

გიული კახიძე

ფიზიკური აღზრდის თეორია და
მეთოდика

თბილისი 2013

ფიზიკური აღზრდის თეორია და
მეთოდოლოგია

დამხმარე სახელმძღვანელო საქართველოს სახელმწიფო
ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის უნივერსიტეტის
სტუდენტებისათვის, მწვრთნელებისა და ფიზიკური აღზრდის
მასწავლებლებისათვის.

თბილისი 2013

რედაქტორი - პროფესორი შოთა ბუაძე

რეცენზენტები: პროფესორი ჯემალ მაგანია

პროფესორი ოთარ ვახანია

ავტორი მადლობას უხდის საქართველოს ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტს, ლერი ხაბელოვს ფინანსური მხარდაჭერისათვის, რომლის მეშვეობით შესაძლებელი გახდა სახელმძღვანელოს გამოცემა.

წინასიტყვაობა

დამხმარე სახელმძღვანელო დაწერილია ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საგნის პროგრამის მიხედვით. მასში განხილულია ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და მეთოდის ზოგადი საფუძვლები.

სახელმძღვანელო შედგება შვიდი თავისაგან: ფიზიკური აღზრდის საშუალებები და მეთოდები; ფიზიკური აღზრდის ძირითადი პრინციპები; მოძრაობითი მოქმედებების სწავლება; ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, მოქნილობის, კოორდინაციული უნარიანობის) განვითარება; პიროვნების მიმართულებრივი ჩამოყალიბება(ფიზიკური აღზრდის კავშირი აღზრდის სხვა მხარეებთან); მეცადინეობათა ფორმები ფიზიკურ აღზრდაში.

სახელმძღვანელოს მომზადებისას გამოყენებული იქნა მოცემულ დისციპლინაში ადრე შედგენილი სახელმძღვანელოები და წამყვანი თეორეტიკოსების მეცნიერული ნაშრომები.

ავტორი გულისყურით მოეკიდება ყველა საქმიან შენიშვნასა და სურვილს დამხმარე სახელმძღვანელოს მიმართ და გაითვალისწინებს ახალი სახელმძღვანელოს მომზადებისას.

თავი I

ფიზიკური აღზრდის საშუალებები

აღზრდის ყველა მხარეს, ეს იქნება გონებრივი, ზნეობრივი, ესთეტიკური თუ სხვ. გააჩნია როგორც ზოგადი (საერთო), ასევე სპეციფიკური, მისთვის დამახასიათებელი საშუალებანი. მათ შორის, ფიზიკური აღზრდაც ზოგადპედაგოგიურ საშუალებებთან ერთად სპეციფიკური საშუალებებით ხასიათდება. ესენია: **ფიზიკური ვარჯიში**, რომელიც ვლინდება ტანვარჯიშში, თამაშებში, სპორტსა და ტურიზმში; **გარე სამყაროს ბუნებრივი ფაქტორები** - მზის, წყლის, ჰაერის დოზირებული გამოყენება და **ჰიგიენური პირობები**.

ფიზიკური ვარჯიში ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალებაა. ბუნებრივი პირობები და ჰიგიენური ფაქტორები ფიზიკური აღზრდის დამხმარე საშუალებებია. ე.ი. ფიზიკური აღზრდა მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიშებით არ ამოიწურება, ის მოიცავს შრომისა და ყოფის საზოგადოებრივ და პირად ჰიგიენას, იყენებს ბუნებრივ ძალებს, შრომისა და დასვენების სწორ რეჟიმს. მათი სათანადო ერთობლივი გამოყენებით ფიზიკური აღზრდის პროცესში მომეცადინეზე ხდება დადებითი ზეგავლენა მთლიანად, როგორც მის ფიზიკურ, ასევე ფსიქიკურ სფეროზე.

ფიზიკური ვარჯიში - ფიზიკური აღზრდის ძირითადი სპეციფიკური საშუალება

ფიზიკური აღზრდის თეორიასა და პრაქტიკაში გამოყენებული ტერმინი „ვარჯიში“ ორგვარი მნიშვნელობით განიხილება. ჯერ

ერთი, ვარჯიში ანუ მოძრაობა, მოქმედება, როგორც - ფიზიკური აღზრდის საშუალება და მეორე, ვარჯიში, როგორც მოცემული მოძრაობითი მოქმედებების მრავალგზის შესრულების პროცესი.

ტერმინი „ვარჯიშის“ ეს ორი მნიშვნელობა არა თუ მჭიდრო ურთიერთკავშირში არიან, არამედ ნაწილობრივ ემთხვევიან კიდევ ერთმანეთს. მაგრამ პირველ შემთხვევაში, ლაპარაკია იმაზე, თუ ფიზიკური აღზრდის პროცესში რისი მეშვეობით ზემოქმედებენ ადამიანის ფიზიკურ მდგომარეობაზე; მეორე შემთხვევაში კი, იმაზე თუ როგორ, რომელი მეთოდით ხორციელდება ეს ზემოქმედება.

იმისათვის, რომ ეს მნიშვნელობა ერთმანეთში არ აირიოს, ტერმინოლოგიური დაზუსტების მიხედვით: პირველ შემთხვევაში გამოიყენება ტერმინი „ფიზიკური ვარჯიში“, ხოლო მეორეში კი, „ვარჯიშობის მეთოდი“.

ფიზიკურ ვარჯიშად იწოდება ის მოძრაობითი მოქმედება, რომელიც გამოიყენება ადამიანის ფიზიკური სრულყოფისათვის, ე.ი. ყველა მოძრაობით მოქმედებას არ შეიძლება ეწოდოს ფიზიკური ვარჯიში. მხოლოდ ის მოძრაობითი მოქმედებები, რომლებიც მიმართულნი არიან ფიზიკური აღზრდის ამოცანების გადასაწყვეტად და მის კანონზომიერებებს ექვემდებარებიან, შეადგენენ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიში არის მიზანშეწონილი მოძრაობა, მოქმედება, რომელიც სპეციალურად შეირჩევა ფიზიკური აღზრდის ამა თუ იმ ამოცანის გადაწყვეტის მიზნით.

ადამიანი თავის ცხოვრებაში მრავალ ნებისმიერ შეგნებულ მოძრაობით მოქმედებას ასრულებს. მაგალითად, შრომითი, ყოფითი, ბრძოლითი და სხვ. ყველა მოძრაობა, მოქმედება არ შეიძლება ფიზიკურ ვარჯიშად ჩაითვალოს. მართალია, ყველა მიზანშეწონილი მოძრაობითი აქტივობაა, მაგრამ გააჩნია, რა ამოცანის გადაწყვეტას ემსახურება თითოეული მათგანი. მაგალითად, თუ მოძრაობა, მოქმედების წინ დასმულია ამოცანა - მატერიალური დოვლათის შექმნა, ის ჩაითვლება შრომით მოქმედებად. მიუხედავად იმისა, რომ შრომა, მითუმეტეს თუ ის ფიზიკურია, დადებით ზეგავლენას ახდენს

უშუალოდ ადამიანის ორგანიზმზე, მაინც არ ჩაითვლება ფიზიკურ ვარჯიშად, რამდენადაც აქ სხვა ამოცანა წყდება. ფიზიკური ვარჯიშის შეთხვევაში კი, მიუხედავად იმისა, რომ გარეგნულად იგი ზოგჯერ შრომით, ბრძოლით და სხვა მოძრაობებს წააგავს, სრულდება სპეციალური, განსაზღვრული დოზირებით, რათა უზრუნველყოფილი იქნას მომეცადინეზე მიზანმიმართული დადებითი ზემოქმედება. მაგალითად, შეშას აპობს ორი ადამიანი. ერთ შემთხვევაში, შეიძლება ერთი აპობდეს ორგანიზმზე დადებითი ზემოქმედების მიზნით, რისთვისაც მიმართავს სათანადო დოზირებას; მეორე შემთხვევაში კი, მიზნად ჰქონდეს დასახული, რაც შეიძლება მეტი დააპოს სხვადასხვა ყოფითი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. აქ უკვე სულ სხვა ამოცანაა. ე.ი. ფორმით ერთი და იგივე მოძრაობით მოქმედებას შეიძლება სხვადასხვა დანიშნულება ჰქონდეს. ფიზიკური ვარჯიში უშუალოდ ადამიანის ფიზიკურ სრულყოფას ემსახურება. იგი ადამიანის ყველა სისტემასა და ორგანოზე მხოლოდ დადებითი ზემოქმედების მიზნით გამოიყენება. ასეთი ზემოქმედება კი, შრომითი მოქმედების ამოცანას არ წარმოადგენს. ფიზიკური ვარჯიში სრულდება ფიზიკური აღზრდის კანონზომიერებათა შესატყვისად, შრომითი მოქმედებანი კი, საწარმოო კანონზომიერებათა შესატყვისად, ე.ი. ფიზიკური ვარჯიში და შრომითი, ყოფითი და სხვა მოქმედებანი ერთმანეთისაგან მიზნითა და დოზირებით განსხვავდებიან.

სხვადასხვა ნებისმიერი მოძრაობები, მოქმედებები, რომლებიც თავდაპირველად შრომით, ყოფით, ბრძოლით პროცესში აღმოცენდნენ, შემდგომ თანდათანობით სახეს იცვლიდნენ, ანუ მათი აბსტრაგირება ხდებოდა. ამრიგად იქცნენ ფიზიკური აღზრდის საშუალებებად (მაგალითად, რბენა, ხტომები, ცურვა, თხილამურებით სიარული, წინაღობათა გადალახვა, ტყორცნა, სიმძიმეების აწევა, ჭიდაობა და სხვ.).

ფიზიკური ვარჯიშები აღმოცენდნენ რა შრომითი საქმიანობის საფუძველზე, გამოიყვნენ შრომით, ყოფით და სხვ. მოქმედებებს, მათ ბევრი საერთო აქვთ მათთან. ისინი თითქმის ერთნაირი

ფიზიოლოგიური, ბიოქიმიური მექანიზმებით ხასიათდებიან, მაგრამ ასეთი ერთიანობა ვერ გამოდგება ვთქვათ შრომისა და ფიზიკური ვარჯიშის გაიგივების საფუძვლად, როგორც პედაგოგიკის ზოგიერთი თეორეტიკოსები თავის დროზე ცდილობდნენ დაემტკიცებინათ; ქადაგებდნენ რა, სკოლაში ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების შემცირებას იმ მიზნით, რომ იგი ხელგარჯილობით (შრომითი გაკვეთილებით) შეეცვალათ. კარგად ორგანიზებულ ფიზიკურ შრომას, მითუმეტეს თუ, ის გარე სამყაროს სასურველ პირობებში ტარდება, მაგალითად, ტყეში, მინდორში და სხვა, დატვირთვის განსაზღვრული დოზირებით, შეუძლია ამა თუ იმ ზომით იმ ეფექტის მოცემა, რომელიც ფიზიკური აღზრდის პროცესით არის გათვალისწინებული. მაგრამ ისინი თავისი შინაარსით მაინც არ შეიძლება გავაიგივეოთ ფიზიკურ ვარჯიშთან, რამდენადაც პირველ რიგში, მიმართული არიან მატერიალური დოვლათის შესაქმნელად. ფიზიკური ვარჯიშისა და შრომით მოქმედებათა ურთიერთკავშირი იმაში კი არ მდგომარეობს, რომ მათ შეუძლიათ ერთმანეთის შეცვლა, არამედ უწინარეს ყოვლისა იმაში, რომ ფიზიკური ვარჯიშები, თავდაპირველად აღმოცენდნენ რა შრომითი მოქმედებებიდან, თვითონვე იქცნენ შრომისათვის მომზადების შეუცვლელ საშუალებად. სწორად შერჩეული და სათანადოდ ორგანიზებული ფიზიკური ვარჯიში, როგორც აღინიშნა, ყოველმხრივ დადებითად მოქმედებს ადამიანის როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქიკურ სფეროზე. მისი ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე მრავალგვარია, მრავალმხრივია; უშუალოდ დადებითად მოქმედებს უჯრედის რეაქტიულობაზე; მის ფიზიკურ, ქიმიურ შემადგენლობასა და სტრუქტურაზე, ნერვული პროცესების დინამიკაზე; გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე; ნივთიერებათა ცვლაზე; დადებით გავლენას ახდენს კუნთების მოცულობასა და სიმკვრივეზე; ააქტიურებს საჭმლის მომნელებელ ორგანოებს, იცავს ორგანიზმს ზედმეტი ცხიმის დაგროვებისაგან; ზრდის ფილტვების სასიცოცხლო მოცულობას, ავითარებს ფიზიკურ თვისებებს და სხვ. ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენებით მიიღწევა

არა მარტო გამაჯანსაღებელი, ასევე სამკურნალო ეფექტი. ფიზიკურ ვარჯიშებს დიდი საგანმანათლებლო და აღმზრდელობითი როლი აკისრიათ. მათი მეშვეობით ადამიანი იმუშავებს თავისი სხეულის ფლორის უნარს, იყალიბებს სიცოცხლისათვის აუცილებელ მოძრაობით უნარ-ჩვევებს, იძენს ცოდნას. ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას ადამიანი ინტელექტუალურად მადლდება; უვითარდება ყურადღება, აღქმის სიზუსტე, მეხსიერება, აზროვნება, ნებელობა, ემოციურობა და სხვ.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიში არა მარტო გავლენას ახდენს კუნთებზე, ტანის ძვლოვან საყრდენ აპარატზე, სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოებზე, ნივთიერებათა საერთო ცვლაზე, მისი გავლენა ასევე ვრცელდება ფსიქიკაზე, ინტელექტზე, გრძნობასა და ნებისყოფაზე.

ფიზიკური ვარჯიშის ფორმა და შინაარსი

როგორც ცნობილია, ყოველ საგანს, მოვლენას თავისი შინაარსი და ფორმა გააჩნია. არ არსებობს საგანი, მოვლენა შინაარსისა და ფორმის გარეშე.

ფიზიკურ ვარჯიშს ასევე, როგორც ყოველ საგანს, მოვლენას, თავისი შინაარსი და ფორმა აქვს. ფიზიკური ვარჯიშები მრავალგვარია. ისინი თავისი შინაარსითა და ფორმით ერთმანეთს ემსგავსებიან და არსებითად განსხვავდებიან კიდევ ერთმანეთისაგან. ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას მთელი რიგი სხვადასხვა ხასიათის ძვრები მიმდინარეობს ადამიანის როგორც ფიზიკურ, ასევე ფსიქიკურ სფეროში. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტი, ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი, მწვრთნელი, დასახული ამოცანის გადაწყვეტისათვის ფიზიკურ ვარჯიშებს მათი ფორმისა და შინაარსის მიხედვით შეარჩევს, რათა მოსალოდნელ შედეგს მიაღწიოს. იმისათვის, რომ გავერკვეთ და სწორად ვიყოთ ორიენტირებული ადამიანზე ფიზიკური ვარჯიშის ზემოქმედებაში,

შეგვეძლოს მისი მიზანშეწონილად შერჩევა და პრაქტიკაში გამოყენება, საჭიროა მისი შინაარსისა და ფორმის არსის გარკვევა.

ფიზიკური ვარჯიშის შინაარსს შეადგენს მასში შემავალი მოქმედებები და ის ძირითადი პროცესები, რომლებიც ორგანიზმში მიმდინარეობენ ვარჯიშობის დროს და განსაზღვრავენ მოვარჯიშეზე მის ზემოქმედებას. ეს პროცესები შეიძლება განვიხილოთ სხვადასხვა ასპექტში: ფსიქოლოგიურ, ფიზიოლოგიურ, ბიომექანიკურ, ბიოქიმიურ და სხვ. ფიზიკური ვარჯიშის შესრულება დაკავშირებულია აქტიურ აზროვნებით მუშაობასთან, მოქმედების მართვასთან, ნებელობით დამაბულობასთან, ემოციებთან და სხვა ფსიქიკურ პროცესებთან. მისი შესრულებისას მნიშვნელოვნად იზრდება ფილტვების ვენტილაცია, ჟანგბადის მოხმარება, სისხლის წუთური მოცულობა, მაღლდება ორგანიზმის მეტაბოლური, დისიმილაციური და ასიმილაციური პროცესები და სხვ.

პედაგოგიური თვალსაზრისით ფიზიკური ვარჯიშების შინაარსის განხილვისას, ძირითადი მნიშვნელობა ენიჭება არა ცალკეული ფიზიოლოგიური და სხვა ძვრებით გამოწვეულ ცვლილებებს ორგანიზმში, არამედ მათ მიერ ორგანიზმისათვის შექმნილ პირობებს, რაც გარკვეული უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებასთან ერთად, განსაზღვრავს ადამიანის შესაძლებლობათა მიზანმიმართულ განვითარებას. ამიტომ, როგორც ზემოთ აღინიშნა, ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტს კარგად უნდა ესმოდეს ამა თუ იმ ფიზიკური ვარჯიშის არსი და მნიშვნელობა აღზრდებლობით-საგანმანათლებლო და სხვა ამოცანათა გადასაწყვეტად.

ფიზიკური ვარჯიშის ფორმა - მისი შინაგანი და გარეგანი სტრუქტურაა. ფიზიკური ვარჯიშის შინაგან სტრუქტურაში იგულისხმება, თუ როგორ ურთიერთკავშირში არიან მოცემული ვარჯიშით გამოწვეული პროცესები, როგორ შეესაბამებიან, შეესატყვისებიან და განაპირობებენ ერთმანეთს. ეს იქნება ნერვ-კუნთოვანი კოორდინაციის, მოტორული და ვეგეტატიური თუ სხვა ფუნქციები, რომლებიც სხვადასხვა ხასიათის ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას სხვადასხვა მდგომარეობით ხასიათდებიან.

მაგალითად, რბენაში ფიზიკური ვარჯიშის შინაგანი სტრუქტურა სხვაგვარი იქნება ვიდრე სიმძიმეების აწევაში, ცურვაში სხვა, ვიდრე ორთაბრძოლებში და ა. შ. ფიზიკური ვარჯიშის ფორმის გარეგანი სტრუქტურის ქვეშ კი, იგულისხმება ყოველივე ის, რაც თვალით, მხედველობით აღიქმება, ის, თუ როგორ შეესატყვისება ერთმანეთს მოძრაობის სივრცობრივი, დროითი, ძალისმიერი და სხვ. პარამეტრები (ტანის მდგომარეობა, მოძრაობის ტრაექტორია, მიმართულება, ამპლიტუდა, ტემპი, რიტმი, სიჩქარე და სხვ.).

ფიზიკური ვარჯიშის ფორმისა და შინაარსის ცალ-ცალკე წარმოდგენა მხოლოდ პირობითად ხდება. ეს ერთი მთლიანის ორი მხარეა. შინაარსი წამყვანია. იგი განაპირობებს ფორმას, მაგრამ თავის მხრივ ფორმაც ზემოქმედებს შინაარსზე. ფიზიკური ვარჯიშის არასწორად შერჩეული ფორმა შინაარსის მთლიან გამოვლენას უშლის ხელს. ამ მხრივ მაგალითებით მდიდარია სპორტული პრაქტიკა, სადაც არარაციონალური ფორმა ხელს უშლის სპორტსმენის ფიზიკური თვისებების ეფექტურ გამოვლენას. ფორმის შეცვლა, როგორც წესი, იწყება შინაარსიდან. ამასთანავე, რამდენადაც უფრო ზუსტად იქნება მისადაგებული ფორმა მის შინაარსთან, ცხადია, ფორმაც დადებით გავლენას მოახდენს შინაარსზე.

ფიზიკური ვარჯიშის შინაარსისა და ფორმის ურთიერთდამოკიდებულებას წინააღმდეგობრივი ხასიათი აქვს. ახალი ამოცანის დასმისას - უფრო შორს ტყორცნა, უფრო მაღლა გადახტომა და ა.შ. ძველი ფორმა უკვე შემდგომ შინაარსის დამამუხრუჭებელი ხდება. ე. ი. ჩამორჩება ფიზიკური ვარჯიშის ახალ შინაარსს. ამიტომ, საჭიროა ფიზიკური ვარჯიშის ძველი ფორმის შეცვლა-დაზუსტება ან მისი მთლიანად უკუგდება. სიმაღლეზე ხტომის ფორმა რამდენჯერმე შეიცვალა. მაგალითად, გადაბიჯების, მაკრატელას, მხედრული, ტალღისებური, ფოსბიური ფლოპი. და სხვ. ნ. სმირნიცკაიამ მსოფლიო რეკორდების მიღწევის გზაზე ტყორცნის ფორმა თითქმის ათჯერ შეცვალა. ასევე ნ.დუმბაძემ რამოდენიმეჯერ შეცვალა ბადროს ტყორცნის ფორმაც. სამთო-სათხილამურო სპორტში, გასული საუკუნის 20-იანი წლებიდან მოყოლებული დღევანდლამდე,

თხილამურებზე მთიდან დაშვებისას დგომის ფორმა ცვლილებებს განიცდიდა. ცვლილებები ხდებოდა სპორტის მთელ რიგ სახეობებშიც. ასე რომ ახალ შინაარსსა და ძველ ფორმას შორის არსებობს „კონფლიქტი“. ფიზიკური ვარჯიშის შინაარსისა და ფორმის ოპტიმალური თანაფარდობის მონახვა სპორტულ პრაქტიკაში მაღალი შედეგების საწინდარია.

ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა

ფიზიკური ვარჯიშის ფორმისა და შინაარსის შესატყვისობის ძიების პროცესში ფორმის თანდათანობითი სრულყოფის გზაზე მოძრაობის შესრულების სხვადასხვა ხერხი ჩნდება. ხშირად ერთი და იგივე მოძრაობითი მოქმედების შესრულება სხვადასხვა ხერხით შეიძლება. მაგალითად, სიმაღლეზე ხტომა შეიძლება პირდაპირი და გვერდითი გამორბენით, თამასასთან ახლოს და შედარებით დაშორებული არეკნით და სხვ. მაგრამ ამ ხერხებიდან ზოგი შეიძლება მაღალეფექტური (მეტი შედეგის მომტანი), ზოგი კი, ნაკლებეფექტური იყოს.

იმ ხერხებს, რომელთა მეშვეობითაც მოძრაობითი ამოცანა წყდება მიზანშეწონილად, მაღალეფექტურად, ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა ეწოდება; ანუ ტექნიკა არის მოძრაობის ისეთი შესრულება, რომელიც ყველაზე მეტად შესატყვისება სამოქმედო ამოცანას და ამ გზის განხორციელებისათვის შედარებით ნაკლებ ენერგეტიკულ ძვრებს იწვევს და მაღალ ეფექტს იძლევა.

ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა მუდმივ განვითარებაშია, განახლებაშია. იგი სისტემატურად სრულყოფას განიცდის, რაც განპირობებულია ფიზიკურ ვარჯიშთა კანონზომიერებების ღრმა მეცნიერული შესწავლით, ფიზიკური თვისებების განვითარების მაღალი დონით, სწავლების მეთოდების მრავალფეროვნებითა და სრულყოფით, მომეცადინის ინდივიდუალური თავისებურებებით,

სწრაფვით მაღალი შედეგებისაკენ, სპორტული იარაღის, ინვენტარის სრულყოფითა და ა.შ.

ფიზიკური ვარჯიშის ფორმა და ტექნიკა მოძრაობის სტრუქტურის მიხედვით ემთხვევა ერთმანეთს. განსხვავება იმაშია, რომ ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკაში მხოლოდ ეფექტური ხერხი იგულისხმება, მოძრაობის ფორმა კი, შეიძლება ეფექტურიც იყოს და არაეფექტურიც.

ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკაში *არჩევენ: ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკის საფუძველს, ტექნიკის ძირითად რგოლს და ტექნიკის დეტალებს.*

ტექნიკის საფუძველი მოძრაობის სტრუქტურული მთლიანობაა, მისი ყველა შემადგენელი ნაწილის, ელემენტის, ნიშნების ერთობლიობაა. რომელიმე მათგანის გამოტოვება არღვევს მის მექანიზმს და ხელს უშლის მოძრაობითი ამოცანის რეალიზაციას. მაგალითად, ბჯენითი ხტომა „ლუნის“ საფუძველია გამორბენი, ერთდროულად ორი ფეხით არეკნი, იარაღზე ხელების სწრაფად შეხება და ახტომი, იარაღზე ტანის გადატანა და ორივე ფეხზე დახტომი, რომელთა შესრულება მოცემული ხერხის დაუფლებაზე მუშაობისას ყველა მომეცადინისათვის აუცილებელია.

ტექნიკის განმსაზღვრელი, ანუ ძირითადი რგოლი - ტექნიკის ის შემადგენელი ნაწილია, რომელზედაც ყველაზე მეტად დამოკიდებულია შედეგი. ყველა ნებისმიერ მოძრაობით მოქმედებაში შეიძლება გამოიყოს შედარებით მნიშვნელოვანი ნაწილი, რომელიც ძირითადად განაპირობებს შედეგს. მაგალითად, ტყორცნისას - ფინალური დამაბულობა, ხტომებისას - არეკნი და ა.შ. ძირითადი რგოლის შესრულება შედარებით მცირე დროში მიმდინარეობს დიდი კუნთური დამაბულობის ხარჯზე.

ტექნიკის დეტალები - მოძრაობის შესრულების თავისებურებებია, რომელთა განსაზღვრულ ფარგლებში შეცვლა არ არღვევს ძირითად მექანიზმს. ტექნიკის დეტალები ინდივიდუალური ხასიათის მატარებელია, რაც გარემო პირობებთან ერთად მომეცადინის მორფოლოგიური, ფუნქციური და სხვ. თავისებურებებიდან გამომდინარეობს; ეს იქნება სხეულის ცალკეული ნაწილების

მდგომარეობა იარაღის, ინვენტარის მიმართ თუ მისი საწყისი მდგომარეობა, პოზის შენარჩუნება, ამპლიტუდის სიდიდე, მოძრაობის ხანგრძლივობა, ტემპი, მიმართულება, ტრაექტორია და სხვ.

როდესაც ლაპარაკია ინდივიდუალურ ტექნიკაზე, ხშირ შემთხვევაში მას „სტილს“ უწოდებენ. მის შინაარსში ცალკეული ინდივიდის თავისებურებებს, მათ შესატყვისობას, შეგუებას გულისხმობენ ტექნიკის საფუძვლებთან. ამ შემთხვევაში მათი ოპტიმალური შეთანხმებულობა განაპირობებს ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკას. მაშასადამე, ტექნიკის დეტალების შეთანხმება ტექნიკის საფუძველთან ინდივიდუალური ხასიათის მატარებელია. მაგალითად, სიმალღეზე ხტომისას, რომელიმე ფეხზე არეკნი, მოძრაობის ამპლიტუდა, სხვადასხვა სპორტსმენს ერთმანეთისაგან განსხვავებული აქვს.

მაღალკვალიფიციურ სპორტსმენებში ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა მაღალი მდგრადობით და ცვალებადი ფაქტორებისადმი სწრაფი შეგუებით ხასიათდება. ხშირ შემთხვევაში, წამყვანი სპორტსმენიდან ტექნიკის გადმოღებამ ანუ პირდაპირ „კოპირებამ“ შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს მოძრაობის ეფექტურ დაუფლებაზე. ამიტომ თითოეული ინდივიდისათვის ტექნიკის დასაუფლებლად საჭირო ხდება მათი ინდივიდუალური თავისებურებებიდან გამომდინარე ახალი გზების, ფორმების ძიება.

ტექნიკაზე მუშაობა მისი საფუძვლის შესწავლით, მისი ძირითადი მექანიზმიდან იწყება, შემდეგ კი, თანდათანობით მიმდინარეობს მასთან ტექნიკის ცალკეული დეტალების შეხამება. ხშირ შემთხვევაში, ფიზიკურ ვარჯიშთა ეფექტური შესწავლისათვის, აუცილებელი ხდება მის შემადგენელ მხარეებად (ნაწილებად) დაყოფა. მათ მოძრაობის ფაზებს უწოდებენ, რომლებიც დროში ერთმანეთის მიყოლებით სრულდება. მოძრაობითი მოქმედების ხასიათიდან გამომდინარე, შეიძლება იყოს ორი, სამი, ზოგჯერ კი, მეტი ფაზაც. მოძრაობით მოქმედებათა შესწავლის პროცესში ხშირ შემთხვევაში, აუცილებელი ხდება მისი დანაწევრება ეფექტური დასწავლის

მიზნით. მაგალითად, ბჯენით ხტომებში - გამორბენი, ბოგზე ორი ფეხით არეკნი, ფრენი, იარაღიდან ხელეებით არეკნი, ფრენი, დახტომი. ყველა ეს ფაზა სპეციალური ფუნქციით ხასიათდება. აციკლურ მოძრაობაში ძირითადად გამოყოფენ სამ ფაზას, ესენია: მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი.

მოსამზადებელი ფაზა. მისი დანიშნულებაა ხელსაყრელი პირობების შექმნა მოძრაობის ძირითადი ფაზის შესრულებისათვის(მაგალითად, ნიჩბის გატანა მოსმამდე, ფეხების ოდნავ მოხრა არეკნის წინ და ა.შ.).

ძირითადი ფაზა. მოძრაობა მიმართულია ძირითადი ამოცანის გადაწყვეტისაკენ (მაგალითად, ტყორცნისას - ფინალური დამაბულობა, ხტომებში - არეკნი, ნიჩბოსნობაში მოსმა და ა.შ.).

დასკვნითი ფაზა. მთელ რიგ მოძრაობით მოქმედებებში მას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება (მაგალითად, სპორტულ ტანვარჯიშში - ჩამოხტომი, დახტომი და სხვ.).

მოძრაობის მახასიათებლები

მოძრაობითი მოქმედებები რთულ სტრუქტურულ მთლიანობას წარმოადგენენ. მათ სტრუქტურულ მთლიანობას განაპირობებს ყველა იმ მოძრაობების ურთიერთკავშირი და ურთიერთშეთანხმებულობა, რომლისაგანაც ის შედგება.

მოძრაობითი მოქმედებების სტრუქტურას განსაზღვრავს კინემატიკური, დინამიკური, რიტმული მახასიათებლები.

კინემატიკურ სტრუქტურაში გამოყოფენ სივრცობრივ, დროით და სივრცობრივ-დროით მახასიათებლებს; დინამიკურში - გარეგან და შინაგან ძალთა ურთიერთკავშირს; რიტმულში კი, მათ სივრცობრივ, დროით, სივრცობრივ-დროით და ძალისმიერ დამოკიდებულებას. მოძრაობით მოქმედებათა მაღალეფექტური დასწავლა ყველა მახასიათებლის სათანადო შერწყმაზე, შეთანხმებულობაზეა დამოკიდებული.

ფიზიკური ვარჯიშის სივრცობრივ მახასიათებელს მიეკუთვნება: სხეულის მდგომარეობა და ტრანექტორია.

ს ხ ე უ ლ ი ს მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა. მოძრაობითი მოქმედების ეფექტურ შესრულებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს სხეულის, მისი ცალკეული ნაწილების ოპტიმალური მდგომარეობის შერჩევას. ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკაში „სხეულის მდგომარეობის“ როგორც დამოუკიდებელი კომპონენტის გამოყოფა მოძრაობათა რაციონალურ ორგანიზაციაში, მისი მრავალმხრივი მნიშვნელობით აიხსნება, რაც მიიღწევა: ა) სწორი საწყისი მდგომარეობით, რომელიც წინ უძღვის მოძრაობის დაწყებას და ბ) სათანადო პოზის შენარჩუნებით თვით მოძრაობის დროს. მოძრაობის შესრულების წინ, მაგალითად, მოკლე მანძილზე რბენებში - დაბალი სტარტი ხელს უწყობს სიჩქარის განვითარებას. მოკრივის დგომი უზრუნველყოფს დაცვას მტკივნეულ ადგილებზე დარტყმებისაგან, მეკარის დგომი ბურთის მისაღებად და სხვ.

სპორტის მთელ რიგ სახეობებში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სხეულის ოპტიმალური პოზის შერჩევას უშუალოდ მოძრაობისას. მაგალითად, რგოლებზე - შლიბჯენი, წინშვერი, ხელყირა და სხვ. მოცურავის ჰორიზონტალური მდგომარეობა, ტანის დახრილი მდგომარეობა ველოსიპედით სიარულისას, რაც ამცირებს ჰაერის წინააღმდეგობას. თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომისას, სხეულის ჰორიზონტალური მდგომარეობა ამცირებს ვარდნის სიჩქარეს და სხვ.

სპორტის ისეთ სახეობებში როგორცაა: ფიგურული სრიალი ციგურებზე, აკრობატიკა, წყალში ხტომა, სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიში, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სხეულის, მისი ცალკეული ნაწილების გადაადგილებას, ასევე უძრავ მდგომარეობასაც როგორც ტექნიკური, ასევე ესთეტიკური მნიშვნელობითაც. მოქმედების კოორდინაციულ სირთულესთან ერთად ფასდება მოძრაობათა სილამაზე, გამომსახველობა და სხვ.

სპორტულ პრაქტიკაში სხეულის ასეთი საწყისი მდგომარეობა და სტატიკური პოზა დამოუკიდებელ ხასითს ატარებს. ასეთებია: დგომა „სმენაზე“, „თავისუფლად“, „ჰირიზონტალური მდგომარეობა“ და სხვ.

მოდრაობის ტრაექტორია - გზაა, რომელსაც გაივლის სხეული ან მისი ცალკეული ნაწილები სივრცეში. ტრაექტორიაში გამოყოფენ: მოძრაობის ფორმას, მიმართულებას და ამპლიტუდას.

ტრაექტორიის ფორმის მიხედვით შეიმჩნევა, რომ ადამიანის თითქმის ყველა მოძრაობა მრუდხაზოვანია, თუ მხედველობაში არ მივიღებთ ცალკეულ შემთხვევებს, როცა აუცილებელი ხდება სხეულის ცალკეული ნაწილების მიერ მაქსიმალური სიჩქარის განვითარება მოკლე მანძილზე. მაგალითად, ჩხვლეტა ფარეკაობაში, პირდაპირი დარტყმა კრივში და სხვ. აქ უპირატესობა სწორხაზოვან მოძრაობებს ენიჭება. ტრაექტორიის ფორმის რაციონალური შერჩევა ძირითადად დამოკიდებულია ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, სხეულის ნაწილების მასაზე, ნერვულ, მოტორულ კოორდინაციაზე და სხვ. მაგალითად, სხეულის ცალკეულ ნაწილთა მასის მიხედვით თუ ვიმსჯელებთ, გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მენჯ-ბარძაყის სახსარში კუნთების მასა მეტია. მაგრამ მათი ანატომიური მდგომარეობის გამო, ფეხით მოძრაობები ხელით მოძრაობებზე უფრო „ღარიბია“. სხეულის ან მისი ნაწილების სწორ მიმართულებაზე დიდადაა დამოკიდებული ფიზიკურ ვარჯიშთა ორგანიზმზე ზემოქმედების ეფექტი. მიმართულებათა „წინ-უკან“, „ზევით-ქვევით“, „მარჯვნივ - მარცხნივ“ და სხვ. ოპტიმალური შუალედური მიმართულების შერჩევა პირდაპირ დამოკიდებულებაშია შედეგის ზრდასთან.

მოდრაობის ამპლიტუდა - ესაა სხეულის ნაწილების ან მთლიანად სხეულის გადაადგილება ერთმანეთის ან იარაღის მიმართ. ამპლიტუდა დამოკიდებულია სახსრების აგებულებაზე, მყესების, იოგების, კუნთების ელასტიურობაზე, გარემოს ტემპერატურაზე და სხვ. ამპლიტუდის სიდიდე ძირითადად გრადუსებით იზომება(მაგალითად, ხელების გატანა 90 გრადუსით), თუმცა რიგი მოძრაობების ხასიათიდან გამომდინარე სწორხაზოვანი

საზომითაც (მაგალითად, ნაბიჯის სიგრძე - 80 სმ.) ან პირობითი აღნიშვნით - ჩაჯდომი, ნახევრად ჩაჯდომი, ღრმა ჩაჯდომი.

კუნთური მოქმედება როგორც აქტიური, ისე პასიური ხასიათისაა. აქტიურ მოქმედებას იწვევს უშუალოდ კუნთების შეკუმშვა, ხოლო პასიურს - გარეშე ძალების მიყენება (მაგალითად, ჭიდაობაში პარტნიორის აქტიური მოქმედება).

ყოფით, შრომით და სპორტულ მოქმედებებში მოძრაობის შესაძლებელი ანატომიური ამპლიტუდის მაქსიმუმი ხშირად არ გამოიყენება. ის ასევე გარკვეულწილად დამოკიდებულია ცალკეული ინდივიდის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მორფოლოგიურ, ფუნქციურ და სხვ. თავისებურებებზე. ამპლიტუდის ზედმეტად გაზრდა ტრამეების გამოწვევის მიზეზი ხდება. ძალიან დიდი ამპლიტუდის მოძრაობებს უწოდებენ ქნევით მოძრაობებს, მოკლე ამპლიტუდის მოძრაობებს - მცირეს.

დროითი მახასიათებლები - მასში არჩევენ მოძრაობის ხანგრძლივობას და ტემპს.

მოდრაობის ხანგრძლივობა. ვარჯიშის შესრულების ხანგრძლივობის შეცვლით (რბენის დრო, სტატიკური დამაბულობის ხანგრძლივობა და სხვ.) შესაძლებელია საერთო დატვირთვის რეგულირება.

ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკის დაუფლებისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის ცალკეული ფაზის (მაგალითად, ნიჩბოსნობაში - ნიჩბის გატანა და მოსმა და ა.შ.), ან სხეულის ცალკეული ნაწილის მოძრაობის ხანგრძლივობას.

მოდრაობის ტემპი - მოძრაობის გამეორების სიხშირეა ან რაოდენობაა დროის ერთეულში. ლაპარაკობენ ნიჩბოსნის ტემპზე - 30-40 მოსმა წუთში, სიარულის ტემპზე - 60-90-120 ნაბიჯი წუთში და სხვ. თითოეული მომეცადინისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის ოპტიმალური ტემპის შერჩევას. ტემპის შეცვლა იწვევს დატვირთვის შემცირებას ან პირიქით - ზრდას. ტემპით შეიძლება დატვირთვის რეგულირება. სპორტულ პრაქტიკაში მკვეთრად შეიმჩნევა თითოეული სპორტსმენისათვის დამახასიათებელი

ინდივიდუალური ტემპი, რაზეც ზემოქმედებს აგრეთვე ინდივიდუალური თავისებურებები (სიმაღლე, წონა, ნერვული ტიპი, ფიზიკური მომზადებულობა, აქტიურობა, მომთხოვნელობა, მოძრაობათა ათვისების დონე და სხვ.). ხშირად ერთმანეთში ურვევენ სიჩქარისა და ტემპის ცნებებს. ტემპის ცნება ახლოა სიჩქარის ცნებასთან, მაგრამ ერთი და იგივე არ არის, რადგან მოქმედება შეიძლება შესრულდეს ერთი და იგივე ტემპით და სხვადასხვა სიჩქარით.

ტემპის შეცვლით იცვლება მოძრაობის სტრუქტურა. მაგალითად, სიარულისას ტემპის თანდათანობითი ზრდა სიარულს რბენად გადააქცევს ან პირიქით.

სივრცობრივ-დროითი მახასიათებლები. მათ შორის მთავარია - მოძრაობის სიჩქარე. *ს ი ჩ ქ ა რ ე* განისაზღვრება სხეულის ან მისი ნაწილების მიერ დროის ერთეულში განვლილი მანძილით. მოძრაობის ტექნიკის დაუფლებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს სათანადო სიჩქარის დაუფლებას. მასზე დიდადაა დამოკიდებული ორგანიზმზე ზემოქმედება, სპორტული შედეგი. ჩვეულებრივ სიჩქარე განისაზღვრება მეტრობითა და წამობით. მთელი სხეულის გადაადგილების სიჩქარე დამოკიდებულია არა მარტო მისი ცალკეული ნაწილების სიჩქარეზე, ასევე სხვა ფაქტორებზეც (როგორცაა: გარე სამყაროს წინააღმდეგობა და სხვ.), მოძრაობის ეფექტური შესრულებისათვის ცალკეული ინდივიდისათვის საჭიროა არა მაქსიმალური, არამედ შესატყვისი ოპტიმალური სიჩქარის შემუშავება. მრავალ მოძრაობებში აუცილებელია სიჩქარის მაქსიმალური გამოვლენა. მაგალითად, ტყორცნებში - ტყორცნა სიშორეზე; ხტომებში - არეკნისას და სხვ.

თუ სიჩქარე მთელ მანძილზე უცვლელია, მას თანაბარს უწოდებენ, ხოლო თუ ცვალებადია - არათანაბარს. დროის ერთეულში სიჩქარის ცვლას აჩქარებას უწოდებენ, ხოლო მოძრაობას, რომელიც სრულდება მკვეთრი ცვლილებების გარეშე -, ნარნარს“. მკვეთრი მოძრაობის სახელწოდებითაა ცნობილი ისეთი მოძრაობა, რომელიც არათანაბარი სიჩქარით მიმდინარეობს - მატულობს ან

კლებულობს. სიჩქარე შეიძლება იყოს „ ნებიითი“ და „იძულებითი“. მაგალითად, მოთხილამურისათვის მაღლობზე ასვლის სიჩქარე ნებიითა, დაშვებისას კი, იძულებითი. შეჯიბრების დროს დიდ როლს ასრულებს წინასწარ განსაზღვრული სიჩქარის დაცვის უნარი, რასაც სპორტში „სიჩქარის შეგრძნებას“ უწოდებენ. პედაგოგი უნდა ითვალისწინებდეს ცალკეულ მოძრაობათა თავისებურებებს, გარემო პირობებს, მომეცადინეთა ინდივიდუალურ თავისებურებებს და ა.შ., რაც განსაზღვრავს მოძრაობის ოპტიმალური სიჩქარის შემუშავებას.

დინამიკური მახასიათებლები. ადამიანის ნებისმიერი მოძრაობის შესრულება დამოკიდებულია მის სხეულზე მოქმედ შინაგან და გარეგან ძალთა ერთობლივ ურთიერთზემოქმედებაზე. მხედველობაშია, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის აქტიური და პასიური ძალები, რეაქტიული ძალები, საკუთარი სხეულის წონა, გარეგანი წინააღმდეგობები და ა.შ. ამ ძალთა ურთიერთზემოქმედების შესატყვისობა განსაზღვრავს მოძრაობის ეფექტურ შესრულებას.

ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკის შესწავლის პროცესში დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ყველა მამოძრავებელი ძალის სრულ გამოყენებას მომეცადინის ინდივიდუალურ თავისებურებებთან შესატყვისობაში. ურთიერთზემოქმედ ძალთა თანაფარდობა ტექნიკურად სრულყოფილ მოქმედებაში რაციონალურია, ეფექტური და ამავე დროს ეკონომიური, რაც გამოიხატება მოძრაობათა მსუბუქ, ოსტატურ შესრულებაში (სპორტში, ცეკვებში, საცირკო ხელოვნებაში). პრაქტიკაში ძალისმიერ მახასიათებლებს გამოხატავენ ცნებით - მოძრაობის ძალა, რაშიც გულისხმობენ სხეულის მოძრავი ნაწილის მიერ რომელიმე გარეზე ობიექტზე ფიზიკური ზემოქმედების დონეს. მაგალითად, არეკნის ძალა - ხტომებში; გდების ძალა - ტყორცნაში; მოწინააღმდეგის იარაღზე დაწოლის ძალა - ფარიკაობაში; მოწინააღმდეგის მიზიდვის ძალა - ჭიდაობაში და სხვ.

რიტმული მახასიათებელი - სიტყვა „რიტმი“ ფართოდაა გავრცელებული. ამბობენ: პოეტური რიტმი, გულის მუშაობის რიტმი, მუსიკალური რიტმი და სხვ.

ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში რიტმი მოძრაობის ტექნიკის ერთ-ერთი ძირითადი მახასიათებელია, მითუმეტეს მაშინ, როცა მრავალფაზიან მოქმედებებთან გვაქვს საქმე (მაგალითად, თხილამურებით გადაადგილება, გამორბენით სივრცეზე ხტომა, ფიგურული სრიალი, შუბის ტყორცნა და სხვ.).

მოძრაობის რიტმს ახასიათებს მოძრაობის ძირითადი ფაზების, ნიშნების, ელემენტების ზუსტ მთლიანობაში მოყვანა; კუნთური დამაბულობის კანონზომიერი მონაცვლეობა მოდუნებასთან, მოძრაობის აქტიური და პასიური ფაზების ხანგრძლივობათა შესატყვისობა. მოძრაობით მოქმედებაში მხოლოდ მათი პერიოდული გამოვლენები არ ნიშნავს მის რიტმს, რადგან მაშინ საქმე გვექნება მის გაიგივებასთან ტემპთან. **რიტმი მოძრაობის კომპლექსური მახასიათებელია, რომელიც გამოხატავს მოძრაობითი მოქმედების შემადგენელ აქტიურ და პასიურ ფაზებში კუნთური დამაბულობისა და მოდუნების ურთიერთთანაზომიერ შესატყვისობას და კანონზომიერ პერიოდულ მონაცვლეობას დროსა და სივრცეში.**

ნებისმიერი მოძრაობა ხასიათდება მოძრაობის რიტმით, რომელიც შეიძლება ეფექტურად იყოს და არაეფექტურად. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკა ხასიათდება რაციონალური რიტმით. მაღალკვალიფიციურ სპორტსმენებში მოძრაობის რიტმი სტანდარტულ პირობებში მკაფიო ხასიათის მატარებელია. ყოველ ნებისმიერ მოძრაობით მოქმედებაში შესაძლებელია რაციონალური რიტმის მიღწევა, მაგრამ ის ყველასათვის ეფექტური არ იქნება, რადგან მის ეფექტურობაზე მოქმედებს როგორც ინდივიდუალური თავისებურებები, ასევე გარეშე პირობები, რომელთა შეცვლა იწვევს მოძრაობითი რიტმის შეცვლას. მაგალითად, ბილიკიან და უბილიკო გზაზე მოთხილამურის რიტმი სხვადასხვა იქნება და ა.შ.

რიტმი ადამიანისათვის დამახასიათებელი მოძრაობის ორგანიზაციის მაღალი საფეხურია. ინდივიდუალური თავისებურებებიდან გამომდინარე, ყველა ინდივიდს შესაძლებელია ჰქონდეს მოძრაობის შესრულების თავისი რიტმი.

ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია

ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია ნიშნავს ვარჯიშთა დაჯგუფებას ამა თუ იმ ნიშან-თვისებათა მიხედვით. ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედება ადამიანზე, მის სულიერ და ფიზიკურ სფეროზე მრავალმხრივია. მთელი რიგი მათგანი თავისი ხასიათით ემთხვევა, ემსგავსება და არსებითად განსხვავდება კიდევ ერთმანეთისაგან.

ფიზიკური ვარჯიშების კლასიფიცირება გარკვეული ნიშნების მიხედვით არაერთხელ უცდიათ მკვლევარებს. დღეისათვის ეს საკითხი ჯერ კიდევ სრულყოფას და ღრმა მეცნიერულ დასაბუთებას ითხოვს.

ფიზიკური ვარჯიშის ადრე არსებული კლასიფიკაციებიდან ზოგიერთს წმინდა ფორმალური ნიშანი ედო საფუძვლად. მაგალითად, გერმანული - „ტურნენი“, ჩეხური - „სოკოლი“. ამ ტანვარჯიშული სისტემების კლასიფიკაციის ძირითადი ნიშანი იყო ფიზიკურ ვარჯიშთა დაყოფა იარაღების გამოყენებით ან უიარაღოდ. შვედურ ტანვარჯიშში კი, ფიზიკურ ვარჯიშებს ყოფდნენ ვიწრო ანატომიური ნიშნის მიხედვით, ე.ი. სხეულის გარეგანი ფორმის განვითარებისათვის. გ. ებერის კლასიფიკაციას საფრანგეთში წმინდა უტილიტარული(გამოყენებითი) ხასიათის მიხედვით დაყოფა ედო საფუძვლად.

დღეისათვის შედარებით ფართო გამოყენებას პოულობს ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია, რომელსაც საფუძვლად უდევს ფიზიკური თვისებების უპირატესად განვითარების ნიშანი. არ არსებობს ფიზიკური ვარჯიში, რომლის შესრულებისას მხოლოდ ერთ რომელიმე თვისებაზე ხდებოდეს ზეგავლენა. აქ ხდება ყველა ფიზიკური თვისების გამოვლენა და ზემოქმედება მათ განვითარებაზე, მაგრამ ყოველ ნებისმიერ მოქმედებით აქტში შეიძლება შერჩევით რომელიმე ფიზიკური თვისების უპირატესი განვითარება. ე.ი. ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებიც უფრო მეტად ავითარებენ ძალას, სისწრაფეს, გამძლეობას, სიმარჯვეს

(კოორდინაციულ შესაძლებლობას), მოქნილობას. მაგალითად, შტანგის აწევა, ტყორცნა, ხტომა და სხვ. ისეთი ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებიც დამაბულობის მაქსიმალური სიმძლავრით, მაქსიმალური ინტენსივობით ხასიათდება, უპირატესად მოქმედებენ ძალის განვითარებაზე; საშუალო, გრძელ მანძილზე რბენა, თხილამურებით რბოლა - გამძლეობის განვითარებაზე; მოძრავი და სპორტული თამაშები - სიმარჯვის განვითარებაზე და ა.შ.

