეული შემთხვევები გაკვეთილის 1—2—3 წუთით გახანგრძლივებისა, რაც ყოველად დაუშვებელია, მაგრამ აღნიშნული მდგომარეობა ისეთ იშვიათობას წარმოადგენს, რომ საჭიროდ არ ვცანით მიღებული მასალების აქ მოტანა.

დასვენებები ყველა სკოლაში, სადაც ჩვენ დაკვირვებებს ვატარებდით, უდრიდა 5 წუთს, ე. ი. შემცირებული იყო 5 წუთით, ხოლო დიდი დასვენებები არ არსებობდა. ეს მდგომარეობა ხელს უშლის მოსწავლეთა წინა გაკვეთილზე დახარჯული ენერჯიას აღდგენას, სასკოლო საუზმის მიღებას და, საერთოდ, მოსწავლეთა ნორმალურ დასვენებას. არსებული მდგომარეობა, გარდა იმისა, რომ ზიანს აყენებს მოსწავლეთა ჯანმრთელობას, მნიშვნელოვნად აქვეითებს მათ შრომისუნარიანობასაც, ვინაიდან ხუთწუთიანი, ხანმოკლე დასვენებებისას მოსწავლეები ნაყოფიერად ვერ იყენებენ მას და ნაცვლად იმისა, რომ მოსწავლე დასვენების დროს იმყოფებოდეს სუფთა ჰაერზე, რაც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და შრომიანობის ამაღლების ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებაა, ის დასვენებას მეტწილად ატარებს დერეფანში. დაკვირვებებმა გვიჩვენეს, რომ მოსწავლეთა 41% 4—5 დასვენებიდან მხოლოდ 1—2 დასვენებას ატარებს გარეთ სუფთა ჰაერზე, ხოლო დანარჩენი 59% იმყოფება საკლასო ოთახებსა და დერეფნებში, სადაც მოსწავლეთა დიდი რაოდენობით თავმოყრის გამო, გარდა იმისა, რომ ჰაერი გაჭუჭყიანებული და უსარგებლოა ორგანიზმისათვის, მოსწავლეებს არა აქვთ საშუალება იმოძრაონ, რაც აუცილებელია როგორც აღდგენითი პროცესებისათვის, ისე ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის. ნაწილობრივ

¹ ბ. კოვზირიძე, მოსწავლის დღის რეჟიმი, 1951, გვ. 89.

ამითაც უნდა აიხსნას ის გარემოება, რომ განსაკუთრებით უკანასკნელ გაკვეთილებზე მოსწავლეთა დიდ ნაწილს ემჩნევა ძილისადმი მიდრეკილებისა და მოღუენების ნიშნები.

სამართლიანად აღნიშნავდა, კ. დ. უშინსკი, რომ „საშუალება მიეცით ბავშვს ცოტა ამოძრავდეს, და ის კვლავ მოგაქცევთ ყურადღებას ათი წუთით, ხოლო ათწუთიანი ცხოველი ყურადღება... მეტ შედეგს მოგცემთ, ვიდრე მთელი კვირის ნახევრადმძინარე მეცადინეობა“¹.

მოსწავლეთა დღის რეჟიმში მხატვრული ლიტერატურის კითხვას და რადიოს მოსმენას შესამჩნევი აღვილი აქვს დათმობილი; მოსწავლეთა 62% თითქმის ყოველდღე კითხულობს კლასგარეშე საკითხავ წიგნებს, ხოლო მოსწავლეთა 70—85% უსმენს რადიოგადაცემებს.

აღსანიშნავია აგრეთვე, რომ მოსწავლეთა საგრძნობი ნაწილი დაღის კინოთეატრებში, ზოგჯერ უფრო ხშირადაც. ვიდრე საჭიროა. ერთდღიური კითხვარისა და ერთკვირეული ქრონომეტრეული გამოკვლევების მიხედვით უფროსი კლასის მოსწავლეთა 31,5% კინოთეატრებში დაღის კვირაში ერთჯერ, ზოგჯერ ორჯერაც.

შრომას ოჯახში ჩვენი მოსწავლეების დიდი ნაწილი—87% ეწევა. ისინი ეხმარებიან მშობლებს საოჯახო საქმიანობაში, მაგრამ არა ყოველთვის. მცლებული მონაცემებით მოსწავლეები შრომას ოჯახში ეწევიან კვირაში 3—4-ჯერ, ხოლო უფროსი კლასის მოსწავლეთა საოჯახო საქმიანობით დატვირთვა საშუალოდ დღეში უდრის 40—60 წუთს, რაც, ვფიქრობთ, საკმარისი არ არის მოსწავლე ახალგაზრდობაში შრომითი ჩვევების აღზრდისათვის.

მოსწავლე სუფთა პაერზე დღეში საშუალოდ 3—4 საათს მაინც უნდა იმყოფებოდეს. ეს საჭიროა არა მარტო იმიტომ, რომ ამას მოითხოვს ბავშვისა და მოზარდის ნორმალური ფიზიკური განვითარება, არამედ აუცილებელია ნერვული სისტემის ნორმალური მოქმედებისათვის, მეხსიერების სისაღისათვის, შრომის უნარიანობის ამაღლებისათვის.

სავსებით სწორი იყო კ. დ. უშინსკი, როდესაც წერდა: „თუ პედაგოგმა სავსებით შეიგნო, რომ მეხსიერების მექანიკური საფუძველი ფესვგადგმულია ნერვულ სისტემაში, ის აგრეთვე სავსებით გაიგებს ნევრების ჯანმრთელი, ნორმალური მდგომარეობის მთელ მნიშვნელობას მეხსიერების ჯანმრთელი ნორმალური მდგომარეობისათვის. მაშინ ის გაიგებს, თუ რატომ აქვს მეტი მნიშვნელობა მეხსიერების

¹ მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საკითხები, შედგენილი ხ. ხ. კოვზირიძისა და ვ. ნ. ქაჯაიას მიერ, პედაგოგიკურ მეცნიერებათა. ინსტიტუტის გამოქვეყნება, თბილისი, 1955, გვ. 85.

სისალინათვის, მაგალითად, ტანვარჯიშს, სუფთა ჰაერზე გასე-
ორნებას და, საერთოდ. ყველაფერს, რაც ამავრებს ნერვებს და თა-
ფიდან აცილებს მათ როგორც ღუნე, ისე გამაღიზიანებელ მდგომარე-
ობას.¹

ჩატარებული დაკვირვებების შედეგად გამოიჩინა, რომ, მართა-
ლია, ჩვენი მოსწავლეები სუფთა ჰაერზე იმყოფებიან თითქმის ყოველ-
დღე, მაგრამ, სამწუხაროდ, არასაკმარისი ხანგრძლიობით. თუ სკო-
ლაში წასვლისა და სკოლიდან დაბრუნებისას მოსწავლეთა გზაში ყოფ-
ნას არ მივიღებთ მხედველობაში, V-VII კლასების მოსწავლეები სა-
შუალოდ დღეში ჰაერზე იმყოფებიან 1 საათსა და 54 წუთს, ხოლო
უფროსი კლასის მოსწავლეები მხოლოდ 1 საათსა და 08 წუთს. არის
ისეთი შემთხვევებიც, როცა მოსწავლე მთელ დღეს სადგომში ატა-
რებს. მაგალითად, ამავე დაკვირვების შედეგების მიხედვით მოსწავ-
ლეთა 17%, განსაკუთრებით უფროსი კლასის მოსწავლეები, კვირაში
მხოლოდ 4-5 დღეს იმყოფებიან სუფთა ჰაერზე.

სადილის შემდეგ მოსწავლე უნდა ისვენებდეს 1-1,5 საათს მაინც.
გამოკვლევებით დასტურდება, რომ მოსწავლეთა 36,5% სადილის შემ-
დეგ ისვენებს მხოლოდ 15-30 წუთს, მოსწავლეთა 64,5% 0,5-1,5 სა-
ათს; სადილის შემდეგ მოსწავლეთა დასვენების ხანგრძლიობა საშუ-
ალოდ უდრის 38 წუთს.

ამრიგად, მიღებული შედეგების საფუძველზე შეიძლება ითქვას,
რომ სადილის შემდეგ დასვენებას ყველა მოსწავლე არ აწყობს, ხო-
ლო თუ აწყობს, ეს დასვენება ხანმოკლეა და საკმარისი არ არის არც
კვებისა და არც შრომის ჰიგიენის თვალსაზრისით.

ნორმალური ძილი ერთ-ერთი მთავარი პირობაა, ადამიანის ნერ-
ვული სისტემის და პირველ რიგში თავის ტვინის ნახევარსფეროების
ქერქის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. «ძილი, — აღნიშნავდა ი.პ.
პავლოვი, — არის შეკავება რომელიც ვრცელდება ნახევარსფეროთა დიდ
რაოდენობაზე, მთელ ნახევარსფეროებზე და ქვევითაც-შუა ტვინ-
ზე... ეს პროცესი აჩერებს უჯრედების შემდგომ ფუნქციონალურ რღვე-
ვის და ამასთან ერთად ხელს უწყობს დახარჯულ ნივთიერებათა
აღდგენას.»² ამიტომ ბავშვთა და მოზარდთა ძილის ხანგრძლიობასა
და წის რაციონალურად ორგანიზებას უაღრესად დიდი მნიშვნელო-
ბა ენიჭება მოსწავლეთა ჯანმრთელობის დაცვისა და შრომისუნარი-
ანობის ამაღლების თვალსაზრისით.

პროფ. პ. მ. ივანოვსკის მონაცემებით ბავშვთა და მოზარდთა ძი-

¹ კ. დ. უშინსკი, რჩეული პედაგოგიური ნაწერები, 1939, ტ. 2, გვ. 206.

² ციტირებულია ვ. ა. ასრატიანის შრომიდან, ი. პ. პავლოვის მოძღვრება
ძილისა და მისი სამკურნალო როლის შესახებ, საქმედგამი, თბილისი, 1951, გვ. 24-25.

ლის მინიმალური ხანგრძლიობა დღე-ღამეში I—IV კლასების მოსწავლეთათვის განისაზღვრება 10—11 საათით, V—VII კლასების მოსწავლეთათვის—9,5—10,0 საათით, ხოლო უფროსი კლასების მოსწავლეთათვის—8,5—9,5 საათით¹.

ძირითადად ანალოგიურ მონაცემებს ვეთავაზობენ მ. ვ. ანტროპოვა, გ. პ. სალნიკოვა, ს. ე. სოვეტოვი, ზ. კოზირიძე და სხვ.

ჩვენ მიერ ჩატარებული ერთდღიური კითხვარისა და ერთკვირეული ქრონომეტრული მასობრივი გამოკვლევებით მივიღეთ ძილის ხანგრძლიობის შემდეგი მაჩვენებლები (ცხრილი № 1).

ქ. თბილისის ზოგიერთი საშუალო ხელის მოსწავლეთა ძილის ხანგრძლიობის მაჩვენებლები 1954/55 და 1955/56 სასწავლო წლის მასობრივი გამოკვლევებით

ცხრ. № 1

ძილის ხანგრძლიობა საათობით	მოსწავლეთა ძილის ხანგრძლიობა ფაქტიურად (პროცენტობით)		
	V—VI კლასები	VII—VIII კლასები	IX—XI კლასები
6,5—7	—	—	18,6
7 —7,5	—	—	23,6
7,5—8	6,2	12,2	28,9
8 —8,5	18,2	31,2	16,2
8,5—9	35,9	41,5	8,6
9 —10	39,7	15,1	4,1
სულ პროცენტობით .	100%	100%	100%

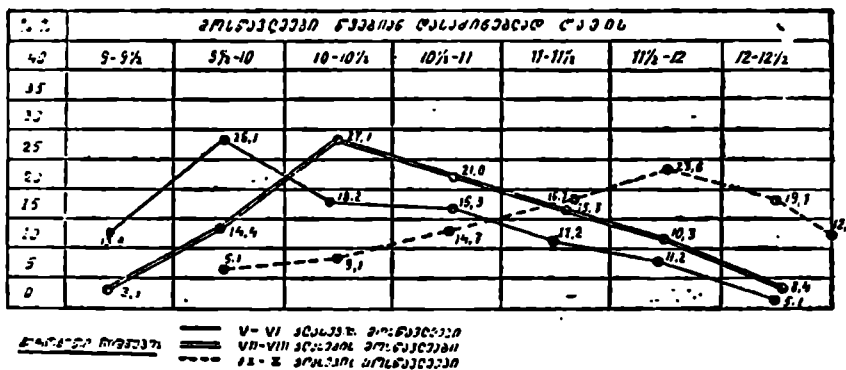
როგორც № 1 ცხრილიდან ჩანს, იმის გამო რომ მოსწავლეთა დიდი ნაწილი გვიან წეება, გამოუძინებელი რჩება. მაგალითად V—VI კლასების მოსწავლეთა 60,3% დღე-ღამეში სძინავს მხოლოდ 7,5—9 საათი, ნაცვლად 9,5—10 საათისა, VII—VIII კლასების მოსწავლეთა 43,4% — 7,5—8 საათს, ნაცვლად 8,5—9 საათისა, და უფროსი კლასების მოსწავლეთა 71,1% — 6,5—7,5 საათს, ნაცვლად 8—8,5 საათისა.

¹ მ. პ. ივანოვსკი, მოსწავლის დღის რეჟიმის ჰიგიენური საფუძვლები. რსფსრ პედაგოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის ეურნალი „იხვესტია“, გამოშვება 66, 1955, გვ. 6.

აღნიშნული მდგომარეობა ძირითადად იმით უნდა იყოს გამოწვეული, რომ ყველა მოსწავლეში ჯერ კიდევ არ არის განმტკიცებული ჩვევა თავის დროზე დაწოლისა, ხოლო ზოგიერთი მოსწავლე გვიანობამდე მეცადინეობს, ამზადებს საშინაო დავალებას.

ქ. თბილისის ზოგიერთი საშუალო სკოლის მოსწავლეთა დახაძინებლად დაწოლის დროის მაჩვენებლები 1955/56 სახ. წელს

ცხრ. № 2



როგორც № 2 ცხრილიდან ჩანს, ხვედრითი წონის მიხედვით, V—VI კლასების მოსწავლეთა 26,1% წვება 9,5—10 საათზე, VII—VIII კლასების მოსწავლეთა 27,1%—ლამის 10—10,5 საათზე, ხოლო უფროსი კლასების მოსწავლეთა 23,6%—ლამის 11,5—12 საათზე. გვიან დაწოლის შემთხვევები შემდეგ კლებულობს, მაგრამ მას მაინც საგრძნობი რაოდენობით აქვს ადგილი; მაგალითად, V—VI კლასების მოსწავლეთა 20,7% წვება ლამის 11—12 საათზე, VII—VIII კლასის მოსწავლეთა 26,0%—11—12 საათზე და IX—XI კლასების მოსწავლეთა 42,7%—ლამის 11,5—12,5 საათზე. უფრო გვიან დაწოლის შემთხვევებსაც აქვს ადგილი, მაგრამ შედარებით მცირე რაოდენობით.

აღნიშნული მასალების საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ მოსწავლეთა ძილის ორგანიზაციის საკითხი ჯერ კიდევ ვერ არის სათანადოდ მოწესრიგებული ოჯახში. როგორც ჩანს, მშობლების საგრძნობი ნაწილი ნაკლებ ყურადღებას აქცევს ამ ფრთხილ მნიშვნელოვანი საკითხის მოგვარებას, არ ჩანს პედაგოგებისა და მშობლების ურთიერთ შეთანხმებული მუშაობა, მოსწავლეებში თავის დროზე დაწოლისა და ადგომის ჩვევის გამომუშავებისა და განმტკიცებისათვის.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ მოსწავლეთა ძილის ჰიგიენურად ორგანიზაციას ოჯახში შეიძლება ხელს უწლიდეს მრავალი სხვა ფაქტორი, განსაკუთრებით საშინაო დავალების არასწორი დოზირება ან მისი შესრულების არასათანადოდ ორგანიზება, რომლის შესახებაც ქვემოთ გვექნება საუბარი.



როგორც ვთქვით, მოსწავლის დღის რეჟიმის ერთ-ერთ მთავარ ელემენტს წარმოადგენს საშინაო დავალების მომზადება. დღის რეჟიმში გულისხმობს მოსწავლის დღის დროის ბიუჯეტის ისე განაწილებას, რომ ის ასწრებდეს როგორც მეცადინეობას, ისე დასვენებას, დღის რეჟიმი ხელს უწყობდეს მოსწავლის ჯანმრთელობის განმტკიცებას და მაღალი აკადემიური წარმატების მიღწევას. ამ თეალსაზრისიდან გამომდინარე ჩვენ ვსწავლობდით მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვას და მისი მომზადების ორგანიზაციას ოჯახის პირობებში.

დიდი რუსი მეცნიერის ი. პ. პავლოვის ფიზიოლოგიური მოძღვრებიდან ვიცით რომ ბავშვებში ამა თუ იმ საქმიანობის რეფლექსის, ჩვევის გამომუშავებისათვის, რომლის პირობით გამლიზიანებელსაც წარმოადგენს ნერვული პროცესების კონკრეტული მდგომარეობა, რაც გამოწვეულია გარეგანი ან შინაგანი გამლიზიანებლებით, რომლებიც მოქმედებენ დროში¹, საჭიროა, რათა მოსწავლე საშინაო დავალებას ასრულებდეს ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს. აქედან გამომდინარე, სანამ მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვის მაჩვენებლების ანალიზზე გადავიდოდეთ, აუცილებელია გავარკვიოთ საკითხები: არის თუ არა მოსწავლეებში გამომუშავებული ჩვევა ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს საშინაო დავალების მომზადებისა. ამის ნათელ სურათს ჩვენ ვხედავთ № 3 და № 4 ცხრილებში, სადაც დასახელებულია დაკვირვების ქვეშ მყოფ მოსწავლეთა მხოლოდ ის ნაწილი, რომლებიც სხვადასხვა დროს აწარმოებენ საშინაო დავალების მომზადებას.

¹ ა. ა. ვორონიჩი, ზოგიერთი მონაცემი მაიმუნებში პირობითი რეფლექსების შესახებ, უკრან. ი. პ. პავლოვის სახელობის უმაღლესი ნერვული მოქმედება, ტ. 1, გამოშვ. 2, 1951, გვ. 213.

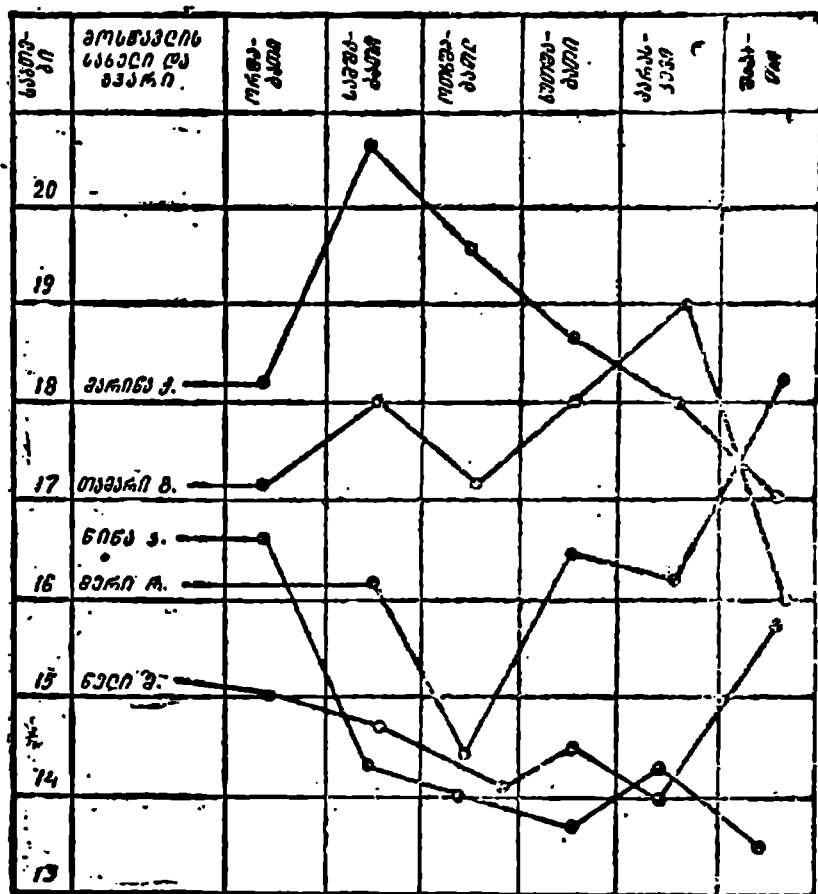
ქ. თბილისის ზოგიერთი ხაშუალო სკოლის მოსწავლეთა მიერ გაკვეთილების მომზადების რიტმულობის მაჩვენებლები (საათობით და წუთობით) სასწავლო კვირის განმავლობაში

ცხრილი № 3

№№ როგვ	მოსწავლის სახელი და გვარი	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარაკევი	შაბათი
		მ ე ც ა დ ი ნ ე ო ბ ა ს ი წ ყ მ ბ ე ნ					
1.	ნელი მ.	3.00	2.40	2.00	3.35	2.00	3.45
2.	შარინა ქ.	6.00	8.90	7.30	6.45	6.00	5.00
3.	თამარ გ.	5.00	6.30	5.20	6.00	7.00	4.00
4.	ნანა კ.	4.30	2.30	2.00	1.45	2.05	1.90
5.	მერი რ.	4.25	2.00	4.80	4.15	6.15	5.10
6.	მანანა გ.		3.00	7.55	2.10	7.58	3.50
7.	ციცილო ა.	5.20	7.00	4.00	5.00	7.00	6.00
8.	შოთა ს.	6.55	6.05	7.10	5.00	3.30	—
9.	ვალერი შ.	3.20	4.06	3.30	2.00	1.45	3.16
10.	ლელია თ.	4.30	3.30	4.15	3.15	5.00	4.00
11.	ვიოლეტა ჩ.	4.55	4.30	3.10	5.00	4.45	3.10
12.	ზაყვალა შ.	1.55	3.00	5.45	2.00	5.00	2.50
13.	ფიქრია ა.	1.08	4.00	1.00	2.10	5.00	6.15
14.	ლელია ს.	3.00	6.10	2.30	3.10	8.00	7.30
15.	სიმონ მ.	2.50	2.30	3.40	4.10	1.45	5.10

ქ. თბილისის ზოგიერთი საშუალო სკოლის მოსწავლეთა მიერ გაკეთებულის მომზადების რიტმულობის მაჩვენებლები (საათობით და წუთობით) სასწავლო კვირის განმავლობაში

ცხრილი № 4



მეორე პირობა, რომელსაც უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც ჰიგიენური, ისე პედაგოგიური თვალსაზრისით, ეს არის მოსწავლის დასვენების რაციონალური ორგანიზაცია საშინაო დავალებების მომზადების დაწყებამდე. ამას სავსებით ადასტურებს ლ. ს. ბოგაჩენკოს, ა. ი. ვერხიუტინას, ვასიუტინას, კ. ვ. სვეჩნიკოვას, ე. გ. კაპლუნის, ე. ვ. რედკინას და სხვ. მონაცემები, რომელთა მიხედვით, „სასწავლო მუშაობის შემდეგ მოსწავლეებს აღენიშნებათ ქერქოვანი დინამიკისა და ვეგეტატიური რეაქტიულობის ცვალებადობა, კერძოდ, ადგილი აქვს ალგუნებისა და შეკავების პროცესებს შორის ურთიერთმოქმედების დარღვევას“.¹

ჩვენი დაკვირვებების შედეგები იმაზე მიგვითითებენ, რომ სკოლიდან მოსვლის შემდეგ ზოგიერთი მოსწავლე არ იცავს დასვენების ჰიგიენურ რეჟიმს, სადილის შემდეგ, გაკვეთილების მომზადების დაწყებამდე, არასაკმარისად ისვენებს. მაგალითად, მოსწავლე თამაზი. სასწავლო კვირის სხვადასხვა დღეებში გაკვეთილების მომზადებაზე სხვადასხვა ხანგრძლიობით — 30 — 35 წ., საშუალოდ 31 წუთს ისვენებდა; ომარ ნ.—10—15 წუთს, საშუალოდ 13 წუთს; მიხეილ ს.—10—20 წუთს, საშუალოდ—16 წუთს; ნუნუ ლ.—15—30 წუთს, საშუალოდ—22 წუთს; მარინე თ.—18—35 წუთს, საშუალოდ 27 წუთს და სხვ. თუმცა მართალია, მცირე რაოდენობით, მაგრამ მაინც არიან ისეთი მოსწავლეებიც, რომლებიც 1,5—2—3 საათის დასვენების შემდეგ იწყებენ საშინაო დავალების მომზადებას, რაციონალურად ატარებენ და ზუსტად იცავენ დასვენების რეჟიმს.

