

საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და
სპორტის სახელმწიფო სასწავლო
უნივერსიტეტი

მ. გ. ტულუში, ალ. გობირასაშვილი

მ კ ლ ე ო ს ნ ო ბ ა

(პირველი ნაწილი)

დამხმარე სახელმძღვანელო საქართველოს
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო
სასწავლო უნივერსიტეტის სტუდენტებისა და
მაგისტრანტებისათვის



გამომცემლობა „უნივერსალი“
თბილისი 2018

რეცენზენტები:

ბაკაშვილი ვ. – ასოც. პროფესორი, საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის კათედრის გამგე;

ტულუში მ. ა. – ასისტ. პროფესორი, საქართველოს სპორტის დამსახურებული მწვრთნელი, საქართველოს სპორტის დამსახურებული მოღვაწე, „სპორტის რაინდი“;

ტალიკიშვილი ზ. – საქართველოს სპორტის დამსახურებული მოღვაწე;

გოზალიშვილი გ. – მაგისტრი, მწვრთნელი მძლეოსნობაში.

© მ. ტულუში, აღ. გობირახაშვილი, 2018

გამომცემლობა „**უნივერსალი**“, 2018

თბილისი, 0179, ი. ჯავახიშვილის გამზ. 19, ☎: 2 22 36 09, 5(99) 17 22 30
E-mail: universal505@ymail.com

ISBN 978-9941-26-206-7

ს ა რ ჩ ე ვ ი

წინასიტყვაობა	5
I თავი. შესავალი	7
II თავი. მძლეოსნობის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა	12
III თავი. წვრთნის საფუძვლები მძლეოსნობაში	18
IV თავი. მძლეოსნობაში წვრთნის სპეციფიკური პრინციპები	22
. მაქსიმალური მიღწევისაკენ მიმართულების, გაღრმავებული სპეციალიზაციისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი	26
. მძლეოსნის ზოგადი (საერთო) და სპეციალური ფიზიკური მომზადების ერთობლიობის პრინციპი	27
. სანწრთნელი პროცესის უწყვეტობის პრინციპი	29
. თანდათანობისა და „ზღვრული“ დატვირთვების ტენდენციის ურთიერთკავშირის პრინციპი	30
. დატვირთვის დინამიკის ტალღობრიობის პრინციპი.....	31
. სანწრთნელი პროცესის ციკლურობის პრინციპი ...	34
V თავი. მძლეოსნობაში სპორტული წვრთნის მეთოდები	36
. ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები	36
. თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები	38
. ზოგადპედაგოგიური და სხვა საშუალებები და მეთოდები	39
. თვალსაჩინოების მეთოდები	40
. იდეომოტორული, აუტოგენური და მათი მსგავსი მეთოდები	41
. წვრთნის ეფექტის განმსაზღვრელი ზოგიერთი სხვა ფაქტორი	42
. სანწრთნელი დატვირთვა და დასვენება, როგორც მძლეოსნის წვრთნის კომპონენტები	43
VI თავი. მძლეოსნური სახეების ზოგადი დახასიათება	48

VII თავი.მძლეოსნურ სახეობათა ტექნიკის საფუძვლები .53	
. სპორტული სიარულის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика	53
. მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика	62
. ამანატრბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика ...	82
. თარჯრბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика	89
. დაბრკოლებებით რბენა 3 000 მეტრზე (სტიპლ – ჩეზი) და სწავლების მეთოდика	111
. საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენა და სწავლების მეთოდика	121
. რბენა ზეგრძელ მანძილებზე და სწავლების მეთოდика	136
ლიტერატურა	147

წინასიტყვაობა

დამხმარე მეთოდური სახელმძღვანელო მოამზადეს საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის თანამშრომლებმა: აკადემიურმა დოქტორმა, ასოცირებულმა პროფესორმა ალექსანდრე გობირახაშვილმა და აკადემიურმა დოქტორმა, პროფესორმა, საქართველოს დამსახურებულმა მწვრთნელმა, სპორტის დამსახურებულმა მუშაკმა, „ღირსების ორდენის“ კავალერმა მამია გერონტის ძე ტუღუშმა.

მძლეოსნობა სპორტის წამყვანი ოლიმპიური სახეობაა. სპეციალურ სპორტულ სასწავლებლებში მძლეოსნობა არის სასწავლო-სამეცნიერო დისციპლინა, რომელიც აღნიშნულ სპორტის სახეობაში მოიცავს პრაქტიკას, თეორიას და მათი სწავლების მეთოდიკას. სახელმძღვანელო შედგენილია უმაღლესი სასწავლებლების მძლეოსნობაში არსებული სასწავლო პროგრამის შესაბამისად და განკუთვნილია საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის სტუდენტებისა და მაგისტრანტებისათვის, აგრეთვე საჯარო სკოლების ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებისათვის, მძლეოსნობაში მომუშავე იმ მწვრთნელებისა და მშობლებისათვის, რომლებსაც სურთ შეასწავლონ თავიანთ შვილებს სწორი მოძრაობითი მოქმედებები (სიარული, რბენა, ხტომა, ტყორცნა). დაინტერესებული პირები გაეცნობიან მწვრთნელის პროფესიას, რაც ხელს შეუწყობს აღმზრდელის მაღალი დანიშნულების გაგებას, ნათელს გახდის იმ სერიოზულ მოთხოვნებს, რომლებიც მწვრთნელის წინაშეა დაყენებული. ხელთ არსებული სახელმძღვანელო წარმოადგენს 1977 და 2003 წლებში გამოცემული წიგნების გადამუშავებულ გამოცემას.

მძლეოსნობაში მაღალი რანგის სპორტსმენთა მომზადება მაღალკვალიფიციური კადრების არსებობას საჭიროებს. მძლეოსნობის განვითარება და მისი დღევანდელი სახავს მთელ რიგ პრობლემებს, როგორცაა: სანვრთნელი პროცესის სრულყოფა, სპორტსმენთა მომზადებასთან დაკავშირებით ასაკობრივი საკითხების შესწავლა, სწავლების სპეციფიკა, სანვრთნელი დატვირთვების გაზრდა და ადამიან-

ნის (მოვარჯიშის) ორგანიზმის აღდგენითი პროცესების ურთიერთშეფარდება, აქტიური სპორტული მოღვაწეობის სამედიცინო-ბიოლოგიური უზრუნველყოფა, მძლეოსნობაში წვრთნისა და შეჯიბრებების ჩატარებისათვის საჭირო სპორტული ბაზის ტექნიკური საშუალებებით აღჭურვა და სხვ.

დამხმარე სახელმძღვანელოს გამოცემა გათვალისწინებულია ორ ნაწილად. პირველ ნაწილში მოცემულია: მძლეოსნობის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა; მძლეოსნობაში წვრთნის პრინციპები და მეთოდები; ტექნიკის საუძვლები. ამასთან, ახალ გამოცემაში შეტანილია რიგი ცვლილებები და დამატებები, დაზუსტებულია მძლეოსნური ვარჯიშების კლასიფიკაცია და ტერმინოლოგია. სახელმძღვანელოში მოცემული ტერმინები ასახავს მძლეოსნურ სპორტში არსებულ ამჟამინდელ ვითარებას, რაც შეიქმნა და ვრცელდება უკანასკნელ წლებში. იგი ხელს შეუწყობს მაღალკვალიფიციური სპეციალისტების მომზადების საქმეს.

მძლეოსნობის სასწავლო მეთოდური სახელმძღვანელოს შემდგომ გამოცემაში სასწავლო მასალის სრულფასოვანი გაშუქების მიზნით, ავტორები მადლიერების გრძნობით მიიღებენ ყველა საქმიან შენიშვნას.

პროფესორი – მამია ტულუში

თ ა ვ ი .

შესავალი

მძლეოსნობა სპორტის ისეთი სახეობაა, რომელიც აერთიანებს ვარჯიშებს სიარულში, რბენებში, ხტომებსა და ტყორცნებში. „ათლეტიკა“ ძველი ბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს ბრძოლას, ვარჯიშს. ძველ საბერძნეთში ათლეტს უწოდებდნენ იმას, ვინც ძალასა და სიმარჯვეში ასპარეზობდა. ამჟამად ათლეტებს უწოდებენ ფიზიკურად კარგად განვითარებულ, ძლიერ და ღონიერ ადამიანებს.

სახელწოდება მძლეოსნობა პირობითია და ძალოსნობის საპირისპიროდ მძლეოსნური ვარჯიშების იოლად შესასრულებელი მოძრაობითი მოქმედებების შთაბეჭდილებას ემყარება. ზოგიერთ ქვეყანაში მძლეოსნობას უწოდებენ მხოლოდ ათლეტიკას (საფრანგეთი), ან ბილიკსა და მინდორზე ვარჯიშს (აშშ, ინგლისი). მძლეოსნური სპორტის სახეების კლასიფიცირება შეიძლება სხვადასხვა პარამეტრების მიხედვით: მძლეოსნური სახეების ჯგუფების მიხედვით, სქესობრივი და ასაკობრივი ნიშნის მიხედვით, სანვრთნელი მეცადინეობებისა და შეჯიბრებების ჩატარების ადგილის მიხედვით.

მძლეოსნობა შედგება ექვსი ნაწილისაგან (სიარული, რბენები, ამანატრბენა, ხტომები, ტყორცნები და მრავალჭიდი), რომლებიც თავის მხრივ ნაწილდებიან მრავალსახეობებად. ასევე მძლეოსნური ვარჯიშები იყოფა კლასიკურ (ოლიმპიურ) და არაკლასიკურ (ყველა დანარჩენი) სახეებად. დღეისათვის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში მძლეოსნობაში შედის მამაკაცებისათვის – 24, ხოლო ქალებისათვის – 23 სახე, რომლებშიც თამაშდება ყველაზე მეტი ოლიმპიური მედალი.

ვარჯიში მძლეოსნობაში ავითარებს თითქმის ყველა ფიზიკურ თვისებას; იგი წარმოადგენს მოძრაობითი ჩვევების შემუშავების საშუალებას და რაც მთავარია აქვს დიდი გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობა. მძლეოსნური ვარჯიშების მრავალფეროვნება სიარულსა და რბენებში, ხტომებსა და ტყორცნებში; ასევე, დატვირთვის დოზირების ცვლა საშუა-

ლებას გვაძლევს, რომ ისინი წარმატებით გამოვიყენოთ სხვადასხვა ასაკისა და სქესის ადამიანებთან. ამ ვარჯიშთა უმრავლესობა თავისი ტექნიკით მეტად ადვილია შესასწავლად და შესაძლებელია შესრულდეს უმარტივეს მოედნებსა და ადგილებზე. მოვარჯიშებებზე მძლეოსნური ვარჯიშების დადებითმა ზემოქმედებამ განაპირობა მათი ფართო გავრცელება მოსწავლეებისა და ახალგაზრდების ფიზიკური აღზრდის პროგრამებში, სპორტის სხვადასხვა სახეების ნერთნის გეგმებში და სხვ.

სპორტული შეჯიბრებები მძლეოსნურ სახეებში. სპორტული შეჯიბრებები სპორტული მოღვაწეობის ძირითადი და განმსაზღვრელი ელემენტია. შეჯიბრების მიზანი, ხასიათი და სხვა თავისებურებები განაპირობებენ მძლეოსნის სპორტული მოღვაწეობის შინაარსს, შეჯიბრებისათვის მისი მომზადების მიმართულებას. შეჯიბრების მიზნისა და ხასიათის მიხედვით აიგება სპორტული მოღვაწეობის მრავალწლიანი სისტემა. სპორტული შეჯიბრება წარმოადგენს ადამიანებს შორის ურთიერთობის დამყარების მნიშვნელოვან ფაქტორს, პიროვნების ჩამოყალიბების და შესაძლებლობების შემეცნების საშუალებას. მძლეოსნობაში შეჯიბრების მნიშვნელობა იმაში მდგომარეობს, რომ მონაწილეთა დაპირისპირების შედეგად ობიექტურად გამოავლინოს მათი სპორტული მომზადებულობის დონე და ამის საფუძველზე დააკმაყოფილოს პიროვნული და საზოგადოებრივი მოთხოვნები. შეჯიბრებათა განმასხვავებელი მიზნებისა და გარემოების დადგენისას მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული შემდეგი:

- შეჯიბრების ძირითადი დანიშნულება, რანგი (პრესტიჟულობა) და მასშტაბი (ლოკალური, რეგიონალური ან უფრო მასშტაბური);
- მონაწილეთა შემადგენლობის თავისებურება (რაოდენობა, ასაკი, სქესი, კვალიფიკაცია და სხვ.);
- შეჯიბრებაში დაშვების პირობები (გათვალისწინებულია თუ არა წინასწარ – შერჩევითი შეჯიბრებები, ასპარეზობაში დაშვება და გარკვეული შედეგები და ა. შ.);

- შეჯიბრების შედეგის განსაზღვრის წესი (გამარჯვებულის გამოვლენა, ყველა მონაწილეთა შედეგების და ადგილების განსაზღვრა), რეგლამენტი (ორგანიზაციული განაწესი) და რეჟიმი (შეჯიბრების შედეგების მიხედვით მონაწილეთა გამოთიშვის თუ გამოთიშვის გარეშე მათ მიერ ნაჩვენები შედეგებიდან გამომდინარე, ერთეული, ერთჯერადი, ორი და მეტი ეტაპობრივი სტარტები, მათი „შემჭიდროებული,“ ან „გაუხშობილი“ რეჟიმის მონაცვლეობა სტარტებს შორის ინტერვალებით და ა. შ.);
- შეჯიბრების ჩატარების დრო, ადგილი, მატერიალურ-ტექნიკური და საარბიტრაჟო უზრუნველყოფა, მაყურებელთა აუდიტორია და მის ირგვლივ შექმნილი ემოციური და სოციალური „ატმოსფერო.“ ასეთი მრავალგვარი განპირობებულობის შემთხვევაში შეჯიბრებები ხშირად ერთმანეთისაგან რადიკალურად განსხვავდებიან.

სპორტული შეჯიბრება მძლეოსნობაში შეიძლება იყოს **პირადი, გუნდური და პირად-გუნდური.**

პირად პირველობაში განისაზღვრება შეჯიბრებაში მონაწილე ყველა მძლეოსნის მიერ დაკავებული ადგილები, გამარჯვებულები (ჩემპიონები) და პრიზიორები.

პირად-გუნდურ შეჯიბრებაში, გარდა მონაწილეთა მიერ დაკავებული პირადი ადგილებისა, განისაზღვრება შეჯიბრებაში მონაწილე გუნდების ადგილები. პირად-გუნდურ შეჯიბრებაში გამოვლინდებიან როგორც პირად პირველობაში გამარჯვებული სპორტსმენები და პრიზიორები, ასევე გუნდურ შეჯიბრებაში გამარჯვებული და პრიზიორი გუნდები.

გუნდურ შეჯიბრებაში განისაზღვრება მხოლოდ გუნდების მიერ დაკავებული ადგილები. პირად-გუნდური შეჯიბრებისაგან განსხვავებით გუნდურ შეჯიბრებაში ერთი გუნდის მონაწილე ეჯიბრება მხოლოდ მონინაალმდევე გუნდის მონაწილეს.

შეჯიბრების ჩატარების წესები. მძლეოსნობაში სპორტული შეჯიბრების ჩატარების თავისებურებები მრავალი ფაქტორითაა განპირობებული. იგი დამოკიდებულია თვით მძლეოსნობის სახეების სპეციფიკაზე. ამ სახეებში შეჯიბრე-

ბის ჩატარების ადგილზე, შეჯიბრების მიზნებზე, მონაწილეთა რაოდენობაზე, მსაჯთა კოლეგიის შესაძლებლობაზე, შეჯიბრების ჩასატარებლად გამოყოფილ დროსა და ადგილზე, შეჯიბრების ჩატარების ტრადიციასა და სხვ.

მძლეოსნობაში შეჯიბრება შეიძლება ჩატარდეს ორ ეტაპად: საკვალიფიკაციო და ძირითადი. ამასთან უნდა დადგინდეს საკვალიფიკაციო ნორმატივი, რომლის შესრულების შემდეგ მონაწილე დაშვებული იქნება ძირითად შეჯიბრებაში, სადაც გამოვლინდება გამარჯვებული. დოკუმენტს, რომელიც განსაზღვრავს კონკრეტული შეჯიბრების პირობებს, მის უფლებრივ გაფორმებას, წარმოადგენს შეჯიბრების **დეტულება**. მისი შედგენა და დაინტერესებული საზოგადოებებისათვის დროული დაგზავნა იმ ორგანიზაციას ევალება, რომელიც ატარებს მოცემულ შეჯიბრებას.

შეჯიბრების **დეტულებაში** განსაზღვრულია: შეჯიბრების დასახელება; შეჯიბრების მიზანი და ამოცანები; შეჯიბრებაში დაშვება (ასაკი, კვალიფიკაცია, სქესი და ა. შ.); შეჯიბრების ჩატარების დრო და ადგილი; პროგრამა და კალენდარი დღეების მიხედვით; შეჯიბრების წესები, რომლის მიხედვითაც ჩატარდება შეჯიბრება; ჩატარების პირობები, შეფასების წესი და შედეგების გამოყვანა; დასაშვებ მონაწილეთა რაოდენობა; შეჯიბრებაში გამარჯვებულთა გამოვლენის წესი; მონაწილეთა ფორმა და მათი ინვენტარი; გამარჯვებულთა დაჯილდოვება; მონაწილეთა და მსაჯთა მიღების პირობები (მატერიალური უზრუნველყოფის ვალდებულება); შეჯიბრებაში დაშვებისათვის საჭირო დოკუმენტაცია; განაცხადის ფორმა და წარდგენის ვადა და სხვ.

სპორტულ პრაქტიკაში სპორტული მოღვაწეობის შინაარსიდან, ხასიათიდან და სხვა გარემოებებიდან გამომდინარე, გამოყოფენ შეჯიბრებათა სახეობებს, რომლებიც კონკრეტული მიზნის განხორციელებასთან არის დაკავშირებული. ესენია: *ძირითადი* (ყველაზე საპასუხისმგებლო შეჯიბრებები), *მოსამზადებელი შეჯიბრებები*, *საკონტროლო შეჯიბრებები*, *შესარჩევი შეჯიბრებები* და სხვ.

ძირითად შეჯიბრებას მიეკუთვნება ის შეჯიბრებები, რომლებისთვისაც მძლეოსნები სპეციალურად ემზადებიან და სადაც მათ სპორტული სრულყოფის მოცემული ეტაპი-

სათვის საუკეთესო შედეგი უნდა უჩვენონ. ძირითადი შეჯიბრებები სპორტულ კალენდარში შეიძლება რამდენიმე იყოს, მაგალითად, ქვეყნის პირველობა, ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატები, ან ოლიმპიური თამაშები და სხვ., რომელთა მიხედვით სპორტსმენი (ან გუნდი) ააგებს სპორტული წვრთნის პროცესს. მზადება ისე უნდა დაიგეგმოს, რომ სპორტსმენის სპორტულ ფორმაში შესვლა სწორედ ძირითად შეჯიბრებას დაემთხვეს. ამდენად, ძირითადი შეჯიბრება წარმოადგენს იმ ფენომენს, რომელიც განსაზღვრავს მოვარჯიშის მოღვაწეობის შინაარსსა და მიმართულებას.

მოსამზადებელი შეჯიბრებები – ამ ტიპის შეჯიბრებები წარმოადგენენ მოსამზადებელ სპორტულ ღონისძიებებს ძირითადი შეჯიბრებებისათვის (ხელს უწყობს რაციონალური ტექნიკისა და ტაქტიკის დაუფლებას, ორგანიზმის ადაპტაციური მექანიზმების სრულყოფას) და ეხმარება საშეჯიბრო გამოცდილების შექმნაში.

საკონტროლო შეჯიბრებები მიზნად ისახავს მძლეოსნის ძირითადი შეჯიბრებისათვის მზადყოფნის დონის შემოწმებას. იგი შეიძლება იყოს როგორც სპეციალურად მოწყობილი, ისე სხვადასხვა დროს სპორტულ ღონისძიებათა კალენდარული გეგმით გათვალისწინებული ოფიციალური შეჯიბრება.

მოდელური (მიმყვანი) შეჯიბრებების ამოცანას წარმოადგენს მოვარჯიშის ძირითადი შეჯიბრებებისათვის სპორტული ფორმის პიკთან მიყვანა.

შესარჩევი შეჯიბრებები ტარდება ნაკრები გუნდების შემადგენლობის დადგენის მიზნით; იგი შეიძლება იყოს როგორც ოფიციალური, ასევე სპეციალურად ორგანიზებული ხასიათის.

თ ა ვ ი II.

მძლეოსნობის განვითარების მოკლე ისტორიული მიმოხილვა

მძლეოსნური ვარჯიშების ჩასახვის ისტორია უძველესი დროიდან მოდის. ისეთი ბუნებრივი მოქმედებანი, როგორიცაა სიარული, რბენა, ხტომები და ტყორცნები – უხსოვარი დროიდან იყო ადამიანის მიერ გამოყენებული ცხოვრებასა და შრომით საქმიანობაში. საკმაო დრომ განვლო მას შემდეგ, ვიდრე ისინი ფიზიკური აღზრდის საშუალებებად და სპორტის სახეობებად იქცეოდნენ.

პირველყოფილი თემური წყობილების დროს მძლეოსნური ვარჯიშები დაკავშირებული იყო ადამიანის შრომით საქმიანობასთან; მათ მნიშვნელოვან განვითარებას მიაღწიეს ძველ საბერძნეთში და შედიოდნენ ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში. მეტად მნიშვნელოვანი იყო გამარჯვება „პენტატლონში“ (ხუთჭიდში), რომელიც შედგებოდა ერთ სტადიაზე (192 მ. 27 სმ.) რბენისაგან, გამორბენით სიგრძეზე ხტომის, შუბისა და ბადროს ტყორცნებისაგან. მეხუთე სახეობა იყო ჭიდაობა, რომელიც განსაზღვრავდა გამარჯვებულს. სხვა სახეობებთან ერთად მათ დიდი ადგილი ეკავათ სამხედრო ფიზიკურ მომზადებასა და ბერძნულ საკულტო დღესასწაულების ჩატარებაში.

რბენების, ხტომებისა და ტყორცნების გამოყოფა დამოუკიდებელ ფიზიკურ ვარჯიშებად და სპორტის მნიშვნელოვან ელემენტებად XIX საუკუნის მეორე ნახევარში მოხდა, რაც განპირობებული იყო ახალგაზრდებში მათი პოპულარობის ზრდით და საზოგადოების დაინტერესებით ფიზიკური აღზრდის მიმართ.

თანამედროვე მძლეოსნობა სხვა ქვეყნებზე ადრე *ინგლისში* ჩაისახა. 1837 წელს იქ ჩატარდა ქ. რეგბის კოლეჯების მოსწავლეთა შეჯიბრება რბენაში (დაახლოებით 25 კმ.). მათ მაგალითს მიბაძეს იტონის, ოქსფორდის, კემბრიჯის, ლონდონისა და სხვა ქალაქების კოლეჯებმა. მოგვიანებით მძლეოსნური შეჯიბრებების ჩატარება დაიწეს ინგლისის

უნივერსიტეტებში. 1864 წელს უმაღლეს სასწავლებლებს შორის ჩატარდა პირველი მძლეოსნური შეჯიბრება, რომელიც შემდგომ ყოველწლიურად ტარდებოდა. შეჯიბრების პროგრამაში შედიოდა რბენის 6 და ხტომების 2 სახე. შემდგომ პროგრამას დაემატა უროს ტყორცნა და ბირთვის კვრა. 1868 წელს დაარსდა ლონდონის ათლეტური კლუბი, რომელმაც დაიწყო მძლეოსანობის პოპულარიზაცია. კლუბი ატარებდა ქვეყნის პირველობებს მძლეოსნობაში.

XIX საუკუნის ბოლოს მძლეოსნობა, როგორც სპორტის სახეობა, ბევრ ქვეყანაში იქნა აღიარებული. მძლეოსნობის განვითარებაში დიდი როლი შეასრულა 1896 წელს ძველი საბერძნეთის ოლიმპიური თამაშების აღორძინებამ. იგი გადაიქცა საერთაშორისო კომპლექსურ ასპარეზობად. **1912 წელს დაარსდა მოყვარულთა საერთაშორისო მძლეოსნური ფედერაცია (იააფ)**. მისი მიზანი იყო ფედერაციის წევრთა შორის თანამშრომლობის დამყარება, საერთაშორისო შეჯიბრებების წესდებისა და წესების შემუშავება. იმისათვის, რომ დამოუკიდებლად გადაჭრილიყო ევროპის მძლეოსნობის ყველა პრობლემა, **1969 წლის ბოლოს დაარსდა ევროპის მძლეოსნთა ასოციაცია (ეაა)**.

მძლეოსნობის განვითარება საქართველოში. მძლეოსნობა ჩვენს ქვეყანაში სპორტის ყველაზე უფრო მასობრივ და პოპულარულ სახეობად იქცა. მას მეტად მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ჩვენი ქვეყნის სპორტულ შეჯიბრებათა კალენდარში, საზაფხულო პირველობებისა და ოლიმპიური თამაშების პროგრამებში. ცალკეული ენთუზიასტების მიერ ჩამოყალიბებულმა ჯგუფებმა ერთგვარი გამოცოცხლება შეიტანეს სპორტის ამ სახეობის შემდგომი სრულყოფა-პოპულარიზაციაში. მათ შორის უნდა აღინიშნოს 1918 წელს თელავში ჩამოყალიბებული მძლეოსნობის ჯგუფი, რომელსაც სპორტის დამსახურებული ოსტატი, საქართველოს ფიზკულტურისა და სპორტის დამსახურებული მოღვაწე გიორგი ჩიკვაიძე ხელმძღვანელობდა. იქვე ჩატარდა პირველი შეჯიბრებები მოზრდილთა და ქაბუკთა შორის მძლეოსნობის რიგ სახეობაში. შემდეგ, ცალკეულ სპეციალისტებთან ერთად, საქართველოში მძლეოსნობის პოპულარიზაციის საქმე ითავეს

სამხედრო ორგანიზაციებმა, სახელდობრ კავკასიის წითელდროშოვანი არმიის რიგებში მყოფმა მძლევსნობის მოყვარულებმა. 1922 წელს ჩატარდა პირველი მძლევსნური შეჯიბრება – კავკასიის წითელდროშოვანი არმიის ოლიმპიადის პროგრამით. პირველი შედეგები ბევრ სახეობაში მეტად მკრთალად გამოიყურებოდა, მაგრამ ეს იყო პირველი ცდა შემოეკრიბათ ახალგაზრდობა სპორტის ამ სახეობის ირგვლივ – პირველი ცდა ორგანიზებული შეჯიბრებისა. ამ თვალსაზრისით, არმიის მძლევსნური შეჯიბრებები ფასდაუდებელი იყო.

მძლევსნობის განვითარების შემდგომი პერიოდი ხასიათდებოდა მასობრიობის ზრდით. 1924 წელს დაარსდა საქართველოს ფიზკულტურის საბჭო (თავმჯგომარე ვ. სტურუა), რომელიც საერთო ხელმძღვანელობას უწევდა ფიზკულტურისა და სპორტის ყველა საკითხს საქართველოში. 1925 წელს შეიქმნა მძლევსნობის ხელმძღვანელი სექცია (თავმჯგომარე გ. ჩიკვაძე). საბჭო სპორტის ამ სახეობის პოპულარიზაციისა და განვითარების ცენტრი გახდა. წარმატებით ტარდებოდა საქართველოს რაიონებსა და ქალაქებში ამანატრბენები, გეზრბენები და მძლევსნური შეჯიბრებები. დიდ ინტერესს იწვევდა საქალაქთაშორისო მატჩები.

საქართველოს ცალკეული მძლევსნები უჩვენებდნენ მაღალ სპორტულ შედეგებს, რომელთაგან უნდა აღინიშნოს ივ. სერგეევის მიერ მსოფლიო რეკორდზე უკეთესი მიღწევის ჩვენება ყუმბარის ტყორცნაში (75.80 მ.). მასობრიობის ინტენსიური ზრდის საფუძველზე 1927 – 1935 წლებში მკვეთრად გაიზარდა სპორტული შედეგებიც. ბ. დიაჩკოვის, გ. შხვაცაბაიას, ჰ. მაიერის, დ. იოსელიანის სარეკორდო მაჩვენებლებმა და გამარჯვებებმა დიდად შეუწყო ხელი მძლევსნობის პოპულარობას ჩვენს ქვეყანაში. 1933 წელს თბილისში გაიხსნა პირველი სპეციალური ფიზკულტურული სასწავლებელი – ფიზკულტურის ტექნიკუმი.

1935–1940 წლებში ახალგაზრდა ნიჭიერ მძლევსანთა დიდი ჯგუფი გამოვლინდა, რომელთა შორის უნდა აღინიშნოს სპორტის დამსახურებული ოსტატი ე. გოკიელი, სპორტის ოსტატი გ. ათანელაშვილი და ჭაბუკ მძლევსანთა დიდი

ჯგუფი. 1936 წელს დ. იოსელიანმა მსოფლიო რეკორდი დაამყარა ადგილიდან სიგრძეზე ხტომაში (3.48.5 მეტრი). 1938 წლიდან წარმატებით იცავდა საქართველოს სპორტულ ღირსებას სპორტის დამსახურებული ოსტატი, ყოფილი მსოფლიო რეკორდსმენი ბადროს ტყორცნაში ნინო დუმბაძე.

1935 წლის 21 ივნისს საქართველოს მთავრობის გადაწყვეტილებით თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტთან შეიქმნა ფიზიკური კულტურის განყოფილება, რომელიც იმავე წელს გადაკეთდა ფიზიკური კულტურის ფაკულტეტად, ხოლო ფაკულტეტის დეკანად არჩეული იქნა პროფესორი გ. მღებრიშვილი, რომელსაც მხარში ედგნენ ფაკულტეტის დაარსების პირველი ენთუზიასტები: გ. მერკვილაძე მ. გორგაძე, ვ. ჯაველიძე, ლ. გოლოვინა და სხვები. 1938 წელს თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტთან არსებული ფიზიკური კულტურის ფაკულტეტი გამოეყო უნივერსიტეტს და მის ბაზაზე შეიქმნა ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტი. იმ პერიოდში სასწავლო – სამეცნიერო და სპორტულ საქმიანობას უძღვებოდნენ – ს. ნარიკაშვილი, ი. ფანცხავა, ს. წერეთელი, ე. კაკოიშვილი, მ. ანთელავა, ვ. კუზოვლევი, დ. ჩიკვაძე, ლ. ფალავანდიშვილი, ა. წერეთელი, ა. ჯორჯაძე, გ. ბაბილოძე, ვ. სამსონაძე ლ. გიორგაძე, შ. კილაძე, ა. გვალია, გ. დოლიძე, ა. რატია, ვ. ჯაფარიძე თ. კახიძე, ლ. ანთქე, რ. მიმინოშვილი, ლ. ციციშვილი და სხვები.

ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის პირველ რექტორად დანიშნულ იქნა თ. სხირტლაძე, რომელიც შემდგომ წლებში შეცვალეს შ. დუმბაძემ, გ. ხოშტარიამ, ა. ჯორჯაძემ, დ. იოსელიანმა, ლ. ფალავანდიშვილმა, ვ. სამსონაძემ, ა. მელიამ, ო. გოგიაშვილმა, ე. გუგუშვილმა და ჯ. ძაგანიამ. 1939 წელს ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტმა ქვეყანას მისცა სპეციალისტთა პირველი გამოშვება (93 კაცი), ხოლო თავისი არსებობის 80 წლის მანძილზე უმაღლეს სასწავლებელში (დღეს – საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი) მრავალი წარმატებული მძღეოსანი და ამავე სახეობაში მაღალი კვალიფიკაციის მწვრთნელ – მასწავლებელთა კადრები აღიზარდა. აქ მოლ-

ვანე ცნობილ პროფესორ-მასწავლებელთა კეთილნაყოფიერი გავლენა დღესაც საიმედო გზამკვლევაა.

სამამულო ომის დღეებში ფიზკულტურულ – სპორტული მუშაობა ჩაყენებული იყო ქვეყნის დაცვის სამსახურში. მძლეოსნურ ელემენტებს დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა მებრძოლის ფიზიკური მომზადების პროცესში. კერძოდ, რბენა ადგილმდებარეობაზე, დაბრკოლებათა ზოლის დაძლევა, ხელყუმბარის ტყორცნა და სხვ. – პირველხარისხოვან ვარჯიშებად იქცნენ, რაც ესოდენ ესაჭიროებოდათ ჯარისკაცებს.

ომის წლებში ჩატარებულ შეჯიბრებებში წარმატებით გამოდიოდნენ ნ. დუმბაძე, ე. გოკიელი, გ. ათანელაშვილი და ა. შ.

სამამულო ომის დამთავრების შემდეგ ახალი შევსება მოვიდა სპორტის დამსახურებული ოსტატების ლ. სანაძის, ნ. დვალიშვილი-ხნიკინას, ვ. სანეევის, სპორტის ოსტატების ლ. სესაძე-ტულუშის, რ. ტრაპაიძის, რ. შავლაყაძის, ლ. შაგოვის, ი. დელა-როსას, ვლ. ჩხეძის, ა. შერბინას, ი. დიაჩკოვის, ე. ლომთაძის, რ. ქვაჩაკიძის, ლ. იევლევას, ო. ხოლოდოკის ა. ბედუკაძის, გ. გუდაშვილის, კ. გორძემაშვილის, ვლ. კომაროვის, ა. მოშიაშვილის, ი. კაზელსკის, მ. აზარაშვილის, ა. აბაშიძის და სხვათა სახით, რომლებიც წარმატებით იცავდნენ ჩვენი ქვეყნის სპორტულ ღირსებას სხვადასხვა საერთაშორისო შეჯიბრებებზე.

საქართველოს მძლეოსანთა სპორტული შედეგები იზრდება და უმჯობესდება ყოველწლიურად. ყოველი ახალი წარმატება არის იმ ხელშემწყობი პირობების დასტური, რაც მძლეოსნურ სპორტს გააჩნია საქართველოში. ჩვენი ქვეყნის სპორტსმენთა წარმატებების განხილვა საჭიროა არამარტო როგორც უმაღლესი ოსტატობის გამოვლენა სპორტის ამ სახეობის განვითარების რომელიმე ეტაპზე, არამედ ეს მიღწევები განპირობებულია სპორტის საერთო განვითარებით ჩვენს ქვეყანაში, ტექნიკური და მეთოდური ხერხების სრულყოფით, მეცნიერული მონაცემების დაგროვებით, შეჯიბრებების ჩატარების ორგანიზაციით, სპორტული ინვენტარის ხარისხის გაუმჯობესებით და ა. შ.

სასწავლო-საწვრთნელ მუშაობას წარმატებით ხელმძღვანელობდნენ და მაღალი კვალიფიკაციის მძღვეოსნებს ზრდიდნენ მწვრთნელები: გ. ჩიკვაიძე, ნ. ამბოკაძე, ი. სერგეევი, ა. ოჩიგავა, ჰ. მაიერი, ვ. სამსონაძე, ბ. დიაჩკოვი, ა. კუკი, ვ. დიაჩკოვი, კ. მალიშკოვი, ვ. შმაკოვი, შ. კილაძე, ა. ტარასევიჩი, ო. ლაკერბაი, თ. აზატიანი, ლ. გიორგაძე, ა. ქარცივაძე, ა. კონსტანტინოვი, ი. ბეზროდნი, კ. გიორგაძე, ა. კერსელიანი, გ. ნადირაშვილი, ე. გაგუა, ე. ალიშანოვი, ვ. ვაშაკიძე, ე. გოკიელი, ვ. ნედაშკოვსკი, ნ. ლობჯანიძე, ბ. ტახტაროვი, ვ. სუხოტინი, გ. მიროტაძე და სხვ.

საკმაოდ გაიზარდა ქართველ მძღვეოსანთა შედეგები, მაგრამ რიგ სახეებში იგი მკვეთრად ჩამორჩება საერთაშორისო მაჩვენებლებს, ამ მიმართებით ჯერ კიდევ ბევრი რამ არის გასაკეთებელი. მძღვეოსნური სპორტის მოყვარულები დიდი ინტერესით ადევნებენ თვალყურს სპორტსმენტა მისწრაფებას მაღალი შედეგებისადმი, რის გამოც მოვარჯიშე გადის ძნელ, შრომატევად და ხშირად მრავალწლიან გზას. შეუპოვარი მისწრაფება სრულყოფისაკენ, მაღალი ნებელობითი თვისებები, გაბედული ნოვატორობა მონინავე ტექნიკისა და რაციონალური მეთოდის დაუფლებისათვის – ყოველივე ეს ანსხვავებს წარმატებულ სპორტსმენტს სხვა დანარჩენი მოვარჯიშისაგან. მისწრაფება პროგრესისაკენ მძღვეოსნებს და მათ მწვრთნელებს აიძულებს ეძებონ ახალი საშუალებანი და სხვასაც გაუკაფონ ეს გზა სრულყოფილი სპორტული დაოსტატებისაკენ.

თ ა ვ ი III.

წვრთნის საფუძვლები მძლეოსნობაში

მძლეოსნური ვარჯიშები თავისი ფორმით, მოძრაობის ხასიათითა და დატვირთვის სიდიდით საკმაოდ განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. შესაბამისად, მძლეოსნობის ყოველ სახეობაში საწვრთნო პროცესს გააჩნია თავისებურებანი და განსაკუთრებულ მეთოდუკას მოითხოვს. სპორტული წვრთნა გულისხმობს მრავალწლიან, სრულწლიურ და სისტემატურ პროცესს, რომელიც აღზრდის, სწავლებისა და ფუნქციურ შესაძლებლობათა ამაღლებით მიმართულია მოვარჯიშის ფიზიკური სრულყოფისა და მაღალი სპორტული შედეგების მისაღწევად. საწვრთნელი მეცადინეობები ტარდება სწორი ჰიგიენური რეჟიმის, საექიმო, პედაგოგიური ხელმძღვანელობის და კონტროლის პირობებში.

საწვრთნელი პროცესი მიმართულია არჩეულ სახეში მაღალი შედეგის მისაღწევად. ეს მეტად მნიშვნელოვანია, რადგან ამ დროს იზრდება სურვილი ტექნიკის ღრმად შესწავლის, წარმატებული წვრთნისა და სპორტული დახელოვნების სრულყოფისაკენ. ამასთან, იზრდება ლტოლვა ტექნიკის ღრმად შესწავლის, წვრთნისა და სპორტული დაოსტატების ამაღლებისაკენ. იზრდებიან ჯანმრთელი, ძლიერი, გამძლე და გამონრთობილი ადამიანები, რომლებიც მზად იქნებიან შრომისა და სამშობლოს დაცვისათვის. ყოველივე ამის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ სრულწლიური წვრთნით, რომელიც გრძელდება წლების განმავლობაში, ფიზიკური ვარჯიშობისა და დასვენების შეთავსებით, ტექნიკისა და ტაქტიკის დაუფლებით, ნებელობის, ხასიათის, შრომისმოყვარეობის დანერგვისა და წვრთნისადმი შეგნებული დამოკიდებულების განმტკიცების, ფიზიკური თვისებების განვითარებით და გამარჯვებისადმი სწრაფვით.

მძლეოსნობის ცალკეულ სახეობებში საწვრთნელი მეცადინეობები ტარდება სპორტსმენის ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით და აიგება განსაზღვრული სისტემით. საწვრთნელი პროცესის სწორი ხელმძღვანელობისათვის აუცილებელია პედაგოგიური ხელოვნ-

ნების დაუფლება, რაც მოითხოვს მეთოდის, მოვარჯიშეთა ასაკობრივ თავისებურებათა ცოდნას, თითოეული მათგანის ყოველმხრივ შესწავლას; ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს საექიმო კონტროლს, რომელიც დროულად განსაზღვრავს სპორტსმენის ჯანმრთელობას და შრომისუნარიანობის ცვალებადობას.

ამგვარად, მძლეოსნის წვრთნის მიზანია ყოველმხრივი განვითარება, ფიზიკური სრულყოფისა და შეძლებისამებრ მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა. ამ მიზნის განსახორციელებლად საჭიროა მოვარჯიშის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარება და ჯანმრთელობა, მძლეოსნური ვარჯიშების ტექნიკის და შეჯიბრებებში მონაწილეობის ტაქტიკის დაუფლება, მორალური და ნებელობითი თვისებების შექმნა, არჩეულ სახესთან დაკავშირებული ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარება, ჰიგიენისა და თვითკონტროლის საკითხებთან ერთად პრაქტიკული უნარ-ჩვევებისა და თეორიული ცოდნის შექმნა. ამ ამოცანების შესრულება საჭიროა ნებისმიერი მომზადების მქონე მძლეოსნის წვრთნის დროს, ჩვეულებრივი (რიგით) შეჯიბრებებისა და მსოფლიო პირველობებისათვის მზადების პროცესში.

მძლეოსნის (არჩეულ სახეში) მომზადების პროცესში ერთ-ერთ საკვანძო საკითხს სპორტული წვრთნის აგების, სტრუქტურის საკითხი წარმოადგენს. საწვრთნო პროცესის მართვა გულისხმობს მის აგებას გარკვეული თანამიმდევრობით. წვრთნის პროცესი რიგი სხვადასხვა ხასიათისა და შინაარსის საკითხებს მოიცავს, რომლებიც მძლეოსნის მომზადების მრავალწლიან პროცესში გარკვეული მიმდევრობით უნდა განლაგდეს დროსა და სივრცეში. ყველა ეს საკითხი, როგორც პროფ. ლ. მატვეევი აღნიშნავდა, შეიძლება ორ ძირითად ჯგუფად დავყოთ: პირველი – რა მასალა გავითვალისწინოთ საწვრთნო პროცესში, ან სხვანაირად რომ ვთქვათ, რისგან ავაგოთ იგი და, მეორე – როგორ ავაგოთ იგი. აი, ის ორი ძირითადი საკითხი, რომლებიც მთლიანად განაპირობებს სპორტული წვრთნის არსს. ისინი ურთიერთკავშირშია, მაგრამ მათ აქვთ სრულიად გარკვეული დამოუკიდებელი მნიშვნელობა, რომელიც ხასიათდება: წვრთნის პროცესში მძლეოსნის მომზადების შინაარსის სხვადასხვა

მხარეების მიზანშეწონილი ურთიერთკავშირით (ზოგადი და სპეციალური ფიზიკური მომზადების, ტექნიკური, ტაქტიკური, ფსიქოლოგიური და ინტელექტუალური მომზადებით); საწვრთნელი დატვირთვების პარამეტრების აუცილებელი თანაფარდობით (საწვრთნელი და საშეჯიბრო დატვირთვების მოცულობისა და ინტენსივობის რაოდენობრივი მახასიათებლების); საწვრთნელი პროცესის სხვადასხვა რგოლის გარკვეული თანამიმდევრობით (ცალკეული მეცადინეობებისა და მათი ნაწილების, ეტაპების, პერიოდების, ციკლების), რომლებიც წარმოადგენენ მოცემული პროცესის ფაზებს ან სტადიებს და გამოხატავენ მის კანონზომიერ ცვლილებებს დროში.

აღნიშნულიდან გამომდინარე, *სპორტული წვრთნის სტრუქტურის ქვეშ უნდა ვიგულისხმოთ მისი შემადგენელი კომპონენტების ინტეგრაციის შედეგებით მდგრადი მდგომარეობა, მათი კანონზომიერი ურთიერთდაკავშირება და საერთო თანამიმდევრობა.*

საწვრთნელი მეცადინეობები თავისი სტრუქტურითა და შინაარსით იგივეა, რაც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილი. *იგი შედგება სამი ნაწილისაგან: მოსამზადებელი (სპორტულ წვრთნაში მას „მოთელვას“ უწოდებენ), ძირითადი და დასკვნითი.* მაგრამ საწვრთნელი მეცადინეობების გაიგივება სხვა სახის მეცადინეობებთან მაინც არ შეიძლება. იგი სხვა ტიპის გაკვეთილებისაგან ძირითადად განსხვავდება თავისი თავისებურებებით. კერძოდ, საწვრთნელი მეცადინეობის შინაარსის დამახასიათებელ მიმართულებას შეადგენს შედეგებით ვიწრო მიზანდასახულობა, რაც გამოიხატება მძლეოსნობის არჩეულ სახეში დაოსტატებასა და მისთვის დამახასიათებელი ტექნიკური, ტაქტიკური ჩვევების სრულყოფილად დაუფლება-განვითარებაში. სპორტული წვრთნის (მეცადინეობის) სტრუქტურა, შინაარსი და ხანგრძლივობა მრავალ ფაქტორზეა დამოკიდებული. კერძოდ, მძლეოსნური სახის სპეციფიკაზე, სპორტსმენის ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, მზადების პერიოდებზე, ეტაპებზე, განვრთნილობის დონეზე და სხვ.

საწვრთნელი დატვირთვები დაკავშირებულია წინა ან მომდევნო მეცადინეობების შინაარსთან, მიკროციკლის ხა-

სიათთან, მეცადინეობის ჩატარების ადგილთან. სანვრთნელი მეცადინეობები, გამომდინარე კონკრეტული ამოცანებიდან და დატვირთვების ხასიათიდან, იყოფა ძირითად და დამატებით მეცადინეობებად. ნვრთნის ამა თუ იმ ეტაპზე მძლეოსნის მომზადების საერთო მიმართულების გამომხატველი მთავარი ამოცანები უწინარეს ყოვლისა წყდება ძირითად მეცადინეობებზე.

სანვრთნელი მეცადინეობების ხანგრძლივობა განსხვავდება სასკოლო ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებისაგან. გამომდინარე მძლეოსნობის სახის თავისებურებებიდან, სპორტსმენის მომზადების დონიდან, მზადების ეტაპებიდან და ა. შ., შესაბამისად იცვლება მეცადინეობის ხანგრძლივობაც.

თ ა ვ ი V.

მძლეოსნობაში წვრთნის სპეციფიკური პრინციპები

ნებისმიერ საქმიანობაში შედეგების მიღწევის განმსაზღვრელ საფუძველს მხოლოდ კანონზომიერებანი წარმოადგენს, რომლებიც არ არის კავშირში სუბიექტურ სურვილებთან. სპორტული მოქმედების მიზანდასახული ქმედებები ვლინდება გააზრებული მოქმედების საფუძველზე.

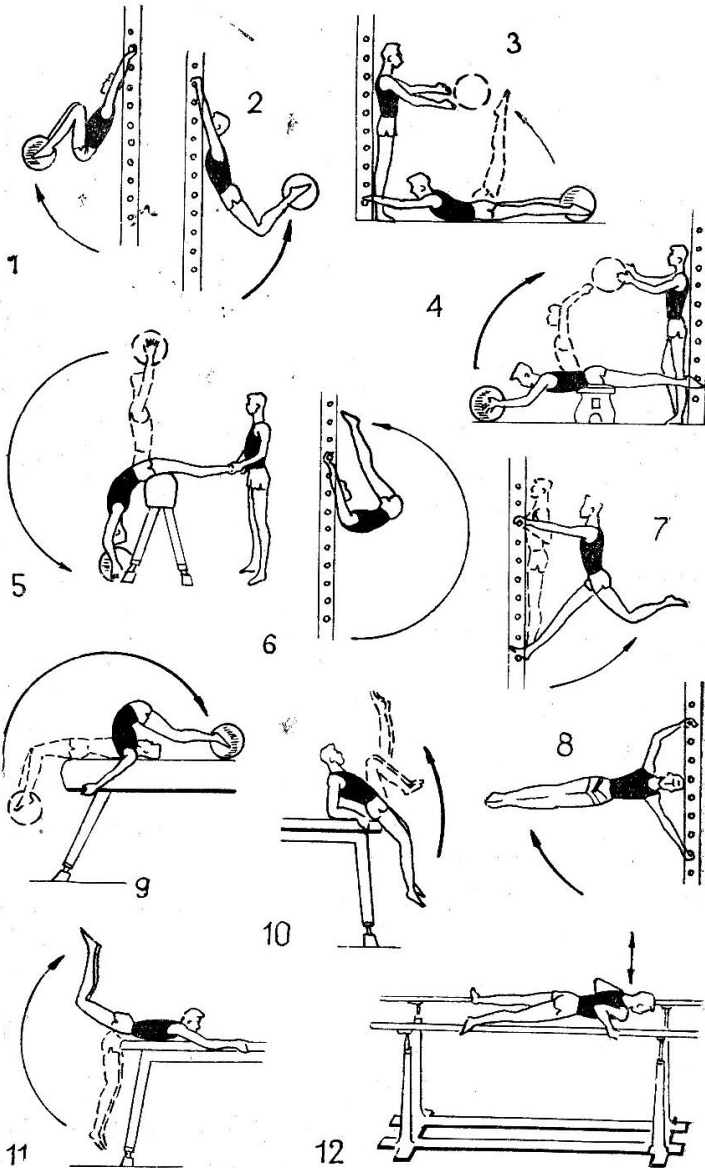
მძლეოსნობაში, ისე როგორც ყველა სამეცნიერო – პრაქტიკულ დისციპლინაში, რომელსაც საქმე აქვს სწავლებისა და აღზრდის პრობლემებთან, უპირველესი მნიშვნელობა ენიჭება სანყისი თეორიულ-მეთოდური დებულებების, პრინციპების განსაზღვრას, რომლებმაც მოცემულ სფეროში პრაქტიკული მოქმედების ძირითადი კანონზომიერებანი უნდა ასახონ და ამის საშუალებით განახორციელონ მოქმედებისადმი ხელმძღვანელობა.