კლასიფიკაციის ერთ-ერთ ნიშნად მიიჩნევენ ფიზიკური ვარჯიშების დაჯგუფებას მათი ფორმის, სტრუქტურის მიხედვით. ამ მხრივ არჩევენ: ციკლური, აციკლური და შერეული(კომბინირებული) ხასიათის ვარჯიშებს. ფიზიოლოგიაში ფიზიკურ ვარჯიშებს ყოფენ სხვადასხვა სიმძლავრის მიხედვით(მაქსიმალური, სუბმაქსიმალური, დიდი, ზომიერი), ასევე არსებობს ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია ანატომიური ნიშნის მიხედვით(ვარჯიშები მუცლის პრესის, კისრის, ზემო, ქვემო კიდურების კუნთების გასავითარებლად და ა.შ.).

ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაციის ერთ-ერთი ნიშანი პედაგოგიური ნიშანია. იგულისხმება მათი შერჩევა და გამოყენება საგანმანათლებლო, აღმზრდელობითი ამოცანების გადაწყვეტის მიზნით.

აღნიშნულის გარდა არსებობს ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაციის სხვადასხვა ნიშნებიც. პედაგოგის მიერ ფიზიკური ვარჯიშების შერჩევა მათი ფორმისა და შინაარსის, ინდივიდუალური თავისებურებების მიხედვით და ა.შ.

როგორც ზემოთ აღნიშნა, ფიზიკური ვარჯიში არსებობს ტანვარჯიშის, სპორტის, თამაშებისა და ტურიზმის სახით, რომლებიც მათი ისტორიული განვითარების მანძილზე ფიზიკური აღზრდის საშუალებებად ჩამოყალიბდნენ. თითოეული მათგანი წყვეტს ფიზიკური აღზრდის წინაშე წაყენებულ მოთხოვნებს, მაგრამ თითოეული მათგანი გარკვეული თავისებურებებით ხასიათდება, რითაც განსხვავდებიან და ემსგავსებიან კიდევ ერთმანეთს. ეს საშუალებანი განხილული იქნება შესატყვისი დისციპლინების მიერ.

თავი II

სწავლების მეთოდები ფიზიკურ აღზრდაში

სწავლება და აღზრდა არ არსებობს მეთოდების გარეშე. როგორც ცნობილია, მეთოდი ის გზაა, ის ხერხია, რომლის მეშვეობითაც ხორციელდება დასახული მიზანი და ამოცანები.

ფიზიკურ აღზრდაში, მისი განვითარების მანძილზე, მრავალი მეთოდი და მეთოდური ხერხი გამოიმუშავდა, რომლის საშუალებითაც ფიზიკური აღზრდის პროცესში ხდება მოძრაობითი მოქმედებების დასწავლის, ფიზიკური თვისებების განვითარების და სხვა მთელი რიგი ამოცანების გადაწყვეტა. ცალკე აღებულ არცერთ მეთოდზე არ შეიძლება ითქვას, რომ მხოლოდ ის არის ერთადერთი და სრულფასოვანი. ფიზიკურ აღზრდაში სწავლების ყველა მეთოდი ერთმანეთს ავსებს. მათი კომპლექსური გამოყენება განაპირობებს სათანადო შედეგს. ცალკეულ მეთოდთა (როგორც სპეციფიკური, ასევე ზოგადპედაგოგიური) გამოყენება მეთოდურ პრინციპებთან ერთად შემოქმედებით მიდგომას ითხოვს, რათა ეფექტურად გადაწყდეს ფიზიკური აღზრდის წინაშე მდგომი ამოცანები.

დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სპეციფიკური კომპონენტი

დატვირთვა და დასვენება ფიზიკურ აღზრდაში გამოყენებულ მეთოდების ძირითადი სპეციფიკური კომპონენტებია.

ცნობილია, რომ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას დატვირთვად მიიჩნევა მომეცადინეთა ორგანიზმზე ზემოქმედების

სიდიდე და ამასთან ერთად, ამ დროს დასაძლევ ობიექტურ და სუბიექტურ სიძნელეთა დონე.

როგორც წესი, დატვირთვა იწვევს ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა ზრდას. იგი დამოკიდებულებაშია „სამუშაო პოტენციალის“ ხარჯვასთან და დაღლასთან. დაღლა დაკავშირებულია დასვენებასთან, რომლის დროსაც მიმდინარეობს დატვირთვით გამოწვეული აღდგენითი პროცესი. დატვირთვათა განმეორებითი გამოყენება, თანდათანობითი მისი ზრდა დაღლასა და დასვენებასთან მონაცვლეობასა და შესატყვისობაში, იწვევს მუშაობისუნარიანობის ამაღლებას; ერთდროულად ფიზიკურ თვისებათა განვითარებას, მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას და სხვა.

დატვირთვის ეფექტი მისი მოცულობისა და ინტენსივობის პირდაპირ პროპორციულია. **დატვირთვის მოცულობაში** იგულისხმება მისი რაოდენობის ჯამი ცალკეულ მეცადინეობაზე, კვირაში, თვეში და ა.შ.. მაგალითად, დისტანციის გადალახვა მეტრებში, კილომეტრებში, დამძიმებათა საერთო წონა (შტანგაზე ვარჯიშობისას), მოძრაობათა საერთო რაოდენობა (ციკლების, მოქმედებების განმეორებების და ა.შ.). **დატვირთვის ინტენსივობაში** კი ესმით, მომეცადინეთა ფუნქციური დამაბულობის ხარისხი, ყოველი მოცემული მომენტის ზემოქმედების ძალა ანუ დროში დატვირთვის „კონცენტრაციის“ ხარისხი. ინტენსივობის საზომად შეიძლება მივიჩნიოთ: მოძრაობის სიჩქარე, დამძიმებათა ერთჯერადი წონა, მოძრაობის ტემპი, მეცადინეობის „მოტორული სიმკვრივე“, მუშაობის სიმძლავრე და ა.შ. კვლევებმა აჩვენა, რომ რაც მეტია დატვირთვის ინტენსივობა, მით მცირეა დატვირთვის მოცულობის ოდენობა და პირიქით.

დატვირთვა არა მარტო მისი გარეგანი პარამეტრებით განისაზღვრება, ამავე დროს ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას დატვირთვის შეფასებისათვის აუცილებელია გათვალისწინებული იქნას ორგანიზმის საპასუხო რეაქციის დონე ანუ მოცემული ვარჯიშის შესრულებისას ორგანიზმში ფიზიოლოგიური და

ბიოქიმიური ძვრების ხარისხი, ნერვულ პროცესთა დინამიკის ცვალებადობა, სასუნთქი ორგანოების მოქმედება, სისხლის მიმოქცევა და ა.შ. ე.ი. დატვირთვის შინაგანი მხარის პარამეტრები. დატვირთვის გარეგან და შინაგან პარამეტრებს შორის გარკვეული თანაფარდობა არსებობს. ორგანიზმის ერთი და იგივე მდგომარეობისას, ერთი და იგივე გარეგანი დატვირთვა იწვევს ერთი და იმავე საპასუხო რეაქციას. რაც მეტია გარეგანი დატვირთვა, მით მნიშვნელოვანია ორგანიზმში გამოწვეული ძვრები და პირიქით, ორგანიზმის სხვადასხვა მდგომარეობის შემთხვევაში გარეგან დატვირთვასა და საპასუხო რეაქციათა ძვრებს შორის არ არის პირდაპირი დამოკიდებულება. აქ არაერთნაირმა დატვირთვამ შეიძლება მოგვცეს ერთი და იგივე ეფექტი, ხოლო ერთგვაროვანმა დატვირთვებმა კი, სხვადასხვა. მაგალითად, 1 კმ. მანძილის გარბენმა ყოველდღიურად ერთი და იმავე სიჩქარით შეიძლება გამოიწვიოს თანდათანობით ნაკლები ძვრები ორგანიზმში, რაც იმით აიხსნება, რომ ორგანიზმი ეგუება ერთი და იმავე დატვირთვას.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში მიმდინარეობს დატვირთვათა ვარირება (ცვალებადობა), შედარებით ნაკლები დატვირთვიდან ზღვრულ დატვირთვამდე. გარკვეულ ეტაპზე შეიძლება ოპტიმალურ დატვირთვად გამოყენებული იქნას მაქსიმალური დატვირთვები, რის შესაძლებლობასაც იძლევა მომეცადინეთა მომზადებულობის, მათი შესაძლებლობათა დონე.

დატვირთვის ეფექტი დამოკიდებულია მთელ რიგ ფაქტორებზე: მომეცადინეთა ფიზიკურ განვითარებაზე, მათ მომზადებულობაზე, ასაკობრივ და სქესობრივ ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, ამასთანავე, მოცემულ მომენტში ორგანიზმის მდგომარეობაზე, მეტეოროლოგიურ და გეოგრაფიულ პირობებზე (ჰაერის ტემპერატურაზე, ატმოსფერულ წნევაზე და სხვ.). დატვირთვის ეფექტს ბევრად განსაზღვრავს ფსიქოლოგიური ფაქტორებიც, როგორცაა: მასწავლებლისა და მომეცადინის, ასევე თვით მომეცადინეთა ურთიერთდამოკიდებულება და ა.შ. მასწავლებელი ყოველ კონკრეტულ მეცადინეობაზე ითვალისწინებს ყოველივე ამას

და შეაქვს დატვირთვაში კორექტივები. იგი განსაზღვრავს მომეცადინეებზე დატვირთვის ზემოქმედებას, ითვალისწინებს რა, შესრულებულ ვარჯიშთა რაოდენობრივ და ხარისხობრივ მხარეებს, მომეცადინის მდგომარეობის ნიშნებს, როგორცაა: კანის შეფერილობა, სუნთქვა, ოფლის გამოყოფა და სხვ. იმისათვის, რომ ზუსტად იქნას გაგებული მომეცადინეზე დატვირთვის ზემოქმედება მიმართავენ საექიმო კონტროლს. პედაგოგიური და საექიმო კონტროლი არსებითაა ფიზიკური ვარჯიშებით სრულფასოვანი მეცადინეობისთვის.

დატვირთვის რეგულირება მრავალი ხერხით მიიღწევა, როგორცაა: ერთი ვარჯიშის მეორეთი შეცვლა, ვარჯიშის ტემპის, გამეორებების და სხვ. ცვლა, დასვენების სხვადასხვა ინტერვალის გამოყენება და ა.შ.

დატვირთვა შეიძლება იყოს **სტანდარტული**, მოქმედების ყველა მომენტში ერთი და იგივე გარეგანი პარამეტრების ყოველი გამეორებისას და **ცვლებადი** - ყოველი გამეორებისას განსხვავებული.

როგრც ზემოთ აღინიშნა, დაღლა უშუალოდ დაკავშირებულია დასვენებასთან. **დასვენება** ორგანიზმის პასიური, მშვიდი ან ისეთი აქტიური მდგომარეობაა, რომელიც ხსნის დაღლას და ხელს უწყობს მუშაობის უნარის აღდგენას. ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით, დასვენება ორგანიზმის განსაკუთრებული მოქმედებაა, როდესაც მუშაობისაგან თავისუფალი უჯრედი აღიდგენს თავის ნორმალურ შედგენილობას (ქსე., ტ. 3). დასვენების ნაირსახეობებია: **პასიური** (მშვიდი, მოსვენებული მდგომარეობა) და **აქტიური** დასვენება (ერთი სახის მოქმედების შეცვლა მეორე სახის მოქმედებით). ორივე ამ ფორმათა შერჩევა გარკვეულად ხელს უწყობს მუშაობისუნარიანობის აღდგენას და მის შემდგომ ზრდას.

როგორც ცნობილია, აქტიური დასვენება უფრო სწრაფად და სრულად აღადგენს დაღლილი ორგანიზმის ფუნქციებს, ვიდრე პასიური (ი.ე. სეჩენოვი). ქართველი მეცნიერების; ნარიკაშვილის, შ. ჩახნაშვილის, ე. გაგუას და სხვ. გამოკვლევების მიხედვით ჯერ

აქტიური დასვენების (მაგალითად, შტანგის განმეორებით აწევათა შორის სიარული, ან მოდუნებითი ხასიათის ვარჯიშები), ხოლო შემდეგ პასიური დასვენების გამოყენება უფრო ეფექტურია.

დასვენების ინტერვალები სამი ტიპისაა: ორდინარული, მტკიცე და ექსტრემალური.

ორდინარული - ეს ისეთი ინტერვალია, რომელიც მომდევნო დატვირთვისათვის მუშაობისუნარიანობას მთლიანად, საწყის მდგომარეობამდე აღადგენს.

მტკიცე - ინტერვალის შემთხვევაში მომდევნო დატვირთვა მოდის წინა დატვირთვით გამოწვეული დაღლის ნაწილობრივ და არასრული აღდგენის ფაზაში.

ექსტრემალური - დასვენების ისეთი ინტერვალია, რომლის დროსაც მომდევნო დატვირთვა ემთხვევა მუშაობისუნარიანობის ამალღებულ ფაზას. თითოეული ინტერვალის გამოყენება სათანადო პირობების გათვალისწინებით გარკვეული ეფექტის მომტანია. ამა თუ იმ ინტერვალთ გამოწვეული ეფექტი მუდმივი არ არის, რადგან იგი იცვლება საერთო დატვირთვის მიხედვით, რომელსაც განსაზღვრული მეთოდის გამოყენება განაპირობებს.

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდებში, როგორც დასახელებიდან ჩანს, იგულისხმება მოვარჯიშეთა ორგანიზაცია, რეგულაცია და შესამღებელი სრული რეგლამენტაცია, რომელიც შედგება მოძრაობათა ზუსტი წინასწარ დადგენილი პროგრამისაგან. ამაში იგულისხმება მოძრაობათა განსაზღვრული შემადგენლობა, მათი გამეორებების თანამიმდევრობა, დატვირთვის ზუსტი დოზირება, დასვენების ინტერვალების მკაფიო ნორმირება და სხვ. მისი გამოყენება ხელს უწყობს ახალი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების

ჩამოყალიბებას, ცალკეული ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე ზუსტ მიმართულებრივ ზემოქმედებას.

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდი მრავალი კონკრეტული ვარიანტით გვევლინება. ესენია:

ვარჯიშის მთლიანობაში და ნაწილ-ნაწილ შესწავლის მეთოდები - მოძრაობით მოქმედებათა შესწავლა შეიძლება მიმდინარეობდეს მთლიანობაში და დანაწევრებით. **მთლიანობაში** (ინტეგრალური) და **ნაწილ-ნაწილ** (შერჩევითი) მიდგომა აადვილებს მოძრაობათა ეფექტურ დაუფლებას. მთლიანობაში შესრულების შემთხვევაში მოძრაობითი მოქმედება სრულდება იმ მთლიან სტრუქტურულ შემადგენლობაში, რომელიც ტიპურია მოცემული მოქმედებისათვის. მაგალითად, ხტომები, ტყორცნები და სხვ. ამ დროს არ ირღვევა ვარჯიშში შემავალ სხვადასხვა ელემენტებს შორის ბუნებრივი კავშირი. ადვილდება მომეცადინის მხრივ მოძრაობისადმი ყურადღების გამახვილება; დაშვებული შეცდომების შემჩნევა და ვარჯიშობის პროცესშივე მათი გამოსწორება, კორექტირება. დანაწევრებითი ხერხის შემთხვევაში კი, ვარჯიშს ანაწევრებენ მის შემადგენელ ელემენტებად და მათი ათვისება მიმდინარეობს მორიგეობით, იმ შემთხვევაში, თუ შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედებები მოსახერხებელია ელემენტებად დაყოფისათვის, მათი მთლიანი ხასიათის დამახინჯების გარეშე. მაგალითად, ზოგიერთი ტანვარჯიშული კომბინაციების, ცურვის შესწავლისას და სხვ. როგორც აღინიშნა, ვარჯიშის მთლიანობაში შესწავლის მეთოდის გამოყენებისას, არ ირღვევა კავშირი მოძრაობითი მოქმედების ფაზებს შორის, რომლებიც თანმიმდევრულად ერთმანეთზე დამოკიდებული. მაგალითად, გამორბენით სიმაღლეზე ხტომის შემთხვევაში, არეკნი დიდადაა დამოკიდებული გამორბენზე, ახტომი არეკნზე და ა.შ. რთული ფიზიკური ვარჯიშის მთლიანობაში შესრულება შესწავლის დასაწყისში ძნელია. ამიტომ ამ სიძნელეთა გადასალახავად მიმართავენ „მიმყვან“ ვარჯიშებს, ქმნიან გაიოლებულ გარემო პირობებს. მაგალითად, დაბალი თარჯების დაძლევა, განიერ დვირზე ვარჯიშები, დამხმარე ტექნიკური საშუალებების გამოყენება

(საცურო ფიცრები, ლონჯები და სხვ.). მიმყვანი ვარჯიშები ხელს უწყობს შესასწავლი მასალის მისაწვდომობას. ასევე მიმართავენ **იმიტაციური** ვარჯიშების გამოყენებას, მაგალითად, მოციგურავის მოძრაობები მიწაზე, ცურვის მოძრაობათა შესრულება ხმელეთზე და სხვ. ასეთი შედარებით გამარტივებული ფორმების გამოყენება აადვილებს დასახული ამოცანის ეფექტურ გადაწყვეტას.

მოძრაობითი მოქმედების დანაწევრება დამოკიდებულია მის სტრუქტურულ სირთულეზე. მოძრაობის დასწავლა მიმდინარეობს მისი ნაწილების მთლიანობაში თანდათანობით გაერთიანებით. ეს შესაძლებელია მაშინ, როცა მოძრაობითი მოქმედება საშუალებას იძლევა, რომ დანაწევრების გზით არ მოხდეს მისი არსის შეცვლა, მისი სტრუქტურული დამახინჯება. მეტწილ შემთხვევაში, ეს მეთოდი ეფექტურია რთული მოქმედებების შესასწავლად.

მაგალითად, თავისუფალი სტილით ცურვის ტექნიკის შესწავლა (ი.ვ.ვრჟესნევსკის მიხედვით) შეიძლება შემდეგი ხერხებით.

- სრიალი (წყალმცირე ადგილზე);
- ფეხების მოძრაობის შესწავლა (აუზის კედელთან);
- სრილისა და ფეხების მოძრაობის შეხამება (ცურვა ფიცრის გამოყენებით);
- ხელების მოძრაობის შესწავლა (წყალმცირე ადგილზე დგომი);
- იგივე სუნთქვასთან შეხამებით;
- ყველა ელემენტის შეხამება.

ზემოთ მოყვანილი მეთოდები ერთმანეთს ავსებენ. მოქმედებათა დანაწევრებას დროებითი ხასიათი აქვს, რადგან როგორც ზემოთ აღინიშნა, ცალკეულ ნაწილთა შესწავლის შემდეგ მთლიანობაში ხდება მოქმედების შესრულება.

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები ორ დიდ ჯგუფად იყოფა: **სტანდარტულ -განმეორებითი და შენაცვლებით ვარჯიშობის** მეთოდებად. თითოეული ჯგუფის მეთოდები ხასიათდება დატვირთვის უწყვეტი და წყვეტილი რეჟიმით. ე.ი. უწყვეტი ვარჯიშობის და ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდებად. მოძრაობითი მოქმედებების დასწავლა და ფიზიკური თვისებების

განვითარება შეუძლებელია ხშირი მრავალგვარი მეთოდების, მეთოდური ხერხების გამოყენების, დატვირთვისა და დასვენების ერთმანეთთან შესატყვისობის გარეშე.

ვარჯიშობის სტანდარტულ-განმეორებითი მეთოდები უწყვეტი დატვირთვის რეჟიმში. მისი არსი იმაში მდგომარეობს, რომ აქ მოძრაობები მეორდება მათი სტრუქტურისა და დატვირთვის გარეგანი პარამეტრების არსებითი ცვლილებების გარეშე (მაგალითად, ყოველი გამეორებისას ერთი და იგივე წონის შტანგის აწევა, გასარბენი მონაკვეთის განმეორებითი გარბენები ერთი და იგივე სიჩქარით და სხვ.) ასეთი სტანდარტული მიდგომა მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების ერთ-ერთი მთავარი პირობაა. ასევე ნებისმიერი ფიზიკური თვისების განვითარებისათვის გამოიყენება სტანდარტული ვარჯიშობის მეთოდები მაგრამ განსხვავებული სახით.

სტანდარტული უწყვეტი ვარჯიშობის მეთოდებიდან ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მეთოდია **ხანგრძლივი თანაბარზომიერი დატვირთვის** („თანაბარზომიერი წვრთნის“) მეთოდი. იგი უმეტესად გამოიყენება საერთო გამძლეობის გასავითარებლად. მხედველობაშია თანაბარი ტემპით მოქმედების ხანგრძლივი შესრულება. მაგალითად, სიარული, რბენა, თხილამურებით გადაადგილება, ნიჩბოსნობა და სხვ. იგი ემყარება მოძრაობებს, რომელთაც აქვთ ბუნებრივი ციკლური სტრუქტურა. ასევე გამოიყენება მაგალითად, **სტანდარტულ - ნაკადისებრი ვარჯიშობის მეთოდი; თანაბარზომიერი ტემპური წვრთნის მეთოდი და ა.შ.**

ცვალებადი ვარჯიშობის მეთოდი დაკავშირებულია ციკლური ხასიათის ვარჯიშების ხანგრძლივ უწყვეტ შესრულებასთან სიჩქარის ცვალებადობით. ასეთი ხასიათის მეთოდები ძირითადად გამძლეობის გასავითარებლად გამოიყენება. ამ მეთოდთა გამოყენება აციკლურ მოძრაობებშიც შეიძლება, თუ მათ უწყვეტი გამეორებისას ხელოვნურად მიეცემა ციკლური ხასიათი. მაგალითად,

ინტერვალების გარეშე მრავალჯერადი ჩაჯდომები, წონების აწევა და სხვ.

ვარჯიშობის მეთოდები სტანდარტულ-ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში. ამ ტიპის მეთოდთა გამოყენებისას მოქმედებების გამეორება ხასიათდება შედარებით უცვლელი ინტერვალებით (200 მეტრიანი დისტანციის ზღვრული სიჩქარით 8-12 წუთიანი ინტერვალებით განმეორებითი რბენა, ზღვრული წონის შტანგის განმეორებითი აწევა 3-5 წუთის ინტერვალებით). ინტერვალების შერჩევა მუშაობის შინაარსიდან გამომდინარეობს, გააჩნია რომელი ფიზიკური თვისების განვითარებაზეა მუშაობა მიმართული, ძალის, სისწრაფის, კოორდინაციულ შესაძლებლობათა თუ სხვ. იმის მიხედვით ცვლიან ორდინარულ ან ექსტრემალურ ინტერვალებს. გამძლეობის გასავითარებლად კი, უპირატესად მტკიცე ინტერვალს შეარჩევენ.

ვარჯიშობის შენაცვლებითი მეთოდები უწყვეტი და ინტერვალური დატვირთვის რეჟიმში. ამ მეთოდთა გამოყენება ხასიათდება ვარჯიშობის პროცესში წაყენებულ მოთხოვნათა მრავალფეროვნებით. იგულისხმება ვარჯიშობის პროცესში ზემოქმედების ფაქტორთა მიმართებითი ცვლა, როგორცაა: მოძრაობის პარამეტრების (სიჩქარის, ტემპის, ხანგრძლივობის) შესვენების ინტერვალების ვარირება, გარეგანი პირობების ცვლა და სხვ. ეს მეთოდი მიმართულია სულ ახალ-ახალი წინააღმდეგობების გადასალახავად. წაყენებულ მოთხოვნათა მრავალგვარობა, სხვადასხვაგვარ თანდათანობით გართულებულ დატვირთვათა გადალახვა, ორგანიზმს სულ ახალ-ახალ და მეტ მოთხოვნებს უყენებს, რაც შემდეგ ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა ამაღლებაში აისახება, ეს კი, თავის მხრივ, სრულყოფს მოძრაობით ჩვევას, ხელს უწყობს მოძრაობითი ჩვევების ლაბილობას, სხვადასხვა პირობებში მისი ეფექტური გამოყენების შესაძლებლობას და საბოლოო ჯამში მის ჩამოყალიბებას.

შენაცვლებით მეთოდთა ჯგუფს მიეკუთვნება **შენაცვლებითი უწყვეტი ვარჯიშობის და შენაცვლებითი ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდები**.

შენაცვლებითი უწყვეტი ვარჯიშობის მეთოდები უმთავრესად გამოიყენება ბუნებრივ მოძრაობათა საფუძველზე. მაგალითად, კროსში შენაცვლებითი ვარჯიშობის მეთოდი, რომელსაც ახასიათებს არასტანდარტული პროგრამა მთელ დისტანციაზე სიჩქარის ვარირებით.

შენაცვლებითი ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდების გამოყენებისას ყურადღება გამახვილებულია დატვირთვისა და დასვენების სისტემურ მონაცვლეობაზე. ამ ჯგუფის მეთოდებს მიეკუთვნება **პროგრესირებადი ვარჯიშობის მეთოდი** - აქ ინტერვალების საშუალებით ხდება დატვირთვის ზრდა. მაგალითად, შტანგის აწევისას წონა ყოველ ცდასთან ერთად იზრდება. ან რომელიმე დისტანციის ინტერვალური გარბენისას, ყოველ მონაკვეთზე მატულობს სიჩქარე. უფრო მეტად გამოიყენება ექსტრემალური, ორდინალური ინტერვალები.

ვარჯიშობის ვარიაციულ-ინტერვალური მეთოდი - როცა მუდმივად იცვლება დატვირთვა, ის ხან იზრდება, ხან კი, მცირდება. მაგალითად, ტემპის ამადლება ან დაქვეითება, წონის გადიდება ან შემცირება, მოძრაობის გამეორებათა ზრდა ან შემცირება, მოძრაობის შესრულების პირობათა გართულება ან გამარტივება და ა. შ., რაც თავისთავად ხელს უწყობს სხვადასხვა პირობებში მოძრაობათა რაციონალურ გამოყენებას სხვადასხვა დანიშნულების შესაბამისად.

როგორც ცნობილია, ერთი რომელიმე მეთოდის გამოყენება არ იძლევა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბების, ფიზიკური თვისებების სრულყოფილად განვითარების საშუალებას. ამიტომ მიმართავენ **ვარჯიშობის კომბინირებულ მეთოდს**, ანუ სხვადასხვა მეთოდთა ურთიერთშეთანხმებას.

კომბინირებული ვარჯიშობის მეთოდთა სხვადასხვა ვარიანტი არსებობს. როგორც მაგალითად, განმეორებით - შენაცვლებითი ვარჯიშობის მეთოდი; განმეორებით პროგრესირებადი ვარჯიშობის

მეთოდი; სტანდარტულ - ვარიაციული ვარჯიშობის მეთოდი; განმეორებითი ვარჯიშობის მეთოდი ინტერვალების კლებით და ა.შ.

წრიული წვრთნის მეთოდი. ზემოთ აღნიშნულ მეთოდებთან ერთად ფართო გამოყენებას პოულობს წრიული წვრთნის მეთოდი. აღნიშნული მეთოდი მეცადინეობის ორგანიზაციულ-მეთოდური ფორმაა. მისი გამოყენებისას ძირითადი ყურადღება გადატანილია იმაზე, რომ უფრო მეტი დატვირთვა მოდიოდეს დიდ კუნთთა ჯგუფებზე მათი ურთიერთშენაცვლებით. მაგალითად, ზედა კიდურებზე, ქვემო კიდურებზე, მუცლის პრესზე, წელის კუნთებსა და ზოგადად მთელ ორგანიზმზე საერთო ზემოქმედების მიზნით და სხვ.

ვარჯიშთა ყოველი კომპლექსის შესასრულებლად გამოყოფილია ადგილები თავისი მოწყობილობით, რომელსაც „სადგურებს“ უწოდებენ. ასეთი „სადგური“ შეიძლება იყოს 7-8 და მეტიც. ისინი სამეცადინო ადგილზე წრედ არიან განლაგებულნი. თითოეულ „სადგურზე“ ერთნაირი სახის მოძრაობითი მოქმედებები მეორდება (ჩაჯდომები დამაბულობით, ბჯენში ხელებზე აწევა, მიზიდვა, ზნექები და ა.შ.). წრეში ირთვება ასევე ზოგადი ზემოქმედების ვარჯიშები. კომპლექსში მოცემული მოძრაობითი მოქმედებანი წინასწარ კარგად შესწავლილი უნდა იყოს, რათა სათანადო ეფექტი მოახდინოს. ფიზიკური თვისებების განვითარების მიზნით იგი სხვადასხვა ვარიანტებით გამოიყენება. მაგალითად, **წრიული წვრთნა ხანგრძლივი უწყვეტი ვარჯიშობის მეთოდით** (უფრო მეტად საერთო გამძლეობის განვითარების მიზნით). **წრიული წვრთნა ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდით** შესვენების ზუსტი ინტერვალებით (უპირატესად ძალის და სწრაფძალისმიერი გამძლეობის განვითარების მიზნით). **წრიული წვრთნა ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდით** შესვენების ორდინალური ინტერვალებით (უპირატესად ძალისა და სისწრაფის შესაძლებლობათა განვითარების მიზნით) და ა.შ. მას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მაღალი მუშაობისუნარიანობისა და დადებითი ემოციების გამოვლენაში და სხვ. წრიული წვრთნის მეთოდს ხშირად თამაშობით ფორმასაც აძლევენ.

თამაშობითი მეთოდი. თამაში მრავალმხრივი საზოგადოებრივი მოვლენაა. იგი სრულყოფას განიცდიდა საზოგადოების განვითარებასთან ერთად და დღესაც მის სამსახურში დგას. მისი უმთავრესი ფუნქცია პედაგოგიურია. იგი უძველესი დროიდან მიჩნეულია აღზრდის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საშუალებად და მეთოდად. ფიზიკური აღზრდის პროცესშიც თამაში სწავლებისა და აღზრდის ეფექტური საშუალება და მეთოდი. იგი მეთოდური თავისებურებებით მკვეთრად განსხვავდება სწავლებისა და აღზრდის სხვა მეთოდებისგან. მისი გამოყენებით ერთდროულად ხდება კომპლექსური ზემოქმედება მომეცადინეთა როგორც ფიზიკურ, ასევე ფსიქიკურ სფეროზე. ამ მეთოდის გამოყენება არ ნიშნავს უშუალოდ რომელიმე თამაშთან კავშირს, მაგალითად, ფრენბურთთან, მოძრავ თამაშთან და ა.შ. იგი ყველა ფიზიკურ ვარჯიშთან დაკავშირებით გამოიყენება. ამ მეთოდისათვის დამახასიათებელია სიუჟეტურობა, მიზნის მისაღწევად გამოყენებულ სხვადასხვა ხერხთა კომპლექსურობა, ნაირსახეობა, მოქმედების დამოუკიდებლობა, აქტიურობა, ინიციატივა, სიმარჯვე, საზრიანობა, პიროვნებებსა და ჯგუფებს შორის დამაბული ურთიერთობების მოდელირება, მაღალი ემოციურობა და სხვ.

ამ მეთოდის გამოყენებისას მეცადინეობა მაღალი ემოციურობით გამოირჩევა. სიტუაციათა განუწყვეტლივ ცვლაში მიმდინარე მრავალგზის ტექნიკურ-ტაქტიკური, ფსიქოლოგიური და სხვ. ამოცანათა გადაწყვეტა შემოქმედებით ხასიათს ატარებს, რაც გამოიხატება მოწინააღმდეგეთა მიერ მიღებულ ტექნიკურ-ტაქტიკურ გადაწყვეტილებათა ორიგინალობაში და სხვ.

შეჯიბრებითი მეთოდი - ფართოდ გამოიყენება ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში. იგი ძირითადად ემსახურება მაღალი შედეგების გამოვლენის უნარის გამომუშავება-განვითარებას. ამ მეთოდის გამოყენება მიმართულია იქითკენ, რომ მომეცადინეებმა შეძლონ მიღწეული უნარ-ჩვევების, ფიზიკური თვისებების და სხვა შესაძლებლობათა გამოვლენა სულ უფრო და უფრო რთულ, ცვალებად, სპორტულ შეჯიბრებებთან მიახლოებულ პირობებში.

შეჯიბრებითი მეთოდი ერთდროულად გულისხმობს თანამოვარჯიშეთა შესაძლებლობების დაპირისპირებას, შეჯიბრებისათვის დამახასიათებელი სიტუაციებისადმი მიჩვევას. როგორც აღინიშნა, ამ მეთოდის გამოყენების დროს, მომეცადინეებს მოძრაობითი მოქმედების შესრულება უხდებათ ურთიერთსაწინააღმდეგო ვითარებაში. მათი ხასიათი უმთავრესად განისაზღვრება გამარჯვებისათვის ლტოლვაში, რომლის დროსაც ხდება ხასიათის ყველა თვისების, განცდების, მღელვარებათა მართვის, მათი წახალისების, დამორჩილების და ა.შ. ჩამოყალიბება.

შეჯიბრებითი მეთოდის გამოყენებას ფართო ხასიათი აქვს. მას იყენებენ სხვადასხვა პედაგოგიური ამოცანის გადაწყვეტის მიზნით. როგორც ფიზიკური თვისებების(ძალის, სისწრაფის და სხვ.), ასევე ზნეობრივი და ნებელობითი თვისებების (ინიციატორობა, სიმტკიცე, სიმძნელეთა გადალახვის უნარი და სხ.) განვითარების, მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევის, უნარის ჩამოყალიბების სრულყოფისათვის. იგი სხვა მეთოდებთან შედარებით ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებს მაღალ მოთხოვნებს უყენებს.

აღნიშნული მეთოდის გამოყენების დროს ურთიერთდაპირისპირებულთა ფაქტორის არსებობა პედაგოგს დიდ მოთხოვნებს უყენებს, რათა მთელი პასუხისმგებლობით, მაღალი პროფესიონალიზმით მოეკიდოს მის გამოყენებას, რომ არ მოხდეს ისეთი უარყოფითი თვისებების ჩამოყალიბება როგორცაა: ეგოიზმი, ზედმეტი პატივმოყვარეობა და ა.შ.

ზოგადპედაგოგიური მეთოდები ფიზიკურ აღზრდაში

სიტყვიერი მეთოდი. სწავლების პროცესში, ძირითადად ამ მეთოდთანაა დაკავშირებული პედაგოგის მთელი საქმიანობა. სწორედ სიტყვის მეშვეობით მომეცადინეებს გადაეცემა ცოდნა მოძრაობით მოქმედებებზე, მათ სტრუქტურულ წყობაზე, მათზე

მოქმედ ძალებსა და ხასიათზე და მათ ურთიერთმოქმედებაზე; აქტიურდება აღქმის პროცესი, ფასდება შედეგები და ა.შ.

სიტყვიერი მეთოდის გამოყენების სხვადასხვა ხერხი არსებობს, რომელიც ერთ მთავარ მოთხოვნას ემსახურება, კერძოდ, მომეცადინემ გაიგოს, სწორად გაიაზროს შესასწავლი მოძრაობა, მოქმედება. ერთ-ერთი მათგანია ახსნა.

ახსნა - მოძრაობითი მოქმედების არსის, მის შემადგენელ ნაწილთა შორის კავშირის, მათი თანამიმდევრობის და სხვა მხარეთა გაგებას, მათში გარკვევას ითვალისწინებს. მომეცადინე ახსნის საშუალებით იგებს თუ რა მოძრაობა-მოქმედება უნდა შეისწავლოს, რა წესები უნდა აითვისოს, რომელთა დაცვა აუცილებელია მოძრაობის შესრულების დროს. ახსნას მიმართავენ არა მხოლოდ უშუალოდ ვარჯიშის წინასწარი გაცნობის მიზნით, ასევე მისი შესრულების პროცესშიც.

განმარტება - გამოიყენება ვარჯიშის შესრულებისას მოძრაობის ან მისი ცალკეული მხარის დაზუსტების, მასალის ახსნისა და დემონსტრირების პროცესში შენიშვნების, კომენტარების და სხვ. მიზნით. განმარტება მიუთითებს თუ რატომ ასე და არა სხვაგვარად უნდა შესრულდეს მოძრაობითი მოქმედება. მისი ცალკეული ნაწილების ახსნა და განმარტება ერთმანეთს ავსებს.

თხრობა - მოძრაობითი მოქმედებების აღწერის ერთ-ერთი ხერხია. თხრობა მეტწილად გამოიყენება ახალი მოძრაობითი მოქმედების გაცნობისა და მის გარშემო დამატებითი ცნობების გადაცემის მიზნით. იგი მოქმედებისადმი შეგნებული დამოკიდებულების მნიშვნელოვანი ხერხია. მაგალითად, მასწავლებელი თხრობის ფორმას უფრო ხშირად იყენებს მომეცადინეთა თამაშობითი საქმიანობის დროს.

საუბარი - მეტწილად კითხვა-პასუხის ფორმით გამოიყენება მოძრაობითი მოქმედების შესწავლის პროცესში პედაგოგსა და მომეცადინეს შორის. ის ხელს უწყობს მოსწავლეთა გააქტიურებას თავისი აზრის გამოხატვაში. მასწავლებელს შესაძლებლობა ეძლევა უკეთ გაერკვეს მომეცადინეთა ცოდნაში და ა.შ. დასაშვებია

წარმოდგენილი იქნას სხვადასხვა მოსაზრებანი, მომეცადინეთა მონაწილეობით აზრთა გაცვლა-გამოცვლა. კვალიფიციურ სპორტსმენებთან საუბრის მეთოდით ხდება მოძრაობათა განხილვა, შეცდომების გამოვლენა.

მითითება - მოქმედების არასწორი შესრულებისას, რაიმე შეცდომის დროს ადგილი აქვს მითითებებს (მაგალითად, „გაიზნიქ“, „გაჭიმე ცერები“ და სხვ.

ბრძანებები - მიეცემა იმ შემთხვევაში, როცა რაიმე მოქმედება უყოყმანო შესრულებას მოითხოვს. ბრძანების ნაირსახეობაა ძახილი. იგი მოკლეა, მბრძანებლური. სიტყვის მეშვეობით პედაგოგმა მომეცადინეზე დადებითად უნდა იმოქმედოს ინტონაციით, მიმიკით.

ინსტრუქტირება - დავალების მიცემისას ზუსტი, ყოველმხრივ ღრმა სიტყვიერი ახსნა.

ძახილები და მიმართვები - გამოიყენება მომეცადინის ყურადღების სპეციალური გამახვილებისათვის. გამოირჩევა ლაკონურობით და მიმართვის თავისებურებებით. კომანდა თავისთავად ვარჯიშის არსს გამოხატავს და მის შესრულებას მოითხოვს. მაგალითად, „ნაბიჯით -იარ!“, „მარჯვენისა-კენ!“ და სხვ. ზემოთ აღნიშნულ მეთოდებთან ერთად თვით აღსაზრდელების მეტყველებაზე დაფუძნებულია ისეთი მეთოდები, როგორცაა: **ზეპირი ინფორმაცია, ურთიერთგანმარტება, თვითბრძანება** და სხვ.

სიტყვიერ მეთოდს მიეკუთვნება აგრეთვე ანალიზის, მოფიქრების, დამოუკიდებელი გააზრების და სხვ. მეთოდები.

გარკვეული ყურადღება ექცევა იდეომოტორული და ფსიქომარეგულირებელი ვარჯიშობის მეთოდებს.

იდეომოტორული ვარჯიშობის მეთოდის არსი მდგომარეობს მოძრაობითი მოქმედების გონებაში შესრულებაში. მომეცადინეს ევალეზა წარმოდგინოს დასასწავლი მოქმედება ან მისი ნაერთები და გონებაში, ცნობიერებაში შეასრულოს იგი. მითუმეტეს, მისი როლი იზრდება, როცა ადგილი აქვს რთული კოორდინაციული მოძრაობის დასწავლას.

ფიზიკური აღზრდის პრაქტიკაში დიდი ხანია გამოიყენება *ემოციური თვითგანწყობის და თვითრეგულაციის მეთოდები; აუტოგენური წვრთნის მეთოდები* (თვითშეგონების რეგულარული გამოყენების ხერხების სისტემა და სხვ.), მეთოდები ფსიქოპიგიენიდან, ფსიქოლოგიიდან და მედიცინიდან.

თვალსაჩინოების მეთოდები

თვალსაჩინოების უზრუნველსაყოფად ფიზიკური აღზრდის პროცესში მრავალი მეთოდი, მეთოდური ხერხი გამოიყენება, რომელთა მეშვეობითაც ხდება მოძრაობითი მოქმედებების მხედველობით-სმენითი აღქმა. სწავლებაში ხდება მათი პირობითად დაყოფა ვარჯიშის უშუალო ჩვენებისა და თვალსაჩინო მასალის დემონსტრირების გზით (სქემების, ფოტომასალის, კონტუროგრამების და სხვ. დამხმარე საშუალებების).

ვარჯიშის უშუალო ჩვენების პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მის პირველ ჩვენებას, ყოველმხრივ მაღალ ტექნიკურ დონეზე შესრულების დემონსტრირებას, რათა მომეცადინემ თვალნათლივ დაინახოს და ზუსტად აღიქვას შესასწავლი მოძრაობა.

ვარჯიშის შინაარსის, მისი სტრუქტურული თავისებურებებიდან გამომდინარე, მისი დემონსტრირება შეიძლება მთლიანობაში ან ნაწილ-ნაწილ ჩვენების დროს. მასწავლებელმა ისეთი ადგილი უნდა შეარჩიოს, რომ ყველა მომეცადინე ხედავდეს მას. ვარჯიშის ფორმიდან გამომდინარე მისი ჩვენება ხდება პირისახით ან გვერდით დგომში.

უშუალო ჩვენების გზით მიღწეულ წარმოდგენათა დაზუსტება-გაღრმავებას ხელს უწყობს დემონსტრირების დამხმარე საშუალებები, როგორცაა: სასწავლო ფილმებთან ერთად ვიდეომაგნიტოფონური ჩანაწერები, სათამაშო მოედანთა მაკეტები, ელექტრონული თამაშები ორიენტირების მეთოდები.

საგნობრივ-მოდელური და მაკეტური დემონსტრაცია. მაგალითად, ვარჯიშების ტექნიკის ელემენტების დემონსტრაცია. ადამიანის სხეულის მულაჟ-მოდელის ან სისტემა „ტანვარჯიშის ტანი-იარაღი“ ლითონის მოდელის მეშვეობით; ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს წარმოქმნილი ტაქტიკური კომბინაციებისა და სიტუაციების დემონსტრაცია სლალომის ტრასის, სათამაშო მოედნის მაკეტზე და ა.შ.

აღნიშნულ მეთოდებთან ერთად გამოიყენება ტექნიკური საშუალებები როგორც მეთოდები, როგორცაა: **კინოვიდეოგრაფიული და ვიდეო მაგნიტოფონური დემონსტრირება.** სასწავლო კინოფილმების დემონსტრირება. ჩაწერილი შესრულებული ვარჯიშების ჩვენება, მისი ცალკეული ფაზების გამოყოფა, „სტოპ-კადრები“, მათი სრულყოფილი წარმოდგენის მიზნით.

შერჩევით-სენსორული დემონსტრირების, ორიენტირების და ლიდერობის მეთოდები - ძირითადად გამოიყენება სივრცის, დროის, რიტმის შეგრძნებისათვის ვარჯიშის შესრულების დროს. ამისათვის ფართოდ გამოიყენება ელექტრონული და მექანიკური აპარატურა(მეტრონომი, მაგნიტოფონი, ელექტრონათურათა სისტემა შესაბამისი მარეგულირებელი მოწყობილობით და სხვ.), რომელიც საშუალებას იძლევა შევიგრძნოთ მხედველობით, სმენით; განვსაზღვროთ მოძრაობის შეფარდებულობა გარემო ორიენტირებთან მიმართებით.

მოძრაობის მიმართულების „შეგრძნების“ მეთოდები უშუალოდ დაკავშირებულია სპეციალური ტრენაჟერების გამოყენებასთან, რომლებიც ხელს უწყობენ მოძრაობის პარამეტრების შეგრძნებას.

სწრაფი ინფორმაციის მეთოდები. ამისათვის გამოიყენება სხვადასხვა ტექნიკური ხელსაწყოები, რომლებიც ვარჯიშის შესრულების პროცესში და მას შემდეგ სწრაფად აღნიშნავენ მოძრაობის რაოდენობრივ და ხარისხობრივ მაჩვენებლებს.

თავი III

ფიზიკური აღზრდის მეთოდის ძირითადი პრინციპები

ზოგადპედაგოგიური და დიდაქტიკური პრინციპები სწავლების ის ამოსავალი დებულებებია, რომელთა გათვალისწინების გარეშე შეუძლებელია სასწავლო პროცესის წარმართვა. მათ გარეშე არა თუ შეუძლებელია წარმატებული სწავლება, არამედ საერთოდ სწავლება. ისინი სახელმძღვანელო მეცნიერულ-პრაქტიკული დებულებები, გამიზნული მოთხოვნები და რეკომენდაციებია, რომელთა მიხედვითაც პედაგოგი (მწვრთნელი) მასალის უფრო ღრმად და სწრაფად ათვისებისათვის წარმართავს თავის მუშაობას.

ფიზიკური აღზრდა, როგორც მიზანმიმართული პედაგოგიური პროცესი, ექვემდებარება სწავლებისა და აღზრდის ზოგად კანონზომიერებებს. ამასთანავე, მასში მოქმედებენ მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების და ფიზიკური თვისებების განვითარების მეთოდისათვის დამახასიათებელი სპეციფიკური კანონზომიერებები. პედაგოგიური კანონზომიერებების მიხედვით ხორციელდება მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება და მასთან დაკავშირებული ცოდნის შექმნა; ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკის შესწავლის, განმტკიცებისა და სრულყოფის ოპტიმალური გზების შერჩევა, იმ საშუალებების, მეთოდებისა და ხერხების თანმიმდევრული გამოყენება, რომელიც უზრუნველყოფს სწავლების ეფექტს. ფიზიკური თვისებების განვითარების მეთოდის კი, იმ კანონზომიერებებს ექვემდებარება, რომელთა მიხედვითაც ხორციელდება: ძალის, სისწრაფის, კოორდინაციული შესაძლებლობების, ამტანობის და მოქნილობის განვითარების მართვა.

ფიზიკური აღზრდის მრავალწლიანი პრაქტიკის განზოგადებამ და ამ დარგში მეცნიერულმა კვლევებმა განაპირობა ფიზიკური აღზრდის მეთოდის პრინციპების შექმნა, რომლებშიც, როგორც აღვნიშნეთ, ასახულია ფიზიკური აღზრდის ობიექტური კანონზომიერებანი. ამ კანონზომიერებების (ფსიქოლოგიური, ფიზიოლოგიური, პედაგოგიური და სხვ.) შეცნობა, რაზედაც მეცადინეობის მეთოდიკა იგება და პრაქტიკაში მათი გამოყენება, პედაგოგის შეგნებული და მიზანმიმართული საქმიანობაა.

გამოყოფენ: ზოგადმეთოდიკურ (შეგნებულობისა და აქტიურობის, თვალსაჩონოების, მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის) და სპეციფიკურ(დატვირთვისა და დასვენების სისტემური მონაცვლეობის, მოთხოვნათა თანდათანობითი ზრდის, დატვირთვების დინამიკის ადაპტირებული ბალანსირების, მეცადინეობების ციკლური აგების, ფიზიკური აღზრდის ასაკობრივი ადეკვატურობის) პრინციპებს. მოცემული პრინციპები თავისი შინაარსით მჭიდროდ არიან ერთმანეთთან დაკავშირებული. რომელიმე ერთი პრინციპის მოთხოვნების სათანადო დონეზე გამოყენება ყოველმხრივ უწყობს ხელს სხვა პრინციპების რეკომენდაციების გამოყენებას და პირიქით, რომელიმე პრინციპის მოთხოვნების გაუთვალისწინებლობა უარყოფით გავლენას ახდენს ფიზიკური აღზრდის სასწავლო- აღმზრდელობითი პროცესის ხარისხზე.

შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპი

ფიზიკურ აღზრდაში შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპის თანმიმდევრული რეალიზაციით პედაგოგი(მწვრთნელი) ისეთ მოთხოვნებს ანხორციელებს როგორცაა: აღსაზრდელებში საერთო მიზნისა და კონკრეტული ამოცანების მიმართ გააზრებული დამოკიდებულებისა და მდგრადი ინტერესის ჩამოყალიბება; ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების პროცესში მისი ანალიზის, თვითკონტროლის და თვითკორექტირების სტიმულირება; აღსაზრდელებში დამოუკიდებლობის, ინიციატორობის,

შემოქმედითობის განვითარებისათვის ყოვლმხრივ ხელის შეწყობა; ე.ი. ამ პრინციპის პედაგოგიური პროცესის შედეგიანობას უმეტესწილად განსაზღვრავს სწავლების მიმართ მომეცადინეთა შეგნებული და აქტიური დამოკიდებულება, მომეცადინეთა მიერ დავალების არსის სწორი გაგება, მისი აქტიურად და დიდი ინტერესით შესრულება, რაც აჩქარებს სწავლის მსვლელობას; ხელს უწყობს მოქმედებების შედეგიანობას; განსაზღვრავს ათვისებული ცოდნის, უნარ-ჩვევების ცხოვრებაში შემოქმედებითად გამოყენებას და ა.შ., სწორედ ეს კანონზომიერებები უდევს საფუძვლად შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპს.

შეგნებულობა - ადამიანის ობიექტურ კანონზომიერებებში სწორად გარკვევის უნარია; გაიგოს ისინი და მათ შესატყვისად წარმართოს თავისი საქმიანობა. შეგნებულობის საფუძველია შედეგის წინასწარი განჭვრეტა და რეალური ამოცანების დაყენება. შეგნებულობა სწავლებას აღმზრდელობით ხასიათს სძენს და მნიშვნელოვანწილად ხელს უწყობს პიროვნების მაღალ მორალურ-ფსიქიკური და პროფესიული თვისებების ფორმირებას.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში უწინარეს ყოვლისა, მთლიანად უზრუნველყოფილი უნდა იქნას სწორი დამოკიდებულება ფიზიკური ვარჯიშების მიმართ. ეს მომეცადინეებს საკმაოდ ძლიერ და მტკიცე სტიმულს უქმნის და უღვიძებს ინტერესს სპორტის არჩეულ სახეობაში და საერთოდ ფიზიკურ აღზრდაში მრავალი წლის მანძილზე მოღვაწეობისთვის. მოქმედებისადმი შეგნებული დამოკიდებულების აუცილებელი წინაპირობაა მისი შესაბამისი მოტივაცია. ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის აღმძვრელი მოტივები სხვადასხვაგვარია. მაგალითად, მოძრაობის გარეგანი ფორმით გატაცება, ვიწრო სპორტული ინტერესები, ლამაზი ახოვნების გამომუშავებისადმი სწრაფვა და სხვ. ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტი ვალდებულია მომეცადინეებს აუხსნას და შეაგნებინოს ფიზიკური კულტურის არსი; მისი მნიშვნელობა პიროვნების ყოველმხრივ განვითარებაში, ჯანმრთელობის განმტკიცებაში, მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევაში და სხვ. ფიზიკური ვარჯიშების

სწავლების პროცესში თითოეული მოთხოვნის მნიშვნელობა შეძლებისდაგვარად ყველა მომეცადინემდე უნდა იქნას დაყვანილი. პედაგოგიური ოსტატობის ერთ-ერთ არსებით მხარეს წარმოადგენს მომეცადინეებში თითოეული ამოცანის შესრულების ცოცხალი ინტერესის აღძვრის უნარი. ფიზიკური აღზრდის პროცესის ეფექტურობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად არიან მიჩვეული მომეცადინეები თავისი მოქმედებების შესრულების ანალიზს, თვითანალიზს. შეგნებულობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკის შესწავლისას. მოძრაობის ტექნიკის შესწავლის პროცესში მასწავლებელი ხშირად მიმართავს სხვადასხვა მეთოდურ ხერხებს, რომლებიც მოიცავენ მოძრაობათა აზრობრივ შესრულებას. ამით ის თვითონ ქმნის მოძრაობითი ფუნქციის გაუმჯობესების რეალურ წინაპირობებს, რაც მრავალი კვლევით არის დამტკიცებული, როდესაც წინასწარ მოფიქრებული დავალება არსებითად ზრდის სწავლების ეფექტურობას, რამაც ფსიქოლოგიაში იდეომოტორული წვრთნის მეთოდის სახელწოდება მიიღო.

აქტიურობა - ადამიანის მიერ საქმიანობაში გამოვლენილი საზომია, მისი მუშაობაში ჩართვის ხარისხია. აქტიურობა ცოდნის, უნარ-ჩვევების შეგნებულ ათვისების შედეგის წინაპირობაა, ანუ ცოდნის, უნარ-ჩვევების შეგნებულობაზე დამოკიდებული ფაქტორია. ამასთანავე, მას შეგნება მიმართულებას აძლევს და არეგულირებს იმ კატეგორიების საშუალებით როგორცაა: მოტივაცია, მოთხოვნილება, ინტერესი, მიზანი და .შ.

აქტიურობას განაპირობებს დაინტერესება. ინტერესის აღძვრისა და განვითარების პრობლემა გარკვეულწილად მეცადინეობისათვის გართობითი ხასიათის მასალის შერჩევით და მისი შესატყვისი ორგანიზაციით წყდება. ფიზიკური ვარჯიშები თავისი ბუნებით სიხარულის, მხნეობის გრძნობებსა და სხვ.დადებით ემოციებს უკავშირდებიან. მეცადინეობების მაღალი ორგანიზაციით ჩატარების დროს ამ ფაქტორის მნიშვნელობა ძლიერდება და ინტერესის აღძვრისა და შეიძლება მისი განვითარების ერთ-ერთ ფაქტორადაც კი

იქცეს. მაგრამ მარტო ეს, რა თქმა უნდა საკმარისი არ არის. ფიზიკური სრულყოფისაკენ გასავლელი გზა ურთულესი პროცესია. ის დიდ დამაბულ შრომას მოითხოვს, სადაც არ არის გამორიცხული დამღლელი, ერთგვაროვანი ფიზიკური ვარჯიშები, მოსაწყენი დავალებები, რომლისადმი ინტერესის აღძვრა მხოლოდ მათი არსის სწორად გაგებით, მეცადინეობის მიზნის ღრმად გაგების საფუძველზეა შესაძლებელი. ამასთან ერთად, მომეცადინეთა აქტიურობის განვითარებაში დიდ როლს თამაშობს მომეცადინეთა მიღწეული წარმატებების სისტემატური შეფასება და წახალისება. სწავლებაში მნიშვნელოვანია შესასწავლი მასალისადმი პრობლემური მიდგომა, რომლის დროსაც დასმული ამოცანის გადაწყვეტაზე უშუალოდ მომეცადინე ზრუნავს; ეძებს მისი შესრულების საშუალებებს, მეთოდებს, მეთოდურ ხერხებს. მომეცადინე მასწავლებლის დაუხმარებლად ცდილობს მოძრაობითი ამოცანის გადაწყვეტას და ა. შ. ეს კი, ყოველმხრივ დადებითად მოქმედებს მოვარჯიშეების ორგანიზატორული ჩვევების ჩამოყალიბებაზე. მასწავლებელი ყოველმხრივ უნდა ეცადოს მომეცადინეებს ხელოვნურად ისეთი პირობები შეუქმნას, რომ მათ თვითონ შეძლონ ამა თუ იმ ვარჯიშის ტექნიკის, მისი დეტალების და სხვ. მასზე მოქმედი ფაქტორების სწორად გაანალიზება, მისი დადებითი თუ უარყოფითი მხარეების შეფასება, სხვადასხვა პირობებში მისი გამოყენების მიზანშეწონილობა და საერთოდ, მისი ყოველმხრივი დახასიათება, რაც მომეცადინეებს დამოუკიდებელი აზროვნების უნარს უვითარებს.

თვალსაჩინოების პრინციპი

ფიზიკურ აღზრდაში თვალსაჩინოების პრინციპი ნიშნავს სწავლებასა და აღზრდაში თვალსაჩინოების ფართო გამოყენებას; მოსწავლეების მიერ საგნებსა და მოვლენებზე უშუალო დაკვირვებას, როგორც მხედველობითი შეგრძნების, ასევე შეგრძნებათა სხვა ორგანოების გამოყენებით და ამის საფუძველზე მოვლენისა თუ

საგნის აღქმა-შესწავლას მასწავლებლის ხელმძღვანელობით. თვალსაჩინოებას მიმართავენ როგორც ახალი სასწავლო მასალის შესწავლა-სრულყოფისას, ისე ძველი მასალის გამეორებისას ცოდნის განმტკიცებისა და მისი სისტემაში მოყვანის მიზნით.

ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში თვალსაჩინოებას განსაკუთრებული როლი აკისრია, რადგან მოვარჯიშეთა საქმიანობა ძირითადად პრაქტიკული ხასიათისაა და ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედების ათვისების დროს მომეცადინეები ძირითად ინფორმაციას როგორც მხედველობითი ანალიზატორის, ამასთანავე, სხვა გრძნობათა რეცეპტორების საშუალებით იღებენ. ე.ი. შესასწავლი მოძრაობის ცოცხალი ხატის ჩამოყალიბებაში მონაწილეობენ როგორც გარეგანი, ისე შინაგანი რეცეპტორები, როგორცაა: მხედველობის, სმენის ორგანოები, ვესტიბულარული აპარატი, კუნთების რეცეპტორები და სხვ. შეგრძნების სხვადასხვა ორგანოს მაჩვენებლები ერთმანეთს ავსებენ და აზუსტებენ მოძრაობის სურათს. რაც უფრო მდიდარია შეგრძნების ხატი, მით უფრო სწრაფად და იოლად ყალიბდება მოძრაობითი უნარ-ჩვევები.

იმისათვის, რომ მომეცადინემ შეიგრძნოს მოძრაობა, აუცილებელია მისი შესრულება. მაგრამ თუ ამ მოძრაობის გარშემო მას წინასწარი არსებული წარმოდგენები არ გააჩნია, მოძრაობას სწორად ვერ შეასრულებს. მოძრაობის სწორად შესრულებისთვის აუცილებელია სწავლების თანამიმდევრობის დაცვა და თვალსაჩინოების სხვადასხვა ფორმის კომპლექსური გამოყენება. მოძრაობითი უნარ-ჩვევების სრულყოფა შეუძლებელია ნამდვილი შეგრძნების, აღქმისა და თვალსაჩინო წარმოდგენებზე მუდმივი დაყრდნობის გარეშე. მოძრაობის დაუფლებასთან ერთად გრძნობის სხვადასხვა ორგანოების ფუნქციონირება ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია, რაც ხელს უწყობს მოძრაობის სრულყოფილად დაუფლებას. მაგალითად, სიმაღლეზე ხტომის დროს - „თამასის გრძნობა“ „ცურვის დროს - „წყლის გრძნობა“, თხილამურებით სრიალის დროს - „თოვლის გრძნობა“ და ა.შ.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში თვალსაჩინოების პრინციპის რეალიზაციისას მასწავლებელმა (მწვრთნელმა) აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს მოვარჯიშეთა ინდივიდუალური თავისებურებები, შესასწავლი მოქმედების სპეციფიკა, არ შეიზღუდოს თვალსაჩინოების მხოლოდ რომელიმე ერთი ფორმის გამოყენებით, არამედ კომპლექსურად გამოიყენოს თვალსაჩინო ინფორმაციისა და შეგრძნების ორგანოების სრულყოფის მრავალფეროვანი გზები. თვალსაჩინოების სხვადასხვა ფორმა არა მარტო ურთიერთდაკავშირებულია, არამედ ერთიმეორეში გადადის, რაც აიხსნება შემეცნების შეგრძნებითი და ლოგიკური საფეხურების ერთიანობით; ხოლო, ფიზიოლოგიური თვალთახედვით - პირველი და მეორე სასიგნალო სისტემების ერთიანობით.

ამრიგად, ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობების პროცესში თვალსაჩინოების პრინციპის განხორციელება ხდება მხედველობითი, ხმოვან(სმენით) და მოძრაობითი ანალიზატორებით.

მხედველობითი თვალსაჩინოება (მოძრაობის დემონსტრირება მთლიანობაში და ნაწილ-ნაწილ ორიენტირების დახმარებით, თვალსაჩინო მასალებით, სასწავლო ვიდეო ფილმებით და სხვ.) უმთავრესად ხელს უწყობს მოძრაობის სივრცობრივ და სივრცობრივ-დროითი მახასიათებლების დაზუსტებას. მხედველობითი თვალსაჩინოების როლი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალი მოძრაობითი მოქმედებების ათვისების დაწყებით ეტაპებზე.

ხმოვან (სმენით) თვალსაჩინოებას (სხვადასხვა ხმოვანი სიგნალების სახით) უპირატესი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობითი აქტების დროითი და რიტმული მახასიათებლების დაზუსტებისათვის. ის არსებითად ავსებს მხედველობით თვალსაჩინოებას, მასთან ერთად მთავარ როლს იყოფს მოძრაობების სწავლების დასკვნით ეტაპზე.

უნდა აღინიშნოს, რომ აღქმა მხედველობითი სისტემის მიხედვით სამ საფეხურზე გადის: შეგრძნება, აღქმა და წარმოდგენა; სმენითი სისტემის მიხედვით კი, მხოლოდ წარმოდგენების დონეზე. კვლევებით დადგენილია, რომ ადამიანი სიტყვიერი ფორმით

მიღებული ინფორმაციიდან მხოლოდ 15% -ს იმახსოვრებს, ხოლო მხედველობითიდან კი, - 25%-ს. იმ შემთხვევაში კი, როცა ინფორმაციის ორივე ფორმა ერთდროულად გამოიყენება, მაშინ მომეცადინეს შეუძლია 65%-ით აღიქვას ინფორმაციის შინაარსი. (ნ.ვ. კრასნოვი), ე.ი. ფიზიკურ აღზრდაში თვალსაჩინოების პრინციპის განხორციელებისას არა მხოლოდ მხედველობით მიღებულ ინფორმაციას, ასევე გრძნობის სხვა ორგანოთა ინფორმაციას ეყრდნობიან. ხმოვან თვალსაჩინობას(სხვადასხვა ხმოვანი სიგნალების) უპირატესი მნიშვნელობა აქვს მოძრაობითი აქტების დროითი და რიტმული მახასიათებლების დაზუსტებაში.

მოძრაობითი თვალსაჩინოების თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ ის მოძრაობების დროსა და სივრცეში დაზუსტებასთან ერთად უზრუნველყოფს მოქმედი გარეგანი(მხედველობითი, სმენითი) და შინაგანი(კუნთების პროპრიოცეპტორების, იოგების, სახსრების, ვესტიბულარული აპარატის რეცეპტორების) ძალების, განსაკუთრებით კი, ინერციული და რეაქტიული ძალების დინამიკაში ორიენტირების შესაძლებლობას.

მიუხედავად იმისა, რომ თვალსაჩინოების პრინციპის განხორციელებაში უმნიშვნელოვანესი როლი სინამდვილესთან უშუალო კონტაქტს ენიჭება, ზოგჯერ არანაკლები მნიშვნელობა აქვს არაპირდაპირ თვალსაჩინობას მოძრაობის დეტალებისა და მექანიზმის ახსნის დროს, რისთვისაც ფართოდ გამოიყენება ტექნიკური საშუალებები: ვიდეო, კინო-ფილმები, ტრენაჟორები და ა.შ. ასევე ამ პრინციპის განხორციელებაში გარკვეულ როლს თამაშობს სიტყვა. მისი როგორც არაპირდაპირი თვალსაჩინოების ფაქტორის მნიშვნელობა, თანდათანობით იზრდება მომეცადინეთა მოძრაობითი გამოცდილების გამდიდრებასთან ერთად.

თვალსაჩინოების მრავალფეროვანი ფორმების კომპლექსური გამოყენება აადვილებს დავალებების გაგებას და მის შესრულებას, აჩქარებს მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ფორმირებას, ხელს უწყობს მოძრაობითი შესაძლებლობების ეფექტურ გამოვლენას, დიდ ინტერესს იწვევს მეცადინეობებისადმი და ა.შ.

მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი

ფიზიკურ აღზრდაში მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი მოითხოვს ფიზიკური აღზრდის ამოცანების, საშუალებებისა და მეთოდების ოპტიმალურ შესატყვისობას მომეცადინეთა შესაძლებლობებთან. ფიზიკურ აღზრდაში მისაწვდომობის პრინციპის რეალიზაციისას, უპირველეს ყოვლისა, გათვალისწინებული უნდა იქნას მომეცადინეთა მზადყოფნა ამა თუ იმ საწვრთნელი დატვირთვის და დავალების მისაწვდომობის სიდიდის განსაზღვრისათვის. ეს განპირობებულია იმით, რომ ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფიზიკური ვარჯიშებით სერიოზულ დატვირთვას იღებს ორგანიზმის მოძრაობითი და სხვა სიცოცხლისათვის აუცილებელი ფუნქციები. ამიტომ მაქსიმალურად უნდა იქნას გათვალისწინებული მომეცადინეთა ინდივიდუალური თავისებურებების, ორგანიზმის შესაძლებლობების და ასათვისებელი მასალის შესაბამისობა. შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედებები, ფიზიკური დატვირთვები მისაწვდომი უნდა იყოს მომეცადინისათვის, რათა დადებითი ზემოქმედების ნაცვლად მის ორგანიზმს ჯანმრთელობის პრობლემა არ შეექმნას, რომ ფიზიკურმა ვარჯიშებმა გამაჯანსაღებელი ეფექტის ნაცვლად არ გამოიწვიოს მომეცადინეთა გადაღლა, გადაწვრთნა, ტრამეები, იმუნოსისტემის შესაძლებლობების დაქვეითება და ა.შ.

ახალი მოძრაობითი მოქმედებების სწრაფად შესწავლის საფუძველს, როგორც ცნობილია, ადრე შეძენილი მოძრაობითი გამოცდილება წარმოადგენს. ადამიანს, რაც უფრო მდიდარი ფონდი აქვს ამ ხრივ, რა თქმა უნდა, ახალი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების დაუფლებას შედარებით მოკლე დროში და ეფექტურად მიაღწევს. ამიტომ, ფიზიკური აღზრდის პროცესში მისაწვდომობის ერთ-ერთი გადამწყვეტი პირობა ფიზიკური ვარჯიშების მონაცვლეობაა, მითუმეტეს მაშინ, როდესაც მოძრაობის სხვადასხვა ფორმას შორის სტრუქტურული მსგავსებაა, ბუნებრივი ურთიერთკავშირია. შესასწავლი მასალა თანამიმდევრობით და თანდათანობით უნდა

იქნას ათვისებული. მასალა ისე უნდა განაწილდეს, რომ ყოველი წინა მეცადინეობის მასალა მომდევნო მეცადინეობის მასალის ათვისების საფეხური იყოს, ანუ მისი შესწავლა უნდა მიმდინარეობდეს გარკვეული წესის მიხედვით: ნაცნობიდან უცნობისაკენ, იოლიდან ძნელისაკენ, რომელიც ითვალისწინებს ერთი ვარჯიშიდან მეორეზე გადასვლას ისე, რომ კოორდინაციული თვალთახედვით და ფიზიკური დამაბულობის მხრივ, ნაკლებად ძნელი ვარჯიშები წინ უსწრებდეს უფრო რთულ ვარჯიშებს. მაგრამ ხდება ისეც, რომ უფრო მაღალი დატვირთვები არა მარტო თან სდევნენ, არამედ, ხშირად წინ უსწრებენ ნაკლებ დატვირთვებს.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში, მისაწვდომობის ოპტიმალური საზომია მომეცადინეთა შესაძლებლობებისა და ვარჯიშისათვის დამახასიათებელი თავისებურებების (კოორდინაციული სირთულე, ინტენსივობა და დამაბულობის ხანგრძლივობა და სხვ.) სრული შესატყვისობა, რომლის კონკრეტული განსაზღვრა და დაცვა ფიზიკური აღზრდის აუცილებელ და ურთულეს პრობლემას წარმოადგენს. პედაგოგი უნდა ერკვეოდეს ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებში ასაკობრივი განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე, უნდა ხელმძღვანელობდეს პროგრამებით, იმ ნორმატული მოთხოვნებით, რომელიც დადგენილია ამა თუ იმ კონტინგენტისათვის მეცნიერული მონაცემებისა და პრაქტიკული გამოცდილების განზოგადების საფუძველზე. მისაწვდომობის მისაღწევად გათვალისწინებული უნდა იქნას მოვარჯიშეთა მზადყოფნა სასწავლო მასალის ასათვისებლად. მისი მისაწვდომობა დამოკიდებულია მომეცადინეთა ფიზიკური და ინტელექტუალური განვითარების დონეზე, ასევე მათ სუბიექტურ განწყობაზე, ნებელობით თვისებებზე და სხვ.

მოცემული პრინციპის განხორციელებისას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა ადსაზრდელისადმი ინდივიდუალურ მიდგომას, რომლის გათვალისწინებაც მათი შესაძლებლობების უფრო მეტად განვითარების კეთილსასურველ პირობებს ქმნის. ცხადია, რომ აბსოლუტურად ერთნაირი ფიზიკური შესაძლებლობების მქონე

ადამიანები არ არსებობენ. ჯგუფში, სადაც მეცადინეობენ ერთი და იგივე ასაკის, სქესის და წინასწარი მომზადებულობის დონის პირები, ორი ერთნაირი შესაძლებლობების მქონე ადამიანიც კი არ მოიძებნება. ისინი განსხვავებული თავისებურებებით ხასიათდებიან როგორც მოძრაობის ათვისების დონით, ისე ფიზიკურ დატვირთვებზე ორგანიზმის რეაქციის ხასიათით და ა.შ.

მამასადამე, მისაწვდომობის პრინციპი მჭიდრო კავშირშია ინდივიდუალიზაციის პრინციპთან. მაგრამ მისაწვდომობა ინდივიდუალიზაციის პრობლემას მთლიანად არ ხსნის. ფიზიკური აღზრდის სისტემაში ეს პრობლემა უპირველეს ყოვლისა, წყდება მისი ორი მიმართულების, საერთო მოსამზადებელი და სპეციალიზებული მიმართულების ორგანული შესატყვისობის საფუძველზე. ინდივიდუალური მიდგომა აუცილებელია ყველა ძირითადი ამოცანის გადაწყვეტაში, ეს იქნება ამოცანები ცოდნის, მოძრაობითი შემძლეობის, მოძრაობითი ჩვევის ფორმირებასა თუ სულიერი თვისებების აღზრდასა და ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე. მაგრამ პრინციპში, ინდივიდუალური მიდგომა არ შეიძლება დაუპირისპირდეს პედაგოგიური პროცესის საერთო ხაზს. ინდივიდუალიზაცია მხოლოდ სწავლებისა და აღზრდის საერთო კანონზომიერებების დაცვის საფუძველზეა შესაძლებელი.

ამრიგად, მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპის დანიშნულებაა: 1. თითოეული მომეცადინისათვის ოპტიმალური პირობების შექმნა მოძრაობითი უნარ-ჩვევების დაუფლების, ფიზიკური თვისებების განვითარების, ფიზიკური მუშაობის უნარიანობის სრულყოფის მიზნით. 2. მეტად ძნელი, მიუწვდომელი უზომო საწვრთნელი დატვირთვების, მოთხოვნებისა და დავალებების გამორიცხვა, რომლებმაც შეიძლება ნეგატიური, მაგნე კვალი დატოვონ ადამიანის ორგანიზმზე.

მისაწვდომი დატვირთვების და დავალებების განსაზღვრის კრიტერიუმებია ისეთი *ობიექტური მაჩვენებლები*, როგორცაა: ჯანმრთელობის მაჩვენებლები (არტერიული წნევა, სხვადასხვა ფუნქციური შემოწმებები, კარდიოგრამები და სხვ.); გაწვრთნილობის

მაჩვენებლები (სპორტული მაჩვენებლების დინამიკა, ფიზიკური თვისებების და ტექნიკური მომზადებულობის ზრდის დინამიკა, ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარება, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა და სხვ.); *სუბიექტური მაჩვენებლები*(ძილი,მადა, გუნება-განწყობა, ვარჯიშობის სურვილი, შეჯიბრებებში მონაწილეობის სურვილი და ა.შ.).

ფიზიკური აღზრდის ამოცანების, საშუალებებისა და მეთოდების მისაწვდომობა მრავალი ფაქტორით განისაზღვრება, როგორცაა: მომეცადინეთა მოცემული კონტინგენტის(ჯგუფის, გუნდის) დამახასიათებელი თავისებურებები, თითოეული მომეცადინის ინდივიდუალური თავისებურებები, ფიზიკური აღზრდის ამოცანების, საშუალებების და მეთოდების თავისებურებები და ა.შ.

მომეცადინეთა საერთო და ინდივიდუალური თავისებურებები განუწყვეტილად იცვლება. თითოეულ მეცადინეობაზე ცვლილებას განიცდის ფსიქიკური და ფიზიოლოგიური მდგომარეობა და მაშასადამე, ამასთან ერთად, ამა თუ იმ დავალების და მოთხოვნის მისაწვდომობის ხარისხიც.

ამრიგად, მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს ისეთი მრავალი სხვადასხვა ფაქტორების განსაკუთრებულად რთულად ცვალებადი სურათის წინაშე აყენებს, რომელიც მუდმივად საჭიროებს გათვალისწინებას

ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური პრინციპები

სისტემატურობის პრინციპი და უშუალოდ მასთან დაკავშირებული დებულებები

სისტემატურობის პრინციპის ძირითადი მოთხოვნაა ფიზიკური აღზრდის პროცესის წარმართვა გარკვეული სისტემის ფარგლებში, რეგულარულად, გეგმაზომიერად, მოწესრიგებულად, თანმიმდევრულად, დატვირთვის დასვენებასთან შესატყვისი მონაცვლეობით და ა.შ., რომელთა გათვალისწინების გარეშე ადამიანის

საქმიანობის ნებისმიერ სფეროში შეუძლებელია წარმატების მიღწევა, მითუმეტეს, ისეთ რთულ და საპასუხისმგებლო სფეროში, როგორც ფიზიკური აღზრდაა.

ფიზიკური აღზრდის პროცესის უწყვეტობის პრინციპი

ფიზიკურ აღზრდაში უწყვეტობის პრინციპის არსი გამოიხატება შემდეგ ძირითად დებულებებში:

1. ფიზიკური აღზრდის პროცესი მთლიანი სისტემაა, რომელშიც გათვალისწინებულია ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობების ჩატარების თანამიმდევრობა. თანამიმდევრობა მოძრაობების დასწავლისა და ფიზიკური თვისებების განვითარების უმნიშვნელოვანესი პირობაა. ფიზიკურ აღზრდაში ამ დებულების რეალიზაცია განისაზღვრება დიდაქტიკური წესებით. როგორცაა: „იოლიდან ძნელისაკენ“, „მარტივიდან რთულისაკენ“, „ცოდნიდან უნარამდე“. მათი სათანადო ცოდნით შესრულება უზრუნველყოფს ფიზიკური აღზრდის საგანმანათლებლო ამოცანების წარმატებით გადაწყვეტას.

ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის და სხვა ფიზიკური თვისებების განვითარების კანონზომიერებები ასევე ითხოვენ ფიზიკური ვარჯიშებით ზემოქმედების მკაცრ თანამიმდევრობას. თითოეული ფიზიკური თვისების განვითარება ხდება ორგანიზმში ადაპტაციური ფუნქციური და მორფოლოგიური ცვლილებების შედეგად. ეს ითვალისწინებს მისი ფუნქციებისადმი წარდგენილი მაღალი მოთხოვნების ზუსტ თანამიმდევრობას. ამისათვის გამოიყენება მაღალი ფიზიკური დატვირთვები და არა ისეთი, რომელსაც მიჩვეულია ორგანიზმი. სასწავლო პროცესის აგებისას მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების და ფიზიკური თვისებების განვითარების თანამიმდევრობის განსაზღვრა დაფუძნებული უნდა იყოს

მოდრაობითი ჩვევების და ფიზიკური თვისებების დადებითი და უარყოფითი „გადატანის“ კანონზომიერებების ცოდნაზე.

2. უწყვეტობის პრინციპის მეორე დებულება, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სპეციალისტს ავალდებულებს მეცადინეობების სისტემის აგების დროს, როგორც წესი, მუდმივად უზრუნველყოს მეცადინეობების ეფექტურობა. მეცადინეობათა შორის არ გამოიყენოს შუალედური დიდი შესვენებები, რათა მან ადრე შესწავლილ ვარჯიშებზე უარყოფითი ზემოქმედება არ მოახდინოს. დიდი შუალედები იწვევენ მეცადინეობის დადებითი ეფექტის დაკარგვას, ამიტომ, მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების და ფიზიკური თვისებების განვითარებაზე ჩატარებული ყოველი მომდევნო მეცადინეობის ეფექტი, ხატოვნად რომ ვთქვათ, უნდა „დაეშრევოს“ წინა მეცადინეობის „კვალს“, ანუ ისე უნდა წარიმართოს წვრთნის ციკლი, რომ მომდევნო მეცადინეობის ჩატარება მოხდეს უკვე ჩატარებული წინა მეცადინეობის „ნაკვალევზე“ და განამტკიცოს და გააღრმავოს კუმულაციური ეფექტი.

როგორც აღინიშნა, ფიზიკური აღზრდის პროცესი ნაყოფიერი რომ იყოს, მეცადინეობათა შორის არ უნდა იქნას გამოყენებული ხანგრძლივი ინტერვალები. სხვადასხვა მეცადინეობის ეფექტი თითქოსდა ჯამდება, ანუ ვითარდება მეცადინეობათა სისტემის კუმულაციური ეფექტი, ე.ი. ფუნქციური და სტრუქტურული ხასიათის შედარებით მდგრადი ადაპტაციური გარდაქმნები, რომლებიც ფიზიკური მომზადებულობის, გაწვრთნილობისა და სტაბილური მოძრაობითი ჩვევების საფუძველს ქმნიან. კუმულიაციის ეფექტის ხარისხი დამოკიდებულია მეცადინეობებს შორის დროის ინტერვალების ხანგრძლივობაზე. აქედან ნათელია, რომ მეცადინეობებს შორის ოპტიმალური იტერვალი უნდა შეირჩეს, რათა ჯერ კიდევ განუმტკიცებელი მოძრაობით - კოორდინაციული კავშირები არ ჩაქრეს.

დატვირთვისა და დასვენების სისტემური მონაცვლეობის პრინციპი

ფიზიკური აღზრდის პროცესში დატვირთვისა და დასვენების სისტემური მონაცვლეობა მნიშვნელოვანი პრინციპია, რომელზეც დამოკიდებულია მეცადინეობების შემაჯამებელი ეფექტი. დასვენების სხვადასხვა ინტერვალებსა (ორდინარული, მკაცრი, სუპერკომპენსირებული) და დატვირთვების მოცულობაზე დაყრდნობით, მეცადინეობების საკმაოდ ხშირად ამაღლებული დაძაბულობით ჩატარების დროს, შეიძლება მაქსიმალური ეფექტის მიღწევა. ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემების ამაღლებული ფუნქციური დონის შენარჩუნებისათვის საჭიროა განმეორებითი დატვირთვები დასვენების მკაცრი ინტერვალებით, დასვენების ხანგრძლივმა ინტერვალმა ორგანიზმის შესაძლებლობა შეიძლება ადრინდელ დონემდე დააბრუნოს, ხოლო მოკლე ინტერვალების გამოყენების დროს, ორგანიზმის მუშაობისუნარიანობა აღდგენას ვერ ასწრებს. დატვირთვის სისტემატური გამეორებები ენერგოაღდგენლობის ფონზე რესურსების გამოლევის გამო, ორგანიზმის შრომისუნარიანობის დაქვეითებას იწვევენ, რამაც შემდგომ შეიძლება გამოიწვიოს გადაწვრთნა ან ღრმა პათოლოგიური მოვლენები. დატვირთვებს შორის დასვენების საუკეთესო ოპტიმალური ინტერვალი ისეთი უნდა შეირჩეს, რომელიც საჭიროა სუპერკომპენსაციის ანუ ზეაღდგენის ფაზების წარმოქმნისათვის. ფიზიკური თვისებების გასავითარებლად კი, ყოველთვის არ არის აუცილებელი დასვენების მხოლოდ ოპტიმალური ინტერვალის გამოყენება. გარკვეულ მომენტებში ასევე გამოიყენება დასვენების როგორც ორდინარული, ისე შემოკლებული „ მკაცრი“ ინტერვალებიც.

ამრიგად, ფიზიკურ აღზრდაში დატვირთვისა და დასვენების მონაცვლეობის პრინციპის რეალიზაციის სპეციფიკურობაა მეცადინეობების ზუსტი სისტემის და თანმიმდევრული ზემოქმედების აგება, უკვე ჩატარებული მეცადინეობების

„ნაკვალევს“ გათვალისწინებით. ამასთანავე, ამ პრინციპის რეალიზაციის მეთოდური გზებია: დავალების რაციონალური გამეორება; დატვირთვისა და დასვენების რაციონალური მონაცვლეობა; დატვირთვების და დავალების ვარიაციულობა და ა.შ.

მოთხოვნათა თანდათანობითი ზრდის პრინციპი

ეს პრინციპი განაპირობებს მომეცადინეებში მოძრაობითი და მასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ფუნქციების გამოვლენისათვის მოთხოვნათა სისტემატური ამადლების აუცილებლობას, დავალების სირთულის და დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის თანდათანობითი ზრდის ხარჯზე. ფიზიკური აღზრდის პროცესში ფიზიკური ვარჯიშების თანდათანობით უფრო და უფრო რთული ფორმების დაუფლება ხელს უწყობს ადრე შექმნილი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების სრულყოფას. მოძრაობითი ფორმების გართულებასთან ერთად იზრდება ფიზიკური დატვირთვის ყველა კომპონენტი. როგორც ცნობილია, ფიზიკური ვარჯიშის ზემოქმედებით ორგანიზმში მიმდინარე დადებითი ცვლილებების დონე, დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის პირდაპირ პროპორციულია. ექსპერიმენტულად ნაჩვენებია, რომ დატვირთვის ზომიერად გამოყენების დროს, რაც უფრო დიდია დატვირთვის მოცულობა, მით უფრო მტკიცეა ადაპტაციური გარდაქმნები. ასევე, რაც უფრო ინტენსიურია დატვირთვები, მით უფრო მძლავრია აღდგენითი და ზეაღდგენითი პროცესები. მომეცადინე თანდათანობით ეგუება მზარდ დატვირთვებს, რაც იმის შედეგია, რომ ორგანიზმში ამ დატვირთვებით გამოწვეული ძვრები კლებულობს. ენერგეტიკული ხარჯები გარეგანი მუშაობის ერთეულზე მცირდება, კლებულობს ფილტვების ვენტილაცია, გულის წუთმოცულობა, სულ უფრო მცირდება ბიოქიმიური და მორფოლოგიური ძვრები სისხლის შემადგენლობაში და სხვ. ე.ი. ხდება „ფუნქციების ეკონომიზაცია“. ორგანიზმი თანდათანობით ეგუება იმავე დატვირთვებს და მათ

უფრო ეკონომიურად, ფუნქციების ნაკლები დაძაბვით, ე.ი. უფრო მსუბუქად ასრულებს. ხოლო, როდესაც დატვირთვას ეჩვევა მომეცადინე, დატვირთვა აღარ იწვევს „ჭარბ კომპენსაციას“, ე.ი. ორგანიზმში აღარ ხდება დადებითი გარდაქმნები. ამიტომ მისი ფუნქციური შესაძლებლობების ასამაღლებლად აუცილებელია დატვირთვების სისტემატური განახლება, მათი მოცულობისა და ინტენსივობის გაზრდა. ეს კანონზომიერება მოქმედებს ნებელობითი თვისებების განვითარებაზეც, რადგან თანდათანობითი მზარდი სიმძლეების დაძლევის გარეშე, რითაც ხასიათდება ფიზიკური დატვირთვები, წარმოუდგენელია ნებისყოფის განვითარება.

როგორც ცნობილია, ფიზიკური თვისებების განვითარების საფუძველია შექმნილი მოძრაობითი ჩვევებისა და ადაპტაციური გარდაქმნების სიმტკიცე. გაზრდილი დატვირთვების ზემოქმედების შედეგად არასაკმარისად განმტკიცებული ჩვევები იოლად ირღვევა, რაც ხელს უშლის ფიზიკური თვისებების სათანადოდ განვითარებას და ახალი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებას. დატვირთვის დინამიკისა და მორფოლოგიური ცვლილებების დინამიკის შესაბამისობა საფუძველად უდევს ახალი მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებას და ფიზიკური თვისებების განვითარებას. ძალის, სისწრაფის, მოქნილობის და სხვ. ფიზიკური თვისებების გასავითარებლად აუცილებელია ისეთი ოპტიმალური დატვირთვის შერჩევა, რომლის ქვეშაც იგულისხმება ინტენსივობის ის მინიმალური სიდიდე, რომელიც ორგანიზმში იწვევს ადაპტაციურ გარდაქმნებს. ზედმეტი ინტენსიური ზემოქმედება კი, იწვევს დაღლას, რაც უარყოფით გალენას ახდენს მათ განვითარებაზე. კვლევებმა აჩვენა, რომ დამწყებ სპორტსმენებში ძალის მატება ზომიერად დიდ და ზღვრულთანდებულ დამძიმებების დროს ერთნაირად ხდება. ამ შემთხვევაში ზღვრულთანმიახლოვებული და ზღვრული დატვირთვების გამოყენებას აზრი არა აქვს, რათა არ მოხდეს ორგანიზმის იმ სისტემების (გულს-სისხლძარღვთა სისტემის, საყრდენ- მამოძრავებელი აპარატის და სხვ.) გადაქანცვა, რომლებიც ამისთვის მზად არ არიან.

უნდა აღინიშნოს, რომ გაზრდილი დატვირთვა ერთნაირ ზემოქმედებას არ ახდენს ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემებზე. მათგან ზოგი ახალ გაზრდილ მოთხოვნებს იოლად და სწრაფად უმკლავდება, ზოგი-ვერა. ამასთან ერთად, ფუნქციური გარდაქმნები სწრაფად მიმდინარეობს, მორფოლოგიური კი, ნელა. დატვირთვის დინამიკას უნდა ახასიათებდეს თანაფარდობითობა. ამავე დროს გამოყენებული უნდა იქნას დატვირთვის, მისი მოცულობისა და ინტენსივობის თანდათანობითი ზრდის ისეთი ფორმები, როგორცაა: სწორხაზობრივ-აღმავალი, კიბისებრი და ტალღისებური. სწორხაზობრივ-აღმავალი ფიზიკური დატვირთვების ზრდის ოპტიმალური დინამიკის სწორი განსაზღვრა სპეციალისტის სისტემატური კვლევის საგანი უნდა იყოს.

ამრიგად, მოთხოვნათა თანდათანობითი ზრდის პრინციპი ითვალისწინებს დავალებების გეგმაზომიერ ზრდას და განახლებას გართულების მხრივ, დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ზრდას ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების ზრდის შესატყვისად.

ფიზიკური აღზრდის მიმართულების ასაკობრივი ადეკვატურობის პრინციპი

ამ პრინციპიდან გამომდინარეობს სამი ძირითადი დებულება, რომელთა შესატყვისობით განისაზღვრება შემაჯამებელი დატვირთვის დინამიკის ტიპური ფორმები.

1. ფიზიკური აღზრდის პროცესში დატვირთვა ისეთი უნდა იყოს, რომ მისი გამოყენება ჯანმრთელობაში ნეგატიურ გადახრებს არ იწვევდეს. მოცემული დებულება დატვირთვების კუმულაციურ ეფექტზე სისტემატურ კონტროლს ითვალისწინებს.

2. ცვლილებების მდგრადი მდგომარეობის სტადიაში გადასვლისას აუცილებელია შემაჯამებელი დატვირთვების პარამეტრების მორიგი

გაზრდა. რაც მეტია მომზადებულობის მიღწეული ხარისხი, მით უფრო მნიშვნელოვანია დატვირთვების მნიშვნელოვანი ზრდა.

3. ფიზიკურ აღზრდაში დაჯამებული დატვირთვების გამოყენება ითვალისწინებს მეცადინეობების სისტემის ცალკეულ ეტაპებზე, მის ან დროებით დაქვეითებას ან სტაბილიზაციას, ან დროებით ზრდას.

ამრიგად, ფიზიკურ აღზრდაში შემაჯამებელი დატვირთვის დინამიკის ისეთი ფორმები გამოიყენება, როგორცაა: სწორხაზოვანი აღმავალი, საფეხურისებრი და ტალღისებური აღმავალი. სწორხაზოვანი ფორმების გამოყენება რეკომენდებულია მხოლოდ დროის მცირე მონაკვეთში.

მეცადინეობების ციკლური აგების პრინციპი

არჩევნ სამი სახის ციკლებს: მიკროციკლებს, მეზოციკლებს და მაკროციკლებს. **მიკროციკლი** მოიცავს მოკლე (ერთ კვირამდე) პერიოდს. მისთვის დამახასიათებელია ვარჯიშების გამეორებები ერთდროულად სხვადასხვა მიმართულებებით, დატვირთვისა და დასვენების მონაცვლეობით.

მეზოციკლები (ერთ თვემდე) თავის თავში ირთავენ ორიდან ექვსამდე მიკროციკლს, რომლებშიც ცვლილებას განიცდის: შინაარსი, მონაცვლეობის წესი და საშუალებების თანაფარდობა;

მაკროციკლები (წლიური), რომლებშიც ფიზიკური აღზრდის პროცესი მთელი წლის მანძილზე მიმდინარეობს.

ეს პრინციპი სპეციალისტისაგან მოითხოვს ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობის სისტემის აგებას დასრულებული ციკლების ფარგლებში, მეცადინეობების ეფექტების კუმულაციური პროგრესირების მიხედვით, ფიზიკური აღზრდის საერთო მიმდინარეობით და მომეცადინეთა საერთო და სპეციალური მომზადებულობის განვითარებით.

თავი IV

მოდრაობების (მოდრაობითი მოქმედებების) სწავლება

ფიზიკურ აღზრდაში სწავლება უზრუნველყოფს ფიზიკურ განათლებას, რომლის ქვეშაც გვესმის „ადამიანის მიერ თავისი მოძრაობების მართვის რაციონალური ხერხების სისტემური ათვისება და ამის საშუალებით ცხოვრებისათვის აუცილებელი მოძრაობითი მოქმედებების, უნარ-ჩვევების და მასთან დაკავშირებული ცოდნის შექმნა(ლ.მატყევევი).

ფიზიკური აღზრდის პროცესში მომეცადინეებს თავისი მოძრაობების მართვის დაუფლებისა და ამასთანავე, სხეულის მოძრაობის კანონზომიერებების შეცნობის მიზნით მრავალგვარ მოძრაობებს ასწავლიან. პედაგოგიურ პროცესში მიმდინარეობს ასათვისებელი მოძრაობების პრაქტიკული შესწავლა და სრულყოფა ანუ თანდათანობით მოძრაობითი შემძლეობებისა და მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბება.

მოდრაობითი შემძლეობა და მოდრაობითი ჩვევა

ამა თუ იმ მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის ათვისებისას თავიდან ჩნდება მისი შესრულების შესაძლებლობა, ანუ შემძლეობა, შემდგომ კი, თანდათანობით ამ მოძრაობის გაღრმავებულად შესწავლისა და სრულყოფის გზით, შემძლეობა გადადის ჩვევაში. შემძლეობა და ჩვევა ერთმანეთისაგან უმთავრესად განსხვავადებიან მათი ათვისების ხარისხით.

ახალი მოძრაობითი მოქმედების შესრულებას წინ უძღვის გარკვეული წინაპირობები: მოძრაობის ტექნიკის შესახებ ძირითადი ცოდნის მინიმუმი, მოძრაობითი გამოცდილება, ფიზიკური

მომზადებულობის საკმაო დონე, შემოქმედებითი აზროვნების პროცესში მოძრაობის ახალი სისტემის აგება.

ფიზიკური განათლების პროცესის შინაგანი ლოგიკა და მოძრაობითი მოქმედებების სრულყოფა შეიძლება თანამიმდევრობით ასე წარმოვიდგინოთ: ცოდნიდან და წარმოდგენებიდან, ანუ მოძრაობის აღქმიდან მოძრაობის შესრულებაზე გადასვლა, მოძრაობითი შემძლეობის მიღწევა. შემძლეობის წარმოქმნის პროცესში მიმდინარეობს მუდმივი ძიება მოძრაობის ადეკვატური ხერხით შესრულებისათვის, მოძრაობების მართვაში ცნობიერების წამყვანი როლის შენარჩუნებით. მოძრაობითი შემძლეობა ხასიათდება მოძრაობის ტექნიკის დაუფლების ისეთი დონით, რომელიც გამოირჩევა შემადგენელ ოპერაციებზე ყურადღების გაძლიერებული კონცენტრაციით და მოძრაობითი ამოცანის არასტაბილური ხერხებით. შემდგომ, მოძრაობითი მოქმედების მრავალჯერადი გამეორებების პროცესში ეს ოპერაციები მომეცადინისთვის უკვე ჩვეული ხდება და მათი მექანიზმი თანდათანობით ავტომატიზმდება; ხდება მოძრაობითი შემძლეობიდან მოძრაობით ჩვევაზე გადასვლა. მოძრაობითი შემძლეობა და მოძრაობითი ჩვევა ერთმანეთისაგან უმთავრესად მათი ათვისების ხარისხით განსხვავდებიან.

მომეცადინემ მოძრაობითი მოქმედების პრაქტიკულად შესრულებისას ჯერ უნდა აღიქვას ფიზიკური ვარჯიში, გაიაზროს მისი შესწავლის წინაპირობები, მოქმედების პროგრამა, მისი გადაჭრის გზები და სხვ., რისთვისაც ის მისი შესრულებისთვის სხვადასხვა საშუალებას, მეთოდებს და მეთოდურ ხერხებს მიმართავს.

შესასწავლი ფიზიკური ვარჯიშის შესახებ სწორი წარმოდგენის შესაქმნელად განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს სიტყვიერი გადაცემის და თვალსაჩინოების მეთოდების გამოყენებას, რათა მომეცადინემ მათი საშუალებით აღიქვას ფიზიკური ვარჯიში; მისი ტექნიკა, ტექნიკის დეტალების შესწავლის თანამიმდევრობა და ა.შ. და ბოლოს, სწორი წარმოდგენის შესაქმნელად უნდა სცადოს მისი

შესრულება კუნთების, სახსრების, პროორპოციკტორების და სხვ. მეშვეობით, რათა სრულფასოვნად შეიგრძნოს იგი.

მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბებას უშუალოდ განაპირობებს ფიზიკური ვარჯიშის შესწავლის პროცესი, მისი მრავალჯერადი გამეორებები. მოძრაობითი მოქმედებების ხასიათიდან გამომდინარე, ვარჯიშები, რომლებიც უფრო დიდი სირთულით გამოირჩევიან, შესწავლის მიზნით მეტჯერ ხდება მათი გამეორება, რომლის შედეგად ყალიბდება მოძრაობითი შემძლეობა. მოძრაობით შემძლეობასთან საქმე გვაქვს მაშინ, როდესაც მომეცადინემ უკვე იცის ვარჯიშის სწორად შესრულება, მაგრამ სპეციალურად ამახვილებს ყურადღებას მოქმედების შესრულების ცალკეულ ელემენტებზე, ტექნიკის საფუძვლებსა და დეტალებზე, ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის და სხვა ფიზიკური თვისებების ეფექტურად გამოყენებაზე. როდესაც მოძრაობა არ სრულდება თავისუფლად, სტაბილურად, ამ შემთხვევაში ის იწვევს დაღლას, უარყოფით ემოციებს, გამეორებებს შორის ხანგრძლივ დასვენებებს. ამ შემთხვევაში მოძრაობითი მოქმედება არამდგრადია. ყოველივე ეს იწვევს მომეცადინის ზედმეტ დაძაბულობას, მისი რესურსების არარაციონალურად გამოყენებას და *ა.შ. ე.ი. მოძრაობით შემძლეობასთან საქმე გვაქვს, როდესაც მოძრაობითი მოქმედების შესრულება მიმდინარეობს ცენტრალური ნერვული სისტემის კონტროლის ქვეშ მაგრამ მისი ცალკეული დეტალები მოითხოვს მათ შესრულებაზე ყურადღების სპეციალურ გამახვილებას.* მაგალითად, ორთვლიან ველოსიპედზე სიარულის შესწავლისას, როდესაც მომეცადინეს უკვე შეუძლია ველოსიპედისტისთვის საჭირო მოძრაობების შესრულება, მაგრამ მის მიერ შესრულებული მოძრაობა ჯერ კიდევ არამდგრადია, არასტაბილურია, რადგან ყურადღებას ამახვილებს ფეხების მოძრაობებზე, წონასწორობის დაცვაზე, საჭის დაჭერაზე და სხვ. ამიტომ დაძაბულია, ვერ ახერხებს გადაადგილებას თანაბარ ტემპში, მოძრაობებს ასრულებს ხარვეზებით, არარაციონალურად, მაშასადამე, *მოძრაობითი შემძლეობა ხასიათდება მოძრაობის ტექნიკის დაუფლების ისეთი*

დონით, რომელიც გამოირჩევა შემადგენელ ოპერაციებზე ყურადღების გაძლიერებული კონცენტრაციით და მოძრაობითი ამოცანების გადაწყვეტის არასტაბილური ხერხებით.