ჩვენ შევეცადეთ რამდენადმე მაინც დაგვეზუსტებინა, თუ რატომ არ ისვენებს ზოგიერთი მოსწავლე გაკვეთილების მომზადებაზე. მოსწავლეებთან გასაუბრების დროს ერთი ნაწილი აღნიშნავდა, რომ „თუ დიდხანს დავისვენე, გაკვეთილების მომზადებას ვერ მოვასწრებ“. მეორენი ამბობენ, რომ ისინი არ გრძნობენ დაღლას და ამჯობინებენ ბარემ „მოიშორონ“ გაკვეთილები და შემდეგ დაისვენებენ. არიან ისეთი მოსწავლეები, რომლებიც მუსიკალურ სკოლაში სწავლობენ და, მათი აზრით. თუ გაკვეთილები აღრიანად არ მოამზადეს ვეღარ მოასწრებენ მუსიკის გაკვეთილის მომზადებას, რისთვისაც, როგორც V—VII კლასების მოსწავლეები აღნიშნავენ, მათ ესაქიროებათ დაახლოებით 2 საათი დღეში. ამ საკითხით ჩვენც დავინტერესდით და ერთ-ერთი მუსიკალური სკოლის სასწავლო ნა-

¹ ლ. გ. მიხაილოვა, მოსწავლეთა დასვენება სუფთა ჰაერზე და მისი გავლენა სასწავლო შედეგებზე, რუსურ პედაგოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის ჟურნ. „იზუსტია“, გამოშვება 66, 1955, გვ. 104.

წილის გამგეს ვესაუბრეთ, რის შედეგადაც გამოირკვა, რომ V—VII კლასების მოსწავლეებს საშუალოდ დღეში 2 საათის მეცადინეობა მაინც ესაჭიროებათ მუსიკაში.

პედაგოგებმა და მშობლებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ მოსწავლეთა მეცადინეობისა და დასვენების სწორ მონაცვლეობას, რათა სკოლიდან მსვლის შემდეგ მ-სწავლე 1—1,5 საათს მაინც ისვენებდეს სუფთა ჰაერზე. მოსწავლეები უნდა დაეარწმუნოთ იმაში, რომ მეცადინეობისა და დასვენების სწორი მონაცვლეობა ერთ-ერთი მთავარი პირობაა დახარჯული ენერჯის აღდგენის, ჯანმრთელობის დაცვისა და მაღალი აკადემიური წარმატების მიღწევისათვის.

სკოლამ და ოჯახმა ყველა ზომა უნდა მიიღონ მოსწავლეებში მეცადინეობისა და დასვენების სწორი მონაცვლეობის ჩვევის გამომუშავებისა და განმტკიცებისათვის.

საშინაო დაეალების შედარებით მოკლე დროის განმავლობაში და მაღალხარისხობრივად მომზადების საქმეში ბნიშენელოვან როლს ასრულებს მოსწავლის სამუშაო ადგილი და, საერთოდ, ის გარემოცვა, რომელშიც მოსწავლეს უხდება მეცადინეობა, ამ თვალსაზრისიდან გამომდინარე ჩვენ ვსწავლობდით აგრეთვე მოსწავლეთა მუშაობის პირობებს ოჯახში. გამოირკვა, რომ მოსწავლეთა დიდ ნაწილს შექმნილი აქვს ეს პირობები მეცადინეობისათვის; მოწყობილი აქვს სამუშაო კუთხე. მაგალითად, სამუშაო კუთხე სანიმუშოდ აქვთ მოწყობილი მოსწავლე ალიკო ჩ., მერი რ., თამარ ზ., გრიგოლ ს., ომარ კ., მანანა გ., ლეილა შ., თენგიზ ა., და სხვ. არიან ისეთი მოსწავლეებიც, რომლებიც განცალკევებულ, სათანადოდ მოწყობილ სამუშაო ოთახში მეცადინეობენ. მაგრამ ამასთან ერთად აღინიშნება ისეთი შემთხვევებიც, როცა მოსწავლე მეცადინეობა უხდება არაორგანიზებულ გარემოში, საერთო ოთახში—სასადილო მაგიდაზე, მათი სიმაღლისათვის შეუფარდებელ ავეჯზე და საერთოდ არამყუდრო გარემოცვაში. მოსწავლეთა რაოდენობა, რომელსაც ამ პირობებში უხდებათ მეცადინეობა, შეადგენდა დაკვირვების ქვეშ მყოფ მოსწავლეთა 25—28%-ს.

ჩვენ დაინტერესებული ვიყავით იმითაც, თუ რა ღონისძიებები ჩატარეს პედაგოგებმა ამ მოსწავლეთა ოჯახში მეცადინეობის ორგანიზაციის გაუმჯობესებისათვის. აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთი კლასის ხელმძღვანელი, განსაკუთრებით უფროსი კლასებისა, არ სწავლობს მოსწავლეთა საყოფაცხოვრებო პირობებს ამ მიმართულებით.

პედაგოგებმა და მშობლებმა მეტი მზრუნველობა უნდა გამოიჩინონ მოსწავლეთა სამუშაო ადგილის ჰიგიენურად ორგანიზაციისათვის, რათა ყველა მოსწავლეს ექნეს შექანილი მეცადინეობის შესატყვისი პირობები ოჯახში. მშობლები და მოსწავლეები უნდა დავარწმუნოთ იმაში, რომ მოსწავლის სამუშაო ადგილის სათანადოდ მოწყობა და ჰიგიენური გარემოცვის შექმნა აადვილებს გაკვეთილების მალახმარისხობას და მომზადებას და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის განმტკიცებას.

როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, გარდა საშინაო დავალების მომზადების პირობებისა, ჩვენ ვსწავლობდით მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვას, უფრო სწორად რომ ვთქვათ, საშინაო დავალების მომზადების ხანგრძლიობას კლასების მიხედვით. ვსწავლობდით აგრეთვე მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის მაჩვენებლებს თვით მეცადინეობის პროცესში. ამ მიზნით დაკვირვებისათვის აყვანილი გვყავდა სხვადასხვა სკოლის V—X კლასების მოსწავლეები, სულ 72 მოსწავლე, ე. ი. თითო კლასიდან 12 მოსწავლე. აკადემიური წარმატების მხრივ დაკვირვების ქვეშ მყოფ მოსწავლეთა რიცხვში თანაბარი რაოდენობით იყო წარმოდგენილი როგორც საშუალოსნები, ისე კარგოსნები და ხუთოსნები. დაკვირვებას ვაწარმოებდით პრაქტიკულად ჯანმრთელ მოსწავლეებზე, როგორც გოგონებზე, ისე ვაჟებზე.

დაკვირვების შედეგად მიღებული მასალები ჩვენ არ დაგვიყვია სქესის მიხედვით, რადგან ვფიქრობთ, რომ მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვის განსაზღვრისათვის ამას არა აქვს არსებითი მნიშვნელობა.

რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის უფროსი მეცნიერი მუშაკები გ. პ. სალნიკოვა, ვ. ნ. ივანოვი, მ. ვ. ანტროპოვა, ლ. ვ. მიხაილოვა და სხვ. საშინაო დავალებით მოსწავლეთა დატვირთვის განსაზღვრავად დაკვირვებას აწარმოებდნენ სკოლასა და საბავშვო სახლში სპეციალურად გამოყოფილ საკლასო, სამეცადინო ოთახში, სადაც მოსწავლეები ყოველდღიურად ერთსა და იმავე დროს იკრიბებოდნენ და ამზადებდნენ გაკვეთილებს¹.

კვლევის აღნიშნული მეთოდი ჩვენ განგებ არ გამოვიყენეთ, რადგან გვაინტერესებდა დაგვედგინა მოსწავლეთა საშინაო დავალების ხანგრძლიობა არა სპეციალურად ორგანიზებულ გარემოში,

¹ რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ყურნალი „იხვესტია“. გამოცემა 66, 1955. გვ. 43. 57. 67, 75, 78.

არამედ იმ გარემო პირობებში, რომლებშიც მოსწავლეს ყოველდღიურად უხდება მეცადინეობა და ცხოვრება. სხვა შემთხვევაში ვერ მივიღებდით ზუსტ მიზნებებს, რომლებიც შედეგი უნდა იყოს მოსწავლისა და იმ გარემო პირობების ერთ მთლიანობაში შესწავლისა და განხილვისა, სადაც მოსწავლე ცხოვრობს.

ჩატარებული გამოკვლევების შედეგად მივიღეთ, რომ V—VI კლასების მოსწავლეები ყველაზე მეტ დროს ანდომებენ ქართულ ლიტერატურას, რომლის მომზადების ხანგრძლიობა საშუალოდ უდრის 1 საათსა და 12 წუთს, 1 საათსა და 18 წუთს.

V კლასში ქართული ლიტერატურის შემდეგ მოსწავლეები ყველაზე მეტ დროს ანდომებენ რუსულ ენას, არითმეტიკას, ბოტანიკას, ისტორიას და შედარებით ნაკლებს—უცხო ენას, გეოგრაფიასა და ქართულ ენას.

VI კლასში გაკვეთილების მომზადებაზე დახარჯული დროის ხანგრძლიობა V კლასთან შედარებით ნატულობს, მაგრამ არა მკვეთრად. ეს მატება საშუალოდ 13—25 წუთის ფარგლებში მერყეობს.

გარდა ზემოთ დასახელებული პირობებისა, საშინაო დავალებების მოსამზადებლად მუშაობის ხანგრძლიობა ძირითადად დამოკიდებულია შედარებით მეტად ან შედარებით ნაკლებად დატვირთულ დღეებზე, იმაზე, თუ რამდენი და რა საგნები აქვს მოსამზადებელი მოსწავლეს ხვალისათვის.

ჩვენი მონაცემებით V კლასის მოსწავლეები შედარებით მეტად არიან დატვირთული ოთხშაბათს, ხუთშაბათს და პარასკევს, ხოლო VI კლასის მოსწავლეები—ორშაბათს, სამშაბათს და შაბათს. სხვადასხვა სკოლებში სხვადასხვა კლასის მოსწავლეები, სხვადასხვა დღეს სხვადასხვანაირად არიან დატვირთული, რადგან, გარდა სხვა პირობებისა, ეს უკანასკნელი ძირითადად დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ არის შედგენილი გაკვეთილების ცხრილი. ჩვენ კი ვიციით, რომ გაკვეთილების ცხრილის აგება ყველა სკოლაში ერთნაირად როდი ხდება.

ჩვენი მონაცემებით V კლასის მოსწავლეთა საშინაო დავალებების მომზადებაზე მოსწავლეთა მუშაობის ხანგრძლიობა შედარებით დატვირთულ დღეებში აღწევს 3 საათსა და 42 წუთს, ხოლო VI კლასის მოსწავლეებისა—3 საათსა და 47 წუთს. შედარებით დაუტვირთავ დღეებში მოსწავლეთა მეცადინეობის ეს ხანგრძლიობა მცირდება და V კლასში უდრის 3 საათსა და 14 წუთს, ხოლო VI კლასში—3 საათსა და 22 წუთს.

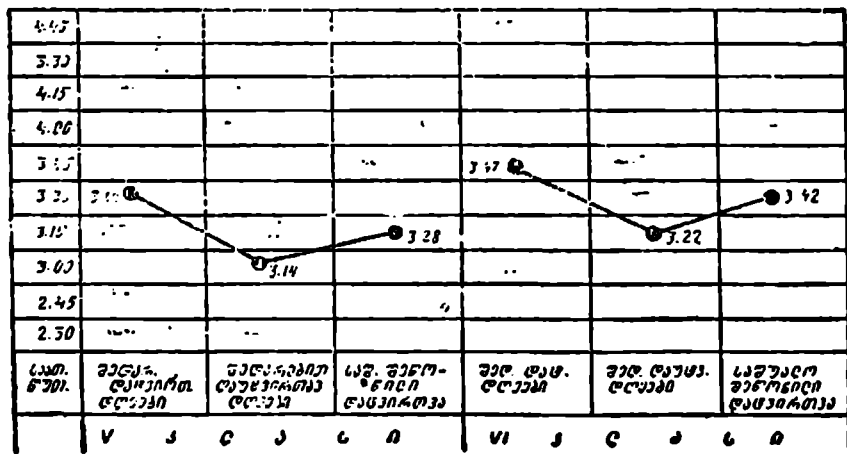
შედარებით ნათელ სურათს იძლევა ამ მხრივ მოსწავლეთა საშინაო დავალების მომზადებაზე მოსწავლეთა მუშაობის ხანგრძლიო-

ბის საშუალო შეწონილი მაჩვენებლები. ამის განსასაზღვრავად ჩვენ შემდგენიარად ვიქცეოდით: შედარებით დატვირთულ დღეებში მოსწავლეთა მუშაობის ხანგრძლიობას ვუმატებდით შედარებით დაუტვირთავ დღეებში მუშაობის ხანგრძლიობას და მიღებულ რიცხვს ვყოფდით ექვსზე. მაგალითად, V კლასის მოსწავლეები შედარებით მეტად არიან დატვირთული კვირაში სამ დღეს. მოსწავლის მეცადინეობის ხანგრძლიობა საშუალოდ ამ დღეებში უდრიდა 3 საათსა და 42 წუთს, ე. ი. დღეში 222 წუთს, სამ დღეში—666 წუთს. ამავე კლასის მოსწავლეები შედარებით ნაკლებად არიან დატვირთული დანარჩენ სამ დღეს; მოსწავლის ყოველდღიური მეცადინეობის ხანგრძლიობა ამ დღეებში საშუალოდ უდრიდა 3 საათსა და 14 წუთს, ე. ი. 194 წუთს, სამ დღეში—582 წუთს, სულ კვირაში მოსწავლე მეცადინეობის ხანგრძლიობა უდრიდა: $666 + 582 = 1248$ წუთს. მაშასადამე, საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობის საშუალო შეწონილი მაჩვენებელი დღეში უდრის $1248 : 6 = 208$ წუთს, ე. ი. 3 საათსა და 28 წუთს.

ჩვენი დაკვირვებების შედეგად მიღებული მონაცემების მიხედვით V კლასის მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობის საშუალო შეწონილი მაჩვენებლები უდრიდა 3 საათსა და 28 წუთს, ხოლო VI კლასის მოსწავლეებისა—3 საათსა და 42 წუთს.

ქ. თბილისის ზოგიერთი საშუალო სკოლის V და VI კლასების მოსწავლეთა დღიური დატვირთვის მაჩვენებლები (ხაათობით) 1955/56 სასწავლო წელს

ცხრ. № 5



თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ V—VI კლასების მოსწავლეებში სკოლაში იმყოფებიან საშუალოდ დღეში $4\frac{1}{2}$ —5 საათს, გამოდის, რომ მათ სასწავლო მუშაობით დატვირთვა სკოლას და ოჯახში საშუალოდ დღეში უდრის 8—9 საათს, რაც ყოველად დაუშვებელია როგორც ჰიგიენური, ისე პედაგოგიური თვალსაზრისით.

ამას საეხებით ადასტურებს რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტიტუტის უფროსი მეცნიერი მუშაკის გ. პ. სალნიკოვას დაკვირვებებიც, რომელსაც ის ატარებდა 1951/52 სასწავლო წელს მოსკოვის საშუალო სკოლის V კლასის მოსწავლეებზე. ჩატარებული დაკვირვებისას გ. პ. სალნიკოვამ ნახა, რომ სასწავლო წლის მეორე მეოთხედში საშინაო დავალებების მომზადებაზე 3 საათის მეცადინეობა V კლასის მოსწავლეებში იწვევდა შრომისუნარიანობისა და ნათელი დანახვის დროის დაქვეითებას 25—30 პროცენტით, მესამე მეოთხედში—50 პროცენტით, ხოლო მეოთხე მეოთხედში—75 პროცენტით. წლის ბოლოს მოსწავლეები აღნიშნავენ დაღლას და უჩიოდნენ თავის ტკივილებსა და მოუსვენარ ძილს. აღნიშნული მონაცემებიდან გამომდინარე გ. პ. სალნიკოვა, აგრეთვე მ. ვ. ანტროპოვა თვლიან, რომ V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა დღეში არ უნდა აღემატებოდეს 2—2,5 საათს¹.

ამრიგად, შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენი მოსწავლეების სასწავლო მუშაობით დატვირთვა აღემატება მათ ძალებს; ამიტომ საშინაო დავალებები იმ მოცულობით უნდა ეძლეოდეთ, რომ მის დასასწავლად საკმარისი იქნეს 2—2 $\frac{1}{2}$ საათი, ე. ი. საშინაო დავალებებით მოსწავლეთა არსებული დატვირთვა უნდა შემცირდეს 1 $\frac{1}{2}$ საათით მაინც.

VII—VIII კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებების მომზადების ხანგრძლიობის მაჩვენებლები, ბუნებრივია, უნდა აღემატებოდეს V—VI კლასების მოსწავლეთა დატვირთვის მაჩვენებლებს. ეს ასედაც არის, რადგან ბავშვთა და მოზარდთა ასაკის, ძალების მატებასთან ერთად მატულობს მათი სასწავლო პროგრამის მოცულობაც.

როგორც № 7 ცხრილიდან ჩანს, ისე როგორც V—VI კლასებში, აქაც მოსწავლეები ყველაზე მეტ დროს ანდომებენ ქართული ლიტერატურის მომზადებას, შემდეგ—ისტორიას, ალგებრას, რუ-

¹ გ. პ. სალნიკოვა. სასწავლო დატვირთვა მესამე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ყურნალი „იზვესტია“ გამოშვება 66, 1955, გვ. 73—74.

სულს, ფიზიკას, უცხო ენას და შედარებით ნაკლებს— გეომეტრიასა და ზოოლოგიას.

ჩვენი მონაცემებით, ქართული ლიტერატურის გაკვეთილის მომზადებას VII კლასის მოსწავლეები ანდომებენ საშუალოდ 1 საათსა და 15 წუთს. შემდეგ ისტორიას, მათემატიკურ საგნებს, ქართულ ენას, ფიზიკას, გეოგრაფიას, რუსულს, უცხო ენას, ზოოლოგიას და ა. შ.

გაკვეთილების მომზადების ხანგრძლიობის ამპლიტუდის თითქმის ანალოგიური სურათი მივიღეთ VIII კლასში. ხვედრითი წონის მიხედვით VIII კლასის მოსწავლეები ყველაზე ნეტ დროს ანდომებენ ქართული ლიტერატურის მომზადებას, შემდეგ— ისტორიას ალგებრას, უცხო ენას, რუსულ ლიტერატურას, ფიზიკას და შედარებით ნაკლებს— ქართულ ენას, გეოგრაფიას, ანატომიას, ქიმიასა და რუსულ ენას.

მოსწავლეთა სასწავლო მუშაობით დღიური დატვირთვა ოჯახში სასწავლო კვირის სხვადასხვა დღეებში სხვადასხვა მაჩვენებლებს იძლევა; მაგალითად, VII კლასის მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობების ხანგრძლიობა შედარებით დატვირთულ დღეებში უდრიდა 4 საათსა და 14 წუთს, VIII კლასის მოსწავლეებისა— 4 საათსა და 38 წუთს, ხოლო შედარებით დაუტვირთავ დღეებში VII კლასის მოსწავლეთა მეცადინეობის ხანგრძლიობა ოჯახში უდრიდა 3 საათსა და 31 წუთს და VIII კლასის მოსწავლეებისა— 4 საათსა და 9 წუთს.

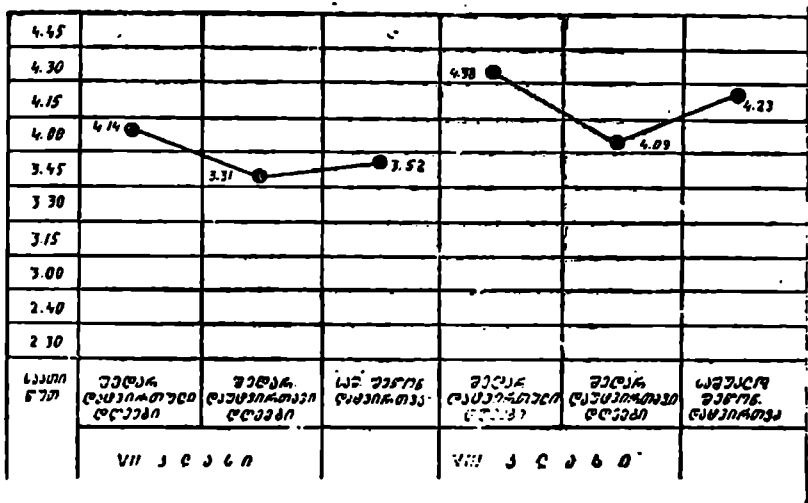
მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობის უფრო ზუსტად განსასაზღვრად, ისე როგორც V—VI კლასებში, ჩვენ გამოგვეყავდა საშუალო შეწონილი მაჩვენებლები, რომელთა მიხედვით VII კლასის მოსწავლეთა სასწავლო მუშაობით ოჯახში დატვირთვა უდრიდა 3 საათსა და 52 წუთს, ხოლო VIII კლასის მოსწავლეებისა— 4 საათსა და 23 წუთს.