მძლეოსნობაში წვრთნის პრინციპები წარმოადგენს სწავრთნელი პროცესის რაციონალურად აგების განსაკუთრებულად მნიშვნელოვან პედაგოგიურ წესებს, რომლებშიც კარგად არის სინთეზირებული მეცნიერული მონაცემები და სწავრთნო მუშაობის მოწინავე გამოცდილება. მძლეოსნის მომზადებისას დასახული მიზნის მიღწევის საქმეში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება პრინციპების თანამიმდევრულ რეალიზაციას, ე. ი. ისეთ მოქმედებებს, სადაც განსაზღვრული იქნება ძირითადი დებულებები, რომლებიც იდეალურად ასახავენ ძირითად კანონზომიერებებს და მათთან ერთად იძლევიან შესაძლებელ ზუსტ ორიენტაციას იმაზე, თუ როგორ დავიცვათ ისინი წვრთნის პირობებში. პრინციპები იქნება სწორი, თუ ისინი ადექვატურად ასახავენ ობიექტურად არსებულ კანონზომიერებებს.

როდესაც მძლეოსნის მომზადებაში მწვრთნელის შემოქმედებასა და სწორ ორიენტაციაზეა საუბარი, პირველყოვლისა, ასახელებენ ზოგადპედაგოგიურ პრინციპებს (შეგნებულობისა და აქტიურობის, თვალსაჩინოების, მისანვდომობისა



სურ. 1. სანიმუშო ვარჯიშები საგნებით.



სურ. 2. სანიმუშო ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე

და ინდივიდუალიზაციის, სისტემატურობის და დინამიკურობის), რამდენადაც მათში კონცენტრირებულადაა გამოხატული საერთო ამოსავალი დებულებები, რომლებიც მართებულია ყოველგვარი საგანმანათლებლო-აღმზრდელობითი საქმიანობისათვის.

მწვრთნელი პედაგოგია. ის თავის საქმიანობაში ყოველთვის ხელმძღვანელობს სწავლებისა და აღზრდის საერთო პრინციპებით, შემოქმედებითად აკონტროლებს მათ სპორტული წვრთნის შინაარსის თავისებურებებისა და შექმნილი პედაგოგიური სიტუაციების მიხედვით. მწვრთნელის მოღვაწეობის საერთო ამოსავალი დებულებები თავისი არსით არაფრით განსხვავდება ნებისმიერი პედაგოგის საქმიანობის პრინციპებისაგან. აქდან გამომდინარე, მწვრთნელი არის მასწავლებელი, რომელიც აღსაზრდელში აყალიბებს ფიზიკურ და სულიერ ჰარმონიას. ის არის ოსტატი, რომელიც რუდუნებით ხვეწს მოვარჯიშის შესაძლებლობებს, გზას უკავფავს მაღალი სპორტული მწვერვალებისაკენ, რომლის საუკეთესო თვისებებს და პიროვნულ ღირსებებს ითავისებს აღსაზრდელი.

რამდენადაც ზოგადპედაგოგიური პრინციპები საერთოა, ამიტომ ბუნებრივია, რომ ისინი ასახავენ მძლეოსნობაში წვრთნის პროცესის სპეციფიკას, ამიტომაც მათი გამოყენებით არ ამოიწურება პრინციპების მთელი სისტემა, რომლებითაც მწვრთნელები უნდა ხელმძღვანელობდნენ თავიანთ საქმიანობაში. ასევე, მწვრთნელის ორიენტაციისათვის მნიშვნელოვანია ფიზიკური აღზრდის თეორიასა და მეთოდულ კამოყალიბებული პრინციპები, რომლებიც ასახავენ რა ფიზიკური აღზრდის კანონზომიერებებს, უშუალო კავშირში არიან სპორტულ წვრთნასთან. ისინი საერთო პედაგოგიურ მოთხოვნებს აკავშირებენ იმ დებულებებთან, რომლებიც ასახავენ ფიზიკური აღზრდის რაციონალურად აგებული ყოველგვარი მოქმედების, მათ შორის, სპორტული წვრთნის პროცესის საერთო თავისებურებებს. ეს პრინციპები მოითხოვს ფიზიკური აღზრდის პროცესში დატვირთვებისა და დასვენების სისტემურ მონაცვლეობას, განმავითარებელი სანვრთნო ზემოქმედებისა და ადაპტაციურ დაბალანსებას, მათ დინამიკას, სანვრთნო მეცადინეობათა აგებას და

მათ ცვალებად მიმართულებას, რომელიც ინდივიდის ასაკობრივი ფიზიკური განვითარების ადექვატურია.

ასევე მნიშვნელოვანია საერთო სოციალური პრინციპების გათვალისწინება; კერძოდ, პიროვნების ჰარმონიული განვითარებისათვის ყოველგვარი ხელშეწყობა, ფიზიკური აღზრდის გამოყენებითი – შრომითი, თავდაცვითი და გამაჯანსაღებელი მიმართულება. ფიზიკური აღზრდის მეთოდური პრინციპები სრულად ვრცელდება საწვრთნო პროცესზედაც.

სპორტული წვრთნის სპეციალური პრინციპების პრობლემა წარმოიშობა იმდენად, რამდენადაც მძლეოსნობაში (საერთოდ სპორტში) საწვრთნელი პროცესისათვის ობიექტურად დამახასიათებელია როგორც საერთო, ასევე თავისი სპეციფიკური კანონზომიერებანიც. სპორტული წვრთნის სპეციფიკურ პრინციპებში სინთეზირებულია მეცნიერული მონაცემები და სამწვრთნელო მუშაობის მოწინავე პრაქტიკული გამოცდილება. სპორტული წვრთნის პრინციპები საბოლოო ჯამში აკონკრეტებენ ობიექტურ კანონზომიერებებს, რომლის საფუძველზე ყალიბდება მძლეოსნობაში წვრთნის შემდეგი სპეციფიკური პრინციპები:

- მაქსიმალური მიღწევისაკენ მიმართულების, გაღრმავებული სპეციალიზაციისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი;
- სპორტსმენის ზოგადი და სპეციალური ფიზიკური მომზადების ერთობლიობის პრინციპი;
- საწვრთნო პროცესის უწყვეტობის პრინციპი;
- თანდათანობისა და „ზღვრული“ დატვირთვების ტენდენციის ურთიერთკავშირის პრინციპი;
- დატვირთვის დინამიკის ტალღობრიობის პრინციპი;
- საწვრთნელი პროცესის ციკლურობის პრინციპი.

მაქსიმალური მიღწევისაკენ მიმართულების, გაღრმავებული სპეციალიზაციისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი. სპორტი მთლიანად შესაძლო შედეგების მაქსიმუმისაკენ არის ობიექტურად მიმართული. მძლეოსნურ სახეებში მიღწევების საერთო დონის ზრდასთან ერთად, სპეციალიზაცია გაღრმავებულ ხასიათს იძენს. მისმა გაღრმავებამ მკვეთრად

დააჩქარა სპორტული ოსტატობის ზრდა. მაქსიმალური მიღწევებისაკენ მისწრაფება ობიექტურადაა დაკავშირებული მძლეოსნის მზარდ შემოქმედებით აქტივობასთან. ამგვარი მიმართულება წინასწარ გვაძლევს სპორტული წვრთნის განმსაზღვრელ ნიშნებს, რაც მისი შინაარსის, საშუალებებისა და მეთოდების, დატვირთვების დინამიკასა და სანვრთნელი პროცესის აგების თავისებურებაში გამოიხატება. მაქსიმალური სპორტული მიღწევებისადმი მიზანდასახულობა და მისი განხორციელების ობიექტური პირობები განსაზღვრავს სპორტულ სპეციალიზაციას.

მძლეოსნობაში გაღრმავებული სპეციალიზაციის პრინციპი უშუალოდ არის დაკავშირებული გაღრმავებული ინდივიდუალიზაციის პრინციპთან. სპორტული სპეციალიზაცია მძლეოსნურ სახეებში, რომელიც მძლეოსნის ინდივიდუალური თვისებების გათვალისწინებით ტარდება, საშუალებას გვაძლევს, უფრო ღრმად გამოვავლინოთ მისი შესაძლებლობები და დავაკმაყოფილოთ სპორტული ინტერესები. მაგრამ ეს მართებულია მხოლოდ სპეციალიზაციის და სპორტსმენის ინდივიდუალური თვისებების შესატყვისობის პირობებში. სპეციალიზაციის საგნის მცდარ არჩევანს, რომელიც არ შეესაბამება სპორტსმენის ინდივიდუალურ თავისებურებებს, შეუძლია მნიშვნელოვნად დააქვეითოს მოვარჯიშისა და მწვრთნელის შრომა, გარკვეულ სასონარკვეთამდე მიიყვანოს სპორტსმენი, ნაადრევად შეაწყვეტინოს აქტიური სპორტული მოღვაწეობა. აქედან ცხადია, რარიგ საპასუხისმგებლო როლს ასრულებს ინდივიდუალური სპორტული შესაძლებლობების დროული დიაგნოსტიკა. ინდივიდუალიზაციის პრინციპის განსაკუთრებული მნიშვნელობა განისაზღვრება მძლეოსნობაში მზარდი დატვირთვების გამოყენებით, რომელიც არცთუ იშვიათად მიახლოებულია მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების ზღვართან.

მძლეოსნის ზოგადი (საერთო) და სპეციალური ფიზიკური მომზადების ერთობლიობის პრინციპი. სპორტული სპეციალიზაცია არ გამოორიცხავს სპორტსმენის ყოველმხრივ განვითარებას. პირიქით, მძლეოსნობის ამორჩეულ სახეში მნიშვნელოვანი პროგრესის მიღწევა შესაძლებელია

მხოლოდ მრავალმხრივი ფიზიკური და სულიერი შესაძლებლობების ამაღლებით. ამაში გვარნმუნებს სპორტული პრაქტიკა, მრავალრიცხოვანი თეორიული და ექსპერიმენტული გამოკვლევები (სურ. 1, 2.).

სპორტის მეცნიერული სკოლის ერთი ფუნდამენტური დებულებათაგანი მძლეოსნის ზოგადი და სპეციალური მომზადების პრინციპია. ეს პრინციპი მოვარჯიშის მრავალმხრივ განვითარებასა და სპორტულ სპეციალიზაციას შორის ურთიერთკავშირის დიალექტიკური გაგებიდან გამომდინარეობს. სპორტული სპეციალიზაციის წარმატება კანონზომიერადაა დაკავშირებული არა მხოლოდ მძლეოსნის არჩეულ სახეში პროგრესირებასთან, არამედ სხვა მრავალ და მეტად მნიშვნელოვან საკითხებთანაც.

ამრიგად, მძლეოსნობაში პროგრესირების რიგი კანონზომიერებანი მოითხოვს, რომ საწვრთნელი მეცადინეობა, უზრუნველყოფს რა სპორტსმენის სრულყოფის მაქსიმალურ ხასიათს, ამავე დროს ხელს უნდა უწყობდეს მის ყოველმხრივ ფიზიკურ განვითარებას და საერთო „მოძრაობით“ განათლებას. მრავალმხრივობის და ღრმა სპეციალიზაციის ჰარმონიულად შერწყმის მოთხოვნაში არ არის არავითარი ფორმალურ-ლოგიკური წინააღმდეგობა, არამედ არის განვითარების პროცესის რეალური შინაგანი დიალექტიკა. სპორტული სრულყოფის დონე უცილობრივ დამოკიდებულება მოვარჯიშის საერთო კულტურის ზრდაზე, მის სულიერ სიმდიდრეზე, ინტელექტუალურ და სხვა უნარიანობის მრავალმხრივ განვითარებაზე.

ამდენად, მძლეოსნის სპორტული მომზადების რაციონალურ სისტემაში ორგანულადაა შერწყმული აღზრდის ყველა მხარე. საერთო და სპეციალური მომზადების ერთიანობა განპირობებულია როგორც მოვარჯიშის სპორტული სრულყოფის კანონზომიერებებით, ასევე აღზრდის მთელი სოციალური სისტემის კარდინალური მოთხოვნილებებით, რომელიც მიმართულია პიროვნების ჰარმონიული განვითარებისა და საზოგადოებრივად აუცილებელი მოღვაწეობის ყოველმხრივი მომზადებისაკენ.

ზოგადი და სპეციალური მომზადების ერთიანობის პრინციპის პრაქტიკულად განხორციელებისას მხედველო-ბაში უნდა მივიღოთ შემდეგი დებულებები:

1. ზოგადი და სპეციალური მომზადების ერთიანობის, როგორც მძლეოსნობაში წვრთნის ერთნაირად აუცილებელი მხარეები;
2. ზოგადი და სპეციალური მომზადების შინაარსის ურთიერთ განპირობებულობა;
3. ზოგადი და სპეციალური მომზადების შეურწყმელობა და სპორტული წვრთნის პროცესში მათი შეფარდების გარკვეული ზომიერების დაცვის აუცილებლობა.

საწვრთნელი პროცესის უწყვეტობის პრინციპი. როგორც ცნობილია, უწყვეტობის პრინციპი დიდი ხანია, რაც აღიარებულია როგორც არაეპიზოდური ხასიათის მეცადინეობების რეგლამენტაციის ერთ-ერთი ყველაზე კოორდინაციული პრინციპი, რომელიც დაკავშირებულია სწავლებასთან, აღზრდასთან და სრულყოფასთან.

უწყვეტობა, როგორც მძლეოსნის საწვრთნელი პროცესის კანონზომიერება ხასიათდება სამი ძირითადი დებულებით:

1. საწვრთნელი პროცესი მიმდინარეობს სრულწლიანი და მრავალწლიანი მეცადინეობების სახით, რაც სპორტული სპეციალიზაციის წარმატებული ეფექტის გარანტიას იძლევა;
2. ამ პროცესის რგოლებს შორის კავშირი უზრუნველყოფილია წვრთნის უახლესი, მოგვიანო და კუმულაციური ეფექტების უწყვეტი მემკვიდრეობითობის საფუძველზე;
3. საწვრთნელ მეცადინეობებს შორის ინტერვალი ისეთ ფარგლებშია დაცული, რომელიც განწვრთნილობის განუწყვეტელი ზრდის საერთო ტენდენციის გარანტიას იძლევა. რეგულარული მეცადინეობების სისტემა მთელი რიგი გარემოებითაა განპირობებული, რომელიც წვრთნის რეჟიმის (მძლეოსნის მომზადებულობის საწყისი დონე, საწვრთნელი დატვირთვების შემდეგ აღდგენის და განწვრთნილობის განვითარების ტიპების ინ-

დივიდუალური თავისებურებები, სპორტული მეცადინეობებისათვის გამოყოფილი დრო და სხვ.) აგებაზე ახდენს გავლენას. ყოველ შემთხვევაში საჭიროა ისე აიგოს სანვრთნელი პროცესი, რომ მაქსიმალურად იქნეს უზრუნველყოფილი მოცემულ კონკრეტულ პირობებში შესაძლებელი სანვრთნელი მეცადინეობების დადებითი ეფექტის მემკვიდრეობითობა, გამოირიცხოს მათ შორის გაუმართლებელი შესვენებები და მინიმუმამდე იქნეს დაყვანილი წვრთნის ფაზებში განვრთნილობის რეგრესი, რომელიც ობიექტურადაა დაკავშირებული დატვირთვების მოცულობასა და ინტენსივობის შემცირებასთან. ამაში მდგომარეობს წვრთნის უწყვეტობის პრინციპის ძირითადი არსი.

თანამედროვე მძლეოსნური სპორტი ითხოვს სანვრთნელი მეცადინეობების პრაქტიკულად ყოველდღე (დღეში ორჯერ და სამჯერ) ჩატარებას. ასეთი რეჟიმი განსაკუთრებით დამახასიათებელია სანვრთნელი მიკროციკლებისათვის, რომლებიც განვრთნილობის განვითარებაში არსებით ძვრებს უზრუნველყოფს.

ცხადია, რომ მძლეოსნობაში მეცადინეობების რაოდენობის გაზრდით იზრდება სპორტული ჩვევების ათვისების, მიზანშეწონილი გარდაქმნებისა და დახვეწის შესაძლებლობა. ბოლო წლების გამოკვლევები ადასტურებენ, რომ მიზანშეწონილია აგრეთვე საშეჯიბრო დატვირთვების ეფექტების პერიოდული შეჯამება, რათა ხელი შეეწყოს ფიზიკური თვისებებისა და მაქსიმალური თვითმობილიზაციის აღზრდას.

თანდათანობისა და „ზღვრული“ დატვირთვების ტენდენციის ურთიერთკავშირის პრინციპი. ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების ამაღლება კანონზომიერად არის დამოკიდებული სანვრთნელი და საშეჯიბრო დატვირთვების მოცულობასთან. მძლეოსნობაში ვარჯიშობის პროცესში ეს დამოკიდებულება უფრო სრულად პოულობს გამოყენებას, იმდენად, რამდენადაც სანვრთნელი მეცადინეობები უშუალოდ მიმართულია შესაძლო მაქსიმალური მიღწევებისაკენ. ყოველი ახალი ნაბიჯი სპორტული მიღწევების გზაზე ნიშნავს სანვრთნელი დატვირთვების ახალ სი-

მალღეს. სპორტულ მიღწევასა და საწვრთნელი დატვირთვების სიდიდეს საფუძვლად დაედო მაქსიმალური დატვირთვების პრინციპი.

მძლეოსნობაში დატვირთვის მაქსიმუმის უზრუნველყოფა ხდება მუშაობის მოცულობის უპირატესი გაზრდის გზით ან პირიქით, მისი აბსოლუტური და შეფარდებითი ინტენსივობის უპირატესი ზრდის გზით. წვრთნაში მაქსიმალური დატვირთვების მიზანშეწონილი გამოყენების საერთო მეთოდური წესები და პირობები გამომდინარეობს მისანვდომობის და ინდივიდუალიზაციის, სისტემატურობისა და გამაჯანსაღებელი მიმართულების პრინციპებიდან. რაც უფრო მაღალია დატვირთვების აბსოლუტური დონე, მით უფრო მძაფრია მათი რაციონალური ნორმებისა და რეგულირების პრობლემა.

დატვირთვის „კრიტიკული“ სიდიდის ზღვრების შეცვლა, წვრთნის პროცესში დატვირთვისადმი ადაპტაციის ინდივიდუალურ თავისებურებებზეც არის დამოკიდებული, რაც გვაავალებს, რომ მხედველობაში უნდა მივიღოთ წვრთნაში მაქსიმალური დატვირთვების ზომიერება. დატვირთვების ზრდა მრავალი წლის წვრთნის პროცესში ყველა ეტაპზე არ შეიმჩნევა. სტაბილიზაციისა და შემდგომ დამამთავრებელ ეტაპებზე დატვირთვების პარამეტრების თანდათანობითი შემცირების ძირითადი მიზეზები მდგომარეობს, ჯერ ერთი, ორგანიზმის ფუნქციური და ადაპტაციური შესაძლებლობების ასაკთან დაკავშირებით ბუნებრივ დაჩქარებაში, მეორეც – დროის საერთო ბიუჯეტის გადანაწილების აუცილებლობაში, როდესაც მძლეოსანი ფეხს შეადგამს პროფესიული შრომის არჩეულ სფეროში. მრავალი წლის წვრთნის პროცესში დატვირთვების სტაბილიზაცია თავდაპირველად გამოიხატება მისი მოცულობის ზოგიერთი პარამეტრის ლიმიტირებაში, რომლებიც უშუალოდ არის დაკავშირებული დროის შემაჯამებელ ხარჯვაზე.

დატვირთვის დინამიკის ტალღობრიობის პრინციპი. საწვრთნელი დატვირთვების პროგრესიული ზრდა გარკვეულ ეტაპზე წინააღმდეგობაში მოდის მძლეოსნის ორგანიზმში მიმდინარე შემგუებელ ცვლილებებთან. ეს იწვევს დასვენებასთან ერთად დროებითი დატვირთვების შემცირების საჭი-

როებას, რაც უზრუნველყოფს სპორტსმენის ორგანიზმში აუცილებელ ბიოლოგიურ გარდაქმნებს. ამიტომ სანვრთნელი დატვირთვების დინამიკას არ შეიძლება ჰქონდეს სწორი ხაზი – ის იძენს „ტალღისებურ“ ხასიათს. დატვირთვების ტალღისებური ცვლილებები დამახასიათებელია, როგორც სასწავლო-სანვრთნელი პროცესის მცირე მონაკვეთებისათვის, ასევე ეტაპებისა და წრიული სანვრთნო ციკლებისათვის.

ამგვარად, სანვრთნელ პროცესში დატვირთვების თანდათანობითი და ამავე დროს საკმაოდ მკვეთრად ამალღებული ზრდის ტენდენციები უფრო ბუნებრივად წარმოგვიდგება მათ „ტალღობრივ“ დინამიკაში. მართლაც „ტალღის“ ფორმა თითქოს სპეციალურადაა შერჩეული ამ ტენდენციების ურთიერთშეთანხმებისათვის, განსაკუთრებით მაშინ, თუ სანვრთნელი მეცადინეობა აიგება როგორც უწყვეტი პროცესი და მასში გამოყენებული დატვირთვების საერთო დონე საკმაოდ მაღალია.

პროფ. ლ. მატვეევის მიხედვით შეიძლება გამოვყოთ რამდენიმე კატეგორიის „ტალღები“: 1. *მცირე მიკროციკლი*, რომელიც მოიცავს სანვრთნელი პროცესის შედარებით მოკლე პერიოდს და განისაზღვრება რამდენიმე დღით (ჩვეულებრივ პრაქტიკაში მიღებულია ერთ კვირიანი მიკროციკლი); 2. *საშუალო*, რომელიც გამოხატავს დატვირთვების საერთო ტენდენციას რამდენიმე მიკროციკლში; 3. *დიდი*, რომელიც გამოვლინდება დატვირთვათა დინამიკის საერთო ტენდენციების შეფასებისას რამდენიმე საშუალო ციკლში, როგორც წვრთნის მაკროციკლების ეტაპები ან პერიოდებია.

ყველა კატეგორიის „ტალღის“ და წვრთნაში მათი თანაფარდობის მკაფიო რიცხობრივ დახასიათებას ხელს უშლის სანვრთნელი დატვირთვის განზოგადებული შეფასების ჯერ კიდევ არასრულყოფილი ხერხები. ცნობილია, რომ ტალღობრიობა არ არის სანვრთნელი დატვირთვების დინამიკის ერთადერთი შესაძლო ფორმა. რაც უფრო მოკლეა სანვრთნელი პროცესის ფაზა და რაც უფრო დაბალია დატვირთვების აბსოლუტური დონე, მით უფრო მრავალფეროვანი შეიძლება იყოს მათი დინამიკის ფორმები. ამიტომ წვრთნის მიკროციკლებში ხშირად შეიმჩნევა არა მარტო ტალღობრი-

ვი, არამედ დატვირთვის ცალკეული პარამეტრების დინამიკის სხვა ვარიანტებიც (სწორხაზობრივი-აღმავალი, საფეხურისებური და სხვა). თუ შემოვიფარგლებით მეცადინეობების შედარებით მცირე სიხშირით და ფიქსირებული იქნება დატვირთვების ინტენსივობა, შესაძლებელი გახდება არა მარტო მიკროციკლებში, არამედ წვრთნის საკმაოდ ხანგრძლივი ეტაპის განმავლობაშიც უზრუნველვყოთ მისი მოცულობის განუხრელი მომატება, მაგრამ სურათი პრინციპულად იცვლება, როგორც კი საწვრთნელი პროცესის სიმკვრივე საკმაო სიდიდეს აღწევს და უზრუნველყოფილი ხდება როგორც დატვირთვის მოცულობის, ასევე ინტენსივობის მატების საჭირო ხარისხი.

დატვირთვების მოცულობისა და ინტენსივობის პარამეტრების თანაფარდობის ლოგიკიდან და აქ ფორმულირებული დებულებებიდან ძნელი არ არის გამოვიყვანოთ შემდეგი წესები:

1. რაც უფრო ნაკლებია საწვრთნელი მეცადინეობების სიხშირე და ინტენსივობა, მით უფრო ხანგრძლივი შეიძლება იყოს დატვირთვების განუხრელი მატების ფაზა, მაგრამ მათი ნამატის ხარისხი ყოველთვის უმნიშვნელოა;
2. რაც უფრო მჭიდროა დატვირთვისა და დასვენების რეჟიმი წვრთნაში და რაც უფრო მაღალია საერთო ინტენსივობა, მით უფრო მოკლეა მათ დინამიკაში ტალღობრივი რყევის პერიოდები, მით უფრო ხშირად ჩნდება მასში „ტალღა“;
3. დატვირთვების შემაჯამებელი მოცულობის ზრდის ეტაპებზე მაღალი ინტენსივობის დატვირთვების წილი და მისი გაზრდის შესაძლებლობა მით უფრო ლიმიტირებულია, რაც უფრო მეტად იზრდება დატვირთვების ჯამური მოცულობა და პირიქით.
4. დატვირთვის შეჯამებული ინტენსივობის და განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად გადიდების ეტაპებზე მათი საერთო მოცულობა მით უფრო მეტადაა ლიმიტირებული, რაც უფრო მნიშვნელოვნად იზრდება შეფარდებითი და აბსოლუტური ინტენსივობა.

ცალკეულ ეტაპებზე შეიძლება გამართლებული იყოს დინამიკის სხვადასხვა ვარიანტი. მაგრამ სრულწლიანი და მრავალწლიანი წვრთნის პროცესში, დატვირთვების საერთო დონის ზრდასთან ერთად, მათი დინამიკა აუცილებლად დებულობს ზუსტად ტალღობრივ ან მის მსგავს ფორმას, რადგანაც იგი ყველაზე მეტად შეესაბამება სანვრთნელი პროცესის უწყვეტობას, მის მიმართულებას მაქსიმალური შედეგისაკენ და სპორტული წვრთნის სხვა კანონზომიერებებს.

სანვრთნელი პროცესის ციკლურობის პრინციპი. ციკლურობა, როგორც ყველა ცხოველმყოფელი პროცესის მუდმივად აღდგენადი და უნივერსალური თვისება, ცხადია სპორტშიც ვლინდება. დროის მასშტაბის მიხედვით გამოიყოფა სამი კატეგორიის სანვრთნელი ციკლები: **მცირე**, ანუ „მიკროციკლი“ (კვირეული), **საშუალო** ანუ „მეზოციკლი“ (ერთი თვე) და **დიდი** ანუ „მაკროციკლი“ (წლიური). არის აგრეთვე უფრო ხანგრძლივი ციკლი, კერძოდ ოთხწლიანი (ოლიმპიური) ციკლი. იგი სანვრთნელი პროცესის ორგანიზაციის უნივერსალური ფორმაა. მისი სტრუქტურის საფუძვლების გარკვევა ნიშნავს წვრთნის აგების საერთო წესის გაგებას. სწორედ ამაზეა გამიზნული სანვრთნელი პროცესის ციკლურობის პრინციპი.

მოცემული პრინციპით ხელმძღვანელობა ნიშნავს:

- წვრთნის აგებისას გამოვიდეთ მისი შინაარსის ძირითადი ელემენტების სისტემატური გამეორების აუცილებლობიდან და, ამასთან, თანამიმდევრულად ვცვალოთ სანვრთნელი დავალებები სანვრთნელი პროცესის ფაზების, ეტაპებისა და პერიოდების შენაცვლების ლოგიკის შესაბამისად;
- ვწყვეტთ რა წვრთნის საშუალებებისა და მეთოდების მიზანშეწონილად გამოყენების პრობლემას, მივუჩნიოთ მათ სათანადო ადგილი სანვრთნელი ციკლების სტრუქტურაში (ვინაიდან ნებისმიერი სანვრთნელი მეცადინეობა, საშუალება ან მეთოდი, რარიგ კარგიც არ უნდა იყოს, კარგავს ეფექტურობას, თუ გამოყენებული იქნება უდროოდ, უადგილოდ, წვრთნის ფაზების ეტაპებისა და პერიოდების თავისებურებების გაუთვალისწინებლად);

- ნორმირება და რეგულირება გაუკეთდეს საწვრთნელ დატვირთვებს წვრთნის ფაზების, ეტაპებისა და პერიოდების მონაცვლეობის კანონზომიერებების გათვალისწინებით;
- საწვრთნელი პროცესის ნებისმიერი ფრაგმენტი განვიხილოთ მის ურთიერთკავშირში წვრთნის ციკლური სტრუქტურის უფრო მსხვილ და უფრო მცირე ფორმებთან, იმის გათვალისწინებით, რომ, მაგალითად, მიკროციკლების სტრუქტურა ბევრად განისაზღვრება მათი ადგილით საშუალო ციკლების სტრუქტურაში, ხოლო საშუალო ციკლების სტრუქტურა, განპირობებულია, ერთი მხრივ, მასში შემავალი მიკროციკლების თავისებურებებით და მეორე მხრივ მიკროციკლების სტრუქტურაში ადგილით და ა. შ. მრავალწლიანი სპორტული მოღვაწეობის ასაკობრივი ადექვატურობის პრინციპის არსი არის იმაში, რომ მრავალწლიანი სპორტული წვრთნის პროცესში მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული სპორტსმენის ასაკობრივი განვითარების დინამიკა, რაც ხელს შეუწყობს ასაკობრივი შესაძლებლობების ეფექტურ ზემოქმედებას, რომელიც ვლინდება სპორტში, მიჰყავს მძლეოსანი სპორტულ სრულყოფამდე და, ამავე დროს, წინააღმდეგობაში არ შედის ადამიანის ორგანიზმის კანონზომიერებებთან. მრავალწლიანი საწვრთნელი პროცესი უნდა აიგოს ოპტიმალურ ასაკობრივ პერიოდებზე ორიენტაციით, რომლის ჩარჩოებში მოვარჯიშე აღწევს მაღალ სპორტულ შედეგს. მოზარდობის ასაკში, სრულ ასაკობრივ მომწიფებამდე, სპორტულ წვრთნაში ფუძემდებლური უნდა იყოს ზოგადი ფიზიკური მომზადება, რომელიც ცალკეული სპორტსმენის მთელი ფიზიკური შესაძლებლობების (ძალის, სიანრაფის, გამძლეობის, მოქნილობის, სიმარჯვის) მაფორმირებელია.

ამრიგად, სპორტული წვრთნის პროცესში ზემოთ განხილული წვრთნის სპეციფიკური პრინციპების მეცნიერულად დასაბუთებული კანონზომიერებების გააზრებული და შემოქმედებითი საწვრთნელი პროცესის აგება მაღალი სპორტული წარმატების გარანტიაა.

თ ა ვ ი V.

მძლეოსნობაში სპორტული წვრთნის მეთოდები

როგორც ყოველ პედაგოგიურ პროცესში, სპორტულ წვრთნაშიც წამყვანი როლი პედაგოგ-მწვრთნელს ენიჭება. ის თავის საქმიანობაში ყოველთვის ხელმძღვანელობს სწავლებისა და აღზრდის საერთო პრინციპებით, შემოქმედებითად აკონტროლებს მათ მძლეოსნობაში სპორტული წვრთნის შინაარსის თავისებურებებისა და შექმნილი პედაგოგიური სიტუაციის მიხედვით. მწვრთნელის მოღვაწეობის საერთო ამოსავალი დებულებები თავისი არსით არაფრით განსხვავდება ნებისმიერი პედაგოგიური საქმიანობის პრინციპებისაგან. აქედან გამომდინარე, მწვრთნელი არის მასწავლებელი, რომელიც აღსაზრდელში აყალიბებს ფიზიკურ და სულიერ ჰარმონიას. იგი არის პიროვნება, რომელიც ხვეწს შეგირდის შესაძლებლობას, გზას უკაფავს მაღალი სპორტული მწვერვალებისაკენ.

მძლეოსნობაში მოძრაობითი მოქმედებების ტექნიკის დასწავლის მიზნით მასწავლებელმა შეიძლება გამოიყენოს სწავლების შემდეგი მეთოდები: ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის, შეჯიბრებითი და თამაშობითი მეთოდები. ასევე შეიძლება გამოყენებული იქნეს მრავალი ზოგადპედაგოგიური და სპეციფიკური მეთოდები, გარდა იმ ფაქტორებისა, რომლებიც განეკუთვნება მძლეოსნობაში წვრთნის შინაარსს; ასევე წვრთნის სისტემაში რთავენ ზოგიერთ დამატებით ფაქტორს ეფექტურობის ამაღლების მიზნით.

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები. მოცემულ მეთოდთა ძირითადი ნიშანდობლიობა მდგომარეობს ვარჯიშის შემსრულებელთა მიერ ზუსტად განსაზღვრული მოქმედებების განხორციელებაში და შემოქმედების ფაქტორთა მწყობრ რეგულირებაში, რაც გამოიხატება:

- ვარჯიშის ოპერაციული საფუძვლების რაც შეიძლება შესაბამისობაში მოყვანით მოცემულ პროგრამასთან;
- დატვირთვის შესაძლო ზუსტ ნორმირებასა და მისი დინამიკის მართვაში ვარჯიშობის განმავლობაში, აგრეთ-

ვე დასვენების ინტერვალთა რეგულირებასა და დატვირთვის ფაზებთან მათ მორიგეობაში;

- გარეგანი ოპტიმალური პირობების შექმნაში, რომელიც ხელს შეუწყობს მოძრაობის დასწავლის სასურველი ეფექტის მიღწევას (სავარჯიშო იარაღების, ტრენაჟორების გამოყენება, გარეგანი ხელშემშლელი გამლიზიანებლების გამორიცხვა და ა. შ.).

მძლეოსნის წვრთნის პროცესში კონკრეტული ამოცანების და მათი გადაწყვეტის პირობებიდან გამომდინარე, ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები გამოიყენება სხვადასხვა ვარიანტში. მათი დაჯგუფება შეიძლება რამდენიმე ნიშნის მიხედვით, რომელთაგან ყველა არსებითია გარკვეულ სიტუაციებში:

- მთლიანი მოქმედებების სტრუქტურის ათვისებაში სათანადო მიდგომის თავისებურებების მიხედვით გამოყოფენ დანაწევრებით ვარჯიშობის და მთლიანობაში ვარჯიშობის მეთოდებს;
- ორგანიზმის ფუნქციებზე ამორჩევითი ზემოქმედების ხარისხის მიხედვით არჩევენ შერჩევითი მიმართულების ვარჯიშობის მეთოდებს (რომელთა ზემოქმედება შესაძლებელია თავმოყრილი იყოს უპირატესად ცალკეულ ფუნქციებზე, მაგალითად – აერობულ ან ანაერობულ ფუნქციებზე) და გენერალიზებული ვარჯიშობის მეთოდებს (სპორტსმენის ამა თუ იმ შესაძლებლობათა კომპლექსზე საერთო ზემოქმედებით);
- მოდელირების ხარისხის მიხედვით (წვრთნის პროცესში მიახლოებითი განხორციელების) საშეჯიბრო მოქმედების ძირითად თავისებურებებში გამოიყოფა ნაწილობრივი მოდელირების მეთოდები და საშეჯიბრო ვარჯიშების მიახლოებით მთლიანობაში მოდელირების მეთოდები;
- სტანდარტიზაციის ნიშნის მიხედვით ან სანვრთნელი ზემოქმედების ვარიანტების ნიშნით არჩევენ სტანდარტულ-განმეორებით და ვარიაციული (შენაცვლებითი) ვარჯიშობის მეთოდებს;

- დისკრეტული (წყვეტილობის) ან დატვირთვის უწყვეტობის ნიშნის მიხედვით ვარჯიშობის პროცესში არჩევენ ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდებს (სადაც დატვირთვა წყვეტილია მორიგეობით შეენაცვლება დასვენების ნორმირებულ ინტერვალებს) და უწყვეტი ვარჯიშობის მეთოდებს (სადაც ცალკეულ შემთხვევაში დატვირთვა არ წყდება დასვენების ინტერვალებით).

მართალია, გამოყოფილი ნიშნები არ ამონურავს მძლეოსნობაში ვარჯიშობის მეთოდთა ყველა შესაძლო კლასიფიკაციას, მაგრამ იძლევა მათ ნაირსახეობათა შესახებ წინასწარი წარმოდგენის შექმნის საშუალებას.

მძლეოსნის მოქმედება და საერთო ქცევის ხაზი შეჯიბრების დროს, როგორც ცნობილია, ბევრადაა დამოკიდებული საშეჯიბრო თუ თამაშის სიტუაციებზე, რაც განაპირობებს შეჯიბრებითი თუ თამაშობითი მეთოდების განსხვავებას ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდებისაგან.

თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები. თამაშის დროს მოქმედებები ორგანიზდება სათამაშო სიუჟეტის საფუძველზე (თამაშის გააზრება და წესები), სადაც განსაზღვრულია თამაშის მიზანი მრავალი ნებადართული ხერხით, მუდმივი და რიგ შემთხვევაში ცვალებად სიტუაციებში მოასპარეხეთა ურთიერთმოქმედებაში. ყოველივე ეს ზღუდავს წინასწარ დაგეგმილი მოქმედების ზუსტად განხორციელებას, დატვირთვის ზუსტ ნორმირებას და, შესაბამისად, სანვრთნელი ეფექტის მართვას. სათამაშო მოქმედებები გამოირჩევა მაღალი ემოციურობით, მოითხოვს ემოციებისა და მოქმედებების მართვას, თავდაჭერას, ინიციატივასა და ბეჯითობას, აზროვნების მოქნილობას, მოძრაობის სრულყოფილ კოორდინაციას და მთელ რიგ სხვა თავისებურებას, რომელთა მიშვეობითაც იქმნება მათი აღზრდის შესაძლებლობანი.

ამდენად, მძლეოსნის სპორტულ მომზადებაში თამაშობითი მეთოდი გამოყენებითი მნიშვნელობისაა. ნვრთნის პროცესში მას იყენებენ არა სავალდებულო სპორტული თამაშის სახით, არამედ სპეციალურად დამუშავებული თამაშების მასალის მიხედვით (მაგალითად, კალათბურთის ან ხელბურთის ტიპის გამარტივებული წესებით და სპორტის არჩე-

ული სახეობის თავისებურებების შესაბამისი დამატებითი მოქმედებებით).

შეჯიბრებითი მეთოდი – ფართოდ გამოიყენება ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში და მისი საფუძველი რაციონალურად ორგანიზებული შეჯიბრების პროცესია. ამასთან, სპორტსმენი შეიძლება ეჯიბრებოდეს არა მარტო სხვას, არამედ თავის თავსაც. შეჯიბრებითი მეთოდი ძირითადად ემსახურება მაღალი შედეგების გამოვლენის უნარის გამომუშავება – განვითარებას. ამ მეთოდის გამოყენება მიმართულია იქეთკენ, რომ მოვარჯიშებმა შეძლონ მიღწეული უნარ-ჩვევების, ფიზიკური თვისებების და სხვა შესაძლებლობათა გამოვლენა სულ უფრო და უფრო რთულ, ცვალებად, სპორტულ შეჯიბრებებთან მიახლოებულ პირობებში. შეჯიბრებითი მეთოდი ამავედროულად გულისხმობს თანამოვარჯიშეთა შესაძლებლობების დაპირისპირებას, შეჯიბრებისათვის დამახასიათებელი სიტუაციებისადმი მიჩვევას.

შეჯიბრებითი მეთოდის გამოყენებას ფართო ხასიათი აქვს. მას იყენებენ სხვადასხვა პედაგოგიური ამოცანის გადაწყვეტის მიზნით. როგორც ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის და სხვ.), ასევე ზნეობრივი და ნებელობითი თვისებების (ინიციატივობა, სიმტკიცე, სიძნელეთა გადალახვის უნარი და სხვ.) განვითარების, მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევის, უნარის ჩამოყალიბების სრულყოფისათვის. იგი სხვა მეთოდებთან შედარებით ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებს მაღალ მოთხოვნებს უყენებს. აღნიშნული მეთოდით მოქმედების შესრულების დროს ურთიერთდაპირისპირებულთა ფაქტორის არსებობა პედაგოგისაგან მოითხოვს მთელი პასუხისმგებლობით, მაღალი პროფესიონალიზმით მოეკიდოს მის გამოყენებას, რომ არ მოხდეს ისეთი უარყოფითი თვისებების ჩამოყალიბება, როგორცაა ეგოიზმი, ზედმეტი პატივმოყვარეობა და ა. შ.

ზოგადპედაგოგიური და სხვა საშუალებები და მეთოდები. სპორტული ტექნიკის სწავლებისას მეტად დიდია სიტყვის მნიშვნელობა. იგი მოვარჯიშეს ეხმარება მოძრაობის გააზრებაში, შეექმნას წარმოდგენა მასზე და მის ხასიათზე, მიმართულებაზე და სხვ. ამასთან, სწავლებასა და აღზრდაში მწვრთნელი პირველ რიგში იყენებს სიტყვიერი სწავლების

მეთოდურად დამუშავებულ ფორმებს: დარწმუნებას, შთაგონებას, ახსნას და მართვას.

ახსნა-განმარტებას მთავარი როლი ენიჭება პრაქტიკული მეცადინეობების დროს, როდესაც სპორტსმენი მითითების შემდეგ ცდილობს ამა თუ იმ მოძრაობის შესრულებას. ამ დროს საჭიროა სათანადო სიტყვიერი ახსნა-განმარტება. საუბარი მხოლოდ იმას უნდა შეეხოს, რაც სწავლების იმ მომენტშია საჭირო. ჩვეულებრივ ახსნა-განმარტებასთან ერთად გამოიყენება ხატოვანი ახსნა, რომელშიც მოვარჯიშისათვის ნაცნობი სახეები და წარმოდგენები გამოიყენება. ისინი საჭიროა ვარჯიშის ელემენტების სწორი შეფასების ჩვენებისათვის. ტექნიკის სწავლების ან მისი სრულყოფის პროცესში შესასწავლი მძლეოსნური ვარჯიშის წინ და შესრულების დროს წარმატებით გამოიყენება **კარნახი**. კარნახი შესაძლებელია მხოლოდ იმისი, რაც ნაცნობია სპორტსმენისათვის, მაგრამ სუსტადაა ასახული მის მეხსიერებაში, ან არის დავინწყებული. კარნახი არ უნდა გადაიქცეს მეურვეობად, განსაკუთრებით შეჯიბრების დროს.

ბოლოს უნდა აღინიშნოს სპორტული ტექნიკის სწავლების შედეგების გარჩევა. მწვრთნელ-მასწავლებლის საუბარი მძლეოსნებთან იძლევა სწავლის შედეგების შეფასებას, მოძრაობითი წარმოდგენის შედარებას ფაქტიურ შესრულებასთან, შემონმდეს თუ როგორ გაიგო მოვარჯიშემ ტექნიკა, დაისახოს ამოცანები შემდგომი მეცადინეობისათვის. გარჩევა ხდება სწავლების პროცესში, თითოეული მეცადინეობის დროს, განსაკუთრებით გაკვეთილის დასასრულს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ სიტყვის დახმარებით ყოველთვის არაა შესაძლებელი რთული მოქმედების, მოძრაობის სისწრაფის, გამოსავლენი ძალის ინერციის მომატების შესახებ წარმოდგენის შექმნა. ამიტომ საჭიროა სიტყვიერი მეთოდის სხვა მეთოდებთან შეთავსება.

თვალსაჩინოების მეთოდი. სპორტული ტექნიკის სწავლებაში მნიშვნელოვანი როლი აკისრია თვალსაჩინოების მეთოდს. მისი საშუალებით მოვარჯიშე აღიქვამს მძლეოსნური მოძრაობის ტექნიკის მთლიან სურათს. იგი წარმოდგენს შესრულების ადგილს და მის რთულ მხარეებს. თვალსაჩინოების როლის მნიშვნელობა კიდევ იმითაც აიხსნება, რომ ნაჩ-

ვენები მოძრაობის მხედველობითი შეგრძნება ყველაზე უფრო ობიექტურ ნარმოსახვას იძლევა მოვარჯიშის აზროვნებაში, ქმნის სწორ მოძრაობით ნარმოდგენას. ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედების ათვისების დროს მოვარჯიშენი ძირითად ინფორმაციას სწორედ მხედველობითი ანალიზატორის მეშვეობით იღებენ.

ჩვეულებრივი მოძრაობის ტექნიკას უჩვენებს კარგად დაუფლებული მწვრთნელი ან სპორტსმენი. კარგ შედეგს იძლევა კინოფილმის, კინოგრამების, პლაკატების, ფოტოსურათების, ნახატებისა და მაკეტების ჩვენება. ამოცანის შესრულების და ფაქტობრივი შედეგის ანალიზის პროცესში სათანადო თვალსაჩინოების და აღქმის უზრუნველყოფისათვის, ტრადიციულ და თვალსაჩინო სწავლების მეთოდებთან ერთად, სპორტის (მძლეოსნობის) თანამედროვე პრაქტიკაში სულ უფრო ფართოდ გამოიყენება სპეციალიზებული საშუალებები და მეთოდები, კერძოდ იყენებენ: კონოციკლოგრაფიული და ვიდეომაგნიტოფონური დემონსტრირების საშუალებებს.

მძლეოსნობაში სპორტულ-ტექნიკური სრულყოფის და საწვრთნელი დატვირთვის ეფექტურობის პროცესის ოპტიმალური მართვის გზების ძიებამ, ბოლო პერიოდში, მიგვიყვანა მათი დამუშავების ახალ ტექნიკურ საშუალებებთან და გამოყენების ხერხებთან, რაც მდგომარეობს მოძრაობის პარამეტრების, მათი შესრულების დროს ცალკეული ფუნქციური ძვრების, სპორტსმენისთვის ნიშანის მიცემის გზით ავტომატიზებულ კონტროლირებაში, რის საფუძველზეც ხდება მათ მიერ შესრულებული მოქმედებების დაკონკრეტება. ცხადია, ეს არ ამცირებს მწვრთნელის წამყვან როლს საწვრთნელ პროცესში, პირიქით, გამოათავისუფლებს მის ძალებს სწავლებისა და აღზრდის ნამდვილი შემოქმედებითი ამოცანების გადაწყვეტისათვის.

იდეომოტორული, აუტოგენური და მათი მსგავსი მეთოდები. ამ სპეციფიკური ჯგუფის მეთოდებს შეადგენს მოვარჯიშის მიერ მიზანსწრაფული დანიშნულებით სპეციალურად გამოყენებული შინაგანი მეტყველება, ხატოვანი აზროვნება, კუნთურ-მამოძრავებელი და სხვა შემეცნებითი ნარმოდგენები თავისი ფსიქიკურ და საერთო მდგომარეობა-

ზე ზემოქმედების, მისი რეგულირებისა და სანვრთნელი თუ საშეჯიბრო ვარჯიშების შესრულებისათვის ოპერატიული მზადყოფნის ხერხები. კერძოდ, ეს არის იდეომოტორული ვარჯიშები (მოძრაობითი მოქმედებების გონებაში შესრულება, ფიზიკურად განხორციელებამდე მის ძირითად ფაზებზე ყურადღების კონკრეტიზაციით), შინაგანი მონოლოგის დახმარებით ემოციური თვითგანწყობა მოსალოდნელი მოქმედებისადმი, თვითგანკარგულების თვითაგზნების და თვითორგანიზების სხვა მსგავსი მეთოდები.