მოძრაობითი ჩვევა მოძრაობითი მოქმედების ფლობის ოპტიმალური ხერხია, რომელიც ხასიათდება მოძრაობის ავტომატური მართვით, მაღალი სიმტკიცით და შესრულების საიმედოობით.

მოძრაობის მრავალჯერადი გამეორების შედეგად მაღლდება მისი ათვისების ხარისხი; ქრება არასაჭირო კუნთების აქტიურობა, ორგანიზმის სისტემებს შორის ყალიბდება სწორი კოორდინაციული ურთიერთდამოკიდებულება; ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დონე თანდათან მატულობს, სრულდება თავისუფლად, ზედმეტი დამაბულობის გარეშე, რიტმულად. ყურადღების გამახვილება ხდება მოძრაობის შესრულების არა ცალკეულ ფაზებზე, ცალკეულ რგოლსა და დეტალებზე როგორც მოძრაობითი შემძლეობის დროს, არამედ ვარჯიშის შესრულების საბოლოო შედეგზე. ე.ი. მოძრაობითი მოქმედების მრავალჯერადი გამეორების პროცესში მასში შემავალი ოპერაციები სულ უფრო და უფრო ჩვეული ხდება, მოქმედების კოორდინაციული მექანიზმები თანდათანობით ავტომატიზმდება და მოძრაობითი შემძლეობა გადადის ჩვევაში, რომლის მთავარი განმასხვავებელი ნიშანი მათი ავტომატიზებული მართვაა. ამასთან ერთად, როგორც ზემოთ ითქვა, ჩვევისთვის დამახასიათებელია მოძრაობების შერწყმულობა და მოქმედების საიმედოობა. მაშასადამე, *მოძრაობითი ჩვევა ხასიათდება ვარჯიშის ტექნიკის დაუფლების ისეთი დონით, როცა მოძრაობების მართვა ხდება ავტომატურად და მოქმედებებს ახასიათებთ მაღალი საიმედოობა.*

მოძრაობითი ჩვევის დროს ცნობიერება უმთავრესად მიმართულია მოქმედების საკვანძო კომპონენტებზე, ცვალებადი პირობების აღქმის და მოქმედების საბოლოო შედეგებზე. მაგალითად, მომეცადინეები რბენის დროს ყურადღებას ამახვილებენ უმთავრესად სიჩქარის კონტროლზე; თხილამურებით გადაადგილების დროს - ადგილმდებარეობის რელიეფის

ცვალებადობაზე, დისტანციის გავლის ტემპზე და არეკნის სიძლიერეზე; ტყორცნისას - ფინალური მოძრაობის დიდი დამაბულობით შესრულებაზე. მაგალითად, კალათბურთში ბურთის ტარების, მისი გადაცემა-მიღების და სხვ. მოძრაობების ჩვევა რომ არა, შეუძლებელი იქნებოდა სათამაშო სიტუაციის განსაზღვრა, სწორი გადაწყვეტილებების მიღება, მოწინააღმდეგის ჩანაფიქრის ამოცნობა და ა. შ.

სწავლების პროცესის ეფექტურობა, შემძლეობიდან ჩვევის დონემდე გადასვლა დამოკიდებულია: მოძრაობით ნიჭიერებაზე(თანდაყოლილი ნიჭიერება), მომეცადინეთა მოძრაობით გამოცდილებაზე(რაც უფრო მდიდარია მოძრაობითი გამოცდილება, მით უფრო სწრაფად წარმოიქმნება ახალი მოძრაობა), მომეცადინეთა ასაკზე(ბავშვები უფრო ადრე ითვისებენ ახალ მოძრაობას, ვიდრე უფროსები), მოძრაობითი მოქმედებების კოორდინაციულ სირთულეზე (რაც უფრო რთულია მოძრაობის ტექნიკა, მით უფრო ხანგრძლივია სწავლების პროცესი), მასწავლებლის პროფესიულ ოსტატობაზე, მომეცადინეთა მოტივაციის, შეგნებულობის, აქტიურობის დონეზე და სხვ.

მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების საფუძვლები

მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების პროცესში მოსწავლეთა საქმიანობა სასწავლო-შემეცნებითი ხასიათისაა. სწავლების ეფექტურობას დიდ წილად განსაზღვრავს პედაგოგის უნარი, შეეძლოს სასწავლო პროცესის ისეთი ორგანიზაცია, რომ შესატყვისობაში იყვნენ ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური, პედაგოგიური და სხვ. კანონზომიერებანი, რომელიც საფუძვლად უდევს სწავლების თანამედროვე თეორიასა და კონცეფციებს (პირობით-რეფლექტორული, მოქმედებებისა და ცნებების ეტაპობრივი ფორმირება, ალგორითმული მითითებები, პრობლემურ-

მოდვაწეობითი სწავლება, პროგრამირებული სწავლება და სხვ.). სწავლების თეორიის ან კონცეფციების ქვეშ იგულისხმება განმაზოგადებელი დებულებების ერთიანობა ან შეხედულებათა სისტემა მისი არსის, შინაარსისა და მეთოდის სასწავლო პროცესის ორგანიზების შესახებ.

მოდრაობითი მოქმედებების ათვისება ხორციელდება შემდეგი მეთოდური თანამიმდევრობით: *მომეცადინეებში დადებითი სასწავლო მოტივაციების ფორმირება; მოძრაობითი მოქმედების არსზე ცოდნის ჩამოყალიბება; სრულფასოვანი წარმოდგენების შექმნა შესასწავლ მოქმედებაზე; შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში ათვისება.*

მოტივაცია - მდგრადი მოტივების, განზრახვების, შინაარსის განმსაზღვრელი, პიროვნების საქმიანობის მიმართულების და ხასიათის, მისი ქცევის ერთობლიობაა. მიღწევის მოტივაცია-ფსიქიკაში გამომუშავებული მიღწევის მექანიზმია, რომელიც მოქმედებს ფორმულის მიხედვით: „წარმატების სურვილი“-აქტიურობა-მიზანი-„წარმატების მიღწევა“. მასწავლებელი როცა თავისი მოსწავლეების სწავლებას იწყებს, ვალდებულია გაუღვიძოს მათ შეგნებული დამოკიდებულება ახალი მოძრაობის ათვისებისადმი, რადგან მომეცადინის მხრიდან განსაკუთრებული მონდომების გარეშე მოსალოდნელია მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის სწავლებაში მრავალფეროვანი შეცდომების დაშვება.

მოდრაობითი მოქმედებების არსზე ცოდნის ჩამოყალიბება. ცოდნა ყალიბდება მოძრაობის შესრულებაზე დაკვირვებით, მისი ჩვენების დროს თანმხლები კომენტარების მოსმენით, რომლის მიზანია მოქმედებიდან ისეთი ელემენტების გამოყოფა, რომელზედაც დამოკიდებულია მისი წარმატებით შესრულება. ეს კომენტარები მომეცადინეებს ყურადღებას უმახვილებენ გარემო პირობებზე(იარაღების თავისებურებებზე, მოწინააღმდეგის ქცევებზე და სხვ), მოძრაობითი მოქმედების თავისებურებებზე და ა.შ., რომლებიც მოძრაობის წარმატებით შესრულებისათვის მოითხოვენ ყურადღების კონცენტრაციას.

სრულფასოვანი წარმოდგენების შექმნა შესასწავლ მოქმედებაზე.

ეს წარმოდგენები უნდა ირთავდეს: 1. მოძრაობითი მოქმედების მხედველობით ხატს, აღმოცენებულს შუალობითი და უშუალო დაკვირვების საფუძველზე. 2. ცოდნაზე დაფუძნებულ ლოგიკურ (აზრობრივ) ხატს, თხრობის, ახსნის, კომენტარების, შედარებების, ანალიზის და სხვ. საფუძველზე მიღებულს. 3. მოძრაობით (კინეტიკურ) ხატს, რომელიც უკვე აქვს შექმნილი მომეცადინეს მოძრაობითი გამოცდილების საფუძველზე ანდა იმ შეგრძნებების მიხედვით, რომელიც მიმყვანი ვარჯიშების შესრულებისას აღმოცენდებოდა.

შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში ათვისება.

მოძრაობის შესრულების პირველ ცდებს თან ახლავს მოძრაობითი აპარატის დაძაბულობა, რომელიც გამოწვეულია ზედმეტი მოძრაობებით. ეს ნორმალურია იმდენად, რამდენადაც მოსწავლეს აუცილებელია გაძლიერებულ კონტროლში ჰყავდეს მოძრაობითი მოქმედების ის ელემენტები, ფაზები, რომლებიც განსაზღვრავენ თვითონ მოქმედების წარმატებას და მის შესრულებაზე მოითხოვენ ყურადღების კონცენტრაციას. შესრულების პირველი ცდებისას მოძრაობის ორიენტირების სამართავად განსაკუთრებით აუცილებელია დროულად იქნას გამოყენებული სწავლების მეთოდები და მეთოდური ხერხები. მოძრაობის შესრულება საჭიროა სტანდარტულ პირობებში, რამდენადაც ნებისმიერ ცვლილებებს შეუძლიათ შესრულების ხარისხის გაუარესება. იმისათვის, რომ მოძრაობა პრაქტიკულად სწრაფად და ხარისხიანად იქნას ათვისებული, საჭიროა მისი მრავალჯერადი გამეორება შეცდომების თავიდან აცილების მიზნით. მრავალჯერადი გამეორებების გზით ჩამოყალიბებული და ატომატიზმამდე დაყვანილი მოძრაობითი მოქმედება გადადის მოძრაობით ჩვევაში. მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბებისას ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში თანმიმდევრულად ენაცვლება ერთმანეთს ნერვული პროცესების (აგზნება და შეკავება) სამი ფაზა.

პირველი ფაზა - ხასიათდება ნერვული პროცესების ირადიაციით, მიმდინარეობს მოძრაობითი მოქმედების ცალკეული ელემენტების გართიანება მთლიან მოქმედებაში. ამ დროს მუშაობაში ბევრი კუნთია ჩართული. ახალი მოძრაობის შესრულების პირველი ცდებისას თავის ტვინის ქერქში ერთდროულად იგზნებიან ის ნერვული ცენტრები, რომლებიც მოცემული მუშაობის შესრულებას უზრუნველყოფენ და მეზობელი ცენტრები, რომლებიც მუშაობაში არ მონაწილეობენ. ამ შემთხვევაში ანტაგონისტი კუნთები ეწინააღმდეგებიან მოძრაობის თავისუფლად შესრულებას.

მეორე ფაზა - ხასიათდება აგზნების კონცენტრაციით, კოორდინაციის გაუმჯობესებით, ზედმეტი მოძრაობების გამოთიშვით. მრავალგზისი გამეორებების შემდეგ თავის ტვინის ქერქში ნერვული პროცესები თანდათანობით იმ ცენტრებში ლოკალიზდება, რომლებიც უშუალოდ უზრუნველყოფენ მოძრაობის შესრულებას. მეზობელი ცენტრები კი, თითქოს „ითიშებიან“. აქ უკვე შეიძლება ითქვას, რომ მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბებასთან გვაქვს საქმე.

მესამე ფაზა - ხასიათდება მოძრაობის სტაბილიზაციით, კოორდინაციის მაღალი ხარისხით და მოძრაობის ავტომატიზაციით. ფაქტიურად, აქ მთლიანი დოზით ჩნდება მოძრაობითი ჩვევის ყველა ნიშანი.

მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბება მიმდინარეობს კანონების მიხედვით, როგორცაა: სიჩქარის ცვალებადობის კანონი ჩვევის განვითარებაში; კანონი - „ჭერი“ (შეჩერება) ჩვევის განვითარებაში; კანონი - ზღვარის არქონა ჩვევის განვითარებაში; კანონი- ჩვევის ჩაქრობის, ჩვევის გადატანის და სხვ.

სიჩქარის ცვალებადობის კანონი ჩვევის განვითარებაში. ჩვევა ყალიბდება თანდათანობით მაგრამ არა თანაზომიერად. არათანაზომიერებას აქვს ორი ნაირსახეობა: ა) სწავლების დასაწყისში ხდება მოძრაობითი ჩვევის სწრაფი დაუფლება, შემდეგ კი, ჩვევის ხარისხობრივი ზრდა ნელდება, ასეთი თანაზომიერება დამახასიათებელია შედარებით მარტივი მოქმედებების შესასწავლად,

როდესაც მოსწავლე სწრაფად ითვისებს მოქმედების საფუძველს, მისი დეტალების შესწავლას კი, დიდ დროს ანდომებს. ბ) სწავლების დასაწყისში ჩვევის ხარისხობრივი ზრდა უმნიშვნელოა, შემდგომ კი, მკვეთრად იზრდება. ასეთი არათანაზომიერება დამახასიათებელია რთული მოძრაობების შესწავლისას.

კანონი „სჭირი“ -პლატო (შეჩერება) მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბებაში. ჩვევის განვითარებაში შეჩერების („პლატო“) ხანგრძლივობას განაპირობებს ორი მიზეზი, ა)შინაგანი, რომელიც ხასიათდება ორგანიზმში მიმდინარე შემგუებლობითი ცვლილებებით, რომლებიც მხოლოდ დროთა განმავლობაში გადადიან ჩვევის შესამჩნევ თვისობრივ გაუმჯობესებაში და ბ)გარეგანი, რომელიც გამოწვეულია სწავლების არასწორი მეთოდითა და ფიზიკური თვისებების არასათანადო განვითარების დონით. თუ ჩვევის შეჩერების მიზეზი სწორად განისაზღვრა, მაშინ მის აღმოფხვრას მხოლოდ დრო სჭირდება (შინაგანი მიზეზი), სწავლების საშუალებების, მეთოდების და მეთოდური ხერხების ცვალებადობა(გარეგანი მიზეზი).

ჩვევის ჩაქრობის კანონი - ჩვევა ქრება მაშინ, როცა დიდი ხნის განმავლობაში არ ხდება მოძრაობის გამეორება. ეს პროცესი მიმდინარეობს თანდათანობით. თავიდან ჩვევის ხარისხობრივი ცვლილებები არ ხდება, მაგრამ მოსწავლე თავის ძალებში განიცდის დაურწმუნებლობას, რის გამოც მოძრაობის შესრულებაში ჩავარდნა ხდება. იკარგება მოძრაობის ზუსტი დიფერენცირების შესაძლებლობა. ზოგჯერ მოძრაობებს შორის ირღვევა რთული კოორდინაციული შეთანხმებულობა და საბოლოო ჯამში, მოსწავლე კარგავს რთული მოძრაობის შესრულების უნარს. მაგრამ ჩვევა მთლიანად მაინც არ ქრება, რადგან ხშირი გამეორებების შედეგად შეიძლება მისი აღდგენა.

მოძრაობითი ჩვევის განვითარებაში ზღვარის უქონლობის კანონი. მეცადინეობებში მოძრაობითი მოქმედების სრულყოფა განუწყვეტლივ გრძელდება.

მოდრაობითი ჩვევის გადატანის კანონის სახეობებია: დადებითი გადატანა, უარყოფითი გადატანა, ერთმხრივი გადატანა, ურთიერთგადატანა, ირიბი გადატანა, შეზღუდული გადატანა, განზოგადებული გადატანა, ჯვარედინი გადატანა.

ჩვევის დადებითი გადატანა ჩვევების ისეთი ურთიერთმოქმედებაა, როდესაც ადრე ჩამოყალიბებული ჩვევა ხელს უწყობს, აჩქარებს და მნიშვნელოვნად აადვილებს ახალი ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესს. მაგალითად, მცირე ბურთის ტყორცნის ჩვევის დაუფლება ხელს უწყობს ყუმბარის ტყორცნის სწავლებას; ასევე ადვილდება შუბის ტყორცნის პირველდაწყებითი სწავლება. ე.ი. დადებით გადატანას ადგილი აქვს იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობითი მოქმედებების ტექნიკის წამყვანი ფაზები, ძირითადი რგოლები ერთმანეთის მსგავსია.

ჩვევის უარყოფითი გადატანა - ჩვევების ისეთი ურთიერთმოქმედებაა როდესაც უკვე არსებული ჩვევა აძნელებს ახალი მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბებას. ეს მაშინ ხდება, როდესაც მოძრაობების მოსაშზადებელ ფაზებში მსგავსებაა, ხოლო ძირითად რგოლებ ში კი, სხვაობაა. მაგალითად, თუ ღერძზე „მუხლდაკიდით ასვლის“ ჩვევა მტკიცედაა გამომუშავებული, ის ხელს უშლის „ლაჯური ასვლის“ ჩვევის დაუფლებას; ე.ი. ჩვევის გადატანა ხდება იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობითი მოქმედების სტრუქტურაში განსხვავებასთან ერთად არის რაღაც მსგავსება. სწორედ ეს მსგავსების ხასიათი განაპირობებს ჩვევის დადებითი ან უარყოფითი გადატანის მნიშვნელობას. უარყოფითი გადატანა გამოწვეულია თავის ტვინის ქერქზე აგზნების გავრცელებით, ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში დიფერენცირებული შეკავების არასაკმარისი განვითარებით. ჩვევის უარყოფით გადატანის დაქვეითება ან მისი საერთოდ აღმოფხვრა შესაძლებელია, თუ მასწავლებელი გამოსწორების მიზნით ზუსტად, სწორად მიუთითებს მომეცადინეს მოძრაობის შესრულების იმ უარყოფით მხარეებზე, რომელსაც მომეცადინე შეგნებულად ამუშავებს. მოძრაობითი ჩვევების გადატანის კანონზომიერებები მკაცრად უნდა იქნას გათვალისწინებული თანამიმდევრობის

განსაზღვრისას სხვადასხვა მოძრაობების ტექნიკის ათვისებაში, განსაკუთრებით ისეთ სახეობებში, როგორცაა: მძლეოსნობა, ტანვარჯიში, აკრობატიკა და სხვ.

ჩვევის ერთმხრივი გადატანა- როცა ერთი ჩამოყალიბებული ჩვევა მეორე ჩვევის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს, მეორე ჩვევა კი, მის ფორმირებას არ უწყობს ხელს.

ჩვევის ირიბი გადატანა ხასიათდება იმით, რომ სპორტის არჩეულ სახეობაში მოძრაობითი ფონდის გაფართოების მიზნით იყენებენ საერთო ფიზიკური მომზადების საშუალებებს და ამით კეთილსასურველ პირობებს ქმნიან ახალი ჩვევის ჩამოყალიბებისთვის.

ჩვევის ურთიერთგადატანა ნიშნავს, ერთი მოძრაობითი ჩვევის მეორე ჩვევაში გადატანას და პირიქით. ჩვევის გადატანა ხორციელდება ვიწრო დიაპაზონით(მაგალითად, ბურთის დარტყმის ჩვევის გადატანა ჩოგბურთში და ბადმინტონში).

ჩვევის განზოგადოებულ გადატანას ადგილი აქვს მაშინ, როცა ათვისებული ჩვევა ზემოქმედებას ახდენს მთელ რიგ ისეთ მოძრაობებზე, რომელთაც მასთან არავითარი მსგავსება არ გააჩნიათ. მაგალითად, ძნელია მსგავსების პოვნა ველოსიპედისტის და მოციგურავის მოძრაობებში მაგრამ მიუხედავად ამისა, მათში ხორციელდება ჩვევის გადატანა, რადგან მათ ერთი საერთო ამოცანა აერთიანებთ, რაც გამოიხატება წონასწორობის შენარჩუნებაში.

ჩვევის ჯვარედინი გადატანა ხდება სხეულის ორგანოების სიმეტრიულობაზე. მაგალითად, მარჯვენა ხელით ან ფეხით ათვისებული მოძრაობა შეიძლება შესრულდეს მარცხენა ხელით ან ფეხით.

სწავლების პროცესის სტრუქტურა და მისი ეტაპების თავისებურებები

მოდრაობითი მოქმედებების სწავლების მთელი პროცესი სამ ეტაპად მიმდინარეობს, რომლებიც ერთმანეთისაგან განირჩევიან როგორც კერძო ამოცანებით, ისე მეთოდის თავისებურებებით.

სწავლების პირველდაწყებითი ეტაპი

ამ ეტაპის მიზანია შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის ძირითადი საფუძვლების შესწავლა და მისი თუნდაც „უხეში“ ფორმით შესრულების უნარის მიღწევა.

ძირითადი ამოცანებია:

--მოდრაობით მოქმედებაზე, მისი შესრულების ხერხებზე აზრობრივი და მხედველობითი წარმოდგენების შექმნა;

--მოქმედების ძირითად ელემენტებზე მოძრაობითი წარმოდგენების შექმნა, მიმყვანი ვარჯიშების ან შესასწავლი მოქმედების სტრუქტურული ელემენტების ათვისების გზით;

--მოდრაობითი მოქმედების მთლიანობაში შესრულების მიღწევა(შემძლეობის დონეზე);

--მოდრაობითი მოქმედების ტექნიკაში მნიშვნელოვანი ცდომილების თავიდან აცილება;

ამ ამოცანების გადაწყვეტა მორიგეობით მიმდინარეობს. წარმოდგენები ტექნიკაზე მოსწავლეებს უყალიბდებათ მასწავლებლის მიერ ვარჯიშის ახსნით, ნაჩვენები მოძრაობის აღქმით, თვალსაჩინო მასალების დათვალიერებით, საკუთარი კუნთების და სხვ. შეგრძნებების ანალიზით, მომეცადინეების მიერ შესრულებულ მოძრაობებზე დაკვირვებით და სხვ. ყოველივე ეს ქმნის იმ საორიენტაციო საფუძველს, რომლის გარეშეც შეუძლებელია მოქმედების ტექნიკის ათვისება. შესასწავლი მოქმედების ტექნიკის შესწავლა მთლიანობაში ან ნაწილ-ნაწილ ხდება მისი სირთულის,

მომეცადინეების ფიზიკური მომზადებულობის და სხვ. თავისებურებების მიხედვით.

როგორც აღინიშნა, პირველდაწყებითი სწავლების ეტაპზე მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია სიტყვიერ და თვალსაჩინოების მეთოდებს. სიტყვიერი გადაცემის მეთოდებიდან მასწავლებელი ძირითადად განმარტებითი თხრობის და ინსტრუქტირების მეთოდებს იყენებს, რათა გახსნას დასასწავლი მოქმედების არსი, მომეცადინეს გააგებინოს მისი ტექნიკის მექანიზმი, გამოყოს ძირითადი დეტალები და სხვ. როდესაც მომეცადინეს მოქმედების მიმართ გარკვეული წარმოდგენები შეექმნება, ერთროულად მას თან სდევს განმარტებები, მითითებები, მოძრაობის ნატურალური ჩვენება. სიტყვიერ ახსნას წინ უნდა უსწრებდეს მოქმედების სრულყოფილი დემონსტრირება. ჩვენება უნდა იყოს ზუსტი, დახვეწილი, ყოველმხრივ სრულყოფილი. ტექნიკის თადაპირველი ახსნის დროს პედაგოგი უნდა შეეცადოს ძირითადად მოქმედების მთავარ მომენტებზე გადაიტანოს ყურადღება, რადგან დეტალური ინფორმაციის მიწოდებისას, მომეცადინეებს უჭირთ მისი ათვისება. სიტყვიერი და თვალსაჩინო ინფორმაციის შემდეგ ხდება ახალი მოქმედების პრაქტიკული შესწავლა. მოძრაობითი მოქმედების შესრულების პირველი ცდები ნაკლებად შედეგიანია. ვარჯიში სრულდება არასწორად, მისი სტრუქტურის დამახინჯებით, მოძრაობითი რიტმის დარღვევით და სხვ. ამიტომ პრაქტიკული მეთოდებიდან უპირატესობა ენიჭება ვარჯიშობის ზუსტად რეგლამენტირებულ და დანაწევრებით - კონსტრუქციულ მეთოდებს. სწავლება უნდა ხდებოდეს ისეთ გარემოში, რომ მომეცადინეს შეეძლოს ახალი ვარჯიშის ზუსტი აღქმა და მისი შესრულება. რთულ მოქმედებებს ამარტივებენ, მათში გამოყოფენ ცალკეულ რგოლებს. მომეცადინეებს ეხმარებიან ფიზიკურად. მოქმედების შესრულების პირველ ცდებს უდიდესი დიდაქტიკური მნიშვნელობა ენიჭება, მაშინაც კი, როცა მათი შესრულება ვერ ხერხდება, რადგან მომეცადინეების მხრიდან ხდება თავისი შესაძლებლობების შეფასება, ერთდროულად ხდება

პედაგოგისთვისაც ინფორმაციის მიწოდება მომდევნო სასწავლო დატვირთვების შესახებ და ა.შ. მოძრაობის შესრულების შესამსუშუქებლად ფართოდ გამოიყენება მიმყვანი ვარჯიშები. ცალკეულ შემთხვევებში, ტრამვების აცილების მიზნით, მოქმედების ტექნიკის შესწავლა დამამთავრებელი, დასკვნითი ფაზებიდან იწყება.

მოძრაობების ათვისება მიმდინარეობს შეცდომებით და შეცდომების გარეშეც. პრაქტიკამ აჩვენა, რომ ძირითადად, როგორც წესი, მოძრაობების დასწავლას მნიშვნელოვანი გადახრები ახასიათებს. აუცილებელია დასაწყისშივე განსაკუთრებით ისეთი უბეში შეცდომების აცილება, რომლებიც ტექნიკის არსებით დამახინჯებას იწვევენ. პირველდაწყებით ეტაპზე უფრო ტიპურია მასობრივი ხასიათის მქონე შემდეგი მოძრაობითი შეცდომები: ზედმეტი, არასაკმარისი მოძრაობები, დამახინჯებული მოძრაობები ამპლიტუდის და მიმართულების მხრივ, მოძრაობითი მოქმედების რიტმის დარღვევა და სხვ. შეცდომების გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს: არასწორი წარმოდგენები შესასწავლ მოქმედებაზე, წინა ვარჯიშების არასწორი შესრულება, კოორდინაციული შესაძლებლობების, სიზუსტის და სხვ. მოძრაობითი თვისებების სუსტი განვითარება; უყურადღებობა, დაურწმუნებლობა, აგზნებულობის ამაღლება, დაღლა და სხვ. ამასთანავე, შეცდომების გამომწვევი მიზეზი შეიძლება რომელიმე ფიზიკური თვისების არასაკმარისი განვითარება იყოს, ანუ ფიზიკური მომზადებულობის დაბალი დონე ან ტრამვის შიშით გამოწვეული ემოციები, მითუმეტეს მაღალ იარაღებზე შესასრულებელი რთული ვარჯიშების დროს; ასევე ჩვევის უარყოფითი გადატანა, მოძრაობის შესრულება არახელსაყრელ პირობებში (ცუდი ინვენტარი ან მოწყობილობა, მეტეოროლოგიური პირობები) და ა.შ. შეცდომების გამოსწორების ძირითადი გზაა: შეცდომაზე აუცილებლად მითითება, მოძრაობის სწორი შესრულების ხელახალი ჩვენება, მოსწავლისათვის მისი გამეორების შესაძლებლობის მიცემა, მიმყვანი ვარჯიშების გამოყენება და ა.შ. საერთოდ, ამ ეტაპზე არ ხდება ვარჯიშის მრავალჯერადი გამეორებები.

დაწყებითი ეტაპის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია: შესასწავლი მოქმედების ტექნიკაზე, მომეცადინეთა მომზადებულობის დონეზე, მათ ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, ჩვევის დადებითი გადატანის ეფექტზე და სხვ.

გაღრმავებული სწავლების ეტაპი

ამ ეტაპის მიზანია - მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის დეტალების დაუფლება, სრულფასოვანი მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბება.

ამოცანები: – მოძრაობითი მოქმედების დაზუსტება ყველა ძირითად საყრდენ წერტილებში; როგორც ტექნიკის საფუძველში, ასევე ტექნიკის დეტალებში;

--მოქმედების ტექნიკის დაზუსტება მოვარჯიშის ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით;

--მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში შესრულების უზრუნველყოფა ტექნიკის სივრცობრივი, დროითი და დინამიკური მახასიათებლების შეგნებული კონტროლის საფუძველზე;

-- ტექნიკაში, განსაკუთრებით მის ძირითად რგოლში მცირე შენიშვნების აღმოფხვრა;

-- მოქმედების სხვადასხვა ვარიანტში შესრულების წინაპირობის შექმნა;

მოცემული ამოცანების გადაწყვეტა პარალელურად შეიძლება. ამ ეტაპზე სწავლების ეფექტურობა დამოკიდებულია სწავლების მეთოდების, მეთოდური ხერხებისა და საშუალებების სწორ და ოპტიმალურ შერჩევაზე. დომინირებს რა, მოქმედების მთლიანობაში შესრულების მეთოდი, აუცილებელია მასთან ერთად კომპლექსში ფართოდ იქნას გამოყენებული მხედველობითი, ხმოვანი და მოძრაობითი თვალსაჩინოება, რომელიც მიმართული იქნება შეგრძნებების შექნაზე, ტექნიკის დეტალების შესრულების სწორად შესრულებაზე. ამ ეტაპზე სიტყვიერი ზემოქმედების მეთოდი თავის

ფორმას იცვლის, წამყვან მეთოდად გვევლინება მოძრაობის ტექნიკის ანალიზი და განსჯა, საუბარი. ასეთი მიდგომა შესაძლებლობას იძლევა უფრო ღრმად იქნას შესწავლილი მოძრაობის ტექნიკა. ფართოდ გამოიყენება მრავალგვარ საშუალებათა კომპლექსები; ვარჯიშები კუნთური სისტემისა და მთელი ორგანიზმის გაკაჟებისათვის შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების თავისებურებების გათვალისწინებით და სხვ.

სწავლების პირველ ეტაპზე ვარჯიშის შესწავლა სრულდებოდა მისი ათვისების „უხეში“ ფორმით, ანუ პირველ ეტაპზე ძირითადად ყურადღება გადატანილი იყო მოძრაობითი მოქმედების საფუძვლების შესწავლაზე. გადმავებული სწავლების ეტაპზე კი, ძირითადად ყურადღება გამახვილებულია შესასწავლი მოქმედების დეტალებისა და ელემენტების შესწავლაზე, ტექნიკის დაზუსტებაზე, რომლის განხორციელებას უზრუნველყოფს მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში და მისი ცალკეული ნაწილების მრავალგვარის გამეორებები. მოძრაობითი მოქმედების შესრულებაში სპეციალურად, გამიზნულად შეტანილი უნდა იქნას სხვადასხვა ხასიათის ცვლილებები. მოძრაობა, რომელიც სწორად სრულდება, მნიშვნელოვანი ცვლილებების გარეშე მეორდება, რაც შესაძლებელს ხდის მის თანდათანობით ავტომატიზმამდე დაყვანას და შემდგომ ჩვევაში გადაზრდას.

თანდათანობით ზრდას განიცდის დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა, რასაც ხელს უწყობს ვარჯიშობით გამოწვეული ადაპტაციური პროცესების მიმდინარეობა, მაღლდება რა ორგანიზმის მუშაობისუნარიანობა და ფიზიკური მომზადებულობის დონე. ძირითადად, მეორე ეტაპზე ხდება შესასწავლი მოძრაობითი მოქმედების მთლიანობაში ათვისება. მოძრაობითი მოქმედების სწავლების საშუალებებისა და მეთოდების შესატყვისობა არსებითად იცვლება. როგორც აღინიშნა, სწავლების პროცესში მრავალი საშუალების, მეთოდის და მეთოდური ხერხების გამოყენებას მიმართავენ, როგორცაა: ვარჯიშის მთლიანობაში შესრულების მეთოდი, თხრობა, განმარტება, საუბარი, მითითებები, კომანდები,

თვითგანსჯა, თვითბრძანებები, ინსტრუქტირება, თვითანალიზი და სხვ. ანუ ისეთი მეთოდების გამოყენებას, რომელთა მიხედვითაც შეიძლება ასათვისებელი მოქმედების სტრუქტურის, მისი შესრულების გზების, შეცდომების გამომწვევი მიზეზების და სხვ. დეტალურად ახსნა და გაანალიზება. ასევე ფართოდ გამოიყენება „იდეომოტორული წვრთნის მეთოდები“, ანუ ასათვისებელი ფიზიკური ვარჯიშის აზრობრივი შესრულება, რომელიც ძირითადად ვარჯიშებთან შერწყმით ხელს უწყობს მოძრაობის დაზუსტებას. კვლევებით დადასტურებულია, რომ სპეციალურად გამოწვეული მოძრაობითი წარმოდგენები გამწვრთნელობით ზემოქმედებას ახდენენ მოძრაობის სიზუსტეზე. სიტყვიერი გადაცემის მეთოდებთან ერთად მოძრაობის დაზუსტების მიზნით მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ თვალსაჩინოების მეთოდები. თუ სწავლების პირველ ეტაპზე მასწავლებლის მიერ მოძრაობების უშუალო ჩვენება მეტად გამოიყენებოდა მომეცადინეთა მიერ შესასწავლი მოძრაობის აღქმის მიზნით, გაღრმავებული სწავლების ეტაპზე ფართო გამოყენებას პოულობს თვალსაჩინო სქემების, სურათების, ნახატების, სასწავლო კინოგრამების დემონსტრირება, „სენსორული მოდელირება“, „ლიდერობა“ და სხვ.

განსაკუთრებული ყურადღება ენიჭება ვარჯიშის მთლიანი-კონსტრუქციული მეთოდის გამოყენებას. ხდება ადრე ნაწილ-ნაწილ შესწავლილი მოძრაობითი მოქმედების ცალკეული ელემენტების გაერთიანება და მისი მთლიანობაში, ანუ ერთიან სისტემაში, რიტმში შესრულება. აქედან გამომდინარე, სწავლების მეორე ეტაპზე წამყვანი როლი ასათვისებელი ვარჯიშის მთლიანობაში შესრულების მეთოდს ენიჭება, ხოლო მოქმედების დანაწევრება, ანუ მისი ნაწილ-ნაწილ შესრულება გამოიყენება როგორც დამხმარე მეთოდური ხერხი ტექნიკის ცალკეული დეტალების დამუშავებისათვის. მოქმედების მთლიანობაში შესრულების დროს, ამ ხერხის მეშვეობით ტექნიკის ისეთი დეტალის გაუმჯობესებაზე მიმდინარეობს მუშაობა, რომელიც ძნელად ექვემდებარება გამოსწორებას ან დაზუსტებას. საჭიროების შემთხვევაში კი, ტექნიკის ამა თუ იმ დეტალის დაზუსტებაზე

მუშაობისას, შეიძლება აუცილებელიც გახდეს ვარჯიშის დანაწევრებითი შესწავლის მეთოდების გამოყენება, მითუმეტეს იმ დროს, როცა საქმე ეხება მომეცადინის ენერჯის დაზოგვის საჭიროებას და ყურადღების განსაკუთრებულ გამახვილებას ტექნიკის ასათვისებელ ელემენტებზე.

ზემოთ ჩამოთვლილ მეთოდებთან ერთად, სწავლების პროცესის ეფექტური წარმართვისათვის ასევე გამოიყენება სტანდარტულ-განმეორებითი, სტანდარტულ-შენაცვლებითი, თამაშობითი, შეჯიბრებითი და სხვ. მეთოდები; ტრენაჟორები, ვიდეო და სხვა ტექნიკური საშუალებები, სწავლების პროცესში რომელიმე ანალიზატორის(მხედველობითი, სმენითი და სხვ.) დროებითი გამოთიშვა, მისი როლის გამოკვეთის მიზნით, რისთვისაც მოძრაობითი მოქმედების შესწავლის პროცესში ისეთი ვარჯიშების შეყვანა ხდება, რომლის დროსაც შეზღუდულია ან მთლიანად გამორიცხულია მხედველობითი ანალიზატორის(სპეციალური დამუქებული სათვალეები, თვალის ასახვევები და სხვ. მოწყობილობები) თვითკონტროლი. ეს იწვევს მოძრაობის პროპრიოცეპტული ანალიზატორის ფუნქციების მიმართ მოთხოვნების ზრდას და ამის შედეგად შესაძლებელი ხდება მოქმედების სრულყოფილი მართვა.

მოძრაობის შესწავლის მეორე ეტაპზე მეცადინეობათა სიხშირე პრინციპში ისეთივეა როგორც პირველ ეტაპზე. ამასთან ერთად ცალკეული მეცადინეობების ფარგლებში, გაღრმავებულ სწავლებასთან დაკავშირებით, ვარჯიშის სიხშირე და დატვირთვის საერთო მოცულობა და ინტენსივობა იზრდება, რომლის წინაპირობას ქმნის მომეცადინეთა მუშაობისუნარიანობის ამაღლება და მოძრაობის კოორდინაციის ფორმირებული ფორმების სიმტკიცე დაღლის ნეგატიური ზემოქმედების მიმართ. მოძრაობის კოორდინაციული სირთულის გამო, ვარჯიშის განმეორებათა სიხშირემ ერთი მეცადინეობის ფარგლებში, შეიძლება მნიშვნელოვან სიდიდეებს მიაღწიოს, იმ შემთხვევაში, თუ ის ფსიქიკური და ფიზიკური ძალების დიდ დანახარჯებს არ მოითხოვს. წინააღმდეგ

შემთხვევაში, მრავალჯერადი სერიული გამეორებები გამართლებულია. გამეორებებს შორის დასვენების ინტერვალების რეგლამენტირება ისეთივეა, როგორც პირველ ეტაპზე იყო, მხოლოდ ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, რომ მან არ გამოიწვიოს მოძრაობის ტექნიკის მექანიზმის დამახინჯება.

მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბებას თან სდევს სხვადასხვა ხასიათის შეცდომები. შედარებით ხშირად შეცდომებს იწვევს მასწავლებლის მიერ მოძრაობის მიმართ ჩამოყალიბებული წარმოდგენებისა და ინდივიდუალური მოძრაობითი გამოცდილების შეუსაბამობა, დატვირთვის ზღვარის დარღვევა, მოძრაობის სიჩქარის და ძალისმიერი დამაბულობის ფორსირებული გაზრდა და სხვ. ერთდროულად საჭიროა იმის გათვალისწინებაც, რომ მეორე ეტაპზე მოძრაობის ტექნიკის ფორმირება აუცილებლად მჭიდროდ უნდა იყოს დაკავშირებული ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების გამოვლენის დონის მატებასთან.

მოძრაობითი მოქმედების გაღრმავებული სწავლების ეტაპის ყველა მეცადინეობაზე გამოყენებული უნდა იქნას საკონტროლო ვარჯიშები, სადაც ყურადღება გადატანილი უნდა იყოს არა იმდენად ფიზიკური ძალების მაქსიმალურ მობილიზაციაზე, რამდენადაც მოძრაობის სიზუსტესა და ტექნიკის სრულყოფის სხვა მაჩვენებლებზე: შეთანხმებულობაზე, რიტმულობაზე, ვარჯიშის ზოგიერთი დეტალის ავტომატიზებულ შესრულებაზე და სხვ. ფაქტორებზე.

ამრიგად, გაღრმავებული სწავლების მეორე ეტაპზე ინტენსიურად მიმდინარეობს შეცდომების აღმოფხვრა, ტექნიკის ცალკეული დეტალების ავტომატიზებულ შესრულებაზე ყურადღების გაძლიერება, ვარჯიშის მთლიანობაში შესრულების, მისი ერთიანი რიტმის დაუფლება და ა.შ. ამ ეტაპზე ხდება მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბება, რომლის მოძრაობით ჩვევაში გადაზრდა მიმდინარეობს უკვე სწავლების მესამე ეტაპზე.

განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ამ ეტაპის მიზანია მოძრაობითი შემძლეობის მოძრაობით ჩვევაში გადაზრდა.

ძირითადი ამოცანებია: მოძრაობის ავტომატიზმამდე დაყვანა; ინდივიდუალური ტექნიკის სრულყოფის თავისებურებების აუცილებელ ხარისხამდე დაყვანა; მოძრაობითი ტექნიკის სრულყოფისა და ფიზიკური თვისებების განვითარების შესაბამისობის უზრუნველყოფა; მოძრაობითი ჩვევის სტაბილურობისა და ვარიაციულობის, საიმედოობის და მოძრაობის ტექნიკის ეკონომიურობის აუცილებელი ხარისხის უზრუნველყოფა; მოძრაობების შერწყმისა და მისი შესრულების ავტომატიზმი; მოძრაობითი ტექნიკის „ინდივიდუალიზაცია“; შესასწავლი მოქმედების სრულყოფა სხვადასხვა მოძრაობით შენაერთებში; მოძრაობის ვარიაციული შესრულების უზრუნველყოფა კონკრეტულ გარემოებებში; აუცილებლობის შემთხვევაში მოქმედების ტექნიკის გადაკეთება და მისი შემდგომი სრულყოფა ფიზიკური თვისებების განვითარების საფუძველზე.

საშუალებები: მიმყვანი და მოსამზადებელი ვარჯიშები.

ამ ეტაპზე მიმდინარეობს მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბება და მისი განმტკიცება; იზრდება განმეორებათა რაოდენობები ჩვეულებრივ და ახალ უჩვეულო პირობებში, რაც უფრო მოქნილი ჩვევის გამომუშავების საშუალებას იძლევა. მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების მისაღწევად გამოიყენება სხვადასხვა საშუალებები, მეთოდები, მეთოდური ხერხები. ძირითადად გამოიყენება იგივე მეთოდები, რაც დამახასიათებელი იყო მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების მეორე ეტაპისთვის. მაგრამ ცალკეული მათგანის ხვედრითი წონა და მათი გამოყენების ხასიათი ცვლილებას განიცდის. ამ ეტაპზე, მოძრაობითი ჩვევის სრულყოფისათვის დამატებით შემოდის ახალი ფაქტორები. როგორც მოძრაობითი შემძლეობის ჩამოყალიბების დროს, განსაკუთრებული ყურადღება

ექცევა ვარჯიშის მრავალჯერად გამეორებებს, რის საფუძველზეც მიმდინარეობს მოძრაობის ტექნიკის, მისი დეტალების დაზუსტება, დახვეწა, რა დროსაც მალდება ყურადღების კონცენტრაცია მოძრაობის შესრულების ხარისხზე.

განსაკუთრებული მნიშვნელობით გამოირჩევა სტანდარტული და ვარიაციული მეთოდების გამოყენება. თუ ჩვევა მტკიცე არ არის, ადგილი აქვს უარყოფით გადატანას. უარყოფითი გადატანის დროს, ძნელდება ტექნიკის დეტალების დაზუსტებაზე მუშაობა. ადრე გამოყენებულ მეთოდებთან ერთად ფართოდ გამოიყენება ვარჯიშობის სტანდარტულ - განმეორებითი, შენაცვლებითი, კომბინირებული, თამაშობითი, შეჯიბრებითი, იდეომოტორული წვრთნის და სხვ. მეთოდები. სისტემატურად მიმდინარეობს შესრულებული მოქმედების ანალიზი, თვითანალიზი, შეცდომების გამოსწორება, განხილვა, სასწავლო მასალების დემონსტრირება და ა.შ. ასევე, მოძრაობის სრულყოფის მიზნით ისეთ მეთოდურ ხერხებს მიმართავენ როგორცაა: მოძრაობების ამპლიტუდისა და სიჩქარის ზრდა, მოძრაობების ნაკადური შესრულება, გამეორებები მოძრაობის შესრულების ხარისხსა და შედეგზე შეჯიბრების ფორმით და ა.შ.

ამ ეტაპზე დასწავლილი მთლიანი მოქმედების მრავალჯერადი გამეორებები მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების, მისი სრულყოფის და ფიზიკური თვისებების განვითარების ეფექტურობის განმსაზღვრელი ფაქტორია. მოძრაობითი ჩვევის სრულყოფისათვის ერთდროულად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მის რთულ, ცვალებად პირობებში შესრულებას. ცვლილებას განიცდის კინემატიკური, დინამიკური და რიტმული მახასიათებლები, ჩვევის სრულყოფას და განმტკიცებას მრავალჯერად გამეორებებთან ერთად, განაპირობებს ტექნიკის, მისი დეტალების სრულყოფა და ფიზიკური თვისებების განვითარების პროცესების ორგანული შერწყმა. ე.ი. ამ ეტაპზე განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება არა მხოლოდ ტექნიკის გაუმჯობესებას ან მოცემული მოძრაობითი მოქმედების ათვისებისათვის საჭირო ფიზიკური თვისებების განვითარებას, არამედ მათ ერთდროულად განვითარებას, სრულყოფას, ანუ მათ

შერწყმას. ე.ი. ჩვევის ჩამოყალიბება-განვითარებისა და მისი სრულყოფისათვის განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს „შერწყმული ზემოქმედების“ მეთოდი, რომლის არსია მოქმედების, ტექნიკის, სრულყოფაზე მუშაობის პროცესში დამატებითი დატვირთვების (დამატებითი სიმძიმეები და სხვ.) გამოყენება, რომლებიც მხოლოდ დადებითად მოქმედებენ ტექნიკის სრულყოფაზე.

ჩვევის განვითარებასა და განმტკიცებაზე დადებითად მოქმედებს იდეომოტორული და მისი ანალოგიური მეთოდები, რომლებიც ამ უკანასნელ წლებში უფრო და უფრო ფართოდ გამოიყენება ტანვარჯიშში, წყალში ხტომებში, სათხილამურო და სპორტის მთელ რიგ სახეობებში მოძრაობითი მოქმედებების დაუფლების, მისი შემდგომი განმტკიცებისა და სრულყოფისათვის. ამ მეთოდების გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება როგორც სწავლების დაწყებით ეტაპზე, ასევე სწავლების მეორე და მესამე ეტაპზეც. მათ მნიშვნელოვანი როლი აკისრიათ მოქმედების რთული ტექნიკური ელემენტების ათვისებაში.

იდეომოტორული წვრთნა, აქტიური წარმოდგენების და ჩამოსაყალიბებელი მოძრაობითი ჩვევის შეგრძნებათა შეგნებული გეგმაზომიერი გამეორებებია. მაშასადამე, როგორც აღინიშნა, იდეომოტორული წვრთა, ეს მოძრაობის აზრობრივი შესრულებაა. ე.ი. აზრობრივი წარმოდგენები რეალიზდება მოძრაობაში. მომეცადინე თვალდახუჭულია და ცდილობს წარმოიდგინოს ის მოძრაობა, რომელიც რეალურად უნდა შეასრულოს. ამისათვის ის კარგად უნდა ერკვეოდეს ფსიქოლოგიურ ხერხებში. ჩვევის განმტკიცებისა და სრულყოფის ეტაპზე ამ მეთოდების გამოყენებას გარკვეული წარმატების მოტანა შეუძლია მოძრაობითი ჩვევის განმტკიცებისა და სრულყოფის საქმეში.

იდეომოტორულ მეთოდებს ანუ აზრობრივ წვრთნას, თითოეულ სპორტის სახეობაში, მისი სწორი ორგანიზაციის პირობებში შეუძლია არსებითად აამაღლოს „კუნთური ამტანიანობა“, სპორტული მუშაობისუნარიანობა და ხელი შეუწყოს რთულ ვარჯიშებში

წვრთნაში ხანგრძლივი ინტერვალების შემდეგ ტექნიკის შენარჩუნებას. მაგალითად, შუბის მტყორცნელებში მისი ოპტიმალური ვარიანტია აზრობრივი წარმოდგენების მონაცვლეობა ტყორცნების, მისი ცალკეული ელემენტების რეალური შესრულებით. იდეომოტორული და ჩვეულებრივი წვრთნის სწორ შესატყვისობას რთული მოძრაობითი ჩვევის სრულყოფისას უფრო მნიშვნელოვანი ეფექტის მოტანა შეუძლია, ვიდრე მხოლოდ პრაქტიკულ ვარჯიშებს. ჩვევის ათვისება ხდება უფრო სწრაფად და სწორად თუ იდეომოტორული წვრთნის ჩართვა მოხდება. მითუმეტეს მაშინ, როცა ნავარჯიშევი მოძრაობა მოსწავლისთვის ახალი არ არის და მას იგი ათვისებული აქვს მიმყვანი ვარჯიშების სერიული გამოყენებით.

მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების დასკვით საფეხურზე განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა მოძრაობითი ჩვევის „ინდივიდუალიზაციას“. თითოეული ადამიანი ხასიათდება განუმეორებელი თავისებური ინდივიდუალური შესაძლებლობებით. ის პედაგოგი, რომელიც მეცადინეობის ორგანიზაციის პროცესში ამას არ ითვალისწინებს და იქითკენ მიისწრაფის, რომ მოძრაობა ყველა მოსწავლემ ერთნაირად აითვისოს, ის ამ შაბლონური მიდგომით არღვევს სწავლების და აღზრდის ინდივიდუალიზაციის პრინციპს, ხოლო, როდესაც მასწავლებელი (მწვრთნელი) იძულებულია ყველა მოსწავლესთან ერთნაირი სახელმწიფო პროგრამით იმუშაოს მაგრამ პირველი მეცადინეობიდანვე ყურადღებას აქცევს და ითვალისწინებს თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალურ თავისებურებებს, მის შესაძლებლობებს, ამით მის მიერ ხდება მომეცადინის ტალანტის აღმოჩენა. ტალანტი კი, როგორც ცნობილია, ეს ადამიანის თავისებურებების ის მთლიანობაა, რომელსაც წარმატება მოაქვს მოცემულ საქმიანობაში; ამასთანავე, ის მისი საქმიანობის ორიგინალობასაც განსაზღვრავს. ფსიქოლოგების აზრით, ინდივიდუალური მიდგომის ორგანიზაციისას პედაგოგსა და მოსწავლეს(მწვრთნელსა და სპორტსმენს) შორის კონფლიქტი არ ხდება, იმიტომ, რომ მომეცადინემ შეძლოს თავისი ინდივიდუალობის შენარჩუნება, რომლისკენაც ინტუიტურად მიისწრაფვის.

თანდათანობით ჩვევის ჩამოყალიბების პროცესში მეტი ყურადღება ეთმობა მოძრაობითი ჩვევის სრულყოფას ცვალებად პირობებში, რომლის დროსაც ცვლილებას განიცდის მოძრაობითი კინემატიკური, დინამიკური და რიტმული მახასიათებლები და სხვ.

მოძრაობის დამუშავების პროცესში, მოძრაობითი ჩვევის სტაბილიზაციის ხარისხი განაპირობებს მეთოდური მიდგომების როლს. მიზანმიმართული ვარიაციულობისთვის დამახასიათებელია ცვალებადი პირობების შემთხვევაში, მოძრაობის გარკვეულ დეტალებში შესატყვისი ცვლილებების შეტანა. ამავე დროს, მოძრაობითი მოქმედების ტექნიკის ძირითადი მექანიზმი საკმაოდ შედეგიანი, ეფექტური და სტაბილურია(მაგალითად, მძლეოსნური ტყორცნა სხვადასხვა მეტეოროლოგიურ პირობებში. სპორტსმენი ფრენის კუთხის შესატყვისი ვარირებით და წინასწარი მოძრაობის უზრუნველყოფით აღწევს იარაღის დავალებული სიჩქარით გატყორცნას).

ჩამოყალიბებული ჩვევების ვარიაციულობის დიაპაზონის გაფართოების მრავალგვარი მეთოდებისა და მეთოდური ხერხების რიცხვში გამოყოფენ: მკაცრად რეგლამენტირებულ და არამკაცრ რეგლამენტირებულ ვარირებას. მკაცრად რეგლამენტირებული ვარირება მოითხოვს მოძრაობის პარამეტრების, მათი კავშირისა და კოორდინაციის ფორმების ზუსტად განპირობებულ ფარგლებში მოძრაობითი მოქმედების განხორციელების უნარს. ამ ტიპის დავალებები ორ ჯგუფად იყოფა: „გამეორებები სიზუსტეზე“ და დავალება „გადახრების სიზუსტეზე“. დავალებები გამეორებების სიზუსტეზე მიზნად ისახავს ათვისებული მოძრაობის გარეგანი პარამეტრების შეძლებისდაგვარად ზუსტ აღდგენას, მისი შესრულების დროს რამდენადმე შეცვლილ პირობებში(მაგალითად, დავალებული დისტანციის განმეორებითი გარბენი მაგარ და რბილ საყრდენ ბილიკზე ერთი და იმავე ტემპში, ერთი და იმავე სიჩქარით; რბენა თანაბარი და თანაბარზომიერი სიჩქარით განსხვავებული დახრილობის ბილიკზე; ხტომების შესრულება ერთ და იმავე სიმაღლეზე გარეშე დამძიმებებით ან მის გარეშე). ხოლო „სიზუსტეზე

გადახრები“- ითვალისწინებს მოძრაობის შესრულებას მისი ამა თუ იმ გარეგანი პარამეტრების ზუსტად განსაზღვრული ცვლილებებით ადრე ათვისებულთან შედარებით(მაგალითად, აკრობატიკულ ხტომაში ფრენის სიმაღლე ბრუნთან ერთად). თავიდან ასეთი დავალებები ჩვეულებრივ სრულდება ორიენტირების დახმარებით, დოზირებული დამძიმებებით და ა.შ., რაც ზუსტად მიმართული ვარირების ამოცანას აადვილებს. შემდეგ კი, დავალება გაადვილებული პირობების გარეშე სრულდება და მოითხოვება მოძრაობის ამა თუ იმ პარამეტრის შეცვლა და ა.შ.

მოძრაობის არამკაცრი რეგლამენტირებული ვარირება გამოიყენება როგორც მოძრაობითი ჩვევის ვარიაციულობის დიაპაზონის გაფართოების ფაქტორი, რათა გააფართოვოს მისი ეფექტური გამოყენების შესაძლებლობა სრულიად განსხვავებული(მათ შორის უეცრად შეცვლილ) მოძრაობითი საქმიანობის პირობებში. უმეტესწილად, მეთოდურად ეს ხორციელდება დასწავლილი მოძრაობის თანდათანობითი გართულებების გზით, თამაშობითი და შეჯიბრებითი სიტუაციების დროს.

განხილული მეთოდური მიდგომები, რომლებიც შერჩევით მიმართულნი არიან ერთის მხრივ, მოძრაობითი ჩვევის სტაბილიზაციაზე და მეორის მხრივ, მისი მიზანმიმართული ვარიაციულობის დიაპაზონის გაფართოებაზე, მთლიანობაში გვევლინებიან მისი საიმედოობის უზრუნველყოფის ძირითად გზად, რამდენადაც ჩვევის თავისებურებას საფუძველად უდევს მოძრაობებით მართვის სტაბილურობისა და ვარიაციულობის ფორმების ოპტიმალური შერწყმა. მოძრაობითი ჩვევის საიმედოობა დამოკიდებულია ინდივიდის მთელი რიგი ფიზიკური და ფსიქიკური თვისებების განვითარების ხარისხზე, ნაწილობრივ სპეციალურ გამძლეობაზე და ემოციურ სიმტკიცეზე. ამიტომ, ჩვევის საიმედოობის ზრდის პრობლემის გადაწყვეტა შეიძლება კომპლექსურად გამძლეობის, ნებელობითი და სხვ. თვისებების განვითარებასთან ერთად, რომლებიც მოძრაობითი საქმიანობის სტაბილურ ეფექტურობას უზრუნველყოფენ.

ამ ეტაპზე გამართლებულია მოძრაობის შესრულება არა მარტო მუშაობისუნარიანობის ოპტიმალური მდგომარეობის, არამედ დადლილობის ფონზეც. ე.ი. წინა დატვირთვის შემდეგ, ნაწილობრივ დასვენების შემჭიდროებული ინტერვალებით. ათვისებული ჩვევის განმტკიცებას ხელს უწყობს მოქმედების გამეორებები დადლის ზრდის პირობებში. თავიდან, როცა ჯერ კიდევ არ არის მიღწეული ჩამოყალიბებული ჩვევის სათანადო ხარისხი, მიზანშეწონილი არ არის მეცადინეობებს შორის ხანგრძლივი შესვენებები, პირიქით, აუცილებელია მათი ყოველდღიური გამეორებები. კარგად განმტკიცებული ჩვევა ხანგრძლივი შესვენებების დროსაც კი, არ კარგავს ხარისხს.

ამ ეტაპზე თანდათან უფრო ეკონომიურად ხდება მოძრაობით მოქმედებათა შესრულება, არ ხდება ორგანიზმის ენერგორესურსების ზედმეტი მოხმარება. ე.ი. მომეცადინე იმდენ ენერგიას ხარჯავს, რამდენიც ესაჭიროება ამა თუ იმ მოძრაობითი მოქმედების შესრულებას.

სწავლების დასკვნით ეტაპზე, ისე როგორც წინა ეტაპებზე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება შეცდომების მონახვას და მის გამოსწორებას. ჩვევის ფორმირებასა და მოძრაობის სრულყოფაზე კონტროლი დასკვნით ეტაპზე, ირთავს მისი საერთო ხარისხობრივი შედეგიანობის განსაზღვრას. გამოიყენება მთელი რიგი ტესტური და სხვა საკონტროლო პროცედურები და შეფასების სხვა ფორმები. მოძრაობის საერთო შედეგიანობა ფასდება საკონტროლო ვარჯიშებით, რომელთა შედეგებს უპირისპირებენ ნორმატულ ცხრილებს და შეჯიბრებებში - სპორტში მიღებულ კრიტერიუმებს.

მოძრაობითი მოქმედების ავტომატიზაციის ხარისხის შეფასებას ნაწილობრივ განაპირობებს მისი წარმატებული შესრულება, რომელიც მისგან მოძრაობის შესრულების პროცესში მოითხოვს ყურადღების გადატანას სხვაგვარ ამოცანებზე და ობიექტებზე (მაგალითად, გარე პირობების ანალიზზე, დამატებითი მოძრაობითი ამოცანების გადაწყვეტაზე), ასევე ვარჯიშებზე, რომელზეც კავშირშია მხედველობით და საერთოდ ექსტერორეცეპტორული კონტროლის

შეზღუდვასთან, ხოლო ათვისებული ჩვევის საიმედოობის ხარისხზე მსჯელობენ მისი სტაბილურობის და ცვალებად პირობებში ვარიაციულობის მიხედვით, რაც ვლინდება შესატყვისი საკონტროლო ვარჯიშებით.

იმის მიხედვით, თუ რამდენად სწორად არის ჩამოყალიბებული ჩვევა, ან მომეცადინის ორგანიზმის გაზრდილ მოთხოვნებს შეესაბამება თუ არა ფუნქციური შესაძლებლობები, ზოგჯერ საჭირო ხდება ჩამოყალიბებული ჩვევის გადაკეთება. სპორტულ პრაქტიკაში ხშირია ამის მაგალითები, რაც გარკვეულ სიმძნელებთან არის დაკავშირებული. ტექნიკის გადაკეთება მთელი რიგი მეთოდებისა და მეთოდური ხერხების გამოყენებას მოითხოვს, რადგან უნდა დაირღვეს ადრე გამომუშავებული დინამიური სტერეოტიპი და ჩამოყალიბდეს ახალი. ზოგჯერ ბევრად უფრო იოლია მოძრაობითი მოქმედების თავიდან შესწავლა, ვიდრე მისი გადაკეთება. ჩვევის გადაკეთების დროს თავიდან მოქმედების შესრულებისას ძველი ჩვევა სჭარბობს, შემდგომ შეიმჩნევა ძველი ჩვევისა და ახლის ერთმანეთში მონაცვლეობა და ბოლოს ახალი ჩვევის ჩამოყალიბება. მაგრამ მას გარკვეული დრო სჭირდება, რადგან დაღლამ და სხვადასხვა ხასიათის სიმძნელებმა შეიძლება ხელი შეუწყოს ისევ ადრინდელი ჩვევის გამოვლენას.

ამრიგად, განმტკიცებისა და სრულყოფის ეტაპზე ხდება მოძრაობითი ჩვევის სრული ფორმირების და მისი ცხოვრების სხვადასხვა პირობებში გამოყენების უნარის გამომუშავება.

თავი V

მოდრაობითი -კოორდინაციული უნარიანობის განვითარება

ფიზიკური კულტურის თეორიასა და მეთოდულ კაში ადამიანის კოორდინაციული შესაძლებლობების დახასიათებისათვის ამა თუ იმ მოძრაობითი საქმიანობის შესრულების დროს, გამოიყენებოდა ტერმინი (ცნება) „სიმარჯვე“. სიმარჯვეს მოძრაობით უნარებში ერთ-ერთ ცენტრალური ადგილი უკავია. სიმარჯვე რთული ფსიქოფიზიკური კომპლექსია, რომელიც თავის თავში ირთავს ყურადღების განაწილებისა და კონცენტრირების, სწრაფი ორიენტირების და ოპერატიული აზროვნების, ემოციების მართვის, რთული კოორდინაციული მოქმედებების და სხვ. შესრულების უნარს. ეს ცნება აქამდე არასაკმარისად იყო განსაზღვრული. თანამედროვე სპეციალურ ლიტერატურაში შედარებით უფრო გარკვეულ ცნებებს გამოყოფენ. როგორცაა: „კოორდინაციული უნარიანობა“ ან „მოდრაობითი-კოორდინაციული უნარიანობა“, რაშიც იგულისხმება, ერთი მხრივ, მოძრაობის მიზანშეწონილად კოორდინირების უნარი ახალი მოძრაობითი მოქმედებების ათვისებაში; მეორე მხრივ, მოძრაობების კოორდინაციის გადაკეთების უნარი ათვისებული მოქმედების პარამეტრების შეცვლის აუცილებლობისას ან სხვა მოქმედებაზე გადართვისა ცვალებადი პირობების მოთხოვნების შესატყვისად.

კოორდინაციული უნარიანობა გულისხმობს მოძრაობითი ამოცანების სწრაფად, ზუსტად, მიზანმიმართულად, ეკონომიურად, მოხერხებულად, ან შედარებით სრულყოფილად გადაწყვეტას.

კოორდინაციული უნარიანობის არსის ფიზიოლოგიური

თვალსაზრისით განხილვის დროს, წამყვან როლს აკუთვნებენ ცენტრალური ნერვული სისტემის კოორდინაციულ ფუნქციებს და მის იმ თავისებურებებს, რომელსაც ი.პავლოვმა პლასტიკურობა უწოდა.

რაც უფრო მდიდარია მომეცადინის მიერ შექმნილი უნარ-ჩვევების მარაგი, მით უფრო მეტი შესაძლებლობა გააჩნია მას ახალი მოძრაობების ასათვისებლად და საჭიროების შემთხვევაში მათ გადასაკეთებლად.

მოდრაობითი - კოორდინაციული უნარების კომპლექსური ხასიათიდან გამომდინარე, მათი შეფასება მხოლოდ ერთი რომელიმე უნიფიცირებული კრიტერიუმის მიხედვით არ შეიძლება. მათი განვითარების დონის შეფასებისას მხედველობაშია მისაღები მათი სხვადასხვა მაჩვენებლები. მათ შორის, შედარებით უფრო საერთოს წარმოადგენს მოძრაობითი მოქმედებების ახალი ფორმების ათვისებაზე ან ათვისებულის გადაკეთებაზე დახარჯული დრო. ეს დრო, რაც უფრო მცირეა, მით უფრო მაღალია მოცემული უნარების განვითარების დონე სხვა თანაბარ პირობებში. ერთდროულად, მხედველობაში მიიღება მოძრაობის კოორდინაციული სირთულის დონე(ექსპერტული შეფასების ან ინსტრუმენტული ანალიზის მასალების მიხედვით - ბიომექანიკური, ფიზიოლოგიური და ა.შ.) და მოძრაობის სიზუსტე(დროში, სივრცეში და დამაბულობის სიდიდის მიხედვით), ასევე საერთო კრიტერიუმები, რომლებიც გამოიყენება მოძრაობითი მოქმედების სრულყოფის დონის შეფასებისათვის. („სივრცის შეგრძნება“, „დროის შეგრძნება“, დამაბულობისა და მოდუნების რაციონალურ ურთიერთშენაცვლეობა და სხვ. უნარიანობები).

კოორდინაციული უნარიანობის განვითარების ამოცანება:

ა) მოძრაობითი მოქმედებების ახალი ფორმების ათვისების უნარების სრულყოფა, ამასთანავე ერთად, მოძრაობის საჭირო სიზუსტის, ეკონომიურობის და ეფექტურობის მიღწევა;

ბ) ცვალებადი ვითარების შესატყვისად მოძრაობის კოორდინაციის ჩამოყალიბებული ფორმების დაუფლებული უნარების სრულყოფა;

გ) მოძრაობების კოორდინაციის ფორმირებული რაციონალური ფორმების სიმტკიცის ამაღლება დადლის და სხვა არაკეთილსასურველი ფაქტორების მიმართ (კოორდინაციული გამძლეობის სრულყოფა).

დ) მოძრაობის ანალიზატორების ფუნქციებისა და გარკვეულ სივრცობრივ-დროით პირობებში კუნთური დაძაბულობის მიზამშეწონილად რეგულირების უნარიანობის სრულყოფა;

ე) მოძრაობითი გამოცდილების სისტემატური განახლება.

ამ ამოცანების სათანადო დონეზე გადაწყვეტა უზრუნველყოფს კოორდინაციული უნარიანობის მრავალმხრივ განვითარებას. ამ ამოცანების პრაქტიკული რეალიზაცია ხდება მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების და ფიზიკური თვისებების განვითარების პროცესში.

კოორდინაციული უნარიანობის განვითარების საშუალებები და მეთოდოლოგია

კოორდინაციული უნარიანობის განვითარების საშუალებები.

მოძრაობით -კოორდინაციული უნარების გასავითარებლად შეიძლება გამოყენებული იქნას მრავალი სხვადასხვაგვარი ისეთი ხასიათის ფიზიკური ვარჯიშები, რომელთა შესრულება ობიექტურად დაკავშირებულია მეტ-ნაკლებად მნიშვნელოვანი კოორდინაციული სირთულეების გადალახვასთან. შედარებით ფართო და მისაწვდომ საშუალებათა ჯგუფს შეადგენს დინამიკური ხასიათის საერთო მოსამზადებელი ტანვარჯიშული ვარჯიშები, რომლებიც ერთდროულად მოიცავს ძირითად კუნთებს. ესენია: ვარჯიშები საგნებით და უსაგნოთ(მაგალითად, ბურთებით, ტანვარჯიშული ჯოხებით, სახტუნელათი და სხვ.), სხვადასხვა სიტუაციებში შესრულებული შედარებით მარტივი და საკმაოდ რთული ვარჯიშები

სხეულის და მისი ნაწილების სხვადასხვა მდგომარეობაში (აკრობატული ელემენტები, მალაყები და სხვ.), ვარჯიშები წონასწორობაზე.

კოორდინაციული უნარიანობის განვითარებაზე დიდ გავლენას ახდენს ბუნებრივი მოძრაობების სწორი ტექნიკის ათვისება, როგორცაა: რბენის, სხვასხვაგვარი ხტომების(სიგრძეზე, სიმაღლეზე, სიღრმეში, ბჯენითი), ტყორცნების, ცოცვების ტექნიკა.

მოძრაობითი მოქმედების სწრაფად და მიზანშეწონილად შესაცვლელად უეცრად ცვალებად სიტუაციაში მაღალეფექტური საშუალებებია: მოძრავი და სპორტული თამაშები, ორთაბრძოლები (ჭიდაობა, კრივი და სხვ.), საკროსო რბენა, თხილამურებით გადაადგილება, სამთო-სათხილამურო სპორტი.

საშუალებათა განსაკუთრებულ ჯგუფს შეადგენს ცალკეულ ფსიქოფიზიოლოგიურ ფუნქციებზე მიმართული ვარჯიშები, რომლებიც უზრუნველყოფს მოძრაობითი მოქმედების მართვასა და რეგულაციას.

კოორდინაციულ მოძრაობათა სრულყოფისათვის სპეციალური ვარჯიშები შეირჩევა სპორტის არჩეული სახეობის სპეციფიკის გათვალისწინებით. სპორტულ წვრთნაში ასეთ საშუალებათა ორი ჯგუფი გამოიყოფა: მიმყვანი ვარჯიშები სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში ახალი ფორმების ათვისებისათვის და სპეციალური განმავითარებელი ვარჯიშები სპორტის კონკრეტულ სახეობაში კოორდინაციული უნარიანობის განვითარებისათვის (მაგალითად, კალათბურთში სპეციალური ვარჯიშები გართულეზულ პირობებში, ტანვარჯიშულ სკამზე ხტომისას ბურთის დაჭერა და პარტნიორისთვის გადაცემა და ა.შ.).

კოორდინაციული უნარიანობის განვითარების მეთოდიკა.
კოორდინაციული უნარიანობის გასავითარებლად მიმართავენ მეთოდურ ხერხებს:

- ახალი მრავალფეროვანი მოძრაობების ათვისება და თანდათანობით მათი კოორდინაციული სირთულის გაფართოება. ეს მეთოდური მიდგომა ფართოდ გამოიყენება საბაზო ფიზიკურ

აღზრდაში და სპორტული სრულყოფის პირველ ეტაპზე. ახალი მოძრაობების ათვისება არა მარტო მომეცადინის მოძრაობით გამოცდილებას ავსებს, არამედ ამავე დროს, ავითარებს კოორდინაციული მოძრაობის ახალი ფორმების წარმოქმნის შესაძლებლობას; ახალ-ახალი კოორდინაციულად გართულებული მოძრაობითი მოქმედებების დასწავლა თითქოსდა ავარჯიშებს თვით მოძრაობის კოორდინირების, მათი ხელოვნურად აგებისა და გადაკეთების უნარს. ამ შემთხვევაში, მნიშვნელოვან როლს სხვა დანარჩენის გარდა, თამაშობს ადრე განმტკიცებული და ახლად ფორმულირებული მოძრაობის კოორდინაციის ხერხების უარყოფითი თვითზეგავლენის გადალახვა. ამგვარი ხასიათის მოძრაობითი ამოცანის სისტემატური გადაწყვეტა კოორდინაციული უნარების განვითარების მოქმედი ფაქტორია. ათვისებული მოძრაობითი უნარ-ჩვევების მდიდარი ფონდის დროსაც კი, კოორდინაციული უნარების განუხრელი სრულყოფისათვის, აუცილებელია მათი რეგულარული განახლება. წიაღმდეგ შემთხვევაში ვლინდება კოორდინაციული ბარიერი.

- **უეცრად ცვალებადი სიტუაციის პირობებში მოძრაობითი მოქმედების გადაკეთების უნარიანობის განვითარება.** ეს მეთოდური მიდგომა ფართოდ გამოიყენება სპორტის თამაშობით სახეობებსა და ორთაბრძოლებში.

- **მოძრაობის სივრცობრივი, დროითი და ძალისმიერი სიზუსტის ამაღლება მოძრაობითი შეგრძნებებისა და აღქმის საფუძველზე.** იგი ფართოდ გამოიყენება სპორტის მრავალ სახეობაში (სპორტულ ტანვარჯიშში და სხვ.) და პროფესიულ- გამოყენებით ფიზიკურ მომზადებაში.

- **ვარიაციული ვარჯიშობის მეთოდის გამოყენებას** დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის ბევრ სახეობაში. მიმართავენ ისეთ მეთოდურ ხერხებს, როგორცაა: მთლიანი ათვისებული მოქმედების ან მისი ცალკეული პარამეტრების მკაცრი ვარირება; წოლითი, ჯდომითი მდგომარეობიდან რბენა; ბურთით ვარჯიშების შესრულება სხვადასხვა საწყისი (დგომითი, ჯდომითი, ჩაჯდომითი და ა.შ.)

მდგომარეობიდან; მოძრაობითი მოქმედების შესრულების ხერხების ცვალებადობა (რბენა პირისახით წინ, ზურგით ან გვერდით; გვერდზე ხტომები სიგრძესა და სიღრმეში და ა. შ.); ვარჯიშის „სარკისებური“ შესრულება; მოძრაობითი მოქმედებების შესრულება განსაკუთრებული მხედველობითი კონტროლით, სპეციალური სათვალეებიდან ან დახუჭული თვალებით (ვარჯიშები წონასწორობაზე, ბურთის ტარება და გდება კალათში და სხვ.)

„სივრცის შეგრძნების“ და მოძრაობის სივრცობრივი სიზუსტის სრულყოფის გზები

სპორტის ის სახეობანი, რომლებიც აქტიური მოძრაობითი მოქმედებებით ხასიათდებიან, მოითხოვენ მოქმედების სივრცობრივი პირობების სწორად შეფასების მაღალუნარიანობას და მათთან დაკავშირებით ძალების თანაზომიერების სიზუსტეს. მომეცადინის მიერ „სივრცის შეგრძნების“ სრულყოფის შესახებ ლაპარაკი მხოლოდ მაშინ შეიძლება, როცა მას შეუძლია არა მარტო სწორად შეაფასოს, არამედ ზუსტად დაიცვას მოქმედების სივრცობრივი პირობები, თავისი მოძრაობების შესაბამისი რეგულირებით. მოძრაობითი მოქმედებების სრულყოფის პროცესში „სივრცის შეგრძნება“ თავის გამოხატულობას ჰპოვებს მაგალითად, მძლეოსნობაში- „დისტანციის შეგრძნებაში“, „თამასის შეგრძნებაში“ და სხვ., ზუსტ სპეციალიზებულ სივრცობრივ აღქმაში და მოძრაობითი ჩვევების კონკრეტულ ფორმებთან დაკავშირებულ რეგულაციაში.

„სივრცის შეგრძნების“ და მოძრაობის სივრცობრივი სიზუსტის სრულყოფა მოძრავ და სპორტულ თამაშობებში, ორთაბრძოლებსა და სპორტის სხვა სახეობებში, რომლებიც ერთმანეთისაგან განსხვავდება საშეჯიბრო სიტუაციების დინამიკურობით, დაფუძნებულია გარე, ცვალებად პირობებში ტექნიკურ-ტაქტიკური მოქმედების საერთო შედეგიანობის მიღწევაზე. ამასთანავე, სპეციალური მეთოდური

მიდგომები მიმართულია მოქმედების სივრცობრივი პირობების შეცვლის ზუსტად შეფასებისა და მოძრაობის ფორმის ან მისი ცალკეული კომპონენტების შესაბამისად შეცვლის უნარის გასავითარებლად. ამ მიზნით იყენებენ თანმიმდევრულად გართულებულ დავალებათა სისტემას, რომელშიც ითვალისწინებენ „გარემოს სივრცის“ ამა თუ იმ პარამეტრის მიმართულ ვარირებას. მაგალითად, სპორტულ თამაშობებში, სათამაშო დისტანციების ზუსტად ვარირებასთან დაკავშირებულ სავარჯიშო დავალებების სახით იყენებენ ბურთის გადაცემის დისტანციას და სხვ. ამ დროს, ჩვეულებრივ გამოდინარეობენ ე.წ. „საკონტრასტო დავალებებიდან“, რომლებიც შედარებით არაზუსტ დიფერენცირებას მოითხოვს (მაგალითად, ფეხბურთში ბურთის 25, 45, 30 და 50 მ-ზე ურთიერთმორიგეობით გადაცემა) „მომიჯნავე დავალებებზე“ გადასვლა, რაც უფრო ზუსტ დიფერენცირებას (5 მ-ზე და უფრო ნაკლებ ფარგლებში) მოითხოვს. ყველაფერი ეს ის მეთოდიკაა, რომელმაც მიიღო „დავალებათა დაახლოების“ სახელწოდება (ვ.ფარფელი).

შედარებით სტანდარტულ-კინემატიკური სტრუქტურის მქონე სპორტის სახეობებში (სპორტული ტანვარჯიში, ციგურებზე ფიგურული სრიალი, წყალში ხტომა და სხვ.) „სივრცის შეგრძნების“ სრულყოფა დაფუძნებულია მოძრაობის სივრცობრივი პარამეტრების ზღვრულ სიზუსტესთან შესატყვისი შესრულების მიღწევაზე. აქ მოქმედების გარე სივრცობრივი პირობები სპორტის ამა თუ იმ სახეობაში უფრო მეტად სტანდარტულია(იარაღის, მოედნის, ნაგებობების ზომები და ა.შ.). ამ პირობების შეფასება კვალიფიციური სპორტსმენისათვის არ არის ძნელი. ამ პირობებში ვარჯიშობისას სივრცობრივი ანალიზი ორიენტირებულია არა იმდენად „ გარე სივრცის“ შეფასებაზე, რამდენადაც საკუთარი მოძრაობების სივრცობრივ პარამეტრებზე (მათ ამპლიტუდაზე, მიმართულებაზე), აგრეთვე ტანის მიდგომარეობასა და მის რგოლთა ურთიერთგანლაგებაზე.

სტანდარტულ-კინემატიკური სტრუქტურის სპორტის სახეობებში სიზუსტეზე სპეციალური დავალება მიმართულია იქითკენ, რომ : 1. ზუსტად და შეძლებისამებრ სტანდარტული იყოს მოძრაობის ამპლიტუდის, მიმართულებისა და ტანის მდგომარეობის პარამეტრები და 2. ზუსტად შეიცვალოს რომელიმე პარამეტრი მკაცრად განპირობებული შეფარდებულობით. მაგალითად, ტანვარჯიშულ იარაღზე გაქნევის შესრულებისას გავზარდოთ ქნევის ამპლიტუდა რამდენიმე გრადუსით ან გავზარდოთ ახტომის სიმაღლე მალაყში შემოტრიალების წინ. ეს დავალებები რომ წარმატებით შესრულდეს, ამისათვის მთელი რიგი მეთოდური ხერხების გამოყენება შეიძლება. მაგალითად:

-- ტანის გადაადგილება სპეციალურ მაკეტებსა და ფიტულებზე;

-- ტრენაჟორებზე პარტნიორის ან მასწავლებლის (მწვრთნელის) ფიზიკური დახმარებით მოძრაობის პარამეტრების მიმართულებითი შეგრძნება.

ვარჯიშის შესრულებისას ან მისი დამთავრებისთანავე მომეცადინეს ეცნობება ობიექტური მონაცემები მის მიერ დაშვებული შეცდომების შესახებ. მასწავლებლის (მწვრთნელის) ინფორმაციის გარდა გამოიყენება გამზომი - საინფორმაციო მოწყობილობები, რომლებიც უზრუნველყოფს სიზუსტის ხარისხს და სწრაფ ინფორმაციას.

მომეცადინის „სივრცობრივი შეგრძნებისა“ და მოძრაობის სიზუსტის სრულყოფაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ანალიზატორების ფუნქციებზე მიმართული ზემოქმედება. ამისათვის გამოიყენება მთელი რიგი მოსამზადებელი ვარჯიშები, მეთოდური ხერხები და ტექნიკური საშუალებები.

სპორტის ისეთ სახეობებში, რომლებიც შეიცავს ბრუნვით მოძრაობებს ვესტიბულარული აპარატის სრულყოფისათვის, იყენებენ სათანადოდ შესრულებულ ვარჯიშებს სხვადასხვა პირობებში ბრუნვით, მაგალითად, სხვადასხვა იარაღის (ასარეკნ ბოგზე, ტრამპლინზე, ბატუტზე და ა.შ.) ან სპეციალური სატრიალებელი ტრენაჟორების (ცენტრაფუგის ტიპის და ა.შ.)

საშუალებით. ისინი შესაძლებლობას იძლევიან, მომეცადინემ დიდი აქტიური მოტორული ძალვის გარეშე მრავალჯერ განიცადოს ბრუნვის პირობები ზუსტად განსაზღვრულ დავალებულ სიბრტყეში. ასეთი „პასიური წვრთნა“ შეიძლება იყოს ძირითადი საწვრთნელი ვარჯიშების სასარგებლო დამატება.

მოდრაობის სიზუსტის სრულყოფისათვის ვარჯიშობის პროცესში მიმართავენ ანალიზატორების ფუნქციების აქტივიზაციას. მაგალითად, მხედველობითი თვითკონტროლის დროებით გამორთვის ან შეზღუდვის ხერხს, რომლის სივრცობრივი ორიენტირებისა და მოძრაობისადმი კონტროლის გამწვანებით გაზრდილი მოთხოვნები წარედგინება სხვა ანალიზატორებსაც და „კუნთურ შეგრძნებასაც“. მხედველობითი კონტროლის გამორთვას მიმართავენ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც მოსალოდნელი არ არის ტრამეები.

ძალისუნარიანობის განვითარება

მოდრაობითი საქმიანობის შედეგიანობის განმსაზღვრელ ერთ-ერთ თვისებად უძველესი დროიდან გამოყოფენ ***„ძალა“-ს, რომლის ქვეშაც განზოგადებულად გულისხმობენ კუნთური დაძაბულობის მეშვეობით გარეშე წინააღმდეგობის დაძლევის, ან რაიმე მოქმედებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს.*** ძალა ვლინდება კუნთური მუშაობის სხვადასხვა რეჟიმის დროს: მოძრაობის საწინააღმდეგოდ დაძლევითი მუშაობის დროს, როდესაც კუნთები იკუმშება და სიგრძეში კლებულობს(მიომეტრული რეჟიმი); მოძრაობის მიმართულებით დათმობითი მუშაობის დროს, როდესაც კუნთები სიგრძეში მატულობს(პლიომეტრული რეჟიმი); კუნთების სიგრძეში ცვლილების გარეშე(სტატიკური, იზომეტრული რეჟიმი).

ძალისუნარიანობის სახეობები

ძალისუნარიანობის სახეობებია: *დინამიკური ძალა, სტატიკური ძალა, აბსოლუტური ძალა, შეფარდებითი ძალა, ფეთქებადი ძალა.*

დინამიკური ძალა ვლინდება მოძრაობაში. ამ დროს კუნთები კლებულობს ან მატულობს სიგრძეში.

სტატიკური ძალის გამოვლენისას კუნთები დაძაბულ მდგომარეობაშია, სიგრძეში ცვლილებას არ განიცდის.

შეფარდებითი ძალა - ადამიანის აბსოლუტური ძალის შეფარდება მის საკუთარ წონასთან.

ფეთქებადი ძალის ქვეშ იგულისხმება მაქსიმალური ძალის დროის უმცირეს მონაკვეთში გამოვლენილი უნარი.

სპეციალურ ლიტერატურაში ძალისუნარიანობის სამ სახეობას გამოყოფენ: საკუთრივ ძალისმიერ, სწრაფძალისმიერ და ძალისმიერ გამძლეობას.

საკუთრივ ძალისუნარიანობა იზომეტრული და მასთან ახლო მდგომი ტიპის კუნთური დაძაბულობის დროს ვლინდება, რომელიც სრულდება კუნთების სიგრძის შეუცვლელად ან კუნთების ნელი შეკუმშვით, ზღვრული ან ზღვრულთან ახლო მდგომი დამამძიმებელი საგნების აწევის დროს (მაგალითად, შტანგის მკერდიდან აკვრის წინ, ტანვარჯიშულ რგოლებზე შლიბჯენის - „ჯვარის“ ფიქსირება და სხვ.). ძალისმიერი შესაძლებლობები უმეტესად მოითხოვება სპორტის იმ სახეობებში, როგორცაა: ძალოსნობა, ჭიდაობა, ტანვარჯიში (სტატიკური ელემენტები) და სხვ.

სპორტსმენის ძალისმიერი შესაძლებლობების შეფასებისათვის მიმართავენ აბსოლუტური და შეფარდებითი ძალის განსაზღვრას. აბსოლუტურ ძალას იგებენ სპორტსმენის მიერ რომელიმე ხერხით დამამძიმებელი საგნის აწევის მიხედვით ან წელის დინამომეტრით. მაგალითად, თუ მან ასწია 100 კგ. და მეტის აწევა აღარ შეუძლია, მისი აბსოლუტური ძალა 100 კგ-ია. თუ წელის დინამომეტრით ამოსწია 120 კგ., მისი აბსოლუტური ძალა 120 კგ-ია; შეფარდებითი ძალა კი,

როგორც ზემოთ აღინიშნა, გამოიხატება სპორტსმენის აბსოლუტური ძალის შეფარდებით მის საკუთარ წონასთან.

ცნობილია, რომ სხეულის მასის ზრდასთან ერთად იზრდება აბსოლუტური ძალის მაჩვენებელი, შეფარდებითი ძალის მაჩვენებელი კი, იკლებს. სპორტის ისეთ სახეობებში, რომლებშიც ზღვრული წონის საგნების გადაადგილება ხდება, შედეგი უმეტესად დამოკიდებულია აბსოლუტურ მაჩვენებელზე, ხოლო შეფარდებითი ძალის მაჩვენებელს კი, მნიშვნელობა აქვს სპორტის იმ სახეობებისათვის, სადაც სპორტსმენს უხდება საკუთარი წონის გადაადგილება(მაგალითად, კრივი, ჭიდაობა, ძალოსნობა, ხტომა სიმაღლესა და სიგრძეზე და ა.შ.).

სწრაფძალისუნარიანობა ვლინდება ისეთ მოძრაობით მოქმედებებში, რომლებშიც ძალასთან ერთად მოითხოვება მაღალი სიჩქარე(მძლეოსნური ხტომები, სპრინტი, შტანგის აკვრა, ატაცი და ა.შ.) ზოგიერთმა ასეთმა სწრაფძალისმიერმა გამოვლინებამ **ფეთქებადი ძალის** სახელწოდება მიიღო.

ძალისმიერი გამძლეობა არჩეულ სახეობაში მნიშვნელოვანი მოცულობის ხანგრძლივი კუნთური დაძაბულობით გამოწვეული დაღლილობის წინააღმდეგობის გაწევის უნარია.

სპორტის იმ სახეობებში, რომელშიც მოითხოვება ძალის ზღვრული გამოვლენა, ძალისმიერი გამძლეობა, პირველყოვლისა, განისაზღვრება საკუთრივ ძალისუნარიანობის დონით. სპორტსმენი, სპორტის რომელ სახეობაშიც არ უნდა ხელოვნდებოდეს, მისი წვრთნა მუდამ შეიცავს საკუთრივ ძალისმიერ, სწრაფძალისმიერ, ძალისმიერი გამძლეობის განვითარებას, მაგრამ გარკვეული შეფარდებით.

ძალისმიერი მომზადების ძირითადი ამოცანებია:

1. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ყველა კუნთთა ჯგუფების ჰარმონიული ფორმირება და შემდგომი განვითარება, მათზე ადეკვატური ძალისმიერი ვარჯიშების შერჩევითი მიმართული ზემოქმედების გზით.

2. ძალისუნარიანობის მრავალმხრივი განვითარება(საკუთრივ-ძალისმიერი, სწრაფ-ძალისმიერი, ძალისმიერი გამძლეობა)

სიცოცხლისათვის აუცილებელი ძირითადი მოძრაობითი მოქმედებების ათვისებასთან ერთად.

3. ძალისუნარიანობის განვითარება სპორტის სახეობების სპეციფიკური მოთხოვნების შესაბამისად.

ძალისმიერ მომზადებაში გამოყოფენ საერთო და სპეციალური ძალისმიერი მომზადების მხარეებს.

საერთო ძალისმიერი მომზადება მიმართულია სამოძრაო აპარატის, კუნთთა ჯგუფების, როგორც ერთიანი სისტემის ყოველმხრივი განვითარებისაკენ.

სპეციალური ძალისმიერი მომზადება მიმართულია სპორტული სპეციალიზაციის შესატყვისი ძალისმიერი შესაძლებლობების განვითარებისაკენ.

საერთო და სპეციალური ძალისმიერი მომზადების შეხამება შესაძლებელს ხდის სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფების ძალისმიერი თავისებურებების ურთიერთშეფარდებას, რომელიც სპორტის ამორჩეული სახეობის თავისებურებების სპეციფიკის შესატყვისია.

ძალისუნარიანობის განვითარების საშუალებები და მეთოდები

ძალისმიერი ვარჯიშები პირობითად იყოფა საერთო მოსმზადებელ(ანუ სპორტის ყველა სახეობისთვის) და სპეციალურ-მოსამზადებელ ძალისმიერ(სპორტის ცალკეული სახეობისთვის) ვარჯიშებად.

საერთო მოსამზადებელი ძალისმიერი ვარჯიშებია: გარეშე საგნების წონით დამძიმებული ვარჯიშები(შტანგა, ბირთვები, დატენილი ბურთები, პარტნიორის წონა და ა.შ.);

-- საკუთარი სხეულის წონით დამძიმებული ვარჯიშები;

-- ვარჯიშები ტრენაჟორების გამოყენებით;

-- სტატიკური ვარჯიშები იზომეტრულ რეჟიმში. ისინი შეიძლება დაკავშირებულნი იყნენ როგორც საერთო ძალისმიერი დატვირთვის

(ტვირთვით ჩაჯდომები, ჭიდაობის ტიპის წყვილთა ვარჯიში და ა.შ., ასევე ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე (წინამხრის, მხრის, ტანის, ქვემო კიდურების და ა.შ.) შედარებით ლოკალიზებული ზემოქმედების ვარჯიშებთან.

სპეციალურ-მოსამზადებელი ძალისმიერი ვარჯიშებია:

-- ვარჯიშები წინააღმდეგობების დაძლევით (მაგალითად, რბენა აღმართში, ქარის საწინააღმდეგოდ და ა.შ.)

-- საშეჯიბრო და სპეციალურ-მოსამზადებელი ვარჯიშები დამძიმებებით. მათ შორის, მძიმე იარაღებით;

-- ვარჯიშები თანამოვარჯიშის (პარტნიორის) წინააღმდეგობით;

-- ხტომითი ვარჯიშები;

-- ვარჯიშები ტრენაჟორებზე;

-- ვარჯიშები დრეკადი საგნების გამოყენებით (ესპანდერები, რეზინის ჟგუტები, მკვრივი ბურთები და ა.შ.);

ძალისუნარიანობის განვითარების მეთოდები შეიძლება გაერთიანდეს ოთხ ჯგუფში:

1. განმეორებითი ვარჯიშობის მეთოდები არაზღვრული დამძიმებების გამოყენებით;

2. ზღვრული და ზღვრულთან მიახლოებული დამაბულობის განმეორებითი ვარჯიშობის მეთოდები;

3. განმეორებითი ვარჯიშობის მეთოდები სხეულის სტატიკური მდგომარეობის გამოყენებით;

4. ძალისმიერ შესაძლებლობათა განვითარების არასპეციფიკური მეთოდები.

საკუთრივ ძალისუნარიანობის განვითარებისათვის მთელ რიგ მეთოდურ ხერხებს იყენებენ, რომლებიც პირობითად შეიძლება ოთხ მიმართულებამდე იქნას დაყვანილი.

პირველი მიმართულება - ექსტენსიური მეთოდები. ცნობილია, რომ არაზღვრული წონით დამძიმებული ვარჯიშები შეიძლება განმეორდეს მრავალჯერ, სანამ მოვარჯიშე არ დაიღლება, ანუ „უარამდე“. ასეთი ხასიათის ვარჯიშების გამოყენების დროს გამეორებები უარამდე უახლოვდება ზღვრულ ძალისმიერ

დამაბულობას. ამ მეთოდის დანიშნულებაა არაზღვრული დამძიმების გამოყენება განმეორების ზღვრული რაოდენობით. იგი ფართოდ გამოიყენება სპორტის სხვადასხვა სახეობაში. ასეთი ხასიათის მეთოდებს პირობითად ექსტენსიურ მეთოდებს უწოდებენ.

ექსტენსიური მეთოდების გამოყენების დროს საკუთრივ-ძალისუნარიანობის გასავითარებლად ერთ სერიაში(ერთ ცდაზე) კონკრეტულ პირობებთან დამოკიდებულებით ზღვრული რაოდენობით გამეორება 5-6-დან 10-15-მდე აღწევს, რაც შეეფარდება გარე დამძიმების მაქსიმალური წონის 60-80 %-ს.

ექსტენსიური მეთოდების გამოყენებისას დატვირთვის ნორმირების სხვა ტიპური მომენტები საორიენტაციოდ ხასიათდება შემდეგი პარამეტრებით: ცდების რაოდენობა თითოეულ ვარჯიშში 3 და მეტი, მათ შორის, 60-80 წმ. დასვენების ინტერვალით; ვარჯიშთა სახეობის რაოდენობა ცალკეულ მეცადინეობაზე 2-3 და მეტი, მეცადინეობათა რაოდენობა კი, მიკროციკლში -2-4.

მეორე მიმართულება - ინტენსიფიცირებული მეთოდები. ზღვრული და ზღვრულთან მიახლოებული დამძიმების გამოყენებაზე დაფუძნებული ძალისმიერი მომზადების მეთოდებს პირობითად ინტენსიფიცირებულ მეთოდებს უწოდებენ. ინტენსიფიცირებული მეთოდების გამოყენების დროს დამძიმება მაქსიმალურთან, 80-90-დან, 95-97 %-თან მიახლოვებულ ფარგლებში მერყეობს. ცდათა რაოდენობა შეიძლება 2-3. ძალისუნარიანობის მაღალი დონით გასავითარებლად ზღვრულთან მიახლოებული და ზღვრული დამძიმების ვარჯიშთა რაოდენობა ცალკეულ მეცადინეობებზე შეიძლება 6-ჯერ და მეტადაც გაიზარდოს, რაც დამოკიდებულია მომეცადინის მომზადებულობაზე. დასვენების ინტერვალი ისე უნდა განისაზღვროს, რომ მან უზრუნველყოს მორიგი ცდისათვის მუშაობისუნარიანობის იმ ზომით აღდგენა, რომ შესაძლებელი იყოს უფრო მნიშვნელოვანი ტვირთვის დაძლევა, ან როგორც მინიმუმ, იმავე ტვირთვის დაძლევა. კვალიფიციური სპორტსმენისათვის ჩვეულებრივ, ცდათა შორის ინტერვალი 3-5 წთ-ია. მიუხედავად ასეთი დამძიმებებით ვარჯიშობისა, ხშირ შემთხვევაში, მიმართავენ

დამძიმების ოდენობის ვარირებას (რამდენიმე ცდა ძირითადი წონით, შემდეგ შემცირებული წონით და ა.შ.), რაც დატვირთვის საერთო მოცულობის ზრდის საშუალებას იძლევა და ამცირებს დადლის კუმულაციას.

ზღვრული და ზღვრულთან მიახლოებული დამძიმებებით ვარჯიშობის სიხშირე დამოკიდებულია სპორტის ცალკეულ სახეობათა ხასიათზე.

ინტენსიფიცირებულ მეთოდებში შედის ასევე ძალისმიერი ვარჯიშების იზომეტრული და კომბინირებული რეჟიმები.

იზომეტრული (სტატიკური) რეჟიმი. სპორტში ძალის გამოვლენის მთავარი რეჟიმი დინამიკურია, მაგრამ იზომეტრულ ვარჯიშებს, როგორც ძალისმიერი მომზადების ფაქტორებს, გარკვეული უპირეტესობა გააჩნია. მათგან მთავარია გარკვეული მიმართულებით აქცენტირებისა და კუნთური დამაბულობის მომენტის მაქსიმალური გაზრდის შესაძლებლობა, რომელიც დინამიკურ რეჟიმში მეტად ხანმოკლეა. ეს კი, ზრდის ამგვარი დამაბულობისადმი მიმართული ადაპტაციის შესაძლებლობას. ამასთანავე, იზომეტრული ან სტატიკური ვარჯიშები კუნთთა სხვადასხვა ჯგუფზე შერჩევითი მოქმედების შესაძლებლობას იძლევა.

სტატიკური ვარჯიშები შეიძლება შევარჩიოთ ისე, რომ ძალვა აქცენტირებული იყოს საშეჯიბრო მოქმედებების მთავარ ან კრიტიკულ მომენტებში(მაგალითად, ბირთვის კვრის ფინალურ მომენტში, შტანგის ამოწევის მომენტში და ა.შ.).

იზომეტრულ (სტატიკურ) ვარჯიშებს მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია სპორტის ისეთ სახეობებში, რომლებშიც გამოხატულია იზომეტრული და მასთან მიახლოებული დამაბულობის მომენტები(წინააღმდეგობრივი მოქმედების მომენტები ჭიდაობაში, ძალოსნურ ვარჯიშებში კუნთის ფიქსირებული მუშაობა, სტატიკური ელემენტები სპორტულ ტანვარჯიშში და ა.შ.).

კომბინირებული მეთოდი აერთიანებს, „დინამიკურ-სტატიკურ“ ვარჯიშებს, რომელიც ძალისმიერი მომზადების ერთ-ერთი

დამატებითი ფაქტორია (მაგალითად, ჩაჯდომის დროს მკერდიდან ან მხრებიდან შტანგის შუალედურ მდგომარეობაში დოზირებული შეკავება). საერთოდ, დინამიკურ-სტატიკურ ვარჯიშებში შეიძლება სხვადასხვა ვარიანტით იყოს შეხამებული კუნთთა ძაბვის დამძლველი სტატიკური და დამთმობი რეჟიმები ურთიერთში გადართვით.