ჩვენი მონაცემები უახლოვდება პროფ. ვ. ნ. ივანოვის მონაცემებს, რომელთა მიხედვით 1951/52 სასწავლო წელს მოსკოვის საშუალო სკოლის VII კლასის მოსწავლეთა 15 პროცენტი გაკვეთილებს ამზადებდა 2 საათში, 71 პროცენტი— 3—4 საათში და 14 პროცენტი მეცადინეობდა 4 საათზე მეტ ხანს. ასე რომ, ჩვენი დაკვირვებების შედეგად მიღებული მაჩვენებლები ძირითადად არ განსხვავდება პროფ. ვ. ნ. ივანოვის მონაცემებისაგან, პირიქით, შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენი მონაცემები აღემატება პროფ. ვ. ნ. ივანოვის მიერ 1951/52 სასწავლო წელს მიღებულ მაჩვენებლებს, რადგან 1951/52 სასწავლო წლის შემდეგ რიგი ღონისძიებები გატარდა როგორც

სასწავლო პროგრამებისა და სახელმძღვანელოების, ისე მოსწავლეთა საშინაო დაეალებებით განტვირთვის მიზნით.

ისმის კითხვა: შეესაბამება თუ არა აღნიშნული დატვირთვა VII—VIII კლასის მოსწავლეებს?

ქ. იბილიძის ზოგიერთი საშუალო სკოლის VII და VIII კლასების მოსწავლეთა დღიური დატვირთვის მაჩვენებლები (საათობით) ცხრილი № 6



რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკთა ექსპერიმენტული გამოკვლევებით დადასტურებულია, რომ VII კლასის მოსწავლეებში შრომისუნარიანობის ეფექტურობა საშინაო დაეალებებზე მეცადინეობისას უფრო მეტად აღინიშნება მეცადინეობის პირველ 2.5 საათში და მესამე საათიდან მოსწავლეთა დაღლა მკვეთრად იზრდება. არაიშვიათია, როცა ხაშინაო დაეალების მომზადების დამთავრებისას მოსწავლეები უჩივიან დაღლას, თავის ტკივილებს, თავბრუს ხვევას და დაღლის სხვა ნიშნებს. აქედან გამომდინარე, როგორც ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის მეცნიერი მუშაკებიც აღნიშნავენ, VII კლასის მოსწავლეთა საშინაო დაეალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა არ უნდა აღემატებოდეს 2,5 საათს, ხოლო VIII კლასისა—3 საათს¹.

¹ პროფ. ვ. ნ. ივანოვი, სასწავლო დატვირთვა მეშვიდე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ჟურნალი „იზვესტია“, გამომ. 66, 1955, გვ. 16—17.

ამაში ჩვენ საესებით დაგრწმუნდით ჩვენი დაკვირვებების დრო-საც, რის გამოც საქართველოს სსრ განათლების სამინისტროს პე-დაგოგიკურ მეცნიერებათა სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტის მიერ პირველად 1952 წელს, ხოლო მეორედ 1954 წელს გამოცემულ ნაშრომებში მთლიანად და საესებით ვიცავდით იმ აზრს, რომ VII—VIII კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეო-ბის ხანგრძლიობა არ უნდა აღემატებოდეს 2—2,5 საათს.

ამრიგად, როგორც ჩვენი, ისე რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერე-ბათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტი-ტუტის მეცნიერ მუშაკთა გამოკვლევების საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ თბილისის საშუალო სკოლების VII—VIII კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა 1,5 საათით აღემატება მოსწავლეთა ძალებს, ე. ი. საშინაო დავა-ლებების მოკულობა VII—VIII კლასების მოსწავლეთათვის დაახლო-ებით 15 საათით უნდა შემცირდეს დღევანდელ დატვირთვისთან შედარებით.

IX—X კლასების მოსწავლეებზე ჩატარებულმა დაკვირვებებმა გვიჩვენეს, რომ მეცხრე კლასის მოსწავლეები ყველაზე მეტ დროს ანდომებენ ქართული ლიტერატურის 'გაკვეთილის მომზადებას, შემ-დეგ უცხო ენას, ალგებრას, რუსულ ლიტერატურას, გეომეტრიას, ისტორიას, ფიზიკას და შედარებით ნაკლებს—გეოგრაფიას, დარვი-ნიზმს, ქიმიას, რუსულ ენასა და საქართველოს ისტორიას. თითქმის ანალოგიურ თანაპიმღევრობას აქვს ადგილი ცალკეული საგნების მომზადებაზე დახარჯული დროის ხანგრძლიობის მხრივ X კლასში, მაოლოდ იმ განსხვავებით, რომ X კლასის მოსწავლეები ყველაზე მეტ დროს ანდომებენ გაკვეთილის მომზადებას რუსულ ლიტერა-ტურაში.

სხვა კლასების ანალოგიურად ჩვენ გამოვიანგარიშეთ აგრეთვე IX—X კლასების მოსწავლეთა დღიური დატვირთვის მაჩვენებლები. მივიღეთ, რომ IX კლასის მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცა-დინეობის ხანგრძლიობა შედარებით დატვირთულ დღებში უდრის 4 საათსა და 41 წუთს, ხოლო შედარებით დაუტვირთავ დღებში—4 საათსა და 6 წუთს.

X კლასის მოსწავლეთა მეცადინეობის ხანგრძლიობა ოჯახში დაახლოებით 1 საათით მეტია, ვიდრე IX კლასში. მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობის საშუალო შეწო-ნილი მაჩვენებლების მიხედვით თუ ვიმსჯელებთ, გამოდის, რომ IX კლასის მოსწავლეები საშინაო დავალებების მოსამზადებლად ყოველ-

დღიურად მეცადინეობენ საშუალოდ 4 საათსა და 23 წუთს, ხოლო X კლასის მოსწავლეები - 5 საათსა და 24 წუთს.

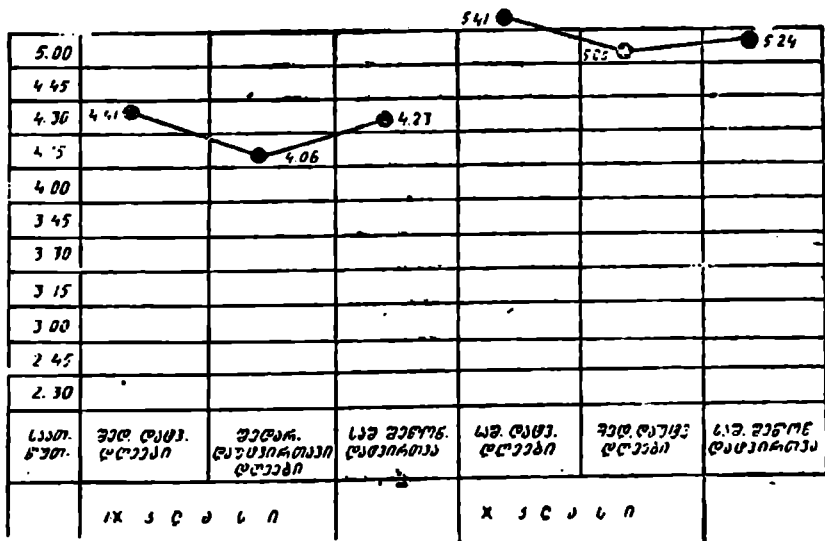
ჩვენი მონაცემები უახლოვდება მ. ვ. ანტროპოვას მონაცემებს, რომელთა მიხედვით 1951/52 სასწავლო წელს მოსკოვის საშუალო სკოლის IX კლასის მოსწავლეების საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა უდრიდა 4,5—5 საათს¹.

ამრიგად, თუ ამ მონაცემებს მივუმატებთ მოსწავლეთა სასწავლო მუშაობით დატვირთვის სკოლაში, მივიღებთ, რომ IX—X კლასების მოსწავლეთა სასწავლო მუშაობით დატვირთვა სკოლასა და ოჯახში დღეში უდრის 9,5—10 საათს, რაც ყოველად დაუწყებლად უნდა ჩაითვალოს როგორც ჰიგიენური, ისე პედაგოგიური თვალსაზრისით.

და ბოლოს შეიძლება ითქვას, რომ IX—X კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებით დატვირთვა 1.5—2 საათით აღემატება მოსწავლეთა ძალებს, ამას საცხებით ადასტურებს ის ფაქტიც, რომ,

ქ. თბილისის ზოგიერთი საშუალო სკოლის IX და X კლასების მოსწავლეთა დღიური დატვირთვის მაჩვენებლები (ხაათობით) 1955/57 სასწავლო წელს

ცხრილი № 7



¹ მ. ვ. ანტროპოვა, სასწავლო დატვირთვა მეცხრე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ევრნალი „ნივესტია“, გამოშვება 66, 1955, გვ. 90—91.

როგორც შ. ვ. ანტროპოვაც აღნიშნავს, 3—3,5 საათზე მეტი ხანგრძლიობით საშინაო დაეალებებზე მეცადინეობის შემთხვევაში მოსწავლეთა დიდ ნაწილს აღენიშნებოდათ შრომისუნარიანობის მკვეთრი დაქვეითება, დაღლილობა, თავის ტკივილები, თავბრუს ხვევა, უძილობა და დაღლის სხვა ნიშნები, რაც მავნედ მოქმედებს მოსწავლეთა ჯანმრთელობაზე.

* * *

უდავოა, რომ საშინაო დაეალების სწორად დოზირებას უაღრესად დიდა მნიშვნელობა აქვს მოსწავლეთა ჯანმრთელობის დაცვისა და მაღალი აკადემიური წარმატების მიღწევისათვის. ამის შესახებ ზოგიერთი რამ ჩვენ ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ. მიუხედავად ამისა, აქ შევეცდებით მოკლედ მაინც განვიხილოთ, თუ რა დამოკიდებულებაა საშინაო დაეალების დოზირება მოსწავლეთა შრომისუნარიანობასა და ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან.

მართალია, ამ საკითხის გამო საგანგებო ექსპერიმენტული გამოკვლევები ჩვენ არ გვიწარმოებია, რადგან ის ხანგრძლივ დაკვირვებება მოითხოვდა, მაგრამ აღძრულ საკითხთან დაკავშირებით შეიძლება ზოგიერთი დებულების ჩამოყალიბება, როგორც რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკთა კოლექტივის მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით, ისე წინამდებარე გამოკვლევებით ჩვენ მიერ მიღებული ზოგიერთი მასალის საფუძველზე.

ჩვენ თავიდანვე აღვნიშნეთ, რომ როცა საშინაო დაეალების საკითხა ვიხილავთ, არ შეიძლება გვერდი ავუაროთ დღის რეჟიმს, რადგან საშინაო დაეალების მომზადება მის ერთ-ერთ მთავარ ელემენტს წარმოადგენს.

ცნობილია, რომ მოსწავლის დღას რეჟიმი — ეს არის მისი სიფხიზლისა და ძილის, მეცადინეობისა და დასვენების, საკვების მიღებისა და ტუალეტის ჩატარების და სხვა საქმიანობათა მონაცვლეობის სწორი განრიგება, განაწილება.

დააბუთებულად ითვლება, რომ ის მოსწავლე, რომელიც ზუსტად ასრულებს ერთხელევე ჰიგიენურ საფუძველზე შემუშავებულ დღის რეჟიმს, ხდება დიაციპლინირებული, ეჩქევა დროის ეკონომიურად ნაყოფიერად, რაციონალურად, აგვაზომიერად გამოყენებას და ძუშავდება მასში ფიზიკური და გონებრივი შრომის რაციონალურად ორგანიზება ჩქევა. რაც მთაკარია, მასში ყალიბდება დინამიკური სტრუქტურები, სხვანაირად რომ ვთქვათ, ყალიბდება და

მტკიცდება ქერქოვანი პროცესების გაწონასწორებული სისტემა, რომელიც მით უფრო სრულყოფილი ხდება, რაც უფრო რეგულირული და რიტმულია მოსწავლის ცხოვრება.

აღსანიშნავია, რომ იმ შემთხვევაში, როცა მუშაობისა და დასვენების მონაცვლეობა დაცულია და შეესაბამება მოსწავლის ძალებს, მოსალოდნელი არ არის ნაადრევი დაღლა ან გადაღლა, რადგან დასვენება მთლიანად უზრუნველყოფს მოსწავლის მიერ დახარჯული ენერჯიის აღდგენას. ამის სასარგებლოდ მეტყველებს ი. მ. სეჩენოვის გამოკვლევები, რომელთა შედეგად დადგენილად ითვლება, რომ „დაუღალავი მუშაობისათვის საჭიროა სანუშაოსა და მოსვენებული პერიოდების ხანგრძლიობის ფაქტორების სრულიად გარკვეული შეფარდება“.¹

აქედან გამომდინარე ჩვენ გვინდა ვთქვათ, რომ თუ დღის რეჟიმის რომელიმე ელემენტი შეიცვალა, თუ იგი არ შეესაბამება მოსწავლის ძალებს ან არ არის დაცული კანონზომიერება სხვა ელემენტებთან რაციონალური მონაცვლეობის თვალსაზრისით, მაშინ, ცხადია, რომ დაირღვევა დღის რეჟიმის ამ ელემენტის შეფარდება არა მარტო მოსწავლის ძალებისადმი, არაჲდ დაირღვევა მთლიანად დღის რეჟიმიც. განსაკუთრებით ეს შეიძლება ეთქვას დღის რეჟიმის მნიშვნელოვან კომპონენტზე, საშინაო დავალებაზე.

ეს სავესებით დადასტურდა ჩვენი გამოკვლევებითაც.

იმის გამო, რომ V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალების მომზადებაზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა საშუალოდ უდრის 3,5—4 საათს, VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა — 4—4,5 და IX—X კლასების მოსწავლეებისა — 4,5—5,5 საათს, რაც ამ კლასების მოსწავლეთა ძალებს აღემატება და ხანგრძლივ დაძაბულ გონებრივ შრომას მოითხოვს, მოსწავლეებს უხდებათ დანის 12 და ზოგჯერ პირველ საათამდე მეცადინეობა. ამიტომაც, რომ V—VI კლასების მოსწავლეთა 60,3 პროცენტს, VII—VIII კლასების მოსწავლეთა 43,4 პროცენტს და IX—X კლასების მოსწავლეთა 71,0 პროცენტს 1—2 საათით ნაკლები სძინავთ, ვიდრე ეს არის საჭირო მათი ორგანიზმის ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის, ორგანიზმში აღდგენითი პროცესების ნორმალური მიმდინარეობისათვის.

ძილის ხანგრძლიობის შემცირება კი თავის გავლენას ახდენს დღის რეჟიმის სხვა ელემენტებზე; ჩვენი გამოკვლევებით დადასტურდა, რომ არასაკმარისი ძილის ხანგრძლიობის გამო მოსწავლეთა

¹ ი. მ. სეჩენოვი, რჩეული შრომები, მოსკოვი. 1935, გვ. 152.

დიდი ნაწილი გვიან დგება და ნაჩქარევად ემზადება სკოლისათვის; მოსწავლეთა დიდი ნაწილი—42,7 პროცენტი განსაკუთრებით უფროსი კლასის მოსწავლეებისა არა ტარებენ დილის ტანვარჯიშს ოჯახში, მოსწავლეთა 69,5 პროცენტი საუზმობს 10—15 წუთში, ე. ი. საუზმისათვის საკირო დროის ნახევარ მონაკვეთში, რაც არანორმალურად ითვლება ჰიგიენური თვალსაზრისით.

გარდა იმისა, რომ საშინაო დავალებების მომზადებაზე ხანგრძლივი ჩეცადინეობა იწვევს ძილის ხანგრძლიობისა და დილის ტუალეტისათვის საკირო დროის შემცირებას, ის გავლენას ახდენს აგრეთვე მოსწავლის წრომისუნარიანობასა და წრომისნაყოფიერებაზე სკოლაში. იმის განო, რომ მოსწავლე გამოუძინებელი და დაღლილი მივიდა სკოლაში, მას ეძინება გაკვეთილზე, უხასიათოდ არის, პასიურობს და მასწავლებლის მიერ ახსნილი ახალი მასალის ათვისებაც უძნელდება. ბუნებრივია, რომ მეორე დღეს საშინაო დავალების მოსამზადებლად მოსწავლეს კიდევ უფრო მეტი დრო დასჭირდება, ვიდრე წინა დღეს. მაშასადამე, კიდევ უფრო მცირდება მოსწავლის ძილის ხანგრძლიობა და ჰაერზე ყოფნის დრო. ეს ჩვენი დაკვირვებითაც დადასტურდა; ნაცვლად 3—4 საათისა მოსწავლეები მხოლოდ 1—2 საათს იმყოფებოდნენ სუფთა ჰაერზე და არ ხდებოდა მეცადინეობისა და სუფთა ჰაერზე დასვენების სწორი მონაცვლეობა, რაც ერთ ერთ საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს დახარჯული ენერჯიის აღდგენისათვის.

ეს მდგომარეობა დღითიდღე ართულებს მოსწავლის მდგომარეობას და ხელს უშლის ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების ნორმალიზებას. ყოველივე ამის გამო ადვილი შესაძლებელია ადგილი ექნეს მოსწავლეთა ქრონიკულ დაღლას და მისგან გამომდინარე არააანჯრველ შედეგებს ჯანმრთელობის თვალსაზრისით. ეს კი ძირითადად მოსწავლის მეცადინეობისა და დასვენების, საკვების მიღების, ძილის და დღის რეჟიმის სხვა ელემენტების დარღვევით უნდა აიხსნას. ეს რომ ასეა, ამას ხავესებით ადასტურებს ა. ი. სევერსკიც,¹ რომლის მიხედვით იმ ადამიანში, ვინც ზედმიწევნით დატვირთულია და სამუშაოს ასრულებს მაშინაც კი, როცა დაღლის მდგომარეობას მთლიანად არ გაუვლია, განმეორებიითი მუშაობით გამოწვეული დაღლა ენატება წინაღობა წესრულებული მუშაობით გამოწვეული დაღლის ნაწილს. როგელიც ჯერ კიდევ არ აღდგენილა; იწვევს ქრონიკულ დაღლას, ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტე-

¹ ა. ი. სევერსკი, როგორ გავფრთხილოთ გადაქანცვა. სოხუმი, 1954, გვ. 15

მის ფუნქციურ მოშლას და ხასიათდება შრომისუნარიანობის დაქვეითებითა და სომატურ-ვეგეტატიური ძვრებით.

ამის სასარგებლოდ მეტყველებენ აგრეთვე რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის თიბი ური აღზოდისა და სააკოლო ჰიგიენის სამეცნიერო—კვლევითი ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკთა გამოკვლევებიც. გ. პ. სალნიკოვა აღნიშნავს, რომ იმ დღებში, როცა V კლასის მოსწავლეები გაკვეთილებს 3 საათს და მასზე მეტ ხანს ამზადდებდნენ, მათ აღენიშნებოდათ დაღლის როგორც სუბიექტური, ისე ობიექტური ნიშნები. მოსწავლეებმა იწყებდნენ მთქნარებას, დისციპლინა მკვეთრად ქვეყნიდებოდა. უჩოდნენ დაღლას და თავის ტკივილებს. ხოლო შრომისუნარიანობა კლებდებოდა. მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის დაქვეითების დასაბამად გ. სალნიკოვას მოტანილი აქვს მასალები, რომელთა მიხედვით თუ საშინაო დავალების მომზადებამდე მოსწავლეები მაგალითების ზეპირად ამოხსნას საშუალოდ უნდებოდნენ 3 წუთს და შეკითხვებსაც არ უშეუდნენ, სამი საათის მეცადინეობის შემდეგ ანალოგიური ხასიათის მაგალითების ზეპირად ამოხსნას მოსწავლეები უნდებოდნენ 5—6 წუთს და შეკითხვებსაც ხშირად უშეუდნენ. მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის დაქვეითებაზე ნათლად მეტყველებს აგრეთვე გ. პ. სალნიკოვას მიერ მოტანილი მასალები, მოსწავლეთა ნეგდელობის სიმყარისა და ნათელი ხედვის შემცირების მაჩვენებლები.¹

ანალოგიური გამოკვლევების საფუძველზე პროფ. ვ. ნ. ივანოვი აღნიშნავს, რომ VII კლასის მოსწავლეებს გაკვეთილების მომზადების შემდეგ 1,5-ჯერ მეტი დრო დასჭირდათ მაგალითების ზეპირად ამოხსნასნელად, იმ დროსთან შედარებით, რომელთაც ისინი ხარჯავდნენ ანალოგიური მაგალითების ზეპირი ამოხსნისათვის გაკვეთილების მომზადებამდე. ამასთანავე პროფ. ვ. ნ. ივანოვი დასძენს, რომ 3 საათზე მეტი ხანგრძლიობით გაკვეთილების მომზადებაზე მეცადინეობა, გარდა შრომისუნარიანობის დაქვეითებისა, VII კლასის მოსწავლეებში მკვეთრად ამცირებდა ნეგდელობის ფუნქციასაც.²

თითქმის იმავე ხასიათის გამოკვლევებს ატარებდა მოსკოვის საშუალო სკოლის IX კლასის მოსწავლეებზე მ. ვ. ანტროპოვა, რომელსაც დიდძალი დამაჯერებელი მასალა აქვს მოტანილი მოს-

¹ გ. პ. სალნიკოვა, სასწავლო დატვირთვა მეხუთე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ჟურნალი „ნაშრომები“, გამოშვება 66, 1955, გვ. 67—74.

² პროფ. ვ. ნ. ივანოვი, სასწავლო დატვირთვა მეშვიდე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, იქვე, გვ. 75—77.

