

**ფიზიკური აღზრდა**



## შესავალი

ფიზიკური აღზრდა აუცილებელი პირობაა პიროვნების ჰარმონიული განვითარებისა, რაც დაწყებითი და საბაზო განათლების ძირითად მიზანს წარმოადგენს. მოზარდს დაწყებითი კლასებიდანვე უნდა ჩაუუნერგოთ ფიზიკური აქტივობის აუცილებლობის შეგნება. მან უნდა გააცნობიეროს, რომ ჯანმრთელობა რაიმე დაავადების არქონა კი არა, ამ დაავადების თავიდან აცილებაა, რაც ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვით არის შესაძლებელი. მას უნდა ესმოდეს, რომ ფიზიკური აქტივობა სიცოცხლის გახანგრძლივების, სოციალური და მატერიალური კეთილდღეობის საწინდარია.

დღევანდელ პირობებში, როდესაც სრულიად განადგურებულია ფიზიკური აღზრდისათვის აუცილებელი ინფრასტრუქტურა, პრაქტიკულად არ არსებობს ინვენტარი და სპორტული დარბაზები, მასწავლებლებმა უნდა გამოძებნონ ყველა საშუალება მინიმალური მატერიალური უზრუნველყოფის პირობებში მაქსიმალურად განავითარონ ფიზიკური აღზრდის საშუალებები, ჩართონ ბავშვები სპორტულ თამაშობებში.

მათ უნდა შეძლონ აგრეთვე შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობების მქონე ბავშვების დაინტერესება სპორტით, მშობლებთან და ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ მათი ჩაბმა გუნდურ თამაშებში.

**ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მიზანია, მოზარდმა გააცნობიეროს, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესის აუცილებელ ფაქტორებს წარმოადგენს:**

- ფიზიკური კულტურა და სპორტი;
- აქტიური შრომა და დასვენება;
- რაციონალური კვება;
- პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენა;
- მანეჟმენტზე უარის თქმა;
- აღამიანებთან ურთიერთობა, თანაცხოვრების პრინციპების დაცვა, უმწეოთა მიმართ თანაგრძობა.

ფიზიკურ აღზრდას, როგორც სასწავლო დისციპლინას სკოლის სამივე (დაწყებით, საბაზო და საშუალო) საფეხურზე თავისი სპეციფიკა გააჩნია:

### დაწყებითი სკოლა — I-VI - კლასები

#### დამოუკიდებელი მოტორული ქმედებების ფორმირება

**მიზანი:** - დამოუკიდებლობის სტიმულირება და ხელშეწყობა. მოტორული ფუნქციების გააზრება.

სკოლის დაწყებით საფეხურზე მოსწავლე ეჩვევა დამოუკიდებლობას. ამისათვის საჭიროა მან იცოდეს:

- ა) ამა თუ იმ ვარჯიშის ან მოძრაობის პრაქტიკული მნიშვნელობა და ფიზიკური განვითარებისათვის მისი აუცილებლობა. ამით უნდა იწყებოდეს გაკვეთილი, ანუ მოსწავლე უნდა დავარწმუნოთ, რომ მოცემული ვარჯიში მნიშვნელოვანია. მაგ., თუ საუბარია

მოქნილობაზე, უნდა ვისაუბროთ მოქნილობის პრაქტიკულ მნიშვნელობაზე. ე.ი. წინა პლანზე უნდა წამოვწიოთ ამა თუ იმ ვარჯიშის მნიშვნელობის გააზრებული მოტივაცია – დაწყებული უბრალო სავარჯიშოდან, ცხოვრების წესით დამთავრებული;

**ბ) მოძრაობის აზრი.** მაგ., თუ საუბარია მოქნილობაზე ან სისწრაფეზე, მოსწავლემ უნდა შეძლოს ვარჯიშების კომპლექსებში გარკვეული კანონზომიერების დანახვა და თუ საჭიროა, დამოუკიდებლად შეძლოს ახალი ვარჯიშის გამოგონება ან არსებულის გართულება.