სპორტულ წვრთნაში ასევე გამოიყენება ზოგადი ფსიქოლოგიის, მედიცინისა და ფსიქოპედაგოგიის ალბერტ შპენგერის, სპორტული მოღვაწეობის თავისებურებებთან სათანადო ადაპტირებით (ლაპარაკია ე.წ. აუტოგენური წვრთნის, ფსიქოტონური წვრთნის შესახებ და ა. შ. აუტოგენური მეთოდები ამ შემთხვევაში აღნიშნავენ მძლეოსნის მიერ შინაგანი მეტყველების, სიტყვიერ-წარმოდგენითი და შეგრძნებითი წარმოდგენის გამოყენებაზე დამყარებულ მეთოდებს სანვრთნელი დავალებების, განწყობის შექმნის და საკუთარი მდგომარეობის რეგულირების დანიშნულებით). ზოგიერთ მათგანს მოიცავს ფსიქორეგულაციური წვრთნა (ფრწ). მისთვის ტიპური მეთოდები გამოიყენება თვით სპორტული წვრთნის პროცესის გარეშე (სანვრთნელი მეცადინეობის წინ ან შემდეგ).

წვრთნის ეფექტის განმსაზღვრელი ზოგიერთი სხვა ფაქტორი. მძლეოსნობაში წვრთნის ეფექტურობა ბევრადაა დამოკიდებული ბუნებრივ-გარემო იმ ფაქტორებზე, სადაც მიმდინარეობს სასწავლო მეცადინეობები. მრავალი ბუნებრივი პირობა (მზის რადიაცია, ჰაერში ჟანგბადის შემცველობა, ატმოსფერული წნევა, ტემპერატურა, ჰაერისა და წყლის დინამიკური ზემოქმედება და ა. შ.), თუ მათი ზემოქმედება რეგულირდება განსაზღვრული წესების შესაბამისად, მიზანშეწონილია, მძლეოსნის მომზადებაში გარკვეულწილად ჩაითვალოს **ბუნებრივ გარემო ფაქტორებად**, რომლებსაც არსებითი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია არა მარტო მიმდინარე პერიოდში მოვარჯიშის შრომით უნარიანობაზე, ასევე მისი განვრთნილობის დინამიკაზეც. თუ წვრთნის ამ პირობების ზემოქმედების დოზირება არ ხდება, არსები-

თად შეუძლებელი იქნება განვიხილოთ, როგორც მძლეოსნის მომზადების საშუალებები. ამ შემთხვევაში ისინი რჩებიან მხოლოდ მომზადების პირობებად, რომელთა გავლენაც შეიძლება იყოს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი. შემთხვევითი არ არის, მაგალითად, მთისთვის დამახასიათებელ კლიმატურ პირობებში წვრთნა, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა (განსაკუთრებით აერობულ შესაძლებლობათა) გაფართოებას, რაც დღეისათვის მძლეოსნის მომზადების სისტემის შემადგენელ ნაწილად იქცა.

ცნობილია აგრეთვე *ჰიგიენურ ფაქტორთა* მნიშვნელოვანი როლი წვრთნის პირობების საერთო ოპტიმიზაციაში. ამ ფაქტორთა შორის ბევრი სავალდებულო და მუდმივია მძლეოსნის სანვრთნელი მეცადინეობებისათვის (ჰიგიენური მოთხოვნები სპორტული ინვენტარისა და სასწავლო-სანვრთნელი მეცადინეობის ჩატარების ადგილისადმი, განათება და ა. შ.).

ვარჯიშთა სანვრთნელი ეფექტი მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული მათი რაციონალურად შესრულების პირობებზე, რომელთა შორის მხედველობაშია მისაღები სპორტული წვრთნის მატერიალურ-ტექნიკური საშუალებები (ტრენაჟორები, სპორტული იარაღები, განათება, ვენტილიაცია, სპორტული ფეხსაცმელები, სარბენი ბილიკებისა და სპორტული სექტორების ხარისხი, საკონტროლო და საინფორმაციო აპარატურა და სხვ.)

სპორტული შრომისუნარიანობის გაზრდის პირდაპირ თუ არაპირდაპირ ხელშემწყობ ფაქტორთა ყოველმხრივი გამოყენებისათვის ზრუნვა გამოიხატება სპეციალური ფიზიოლოგიური, ბიოლოგიური და დიეტოლოგიური საშუალებების ძიებაში, რომლებსაც შეუძლია ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებზე ზემოქმედება.

სანვრთნელი დატვირთვა და დასვენება, როგორც მძლეოსნის წვრთნის კომპონენტები. სანვრთნელი დატვირთვის ცნების თავისებურებების გარკვევისათვის, პირველ რიგში, მხედველობაში უნდა მივიღოთ სანვრთნელი ზემოქმედების რაოდენობრივი მხარე (დიდი, საშუალო, მცირე და სხვ.). იგი ინვეეს ორგანიზმის სამუშაო პოტენციალის ხარჯვას, დაღ-

ლას და ამით ასტიმულირებს აღდგენით პროცესებს. მძლეოსნის სანვრთნო პროცესში გამოიყენება მეტი დატვირთვები როგორც მოცულობის, ასევე ინტენსივობის მიხედვით, რაც განპირობებულია მძლეოსნობაში სპორტული მიღწევების დონისა და დატვირთვის პარამეტრებს შორის კანონზომიერი კავშირით. თუმცა მათი თანაფარდობა ყოველთვის პირდაპირპროპორციული არ არის.

არჩევენ დატვირთვის *შინაგან და გარეგან* მხარეებთან დაკავშირებულ მაჩვენებლებს. პირველი წარმოადგენს სანვრთნელი მუშაობის რაოდენობრივ მაჩვენებლებს, გამოსახტულს მათი გარეგანი პარამეტრების შეფასებაში (ხანგრძლივობა, სანვრთნელი ვარჯიშების გამეორებების რაოდენობა, მოძრაობის სიჩქარე და ტემპი, გადასაადგილებელი წონის ოდენობა და სხვ.). მეორე ასახავს სანვრთნელი მუშაობის შესრულებისას მძლეოსნის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მობილიზაციის ხარისხს, რაც ხასიათდება ფიზიოლოგიური, ბიოქიმიური და ორგანიზმის სისტემების სხვა ფუნქციური მდგომარეობის განპირობებულობით (გულის მუშაობის სიხშირის გაზრდა, ფილტვების ვენტილიაციის მოცულობა და ჟანგბადის მოხმარება, გულისცემისა და სისხლის წუთ-მოცულობა, სისხლში რძის მჟავის შემცველობა და ა. შ.).

დატვირთვის როგორც გარეგან, ისე შინაგან მაჩვენებლებს მისი შეფასებისა და მიზანდასახული რეგულირების მნიშვნელობა აქვს. გარეგანი მაჩვენებლები მნიშვნელოვანია იმით, რომ მათ ეყრდნობა მწვრთნელი და სპორტსმენი სანვრთნელი მეცადინეობების კონკრეტული რაოდენობრივი პარამეტრებისა და ვარჯიშების განსაზღვრისათვის, სისტემატურად ხელმძღვანელობენ სანვრთნელი მუშაობის დაგეგმვა-აღრიცხვისას, ამ მაჩვენებლებს შეუფარდებენ წინასწარ განსაზღვრულ სანვრთნელ მუშაობაში ორგანიზმის საპასუხო რეაქციებს. ორგანიზმში ფუნქციური ძვრების მაჩვენებლები კი მათ ეხმარება მიზანშეწონილი სანვრთნელი დატვირთვის განსაზღვრაში-ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობებისა და განვრთნილობის განვითარებაზე ზეგავლენის შეფასებაში. სანვრთნელი დატვირთვის ამ ორი ტიპის მაჩვენებელი, ცხადია არ შეიძლება ერთმანეთს დაუპირის-

პირდეს როგორც ურთიერთგამომრიცხველნი. ისინი უნდა განვასხვაოთ და მთლიანობაში გამოვიყენოთ.

ცნება სანვრთნელი დატვირთვის *მოცულობა* განეკუთვნება მისი ზემოქმედების ხანგრძლივობას და მუშაობის რაოდენობის ჯამს, რომელიც სრულდება ცალკეულ სანვრთნელ ვარჯიშობაში ან ვარჯიშობათა სერიაში. დატვირთვის *ინტენსივობის* ცნება კი უკავშირდება ფუნქციების დაძაბულობას, მიყენებული ძალვის ოდენობას და დატვირთვის ძალას, რაც გამოიყენება ვარჯიშის ყოველ მომენტში, ან კიდევ, სანვრთნელი მუშაობის მოცულობის კონცენტრაციის ხარისხის ოდენობის დროში. დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა არ დაიყვანება ერთ რომელიმე კერძო მაჩვენებლამდე.

მძლეოსნობაში დატვირთვის მოცულობის განსაზღვრის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებულ გარეგან მაჩვენებლად მიჩნეულია *დ რ ო*, რომელიც იხარჯება ვარჯიშის შესრულებაზე. ცალკეულ ვარჯიშთა ინტენსივობა ხშირად ფასდება მოძრაობის სიჩქარის მიხედვით, გარეგან წინააღმდეგობათა დაძლევის სიდიდით და სხვა მსგავსი მაჩვენებლებით.

დატვირთვის განზოგადებული შეფასების მიღება მძლეოსნის სანვრთნელ პროცესში რამდენადმე იოლდება იმის გამო, რომ მისი მოცულობის უმთავრეს ნაწილს შეადგენს ვარჯიშები, რომლებსაც ერთი და იგივე საფუძველი აქვს, რაც დატვირთვის ძირითადი ნაწილის მთლიანი დახასიათებისას თანაზომიერი მაჩვენებლების გამოყენების საშუალებას იძლევა. მაგალითად მძლეოსნობის ციკლური ხასიათის ყველა სახეში სანვრთნელი დატვირთვის მოცულობის ძირითად გარეგან მაჩვენებლად იყენებენ დისტანციის კილომეტრაჟს, რაც დაძლეული იქნება წვრთნისას, ხოლო ინტენსივობისათვის-მათი დაძლევის სიჩქარეს. დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ურთიერთდამოკიდებულება ხასიათდება იმით, რომ რაც უფრო მეტია ვარჯიშში ინტენსივობა, მით ნაკლებია მისი ხანგრძლივობის შესაძლებლობა, და, პირიქით, რამდენადაც მეტია ვარჯიშის უწყვეტლივ გაგრძელება, მით ნაკლებია მისი ინტენსივობა.

დასვენება, როგორც სპორტული წვრთნის კომპონენტი. მძლეოსნის სანვრთნელი პროცესი თავის თავში მოიცავს

დასვენებას. მაგრამ დასვენება წვრთნის ნამდვილ ორგანულ კომპონენტად მხოლოდ მაშინ შეიძლება ჩაითვალოს, როცა იგი ორგანიზებულია მისი კანონზომიერების შესაბამისად, ზომაზე მეტად მოკლე ან, პირიქით, ზომაზე მეტი ხანგრძლივობით დასვენება არღვევს წვრთნის სტრუქტურას და ასეთ შემთხვევაში აქცევს მას განუყოფელი კომპონენტობიდან გადანვრთნის ან წვრთნის პროცესის დარღვევის ფაქტორად. წვრთნის პროცესში რაციონალურად ორგანიზებული დასვენება (*აქტიური და პასიური*) ერთდროულად ორ ძირითად ფუნქციას ასრულებს:

1. უზრუნველყოფს სანვრთნელი დატვირთვის შემდეგ შრომისუნარიანობის აღდგენას, რითაც ხელს უწყობს მის განმეორებით გამოყენებას;
2. დატვირთვის ოპტიმალური ეფექტის ერთ-ერთი საშუალების როლს ასრულებს. მძლეოსნის წვრთნის მეთოდის სრულყოფა უმთავრესად მიმდინარეობს დასვენების ამ ორივე მხარის რაც შეიძლება მიზანმიმართულად გამოყენების გზით.

დასვენება, როგორც აღდგენითი ფაზა, მძლეოსნის სანვრთნო პროცესში რაციონალიზდება ისეთი საშუალებებისა და ხერხების დახმარებით როგორცაა: მისი სხვადასხვა ფორმა (მათ შორის სხვა სახის მუშაობაზე გადართვა); *აქტიური და პასიური* დასვენების განსაზღვრულ ვარიანტებში კომპლექსირება; ვარჯიშთა სერიებს შორის ფსიქორეგულირების ვარიანტთა შემოღება, რაც მიმართულია მოვარჯიშის დამშვიდებისა და ტონიზაციისაკენ, აღდგენითი მასაჟი, თერმული ზემოქმედება, სხვა ჰიგიენური პროცედურები და ა. შ. თანამედროვე სპორტულ წვრთნაში, დატვირთვის მოცულობის და ინტენსივობის მკვეთრად გაზრდის გამო, აღდგენითი პროცესების დაჩქარების სპეციალურ ფაქტორთა კომპლექსი სულ უფრო მეტად ივსება. ამასთან, აუცილებელია გავითვალისწინოთ რომ წვრთნაში ოპტიმალური დასვენების არსი სრულიადაც არ დაიყვანება შრომისუნარიანობის სწრაფად აღდგენამდე ვარჯიშთა შორის დასვენების ინტერვალებში. ეს აუცილებელია მხოლოდ გარკვეულ სიტუაციებში.

დასვენების, როგორც მძლეოსნის სანვრთნელი დატვირთვის ეფექტის ოპტიმიზაციის საშუალების გამოყენება ემყარება იმას, რომ ვარჯიშთა შორის დასვენებაში მისი ხანგრძლივობა და შინაარსის თავისებურებები (აქტიური და პასიური) დამოკიდებულია წინა დატვირთვის „შემდეგ მოქმედებაზე“ და მომდევნო ზემოქმედებაზე. ცნობილია, რომ მნიშვნელოვნად ხანმოკლე ან „მტკიცე“ ინტერვალი მომდევნო დატვირთვის ზემოქმედებას აძლიერებს, რამდენადაც იგი ემთხვევა შრომისუნარიანობის არასრულ აღდგენას და ნარჩენი ფუნქციური აქტივობის ფაზას, რომელიც შემოინახება წინა დატვირთვის შედეგად.

თ ა ვ ი VI.

მძლეონსური სახეების ზოგადი დახასიათება

ს ი ა რ უ ლ ი – წარმოადგენს ადამიანის გადაადგილების ჩვეულებრივ საშუალებას და საჭიროებს სპეციალური გამძლეობის გამოვლენას. იგი ყველა ადამიანისათვის საუკეთესო ფიზიკური ვარჯიშია. ხანგრძლივი და რიტმული სიარულის დროს მუშაობაში ჩართულია სხეულის თითქმის ყველა კუნთი, ძლიერდება გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი და ორგანიზმის სხვა სისტემათა მოქმედება, იზრდება ნივთიერებათა ცვლა.

სიარულს, როგორც ფიზიკურ ვარჯიშს, გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობა აქვს. ადამიანს სიარულს ადრეული ბავშვობის ასაკიდანვე ასწავლიან. ჩვეულებრივი სიარულის გარდა არსებობს მისი ნაირსახეობანი: სალაშქრო, სამწყობრო და სპორტული. შეჯიბრში გამოიყენება სპორტული სიარული, რომელიც ტექნიკურად უფრო რთულია, მაგრამ არის ყველაზე ეფექტური. მისი სიჩქარე ჩვეულებრივი სიარულის სიჩქარეს ორჯერ აღემატება. ამის გამო სპორტულ სიარულში მეცადინეობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მოვარჯიშის ორგანიზმზე, ამაგრებს შინაგან ორგანოებს და სისტემებს, ზრდის შრომისუნარიანობას, დადებითად მოქმედებს ძალისა და გამძლეობის განვითარებაზე, ასევე იწვევს ნებელობითი თვისებების აღზრდას. შეჯიბრებები სპორტულ სიარულში ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკზე (საათის ისრის მოძრაობის სანინაალმდეგო მიმართულებით) და ჩვეულებრივ გზაზე (შარაგზაზე) 3 -დან 50 კილომეტრამდე.

სპორტულ სიარულში შეჯიბრების მონაწილენი ვალდებული არიან დაიცვან წესებით დადგენილი ტექნიკის თავისებურებანი. მთავარია არ დაიკარგონ ბილიკთან შეხების მომენტი. ბილიკიდან ფეხის მოცილების შემთხვევაში სპორტსმენი გადადის რბენზე. ამ წესის დამრღვევს ხსნიან შეჯიბრებიდან.

რ ბ ე ნ ა ბუნებრივი გადაადგილების საშუალებაა. ეს ყველაზე მეტად გავრცელებული ფიზიკური ვარჯიშია, რომელიც სპორტის მრავალ სახეობაში შედის. რბენის დროს ორგანიზმის მუშაობის უნარიანობის მიმართ, სიარულთან შედარებით, გაზრდილი მოთხოვნებია წაყენებული. ამ დროს

მოქმედებს სხეულის კუნთების ყველა ჯგუფი, ძლიერდება ორგანიზმის ყველა სისტემათა მოქმედებისუნარიანობა.

მანძილის, სიგრძისა და რბენის სისწრაფის შეცვლით შეიძლება დატვირთვის დოზირება, მომეცადინის შესაძლებლობათა გათვალისწინებით გამძლეობის, სისწრაფისა და სხვა ფიზიკურ თვისებათა განვითარებაზე ზემოქმედება. რბენა გულ-სისხძარღვთა და სასუნთქ სისტემათა განვითარების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს. დიდი სიჩქარით რბენა ნვრთნაში ჩაირთვება სისწრაფის განვითარების მიზნით. რბენაში მეცადინეობის დროს ვითარდება ნებელობითი თვისებები, სპორტსმენი იძენს ძალის განაწილების, დაბრკოლებების გადალახვის, ადგილმდებარეობაზე ორიენტირების უნარს. რბენა ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა. სწორედ ამით აიხსნება მისი დიდი მნიშვნელობა მძლეოსნობის ყველა სპეციალობისა და სპორტის სხვა სახეობებში მომეცადინეთა ნვრთნაში, ამასთანვე იგი დასვენების, გაჯანსაღებისა და შრომისუნარიანობის შენარჩუნების აქტიური საშუალობაა.

რბენა მძლეოსნობის სახეებში ყველაზე მისაწვდომი ფიზიკური ვარჯიშია. რბენის სხვადასხვა სახეებს და ამანათრბენებს მძლეოსნურ შეჯიბრებებში წამყვანი ადგილი უკავიათ. ***რბენები იყოფა: სპრინტი (რბენა მოკლე მანძილებზე); გრძელი სპრინტი; რბენა გამძლეობაზე; რბენა დაბრკოლებებით; თარჯრბენი; ამანათრბენი და რბენა ბუნებრივ პირობებში.***

სპრინტი, ან რბენა მოკლე მანძილებზე ტარდება სტადიონის წრიულ სარბენ ბილიკზე (საათის ისრის მოძრაობის საწინააღმდეგო მიმართულებით) და მანეჟში 30, 60, 100 (კლასიკური), 200 (კლასიკური) მეტრ მანძილებზე, მონაწილეობენ ქალები და კაცები. ხოლო გრძელი სპრინტი ტარდება სტადიონის წრიულ სარბენ ბილიკზე და მანეჟში 300, 400 (კლასიკური) 600 მეტრ მანძილებზე, მონაწილეობენ ქალები და კაცები.

გ ა მ ძ ლ ე ო ბ ა ზ ე რ ბ ე ნ ა :

– ***რბენა საშუალო მანძილებზე:*** 800 მ. (კლასიკური), 1000 მ., 1500 მ. (კლასიკური), 1 მილზე – ტარდება სტადიონზე და მანეჟში, მონაწილეობენ ქალები და კაცები.

- **რბენა გრძელ მანძილებზე:** 3 000 მ., 5 000 მ. (კლასიკური), 10 000 მ. (კლასიკური) – ტარდება სტადიონზე (მანუშვი – მხოლოდ 3 000 მ.), მონანილეობენ ქალები და კაცები.

რბენა ზეგრძელ მანძილებზე – 15 კმ.; 20 კმ.; 42კმ. და 195 მ. (კლ.), 100 კმ. ტარდება გზატკეცილზე (შესაძლებელია სანყისი და ფინიში იყოს სტადიონზე), ერთნაირია ქალებისა და კაცებისათვის.

ულტრაგრძელი მანძილები – სადღეღამისო რბენა ტარდება სტადიონზე ან გზატკეცილზე, მონანილეობენ ქალები და კაცები. ასევე ტარდება შეჯიბრება 1000 მილზე (1609 კმ.) და 1300 მილზე – უწყვეტი რბენის ყველაზე გრძელ მანძილზე.

დაბრკოლებებით რბენას გააჩნია ორი სახესხვაობა: 1 . **თარჯრბენი**, რომელიც ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკზე 50-დან 400 მეტრამდე, სადაც ერთნაირი ტიპის დაბრკოლებები თანაბარ მანძილებსა და განსაზღვრულ ადგილებზეა განლაგებული. თითოეული მორბენალი მოძრაობს ცალკე ბილიკზე.

დაბრკოლებებით რბენა 3 000 მეტრზე (სტიპლ-ჩეზი) ტარდება სარბენ ბილიკზე მყარად დადგმული თარჯებითა და სტადიონის ერთ-ერთ სექტორზე მოთავსებული წყლიანი ორმოს გადალახვით.

ამანათრბენი გუნდური რბენაა; გასარბენი მანძილი დაყოფილია ეტაპებად. ამანათრბენის მიზანია მაღალი სისწრაფით ერთი მეორისათვის გადაცემით ამანათი მიტანილი იქნეს სანყისიდან ფინიშამდე. ეტაპების სიგრძე შეიძლება იყოს ერთნაირი და სხვადასხვა (შერეული მანძილები). ამანათრბენები უფრო მეტად ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკებზე, ხოლო იშვიათად – ქალაქის ქუჩებში (წრიული ან ვარსკვლავისებური ამანათრბენები).

მართონული რბენა – მძლეოსნობის კლასიკურ სახეებს შორის ყველაზე გრძელი მანძილია (42 კმ. და 195 მ.) და ტარდება გზატკეცილზე (სანყისი და ფინიში სტადიონის სარბენ ბილიკებზე).

ბუნებრივ პირობებში რბენა – გეზრბენი (კროსი) ტარდება დასერილ ადგილმდებარეობაზე 15 კმ-მდე მანძილზე, ხოლო უფრო გრძელ მანძილებზე რბენა ტარდება გზებზე და

ადგილმდებარეობაზე. აგრეთვე ტარდება ტრადიციული გადარბენები დასახლებულ პუნქტებსა და ქალაქებს შორის.

ბ) მძლეოსნური ხტომები

მძლეოსნური ხტომები დაყოფილია ორ ჯგუფად – 1) ვერტიკალურ წინალობათა დაძლევა (სიმაღლეზე ხტომა და ჭოკით ხტომა) და 2) ხტომები ჰორიზონტალურ წინალობათა დაძლევა (გამორბენით სიგრძეზე ხტომა და გამორბენით სამხტომი).

მძლეოსნური ხტომების პირველი ჯგუფი: ა) გამორბენით სიმაღლეზე ხტომა (კლასიკური), აციკლური სახეა და მხტომელისაგან ითხოვს სწრაფ-ძალისმიერი თვისების, ხტომადობის, სიმარჯვისა და მოქნილობის გამოვლენას. ტარდება სტადიონისა და მანეჟის სახტომ სექტორებზე, როგორც ქალებისათვის, ასევე კაცებისათვის.

ბ) გამორბენით ჭოკით ხტომა (კლასიკური) – აციკლური სახეა და სპორტსმენისაგან მოითხოვს სწრაფ – ძალისმიერი, მოქნილობის და სიმარჯვის თვისებების გამოვლენას; მძლეოსნური სახეების ერთ-ერთი ყველაზე რთული ტექნიკური სახეა. ტარდება სტადიონისა და მანეჟის სახტომ სექტორზე, ქალებისა და მამაკაცებისათვის.

მძლეოსნური ხტომების მეორე ჯგუფი: ა) გამორბენით სიგრძეზე ხტომა (კლასიკური) – სტრუქტურის მიხედვით განეკუთვნება შერეულ სახეებს, რომელიც სპორტსმენისაგან მოითხოვს სწრაფ-ძალისმიერი, სისწრაფის, მოქნილობისა და სიმარჯვის თვისებების გამოვლინებას. ტარდება სტადიონისა და მანეჟის სახტომ სექტორზე, ქალებისა და მამაკაცებისათვის.

ბ) გამორბენით სამხტომი (კლასიკური) – აციკლური სახეა, სპორტსმენისაგან მოითხოვს სწრაფ – ძალისმიერი, სისწრაფის, მოქნილობის და სიმარჯვის თვისებების გამოვლინებას. ტარდება სტადიონის და მანეჟის სახტომ სექტორზე, ქალებისა და მამაკაცებისათვის.

მძლეოსნური ტყორცნები სპეციალური ვარჯიშებია იარაღის სიმორეზე კვრასა და ტყორცნაში. შედეგები იზომება მეტრებითა და სანტიმეტრებით. ტყორცნები ხასიათდება კუნთების მაქსიმალური დაძაბვით, რომლის დროსაც კოორდინირებული ურთიერთშეთანხმებით მოქმედებენ ხელების, მხრის სარტყლის, ზეტანისა და ფეხების კუნთები. იმისათ-

ვის რომ შორს გავტყორცნოთ მძლეოსნური იარაღი, საჭიროა ძალის, სისწრაფისა და სიმარჯვის თვისებების მაღალი დონე და საკუთარი ძალების კონცენტრირების უნარი. ტყორცნებში მეცადინეობა ხელს უწყობს არა მარტო ამ მნიშვნელოვან თვისებათა განვითარებას, არამედ მთელი სხეულის კუნთების ჰარმონიულ განვითარებასაც.

შესრულების ხერხების მიხედვით მძლეოსნური ტყორცნები იყოფა შემდეგ სახეებად: 1. ტყორცნა თავს ზემოდან [შუბი (კლასიკური), ყუმბარა, ბურთი] – აციკლური სახეებია და ტარდება პირდაპირი გამორბენიდან ქალებისა და კაცებისათვის, მხოლოდ სტადიონზე. შუბს გააჩნია აეროდინამიკური თვისება; 2. ტყორცნა ბრუნით {ბადრო და ურო (კლასიკური)} – აციკლური სახეებია და ტარდება ქალებისა და კაცებისათვის მხოლოდ სტადიონზე. ბადროს გააჩნია აეროდინამიკური თვისება; 4. ბირთვის კვრა და კვრა ბრუნით (კლასიკური), აციკლური სახეა და ტარდება სტადიონზე და მანუჟში წრიდან (შემოსაზღვრული სივრცე), ქალებისა და კაცებისათვის.

მრავალჭიდი შეიცავს რბენების, ხტომებისა და ტყორცნების სხვადასხვა სახეობებს. მათი სახელწოდება განისაზღვრება მასში შემავალ სახეობათა რაოდენობით (სამჭიდი, ოთხჭიდი, ხუთჭიდი ექვსჭიდი, რვაჭიდი, ათჭიდი). მრავალჭიდი მომეცადინეებს უსახავს მეტად დიდ მოთხოვნებს. მაღალი ტექნიკური ოსტატობის გარდა მათ ესაჭიროებათ სპრინტერის სისწრაფე, მტყორცნელის ძალა, მხტომელის ხტომადობა და სიმარჯვე, თარჯმორბენალის და ჭოკით მხტომელის სიმარჯვე და გამბედაობა, საშუალო მანძილზე მორბენალის გამძლეობა. მთლიანობაში კი მრავალჭიდის პროგრამით ასპარეზობა მოითხოვს კარგ ზოგად გამძლეობას და მაღალ ნებელობით თვისებებს.

მრავალჭიდში მეცადინეობა მძლეოსნის ყოველმხრივი ფიზიკური განვითარების მეტად კარგი საშუალებაა და კარგ საფუძველს ქმნის მძლეოსნობის ცალკეულ სახეში სპეციალური წვრთნისათვის, ხოლო შედეგები განისაზღვრება ქულათა ჯამით, რისთვისაც გამოიყენება ქულათა გამოთვლის სპეციალური ცხრილი.

თ ა ვ ი VII.

მკლმოსნურ სახეობათა ტექნიკის საფუძვლები სპორტული სიარულის ტექნიკა და სწავლების მეთოდთა

სპორტული სიარული ადამიანის გადაადგილების საშუალებაა, მას ბევრი საერთო აქვს ჩვეულებრივ სიარულთან, თუმცა კორდინაციულად გაცილებით რთული და ამავე დროს ეფექტურია.

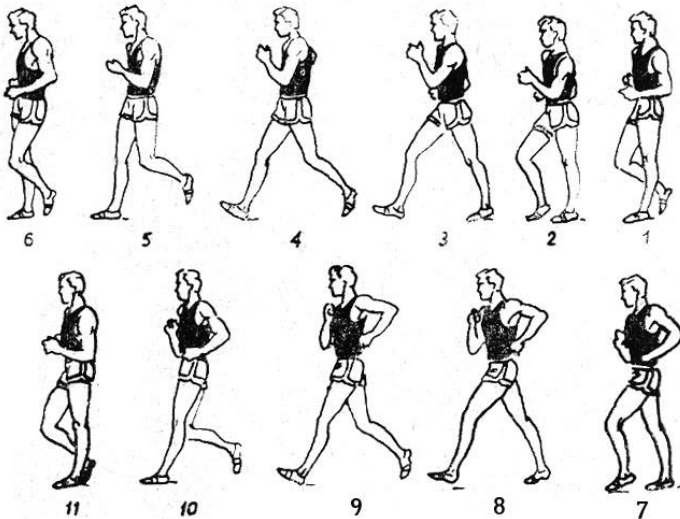
სპორტული სიარული ციკლური სახეა და საჭიროებს სპეციალური გამძლეობის გამოვლენას. შეჯიბრებები სპორტულ სიარულში ტარდება როგორც ქალებისათვის ასევე მამაკაცებისათვის. ქალებისათვის ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკებზე შესვლით – 3, 5, 10 კმ-ზე; მანეჟში – 3, 5 კმ-ზე; გზატკეცილზე (გზებზე) – 10 – 20 კმ-ზე. მამაკაცებისათვის შეჯიბრებები ტარდება: სტადიონის სარბენ ბილიკებზე შესვლით – 3, 5, 10, 20 კმ-ზე; მანეჟში – 3, 5 კმ-ზე; გზატკეცილზე კი – 35, 50 კმ-ზე. კლასიკური (კლ.) სახეები: ქალებისათვის – 20 კმ. (კლ.), მამაკაცებისათვის – 20 (კლ.) და 50 კმ. (კლ.)

მძლეოსნობის შეჯიბრების წესების თანახმად, სიარულის დროს სწრაფმავალი მიწასთან არ უნდა კარგავდეს კავშირს, ხოლო იმ მომენტში, როდესაც ტერფი მიწაზე იმყოფება, ფეხი რალაც გარკვეულ დროში უნდა გაიმართოს მუხლში, ამ წესის დარღვევისათვის სწრაფმავალი იხსნება შეჯიბრებიდან.

ვერტიკალურ მდგომარეობაში საყრდენი ფეხის მომეტებული გადახრა არ წარმოადგენს წესების დარღვევას. მსოფლიოს საუკეთესო სწრაფმავლების უმრავლესობა ფეხს მიწაზე დგამს გამართულად და ამ მდგომარეობაში ტოვებს მას ვერტიკალის მომენტამდე. სწრაფმავლების სისწრაფე 2 – 2,5-ჯერ აღემატება ჩვეულებრივი სიარულის სისწრაფეს და დამოკიდებულია ნაბიჯის სიგრძესა და სიხშირეზე. ჩვეულებრივი სიარულის დროს ნაბიჯის სიგრძე 80-90 სმ-ია. სპორტულში კი – 105-120 სმ. ჩვეულებრივი სიარულის დროს ნაბიჯების სიხშირე უდრის 105-120 სმ. ჩვეულებრივი სიარუ-

ლის დროს კი – 110-120 ნაბიჯს წუთში, სპორტულში კი – 180-200 და უფრო მეტსაც. სიარულის მაღალი ტემპის მიუხედავად ნაბიჯი უნდა იყოს საკმაოდ გრძელი, თუმცა ნაბიჯის ზედმეტად გაზრდა მიგვიყვანს ენერჯის ზედმეტ ხარჯვასთან, ტექნიკის გაუარესებასა და, ბუნებრივია, გამოიწვევს სპორტული შედეგის დაქვეითებას.

იმისათვის, რომ გავეცნოთ სპორტული სიარულის ტექნიკას საკმარისია განვიხილოთ მოძრაობის ერთი ციკლი (სურ. 3). სპორტული სიარულში, ისე როგორც ჩვეულებრივი სიარულის დროს, ჯერადობს ერთმაგი და ორმაგი საყრდენის მდგომარეობა. სპორტული სიარულის ანალიზის დაწყება სჯობს მაშინ, როდესაც სწრაფმავალი არის ვერტიკალის მომენტში და საერთო სიმძიმის ცენტრი (ს.ს.ც.) მდებარეობს საყრდენ ფეხზე. ამ მდგომარეობაში საყრდენი ფეხი გამართულია. მეორე (გამქნევი) ფეხი მოხრილი მუხლის სახსარში გაიტანება წინ და ოდნავ ზევით. საყრდენი ფეხი ვერტიკალურიდან გადადის წინ დახრილ მდგომარეობაში ოდნავ ზევით. საყრდენი ფეხი კი-გადადის წინ დახრილ მდგომარეობაში და გამართული რჩება. ეს ფაზა ცნობილია როგორც არეკნის ფაზად.



სურ. 3. სპორტული სიარული (ხედი გვერდიდან)

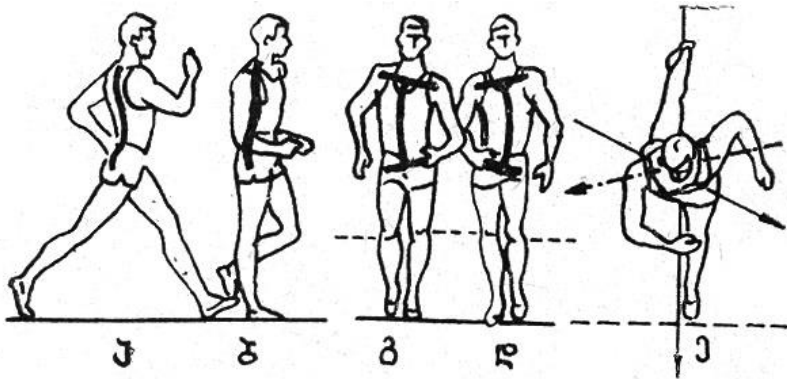
არეკნის დამთავრებისას, როდესაც ტერფის წინა ნაწილი ჯერ კიდევ ეხება გრუნტს, უკვე წინ გამართული მეორე ფენი ქუსლით იდგმება გრუნტზე. სწრაფმავალი წამის მეთხუთმეტში იმყოფება ორმაგ ყრდნობის მომენტში, შემდეგ წინ გატანილ ფეხზე გადადის ერთმაგი ყრდნობის მდგომარეობაში. ტერფით გრუნტიდან არეკნის დამთავრების შემდეგ საარეკნო ფეხის მუხლი ოდნავ ზევით იწევს ინერციული რეაქტიული ძალების მოქმედების გამო, რაც გამონვეულია სწრაფმავალის წინ გადაადგილებით, ტერფის არეკნით და მუხლის ქვევით – წინ მოძრაობით. გამქნევი ფეხის ტერფი გრუნტიდან მალე არ აიწევა, წინ მოძრაობის გაგრძელებასთან ერთად ფეხი გაიტანება თქოთი ზევით მუხლის სახსარში გამართვასთან ერთად. სათანადო სიმაღლის მიღწევის შემდეგ გამქნევი ფეხი ეშვება ქვევით, მუხლი (წვივი) აგრძელებს მოძრაობას წინ და ბილიკზე შეხების მომენტში ფეხი მთლიანად გამართულია. მოძრაობის დამთავრებისას გამქნევი ფეხი გადაიქცევა საყრდენად. სპორტული სიარულის დროს, ჩვეულებრივი სიარულისაგან განსხვავებით, ფეხი ქუსლით გრუნტთან შეხების მომენტიდან ვერტიკალის მომენტამდე გამართულია და იხრება საყრდენიდან მოცილების წინ.

სპორტულ სიარულში ყოველი ნაბიჯი შედგება ერთსაყრდენიანი და ორსაყრდენიანი ფაზებისაგან. ერთსაყრდენიანი ფაზა უზრუნველყოფს აჩქარებას და ითვალისწინებს ბილიკზე დადგმისათვის გამქნევი ფეხის ტერფის მომზადებას. ორმაგი საყრდენის ფაზა აუცილებელია იმისთვის, რომ შენარჩუნებული იყოს მუდმივი კონტაქტი სარბენ ბილიკთან. არსებობს ორი ძირითადი წესი, რომელიც განმარტავს სპორტულ სიარულს: 1. ერთი ტერფი სტაბილურად უნდა ეყრდნობოდეს გრუნტს მანამ, სანამ უკან დადგმული ფეხი არ მოსცილდება გრუნტს; 2. საყრდენი ფეხი უნდა იყოს გაშლილი, გრუნტთან პირველი კონტაქტის მომენტიდან, ვერტიკალური მდგომარეობის მიღწევამდე.

სპორტული სიარულისათვის დამახასიათებელია მენჯის სპეციფიკური, აშკარად გამოსახული მოძრაობა. სწრაფმავლისათვის ყველაზე მნიშვნელოვანია მენჯის მოძრაობა (სურ. 4) ვერტიკალური ღერძის გარშემო. სპორტული სია-

რულის დროს ზეტანი ვერტიკალურ ან ოდნავ წინ დახრილ მდგომარეობაშია, ზოგი სწრაფმავალი წინ იხრება და მენჯს უკან ტოვებს. სიარულის დროს ხელები მოხრის სიდიდის ცვალებადობით მოხრილად მოძრაობენ. სპორტული სიარულის დროს მოძრაობა არ უნდა იყოს მკვეთრი და დაძაბული. ის სწრაფმავლი, რომელიც დაუფლებულია ტექნიკას, მოძრაობას ასრულებს თავისუფლად და გადაადგილდება ბუნებრივად.

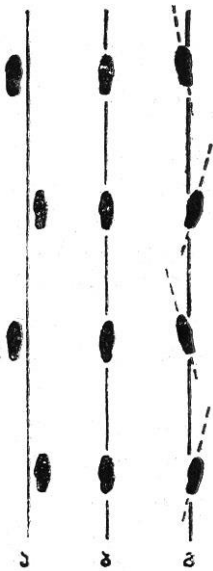
თუ სწრაფმავალს ზევიდან დავაკვირდებით, შევამჩნევთ ზეტანის გადახრას მხრებისა და მენჯის საწინააღმდეგო მიმართულებით. ხელებით შესრულებული ასეთი მოძრაობები აწონასწორებენ ფეხებისა და მენჯის მოძრაობას, ამცირებენ სიმძიმის საერთო ცენტრის გადახრის სიდიდეს სწორხაზობრივი წინსვლიდან და აძლიერებენ კუნთოვან ძალებს.



სურ. 4. მენჯის მოძრაობა სპორტული სიარულის დროს

სპორტული სიარულის დროს აუცილებელია მოვერიდოთ სწორხაზობრივი გზიდან ს.ს.ც.-ის გვერდით გადახრებს. იგი წარმოიშობა იმიტომ, რომ ყრდნობა სიარულის დროს შენაცვლებით განლაგდება ორივე მხარეს გადაადგილების საშუალო ხაზთან შედარებით. ტერფების გაშლა და მათი ორ პარალელურ ხაზზე დადგმა ზრდის გვერდით რხევებს. ამიტომ სწრაფმავალები ცდილობენ დადგან ტერფები შიგნითა მხარით უშუალოდ სწორ ხაზთან ახლოს ან სწორ ხაზზე, თუკი მას დავხაზავთ მიწაზე მხოლოდ ცალკეულ შემთხვევაში

სპორტსმენის ინდივიდუალური თავისებურებების შესაბამისად, ტერფები იდგმება ოდნავ გაშლილი გარეთ (სურ. 5). ზეტანისა და მენჯის მოძრაობა ვერტიკალური ღერძის გარშემო და გვერდით სიბრტყეში ხელს უწყობს მომუშავე კუნთების ამპლიტუდის ზრდას, მათ უკეთ მოდუნებას და მუშაობის ეკონომიურობის ამაღლებას.



სურ. 5. ტერფის დადგმა სპორტული სიარულის დროს

გრუნტიდან (საყრდენიდან) არეკნისას ნაბიჯის დასაწყისში მონაწილეობს გამქნევი ფეხიც. მისი გატანა ვერტიკალიდან წინ რამდენადმე ინვეეს ს.ს.ც-ის გადაადგილებას წინ, რაც ზრდის საარეკნო ფეხის კუნთების მოქმედების ეფექტურობას. როგორც რბენის, ასევე სპორტული სიარულის დროს გრუნტიდან საყრდენი ფეხის არეკნს მნიშვნელოვნად აძლიერებს გამქნევი ფეხის აჩქარებული ქანქარისებური მოძრაობა. ერთსაყრდენიანი მდგომარეობიდან ორსაყრდენიანში გადასვლა სრულდება ინერციით, ბარძაყის უკანა მომხრელი კუნთების აქტიური მონაწილეობით.

სპორტული სიარულის დროს აქტიურად მუშაობს სხეულის თითქმის ყველა კუნთი, ყველაზე მეტად ფეხის კუნთები. სპორტული სიარულის დროს ძლიერდება გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი ორგანოების მუშაობა. იზრდება ნივთიერებათა ცვლა. მთლიანობაში კი – მაღლდება ორგანიზმის ყველა ორგანოსა და სისტემის შრომისუნარიანობა. ამასთან, უმჯობესდება სწრაფმავალის ჯანმრთელობა.

სპორტული სიარულის ტექნიკის სწავლება. სპორტული სიარულის ტექნიკას ეუფლებიან როგორც მოზრდილები – ასევე მოზარდები. სწავლების ძირითადი ამოცანაა ვასწავლოთ სპორტული სიარულის სწორი ტექნიკა, მოძრაობა უნ-

და შესრულდეს თავისუფლად ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე, გადაადგილების სხვადასხვა სისწრაფით. გარდა ამისა საჭიროა ყველა მომეცადინისათვის განისაზღვროს ოპტიმალური სისწრაფე (ტემპი და ნაბიჯის სიგრძე). აღნიშნული ამოცანის გადაწყვეტის მიზნით მოცემული გვაქვს სწავლების შემდეგი მეთოდური თანამიმდევრობა, ამოცანები, საშუალებები და მეთოდური მითითებანი:

ამოცანა 1. მოვარჯიშეს უნდა გავაცნოთ სპორტული სიარულის ტექნიკა.

საშუალებები: 1. სპორტული სიარულის ტექნიკის გაცნობა (ახსნა); 2. სპორტული სიარულის დემონსტრირება (ჩვენება) მწვრთნელის (მასწავლებლის) მიერ და ტექნიკური საშუალებების გამოყენებით; 3. სპორტული სიარულის ტექნიკის შესრულების მცდელობა.

მეთოდური მითითებანი: სპორტული სიარულის ახსნის შემდეგ მწვრთნელი ან მოვარჯიშე რამდენჯერმე უჩვენებს სიარულის ტექნიკას ნელ ტემპში. შემდეგ მომეცადინეები სიარულის ტექნიკის ათვისების მიზნით გაივლიან 2-3 ჯერ 50-60 მეტრს. მწვრთნელი კი მათ ყურადღებას აქცევს და მითითებს ძირითად შეცდომებზე.

ამოცანა 2. მოვარჯიშეს ვასწავლოთ ფეხების სწორი მოძრაობა სპორტული სიარულის დროს.

საშუალებები: 1. სიარული, რომლის დროსაც ფეხი მიწაზე იდგმება გამართულად და რჩება ამ მდგომარეობაში ვერტიკალის მომენტამდე. 2. იგივე ვარჯიში სისწრაფის თანდათან მატებით.

მეთოდური მითითებანი: სპორტული სიარულის დროს ფეხი უნდა იდგმებოდეს მიწაზე ქუსლიდან მისი შემდგომი გადასვლით მთელ ტერფზე. მომეცადინეს შევახსენოთ ფეხის აქტიურად გამართვის შესახებ გრუნტზე შეხების მომენტში.

ამოცანა 3. შევასწავლოთ მენჯის მოძრაობა სპორტული სიარულის დროს.

საშუალებები: სიარული ფართო ნაბიჯით, სადაც ყურადღება გამახვილებულია მენჯის ვერტიკალური ღერძის გარშემო მოძრაობაზე; 2. სიარული სწორ ხაზზე, ვერტიკალური ღერძის გარშემო რამდენადმე მობრუნების შემდეგ, ფეხის

ნინ გატანით; 3. ჩვეულებრივ დგომში სიმძიმის გადატანა ერთი ფეხიდან მეორეზე (ხელების მოძრაობის გარეშე); 4. იგივე, ნინ გადაადგილებით მოკლე ნაბიჯებით და ფეხის დადგმით ქუსლიდან.

მეთოდური მითითებანი: თითოეული ვარჯიში სრულდება რამდენიმეჯერ (ტექნიკის ცალკეული ელემენტების ათვისების მიხედვით). გასავლელი მანძილი ამ ვარჯიშების დროს 50-100 მ-ია. თუკი მოვარჯიშეს ტანი კარგად გადააქვს ერთი ფეხიდან მეორეზე, არ იძაბება, მესამე და მეოთხე ვარჯიშობა შეიძლება ცოტათი გავართულოთ და შესრულდეს სტადიონის სარბენი ბილიკის ხაზზე (ტერფების დადგმაზე ყურადღების გამახვილებით).

ამოცანა 4. შევასწავლოთ სპორტული სიარულის დროს ხელებისა და მხრების სწორი მოძრაობა.

საშუალებები: 1. ხელების მოძრაობის იმიტაცია ადგილზე; 2. სპორტული სიარული ხელების ზურგს უკან დაჭერით; 3. სიარული თითქმის გამართული ხელებით; 4. სპორტული სიარული ხელებისა და მხრის აქტიური მოძრაობით.

მეთოდური მითითებანი: პირველ მეცადინეობაზე არ დავუშვავთ მოძრაობა განივი მიმართულებით. მოძრაობა უნდა იყოს თავისუფალი, ზედმეტი დაძაბვის გარეშე. მოვარჯიშეს უნდა მიეთითოს ხელებისა და მხრების აქტიური მოძრაობის აუცილებლობაზე. შემდეგ, ხელების მოძრაობა სრულდება ფართოდ და დაუძაბავად. ვარჯიშობის დროს სიარულის მანძილი 100 მ-ია.

ამოცანა 5. სპორტული სიარულის ტექნიკის სრულყოფა.

საშუალებები: 1. სპორტული სიარული სხვადასხვა სისწრაფით (ნელი, საშუალო და სწრაფი). სპორტული სიარული მოსახვევზე, დახრილ ბილიკზე (ზევით და ქვევით), გზატკეცილზე.

მეთოდური მითითებანი: ტექნიკის სრულყოფის დროს ყურადღება უნდა მიექცეს:

- ტანისა და თავის მდგომარეობას;
- ზეტანის, ხელებისა და ფეხების თავისუფალ დაუძაბავ მოძრაობას;

- ნაბიჯის სიგრძეს, ფეხის თავისუფალ გადატანას (ტერფის მოძრაობას);
- ნაბიჯის სიგრძეს, ფეხის თავისუფალ გადატანას (ტერფის მოძრაობას);
- ქუსლის დროულ (არა ნაადრევ) მოცილებას გრუნტიდან;
- ყველა მოძრაობის შეთანხმებულობას.

სპორტული სიარულის დროს საჭიროა მოვერიდოთ ტანის ზედმეტ ვერტიკალურ და გვერდით რხევებს. მანძილი თანდათანობით იზრდება 400 – 800 მეტრამდე. თვითოულმა მოვარჯიშემ მწვრთნელის დახმარებით უნდა განსაზღვროს მისთვის მოსახერხებელი სიარულის ტემპი, სუნთქვის რაოდენობა, ნაბიჯების ოპტიმალური შეფარდება და ა. შ.