წავლეთა საშინაო დავალების მომზადების ხანგრძლიობისა და შრომისუნარიანობის ურთიერთ დამოკიდებულების შესახებ. ჩატარებული გამოკვლევების საფუძველზე მ. ვ. ანტროპოვა მიდის იმ დასკვნამდე, რომ სამ საათზე მეტი დროის განმავლობაში გაკვეთილების მზადებისას IX კლასის მოსწავლეთა უმრავლესობას აღენიშნებოდათ შრომისუნარიანობის დაქვეითება, რაც გამოიხატებოდა ზეპირად სწორად ანაზნაილი მაგალითების რაოდენობის მკვეთრი შემცირებით, ივანოვ-სმოლენსკის ცხრილებში არასწორად ამოშლილი და გამოტოვებული ასოების რაოდენობის გადიდებით და ნათელი დანახვის დროის შემცირებით. აქვე ლაპარაკია იმაზე, რომ იმ მასალის ათვისებას ხარისხი, რომელსაც მოსწავლენი ოთხი საათის შემდეგ სწავლობდნენ, დაბალი იყო, რაც სავსებით დადასტურდა მოსწავლეთა მიერ მიღებული შეფასებით სკოლაში.¹

გარდა ამისა, როგორც გ. პ. სალნიკოვა, ისე ვ. ნ. ივანოვი და მ. ვ. ანტროპოვა აღნიშნავენ, მოსწავლეთა ძილისა და ჰაერზე ყოფნის ხანგრძლიობის შემცირება, აგრეთვე დღის რეჟიმის ცალკეული ელემენტების შეუსრულებლობა, რასაც ადგილი აქვს ჩვენი მოსწავლენის უმრავლესობაში, ძირითადად საშინაო დავალებების არასწორი დოზირებით უნდა იხსნას.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე შეიძლება ითქვას, რომ საშინაო დავალების სწორი დოზირება უშუალო დამოკიდებულებაშია მოსწავლეთა ჯანმრთელობასა და შრომისუნარიანობასთან.

საშინაო დავალების სწორად დაგეგმვა, მისი ხანგრძლიობის სწორად განსაზღვრა და სათანადო ადგილის მიჩნევა დღის რეჟიმში, ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა მისი მაღალხარისხოვნად შესრულებისათვის. აქვე უნდა ითქვას, რომ თუ დღის რეჟიმის შედგენისას ეს პირობები არ იქნა გათვალისწინებული, მაშინ ნაცვლად იმისა, რომ საშინაო დავალება ხელს უწყობდეს მოსწავლის შრომისუნარიანობისა და შრომისნაყოფიერების ამაღლებას, დადებითი ჩვევების გამომუშავებას და ფიზიკური განვითარებისა და ჯანმრთელობის შემდგომ განმტკიცებას, შეიძლება ისე მოხდეს, რომ მოსწავლეს დაერღვეს არა მარტო დღის რეჟიმი, არამედ ცხოვრების რეჟიმიც მთლიანად, ჩამორჩეს სწავლაში და დაუზიანდეს ჯანმრთელობა. რომ ეს ასე არ მოხდეს და საშინაო დავალება ხელს უწყობდეს ნორმალურ ზრდა-განვითარებას, შრომის უნარიანობის ამაღლებას, და-

¹ მ. ვ. ანტროპოვა, სასწავლო დატვირთვა შეცხრე კლასის მოსწავლეთა დღის რეჟიმში, რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ეურნალი „იხვესტია“ გამოშ. 66, 1-55, გვ. 78-93.

დებიტო ჩიევების გამოიწვევება, მოსწავლეებში. სჭირათ სკოლა ხელმძღვანელობდეს საშინაო დავალების იმ ჰიგიენური ნორმებით, რომლებიც შეესაბამება მოსწავლეთა ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებს და დასაძლევია მოსწავლეს. თვის.

საშინაო დავალებების ნორმებია გ. ნასაზღვრის საკითხით მრავალი მკვლევარი იყო დინტერესებული, აწარმოებდნენ ექსპერიმენტულ და ლაბორატორიულ გამოკვლევებს ამ საკითხზე. რის შედეგად მართალია, საშინაო დავალების არა ერთი და ორი ნორმა არის მოწოდებული კლასებისა და მოსწავლეთა ასაკის მიხედვით. მაგრამ ისინი ძირითადად კი არ განსხვავდებიან, არამედ უაილოვლებიან ერთმანეთს.

როგორც სრულიად რუსეთის 1893 წლის პირველი ჰიგიენური კონფერენციის მასალებიდან ჩანს. თანახმად სახალხო განათლების სამინისტროს 1892 წ. № 6 ცირკულარისა დაწყებითი კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე დღიური მეცადინეობის ხანგრძლიობა ოჯახში განააზღვრული იყო 1.5—2 საათით, საშუალო კლასებისა 2—3 საათით, ხოლო უფროსი კლასების მოსწავლეებისა—3—3.5 საათით. მაგრამ სინამდვილეში ეს არ სრულდებოდა და მოსწავლეთა მეცადინეობის ხანგრძლიობა უფროს კლასებში 5 საათამდე აღწევდა. ამის გამო მოწინავე ექიმები და პედაგოგებიც ბისტროვი. დობროსლაჟინი, მორი და სხვა. ილაშქრებდნენ რა მაშინდელი სკოლის რეჟიმის წინააღმდეგ. მოითხოვდნენ სათანადო ზომების მიღებას მოსწავლეთა საშინაო დავალებებისაგან განსატყირთავად და გეთავაზობდნენ, რომ V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებაზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა რეგლამენტირებული ყოფილიყო $1\frac{3}{4}$ საათით, VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა— $2\frac{1}{4}$ საათით, ხოლო უფროსი კლასების მოსწავლეებისა— $2\frac{1}{2}$ — $2\frac{3}{4}$ საათით.¹

აღნიშნული ექიმები და პედაგოგები მოსწავლეთა ძილის ხანგრძლიობის შემცირებასა და ფიზიკურ სისუსტეს ძირითადად საშინაო დავალებებით მათი გადატვირთვით ხსნიდნენ. ამის შესახებ 1894 წლის ჟურნალ „აღზრდის მათემატიკაში“ ვკითხულობთ: როდესაც ბავშვს აღვიძებენ და ის არ დგება, ზოგიერთი ფიქრობს, თითქოს ეს სიზარმაცია ბრალი იყოს. არ არის სწორი. თუ ბავშვს არ შია, არ სცივა. სუფთა ჰაერზე და საკმარისად ეძინა, რატომ არ უნდა ადგეს? ვის არ გამოუცდია, რომ შეებულების პირველ ნახევარში აღამიანი შედარებით მეტ ძილს მოითხოვს ძაღვის აღსადგენად, ხოლო შემდეგ ადრე ეღვიძება. მით უმეტეს ეს შეიძლება ითქვას

¹ აღზრდის მათემატიკა, მეხუთე წელი, № 4, 1894, გვ. 106—113, 131.

ბავშვზე, რომელიც ბუნებისადმი მეტ ლტოლვას განიცდის, და თუ ყველა პირობები დაცული იყო, მკვირცხლად წამოხტება ხოლმე ფეხზე და კარგ ხასიათზედაც არის.¹

მოსწავლეთა საშინაო დავალებებით დატვირთვის შესახებ ანალოგიური შეხედულებებისა არიან ვ. ა. ბუღჯო, ე. ბელიაევსკი და სხვ.²

ვ. ნ. ქაჯაია, იხილავს რა მოსწავლეთა საშინაო დავალებების დოზირების საკითხს, სახავეს სათანადო ღონისძიებებს მოსწავლეთა საშინაო დავალებებით განტვირთვის საქმეში. ვ. ნ. ქაჯაიას აზრით, მოსწავლეთა ყოველდღიური დამოუკიდებელი საშინაო დავალებებით დატვირთვა უნდა ხდებოდეს იმ ვარაუდით, რომ V—VI კლასების მოსწავლეები საშინაო დავალების შესრულებას საშუალოდ უნდა ამდომებდნენ 2 საათს, ხოლო VIII—X კლასების მოსწავლეები— 2.5 საათს.³

სავესებით სამართლიანად მიგვაჩნია ვ. ნ. ქაჯაიას შეხედულება იმის შესახებ, რომ დაწესებულ იქნას მოსწავლეთა საშინაო დავალებების შესრულების ხანგრძლიობა ცალკეული საგნების მიხედვით. აღნიშნული ღონისძიება დიდად შეუწყობს ხელს მოსწავლეთა საშინაო დავალებით ნორმალურ დატვირთვას.

საშინაო დავალების ორგანიზაციისა და მეთოდის საკითხებზე გარკვეული მუშაობა აქვს ჩატარებული ვლ. ბეგიაშვილს, რომელიც თვლის, რომ V—VII კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა არ უნდა აღემატებოდეს 1,5—2 საათს, ხოლო VIII—X კლასების მოსწავლეებისა— 2—2,5 საათს.⁴

საშინაო დავალებების მოწესრიგების თვალსაზრისით ანალოგიურ მონაცემებს გვთავაზობს პ. ი. პლოტნიკოვიც.⁵

რიგი სტატიებია გამოქვეყნებული მოსწავლის დღის რეჟიმის საკითხებზე, განსაკუთრებით საშინაო დავალებების შესახებ პედაგოგიკურ და სამედიცინო ლიტერატურაში. პროფ. ე. პ. ბრკინი V—VI კლასების მოსწავლეთა დღის რეჟიმში საშინაო დავალების

¹ აღზრდის მათემატიკური, მეხუთე წელი, № 4, 1894, გვ. 106—113, 131.

² აღზრდის მათემატიკური, № 2, 1895, გვ. 88—92.

³ ვ. ნ. ქაჯაია, მოსწავლეთა საშინაო დავალების დოზირების შესახებ, ჟურნალი „კომინისტური აღზრდისათვის“, თბილისი, 1941, № 5, გვ. 45.

⁴ ვლ. ბეგიაშვილი, საშინაო დავალების ორგანიზაცია და მეთოდის, თბილისი, 1949, გვ. 25.

⁵ პ. ი. პლოტნიკოვი, საშინაო დავალების მოწესრიგების შესახებ, ჟურნ. „სოვეტსკაია პედაგოგია“, № 11, 1939.

ხანგრძლიობას საზღვრავს 2,5 საათით, ხოლო VIII—X კლასების მოსწავლეთათვის—3 საათით.¹

პროფ. ს. ე. სოვეტოვის მიერ 14—15 წლის მოზარდების საშინაო დავალებზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა განსაზღვრულია 2 საათით.²

პროფ. ლ. ე. ბერესტეჩკო, რომელიც ატარებდა დაკვირვებებს ოდესის საშუალო სკოლის მოსწავლეებზე დღის რეჟიმის საკითხებზე. საშინაო დავალების მომზადების ხანგრძლიობას დღის რეჟიმში განსაზღვრავს III—IV კლასების მოსწავლეთათვის 1,5—2,5 საათით V—VII კლასების მოსწავლეთათვის—2—3 საათით, VIII—IX კლასების მოსწავლეთათვის—3 საათით, ხოლო X კლასის მოსწავლეთათვის—3—4 საათით.³

იმასთან დაკავშირებით, რომ მოსწავლეთა საშინაო დავალების საკითხი მართლაც მოუწესრიგებელი აღმოჩნდა და ამ მიმართულებით, მართალია, მრავალი მასალა არსებობდა, მაგრამ მათგან ექსპერიმენტულ კვლევაზე დამყარებული, მეცნიერულად დასაბუთებული მასალა ძალიან ცოტა იყო, ამიტომ ამ საკითხის მეცნიერულად შესწავლას, საბჭოთა კავშირის სამეცნიერო-კვლევითი და უმაღლესი სასწავლებლების მეცნიერ მუშაკთა პარალელურად შეუდგა რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიის ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკთა კოლექტივი. ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტიტუტმა ამ საკითხზე 1951/52 სასწავლო წელს ჩაატარა ფრიალ სერიოზული მუშაობა. წარმოებდა როგორც ერთდღიური და ერთკვირეული მასობრივი გამოკვლევები, ისე ექსპერიმენტები.

ჩატარებული კვლევის საუბუძველზე გამოირკვა, რომ V—VII კლასების მოსწავლეებს საშინაო დავალებებზე მუშაობა უხდებოდა საშუალოდ 3—4 საათს დღეში, ხოლო VIII—X კლასების საშუალო მოსწორების მოსწავლეებს საშინაო დავალების კეთილსინდისიერად და ხარისხიანად მომზადებისათვის ესაჭიროებათ 4—5¹/₂ საათი დღეში.

ჩატარებული დაკვირვებების შედეგად ფიზიკური აღზრდისა და სასკოლო ჰიგიენის ინსტიტუტის მეცნიერი მუშაკები მიდიან იმ

¹ ა. ა. არკინი, გონივრული მყარი რეჟიმისათვის, ტურნ. „სემია ი შკოლა“, № 12, 1952.

² სასკოლო ჰიგიენა, პროფ. ს. ე. სოვეტოვის რედაქციით, თბილისი, 1954, გვ. 287.

³ ლ. ბ. ბერესტეჩკო, მოსწავლეთა დაცვისათვის ჰიგიენური-ფიზიოლოგიური შეფასება, ტურნ. „ვრახებნოე დელო“, № 10, 1951.

დასკვნამდე, რომ V—X კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებების შეაოულებაზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა არ უნდა აღემატებოდეს 2,5—3 საათს.¹

რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნიერებათა აკადემიამ გამოაქვეყნა მ. ვ. ანტროპოვას ნაშრომი „მოსწავლის დღის რეჟიმის ორგანიზაცია.“ რომლის მიხედვითაც საშინაო დავალების მომზადების ხანგრძლიობა V—VI კლასების მოსწავლეთათვის განსაზღვრულია 2,5 საათით, VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა—2,5 საათით, ხოლო IX—X კლასების მოსწავლეებისა—3 საათით.²

ამავე წელს საქართველოს სსრ განათლების სამინისტროს პედაგოგიკურ მეცნიერებათა სამეცნიერო-კვლევითმა ინსტიტუტმა გამოაქვეყნა ზ. ზ. კოვზირიძის ნაშრომი „მოსწავლის დღის რეჟიმი“, რომლის მიხედვითაც V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალების მომზადების ხანგრძლიობა განსაზღვრულია 2 საათით, VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა—2,5 საათით, ხოლო IX X კლასების მოსწავლეთათვის—3 საათით.³

1952 წელს რსფსრ განათლების სამინისტროს მიერ გამოცემულ იქნა საგანგებო ბრძანება საშინაო დავალებისაგან მოსწავლეთა განტვირთვის შესახებ. ამ ბრძანებაში ვკითხულობთ, რომ საშინაო დავალებების მოსაწადებლად დაახლოებით უნდა გამოიყოს: I კლასის მოსწავლეთათვის არაუმეტეს 1 საათისა, II კლასის—1—1,5 საათისა, III და IV კლასების—1,5—2 საათისა, V—VI კლასების—2—3 საათისა, VII კლასის—3—3,5 საათისა, VIII—X კლასების მოსწავლეთათვის 3—4 საათისა.⁴

იმის გამო, რომ საშინაო დავალების ჰიგიენური ნორმების დადგენისა და დღის რეჟიმში მისი ადგილის განსაზღვრისას აუცილებელია გათვალისწინებულ იქნეს მისი დამოკიდებულება როგორც მოსწავლის შრომისუნარიანობასა და ჯანმრთელობასთან, ისე მოსწავლეს ცხოვრების რეჟიმთან მთლიანად, ამიტომ საშინაო დავალების დოზირებისას გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ბავშვთა და მოზარდთა ასაკობრივი თავისებურებები, სახელდობრ ის, რომ რაც უფრო მცირე ასაკისაა ბავშვი, მით უფრო ნაზია მისი ორგანიზმი და ლაბილურია გარემოს ზეგავლენისადმი; რაც უფრო ნაკლები ასაკისაა

¹ რსფსრ პედაგოგიკურ მეცნ. აკადემიის ჟურ. „იზვესტია“, გამოშ. 66, 1955, გვ. 67, 75, 78.

² მ. ვ. ანტროპოვა, მოსწავლის დღის რეჟიმის ორგანიზაცია, მოსკოვი რსფსრ პედაგოგ. მეცნ. აკად. გამოცემა, 1952, გვ. 10—11.

³ ზ. ხ. კოვზირიძე, მოსწავლის დღის რეჟიმი, თბილისი, 1952, გვ. 86.

⁴ ჟურ. „ნაჩალნაია შკოლა“, № 3, 1952, გვ. 57—58.

მოსწავლე, მით უფრო სწრაფად განიცდის ალგზნებას ქერქოვანი უჯრედები და უფრო ხანგრძლივია შეკავების პერიოდი ქერქის უჯრედების ალგზნებისას, მით უფრო რეაქტიულია, მით ნაკლებია მისი აქ უიური უყოადლიბა, მით უფრო ჩქაოა ილღება და მეუი ხანგრძლიობითაც ესაქიროება ჰაერზე ყოფნა, დასვენება და ძილი.

ყოველივე ზემოაღნიშნულის გამო, როგორც ზემოთ დასახელებულ ავტორთა მონაცემების, ისე ჩვენ მიერ ჩატარებული დაკვირვებების შედეგად შეიძლება გამოვიტანოთ შემდეგი დაკვრები:

1. ჰიგიენური და პედაგოგიური მოთხოვნების საფუძველზე სკოლის მიერ მოსწავლეთათვის მტკიცე დღის რეჟიმის შედგენა და მოსწავლის მიერ მისი ზუსტად შესრულება ერთ-ერთი აუტოლებელი პირობაა მოსწავლის ჯანმრთელობის განმტკიცების, შრომისუნარობის ამალღებისა და მათში დაღებითი ჩვეების გამომუშავებისათვის. დღის რეჟიმის ერთი რომელიმე ელემენტის არასწორი განსაზღვრა, შეუსრულებლობა ან შეცვლა ცვლის და გავლენას ახდენს სხვა ელემენტებზე და მთლიანად დღის რეჟიმზე.

2. შესწავლილი სკოლების მოსწავლეთა დიდ ნაწილში არ არის გამომუშავებული საშინაო დავალებებზე მუშაობის რაციონალური რეჟიმი. სასწავლო პროგრამებსა და სახელმძღვანელოებში მოთავსებული მასალა აღემატება მოსწავლეთა ძალებს, სასწავლო კვირის სხვადასხვა დღეებში მოსწავლეთა საშინაო დავალებით დატვირთვა დიდად განსხვავდება ერთმანეთისაგან, არღვევს მოსწავლის რიტმული, ყოველდღიურად თანაბარი დატვირთვისა და მუშაობის რეჟიმს. აღინიშნება მოსწავლეთა საშინაო დავალებებით გადატვირთვა: V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალებაზე მეცადინეობის ხანგრძლიობა საშუალოდ მერყეობს 3 საათი და 22 წუთიდან 3 საათსა და 32 წუთამდე, ცალკეულ დღეებში ის აღწევს 4,5 საათს, ნაცვლად 2 საათისა; VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა—3 საათსა და 52 წუთიდან 4 საათსა და 23 წუთს შორის, ცალკეულ დღეებში ის აღწევს 5 საათს, ნაცვლად 2—2,5 საათისა; VIII—X კლასების მოსწავლეებისა—4 საათსა და 23 წუთიდან 5 საათსა და 24 წუთამდე, ცალკეულ დღეებში ის აღწევს 5 საათსა და 40 წუთამდე, ნაცვლად 3 საათისა.

3. მოსწავლეების საგრძნობ ნაწილში არ არის გამომუშავებული დღის რეჟიმის შესრულების ჩვევა, მოსწავლეთა 42.7 პროცენტი ზუსტად არ ასრულებს დღის ტუალეტს, 13 პროცენტი არ ეწვევა შრომის ოჯახში, 83 პროცენტი ჰაერზე იმყოფება მხოლოდ 1—2 საათით, ნაცვლად 3—4 საათისა დღეში, ხოლო 17 პროცენტი თითქმის სრულებით არ ისვენებს სუუთა ჰაერზე. სკოლიდან მოს-

ვლის შემდეგ საშინაო დავალებების მომზადების დაწყებამდე მოსწავლეთა 36,5 პროცენტი ისვენებს მხოლოდ 15—20 წუთს, ნაცვლად 1—1,5 საათისა. აღინიშნება მოსწავლეთა ძილის ხანგრძლიობის მკვეთრი შემცირება: V—VII კლასების მოსწავლეთა 60,2%—ს დღელამეში სძინავს 7,5—9 საათს, VII—VIII კლასების მოსწავლეთა 43,4%-ს 7,5—8 საათს, ხოლო უფროსი კლასების მოსწავლეთა 71 $\frac{1}{2}$ -ს კი 6,5—7,5 საათს.

4. V—VI კლასების მოსწავლეთა საშინაო დავალების მომზადებაზე მეტადინეობის ხანგრძლივობა სასურველია არ აღემატებოდეს 2 საათს, VII—VIII კლასების მოსწავლეებისა—2,5 საათს, ხოლო IX—X კლასებს ეს მოსწავლეებისა—3 საათს.

5. საშინაო დავალებების დოზირების საკითხის სწორად გადასაწყვეტად, საჭიროა საკნის მისწავლეობებმა კიდევ ერთხელ შეისწავლონ საშინაო დავალების დოზირების მდგომარეობა ცალკე საგნებისა და კლასების მიხედვით. ეს ხელს შეუწყობს აგრეთვე სასწავლო პროგრამების დაზუსტებას და სახელმძღვანელოების განტვირთვის ზედმეტი, მოსწავლეთათვის დაუძლეველი მასალისაგან.

6. ჩვენი გამოკვლევები არ არის საბოლოო. ის ორიენტაციას მისცემს სახალხო განათლების მუშაკებს აღძრულ საკითხზე და ხელს შეუწყობს საშინაო დავალებების დოზირების საკითხის სწორად გადაწყვეტას.

საკლასო ოთახების ჰაერაცია როგორც მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის ამაღლების ერთ-ერთი ფაქტორი

ცნობილია რომ მოსწავლეთა შრომისუნარიანობა დამოკიდებულია არა მარტო მეცადინეობის ხანგრძლიობაზე, სასწავლო მასალის შინაარსზე, მოცულობაზე, და გაკვეთილის ჩატარების ორგანიზაციაზე, არაჩედ იმ სამუშაო ადგილის გარემო პირობებზედაც, სადაც მოსწავლეებს უხდებათ მეცადინეობა. ჰიგიენისტთა და ფიზიოლოგთა გამოკვლევებით დადგენილია, რომ გარემო ფაქტორებიდან, რომლებიც გავლენას ახდენენ მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე, დიდი მნიშვნელობა აქვს სასწავლო-სააღმზრდელო ოთახების ჰაეროვან გარემოს, კერძოდ საკლასო ოთახების მიკროკლიმატს.

დადგენილია ისიც, რომ თუ საკლასო ოთახებში სისტემატურად არ ხდება ჰაერის ცვლა სასწავლო დღის განმავლობაში, მაშინ ჰაეროვანი გარემო მნიშვნელოვან ცვლალეებებს განიცდის როგორც ფიზიკური თვისებებისა და ქიმიური შედგენილობის, ისე ბაქტერიების რაოდენობის მხრივაც.

