

## სასწავლო პროგრამა

სპორტული ცეკვები წარმოადგენს სინთეზურ სახეობას, რომელშიც თანაბარი ჰარმონიულობითაა შერწყმული მსუბუქი ათლეტიკისა და ქორეოგრაფიულ-მუსიკალური მხატვრული ელემენტები.

სპორტის ეს ულამაზესი დარგი, როგორც სასწავლო დისციპლინა და საშეჯიბრო სახეობა, მოიცავს ფიზიკური ვარჯიშებისა და პროგრამული ცეკვების საბაზო ელემენტების კომპლექსს, აგრეთვე აუცილებელ თეორიულ-ტერმინოლოგიურ ინფორმაციას საბაზო ელემენტებისა და შესრულების ტექნიკის შესახებ და და თვით ცეკვების ირგვლივ მოკლე ისტორიულ ცნობებს.

სპორტული ცეკვები არის სპორტის ის სახეობა, რომელშიც თანაბარი წარმატებით შეუძლიათ მონაწილეობა ყველა ასაკისა და ორივე სქესის წარმომადგენლებს. ფიზიკური მომზადების ვარჯიშები და ძირითადი ელემენტების შესწავლა არ წარმოადგენს განსაკუთრებულ სირთულესა და დატვირთვას გარდატეხის ასაკის ორივე სქესის მოზარდებისათვის.

სპორტული ცეკვების დაწყება სწორედ ამ ასაკში ხელს უწყობს ფიზიკურად ჯანმრთელი და ვიზუალურად მიმზიდველი ფიზიკური აღნაგობის ჩამოყალიბებას; საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის ფლობის უნარისა და ხერხემლის გამართული მდგომარეობის გამომუშავებას, დიაფრაგმის მეშვეობით სწორი სუნთქვის ჩამოყალიბებას, ლამაზი და მსუბუქი, სწრაფი სიარულის მანერის დაუფლებას; აჩვენებს წონასწორობის დაცვას და სიმძიმის ცენტრის გადატანას სიარულისა და მოძრაობის დაუღლეად შესრულებისათვის.

სპორტული ცეკვები არის დარგი, რომელიც ხელს უწყობს გარდატეხის ასაკის მოზარდებში სქესის შესაბამისი მასკულინური და ფემინური თვისებების სწორად ჩამოყალიბებას, საპირისპირო სქესისადმი შესაბამისი ტოლერანტობის გამომუშავებას, სწორ და ჯანსაღ ურთიერთობებს, რადგან სპორტული ცეკვები წარმოადგენს წყვილთა ცეკვებს და როგორც სასწავლო, ასევე საშეჯიბრო პროცესში გულისხმობს პარტნიორულ დამოკიდებულებას საერთო წარმატებისათვის.

სპორტული ცეკვები არის სპორტის ერთ-ერთი ის სახეობა, რომელშიც სპორტულ-ნორმატიული დატვირთვის ტოლფასოვნად გამომუშავდება ისეთი თვისებები, როგორიცაა პლასტიკურობა, არტისტიზმი, მუსიკალური სმენა და რიტმი, მხატვრული გემოვნება.

შესასწავლი მასალა:

- კლასიკის (ბალეტის) საბაზისო ელემენტები
- ფიზიკური მომზადება : გამაჯანსაღებელი ტანვარჯიში, აერობიკა, გაწელვითი ვარჯიშები.
- სამეჯლისო-სპორტული ცეკვების თეორია: ცეკვების მოკლე ისტორია, ხასიათი, ფიგურების დასახელებები, შესრულების ტექნიკა.
- სამეჯლისო-სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა: პრე-ბრინჯაო (ჩა-ჩა-ჩა, სამბა, ჯაივი, ნელი ვალსი, ქვიქსტეპი)
- თანამედროვე ცეკვა (დისკო) + პოლკა + ფიგურული ვალსი + ჰიპ ჰოპი

## სექტემბერი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები:
  - ხელის და ფეხის პოზიციები
  - რევერანსი
  - სავარჯიშოები ძელთან : ტანდიუ, დემი პლიე, გრანდ პლიე, რელევე, სუტენუ.
- ❖ ფიზიკური მომზადება:
  - მოთელვა – აერობიკა, გაწელებები.
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია
  - ჩა ჩა ჩა – ს მოკლე ისტორია და დახასიათება
  - ნელი ვალსის მოკლე ისტორია და დახასიათება
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა : პრე ბრინჯაო
  - ჩა ჩა ჩა : ძირითადი სვლა, ნიუ იორკი, სფოთ ბრუნნი.
  - ნელი ვალსი : დახურული ფეხცვლა მარჯვენა და მარცხენა ფეხით.
- ❖ თანამედროვე ცეკვა :
  - დისკო