დახრილ ბილიკზე სიარულის დროს აუცილებელია მომეცადინემ ყურადღება მიაქციოს ტანის სწორ მდგომარეობას: აღმართში სიარულისას საჭიროა ტანის დახრა წინ (ბილიკის დახრილობის მიხედვით), ხოლო დაღმართზე – გადაინაროს უკან მოხერხებულად.

მენჯის ვერტიკალური ღერძის გარშემო ტრიალის სრულყოფისათვის რეკომენდებულია შემდეგი ვარჯიშები:

1. ფეხები ტერფის სიგანეზე, ხელები მკერდის წინ. მხრის სარტყლისა და ტანის ურთიერთსაწინააღმდეგო შეთანხმებული ბრუნვები;
2. იგივე, მხოლოდ ხელები მოძრაობენ ისე, როგორც სპორტული სიარულის დროს;
3. სიარული „გადაგრებით“. მარცხენა ფეხით ნაბიჯი არა იმდენად წინ, რამდენადაც შორს მარჯვნივ, მარჯვენა ფეხით კი – შორს მარცხნივ;
4. მარცხენა ფეხზე დგომისას მარჯვენა მოხრილია, ხოლო ხელები არის მკერდის წინ. მოხრილი ფეხი მკვეთრად გადის მარჯვნივ, მარცხნივ მოძრაობაზე ყურადღების გამახვილებით. ხელებით უნდა შესრულდეს ურთიერთსაწინააღმდეგო მოძრაობები;

5. ხტომები მენჯ-ბარძაყის სახსარში სწრაფი ბრუნით ვერტიკალური ღერძის ირგვლივ, მარჯვნივ და მარცხნივ;
6. სიარული მარცხენა გვერდით წინ, მარჯვენა ფეხი ერთხელ მოძრაობს მარცხენა ფეხის წინ, მეორედ – მის შემდეგ (უკან), მენჯის სწრაფი ბრუნით;
7. სპორტული სიარული „კლაკნილად“ 2 – 4 მ. მარჯვნივ და მარცხნივ.

ხელებისა და მხრის სარტყლის მოძრაობის სრულყოფი-სათვის გამოიყენება შემდეგი ვარჯიშები:

1. სპორტული სიარული მკერდის წინ ჩაჭიდული ხელე-ბით;
2. სპორტული სიარული ხელები თავს უკან;
3. სპორტული სიარული ჯოხით მხრებზე და უკან. იდაყ-ვის სახსრებით ჯოხის დაჭერა.

წარმატებული სპორტული შედეგების მიღწევისათვის სწრაფმავალს სჭირდება სრულყოფილი ტექნიკა, მაღალი მორალურ-ნებელობითი თვისებები, ფიზიკური მომზადება, კარგი გამძლეობა, მოძრაობის ზუსტი კოორდინირების უნა-რი, მათი სწრაფი და თავისუფალი (ზედმეტი დაძაბვის გარე-შე) შესრულება. სპორტული სიარულის დროს მნიშვნელოვა-ნია გვექონდეს სისწრაფის დიდი „მარაგი“, ვინაიდან რაც უფ-რო მეტი სიხშირით შეძლებს სიარულს სწრაფმავალი, ნაბი-ჯების სიგრძის შეუმცირებლად და მაღალი სისწრაფის გან-ვითარებით, მისთვის მით უფრო ადვილი იქნება სასურველი სპორტული შედეგის ჩვენება.

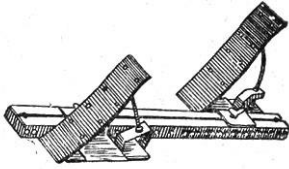
წვრთნის დასაწყისში ძირითად მიზანს წარმოადგენს ზო-გადი (საერთო) ფიზიკური მომზადება და სპორტული სია-რულის ტექნიკის სრულყოფილი დაუფლება. ბუნებრივია, რომ წვრთნის პროცესში წყდება სხვა ამოცანებიც. როგორც წვრთნისას, ასევე შეჯიბრებებში მონაწილეობისას სიარული უნდა ტარდებოდეს ადრე განსაზღვრული გრაფიკის მიხედ-ვით და უნდა გაეწიოს კონტროლი წამზომით. ეს სწრაფმა-ვალს საშუალებას მისცემს უკეთ აითვისონ საჭირო სისწრა-ფე და ისწავლოს საკუთარი ძალების განაწილება მანძილზე.

მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика

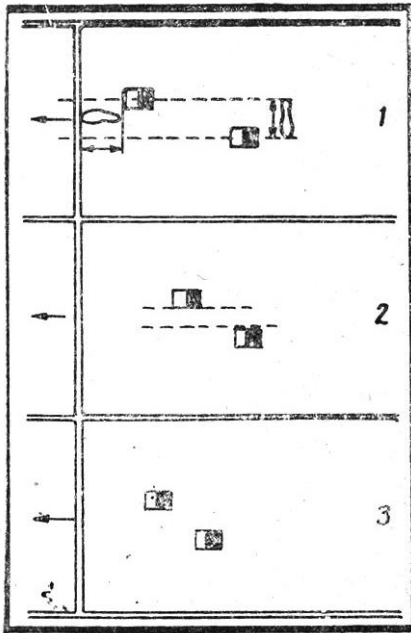
მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკა. მოკლე მანძილებზე რბენს, ან როგორც მას უწოდებენ – სპრინტს, განეკუთვნება: რბენა 60, 100 (კლ.), 200 (კლ.) და 400 მ. (კლ.) მანძილებზე. ინგლისში, ამერიკის შეერთებულ შტატებში, ავსტრალიასა და სხვა რამდენიმე ქვეყანაში შეჯიბრებები სპრინტში ტარდება შემდეგ მანძილებზე: 60, 100, 220 და 440 იარდზე. რბენას მოკლე მანძილებზე პირობითად ყოფენ ოთხ ფაზად: რბენის დასაწყისი (საწყისი), სასაწყისე გარბენი, მანძილზე რბენა და ფინიშირება.

რბენის დასაწყისი (საწყისი) – სპრინტში გამოიყენება დაბალი საწყისი (სტარტი), რომელიც მანძილის მოკლე მონაკვეთზე სწრაფი რბენის დაწყებისა და მაქსიმალური სისწრაფის განვითარების საშუალებას იძლევა. დაბალი საწყისიდან რბენის სწრაფი დაწყებისათვის იყენებენ ტერფსაყრდენებს. ისინი არეკნისათვის უზრუნველყოფენ მყარ საყრდენს, ფეხების განლაგების და ტერფსაყრდენების მისაბჯენების დახრილობის კუთხის სტაბილურობას. გამოიყენება სასტარტო ტერფსაყრდენების სამი განლაგება: 1-ჩვეულებრივი საწყისი, 2- დაგრძელებული საწყისი და 3 – დაახლოებული საწყისი. მორბენლის სხეულის აგებულებაზე არის დამოკიდებული ტერფსაყრდენებს შორის მანძილი და მათი ერთმანეთისაგან დაშორება (სურ. 6, 7).

ძახილზე „საწყისზე!“ – მორბენალი დგება საყრდენის წინ, ჩაჯდება და ხელებს დებს საწყისის ხაზის წინ, ამ მდგომარეობიდან უკან მოძრაობით იგი ფეხებით ებჯინება ტერფსაყრდენებს, ჯერ – უკანას, შემდეგ – წინას; ხოლო ძლიერი ფეხი უნდა დაიდგას წინ, უკან მიბჯენილი ფეხის მუხლზე. შემდეგ მორბენალს გადააქვს ხელები საწყისის ხაზს უკან და ეყრდნობა მათ. ხელების თითები ქმნიან დრეკად თაღს ცერსა და დანარჩენ თითებს შორის. ხელები მხრების სიგანეზეა, ზეტანი გამართულია. სხეულის სიმძიმე თანაბრადაა განაწილებული ხელებზე, წინ დადგმული ფეხის ტერფზე და მეორე ფეხის მუხლზე.



სურ. 6.
სასანყისე ტერფსაყრდენები



სურ. 7.
ტერფსაყრდენების განლაგება

დახილზე „ყურად-
ღება!“ მორბენალი ოდ-
ნავ გამართავს ფეხებს
და უკან დადგმული ფე-
ხის მუხლს მოაცილებს
მიწას. ამით რამდენადმე
გადაადგილებს საერთო
სიმძიმის ცენტრს (ს. ს.
ც.) ზევით და წინ. სხეუ-
ლის სიმძიმე განაწილე-
ბულია ხელებსა და წინ
დადგმულ ფეხს შორის.
ტერფები მჭიდროდაა
მიყრდნობილი ტერ-
ფსაყრდენებზე.

ამ დროს ძალზე მნიშვნე-
ლოვანია, რომ სხეულის
სიმძიმე ზედმეტად არ
გადავიტანოთ ხელებზე.
დახილის დროს მორბე-
ნალი არ უნდა იყოს და-
ძაბული და შებოჭილი.
ტერფსაყრდენებიდან
არეკნი იწყება ერ-
თდროულად ორივე ფე-
ხით, საყრდენ ბაქანზე
ტერფების ძლიერი და-
წოლით. როდესაც მორ-
ბენალი გაიგონებს გას-
როლის ხმას (ან სხვა ნი-
შანს), წინ გაიჭრება. ეს
მოდრაობა იწყება ხელე-

ბის ენერგიული და სწრაფი აქნევით, რაც ხელს უწყობს ფე-
ხების ასეთივე სწრაფ მოძრაობას. სასანყისე ტერფსაყრდე-
ნიდან არეკნი სრულდება ერთდროულად და ორივე ფეხით
საყრდენზე ტერფების ძლიერი დაწოლით. ფეხი, რომელიც
დგას უკან, ოდნავ იმართება და სწრაფად გამოდის თედოს

ნინ. იმავდროულად წინ დადგმული ფეხი იმართება და მორბენალის სხეულს გადაადგილებს წინ. საწყისიდან რბენის დაწყების მოძრაობები მაქსიმალური სისწრაფით უნდა შესრულდეს.

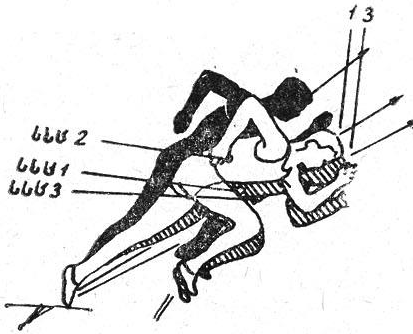
საწყისიდან რბენის დაწყებისა და შემდგომი ნაბიჯების ტექნიკა დამოკიდებულია სპრინტერის ძალასა და სისწრაფეზე. რაც უფრო ნაკლები კუთხით სრულდება საწყისიდან რბენის დაწყება, მით უფრო უკეთ უნდა იყოს განვითარებული ეს თვისებები.

ძახილზე „ყურადღება!“ – მორბენალი უნდა იყოს „საბრძოლო“ მზადყოფნის მდგომარეობაში, რომ მომდევნო ნიშანზე რაც შეიძლება სწრაფად დაიწყოს რბენა. ეს შესაძლებელი იქნება მხოლოდ მაშინ, როცა საწყისიდან რბენის დაწყების ყველა მოძრაობა მტკიცე ჩვევაში ჩამოყალიბდება.

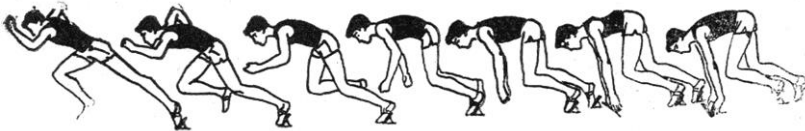
ძახილზე „ყურადღება!“ – მორბენალი უნდა იყოს „საბრძოლო“ მზადყოფნის მდგომარეობაში, რომ მომდევნო ნიშანზე რაც შეიძლება სწრაფად დაიწყოს რბენა. ეს შესაძლებელი იქნება მხოლოდ მაშინ, როცა საწყისიდან რბენის დაწყების ყველა მოძრაობა მტკიცე ჩვევაში ჩამოყალიბდება.

სასაწყისე გამორბენი. მოკლე მანძილზე რბენაში კარგ შედეგებს რომ მივაღწიოთ, ძალზე მნიშვნელოვანია საწყისის შემდეგ სწრაფად განვავითაროთ მაქსიმალური სისწრაფე. ჩვეულებრივ სასაწყისე გამორბენის სიგრძე 20 – 25 მეტრია. პირველი ნაბიჯების სისწრაფე და რბენის სისწორე დამოკიდებულია საწყისიდან ბილიკის მიმართ სხეულის მახვილი კუთხით რბენის დაწყებაზე, აგრეთვე მორბენლის ძალასა და მოძრაობის სისწრაფეზე. პირველი ნაბიჯი მთავრდება წინა ტერფსაყრდენზე მიბჯენილი ფეხის სრული გამართვით, იმავდროულად მეორე ფეხის თეძოს აწევით. თეძოს გადამეტებულად მაღლა აწევა არ არის ხელსაყრელი, რადგან იზრდება სხეულის გადაადგილება ზევით, რაც აძნელებს წინსვლით მოძრაობას. ეს განსაკუთრებით შესამჩნევია საწყისიდან ნაკლებად დახრილი სხეულით რბენისას. სხეულის სწორი დახრილობისას თეძო არ აღწევს ჰორიზონტალურ მდგომარეობას და აქნევით ქმნის ისეთ ძალას, რომელიც უფრო წინაა მიმართული, ვიდრე ზევით. საწყისიდან რბენის დაწყებისას დიდი დახრილობა და თეძოს ოპტიმალური აწევა

ხელს უწყობს შემდგომ ნაბიჯზე სწრაფ გადასვლას. პირველი ნაბიჯი მთავრდება ფეხის დაბლა და უკან აქტიური დაშვებით და ძლიერ არეკნში გადასვლით. რაც უფრო ჩქარია ეს მოძრაობა, მით უფრო სწრაფად და ენერგიულად სრულდება შემდგომი არეკნი. საწყისიდან რბენის დაწყების შემდეგ სპრინტერი ყოველ ნაბიჯზე ზრდის სისწრაფეს, რადგან ყოველი მომდევნო ნაბიჯის ძალვა ერწყმის სულ უფრო მეტი სისწრაფით წინ მოძრავ სხეულს (სურ. 8,9).



სურ. 8.



სურ. 9. დაბალი საწყისიდან რბენის დაწყება

სასაწყისე გამორბენში რბენის ტექნიკის სრული დაუფლებისას პირველი მოძრაობის საკმაო სწრაფი შესრულებით პირველ ან ორ პირველ ნაბიჯში მორბენალი ბილიკზე ფეხს დგამს სხეულის ს.ს.ც.-ის პროექციაზე, შემდეგ კი მის წინ.

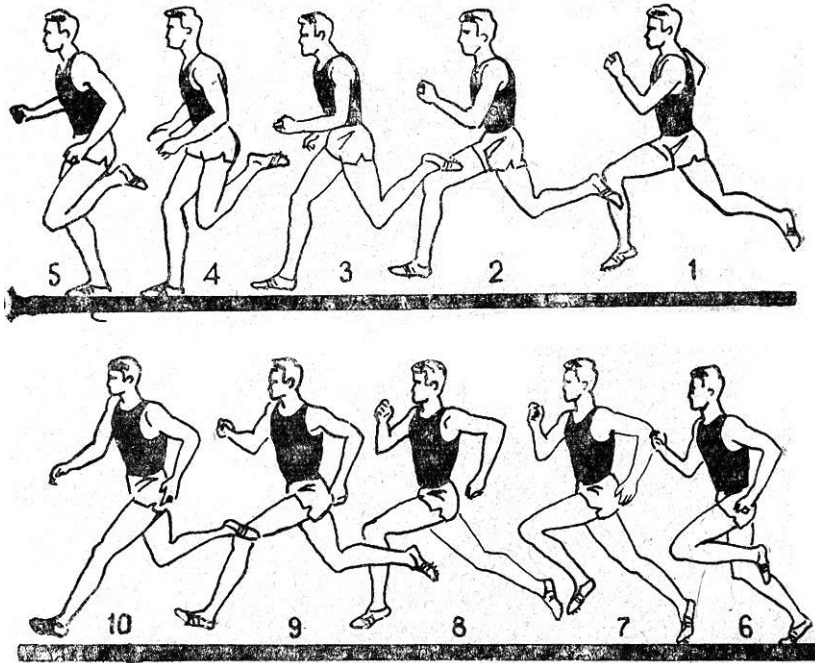
ყოველი ნაბიჯის არეკნი შედგება მოხრილი ფეხის აჩქარებული აწევისა და მეორე ფეხის გამართვისაგან. ამასთან წამყვან მოძრაობად ითვლება თეძოს აწევა. სისწრაფის ზრდასთან და აჩქარების სიდიდის დაკლებასთან ერთად ზეცანის დახრილობა კლებულობს და რბენის ტექნიკა თანდათან უახლოვდება მანძილზე რბენის ტექნიკას. დაბალი საწყისიდან რბენის დროს მთელი ძალა მიმართული უნდა იყოს

ნინსვლითი მოძრაობისაკენ. ზეტანის მნიშვნელოვანი დახრილობა (მაგრამ არა გადაჭარბებული) დადებით გავლენას ახდენს და საშუალებას არ აძლევს გამქნევი ფეხის თედო აინიოს ძალზე მალლა. დაბალი მდგომარეობიდან გამქნევი ფეხის ბილიკზე დაშვება შეიძლება უფრო სწრაფად.

არეკნის აჩქარებაში და მორბენლის გადაადგილებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს ფეხის უკან – ძირს სწრაფად დაშვებას (სხეულთან შედარებით). რაც უფრო აქტიურად დგამს ფეხს მორბენალი ბილიკზე, უფრო ეფექტურია არეკნი, მით უფრო ჩქარა იზრდება რბენის სისწრაფე. სხეულის მოძრაობა ყოველ ნაბიჯზე საშუალებას იძლევა სულ უფრო დიდი სიჩქარით გაიზარდოს ფრენის ფაზა და მასთან დაკავშირებული მოძრაობის ამპლიტუდა.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ხელების ენერგიულ მოძრაობას წინ და უკან. სასაწყისე გარბენაში იგი ძირითადად ისეთივეა, როგორც მანძილზე რბენისას, მაგრამ დიდი ამპლიტუდით იმასთან დაკავშირებით, რომ საწყისიდან პირველი ნაბიჯები კეთდება თედოების განიერი მოძრაობით. საწყისიდან პირველი ნაბიჯებისას, როცა სისწრაფე არ არის განვითარებული და მორბენლის მდგრადობა არასაკმარისია, ტერფები დაიდგმება რამდენადმე ფართოდ, ვიდრე მანძილზე რბენისას. ამასთან დაკავშირებით მიზანშეწონილია ტერფსაყრდენები განლაგდეს რამდენადმე ფართოდ, საყრდენი ბაქნებით ოდნავ შიგნით. ტერფსაყრდენების ასეთი განლაგებისას მორბენლის მდგომარეობა საწყისზე და რბენის დაწყების შემდეგ პირველი ნაბიჯების დროს იქნება უფრო მდგრადი.

მანძილზე რბენა. მანძილზე მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევის მომენტში მორბენალის სხეული უმნიშვნელოდაა (72 – 80°) დახრილი წინ. რბენითი ნაბიჯის მსვლელობაში ხდება სხეულის დახრილობის ცვლილება. არეკნის დროს სხეულის დახრილობა მცირდება, ხოლო ფრენის ფაზაში იგი იზრდება. ასეთი რხევები დაკავშირებულია არეკნში განვითარებული ძალმიყენებით და მოძრაობების წარმოებით. ზუსტდება ნაბიჯების სიგრძისა და სიხშირის ყველაზე ხელსაყრელი თანაფარდობა. რბენის ასეთი ხერხი ფინიშამდე უნდა შენარჩუნდეს (სურ. 10).



სურ. 10. მანძილზე რბენა

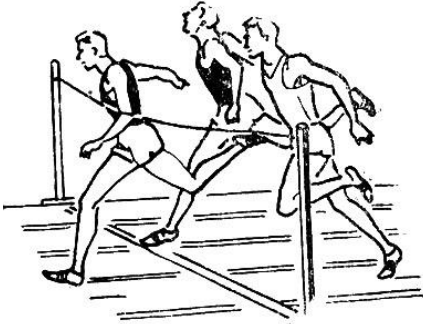
სურათზე კარგად სჩანს, რომ საარეკნო მდგომარეობაში მოსულ მორბენალს (ვერტიკალის მომენტი) ენერგიულად გააქვს გამქნევი ფეხი წინ და ზევით. ამ დროს გამქნევმა ფეხმა (აჩქარებული მოძრაობით) გადალახა მნიშვნელოვანი მანძილი, ხოლო საარეკნო ფეხი ჯერ არაა გამართული. ფეხის მკვეთრი გამართვა უნდა მოხდეს იმ მომენტში, როცა გამქნევი ფეხის თეძო საკმაოდ მაღლა არის აწეული. არეკნის შემდეგ უკან ჩამოტოვებული ფეხი ინერციით მოძრაობს უკან და ზევით, ხოლო შემდგომ მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხი იწყებს მოძრაობას სწრაფად ქვევით და წინ, ხოლო გამქნევი ფეხი იმართება და მიისწრაფის ქვევით. ეს მოძრაობა უნდა იყოს სწრაფი და მკვეთრად გამოხატული, რათა დაჩქარდეს „ვერტიკალის“ მომენტში გადასვლა, შემცირდეს ტერფის დადგმის შემაფერხებელი მოქმედება და გაძლიერდეს შემდგომი არეკნი. ნაბიჯის სიგრძე რამდენადმე შეიძ-

ლება შეიცვალოს იმის მიხედვით, თუ როგორია გრუნტი (სარბენი ბილიკი), ქარი, მორბენლის მომზადების დონე, დაღლილობა და სხვ. სპრინტერულ რბენაში სწორზე ტერფები უნდა დაიდგას წვერით პირდაპირ. როგორც სასაწყისე გარბენში ისე მანძილზე რბენის დროს იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები მოძრაობენ სწრაფად წინ – უკან, ფეხების მოძრაობასთან ერთიან რიტმში. ხელების წინ მოძრაობა სრულდება რამდენადმე შიგნით, ხოლო უკან – რამდენადმე გარეთ. ხელების მოხრილობის კუთხე იდაყვის სახსარში არ არის მუდმივი: წინ გატანისას ხელი იხრება უფრო მეტად, ძირს დაშვებისას რამდენადმე იმართება, ხოლო უკან – ზევით გატანისას ისევ იხრება, მოხრის კუთხე იცვლება ინერციული ძალების გამო და საჭირო არაა მისი განზრახ შეცვლა. ხელების მოძრაობა სრულიად ინდივიდუალურია და ძირითადად დამოკიდებულია ფეხების მოძრაობის ამპლიტუდასა და ფორმაზე.

რბენის დროს ხელის მტევანი და მოხრილი ფეხი იწყებს მოძრაობას სწრაფად ქვევით – წინ, ხოლო გამქნევი ფეხი იმართება და მიისწრაფის ქვევით. ფეხებისა და ხელების მოძრაობის სიხშირე ურთიერთკავშირშია. ჯვარედინი კოორდინაცია ხელების აჩქარებული მოძრაობის მეშვეობით ხელს უწყობს ნაბიჯების სიხშირის გაზრდას. რბენაში მეტად მნიშვნელოვანია სწორი ხაზიდან გადახრის გარეშე მოძრაობა, რითაც შენარჩუნებული იქნება რბენის რიტმი და წონასწორობა. რბენის ბოლოში მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევისთანავე მნიშვნელოვანია, რომ მორბენალმა „ჩამოიშოროს“ დაძაბულობა და რბენა განაგრძოს ინერციით, სისწრაფის შენარჩუნებით.

ფინიშირება. აჩქარება მოკლე მანძილებზე რბენის დასასრულში შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა მორბენალმა ვერ განავითარა შესაძლო მაქსიმალური სისწრაფე. მაგრამ მანძილზე თავის შეკავება იმ მიზნით, რომ რბენის სისწრაფე გაიზარდოს ფინიშზე, არ არის საჭირო. მიზანშეწონილია, საწყისიდან სწრაფად მივალწიოთ შესაძლო მაქსიმალურ სისწრაფეს და არ შევამციროთ იგი მანძილის დასრულებამდე. რბენა დასრულებულად ითვლება მაშინ, როცა მორბენალი თავისი სხეულით შეეხება ვერტიკალურ სიბრტყეს, რომელიც გადის

ფინიშის ხაზზე. პირველი მორბენალი ეხება ზონარს, რომელიც გაჭიმულია გულ-მკერდის დონეზე და აღნიშნავს დისტანციის დასასრულს. ზონარს მკერდით სწრაფად რომ შევეხოთ, ბოლო ნაბიჯზე საჭიროა გაკეთდეს მკერდით წინ დახრა ხელების ერთდროული უკან გატანით, რასაც ეწოდება „მკერდით მიჭრა“ (სურ. 11).



სურ. 11. ფინიშირება

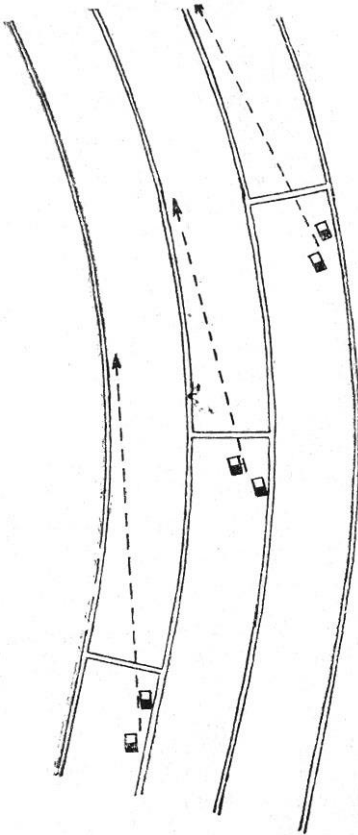
11). ასევე, იყენებენ ვარდნის სხვა ხერხსაც, რომლის დროს სპრინტერი წინ იხრება, იმავდროულად ბრუნდება გვერდით საფინიშე ზონარისაკენ და ეხება მხრით. ორივე

ხერხში საფინიშო სიბრტყეზე „მინვდომის“ შესაძლებლობა პრაქტიკულად ერთი და იგივეა. იგი განისაზღვრება საფინიშე ვარდნის მომენტიში სხეულის ს.ს.ც.-ის მაქსიმალურად შესაძლო წინ გატანით. საფინიშე ვარდნისას ჩქარდება არა მორბენლის გადაადგილება, არამედ საფინიშე სიბრტყეზე მისი შეხების მომენტი. იგი ხდება სხეულის ზედა ნაწილის წინ აჩქარებული გადაადგილებისა და ქვედა ნაწილების შედარებით შენელების ხარჯზე. ფინიშზე „მიჭრისას“ დაცემის საშიშროების თავიდან ასაცილებლად საფინიშე ზონარზე შეხების შემდეგ საჭიროა გამჭნევი ფეხის წინ და შორს გატანა.

მოკლე მანძილებზე რბენაში წარმატების საფუძველია მოძრაობების ძლიერად და სწრაფად შესრულება. სწრაფი რბენის დროს აქტიურად მუშაობს ყველა კუნთი, ამოტომ საუკეთესო მორბენლებს განვითარებული აქვთ არა მარტო ფეხის კუნთები, არამედ ხელების და ტანის კუნთები.

100 მ-ზე დისტანციას სპრინტერი უნდა გარბოდეს თავისუფლად და დაუძაბავად შესაძლო მაქსიმალური სისწრაფით. სანყისიდან რბენის დაწყება გადადის სწრაფ აჩქარებაში, რათა მალე იქნეს მიღწეული მაქსიმალური სისწრაფე და შეძლებისდაგვარად შენარჩუნდეს ფინიშამდე.

200 მ. მანძილზე რბენის ტექნიკა განსხვავდება 100 მ-ზე რბენის ტექნიკისაგან საწყისის (ტერფსაყრდენების) განლაგებით (სურ. 12) და ნახევარი დისტანციის ბილიკის მოსახვევზე გავლით. მოსახვევზე გარბენისას აუცილებელია მორბენალი დაიხაროს მთელი სხეულით შიგნით, მარცხენა მხარეს, წინააღმდეგ შემთხვევაში მას გაიტაცებს ცენტრიდანული ძალა, რაც წარმოიშობა მოსახვევზე რბენისას. მარცხნივ – შიგნით დახრილობა უნდა მოხდეს თანდათან. როგორც კი მიღწეული იქნება შესაძლო მაქსიმალური სისწრაფე (სასაწყისე გარბენში), მორბენალი შეწყვეტს სხეულის დახრას შიგნით და ინარჩუნებს მას მოსახვევის დასრულებამდე. ბოლო მეტრებში თანდათან მცირდება ტანის დახრილობა და სწორზე გამოსვლის მომენტში იმართება.



სურ. 12.
სასაწყისე ტერფსაყრდენების განლაგება მოსახვევზე

ხელების მოძრაობა რამდენადმე განსხვავდება სწორზე რბენისაგან. მარჯვენა ხელი მოძრაობს უფრო შიგნით, ხოლო მარცხენა – რამდენადმე გარეთ. ამასთან, მხრები მცირედ არის მობრუნებული მარცხნივ. მოსახვევზე რბენისას საჭიროა ვეცადოთ, რომ ტერფები სარბენ ბილიკზე დაიდგას დაახლოებით 8 – 10 სმ-ის მოშორებით წარბადან ან მარცხენა მხარეს, არსებული ხაზიდან.

400 მ რბენის ტექნიკას საფუძვლად უდევს თავისუფალი სპრინტერული ნაბიჯი, იგი სრულდება შედარებით

ნაკლები ინტენსივობით, ვიდრე 100 და 200 მ დისტანციაზე. ზეტანის დახრილობა მოსახვევზე რამდენადმე მცირდება, ხელების მოძრაობა ნაკლებად ენერგიულია. სანყისიდან რბენა ისევე იწყება, როგორც 200 მეტრზე რბენისას. სათანადო სისწრაფის განვითარების შემდეგ მორბენალი გადადის თავისუფალ ნაბიჯზე და ცდილობს რაც შეიძლება ხანგრძლივად შეინარჩუნოს მიღწეული სისწრაფე. 400 მ. მორბენალი პირველ 100 მეტრზე რბენას ძალზე სწრაფად იწყებს, იგი შენარჩუნებულია მეორე 100 მეტრზე, მესამე 100 მეტრზე სისწრაფე შედარებით კლებულობს და მკვეთრად – ბოლო 100 მეტრზე. მნიშვნელოვნად კლებულობს სისწრაფე ფინიშის წინ 50 – 60 მეტრზე.

სუნთქვა მოკლე მანძილებზე რბენის დროს. 100 და 200 მ. მანძილებზე რბენის დროს სპორტსმენი ასრულებს მაქსიმალურ, ხოლო 400 მ რბენისას სუბმაქსიმალური ინტენსივობით მუშაობას. ამ მანძილების გარბენისას წარმოიშობა ჟანგბადის დავალიანება. ძალზე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჟანგბადის იმ მინიმალურ ოდენობას, რომელსაც იყენებს სპორტსმენი სპრინტერულ მანძილებზე რბენის დროს. ძახილზე „სანყისზე!“ მორბენალი იკავებს საჭირო მდგომარეობას და აკეთებს 3-4 ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვას, ხოლო ძახილზე „ყურადღება!“, გადადის რა სასტარტო პოზიციაზე, ჩვეულებრივ ჩაისუნთქავს. სანყისიდან რბენის დაწყებისას მორბენალი უნებლიედ ნახევრად ამოსუნთქავს და ისევ მცირედ ჩაისუნთქავს; ხოლო მანძილზე რბენისას სპრინტერები აკეთებენ მოკლე და მკვეთრ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვას, ნაბიჯების რიტმთან შეთანხმებით. ეს არსებითად წყვეტილი არასრული სუნთქვაა.

200 მ-ზე რბენის დროს სუნთქვას უფრო მეტი მნიშვნელობა ენიჭება. მიუხედავად იმისა, რომ მორბენალი პირველ 30 – 40 მ-ზე ჯერ კიდევ ვერ გრძნობს სუნთქვის აუცილებლობას, მან პირველივე ნაბიჯებიდანვე უნდა ისუნთქოს გახშირებულად. ფინიშამდე დარჩენილ 50 – 70 მ-ზე მორბენალი იძულებულია გადავიდეს უფრო გახშირებულ და წყვეტილ სუნთქვაზე.

400 მ-ზე რბენაში ჟანგბადის მოთხოვნილება ძალზე დიდია და ამიტომ სწორ სუნთქვას უფრო დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. პირველ 30 – 50 მ-ზე მორბენლები ვერ შეიგრძნობენ გაძლიერებული სუნთქვის მოთხოვნილებას. უშუალოდ სანყისის წინ აუცილებელია შესრულდეს რამდენიმე ღრმა შესუნთქვა-ამოსუნთქვა. სანყისის შემდეგ პირველსავე ნაბიჯებზე უნდა დავიცვათ ადრევე დადგენილი ინდივიდუალური სუნთქვის რიტმი. სუნთქვა უნდა იყოს უფრო გახშირებული და საკმაოდ ღრმა, ვიდრე საშუალო მანძილებზე რბენის დროს. იმასთან დაკავშირებით, რომ იზრდება ჟანგბადის დავალიანება, სუნთქვა ხშირდება 200 – 250 მ-ის შემდეგ (არასაკმარისად განვრთნილებში უფრო ადრეც). ფინიშთან მიახლოებისას მორბენალი იძულებულია უფრო ხშირად ისუნთქოს. არ არის სასურველი ველოდოთ, როცა მომატებული დაღლილობა ბუნებრივად გამოიწვევს გახშირებულ სუნთქვას.

მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკის სწავლება. მოკლე მანძილზე რბენის ტექნიკის შესწავლა მიზანშეწონილია საშუალო მანძილზე რბენაში რამდენიმე მეცადინეობის ჩატარების შემდეგ. ქვემოთ მოცემულია კონკრეტული ამოცანები, საშუალებები და- სწავლების მეთოდური მითითებანი.

ამოცანა 1. გავეცნოთ ყველა მომეცადინის რბენს, განვსაზღვროთ მათი ძირითადი ინდივიდუალური ნაკლოვანებანი და გამოსწორების გზები.

საშუალებები: გამეორებითი გარბენები 60-80 მ. (3-5ჯერ).

მეთოდური მითითებანი: გამეორებითი გარბენების რაოდენობა შეიძლება იყოს სხვადასხვა. იგი დამოკიდებულია, თუ მომეცადინე რამდენად სწრაფად გაირბენს მანძილს ჩვეულ მანერაში.

ამოცანა 2. შევასწავლოთ რბენის ტექნიკა სწორზე (პირდაპირზე).

საშუალებები: ა) რბენა აჩქარებებით 50-80 მ -ზე (3/4 ინტენსივობით); ბ) სწრაფი რბენის დანყება, შემდგომ ტემპის დაკლება (გამოთიშვა) და გარბენი ინერციით (60-80 მ.); გ) რბენა მუხლის მაღლა აწევით და ფეხის სარბენ ბილიკზე

„მოსმით“ დადგმა (30-40 მ.); დ) სწრაფი რბენა მოკლე და სარბენ ბილიკზე „მოსმით“ დადგმა (30-40 მ.); ე) გარბენები მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით; ვ) გარბენები ქუსლის ჩამოტოვებით (30-40 მ.); ზ) გარბენები ნახტომისებური ნაბიჯებით (40-50 მ.); თ) ვარჯიშების დასრულება 3-6 აჩქარებით და ჩვეულებრივ გარბენზე გადასვლა (80-100 მ.). აჩქარებით გარბენის დროს საჭიროა სისწრაფის თანდათან მომატება.

მეთოდური მითითებანი: ვარჯიშების შერჩევა და დოზირება ყველა მოვარჯიშისათვის უნდა ხდებოდეს მათი რბენის ტექნიკაში ნაკლოვანებების გათვალისწინებით. რბენის ყველა ვარჯიში დასაწყისში სრულდება თითოეულის მიერ ცალ-ცალკე. რბენის ტექნიკის ათვისებასთან ერთად ვარჯიშები ტარდება ჯგუფურად. აჩქარებით გარბენის დროს საჭიროა სისწრაფის თანდათან მომატება, მაგრამ ისე, რომ მორბენა-ლის მოძრაობები იყოს თავისუფალი. როგორც კი შეიმჩნევა ზედმეტი დაძაბულობა-და შებოჭილობა, საჭიროა სისწრაფის ზრდის დაკლება.

მაქსიმალური სისწრაფის მიღწევის შემდეგ არ შეიძლება რბენა დამთავრდეს მკვეთრად, მუდამ საჭიროა რბენა ვანარმოთ მაქსიმალური ძალმიყენების გარეშე. რბენის ყველა ვარჯიში საჭიროა შესრულდეს ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე.

ამოცანა 3. მოსახვევზე რბენის ტექნიკის სწავლება.

საშუალებები: ა) მოსახვევის დიდრადიუსიან ბილიკზე რბენა აჩქარებით (მე 4 – 6 ბილიკებზე) 50-80 მ., 3/4 ინტენსივობით; ბ) მოსახვევის პირველ ბილიკზე რბენა აჩქარებით (60-80 მ.), 3/4 ინტენსივობით; გ) 20-10 მ. რადიუსიან წრეზე რბენა სხვადასხვა სისწრაფით. დ) მოსახვევზე რბენა აჩქარებით სწორზე გამოსვლის (60-80 მ.) სხვადასხვა სისწრაფით; ე) აჩქარებით რბენა სწორზე – მოსახვევში შესვლით (80-100 მ.) სხვადასხვა სისწრაფით.

მეთოდური მითითებანი. ბილიკის მოსახვევში საჭიროა თავისუფალი რბენა. მოსახვევში შესვლით რბენის დროს საჭიროა მძლეოსნებმა სხეულის დახრა დაიწყონ მოსახვევის ცენტრისკენ ისე, რომ უსწრებდნენ ცენტრიდანული ძალის

ნარმოშობას. ვარჯიშები უნდა გამეორდე მოვარჯიშეების ფიზიკური მომზადებულობასთან დაკავშირებით (3-8 ჯერ).

ამოცანა 4. მაღალი სანყისის ტექნიკისა და სასანყისე აჩქარების შესწავლა.

საშუალებები: 1. ძახილის „სანყისზე!“ შესრულება; 2. ძახილის „ყურადღება!“ შესრულება; 3. რბენის დაწყება ძახილის (სიგნალის) გარეშე, დამოუკიდებლად (5-6 ჯერ); 4. რბენის დაწყება ძახილის (სიგნალის) გარეშე ზეტანის წინ დიდი დახრილობით (20 მ-დე 6-8ჯერ); 5. რბენის დაწყება ძახილით (სიგნალის მიცემით) და სასანყისე აჩქარება (20 – 30 მ.) ზეტანის წინ ძლიერი დახრით და თედოს ენერგიული გამოტანით (6 – 8 ჯერ).

მეთოდური მითითებანი: თვალყური ვადევნოთ რომ მომეცადინებმა სანყისზე გამოიტანონ წინ დადგმული ფეხის სანინაალმდეგო მხარი და ხელი. სანყისის ათვისებასთან ერთად უნდა გავზარდოთ ზეტანის დახრილობა, დავიყვანოთ იგი ჰორიზონტალურ მდგომარეობამდე და ვეცადოთ შევიწინარჩუნოთ რაც შეიძლება მეტ ხანს.

ამოცანა 5. შევასწავლოთ დაბალი სანყისი და სასანყისე გარბენი.

საშუალებები: ძახილის „სანყისზე!“ – შესრულება; 2. ძახილის „ყურადღება!“ – შესრულება; 3. რბენის დაწყება ძახილის (სიგნალის) გარეშე, დამოუკიდებლად (20 მ-დე 8-12 ჯერ); 4. რბენის დაწყება გასროლით (სიგნალზე); 5. ძახილის „ყურადღება!“-ს შემდეგ სხვადასხვა შუალედით ძახილზე (სიგნალზე) რბენის დაწყება.

მეთოდური მითითებანი: პირველ მეცადინეობებზე დაბალი სანყისის შესწავლისას საჭიროა მიუთითოთ მომეცადინეებს, რომ მათ ნიშნის მიცემამდე არ დაიწყონ რბენა („ცრუ სანყისი“). – დაბალი სანყისი გასროლით გამოიყენება სწორი მოძრაობების ათვისების შემდეგ (გამეორებების რაოდენობა – 3-დან 12-მდე).

ამოცანა 6. შევასწავლოთ გადასვლა სასანყისე გარბენიდან მანძილზე რბენაზე.

საშუალებები: 1. მოკლე მონაკვეთის მთელი სისწრაფით გარბენის შემდეგ რბენა ინერციით (5 – 10-ჯერ); 2. დაბალი საწყისიდან გარბენის შემდეგ ინერციით თავისუფალ რბენაზე გადასვლა (5-10-ჯერ); 3. დაბალი საწყისის შემდეგ ინერციით თავისუფალი გარბენი, სიჩქარის მატებით. შემდეგ (6-10-ჯერ) თავისუფალი გარბენის მონაკვეთის თანდათანობით შემცირება (4-8-ჯერ); 4. მაქსიმალური ძალდატანებითი რბენიდან, ინერციით თავისუფალ რბენებზე გადასვლა (6-8 ჯერ);

მეთოდური მითითებანი: დასაწყისში საჭიროა შევასწავლოთ ინერციით თავისუფალი რბენა 60-100 მ. სწორ მონაკვეთზე. ყურადღება უნდა მიექცეს მაქსიმალური სისწრაფით რბენიდან სისწრაფის შემცირების გარეშე თავისუფალ რბენზე გადასვლის შესწავლას.

ამოცანა 7. შევასწავლოთ რბენა მოსახვევიდან სწორ მონაკვეთზე გამოსვლით.

საშუალებები: 1. რბენა აჩქარებით მოსახვევის ბოლო მეოთხედზე, სწორ მონაკვეთზე ინერციით გამოსვლის შემდეგ (50-80 მ., 4-8-ჯერ); 2. სისწრაფის ზრდა ინერციით რბენის შემდეგ (80-100 მ., 3-6-ჯერ); 3. მთლიანი მოსახვევის გარბენა, სწორზე გამოსვლის წინ სისწრაფის მატებით (5-8 ჯერ).

მეთოდური მითითებანი: ინერციით თავისუფალი გარბენის ხანგრძლივობის შემცირება საჭიროა თანდათანობით.

ამოცანა 8. მოსახვევზე დაბალი საწყისის შესწავლა.

საშუალებები: 1. ტერფსაყრდენების სწორად დაყენება საწყისისათვის მოსახვევზე; 2. სასაწყისე აჩქარებები სწორზე გასვლით და მოსახვევზე შესვლა; 3. სასაწყისე აჩქარების შესრულება მთელი სიჩქარით.

მეთოდური მითითებანი: თავდაპირველად საწყისი შეიძლება გადმოტანილი იქნეს ბილიკის სწორ ნაწილზე ისე, რომ მორბენალმა მოსახვევზე შესვლა დაიწყოს მაშინ, როდესაც გაზრდის სიჩქარეს სწორზე და რამდენადმე გაიმართება. ამის შემდეგ სწორი მონაკვეთის თანდათანობითი შემცირებით ხდება საწყისის გადატანა ჩვეულებრივ ადგილამდე, ბილიკის მოსახვევის დასაწყისში.

ამოცანა 9. შევასწავლოთ ფინიშირება.

საშუალებები: 1. სიარულში წინ დახრა, ხელების უკან გატანით (4-6 ჯერ); 2. ხელების უკან გატანით წინ დახრა ფინიშის ხაზზე ნელი და სწრაფი რბენით (6 – 10- ჯერ); 3. მხრის მობრუნებით წინ დახრა ზონარზე ნელი და სწრაფი რბენით, ინდივიდუალურად და ჯგუფურად (8-10-ჯერ).

მეთოდური მითითებანი: მნიშვნელოვანია მორბენლები მივაჩვიოთ რბენა დაამთავრონ არა საფინიშო ხაზთან, არამედ მის შემდეგ. წარმატებით შესწავლისათვის საჭიროა ვარჯიშები შესრულდეს წყვილებში ისე, რომ შეირჩეს ერთნაირი სისწრაფის მქონე მორბენლები.

ამოცანა 10. რბენის ტექნიკის შემდგომი სრულყოფა.

საშუალებები: 1. გამოვიყენოთ – შესწავლისათვის საჭირო ყველა ვარჯიში და სხვა სპეციალური მოძრაობითი მოქმედებები; 2.სრული (მთლიანი) დისტანციის გარბენა; 3. საკონტროლო შემონმებებებსა და შეჯიბრებებში მონაწილეობა.

მეთოდური მითითებანი: სპრინტის ტექნიკა ყველაზე უფრო სრულყოფილად იხვეწება თანაბარი ტემპით არასრული ინტენსივობით აჩქარებითი რბენის დროს, როცა სისწრაფე მაქსიმუმამდე იზრდება სტარტიდან სხვადასხვა ინტენსივობით გამოსვლის დროს. მაქსიმალური სისწრაფით რბენისადმი მისწრაფება, როდესაც მორბენალი არ არის ფიზიკურად მომზადებული და ჯერ კიდევ არ არის ათვისებული სპრინტის ტექნიკა, თითქმის ყოველთვის იწვევს ზედმეტ დაძაბულობას. ყოველ მომდევნო მეცადინეობებზე უნდა იზრდებოდეს რბენის სისწრაფე, მაგრამ როგორც კი შეიგრძნობს სპრინტერი კუნთთა დაძაბულობას და მოძრაობის შეზოჭილობას, სისწრაფეს უნდა დაუკლოს. მოძრაობის სრულყოფის შედეგად ზედმეტი დაძაბულობა უფრო გვიან გამოვლინდება. ამიტომ რბენის სულ უფრო მაღალ სისწრაფეს მიაღწევს მხოლოდ მოძრაობების თავისუფალი დაუძაბავი შესრულებით.

საჭიროა სისტემატიური ყურადღება მივაქციოთ დაბალი სანყისიდან რბენის ტექნიკის შესწავლას. განსაკუთრებით –

სასაწყისე ნიშანზე რეაქციის დროის შემცირებას, ამავე დროს არ დაუშვით რბენის ნაადრევი დაწყება.

მოკლე მანძილებზე წვრთნის ძირითადი ამოცანები:

სპრინტერის წამყვან თვისებად ითვლება სისწრაფე. მოკლე მანძილებზე რბენაში წარმატების საფუძველია მოძრაობების სწრაფად შესრულება. რბენის დროს აქტიურად მუშაობს ყველა კუნთი, ამიტომ კარგ მორბენლებს განვითარებული აქვთ არა მარტო ფეხების, ასევე ხელების, მხრებისა და სხეულის სხვა დანარჩენი კუნთებიც. დამახასიათებელია, რომ სპრინტერებს ძალის განვითარების დონით მძლეოსნობის სხვა სპეციალობის სპორტსმენებს შორის ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი უკავიათ.

წვრთნის ძირითადი ამოცანებია: 1. გავზარდოთ ზოგადი (საერთო) ფიზიკური მომზადებულობა; 2. გავაუმჯობესოთ რბენის ტექნიკა – საწყისი, სასაწყისე გარბენი, რბენა მანძილზე, ფინიშირება; 3. მძლეოსნობის სხვა სახეებისა და მარტივი ვარჯიშების ტექნიკის დაუფლება – ხტომები სიგრძესა და სიმაღლეზე, თარჯრბენი, ტყორცნები, სხვადასხვა ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები, აკრობატული ვარჯიშები და სხვ.; 4. განვავითაროთ სპეციალური გამძლეობა; 5. მორალურ-ნებელობითი თვისებების აღზრდა-გაუმჯობესება; 6. ტექნიკური მომზადებისა და შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილების შექმნა; 7. გავაუმჯობესოთ თეორიული მომზადება.

სპრინტერული რბენის ტექნიკის შესწავლა და სრულყოფა საჭიროა მთელი წლის მანძილზე. გამოყენებული უნდა იქნეს რბენა აჩქარებებით, მონაკვეთების გარბენა არასრული ძალით, აგრეთვე ის ვარჯიშები, რომლებმაც საწვრთნო პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაიკავონ.