აღნიშნული ცვლილებანი უარყოფით გავლენას ახდენენ მოსწავლეთა ორგანიზმის ფუნქციონალურ მდგომარეობაზე, მოსწავლის თვითგრძობაზე, შრომისუნარიანობასა და ჯანმრთელობაზე.

აქედან გამომდინარე—ბუნებრივი ვენტილაციის საშუალებით საკლასო ოთახების ჰაერაციას მეტად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოსწავლეთა ჯანმრთელობის დაცვისა და სასწავლო-სააღმზრდელო მუშაობის ნაყოფიერად წარმართვისათვის.

ა. ნ. სოკოლოვა, ა. ა. მინხი და სხვები აღნიშნავენ, რომ ჰაერში მყოფი უარყოფითად დამუხტული მსუბუქი იონები მასტიმულირებლად მოქმედებენ ორგანიზმის ყველა ფუნქციაზე, დადებითად დამუხტული მძიმე იონები კი, რომლებიც დიდი რაოდენობით გვხვდება დახურულ სათავსოებში განსაკუთრებით ზაშინ, თუ ჰაერაცია არა

საკმარისია, პირიქით, უარყოფითად და დამთრგუნველად მოქმედობე ორგანიზმზე. ა. ო. ყანჩელისა და ზ. ზ. კოვზირიძის მონაცემებით იმ საკლასო ოთახებში, სადაც ჰაერაცია საკმარისად არ წარმოებს, მოსწავლეებში ვლინდება ნაადრევი დაღლის ნიშნები, ჩივილი თავბრუსხვევაზე და თავის ტკივილზე. დ. ლ. ვასილევსკი მიუთითებს, რომ დახურულ სათავსოებში 2—3 საათის მეცადინეობის შემდეგ ბავშვებს ემჩნევათ აქტიური ყურადღების გაფანტულობა, მოღუწება და ძილი-სადმი მიდრეკილება.

მ. ი. კოტოვი და ა. ა. მინი: სწავლობდნენ რა სასპორტო დარბაზების კლიმატის ნორმირების საკითხს, იმ დასკვნამდე მივიდნენ, რომ დარბაზში ჰაერის 16—17 გრადუსი ტემპერატურა სპორტის ოსტატებში იწვევდა ორგანიზმის გადახურებისა და ფუნქციონალური მდგომარეობის დარღვევათა ნიშნების გამოვლინებას, რაც გამოიხატებოდა ყურადღების დაქვეითებით, მოძრაობის სიზუსტის დარღვევით და სხვ.

ანალოგიური შედეგები აქვს ნიღებული ც. ლ. უსიშჩევას, რომელმაც ჩაატარა დაკვირვება სკოლის ფიზკულტურის დარბაზების ჰაეროვან-ტემპერატურულ რეჟიმზე და მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე. იგი აღნიშნავს, რომ ფიზკულტურის დარბაზების ნორმალური ჰაერაცია აუშჯობესებს მოსწავლეთა როგორც თვითგრძნობას, ისე შრომისუნარიანობას.

ჩვენ მიზნად დავისახეთ გარე მეტეოროლოგიურ პირობებთან დაკავშირებით დაგვედგინა საკლასო ოთახების ჰაერაციის ისეთი რეჟიმი, რომელიც ნორმალურად უზრუნველყოფდა საკლასო ოთახში ჰაერის ცვლას და შეგვესწავლა, თუ რა გავლენას მოახდენდა იგი მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე.

გამოკვლევა ტარდებოდა მოსწავლეთა თანდასწრებით თბილისის 23-ე საშუალო სკოლის IX კლასში, სადაც გამოყოფილი გვექონდა ორი საკლასო ოთახი, მათ შორის ერთი იყო საკონტროლო, მეორე კი საცდელი.

კლასები მდებარეობდნენ ერთმანეთის გვერდით, მოსწავლეთა რაოდენობა საცდელ და საკონტროლო კლასებში, მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა და საყოფაცხოვრებო პირობები ძირითადად ერთნაირი იყო. განსხვავება მხოლოდ იმაში მდგომარეობდა, რომ საკონტროლო კლასში ვტოვებდით უცვლელათ ჰაერაციის არსებულ პირობებს, ხოლო საცდელში გარე მეტეოროლოგიური პირობების შესაბამისად ვაწარმოებდით ჰაერის ცვლას ბუნებრივი ვენტილაციის საშუალებით ჩვენ მიერ დაღგენილი ჰაერაციის რეჟიმით.

ორივე კლასში გამოკვლევა წარმოებდა ერთსა და იმავე დროს ძირითადად ჰიგიენური ექსპერიმენტით, რომელიც შესაძლებლობას გვაძლევდა შეგვესწავლა მოსწავლეთა ორგანიზმის რეაქცია ჰაეროვან გარემოზე.

საკლასო ოთახების მიკროკლიმატის გამოკვლევას ვაწარმოებდით ასმანის ფსიქრომეტრის, კატათერმომეტრისა და თვითჩამწერების (თერმოგრაფი და ჰიგროგრაფი) საშუალებით.

მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის დინამიკის შესასწავლად ვიყენებდით ორ მეთოდს, რომლებიც შესაძლებლობას გვაძლევდა გავვე-გო ცვლილებები ადამიანის ორგანიზმის ყველაზე უფრო რეაქტიულ და მგძნობიარე ორგანოში — თავის ტვინის ქერქში. ერთი მათგანით ანფიმოვის კორექტურული ცხრილების საშუალებით ვსაზღვრავდით დოზირებული სამუშაოს მოსწავლეთა მიერ შესრულების ხარისხს განსაზღვრული დროის მონაკვეთში. მეორე მეთოდი კი მდგომარეობდა იმაში, რომ სპეციალურად კონსტრუირებული ქრონოსკოპის საშუალებით, ა. გ. ივანოვ-სმოლენსკის მიხედვით, პრაქტიკულად ჯანმრთელ 10 ბავშვში ვიმუშავებდით მეტყველებითი განმტკიცებით პირობით მამოძრავებელ რეფლექსს სხვადასხვა ძალისა და ინტენსივობის სიგნალებზე და ლატენტური პერიოდის ხანგრძლიობას წვეილწვეილად ვადარებდით განღიზიანებლის ძალასთან მილისეკუნდებში.

იმ შემთხვევაში, როცა შესადარებელ წვეილში ძლიერი გამღიზიანებელი, სუსტ გამღიზიანებელთან შედარებით, მოკლე ლატენტურ პერიოდს იძლეოდა, ვმსჯელობდით უმაღლეს ნერვულ სისტემაში აღზნებითი და შეკავებითი პროცესების ნორმალურ მიმდინარეობაზე, რომ ცენტრალური ნერვული სისტემის მხრივ ასეთი რეაქცია შეესაბამება „გაღიზიანების ძალის კანონს“, ხოლო იმ შემთხვევაში, როცა დარღვეული იყო „გაღიზიანების ძალის კანონი“, ე. ი. თუ ძლიერი და სუსტი გამღიზიანებლების ლატენტური პერიოდი ან თანაბრდებოდა ანდა პირიქით სუსტი გამღიზიანებელი ძლიერ გამღიზიანებელთან შედარებით უფრო მეტ ეფექტს იძლეოდა, ვასკენილდით, რომ ტვინის ქერქულ უჯრედებში ადგილი ჰქონდა დაცვითი შეკავების განვითარებას.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, საცდელ კლასში გარე მეტეოროლოგიური პირობების შესაბამისად ვაწარმოებდით ჰაერის ცვლას ბუნებრივი ვენტილაციის საშუალებით ჩვენ მიერ დადგენილი რეჟიმით, რაც მდგომარეობდა შემდეგში: გარდა იმისა, რომ კლასს ვანიავებდით გაკვეთილის დაწყებამდე და შესვენებებზე. როდესაც ტემპერატურა გარეთ +5-ზე მეტი იყო, გაკვეთილებზე მუდმივად გაღებულ იქნებოდა ფრამუგები და 1 ფანჯარა; როდესაც ტემპერატურა გარეთ

+ 5-დან 10^o-დე იყო, გაკვეთილებზე მუდმივად გაღებული გვექონდა ფრამუგები და ფანჯრის 1 ფრთა, ხოლო, როდესაც გარე ტემპერატურა +5^o-ზე ნაკლები იყო, მაშინ გაღებული გვექონდა ფრამუგები და გაკვეთილის შუაღედში 5-10 წუთით ვაღებდით 1 ფანჯარას ან ფანჯრის ერთ ფრთას.

ამ ღონისძიების გატარების შედეგად კლასებში იქმნებოდა ერთ-მანეთისაგან განსხვავებული კლიმატური პირობები, რაც შემდეგ სურათს გვაძლევდა: საცდელ კლასში ჰაერის ტემპერატურა, გარდა თითო-ორი გამონაკლისისა, არ აწევდა +16^o-ზე დაბლა და სასწავლო დღის განმავლობაში ძირითადად რეგისტრირდებოდა 15—18^o ფარგლებში, ჰაერის მოძრაობის სისწრაფე მერყეობდა 0,16—0,23 მ/სეკ., ხოლო შეფარდებითი სინამე 35-დან 55%-მდე.

რაც შეეხება საკონტროლო კლასს, ტემპერატურა სასწავლო დღის განმავლობაში მატულობდა 4—5^o-ით და გაკვეთილების ბოლოს აღწევდა 20—23,5^o, შეფარდებითი სინამე 35—63% და ჰაერის მოძრაობის სისწრაფე არ აღემატებოდა 0,13 მ/სეკ. CO₂-ის კონცენტრაცია შესამჩნევად მატულობდა საკონტროლო კლასში და უკვე მესამე გაკვეთილის ბოლოს აღწევდა 0,14—0,04—0,06% და იშვიათ შემთხვევაში აღწევდა 0,08%.

უნდა აღინიშნოს, რომ ჩვენ მიერ რეკომენდებული ჰაერაციის რეჟიმის განხორციელების შედეგად საკლასო ოთახების ჰაერი თავისი ქიმიური შემადგენლობით უახლოვდებოდა ატმოსფერულ ჰაერს. ეს გარემოება საშუალებას გვაძლევდა გვეფიქრა, რომ იგი დადებით გავლენას მოახდენდა მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე. ჩვენი მოლოდინი გამართლდა. ანთიმოვის კორექტურული ცხრილების საშუალებით სასწავლო დღის განმავლობაში მოსწავლეებში შრომისუნარიანობაზე დაკვირვებამ (იხ. ცხრ. №1) დაგვიანახვა, რომ საცდელი კლასის მოსწავლეებში შრომისუნარიანობა შედარებით მაღალ დონეზე იყო შენარჩუნებული, ვიდრე საკონტროლოში.

როგორც ამ ცხრილიდან ჩანს, პირველი გაკვეთილის შემდეგ ორივე კლასის მოსწავლეები თითქმის ერთნაირი ხარისხით და მოცულობით ასრულებდნენ სამუშაოს. მეხუთე გაკვეთილის ბოლოს კი ორივე კლასის მოსწავლეებში მნიშვნელოვნად არის შემცირებული შესრულებული სამუშაოს მოცულობა და მაჩვენებელი „K“, ამასთან ერთად გაზრდილია შეცდომების რაოდენობა, რაც იმაზე მეტყველებს, რომ მიუხედავად საკლასო ოთახების მიკროკლიმატური პირობებისა, ორივე კლასის მოსწავლეებში შრომისუნარიანობა ქვეითდება; იგი გამოწვეულია სასწავლო მუშაობის შედეგად ნერვული პროცესების ძვრადობის შემცირებით და ტვინის ქერკში დაცვითი

მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის ცვალებადობის საშუალო მაჩვენებლები

ცხ. №1

კლასი	დაქვეყნების დრო	4 წელში გასინჯული ნიშნების რაოდენ.	გასინჯული ნიშნების რაოდენობა შემცირ. ორ. ორ.	500 გასინჯ. ნიშანზე შეცდომების რაოდენ.	შეცდომების რიცხვი გაზარდა ორ. ორ.	მაჩვენებელი	შემცირდა ორ. ორ.
საკონტროლო კლასი	I გაკვეთ. შემდეგ	1112		5		1,81	
	V გაკვეთ. შემდეგ	852	23,5	10	100	1,59	12
საცდელი კლასი	I-ლი გაკვეთ. შემდეგ	1138		4		1,91	
	V გაკვეთ. შემდეგ	965	14,9	6	50	1,70	6

შეკავების განვითარებით. მაგრამ შრომისუნარიანობის დაქვეითება საცდელი კლასის მოსწავლეებში უფრო ნაკლებად არის გამოსახული, ვიდრე საკონტროლოში. ასე, მაგალითად, პირველ გაკვეთილთან შედარებით მეხუთე გაკვეთილის შემდეგ გასინჯული ნიშნების რაოდენობა შენედა 23,5%-ით, საცდელში კი 14,9%-ით. შეცდომათა რიცხვი 500 გასინჯულ ნიშანზე საკონტროლო კლასში გაიზარდა 100%-ით, საცდელში კი მხოლოდ 50%-ით. რაც შეეხება მაჩვენებელს „K“-ს, რაც გამოსახავს კორექტურული ცხრილებით მართლად შესრულებული სამუშაოს შეფარდებას იმ სამუშაოსთან, რომელიც შესრულებული იყო დიფერენცირებული აგენტის შეტანის შემდეგ და რომლის შემცირებაც მიგვითითებს ნერვული უჯრედების ძვრადობის შემცირებასა და ტვინის ქერქში დაცეითი შეკავების განვითარებაზე, საკონტროლო კლასში შემცირდა 12%, საცდელში კი 60%-ით.

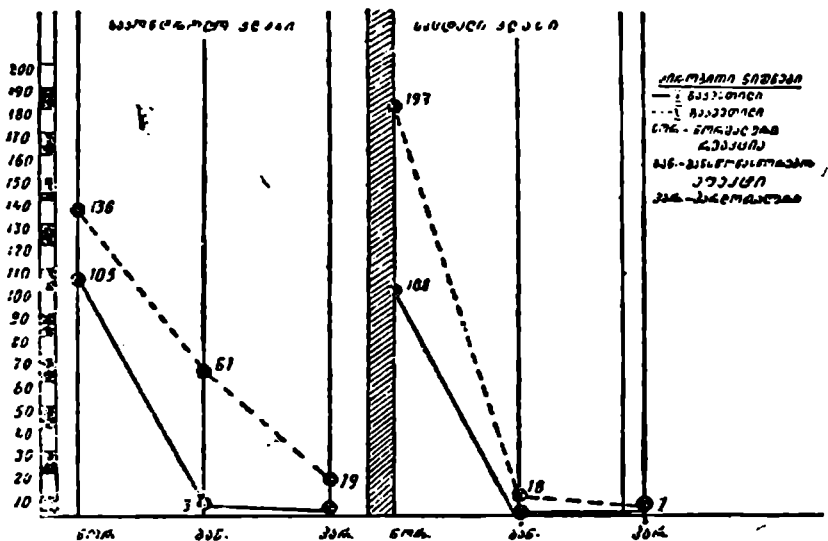
ჩვენ მიერ დადგენილი ჰაერაციის რეჟიმის შემოღების შედეგად ნერვული პროცესების ძვრადობის, ალგზნებისა და შეკავების

პროცესების ნორმალურად მიმდინარეობაზე მიგვითითებს აგრეთვე ქრონოსკოპის საშუალებით მიღებული შედეგები (იხ. სურ. №1).

მოყვანილ სურათზე ვხედავთ, რომ პირველი გაკვეთილის შემდეგ პირობითი რეფლექსის ფარული პერიოდი ძლიერ სუსტ გამლიზიანებლებზე ძირითადად შეეკარდება „გალიზიანების ძალის წესს“, ე. ი. პირობითი რეფლექსების ფარული პერიოდი ძლიერ გამლიზიანებელზე უფრო მოკლეა, ვიდრე სუსტ გამლიზიანებელზე, ე. ი. რეაქცია მიმდინარეობს ნორმალურად.

ნორმალური გაწონასწორებისა და პარადოქსალური რეაქციები მოსწავლეებში სასწავლო დღის მანძილზე

მრუდი №1



აღსანიშნავია, რომ სასწავლო დღის ბოლოს საკონტროლო კლასის მოსწავლეებში უფრო მეტი ხარისხით ირღვევა „გალიზიანების ძალის კანონი“, ვიდრე საცდელი კლასის მოსწავლეებში. როგორც №1 მრუდიდან ჩანს, საკონტროლო კლასის მოსწავლეებში სასწავლო დღის ბოლოს 216 დაკვირვებიდან 61 შემთხვევაში მივიღეთ რეაქცია, რომელიც იძლეოდა განწონასწორების ეფექტს და 19 შემთხვევაში—პარადოქსალურ ეფექტს. საცდელი კლასის მოსწავლეებში კი დაცვითი შეკავების განწონასწორების ეფექტი აღინიშნებოდა 18-ჯერ, პარადოქსალური კი მხოლოდ ერთჯერ, ე. ი. ნორმალურ რეაქციათა რიცხვი სასწავლო დღის ბოლოსათვის საცდელი კლასის მოსწავლე-

ებში გაცილებით მეტი იყო (197, 216-დან), ვიდრე საკონტროლოში 136, 216-დან). მაშასადამე, საკონტროლო კლასის მოსწავლეებში „გალიზიანების ძალის კანონის“ დარღვევა აღინიშნებოდა 4-ჯერ უფრო მეტ შემთხვევაში, ვიდრე საცდელში.

ჩატარებული გამოკვლევების საფუძველზე შეიძლება დავასკვნათ, რომ საკლასო ოთახების რეგულარული ჰაერაცია დადებითად მოქმედებს მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე, აუმჯობესებს ნერვული პროცესების ძვრადობას, რაც იმაში მდგომარეობს, რომ ის საკლასო ოთახებში, სადაც ნორმალურად წარმოებს ჰაერაცია, სასწავლო დღის ბოლოს მოსწავლეებში ნაკლებად არის განვითარებული დაცვითი შეკავების ნიშნები და უკეთესი მაჩვენებლებით ხასიათდება შათ მიერ შესრულებული სამუშაოს მოცულობა და ხარისხი. მოსწავლეთა ჯანმრთელობის დაცვისა და შრომისუნარიანობის შემდგომი გაუმჯობესებისათვის საჭიროდ ვთვლით გატარებულ იქნეს შემდეგი ღონისძიებები:

1. საქართველოს კლიმატურ პირობებში გაკვეთილის მიმდინარეობის პროცესში მიზანშეწონილია დაცულ იქნეს ბუნებრივი ვენტილაციის შემდეგი რეჟიმი:

ა) როცა ჰაერის ტემპერატურა გარეთ $+10^{\circ}$ -ზე მეტია, მაშინ შუღმივად ღია უნდა იყოს საკლასო ოთახების ფრამუგები ან სარკმელები და ერთი ფანჯარა.

ბ) თუ ჰაერის ტემპერატურა გარეთ $+5^{\circ}$ -დან $+10^{\circ}$ -მდეა, შუღმივად ღია უნდა იყოს ფრამუგები ან სარკმელები და ფანჯრის ერთი ფრთა.

გ) ხოლო როდესაც ტემპერატურა გარეთ -5° -ზე ნაკლებია, ღია უნდა იყოს 1—2 ფრამუგა ან სარკმელი და გაკვეთილის შუღლედში 5—10 წუთით გაიღოს ფანჯარა ან ფანჯრის ერთი ფრთა.

დ) გაკვეთილების დაწყებამდე და ყველა შესვენებაზე საკლასო ოთახები სისტემატურად უნდა ნიავედბოდეს.

2. იმ შემთხვევაში, როცა ქარიანი ამინდია ან ჰაერის ტემპერატურა გარეთ მინუს 5° -ზე დაბალია, საჭიროა შეიზღუდოს ჰაერაციის რეკომენდებული რეჟიმი.

3. მეცადინეობის დროს კლასში ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს 16—18 გრადუსი ცელსიუსით.

ა. ტურიზმი

სიღნაღის რაიონის სოფ. ანაგის
საშუალო სკოლის მასწავლებელი

როგორ ვწავლობ სანიტარულ-ჰიგიენურ ჩვევებს I—II კლასის მოსწავლეებში ახსნიტი კითხვის გაკვეთილებზე

მოსწავლეთა ჰიგიენურ აღზრდა-განათლებას ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ფიზიკურად ჯანმრთელი, ყოველმხრივ განვითარებული, კულტურული თაობის აღზრდის საქმეში.

მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდისა და განათლების ძირითადი მიზანია შევასწავლოთ მოსწავლეებს ჰიგიენის ელემენტარული წესები და გამოვუმუშაოთ ჰიგიენურ-კულტურული ჩვევები, რაც ხელს შეუწყობს მათს ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას.

მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდისა და განათლების განსაკუთრებული მნიშვნელობა იმაში მდგომარეობს, რომ ის ამალღებს საბჭოთა ახალგაზრდობის კულტურის დონეს, რომლითაც „ისინი უნდა გამოვიდნენ ცხოვრებაში, როგორც მამაცი, ჯანმრთელი, საკაცობრიო კულტურის უმაღლეს მისწრაფებებს დაუფლებული ადამიანები“¹ (ეღანოვი).

ჰიგიენური აღზრდა-განათლება სკოლის სასწავლო-სააღმზრდელო მუშაობის ორგანული ნაწილია. მისი განხორციელება როგორც სკოლაში, ისე სკოლის გარეთ, მასწავლებლებს ეკისრება. ამიტომ ამ ანოცანის წარმატებით გადაჭრისათვის ჩვენ—მასწავლებლები, კარგად უნდა ვერკვეოდეთ მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდის თეორიულ და პრაქტიკულ საკითხებში.

ცნობილია, რომ მოქმედ სასწავლო პროგრამის შესაბამისად ჰიგიენის ელემენტები ისწავლება დაწყებითი სკოლის I-IV კლასებში მშობლიური ენის ახსნიტი კითხვის გაკვეთილებზე. მასალა, რომელიც ამ კლასებში ეძლევათ მოსწავლეებს, უფრო დამაჯერებელი რომ გახ-

¹ ციტირებულია, ხ. კოვზირიძის შრომიდან მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდა და ჰიგიენის ელემენტების სწავლება დაწყებით სკოლაში, თბილისი, 1952 წ.

დეს მათთვის, მასწავლებელი თვითონ უნდა იძლეოდეს აკურატობის შავალითს. ეს კი გვაძლავს განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციოთ ჩვენს პირად ჰიგიენას. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენი მუშაობა უშედეგო იქნება, რადგან როგორც ე. კონონენკო აღნიშნავს, „ბავშვის თვალი ყველაზე ბასრია ამ ქვეყანაზე და მას არაფერი არ გამოეპარება“¹.

მოსწავლეებში სანიტარულ-ჰიგიენური ჩვევების გამომუშავებისა და განმტკიცებისათვის ჰიგიენის მასალებს შემდეგნაირად ვუკავშირებდი სასწავლო მასალას.