საკუთრივ-ძალისმიერი მომზადება სხვადასხვა შეფარდებით შეეხამება სწრაფძალისუნარიანობას, ძალისმიერ გამძლეობას და სხვა კომპლექსური ხასიათის შესაძლებლობებს.

სპორტის ისეთ სახეობებში, სადაც ძალასთან ერთად მოითხოვება მოძრაობის მაღალი სიჩქარე(მძლეოსნური ხტომები, სპრინტი, კრივი, შტანგის აკვრა და ა.შ.) ვლინდება **სწრაფძალისუნარიანობა**. სპორტის უმეტეს სახეობებში სწრაფძალისუნარიანობის განვითარების მეთოდისა ხასიათდება არაზღვრული დამძიმებების გამოყენებით და მაქსიმალურ სისწრაფეზე ყურადღების გამახვილებით.

სწრაფძალისუნარიანობის გასავითარებლად დიდი მნიშვნელობა აქვს „ფეთქებადი“ ხასიათის ვარჯიშებს(მაგალითად, შტანგის ატაცს, ტყორცნებს, ხტომებს და სხვ.), სწრაფძალისმიერი უნარიანობის გასავითარებლად ასევე იყენებენ „დაკვრითი“ ტიპის ვარჯიშებს სამოდრაო აპარატის რეაქტიულ თავისებურებებზე ზემოქმედების მიზნით. ბოლო პერიოდში მან მიიღო **„დაკვრითი მეთოდის“** სახელწოდება. მას მიმართავენ როგორც ეფექტურ მეთოდს ფეხის კუნთების ფეთქებადი თვისებების გასავითარებლად. ამ მეთოდის დანიშნულებაა ინერციული ძალების დახმარებით იმ დამძლველი ძალების სტიმულირება, რომელიც იქმნება მოქმედების წინა ფაზებში და კუნთებს აიძულებს დასაწყისში იმოქმედოს დამთმობ რეჟიმში(მაგალითად, როგორც ეს ხდება სიღრმეში ჩახტომის დროს, „ტემპში“ ზევით შეხტომისას მძიმე დამძიმებით ან ჭოჭონაქიან მოწყობილობაზე ტვირთის ატაცით აწევისას).

ძალისმიერი გამძლეობის განვითარებისათვის, მრავალ ძალისმიერ ვარჯიშებთან ერთად, გამოიყენება სპეციალური ტექნიკური საშუალებები(მაგალითად, მორბენალისთვის - ბორბლებიანი მოძრავი მოწყობილობა ტროსით, რომელიც სპორტსმენის რბენის დროს

ადგილის გადანაცვლებისას იწვევს დოზირებულ წინააღმდეგობას რბენის ტექნიკის დაურღვევლად; მოცურავეებისთვის - საწყალოსნო მოძრავი ბილიკი(ტრეტბანი) და დინამომეტრული ესპანდერები, რომლის მეშვეობითაც ცურვითი მოძრაობის დროს იქმნება წინააღმდეგობანი; ველოსიპედისტებისთვის - პედალირების დროს წინააღმდეგობის მარეგულირებელი მოწყობილობა).

როგორც საკუთრივ ძალისმიერი, ასევე სწრაპძალისმიერი და ძალისმიერი უნარიანობის გასავითარებლად სხვადასხვა მეთოდებთან ერთად გამოიყენება სხვადასხვა სახის ტრენაჟორები.

სწრაფუნარიანობის განვითარება

სწრაფუნარიანობის ქვეშ იგულისხმება ადამიანის შესაძლებლობები, რომლებიც უზრუნველოფენ მოცემულ პირობებში მოძრაობითი მოქმედების დროის მინიმალურ მონაკვეთში შესრულებას. განასხვავებენ სწრაფუნარიანობის გამოვლენის ელემენტარულ და კომპლექსურ ფორმებს.

ელემენტარულ ფორმებს მიეკუთვნება რეაქციის სისწრაფე, ცალკეულ მოძრაობათა სიჩქარე და მოძრაობის სიხშირე ანუ ტემპი.

ადამიანის მიერ შესრულებული ყველა მოძრაობითი რეაქციები იყოფა ორ ჯგუფად: მარტივ და რთულ რეაქციებად.

მარტივი რეაქცია პასუხია წინასწარ ცნობილი მოძრაობის, წინასწარ ცნობილ სიგნალზე(მხედველობითი, სმენითი და სხვ.). მაგალითად, მლეოსნობაში ან ცურვაში მოძრაობის (სტარტის) დაწყება სასტარტო დამბაჩის გასროლაზე, სპორტულ თამაშებში მსაჯის სასტვენის ხმაზე და ა.შ.

რთული მოძრაობითი რეაქციები გვხვდება სპორტის ისეთ სახეობებში, რომლებიც ხასიათდებიან მოქმედებების სიტუაციის

მუდმივი და უეცარი ცვლებადობით (მაგალითად, სპორტული თამაშები, ორთაბრძოლები და ა.შ.). ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში რთული მოძრაობითი რეაქციების უმეტესობა - „შერჩევითი“ რეაქციებია, როდესაც სხვადასხვა შესაძლებელი საპასუხო მოქმედებიდან მყისიერად მოცემული სიტუაციის ადეკვატური ერთი უნდა იქნას არჩეული.

სწრაფუნარიანობის გამოვლენის ფაქტორებია: ადამიანის ცენტრალური ნერვული სისტემის და ნერვ-კუნთოვანი აპარატის მდგომარეობა; კუნთური ქსოვილის მორფოლოგიური თავისებურებები; კუნთური ძალები; კუნთების დამაბული მდგომარეობიდან მოდუნებულ მდგომარეობაში სწრაფად გადასვლის უნარები; ენერგეტიკული მარაგი კუნთებში; მოძრაობის ამპლიტუდა; ჩქაროსნული მუშაობისას მოძრაობის კოორდინაციის უნარები; ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობის ბიოლოგიური რიტმი; ადამიანის ბუნებრივი ჩქაროსნული უნარები და ა.შ.

სწრაფუნარიანობის განვითარების ამოცანებია:

1. სწრაფუნარიანობის მრავალმხრივი განვითარება (რეაქციის სისწრაფე, მოძრაობების სიხშირე, ცალკეულ მოძრაობათა სიჩქარე, მთლიან მოქმედებათა სისწრაფე) ათვისებულ მოძრაობით უნარ-ჩვევებთან შესატყვისობაში. ძირითადი ამოცანის არსი მდგმარეობს იმაში, რომ ყოველმხრივ ამაღლდეს ორგანიზმის ისეთი ფუნქციური შესაძლებლობები, რომლებიც განსაზღვრავენ სხვადასხვაგვარ მოძრაობით მოქმედებებში სიჩქარის მახასიათებლებს (უშუალოდ გამოყენებითსა და სპორტულს).

2. ჩქაროსნული უნარების მაქსიმალური განვითარება სპორტის ისეთ სახეობებში, სადაც მოძრაობის სისწრაფე არსებით როლს თამაშობს (რბენა მოკლე მანძილებზე, სპორტული და მოძრავი თამაშები, ორთაბრძოლები, საციგურაო სპორტი და სხვ.).

3. სწრაფუნარიანობის სრულყოფა, რომელიც განაპირობებს წარმატებას შრომითი საქმიანობის გარკვეულ სახეობებში (მაგალითად, ოპერატორის ფუნქციების შესრულება მრეწველობაში, ენერგოსისტემაში, კავშირგაბმულობის სისტემაში და სხვ.).

სწრაფუნარიანობის განვითარების საშუალებები

სწრაფუნარიანობის განვითარების საშუალებებად გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომელთა შესრულება შეიძლება მაქსიმალური სიჩქარით ანუ სისწრაფეზე ვარჯიშები, რომელთა შესრულებისას ნებელობითი დამაბულობა ძირითადად მიმართული უნდა იყოს არა შესრულების ხერხებზე, არამედ შესრულების სიჩქარეზე. ამასთანავე, ტექნიკა ისეთი უნდა იყოს, რომ მათი შესრულება შეიძლებოდეს ზღვრული სიჩქარით; ვარჯიშების ხანგრძლივობა ისეთი უნდა იყოს, რომ შესრულების ბოლოს, დადლილობის გამო, სიჩქარემ არ იკლოს. ამასთანავე:

--ვარჯიშები, რომლებიც მიმართულია სწრაფძალისუნარიანობის ცალკეული კომპონენტების ზეგავლენაზე: რეაქციის სისწრაფე; ცალკეულ მოძრაობათა შესრულების სიჩქარე; მოძრაობის სიხშირის გაუმჯობესება; ჩქაროსნული გამძლეობა; მთლიანად თანმიმდევრული მოძრაობითი მოქმედებების შესრულების სისწრაფე (მაგალითად, რბენის, ცურვის, ბურთის ტარების).

--ზღვრული და ზღვრულთან მიახლოებული სისწრაფით შესრულებული ვარჯიშები, რომლებიც ხასიათდება შესრულების მოკლე ხანგრძლივობით, 20-დან 30 წამამდე;

--საერთო- მოსამზადებელი ვარჯიშები სისწრაფეზე (სპორტული თამაშები; მძლეოსნობიდან -სპრინტი, ხტომითი ვარჯიშები და სხვ.);

--სპეციალურ-მოსამზადებელი ჩქაროსნული ვარჯიშები, რომლებიც შედგება საშეჯიბრო ვარჯიშთა ელემენტებთან მაქსიმალურად მიახლოებული რაც შეიძლება სწრაფი მოძრაობებისაგან. მეტწილ შემთხვევაში ისინი წარმოადგენენ საშეჯიბრო ვარჯიშების „ნაწილებს“ და მთლიან ფორმებს.

სწრაფუნარიანობის განვითარების მეთოდები

სწრაფუნარიანობის გასავითარებლად ძირითადად გამოიყენება: ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის, შეჯიბრებითი და თამაშობითი მეთოდები.

ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები თავის თავში ირთავენ: მოძრაობების მაქსიმალური სიჩქარით განმეორებითი შესრულების განწყობის მიმართულების და ვარჯიშების სიჩქარისა და აჩქარების ვარირებით სპეციალიზებულ პირობებში დავალების ვარიაციულ (ცვალებად) მეთოდებს. ვარიაციული ვარჯიშობის მეთოდის გამოყენებისას მონაცვლეობენ მაღალი და დაბალი ინტენსივობის ვარჯიშები. თავიდან ზრდიან სიჩქარეს, ინარჩუნებენ მას და შემდეგ ანელებენ. ამას ზედიზედ რამდენჯერმე იმეორებენ.

შეჯიბრებითი მეთოდი სხვადასხვა ხასიათის შეჯიბრებებში გამოიყენება(ესტაფეტები, განდიკაპები- გათანაბრებული, ზომიერი შეჯიბრებები) და ფინალური შეჯიბრებები. ეს მეთოდი მაღალი ეფექტურობით გამოირჩევა, რამდენადაც სხვადასხვა მომზადებულობის მონაწილეებს შესაძლებლობა ეძლევათ მაღალი ემოციურობით გამოავლინონ მაქსიმალური ნებელობითი თვისებები თანაბარ პირობებში.

თამაშობითი მეთოდი ითვალისწინებს ათვისებული ვარჯიშების მაქსიმალური სიჩქარით შესრულებას მოძრავი და სპორტული თამაშების დროს. ამასთანავე, ვარჯიშები ძლიერი ემოციურობით, ზედმეტი დამაბულობის გარეშე სრულდება. ამის გარდა, მოცემული მეთოდი უზრუნველყოფს მოქმედების ფართო ვარიაციულობას, რაც წინააღმდეგობას უწევს „სიჩქარეზე ბარიერის“ შექმნას.

გამოკვლევები ცხადყოფს, რომ სხვა ფიზიკურ უნარიანობასთან შედარებით, სწრაფუნარიანობა ძნელად ექვემდებარება განვითარებას (მაგალითად, სპრინტში, რომელშიც რეკორდები სპორტის სხვა სახეობებთან შედარებით შესამჩნევად ნელა იზრდება). პრინციპში, ყოველთვის შეიძლება მივაღწიოთ მოძრაობის სისწრაფის ამაღლებას

არა მარტო საკუთრივ სწრაფუნარიანობაზე ზემოქმედებით, არამედ სხვა გზებითაც, კერძოდ, ძალისა და სწრაფძალისმიერი უნარიანობის, სწრაფგამძლეობის განვითარებით, მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფით, რითაც ფართოდ სარგებლობენ ვარჯიშობის პროცესში. მხედველობაშია მისაღები ისიც, რომ სწრაფუნარიანობის განვითარების ურთიერთგადატანის დიაპაზონი შეზღუდულია. მაგალითად, შეიძლება სპორტსმენი სიგნალზე კარგ რეაქციას ავლენდეს, მაგრამ ჰქონდეს მოძრაობის შედარებით ნაკლები სიხშირე. სპრინტერულ რბენაში სასტარტო გარბენის მაღალი სისწრაფით შესრულების უნარი ჯერ კიდევ არ იძლევა მაღალი დისტანციური სისწრაფის გარანტიას და პირიქით.

მარტივი რეაქციის სისწრაფის განვითარებისათვის ფართოდ გამოიყენება მოულოდნელ სიგნალზე რაც შეიძლება სწრაფი განმეორებითი რეაგირება (მაგალითად, მოკლე მანძილზე რბენის დროს დაბალი სტარტის მრავალჯერ შესრულება; მასწავლებლის ნიშანზე რბენის მიმართულების ცვლა; კრივში თანამოვარჯიშის მიერ წინასწარ დათქმული დარტყმის შესრულებისას საპასუხო დაცვით მოქმედებაზე გადასვლა და ა.შ.) **და სენსორული მეთოდი.** სენსორული მეთოდის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ სპორტსმენს აძლევენ დავალებებს, რომელიც სამ ეტაპად ხორციელდება.

პირველი ეტაპი - მომეცადინე მაქსიმალური სიჩქარით რეაგირებს სასტარტო სიგნალზე. დროს მასწავლებელი (მწვრთნელი) აცნობს;

მეორე ეტაპი - მომეცადინე მაქსიმალური სისწრაფით რეაგირებს სასტარტო სიგნალზე და თვითონ აფასებს რეაქციის დროს;

მესამე ეტაპი - მომეცადინე წინასწარ დათქმულ დროში ახდენს რეაგირებას სასტარტო სიგნალზე. ე.ი. მიმართავს ზუსტად განპირობებული რეაქციის დროის ვარირებულ ხერხს.

მარტივი რეაქციის სისწრაფის გასავითარებლად ასევე იყენებენ ელექტრონულ მოწყობილობებს, რომლებიც ფარულ პერიოდზე სწრაფ ინფორმაციას იძლევა, რისთვისაც გამოიყენება სასტარტო ტრენაჟორები. ისინი ეხმარებიან მომეცადინეს შეაფასოს და მოახდინოს რეაქციის პარამეტრების კორექტირება.

რთული რეაქციის განვითარებას უფრო მეტად საჭიროებს სპორტის ის სახეობა, რომელიც ცვალებადი სიტუაციებით ხასიათდება. მაგალითად, სპორტული თამაშები, ორთაბრძოლები, სლალომი, სწრაფდაშვება, სამოტოციკლეტო სპორტი და ა.შ. (მაგალითად, მეკარის რეაქციის ფარული პერიოდი შედგება შემდეგი ელემენტებისაგან: მას როცა კარში ურტყამენ ბურთს, უნდა დაინახოს ბურთი, შეაფასოს ფრენის მიმართულება და მოძრაობის სიჩქარე, აირჩიოს მოქმედების გეგმა და დაიწყოს მისი განხორციელება).

რთული რეაქციის გასავითარებლად გამოიყენება შეჯიბრებითი სიტუაციების სრული მოდელირება და შეჯიბრებებში ხშირი მონაწილეობა, მაპროგრამირებელი მოწყობლობების მქონე ტრენაჟორები და სპეციალური ხელსაწყოები, სპეციალიზებული საშუალებები და მეთოდები (თამაშობითი ვარჯიშები ბურთების რაოდენობის გაზრდით და მოედნის ზომების შემცირებით, საწვრთნელი ვარჯიშები „ერთი ორის წინააღმდეგ“ და ა.შ.), რომლებიც თანდათანობით უფრო ფართო სახესღებულობს სისწრაფის რთული რეაქციის გასავითარებლად.

მოძრაობის შედარებით სტანდარტულმა შესრულებამ შეიძლება გამოიწვიოს სიჩქარის მიღწეულ დონეზე სტაბილიზება, ამიტომ მოძრაობის სისწრაფის განვითარების მეთოდიკაში ცენტრალური ადგილი უკავია სისწრაფეზე ვარჯიშების შედარებით სტანდარტულ და ვარიანტების ოპტიმალურ შეხამებას, აგრეთვე, სპორტსმენისათვის ჩვეულებად ქცეულ სისწრაფეზე გადამეტების გზების პრობლემებს. ამ პრობლემების გადაწყვეტის დროს გამოიყენება მეთოდური მიდგომის შემდეგი ხერხები:

-პირობების შემსუბუქება და მოძრაობის დამაჩქარებელი დამატებითი ძალების გამოყენება (ტვირთვის ოდენობის შემცირება, მომეცადინის სხეულის წონის შემცირება გარეშე ძალების გამოყენებით; მასწავლებლის(მწვრთნელის) ან პარტნიორის მიერ უშუალოდ ფიზიკური დახმარებით (ტანვარჯიშში), ტრენაჟორებით დახმარება, რბენა ქარის მიმართულებით, ცურვა დინების თუ

საწინააღმდეგო მიმართულებით, რბენა ხელოვნურად დაქანებულ ბილიკზე, თავდაღმართში ველოსიპედით დაშვება და სხვ.).

შემდგომი მოქმედების დამაჩქარებელი ეფექტის გამოყენება და დამძიმების ვარიანტი. ცნობილია, რომ მოძრაობის სიჩქარეს დროებით შეუძლია მატება წინ შესრულებული მოძრაობების ზემოქმედებით (მაგალითად, ციკლური ხასიათის ვარჯიშებში ამოკლებენ დისტანციას, საშეჯიბრო დისტანციასთან შედარებით, დამძიმებული ბირთვის კვრა ჩვეულებრივი ბირთვის კვრის წინ და სხვ.). მატება დიდად არის დამოკიდებული ტვირთვის ზომაზე და მის შემდგომ შემსუბუქებაზე, განმეორების რაოდენობაზე, ურთიერთმონაცვლეობაზე და სხვ. (მაგალითად, აღმართში რბენა დამრეც ბილიკზე, რბენა ჰორიზონტალურ ბილიკზე, რბენა დაქანებულ ბილიკზე და ა.შ.).

ლიდირება და სისწრაფის გამოვლინების სენსორული აქტივიზაცია. ცნება „ლიდირება“ აქ მოიცავს ისეთი ხერხების ერთობლიობას, როგორიცაა: რბენა ლიდერ-მოვარჯიშეზე გამოდევნებით და სხვ., რითაც მოძრაობის საჭირო სიჩქარის მისაღწევად თვალსაჩინო ორიენტირს ქმნიან. ასევე იყენებენ ხმოვან ლიდერებს, შუქლიდერებს და სხვ.

გამძლეობის განვითარება

სპორტის ყველა სახეობაში აუცილებელია გამძლეობის (ამტანობის) მაღალი დონე. გამძლეობის განვითარებას ხელს უწყობს მზარდი დადლილობის გადალახვა. ამიტომ გამძლეობას ხშირად დადლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარსაც უწოდებენ. არჩევენ საერთო და სპეციალურ გამძლეობას.

საერთო გამძლეობა განისაზღვრება, როგორც ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობათა ერთობლიობა, რაც სპორტის სხვადასხვა სახეობაში გამძლეობის გამოვლენის არასპეციფიკურ საფუძველს შეადგენს. საერთო გამძლეობის საფუძველია აერობული

შესაძლებლობანი. საერთო გამძლეობის გასავითარებლად გამოიყენება ციკლური ხასიათის ვარჯიშები(სიარული, გასეირნება, სპორტული თამაშები, საშუალო ინტენსივობით ჩატარებული საწვრთნელი მეცადინეობები და ა.შ.).

სპეციალურ გამძლეობას უწოდებენ სპეციფიკური დატვირთვების პირობებში დადლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს, განსაკუთრებით ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მაქსიმალურად მობილიზაციის დროს სპორტის არჩეულ სახეობებში შედეგების მისაღწევად.

გამოყოფენ ოთხი სახის დადლილობას: გონებრივს, სენსორულს, ემოციურსა და ფიზიკურს. ოთხივე სახის დადლილობის კომბინირებული მოქმედება და სპორტსმენთა ადაპტაცია გარკვეული საშეჯიბრო საქმიანობისათვის განსაზღვრავს სპეციალურ გამძლეობას, რომელიც ვლინდება საწვრთნელი და საშეჯიბრო საქმიანობის პროცესში.

სპორტულ პრაქტიკაში გამძლეობას მრავალი ტერმინით მოიხსენიებენ, როგორცაა: საშეჯიბრო, საწვრთნელი, ძალისმიერი, ჩქაროსნული, სტაიერული, მარათონული, სტატიკური, კოორდინაციული, ემოციური გამძლეობა და ა.შ.

სპეციალური გამძლეობის გარეგანი მაჩვენებლებია:

-- საშეჯიბრო სტანდარტული დისტანციის დამლევის მინიმალური დრო და სიჩქარეების შეფარდება ამ დისტანციის მონაკვეთებზე(ციკლური ხასიათის უმრავლეს სახეობებში);

-- შეჯიბრების დროს მიზანშეწონილი მოქმედებითი აქტივობის შენარჩუნება ან მისი ზრდა, რაც გამოიხატება მოძრაობის სიჩქარის შენარჩუნებაში (საათიანი რბენა, სადღელამისო სიარული და ა.შ.) და საშეჯიბრო დატვირთვის სტანდარტული მოცულობისას ძაღვის ინტენსივობის მაჩვენებლების მატებაში (ძალოსნობაში, მძლეოსნურ ტყორცნებში, ხტომებში და ა.შ.), შეჯიბრების დროს ეფექტურ საშეჯიბრო მოქმედებების რაოდენობის ზრდაში (მაგალითად, შეტევათა რაოდენობა ორთაბრძოლებში, სპორტულ თამაშებში და ა.შ.).

-- საშჯიბრო მოქმედებების ტექნიკურად სრულყოფილი შესრულების სტაბილურობა (სპორტულ ტანვარჯიშში, წყალში ხტომაში, ციგურებზე ფიგურულ სრიალში და ა.შ.).

სპორტის ნებისმიერ სახეობაში გამოვლენილი გამძლეობა მრავალფაქტორიანი უნარიანობაა, რომელიც დაკავშირებულია სპორტსმენის სხვა უნარიანობასთან. მისი საფუძველია ფაქტორთა ოთხი ჯგუფი:

-- *პირადფსიქიკური ფაქტორები*, რომლებიც დაკავშირებულია მოვარჯიშის მოტივაციასთან, მის ფსიქიკურ განწყობასთან და სხვა ნებელობით თვისებებთან;

-- *მუშაობის უზრუნველყოფის ენერგეტიკული ფაქტორები*, ანუ ორგანიზმის ენერგეტიკული რესურსები და ენერჯის ცვლისა და გარდაქმნის უზრუნველყოფელი სისტემების „ფუნქციური სიმძლავრე“;

-- „*ფუნქციური მდგრადობის ფაქტორები*“, რომლებიც განაპირობებს ორგანიზმის სისტემების ფუნქციურ აქტივობას დადლილობის დადგომის დროს;

-- „*ფუნქციური ეკონომიზაცია*“. შეჯიბრების პროცესში კოორდინაციული სრულყოფისა და ძალების რაციონალური განაწილების ფაქტორები, რომელზედაც უშუალოდ არის დამოკიდებული ორგანიზმის ენერგეტიკული რესურსების ეფექტური გამოყენება.

ენერგეტიკული უზრუნველყოფის ფაქტორები და მათთან დაკავშირებული ფუნქციური მახასიათებლები ფასდება ორგანიზმის აერობული ისეთი მაჩვენებლებით, როგორცაა მუშაობის დროს ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარება (ჟმმ). ჟმმ-ის დონეზე შესაძლებლად ზღვრულ დროში ფუნქციონირება ანაერობული ცვლის ზღურბლით(ანცზ), მუშაობის დროს სისხლში დაგროვილი რძის მჟავას კონცენტრაციით, „ჟანგბადის დავალიანებით“ და სხვ.

აღნიშნული ფაქტორების გარდა სპორტის მთელ რიგ სახეობაში გამძლეობა მნიშვნელოვნად დამოკიდებულია სპორტსმენის ძალისუნარიანობასა და ზოგიერთ სხვა ფაქტორებზეც.

სპორტის სხვადასხვა სახეობა გამძლეობის გამოვლენის სხვადასხვა სპეციფიკით ხასიათდება, რაც სპეციალური გამძლეობის სხვადასხვა ტიპის(სტაიერული, სპრინტერული, ძალისმიერი) გამოვლენის საშუალებას იძლევა.

სტაიერული ტიპის გამძლეობა (მაგალითად, გრძელ მანძილებზე რბენაში და ციკლური ხასიათის სახეობებში) ხანგრძლივი მუშაობით ხასიათდება. მასთან მიახლოებული *მარათონული ტიპის გამძლეობა* (მარათონულ რბენაში, სპორტულ სიარულში, თხილამურებით 30-35 კმ-ზე და მეტ მანძილზე რბოლაში, ველორბოლაში 100 კმ-ზე და მეტ მანძილზე და ა.შ.) მნიშვნელოვნად განპირობებულია ორგანიზმის აერობული შესაძლებლობებით.

საშუალო დისტანციაზე რბენასა და სპორტის ანალოგიურ სახეობებში გამძლეობაზე საშეჯიბრო ვარჯიშები სუბმაქსიმალური სიმძლავრით ხასიათდება (მაგალითად, ცურვა 200-400 მ.-ზე, ნიჩბოსნობა 1 კმ-ზე და ა.შ.). ასეთი ტიპის გამძლეობას, გერმანული ტერმინის მიხედვით „მიტელშტრეკერულ“ გამძლეობას უწოდებენ. ასეთ შემთხვევაში მოვარჯიშეს უნდა შესწევდეს შეჯიბრების გაგრძელების უნარი ჟანგბადის დავალიანების ზღვრულ ოდენობამდე (20 ლიტრი და მეტი). ასეთი ტიპის გამძლეობა ფსიქოლოგიურად ხასიათდება მოთმენის, ნეგატიური შეგრძნებებისა და ემოციების დაძლევის უნარით, რასაც იწვევს მუშაობის დროს ორგანიზმში მიმდინარე მეტად მკვეთრი ძვრები.

სპრინტერული ტიპის გამძლეობა (მძლეოსნურ სპრინტში და სპორტის სხვ. ანალოგიურ სახეობებში) უფრო მეტად განპირობებულია ორგანიზმში ანაერობული პროცესების „ტევალობით“, ეფექტური სიმძლავრით, ორგანიზმის მიერ ენერჯის გარდაქმნითა და გამოყენებით. სპრინტერული ვარჯიშები დიდ ნებელობით დამაბულობასა და შესაძლებლობათა უკიდურეს კონცენტრაციას მოითხოვენ. ორგანიზმში ამ დროს წარმოიშვება ჟანგბადის მნიშვნელოვანი დავალიანება (20 ლიტრამდე).

ძალისმიერი ხასიათის გამძლეობა ვლინდება უმეტესად სპორტის ისეთ სახეობებში, როგორცაა ძალოსნობა, ჭიდაობა და სხვ.

სპეციალური ძალისმიერი გამძლეობა მოითხოვს დიდ ფსიქოლოგიურ დაძაბულობას.

სპორტულ თამაშებსა (თამაშობითი გამძლეობა) და ორთაბრძოლებში გამოვლენილი გამძლეობა, უპირველეს ყოვლისა, განპირობებულია საშეჯიბრო მოქმედებების არასტანდარტულობით, მოითხოვს გამძლეობის უკიდურეს დიაპაზონზე გაანგარიშებულ გამძლეობის მარაგს. სპორტული თამაშები და ორთაბრძოლები მნიშვნელოვან მოთხოვნას უყენებს ენერგომარაგების სისტემებს და სენსორული და ემოციური დადლილობის წინააღმდეგ მდგრადობას.

გამძლეობის განვითარების ამოცანები: გამძლეობის განვითარების ამოცანების არსია- მიმართულებრივი ზემოქმედების მოხდენა მთელი ფაქტორების ერთობლიობაზე, რომლებიც პირდაპირ თუ არაპირდაპირ განსაზღვრავენ სპორტსმენის სპეციალურ გამძლეობას; მისი წინსვლითი განვითარების იმ ოდენობით უზრუნველყოფა, როგორც საჭიროა გამიზნული შედეგის მისაღწევად.

საერთო გამძლეობის განვითარება მიზნად ისახავს ორ ამოცანას: წინაპირობის შექმნას მაღალ საწვრთნელ დატვირთვებზე გადასასვლელად და სპორტის არჩეული სახეობის ვარჯიშებზე გამძლეობის „გადატანის“ ეფექტის გამოწვევას.

სპეციალური გამძლეობის განვითარების ამოცანებია:

--საწვრთნელი გამძლეობის უზრუნველყოფა, რომელიც შესაძლებელს გახდის მოცულობითა და ინტენსივობით მზარდი საწვრთნელი დატვირთვების ეფექტურად გამოყენებას;

--მაქსიმალურად შესაძლებელი საშეჯიბრო გამძლეობის მაჩვენებლის მიღწევა, რაც გამოიხატება შეჯიბრების დროს სტაბილურ--მუშაობისუნარიანობაში, შეჯიბრების დროს შედეგების ზრდაში.

გამძლეობის განვითარების საშუალებები და მეთოდები

გამძლეობის განვითარების საშუალებებია: საერთო და სპეციალური მოსამზადებელი ვარჯიშები, საშეჯიბრო ვარჯიშები და დამატებითი საშუალებები.

საერთო ფიზიკური მომზადების პრაქტიკაში „აერობული“ გამძლეობის განვითარების მნიშვნელობით უფრო მეტი გავრცელება მიიღო ციკლური ხასიათის(სიარული, რბენა, ცურვა და სხვ.) ზომიერმა, დიდმა და ცვალებადი ინტენსივობის სახის ვარჯიშებმა (გეზრბენი, სათხილამურო გეზრბენი. ნიჩნოსნობა, ველოსიპედით რბოლა და ა.შ.). მათი გამოყენებისას მუშაობაში მონაწილეობას იღებს ჩონჩხის თითქმის ყველა კუნთი და აქტიურდება ორგანიზმის ფუნქციური სისტემები.

ციკლური ხასიათის ვარჯიშთა გარდა, გამძლეობის განვითარებისას, სპორტსმენის საერთო ფიზიკურ მომზადებაში არსებით როლს ასრულებს სხვადასხვა ხასიათის ვარჯიშებიც. მაგალითად, მოკრივის ან კალათბურთელის ფიზიკურ მომზადებაში უპირატეს როლს აკუთვნებენ არა თანაზომიერ, არამედ რბენებში სიჩქარის ცვლას და ა.შ.; მიმართავენ ვარჯიშთა მრავალგზის გამეორებებს, საწვრთნელი მეცადინეობის ან მისი ძირითადი ნაწილის მოტორული სიმკვრივის ამაღლებას. ფართოდ გამოიყენება „წრიული წვრთნის“ მეთოდები მისი მრავალფეროვანი ფორმებით.

სპეციალურ-მოსამზადებელი ვარჯიშები შეირჩევა სპორტის არჩეული სახეობისათვის დამახასიათებელი მოქმედებების გათვალისწინებით. მაგალითად, მორბენლისათვის ეს არის საშეჯიბრო დისტანციასთან შედარებით მცირე დისტანციაზე ვარჯიში, მაგრამ მეტი სიჩქარითა და ჯამური დატვირთვის დიდი მოცულობით; ტანმოვარჯიშეებისათვის - საშეჯიბრო პროგრამის ვარჯიშთა ამა თუ იმ ელემენტის შემუშავებული ან ჯერ კიდევ აუთვისებელი საშეჯიბრო კომბინაციების შემცვლელი ელემენტების საწვრთნელი კომბინაციები; სპორტულ თამაშებში

სპეციალიზებულიათვის - საწვრთნელი ვარჯიშების კომპლექსები, რომლებიც შესაძლებელს ხდის საშეჯიბრო მოქმედებებთან უფრო მიახლოებული მაგრამ დატვირთვის მოცულობის შემჭიდროებული ან გაფართოებული რეჟიმის ვარიანტის მოდელირებას და ა.შ.

საშეჯიბრო ვარჯიშების ხვედრითი წილი საკმაოდ მაღალია სპეციალური გამძლეობის განვითარებისას, რომელიც თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს, სპორტსმენის საწვრთნელი სტადიისა და მომზადებულობის დონის ზრდასთან ერთად.

დამატებითი საშუალებები აძლიერებს გამძლეობის განვითარებას. მაგალითად, უჩვეულო გარემო პირობებში

(ჩვეულებრივ, საშუალო მთიანეთში, ზღვის დონიდან 1800-2000 მ-ზე) საწვრთნელი შეკრებების პერიოდულად ჩატარების დროს ორგანიზმის ფუნქციების შეგუების დადებითი ეფექტის გამოყენება. ის ტარდება წვრთნის მოსამზადებელ, ასევე წინა საშეჯიბრო ეტაპებზე 2-4-ჯერ, კვირის განმავლობაში). მაგალითად, მთიან პირობებში საწვრთნელ მეცადინეობათა ჩატარება დადებითად მოქმედებს აერობულ შესაძლებლობათა გადიდებასა და ჰიპოქსიური მდგომარეობისადმი მდგრადობის ამაღლებაზე. შეიძლება გამოყენებული იქნას ბაროკამერაში ხელოვნური წვრთნა და ა.შ. ასევე მიმართავენ მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედებას(ღია ადგილზე მაღალი ტემპერატურის პირობებში წვრთნა, თერმოკამერაში ყოფნა, ცხელი აბანო და ა.შ.). რა თქმა უნდა, ყოველივე ამას მიმართავენ ნორმალური ჯანმრთელობის და მაღალი ფიზიკური მომზადების მომეცადინებთან.

გამძლეობის გასავითარებლად წვრთნის სხვადასხვაგვარი მეთოდი გამოიყენება, რომელთაგან თითოეულს თავისი თავისებურებები გააჩნია და გამოიყენება გამძლეობის ამა თუ იმ კომპონენტების სრულყოფისათვის.

გამძლეობის განვითარების დასაწყის ეტაპზე ძირითადი ყურადღება ექცევა საერთო გამძლეობის განვითარებას. აქ ხდება გამძლეობის ისეთი დონით განვითარება, რომელიც შესატყვისება სპორტის არჩეულ სახეობებში სრულყოფის მოთხოვნებს.

აერობული შესამღებლობების ასამაღლებლად გამოიყენება **თანაზომიერი და ცვალებადი დატვირთვების ხანგრძლივად უწყვეტი ვარჯიშობის მეთოდები** (პრაქტიკაში მათ ხშირად „თანაზომიერი წვრთნის“ და „ცვალებადი წვრთნის“ მეთოდებსაც უწოდებენ); ასევე მიმართავენ „ინტერვალური წვრთნის“ მეთოდებს(დატვირთვების დოზირებული ფაზებითა და ინტერვალებით), „წრიული წვრთნის“ მეთოდებს, „პერმანენტულ-წრიული წვრთნის და „ინტერვალურ-წრიული წვრთნის მეთოდებს.

გამძლეობის განვითარების სპეციალური მეთოდები საერთო მოსამზადებელი მეთოდებიდან იმით განსხვავდება, რომ მათ შერჩევითი მიმართულებით უნდა იმოქმედონ სპეციალური გამძლეობის იმ ფაქტორებზე, რომლებზედაც უშუალოდ არის დამოკიდებული სპორტის არჩეულ სახეობაში მისი გამოვლენის დონე და ამასთან ერთად, მოახდინონ მომავალი საშეჯიბრო მოქმედების სრული მოდელირება მოახლოებული ძირითადი შეჯიბრების შესატყვისად.

სპორტის ცალკეულ, უმეტესად ციკლურ სახეობებში, სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებაში გამოიყენება **ინტერვალური წვრთნის მეთოდები**. ისინი შედარებით შერჩევით მოქმედებენ გამძლეობის აერობულ და ანაერობულ მექანიზმებზე. მათ შორის, შეიძლება გამოყოფილი იქნას სამი ტიპის მეთოდი. ესენია: *ინტერვალური წვრთნა აერობულ რეჟიმში, ინტერვალური წვრთნა ანაერობულ გლიკოლიტურ რეჟიმში, ინტერვალური წვრთნა ანაერობულ-ალაქტატურ რეჟიმში*.

ინტერვალური წვრთნა აერობულ რეჟიმში. იგი გამოიყენება მორბენალ-სტაიერებისა და სპორტის ანალოგიური სახეობების წარმომადგენელთა სპეციალური ფიზიკური მომზადების პროცესში ორგანიზმის იმ ფუნქციური შესამღებლობების ამაღლებისათვის, რომლებიც მუშაობის ჟანგბადით უზრუნველყოფის ლიმიტირებას ახდენს. როგორც წესი, საშეჯიბრო დისტანციებზე მნიშვნელოვნად უფრო მოკლე დისტანციის მონაკვეთებზე მიმართავენ ინტერვალური ვარჯიშობის მეთოდის რამოდენიმე სახეობას. ამ ტიპის მეთოდთა

გამოყენებით გულ-სისხლძარღვთა ქმედითუნარიანობის ამაღლების ხელსაყრელი პირობები იქმნება.

ინტერვალური წვრთნის მეთოდი ანერობულ-გლიკოლიტურ რეჟიმში ხელს უწყობს ორგანიზმში წარმოშობილი არაკეთილსასურველი ძვრებისადმი ადაპტაციას, რომელიც დაკავშირებულია მუშაობის დროს ჟანგბადის დავალიანებასა და რძის მჟავას ჭარბ წარმოშობასთან. ამ მეთოდს მიმართავენ საშუალო დისტანციებზე რბენასა და სპორტის ანალოგიურ სახეობებში სპეციალური გამძლეობის განვითარების მიზნით.

ამ პრობლემის გადაწყვეტის ეფექტური მეთოდების ძიებამ გამოიწვია ინტერვალური ვარჯიშობის ზოგიერთი სპეციფიკური ვარიანტების დამუშავების აუცილებლობა, მათთვის დამახასიათებელი დატვირთვისა და დასვენების შემდეგი პარამეტრებით:

- მუშაობის ინტენსივობა - ზღვრულთან მიახლოებულ (დავალებული დისტანციის მონაკვეთზე ინდივიდუალურად მაქსიმალური სიჩქარის 90-95 % -ის ჩვენება);

- ცალკეული სამუშაო ფაზის ხანგრძლივობა შეიძლება იყოს 30 წამიდან 2 წუთამდე (რასაც შეესატყვისება მაგალითად, 200-600 მეტრიანი მონაკვეთის დისტანციაზე რბენა, 50-200 მეტრზე ცურვა და ა.შ.).

- დასვენების ინტერვალები ყოველ სერიებში მცირდება; სერიებს შორის დასვენების ხანგრძლივობა 15-20 წთ. და ა.შ. წვრთნის ასეთი რეჟიმის დროს სისხლში მნიშვნელოვნად იზრდება რძის მჟავას შემცველობა. დროთა განმავლობაში ხდება ადაპტაცია და მიიღწევა გამძლეობის გაუმჯობესება.

ინტერვალური წვრთნა ანერობულ-ალაქტატურ რეჟიმში. ამ მეთოდისათვის დამახასიათებელია მაღალი ინტენსივობა და სამუშაო ფაზების გახანგრძლივება, რომლებიც მონაცვლეობენ შედარებით ხანგრძლივი დასვენებებით. მუშაობის ინტენსივობა ახლოსაა ზღვრულთან(მაქს. 90-95 % სიჩქარით). დასვენების ინტერვალები შედარებით უცვლელია - 2-3 წთ. სერიებს შორის დრო - 7-10 წთ. და ა.შ.

მოქნილობა და მისი განვითარების მეთოდика

მოდრაობის დიდი ამპლიტუდით შესრულების უნარს მოქნილობას უწოდებენ. *მოქნილობაში იგულისხმება ორგანიზმის საყრდენ - მამოდრავებელი აპარატის მორფოფუნქციური თავისებურებები, რომლებიც განსაზღვრავს მისი რგოლების ძვრადობის დონეს.* ის იზომება კუთხის გრადუსებით და ხაზობრივი სიდიდეებით. კარგი მოქნილობა უზრუნველყოფს მოძრაობის თავისუფალ, სწრაფ და ეკონომიურ შესრულებას. არასაკმარისად განვითარებული მოქნილობა კი, აძნელებს ადამიანის მოძრაობების კოორდინაციას, რადგან ზღუდავს სხეულის ცალკეული რგოლების გადაადგილებას.

ანსხვავებენ მოქნილობის ორ ტიპს: აქტიურს და პასიურს. *აქტიური მოქნილობის* დროს მოძრაობას დიდი ამპლიტუდით ასრულებენ შესატყვისი კუნთების საკუთარი აქტივობის ხარჯზე, ანუ აქტიური მოქნილობის გაზომვისას ტესტი განისაზღვრება მხოლოდ კუნთთა აქტივობის ხარჯზე. *პასიურ მოქნილობაში* კი ესმით, იმავე მოძრაობის შესრულების უნარი გარეშე ძალების ზემოქმედებით, ანუ პასიური მოქნილობის ტესტი იზომება იმ ამპლიტუდით, რომელიც მიიღწევა გარეშე ძალების მიყენებით (მაგალითად, პარტნიორის ძალით, რაიმე სიმძიმით და ა.შ.).

ანსხვავებენ დინამიკურ და სტატიკურ მოქნილობას. დინამიკური მოქნილობა ვლინდება მოძრაობებში, სტატიკური კი - პოზებში.

გამოყოფენ საერთო და სპეციალურ მოქნილობას. *საერთო მოქნილობა* ყველა სახრებში(მხრის, იდაყვის, ხერხემლის, და სხვ.) მაღალი ძვრადობით(მოძრაობის ამპლიტუდით) ხასიათდება. *სპეციალური კი,* მოძრაობის ისეთი ამპლიტუდით ხასიათდება, რომელიც კონკრეტული მოძრაობის ტექნიკას შეესატყვისება.

მოქნილობის გამოვლენა მთელ რიგ ფაქტორებზეა დამოკიდებული. მთავარი ფაქტორი, რომელიც სახსრების ძვრადობას განაპირობებს- ანატომიურია. მოძრაობების შემზღუდავი ძვლებია.

ძვლის ფორმა ბევრად განსაზღვრავს სახსარში მოძრაობის მიმართულებასა და გაქნევს (მოხრა, გაშლა, სუპინაცია, პრონაცია, ტრიალი და სხვ.).

მოქნილობას განაპირობებს კუნთთა ცენტრალურ-ნერვული რეგულაციის ტონუსი, ასევე ანტაგონისტი კუნთების დამაბულობა(დაჭიმვა). ეს ნიშნავს, რომ მოქნილობის გამოვლენა დამოკიდებულია დაჭიმული კუნთების მოდუნების უნარიანობაზე და კუნთთა დამაბულობაზე, რომლებიც მოძრაობას ანხორციელებენ. ე.ი. კუნთთაშორისი კოორდინაციის სრულყოფის ხარისხზე.

მოქნილობაზე გავლენას ახდენენ გარეგანი პირობები, როგორცაა:

- დღე-ღამის დრო(დილით მოქნილობა ნაკლებია, ვიდრე შუადღეს ან საღამოს);
- ჰაერის ტემპერატურა (20-30 გრადუსზე მოქნილობა უფო მაღალია, ვიდრე 5-10 გრადუსზე);
- მოთელვის დონე (20 წუთიანი მოთელვის შემდეგ მოქნილობა უფრო მაღალია, ვიდრე მოთელვამდე);
- გახურებულია თუ არა სხეული (სახსრებში ძვრადობას ამაღლებს 40 გრადუსიან თბილ წყალში 10 წუთი ყოფნა. ასევე, სახსრებში ძვრადობა მაღლდება საუნის მიღებიდან 10 წუთის შემდეგ).

სახსრების ძვრადობაზე მოქმედებს სხვა ფაქტორებიც: სახსრების სტრუქტურა, იოგების, მყესების, კუნთების, კანის ელასტიურობა, ასაკი, სქესი, ორგანიზმის საერთო ფუნქციური მდგომარეობა მოცემულ მომენტში. დადლილობა ამცირებს აქტიურ მოქნილობას და ზრდის პასიურს. დადებითი ემოციები აუმჯობესებს მოქნილობას, უარყოფითი კი, პირიქით, აუარესებს.

მოქნილობა, შედარებით ინტენსიურად ვითარდება 15-17 წლამდე. ამასთანავე, პასიური მოქნილობა - 9-10, ხოლო აქტიური 10-14 წლის ასაკში.

მოქნილობის განვითარებაზე მუშაობა მიზანმიმართულად უნდა დაიწყოს 6-7 წლის ასაკიდან. ბავშვებსა და მოზარდებში მოქნილობა 9-14 წლის ასაკში ორჯერ უფრო მეტად ეფექტურად ვითარდება, ვიდრე უფროს სასკოლო ასაკში.

მოქნილობის განვითარების ამოცანებია:

--მთავარი ამოცანაა, მოქნილობის ყოველმხრივი განვითარების ისეთი ხარისხის უზრუნველყოფა, რომელიც სიცოცხლისათვის აუცილებელი მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ათვისების და კოორდინაციული, ჩქაროსნული, ძალისმიერი უნარიანობის მაღალი შედეგიანობის გამოვლენის საშუალებას იძლევა.

--სპორტული სახეობის შესაბამისად მოქნილობის განვითარება;

--მოქნილობის მაჩვენებლების შენარჩუნება ოპტიმალურ დონეზე.

სპორტის ყველა სახეობა ითხოვს მოქნილობის განვითარებას მის თავისებურებათა შესატყვისად. მაგალითად, შუბის მტყორცნელებისთვის მოქნილობის განვითარება უფრო მეტად მიმართულია მხრის სახსარში; მხტომელებისთვის - მენჯ-ბარძაყის სახსარში; ხელბურთელებს ესაჭიროებათ დიდი მოქნილობა მაჯის და მხრის სახსრებში; ფეხბურთელებს - ქვედა კიდურების სახსრებში; მოქნილობის უფრო მეტი და მნიშვნელოვანი მოთხოვნები წარედგინება სპორტულ და მხატვრულ ტანვარჯიშს, სინქრონულ ცურვას, აკრობატიკას, ციგურებით ფიგურულ სრიალს და ა.შ.

**მოქნილობის განვითარების საშუალებები
და მეთოდები**

მოქნილობის განვითარების ძირითადი საშუალებებია - ისეთი ვარჯიშები, რომელთა შესრულება შეიძლება მაქსიმალური ამპლიტუდით. მათ სხვანაირად „დაჭიმულობაზე“ ანუ „დაჭიმვის“ ვარჯიშებს უწოდებენ. ასეთი ხასიათის ვარჯიშების გამოყენების ძირითადი წესი იმაში მდგომარეობს, რომ დაუშვებელია მტკივნეული შეგრძნებები, მოძრაობა უნდა შესრულდეს ნელ ტემპში, თანდათანობით მოხდეს ამპლიტუდის ზრდა და პარტნიორის ძალის გამოყენება. „დაჭიმულობაზე“ ვარჯიშები სერიული შესრულებისას მოძრაობის ამპლიტუდის ზღვრული ზრდით ხასიათდებიან. მათ

ყოფენ: აქტიურ, პასიურ და კომბინირებულ (აქტიურ-პასიურ) ვარჯიშებად.

საერთო მოსამზადებელი ვარჯიშები დაჭიმულობაზე ძირითადად ტანვარჯიშიდან შეირჩევა.

თვით შეჯიბრებითი ვარჯიშები, მათი მთლიანობითი ფორმები, როგორც წესი, მოქნილობის განვითარებაში დამხმარე როლს ასრულებს, რადგან მცირე მოცულობით სრულდება და ოპტიმალური დატვირთვის რეჟიმში მოქნილობაზე ზუსტი მიმართულებით მოქმედების შესაძლებლობას არ იძლევა.

მოქნილობის განვითარებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს *მოთელვას*. კარგი მოთელვა ხელს უწყობს: ტექნიკის სწავლებას და მის სრულყოფას, შესაძლო ტრამეების თავიდან აცილებას, ფიზიკური თვისებების: ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის განვითარებას, ვარჯიშის უფრო მეტი სიჩქარით შესრულებას.