სისწრაფის განვითარებისათვის მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ სხვადასხვა მოძრაობები გაქნევებში, ტრიალში, მსუბუქი საგნების გდებასა და კვრაში და სხვ. ასევე სასურველია გამოვიყენოთ სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ადგილზე და გადანაცვლებით: მოქმედებები, რომლებიც ასე თუ ისე დამახასიათებელია რბენისათვის, სრულდება მაქსიმალურად სწრაფ ტემპში და თავისუფლად.

სისწრაფის განვითარებისათვის უმეტესად გავრცელებული შემდეგი ვარჯიშები:

1. რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
2. რბენა ქუსლის ჩამოტოვებით;
3. მრავალხტომი (წახტომები ფეხიდან ფეხზე);
4. სწრაფი რბენა მოკლე ნაბიჯებით;
5. ტყუპფეხწახტომები;
6. თარჯზე ხელების დაყრდნობით ადგილზე რბენა მუხლის მაღლა აწევით;
7. თარჯზე გადასვლა სიარულში;
8. ზურგზე წოლა, ფეხები ზევით და ფეხების მოძრაობა ისე, როგორც რბენის დროს და სხვ.

მოსამზადებელი პერიოდის შემოდგომა – ზამთარის წვრთნის ეტაპზე ძირითადი ყურადღება ექცევა სპრინტერის ზოგად ფიზიკურ მომზადებას. გარკვეული დრო ეთმობა საგებრბენო (საკროსე) მომზადებას, ვარჯიშებს დამძიმებებით, მძლეოსნობის სხვადასხვა სახეებს და სპორტის დამატებით სახეობებში მეცადინეობებს (სურათი 13). დიდი სისწრაფით რბენა ამ ეტაპზე ნაკლებად გამოიყენება.

როგორც შენობაში, ასევე ღია მოედნებზე მეცადინეობები ეწყობა ჩვეულებრივი თანამიმდევრობით. მიზანშეწონილია ზოგიერთი მათგანის შესრულება არა მარტო სანვრთნელი მეცადინეობების დროს, ასევე თავისუფალ დროსაც. ზამთარის პერიოდში დიდი ადგილი ეთმობა სისწრაფისა და ძალის განმავითარებელ სპეციალურ ვარჯიშებს. ღია მოედნებზე მეცადინეობისას აუცილებელია სპეციალური მოსამზადებელი ვარჯიშებისა და გარბენების რიგ-რიგობით ჩატარება ისე, რომ თავიდან ავიცილოთ სპორტსმენის სხეულის გაგრილება.

მნიშვნელოვანი ყურადღება უნდა მიექცეს ზოგადი (საერთო) გამძლეობის გამომუშავებას. რასაც მივალწევთ 30 – 40 წუთამდე – გებრბენებით (კროსებით), სიარულითა და შენაცვლებითი რბენით თანაბარ და ცვალებად ტემპში, სათხილამურო გასეირნებებით. ამასთან, ზამთარის თვეებში საჭიროა განვავითაროთ არა მარტო ზოგადი, არამედ სპეციალური გამძლეობაც. ამისათვის მეცადინეობებში უნდა ჩავრთოთ გრძელი მონაკვეთების გარბენა თანდათან მზარდი სისწრაფით. 100

და 200 მ-ზე მორბენლებმა მიზანშეწონილია გამოიყენონ 150 – 300 მ-ზე გარბენები, ხოლო 400 მ-ზე მორბენლებმა – 200 – 300-დან 500-600 მ-დე. ზამთრის საშეჯიბრო ეტაპზე სპეციალურ სპრინტერულ მომზადებას რამდენადმე მეტი დრო ეთმობა. გასარბენი მანძილის ტემპი თანდათან იზრდება და გრძელდება მორბენლის ზოგადი ფიზიკური მომზადება; მან უნდა სრულყოს სასაწყისე გარბენი. ამ ვარჯიშის ეფექტური საშუალებაა ჯგუფური რბენა საწყისიდან 30 – 60 მ-ზე და რეგულარული შემონმებითი შეჯიბრებების ჩატარება. ასევე სასურველია მონაწილეობა შეჯიბრებებში, კერძოდ – სიგრძეზე ხტომაში, თარჯრბენსა და მძლეოსნობის სხვა სახეებში.

მოსამზადებელი პერიოდის საგაზაფხულო ეტაპზე სპრინტერები იწყებენ უშუალო მომზადებას საშეჯიბრო სეზონისათვის. ამ ეტაპზე დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს სპეციალური გამძლეობის გამომუშავებას. არანაკლებ მნიშვნელოვანია საკონტროლო გარბენები 60, 150, 300, 500 და 600 მ-ზე. შეჯიბრებებით მონმდება შედეგები და ჯამდება განვლილი მუშაობა. სპორტულ ბრძოლაში იქმნება საუკეთესო შესაძლებლობანი მაქსიმალური სისწრაფისა და გამძლეობის გაზრდისათვის.

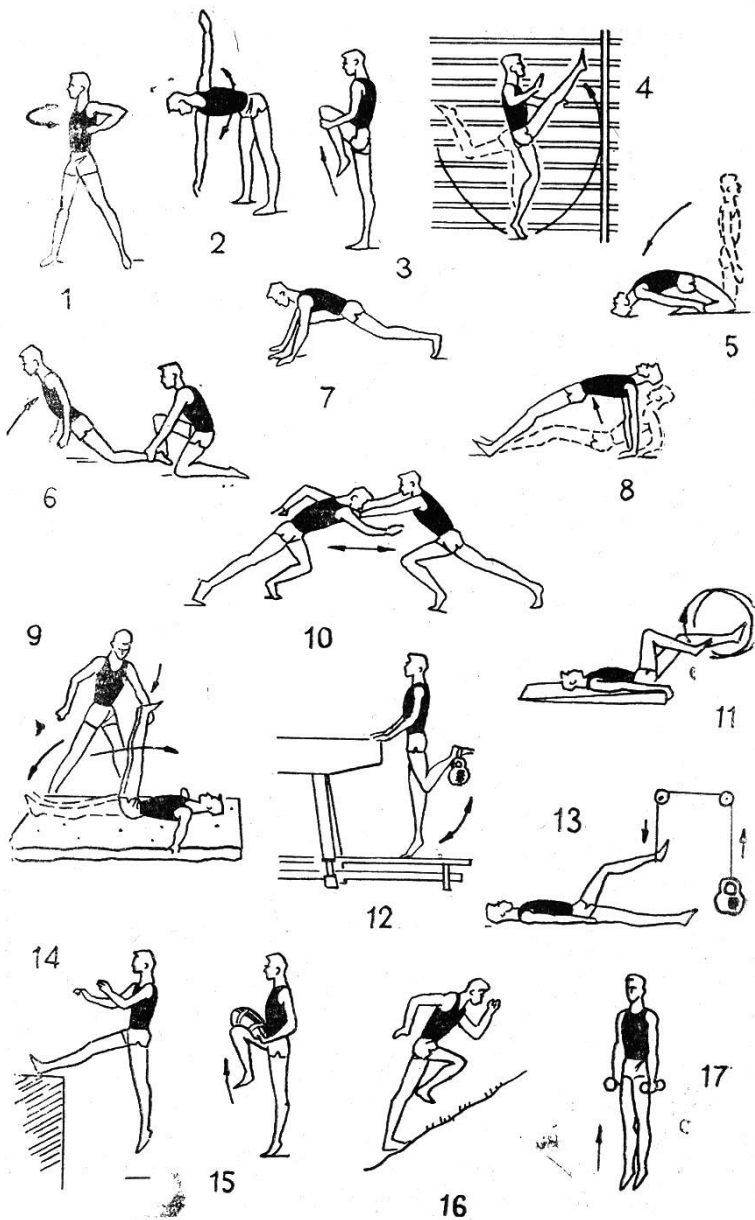
სპრინტერის სისწრაფითი შესაძლებლობების გაზრდისა და რბენის ტექნიკის შემდგომი სრულყოფისათვის ამ ეტაპზე მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ რბენა აჩქარებებით 70 – 80 მ-ზე მონაკვეთის ბოლოს მაქსიმალური სისწრაფის განვითარებით, 30 – 60 მ-ზე რბენა საწყისიდან და სვლიდან. მნიშვნელოვანია ჩატარდეს ერთობლივი რბენები დაბალი საწყისიდან, აჩქარებები, საკონტროლო შეჯიბრებები და რბენები განდიკაპით.

სპრინტერები, როგორც წესი, ყოველთვის მონაწილეობენ ამანატრბენებში. იმისათვის, რომ შევისწავლოთ ამანათის გადაცემა და მიღება, მივალწიოთ გუნდის მოქმედებაში შეთანხმებულობას, ხშირად უნდა გამოვიყენოთ ის რბენები, რომლებიც საჭიროა სისწრაფისა და გამძლეობის განვითარებისათვის, ტექნიკის გაუმჯობესებისათვის; ასევე, რბენები დაბალი საწყისიდან ამანათის ჯოხით ხელში, გამოვიყენოთ აჩქარებები ამანათის ერთიმეორეზე გადაცემისათვის.

ძირითადი მუშაობის ეტაპზე სპრინტერის სპეციალური გამძლეობის გამოიმუშავებას ნამყვანი როლი უკავია. წვრთნის პროცესში მოკლე მანძილებზე მორბენალმა თანდათან უნდა მიაღწიოს იმას, რომ შეეძლოს შეასრულოს მუშაობა, რომელიც მოითხოვს მეტ სპეციალურ გამძლეობას, ვიდრე ეს საჭიროა შეჯიბრებებში. ამასთან სპეციალური გამძლეობისათვის შესრულებული სანვრთნელი მუშაობის ხასიათი უნდა ეთანხმებოდეს იმას, რაც საჭიროა შეჯიბრებებში მონაწილეობისათვის.

400 მ-ზე მორბენალმა მთავარია დაადგინოს ის სისწრაფე, რა სისწრაფითაც უნდა ირბინოს ხოლმე. თუ 100 და 200 მ-ზე მორბენლები მთელ მანძილს ცდილობენ მაქსიმალური სისწრაფით ირბინონ, 400 მ-ზე რბენაში ამას ხშირ შემთხვევაში ცუდ შედეგამდე მივყავართ. ამიტომ 400 მ-ზე მორბენალს უნდა შეეძლოს მანძილზე ძალების განაწილება, ამასთან უწინარეს ყოვლისა პირველ 200 მ-ზე. ამის შესწავლა საჭიროა წვრთნის დროს, მანძილის ცალკეული მონაკვეთები ან მთელი მანძილი უნდა იქნეს გარბენილი წინასწარ დადგენილი სიჩქარით. სისწრაფე შეიძლება დადგინდეს არსებული შედეგის საფუძველზე და იმის მიხედვით, თუ უახლოეს შეჯიბრებაზე რა სიჩქარეა დასახული.

საშეჯიბრო პერიოდში 200 და 400 მ-ზე მორბენლების წვრთნისას დიდი ყურადღება ექცევა სანყისიდან რბენის დაწყებას და მოსახვევზე რბენას. იმისათვის, რომ არ დაქვეითდეს შედეგების დონე და სტაბილურობა, საშეჯიბრო პერიოდში წვრთნის მთელ მანძილზე საჭიროა რეგულარულად ჩატარდეს სწრაფ-ძალისმიერი ვარჯიშები. ამიტომ საზაფხულო წვრთნაში, სპრინტერული რბენის და სტაბილურობა, საშეჯიბრო პერიოდში წვრთნის მთელ მანძილზე საჭიროა რეგულარულად ჩატარდეს სწრაფ-ძალისმიერი ვარჯიშები. ამიტომ საზაფხულო წვრთნაში, სპრინტერული რბენის გარდა, საჭიროა ჩაერთოს მორბენლის სპეციალური ვარჯიშები, მრავალგვარი ხტომები, ვარჯიშები ტენილი ბურთებით, საწონებით, ვარჯიშები შემსუბუქებული შტანგით და ა. შ.



სურ. 13. მორბენლის სპეციალური ვარჯიშები

ძირითად საშეჯიბრო ეტაპზე სპრინტერი მრავალ შეჯიბრებაში მონაწილეობს. ამასთან დაკავშირებით ყურადღებით უნდა დაიგეგმოს საშეჯიბრო და სანვრთნელი დატვირთვები, მათ შორის შესვენებები. სპრინტერის სისტემატური მონაწილეობა მრავალ შეჯიბრებებში ხელს უწყობს განვრთნილობის შემდგომ ზრდას და მისი სპორტული ოსტატობის ამაღლებას. სეზონის ძირითადი შეჯიბრებებისათვის მზადების დროს საჭიროა როგორც სანვრთნელი მუშაობის ხანგრძლივობისა და გარბენების გამეორებათა რიცხვის შემცირება; ასევე, გასარბენი მანძილის შემცირებაც. მძლეოსანი მეტად საპასუხისმგებლო შეჯიბრებების დაწყებამდე ორი დღით ადრე არ უნდა ცდილობდეს მაქსიმალური ნებელობითი ძალვის გამოიმუშავებას მანძილის უკეთეს დროში გასარბენად.

სამეცადინო ადგილი, ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი. ზამთარში სპრინტერის ნვრთნა ტარდება დარბაზში, მანეჟსა და მოედნებზე. თუ ამის საშუალება არ არის, მაშინ ყველა სანვრთნელი მეცადინეობა ღია მოედნებზე უნდა ჩატარდეს. გაზაფხულსა და ზაფხულში მეცადინეობები ტარდება სტადიონზე, ადგილმდებარეობასა და დარბაზში. მოედნებზე მეცადინეობები ტარდება თბილ სანვრთნელ სპორტულ კოსტიუმებში. სწრაფი გარბენები და ხტომები სრულდება მძლეოსნური ქაცვებიანი ფეხსაცმლით. თოვლის დნობის დროს მიზანშეწონილია ვარჯიში ღია მოედნის მშრალ მონაკვეთებზე, ასფალტზე ან სხვა მყარ გრუნტზე მეცადინეობის ჩატარებისას სპრინტერმა ფეხსაცმელებში უნდა ჩადოს ქერის ან ღრუბელას საფენები.

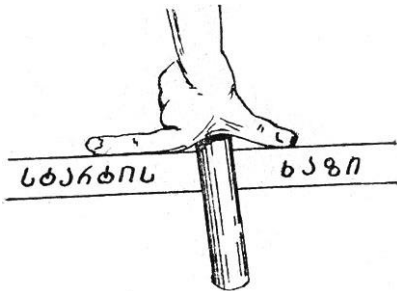
ამანატრბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდიკა

ამანატრბენის ტექნიკა. ამანატრბენები მაყურებლებში სარგებლობს დიდი პოპულარობით. მძლეოსნობაში მიღებულია ამანატრბენის შემდეგი სახეები: სტადიონზე (ცალკეულ სარბენ ბილიკზე) ჩატარებულ ამანატრბენებს განეკუთვნება რბენა 4X100 მ. (კლ.), 4X400 მ. (კლ.) და ამანატრბენები ნებისმიერ მანძილებზე, ნებისმიერი რაოდენობის ეტაპებით; ასევე, „შვედური“ ამანატრბენები (მაგალითად:

800+400+200+100 ან შებრუნებული წესით); გარდა აღნიშნულისა ამანათრბენები ტარდება ქალაქის ქუჩებში. ისინი განირჩევიან მანძილის სიგრძით და ეტაპების რაოდენობით. მონაწილეებად შეიძლება იყვნენ როგორც ქალები (გოგონები), ასევე მამაკაცები (ბიჭები), ან შერეული (სადაც დარბიან როგორც ქალები ასევე მამაკაცებიც).

ამანათრბენი შეიძლება განხორციელდეს: 1) ამანათის ხელიდან ხელში გადატანის გარეშე; 2) ამანათის ხელიდან ხელში გადატანით. პირველი წესი უპირატესად გამოიყენება მოკლე მანძილებზე ამანათრბენში, სადაც გადაცემა სრულდება მაღალ სისწრაფეზე, ხოლო მეორე წესი – ყველა დანარჩენ ამანათრბენებში.

პირველ ეტაპზე რბენა იწყება დაბალი საწყისიდან. მორბენალს ამანათი უჭირავს მარჯვენა ხელში ბოლოთი, სამი თითით, ხოლო ცერი და საჩვენებელი თითი ებჯინება სარბენ ბილიკს სასაწყისე (სასტარტო) ხაზთან (სურ. 14). საწყისიდან



სურ. 14.

ამანათის ჯოხის დაჭერა დაბალი საწყისის დროს

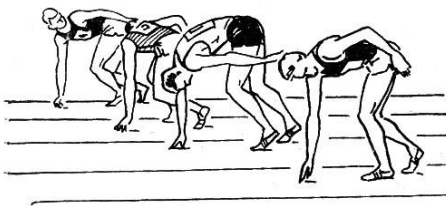
რბენის დაწყება და მანძილებზე რბენა არ განსხვავდება 100 და 200 მეტრზე ჩვეულებრივი რბენისაგან. ამანათრბენის ტექნიკის სირთულე მდგომარეობს ამანათის განსაზღვრულ ზონაში დიდი სიჩქარით გადაცემაში. ამანათის გადასაცემად დადგენილია ოცმეტრიანი ზონა, რომელიც იწყება 10 მ-ზე ადრე ერთი ეტაპის ბოლოდან და 10 მ-ის წინ მეორე ეტაპის დასაწყისი-

დან. ამანათის მიმღებს უფლება აქვს დაიწყოს რბენა გადაცემის ზონის დასაწყისიდან 10 მ-ის მოშორებით, რაც იძლევა შესაძლებლობას განვითარდეს უფრო მაღალი სისწრაფე.

არსებობს ამანათის გადაცემის ორი წესი: „ქვემოდან – ზევით“ და „ზემოდან ქვევით.“ რაც შეეხება 4X100 მ-ზე ამანათრბენს, აქ გამოყენებულია ამანათის გადაცემის პირველი

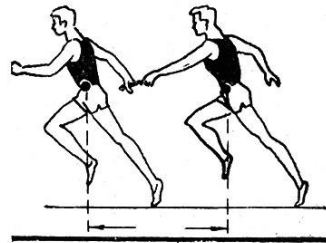
ნესი: პირველ ეტაპზე სანყისზე მდგომს ამანათი უკავია მარჯვენა ხელში და გარბის წარბასთან რაც შეიძლება ახლოს. მეორე მორბენალი, რომელიც უცდის მას, დგას თავისი ბილიკის გარეთა კიდესთან და ლებულობს ამანათს მარცხენა ხელში. იგი გარბის (მეორე 100 მ.) თავისი ბილიკის სწორ მონაკვეთს მარჯვენა კიდესთან ახლოს და მარცხენა ხელიდან გადასცემს ამანათს მესამე მონაწილეს მარჯვენა ხელში, რომელიც გარბის ბილიკის მარცხენა მხარეს. მეოთხე მონაწილე მირბის ბილიკის მარჯვენა ნაწილში და ამანათს მიიღებს მარცხენა ხელში. გადაცემის სხვა ხერხი – მორბენალის მიერ მიღებული ამანათის ერთი ხელიდან მეორეში გადატანით 4X100 მ-ზე რბენის დროს ნაკლებად ეფექტურია.

მე-2 – 3 – 4 ეტაპებზე მორბენლები იყენებენ გამორბენის (10 მ.) და გადაცემის (20 მ.) ზონებს ისე, რომ ამანათი მიიღონ მაქსიმალური სისწრაფით და გაირბინონ თავისი ეტაპი. ამ ამოცანის გადაჭრის მიზნით ამანათის მიმღები მორბენალი მიიღებს დაბალი სანყისის მოახლოებულ მდგომარეობას (სურ. 15). დგება მარჯვენა ფეხით რბენის დაწყების აღმნიშვნელ ხაზზე, მარცხენა ფეხს დგამს წინ, ეყრდნობა ბილიკს მარჯვენა ხელით, ხოლო მარცხენა გააქვს უკან და ზევით. ამ მდგომარეობაში მორბენალი მარცხენა მხრის ქვემოდან უყურებს თანდათან მოახლოებულ თანაგუნდელს.



სურ. 15.

სანყისზე მორბენლების
მდგომარეობა



სურ. 16.

ამანათის გადაცემის მომენტი
ამანათის მიღების დროს.

პირველ ეტაპზე მორბენალი მაქსიმალური სისწრაფით უახლოვდება გადაცემის ზონას. როცა გარბენის ზონამდე მას 9 – 11 მ. რჩება, მეორე ეტაპზე მდგომი მორბენალი სწრა-

ფად ინყებს რბენას თავისი ბილიკის მარჯვენა კიდის გასწვრივ, ცდილობს განავითაროს რაც შეიძლება მაღალი სისწრაფე, რომ ზონის ბოლომდე 2 – 3 ნაბიჯით ახლოს მორბენალმა, რომელიც ეწევა, შეძლოს გადასაცეს მას ამანათი. გადაცემის დროს მორბენლებს შორის მანძილი 1 – 1.3 მ-ს უდრის ამანათის მიმღებ მორბენლის მიერ უკან განვდილი ხელისა და ამანათის გადამცემის მიერ წინ განვდილი ხელის სიგრძეს (სურ. 16). მანძილი შეიძლება გაიზარდოს ამანათის გადამცემის ზეტანის დახრის მიხედვით.

სპრინტერულ ამანათრბენებში მორბენლის სისწრაფე უნდა იყოს მაქსიმალური, არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მისი შემცირება გადაცემის ზონაში. ამანათის გადაცემამდე ორივე მორბენალის ხელები მოძრაობენ ისე, როგორც სპრინტში. როცა მორბენალი მიუახლოვდება ამანათის მიმღებს (ამანათის გადასაცემ საჭირო მანძილზე) შესძახებს („ჰოპ!“), ამ ნიშანზე ამანათის მიმღები ტემპის შეუწელებლად და რბენის რიტმის დაურღვევლად (მე-2 და მე-4 ეტაპებზე მორბენლებისათვის) გამართავს მარცხენა ხელს (ცერი ქმნის სხვა თითებთან გახსნილ კუთხეს), ხოლო ამანათის გადამცემი სწრაფად მართავს მარჯვენა ხელს ქვევიდან წინ მოძრაობით ოდნავ ზევით და ამანათს ზუსტად ათავსებს მიმღების ხელის მტევანში. უფრო კარგია, თუ ამანათის მიმღები გაიწვდის ხელს არა ძახილზე „ჰოპ!“, არამედ იმ მომენტში, როდესაც იგი მიაღწევს ზონაში აღნიშნულ ნიშანს, რაც დადგენილია წვრთნის პროცესში. ცხადია, რომ ასეთი ხერხი მოითხოვს მორბენლების მოქმედების კარგ შეთანხმებულობას.

ამანათის გადაცემის სიზუსტისათვის მნიშვნელოვანია ჯერ კიდევ მეცადინეობის მსვლელობაში განისაზღვროს მიმღებისათვის რბენის დანყების მომენტი. ამისათვის ზონის წინ განსაზღვრულ მანძილზე კეთდება ნიშანი. მაშინ, როცა ამანათის გადამცემი მიაღწევს ნიშნულს, რბენას ინყებს მიმღები. მანძილი ნიშნულამდე ისეთი უნდა იყოს, რომ მორბენალმა ამანათით შეძლოს დაეწიოს მიმღებს ზუსტად გადაცემის ადგილთან. ნიშნულის ადგილი უნდა დაზუსტდეს წვრთნის პროცესში და შემოწმდეს შეჯიბრებებზე. გა-

დაცემის მომენტში მნიშვნელოვანია ფეხშენყობით რბენა. ამისათვის მორბენალი ცდილობს მიაღწიოს ყველა ნაბიჯის ერთგვარობას.

რაც შეეხება *ამანათის გადაცემის მეორე ნესს*, ამ შემთხვევაშიც მორბენალის ხელები მოძრაობენ ისე, როგორც სპრინტიში. ამანათის გადაცემის დროს ამოტრიალებული ხელი (ხელის გული) განვდილია უკან და ოდნავ გვერდზე. ამანათის გადამცემი მორბენალი მარცხენა ხელით ამანათს ათავსებს მიმღების მარჯვენა ხელში, მოძრაობით ზემოდან ქვევით. ამანათის ხელის გულთან შეხებისას მიმღები მორბენალი ჩაჭიდებს მას ხელს და სათანადო სისწრაფის განვითარების შემდეგ მორბენალი ამანათს მარჯვენა ხელიდან გადაიტანს მარცხენაში.

საშუალო მანძილებზე ამანათრბენის ტექნიკა. 800 მეტრზე და უფრო გრძელ ეტაპზე რბენისას მორბენლები შედარებით უფრო დაბალი სისწრაფით ამთავრებენ მანძილს, ამიტომ ამანათის გადაცემა უფრო ადვილია. ამანათის მიმღები რბენას იწყებს მაღალი სანყისიდან. ამ მდგომარეობას იგი იკავებს მაშინ, როცა მორბენალი მისგან იმყოფება 15 – 20 მ-ის დაშორებით. ამანათის მიმღები აბრუნებს თავს უკან და უყურებს მოახლოებულ მორბენალს, მოუშვებს მას 3 მ-ზე და იწყებს რბენას (იმასთან შეფარდებით, თუ რა სისწრაფით მორბის ამანათის გადამცემი)

საშუალო მანძილებზე ამანათის მიმღები რბენას იწყებს მაღალი სანყისიდან. ამ მდგომარეობას იგი იკავებს მაშინ, როცა მორბენალი მისგან იმყოფება 15 – 20 მ-ის დაშორებით (ჯგუფური მოსვლის შემთხვევაში მანძილი ბევრად უფრო ნაკლებია). რბენის დაწყების წინ ამანათის მიმღები უნდა იდგეს ზონაში, რომ მიიღოს იგი ზონის შიგნით.

მეტად მნიშვნელოვანია ძალთა გათვალისწინებით მორბენალთა განაწილება ეტაპებზე განსაკუთრებით იმ ამანათრბენებში, რომლებშიც მონაწილეთა რაოდენობა დიდია, მაგ., 10X1000 მ.

ამანათრბენის ტექნიკის სწავლების მეთოდიკა. ამანათრბენის ტექნიკის სწავლება მიზანშეწონილია მას შემდეგ, როცა ათვისებულია მოკლე მანძილებზე რბენის ტექნიკა.

სწავლების ძირითად ამოცანას შეადგენს ის, რომ მომეცადინებებს შევასწავლოთ ამანათის ზუსტი მიღება და გადაცემა მაღალი სისწრაფით რბენის დროს. ქვემოთ მოყვანილია ამანათრბენის ტექნიკის სწავლების თანამიმდევრობა, ჩამოთვლილია კერძო ამოცანები, მათი გადაწყვეტის საშუალებები და მოცემულია მეთოდური მითითებანი.

ამოცანა 1. მოვარჯიშეს შევუქმნათ წარმოდგენა ამანათრბენის ტექნიკაზე.

საშუალებები: 1. გავაცნოთ ამანათრბენის სახეობები; 2. ავუხსნათ და ვაჩვენოთ ამანათის გადაცემის ტექნიკა 20 მეტრიან ზონაში მაქსიმალური სისწრაფით; 3. ვაჩვენოთ ძლიერი მორბენლების მიერ შესრულებული ამანათის გადაცემის ტექნიკა. 4 ავუხსნათ ამანათის გადაცემაში ზუსტი მოძრაობისა და გაანგარიშების მნიშვნელობა.

ამოცანა 2. ამანათის გადაცემის ტექნიკის სწავლება.

საშუალებები: 1. ამანათის ქვევიდან და ზემოდან გადაცემის ხერხის ახსნა-განმარტებებით და ჩვენებით გარკვეული წარმოდგენის შექმნა; 2. ამანათის გადაცემა ადგილზე ხელების მოძრაობის იმიტაციით და იმიტაციის გარეშე, მარჯვენა და მარცხენა ხელით; 3. სიარულის დროს ამანათის გადაცემა მასწავლებლის (მწვრთნელის) ნიშანზე; 4. იგივე, გადამცემის ნიშანზე; 5. ამანათის გადაცემა გადამცემის ნიშანზე ნელი ხოლო შემდეგ სწრაფი რბენის დროს. საკონტროლო ნიშნულს ადგენს მასწავლებელი (მწვრთნელი); 6. ცალკეულ ბილიკზე ამანათის გადაცემა რბენის დროს.

მეთოდური მითითებანი. ამანათის ადგილზე გადაცემის ვარჯიშები სრულდება ნეყვილებში, ორ მწკრივსა და წრეში. გადამცემი უნდა იდგეს ამანათის დამჭერი ხელის საწინააღმდეგო მხარეს. ასევე სრულდება ვარჯიშები ამანათის გადაცემაში სიარულისა და ნელი რბენის დროს.

ამოცანა 3. შევასწავლოთ საწყისზე დგომა ამანათის მიმღებ მორბენალს (სურათი 15).

საშუალებები: 1. საწყისიდან რბენის დაწყება ცალ ხელზე დაყრდნობით; 2. საწყისი ცალ ხელზე დაყრდნობით, ცალკეული ბილიკის მოსახვევზე (სწორზე გამოსვლით); 3. საწყისი

ცალკეული ბილიკის სწორზე (მოსახვევზე შესვლით); 4. ზონის დასაწყისიდან ნიშნულამდე მანძილის განსაზღვრა; 5. ცალკეულ ბილიკზე საწყისი იმ მომენტში, როცა გადამცემი მიაღწევს საკონტროლო ნიშნულს.

მეთოდური მითითებანი. ბილიკზე საწყისის შესწავლისას ზონაში ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ მიმღები მე-2 და მე-4 ეტაპებზე მირბოდეს ბილიკის გარეთ, ხოლო მე-3 ეტაპზე – შიდა კიდეზე. საწყისის შესწავლაზე გადასვლა, მიმღების რბენასთან შეთანხმებულად, საჭიროა მხოლოდ მას შემდეგ, როცა მიღწეული იქნება საწყისისა და რბენის სტაბილური ჩვევა ბილიკის განსაზღვრულ მხარეს.

ამოცანა 4. შეეძლოთ მაქსიმალური სისწრაფით ამანათის გადაცემა 20 მეტრიან ზონაში. **საშუალებები:** 1. ამანათის გადაცემა ზონაში მაქსიმალური სისწრაფით (დაზუსტდება ინდივიდუალური საკონტროლო ნიშნულები); 2. გუნდური ამანათრბენი მთელ მანძილზე, ორი ან მეტი გუნდის მონაწილეობით.

მეთოდური მითითებანი: ამანათის გადაცემის ტექნიკა დაიხვეწება და შეისწავლება $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ ინტენსივობით რბენისას და მაქსიმალური სისწრაფით – მოთელვის ბოლოს ან მის შემდეგ. ამანათის გადაცემის ტექნიკის სრულყოფა ძირითადად ხდება წყვილებში (ნაერთებში), რომლებიც საკუთარ ადგილებზე ვარჯიშობენ. მოსახვევის დასაწყისში ვარჯიშობენ პირველ და მეორე ეტაპებზე მორბენალი წყვილები, ასევე მე-3 და მე-4 ეტაპებზე მორბენლები. შემდეგ მე-2 ეტაპზე მორბენალი გადაცემას სრულყოფს მესამესთან, და, ბოლოს ოთხივე ერთად. ამოცანასთან დაკავშირებით ასეთი თანამიმდევრობა შეიძლება შეიცვალოს.

მნიშვნელოვანია, ამანათის გადამცემი გამოვიდეს საკუთარი ბილიკიდან მხოლოდ მას შემდეგ, როდესაც დაუკლებს სისწრაფეს და სხვა გუნდების მორბენლები გაირბენენ წინ.

მითითებანი ამანათრბენის გუნდების წვრთნის შესახებ. ამანათრბენის გუნდების შედგენისა და მათი ეტაპებზე განლაგებისას უნდა გავითვალისწინოთ მთელი რიგი გარემოებანი იმასთან დაკავშირებით, რომ ზონაში რბენის დამწყები მორბენალი გადაცემის მომენტში უფრო ნელა დარბის ვიდ-

რე ის, რომელიც მას ეწევა, მიზანშეწონილია დავაყენოთ პირველ ეტაპზე შედარებით სუსტი, შემდეგ ეტაპზე – ძალის მიხედვით. ეს მოგვცემს საშუალებას გადავცეთ ამანათი ორივე მორბენალს სისწრაფის კარგი შეფარდებით. ამასთან, ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ზოგ სპრინტერს უყვარს და კარგად შეუძლია ირბინოს საწყისიდან; ხოლო ზოგი – წარმატებით მონაწილეობს ამანათრბენებში, კარგად დარბის მოსახვევზე და საფინიშე სწორზე.

მოკლე მანძილებზე ამანათრბენებში წვრთნა – პირველ რიგში, სპრინტერული მომზადება და ამანათის გადაცემის ტექნიკის სრულყოფაა. ამის ძირითადი პირობა არის გუნდის წევრთა შემადგენლობის სტაბილურობა და ხანგრძლივი პრაქტიკა. ამანათრბენის გუნდის წვრთნა ჩართულია სპრინტერულ წვრთნაში, როგორც მისი ორგანული ნაწილი. ამან ბევრად არ უნდა გაზარდოს სპრინტერის დატვირთვა. ამანათრბენის ტექნიკის სრულყოფა მაქსიმალური ინტენსივობით, აგრეთვე მიმდინარე შემოწმებები საჭიროა ჩატარდეს მეცადინეობების შუაში ან მის ბოლოს, დამამშვიდებელი ნაწილის წინ. შეჯიბრებების წინ მოთელვის ბოლოს საჭიროა ჩატარდეს ამანათის გადაცემა ნაერთებში, ამასთან, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ საკონტროლო ნიშნულებამდე მანძილის შემოწმება და საჭიროების შემთხვევაში – შესწორება.

წვრთნის პროცესში და შეჯიბრების დროს ამანათრბენის გუნდების სტაბილურ შემადგენლობას შეუძლია მიაღწიოს ყველა მოძრაობის სიზუსტეს. ყველაფერს წყვეტს მტკიცე ჩვევები, მოძრაობათა შესრულების ავტომატიზაცია და დროის შეგრძნება.

თარჯრბენის ტექნიკა და სწავლების მეთოდика

თარჯრბენის ტექნიკა. თარჯრბენი ტარდება სხვადასხვა მანძილებზე, სხვადასხვა სიმაღლის თარჯებზე და სხვადასხვა ასაკის მძლეოსნებისათვის. თარჯრბენის ტექნიკა ყველა მანძილზე პირობითად ოთხ ფაზად იყოფა: 1. საწყისი და სასაწყისე გამორბენი, 2. არეკნი და უსაყრდენო მდგომარეობა, 3. რბენა თარჯებს შორის, 4. ფინიშირება. თარჯრბენში შე-

ჯიბრები ტარდება შემდეგ მანძილებზე: მამაკაცებში – 110 მ. და 400 მ. ზამთარში – მანეჟში, მოკლე მანძილზე (60 მ.); ქალებში – 100 მ. და 400 მ.; რიგ შემთხვევაში 200 მ. ზამთარში – მანეჟში, მოკლე მანძილზე (60 მ.).

მოკლე მანძილებზე თარჯების სიმაღლეა: მამაკაცებში, 110 მ-ზე – 106,7 სმ.; ქალებში, 100 მ-ზე – 84,0 სმ.; 400 მ. მანძილზე: მამაკაცებში – 91,4 სმ.; ქალებში – 76,2 სმ. თარჯებს შორის მანძილი: კაცებში 110 მ-ზე – 9,14 სმ. ქალებში 100 მ-ზე – 8,50 სმ.; ხოლო 400 მ. მამაკაცებისა და ქალებისათვის არის 35 მ.

110 მეტრზე თარჯრბენის ტექნიკა: სანყისი და სასანყისე გამორბენი. თარჯრბენში დაბალი სანყისის შესწავლა და შესრულება უფრო ძნელია, ვიდრე სწორზე რბენისას, რადგან მორბენლისათვის აუცილებელია არა მარტო მაქსიმალურად შესაძლებელი სიჩქარის განვითარება მოკლე მონაკვეთზე პირველ თარჯამდე, ასევე მან უნდა შეასრულოს ნაბიჯების განსაზღვრული რაოდენობა, რომ ზუსტად აღმოჩნდეს არეკნის ადგილზე.

რიგ შემთხვევაში თარჯმორბენლები ტერფსაყრდენებს სანყისის ხაზთან ახლოს ათავსებენ; მეორე შემთხვევაში კი ისე, როგორც სპრინტის დროს; მესამე შემთხვევაში – სტარტის ხაზიდან მოშორებით. ძახილზე „ყურადღება!“ თარჯმორბენალის მდგომარეობა არ განსხვავდება სპრინტერული რბენისაგან. იმ განსხვავებით, რომ რბენის პირველივე ნაბიჯებიდან იგი უფრო სწრაფად უნდა გაიმართოს, ვიდრე სპრინტერი, ვინაიდან სანყისიდან უკვე 9 – 10 მეტრის შემდეგ საჭიროა თითქმის ნორმალური რბენითი მდგომარეობის მიღება – არეკნისა და პირველი თარჯის ეფექტურად დაძლევისათვის.

დიდი ყურადღება ეთმობა ხელების თავისუფალ მოძრაობას, გაბედულ და დარწმუნებულ მირბენას თარჯთან. ხელები ასრულებენ თითქმის ისეთივე მოძრაობას, როგორც სადა რბენის დროს (გამქნევი ფეხის სანინაალმდეგო ხელი უფრო გამართულია). ხელების მოძრაობა ხელს უწყობს რბენის სიჩქარის და თარჯზე ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებას, უფრო ეფექტურ არეკნს და თარჯის დაძლევას. თარჯის დაძლევისას გამქნევი ფეხის წინ გატანასთან ერთად გადის

ნაირმოსახელე ხელი, თითები გამართულია. იმავდროულად მეორე ხელი მოხრილ მდგომარეობაში (როგორც ჩვეულებრივი რბენის დროს) მოძრაობს უკან.

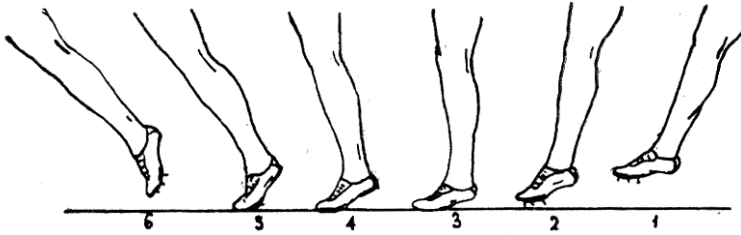
პირველ თარჯამდე მანძილს გარბიან 7 ან 8 ნაბიჯში. 7 ნაბიჯის შემთხვევაში სანყისზე უნდა დაიდგას გამქნევი ფეხი (რომელიც პირველი გადადის თარჯზე), ხოლო რვა ნაბიჯის დროს წინა ტერფსაყრდენზე უნდა დაიდგას საარეკნო ფეხი. ბოლო ნაბიჯი არეკნამდე უნდა იყოს წინაზე 25 – 30 სმ-ით მოკლე. ეს იძლევა კარგი არეკნისა და თარჯის დაძლევის საშუალებას. არეკნის ადგილი არის თარჯიდან დაახლოებით 195 – 220 სმ-ზე.

თარჯმორბენლის არეკნს და მასთან დაკავშირებულ თარჯის დაძლევის მოძრაობას რიგ შემთხვევაში თარჯზე „შეტევას“ უწოდებენ, რომ ხაზგასმით აღნიშნონ ის მიზანსწრაფვა, რაც უნდა გამოავლინოს მორბენალმა. თარჯთან არეკნისა და თარჯის დაძლევის შემდეგ მორბენალი გადადის უსაყრდენო ფაზაში, რომელიც უნდა იყოს ისეთივე მიზანსწრაფული, როგორც თარჯამდე რბენა. მოძრაობა უნდა იყოს შეუჩერებელი, გამქნევი ფეხი სწრაფად იმართება და იმ მომენტში, როდესაც მისი ტერფი იქნება თარჯის ზედა ლარტყაზე ზეტანი დაიხრება ზღვრულად (სურ. 17).

ხელები ასრულებენ თითქმის ისეთივე მოძრაობას, როგორც სადა რბენისას. თარჯის დაძლევისას (თარჯიდან დაშვებისას) დიდი მნიშვნელობა აქვს ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებას და ქვედა კიდურების მდგომარეობის აქტიურ ცვლას. თარჯის დაძლევისას ზეტანის დახრილობა რამდენადმე კლებულობს და მოძრაობა არ უნდა შეფერხდეს. თარჯს იქეთ გადასვლა საჭიროა ისე, რომ გადაადგილების სიჩქარე არ შემცირდეს და არ დაირღვეს თარჯებს შორის რბენის რიტმი. ამ შემთხვევაში დიდ როლს ასრულებს ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებასთან შეთავსებით საარეკნო ფეხის თარჯზე აქტიურად გადატანა. ბილიკზე ტერფის შეხების ადგილი უნდა იყოს სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის პროექციასთან ახლოს.

არეკნი და თარჯის დაძლევა. თარჯთან მირბენისას აუცილებელია საარეკნო ადგილზე ფეხის ზუსტად დადგმა. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეიძლება რბენის სისწრაფის შე-

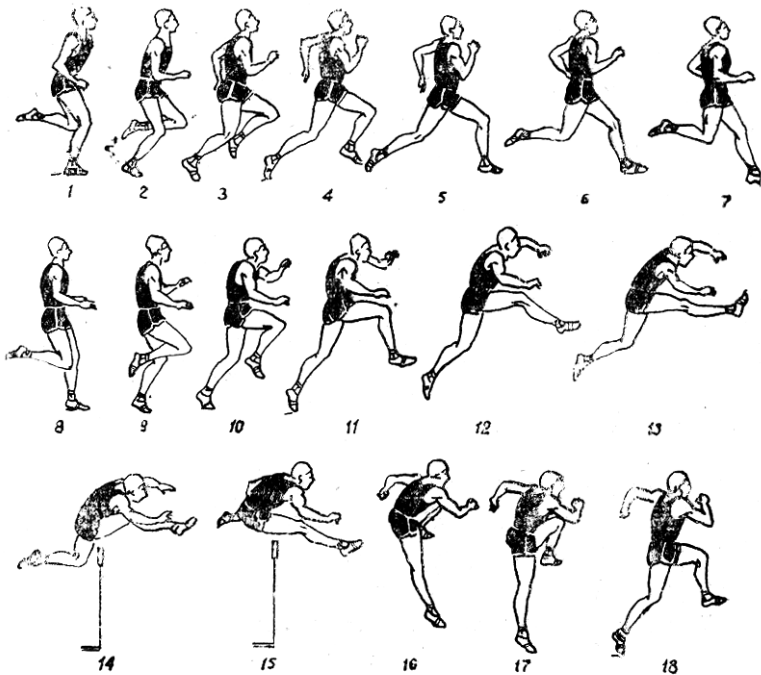
ნარჩუნება და აქედან გამომდინარე თარჯების კარგად და ეფექტურად დაძლევა. თარჯთან ახლოს არეკნი ინვევს თარჯზე საერთო სიმძიმის ცენტრის მეტად მაღლა აწევას, რაც აუარესებს თარჯზე აქტიურ მოძრაობას და მისი დაძლევის სისწრაფეს.



სურ. 17. თარჯრბენის დროს ტერფის მდგომარეობის ცვალებადობა ფეხის დადგმისა და არეკნის მომენტში

საარეკნო ფეხი იდგმება არეკნის ადგილზე ისე, როგორც მოკლე მანძილზე რბენის დროს (სურ. 17.). თარჯის დაძლევა იწყება მოხრილი გამქნევი ფეხის წინ და ზევით ენერგიული აწევით, ზეტანის დახრილობის მომატებით. იმავდროულად საყრდენი (საარეკნო) ფეხით უნდა დავიწყოთ არეკნი, რომლის დასრულება თითქმის უნდა ეთავსებოდეს გამქნევი ფეხის გამართვას და თარჯზე ზეტანის ენერგიულ დახრას. ხელები ასრულებენ ისეთივე მოძრაობას, როგორც სადა რბენის დროს. ხელების მოძრაობა ეხმარება სიჩქარის და თარჯზე ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებაში. თარჯის დაძლევის დროს გამქნევი ფეხის წინ გატანასთან ერთად წინ გადის ნაირმოსახელე ხელი ქვევებით და გამართული თითებით. ამასთან, მეორე ხელი მოხრილ მდგომარეობაში (როგორც ჩვეულებრივი რბენის დროს) მოძრაობს უკან ხელის მტევნის გატანამდე ზეტანის ხაზს იქით.

ზოგიერთ მორბენალს თარჯის დაძლევისას ერთდროულად ორივე ხელი გააქვს წინ, შემდეგ კი ასრულებს იგივე მოძრაობას, როგორსაც პირველი ხერხის (ერთი ხელით) დროს. ზეტანის დახრილობა ყოფნისას, გამქნევი ფეხის აწევა და შემდგომი გამართვა უნდა ეთავსებოდეს ისე, რომ თარჯმორბენალმა სხეულის სიმძიმის საერთო ცენტრის მიმალური აწევით დაძლიოს დაბრკოლება.



სურ. 18. თარჯების დაძლევა 110 მ. რბენის დროს

თარჯმორბენლის არეკნს და მასთან დაკავშირებულ დაბრკოლების აძლევის მოძრაობას რიგ შემთხვევაში თარჯზე „შეტევას“ უწოდებენ, რათა აღინიშნოს ის მიზანსწრაფვა, რაც უნდა გამოავლინოს მორბენალმა. თარჯთან არეკნის შესრულების შემდეგ სპორტსმენი გადადის უსაყრდენო ფაზაში, ისიც უნდა იყოს ისეთივე მიზანსწრაფული, როგორც თარჯამდე რბენა. მოძრაობა უნდა იყოს შეუფერხებელი, გამქნევი ფეხი სწრაფად იმართება და იმ მომენტში, როდესაც ტერფი იქნება თარჯის ზედა ლარტყაზე, ზეტანი თითქმის დაიხრება ზღვრულად (სურ. 18), ხოლო საარეკნო ფეხი იმყოფება უკან და მოშორებით (ოდნავ მოხრილ მდგომარეობაში). იმ დროს, როდესაც გამქნევი ფეხი აქტიურად ეშვება ქვევით, საარეკნო ფეხი იხრება მუხლის სახსარში და ასევე სწრაფად მოძრაობს ზევით და წინ. ამასთან, ხელები იცვლი-

ან თავიანთ მდგომარეობას; გამქნევი ფეხის ერთსახელიანი ხელი გაიტანება წინ, ხოლო ნაირმოსახელე მოხრილია როგორც ჩვეულებრივი რბენის დროს, გადაადგილდება უკან და ატარებს მის ქვეშ მოძრავ საარეკნო ფეხს.

თარჯის დაძლევისას (გადასვლისას) დიდი მნიშვნელობა აქვს ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებას და ქვედა კიდურების მდგომარეობის აქტიურ ცვლას. რაც მთავარია, ზეტანის დახრილობა რამდენადმე კლებულობს, ხოლო გადაადგილების სიჩქარე არ მცირდება და არც თარჯებს შორის რბენის რიტმი ირღვევა. ბილიკზე ტერფის დადგმის ადგილი უნდა იყოს სხეულის ს. ს. ც.-ის პროექციასთან ახლოს.

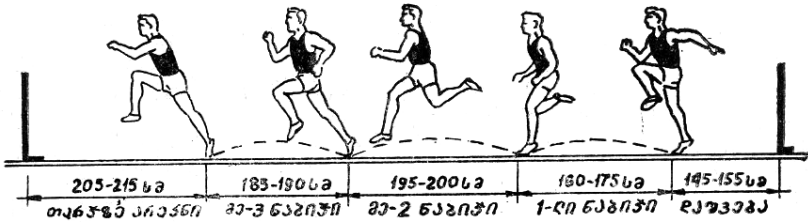
ფეხი სარბენ ბილიკზე უნდა დავედგათ გამართული და ტერფის წინა ნაწილზე, თარჯიდან 145-160 სანტიმეტრის დაშორებით. საშუალო სიმაღლის მორბენლები ფეხის დადგმას ასრულებენ თარჯიდან უფრო შორს, ვიდრე ტანმაღალი მორბენლები. გარდა ამისა, ფეხის დადგმის ადგილის სიშორე დამოკიდებულია რბენის ტექნიკაზე. საარეკნო ფეხის დროული და აქტიური გადატანა თარჯზე შეთანხმებული უნდა იყოს გამქნევი ფეხის და ზედა კიდურების მოძრაობასთან, რაც ხელს შეუწყობს რბენის ეფექტურად გაგრძელებას.