შევედგინე წლიური კალენდარული გეგმა ზ. ზ. კოვჩირიძის წიგნიდან „მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდა და ჰიგიენის ელემენტების სწავლება დაწყებით სკოლაში“. ამ გეგმის საფუძველზე დავიწყე მუშაობა. საუბრებს უმთავრესად ეატარებდნენ ახსნითი კითხვის გაკვეთილებზე, რისთვისაც ვიყენებდი მშობლიურ ენის სახელმძღვანელოს, საბავშვო ჟურნალებსა და მხატვრულ ლიტერატურას.

პირველი საუბარი ჩავატარე აქამდე „როგორ უნდა იჯდეს მოსწავლე მერხზე სწორად“. დიდაქტიურ მასალად გამოვიყენე სურათები მერხზე სწორად და არასწორად მჯდომი მოსწავლისა. ბავშვებს ვესაუბრე იმის შესახებ, რომ ფიზიკურად ჯანმრთელი ადამიანის განვითარებისა და კარგი აკადემიური წარმატებისათვის საჭიროა მეცადინეობის დროს მოსწავლე იკავდეს მერხზე სწორად ჯდომის წესს, რასაც ამავე დროს ვაჩვენებდი სურათზე. შემდეგ ბავშვების ყურადღებას ვამახვილებდი მეორე სურათზე, სადაც გამოხატულია მერხზე არასწორად მჯდომი ბავშვი. ავუსენი ბავშვებს, თუ რა ზიანი მოაქვს მერხზე არასწორად ჯდომას. ვუთხარი, რომ არასწორად ჯდომა იწვევს ხერხემლის განრულებას. ამის შემდეგ მივმართე მოსწავლეებს:

— ახლა გიჩვენებთ, თუ როგორ უნდა იჯდეს მოსწავლე მერხზე მეცადინეობის დროს.

გამოდი გივი!-გაიხადე ტანსაცმელი წელს ზევით.

მოსწავლეებში საერთო სიცილი ატყდა. გვიმ გაიხადა ტანსაცმელი წელს ზევით. ის დავსვი მერხზე ჯერ პროფილით და მერე ბავშვებისაკენ ზურგშექცევით. ბავშვებს ვუწვევე არასწორად ჯდომის ზოგიერთი მომენტი. მოსწავლეთა ყურადღება მივაქციე იმას, თუ როგორ იხრება ხერხემალი არასწორად ჯდომის დროს. შემდეგ ვესაუბრე სწორად ჯდომის დროს სხეულის ცალკეული ნაწილების გან-

¹ ე. კონონენკო. ჩვე და ბავშვი. ცერკოველი, ზ. კოვჩირიძის შრომადან მოსწავლის დღის რეჟიმის ჰიგიენური ორგანიზაცია სკოლასა და ოჯახში, თბილისი. 1954 წ.

ლაგებაზე. ბავშვებში რომ გამტკიცებულყო ჩემი საუბარი, მომზადებული მქონდა პლაკატი. რომლის ზემო ნაწილში დახატულია მერხზე სწორად ჯდომის ნიმუში, ხოლო ქვემო ნაწილში ეწერა ტექსტობრივი ტაბულა:

1. იჯექ მერხზე სწორად.
2. თავი და მხრები გეჭიროს სწორად.
3. ფეხები დაადგი ფეხსადგამზე.
4. გულმკერდით არ მიეყრდნო მერხს.
5. საზურგე გამოიყენე საყრდენად.
6. რვეული და წიგნი თვალებთან ახლოს არ მიიტანო.

აღნიშნული პლაკატი გავაკარი კლასში. ამან მე დიდად შემეწყო ხელი.

თუ რომელიმე მოსწავლეს შევნიშნავდი, რომ არასწორად იჯდა, ვუთითებდი პლაკატზე. ანდა თვითონვე, სანამ მე მივუთითებდი, მოსწავლე შეხედავდა თუ არა პლაკატს სწორად ჯდებოდა.

შემდეგ საუბრის თემა იყო „სხეულის მოვლა, ხელ-პირის დაბანა, ფრჩხილების დაკრა“. ამ საუბართან დაკავშირებით ჩემი მიზანდასახული განმარტება მიშველა მოსწავლეებისათვის ხელებისა და პირის სისტემატური დაბანის, ფრჩხილების დაკრის მნიშვნელობაზე. სანამ საუბარს დავიწყებდი, ბავშვებს წავუკითხე ლექსი „მტირალა რეზო“.

„პირის ბანა ეჯავრება,
ტირის, ჩხავის რეზო,
მის ყვირილზე შეიყარა,
შეხეთ, მთელი ეზო.
დედამ მაინც ჩამობანა
ყელი, ყური, სახე.
ჟა, რა კარგი ბიჭუნაა!
მოდი, ქეთო, ნახე“.

ლექსის წაკითხვის შემდეგ მოვახდინე ლოგიკური ანალიზი.

მასწავლებელი: რა ეჯავრებოდა რეზოს?

მოსწავლე: რეზოს ეჯავრებოდა პირის დაბანა, როდესაც დედა რეზოს პირს ბანდა. მის ყვირილზე მთელი ეზოს ხალხი გროვდებოდა.

მასწავლებელი: როგორი იყო პირდაბანილი რეზო?

მოსწავლე: პირდაბანილი რეზო ლამაზი იყო.

მასწავლებელი: აბა, ბავშვებო, შევამოწმოთ ჩვენი ბავშვებო, იქნებ ჩვენთანაც აღმოჩნდეს რეზოსთანა ბავშვი.

შევამოწმე ბავშვების პირადი ჰიგიენა. აღმოჩნდა, რომ დომენტის ხელები ჰქონდა კუპუციანი, საუბრის შემდეგ ხელ-პირი არ დაუბანია. ამის შემდეგ დავიწყე საუბარი:

მაშ ყველა სუფთად ხართ მოსული, გარდა დომენტისა. ალბათ ამასაც ისევე ეჯავრება პირის დაბანა, როგორც რეზოს. სისუფთავე ადამიანს ალამაზებს და აჯანმრთელებს. აბა, ბავშვებო, რომელი უფრო ლამაზია დომენტი თუ გივი? გივის ხელები, პირი დაბანილი აქვს და სუფთად გამოიყურება, დომენტის კი დილას საკმელი რომ უქამია, დაუბანელი ხელები წაუსვამს საბეზე. ვახსოვდით, რომ სისუფთაებისათვის საჭიროა ხელების დღეში რამდენიმეჯერ დაბანა. იმის გამო, რომ პირისახე, ყურები, კისერი არ არის დაფარული ტანისამოსით, ეს ორგანოები ადვილად ქუქყიანდება მტერისაგან, ცხიმისა და ოფლისაგან. პირის დაბანა დღეში ერთხელ არ კმარა! დომენტი კი თავს იმართლებს:—დილას დავიბანე ხელებიო. ქამის შემდეგ მას ხელები აღარ დაუბანია. პირის დაბანა საჭიროა დღეში ორჯერ მაინც; დღით ადგომის შემდეგ და საღამოს ძილის წინ. ხელები კი უფრო ხშირად უნდა დავიბანოთ, რადგან ხელებით ჩვენ ვეხებით სხედასხვა საგნებს: წიგნს, რეჟულს, მერხს, დაფას და სხვ. რომლებიც შეიძლება ქუქყიანი იყოს. ქუქყი გადადის ხელებზე და მრავალ დაავადებას იწვევს. თუ დაუბანელი ხელით სკამთ საკმელს შესაძლებელია მას ჩაჰყვეს ქუქყი და ადამიანი ავად გახდეს. გარდა ამისა, ქუქყიანი ხელები გვიქუქყიანებს ტანსაცმელს, წიგნს, რეჟულს. დომენტიმ ქუქყიანი ხელით რომ აიღოს წიგნი და რეჟული, რა მოუვა მათ. რა თქმა უნდა, გაქუქყიანდება, ანდა ქუქყიანი ხელი პირისახეზე, რომ წაისვას ცხაღია, გაქუქყიანდება როგორც სახე, ისე ტანსაცმელი. სწორედ ამიტომ საჭიროა ხელების დღეში რამდენჯერმე დაბანა. პირის დაბანამდე ჯერ ხელები უნდა დაიბანოთ კარგად, მერე პირი.

საუბრის შემდეგ ბავშვებს წავუკითხე და შემდეგ თანდათანობით ზეპირად შევასწავლე დ. გაჩეჩილაძის ლექსი „სისუფთავე ჯანმრთელობაა“.

„ხელ-პირს საპნით დაიბან
თინა ხარ თუ რამაზი,
და იქნები ჯანსაღი,
თან კობტა და ლამაზი
რომ ლექმასთან უაილავეს
არ ულაპავედ ბაცილებს,
გკონდეს სუფთა ხელები,
ქუქყს საპონი აცილებს.“

აღნიშნული ლექსის შესწავლას ბავშვები დიდი კმაყოფილებით და სიხარულით შეივდნენ. დომენტი ადგა და მითხრა: პატივეცემულო მასწავლებელო, თავის დღეში პირდაუბანელი აღარ მოვალ სკოლაშიო.

საუბარი ასე დავამთავრე:

—ბავშვებო სისუფთავე ადამიანს ალამაზებს და აჯანსაღებს. მაშ, ამის შემდეგ ყოველდღე სუფთად მოდიო სკოლაში. გიყვარდეთ სისუფთავე.

მეორე დღეს ბავშვებს გამოვკითხე წინაღობის შესწავლილი ლექსი.

კლასი შევამოწმე სისუფთავის მხრივ. ყველა ბავშვი სუფთად გამოცხადდა სკოლაში. მხოლოდ რამდენიმე ბავშვს ჰქონდა დაუქრელი ფრჩხილები. მათ ამის შესახებ მივეუთითე და ავეუხსენი, რომ დაუქრელ ფრჩხილებში გროვდება ქუქუი, რაც იწვევს ავადმყოფობას. გარდა ამისა დაუქრელი ფრჩხილებით შეიძლება კანის გაკაწვრა.

ელიზა აღვა და მიამბობს:—დიახ, პატივცემულო მასწავლებლო! ეთერის გრძელი ფრჩხილები აქვს და აი, როგორ გამკაწრა. მაჩვენა ხელი. ეთერის მივეუთითე და ვუთხარი:—შეიძლება შენი მოქმედებით ელიზას დაუჩირქდეს ხელი, ამიტომ აუცილებელია ფრჩხილების დაქრა კვირაში ერთხელ მაინც. ასეთი ახსნა-განმარტების შემდეგ მოსწავლეებს წავეუკითხე და ზეპირად შევასწავლე დ. გაჩეჩილაძის ლექსის ერთი ტაეპი:

„გაუწმენდავ ფრჩხილებ ქვეშ
ტალახი და მტვერია,
დედამ ფრჩხილი დააჭრას
ქუქუი შენი მტერია“.

მეორე დღეს გაკვეთილების დაწყებამდე შევამოწმე მოსწავლეთა სისუფთავე და რას ვხედავ: ზაური კვლავ ფრჩხილებდაუქრელი გამოცხადდა სკოლაში. ზაური კლასის წინაშე არ გავაწითლე. გაკვეთილების შემდეგ დავტოვე და ვესაუბრე. ზაურმა განაცხადა: დედამ არ დამჭრა ფრჩხილები, მე თვითონ კი ვეუ დავიჭერიო. ზაურის დაუქრელი ფრჩხილები. ზაური გაწითლდა. მის შემდეგ აღარ შემინინაფს, რომ იგი ფრჩხილებდაუქრელი გამოცხადებულყო სკოლაში. — გეგმით გათვალისწინებული ბქონდა ბავშვებისათვის პრაქტიკულად მტკიცებინა ხელ-პირის დაბანა. რამდენიმე დღით ადრე ორი მოსწავლე—ც. მანძი და ნ. თანდაშვილი—მოვამზადე. ნათელამ სახლიდან მოიტანა საკუთარი პირსახოცი და საპონი.

ვიდრე უშუალოდ ხელ-პირის დაბანაზე გადავიდოდი, „დედა ენიდან“ წავეუკითხე ბავშვებს ნოთხრობა, „გახსოვდეს, ლადო!“

შემდეგ მოვახდინე ლოგიკური ანალიზი.

მასწავლებელი: რა შენიშნა თინამ ძმას?

მოსწავლე: თინამ შენიშნა, რომ მისი ძმა სელდაუბანელი აბი-რებდა სადილობას.

მასწავლებელი: რა უთხრა თინამ ძმას?

მოსწავლე: ადექი, ლადო, ხელი დასაბანი გაქვს, განა არ იცი, რომ ქამის წინ ხელი უნდა დაიბანო?!

მასწავლებელი: ვინ დაბანა ძმას ხელები?

მოსწავლე: თინამ დაბანა ძმას ხელები და უთხრა:

—იცოდე ლადო, ამას იქით კუჭუყიანი ხელით საჭმელი აღარ აიღო!

ლადოსთანები ჩვენი გვეყოლებიან, რომლებიც ხშირად ბელ-პირ-დე-უბანელი ქაწინ საჭმელს და არ იკიან, როგორ და როდის დაიბანონ ხელები.

ზაური, მითხარი როგორ იბან ხელ-პირს? ზაურმა მიპასუხა: ჯერ ხელებს ვიბან, მერე პირს, ყურებს და კისერს კი, თავს რომ დაეიბან, მაშინ ვიბან.

—არა, ბავშვებო, ზაური არ არის სწორი. აი, ახლა გიჩვენებთ, როგორ უნდა ხელ-პირის დაბანა. ნათელა გვიჩვენე, როგორ უნდა ხელებისა და პირის დაბანა. ცისანა, შენ კი წყალი დაუსაბი.

—რას აკეთებ ნათელა პირველად?

—პირველად ვიბან ხელებს.

—რატომ იბან პირველად ხელებს?

—იბრტომ, რომ კუჭუყიანი ხელებით პირის, ყურებისა და კისრის დაბანა არ შეიძლება.

ნათელა ხელებს იბანს, საპონი წაისვა ორჯერ, კარგად გაისაბნა ორივე მხრიდან თითებს შორის. მერე სულთა წყალი გადაიგლო ხელებზე. შემდეგ სახე დაისველა წყლით, წაისვა საპონი პირზე, ყურებსა და კისერზე. სულთა წყლით მოიშორა საპონი და თავისი პირსაბოცი კარგად გაიმშრალა სახე. ნათელა და ცისანა დავსვი ადგილზე, ზაურს გავამეორებინე. როგორ უნდა დაიბანოს ხელ-პირი. ბავშვებს ვუთხარი, რომ პირის დაბანის შემდეგ ხელ-პირი კარგად უნდა შეიმშრალოს. თუ ასე არ მოიტეცით, ხელ პირს კულად შეიმშრალებთ, კანი გაუხეშდება და დასკდება. ყველას საკუთარი პირსაბოცი უნდა გექონდეს. როდესაც წე თქვენი ოჯახური პირობები შევიწყალე, აღმოჩნდა, რომ ლეილას. ზაურს და რობიზონს არ ჰქონდათ საკუთარი პირსაბოცი, საკუთარი პირსაბოცი კი აუცილებლად ყველას უნდა გქონდეს.

შემდეგ ბავშვებს ვეპაუპრე სხეულის მოვლაზე, ტანის დაბანაზე, თმების მოვლაზე, საცვლების გამოცვლაზე.

საუბრიანს ბავშვებს გავაცანი, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს სხეულის სისუფთავეს და მის მოვლა. ჯანმრთელი ბისათვისა. ვუთხარი, რომ სისუფთავესათვის საჭიროა მუდმივი ზრუნვა, თავის დროზე ტანის დაბანა და საცვლების გამოცვლა.

განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციე მოსწავლეთა ქცევის წესების მე-4 მუხლს, სადაც ნათქვამია, რომ მოსწავლე უნდა იყოს სუფთად, წეიერად ჩაცმული და თმადეარცხნილი, გოგონებს თმა უნდა ჰქონდეს დაწნული და ბანტით შეკრული, ხოლო ვალებს—შეკრეპილი.

—მაშ, ბავშვებო, საჭიროა თმის ყოველდღე დეარცხნა, კვირაში ერთხელ დაბანა. იმ გოგონებმა, რომელთაც გრძელი თმა აქვთ, მაგალითად, გულნარამ, ფიქრიათ, ელეონორათ, დალიმ და სხვ. თავი კარგად უნდა დაიბანონ, გასაბნული თმა ჩამოიბანონ თბილი წყლით, შემდეგ დაიეარცხნონ წმინდა სავარცხლით. ლამაზი ბანტები და ნაწინავეები მაშინაა კარგი, როდესაც თმები სუფთად გექნებათ მოვლილი. ბავშვებს წავუკითხე ლექსი „პატარა ეთერი“. „დედა ენიდან“, ამ ლექსთან დაკავშირებით ყურადღება გავამახვილე ტანსაცმლის მოვლაზე; ხშირად მშობლები მათ სუფთად გზავნიან სკოლაში, მაგრამ ზოგიერთი ბავშვი გზაზე ტალახში გაისვრება, მელანს წაისვამს და გათხუბნული ბრუნდება სახლში. რა ქნას დედათ, თუ თქვენს ტანსაცმელს თვითონ თქვენ არ მოუვლით, სისუფთავე არ გეყვარებათ და სიაუფთავისათვის ყოველდღე არ იზრუნებთ?! ჭუჭყიანი ადამიანი ხშირად ავადმყოფობს.

საუბრის შემდეგ ბავშვებს წავუკითხე ნ. ჩაჩავას ლექსი „ისწავლე სისუფთავე“ და დავავალე, რომ ლექსი ზეპირად დაესწავლათ.

პირველ-მეორე კლასებში ბავშვებს უნდა გამოეუზმუზავოთ სანიტარულ-ჰიგიენური ჩვევები. ამიტომ ქართული ენის ყოველი გაკვეთილის 5—10 წუთს ვუთმობ საუბარს ჯანმრთელობის დაცვის საკითხების შესახებ და ვცდილობ ჩემ მიერ გადაცემული მასალა განმტკიცდეს ბავშვებში. ყოველდღე ვამოწმებ მოსწავლეთა სისუფთავეს, შესწავლილი მასალის ცოდნას, ზეპირად ვათქმევიანებ შესწავლილ ლექსებს.

ერთ დღეს, მოსწავლეთა პირადი ჰიგიენის შემოწმებისას აღმოჩნდა, რომ როლანდისათვის დედას ახალი ტანსაცმელი ჩაუცმევია და ისე გამოუგზავნია სკოლაში, მაგრამ როლანდს ეზხლები გასვრილი ჰქონდა ტალახით. ახალ ხალათზე მელანი წაესვა. გამოვიყვანე როლანდი დაფასთან, ამავე დროს გამოვიყვანე დალი, როლანდს ვეკითხებო:

რა ლექსი ვისწავლეთ სისუფთავეზე? როლანდი გაწითლდა და ვერაფერი მიპასუხა.

—დალი რა ლექსი ვისწავლეთ სისუფთავეზე? დალიმ მიპასუხა:— ჩვენ ვისწავლეთ ლექსი „ისწავლე სისუფთავე“—სწორია, აბა, უთხარი ეს ლექსი როლანდს!

დალი პირდაპირ მიმართავს როლანდს:

„ბიჭო, ახლა ჩაგაცეცხ
ეს ახალი ხალათი,
რატომ იტუქყიანებ,
თხუპნი ძალის-ძალათი?
დღეში ასჯერ ჩაგაცუან,
ასჯერ გამოგიცვალონ?
დედაშენმა, მითხარი,
ასე რატომ იწეალოს?
სისუფთავე წესრიგი
ეხლავე უნდა ისწავლო!“

როლანდი გაწითლდა და ტირილი დაიწყო. მომიბრუნდა და მითხრა—პატივცემულო მისწავლებელო! ესლა მაპატიეთ და ყოველთვის სუფთად მოვალ სკოლაში. მართლაც, როლანდი გამოიცვალა. კლასის წინაშე გაწითლებამ და შერცხვენამ მასზე იმოქმედა, ამის შემდეგ იგი ყოველთვის სუფთად მოდიოდა სკოლაში.

ოჯახს დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვში ჰიგიენური ჩვევების გამტკიცებისათვის. მოსწავლის ჯანმრთელობის დაცვის საკითხებზე მშობლებთან სისტემატური მუშაობა სკოლის სააღმზრდელო საქმიანობის განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს, მოსწავლეთა ჰიგიენური აღზრდის სწორად წარმართვისათვის მასწავლებელს მკიდრო კავშირი უნდა ჰქონდეს მშობლებთან. ვიწვევდი მშობელთა კრებას, სადაც ვიხილავდი მოსწავლეთა პირადი ჰიგიენის საკითხებს, ვაცნობდი ბავშვების პირად ჰიგიენას, და ვისმენდი მშობლების აზრს. ერთმა მშობელმა თქვა:—ნოდარი ამბობს, მასწავლებელმა სისუფთავე ისე შეგვაყვარა, რომ მე თავის დღეში გათხუანულს ვერ მნაიავთო.

კლასში გამოყოფილი მყავდა სანიტარული კომისია, რომელიც ყოველდღე გაკვეთილების დაწყებამდე აღოწმებდა მოსწავლეთა სისუფთავეს. თუ კომისიის წევრი რომელიმე მოსწავლეს უსუფთაობას შენიშნავდა, აფრთხილებდა, რომ შენდეგში არ მოსულიყო უსუფთაოდ, ხოლო თუ კიდევ მოვიდოდა, მაშინ მე მიმართავდნენ ხოლმე.

სანიტარული კომისია ყოველთვის ახდენდა აღრიცხვას. მომყავს ერთი კვირის აღრიცხვის ნიძუში.

ო რ შ ა ბ ა თ ი

გაკვეთილების დაწყებამდე შევამოწმეთ მოსწავლეთა სისუფთავე. ყველა მოსწავლე სუფთად გამოცხადდა, გარდა ზაურისა და დომენტისა, რომელთაც ფრჩხილები დაუქრელი აქვთ. მივუთითეთ, რომ მეორე დღისათვის დაექრათ.

ს ა მ შ ა ბ ა თ ი

ზაურსა და დომენტის ფრჩხილები დაუქრიათ, ხოლო რობინზონს თმა აქვს გასაკრეპი.

ოთხ შ ა ბ ა თ ი

ჯეოლა სუფთადაა მოსული. რობინზონს თმა უკვე გაუკრეკია.

ხ უ თ შ ა ბ ა თ ი

ჯეოლა სუფთადაა მოსული.

პ ა რ ა ს კ ე ვ ი

დომენტი პირდაუბანელი მოვიდა. პირი დავაბანინეთ სკოლაში.

შ ა ბ ა თ ი

ლეილას კბილები გასაწმენდი აქვს.