მოქნილობის განვითარების ძირითადი მეთოდია ***განმეორებითი მეთოდი***. ამ მეთოდის გამოყენებისას „დაჭიმულობაზე“ ვარჯიშები, როგორც ზემოთ აღინიშნა, სრულდება სერიებით. გამეორების რაციონალური ზღვარია დადლილობის წარმოქმნით გამოწვეული ზემოქმედების შედეგად მოძრაობის ამპლიტუდის შემცირება. გაწვრთნილ სპორტსმენებს შეუძლიათ მოძრაობის შესრულება მაქსიმალური ან მასთან მიახლოებული ამპლიტუდით 40 და უფრო მეტჯერ. მოქნილობის განვითარებისა და სრულყოფისათვის ასევე გამოიყენება ***თამაშობითი და შეჯიბრებითი მეთოდები*** (ვინ უფრო მეტად შესძლებს ღრმა ჩაჯდომების, დაბლა დახრების შესრულებას და ა.შ.).

უცხოეთში ფართოდ იყენებენ ე.წ. „სტრეტჩინგი“-ს მეთოდს. „სტრეტჩინგი“ ინგლისური ტერმინია, რაც ნიშნავს - *დაჭიმვას*. უცხოელი სპეციალისტების აზრით ამ მეთოდის გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა აქვს სპორტის იმ სახეობებში, რომლებიც უფრო მეტად სწრაფძალისმიერი თავისებურებებით ხასიათდება.

სტატისკური რეჟიმით დაჭიმულობაზე ვარჯიშობის პროცესში სპორტსმენი გარკვეულ პოზას იღებს და ინარჩუნებს მას 15-დან 60

წამის განმავლობაში, ამასთანავე, ძაბავს დაჭიმულ კუნთებს, რაც ფიზიოლოგიური გაგებით ნიშნავს, რომ ამ დროს კუნთებში აქტიურდება სისხლის მიმოქცევა და ნივთიერებათა ცვლა. ასეთი ხასიათის ვარჯიშები ზრდის კუნთების ელასტიურობასა და სიმკვრივეს, აფართოებს სახსრების ძვრადობას, რაც ხელს უწყობს მოძრაობის კოორდინაციის ამაღლებას, კუნთების შრომისუნარიანობას, უზრუნველყოფს ტრავმატიზმის პროფილაქტიკას და აჩქარებს აღდგენით პროცესებს ორგანიზმიდან მეტაბოლური პროდუქტების(შლაკების) გამოდევნის ხარჯზე.

უცხოელ სპეციალისტთა კვლევების მიხედვით, კლასიკური ძალისმიერი ვარჯიშები, მიმართული მაქსიმალური ძალის განვითარებისაკენ, სახსრებში მოძრაობას ამცირებს 5-10 %-ით, მაშინ, როდესაც სტრეტჩინგის გამოყენების შემთხვევაში, პირიქით, სახსრებში მოძრაობა იზრდება 5-12 %-ით და მისი შენარჩუნება ხდება 48 საათის განმავლობაში. იყენებენ ვარჯიშთა შემდეგი თანამიმდევრობით შესრულებას: ჯერ ძალისმიერი ან სწრაფძალისმიერი ვარჯიშები, რომელთა ხანგრძლივობა 1-5 წამია, შემდეგ 3-5 წამიანი ვარჯიშები მოდუნებაზე და ამის შემდეგ დაჭიმულობაზე ვარჯიშები სტატიკურ პოზაში 15-60 წამი. წვრთნისას 30 წამი და მეტი ხანგრძლივობით ასეთი ხასიათის ვარჯიშები მხოლოდ სათანადოდ მომზადებულ სპორტსმენებში გამოიყენება, ხოლო დამწყებ სპორტსმენებში იგი გამოიყენება 10-12 წამის ხანგრძლივობით. ამავე დროს, სტატიკური ვარჯიშები უნდა შესრულდეს ნელა და ფრთხილად. მათი შესრულება რეკომენდებულია კუნთებში მსუბუქი ტკივილის (დისკომფორტის) შეგრძნებამდე.

იმასთან დაკავშირებით, რომ სპორტის ყველა სახეობაში მოქნილობაზე მუშაობა სპეციფიკურია, მიზანშეწონილია ვარჯიშთა კომპლექსის ორი სახეობის გამოყენება: *პირველი* - ერთი და იგივე კუნთთა ჯგუფების ზემოქმედებაზე (მაგალითად, მორბენლების, ფეხბურთელების კიდურების, მუცლის, ზურგის კუნთებისთვის) რთავენ 3-7 ვარჯიშს 10 წუთის ხანგრძლივობით. საწვრთნელი

პროცესის მეორე სახეობა ხასიათდება შერეული ზემოქმედებით, რისთვისაც გამოიყენება 5-7 ვარჯიში, რომელიც მიმართულია კიდურებსა და სხეულის სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფებზე. ამ შემთხვევაში საწვრთნელი ეფექტი ცალკეული კუნთებისთვის დიდი არ არის. ამ კომპლექსს ძირითადად იყენებენ მოთელვისას. მაგალითად, 20 წუთის ხანგრძლივობით ვარჯიშები მკერდის კუნთებისთვის, ხელის, მხრის სარტყლის, ზურგის კუნთებისთვის და ა.შ. პრაქტიკულად საწვრთნელი პროცესის ყოველ მეცადინეობაში ვარჯიშთა ორივე კომპლექსის ჩართვა შეიძლება.

სტრეტჩინგის გამოყენების დროს საწვრთნელი დატვირთვის მოცულობა და ორგანიზმის ენერგობარჯვა არ არის მაღალი. მაჯისცემა წუთში დაახლოებით 120-130 -ია. სუნთქვა მშვიდი და რიტმული უნდა იყოს. სტრეტჩინგის მეთოდის გამოყენებისას ვარჯიშების ინტენსივობა დამოკიდებულია სახსართა ელასტიურობასა და კუნთთა გარკვეულ პოზაში დაჭიმულობაზე.

დასვენების ხანგრძლივობა და ხასიათი ინდივიდუალურია. პაუზა შეიძლება შეივსოს რბენით და აქტიური დასვენებით.

სტრეტჩინგის მეთოდიკა საკმაოდ ინდივიდუალურია. ამასთანავე, შეიძლება წვრთნის გარკვეული პარამეტრების რეკომენდაციების მიცემა:

- ერთი გამეორების ხანგრძლივობა (პოზის შეკავება) 15-დან 60 წამამდე(ბავშვებისა და დამწყებებისათვის 10-12 წმ.);
- თითოეული ვარჯიშის გამეორება 2-6-ჯერ, მათ შორის დასვენება 10-30 წმ.;
- თითოეულ კომპლექსში 4-10 ვარჯიშია;
- მთელი დატვირთვის ხანგრძლივობა 10-45 წთ.;
- დასვენების ხასიათი - სრული მოდუნება, რბენა ძუნძულით, აქტიური დასვენება.

მოქნილობის განსაზღვრისათვის იყენებენ სხვადასხვა საკონტროლო ვარჯიშებს(ტესტებს).

შეფასების ძირითადი კრიტერიუმია მოძრაობის უდიდესი ამპლიტუდა, რომლის მიღწევაც შეუძლია მომეცადინეს. მოძრაობის

ამპლიტუდას ზომავენ კუთხის გრადუსებით და ხაზობრივი საზომით. ასევე იყენებენ აპარატურას (ოპტიკური, რენდგენოგრაფიკული და სხვ.) ან პედაგოგიურ ტესტებს. სახსრების ძვრადობის შეფასების ძირითადი პედაგოგიური ტესტებია მარტივი საკონტროლო ვარჯიშები, რომლებიც გამოიყენება მხრის, ხერხემლის, მუხლების, მენჯ-ბარძაყის, წვივის და სხეულის სხვა ნაწილების სახსრებში ძვრადობის შეფასებისათვის.

თავი VI

პიროვნების მიმართულეებრივი ჩამოყალიბება ფიზიკური აღზრდის პროცესში

როგორც ნებისმიერი პედაგოგი, ისე ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი, მწვრთნელი, ინსტრუქტორი, მეთოდისტი მოწოდებულია გადაწყვიტოს პიროვნების ყოველმხრივ ჰარმონიული განვითარებისათვის ამოცანების ფართო წრე აღსაზრდელებში. მას უნდა გააჩნდეს ფუნდამენტური ზოგადმეცნიერული ცოდნა; სიღრმისეულად უნდა ერკვეოდეს თავისი პროფესიული საქმიანობის კანონზომიერებებში, მისი განვითარების პრინციპებსა და პერსპექტივებში; ფლობდეს თავისი ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენების უნარს. ჩვენს დროში, მხოლოდ ასეთ სპეციალისტს შეუძლია აღზრდელობითი პრობლემების რთული კომპლექსის სრულყოფილად გადაჭრა. მასწავლებელი ქვეყნისა და საზოგადოების წინაშე პასუხისმგებელია საზოგადოების სრულფასოვანი წევრების აღზრდაზე.

ფიზიკურ აღზრდას ადამიანის ასაკობრივ განვითარებაში უმნიშვნელოვანესი როლი აკისრია. ეს არა მარტო მზარდი ორგანიზმის ნორმალურ ფიზიკურ განვითარებას, მის სრულყოფას, ჯანმრთელობის განმტკიცებას ეხება, ამასთანავე მის ყოველმხრივ დადებით ზემოქმედებას პიროვნების სულიერი თვისებების ფორმირებაზე. ყოველივე ეს შესაძლებელია და რეალურია ფიზიკური აღზრდის სწორად წარმართვის პირობებში, რომლის დროსაც ხორციელდება ფიზიკური აღზრდის ორგანული კავშირი აღზრდის სხვა მხარეებთან: გონებრივ, ზნეობრივ, შრომით და ესთეტიკურ აღზრდასთან.

ზნეობრივი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში

ფიზიკური აღზრდისა და ზნეობრივი აღზრდის ურთიერთკავშირი. ერთი მხრივ, სწორად ორგანიზებული ფიზიკური აღზრდა ხელს უწყობს ადამიანის დადებითი მორალური თვისებების ჩამოყალიბებას. რთულ და დაძაბულ საწვრთნელ და შეჯიბრებით პროცესში ყალიბდება მოზარდების მორალური თვისებები, მტკიცდება ნებისყოფა, ხდება ზნეობრივი ქცევის გამოცდილების შექმნა. მეორე მხრივ, ფიზიკურ აღზრდაში მეცადინეობათა ეფექტურობა დამოკიდებულია მომეცადინეთა აღზრდილობის დონეზე, მათ ორგანიზებულობაზე, დისციპლინაზე, დაჟინებულობაზე, ნებისყოფასა და ხასიათის სხვ.თვისებებზე. (მაგალითად, ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების შედეგიანობა ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში, საშუალო სპეციალურ სასწავლო დაწესებულებებში და სხვ.). ზნეობრივ საფუძველზე ყალიბდება პიროვნული ხასიათი: შრომისმოყვარეობის აღზრდა, სიძნელეთა გადალახვის უნარი, ძლიერი ნებისყოფა და სხვ.

აღზრდის საერთო სისტემაში ზნეობრივ აღზრდას წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება. ზნეობრივ აღზრდაში იგულისხმება ადამიანის მორალური მრწამსის მიზანმიმართული ჩამოყალიბება, ზნეობრივი გრძნობების განვითარება, საზოგადებაში ადამიანის ქცევის უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება.

ზნეობრივი აღზრდის ამოცანები:

-- ზნეობრივი შეგნებულობის(ე.ი. ზნეობრივი ცნებების, შეხედულებების, მსჯელობის, შეფასების), იდეური რწმენის (ნაწილობრივ ფიზკულტურული) შესაბამისობა მაღალი მორალის ნორმებთან.

-- მორალური გრძნობების (სამშობლოს სიყვარული, ჰუმანურობა, კოლექტიურობის გრძნობა, მეგობრობა, ზნეობრივი ნორმების დარღვევისადმი შეურიგებლობა, მშვიდობისმოყვარეობა, ზოგადსაკაცობრიო სოლიდარობა და სხვ.) ჩამოყალიბება.

-- ზნეობრივი თვისებების, ეთიკური ნორმების დაცვის ჩვევების ჩამოყალიბება; საზოგადოებრივი ქცევის წესების დაცვის, მშობლებისა და უფროსების პატივისცემის, სამართლიანობის, მორიდებულობის, კეთილსინდისიერების და სხვ. თვისებების ჩამოყალიბება.

-- პიროვნების ნებელობითი თვისებების (გამბედაობის, სიმტკიცის, მამაცობის, მიზანსწრაფულობის, თავშეკავებულობის, დაჟინებულობის, თავდაჭერილობის, ინიციატურობის და სხვ.) აღზრდა.

ამოცანების შინაარსი და მათი რეალიზაციის გზები. მოზარდი თაობის ფიზიკურ აზრდასა და სპორტში მეცადინეობებს, ჩველებრივ წინ უძღვის სხვადასხვა მოტივი. მაგალითად, კუნთური ძალის განვითარება, თავის ტოლებში პრესტიჟის ამაღლება, სხეულის მიმზიდველი ფორმის ჩამოყალიბება, სპორტის რომელიმე სახეობით გატაცება, სწრაფვა საკუთარი უპირატესობისაკენ და სხვ.). თუ რა მიმართულებით განვითარდება ეს თადაპირველი მოტივები, ამას უმეტესწილად გასაზღვრავს საერთო ფიზკულტურულ, სპორტულ საქმიანობაში მიღწეული შედეგები; მისი როლი პიროვნების განვითარებაში. აქედან გამომდინარეობს ფიზიკური აღზრდის და სპორტის სპეციალისტის უპირველესი მოვალეობა, რომ ამ დარგში დამწყები მომეცადინეების მოტივებს მისცეს სწორი მიმართულება.

ფიზკულტურულ და სპორტულ საქმიანობაში საერთო ზნეობრივი პრინციპები კონკრეტდება ქცევისა და ურთიერთდამოკიდებულების მარეგულირებელი ეთიკური ნორმების მიხედვით, რომლებიც შეადგენენ ეგრეთ წოდებულ სპორტულ ეთიკას. ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში თითოეული მომეცადინე ვალდებულია მოიქცეს ღირსეულად; ზუსტად, სამართლიანად დაიცვას შეჯიბრების დადგენილი წესები, გამოიჩინოს კეთილშობილება მოწინააღმდეგის მიმართ, გამარჯვების მიზნით არ მიმართოს აკრძალულ ქმედებებს, პატივი სცეს მოწინააღმდეგეს და ა.შ. ასეთი ეთიკური ნორმების ათვისება და დაცვა ზნეობრივი აღზრდის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გზაა. საერთოდ ფიზკულტურელთა და სპორტსმენტთა ეთიკა ზოგადსაკაცობრიო

ზნეობრივი აღზრდის მაღალ ფორმებს უნდა ექვემდებარებოდეს. ზნეობრივი რწმენის ჩვეული ქცევის ნორმად გადაქცევა ხელს უწყობს ხასიათის ნებელობითი თვისების განვითარებას, რაც ადამიანს სიმწიფეების დაძლევის გადალახვის შესაძლებლობას აძლევს.

ზნეობრივი აღზრდის წინაშე მდგომი ამოცანების გადასაწყვეტად საჭიროა კომპლექსური მიდგომა. ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტს კარგად უნდა ახსოვდეს, რომ თვითონ ზნეობრივი აღზრდის ბუნება, ისეთია, რომ არ შეიძლება აღზარდო მხოლოდ ცალკეული „აღზრდელითი ღონისძიებებით“. მხოლოდ სისტემურ შერწყმას პიროვნების ფორმირების ყველა ძირითადი ფაქტორებისა და აღზრდის განუყოფელ კავშირს ცხოვრებისეულ პრაქტიკასთან, შეუძლიათ ამ ამოცანათა სრულყოფილი გადაწყვეტა. ფიზიკური აღზრდის პროცესში ზნეობრივი აღზრდის ამოცანათა რეალიზაციისათვის გამოიყენება ზოგადპედაგოგიური მეთოდები, ასევე სპეციფიკური ფაქტორები და პიროვნების ფორმირებაზე ზემოქმედების სხვადასხვა გზები.

ზნეობრივი აღზრდის საშუალებებია: სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობების შინაარსი და ორგანიზაცია, სპორტული რეჟიმი, შეჯიბრება(მათი წესების ზუსტად შესრულება), მასწავლებლის, მწვრთნელის საქმიანობა და სხვ.

ზნეობრივი აღზრდის მეთოდებია: დარწმუნების მეთოდი, საუბრები, დისკუტები ეთიკურ თემებზე, თვალსაჩინო მაგალითი (უპირველეს ყოვლისა პედაგოგის, მწვრთნელის ღირსეული მაგალითი), პრაქტიკული მიჩვევის მეთოდები, წახალისება (მადლობის გამოცხადება, შექება, სიგელით დაჯილდოვება, მასწავლებლის დახმარებისათვის ნდობის გამოცხადება, შეჯიბრების შედეგების შეჯამებისას გუნდისთვის ქულის მომატება და ა.შ.), დასჯის მეთოდი (დასჯა ჩადენილი დანაშაულისათვის: შენიშვნა, ჯარიმა, კოლექტივის, სპორტული გუნდის შეკრებაზე საკითხის გარჩევა, გუნდიდან დროებითი გარიცხვა და სხვ.)

დარწმუნების მეთოდი. ბრძნული, გონებრივი დარწმუნება ადამიანის გონივრული ქცევის საფუძველზე ზემოქმედების მთავარი

გზაა. ამ მეთოდის გამოყენებით მასწავლებელი, მწვრთნელი მოვარჯიშეს უხსნის მორალური კოდექსის პრინციპებს, სპორტის ეთიკურ მოთხოვნებს, უყალიბებს შეგნებულ სწრაფვას გამოავლინოს დასახული მიზნის მიღწევისათვის ნებელობითი თვისებები; უხსნის მათ მნიშვნელობას სპორტულ საქმიანობაში, ურჩევს ეთიკური ნორმების დაცვას, ასწავლის ობიექტურად შეაფასოს თავისი დამოკიდებულება კოლექტივთან, გაანალიზოს თავისი ქცევა და სხვ. დარწმუნების მეთოდით მუშაობის პროცესში გამოიყენება ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული ორი ძირითადი საშუალება: დარწმუნება სიტყვით და დარწმუნება საქმით.

საუბრები, დისპუტები. ფიზიკური აღზრდის პროცესში ქცევის რაციონალური საფუძვლების ფორმირებისას, როგორც საერთოდ აღზრდაში, ძირითად როლს თამაშობს საუბრები, მსჯელობები ეთიკურ თემებზე, ახსნა-განმარტებები და ზნეობრივი განათლების სხვა გზები. ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობების პროცესის სპეციფიკა (დატვირთვისა და დასვენების განსაზღვრული რეჟიმის აუცილებელი დაცვა, უქმი, გაცდენილი დროის დაუშვებლობა და სხვ.) აიძულებს მასწავლებელს, მწვრთნელს მოძებნოს აღმზრდელობითი ზემოქმედების განსაკუთრებული ლაკონური ფორმები სიტყვით. მაგრამ რაც არ უნდა სრულყოფილი იყოს ის ფორმები, მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის ჩარჩოებში ვერ გადაწყდება სრულად ზნეობრივი განათლების ამოცანები. აუცილებელია ვრცელი საუბრები და დისპუტები ეთიკურ სასწავლო თემებზე, სასწავლო ან სპორტულ-საწვრთნელი მეცადინეობების და შეჯიბრებების გარჩევებისას ზუსტი შეფასებები იქ აღმოცენებულ ეთიკურ სიტუაციებზე და სხვ.

ფიზიკური კულტურა და სპორტი ზნეობრივი წარმოდგენების, გრძნობების, ქცევითი ჩვევების მდიდარ მასალას იძლევა. უსაფუძვლოდ არ ეძახიან ფიზიკურ კულტურას და მითუმეტეს სპორტს „ემოციების სკოლას“, „ნებისყოფის სკოლას“, „აღზრდის სკოლას“. მაგრამ აქაც არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ისინი თავისით არ ღზრდიან. როგორც აღზრდის ნებისმიერი საშუალება,

ფიზკულტურული და სპორტული საქმიანობა პედაგოგიურად მიზანმიმართულად ხელმძღვანელობის პირობებში სასურველ აღმზრდელობით ეფექტს იძლევა. მის უზრუნველსაყოფად, ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტი ფართოდ იყენებს ისეთ გზებს, როგორცაა: აღზრდა ზნეობრივ მაგალითებზე, ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობს ქცევების ეთიკური ნორმების მიჩვევას ფიზიკური აღზრდის პროცესში, სპორტულ მოღვაწეობაში რეგულარული ეთიკური ურთიერთდამოკიდებულება და სხვ.

თვალსაჩინო მაგალითი. კარგად ცნობილია, თუ რამდენად დიდია ზნეობრივი მაგალითების აღმზრდელობითი მნიშვნელობა. მათ შორის სპორტსმენების მიერ შეჯიბრებებზე მორალური და ნებელობითი თვისებების გამოვლენა. ასეთი მაგალითები განსაკუთრებით ძლიერ მოქმედებენ ზნეობრივ წარმოდგენებსა და გრძნობებზე, იწვევენ მიბაძვის მოთხოვნილებას.

თვალსაჩინო მაგალითის დიდი აღმზრდელობითი ძალა აქვს. მისი არსია (მასწავლებლის, მწვრთნელის, მსაჯის, და სხვ.) მომეცადინეზე პირადი მაგალითით მიზანმიმართული და სისტემატური ზემოქმედება. ამასთან ერთად, ისეთი მაგალითების მოყვანა , რომლებიც ახასიათებს ადამიანის მაღალ მორალურ სახეს. პირადი მაგალითის აღმზრდელობითი მნიშვნელობა პასუხისმგებლობას აკისრებს ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ყველა სპეციალისტს. რაც უფრო მაღალია მასწავლებლის, მწვრთნელის, სპორტული მსაჯის ავტორიტეტი, მით უფრო ძლიერ გავლენას ახდენს მოსწავლეთა ზნეობრიობისა და ქცევის ჩვევათა განვითარებაზე. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს თვითონ პედაგოგის, მწვრთნელის პირად მაგალითს, მაღალკვალიფიციურ სპორტსმენტა სპორტულ ასპარეზობებზე გამოვლენილ მაღალ ზნეობრივ მაგალითებს, როგორცაა: პატრიოტიზმის მაღალ დონეზე გამოვლენა, სწრაფვა სამშობლოს სადიდებლად, საზოგადოებრივი ინტერესებისათვის თავგანწირვა და ა.შ.

პრაქტიკული მიჩვევის მეთოდები. ფიზიკურ აღზრდაში განსაკუთრებით ფართო შესაძლებლობებია ეთიკური ნორმებისა და

ქცევითი ჩვევების ფორმირების. ფიზიკური კულტურისა და სპორტული მოღვაწეობის სპეციფიკა ისეთია, რომ მომეცადინეებს მუდმივად უხდებათ პრაქტიკული ქცევითი ნორმების დაცვა, რაც მათ ქცევის შესატყვის თვისებებს (ზუსტად დაიცვას ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობების დადგენილი რეჟიმი, ცხოვრების საერთო რეჟიმი, მეცადინეობებზე ქცევის წესები, თამაშებისა და ასპარეზოების წესები და ა.შ) უმუშავებს. ქცევის გარკვეული ფორმისადმი მიჩვევა დაკაშირებულია ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური საშუალებების და მეთოდების გამოყენებასთან, განსაკუთრებით ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდთან. ზნეობრივი თვალსაზრისით, ამ საშუალებათა და მეთოდების გამოყენების გამართლებული ეფექტი მიიღწევა მხოლოდ გარკვეული ეთიკური ნორმების გადაცემისა და მოვარჯიშის შესაფერისი ქცევის ორგანიზაციის პირობებში. მაგალითად, ტანვარჯიშული ვარჯიშები ზუსტი რეგლამენტაციით გამოირჩევიან, მკაცრად დადგენილი წესებით. ამგვარი ხასიათის ვარჯიშები მოითხოვენ შეგნებული დისციპლინის, გრძნობების მართვის, დიდი პასუხისმგებლობის, გამბედაობის, სიმამაცის, შეუპოვრობის და სხვ. ნებელობითი თვისებების გამოვლენას. თამაშებში კი, მოვარჯიშისაგან მოითხოვს ნებისყოფას, საკუთარი გრძნობების მართვის უნარს, მოწინააღმდეგე გუნდის ძლიერი წინააღმდეგობისა და მოქიშპობის დროს, მუდმივად ცვალებად სიტუაციებში სიმნელების გადალახვის უნარს, ინიციატორობას, დამოუკიდებლობას და ა.შ. ამასთანავე, სპორტის სხვა სახეობებში მეცადინეობებიც მოითხოვს მრავალგვარი მორალურ-ნებელობითი თვისებების გამოვლენას. ყოველივე ამის გამოვლენა მრავალჯერადად უხდება მომეცადინეს და თუ ზნეობრივი ხასიათის ამოცანების გადაწყვეტა პირველად უშუალოდ მასწავლებლის, მწვრთნელის ხელმძღვანელობით ხდება, შემდგომ უკვე მისი პირდაპირი თუ არაპირდაპირი კონტროლით თანდათანობით გართულებულ პირობებში ხდება მომეცადინეთა ზნეობრივი გამოცდილების ათვისების სიმტკიცის შემოწმება. მასთან ერთად,

ზნეობრივი ხასიათის სპეციალური მოთხოვნები (მტკიცედ დაიცვან დისციპლინა მოწყობისა და გადააგილების დროს, ფიზიკური ვარჯიშების შესწავლის პროცესში ერთმანეთის დახმარება; მომეცადინებთან, მასწავლებელთან თავაზიანობის პატივისცემის გამოჩენა, დადგენილი წესების დაცვა და სხვ. მორალურ-ნებელობითი დადებითი თვისებები) მრავალჯერად მეცადინეობებში, შეჯიბრებებში იხვეწება. მათი ხშირი გამეორებების შედეგად ხდება პრაქტიკული მიჩვევა, რაც შემდგომ უკვე პიროვნების ქცევით ჩვევებში გადადის. ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში მეცადინეობების პროცესში მოვარჯიშეთა მოქმედება უნდა ფასდებოდეს და განიხილებოდეს ზნეობრიობის თვალსაზრისით. საერთოდ ნებელობითი თვისებების აღზრდის სპეციფიკური ფაქტორი ისეთი სიძნელეების გადალახვაა, რომელიც დაკავშირებულია ნების მობილიზაციასთან.

სპორტული საქმიანობა აახლოვებს ადამიანებს, შეჰყავს მრავალგვარ ადამიანთაშორის კონტაქტებში, რომლებიც ფიზკულტურული გამოცდილების დაგროვებისა და სპორტული გამოცდილების ზრდის ხარჯზე უფრო და უფრო ფართოვდება. რაც უფრო მეტია დამოკიდებულობა სპორტული მეგობრობისა და მეტოქეობისა, დამოკიდებულება დიდ სპორტულ კოლექტივებს, დიდ სპორტსმენებსა და გულშემატკივრებს შორის, მით პიროვნების ფორმირების მეტი შესაძლებლობა იქმნება. მომეცადინებში ეთიკური დამოკიდებულების რეგულირებისათვის ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტს რთული ამოცანების გადაწყვეტა უხდება.

ზნეობრივი ქცევის ჩვევების განმტკიცებას ხელს უწყობს პედაგოგიური ზემოქმედების ისეთი ხერხები, როგორიცაა წახალისება და დასჯა.

წახალისების მეთოდი. წახალისებაში იგულისხმება მორალური და მატერიალური სტიმულირების ხერხები და მეთოდები. წახალისება ადამიანს ეხმარება თავისი ქცევის სწორად გააზრებაში, ხასიათის დადებითი თვისებების ჩამოყალიბებაში. ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში წახალისების ხერხებია: მასწავლებლის მიერ

გუნდის, კლასის წინაშე შექება ვარჯიშის საუკეთესო შესრულებისათვის, ამხანაგების დახმარებისათვის; მაღალი სპორტული შედეგისათვის სიგელის, დიპლომის, მედალის გადაცემა; მაღლობის ოფიციალურად გამოცხადება მასწავლებლის დახმარებისათვის, შეჯიბრების დროს გუნდისთვის დამატებითი ქულის მოტანისათვის და სხვ.

დასჯის მეთოდი. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტული წვრთნის პროცესში და საერთოდ, ფიზკულტურულ - სპორტულ მოღვაწეობაში მომეცადინეების მიერ ზნეობრივი ნორმების დარღვევის შემთხვევაში, გამოიყენება მთელი რიგი ისეთი ხერხები და მეთოდები, როგორცაა: პირად დღიურში ცუდი ქცევისათვის დაბალი ნიშნის შეტანა, მოვარჯიშეთა მწყობრის წინაშე საყვედურის გამოტანა, დროებითი გარიცხვა სპორტული გუნდიდან, ჩადენილი უღირსი ქცევის გარჩევა გუნდურ შეკრებაზე და სხვ. იმ მიზნით, რომ მოზარდი მიხვდეს, დაფიქრდეს მის მიერ ჩადენილ უღირს საქციელზე, აღიაროს იგი და გამოასწოროს ჩადენილი შეცდომა, მომავალში კეთილსინდისიერად შეასრულოს მასზე დაკისრებული მოვალეობა. დასჯის ფორმა ზუსტად უნდა შეესატყვისებოდეს ჩადენილ ქმედებას. ამისათვის საჭიროა მასწავლებელი, მწვრთნელი სანამ დასჯის რომელიმე ხერხს გამოიყენებს მანამდე, სათანადოდ გაერკვეს, გამოიკვლიოს ჩადენილი ქმედების მოტივები, მდგომარეობა, პიროვნების ხასიათის თვისებები, ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში მისი მუშაობის სტაჟი და სხვ., რაც მას საშუალებას მისცემს სწორად, სამართლიანად შეაფასოს ჩადენილი ქცევა და ისე განსაზღვროს დასჯის ხარისხი. დასჯის ფორმა ისეთი უნდა იყოს, რომ მის აღმზრდელობით მხარეზე დადებითად იმოქმედოს. ამ დროს დამნაშავე სწორად რეაგირებს ჩადენილ ამორალურ საქციელზე. ტყუილად კი არ ამბობენ, რომ შეცდომის აღიარება - ნახევრად მის გამოსწორებას ნიშნავსო. ამასთანავე სამართლიანი დასჯა გარშემომყოფთა აღმზრდელობით მხარეზეც დადებითად ზემოქმედებს. ზნეობრივი აღზრდის მეთოდების სათანადო გამოყენება მომეცადინეებს არწმუნებს, აჩვევს ზნეობრივად

გამართლებულ ქცევებს, რაც ცხოვრებაში წარმოქმნილ ეთიკურ პრობლემათა სწორი გადაწყვეტის გარანტიას იძლევა.

გონებრივი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში

ფიზიკური აღზრდის პროცესში გონებრივი აღზრდის ამოცანათა გადაწყვეტის ფართო შესაძლებლობა იქმნება. ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში მაღლდება გონებრივი შრომისუნარიანობა, ხდება ინტელექტის განვითარება. მეორეს მხრივ, გონებრივი აღზრდა ამაღლებს ფიზიკური აღზრდის ეფექტურობას. ფიზიკური აღზრდის კავშირი გონებრივ აღზრდასთან ვლინდება უშუალო და შუალობითი კავშირით. *უშუალო კავშირია*, როდესაც ფიზიკური აღზრდა პირდაპირ ზემოქმედებას ახდენს მომეცადინეთა გონებრივ შესაძლებლობებზე. მეცადინეობებზე მუდმივად ჩნდება შემეცნებითი სიტუაციები, რომელიც დაკავშირებულია ფიზიკური ვარჯიშების ტექნიკასთან, მის სრულყოფასთან, პრაქტიკული მოქმედებების ხერხების დაუფლებასთან და ა.შ. (მოძრაობის უფრო ეკონომიურად, ზუსტად, გამომსახველად შესრულება, დისტანციებზე, შეჯიბრებებზე ძალის სათანადო განაწილება და სხვ.). ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი, მომეცადინეთა კვალიფიკაციისა და ასაკის მიხედვით ხშირად განგებ ქმნის პრობლემურ სიტუაციებს, რათა მომეცადინებმა თვითონ მონახონ მისი მოგვარების გზები. მათ უნდა იაქტიურონ, შემოქმედებითად მიუდგნენ მათ წინაშე დასმული ამოცანის ეფექტურად გადაწყვეტას. ფიზიკური კულტურის დარგში მომეცადინეთა მიერ მიღებული ახალ - ახალი ცოდნა ამდიდრებს მათ სულიერად და ხელს უწყობს გონებრივი შესაძლებლობების განვითარებას, საშუალებას აძლევს ეფექტურად გამოიყენონ ფიზიკური აღზრდის საშუალებები სპორტულ საქმიანობაში და საერთოდ ცხოვრებაში.

შუალობითი კავშირი კი, იმაში მდგომარეობს, რომ ფიზიკური აღზრდის პროცესში ხდება მომეცადინეთა ჯანმრთელობის განმტკიცება, მათი ფიზიკური თვისებების განვითარება, ორგანიზმის საერთო სიცოცხლისუნარიანობის ამაღლება, რის საფუძველზეც საუკეთესო პირობები იქმნება მომეცადინის ნორმალური გონებრივი განვითარებისათვის. ფიზიკური აღზრდის პროცესში მომეცადინეები შემოქმედებითად უდგებიან მათ წინაშე მდგომი არსებული ამოცანების გადაწყვეტას. ფიზიკური აღზრდის პროცესში გონებრივი აღზრდის შინაარსში ანსხვავებენ ორ მხარეს: საგანმანათლებლოს და აღმზრდელობითს. საგანმანათლებლო მხარეში იგულისხმება ფიზკულტურული ცოდნის გადაცემა. ფიზიკური აღზრდის პროცესში გონებრივი აღზრდის აღმზრდელობითი მხარე გამოიხატება ინტელექტუალური თვისებების განვითარებაში, როგორცაა: საზრიანობა, ყურადღებიანობა, ცნობისმოყვარეობა, აზროვნების სისწრაფე და სხვ.

ახალი ფიზიკური ვარჯიშების სწავლების პირველ ეტაპზე წარმოსახვითი შემეცნების აქტივობის შედეგად მომეცადინეები ითვისებენ მასწავლებლის მიერ გადაცემულ ცოდნას; მაგრამ წარმოსახვით შემეცნებას, დადებითთან ერთად უარყოფითი ტენდენციაც ახასიათებს, რომელიც მომეცადინეს აჩვევს მოძრაობითი გამოცდილება „მზამზარეული სახით“ აითვისოს. ეს ხშირ შემთხვევაში ზღუდავს შემეცნებით აქტივობას, ხოლო თანდათანობით მოძრაობების მდიდარი გამოცდილების და ინტელექტის სპეციალური ცოდნის გაფართოება შემოქმედებითი აზროვნების გააქტიურების საშუალებას იძლევა. ამ დროს სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობის ნაყოფიერება მაღლდება, ხდება მრავალი მოძრაობითი მოქმედებების ტექნიკური და ტაქტიკური დაოსტატების სწრაფი ათვისების, საკუთარი შესაძლებლობების გონივრულად გამოყენების, მოძრაობითი ამოცანის დამოუკიდებლად მიებისა და აღმოჩენის და სხვ. უნარებით გამდიდრება, მათი დახვეწა, მიღებული ინფორმაციის სწრაფი შეფასება, გადაწყვეტილებების

სწრაფი მიღება, რაც საზრიანობის, მოქნილობის დინამიკურობისა და გონიერების სხვა თვისებების გამოვლენას ითხოვს.

ზემოთქმულიდან გამომდინარე, ფიზიკური აღზრდის პროცესში **გონებრივი აღზრდის ძირითადი ამოცანებია:**

-- ფიზიკური კულტურისა და სპორტის დარგში მომეცადინეთა სპეციალური ცოდნით აღჭურვა და მის საფუძველზე ფიზკულტურულ-სპორტული საქმიანობისადმი გააზრებული დამოკიდებულების ჩამოყალიბება;

-- ზემოქმედება მეცნიერული მსოფლმხედველობის ჩამოყალიბებაზე;

-- გონებრივი შესაძლებლობების (ანალიზისა და განზოგადების, სწრაფი აზროვნების და სხვ), მოძრაობით მოქმედებებში შემეცნებითი აქტივობის და შემოქმედითობის გამოვლენის უნარების განვითარება;

-- თვითშემეცნებისა და თვითაღზრდის მოთხოვნათა და შესაძლებლობათა უნარის განვითარება;

ამ ამოცანათა რეალიზება ფიზიკური აღზრდის პროცესში უპირველეს ყოვლისა, დაკავშირებულია ფიზიკურ განათლებასთან. მისი პედაგოგიური საფუძველია დიდაქტიკური პრინციპები, საშუალებები და მეთოდები.

გონებრივი აღზრდის საშუალებები უპირველეს ყოვლისა არის ფიზკულტურული მეცადინეობები, რომელთა შინაარსი და მოცულობა განისაზღვრება ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლების, ლიცეუმების, კოლეჯების, უმაღლესი სასწავლებლების და სხვ. ფიზიკური აღზრდის პროგრამებით. ამასთანავე, გონებრივი აღზრდის საშუალებებს მიეკუთვნება ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში, სპეციალურად ორგანიზებული პრობლემური სიტუაციები, რომელთა გადაწყვეტა გონებრივ მოქმედებებს მოითხოვს (ინფორმაციის მიღება და გადამუშავება, ანალიზი, გადაწყვეტილების მიღება და ა.შ.).

ფიზიკური აღზრდის პროცესში გონებრივ აღზრდას მნიშვნელოვანი როლი აკისრია. ღრმა სპეციალური ცოდნისა და ფართო მსოფლმხედველობის გარეშე ადამიანს არ შეუძლია

გამოავლინოს საკუთარი თავი. თანამედროვე ეპოქა ადამიანს სულიერი სამყაროსადმი უფრო და უფრო მაღალ მოთხოვნებს უყენებს. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური აღზრდის პროცესში იზრდება გონებრივი აღზრდის როლი. ფიზიკური აღზრდის პროცესი მოითხოვს მოვარჯიშეთა სპეციალური ცოდნით აღჭურვას და ამის საფუძველზე მათი შემეცნებითი აქტივობა, გონებრივი თვისებების განვითარება, გონებრივი საქმიანობის მთავარი შინაარსია.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოძრაობითი გამოცდილების ზრდისა და ინტელექტის სპეციალური ცოდნით გამდიდრებასთან ერთად სულ უფრო მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა დაიკავოს ნაყოფიერმა შემოქმედებითმა აზროვნებამ. შემოქმედებითი აზროვნება სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობის ნაყოფიერებაზე მიუთითებს.

გონებრივი აღზრდის მეთოდები:

-- *შეკითხვები* სასწავლო მასალის ირგვლივ;
-- *გამოკითხვის მეთოდი*.-გამოკითხვის საშუალებით პედაგოგი მომეცადინეთა მაჩვენებლების საფუძველზე, მათი მდგომარეობის შესახებ ზუსტ ინფორმაციას იღებს. მაგალითად, როგორი იყო მათი გუნება-განწყობა მეცადინეობის დაწყებამდე, მისი მიმდინარეობის დროს და ბოლოს(მაგალითად, ტკივილი კუნთებში და ა.შ.), მათ სურვილებსა და მისწრაფებებზე. სუბიექტური შეგრძნებები ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესების შედეგია. ისინი ყოველთვის მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული, მითუმეტეს, რომ ყოველთვის არ ასახავენ მომეცადინეთა ნამდვილ, რეალურ შესაძლებლობებს. საკონტროლო შეჯიბრებები და ტესტირება საშუალებას იძლევა პედაგოგმა შეაფასოს მომეცადინეთა გაწვრთნილობის ხარისხი და მათი ფიზიკური მომზადებულობის დონე, რომელთა საფუძველზეც ხდება დასკვნების გამოტანა და გეგმებში კორექტივების შეტანა. მაგალითად, თუ ფიზიკური მომზადებულობის დონე ზრდის ნაცვლად ქვეითდება, ამ შემთხვევაში საჭირო ხდება მეცადინეობის შინაარსის,

მისი მეთოდის, ფიზიკური დატვირთვის გადახედვა. ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკის შემოწმება ხდება ზოგიერთი მიმყვანი ვარჯიშებით, რომელიც მოცემულ ეტაპზე იქნა გამოყენებული.

მიღებული ცოდნის შესამოწმებლად გამოიყენება შემეგი მეთოდები: 1. მოყოლა(მაგალითად, ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის მნიშვნელობაზე). 2. აღწერა - მოძრაობითი მოქმედებების თანმიმდევრობის. 3. აღწერა (მაგალითად, კონკრეტული მოძრაობების ბიომექანიკური კანონზომიერებების). 4.ჩვენება- ფიზიკური ვარჯიშის, მისი ცალკეული კომპონენტების, შესრულების ვარიანტების. გამოიყენება ასევე წერილობითი გამოკითხვაც (ანუ ცოდნის პროგრამირებადი კონტროლი).

დაკვირვებისა და შედარების მეთოდი - მეცადინეობის პროცესში პედაგოგი პედაგოგიური მეთოდების გამოყენებით დიდ ინფორმაციას იღებს, როცა აკვირდება მომეცადინის ქცევებს, ინტერესთა გამოვლენას, ყურადღების ხარისხს(დაბნეულობას, ყურადღებიანობას) ფიზიკურ დატვირთვებზე რეაქციის გარეგან ნიშნებს (სუნთქვას, სახის ფერს, გამომეტყველებას, მოძრაობის კოორდინაციას, ოფლის გამოყოფას და ა.შ.) და ამ შედეგების შედარებების მიხედვით ატარებს მიმდინარე და შემაჯამებელ კონტროლს და მათ შეპირისპირებას ფიზიკური აღზრდის პროგრამასთან. რის შემდეგ შეუძლია განსჯა შესატყვისი სასწავლო ამოცანებისა, რაც ხელს უწყობს სასწავლო პროცესის გაუმჯობესებას.

მოძრაობითი მოქმედებების ათვისება მნიშვნელოვნად ჩქარდება როცა უზრუნველყოფილია მოძრაობების აქტიურ-შეგნებულობითი შემეცნება, მათი თვითშეფასება, დაკვირვებული ანალიზი, დასაკვირვებელ ობიექტზე დაკვირვების შედეგების შეფასება, მის გასარჩევად დავალებების და სხვ. დავალებების მიცემის დროს, გაითვალისწინება კონკრეტული ამოცანები, ზუსტად უნდა იყოს მითითებული დაკვირვების ობიექტი. დაკვირვების შედეგების შესახებ ანგარიშის შედგენის ხასიათი(სიტყვიერი ანგარიში, ვარჯიშების აღწერა, ჩანახატები და აუცილებელია შედარებები ფიზიკური ვარჯიშის ტექნიკისა სხვა მოძრაობითი მოქმედებების

ტექნიკასთან; მსგავსი და განსხვავებული ნიშნების პოვნა, ძირითადის გამოყოფა მეორე ხარისხოვნისაგან, არსებითის -არაარსებითისაგან., რაც მომეცადინეთა აქტიურობას იწვევს, მითუმეტეს მაშინ, როცა იციან, რომ მასწავლებელს და მომეცადინეებს თავისი დაკვირვების შედეგები უნდა აცნობონ.

ასევე მიმართავენ სასწავლო მასალის ანალიზის და განზოგადების და მოძრაობითი მოქმედებების კრიტიკული შეფასების მეთოდებს.

ესთეტიკური აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში

ფიზიკური აღზრდისა და ესთეტიკური აღზრდის ურთიერკავშირი. ფიზიკურ აღზრდას ესთეტიკური აღზრდის დიდი პოტენციალი გააჩნია. ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობები კეთილსასურველ პირობებს ქმნიან ესთეტიკური აღზრდისათვის. მეცადინეობის პროცესში იხვეწება და ფორმირდება სხეულის აგებულება, ხდება მისი ფორმების ჰარმონიული განვითარება. მომეცადინეები აღიქვამენ მოძრაობების სილამაზესა და მოხდენილობას. ყოველივე ეს ხელს უწყობს ესთეტიკური გრძნობების, გემოვნების აღზრდას. მომეცადინეები ვითარდებიან სულიერად. ფიზიკური ვარჯიშების სწორი, ლამაზი შესრულება იწვევს დადებით ემოციებს, ხალისს, ოპტიმიზმს, მშვენიერების შეცნობისა და შეფასებისაკენ სწრაფვას. ესთეტიკური გემოვნების მქონე ადამიანი, როგორც წესი, ისწრაფვის ესთეტიკური ღირებულებების შექმნისაკენ, რისი დიდი შესაძლებლობებიც ხასიათდება ფიზიკური აღზრდა.

ჯერ კიდევ ძველ საბერძნეთში აღიარებული იყო, რომ სპორტში მეცადინეობები, მრავალგვარი ფიზიკური ვარჯიშები, ადამიანის სხეულს უფრო მიმზიდველ და ლამაზ ფორმას აძლევდნენ, რასაც ადასტურებს „დისკობოლა“ მირონას, შუბოსანი პოლიკლიტას,

მტყორცნელ ალკამენესა და ძველი საბერძნეთის ხელოვნების ნიმუშები.

ადამიანის ჰარმონიული ფიზიკური განვითარებისათვის აუცილებელია მრავალფეროვანი, მრავალგვარი ფიზიკური ვარჯიშებით სისტემატური მეცადინეობები, რომლის დროსაც ვითარდება კუნთური ძალა, სიმარჯვე, გამძლეობა, სისწრაფე, მოქნილობა და ამასთანავე მოძრაობების სილამაზე.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ესთეტიკური აღზრდა მოწოდებულია მომეცადინეებს ჩამოუყალიბოს ფართო ესთეტიკური მოთხოვნილებანი. ამასთანავე, საჭიროა ჩამოუყალიბოს არამარტო სიამოვნების უნარი, აღიქვან სილამაზე მის მრავალგვარ გამოვლინებაში, არამედ მომეცადინეს უნდა შეეძლოს მისი განსახიერება რეალურ მოქმედებებსა და ქცევებში. ამისათვის კი, უპირველეს ყოვლისა ფართო შესაძლებლობას ქმნის პრაქტიკული მეცადინეობები ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში.

ფიზიკური აღზრდისა და ესთეტიკური აღზრდის ურთიერთკავშირი გამოიხატება იმაში, რომ ერთი მხრივ, ფიზიკური აღზრდა აფართოებს ადამიანზე ესთეტიკური სფეროს ზემოქმედებას, მეორე მხრივ კი, ესთეტიკური აღზრდა ამაღლებს ფიზიკური აღზრდის ეფექტურობას დადებითი ემოციური მომენტების და დამატებითი მიმზიდველი სტიმულირების შეტანის ხარჯზე.

ესთეტიკური აღზრდის წინაშე ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში დგას შემდეგი **სპეციფიკური ამოცანები**:

- ესთეტიკური მოთხოვნილებების აღზრდა, ე.ი. შეგნებული სწრაფვა მშვენიერებისაკენ;
- მშვენიერების შექმნის უნარების განვითარება;
- ადამიანის სხეულისა და მოძრაობის ესთეტიკური შეფასების უნარების აღზრდა;
- ამხანაგების ქცევებსა და გარემომცველ პირობებში მშვენიერების მოძიებისა და მისი შეფასების უნარების აღზრდა.

-- ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სფეროში და სხვ. ცხოვრებისეულ გამოვლინებებში სილამაზის ესთეტიკური აღქმის, შეგრძნების და მისი სწორი შეფასების უნარების აღზრდა.

ესთეტიკური აღზრდის საშუალებები. მოძრაობითი მოქმედებების სწავლების პროცესში ესთეტიკური აღზრდის საშუალებებს მიეკუთვნება უპირველეს ყოვლისა, თვითონ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახეობები. მასწავლებელს შეუძლია მიანიშნოს მოსწავლეს თითოეულ მათგანში ლამაზი, მშვენიერი მომენტები. ესთეტიკური აღზრდის საშუალებებს მიეკუთვნება ასევე, დღესასწაულები და გამოსვლები, ბუნებრივი და ჰიგიენური პირობები, მეცადინეობების პროცესში აღზრდის მხატვრული საშუალებების(მუსიკის და ხელოვნების ნიმუშების) გამოყენება და ა.შ. ამასთანავე, ესთეტიკური აღზრდის საშუალებებად მიიჩნევა: აერობიკა, რიტმული ტანვარჯიში, შეიპინგი, მხატვრული ტანვარჯიში, აკვა-აერობიკა და ა.შ.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში ესთეტიკური აღზრდა ისეთი მეთოდებით ხასიათდება, როგორიცაა:

-- ფიზიკური ვარჯიშების ემოციურ-გამომხატველი ახსნა, ხატოვანი სიტყვა;

-- ვარჯიშების ტექნიკურად სრულყოფილად და ემოციურ-გამომხატველად ისეთი შესრულება, რომ მშვენიერებისადმი აღტაცება გამოიწვიოს;

-- შთამაგონებელი მაგალითი მოძრაობით მოქმედებებსა და ქცევებში;

-- ფიზიკური აღზრდის პროცესში მოძრაობითი მოქმედებების ლამაზად შესრულების პრაქტიკული მიჩვევა.