## ოქტომბერი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები:
  - ჟეტე, პიკე
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა –ტანვარჯიში, გაწელებები.
- ❖ სამეჯლისო სპორტული ცეკვების თეორია:
  - ცეკვის მიმართულებები : ცენტრი, კედელი, ცეკვის ხაზი, ცეკვის ხაზის საწინააღმდეგო მიმართულება
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა : პრე ბრინჯაო
  - ჩა ჩა ჩა : ხელი ხელში, ალტერნატიული ძირითადი სვლა
  - ნელი ვალსი : დახურული ფეხცვლა ბრუნში, ხელის პოზიცია ევროპულ ცეკვებში

- ❖ თანამედროვე ცეკვა :
  - დისკო

## ნოემბერი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები:
  - პორ დე ბრა წინ და უკან
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია:
  - ჯაივის მოკლე ისტორია და დახასიათება
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა : პრე ბრინჯაო
  - ჩა ჩა ჩა: ლოკსტეპ შასე, საიდ შასე, ჩეკი
  - ნელი ვალსი: მარჯვენა ბრუნი
  - ჯაივი : ლინკი, შასე, ლინკ როკი
- ❖ ცეკვა პოლკა

## დეკემბერი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები:
  - რონდე ჟამ პარტერი: ანდედან, ანდეორ.
  - კლასიკური წახტომები
  - უბრალო ბრუნი
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა : პრე ბრინჯაო
  - ჩა ჩა ჩა : ლოკ სტეპი წინ, ლოკ სტეპი უკან; ხელის სავარჯიშოები ლათინურ ცეკვებში
  - ჯაივი : ძირითადი სვლა ადგილზე
  - ნელი ვალსი : მარჯვენა ბრუნი წრეზე
- ❖ ცეკვა პოლკა

## იანვარი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - ფონდიუ
- ❖ ფიზიკური მომზადება:
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა: პრე ბრინჯაო+შუალედური ბრ.
  - ჩა ჩა ჩა : მხარი მხართან, ტაიმ სტეპი
  - ჯაივი : ადგილ ცვლა მარჯვნიდან მარცხნივ; ადგილ ცვლა მარცხნიდან მარჯვნივ
  - ნელი ვალსი : მარცხენა ბრუნნი
- ❖ პოლკა

## თებერვალი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - პასე
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია:
  - ცეკვის ხაზები და დიაგონალები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა:
  - ჩა ჩა ჩა : სამი ჩა ჩა ჩა (წინ და უკან)
  - ჯაივი : ამერიკული სპინი
  - ნელი ვალსი : მარცხენა ბრუნნი წრეზე
- ❖ ფიგურული ვალსი

## მარტი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - ტანდიუ ბატმანი
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები

- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია :
  - სამზას მოკლე ისტორია
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა:
  - სამზა : ბაუნსი, ძირითადი სვლა, ალტერნატიული ძირითადი სვლა
  - ჩა ჩა ჩა : ძირითადი სვლა ბრუნში
  - ჯაივი: ტაიმ სტეპი
- ❖ ფიგურული ვალსი

## აპრილი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - გრანდ ბატმანი
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია :
  - ასაკობრივი დაყოფა სპორტულ ცეკვებში: ბეიბი, იუვენალი, იუნიორი, ახალგაზრდები, უფროსები, სენიორები.
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა: პრე ბრინჯაო + შუალედური ბრ.
  - სამზა : ვისკი
  - ჩა ჩა ჩა : გვერდითი ნაბიჯები
  - ჯაივი: ფოლოვეი როკი, სდექ და წადი (stop and go)
- ❖ ფიგურული ვალსი

## მაისი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - პირუეტი ძელთან
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია :
  - ქვიქსტეპის მოკლე ისტორია
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა: პრე ბრინჯაო+ შუალედური ბრ.
  - სამზა : სამზას სვლა ადგილზე, ბოტა ფოგო გადაადგილებით წინ და უკან
  - ჩა ჩა ჩა : იქ და უკან (გამავალი ნაბიჯები)
  - ჯაივი: თემოთი დაჯახება, ხელცვლა ზურგს უკან
  - ნელი ვალსი : ვისკი

- ქვიქსტეპი : მეოთხედი ბრუნი მარჯვნივ, ლოკსტეპი წინ და უკან
- ❖ ჰიპ ჰოპი

## ივნისი

- ❖ კლასიკის საბაზისო ელემენტები :
  - შენე
- ❖ ფიზიკური მომზადება :
  - მოთელვა, ტანვარჯიში, გაწელებები
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების თეორია :
  - სამედალო დაყოფა პროგრამის მიხედვით: მოსამზადებელი, ბრინჯაო, ვერცხლი, ოქრო, ოქროს ვარსკვლავი, თავისუფალი სტილი
- ❖ სამეჯლისო–სპორტული ცეკვების სამედალო პროგრამა:
  - სამბა : ვოტლა გადაადგილებით ჩრდილოვან პოზიციაში
  - ჩა ჩა ჩა : მარაო, ალემანა მარაოს პოზიციიდან
  - ჯაივი: ნაბიჯები.
  - ნელი ვალსი: შასე პრომენადული პროზიციიდან
- ❖ ჰიპ ჰოპი