**გ) ვარჯიშების შესრულების რიგითობის კანონზომიერება გაკვეთილზე.** მოსწავლეებს უნდა ავუხსნათ, თუ რატომ არის მოთელვითი ვარჯიში რიგით პირველი, ხოლო ძირითადი — ბოლო. ისინი უნდა ხედებოდნენ, რომ სივრცეში ორიენტაციის გასავითარებელი მოთელვითი ვარჯიში (მაგ. დაბრკოლებებს შორის სირბილი) წინ უნდა უსწრებდეს ვთქვათ, კალათბურთის თამაშს, ადგილზე სირბილი — „ორ დროშას“ და ა.შ.

### დაწყებით საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

I-VI კლასებში შემოქმედებითი და ფიზიკური აქტივობის განვითარება მოსწავლეებში წარმოუდგენელია, თუ სწავლების პროცესს აკლია ემოციურობა. ამიტომ, გაკვეთილზე უპირატესობა თამაშობებსა და ჯგუფებს შორის შეჯიბრებებს უნდა მიეცეს. ხალისიანი შეჯიბრება, თუნდაც მარტივი წახალისების თანხლებით, კარგი სტიმულია ყველა მოსწავლის პროცესში ჩასაბმელად.

მოსწავლეებთან მუშაობა მიმართული უნდა იყოს მათი ფიზიკური მაჩვენებლებისა და ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისკენ. მოსწავლეს, რომელმაც აითვისა ფიზიკური აღზრდის კურსი, უნდა შეეძლოს გამოიმუშავებული მოტორული უნარ-ჩვევების დამოუკიდებლად გამოყენება.

### საბაზო სკოლა — VII-IX კლასები

#### დამოუკიდებლობის გამოვლენის პირობების ხელშეწყობა და ორგანიზება

მე-7-9 კლასებში დამოუკიდებლობის გამოსავლენად და გასამტკიცებლად, საჭიროა მოსწავლეებთან შემდეგი თემების დამუშავება:

1. მოძრაობის საფუძვლები;
2. საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური აგებულება;
3. ფიზიკური აღზრდის ჰიგიენა და ტრავმატიზმის პროფილაქტიკა;
4. ფიზიკური განვითარების ხარისხი;
5. თვითკონტროლისა და სხვათა კონტროლის საფუძვლები.

**მიზანი:** — თითოეული მოსწავლის სუსტი და ძლიერი მხარეების გამოვლენა; ფიზიკური მომზადების თვითშეფასება;

## საბაზო საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

ამ ეტაპზე მოსწავლეებს უნდა მიეცეთ საშუალება გამოავლინონ დამოუკიდებელი მიდგომა ვარჯიშისადმი. უპირატესობა უნდა მიენიჭოს ვარჯიშების ჯგუფურ სახეებს. ჯგუფების შექმნის პრინციპი სხვადასხვა სახეობებში სხვადასხვა უნდა იყოს. ყველაზე მარტივია აპრობირებული ფორმა – ჯგუფებში ძლიერი მოზარდების თანაბარი გადანაწილება. სწორედ აქ გვადგება თვითკონტროლის განვითარების პრინციპი – ყოველ მოსწავლეს უნდა შეეძლოს კრიტიკულად და ობიექტურად შეაფასოს თავისი შესაძლებლობები. ეს თავიდან აგვაცილებს ჯგუფების ფორმირებისას კონფლიქტურ სიტუაციებს. ამავე დროს ჯგუფში ყოველი მოსწავლე კონკრეტულ, მისთვის შესაფერის დავალებას იღებს. ასევე ყველა ჯგუფს თავისი ამოცანა უნდა დაეუსახოთ. შესაძლებელია, ჯგუფებმა თავად განსაზღვრონ თავიანთი ამოცანები – ეს მოსწავლეს არჩევანის უფლებას აძლევს.