ერთ დღეს ნითხრეს:—პატივცემულო მასწავლებლო, ლეილა რამდენიმეჯერ გავაფრთხილეთ, პირიდან ცუდი სუნი ამოგდის, კბილები გაიწმინდო, მაგრამ დღესაც ისე მოვიდა, რომ კბილები არ გაუწმენდია.

გამოვძახე ლეილა, შევამოწმე მისი კბილები. ლეილას ვკითხე, კბილებს თუ იწმინდ? ლეილამ მიპასუხა: არა მასწავლებლო, არ ვიწმენდ.

—ბავშვებო! კბილების გაწმენდა საჭიროა, დავიწყე საუბარი კბილების ნოვლის შესახებ. ბავშვთა ყურადღება გავამახვილე იმაზე, თუ როგორ უნდა მოეუაროთ კბილებს, რომ არ დაზიანდეს.

კბილები საჭიროა საქმლის დასაღეჭად, გარკვეული მეტყველები-სა და სახის სილამაზისათვის. მოვიწვიე ჩვენი სოფლის კბილის ექიმი ა. ბაბალაშვილი, რომელმაც შეამოწმა ბავშვები. ექიმი უფრო ვრცლად ესაუბრა ბავშვებს, რატომ ფუჭდება და ავადდება კბილები, როგორ უნდა მოეუაროთ კბილებს, რომ არ დაზიანდეს. ექიმმა ბავშვებს უჩვენა სურათი, რომელზედაც დახატულია დაავადებული კბილები. ბავშვები მეტად კმაყოფილი დარჩნენ ექიმის საუბრით.

ბავშვებს პრაქტიკულად ვუჩვენე, როგორ შეიძლება ჯაგრულათი და ფხვნილით კბილების გაწმენდა.

ახლა თქვენ უკვე იცით, როგორ უნდა დაიბანოთ პირი, ხელე-ბი, როგორ უნდა გაიწმინდოთ კბილები. საჭიროა, იცოდეთ ცხვირსა-ხოცის ხმარებაც. შევამოწმე ბავშვები, ყოელას ჰქონდა თუ არა ცხვირ-სახოცი. აღმოჩნდა, რომ სამ ბავშვს არ ჰქონდა ცხვირსახოცი: ზა-ფრა, დომენტისა და ლკრის. მივუთითე, რომ შემდეგ გაკვეთილ-ზე ცხვირსახოცი ჰქონოდათ. მივედი მათ მშობლებთან, ვესაუბრე მათი ბავშვების აკადემიურ მდგომარეობაზე და სოციალ-პიგიეტური პირო-ბების დაცვის აუცილებლობის შესახებ.

შემდეგ, საუბარი გავნართე ძილის ხანგრძლიობისა და დღის რეჟიმის შესახებ. სანამ საუბარს დავიწყებდი, ბავშვებს შევახსენე შესწავლილი მასალა: „ყოველ ნივთს თავისი ადგილი უნდა ჰქონდეს“.

ერთ მოსწავლეს მოვაყოლე ამის შესახებ, შემდეგ კი მოვახდინე ლო-
გიკური ანალიზი.

— რატომ იგვიანებდა სანდრო სკოლაში?

— სანდრო იმიტომ იგვიანებდა, რომ გვიან დგებოდა, ტანსაც-
მელი თავის ადგილას არ ჰქონდა დაწყობილი, ტანსაცმლის ძებნაში
სანდრო აგვიანებდა სკოლაში.

— როგორი ბავშვი ყოფილა სანდრო?

— სანდრო ყოფილა ზარმაცი, უწესრიგო ბავშვი.

— შე აგიხსნით, როგორ უნდა იყოს განაწილებული თქვენი დრო.
აქ ბავშვთა ყურადღებას ვამახვილებ დღის რეჟიმის მიხედვით საქმი-
ანობის განაწილებაზე. შემდეგ ბავშვებს წავუციოთხე და თანდათა-
ნობით ზეპირად შევასწავლე გ. ცეცხლადის ლექსი „დილა“.

სანამ გადავცდოდი სასაუბროზე „ლოგინი ანუ ქვეშაგები“, წინას-
წარ შევამოწმე ბავშვების ბინები, გავიგე, ვის აქვს საკუთარი საწო-
ლი, როგორ აქვთ მოვლილი ლოგინი და სხვ. აღმოჩნდა, რომ დო-
მენტის და ზაურის არ ჰქონდათ საკუთარი საწოლი, ლოგინი კი ქუქ-
ყიანი იყო. მშობლებს ვესაუბრე და დავარწმუნე ისინი, რომ აუცილ-
ბელია ბავშვს ჰქონდეს სუფთა ლოგინი და საკუთარი საწოლი.

მოვიწვიე მშობელთა კრება, სადაც მშობლებს გავაცანი შემოწ-
მების შედეგები. განუშმარტე მათ, რომ ყველა ბავშვს უნდა ჰქონდეს
საკუთარი ლოგინი, რომელიც უნდა იყოს სუფთად მოვლილი.

კლასში დავამუშავე საპროგრამო მასალა სასაუბრო: „ლოგინი
ანუ ქვეშაგები“ კითხვების საშუალებით გამოვკითხე მოსწავლეებს.

— ლამით ქვეშ რა გიგიათ?

— ლამით ქვეშ გვიგია ლეიბი.

— ზედ რა გხურავთ?

— ზედ გვხურავს საბანი.

— თავქვეშ რა გიდევთ?

— თავქვეშ გვიდევს ბალიში.

— რას უღებთ ბალიშს ქვეშ?

— ბალიშს ქვეშ ვუღებთ მუთაქას?

— რა ეწოდება ყველა ამ ნივთებს?

ყველა ამ ნივთებს ეწოდება ლოგინი ანუ ქვეშაგები. ბავშვებს
ვესაუბრე ლოგინის მოვლაზე და ვუთხარი, რომ ყველას უნდა ჰქონ-
დეს საკუთარი საწოლი.

როდესაც მოსწავლეებს შევასწავლე ლექსი „მორიგე“, მათ გან-
მეორებით ვესაუბრე მორიგეების მოვალეობის შესახებ.

მორიგეებთან ერთად ყოველდღე ვამოწმებდი საკლასო ოთახის
სისუფთავეს, და მორიგეებს ვაფრთხილებდი, რათა მოსწავლეებმა არ

დაანაგვიანონ საკლასო ოთახი. მერხები მუდამ სუფთა იყოს, დაფა გაწმინდონ ნოტიო ჩერით და სხვ.

ბავშვთა ყურადღება გავამახვილე წიგნში მოცემულ მასალაზე „არ დაივიწყოთ“. აღნიშნული მასალა ბავშვებმა ზეპირად დაისწავლეს და ზუსტად იცადნენ მოცემულ წესებს საკლასო ოთახისა და სკოლის ქონების მოვლის შესახებ.

შემდეგ ბავშვების ყურადღება გავამახვილე საცხოვრებელი ბინის სისუფთავეზე.

—საჭიროა, სისუფთავე დავიცვათ ჩვენს საცხოვრებელ ბინებში. საცხოვრებელ ბინას დიდი სარგებლობა მოაქვს ადამიანისათვის, შეუძლებელია მუშაობა და დასვენება საცხოვრებელი ბინის გარეშე. საჭიროა იატაკის დღეში რამდენიმეჯერ გაწმენდა, კვირაში ერთხელ იატაკის მორეცხვა თბილი წყლით, სველი ჩერით მტკრის გაწმენდა ყოველდღიურად, ოთახის ჰაერის ხშირად გასუფთავება.

როდესაც მოსწავლეებს ვასწავლიდი საპროგრამო მასალას „წესიერი გოგონა“, ჯერ ჩავატარე წინასწარი საუბარი სასწავლო ნივთებისა და სამეცადინო კუთხის მოვლის შესახებ. საუბრის შემდეგ მოსწავლეებს წაუკითხე მოთხრობა, რომლის შემდეგ ორ მოსწავლეს წაეკითხე იგი, ამის შემდეგ მოვახდინე ლოგიკური ანალიზი.

მასწავლებელი: როგორი ბავშვია თინა?

მოსწავლე: თინა წესიერი ბავშვია, უყვარს სისუფთავე და წესრიგი.

მასწავლებელი: ვინ ესტუმრა თინას?

მოსწავლე: თინას ესტუმრა ამხანაგი—ლიზა.

მასწავლებელი: როგორი ბავშვი იყო ლიზა?

მოსწავლე: ლიზა არ იყო თინასავეთ წესიერი. მას ავიწყებოდა თავისი ნივთების დალაგება, სუფთად შენახვა.

მასწავლებელი: რა გაეხარდა თინას?

მოსწავლე: თინას ამხანაგის მისკლა ძალიან გაეხარდა. ლიზის უჩვენა მისი ნახატები, წიგნები და სათამაშოები. გოგონას ყველაფერი კარგად ჰქონდა მოვლილი. მაგიდაზე გადაფარებული ჰქონდა სუფთა ქალაღი.

მასწავლებელი: რა გადაწყვიტა ლიზამ?

მოსწავლე: ლიზამ გადაწყვიტა თინასავეთ მოეწყო სამეცადინო კუთხე.

შემდეგ გავაკეთე დასკვნა: წიგნს უნდა გპოფრთხილდეთ, მეღანი არ უნდა დაახათ, კუპყიანი ხელით არ უნდა აიღოთ. წიგნის ფურცელი არ უნდა გადაკეცოთ, წიგნი არ უნდა დაჯღაბნოთ. თქვენი სამეცადინო კუთხე უნდა იყოს დალაგებული და სუფთად მოვლილი.

თქვენი ოჯახური პირობები რომ შევამოწმე, აღმოჩნდა, რომ ჰამიკადინო კუთხე ყველას ჰქონდა. განსაკუთრებით კარგად ჰქონდათ მოვლილი და გაფორმებული ვარდიკოს, ცისანას, ნათელას, ნოდარს, გივის. კედელზე გაკრული იყო დღის რეჟიმი, გაკვეთილების ცხრილი, მაგიდაზე ეფარა სუფთა ქალაღი. წიგნები კარგად იყო დალაგებული, მხოლოდ ზაურის, დომენტის, რობინზონის არა აქვთ წესიერი სამეცადინო კუთხე, არც სასწავლო წიგნებს უვლიან. თქვენც თინასავით უნდა გიყვარდეთ სისუფთავე და წისრავი.

აღნიშნული საუბრების შედეგად შევძელი პირველ კლასში სანიტარულ-ჰიგიენური ჩვევების განმტკიცება. სასწავლო წლის ბოლოს მოვიწვიე მშობელთა კრება. მშობლებს გამოეუცხადე მადლობა. თუ მშობლები არ დამეხმარებოდნენ, ცხადია, მარტო მე ვერ შევძლებდი ბავშვებში სანიტარულ-ჰიგიენური ჩვევების განმტკიცებას. ზაურს, დომენტისა და ლეოს მშობლებს კი ვუსაყვედურე, რადგან ხშირად ბავშვებს უსუფთაოდ გზავნიდნენ სკოლაში. ყურადღების გარეშე ჰყავდათ ისინი. გავაფრთხილე, რომ მომავალში ამას მიაქციონ ყურადღება. არასოდეს უსუფთაოდ არ გამოგზავნონ ბავშვები და მიბაძონ ჩვენი კლასის დანარჩენ მშობლებს, რომ კლასში აღარ გვყავდეს უსუფთაო ბავშვი, სანიმუშო იყოს ჩვენი კლასი როგორც აკადემიური მოსწრებით და დისციპლინით, ისე სისუფთავით. მშობლებს ვუსურვე მომავალი სასწავლო წლისათვის კვლავ გაძლიერებული მუშაობა. სანიტარული კომისიის წევრები: ნათელა, ცისანა, ნოდარი და ვაჯილდოვე საბავშვო ლიტერატურით.

აი, დადგა ახალი სასწავლო წელი. ჩემი მოსწავლეები მეორე კლასში არიან. ჩავატარე განვლილი მასალის გამეორება ადამიანის სხეულის ნაწილების შესახებ. ვაჩვენე სხეულის ნაწილები. ბავშვები წავიყვანე ბუნებისმეტყველების კაბინეტში, სადაც ადამიანის ჩონჩახზე ვაჩვენე, რომ ადამიანს აქვს ორი ხელი, მარჯვენა და მარცხენა. ხელი შედგება მხრის, წინა მხრისა და ხელის მტევნისაგან. მთელი ტანი — დაყრდნობილია ორ ფეხზე. ფეხი ორია: მარჯვენა და მარცხენა. ფეხის ზემო ნაწილს ეწოდება ბარძაყი, შუა ნაწილს — წვივი, სულ ქვევითას — ტერფი. საუბრის შემდეგ გავაკეთე დასვენა.

— ბავშვებო, თქვენ რომ ყველა ღონიერი და ჯანმრთელი გამოხვიდეთ, უნდა გიყვარდეთ ფიზიკური შრომა. ივარჯიშოთ ყოველ დღილით, რომ გამაგრდეს თქვენი კუნთები.

გრძნობის ორგანოების შესწავლის დროს შეეჩერდი თითოეული ორგანოს დანიშნულებასა და მოვლაზე, აეუხსენა, თუ რა დანიშნულებას ასრულებს თვალები და როგორ შეიძლება დავასვენოთ თვა-

ლები. ამავე დროს ჩემი მიზანი იყო გამეცნო მოსწავლეებისათვის რომ თვალი გრძნობის ორგანოა.

ბავშვებს ვუჩვენე ორი ფერის—ყვითელი და წითელი ფანქარი. მახწავლებელი: რა ფერისაა ეს ფანქარი?

მოსწავლე: ეს ფანქარი ყვითელი ფერისაა.

მახწავლებელი: რა ფერისაა ეს ფანქარი?

მოსწავლე: ეს ფანქარი წითელი ფერისაა.

მახწავლებელი: რით ვარჩევთ ფანქარების ფერს?

მოსწავლე: ფანქარების ფერს ვარჩევთ თვალების საშუალებით.

მახწავლებელი: ნათელა, რა დგას შენთან ახლოს, მაგიდა თუ სკამი?

მოსწავლე: მაგიდა ახლოს დგას, სკამი კი შედარებით შორს.

მახწავლებელი: მაშ რისთვის გვჭირდება თვალები?

მოსწავლე: თვალები გვჭირდება იმისათვის, რომ დავინახოთ საგნები.

მახწავლებელი: მაშ რის ორგანოა თვალები?

მოსწავლე: თვალები მხედველობის ორგანოა. (ვწერ დაფაზე).

—ბავშვებო, თვალები ადამიანისათვის ძვირფასია. თვალებით ჩვენ ვკითხულობთ, ვხედავთ ჩვენს გარშემო მყოფ საგნებს. იმ ადამიანისათვის, რომელსაც მხედველობა დაკარგული აქვს, ყოველთვის ღამეა, იგი ვერაფერს ხედავს. თვალები რომ არ დაგვიზიანდეს, საჭიროა მათი კარგად მოვლა. ყველაფერს უნდა ვერიდოთ, რაც თვალისათვის მავნებელია. კითხვის ან წერის დროს თვალები წიგნთან, რვეულთან ახლოს არ უნდა მივიტანოთ, ქუთქუიანი ცხვირსახოცით და ქუთქუიანი ხელით თვალები არ უნდა გამოვიწმინდოთ და სხვ. ვკითხულობთ ეურნალ „დილადან“ (1954 წ.) პლატონ გორონოვის ლექსს „ამას ჰქვია მოსკოვი“.

შემდეგ გადავდივარ სმენის ორგანოს გაცნობაზე.

მახწავლებელი: რით ვისმენთ ლაპარაკსა და ხმაურს?

მოსწავლე: ლაპარაკს და ყოველგვარ ხმაურს, მაგალითად, ზარის რეკვას, ფრინველების გალობას, წყლის ჩუსჩუას ვისმენთ ყურების საშუალებით.

მახწავლებელი: მაშ ყური რისი ორგანოა ყოფილა?

მოსწავლე: ყური ყოფილა სმენის ორგანო (ვწერ დაფაზე).

მახწავლებელი: ყურებს უნდა გაუფრთხილდეთ, რომ არ დაზიანდეს. ყურის დაზიანებას შეუძლია გამოიწვიოს დაყრუება.

გემოვნების ორგანო რომ გაეცანი, წვრილად დატუხნილი მარილი და შაქარი მიეცევი ბავშვებს და ვუთხარი—აბა, გასინჯეთ და გაიგეთ, რომელია შაქარი და რომელია მარილი. ნოდნარმა მიპასუხა: მარილი მლაშეა, შაქარი ტკბილი.

მასწავლებელი: რის საშუალებით ვანსხვავებთ პროდუქტების გემოს?

მოსწავლე: პროდუქტების გემოს ვანსხვავებთ ენის საშუალებით. მაგალითად, ძმარი შეეფეა. მარილი მლაშეა.

მასწავლებელი: რის ორგანოა ენა?

მოსწავლე: ენა არის გემოვნების ორგანო (ვწერ დაფაზე).

მასწავლებელი: ნათელა აიღე ლიმონი და უსუნე (წინასწარ დავავალე მოსწავლეს ლიმონის მოტანა) როგორი სუნი აქვს ლიმონს?

მოსწავლე: ნათელამ ლიმონს უსუნა და მიპასუხა:—ლიმონს კარგი სუნი აქვს.

მასწავლებელი: რის საშუალებით გაიგე ლიმონის სუნი?

მოსწავლე: ლიმონის სუნი გავიგე ცხვირის საშუალებით.

მასწავლებელი: რისი ორგანოა ცხვირი?

მოსწავლე: ცხვირი ყნოსვის ორგანოა (ვწერ დაფაზე).

ვსაუბრობთ ცხვირის მოვლის შესახებ.

გადავდივარ შეხების ორგანოს გაცნობაზე.

მასწავლებელი: ვარდო დახუკე თვალები, ვაძლეე ქვას და ვეკითხები რა მოგეცი?

—თქვენ მომეცით ქვა.

—როგორია ქვა, მაგარია თუ რბილი?

—ქვა მაგარია.

—შემდეგ ვაძლეე ბამბას

—რა მოგეცი?

—თქვენ მომეცით ბამბა.

—როგორია ბამბა რბილია, თუ მაგარი?

—ბამბა რბილია.

მაშ ბავშვებო, შეხებით გავიგეთ, რომ ქვა მაგარია, ბამბა კი რბილია. ასევე შეხებით შეგვიძლია გავიგოთ, რომ ლუმელი ციფია. (ვაღებ ხელს ლუმელს), ჩვარი სველია (ვიღებ ხელში სველ ჩვარს) და სხვ.

—რით ვხვებით ჩვენ ქვას, ბამბას, ლუმელს, ჩვარს?

—ქვას, ბამბას, ლუმელს, ჩვარს შევიხვებთ ხელით.

შეხებას ვგრძნობთ გარდა ხელისა, კიდევ პირით, თეხით, მაგრამ შეხების უკეთესი გრძნობა ხელების თითების ბოლოებში გვაქვს. (და-
12. ფიზიკური აღზრდის კრებული.

ფაზე ვწერ: კანი შეხების ორგანოა). მოსწავლეებს გავაცანი ადამიანის ხუთი ვრძნობის ორგანო. შემდეგ ვაკეთებ დასკვნას.

—რით ვხედავთ?

—ჩვენ ვხედავთ თვალებით.

—რით ვისმენთ?

—ჩვენ ვისმენთ ყურებით.

—რით ვიგებთ გემოს?

—გემოს ვიგებთ ენით.

—რით ვიგებთ სუნს?

—სუნს ვიგებთ ცხვირით.

—რით ვიგებთ სირბილესა და სიმაგრეს?

—სირბილესა და სიმაგრეს ვიგებთ შეხებით.

მასწავლებელი: რამდენი ვრძნობის ორგანო აქვს ადამიანს?

მოსწავლე: ადამიანს აქვს ხუთი ვრძნობის ორგანო.

წაიკითხე დაფაზე! მოსწავლე კითხულობს.

შემდეგ მოეახდინე ამ მასალასთან დაკავშირებით წიგნში მოცემული ამოცანების ამოხსნა.

საშინაო დავალებად მიეცევი აღნიშნული მასალის შესწავლა მონავალი გაკვეთილისათვის.

როდესაც ბავშვებს შევასწავლე მოთხრობა „საქიროა მორიღება“, განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციე კვების ჰიგიენურ წესებს, იმას, თუ რა მნიშვნელობა აქვს კარგ კვებას ადამიანის ჯანმრთელობისა და სიცოცხლისათვის.

ანალოგიურად ვახდენდი წლის მანძილზე პირველ კლასში შესწავლილი მასალის გამეორებასა და განმტკიცებას.

მშობლები მასწავლებლებს გვაბარებენ „ყველაზე ძვირფას—თავის ცვლას, თავის მომავალს. ბავშვი გაზაფხულის ცასავეთ ჯერ კიდევ სუფთაა, ცნობისმოყვარე, და ღრუბელივით შემწოვია“. ამიტომ დაწყებითი კლასების, განსაკუთრებით კი I—II კლასების მასწავლებლებს დიდი მუშაობა გვმართებს. რომ მოსწავლეებს გამოვუმუშაოთ სანიტარულ-ჰიგიენური ჩვევები, ვასწავლოთ სწორი კითხვა, ლამაზი წერა და აღვზარდოთ ფიზიკურად ჯანმრთელი, დისციპლინირებული, შრომისმოყვარე ადამიანები.

უნდა აღინიშნოს, რომ „დედა ენაში“ საბუნებისმეტყველო მასალა საკმარისად არ არის მოცემული. მასალა, რომელიც ჯანმრთელობის დაცვის საკითხებს ეხება, სულ სამია. კარგი იქნებოდა ეს მასალა გადიდებულიყო, რათა მასწავლებელს შესაძლებლობა ჰქონოდა, რომ საუბრები ჯანმრთელობის დაცვას საკითხებზე ძირითადად „დედაენაში“ არსებულ მასალასთან დაეკავშირებინა.

სკოლაში მოსწავლეთა ნაადრევი დაღლის თავიდან აცილების ზომიერითი ღონისძიება

მოსწავლეთა საქმიანობა ძირითადად განისაზღვრება გონებრივი შრომით, მცუადინეობით. ეს კი ხორციელდება უმთავრესად გრძნობის ორგანოებისა და თავის ტვინის ქერქის უშუალო მონაწილეობით.

ცნობილია, რომ დაღლა, რომელიც რთული ფიზიოლოგიური პროცესია და შეიძლება განვითარდეს, როგორც ფიზიკური, ისე გონებრივი შრომის შედეგად, წარმოადგენს თავის ტვინის დიდი ჰემისფეროების ქერქის შინაგან შეკავებას, რასაც თან სდევს შრომისუნარიანობის დაქვეითება.