რბენა თარჯებს შორის დაკავშირებულია თარჯის დაძლევის ტექნიკასთან. თარჯის დაძლევის შემდეგ მორბენალი ცდილობს შეასრულოს პირველი ნაბიჯი ისე, რომ შეინარჩუნოს რბენის რიტმი და სიჩქარე. ეს ნაბიჯი უნდა იყოს შედარებით გრძელი (სურ. 19), წინააღმდეგ შემთხვევაში რბენის გაგრძელება გაძნელებდა. თარჯის დაძლევის თავისებურების გამო გამქნევი ფეხი განიცდის დიდ დატვირთვას და პირველი ნაბიჯის შესრულება რთულია. ამასთან დაკავშირებით გარკვეული ყურადღება, დაშვების მომენტში, უნდა მივაქციოთ ნაბიჯის აქტიურ შესრულებას, საარეკნო ფეხის მოძრაობას და ზეტანის დახრილობის შენარჩუნებას. შემდეგ, მომდევნო თარჯის საარეკნო ადგილამდე არსებული მანძილის გარბენა უნდა მოხდეს სამ ნაბიჯში.

უძლიერეს მორბენალთა ნაბიჯების სიგრძე შეუმჩნევლად მერყეობს. ეს დამოკიდებულია ინდივიდუალურ მონაცემებზე, სისწრაფისა და რბენის ტექნიკაზე. ამ შემთხვე-

ვაში პირველი ნაბიჯი ყველაზე მოკლეა, მეორე – ყველაზე დიდი, მესამე მეორეზე უფრო მოკლეა 20 – 30 სმ-ით. ბოლო ნაბიჯის შემცირება თარჯთან არეკნის უკეთ შესრულების საშუალებას იძლევა.

თარჯებს შორის რბენა უნდა შესრულდეს აქტიურად, მაგრამ ისე, რომ მორბენლის მოძრაობა იყოს თავისუფალი, დიდი ამპლიტუდით და ენერგიული, სხეულის სიმძიმის ცენტრის რყევის გარეშე. ბოლო თარჯიდან ფინიშამდე მანძილს (14 მ. 02 სმ.) გარბიან მაქსიმალური სიჩქარით, როგორც მოკლე მანძილზე რბენის დროს.



სურ.19.

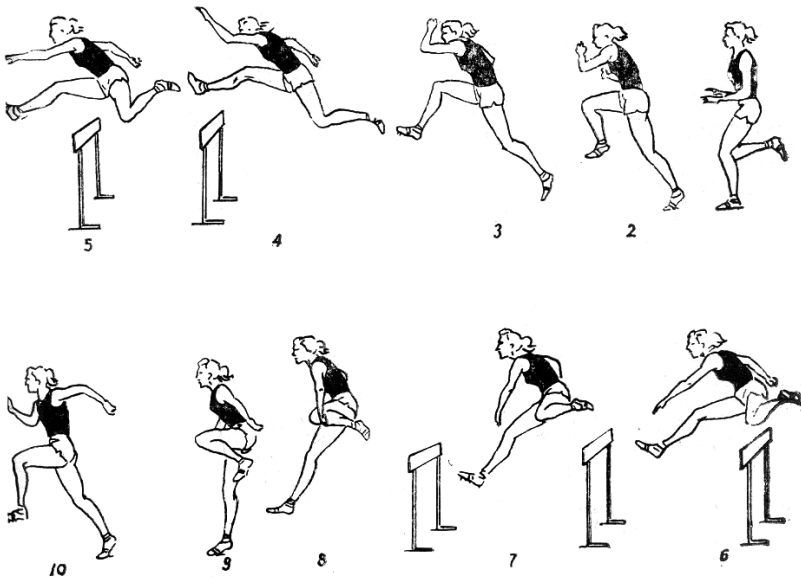
თარჯებს შორის სამი რბენითი ნაბიჯის სქემა (110 მ.).

მაღალ თარჯზე (106,7) რბენის ტექნიკის დაუფლებაში, გარდა სხვა მონაცემებისა, დიდი მნიშვნელობა აქვს მორბენლის სიმაღლეს, რაც თარჯმორბენალს საშუალებას აძლევს თარჯის დაძლევის ტექნიკა დაუახლოვოს სადა რბენის ტექნიკას.

100 მ-ზე თარჯრბენის ტექნიკა. იგი არ განსხვავდება 110 მ. თარჯრბენის ტექნიკისაგან (სურ. 20). შესაძლებელია აღნიშნული დისტანცია წარმოადგენს მაღალი თარჯმორბენალის ხვედრს, მაგრამ აქაც აუცილებელია ავიცილოთ ტანის დიდი დახრილობა თარჯზე და სხეულის ს. ს. ც.-ის დაქვეითება დაბრკოლებაზე, რაც უარყოფითად იმოქმედებს თარჯის შემდეგ ფეხის დადგმაზე (დაშვებაზე) და რბენის შემდგომ გაგრძელებაზე.

სანყისი და სასანყისე გამორბენი. მრავალი თარჯმორბენალი ქალის სასანყისე მდგომარეობა და დაბალი სანყისი-

დან რბენის დაწყება არ განსხვავდება სპრინტერული რბენის ფაზებისაგან ან 110 მ. თარჯრბენისაგან, სადაც მანძილი პირველ თარჯამდე მეტია მხოლოდ 72 სმ-ით. საწყისის ხაზიდან პირველ თარჯამდე მანძილს (13 მ.) ჩვეულებრივ გარბიან რვა ნაბიჯში, მაგრამ მაღალი თარჯმორბენალი ქალები, რომლებიც კარგად ფლობენ დაბალ საწყისს და აქვთ მაღალი სიჩქარეს, ამ მანძილს ფარავენ შვიდ ნაბიჯში. ამასთან, საჭიროა მხედველობაში გვექონდეს ის, რომ პირველი თარჯის შემდეგ უნდა გადავიდეთ ნაბიჯების სხვა რიტმზე (ისევე, როგორც 110 მ. მანძილზე) და წინა ტერფსაყრდენზე იდგმება საარეკნო, ხოლო შვიდ ნაბიჯში რბენის დროს – გამქნევი ფეხი.



სურ. 20. თარჯების დაძლევა 100 მ. რბენის დროს.

სასაწყისე მანძილი უნდა გავიზიაროთ ენერგიულად და სპრინტერული სტილით. ნაბიჯების სიგრძე თანდათან უნდა გაიზარდოს, თარჯის უკეთ დაძლევისათვის ბოლო ნაბიჯი უნდა შემცირდეს 20 – 25 სმ-ით. ინდივიდუალური მონაცემე-

ბის, რბენის სიჩქარისა და ტექნიკის მიხედვით ნაბიჯების სი-
დიდე შეიძლება შეიცვალოს.

არეკნი და თარჯის დაძლევა. არეკნი უნდა შესრულდეს
თარჯიდან 190 – 200 სმ-ზე. საარეკნო ადგილზე ფეხი უნდა
დაიდგას ტერფის წინა ნაწილით. თარჯთან მირბენის შემდეგ
მოძრაობა უნდა შესრულდეს ისე, როგორც 110 მ-ზე რბენის
დროს, მაგრამ ზეტანი ნაკლებად იხრება და გამქნევი ფეხი
აქტიურად არ გადის წინ, ხოლო ხელების მოძრაობა კიდევ
უფრო უახლოვდება სადა რბენის ტექნიკას.

საყრდენიდან მოცილების შემდეგ საარეკნო ფეხი შეუჩე-
რებლად გადაიტანება თარჯზე და გადის წინ, მხოლოდ
მცირე განსხვავებით, ვიდრე 110 მ-ზე რბენის დროს: მუხლი
ძალზე მაღლა არ აიწევა, უფრო მეტად არის შენარჩუნებუ-
ლი რბენითი ნაბიჯის საფუძველი. საარეკნო ფეხის მიზიდ-
ვასთან ერთად გამქნევი ფეხი აქტიურად ეშვება დაბლა. ასე-
თი „გადაბიჯებითი“ მოძრაობის შესრულება თარჯზე შეუძ-
ლიათ მაღალი ტანის თარჯმორბენალ ქალებს. ამით ისინი
ამცირებენ უსაყრდენო ფაზას და აჩქარებენ თარჯის დაძ-
ლევას. თარჯზე ზეტანი იხრება მეტად, შემდეგ უბრუნდება
იმ მდგომარეობას, რომელიც მიიღება სადა რბენის დროს.

გამქნევი ფეხის დადგმა თარჯიდან ხდება 110 – 125 სმ-ზე
ისე, რომ სხეულის ს. ს. ც.-ის პროექცია უნდა გადავიდეს
გამქნევი ფეხის ტერფზე, თარჯმორბენალი ქალი კი უნდა
იმყოფებოდეს ისეთ მდგომარეობაში, როგორც თარჯის
დაძლევის („შეტევის“) დროს.

რბენა თარჯებს შორის უნდა ჩაითვალოს ბუნებრივი
მოძრაობის გაგრძელებად. რბენის დროს თარჯმორბენალი
ქალი უნდა განეწყოს არა მარტო თარჯის დასაძლევად, არა-
მედ მათ შორის რბენაზეც. თარჯებს შორის მანძილი 8 მ. 50
სმ-ის შემთხვევაში უნდა გაირბინოს სამი ნაბიჯით. რიგი
ტანმაღალი თარჯმორბენალი ქალისათვის ეს მანძილი
მცირეა, ამიტომ თარჯებს შორის და თარჯის დაძლევის
დროს მათ უხდებათ ნაბიჯების შემცირება. რბენა უდა იყოს
იმ სტილით, რომელიც ახლოსაა მოკლე მანძილზე რბენას-
თან. დიდი მნიშვნელობა აქვს ფეხებისა და ხელების ენერგი-

ულ მოძრაობას. სარბენ ბილიკს ფეხი ეხება ტერფის წინა ნაწილით, ხოლო რბენა უნდა წარმოებდეს სწორხაზოვნად, ცქერა მიმართულია შემდგომი თარჯისაკენ.

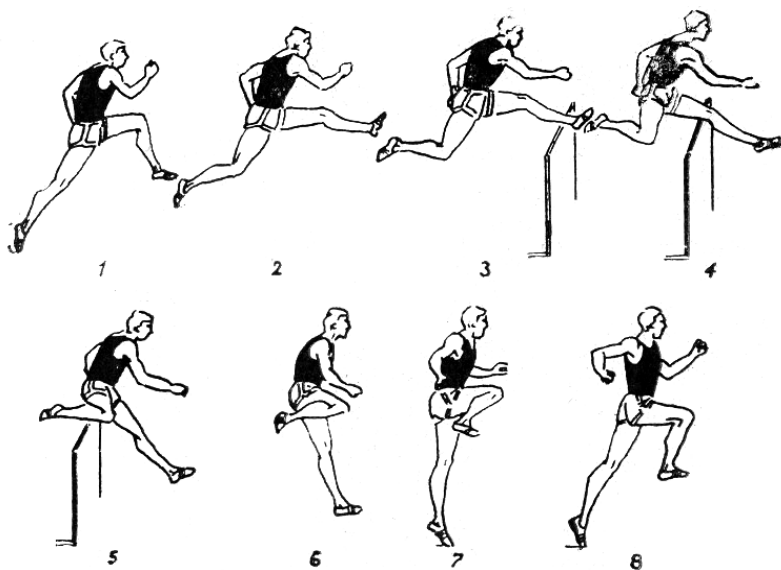
როგორც პირველ თარჯამდე რბენისას, ამ შემთხვევაშიც აუცილებელია დავიცვათ განსაზღვრული ნაბიჯების სიდიდე. მათი სიგრძე სხვადასხვა თარჯმორბენალი ქალისათვის შეიძლება იყოს განსხვავებული, მაგრამ შემდეგნაირი იქნება: დაშვება თარჯს იქით 100 – 120 სმ., პირველი ნაბიჯი – 145 – 160 სმ., მე-2 ნაბიჯი – 180 -200 სმ., მე-3 ნაბიჯი – 175 – 190 სმ. და მანძილი საარეკნო ადგილიდან თარჯამდე 200 – 225 სმ. თარჯის შეუფერხებლად დაძლევისათვის ყურადღება უნდა მივაქციოთ ბოლო ნაბიჯის შემცირებას.

400 მ-ზე თარჯრბენის ტექნიკა. თარჯის დაძლევის ტექნიკა 400 მ-ზე (კაცები – 91,4 სმ., ქალები – 76,2 სმ.) რბენის დროს ჩვეულებრივ 200 მ-ზე თარჯრბენის ტექნიკის მსგავსია (სურ. 21). საშუალო სიმაღლის მორბენლისათვის ის უფრო ახლოსაა 110 მ-ზე თარჯრბენის ტექნიკასთან.

საწყისი და სასაწყისე გამორბენი. რბენა იწყება დაბალი საწყისიდან, როგორც 400 მ-ზე რბენის დროს. ამ დროს საჭიროა საწყისზე (ტერფსაყრდენებზე) სწორად განლაგდეს ფეხები და გამოითვალოს ნაბიჯები პირველ თარჯამდე.

მორბენალი სასაწყისე გამორბენის შემდეგ გადადის თავისუფალი გრძელი ნაბიჯებით რბენზე, რომლითაც იგი გაირბენს მთელ მანძილს. 45 მ. მანძილს პირველ თარჯამდე გარბიან 22 ნაბიჯში. ნაბიჯების სწორი გაანგარიშება არეკნის ადგილზე ფეხის ზუსტად დადგმის საშუალებას იძლევა.

არეკნი და თარჯის დაძლევა. არეკნი თარჯის წინ წარმოებს 200 – 220 სმ. მანძილიდან. თარჯის დაძლევის დროს გამქნევი ფეხი აიწევა მაღლა. ზეტანი აქტიურად იხრება თარჯზე, ხელების მოძრაობა 110 მ-ზე რბენის მსგავსია. საარეკნო ფეხი თარჯზე უფრო მაღლაა, ხოლო გამქნევი ფეხის დადგმა ხდება თარჯს იქით 130 – 150 სმ-ის დაცილებით.



სურ. 21. თარჯის დაძლევა 400 მ. რბენის დროს.

რბენა თარჯებს შორის. თარჯებს შორის მანძილის (35 მ.) გარბენა ხდება ნაბიჯების ერთნაირი რაოდენობით სიჩქარის დაუკარგავად, რაც განსაკუთრებით ძნელია 400 მ. რბენის დროს. თარჯებს შორის მანძილს უძლიერესი მორბენლები ფარავენ 13 ან 15 ნაბიჯში. რბენის დამთავრებისას დაღლილობის გამო მანძილის გავლა ყოველთვის არ შეიძლება ერთნაირი რიტმით და თარჯებს შორის ნაბიჯების ერთი და იმავე რაოდენობის შენარჩუნებით. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია თარჯებს შორის მეტი ნაწილი გარბენილი იქნეს 15 ნაბიჯში, ხოლო დაღლილობის შემთხვევაში ნაბიჯების რაოდენობა გაიზარდოს 17-მდე. სასურველია, თუ მორბენალს შეუძლია ორივე ფეხით თარჯის ერთნაირად დაძლევა. ეს უპირატესობას აძლევს მას რბილ ბილიკზე რბენის, პირქარისა და სხვა შემთხვევების დროს, როდესაც რბენის რიტმი იცვლება.

400 მ-ზე რბენის დროს რიგ შემთხვევაში საჭირო ხდება ნაბიჯების გათვლის შესწორება თვალზომით, რათა ზუსტად მივირბინოთ თარჯის წინ არეკნის ადგილზე. ამისათვის

მთელ მანძილზე თარჯებს შორის რბენის დროს ნაბიჯების სიგრძის გათანაბრება. კარგია თუ სპორტსმენს შეუძლია ორივე ფეხით თარჯის ერთნაირად დაძლევა. ეს უპირატესობას აძლევს მას რბილ ბილიკზე რბენის, პირქარისა და სხვა შემთხვევების დროს, როდესაც რბენის რიტმი იცვლება.

400 მ-ზე რბენის დროს მიზანშეწონილია თარჯის დაძლევა მარჯვენა ფეხით, რადგან გასარბენია ორი მოსახვევი. თარჯმორბენალი, რომელიც მარცხენა ფეხით აირეკნება, იძულებულია ირბინოს ბილიკის გარეთა მხარეს და ამგვარად შედარებით მეტი მანძილი დაფაროს.

თარჯრბენის ტექნიკის სწავლება. დამწყებ მორბენალს, რიგ შემთხვევაში, აქვს შიში თარჯის დაძლევისადმი. ამიტომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დავიცვათ სწავლების ზუსტი თანამიმდევრობა და ვიზრუნოთ ტრავმის თავიდან აცილებაზე. დაცემისა და სერიოზული დაშავების ასაცილებლად საჭიროა სხვადასხვა სიმაღლის თარჯის გამოყენება. დასაწყისში თარჯის ზევითა ლარტყა შეიძლება შეეფუთოთ რაიმე რბილი ქსოვილით (რეკომენდებული არ არის ჩამოსაგდები ლარტყა). თარჯრბენის ტექნიკის დაუფლები-სათვის საჭიროა კარგი ფიზიკური განვითარება, მოქნილობა, რბენის სიჩქარე, სახსრების დიდი მოძრაობის უნარიანობა, გამბედაობა და სხვ.

ამოცანა 1. გავაცნოთ მომეცადინეებს თარჯრბენის ტექნიკა.

საშუალებები: 1. თარჯრბენის თანამედროვე ტექნიკის განმარტება;

2. თარჯრბენის ტექნიკის ჩვენება (ტექნიკური საშუალებების გამოყენებით) საწყისიდან 2 – 3 ნაბიჯზე;

3. თარჯრბენის ტექნიკის ჩვენება საწყისიდან 2 – 3 თარჯის დაძლევით.

მეთოდური მითითებანი. ტექნიკის ჩვენებისას მოვარჯიშეთა ყურადღება უნდა გავამახვილოთ სადა სტილის რბენით თარჯთან გაბედულ მისვლაზე, თარჯთან მირბენისა და თარჯების გადალახვით, მათ შორის რბენის რიტმთან კავშირზე.

ამოცანა 2. თარჯის სიარულიდან დაძლევის ტექნიკის შესწავლა.

სამუშაოები: 1. ჩვეულებრივი სიარულიდან თარჯულ ნაბიჯში ერთმანეთისაგან 3,5 მ. მანძილით დაცილებული 2 – 3 თარჯის დაძლევა; 2. იგივე, მხოლოდ 10 მ. გამორბენიდან; 3. დაბალ თარჯზე დაყრდნობით დგომში თარჯის დაძლევის მოძრაობის შესწავლა თითოეული ფეხით; 4. ტანვარჯიშულ კედელთან 4 – 5 ტერფის დაცილებით დგომა და მანაზე ხელის ჩაჭიდებით მოხრილი გამქნევი ფეხის აწევა მუხლის სახსარში მისი სწრაფი გამართვით; 5. გვერდითი დგომიდან საარეკნო ფეხის გადატანა თარჯზე, ხელებით რაიმე საგანზე დაყრდნობით; 6. დგომში 50 – 70 სმ. სიმაღლის თარჯზე „გადაბიჯება“ (სრულდება ადგილზე); 7. იგივე მხოლოდ ტანვარჯიშულ სკამზე და ტაიფზე.

მეთოდური მითითებანი. საჭიროა ყურადღება მიექცეს თარჯის დაძლევას ორივე (უფრო მეტად საარეკნო) ფეხით უწყვეტ და აქტიურ მოძრაობას. სიარული ან გამორბენი თარჯამდე უნდა შესრულდეს ტერფის წინა ნაწილზე, ხოლო მოძრაობა ხელებით – თანაბრად. განსაკუთრებით არასასურველია საარეკნო ფეხის თანამოსახელე დაძაბული და გამართული ხელის მკვეთრად გატანა თარჯის დაძლევისა (თარჯს იქეთ დაშვებისა) და პირველი ნაბიჯის შესრულების დროს. კიდურების შეთანხმებული მოძრაობის უკეთ შესათვისებლად დასაწყისში საჭიროა თარჯზე ფეხების მოძრაობის დაუფლება და შემდეგ მათი ხელების მოძრაობასთან შეთავსება.

ამოცანა 3. შვეისწავლოთ ტანის დახრა გამორბენიდან თარჯის დაძლევისას ხელებით და ფეხებით სწორ მოძრაობასთან შეთანხმებით (მაღალ თარჯებზე რბენისათვის).

სამუშაოები: 1. ნელი რბენა 2 – 3 თარჯზე (76,2 – 91,4 სმ.), რაც განლაგებულია გამორბენის 4, 6, 8 რბენით ნაბიჯზე; 2. თარჯის დაძლევის მდგომარეობაში იატაკზე ჯდომის დროს ზეტანის დახრა საარეკნო ფეხის და ხელების მოძრაობასთან შეთავსებით; 3. ფართო ნაბიჯში ტანვარჯიშულ სკამზე ჯდომით ზეტანის დახრა წინ საარეკნო ფეხის და ხე-

ლების მოძრაობასთან ერთდროულად ისე, როგორც თარჯის დაძლევის დროს; 4. თარჯის დაძლევა გვერდიდან დაბრკოლებებზე მხოლოდ საარეკნო ფეხის გადატანით. თარჯები განლაგებულია ერთმანეთისაგან 3 – 4 მ. დაშორებით.

მეთოდური მითითებანი: ყურადღება უნდა მიექცეს, რომ მოვარჯიშებმა ნაადრევად არ დახარონ ზეტანი თარჯზე. ნორმალური „რბენითი დახრილობის“ გაგრძელებით საჭიროა არეკნის ბოლოსთვის მისი გადადება თარჯის დასაძლევად. ეს ვარჯიში სრულდება გამქნევი ფეხის გამართვით და ნაირსახელიანი ხელის წინ გატანით. საარეკნო ფეხის მიზიდვისას მაღალ თარჯებზე რეკომენდებულია ტანის დახრილობის შესანარჩუნებლად დამატებითი ძალვის შესრულება მისი ნაადრევად გამართვის ასაცილებლად. ყურადღება უნდა მიექცეს, რომ რბენა შესრულდეს ფეხის ტერფების წინა ნაწილზე.

ამოცანა 4. ვისწავლოთ რბენა საწყისიდან პირველ თარჯამდე და თარჯებს შორის, სათანადო რიტმით.

საშუალებები: 1. რბენა მაღალი საწყისიდან (8 ნაბიჯი) პირველ თარჯამდე, რომელიც შეთავსებულია 3 ნაბიჯში შემოკლებულ მანძილზე დადგმული 2 თარჯის დაძლევასთან. 2. იგივე ვარჯიში, სარბენ ბილიკზე ნიშნულების გამოყენებით, თარჯებს შორის მანძილის თანდათანობითი ზრდით, მოცემული წესების მოთხოვნის მიხედვით.

მეთოდური მითითებანი. საწყისიდან თარჯამდე უნდა მივირბინოთ გაბედულად, თავისუფლად და ტანის უკან გადახრის გარეშე. ამ მიზნის განხორციელების მიზნით სასურველია გამოვიყენოთ ბილიკზე გაკეთებულ ნიშნულებზე რბენა. ზეტანი არის „რბენით“ მდგომარეობაში. მოძრაობები უნდა იყოს დაუძაბავი და ძალდაუტანებელი.

თუ თარჯმორბენალი ვერ დგამს ფეხს საარეკნო ნიშნულზე, არ უნდა შეიცვალოს საწყისზე ფეხების განლაგების მდგომარეობა. უნდა ვივარჯიშოთ ბილიკზე მონიშნულ ადგილებზე რბენაში. დამწყები მძლეოსნის ძირითადი შეცდომაა რბენის ნაჩქარევად და გაუაზრებლად დაწყება. თარჯმორბენალმა უნდა ირბინოს ენერგიულად და ხელებით მოძრაობის დიდი ამპლიტუდით, ყურადღება მიაქციოს ნაბი-

ჯების სიგრძესა და თარჯამდე დარწმუნებულად რბენს. სწორი მოძრაობის დაუფლებასთან, რბენის რიტმისა და თარჯის დაძლევისასთან ერთად თანდათან მატულობს თარჯის სიმაღლე და თარჯებს შორის მანძილი.

ამოცანა 5. რბენის ტექნიკის დაუფლება და სრულყოფა არჩეულ მანძილზე.

საშუალებები: 1. სხვადასხვა სიმაღლისა და რაოდენობის თარჯებზე რბენა დაბალი და მაღალი საწყისიდან.

საშუალებები: 1. სხვადასხვა სიმაღლისა და რაოდენობის თარჯებზე რბენა დაბალი და მაღალი საწყისიდან, სხვადასხვა სისწრაფით; 2. შემცირებულ და გადიდებულ მანძილებზე სხვადასხვა სიმაღლის თარჯებზე რბენა; 3. თარჯმორბენლის სპეციალური ვარჯიშების გამოყენება (სურ. 22).

მეთოდური მითითებანი. თარჯრბენის ტექნიკის დაუფლებით უნდა მივაღწიოთ თარჯზე ყველა მოძრაობის უწყვეტობასა და დაბრკოლებათა შორის რბენის ისეთ რიტმს, რომელიც შეეფარდება მის მაღალტექნიკურად დაძლევის ამასთან, არ უნდა გვექონდეს სხეულის ს. ს. ც.-ის ზედმეტი რხევები. მეტის მიღწევა შესაძლოა ზამთრსა და გაზაფხულზე წვრთნის დროს, მაგრამ ტექნიკის საბოლოო დახვეწა მაინც სტადიონზე სრული მანძილის გარბენის დროს ხდება. ტექნიკის შესწავლა და რბენის რიტმის დაზუსტება სჯობს მეცადინეობის დასაწყისში (მორბენლის დაღლამდე). ამისათვის საკმარისია 3-5 თარჯი. დასაწყისში მოძრაობები სრულდება შედარებით მაღალი სისწრაფით, შემდეგ კი მაქსიმალური სისწრაფით. რბენის ტემპი, ტექნიკა და თარჯის დაძლევის რიტმი მჭიდრო ურთიერთკავშირშია. ამიტომ არ შეიძლება დიდი დრო დავუთმოთ ტექნიკის სრულყოფას და ნაკლები – სისწრაფეზე მუშაობას და პირიქით.

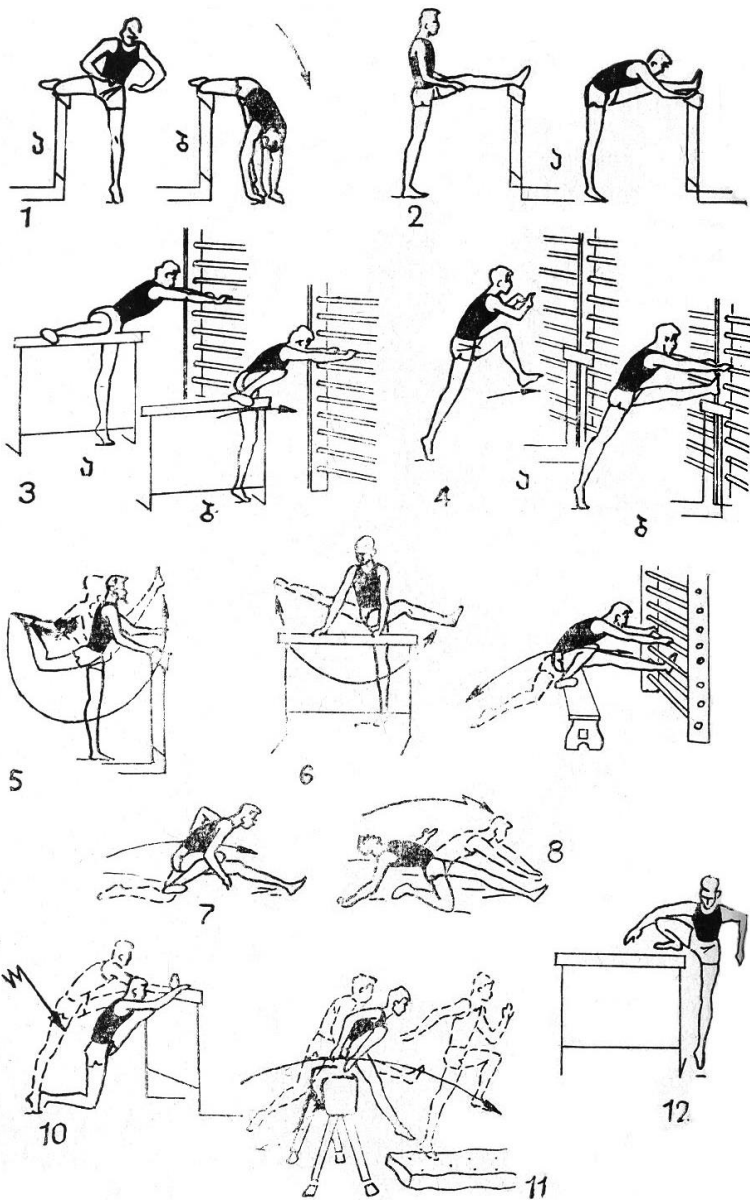
ტექნიკაზე ვარჯიშს წინ უნდა უსწრებდეს კარგი მოთელვა, რაც უპირატესად კუნთების ელასტიკურობისა და სახსრებში მოძრაობითობის განვითარებისათვის საჭირო სპეციალური ვარჯიშებისაგან შედგება. ყურადღება უნდა მიექცეს საწყისზე დგომას და პირველი თარჯის დაძლევის რიგ შემთხვევაში ტექნიკის სრულყოფა შეიძლება მაღალი საწყისიდანაც. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს

სანყის და პირველი ორი თარჯის დაძლევა. თარჯის დაძლევის ტექნიკის სრულყოფა ზოგჯერ შეიძლება მაღალი სანყისიდანაც. თარჯმორბენალი უნდა შეეჩვიოს რბენას იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ის ძლიერად წამოედო თარჯს ან წაიბორძიკა რბენის დროს.

დაბალი სანყისისა და პირველ თარჯამდე რბენის რიტმის დაუფლებას უნდა დაეთმოს გარკვეული დრო, რადგან ეს რბენის ყველაზე უფრო ძნელი და ამასთან მეტად მნიშვნელოვანი ნაწილია. მასზე ბევრადაა დამოკიდებული წარმატება. ასევე დიდი ყურადღება უნდა დაეთმოს ნაბიჯების ოპტიმალურ გათვლას როგორც პირველ თარჯამდე, ასევე თარჯებს შორისაც. რბენის რიტმი უნდა შევეუფარდოთ თარჯის დაძლევა. თარჯრბენის ტექნიკის დაუფლებისა და სრულყოფისათვის აუცილებელია სპეციალური ვარჯიშების სისტემატური შესრულება.

თარჯმორბენალთა სრულწლიური წვრთნა. თარჯრბენში წვრთნის დაწყებამდე უნდა ვიცოდეთ, რომ მიზნის მისაღწევად აუცილებელია დაძაბული და მონდომებული შრომა. ამასთან, საჭიროა მოვარჯიშეს ჰქონდეს კარგი ფიზიკური მომზადება. წარმატების მიღწევისათვის 4-5 წელი ბეჯითი მუშაობაა საჭირო. ნებისმიერ დისტანციაზე თარჯმორბენლისათვის სრულწლიური საწვრთნო გეგმის შედგენისას მხედველობაში უნდა მივიღოთ სპორტსმენის ინდივიდუალური თავისებურებანი. თარჯრბენის ყოველი მანძილი მოითხოვს ამა თუ იმ სპეციფიკური თვისებების უპირატესობის გამოვლინებას. იმათ, რომლებსაც მაღალი ტანი აქვთ, კარგად დარბიან 100 მ. აქვთ დიდი უპირატესობა. მომგებიან მდგომარეობაშია ისინიც, რომლებიც ხასიათდებიან კარგი მოქნილობით, ძლიერი მუსკულატურით და მაღალი კოორდინაციით.

მიზნის მიღწევა საწვრთნო პროცესის სწორ დაგეგმვაზეა დამოკიდებული. წვრთნის დროს მოსამზადებელი პერიოდის პირველ თვეებში დიდი რაოდენობით უნდა გამოვიყენოთ თარჯმორბენლის სპეციალური, სპრინტერული და ხტომითი ვარჯიშები.



სურ. 22. თარჯმორბენლის სპეციალური ვარჯიშები

თარჯმორბენლის წვრთნის ძირითადი ამოცანები:

1. ზოგადი (საერთო) ფიზიკური მომზადების დონის ამაღლება, განსაკუთრებით ფეხის კუნთების ძალის, ტანის, მხრის სარტყლის, სახსრებში მოძრაობის გაუმჯობესება, მოხერხებულობა და მოძრაობის კოორდინაცია;
2. თარჯმობის ტექნიკის სრულყოფა ინდივიდუალურ მონაცემებთან დაკავშირებით: საწყისიდან თარჯთან დაჯერებული მირბენა და თარჯზე „შეტევა“. კიდურების შეთანხმებული მოძრაობა თარჯის დაძლევის დროს, თარჯის იქით ფეხის დადგმა;
3. სისწრაფის ამაღლება. მოკლე მანძილზე რბენის ტექნიკის გაუმჯობესება;
4. მანძილზე რბენის სპეციალური გამძლეობის გამომუშავება;
5. თარჯმორბენლის მიერ სხვადასხვა სიჩქარესა და რიტმში თარჯის თამამად დაძლევა, ნებელობითი თვისებების აღზრდა, რაც აუცილებელია ტექნიკის სრულყოფისა და მანძილზე რბენისათვის;
6. მძლეოსნობის სხვა სახეებში ტექნიკის სრულყოფა, განსაკუთრებით სიგრძეზე ხტომასა და სამხტომში, ბირთვის კვრასა და უროს ტყოეცნაში;
7. შეჯიბრებებში მონაწილეობის გამოცდილების შექმნა.

საწვრთნელი დატვირთვის მოცულობის გარდა, რაც გეგმითაა გათვალისწინებული, ყოველ დილით საჭიროა ჩატარდეს 60 წუთიანი მოთელვა (დაჭურვა), რომელშიც ჩართული უნდა იქნეს ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები. დილის მოთელვის ძირითადი მიზანია თარჯმორბენლის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება და სრულწლიური მუშაობის დაგეგმვა.

თარჯმორბენალი კარგად უნდა დარბოდეს მოკლე მანძილებს და შესანიშნავად ფლობდეს დისტანციაზე განლაგებული თარჯების დაძლევის ტექნიკას. როდესაც შევძლებთ რბენის სიჩქარისა და თარჯების დაძლევის ტექნიკის შეთანხმებას, შედეგსაც მალე მივიღებთ. მოკლე მანძილზე მორბენლისაგან განსხვავებით, თარჯმორბენლის წვრთნა შესამჩნევად გართულებულია. თარჯის დაძლევის ტექნიკის ათვის-

სება თავის მხრივ მოითხოვს ყურადღებას და სპეციალური თვისებების განვითარებას. საჭიროა ხშირად შევასრულოთ ყოველგვარი ქნევები, ჩამოხტომები და სხვა ელემენტები ტანვარჯიშულ იარაღებზე. ვარჯიშებს ვარჩევთ ისე, რომ თარჯმორბენალს განვუვითაროთ ჩამორჩენილი თვისებები და აღმოვფხვრათ ტექნიკური ნაკლი.

შემოდგომა – ზამთრის წვრთნის მეორე ნახევრის ეტაპზე მეცადინეობები უფრო სპეციალიზებულია და ტარდება ინტენსიურად ზოგადი ფიზიკური მომზადებულობის ამალგებისა და მისი შენარჩუნებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე და ვარჯიშები, რომელთა საშუალებითაც თარჯმრბენის ტექნიკას ვეუფლებით, ამასთან ერთად ვითარდება ფიზიკური და ნებელობითი თვისებები. თარჯმორბენლისათვის აუცილებელია კუნთების ელასტიკურობა. თარჯს იქეთ ფეხის სწორად დადგმა (დაშვება) და თარჯებს შორის სწრაფი რბენა ტერფის წინა ნაწილზე დაყრდნობით მოითხოვს ფეხის კუნთების ელასტიკურობას და თარჯმრბენის მაღალი ტექნიკის დაუფლებას.

სიმძიმეებით (შტანგით) ვარჯიშები კლასიკურ მოძრაობებში და იარაღებით სპეციალური ვარჯიშები ხელს უწყობენ ფეხის კუნთების განვითარებას, თარჯმორბენალის ფიზიკური თვისებების ყოველმხრივ განვითარებას. მოქნილობის სპეციალური ვარჯიშები უნდა გავიმეოროთ არა მარტო ყოველ მეცადინეობაზე, არამედ ყოველ თავისუფალ დროს.

საგაზაფხულო მოსამზადებელ ეტაპზე დიდი მნიშვნელობა აქვს გეზრბენს (კროსი), ცვალებადი ტემპით რბენას და ღია ცის ქვეშ ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებს. სჯობს გეზრბენი ჩატარდეს ტყეში. იგი გამოიყენება აქტიური დასვენებისათვისაც. ტყის რბილ გრუნტზე კარგია შესრულდეს ხტომითი ვარჯიშებიც, რაც ავითარებს ფეხის კუნთების ძალას, სხვადასხვა ბუნებრივი დაბრკოლებების გადალახვა ხტომითი ან თარჯმრბენის ნაბიჯებით. ბუნების წიაღში წვრთნა უნდა შევუფარდოთ სტადიონზე ვარჯიშობას.

სამეჯობრო პერიოდში (მეჯობრება ადრეულ ეტაპზე) თარჯმორბენალმა უნდა აჩვენოს თავისი საუკეთესო ან მასთან მიახლოებული შედეგი (განსაკუთრებით 100 და 110 მ-ზე თარჯმრბენში). ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშების

მოცულობა მცირდება, მეცადინეოები ტარდება უფრო სპეციალიზებული, არჩეული მანძილის მიხედვით. თარჯრბენისა და სადა რბენის ტექნიკის სრულყოფისათვის ძირითადად გამოიყენება იგივე საშუალებანი, რაც საგაზაფხულო ეტაპზე. იმ განსხვავებით, რომ ძირითადი ყურადღება ეთმობა თარჯებზე რბენას და თარჯის დაძლევის ტექნიკის სრულყოფას.

ძირითად საშეჯიბრო ეტაპზე სანვრთნელი მეცადინეოები და დატვირთვები იგეგმება შეჯიბრებათა კალენდართან შეფარდებით. მხედველობაში უნდა გვქონდეს თარჯმორბენლის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადებულობა. სანვრთნო მეცადინეოების სარბენ ბილიკზე ჩატარებისას დიდი ადგილი ეთმობა მოკლე მანძილზე სიჩქარისა და სპეციალური გამძლეობის ამალლებას, სანყისიდან რბენას, თარჯების დაძლევის ტექნიკის სრულყოფას, ნაბიჯების სიდიდის შეთანხმებას, თარჯებს შორის რბენის ტექნიკას და რიტმს. სანვრთო პროცესში უნდა შევიტანოთ სხვა ვარჯიშებიც, რომლებიც ავითარებენ ძალას, სისწრაფეს, ხტომალობას და მოქნილობას.

400 მ-ზე თარჯმორბენლებმა უნდა გაიბინონ მეტი მოკლე მონაკვეთები იმ სისწრაფით, როგორც შეჯიბრებებზე. სპეციალური გამძლეობის გამომუშავებისათვის რეკომენდებულია განმეორებითი რბენა იმ დისტანციაზე, რომელშიც მორბენალი შეჯიბრებაში მონაწილეობისათვის ემზადება. დაბალი სანყისიდან)30 – 60 – 80 მ.) რბენა ტარდება იმტენსიურად (სასურველია ჯგუფური სტარტები). მეცადინეობებში უნდა ჩავრთოთ განმეორებითი რბენები თარჯებით (7 – 10 თარჯი). სპეციალური გამძლეობის სრულყოფისას ყურადღება უნდა მივაქციოთ რბენის რიტმს და შევუთანხმოთ იგი თარჯის დაძლევისასთან. 400 მეტრზე თარჯმორბენლები ძირითად ყურადღებას ამახვილებენ, რომ შეინარჩუნონ ნაბიჯების მუდმივი რიცხვი თარჯებს შორის რბენის დროს, სისწრაფე და გამძლეობა მთელს დისტანციაზე.

საკონტროლო (შემოწმებითი) შეჯიბრება ტარდება ნახევარ და 2/3 მანძილზე. განსაკუთრებით ეფექტურია განმეორებითი შემოწმებით შეჯიბრება ნახევარ დისტანციაზე.

თარჯმორბენლები ხშირად უნდა მონაწილეობდნენ შეჯიბრებებში. დაძაბული შეჯიბრებებისა და წვრთნის შემდეგ ტარდება კროსი და ტყეში გასეირნება. თუ მოვარჯიშეს უხალისობა შეემჩნევა, საჭიროა სანვრთნელი დატვირთვის (არა ინტენსივობის) და ხანგრძლივობის შემცირება.

შეჯიბრებისათვის მომზადება და მონაწილეობა. საპასუხიმგებლო შეჯიბრების წინ კვირეული ციკლი ისე უნდა დაიგეგმოს და ჩატარდეს, რომ სპორტსმენმა შეძლოს დასვენება და ძალების აღდგენა. ბოლო მეცადინეობებზე მცირდება დატვირთვის მოცულობა, ვარჯიშის ხანგრძლივობა და გამეორებათა რაოდენობა. შეჯიბრების წინ მორბენალი 2 -3 დღეს ისვენებს, აკეთებს მოთელვას (დატვირთვა არ უნდა შევამციროთ რიგით ან შემონმებითი შეჯიბრების დროს).

მოთელვა იწყება რბენით 800 – 1200 მ-ზე, შემდეგ – ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები, რომელთა შესრულებისას უნდა მივალწიოთ მოძრაობის საჭირო ამპლიტუდას. მოთელვა თარჯმორბენალს ეხმარება მაღალი სიჩქარის მიღწევაში. ყოველივე ეს შეთანხმებული უნდა იყოს თარჯების დაძლევის რიტმთან, შემდეგ 2 – 3 დაბალი სანყისიდან 2 – 4 თარჯის დაძლევა. სასურველია წინასწარ ვიცოდეთ თუ რომელ გარბენში და ვისთან გვინევს რბენა. ამასთან დაკავშირებით შეიძლება ძალები ისე გავანაწილოთ, რომ წარმატებით გამოვიდეთ შეჯიბრებაზე. სანვრთნელი (შეჯიბრების ჩატარების) ადგილის მიხედვით მორბენალმა ისე უნდა ჩაიცვას, რომ არ გაცივდეს, რასაც ხშირად ტრავმები მოჰყვება ხოლმე.

სწავლების და წვრთნის პირველ ხანებში მაგარ ბილიკზე თარჯიდან დაშვებამ გამქნევი ფეხის არეში შეიძლება გამოიწვიოს მტკივნეული შეგრძნება. ამიტომ ახალბედამ წვრთნა რბილ გრუნტზე უნდა დაიწყოს (მდელოზე ან ფეხბურთის მოედანზე). დარბაზში საჭიროა რეზინის ბილიკის დაფენა, სქელი და რბილძირიანი ფეხსაცმლის ჩაცმა და საარეკნო ფეხის ქუსლის ქვეშ მკვრივი ღრუბელას ნაჭერის ჩადება. ყოველივე ეს დროებითი ზომებია, რისგანაც რაც შეიძლება სწრაფად უნდა გავთავისუფლდეთ.

ბილიკი, რაზეც თარჯებია განლაგებული, სწორი უნდა იყოს, ხოლო თარჯის ზედა ნაწილი არ უნდა იყოს დაზიანებული და არ ქონდეს ბზარები. თარჯის ზედა ლარტყაზე ფეხის დაზიანების თავიდან აცილების მიზნით სასწავლო სანვრთნელი მეცადინეობების დროს შეიძლება დროებით გამოვიყენოთ სპეციალური საფარი. გრილ ამინდში თარჯმორბენალს თბილად უნდა ეცვას. შარვალი შერჩეული უნდა იყოს ზომის მიხედვით, რომ თარჯს არ წამოედოს. თარჯების დაძლევა უკეთესია მძლეოსნური (ქაცვებიანი) ფეხსაცმელებით.

დაბრკოლებებით რბენა 3 000 მეტრზე და სწავლების მეთოდის (სტიპლ – ჩეზი)

დაბრკოლებებით რბენა 3 000 მეტრზე მძლეოსნობის ერთ-ერთი რთული სახეობაა და ტარდება კაცებისათვის და ქალებისათვის – 3 000 მ-ზე, ხოლო ქაბუკებისათვის – 1 500 მ-ზე..

ამ სახეში რბენის ისტორია იწყება 1837 წლიდან. მისი წინამორბედი იყო გეზრბენი (კროსი) ბუნებრივი და ხელოვნური დაბრკოლებების დაძლევით. პირველად ასეთი შეჯიბრებები ჩატარდა ინგლისში. დაბრკოლებებით რბენა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანილი იქნა 1900 წელს. პარიზში ჩატარებული ოლიმპიური თამაშების პროგრამა ითვალისწინებდა რბენას ორ დისტანციაზე – 2 500 და 4 000 მ-ზე, ხოლო შეჯიბრება დაბრკოლებებით 3 000 მ-ზე რბენაში პირველად ჩატარდა 1920 წელს ანტვერპენის ოლიმპიურ თამაშებზე.

ქალებისათვის დაბრკოლებებით რბენის საწყისად ითვლება 1985 წელი, ხოლო ქალთა სტიპლ=ჩეზი 1991 წლიდან შეტანილი იქნა საერთაშორისო შეჯიბრებების პროგრამაში.

ხანგრძლივი რბენისას სპორტსმენმა უნდა დაძლიოს 35 წინაღობა, მათ შორის 28 ჩვეულებრივი წინაღობა (სიმაღლე – კაცები 91,4 სმ. ქალები – 76,2 სმ.) და 7-ჯერ წყლით სავსე ორმო. ყველა დაბრკოლება ერთმანეთისაგან თანაბარი მანძილითაა დაშორებული. წყლიანი ორმო (366 X 366 სმ.) იმყოფება აუცილებლად რომელიმე ერთი თარჯის წინ ერთ-ერთ სექტორზე ან სარბენი ბილიკის გარეთ. ორმოს ფსკერი დახრილია, დაცილებული მხარე (მორბენლის მოძრაობის მიმართულებით) ერთ დონეზეა სარბენ ბილიკთან; ორმოს სიღრმე თარჯთან 76 სმ-ია. ქალებისათვის დაბრკოლების სიმაღლე - - 76,2 სმ-ია, წინაღობათა საერთო რაოდენობა არის 23, დაბრკოლების სიმძიმე კი – 80 – 100 კგ.

სექტორში წყლიანი ორმოს განლაგება შესაბამისად ამცირებს სარბენი ბილიკის წრის სიგრძეს. უმრავლეს შემთხვევაში იგი უთანაბრდება 390 – 396 მ. საწყისი ამ დროს

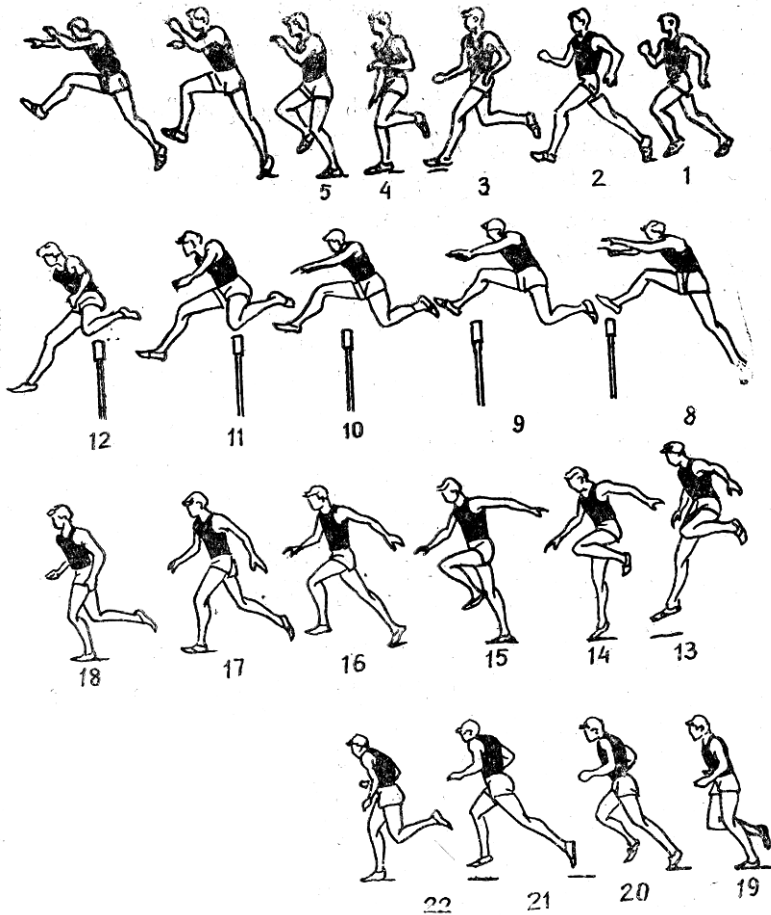
მიეცემა სწორზე. გამოითვლება შვიდჯერადი სხვაობა წრის ფაქტიურ სიგრძესა და 400 მ-ს შორის და ეს მანძილი გადაიტანება საწყისის სიგრძიდან 3 000 მ. თავისუფალ რბენაში შესაბამისად უკან ან წინ.