## საშუალო სკოლა – X–XII კლასები

დამოუკიდებელი აქტივობისა და შემოქმედებითი მიდგომის სტიმულირება  
გაკვეთილზე და გაკვეთილების შემდეგ

*მიზანი: — ფიზიკური სრულყოფილებისაკენ სწრაფვა, ცხოვრების  
ჯანსაღი წესის სტიმულირება.*

## საშუალო სკოლის საფეხურზე მუშაობის მეთოდები

ამ ეტაპზე, ასაკიდან გამომდინარე, მოზარდებს შეუძლიათ და აქვთ კიდევ უფლება გამოავლინონ დამოუკიდებლობა და აირჩიონ სასურველი სპორტი. კვალიფიციური პედაგოგის არსებობის შემთხვევაში ეს უკანასკნელი ურჩევს, თუ რომელ სპორტში შეძლებს ახალგაზრდა თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენას. სპორტის სახეობებში დახვეწა, რა თქმა უნდა, სკოლის პრეროგატივა არ არის. საბედნიეროდ, დიდ ქალაქებში ჯერ კიდევ არსებობს სპორტული სექციები, სადაც მოზარდი სერიოზულად, ზოგ შემთხვევაში კი პროფესიონალად ჩამოყალიბდება ამა თუ იმ სპორტის სახეობაში. მესამე ეტაპზე სკოლაში ფ/კ-ის მასწავლებლის ძირითადი ფუნქცია ძირითადი მოტორული უნარების კომპლექსურ განვითარებაში უნდა გამოიხატოს.

## ფიზიკური აღზრდის მიმართულებები

დაწყებით და საბაზო სკოლაში ფიზიკური აღზრდა სამი მიმართულებით იშლება:

1. **ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება;**
2. **მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები;**

### 3. აქტიური მონაწილეობა.

სწავლება ყველა მიმართულებით პარალელურად და ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირში მიმდინარეობს.

#### 1. ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება.

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები ეცნობიან, რა კავშირია ფიზიკურ აქტიუობასა და ჯანმრთელობას, ფიზიკურ განვითარებას შორის. ითავისებენ ჯანმრთელი ცხოვრების წესს; უვითარდებთ უსაფრთხოების დაცვის უნარ-ჩვევები.

#### 2. მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები.

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები ითვისებენ სხვადასხვა ტიპის მოძრაობებს, იძენენ ძირითად მოტორულ უნარ-ჩვევებს, თამაშობენ სხვადასხვა სახის სპორტულ თამაშებს.

#### 3. აქტიური მონაწილეობა.

ამ მიმართულების ფარგლებში მოსწავლეები ეჩვევიან დისციპლინას, სხვისი აზრის გულისყურით მოსმენას, სწავლობენ საზოგადოების წევრობას. იცავენ სოციალურ გარემოში წარმატებულად არსებობისათვის აუცილებელ წესებს.

## I კლასი

### წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები

მიმართულება:		
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p>ფ.ა I.1. მოსწავლე იცავს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს.</p>	<p>ფ.ა I.2. მოსწავლე წარმოაჩენს ფიზიკურ აქტიუობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელ სამოძრაო უნარ-ჩვევებს (გადაადგილება — ხტუნვა, სირბილი; მანიპულირება — გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება — გადახტომა, დახტომა).</p>	<p>ფ.ა I.3. მოსწავლე მონაწილეობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტიუობებში.</p> <p>ფ.ა I.4. ფიზიკურ აქტიუობებში მონაწილეობისას მოსწავლე იძენს ე.წ. სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).</p>

### წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

#### მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

#### ფ.ა.I.1. მოსწავლე იცავს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ჩამოთვლის ჯანმრთელობისათვის მავნე საკვებს;
- აღწერს კბილებისა და სხეულის მოვლის პროცედურებს;
- აღწერს საყოფაცხოვრებო ტექნიკის უსაფრთხო ექსპლოატაციის წესებს;
- საუბრობს, რა პოტენციური საფრთხე შეიძლება ელოდეს სახლში, სკოლაში და გარემოში (ხანძარი, სხეულის დაზიანება, საკვებით მოწამვლა და ა.შ.);
- ჩამოთვლის იმ ადამიანებს, ვისაც შეუძლია დახმარების გაწევა (მეხანძრე, ექიმი, პოლიციელი) და აღწერს, როგორ უნდა დაუკავშირდეს მათ (ასახელებს საპატრულო პოლიციის, სახანძროს, სასწრაფო დახმარების ტელეფონის ნომრებს);
- ამოიცნობს საყოველთაოდ გავრცელებულ მედიკამენტებს;
- ასახელებს თამაშისათვის უსაფრთხო (სახლის, სკოლის ეზო, სპორტული დარბაზი) და საშიშ (მდინარე, სამანქანო გზა, ნაგვის ბუჩქერი) ადგილებს;
- აღწერს გზას სახლიდან სკოლამდე.

## მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

**ფ.ა.1.2. მოსწავლე წარმოაჩენს ფიზიკურ აქტივობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელ სამოძრაო უნარ-ჩვევებს (გადაადგილება — ხტუნვა, სირბილი; მანიპულირება — გადაგდება, დაჭერა; წონასწორობის შენარჩუნება — გადახტომა, დახტომა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იწყებს ან წყვეტს მოძრაობას (სიარული, სირბილი, ხტუნვა) მასწავლებლის სიგნალზე;
- მითითების თანახმად, მოძრაობს (მიდის, მირბის, ხტუნავს) სხვადასხვა მიმართულებით: მარტო, სხვებთან ერთად და სხვადასხვა სიჩქარით;
- მოძრაობს სხვადასხვა ტრაექტორიით (სწორ ხაზზე, წრიულად, ზიგზაგისებურად);
- ერთი ან ორივე ხელით ისვრის სხვადასხვა ზომისა და ფორმის საგნებს მითითებული სამიზნისაკენ;
- ერთი ან ორივე ხელით იჭერს გადაგდებულ საგანს (ბურთს);
- ადგილზე ხტუნავს ცალ ხელში ბურთით;
- იცავს წონასწორობას გადახტომისა და დახტომის დროს;
- ცალ ფეხზე მდგომი იცავს წონასწორობას რაიმე საყრდენის ან აღჭურვილობის გარეშე;
- ასრულებს რიტმულ მოძრაობებს მუსიკის თანხლებით.

## მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

**ფ.ა.1.3. მოსწავლე მონაწილეობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაკაჟებისათვის აუცილებელ რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობებში.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- მონაწილეობს პროგრამით გათვალისწინებულ ყველა სახის ფიზიკურ აქტივობაში (ვარჯიში, ტანვარჯიში, მძლეოსნობა, ცეკვა, ჯგუფური თამაშები და შეჯიბრებები);
- ასრულებს მასწავლებლის ინსტრუქციებს, ყურადღებით ეკიდება და ითვისებს ახალ აქტივობებს.

**ფ.ა.1.4. მოსწავლე ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობისას მოსწავლე იძენს ე.წ. სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- დამოუკიდებლად იღებს გადაწყვეტილებას თამაშის ან ფიზიკური აქტივობის დროს (რომელ მოთამაშეს გადასცეს ბურთი, საიდან შემოუაროს დაბრკოლებას, რომელი აღჭურვილობა გამოიყენოს და ა.შ.);
- იცავს თამაშის წესებს;
- არის თავაზიანი და ითვალისწინებს სხვის ინტერესებს;
- უფრო ხილდება სხვა მოთამაშეებს და სპორტულ ინვენტარს.



## II კლასი

### წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები

მიმართულება:		
ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება	მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები	აქტიური მონაწილეობა
<p>ფ.ა II.1. მოსწავლე იცავს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს.</p>	<p>ფ.ა II.2. მოსწავლე წარმოაჩენს ფიზიკურ აქტიუობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელ სამოძრაო უნარ-ჩვევებს (გადაადგილება — ხტუნვა, სირბილი, დაბალი სიმაღლიდან დახტომა; მანიპულირება — გადაგდება, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება — ერთ ხაზზე სვლა, ცალ ფეხზე დგომა).</p>	<p>ფ.ა II.3. მოსწავლე მონაწილეობს ისეთ ძირითად ფიზიკურ აქტიუობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.</p> <p>ფ.ა II.4. ფიზიკურ აქტიუობებში მონაწილეობისას მოსწავლე იძენს ე.წ. სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).</p>