## **ტექნიკური მომზადება**

ტექნიკა ლათინურ-ამერიკულ ცეკვებში ეფუძნება დგომისა და შოსე ელემენტის შესრულების სპეციფიკას თითოეული ცეკვის დადგენილ სტანდარტში. სპეციფიკური დგომი და შოსე წარმოადგენს თითოეული ცეკვის საბაზო ელემენტის ტექნიკურად სწორად შესრულების სახელმძღვანელო პრინციპს.

ლათინურ-ამერიკული ცეკვების სპეციფიკაა უწყვეტი დინამიკა. წამიერი დგომის დროსაც დინამიკას აგრძელებს კორპუსი და ზედა კიდურები.

**დგომის ტექნიკა** - პოზიციების დახვეწა. სტატიკური და დინამიური დგომი. დგომის პოზიციაში სიმძიმის ცენტრის მდებარეობის დარეგულირება ფეხების განივი ან ტყუპი მდგომარეობის მომდევნო მოქმედების შესაბამისად.

**შოსეს ტექნიკა** - შოსეში ფეხის ტერფის მიმართულება: წვერით წინ; მოხრილი და გასწორებული ტერფი შოსეში; ტერფის კონტაქტი პარკეტთან შოსეს შესრულების დროს; წონის (სიმძიმის) გადატანა შოსე მოძრაობაში; მუხლის სახსრის მუშაობა შოსეში: დახურული მუხლები; მოხრილი და გასწორებული მუხლის „ზამბარის“ ტექნიკა; შოსეს ტექნიკა კორპუსისა და უკანა ფეხის ბიძგის მეშვეობით; კიკების ტექნიკა ტერფის მდგომარეობის შესაბამისად და მუხლის სახსრის მოქმედებით; „შპაგატის“ ტექნიკა ილეთის წინა და მომდევნო შოსეს, გარბენის ან დგომის საყრდენების გათვალისწინებით.

**კორპუსის ტექნიკა** - კორპუსის აღნაგი და მისი ძირითადი წერტილები; წელს ზედა და წელს ქვედა კორპუსი; წერტილების მდგომარეობა ფეხების მიმართ - დგომსა და შოსეში; თემოს ვერტიკალური ხაზი; კორპუსის მდგომარეობა ხტომებში (კიკები); კონტრაცია; კონტრაცია დიაფრაგმისა და თემოს მეშვეობით; კონტრაცია შოსე მოძრაობასა და კუკარაჩაში; ბრუნების (ტრიალი) ტექნიკა კორპუსისა და თავის მეშვეობით; ტალღა-ტექნიკა მუცლის კუნთებისა და დიაფრაგმის მეშვეობით.

**ზედა კიდურების ტექნიკა** - ხელების ორმაგი დატვირთვა ტექნიკური და პლასტიკურ-გამომსახველობითი თვალსაზრისით; ტექნიკური, ე.წ. შემაერთებელი (პარტნიორთან კავშირი), რაც სპორტული წყვილის ცეკვას განსაზღვრავს, როგორც ერთ მთლიან სპორტულ ნომერს; თავისუფალი ხელი; ხელის კავშირის მუდმივობა შეწყვილებისას და შეერთება ბრუნის ან გახსნილი ჰიპ ტვისტის შემდეგ; ხელების მდებარეობა პრომენადში. ხელის მდებარეობა კორპუსის მიმართ; ხელის მოძრაობა შოსეს, კიკების, ბრუნვის (ტრიალის) ტექნიკურ შესრულებაში; ხელის პლასტიკური ჟესტიკულაცია და გამომსახველობა; არტისტული მანერები.

## **ტაქტიკური მომზადება**

სპორტსმენის ტაქტიკური მომზადება ძირითადად საშეჯიბრო პროგრამასთან არის დაკავშირებული და ამიტომ მას კონკრეტული ხასიათი გააჩნია, გამომდინარე იმ კონკრეტული ამოცანიდან, რასაც სახავს მომავალი საშეჯიბრო ღონისძიება და მისი მასაშტაბები.

ზოგადად ტაქტიკურ მომზადებაში იგულისხმება სპორტსმენის ფიზიკური მონაცემების შესაბამისი მაღალი დონის ტექნიკური მომზადება. სპორტსმენი დარწმუნებული უნდა იყოს საკუთარი ფიზიკური მონაცემების რესურსის სრულად გამოყენების უნარში.