დაბრკოლებების გადალახვის ტექნიკა არსებითად ზემოქმედებს რბენის შედეგზე. დაბრკოლებათა შორის მანძილზე რბენის ტექნიკა არ განსხვავდება გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკისაგან. შეჯიბრების წესებით დაშვებულია თარჯზე გადასვლა მასზე დაყრდნობით და დაყრდნობის გარეშე. სპორტსმენები გადალახავენ დაბრკოლებას „ბჯენით“ ან ჩვეულებრივი „თარჯული ნაბიჯით“, უმეტეს შემთხვევაში მორბენლები არჩევენ მეორე ხერხს (სურ. 23).

რბენის ტექნიკაში სირთულე მდგომარეობს დაბრკოლების წინ არეკნის ადგილის სწორად განსაზღვრაში. რადგან დაბრკოლებათა შორის დიდი მანძილის გარბენა ნაბიჯთა მუდმივი რაოდენობით მეტად რთულია. საუკეთესო მორბენლები დაბრკოლებას უახლოვდებიან რბენის ნაბიჯის რიტმისა და სისწრაფის თითქმის შეუცვლელად. იმასთან დაკავშირებით, რომ დარბიან მხოლოდ ერთ ბილიკზე, რომელიც განლაგებულია წარბასთან ახლოს და აქვს მცირე დაშორება წრეში, თითოეული მორბენალი ცდილობს დაიკავოს მისთვის სასურველი მდგომარეობა რბენის დროს და განსაკუთრებით დაბრკოლების წინ.

3 000 მ-ზე მორბენალთა მიერ დაბრკოლებების დაძლევის სირთულე მდგომარეობს არა მარტო იმაში, რომ სპორტსმენებს უხდებათ ბრძოლა მზარდ დაღლილობასთან, არამედ იმაშიც, რომ დაბრკოლებასთან შეიძლება მიიღონ რამდენიმე მონანილემ. ამ შემთხვევაში მეტად ძნელია დადგა ფეხი საარეკნო ადგილზე. რბენის წამყვანები იმყოფებიან მომგებიან მდგომარეობაში, ხოლო ყველა შემდეგი მორბენალი იძულებულია შეარჩიოს ნაბიჯი ან გავიდეს გვერდზე, რომ დაინახოს დაბრკოლება და არეკნის ადგილი. ნაბიჯთა რიტმი და თვალთ გამოთვლა, რაც სრულყოფილი უნდა გახდეს საწვრთნო მეცადინეობებსა და შეჯიბრებების პროცესში, აუცილებელ პირობას წარმოადგენს საჭირო მანძილზე საარეკნო ფეხის დადგმის სწორად განსაზღვრისათ-

ვის. ამასთან, დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც ერთი, ისე მეორე ფეხით არეკნის შესრულებას.



სურ. 23. დაბრკოლებათა დაძლევა „თარჯული“ ნაბიჯით.

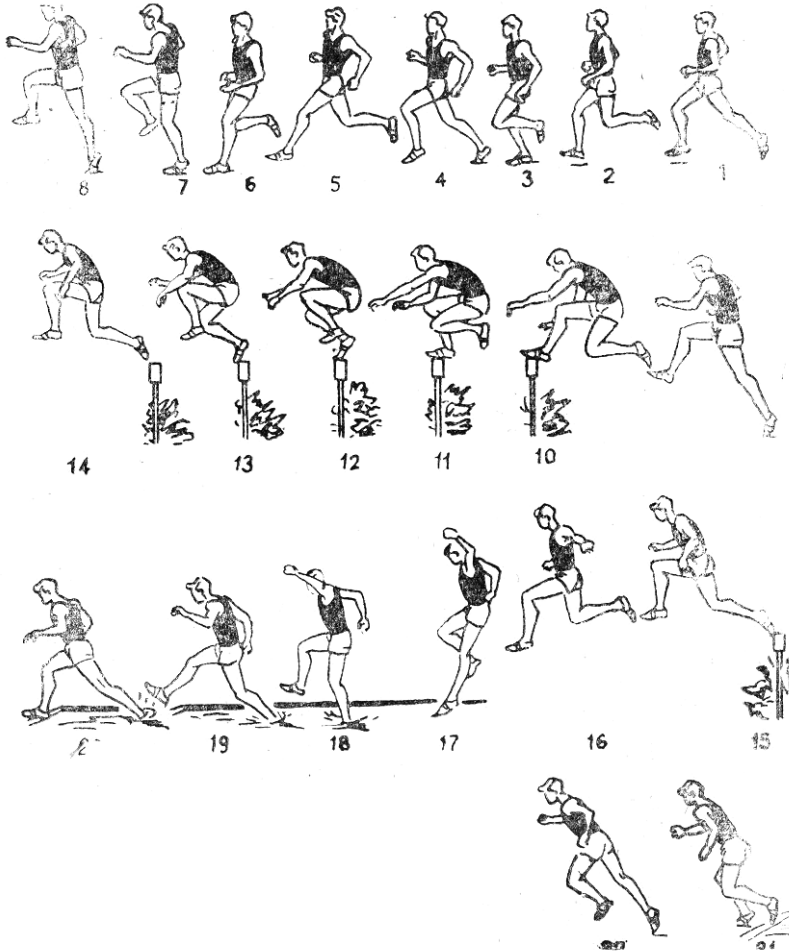
არეკნის წინ ბოლო ნაბიჯის სიგრძე რამდენადმე ნაკლებია წინა ნაბიჯების სიგრძეზე. ბოლო ნაბიჯის დაგრძელება არეკნის წინ არის ერთ-ერთი სერიოზული შეცდომა. ამ შემთხვევაში ფეხი უნდა დაიდგას სხეულის ს.ს.ც. პროექციის მეტად წინ, ხოლო მისი მოძრაობის ტრაექტორია წინააღმდეგობის

წინ კლებულობს, რაც იწვევს სისწრაფის შემცირებას. მორბენალის სხეული არეკნისას რამდენადმე დაიხრება, ხოლო მოხრილი ფეხი სწრაფად გადაიტანება დაბრკოლებაზე მუხლით წინ და ზევით. მენჯის აქტიური წინ წაწევა იწყება საარეკნო ფეხის გაშლა. არეკნის დასკვნით მომენტში ტანი და საარეკნო ფეხი შეადგენენ თითქმის სწორ ხაზს, შემდეგ მორბენალი შლის გამქნევ ფეხს მუხლის სახსარში.

გამქნევი ფეხი იმართება მანამ, ვიდრე მუხლი მიაღწევს დაბრკოლების დონეს. წინასწორობის შესანარჩუნებლად ხელი, რომელიც გამქნევი ფეხის ნაირსახელიანია, მოძრაობს წინ ან წინ და ქვევით. უსაყრდენო მდგომარეობაში გამქნევი ფეხი სწორდება, ზეტანი უფრო მეტად გაიგზავნება წინ, ხოლო საარეკნო ფეხი მოიხრება და მიიზიდება რა სხეულისაკენ, უმნიშვნელოდ გადადგილდება გვერდზე, ხოლო გამქნევი ფეხის ნაირსახელიანი ხელი ამ დროს მოძრაობს ქვევით და უკან, ოდნავ გვერდზე საარეკნო ფეხის შემხვედრი მოძრაობით.

წინააღმდეგობის დაშვებისას სხეულის დახრილობა თანდათან მცირდება და მორბენალი ეშვება სარბენ ბილიკზე გამქნევი ფეხის ტერფის წინა ნაწილზე, რომელიც მთლიანად იმართება წინააღმდეგობის დაშვების შემდეგ. მორბენალი იღებს „შეტევის“ მაგვარ მდგომარეობას, რაც ტექნიკის ათვისების ერთ-ერთი კარგი მაჩვენებელია. ამ მომენტში მოხრილი საარეკნო ფეხი არის ტანის წინ და ემზადება პირველი ნაბიჯის შესასრულებლად. ტანი უკან არ უნდა გადაიხაროს. წინააღმდეგობის გადალახვა „ბჯენით“ ნაკლებ ეფექტურია და გამოიყენება მხოლოდ ვარჯიშის დროს სწავლების პირველ ეტაპზე. მორბენლის სხეულის ს. ს. ც. თარჯზე რაც შეიძლება დაბლა რომ გადაიდეს, ფეხი რომელიც ებჯინება წინააღმდეგობას, უნდა იყოს მოხრილი, ხოლო მხრები – წინ წაწეული. ფეხი რბილად უნდა დაეშვას წინააღმდეგობაზე ზევიდან ქვევით, არ უნდა დაეყრდნოს მას, რაც ჰორიზონტალურ სისწრაფეს შეამცირებს.

წინააღმდეგობის დაშვების ალება უნდა მოხდეს ყოველგვარი ძალის გარეშე, როგორც თავისუფალი რბენის დროს.



სურ. 24. წყლიანი ორმოს დაძლევა.

შედარებით რთულია დაბრკოლება – წყლიანი ორმო (სურ. 24). მასთან მივრბენისას სისწრაფე იზრდება. როგორც წესი, წინალობაზე უნდა დაიდგას ძლიერი (საარეკნო) ფეხი, რაც საშუალებას გვაძლევს ადვილად გადავლახოთ წყლიანი ორმო. იმისათვის რომ მორბენალმა დროულად დაძლიოს წინალობა, იგი საყრდენ ფეხს და ტანს წინ ხრის, ხოლო ბილიკ-

ზე დაშვება ხდება საარეკნო ფეხით. გამქნევი ფეხით ბილიკზე შეხების მომენტში მოხრილი საარეკნო ფეხი მიიზიდება სხეულისაკენ, რომ სისწრაფის დაუკარგავად გაკეთდეს პირველი ნაბიჯი. ორივე ფეხზე ორმოში დაშვებას მივყავართ სრულ გაჩერებამდე. ამ შემთხვევაში მორბენალს უხდება რბენის დაწყება ადგილიდან. მოძრაობას ართულებს აგრეთვე სველი ფეხსაცმელებიც.

3 000 მეტრზე დაბრკოლებებით რბენის ტექნიკის შესწავლა წარმატებით მიმდინარეობს მხოლოდ მაშინ, როდესაც მოვარჯიშეები კარგად არიან მომზადებული ფიზიკურად და ფლობენ რბენის ტექნიკას. ამის გარდა, დაბრკოლების სწორი გადალახვის დაუფლებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს მოვარჯიშის კოორდინაციული უნარიანობისა და ნებელობითი ჩვევების განვითარებას.

ამოცანა 1. სადა რბენის ტექნიკის შესწავლა.

საშუალებები: სათანადო მოსამზადებელი ვარჯიშები და მეთოდური ხერხები „საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის“ განაყოფშია მოცემული.

ამოცანა 2. წყლიანი ორმოს დაძლევის ტექნიკის შესწავლა.

საშუალებები: 1. წყლიანი ორმოს დაძლევის ტექნიკის გაცნობა (განმარტება, ჩვენება). 2. ერთი დაბრკოლების დაძლევა „დაბიჯების“ ხერხით. 3. ერთმანეთისაგან 20 – 30 მეტრზე დალაგებული რამდენიმე დაბრკოლების დაძლევა „დაბიჯების“ ხერხით. 4. ერთი დაბრკოლების დაძლევა დაბიჯებით შემდგომ ხტომით „ნაბიჯში“ და რბენაზე გადასვლით. ხტომის სიგრძე თანდათან იზრდება. 5. დაბრკოლებისა და უწყლო ორმოს დაძლევა (ორმოს ძირი და დახტომის ადგილი დაფარულია ქეჩით). 6. დაბრკოლების გადალახვა შეჯიბრების წესებით გათვალისწინებული მოწყობილობებით (დაბრკოლება და წყლიანი ორმო).

მეთოდური მითითებანი. დაბრკოლების დაძლევის პირველი ცდები სრულდება დაბალი სისწრაფით, ყურადღება გამახვილებულია დაბრკოლების გადალახვის შემდეგ მორბენალი არ შეჩერდეს. უკეთესია 70 – 80 სმ. სიმაღლის თარჯის დაძლევა. იმისათვის, რომ თარჯიდან დახტომი შეს-

რულდეს სათანადო მანძილზე დაბრკოლების წინ, აუცილებელია რბენის სისწრაფის მომატება. თავიდან უნდა ავიცილოთ ორივე ფეხზე დახტომი.

ამოცანა 3. შევასწავლოთ დაბრკოლების დაძლევის ტექნიკა დაყრდნობის გარეშე („თარჯული ნაბიჯი“).

საშუალებები: 1. მსუბუქი (ჩვეულებრივი) 76,2 – 91,4 სმ. სიმაღლის დაბრკოლებების დაძლევა დაყრდნობის გარეშე. 3 000 მეტრზე გათვალისწინებული დაბრკოლებების გადალახვა დაყრდნობის გარეშე (ტექნიკის შესწავლა).

მეთოდური მითითებანი. ტექნიკის სწავლების დროს უნდა ვისარგებლოთ თარჯმორბენლის მეთოდური ხერხებით და სპეციალური ვარჯიშებით. სწავლების დაწყებისას უნდა გამოვიყენოთ მსუბუქი მოძრავი დაბრკოლებები, შემდეგ – უძრავი (91,4 სმ. სიმაღლის). მეტად მნიშვნელოვანია ის, რომ მოვარჯიშებმა სხეულის ს.ს.ც. თარჯზე რაც შეიძლება დაბლა გადაიტანონ.

ამოცანა 4. რბენის ტექნიკისა და დაბრკოლების გადალახვის სრულყოფა.

საშუალებები: მანძილის სხვადასხვა მონაკვეთზე დაბრკოლებისა და წყლიანი ორმოს დაძლევა.

ჩვეულებრივ წინააღმდეგობების გადალახვით სირბილის ტექნიკის სრულყოფისათვის სწორ ხაზზე 100 – 120 მ. უნდა დაიდგას 91,4 სმ. სიმაღლის სამი-ოთხი თარჯი, რომლებიც მოვარჯიშემ უნდა გაირბინოს 10 – 15 ჯერ სხვადასხვა სისწრაფით. შემდეგ 400 მეტრიან წრეზე ერთმანეთისაგან თანაბარმანძილზე დაცილებით დაიდგება 5 თარჯი და მათი დაძლევა მოხდება რამდენიმე წრის გარბენის დროს. ყოველი წრის გარბენა შესრულდება დროზე.

მეთოდური მითითებანი. ტექნიკის სრულყოფისას წინააღმდეგობები უნდა გადაილახოს ეკონომიურად, სწრაფად და ყოველგვარი შეფერხების გარეშე. „სისწრაფის გრძნობის“ ამაღლების მიზნით გამოიყენება ის მეთოდური ხერხები, რომლებიც მითითებულია საშუალო და გრძელი მანძილების მორბენლებისათვის.

3 000 მეტრზე დაბრკოლებებით მორბენლის წვრთნა. ამ მანძილზე მაღალი შედეგის მისაღწევად სპორტსმენს უნდა ჰქონდეს კარგი გამძლეობა, სისწრაფე, ასევე უნდა იყოს ძლიერი, კარგად კოორდინირებული საკუთარ მოძრაობით მოქმედებებში, ფლობდეს „სისწრაფის შეგრძნებას“, რბენის ტექნიკისა და დაბრკოლებების გადალახვის სრულყოფასთან ერთად – თვალზომით გამოთვლას.

3 000 მ-ზე დაბრკოლებებით რბენის სანვრთნელი მეცადინეობები აიგება იმავე პრინციპებით, როგორც რბენა საშუალო და გრძელ მანძილებზე. საჭიროა ყურადღება მივაქციოთ მის რამდენიმე სპეციფიკურ თავისებურებას.

ძირითადი ამოცანები: 1. გაუმჯობესდეს ზოგადი ფიზიკური მომზადების დონე;

2. განვითარდეს ძირითადი ფიზიკური თვისებები (გამძლეობა, ძალა, მოქნილობა, სისწრაფე, სიმარჯვე) 3 000 მეტრზე დაბრკოლებებით რბენის მოთხოვნების შესაბამისად;

3. გაუმჯობესდეს ზოგადი (საერთო) და სპეციალური ამტანობა 3 000 მ-ზე დაბრკოლებებით რბენის მოთხოვნების შესაბამისად;

4. სისწრაფითი თვისების დონის ამაღლება;

5. მორბენალი უნდა დაეუფლოს რბენისა და დაბრკოლებების გადალახვის ტექნიკას;

6. ამაღლდეს მორალური და ნებელობითი თვისებები;

7. ჩაუტარდეს თეორიული მომზადება.

პირველ თვეებში ყურადღება უნდა მიექცეს ზოგადი (საერთო) ამტანობის, ხტომის, ძალისა და მოქნილობის განვითარებას. რბენის სისწრაფის სრულყოფა ხდება უმთავრესად დარბაზსა და მანეჟში. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ხტომის თვისების განვითარებას. მორბენლები ასევე დიდ ყურადღებას უთმობენ დაბრკოლების გადალახვის ტექნიკის სრულყოფას. მოსამზადებელ პერიოდში სავარჯიშო პროცესის ძირითად შინაარსს წარმოადგენს გეზრბენები (კროსები), რომლებიც ტარდება როგორც სწორ მონაკვეთზე, ასევე დასერილ ადგილმდებარეობაზე. სანვრთნელი მეცადინეობების ინტენსივობა თანდათან იზრდება. გეზრბენების (კროსების)

დროს მორბენალი გადალახავს სხვადასხვა წინააღმდეგობებს „ნაბიჯში“, „ხტომით“, „დაბიჯებით“, „თარჯული ნაბიჯით“.

გაზაფხულზე ყველა მეცადინეობა ტარდება ჰაერზე. წვრთნის საშუალებათა მოცულობა თანდათან კლებულობს, მაგრამ მატულობს რბენის ინტენსივობა. აგრეთვე, ტარდება საკონტროლო რბენები, რაც განსაზღვრავს მორბენლის განვრთნილობის დონეს. მაისის თვიდან საგეზრბენო მომზადების სახე იცვლება. ძლიერ დასერილ ადგილმდებარეობაზე რბენის ნაცვლად გეზრბენები ტარდება შედარებით სწორ ადგილებზე. საგეზრბენო მომზადება საშეჯიბრო პერიოდში წარმოადგენს ყველა სანვრთნელი პროცესის ძირითად საშუალებას.

საშეჯიბრო პერიოდში მეცადინეობები ძალზე ინტენსიურია. შესამჩნევად უნდა ამაღლდეს რბენის სისწრაფე მონაკვეთებზე და 3 000 მ. მანძილზე. ისევ სრულდება სპეციალური რბენითი ვარჯიშები და „თარჯული ვარჯიშები“ მოთელვის დროს და დილის დაჭურვისას. ვარჯიშობის მოცულობის ზრდასთან ერთად საგრძნობლად იზრდება ინტენსივობაც. დაბრკოლების გადალახვის ტექნიკის სრულყოფისას მნიშვნელოვანია რბენის მაღალი სისწრაფის შენარჩუნება.

შეჯიბრებისათვის მზადება და მასში მონაწილეობა. შეჯიბრებაში მონაწილეობის წინ აუცილებელია დაზუსტდეს წვრთნის რეჟიმი, დადგინდეს განსაზღვრული მოთელვა, შემონმდეს მანძილზე რბენის რამდენიმე ტაქტიკური ვარიანტი (რბენის სწრაფად დაწყება, თანაბარზომიერი რბენა, აჩქარებები, მოკლე და გრძელი ფინიშირება და სხვ.). მეცადინეობები ტარდება როგორც სტადიონის სარბენ ბილიკებზე, ასევე ტყეში. სტადიონზე სანვრთნელი მეცადინეობები ძირითადად მიმართულია დაბრკოლებით რბენის ტექნიკის სრულყოფაზე.

სანვრთნელი მეცადინეობის ადგილის თავისებურებანი, ინვენტარი, ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი. მოსამზადებელ პერიოდში დარბაზში ძირითადად სრულდება ვარჯიშები ტანვარჯიშულ იარაღებზე. ცალკეული მეცადინეობები ტარდება სპორტული თამაშებისა და ძალოსნური ვარჯიშების გამოყენებით.

ზამთარში ღია ცის ქვეშ მეცადინეობები (რბენა და სპეციალური ვარჯიშები) რეკომენდებულია ჩატარდეს ქარისაგან დაცულ დგილზე (ხეივანი, პარკის ტერიტორია, გზატკეცილი) ან დატკეპნილ თოვლზე და ნახერხის ბილიკზე; ხოლო ზოგიერთი მეცადინეობა შეიძლება ჩატარდეს თოვლზე.

მორბენლის კოსტიუმი უნდა იყოს თბილი, თავისუფალი და მსუბუქი, ხოლო ფეხსაცმელები – დათბილული. ზაფხულში სანვრთნელი მეცადინეობები ტარდება სტადიონზე ან ბუნების წიაღში. მეცადინეობები შეიძლება ჩატარდეს როგორც საგეზრბენო (საკროსო), ასევე ქაცვებიანი ფეხსაცმელებით. მძლეოსნის ფეხსაცმელი უნდა იყოს ფეხზე კარგად მორგებული (ზუსტად ფეხის ზომის) და ჰქონდეს სპეციალური საფენები.

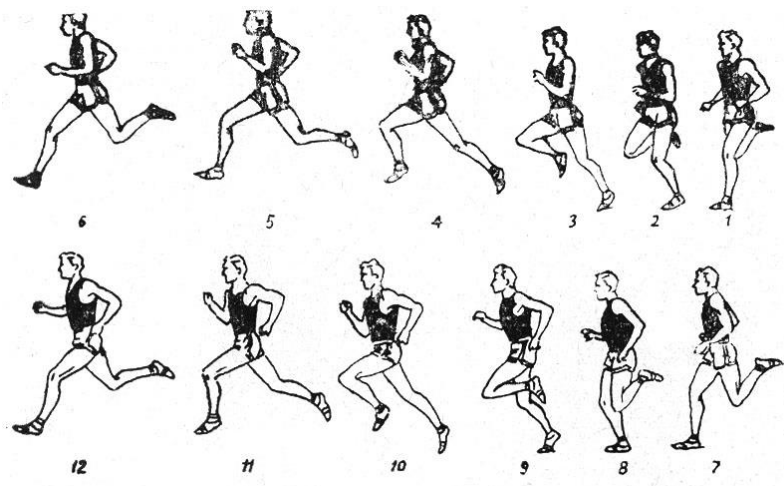
საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენა და სწავლების მეთოდობა

საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკა. საშუალო მანძილებზე რბენას განეკუთნება რბენა 800 მ. და 1500 მეტრზე, ხოლო გრძელ მანძილებს – 3 000 -დან 10 000 მ-დე და ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკებზე ან საგეზრბენო (საკროსე) დისტანციებზე. პირობითად რბენის პროცესი შეიძლება დაიყოს: საწყისი და სასაწყისე გაქანება, რბენა მანძილზე და ფინიშირება. საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენა იწყება მაღალი საწყისიდან. რბენა 800 მეტრზე კი – მოსახვევის დასაწყისში, ცალ-ცალკე ბილიკებზე, ხოლო 1500 მეტრზე – საერთო საწყისით სწორზე. სასაწყისე მდგომარეობისას მორბენალი ძლიერ (საარეკნო) ფეხს დგამს ხაზთან, მეორეს კი ფეხის წვერზე 30 – 50 სანტიმეტრით უკან. ძახილზე „ყურადღება!“ მორბენალი მუხლის სახსარშო ოდნავ ხრის ფეხებს და ტანის სიმძიმე გადააქვს წინა ფეხზე ისე, რომ ს.ს.ც-ის პროექცია არ გადავიდეს წინა ფეხის წინ, რათა მან არ გამოიწვიოს ვარდნა და რბენის ნაადრევად („ცრუ საწყისი“) დაწყება. დადგმული ფეხის წინ არის გატანილი ნაირსახელიანი მოხრილი ხელი. რიგ შემთხვევაში, საშუალო მანძილზე მორბენალი საწყისიდან რბენის დაწყებისას ხელით მიწას (სარბენ ბილიკს) ეყრდნობა (საწყისის ხაზამდე). რაც უფრო მოკლეა გასარბენი მანძილი, მით უფრო მეტად უახლოვდება მორბენლის მდგომარეობა დაბალ საწყისს. 1 500, 5 000 და 10 000 მეტრზე რბენისას ძახილი „ყურადღება!“ არ იძლევა. ამიტომ „საწყისზე!“ ძახილის შემდეგ მორბენალი იკავებს ხელსაყრელ მდგომარეობას რბენის დაწყებისათვის. ნიშანზე (გასროლაზე ან ძახილზე – „იარ!“ იგი იწყებს რბენას, ავითარებს სისწრაფეს და გადადის თავისუფალ რბენაზე (სურ. 25).

რბენა მანძილზე. ამ დროს ზეტანი ვერტიკალურ მდგომარეობაშია ან მცირედაა წინ დახრილი ($4 - 6^\circ$), რაც იძლევა არეკნის ძალების უკეთ გამოყენებისა და რბენის სწრაფად დაწყების საშუალებას. ძლიერ დიდი დახრილობა იწვევს

„ვარდნით“ რბენას, რა დროსაც ძნელდება მოხრილი ფეხის წინ გატანა და ამასთან დაკავშირებით მცირდება ნაბიჯის სიგრძე და, მაშასადამე, რბენის სისწრაფეც. ზეტანის დიდი დახრილობისას ის კუნთები, რომლებიც იკავებენ ზეტანს მზარდი დახრილობისაგან, მუდმივად დაძაბულია. როდესაც გამოირიცხულია დახრილობა, მაშინ რამდენადმე უარესდება არეკნის პირობები. სამაგიეროდ უმჯობესდება მუხლის სახსარში მოხრილი თავისუფალი ფეხის წინ გატანისათვის. ტანის სწორი მდგომარეობის დროს მორბენალს ექმნება კუნთებისა და შინაგანი ორგანოების მუშაობისათვის უკეთესი პირობები.

არეკნის ფაზაში მენჯი გადის წინ, რაც მნიშვნელოვანია საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკისათვის და საყრდენი რეაქციის ძალის მთლიანად გამოყენების საშუალებას იძლევა. მორბენლის ტანის დახრილობა იცვლება 2 – 3⁰-ის ფარგლებში. იგი იზრდება არეკნის დროს და მცირდება ფრენის ფაზაში. თავი უნდა გვეჭიროს სწორად და ვიცქირებოდეთ წინ.



სურ. 25. რბენა საშუალო მანძილებზე

საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკაში ყველაზე მნიშვნელოვანია ფეხების მოძრაობა. ოდნავ მოხრილი

ფეხი გრუნტზე (საყრდენზე) იდგმება მოქნილად (ელასტიკურად) ტერფის წინა ნაწილით, შემდეგ კი მთელი ტერფით. ასეთი დადგმა შესაძლებლობას იძლევა შემცირდეს საყრდენი რეაქციის დამამუხრუჭებელი ძალების მოქმედება. ამასვე ეხმარება თავისუფალი (გამქნევი) ფეხის აქტიური მოძრაობა ქვევით და უკან (ზეტანთან შედარებით) სარბენ ბილიკთან შეხებამდე. ტერფის წინა ნაწილით ფეხის დადგმა არეკნში აქტიურად მოქმედი წვივის კუნთების ელასტიკური თვისებების ეფექტურად გამოყენების საშუალებას იძლევა. მორბენლის ტერფების კვალი სარბენი ბილიკის ერთ ხაზზეა და თითქმის არ არის გაშლილი.

ეფექტური არეკნი ხასიათდება ყველა სახსარში ფეხის გამართვით. საშუალო მანძილებზე რბენისას არეკნის კუთხე დაახლოებით 50 – 55° უდრის. სწორი არეკნისას მენჯი განეულია წინ, ხოლო მოხრილი გამქნევი ფეხის მუხლი საარეკნო ფეხის პარალელურია. გამქნევი ფეხის სწრაფად წინ გატანა აადვილებს არეკნს. ფეხის კუნთები არეკნის დამთავრებისთანავე ფრენის დროს დუნდება და მუხლის სახსარში მოხრილი ფეხი სწრაფად გაიტანება წინ. ქნევითი მოძრაობა ემთხვევა ამ კუნთების შედარებით ხანმოკლე შესვენებას ყრდნობის ფაზაში შესრულებული მუშაობის შემდეგ.

ვერტიკალის მომენტში ან მაშინ, როდესაც გამქნევი ფეხის მუხლი საყრდენ ფეხთან შედარებით გადის რამდენადმე წინ, გამქნევი ფეხი ბევრად უფრო მეტადაა მოხრილი, მისი წინ გატანა სწრაფად შეიძლება, მაგრამ მოხრა უნდა მოხდეს დაძაბვის გარეშე ანტაგონისტური კუნთების მოდუნებასთან ერთად. მუხლის წინ მოძრაობა დიდი სისწრაფით და კუნთების მოდუნების უნარი ქნევის მომენტში გავლენას ახდენს გამქნევი ფეხის მუხლის სახსარში მოხრის კუთხის სიდიდეზე. სხვადასხვა მორბენლებთან იგი მერყეობს 25 – 50° -ის ფარგლებში.

ვერტიკალის მომენტში საყრდენი ფეხის მუხლთან შედარებით გამქნევი ფეხის მუხლი მნიშვნელოვნად დაბლაა, რაც დამახასიათებელია ზეტანისა და ფეხის კუნთების მოდუნებულობისათვის. იგივეა საჭირო საშუალო და განსაკუთრებით გრძელ მანძილებზე რბენის დროს. მენჯის მოძრაობა უნდა ხდებოდეს მენჯ-ბარძაყის სახსრის საგიტალური ღერ-

ძის გარშემო. ფრენისას მნიშვნელოვანი არის წონასწორობის შენარჩუნება და ტანის დაუძაბავი მდგომარეობა.

საშუალო და გრძელ მანძილებზე მორბენალთა ნაბიჯის სიგრძე არ არის მუდმივი ერთი და იგივე პირისთვისაც კი. მერყეობა დამოკიდებულია დაღლილობაზე, მონაკვეთების არათანაბარ გარბენაზე, სარბენი ბილიკის ხარისხზე, ქარისა და სპორტსმენის მდგომარეობაზე. ნაბიჯის სიგრძის გაზრდის მიხედვით რბენის სისწრაფის მომატება განსაზღვრულია, რადგან მეტად გრძელი ნაბიჯი მოითხოვს ძალის დიდი ოდენობით ხარჯვას. გარდა ამისა, ნაბიჯის სიდიდე ძირითადად დამოკიდებულია მძლეოსნის ინდივიდუალურ მონაცემებზე. რბენის სისწრაფის მომატება ხდება ნაბიჯის სიხშირის გაზრდის ხარჯზე.

მხრის სარტყელის და ხელების მოძრაობა დაკავშირებულია ფეხების გადაადგილებასთან; ფეხების გადაადგილება საჭიროა მსუბუქად და დაუძაბავად, რაც დიდად არის დამოკიდებული მხრის სარტყელის კუნთების მოდუნების უნარზე. ხელების სწორი მოძრაობა მორბენალს ეხმარება რბენის დროს წონასწორობის შენარჩუნებაში. ხელების მოძრაობის ამპლიტუდა დამოკიდებულია რბენის სისწრაფეზე. ხელის მტევნები წინ მოძრაობის დროს არ კვეთენ ტანის შუა ხაზს და აღწევენ დაახლოებით ლავინამდე. უკან მოძრაობისას ხელის მტევნები უთანაბრდება ზეტანის უკანა ხაზს (თუ მორბენალს ვუყურებთ გვერდიდან). ხელები მოძრაობენ ქანქარისებურად, თითები თავისუფლადაა მომუჭული, წინამხრები არ არის დაძაბული, მხრები არ იწევა ზევით. ხელის წინ მოძრაობისას თანამოსახელე მხარი გადის ოდნავ წინ.

ფინიშირებისას, რომლის სიგრძე მანძილსა და მორბენლის ძალების მარაგზეა დამოკიდებული, ხელების მოძრაობა ჩქარდება, მატულობს ტანის დახრილობა, მცირდება არეკნის კუთხე, სპორტსმენი გადადის სწრაფ რბენაზე; ხოლო, სისწრაფე უმთავრესად ნაბიჯების სიხშირის გადიდებით იზრდება. მანძილის ბოლოს, დაღლის გამო, ზოგიერთი მორბენალი ზეტანს უკან ხრის. ასეთი მდგომარეობა ხელს უშლის რბენის ეფექტურობას, რადგან არეკნის ძალები უფრო მეტად არის მიმართულია ზევით.

მოსახვევზე რბენის ტექნიკას ზოგიერთი თავისებურება აქვს: ზეტანი ოდნავ დახრილია მარცხნივ, მარჯვენა ხელი მოძრაობს რამდენადმე გაშლილად (შედარებით მარცხენასთან), ამასთან მარჯვენა იდაყვი მოშორებით გაიტანება განზე და მარჯვენა ტერფი იდგმება შიგნით მცირე შემობრუნებით.

რბენის მაღალი სისწრაფის შენარჩუნების დროს მაგულობს ჟანგბადის მოთხოვნილება, მოხმარება კი იზრდება 4 – 5 ლიტრამდე წუთში. ჟანგბადის გაზრდილი მოთხოვნილება კმაყოფილდება უმთავრესად სუნთქვის სიხშირის გაზრდით. სუნთქვის სიხშირეს, მის სიღრმესა და რბენის ტემპს შორის მყარდება გარკვეული კავშირი. სუნთქვის რიტმი დამოკიდებულია ინდივიდუალურ თავისებურებებსა და რბენის სისწრაფეზე. სუნთქვა საჭიროა ერთდროულად ცხვირით და ნახევრად გაღებული პირით. დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს სრულ ამოსუნთქვას.

საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკის სწავლება. კვალიფიციური სპორტსმენის სწორი რბენა, მისი თავისუფალი და ფართო მოძრაობა რბენის ტექნიკის სრულყოფისათვის დაუღალავი შრომის შედეგია. სანვრთნელი მეცადინეობები ტარდება როგორც სტადიონის სარბენ ბლიკებზე, აგრეთვე ბუნების წიაღში.

ქვემოთ მითითებულია სწავლების მეთოდური თანამიმდევრობა, კერძო ამოცანები და განხორციელების საშუალებები; მოყვანილია მეთოდური მითითებანი:

ამოცანა 1. შეექმნათ სწორი წარმოდგენა რბენის ტექნიკაზე.

საშუალებანი: 1. რბენის ტექნიკის თავისებურებათა ახსნა-განმარტება; 2. რბენის ტექნიკის დემონსტრირება მწვრთნელის (მასწავლებლის) ან კვალიფიციური სპორტსმენის მიერ.

მეთოდური მითითებანი: რბენის ტექნიკის სწორი წარმოდგენის შექმნისათვის გამოიყენება სასწავლო ფილმები, სქემები, სურათები და თანამედროვე ტექნიკური საშუალებები. საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკის დემონსტრირება უნდა ხდებოდეს ისე, რომ მომეცადინეები ხე-

დავდნენ მორბენალს გვერდიდან, უკანა მხრიდან და წინიდან. რბენის ჩვენებისას საჭიროა მოსახვევსა და სწორზე გარბენა.

ამოცანა 2. რბენის ტექნიკის სწავლება სწორზე.

საშუალებანი: 1. ახსნა-განმარტება და სწორზე რბენის ტექნიკის ჩვენება; 2. გამეორებითი რბენები 80 – 100 მ. მანძილებზე; 3. რბენა მუხლის მაღლა აწევით; რბენა ფეხიდან ფეხზე ხტომით; 4. რბენა მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით; 5. რბენა ქუსლის უკან ჩამოტოვებით; 6. ადგილზე დგომის დროს ხელების მოძრაობის იმიტაცია და სხვ.

მეთოდური მითითებანი. ამ ამოცანის გადაწყვეტისას მასწავლებელმა (მწვრთნელმა) მოვარჯიშეებს უნდა შეასწავლოს სარბენ ბილიკზე (გრუნტზე) ტერფის სწორი დადგმა, არეკნი და გამქნევი ფეხის გატანა, რბენის დროს ხელებით სწორი მოძრაობის შესრულება. დასაწყისში სწორდება უხეში შეცდომები: მოძრაობების საერთო დაძაბულობა, მუხლის მცირე აწევა, არასრული არეკნი, ზეტანის წინ ან უკან დახრილობა, ხელების გამართვა, გვერდითი რხევები და ა. შ. გარბენის დროს მჟღავნდება რბენის ტექნიკაში ინდივიდუალური ნაკლოვანებები და თითოეული მომეცადინის ტექნიკის თავისებურებანი.

ამოცანა 3. რბენის ტექნიკის სწავლება ბილიკის მოსახვევზე.

საშუალებანი: 1. მოსახვევზე რბენის ტექნიკის თავისებურების ახსნა-განმარტება და ჩვენება; 2. განმეორებითი გარბენები ნორმალური და შემცირებული რადიუსის მქონე მოსახვევის ბილიკზე; 3. რბენა სწორზე მოსახვევში შესვლით და პირიქით. რბენა მოსახვევზე შემდგომში სწორზე გამოსვლით.

მეთოდური მითითებანი. მესამე ამოცანის წარმატებით გადაწყვეტა დიდადაა დამოკიდებული იმაზე, შეისწავლა თუ არა მომეცადინემ სწორი რბენა სწორზე. თუ ბილიკის მოსახვევზე რბენა წარმოებს დაძაბულად, მაშინ მიზანშეწონილია დაფუბრუნდეთ სწორზე რბენის ვარჯიშს.

შემცირებული წრის მქონე რადიუსი შეიძლება დაყვანილი იქნეს 10 – 15 მეტრამდე. ზეტანის დახრილობის სიდიდე

ნრის შიგნით დამოკიდებულია მოსახვევის მრუდზე და მორბენლის სისწრაფეზე. რაც უფრო ნაკლებია მოსახვევის რადიუსი და დიდია რბენის სისწრაფე, მით უფრო მეტადაა საჭირო ტანის დახრილობა.

ამოცანა 4. მაღალი საწყისის ტექნიკისა და სასაწყისე აჩქარების შესწავლა.

საშუალებანი: 1. რბენის დემონსტრირება მაღალი საწყისიდან; 2. ძახილის „საწყისზე!“ შესრულება, შემდგომ – ძახილზე „წინ!“ 20 – 30 მ. მანძილზე რბენის გაგრძელებით; 3. მაღალი საწყისი მომდევნო სასაწყისე აჩქარებით და თავისუფალ რბენაზე გადასვლით (მანძილი 60 – 70 მ-დე.). 4. მაღალი საწყისი ბილიკის მოსახვევის დასაწყისში.

მეთოდური მითითებანი. სწავლების დასაწყისში მორბენლები ასრულებენ რბენს მაღალი საწყისიდან ინდივიდუალურად, მასწავლებლის ძახილის გარეშე, შემდეგ კი ძახილით ჯგუფში 3 – 5 კაცის შემადგენლობით.

სწავლების დროს ძახილის შემდეგ „ყურადღება!“ ძახილი „წინ!“ უნდა მიეცეს დიდი დაყოვნებით იმისათვის, რომ მომეცადინემ მიიღოს სწორი მდგომარეობა, შემდგომში ყოვნა თანდათან მცირდება. ყურადღება უნდა მიეცეს თავის მდგომარეობას – ვუყუროთ პირველი ნაბიჯების ადგილს. სასაწყისე აჩქარებისას სისწრაფის მომატებასთან ერთად თანდათანობით იმართება სხეული.

ამოცანა 5. რბენის ტექნიკის სრულყოფა საშუალო და გრძელ მანძილებზე.

საშუალებანი. 1. განმეორებითი გარბენები 100-დან 300 მ-დე მანძილებზე; 2. რბენა ცვლადი სისწრაფით და მანძილზე აჩქარებით 400 მ-დე მანძილზე; 3. რბენა მაღალი საწყისიდან 40 – 80 მ-ზე; 4. აჩქარებული რბენა 40 – 60 მ-ზე და შემდგომ რბენა ინერციით; 5. აჩქარება 80 – 120 მ-ზე დაუძაბავად.

მეთოდური მითითებანი. რიგი მოვარჯიშე დარბის დაძაბულად. მითითებებს და შესწორებებს შესამჩნევი გაუმჯობესება არ მოაქვს. ამ შემთხვევაში შეიძლება რეკომენდებული იქნეს რბენა 400 მ-ზე და უფრო გრძელ მანძილზე საშუა-

ლო სისწრაფით. დაღლილობასთან დაკავშირებით მომეცადინე იძულებული იქნება ირბინოს თავისუფლად და ეკონომიურად. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს არეკნს (საარეკნო ფეხის გამართვას).

რბენის ტექნიკის გამოსწორების მიზნით იყენებენ სპეციალურ მოსამზადებელ ვარჯიშებს. მაგალითად, არეკნის დროს ფეხის არასრული გამართვა გამოსწორდება ხტომითი მოძრაობებით (ნახტომები, „სამხტომი“, მრავალხტომები და ა. შ.). ამ გზით მივალწვეთ გამშლელი კუნთების განვითარებასაც. ისეთი შეცდომა რბენაში, როგორცაა ზეტანის ზედმეტი დახრილობა ან მენჯ-ბარძაყის სახსარში მოხრა, გამოსწორდება რბენისა და სიარულის დროს მუხლის აწვევით, ზეტანის მცირე გამართვით, მხრების უკან გადაწვევით. რბენის დროს ტანის გვერდითი რხევები უფრო მეტად გამოწვეულია ტერფების ფართოდ დადგმით. ამ შეცდომის გამოსასწორებლად სასურველია რბენა სტადიონის სარბენი ბილიკის გამყოფ ხაზზე ტერფების პარალელურად დადგმით.

აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ ხშირად ტექნიკის სწავლებაში ან რბენის რაციონალური ტექნიკის წელ ათვისებაში შეცდომების მიზეზია მორბენლის არასაკმარისი მომზადებულობა. ამიტომ რაციონალური ტექნიკის ათვისებისათვის სათანადო ყურადღება უნდა მიექცეს სპორტსმენის ზოგად (საერთო) ფიზიკურ მომზადებულობას.

მორბენალთა წვრთნა საშუალო და გრძელ მანძილებზე. მორბენლის ფიზიკურ მონაცემებს, მის სიმაღლეს, წონას, ფეხების სიგრძეს გარკვეული მნიშვნელობა აქვს რბენაში მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევისათვის. მაგრამ წარმატება საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენაში უმთავრესად დამოკიდებულია მორბენლის ყველა ორგანოსა და სისტემის შეთანხმებულ მოქმედებაზე. უპირველეს ყოვლისა შრომისუნარიანობა განისაზღვრება გულ-სისხძარღვთა სისტემის, სასუნთქი ორგანოებისა და, რასაკვირველია, ცენტრალურ-ნერვული სისტემის მოქმედებით.

რამდენიმე წლის განმავლობაში სისტემატური და სწორად წარმართული სანვრთნო პროცესი უზრუნველყოფს მორბენლის მაღალ სპორტულ შედეგს. მიღწევები დამოკი-

დებულია სპორტსმენის ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე; განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ზოგადი (საერთო) და სპეციალური გამძლეობა, რაც რბენის დროს, იძლევა არა მარტო მაღალი სიჩქარის შენარჩუნების, ასევე ტაქტიკური გეგმის შესაბამისად, სიჩქარის გაზრდის საშუალებასაც. ზოგადი გამძლეობის მაღალი დონე – გრძელ მანძილებზე რბენის კარგი პირობაა. მაღალი შედეგების მიღწევა საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენაში მნიშვნელოვნად განპირობებულია აგრეთვე სპრინტში მაღალი სისწრაფის დონით. ამის გარდა, ერთნაირი გამძლეობის დიდი სისწრაფის მქონე მორბენალს რბენაში აჩქარებისას და ფინიშირების დროს მეტი უპირატესობა აქვს. მაგრამ მარტო სისწრაფეს როდი მოაქვს წარმატება. გრძელი ნაბიჯი, მსუბუქი რბენა მოითხოვს ფეხის კუნთების ძალას და მოძრაობის უნარიანობას სახსრებში, ვინაიდან რბენის დროს მოძრაობა წარმოებს ამპლიტუდის დიდი რკალით, ამიტომ მორბენალმა ფეხის კუნთების ძალისა და მოქნილობის გაზრდის მიზნით უნდა შეასრულოს სხვადასხვაგვარი ვარჯიშები.

სპორტული დონის ამაღლება დამოკიდებულია აგრეთვე რაციონალური ტექნიკის ათვისებაზე. თავისუფალ, დაუძაბავ რბენას მივყავართ ნაკლები ენერგიის ხარჯვამდე. რბენის სისწრაფისა და გამძლეობის გაზრდისათვის გამოიყენება წვრთნის სხვადასხვა მეთოდები. ყველაზე გავრცელებულს წარმოადგენს თანაბარზომიერი, შენაცვლებითი და განმეორებითი მეთოდები და მათი კომბინირება. ასევე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ საკონტროლო და შეჯიბრებით მეთოდებს. სანვრთნელი მეცადინეობები ტარდება სტადიონზე, ბუნების წიაღში, სხვადასხვა რელიეფზე და გრუნტზე. ეს ნაირსახეობითი ვარჯიშები საშუალებას იძლევა რაც შეიძლება უფრო ადვილად განვაავითაროთ სისწრაფე, გამძლეობა და ძალა.

შედარებით ხშირად სანვრთნელ მუშაობაში გამოიყენება გეზრბენები, თანაბარზომიერი და ცვალებადი სისწრაფით რბენა და ა. შ. შეჯიბრებებში მორბენლის მონაწილეობა, ისევე როგორც საკონტროლო რბენა, შედეგების ზრდის საუკეთესო საშუალებაა. საშუალო და გრძელ მანძილებზე მორბენლები გამოდიან რამდენიმე მანძილზე, მაგრამ აუცილებ-

ბელია თითოეული მათგანი ერთი მანძილისათვის მოემზადოს.

საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენაში სპორტსმენის ტაქტიკურ მომზადებულობას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. რბენის ყველაზე რაციონალურ ვარიანტს წარმოადგენს მთელი მანძილის თანაზომიერად გავლა, მაგრამ ამ ვარიანტს ნაკლებად ვხვდებით შეჯიბრების დროს. ყველაზე გავრცელებულად შეიძლება ჩაითვალოს ორი: 1. რბენის ამოცანაა სპორტსმენმა აჩვენოს საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმუმი; 2. რბენის მიზანია – მოიგოს გარბენი ან შეჯიბრება.

მოსამზადებელ პერიოდში აუცილებელია მონაცვლეობდეს ხანგრძლივი კროსული რბენა ტემპური ან მონაკვეთებით რბენასთან; ხოლო ტაქტიკური ოსტატობის სრულყოფისათვის რეკომენდებულია გამოყენებული იქნეს:

1. შეჯიბრებაში მონაწილეობა მწვრთნელის მიერ მიცემული ამოცანის გადაწყვეტით ან თავისი ამორჩევით, სხვადასხვა შექმნილ მდგომარეობასთან დაკავშირებით;
2. წვრთნა გამოცდილ მორბენლებთან ერთად;
3. სწრაფი რბენა სანყისიდან, ადგილის შერჩევა და საჭირო ტემპის დადგენა;
4. ლიდერობა;
5. მოწინააღმდეგის გასწრება სხვადასხვა მდგომარეობაში.