წლის ბოლოს მისაღწევი შედეგები და მათი ინდიკატორები

#### მიმართულება: ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება

##### ფ.ა.II.1. მოსწავლე იცავს პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების ელემენტარულ წესებს.

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- სისტემატიურად იხეხავს კბილებს და იბანს ხელებს;
- აღწერს ამა თუ იმ სახის (ტკბილი, ცხიმოვანი, მლაშე...) საკვების მნიშვნელობას ადამიანის ჯანმრთელობისათვის;
- ირჩევს ჯანმრთელობისათვის უსაფრთხო საკვებს;
- აღწერს ძირითადი საყოფაცხოვრებო ტექნიკის უსაფრთხო გამოყენების წესებს;
- იცის, რა სახის ტრანსპორტი ესაჭიროება
- აღწერს ქუჩაში სიარულისა და ტრანსპორტით სარგებლობის წესებს;
- აღწერს, თუ რომელი მედიკამენტის გამოყენება შეუძლია დამოუკიდებლად საჭიროების შემთხვევაში და რა დოზებით;
- საჭიროების შემთხვევაში ტელეფონით უკავშირდება მშობლებს და ახლობლებს;
- ასახელებს სახლის, სკოლის, უახლოესი მეგობრის მისამართებსა და ტელეფონის ნომრებს.

## მიმართულება: მოძრაობა და მოტორული უნარ-ჩვევები

**ფ.ა.II.2. მოსწავლე წარმოაჩენს ფიზიკურ აქტიუობაში მონაწილეობისათვის აუცილებელ სამოძრაო უნარ-ჩვევებს (გადაადგილება — ხტუნვა, სირბილი, დაბალი სიმაღლიდან დახტომა; მანიპულირება — გადაგდება, დაჭერა, მიზანში სროლა; წონასწორობის შენარჩუნება — ერთ ხაზზე სვლა, ცალ ფეხზე დგომა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- ერთმანეთს უნაცვლებს სხვადასხვა მოძრაობებს (გაქცევა და გადახტომა, სირბილისას მიმართულების სწრაფი შეცვლა, სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილება მასწავლებლის ნიშანზე);
- ფეხს ურტყამს გაჩერებულ ან გაგორებულ ბურთს, ცვლის დამრტყმელ ფეხს, აწოდებს ბურთს სხვა მოთამაშეს ან სტყორცნის სამიზნისაკენ მოკლე ან საშუალო მანძილიდან;
- ფეხით ატარებს ბურთს მოკლე დისტანციაზე;
- მოძრაობს და ბურთს ხელით დაატარებს (კალათბურთელის მიბადებით);
- ხტუნავს ცალ ფეხზე და ხტუნვისას ანაცვლებს ფეხს მასწავლებლის სიგნალზე;
- ატარებს ორთვლიან ველოსიპედს და თვითმგორავს.

## მიმართულება: აქტიური მონაწილეობა

**ფ.ა.II.3. მოსწავლე მონაწილეობს ისეთ ძირითად ფიზიკურ აქტიუობებში, რომლებიც აუმჯობესებენ მის ჯანმრთელობას.**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- აქტიურად მონაწილეობს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ ვარჯიშებში, ცეკვებში;
- თამაშისას იცავს მიღებულ წესებს (საჭიროებისამებრ მოაქვს ან გამოყენების შემდეგ ინახავს ინვენტარს, მზად არის ჩაერთოს თამაშში, იცვამს შესაბამის სპორტულ ტანსაცმელს);
- ასრულებს შესაბამის დავალებებს, მასწავლებლის მითითებებს და ინსტრუქციებს.

**ფ.ა.II.4. ფიზიკურ აქტიუობებში მონაწილეობისას მოსწავლე იძენს ე.წ. სასიცოცხლო უნარ-ჩვევებს (პრობლემის გადაჭრა, გადაწყვეტილების მიღება, მიზნის დასახვა, ადამიანებთან ურთიერთობა).**

შედეგი თვალსაჩინოა, თუ მოსწავლე:

- იცავს თამაშის წესებს;
- თამაშისას ითვალისწინებს თანაგუნდელების, მოწინააღმდეგის და მასწავლებლის ინტერესებს, საჭიროების შემთხვევაში ეხმარება მათ;
- თამაშისას უფრო ხილდება სხვა მოთამაშეებს;
- არ აზიანებს ინვენტარს;
- სთავაზობს თანაგუნდელებს წამოჭრილი პრობლემის გადაწყვეტის გზებს (როგორ დაინაწილონ თამაშის დროს ფუნქციები, როგორ დაარეგულირონ მოთამაშეებს შორის წარმოქმნილი კონფლიქტი და სხვა).