ბავშვთა დაღლის პროფილაქტიკა ყოველთვის იქცევა მოწინავე ექიმებისა და პედაგოგების ყურადღებას. დაღლის შესასწავლად სხვადასხვა მეთოდებს იყენებდნენ. ამ საკითხზე მეცნიერული მუშაობა განსაკუთრებით გაძლიერდა XIX საუკუნის 80-იანი წლებიდან, მაგალითად, პროფესორი სიკორსკი მოსწავლეთა დაღლის ინტენსიობასა და შრომისუნარიანობას საზღვრავდა კარნახის მეთოდით, ხოლო ანთამოვი კორექტურული მეთოდით. საკითხის შესასწავლად იყენებდნენ აგრეთვე სხვა მეთოდებსაც. მაგრამ ერთი ცხადია, რომ ყველა ეს მეთოდი საკმარისი არ აღმოჩნდა ბავშვის ორგანიზმისა და გარემოს ურთიერთდამოკიდებულებისა და ურთიერთმოქმედების შესასწავლად, უფრო სწორად რომ ვთქვათ, ორგანიზმისა და გარემოს ერთ მთლიანობაში განსახილველად. მიღებული შედეგები, განსაკუთრებით ნაადრევი დაღლის შემთხვევაში, არ იძლეოდა ნაადრევი დაღლის მიზეზობრივ ნათელ სურათს. ბავშვთა დაღლას, განსაკუთრებით ნაადრევი დაღლის პროფილაქტიკას, დიდი ყურადღება მიექცა ჩვენში საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების შემდეგ და ეს საკითხი საბჭოთა მეცნიერების კვლევის საგანი გახდა. ამ მიმართულებით გარკვეული მუშაობა ჩაატარეს და ამჟამად ატარებენ პ. მ. ივანოვსკი, ა. ნ. კაბანოვი, მ. ვ. ანტროპოვა, გ. პ. სალნიკოვა, ა. ი. ყან-

ნელი, ზ. ზ. კოვზირიძე, ო. დედაბრიშვილი და სხვ. აღნიშნული შველევარები, სწავლობენ რა მოსწავლის ორგანიზმს გარემო პირობებთან ერთ მთლიანობაში, მოსწავლეთა დაღლის ხარისხისა და ნაადრევი დაღლის მიზეზების შესასწავლად ფართოდ იყენებენ დიდი რუსი მეცნიერის ო. პ. პავლოვის ფიზიოლოგიურ მოძღვრებას და ექსპერიმენტულ-ლაბორატორიულ კვლევას აწარმოებენ პირობით რეფლექსორული მოქმედების მეთოდით.

როგორც დასახელებული შველევარების მასალებიდან ირკვევა, მოსწავლეთა ნაადრევი დაღლის პროფილაქტიკა, სხვა ღონისძიებათა შორის. ძირითადად დამოკიდებულია სასწავლო-სააღმზრდელო მუშაობის ჰიგიენურ ორგანიზაციაზე, საერთოდ სკოლის გარემოს ჰიგიენურად მოწესრიგებაზე. ცნობილია, რომ მოსწავლის შრომისუნარიანობაზე მოქმედი სკოლის გარემოს სხვა ფაქტორთა შორის დიდი მნიშვნელობა აქვს საკლასო ოთახის მიკროკლიმატსა და ავეჯს. ჩვენ მიზნად დავისახეთ და შევისწავლეთ საკლასო ოთახების მიკროკლიმატი და დგამ-ავეჯი ჰიგიენური თვალსაზრისით და მათი გავლენა მოსწავლეთა შრომისუნარიანობაზე. გამოკვლევებს ვატარებდით ქ. გორის საშუალო სკოლებში. შესწავლილ იქნა საკლასო ოთახების ფართობი და მოცულობა, ჰაერის ფიზიკური თვისებები და ქიმიური შედგენილობა და ავეჯის შეფარდება მოსწავლეთა სიმაღლესთან. ჰაერის ტემპერატურას ვზომავდით ცელსიუსის თერმომეტრით, შეფარდებით ტენიანობას—ასმანის ასპირაციული ფსიქრომეტრით, ხოლო ჰაერის მოძრაობას—ჰილის კატათერმომეტრის საშუალებით. ჰაერის ქიმიური შედგენილობის გამოკვლევისას ნახშირორჟანგის რაოდენობას (პროცენტობით) ვსაზღვრავდით რებერგის მიკრომეთოდით, რომელიც დამყარებულია ბარიუმის ტუტის მიერ ჰაერის შემადგენლობაში მყოფ ნახშირორჟანგის შთანთქმაზე.

ავეჯიდან ძირითადად ვიკვლევდით სასკოლო მერხის დასაჯდომის დისტანციას, დიფერენციას და მის შესაბამისობას მოსწავლის სიმაღლესთან. დაკვირვებებს ვაწარმოებდით მეცადინეობის დაწყებამდე მისი მსვლელობის პროცესში და დამთავრების შემდეგ. ამავე დროს ყურადღებას ვაქცევდით ბავშვთა ქცევას, ე. ი. დაღლის პირველადი ნიშნების გამოვლინებას. გამოკვლევების შედეგად შემდეგი სურათი მივიღეთ:

ჩვენ მიერ შესწავლილ სკოლებში გამოყენებულია როგორც ცენტრალური (IV სკოლა), ისე ადგილობრივი (I, II, III და V სკოლა) სისტემის გათბობა. ჰაერის ტემპერატურა მეცადინეობის დაწყებამდე საშუალოდ უდრიდა 13,3°. მესამე გაკვეთილზე ადგილი ჰქონდა ტემპერატურის მატებას საშუალოდ 1,8°, ხოლო მეცადინეობის დამ-

თავრების შემდეგ ოთახის ტემპერატურამ საშუალოდ 2—3° ნორმა ტა. აღსანიშნავია ისიც, რომ იმ სკოლებში, სადაც იყენებდნენ ადგილობრივ გათბობას ჰაერის ტემპერატურა უფრო დაბალი იყო, ვიდრე იქ, სადაც ცენტრალური გათბობა იყო გამოყენებული. მაგალითად, მეორე საშუალო სკოლაში მეცადინეობის დაწყებამდე საკლასო ოთახის ჰაერის ტემპერატურა საშუალოდ უდრიდა 12,3°, მესამე გაკვეთილზე—14,5°, ხოლო ბოლო გაკვეთილზე 15,3°, ე. ი. მესამე გაკვეთილზე ჰაერის ტემპერატურის მატება უდრიდა 2,2°, ხოლო ბოლო გაკვეთილზე 3°. მეოთხე სკოლაში (სადაც ცენტრალური გათბობაა) გაკვეთილების დაწყებამდე საკლასო ოთახის ჰაერის ტემპერატურა საშუალოდ უდრიდა 13,5°, მესამე გაკვეთილზე 15°, ხოლო მეხუთე გაკვეთილზე—16,5°. აქაც, მესამე გაკვეთილზე ჰაერის ტემპერატურამ მოიმატა 1,5°, ხოლო ბოლო გაკვეთილზე—3°. როგორც ვხედავთ, ორივე შემთხვევაში ადგილი ჰქონდა ტემპერატურის მატებას, რაც ჩვენი აზრით, ძირითადად გამოწვეული იყო თვით ბავშვების სასიცოცხლო ტემპერატურით. ამის დასადაგენად გარკვეული დახაზვები გაგვიწია შეფარდებითი ტენიანობის მონაცემებმა. თუ ჰაერის ტემპერატურის მატება გამოწვეულია სათბობი ნივთიერების ხარჯზე, მაშინ ბუნებრივია, რომ შეფარდებითი ტენიანობის მატებას არ უნდა ჰქონდეს ადგილი. ჩვენს შემთხვევაში კი მეცადინეობის დაწყებამდე საკლასო ოთახის ჰაერის შეფარდებითი ტენიანობა საშუალოდ უდრიდა 52%-ს, მესამე გაკვეთილზე—70%, ხოლო გაკვეთილების ბოლოს—78%-ს, ე. ი. ადგილი ჰქონდა საკლასო ოთახის ჰაერის შეფარდებითი ტენიანობის თანდათანობით მატებას, პირველ შემთხვევაში 18%-ით, ხოლო შემდეგ 26%-ით.

ჰაერის მოძრაობის სიჩქარე თუ მეცადინეობის დაწყებამდე საშუალოდ უდრიდა 0,21 მეტ./წამში, მესამე გაკვეთილზე ის უდრიდა 0,16 მ/წ., ხოლო ბოლო გაკვეთილზე—0,13 მ/წამში.

როგორც ვხედავთ, არც ერთ შემთხვევაში საკლასო ოთახის ჰაერის ტემპერატურა არ შეეფარდებოდა იმ ნორმებს (16—18°), რომლებიც დადგენილია ჰიგიენისტების მიერ. ასევე, არასასურველი შედეგები მივიღეთ შეფარდებითი ტენიანობის ძირივაც: ის აღწევდა 78%-მდე, ნაცვლად ჰიგიენური ნორმით დასაშვები 30—60%-ისა.

ეს კი ძირითადად იმით უნდა აიხსნას, რომ გაკვეთილის მიმდინარეობის პროცესში არ ხდებოდა ჰაერის ცვლა სარკმლების საშუალებით. ამას სავსებით ადასტურებს ისიც, რომ ჩვენი გამოკვლევებისას გაკვეთილის მიმდინარეობის პროცესში აღინიშნებოდა ჰაერში ნახშირორჟანგის კონცენტრაციის მატება. მაგალითად, თუ გაკვეთილის დაწყებამდე ნახშირორჟანგის რაოდენობა საშუალოდ უდრიდა 0,09-დან

მ. 11%-მდე, მესამე გაკვეთილზე მისი რაოდენობა 0,16% აღწევდა, ხოლო გაკვეთილების ბოლოს—0,18%.

ცნობილია, რომ სასწავლო-სააღმზრდელო ოთახების ჰაერში ნახშირორჟანგის რაოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს 0,1%. ჩვენს შემთხვევაში კი ადგილი ჰქონდა ჰაერში ნახშირორჟანგის კონცენტრაციის მკვეთრ მომატებას. ესეც კიდევ იმაზე მიგვითითებს, რომ ჰაერის ფიზიკური თვისებების შეცვლა გამოწვეულია საკლასო ოთახში ჰაერის ცვლის დაქვეითებით. ბუნებრივია, აქაც ნახშირორჟანგის მატების წყაროს მოსწავლეები წარმოადგენენ, რადგან სუნთქვითი პროცესის დროს აღამიანი ამოსუნთქავს დაახლოებით 3,4—4,0% ნახშირორჟანგს. აღსანიშნავია ისიც, რომ სასწავლო ოთახებში ჰაერის ცვლა დილის საათებშიც კი ისე დაქვეითებული იყო, რომ მეცადინეობის დაწყებამდე ნახშირორჟანგის მაჩვენებელი დასაშვებ ნორმების მაქსიმუმს (0,09—0,11%) აღწევდა.

ცნობილია, რომ ჰაერის ფიზიკური თვისებების ცვალებადობა გავლენას ახდენს მოსწავლის ორგანიზმის თერმორეგულაციაზე. მაგალითად, ჰაერის დაბალი ტემპერატურა და მაღალი შეფარდებითი ტენიანობა აძლიერებს ორგანიზმიდან სითბოს გაცემას. ე. ი. ირღვევა წონასწორობა სითბოს გაცემასა და გამომუშავებას შორის, რის შედეგადაც შეიძლება ადგილი ექნეს ბავშვის ორგანიზმის გადაციებას, ეს კი უარყოფით გავლენას მოახდენს მის ჯანმრთელობაზე.

საკლასო ოთახის განათებულობა ძირითადად დამოკიდებულია სინათლის კოეფიციენტზე, ფანჯრების ფორმაზე, მათ განლაგებაზე საკლასო ოთახებში, ფანჯრების სიმაღლეზე, მინების და სისუფთავის ხარისხზე და სხვა მრავალ ფაქტორზე. ჩვენ მიერ შესწავლილ სკოლებში სინათლის კოეფიციენტი საშუალოდ უდრიდა 1:4,2 და თითქმის ყველა შემთხვევაში მოსწავლის სამუშაო ადგილი განათებული იყო მარცხენა მხრიდან. ამ მხრივ ჰიგიენური ნორმების დარღვევას ადგილი არ ჰქონია, რადგან როგორც ზ. ზ. კოზირიძე აღნიშნავს, საკლასო ოთახის სინათლის კოეფიციენტი ქალაქად უნდა უდრიდეს 1:5, 1:6, ხოლო სოფლად—1:7, 1:8.

რაც შეეხება საკლასო ოთახების ფართობს, რომელსაც ჰიგიენური და პედაგოგიური თვალსაზრისით დიდი მოთხოვნა წარედგინება, ამ მხრივ არასასურველი შედეგები ნივილეთ, განსაკუთრებით მესამე საშუალო სკოლაში, სადაც საკლასო ოთახის ფართობი ერთ მოსწავლეზე საშუალოდ უდრიდა 0,7 კვ. მ., ხოლო პირველ და მეორე საშუალო სკოლებში—0,9 კვ. მ., ნაცვლად ნორმით გათვალისწინებულ 0,25—1,5 კვ. მეტრისა. აღნიშნული მდგომარეობა ნათლად მეტყველებს ჰაეროვანი კუბის უქმარისობაზე, მაშასადამე სუნთქვითი პროცესის გაძნე-

ლებახე, რაც გარკვეულ გავლენას მოახდენს მოსწავლეთა ჯანმრთელობასა და შრომისუნარიანობაზე.

დიდი ჰიგიენური და პედაგოგიური მნიშვნელობა აქვს საკლასო ოთახის ავეჯს, რადგან ცნობილია, რომ ავეჯის მოსწავლეთა სიმალღესთან შეუფარდებლობა ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი შეიძლება გახდეს მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის დაქვეითებისა და ჯანმრთელობის გაუარესებისა (ა. მოლკოვი, ე. სოვეტოვი, ა. ყანჩელი, ზ. კოვზირიძე).

სასკოლო ავეჯიდან ჩვენ შევისწავლეთ მერხი. ჩვენ მიერ შესწავლილ სკოლებში ძირითად პროფ. ერისმანის ორადგილიანი 8,9 და 10 ნომერის, დადებითი და უარყოფითი დისტანციის მერხებია. მერხები მრავალ შემთხვევაში განლაგებული იყო სამ მწკრივად, რომელთა შორის მანძილი საშუალოდ უდრიდა 45 სმ., ხოლო მერხთა მწკრივებიდან გვერდით კედლამდე მანძილი სრულებით არაა დატოვებული. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ მესამე საშუალო სკოლაში მანძილი მერხთა მწკრივებს შორის უდრიდა 10—15 სანტიმეტრს.

მერხთა უმრავლესობა დამახინჯებულია, ე. ი. შეცვლილია მათი ზომები შეკეთების დროს. ეს კი ძირითადად იმით. არის გამოწვეული, რომ სკოლის ექიმები და პედაგოგები ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ საკლასო ოთახების კეთილმოწყობას სასკოლო ავეჯით, რადგან არ ექცევა ყურადღება მერხის პედაგოგიურ-ჰიგიენურ მნიშვნელობას. თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ მოსწავლეს ათი წლის განმავლობაში უხდება მერხზე ჯდომა სკოლაში, რაც საშუალოდ უდრის 12—14 ათას საათს, გასაგები გახდება, თუ რა უარყოფითი გავლენა შეუძლია მოახდინოს ბავშვთა და მოზარდთა ორგანიზმზე სიმალღესთან შეუფარდებელ, არა ჰიგიენურ მერხს.

ჩვენ მიერ შესწავლილი სკოლების უმრავლესობაში მოსწავლეები მერხზე სხედან ისე, როგორც მათ მოესურვებათ, არ ტარდება სათანადო მუშაობა მერხზე სწორად ჯდომის ჩვევის გამოსამუშავებლად, ანგარიში არ ეწევა მოსწავლეთა ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებს, ან მათი მხედველობის და სმენის მდგომარეობას. თითქმის არც ერთ სკოლაში არ არის დატული მერხზე სწორად ჯდომის წესები. მასწავლებლის განკარგულებაზე—„გასწორდით“ მოსწავლეები პოზას იცვლიდნენ, მაგრამ მაინც არღვევდნენ მერხზე ჯდომის წესს, რასაც ზოგჯერ პედაგოგები ნაკლებ ყურადღებას აქცევდნენ.

აღსანიშნავია აგრეთვე ისიც, რომ ბავშვების ერთი ნაწილი შესვენების პერიოდში ამზადდებდნენ გაკვეთილს. რაც არ არის მართებული, რადგან ბავშვმა, რომელიც 45 წუთის განმავლობაში ყურადღებით უსმენს მასწავლებელს და აქტიურ მონაწილეობას ღებულობს გაკვეთილის მიმდინარეობის პროცესში, თუ მან, შესვენებებიც სამეცადი-

ნოდ გამოიყენა, მაშინ მისი დაღლის მომენტი კიდევ უფრო დაჩქარდება და შრომისუნარიანობა დაქვეითდება. ყოველივე ეს კი უარყოფით ვავლენას მოახდენს ბავშვის ორგანიზმის ნორმალურ ზრდა განვითარებაზე.

ჩვენ მიერ გამოკვლეული სკოლების მასალებიდან შეიძლება ითქვას, რომ თითქმის არც ერთ საკლასო ოთახში არ არის დაცული სანიტარულ ჰიგიენური პირობები. ეს შეიძლება ნაწილობრივ იმიტაც აიხსნას, რომ გარდა პირველ და მეოთხე სკოლებისა, შენობები არ არის სპეციალურად აგებული სკოლისათვის, განსაკუთრებით ეს შეეხება მესამე საშუალო სკოლას, სადაც საკლასო ოთახის ფართობი ძლიერ მცირეა და ზოგიერთ მათგანში არ არის მოგვარებული განათებულობის საკითხი. ჩვენი დაკვირვებისას მოსწავლეებს დაღლის პირველადი ნიშნები განსაკუთრებით ემჩნეოდათ მესამე გაცვეთილზე. ამ ნიშნებიდან იქცევა ყურადღებას მოსწავლეთა მოუსვენრობა, ორთმანეთში გადალაპარაკება, აქტიური ყურადღების გაფანტვა და სხვ. დაღლის ეს პირველადი ნიშნები თანდათანობით იზრდებოდა და გაკვეთილის ბოლოს უფრო მკვეთრად იყო გამოხატული, განსაკუთრებით იმ სკოლებში, სადაც ნაკლები ყურადღება ექცეოდა გარემოს ჰიგიენურ პირობებს. რამდენადაც მეტად აღინიშნებოდა საკლასო ოთახში ჰაერის ტემპერატურის, ტენიანობის და მოძრაობის სიჩქარის, აგრეთვე ნახშირორჟანგის კონცენტრაციის ნორმიდან გადახრა, იმდენად ნაადრევად ვლინდებოდა დაღლის ნიშნები, და მოსწავლეთა შესამჩნევი ნაწილი უჩივოდა თავბრუსხვევას და ზოგჯერთათვის ტკივილსაც კი.

ამრიგად, ჩვენი გამოკვლევების საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ მოსწავლის ნაადრევად დაღლის ერთ-ერთ ფაქტორს წარმოადგენს სააწველო სააღმზრდელო სადგომებში სანიტარულ-ჰიგიენური პირობების არასათანადო ორგანიზება.

გამომდინარე აქედან მოსწავლეთა ნაადრევი დაღლის თავიდან იცილების თვალსაზრისით საქიროა:

ა) სკოლებში გამოყენებულ იქნეს პროფესორ ერისმანის კონსტრუქციის უარყოფითი დისტანციის ორადგილიანი მერხი, რომელიც საკლასო ოთახებში განლაგებული უნდა იყოს მოსწავლეთა სიმალლის მიხედვით.

ბ) განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს საკლასო ოთახებში ჰაერის ცვლის რეჟიმის დაცვას; დიდი შესვენების დროს საკლასო ოთახში ჰაერის მთლიანი შეცვლა უნდა მოხდეს, ხოლო გაკვეთილების მიმდინარეობის პროცესში ჰაერის ცვლა სისტემატურად უნდა წარმოებდეს სარკმელების საშუალებით.

გ) რაციონალურად უნდა იქნეს გამოყენებული დასვენებები მოსწავლეთა მიერ.

შინაარსი

1. ა. ციხაძე—გ. ი. ლენინი ახალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის შესახებ	3
2. ხ. შერაზადიშვილი—ფიზიკური აღზრდა საქართველოს სკოლებში XIX საუკუნის 60—70 წლების სასკოლო რეფორმების პერიოდში	16
3. დოც. მ. გორგაძე—ფიზიკური აღზრდა საქართველოს სკოლებში XIX საუკუნის დამლევსა და XX საუკუნის დამდეგს	36
4. დოც. გ. ნიკოლაიშვილი—ფიზიკურისა და ფსიქიკურის ერთიანობის პრინციპი ი. პ. პაელოვის მოძღვრებაში როგორც გამოსავალი დებულება ფიზიკური აღზრდის სწორად აგებისათვის	49
5. პროფ. ვ. ლ. ნორაკიძე—სპორტის ფსიქოლოგიის ძირითადი პრობლემები	62
6. დოც. ვ. ელაშვილი—სკოლაში ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის ჩატარების მეთოდის ზოგიერთი საკითხი	76
7. ა. რატია—სკოლაში სამწყობრო ვარჯიშების სწავლების მეთოდის ზოგიერთი საკითხი	95
8. გ. ჯაფარიძე—ბავშვთა ფიზიკური აღზრდა ოჯახში და სკოლის ამოცანები	105
9. დოც. ხ. კოვზირიძე—საშინაო დავალების ჰიგიენურად ორგანიზაციის საკითხი	118
10. თ. დედაბერიშვილი—საკლასო ოთახების ჰერაცია როგორც მოსწავლეთა შრომისუნარიანობის ამაღლების ერთ-ერთი ფაქტორი	157
11. ა. ტურიაშვილი—როგორ ვნერგავ სანიტარულ-ჰიგიენურ ჩვევებს I—II კლასის მოსწავლეებში ახსნითი კითხვის გაკვეთილებზე	164
12. თ. შიქაბერიძე—მოსწავლეთა ნაადრევი დაღლის თავიდან აცილების ზოგიერთი ღონისძიება	179

მხატვარი ივ. ჯაფარიძე
ტექნოლოგიური ხ. ლორთქიფანიძე
კორექტორი პ. დგებუაძე
კონტროლიორ-კორექტორი თ. კობერიძე

* * *

ჯადაყვა წარმოებას 7/VI-57 წ., ხელმოწერილია დასაბეჭდად 11/XI-57 წ.,
ანაწყოების ზომა 6×10, ქალაქის ზომა 60×92, სასტამბო ფორმათა რაოდენობა 11,75, სააღრ. იტხვო-საგამომცემლო—10,18, საუტორო—9,97.

ფასი 4 მან.