მოსამზადებელ პერიოდში (ზამთარში) საჭიროა „საფუძველი“ ჩაეყაროს დაგეგმილ (პირად) მიღწევებს, ამიტომ აუცილებელია შესრულდეს დიდი მოცულობის სამუშაო მცირე და საშუალო ინტენსივობით. ხოლო, დატვირთვის საერთო მოცულობა თანდათან მატულობს. ყურადღება ექცევა ზოგად (საერთო) გამძლეობის გამომუშავებას თანაზომიერი კროსული ხანგრძლივი რბენით, დილის ვარჯიშით და მოთელვის საშუალებით. ამ პერიოდში წვრთნისათვის იყენებენ კალათბურთს, ფრენბურთს და სხვა სპორტულ და მოძრავ თამაშებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ ფიზიკური თვისებების განვითარებას და მომეცადინეთა ემოციური

მდგომარეობის ამაღლებას. მორბენალის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადების გაუმჯობესებისათვის საჭიროა სანვრთნელი მეცადინეობები ჩატარდეს მძლეოსნობის სხვა სახეებში.

გაზაფხულის მოსამზადებელ ეტაპზე მორბენლები თანდათანობით გადადიან შეჯიბრების პერიოდისათვის დამახასიათებელ სპეციალიზებულ წვრთნაზე. მეტი ყურადღება უნდა დაეთმოს სპეციალური გამძლეობის განვითარებას, რბენის სისწრაფის გაზრდას. ამ პერიოდში მატულობს სანვრთნელი დატვირთვის ინტენსივობა, მოცულობის შენარჩუნებით. გაზაფხულზე მორბენლები ხშირად მონაწილეობენ შეჯიბრებებში.

საშეჯიბრო პერიოდის მოახლოებისას საჭიროა სისწრაფის თვისების განვითარება. ამ მიზნით აუცილებელია გამოყენებული იქნეს რბენა დაბალი (მაღალი) სანყისიდან, რბენა აჩქარებებით, რბენა სვლიდან, რბენა დახრილ ბილიკზე (სისწრაფის განვითარების მიზნით), მრავალხტომები და სხვ. აღნიშნულ პერიოდში გრძელდება რბენის ტექნიკის სრულყოფა.

სასურველია ნამზომით ხშირად განისაზღვროს მონაკვეთებზე რბენის სისწრაფე მორბენლის მიერ „სისწრაფის შეგრძნების“ განვითარებისა და დროის ზუსტად დადგენისათვის. მორბენალს სთავაზობენ გარბენილი მანძილის დრო განსაზღვროს საკუთარი შეგრძნებით, რის შემდეგ აცნობენ ნამზომზე ფიქსირებულ შედეგს.

შეჯიბრებისათვის მზადება და მასში მონაწილეობა. სპეციალური რბენითი ვარჯიშები სრულდება მხოლოდ მოთელვის დროს. სპორტსმენის დატვირთვა შეიძლება ვცვალოთ სანვრთნელი დღეების რაოდენობის შემცირების გარეშე. ეს შეიძლება გავაკეთოთ მოცულობის შემცირებით, ხოლო წვრთნის ინტენსივობა უცვლელი რჩება. დატვირთვის შემცირება საჭიროა მორბენლის ძალის აღდგენისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის შრომისუნარიანობის ამაღლებისათვის. მორბენალს უნდა ჰქონდეს შეჯიბრებაში მონაწილეობის სურვილი. მისი ქცევა და მოქმედება შეჯიბრების დროს განისაზღვრება ძირითადად შეჯიბრებაში გამარჯვე-

ბისაკენ მისწრაფებით, ან მაღალი სპორტული შედეგის ჩვენებით.

ყოველი გარბენისათვის წინასწარ უნდა შედგეს ტაქტიკური გეგმა, რაც შეჯიბრების დროს არსებულ მდგომარეობასთან დაკავშირებით საჭიროა შეიცვალოს. გეგმის შედგენისას გათვალისწინებული უნდა იყოს შეჯიბრების ჩატარების პირობები, ადგილი, ამინდი, მორბენლის და მისი მოწინააღმდეგეების მომზადებულობა. მაღალი შედეგის ჩვენებისათვის საჭიროა რბენა რაც შეიძლება თანაბარ ტემპში. თუ ტარდება წინასწარი და ფინალური გარბენები, მაშინ წინასწარ გარბენებში საჭიროა ძალების ნაკლები დახარჯვით სპორტსმენი მოხვდეს ფინალში, რადგან გამარჯვებული მხოლოდ საფინალო გარბენში გამოვლინდება.

მოვარჯიშეს უნდა ახსოვდეს შემდეგი:

1. თუ სარბენი ბილიკი არ არის დაზიანებული, უნდა ირბინოს ხაზთან ახლოს;
2. რბენისას განეწყოს მაღალი შედეგის მიღწევისათვის და მანძილი გაირბინოს თანაბარ ტემპში;
3. პირქარის დროს სასურველია ლიდერს ჩამორჩეს ერთი ან ორი მორბენალით;
4. ლიდერის უკან ირბინოს საკუთარი ჩვეული ნაბიჯით.

საგარჯიშო ადგილი, ფეხსაცმელი და ტანსაცმელი. საშუალო და გრძელ მანძილებზე მორბენლები ზამთარში ვარჯიშობენ დახურულ შენობაში (მანეჟში და ღია ცის ქვეშ დატკეპნილ თოვლიან ბილიკზე, დაბალ თოვლში, ნახერხის სპეციალურ ბილიკზე).

მეცადინეობა ღია ცის ქვეშ სასურველია ჩატარდეს ქარისაგან დაცულ მყუდრო ადგილას (ტყეში, პარკში). სპორტული კოსტიუმი უნდა იყოს მსუბუქი, თბილი და თავისუფალი; შედარებით მსუბუქი სპორტული კოსტიუმების ხმარების შედეგად ადამიანს ყოველდღიურ ცხოვრებაში მსუბუქი ტანსაცმლის ტარების ჩვევა გამოუმუშავდება, რაც გაკაჟების ერთ-ერთ საშუალებად უნდა ჩაითვალოს.

სპორტული კოსტიუმი უნდა შეირჩეს სიმაღლის მიხედვით, სისრულის გათვალისწინებით, რადგან არა მარტო ვინრო, არამედ ზედმეტად გრძელი და განიერი ტანსაცმელი

აფერხებს სანვრთნელ პროცესს და შეიძლება ტრამვის მიზიცი გახდეს.

სპორტულ ფეხსაცმელს თითქმის ისეთივე მოთხოვნები ნაყენება, როგორც ტანსაცმელს, თუმცა ზოგიერთი მოთხოვნა უფრო მაღალია. პირველ რიგში ეს ეხება ფეხსაცმლის ფორმას და მის მიერ მექანიკური დაზიანების და გაცივებისაგან ფეხის დაცვის უნარს. იგი მსუბუქი, მოხერხებული, ფართო, მაგრამ ფეხზე მორგებული უნდა იყოს. არ უნდა იწვევდეს სისხლის მიმოქცევისა და კანიდან ოფლის აორთქლების შეფერხებას, ტერფის დეფორმაციას, კანის გადაყვლეფას და ოფლიანობას. ფეხსაცმლის მასალა უნდა იყოს გამძლე, შედარებით რბილი, ცუდი თბოგამტარი, კარგი ჰაერშეღწევადობით; ამასთან, უნდა დაიცვას ფეხი სისველის, გაცივების, მოყინვისა და მექანიკური დაზიანებისაგან.

მძლეოსნის მომზადება მთიან პირობებში. საშუალო და გრძელ მანძილებზე მორბენლების ნვრთნა უნდა ხდებოდეს ფიზიოლოგიური და ბიომექანიკური თავისებურებების გათვალისწინებით. დღეისათვის მორბენლის მუშაობის უნარის ამალლების და აქტიური დასვენების მიზნით ფართოდ არის გამოყენებული სანვრთნელი მეცადინეობების ჩატარება მთიან პირობებში. მთის კლიმატი ხასიათდება ატმოსფერული წნევის და მასთან ერთად ჟანგბადის პარციალური წნევის დაქვეითებით, მზის რადიაციის ინტენსივობის ამალლებით. მთის ჰაერში უხვად არის ინფრანითელი და ულტრაიისფერი სხივები, ჰაერი სუფთა და გამჭვირვალეა, მასში განსაზღვრულია ტემპერატურა-ტენიანობის რეჟიმი. როგორც ცნობილია, სიმაღლის მატებასთან ერთად ეცემა ატმოსფერული და ალვეოლური ჰაერის წნევა, ქვეითდება ჰემოგლობინის ჟანგბადით გაჯერება, ორგანოები და ქსოვილები განიცდიან ჟანგბადის დეფიციტს, აღგილი აქვს ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების დაქვეითებას და ჰიპოქსემიის განვითარებას. ასევე, მორბენლებს უნდა განუვითაროთ აერობული და ანაერობული რეაქციების ენერჯის გამოყენება.

მთიან პირობებში მძლეოსნის მომზადების დროს გათვალისწინებული უნდა იქნეს მისი მომზადების დონე, ინდივიდუალური თავისებურებები, კლიმატური პირობები და სხვა

ფაქტორები. მთაში ნასვლამდე მორბენალმა უნდა გაიაროს ღრმა სამედიცინო შემოწმება, ხოლო სანვრთნელი დატვირთვის ნორმირება უნდა ხდებოდეს მკაცრად და ინდივიდუალურად. მთაში სანვრთნო დატვირთვის პრინციპი უნდა იყოს დატვირთვის ინტენსივობის თანდათანობითი მატება.

როგორც ცნობილია სიმაღლის მატებასთან ერთად ეცემა ატმოსფერული და ალვეოლარული ჰაერის წნევა, ქვეითდება ჰემოგლობინის ჟანგბადით მომარაგება. ორგანოები და ქსოვილები განიცდიან ჟანგბადის დეფიციტს, ადგილი აქვს ჟანგვა-აღდგენითი პროცესების დაქვეითებას და ჰიპოქსემიის განვითარებას.

1 000 – 3 000 მ. სიმაღლეზე (საშუალო მთიანეთი) ჟანგბადის ნაკლებობის ლიკვიდაცია ხორციელდება გულ-სისხლძარღვოვანი და სასუნთქი სისტემის გაძლიერებული მუშაობით, სისხლში ერითროციტების მომატებით და ორგანიზმის სხვა კომპესატორული რეაქციებით. მთიან პირობებში სპორტული წვრთნა ტარდება 1 000 – 2 500 მეტრ სიმაღლეზე. მისი მიზანია ისეთი შეჯიბრებისათვის მზადება, რომელიც ტარდება საშუალო მთიან პირობებში, სადაც ადგილი აქვს ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების გაფართოებას და მძლეოსნის გამძლეობის სრულყოფას, სწრაფ აღდგენას, აქტიურ დასვენებას. აგრეთვე, ის გამოიყენება სამკურნალოდ და რეაბილიტაციისათვის.

საშუალო მთიან პირობებში სანვრთნელი მეცადინეობების ხანგრძლივობა 3–5 კვირით განისაზღვრება. ადაპტაციის პროცესი ორგანიზმის ძლიერ დაძაბვას მოითხოვს და ფიზიკური ცვლილებებით ხასიათდება. საშუალო მთიან პირობებში წვრთნის დროს კლიმატური ფაქტორების ზეგავლენით იზრდება მოვარჯიშის ფუნქციური შესაძლებლობა და იგი საქმიანობის მაღალ დონეს ხანგრძლივი დროით ინარჩუნებს. ადაპტაციის ფიზიკური ცვლილებები დამოკიდებულია მძლეოსნის ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, მთაში ვარჯიშის სტაჟზე, სანვრთნო დატვირთვის მოცულობასა და კუნთური მოქმედების ხასიათზე. მთაში ასვლის პირველი 4–7 დღის განმავლობაში (აკლიმატიზაციის მწვავე პერიოდი) აღინიშნება შრომისუნარიანობის დაქვეითება, დაღ-

ლილობა, ძილის რეჟიმის დარღვევა, თავის ტკივილი, რის გამოც საჭიროა პირველ კვირაში სანვრთნო დატვირთვის 10-20 %-ით შემცირება, ხოლო შემდეგ უმჯობესდება მძლეოსნის თვითგრძნობა და შეინიშნება მუშაობის უნარის ამაღლება.

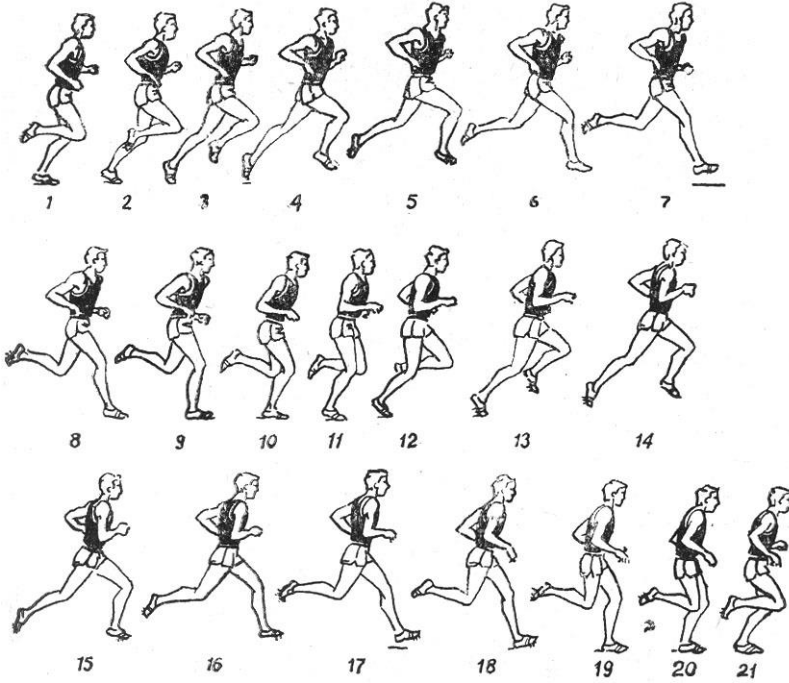
მთიანი ადგილმდებარეობიდან ბარში ჩამოსვლის შემდეგ რეადაპტაციის პროცესი მიმდინარეობს. ამის გამო სპორტსმენებს ბარში ჩამოსვლის პირველ დღეებში აღენიშნებათ თვითგრძნობის გაუარესება, აღდგენითი პერიოდის გახანგრძლივება, უძილობა და ა. შ. ამიტომ ბარში ჩამოსვლის პირველ კვირეულ ციკლში საჭიროა სანვრთნო დატვირთვის ინდივიდუალური დოზირება, სადღეღამისო რაციონალური რეჟიმი, სრულფასოვანი ძილი. აღდგენითი ღონისძიებების ჩატარება ხელს უწყობს რეადაპტაციის მოვლენების სწრაფ აღდგენას.

რბენა ზეგრძელ მანძილებზე და სწავლების მეთოდთა

ზეგრძელ მანძილებს განეკუთვნება რბენა 15 კილომეტრიდან 42 კმ. და 195 მეტრამდე, ასევე ტარდება საათობრივი რბენა და რბენა დღეების მიხედვით. თუ ასპარეზობა ტარდება სტადიონის სარბენ ბილიკებზე, მაშინ ფიქსირდება რეკორდები მანძილების მიხედვით; ხოლო, თუ შეჯიბრება ჩატარდება სტადიონის გარეთ, მაშინ შედეგი ჩაითვლება უმაღლეს მიღწევად. 42 კილომეტრსა და 195 მეტრზე (კლ.) რბენას უწოდებენ „მარათონულს“. ეს სახელწოდება დაკავშირებულია ძველი საბერძნეთის მარათონის ველთან, სადაც 490 წელს ჩ. წ. არლიცხვამდე გაიმართა სისხლისმღვრელი ბრძოლა ბერძნებსა და სპარსელებს შორის. ლეგენდის მიხედვით გამარჯვების მაცნედ ათენისაკენ სირბილით გაეშურა ბერძენი მეომარი, რომელმაც მიიღებინა ქალაქის კარიბჭემდე, ამცნო რა ხალხს გამარჯვების შესახებ და იქვე განუტევა სული. მანძილი, რომელიც გაიბრინა ბერძენმა მებრძოლმა მარათონის ველიდან ათენამდე უდრიდა 37,5 კმ-ს. რაც შეეხება მარათონული რბენის თანამედროვე მანძილს, იგი დადგინდა 1908 წელს, ლონდონის IV ოლიმპიურ თამაშებზე.

ზეგრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკა დიდად არ განსხვავდება გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკისაგან (სურ. 26). იმის გამო, რომ რბენა წარმოებს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, მნიშვნელოვანია მოძრაობის ეკონომიურობა. გზატკეცილზე რბენის დროს რბენის ტექნიკაზე მოქმედებს გრუნტის სიმკვრივე (ასფალტი, მოკირწყლული გზა). რბენა ზეგრძელ მანძილებზე (განსაკუთრებით მარათონულზე) სპორტსმენისაგან მოითხოვს დიდ ნებისყოფას და გამძლეობას. ბოლო წლებში ძალზე პოპულარული გახდა მარათონული რბენა. მარათონის ბუმმა მთელი მსოფლიო მოიცვა. როგორც შვედი ფიზიოლოგი დ. კოსტილი აღნიშნავს, ჟანგბადის მოხმარება მარათონელის ორგანიზმში შეადგენს მისი მაქსიმალური მოხმარების 75 %-ს. მანვე დაადგინა, რომ მარათონის დისტანციაზე ყოველი 5 კმ-ის გარბენის შემდეგ გამოცდილი მარათონელის ჟანგბადის მოხმარე-

ბის დონე მერყეობს 3,07 – 4,54 ლ/წთ-ის ფარგლებში. მართონული რბენის დროს თანდათანობით მცირდება ენერგეტიკული ნივთიერების მარაგი, დაბლა იწევს შაქრის დონე სისხლში და ამის გამო მცირდება მორბენლის შრომისუნარიანობა. ამიტომ მართონულ რბენაში შეჯიბრებისას ყოველთვის ორგანიზებულია კვების პუნქტები, სადაც სპორტსმენს დანაყრება შეუძლია.



სურ. 26. რბენა ზეგრძელ მანძილებზე.

ცნობილია, რომ ხანგრძლივი აერობული მუშაობის დროს ნახშირწყლებსა და ცხიმებს უფრო დიდი მნიშვნელობა აქვთ, ვიდრე ცილებს. თუ მუშაობის სიმძლავრე არ აღემატება მაქსიმუმის 50 %, მაშინ ენერგომოთხოვნის ნახევარს უზრუნველყოფენ ცხიმოვანი მუჟავეები. დღეგრძელობის და ჯანმრთელობის დაცვის ერთ-ერთ ძიერიითად პირობას წარმოადგენს ჭამის დროს ზომიერების დაცვა, ე.ი. საკვების კალო-

რიულობა სრულად უნდა ფარავდეს ორგანიზმის ენერგოდანხარჯს.

როგორც სპორტის სხვა სახეობებში, სადაც გადამწყვეტ როლს ასრულებს სპორტსმენის ფიზიკური გამძლეობა, მართონულ დისტანციაზე მორბენალის შედეგი დაკავშირებულია ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარების (ჟმმ) სიდიდევზე. მართონული რბენა ხასიათდება დაუძაბავი მოძრაობით, ფეხი გრუნტზე იდგმება რბილად, ამასთან ტერფის წინა ნაწილით. ფეხის დადგმა მთელი ტერფით ნაკლებ ეფექტურია: ფერხდება ამორტიზაცია ტერფით, იზრდება წინა ყრდნობის რეაქციის ძალა, უარესდება წვივის უკანა კუნთების მუშაობის პირობები და იკლებს მართონელის წინსვლითი სისწრაფე. იმისათვის, რომ შემცირდეს წინა ყრდნობის დროს საყრდენი რეაქციის დამამუხრუჭებელი მოქმედება, საჭიროა მართონელმა ტერფები დადგას ტანის სიმძიმის ცენტრის პროექციის ახლოს.

გზატკეცილზე რბენის დროს კუნთებისა და სახსრების დაზიანების თავიდან აცილების მიზნით მართონელები ფეხსაცმელში აფენენ საფენს (ქეჩას, ფეტრს, ღრუბელას ნაჭრებს და სხვ.), რაც გრუნტზე ფეხის დადგმისას ამსუბუქებს დადგმის სიმძიმეს. იდაყვის სახსარში მოხრილი ხელები დაუძაბავად და რიტმულად მოძრაობენ წინ და უკან. გამართული ზეტანი უმნიშვნელოდ უნდა იყოს დახრილი წინ, რაც არეკნისათვის ქმნის კარგ პირობებს, თავი სწორ მდგომარეობაშია, მხედველობა მიმართულია წინ. აღმართზე რბენისას ზეტანი უფრო მეტად იხრება წინ, ხელების მოძრაობა აქტიურდება, ნაბიჯი რამდენადმე მცირდება, ფეხი იდგმება გამოკვეთით ტერფის წინა ნაწილზე; ხოლო მცირე დაღმართზე რბენის დროს ნაბიჯის სიგრძე მატულობს, მორბენლის მოძრაობა თავისუფალია, ზეტანის დახრილობა შესამჩნევად მცირდება, სუნთქვის რიტმი დამოკიდებულია რბენის სისწრაფეზე და უთანხმდება ნაბიჯების განსაზღვრულ რაოდენობას; მაგალითად: 3 ნაბიჯი – შესუნთქვა, 3 ნაბიჯი – ამოსუნთქვა.

რბენის ტექნიკის სწავლება ზეგრძელ მანძილებზე. როგორც წესი, ზეგრძელ მანძილებზე სპორტსმენები რბენას იწყებენ საშუალო და გრძელ მანძილებზე შეჯიბრებაში მო-

ნანილეობის შემდეგ. ამიტომ ისინი, ჩვეულებრივ, უკვე ფლობენ რბენის ტექნიკას. გზატკეცილზე ვარჯიშობის პროცესში მორბენალი ეჩვევა მისთვის უჩვეულო, მკვრივ გრუნტს (გზატკეცილი), ცდილობს იმოძრაოს ზედმეტი ძალის დაუხარჯავად და ეკონომიურად. სხვადასხვა რელიეფზე რბენის დროს (აღმართი, დაღმართი) თავისი ძალების ეფექტური გამოყენებისათვის ყოველმა სპორტსმენმა უნდა განსაზღვროს ტანის უკეთესი მდგომარეობა, ნაბიჯის სიგრძისა და სუნთქვის სიხშირის შეფარდება ნაბიჯის სიხშირესთან.

თუ ზეგრძელ მანძილზე რბენის ტექნიკას ახალბედა ეუფლება, ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოვიყენოთ საშუალო და გრძელ მანძილებზე რბენის ტექნიკის სწავლების მეთოდი, რომელიც აღწერილია ამ დამხმარე სახელმძღვანელოში. ამასთან, ცალკეული მეცადინეობების ჩატარება ნიზანშენონილია გზატკეცილზე (არა უმეტეს ერთისა კვირაში, რომ მორბენალმა არ დაიზიანოს ფეხები). ამის გარდა მორბენალი უნდა დაეუფლოს გზატკეცილის აღმართსა და დაღმართზე რბენის სწორ ჩვევებს. სასურველია, მეცადინეობები ჩატარდეს ტყეში, რბილ გრუნტზე ან ნახერხის ბილიკზე.

სრულწლიური წვრთნა ზეგრძელ მანძილებზე. ზეგრძელ მანძილებზე რბენაში მაღალი შედეგის მოპოვება, უპირველეს ყოვლისა, მრავალი წლის დიდი მოცულობის საწვრთნელი მუშაობის შედეგია. მტკიცებას არ საჭიროებს ის, რომ ზეგრძელ მანძილებზე მორბენლისათვის აუცილებელია გამძლეობა და სათანადო სისწრაფე. საკუთარი სისწრაფის სწორი განსაზღვრით მორბენალს შეუძლია ოპტიმალურად გაანაწილოს საკუთარი ძალები და მიაღწიოს მაღალ სპორტულ შედეგს. ამასთან, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მორბენლის მორალურ-ნებელობით თვისებებს, მისი ხასიათის სიმტკიცეს, შეუპოვრობას, შრომისმოყვარეობას, საზრიანობას, საკუთარი ძალებისადმი რწმენას.

სრულწლიური წვრთნის ძირითადი ამოცანები: 1. ზეგრძელ მანძილზე რბენის ტექნიკის ათვისება; 2. ზოგადი (საერთო) ფიზიკური მომზადებულობის გაუმჯობესება და ორგანიზმის ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციონალურ შესაძლებლობათა ამაღლება; 3. სპეციალური ფიზიკური მომ-

ზადების – კუნთური ძალის, მოძრაობის სისწრაფის, სახსრების მოძრაობითი უნარიანობისა და უპირატესად გამძლეობის განვითარება; ფეხის კუნთების მომზადება მყარ (მაგარ) და უხემ გრუნტზე ხანგრლივი რბენისათვის; 4., „სისწრაფის შეგრძნების“ განვითარება; 5. აუცილებელი მორალურ-ნებელობითი ჩვევების შექმნა; 6. ზეგრძელ მანძილებზე რბენაში მონაწილეობის საშეჯიბრო გამოცდილების შექმნა; 7. საჭირო თეორიული ცოდნისა და წვრთნის მეთოდის ათვისება.

მოსამზადებელ პერიოდის შემოდგომა-ზამთრის ეტაპზე სანვრთნელი მეცადინეობები ტარდება ღია ცის ქვეშ და სპორტულ დარბაზში (მანეჟში). გარდა ამისა, ყოველდღიურად უნდა შესრულდეს დილის სპეციალიზებული ვარჯიში, რომელშიც ჩართულია ზოგადგანმავითარებელი და სპეციალური მძლეოსნური ვარჯიშები და სხვ. სანვრთნელი მეცადინეობები მოსამზადებელ პერიოდში ხასიათდება დიდი დატვირთვებით. ჰაერზე მეცადინეობისას მთავარი ადგილი უკავია რბენას გამძლეობის გამომუშავების მიზნით.. დოგორც წესი, იგი ტარდება დასერილ ადგილმდებარეობაზე. ვარჯიშობის ხანგრძლივობა თანდათანობით იზრდება.

წვრთნა მოსამზადებელ პერიოდში ხასიათდება დიდი დატვირთვის ზომიერი და საშუალო ინტენსივობით. სპორტულ დარბაზსა და ღია ცის ქვეშ მეცადინეობა უმეტესად მიმართულია ზოგადი (საერთო) ფიზიკური მომზადებულობის გაზრდისათვის და აიგება შემდეგი სქემის მიხედვით:

1. მეცადინეობის შინაარსის გაცნობა;
2. მსუბუქი და დაუძაბავი რბენა 8 – 10 წუთი. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები (დაჭურვის ტიპის) 15 – 20 წთ.;
3. რბენა მოკლე და სწრაფი ნაბიჯებით (5X50 მ.), რბენა მუხლის მაღლა აწევით, რბენა ფეხის ჩამოტოვებით და სხვა სპეციალური ვარჯიშები;
4. ხტომები ადგილზე და მოძრაობაში;
5. ვარჯიშები ტენილი ბურთებით (15 წთ.), შემდეგ ვარჯიშები წყვილებში ძალაზე და მსუბუქი სიმძიმეებით;
6. რბენა ნელ ტემპში 4 – 5 წუთი;

7. თამაშები (კალათბურთი, ფრენბურთი და სხვ.).

ჰაერზე მეცადინეობისას მთავარი ადგილი უკავია რბენას ზოგადი (საერთო) გამძლეობის გამოსამუშავებლად. როგორც წესი, იგი ტარდება დასერილ ადგილმდებარეობაზე. რბენის ხანგრძლივობა თანდათანობით იზრდება 30 წუთიდან 2, 5 საათამდე. რბენის დროს, რომლის ხანგრძლივობა აღემატება 2 საათს, საჭიროა კვება, საკვები სითხის სახით.

დიდი მოცულობის რბენით ვარჯიშებში წვრთნა მიზანშეწონილია ჩატარდეს რბილ გრუნტზე, რაც თავიდან აგვაცილებს საყრდენ – მამოძრავებელი აპარატის ტრავმას. საწვრთნელ მეცადინეობებში უნდა ჩავრთოთ მრავალფეროვანი და ემოციური ვარჯიშები, რაც აადვილებს დიდი დატვირთვის ატანას. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სამედიცინო კონტროლს, რადგან მორბენლები იღებენ მეტად დიდ დატვირთვას. სამედიცინო შემოწმება შეგიბრების წესებითაა გათვალისწინებული.

შეჯიბრების პერიოდში საწვრთნელი მეცადინეობები ტარდება სტადიონზე, გზატკეცილზე, ტყეში და პარკში. დიდი დატვირთვები კვირაში იგეგმება 3-4 ჯერ. შეჯიბრების მოახლოებასთან დაკავშირებით დილის მოთელვითი დატვირთვა მცირდება. გზატკეცილზე საწვრთნელი მეცადინეობა მონაცვლეობს ტყეში, სტადიონზე ან სოფლის გზებზე მეცადინეობასთან. საწვრთნელ მეცადინეობებში უნდა ჩაირთოს მრავალფეროვანი და ემოციური ვარჯიშები. ეს აადვილებს დიდი დატვირთვის ატანას. მორბენალთა ნებელობითი თვისებები ვითარდება მთელი წლის მანძილზე. წვრთნა შეძლებისამებრ ტარდება ნებისმიერ ამინდში. გათვალისწინებული ვარჯიშების მოცულობა არ მცირდება, რადგან მორბენალმა უნდა შეძლოს დიდი საწვრთნელი დატვირთვის ატანა. დიდი მოცულობის რბენით ვარჯიშებში წვრთნა მიზანშეწონილია ჩატარდეს რბილ გრუნტზე, რაც თავიდან აგვაცილებს საყრდენ- მამოძრავებელი აპარატის ტრავმას. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება წვრთნისა და დასვენების რეჟიმს, ასევე სამედიცინო კონტროლს.

შეჯიბრებისათვის მზადება და მასში მონაწილეობა. შეჯიბრებისათვის მზადება მოითხოვს სპორტსმენის მთელი

ძალების მობილიზებას, მის უნარს, ნებელობით გამოწრთობას, დღის რეჟიმის მკაცრად დაცვას. საპასუხისმგებლო შეჯიბრების დაწყებამდე 2-3 თვით ადრე საჭიროა რბენა დავინწყოთ გზატკეცილზე. როგორც წესი, იგი ტარდება ორ კვირაში ერთხელ დაწყებული 10 კმ-ით და მანძილის თანდათანობით ზრდით.

შეჯიბრების წინა დღეს საკვებს უნდა შეემატოს ნახშირწყლები (შაქარი). სპორტსმენის რაციონში საკმაოდ რაოდენობით უნდა შევიდეს ვიტამინების შემცველი ხილი და ბოსტნეული. გარკვეული მნიშვნელობა ენიჭება მინერალური მარილების მიღებას შეჯიბრების დროს მისი დიდი რაოდენობით დაკარგვის გამო. შეჯიბრების დღეს კი სპორტსმენმა საკვები უნდა მიიღოს 3,5 – 4 საათით ადრე და მოთელვის ჩასატარებლად ერთი საათით ადრე უნდა გამოცხადდეს შეჯიბრების ჩატარების ადგილზე (საწყისზე).

გზის რელიეფის, ამინდისა და მოწინააღმდეგის სიძლიერის გათვალისწინებით ზეგრძელ მანძილებზე მორბენლისათვის მნიშვნელოვანია დისტანციაზე საკუთარი ძალების სწორი განაწილება. რბენა მთელ მანძილზე, საფინიშო აჩქარების გარდა, უნდა მიმდინარეობდეს შეძლებისდაგვარად და თანაბრად. არ არის საჭირო რბენის დასაწყისში მაღალი სისწრაფით გატაცება. აჩქარებებით რბენა სრულდება მხოლოდ ტაქტიკური მოსაზრებით. მანძილის მეორე ნახევარი შეიძლება გავლილი იქნეს რამდენადმე სწრაფად, ვიდრე პირველი. რბენა საჭიროა გზატკეცილის შუა ნაწილზე ან მის სწორ გვერდულზე, მოსახვევების უმოკლესი მანძილის გარბენით. შეჯიბრების მეორე დღეს სასურველია ჩატარდეს მსუბუქი ვარჯიში ტყეში რბილ გრუნტზე და გაკეთდეს მასაჟი.

მორბენლის ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი. სპორტული ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი ორგანიზმს იცავს გაცივებისა და გადახურებისაგან, ხელს უწყობს სითბური წონასწორობის შენარჩუნებას. სასურველია მორბენალმა ჩაიცვას შალის მაისური, რომელიც იწოვს ოფლს და ეხმარება ცხელ ამინდში ორგანიზმის გადახურების თავიდან აცილებას, ხოლო ცივ ამინდში იცავს გაცივებისაგან. გახეხვის თავიდან აცილების მიზნით მაისური ილლიამდე საკმაოდ ამოჭრილი უნდა იყოს, ტრუსი კი შეკერილი რბილი ქსოვილისაგან.

ცხელ ამინდში მორბენლები იხურავენ თეთრ ქუდს. როგორც საწვრთნელ მეცადინეობაზე, ასევე შეჯიბრებაზე ირჩევენ მსუბუქ, რბილ და მოხერხებულ ფეხსაცმელს (ქსოვილის ან რეზინის სპეციალური საფენით).

რა მანძილის გარბენა შეუძლია ადამიანს? მარათონზე, რომლის სიგრძე არის 42 კმ. და 195 მ. დღეს ვლასპარაკობთ, როგორც ყველაზე გრძელ საშეჯიბრო დისტანციაზე, მიუხედავად იმისა, რომ მსოფლიოში არიან ადამიანები, რომლებსაც ბევრად უფრო გრძელი მანძილების გარბენა შეუძლიათ. ასე მაგალითად: საფრანგეთში ტულონის მიმდებარე ტერიტორიაზე ჩატარდა გარბენი 57 კმ-ზე; დიდ ბრიტანეთში ტრადიციად იქცა გარბენი ქალაქებს ლონდონსა და ბრაიტონს შორის (87 კმ.); ამერიკის შეერთებულ შტატებში რეგულარულად ეწყობა შეჯიბრებები 50 მილზე (1 მილი – 1609 მ. და 34 სმ.), ხოლო იტალიაში მონანილეთა დიდი რაოდენობა იყრის თავს გარბენში ტურინი – სენ-ვენესანი (93 კმ.).

უდაოა, რომ ყველაზე პოპულარულად ითვლება გარბენი 100 კმ-ზე, რომლის დაფარვასაც მსოფლიოს უძლიერესი ათლეტები 6 საათზე ცოტა მეტ დროს ანდომებენ. 100 კილომეტრიან მანძილისადმი ინტერესზე მეტყველებს ის ფაქტიც, რომ 1983 წელს ბოლონიაში ჩატარდა მსოფლიო თასის პირველი გათამაშება სტადიონის სარბენ ბილიკებზე. გამარჯვებული გახდა **კოლეტი**. მორბენლების მიერ 100 კილომეტრიანი მანძილისადმი პატივისცემა არ არის განსაკუთრებული, რადგან ზეგამძლე ათლეტები მონანილეობენ შეჯიბრებებში 100 მილზე და 25 საათიან გარბენებში. ჯერ კიდევ 1962 წელს ჩატარდა შეჯიბრება 100 მილზე რბენაში, სადაც გამარჯვებულის შედეგი იყო 23 საათი და 12 წუთი. 1978 წელს ეს მიღწევა გააუმჯობესა **პაუელმა**, რომელმაც ფინიშის ხაზი ზუსტად 22 საათში გადაკვეთა.

1977 წელს ლონდონში შოტლანდიელმა მორბენალმა **რიჩიმ** სტადიონის სარბენ ბილიკებზე 100 მილი დაფარა 11:50.51-ში. 1979 წლის აპრილში ფრანგმა **ბუსიკემ** 24 საათიან რბენაში დაამყარა მსოფლიო რეკორდი -260.521 კმ. ამ შედეგმა მხოლოდ ცხრა დღე იარსება – მისმა თანამემამულე **ზაბალომ** ქ. ტულუზში ჩატარებულ შეჯიბრებაზე გაიარებინა

261.672 კმ. *ბუსიკემ* გადაწყვიტა არ დანებებოდა და 1980 წლის 11 – 12 ნოემბერს მან აჩვენა შედეგი – 264.108 კმ. რბენის ამ სახეობაში საუკეთესო შედეგი აქვს ესპანელ *ურიას* – 275.02 კმ.

100 კილომეტრიან დისტანციას მაღალი შედეგებით გარბიან ქალებიც. საუკეთესო შედეგი მსოფლიოში ეკუთვნის ფრანგ *ლანგლასს* 7:27.22 წმ. ზოგჯერ ქალებიც კი მონაწილეობენ 100 მილზე გარბენებში. მათ შორის ერთ-ერთმა, 46 წლის ამერიკელმა *კიდომ* აჩვენა შედეგი 15:40.50. შეჯიბრებებს ზეგრძელ მანძილებზე ატარებენ გარკვეული (დიდი) შუალედებით. იტალიაში ჩატარებული 177 კილომეტრიან გარბენში გამარჯვებული გახდა *მარტინონი*, რომელმაც ეს მანძილი დაფარა 21:05.00 -ში. 1984 წლის შემოდგომაზე პირველად ორგანიზებული იყო ე. წ. სპარტატლონი – გარბენი ათენიდან სპარტამდე, სიგრძით 250 კმ. გამარჯვებული გახდა 27 წლის ბერძენი *კურისი*, შედეგით 21:52.40. იმ გარბენში მოასპარეზე 47 მონაწილეთა შორის იყო ერთი ქალი – 35 წლის ინგლისელი *ადამსიც*. 300 კმ-ზე რბენაში მსოფლიოს უმაღლესი მიღწევის მფლობელია ახალზელანდიელი *ტელფორდი* – 31:33.38. პატივისცემას იმსახურებს ჰოლანდიელი *კნიპენბერგიც*, რომელმაც ჩრდილოეთი ზღვის სანაპიროზე 1979 წლის ივნისში 400 კილომეტრი 43:30.07-ში გაირბინა. მაგრამ ყველა ეს მიღწევა ეკუთვნის მორბენალ-„სოლისტებს“. მათ რიცხვს უნდა მივაკუთვნოთ ამერიკელი *სუნისის* მიერ 1982 წელს კალიფორნიის სერრა-ნევადის მთებში (ზღვის დონიდან 1200 მ. სიმაღლეზე) ნაჩვენები შედეგი. მან 100 მილი გაირბინა 21:56 -ში. ახალზელანდიელმა *ბაუერმა* 1978 წელს გფრ-ის ჩრდილოეთიდან სამხრეთით 1169 კილომეტრის გარბენას მოანდომა რვა დღე, 12 ს-თი და 14 წთ. რბენის დროს ის ღებულობდა საკვებს სითხის სახით (დღეში დაახლოებით 10 ლიტრის ოდენობით). ზემოხსენებულმა ახალზელანდიელმა *ტელფორდმა* ექსტრემალურ პირობებში კალიფორნიის „სიკვდილის ველზე“ შეამოწმა საკუთარი ორგა-

ნიზმის შესაძლებლობები. მან იქ 198 კმ. მანძილი გაირბინა წლის ყველაზე ცხელ პერიოდში („მხოლოდ“ 25:33-ში). ასპარეზობის დღეებში დილის 6 საათზე თერმომეტრი უჩვენებდა 40 გრადუსს ცელსიუსით, ხოლო დღისით ვერცხლისწყალი ადიოდა 55 გრადუსამდე.

ტრასა ლოს-ანჯელესიდან ნიუ იორკამდე (სიგრძე – 5627) კმ.) ინგლისელი *ტალკის* მიერ გავლილი იქნა 62 დღეში, 21 საათსა და 50 წუთში. ყოველდღიურად იგი გარბოდა (სამი ცდით) დაახლოებით 70 კილომეტრს. მსგავსი შედეგი ჯერ კიდევ 1909 წელს აჩვენა ამერიკელმა *უესტინმა*. თავის 70-ე წლისთავს იგი შეხვდა ნიუ-იორკიდან სან-ფრანცისკოსკენ მიმავალი 6275 კილომეტრიან გზაზე, რის დასაძლევადაც მას დასჭირდა 105 დღე; ხოლო ერთი წლის შემდეგ იგივე მანძილი გაირბინა 7 დღეში, ე. ი. დღეში საშუალოდ 75 კმ-ს გადიოდა. 80-იანი წლების დასაწყისში ფრანგმა *მარტენმა* ალჟირიდან ზინდერამდე (საჰარაზე გავლით) 55 დღეში დაფარა 3 300 კილომეტრი მანძილი.

საინტერესოა გავეცნოთ ეტაპებით რბენას. ის ძალიან პოპულარული იყო თავის დროზე. ინგლისელმა *ლიტლვედმა* 1888 წელს გაირბინა 1003,8 კმ. – სუფთა დროის 139:01-ში. მისი შედეგის გაუმჯობესება შესაძლებელი გახდა 100 წლის შემდეგ, როცა 1982 წლის ნოემბერში ფრანგმა *ელშუმ* დაძლია 1009,4 კმ. იგი შემდგომ ექიმების სისტემატური კონტროლის ქვეშ იმყოფებოდა და 6 დღის განმავლობაში მხოლოდ რამდენიმე საათი ეძინა. ქალებიც თავიანთ ძალებს ცდიდნენ საეტაპო გარბენებში. 1982 წლის აგვისტოში ნოტტინგემში ინგლისელმა *პოლმა* 655.829 კმ. გაირბინა. 1983 წელს ვენა – ბერლინის ტრასაზე გაიმარჯვა ავსტრიელი სპორტსმენმა ქალმა. იგი გზაში იმყოფებოდა 6 დღე, 10 სთ. და 35 წთ. ახალ ზელანდიაში რეგულარულად ტარდება გარბენები უკლენდომსა და ველინგტონს შორის 676 კმ. სიგრძის ეტაპებად დაყოფილ მონაკვეთებზე. იქ შეჯიბრების მონაწილეები საწყისს იღებენ დილის 5 საათზე და ეტაპს (გასარბენ მანძილს) ამთავრებენ 21 საათზე. უძლიერესები ბოლო პუნქტამდე მირბენას მოუდნენ 4 დღე. 1983 წელს მსგავსი შე-

ჯიბრება ჩატარდა სიდნეესა და მელბურნს შორის. პირველმა მანძილი სიგრძით 875 კმ. გაირბინა 61 წლის *იანგმა*, რომელიც ამ მანძილის დაძლევის მოუხდა 5 დღე, 14 სთ და 36 წთ.

გარბენის ყველაზე გრძელი ეტაპები რეგისტრირებულია ამერიკის შეერთებულ შტატებში. 1928 წელს მრავალდღიანი ტრასის სიგრძე ნიუ-იორკიდან ლოს-ანჯელესამდე იყო 5 510 კმ., რომელიც დაყოფილი იყო ეტაპებად. თითოეული დაახლოებით-66 კმ. სიგრძით. სანყისზე 220 ათლეტი გამოცხადდა, ხოლო ფინიშამდე მიაღწია მხოლოდ რამდენიმემ (50-მდე). გამარჯვებული გახდა *პეინი*, რომელმაც აჩვენა 573:04.34 სუფთა დრო. შემდეგ წელს მონაწილეები გარბოდნენ საპირისპირო მიმართულებით, მაგრამ ტრასა იყო უფრო გრძელი – 5898 კილომეტრი. პირველი ადგილი დაიკავა ფინური წარმოშობის ამერიკელმა *სალომ*, რომელიც ფინიშთან მივიდა 79 დღის შემდეგ.

ლიტერატურა:

- გიორგაძე ლ. – საქართველოს რეკორდები მძლეოსნობაში, თბილისი, 1963
- გობირაზაშვილი ა. – დისერტაცია „ფსიქომოტორული ნაჩვენებელი და მისი ზეგავლენა მძლეოსან მსაჯ-ქრონომეტრისტა პროფესიულ მომზადებაზე“, თბილისი, 2003
- გობირაზაშვილი ა. და სხვ. – საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემიის „მაცნე“ (შრომათა კრებული), „სხვადასხვა ასაკის მძლეოსნობის სპეციალობით მოვარჯიშე ბავშვთა ფიზიკური და ფუნქციური უნარების ზოგიერთი მონაცემები“, თბილისი, 2017
- ვაშაკიძე ვ. – დაბრკოლებებით რბენა 3 000 მეტრზე, თბილისი, 1963
- ვაშაკიძე ვ. – მოკლე მანძილზე მორბენლის სპეციალური ფიზიკური მომზადება, თბილისი, 1982
- კალანდაძე ნ. – სპორტული სიარული, თბილისი, 1974
- ლობჯანიძე ნ. – მძლეოსნური ტყორცნები, თბილისი, 2008
- ჟვანია დ. – რბენა ჯანმრთელობისათვის, თბილისი, 1986
- მაჭარაშვილი დ. – დაღლისა და აღდგენის ფიზიოლოგიური დახასიათება, თბილისი, 1982
- მძლეოსნობა – დ. კ. მარკოვისა და ნ. გ. ოზოლინის საერთო რედაქციით, თბილისი, 1977
- სპორტის თეორია, რედაქტორი გ. კახიძე, თბილისი, 2007
- ტულუში მ. ა. – მძლეოსნობა, თბილისი, 2001
- ტულუში მ. გ., ტულუში მ. ა. – მძლეოსნობა (7 – 12 წლის ბავშვებთან მძლეოსნობის სწავლების მეთოდური სახელმძღვანელო), თბილისი, 2007
- ტულუში მ. გ. – ფიზიკური აღზრდა გარდამავალ ასაკში, თბილისი, 1990
- ტულუში მ. გ., გობირაზაშვილი ალ., ტულუში მ.ა., მაისურაძე მ. – „ირბინე, გადახტი, ტყორცნე“, თბილისი, 2018

- ტულუში მამია – მძლეოსნობა, გზამკვლევეების კრებული სპორტის სახეობებში (ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებისათვის, VII – XII კლასები), თბილისი, 2010
- ტულუში მამია – მძლეოსნობა, გზამკვლევი მასწავლებლებისათვის, თბილისი, 2014
- ყოლბაია მ. – სპორტის ფსიქოლოგია, თბილისი 2003
- ციბაძე ა. – თანამედროვე ოლიმპიური მოძრაობა, თბილისი, 1989
- ძაგანია ჯ. – მძლეოსნობა ოლიმპიურ სარბიელზე, თბილისი, 2003
- ხუციშვილი ა. – სპორტული სიარული, თბილისი, 1951
- Алабин В. Г., Юшкевич Т. П. – Спринт, Минск, 1977
- Бондарчук А. П. – Тренировка легкоатлета, Киев, 1986
- Бойко А. Ф. – Основы легкой атлетики, Москва, 1976
- Быкова Т. – Как прыгнуть выше головы, Москва, 1990
- Ганзлен Р. – Прыжок с шестом, Москва, 1977
- Гобирахაშვილი А. Д. – сборник матерьялов научной 44-ой международной конференции «Средства повышения срециальной выносливости в беге на 200 м., Ереван, 2017
- Горбунов Г. Д. – Психопедагогика спорта, Москва, 1986
- Зелинченко В. Б., Никитушкин В. Г. – Критерии отбора в легкой атлетике, Москва, 2000
- Креер В. А. – Тройной прыжок, Москва, 1980
- Легкая атлетика в школе – Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., Москва, 1993
- Легкая атлетика, под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова, Москва, 1989
- Лутковский Е. М., Филиппов А. А. – Легкая атлетика, Москва, 1977
- Макарова А. Н. – Легкая атлетика, Москва, 1987
- Озолин Э. С. – Спринтерслий Бег, Москва, 1986

- Остапеико А. Н., Селивестров Б. И., Ю. Н. Чистяков – Легкая атлетика (Учебное пособие для вузов), Москва, 1977
- Працко Ю. Ф., Семикон А. Ф. – Уроки по легкой атлетике, Минск, 1989
- Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. – Москва 2003
- П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. РаЧев – Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике, Москва, 1983
- Уилт Ф., Суслов Ф. П. и др. – Бег, Бег, Бег., Москва, 1967
- Уилсон Н., Этчеллз Э., Талло – Марафон, Москва, 1990



გამომცემლობა „**უნივერსალი**“

თბილისი, 0179, ი. ჯავახიშვილის ბაზზ. 19, ☎: 2 22 36 09, 5(99) 17 22 30

E-mail: universal505@ymail.com