ტექნიკური არსენალის ფლობა დამოკიდებულია ვარჯიშის სისტემურობაზე, მიცემული დავალების ზუსტად შესრულებაზე, რაც, თავის მხრივ, ითვალისწინებს ზოგად ფიზიკურ მომზადებას და მთლიანობაში სხეულის მზაობას მოცემული ტექნიკური ამოცანის გადასაჭრელად.

ტაქტიკურ მომზადებაში დიდი დატვირთვა ენიჭება ფსიქოლოგიურ მზაობას, რაც ვარჯიშების და წვრთნის პროცესში გამომუშავდება თვითდაჯერებულობის სახით და აგრეთვე კონკრეტული ამოცანების მრავალჯერადი გამეორებისა და პრაქტიკული ფლობის საფუძველზე. დიდი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე პარტნიორულ-გუნდურ გარემოს, მწვრთნელის დამოკიდებულებას და მეტოქეობის ჟინის გაღვივებას. აქ გადამწყვეტ როლს ასრულებს მწვრთნელის მიერ სპორტსმენში ინდივიდუალური და განუმეორებელი თვისებების აღმოჩენა, მათზე აპელირება და სპორტსმენის ყურადღების მოპყრობა, რაც მას დაარწმუნებს, რომ მისი ნატურა განუმეორებელია. ამით შეიძლება მან სძლიოს მეტოქეს.

### **ფსიქოლოგიური მომზადება**

სპორტის ისეთ სახეობაში, როგორც სპორტული ცეკვებია, უდიდესი როლი ენიჭება ფსიქოლოგიურ მხარეს. თვით სპორტული ცეკვების შინაარსიდან გამომდინარე, ეს სახეობა უკვე თავის თავში მოიცავს მძლავრ ემოციურ ტონუსს, რაც გამოიხატება როგორც მხატვრულობის სპორტულ წარმოდგენაში, აგრეთვე სპორტულობის, სხეულის სრულყოფილების, სილამაზისა და ძლიერების, მისი სისწრაფისა და მოქნილობის, სიზუსტისა და პლასტიკურობის წარმოდგენაში.

უძლიერესი დადებით-ემოციური მუხტია ის გულწრფელი ბუნებრივი ტემპერამენტი, რასაც სპორტული ცეკვები მოიცავს საბაზო ელემენტების, ფიგურებისა და მუსიკალური თანხლების სახით. ყველა ამ თვისებით სპორტული ცეკვები თავად წარმოადგენს გარკვეულ ფსიქოლოგიურ თერაპიას - იგი აღძრავს საკუთარ თავში დარწმუნებულობას სხეულის ფლობისა და მართვის მისი სილამაზის წარმოჩენის, ძლიერი და ლამაზი მოძრაობების წყალობით. გემოვნებით შერჩეული კოსტიუმი, შესანიშნავი ტონუსის მომცემი მუსიკალური გახმოვანება, პარტნიორის მხარდაჭერა და მისი იმედი, პუბლიკის აღტაცებული მხერა. ეს ყველაფერი უკვე თავად ქმნის სპორტსმენში საკმაო თვითდარწმუნებულობას და, რაც მთავარია, არა მხოლოდ საშეჯიბრო ღონისძიებებასა და სპორტულ ცხოვრებაში, არამედ ყოველდღიურ ყოფაშიც.

ფსიქოლოგიური მზაობისათვის, გარდა ზემოთქულისა, საჭიროა სპორტსმენს ჰქონდეს მწვრთნელის მიერ მისი შესაძლებლობების მაქსიმუმის წარმოსაჩენად ზუსტად შერჩეული ამოცანების კომპლექსი, რაც გულისხმობს ადეკვატურად მისადაგებულ კომპოზიციას. აგრეთვე გარკვეული ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა აქვს კოსტიუმის შერჩევას, გარეგნულ ეფექტურობას, რომელთა მეშვეობითაც სპორტსმენი ახერხებს ეფექტის მოხდენას და ეს ერთგვარი არტისტიზმის დამატებით მუხტს სძენს მის ფსიქოლოგიურ მხნეობას.

### **მეთოდური მითითებები**



პროგრამა შეესაბამება საბაზო სწავლების დონეს (ესოუმეიტ). ამიტომ მაქსიმალური ყურადღება მახვილდება ფიზიკურ მომზადებასა და საბაზო ელემენტების ტექნიკურ დახვეწაზე. მოსწავლეების საშინაო დავალება სპეციფიკური ფორმით ეძლევათ: შესწავლილი ელემენტების ჩანიშვნა გაკვეთილის ბოლოს და მათი თანმიმდევრული გამეორება-დამახსოვრება სახლის პირობებში, თვლაში გაკეთებით.