ეს ის მეთოდებია, რომლებიც ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტულ წვრთნაში მეცადინეობების პროცესში ესთეტიკურ გრძნობებზე ზემოქმედებისათვის გამოიყენება. როდესაც მოძრაობა სრულდება ტექნიკურად სწორად, მსუბუქად, ძალდაუტანებლად, გამომსახველად, იზრდება ექსპრესიის როლი. მოძრაობითი მოქმედება შთამაგონებელ ძალას იძენს. მაგალითად, მაღალი კლასის

სპორტსმენტა მიერ შესრულებული ფიზიკური ვარჯიშები ესთეტიკურად განაწყოფს და ამდიდრებს მომეცადინეებს. ესთეტიკური გრძობებზე დადებით ზემოქმედებას ხელს უწყობს ადამიანის ფიზიკური მშვენიერებისადმი მიძღვნილი ხელოვნების ნიმუშები. მასწავლებლის, მწვრთნელის ხატოვანი სიტყვა, ინტონაცია, სასიამოვნო ხმის ტემბრი და სხვ. აძლიერებს სწავლისადმი ინტერესს, იწვევს დადებით ემოციებს და ა.შ.

შრომითი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში

ფიზიკური ვარჯიშებით სისტემატური მეცადინეობები აყალიბებენ ორგანიზებულობას, დაჟინებულობას, სიმძნელების გადალახვის შესაძლებლობებს, შრომისმოყვარეობას და სხვ. მასწავლებლის მიერ მიცემული სხვადასხვა დავალებების შესრულება, ეს იქნება სპორტული ინვენტარის შეკეთება, სპორტული მოედნის მოწყობა თუ სხვ. ხელს უწყობს შრომითი ჩვევების ჩამოყალიბებას, რაც ყოველმხრივ დადებითად მოქმედებს ფიზიკური აღზრდის პროცესის ეფექტურობაზე.

პიროვნების აღზრდის ერთ-ერთ მნიშველოვან კრიტერიუმად შრომისადმი დამოკიდებულება მიიჩნევა. ფიზიკური აღზრდისა და შრომითი აღზრდის ურთიერთკავშირი გამოიხატება იმაში, რომ ფიზიკური აღზრდა, ამაღლებს რა მომეცადინეთა მუშაობისუნარიანობას, უშუალო ზემოქმედებას ახდენს შრომით აღზრდაზე. შრომითი აღზრდა კი, თავის მხრივ, ფიზიკურ აღზრდას მომეცადინეთა შრომისათვის მოსამზადებლად კონკრეტულ მიმართულებას აძლევს.

ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში შრომითი აღზრდის შინაარსი თვითონ სასწავლო მუშაობაა. ელემენტარული შრომითი პროცესები, რომლებიც ემსახურებიან ფიზიკური

ვარჯიშებით მეცადინეობებს, ფიზკულტურელებისთვის და სპორტსმენებისათვის შრომაა.

ფიზიკური აღზრდის პროცესში შრომითი აღზრდის ამოცანები:

- შრომისმოყვარეობის აღზრდა;
- შრომისადმი შეგნებული დამოკიდებულების აღზრდა;
- ელემენტარული შრომითი უნარ-ჩვევების დაუფლება;

შრომითი აღზრდის საშუალებებია: *სასწავლო შრომა* (ფიზიკური აღზრდის აკადემიურ მეცადინეობებზე, დამაბულ სპორტულ საწვრთნო მეცადინეობებზე, შეჯიბრებებზე და ა.შ. ასევე მეცადინეობისთვის ადგილის მოზადება, დასუფთავება, სპორტული იარაღ-ინვენტარის მოვლა, საზოგადოებრივი სასარგებლო შრომა გამაჯანსაღებელ-სპორტულ ბანაკებში და ა.შ.)

შრომითი აღზრდის მეთოდები.

- შრომისადმი პრქტიკული მიჩვევა;
- საუბრები;
- შრომის შედეგების შეფასება;
- სანიშნო შრომის მაგალითები (მაგალითად, სპორტსმენის განსაკუთრებული კეთილსინდისიერი დამოკიდებულება საწვრთნელი მეცადინეობებისადმი, სასწავლო-საწვრთნელი დავალებების მაღალ დონეზე შესრულებისადმი და სხვ.).

სპორტის სხვადასხვა სახეობებში მეცადინეობები პიროვნების დადებითი თვისებების აღზრდის ფართო შესაძლებლობებს იძლევა. ეს მეცადინეობები კოლექტიურ ხასიათს ატარებენ. ისინი გამოირჩევიან ემოციურობით. ამასთანავე, იძლევიან ფიზიკური და ფსიქიკური თვისებების განვითარების შესაძლებლობას. თუმცა, აღმზრდელობითი შესაძლებლობები სხვადასხვაგვარი ფიზიკური ვარჯიშებით და სპორტის სახეობებით მეცადინეობებისას სხვადასხვაგვარია, რაც აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს მასწავლებელმა (მწვრთნელმა). მოძრავი და სპორტული თამაშები დიდი ემოციურობით გამოირჩევიან. ისინი პიროვნების დადებითი თვისებების(სამართლიანობის, კოლექტივთან პასუხისმგებლობის, ამხანაგის დასახმარებლად მზადყოფნის და სხვ.) ეფექტური

ჩამოყალიბების განსაკუთრებულ პირობებს ქმნიან. ამასთანავე, ხელს უშლიან ისეთი უარყოფითი თვისებების აღმოფხვრას, როგორცაა: ეგოიზმი, არაკეთილსინდისიერება, უხეშობა, მშობრობა, ქედმაღლობა და სხვ.

პედაგოგმა თითოეულ მომეცადინესთან მიდგომის თავისებური გზა უნდა გამონახოს, შეეძლოს დაიცვას და განავითაროს მასში კარგი თვისებები, უნდა იზრუნოს აღსაზრდელის სწავლისადმი დამოკიდებულაზე, მის ქცევებზე, მის კულტურულ ზრდაზე.

თვითაღზრდა

აღზრდა შედეგიანია მაშინ, როდესაც იგი თვითაღზრდაშია გადასული. თვითაღზრდა განუყოფელ კავშირშია აღზრდასთან; განიხილება როგორც აღზრდის მთელი სისტემის ორგანული ნაწილი. ეს ადამიანის მიერ დასახული ამოცანების შესატყვისად, მისი პიროვნების ფორმირებაა, შეგნებული საქმიანობაა. თვითაღზრდა მიმართულია ადამიანის, როგორც პიროვნების მთლიანი რეალიზაციისაკენ, მისი დადებითი თვისებების სრულყოფისა და უარყოფითის აღმოფხვრისაკენ.

საკუთარი თავი რომ აღზარდო, უპირველეს ყოვლისა უნდა შეიცნო იგი. თვითშეცნობას და თვითშეფასებას ფიზიკური აღზრდის პროცესში ბევრი რამ უწყობს ხელს. მათ შორის: თვითგამორკვევა და თვითგანზრახვა, თვითგანათლება, თვითრწმენა, თვითმიჩვევა, თვითრეგულაცია, თვითდამლევა, თვითკონტროლი, თვითმონდომება, თვითიძულება, თვითანალიზი და სხვ. **თვითგანათლების სპეციფიკური შინაარსია** - ცოდნის შექმნა დამოუკიდებლად, მისი გაფართოება ადამიანის ორგანიზმის აგებულების, მისი ფუნქციონირების კანონზომიერებების, ფიზიკური აღზრდის პრინციპების, მისი საშუალებებისა და მეთოდების, მათი გამოყენების პირობების, თავისი საკუთრივ მოძრაობითი

შესაძლებლობებისა და სხვ. შესახებ. ამის საწყის ბაზას კი, ზოგადი განათლება ქმნის. თვითშემეცნების აუცილებელი პირობები და მასთან ერთად მისი განუყოფელი მომენტებია: *თვითდაკვირვება, თვითანალიზი, თვითშეფასება.*

ფიზიკური აღზრდის პროცესში მომეცადინეს სისტემატურად უხდება მის მიერვე მიღებული გადაწყვეტილებების აუცილებლად შესრულება, საკუთარ თავზე გამარჯვება, რაც მას საკუთარ ძალებში რწმენას უმტკიცებს; რთული მოძრაობითი მოქმედებების შესრულებისას შიშის დაძლევა, საკუთარი თავის მობილიზება შეჯიბრებაში მაღალი შედეგის მისაღწევად, დადლილობის მიუხედავად დიდი დატვირთვების გაძლების უნარი და ა.შ. უამრავი ობიექტური და სუბიექტური სიმნელების გადალახვას ხელს უწყობს ისეთი სპეციალური ხერხები და მეთოდები, როგორცაა: *თვითდაძლევა, თვითმიჩვევა, თვითრწმენა, თვითმონდომება, თვითიძულება, თვითვალდებულება, თვითგანკარგულება* და სხვ. ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობების პროცესში ემოციური მდგომარეობის, ზედმეტი აგზნებულობის, ზედმეტი დამაბულობის და სხვ. მოსახსნელად დიდი მნიშვნელობა აქვს *თვითრეგულაციას*. ამასთანავე, ფიზიკური აღზრდა და სპორტი *თვითმიჩვევის, თვითკონტროლის* განსაკუთრებულ პირობებს ქმნის.

თვითაღზრდა განიხილება, როგორც აღზრდის მთელი სისტემის ორგანული ნაწილი.

თავი VII

მეცადინეობის აგების ფორმები

ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობები მრავალი ფორმით ხორციელდება. ისინი სასწავლო-აღმზრდელობითი პროცესის ორგანიზაციის ხერხებადაა მიჩნეული. ყოველი ცალკეული მეცადინეობა ფიზიკური აღზრდის პროცესის რგოლია. თითოეული მათგანი ხასიათდება მასწავლებლის (მწვრთნელის, მსაჯის) და მომეცადინეების მჭიდრო ურთიერთკავშირით. სხვადასხვა მეცადინეობები არ შეიძლება ერთი და იგივე მნიშვნელობის, ერთნაირად მისაღები იყოს ყველა შემთხვევისათვის. პედაგოგიური პროცესის კერძო ამოცანები და შინაარსი იცვლება ასაკის, სქესის, ფიზიკური მდგომარეობის, კერძო ინტერესების, გარემო პირობების შესატყვისად და სხვადასხვაგვარ ფორმას იღებს.

მეცადინეობის ფორმები ორ ჯგუფად იყოფა: გაკვეთილობრივ და არაგაკვეთილობრივ ფორმებად.

გაკვეთილობრივი ფორმები. გაკვეთილი სასწავლო-აღმზრდელობითი ფორმაა, რომლის გამოყენების დროს მეცადინეობა მიჰყავს უშუალოდ მასწავლებელს (მწვრთნელს), დაწესებული ცხრილის მიხედვით, ზუსტად განსაზღვრული დროის ფარგლებში, მომეცადინეთა მუდმივ შემადგენლობასთან, მათი შედარებით ერთნაირი ასაკის, ინდივიდუალური შესაძლებლობებისა და თავისებურებების გათვალისწინებით. ასეთ მეცადინეობებს მიეკუთვნება ფიზკულტურის გაკვეთილები, რომელსაც ატარებს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი საგანმანათლებლო სასწავლო დაწესებულებებში (სკოლა, პროფესიული განათლების კოლეჯი, უმაღლესი სასწავლებლები) სახელმწიფო პროგრამის მიხედვით და *სპორტული-საწვრთნელი მეცადინეობები*, რომელსაც ატარებს

მწვრთნელი, სპორტის გარკვეულ სახეობაში მომეცადინეთა დაოსტატების მიზნით.

არაგაკვეთილობრივი ფორმები. ცნობილია, რომ მეცადინეობებს ფიზიკურ აღზრდაში, როგორც პედაგოგიურად ორგანიზებულ პროცესს, ცხოვრებაში უფრო ნაკლები დრო უჭირავს ფიზიკურ კულტურაში არაგაკვეთილობრივ მეცადინეობებზე დახარჯულ დროსთან შედარებით. რადგან მოსახლეობის მოზრდილი და უფროსი ასაკის პირები, ძირითადად დამოუკიდებლად მეცადინეობენ ფიზიკური ვარჯიშებით. მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმები ტარდება როგორც სპეციალისტების, ისე მომეცადინეების მიერ დამოუკიდებლად, აქტიური დასვენების, ჯანმრთელობის განმტკიცების ან აღდგენის, მაღალი მუშაობისუნარიანობის, ფიზიკური თვისებების განვითარების, მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბების და სხვ. მიზნით. მათ მიეკუთვნება: მეცადინეობის მცირე და მსხვილი ფორმები. *მცირე ფორმები:* დილის ტანვარჯიში, ფიზკულტურული პაუზა, ჩამზიდი ტანვარჯიში, მიკრო პაუზა და სხვ.;

დიდი(მსხვილი) ფორმები: შედარებით ხანგრძლივი დროით ტარდება, მაგალითად, აერობიკა, შეიპინგი, ათლეთური ტანვარჯიში და სხვ. მეცადინეობის ეს ფორმები მიმართულია საწვრთნელ გამაჯანსაღებელ-რეაბილიტაციურ და რეკრეაციული ხასიათის ამოცანების გადასაწყვეტად. ეს მეცადინეობები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან, მაგრამ ყოველი მათგანი მომეცადინეთა ორგანიზმზე ზემოქმედების მიზნით, ამოცანებსა და შინაარსში, საშუალებებსა და მეთოდებში შეიცავს არსებით საერთო ნიშნებს. *ფიზკულტურულ- სპორტული შეჯიბრებითი ხასიათის ფორმებში* (ოფიციალური შეჯიბრებების სისტემა, შესარჩევი შეჯიბრებები, პირველობები, ჩემპიონატები და სხვ.) ვლინდება გამარჯვებული.

გაკვეთილის ძირითადი თავისებურებები.

ფიზიკურ აღზრდაში მეცადინეობის მრავალგვარი ფორმებიდან, პედაგოგიური თვალთახედვით ყველაზე მიზანშეწონილ და ძირითად ფორმად გაკვეთილობრივი ფორმაა მიღებული. გაკვეთილის პროცესში პედაგოგის და მომეცადინეთა ურთიერთმოქმედება უშუალოდ მათ კონტაქტზეა დაფუძნებული, რაც პედაგოგს საშუალებას აძლევს დროულად გააკონტროლოს და სწორი მიმართულება მისცეს მომეცადინეთა შემეცნებით მოძრაობით საქმიანობას. გაკვეთილზე სასწავლო-აღმზრდელობითი პროცესი განიხილება როგორც პედაგოგის და მომეცადინეთა ჯგუფის მუდმივი შემადგენლობის უწყვეტი საქმიანობის სისტემა. როგორც საერთოდ ფიზიკურ აღზრდაში, ასევე სპორტულ წვრთნაში და გამოყენებით ფიზიკურ მომზადებაში გაკვეთილი სისტემატური მეცადინეობების ორგანიზაციის ყველაზე უფრო ეკონომიური და ეფექტური ფორმაა. გაკვეთილზე წამყვანი, წარმმართველი და უშუალოდ მარგანიზებელი როლი სპეციალისტს (მწვრთნელს, მასწავლებელს, ინსტრუქტორს) აკისრია, რომელიც მუშაობის შედეგებზე პასუხს აგებს სახელმწიფოს წინაშე.

ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობები(გაკვეთილები) აგებულია ზოგადპედაგოგიური პრინციპების და ფიზიკური აღზრდის მეთოდური პრინციპების შესაბამისად, რომლებიც უნდა პასუხობდნენ ისეთ მოთხოვნებს, როგორცაა: მომეცადინეებზე ყოველმხრივ - საგანმანათლებლო, აღმზრდელობითი და გამაჯანსაღებელი ზემოქმედება; სწავლებისა და აღზრდის განხორციელება მთელი გაკვეთილის განმავლობაში, პირველიდან ბოლო წუთამდე; მეთოდური შაბლონებისაგან თავის არიდება; გაკვეთილის შინაარსისა და მეთოდის მრავალფეროვნება; ყველა მომეცადინის ჩაბმა სასწავლო-აღმზრდელობით პროცესში; ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინება; სიტუაციიდან გამომდინარე კერძო, კონკრეტული ამოცანების (ძალის, სისწრაფის,

ამტანობის და სხვ.ფიზიკური თვისების განვითარება და და ა.შ.) დასახვა და მათი გადაწყვეტა.

გაკვეთილების კლასიფიკაცია

შედარებით მიზანშეწონილი მეცადინეობების დაგეგმვაში გვეხმარება ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების კლასიფიკაცია. გაკვეთილები შეიძლება გამოვყოთ გარკვეული მიმართულებების მიხედვით, როგორცაა: ფიზიკური აღზრდის მიზნობრივი მიმართულების, ძირითადი საგნის და მეცადინეობის პროგრამული შინაარსის, ფიზიკური აღზრდის პროცესის რომელიმე ძირითად მხარეზე აქცენტირების, უმეტესად ჰიგიენური მიმართულების მიხედვით და კომბინირებული გაკვეთილები. ფიზიკური აღზრდის მიზნობრივი მიმართულების მიხედვით გამოყოფენ: საერთო ფიზიკური აღზრდის და სპეციალიზებული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებს.

საერთო ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები ემსახურება ცხოვრებაში მრავალგვარი მოძრაობითი საქმიანობისათვის ფიზიკური განვითარების, ფიზიკური განათლების და აღზრდის ფუნდამენტის შექმნის მიზნებს. ისინი ორ სახეობად იყოფიან: ფართო საერთო ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებად, რომლებიც მიმართულნი არიან ნებისმიერი მოძრაობითი საქმიანობისაკენ და ამიტომ მდიდარი შინაარსით, აგების მრავალგვარობით და მეთოდური დამუშავების სირთულით განსხვავდებიან(ისინი უფრო მეტად ბავშვთა ფიზიკური აღზრდისთვის არის დამახასიათებელი) და **საერთო ფიზიკური მომზადების შედარებით შეზღუდული გაკვეთილები**, რომლებიც გამოიყენება სპეციალიზებულ ფიზიკურ აღზრდაში, შედარებით ვიწრო საერთო ფიზიკური მომზადების მიზნით. მათი შინაარსი მჭიდროდ უკავშირდება სპორტის ცალკეული სახეობების შინაარსის სპეციფიკას (სპორტული, პროფესიული და სხვ.).

სპეციალიზებული ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები ემსახურება კონკრეტული მოძრაობითი საქმიანობისათვის მომზადების მიზნებს. ისინი სამ სახეობას ირთავენ: *სპორტული წვრთნის გაკვეთილები*, რომლებიც ყველა თანრიგის სპორტსმენების მეცადინეობის ძირითადი ფორმაა და ემსახურება მათ შეჯიბრებებისათვის მომზადებას; *გამოყენებითი ფიზიკური მომზადების გაკვეთილები*, რომლებიც იყოფა: *პროფესიულ-გამოყენებით და სამხედრო-გამოყენებითი ფიზიკური მომზადების გაკვეთილებად*. მათი შინაარსი გამომდინარეობს მოძრაობითი საქმიანობის სპეციფიკური სახეობების პროფესიული თავისებურებებიდან და მეცადინეობები ფიზიკურ აღზრდაში *სამკურნალო მიმართულებით ჯანმრთელობის აღდგენის მიზნით*, რომელთა შინაარსს, სტრუქტურის თავისებურებებს და მეთოდუკას განაპირობებს დაავადების ხასიათი.

ძირითადი საგნისა და მეცადინეობების პროგრამული შინაარსის მიხედვით არჩევენ: ვიწროსაგნობრივ და კომპლექსურ გაკვეთილებს.

ვიწროსაგნობრივი გაკვეთილები ხასიათდებიან ერთგვაროვანი სასწავლო მასალით. ანსხვავებენ ტანვარჯიშის, მძლეოსნობის, ცურვის, ფარიკაობის, თამაშების და სპორტის სხვ. სახეობების გაკვეთილებს. ასევე, თითოეული სპორტული სახეობის საგნის ფარგლებში, მაგალითად, ტანვარჯიშში: სპორტული ტანვარჯიშის, მხატვრული ტანვარჯიშის, აკრობატიკის, და სხვ. გაკვეთილის ნაირსახეობები.

კომპლექსური გაკვეთილები განსხვავდებიან სასწავლო მასალის სხვადასხვაგვარობით. (მაგალითად, მეცადინეობაში გამოიყენება ვარჯიშები ტანვარჯიშიდან, მძლეოსნობიდან, სპორტული ან მოძრავი თამაშებიდან და ა.შ.) ასეთი სახის მეცადინეობები გვხვდება საერთო ფიზიკურ მომზადებაში.

იმის გათვალისწინებით, თუ ფიზიკური აღზრდის პროცესის რომელ ძირითად მხარეზეა აქცენტი გადატანილი გამოყოფენ: საგანმანათლებლო მიმართულების, სპეციალური აღზრდელიობითი მიმართულების, უპირატესად ჰიგიენური მიმართულების და კომბინირებულ გაკვეთილებს.

საგანმანათლებლო მიმართულების გაკვეთილების ძირითადი შინაარსია მომეცადინეებისთვის სპეციფიკური ცოდნის ჩამოყალიბება და ცვალებად სიტუაციებში მისი გამოყენების სწავლება.

სპეციალურ აღზრდელობითი მიმართულების გაკვეთილები ემსახურება ინტელექტუალური, ნებელობითი და ემოციური თვისებების სრულყოფას.

უმეტესად ჰიგიენური მიმართულების გაკვეთილების დანიშნულებაა ფიზიკური აღზრდის ამოცანების გადაწყვეტა და ჯანმრთელობის განმტკიცება.

უმეტესად ჰიგიენური მიმართულების გაკვეთილების ორი ძირითადი სახეობაა: საერთო განმავითარებელი გაკვეთილები, მიმართული ორგანიზმის მორფოფუნქციურ ჰარმონიულ განვითარებაზე და სხეულის აღნაგობის ფორმირებაზე. მეორე სახეობა- აღდგენითი. ისინი რეკრეაციული ხასიათის მატარებელი არიან და ემსახურებიან არასაკმაო მოძრაობითი აქტივობის შევსებას ცხოვრების ყოველდღიურ ყოფაში, ანდა გამოიყენებიან აქტიური დასვენების და შრომისუნარიანობის აღდგენის მიზნით.

კომბინირებული გაკვეთილები. მათი შინაარსი მიმართულია ფიზიკური აღზრდის მხარეების ამოცანების გადაჭრისაკენ.

ფიზკულტურულ- სასწავლო დაწესებულებებში, კვალიფიკაციის ამაღლების კურსებზე, ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელთა, მწვრთნელთა და ინსტრუქტორების შეკრებებზე ტარდება ე.წ. მეთოდური გაკვეთილები, რომლებიც ემსახურებიან მასწავლებელთა მეთოდური ხასიათის უნარების ჩამოყალიბებას.

გაკვეთილობრივი ფორმების თავისებურებები

გაკვეთილობრივი ტიპის მეცადინეობების შინაარსი. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილის შინაარსი რთული და მრავალმნიშვნელოვანია.

გაკვეთილზე მასწავლებელი და მოსწავლე მუდმივ ურთიერთკავშირში იმყოფებიან. მასწავლებელი სასწავლო პროცესის უშუალო შემოქმედია. ის ქმნის მრავალ სასწავლო და აღმზრდელობით სიტუაციებს, რომელთა საშუალებითაც მიჰყავს მომეცადინეები მიზნისაკენ. მომეცადინეთა მოქმედება პირდაპირ თუ ირიბად დამოკიდებულია მასწავლებლის მოღვაწეობაზე. მას ევალება: გაკვეთილის მიზნისა და ამოცანების გაცნობა, კონკრეტული დავალებების ფორმულირება და მათი შესრულების ორგანიზაცია, მომეცადინეების მოქმედებებზე თვალყურის დევნება. ამ მოქმედებების ანალიზი, განზოგადება და შეფასება, დატვირთვის რეგულირება, ცალკეულ მოსწავლეთა და საერთოდ, მომეცადინეთა მთელი კოლექტივის ქცევების მართვა, მომეცადინეთა ურთიერთდამოკიდებულებების კორექცია და სხვ. პედაგოგის, როგორც ხელმძღვანელის საქმიანობა მოითხოვს გარკვეულ ოსტატობას და დიდ ძალღებს.

მომეცადინეთა საქმიანობას მიეკუთვნება შემდეგი კომპონენტები: პედაგოგის მოსმენა, ჩვენებაზე დაკვირვება, აღქმულის გააზრება, დავალებული მოძრაობითი მოქმედებების პროექტირება და შესრულება, თვითკონტროლი და თვითშეფასება, ურთიერთკონტროლი და ურთიერთშეფასება, ურთიერთდახმარება, წარმოშობილ კითხვებზე მსჯელობა და ა.შ.

თითოეული გაკვეთილის შედეგში სჩანს პედაგოგის და მომეცადინის ერთობლივი მოქმედება, რომელიც შემდგომი მოქმედების საჭირო ორიენტირია.

ამრიგად, ფიზიკური აღზრდის შინაარსის ყველა მხარეები ურთიერთდაკავშირებულია და ურთიერთგანპირობებულია. პედაგოგზეა დამოკიდებული გაკვეთილის შინაარსის სხვადასხვა მხარეთა შეთანხმებულობის უზრუნველყოფა, რაც მეცადინეობის მაღალი ეფექტურობის გარანტია.

გაკვეთილის სტრუქტურა

გაკვეთილის სტრუქტურა - გაკვეთილის შინაარსის ყველა მხარისა და მისი კომპონენტების მოწესრიგებულობა.

თითოეული გაკვეთილის ამოცანების ცვალებადობასთან დაკავშირებით საგნობრივი შინაარსი, ასევე პედაგოგის და მომეცადინეთა საქმიანობა განუწყვეტელ მოძრაობასა და განვითარებაშია. ის, რაც გუშინ საინტერესო და კარგი იყო, დღეს მას უკვე იმავე ფორმით ვერ გამოვიყენებთ, რადგან ზრდა- განვითარება აღარ იქნება. სხვადასხვა შინაარს ერთი და იგივე ფორმა არ შეესატყვისება, ის აუცილებლად დაამუხრუჭებს წინსვლას, მის პროგრესულ განვითარებას. ამიტომ გაკვეთილის ფორმა(სტრუქტურა) ყოველთვის ზუსტად უნდა რეაგირებდეს გაკვეთილის შინაარსის ცვლაზე და მას შეესატყვისებოდეს. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები გამოირჩევა მრავალგვარობით და შინაარსის ცვალებადობით. ისინი ვერ იტანენ მოძველებულ, გაყინულ, სტანდარტულ სტრუქტურებს.

გაკვეთილს საერთო საფუძვლად უდევს სამი ნაწილი: მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი.

გაკვეთილის ხარისხი გარკვეულწილად დამოკიდებულია მის ჩასატარებლად პედაგოგის წინასწარ მომზადებაზე. რაც მოიცავს: გაკვეთილის პროექტირებას, მომეცადინეთა პრაქტიკულ (ნაწილობრივ მასწავლებლის და მისი დამხმარეების რეპეტიციული მომზადება, მოცემულ გაკვეთილთან დაკავშირებული საშინაო დავალებების წინასწარი შესრულება) ტექნიკურ და სხვ. პირობების მომზადებას. ამ მოსამზადებელ ღონისძიებათა კომპლექსში განმსაზღვრელ როლს ლოგიკურად გაკვეთილის პროექტირება თამაშობს მისი მთლიანი აზრობრივი მოდელის შემუშავებით, ჩვეულებრივ გეგმა-კონსპექტის ფორმით, სადაც შეძლებისდაგვარად ზუსტად უნდა იყოს მინიშნებული მისი კონკრეტული მიმართულება და შინაარსი. გაკვეთილის მოდელირების საფუძველია სპეციალისტის პროფესიული ცოდნა და მისი პრაქტიკული

გამოცდილება, მეცადინეობების წინა თანამიმდევრული დაგეგმვების მასალები და საკონტროლო მონაცემები, რომელიც საშუალებას იძლევა გაკეთდეს დასკვნა დასახული ამოცანების განხორციელებისა და მომეცადინეთა გაკვეთილისადმი რეალური მზადყოფნის შესახებ.

გაკვეთილის მოსამზადებელი ნაწილი უზრუნველყოფს ძირითადი სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობისათვის წინაპირობების შექმნას. მისი ხანგრძლივობა გაკვეთილზე მოცემული დროის 7-10% შეადგენს.

მოსამზადებელი ნაწილის ტიპური ამოცანებია: მომეცადინეთა ორგანიზაცია; მათი ყურადღების გააქტიურება; მომეცადინეთათვის გაკვეთილის შინაარსის გაცნობა; შესატყვისი ფსიქოლოგიური განწყობისა და დადებითი ემოციური განწყობის შექმნა; მომეცადინეთა ორგანიზმის მომავალი დატვირთვებისათვის მომზადება. ამ ამოცანათა გადასაწყვეტად გამოიყენება მარტივი ან კარგად ათვისებული მრავალგვარი სპეციფიკური ფიზიკური ვარჯიშები. როგორცაა: მოწყობები და გადაწყობები; საერთო-მოსამზადებელი და სპეციალური ვარჯიშები, სიარული, რბენა, რიტმული ხტომები, ცეკვითი ვარჯიშები, კარგად ნაცნობი ისეთი თამაშებიც, რომლებიც არ ითხოვენ დიდ დამაბულობას, ემოციური ვარჯიშები საგნებით (სალტებით, ტანვარჯიშული ჯოხებით, სახტუნელებით) და ა.შ.

გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ამოცანებია: მომეცადინეებში ფიზკულტურული ცოდნის, მოძრაობითი შემძლეობებისა და ჩვევების(ვარჯიშების შესრულების სწორი ტექნიკის სწავლება) ფორმირება, ფიზიკური თვისებების(მალის, კოორდინაციული უნარიანობის, გამძლეობის და სხვ.) განვითარება, მორალურ - ნებელობითი თვისებების (შრომისმოყვარეობის, გამბედაობის, ურთიერთდახმარების, პატიოსნების, სიმტკიცის და სხვ.) აღზრდა, ათვისებული ჩვევებისა და თვისებების ცხოვრების პირობებში, სპორტულ და შრომით საქმიანობაში მათი გამოყენების უნარების სწავლება, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის, გულსისხლძარღვთა

და სუნთქვითი სისტემების საერთო და სპეციალური ფუნქციების განვითარება, ორგანიზმის გაკაჟება. **საშუალებებია:** საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადების ძირითადი, მიმყვანი და მოსამზადებელი ვარჯიშები, სპორტული, მოძრავი და ხალხური თამაშები და ა.შ.

ძირითადი ნაწილის ხანგრძლივობა გაკვეთილზე გამოყოფილი დროის 80-85%-ს შეადგენს. გაკვეთილის ძირითად ნაწილში დასმული ამოცანების გადასაწყვეტად უწინარეს ყოვლისა, პროგრამით გათვალისწინებული ვარჯიშები გამოიყენება.

გაკვეთილის დასკვნითი ნაწილის სპეციფიკური ამოცანებია: მომეცადინეთა ორგანიზმის თანდათანობით შედარებით მშვიდ მდგომარეობაში მოყვანა (ფიზიკური და ფსიქიკური დაძაბულობის მოხსნა); მომეცადინეთა მომზადება მომდევნო გაკვეთილებისათვის (ყურადღების, დისციპლინის, და სხვ. ორგანიზაცია); მეცადინეობის ორგანიზებული დამთავრება, შედეგების შეჯამება, მომავალი მეცადინეობისადმი განწყობის შექმნა.

საშუალებებია: სამწყობრო ვარჯიშები; ნელი რბენა, სიარული, სუნთქვითი ვარჯიშები, მოდუნებაზე ვარჯიშები, ყურადღებაზე ვარჯიშები, დაბალი ინტენსივობის მოძრავი თამაშები(სპორტული-არა), აუტოტრენინგი და სხვ.

დასკვნითი ნაწილის ხანგრძლივობა გაკვეთილზე გამოყოფილი დროის 3-5% -ს შეადგენს.

დასკვნითი ნაწილის შემდეგ სასურველია ჰიგიენური პროცედურების ჩატარება, როგორცაა: შხაპი, მასაჟი და სხვ.

გაკვეთილის თითოეული ნაწილის შინაარსი და ხანგრძლივობა ცვალებადია. ის დამოკიდებულია გაკვეთილის ტიპზე, მომეცადინეთა თავისებურებებსა და მდგომარეობაზე, მუშაობის პირობებზე და სხვა ფაქტორებზე.

დატვირთვის რეგულირებისა და დაზღვევა-დახმარების მეთოდები გაკვეთილზე

ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის პროცესში ფიზიკური დატვირთვა მნიშვნელოვან ზემოქმედებას ახდენს მომეცადინეთა ორგანიზმზე, მის ყველა სისტემასა და ფუნქციაზე. მრავალფეროვანი მოძრაობითი მოქმედებებიდან ზოგი მნიშვნელოვნად ააქტიურებს გულისა და სასუნთქი სისტემის მუშაობას(მაგალითად, რბენები, ხტომები, მოძრავი და სპორტული თამაშები და ა.შ.), ზოგი მეტად მოქმედებს სხეულის ზემო ან ქვემო კიდურებზე, ზოგი მნიშვნელოვანი ენერჯის ხარჯვასთან არის დაკავშირებული, მოითხოვს დიდი ნებისყოფის გამოვლენას და ა.შ. პედაგოგი განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა მოეკიდოს დატვირთვის განსაზღვრას, მის რეგულირებას, რადგან ძირითადად მასზეა დამოკიდებული ფიზიკური ვარჯიშებით გამოწვეული შედეგი.

დატვირთვის რეგულირება, პირველ რიგში ნიშნავს გაკვეთილზე დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ოპტიმალურ უზრუნველყოფას, მომეცადინეთა შესაძლებლობების, მათი ფიზიკური მომზადებულობის და სხვ. შესატყვისობას, რათა ადგილი არ ჰქონდეს გადაღლას, ტრამვებს, რისი მიზეზი შეიძლება გახდეს: ფიზიკური ვარჯიშით გამოწვეული დაღლილობა, მასალის სირთულე, უხარისხო და არასტანდარტული ინვენტარი, არასწორი დაზღვევა-დახმარება და სხვ.

გაკვეთილისათვის განკუთვნილი დროის რაციონალურად გამოყენება მიჩნეულია გაკვეთილის სიმკვრივედ. ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილზე დრო იხარჯება არა მარტო ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებაზე, ასევე ახსნა-განმარტებებზე, იარაღების მოწყობა-ალაგებაზე, ჯგუფის გადაწყობაზე და მთელი რიგი აღმზრდელობითი და სხვ. კონკრეტული ამოცანების გადაწყვეტაზე. გაკვეთილის სიმკვრივის ორ ფორმას ანსხვავებენ: საერთო და აბსოლუტურ(მოტორულ) სიმკვრივეს.

გაკვეთილის საერთო სიმკვრივეა მოძრაობით მოქმედებებზე დახარჯული დროის დამოკიდებულება გაკვეთილის ხანგრძლივობასთან. მასში იგულისხმება მოსწავლეთა მოწყობა, გაკვეთილის ამოცანების გაცნობა, ვარჯიშის ახსნა, ჩვენება, მომეცადინეთა მიერ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება, აუცილებელი დასვენება და სხვ. მოქმედებები, რომლებიც მიმართულია გაკვეთილის ამოცანების გადაწყვეტისაკენ. პედაგოგიურად გაუმართლებელ დროდ მიიჩნევა უქმად გაცდენილი დრო, როგორცაა: გაკვეთილის დაგვიანებით დაწყება, ინვენტარის მწყობრიდან გამოსვლა და სხვ.

გაკვეთილის აბსოლუტურ(მოტორულ) სიმკვრივედ ითვლება მხოლოდ ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებაზე დახარჯული დროის შეფარდება გაკვეთილის ხანგრძლივობასთან, რაც გაკვეთილის ეფექტურობის კრიტერიუმია. მაგრამ მაღალი მოტორული სიმკვრივე გაკვეთილზე ყოველთვის არ არის გამართლებული. ნებისმიერი გაკვეთილის მთავარი კრიტერიუმი პედაგოგიური ეფექტია. ზოგჯერ გაკვეთილის 20%-იანი მოტორული სიმკვრივე უფრო გამართლებულია, ვიდრე 50%-იანი და პირიქით; გააჩნია როგორი ხასიათის ამოცანაა გადასაჭრელი. მოძრაობის შესწავლა, გამეორება თუ სრულყოფა და ა.შ. გაკვეთილზე გამოყოფილი დრო პედაგოგმა უნდა ეკონომიურად, გონივრულად, ეფექტურად, ე.ი პედაგოგიურად გამართლებულად გამოიყენოს. პრინციპში, გაკვეთილის მაღალ დონეზე ჩატარებისათვის, პედაგოგი გაკვეთილის ასპროცენტოიანი საერთო სიმკვრივისაკენ უნდა მიისწრაფოდეს. ყოველ ცალკეულ მეცადინეობას, დატვირთვის დასაშვები საზომი აქვს. ის ყოველთვის უნდა განისაზღვრებოდეს მოვარჯიშეთა ასაკის, სქესის, მომზადებულობის და გაკვეთილის კონკრეტული ამოცანის მიხედვით. მასწავლებელი ვადებულია კარგად ფლობდეს გაკვეთილზე ყველა საქმიანობის ორგანიზაციის ხერხებს.

ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის, მითუმეტეს დიდი ფიზიკური დატვირთვების დროს, აქტიურ მოძრაობით საქმიანობას ხშირად მოსდევს მოვარჯიშეთა სხეულის დაზიანებები, ანუ

ტრამეები. ამიტომ მთელი რიგი ვარჯიშების შესრულება პედაგოგის განსაკუთრებული ყურადღების გამახვილებას მოითხოვს დაზღვევაზე, როგორცაა, ტანვარჯიშულ იარაღებზე სხვადასხვაგვარი მოძრაობითი მოქმედებების შესრულება, სადაც ტრამვის საშიშროება მეტია. მაგალითად, იარაღიდან ჩამოვარდნა და სხვ. დაზღვევა უშუალო კავშირშია დახმარებასთან. დახმარება სწავლების ერთ-ერთი ხერხია. დაზღვევის და დახმარების გამოყენება ისე უნდა მოახდინოს მასწავლებელმა, რომ თვითონ ვარჯიშის შესწავლისას მომეცადინეს საშუალება მიეცეს დაეყრდნოს თავის შესაძლებლობებს, რომელსაც გარკვეული გულადობის, სიმტკიცის, ნებისყოფის და სხვ. თვისებების გამოვლენა ესაჭიროება. მასწავლებელმა უნდა შეძლოს მომეცადინეებს განუვითაროს პასუხისმგებლობის გრძნობა, დაცვის უნარი, არამართო თავისი თავის, არამედ თანამოვარჯიშეთა უსაფრთხოებისაც. ამისათვის მასწავლებელმა მომეცადინეებს სათანადო პირობები უნდა შეუქმნას; შეაქოს, წააქეზოს, რათა ისინი ყოველთვის მზად იყვნენ ტრამვის ასაცილებლად.

გაკვეთილმა, რომ დადებითი ზეგავლენა მოახდინოს მომეცადინეებზე, მასწავლებელი მიმართავს დატვირთვის რეგულირების ისეთ ხერხებს, როგორცაა: ვარჯიშის სხვადასხვა საწყისი მდგომარეობის შერჩევა, სხვადასხვა წონისა და ფორმის იარაღისა და საგნების (ბურთები, ჯოხები და სხვ.) გამოყენება, მოძრავ და სპორტულ თამაშებში დროის შემცირება-გაზრდა, წინაღობათა გართულება-შემცირება, მოძრაობათა ამპლიტუდის, სისწრაფის, ტემპის, რიტმის ცვლა, განმეორებათა შორის დასვენების ინტერვალების გადიდება-შემცირება, გასარბენი დისტანციის გაზრდა ან შემცირება, საგნების წონის გაზრდა ან შემცირება და ა.შ.

პედაგოგმა თუ არ მოახდინა დატვირთვის სწორი რეგულირება, შეიძლება ადგილი ჰქონდეს გადაღლას. მან განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილოს მომეცადინეთა ფიზიკური დატვირთვის გარეგან ნიშნებზეც, რომლებიც მიგვანიშნებს

მომეცადინეთა გადაღლის ხარისხზე, როგორცაა: მომეცადინის კანის ფერი, ოფლიანობა, სუნთქვა, მიმიკა და ა.შ.

მომეცადინეთა ორგანიზაციის მეთოდები

გაკვეთილის ამოცანების წარმატებით გადაჭრის მიზნით პედაგოგი მეცადინეობის პროცესში მოსწავლეთა ორგანიზაციის სხვადასხვა მეთოდებს მიმართავს. ესენია: ფრონტალური, ნაკადური, ჯგუფური, ინდივიდუალური და წრიული წვრთნის მეთოდები.

ფრონტალური მეთოდი ითვალისწინებს ყველა მოსწავლის მიერ ერთი და იმავე დავალების ერთდროულად შესრულებას. ის გაკვეთილის სამივე ნაწილში გამოიყენება, უფრო მეტად კი, დამახასიათებელია გაკვეთილის მოსამზადებელი და დასკვნითი ნაწილებისათვის. იქ მეტი შესაძლებლობაა მასწავლებლის მიერ მიცემული დავალება ყველა მოსწავლემ ერთდროულად შეასრულოს. ამ მეთოდს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი მხარეც გააჩნია. დადებითი მხარე იმაში მდგომარეობს, რომ მასწავლებელს (მწვრთნელს) საშუალება ეძლევა ყველა მომეცადინეს მიადევნოს თვალი, ერთდროულად შენიშვნის მიცემით შეუსწოროს ყველას შეცდომები, ფართოდ გამოიყენოს მუსიკა და ა. შ. ამ მეთოდის უარყოფითი მხარე კი, იმაში მდგომარეობს, რომ ძნელდება თითოეულ მომეცადინესთან მისვლა და ვარჯიშის რომელიმე ელემენტზე ყურადღების მეტად გამახვილება შეცდომის გამოსწორების მიზნით.

ნაკადური მეთოდით სრულდება მასალა, რომელიც მოსწავლეს კარგად აქვს ათვისებული და რთული სტრუქტურით არ გამოირჩევა. ამ მეთოდის გამოყენების დროს მოსწავლეების განლაგება ისეთია, რომ ერთმანეთს ხელს არ უშლიან. ყველა მოსწავლე უნდა ხედავდეს მასწავლებელს და თვითონ მასწავლებელიც-მოსწავლეებს.

ჯგუფური მეთოდის გამოყენების დროს მოვარჯიშეები იყოფიან ჯგუფებად და დავალებაც ცალ-ცალკე ეძლევათ. ის მეტწილად გამოიყენება გაკვეთილის ძირითად ნაწილში. პედაგოგი საჭიროების

შემთხვევაში იყენებს მის მიერვე მომზადებულ აქტივს. მასწავლებლის მითითებებით ხორციელდება მთელი გაკვეთილის ორგანიზაცია. ის ძირითადად იმ ჯგუფს ამეცადინებს, რომელიც ყველაზე მეტად საჭიროებს დაზღვევა-დახმარებას.

ინდივიდუალური მეთოდის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ თითოეული მომეცადინისთვის ხდება კონკრეტული ამოცანის დასახვა და მათ მიერ ამ დავალებების დამოუკიდებლად შესრულება. პედაგოგი თვალყურს ადევნებს თითოეულ მომეცადინეს და საჭიროების შემთხვევაში ეხმარება მათ. ინდივიდუალური მეთოდის გამოყენება სამეცადინო ადგილის კარგ მატერიალურ-ტექნიკურ აღჭურვილობასა და უსაფრთხოების უზრუნველყოფას მოითხოვს. პედაგოგი დიფერენცირებულად უდგება თითოეულ მოსწავლეს, ითვალისწინებს მათი მომზადებულობის დონეს, ჯანმრთელობის მდგომარეობას, პირად მიდრეკილებებსა და უნარიანობას, ვარჯიშის დამოუკიდებლად შესრულებისათვის საკმარის მომზადებულობას.

წრიული წვრთნის მეთოდი ითვალისწინებს მომეცადინეთა მიერ დავალებათა თანმიმდევრულ შესრულებას წრედ განლაგებულ სპეციალურად მომზადებულ ადგილებზე („სადგურებზე“). სადგური შეიძლება იყოს რამდენიმე 4, 6, 10 და ა.შ. მაგალითად, ერთ სადგურზე შეიძლება შესრულდეს ღერძზე მიზიდვა, მეორეზე ტანვარჯიშულ კედელზე ვარჯიშები მუცლის პრესისათვის, მესამე „სადგურზე“ - ბჯენითი ხტომები და ა.შ. ამ მეთოდის გამოყენება სხვადასხვა ფორმით და სხვადასხვა ვარიანტებითაა შესაძლებელი. მაგალითად, ერთ ვარიანტში ვარჯიშები სრულდება ნებისმიერ ტემპში, მეორეში - ვარჯიშები სრულდება 30 წამის განმავლობაში; მესამეში-იმატებს ან მცირდება დრო და ა. შ. ამასთანავე, პედაგოგი მოძრაობათა წარმატებით ათვისების კვალდაკვალ ართულებს ფიზიკურ ვარჯიშებს და ა. შ. გაკვეთილებში წრიული წვრთნის მეთოდით მუშაობას გარკვეული დრო ეთმობა, რაც დამოკიდებულია ვარჯიშთა ხასიათზე, მომეცადინეთა რაოდენობაზე, მათ მომზადებულობაზე და სხვ. ფაქტორებზე.

მასწავლებლის მომზადება გაკვეთილისათვის

გაკვეთილის ეფექტი დამოკიდებულია მასწავლებლის მომზადებულობაზე. ამიტომ ის, ყოველთვის საგანგებოდ წინასწარ ემზადება გაკვეთილის ჩასატარებლად. სამუშაო გეგმიდან გამომდინარე, ადგენს გაკვეთილის გეგმა-კონსპექტს, ამზადებს: მეცადინეობის ადგილს, სათანადო მოწყობილობას, სპორტულ ინვენტარს, დამხმარე აქტივს (მსაჯებს, ჯგუფის წამყვანებს და სხვ.) გეგმა-კონსპექტის შედგენა ხორციელდება შემდეგი თანამიმდევრობით. სამუშაო გეგმის მიხედვით მასწავლებელი ზუსტად განსაზღვრავს გაკვეთილის ამოცანებს და მათ თანამიმდევრობას. შემდგომ დეტალურად მუშავდება გაკვეთილის შინაარსი, მეთოდოლოგია. გაკვეთილის ამოცანების გადასაჭრელად შეირჩევა ძირითადი და დამხმარე ვარჯიშები. კონსპექტში მითითებულია თითოეული ვარჯიშის დოზირება, ძირითადი ნაწილის შინაარსი და მეთოდოლოგია ზუსტად უნდა შეესატყვისებოდეს გაკვეთილის წინაშე დასმულ ამოცანებს. მაგალითად, თუ დგას ამოცანა ახალი ვარჯიშის ტექნიკის შესწავლის, მაშინ ძირითად ნაწილში გამოყენებული უნდა იქნას ისეთი მიმყვანი ვარჯიშები, რომლებიც ხელს შეუწყობენ ვარჯიშის ტექნიკის ათვისებას.

ძირითადი ნაწილის გეგმის შედგენის შემდეგ, მასწავლებელი ადგენს მოსამზადებელი ნაწილის გეგმას. მისი შინაარსი და მეთოდოლოგია ისე უნდა იყოს შერჩეული, რომ ხელს უწყობდეს ძირითადი ნაწილის ამოცანების გადაჭრას. მოსამზადებელ ნაწილში, ძირითადი ნაწილის ამოცანების მიხედვით შეირჩევა საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები. ბოლოს იგეგმება დასკვნითი ნაწილის შინაარსი. მასწავლებელმა უკვე იცის, მოსამზადებელი და ძირითადი ნაწილების გავლის შემდეგ, როგორ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაში იქნებიან მოსწავლეები გაკვეთილის ბოლოს; ყოველივე ამის გათვალისწინებით გეგმავს დასკვნითი ნაწილის შინაარსს, რათა მიიყვანოს მომეცადინეები შედარებით მშვიდ

მდგომარეობაში. დასკვნითი ნაწილის ბოლოს მასწავლებელს კონსპექტში შეაქვს საშინაო დავალება.

მასწავლებლის მოვალეობაში შედის სამეცადინო ადგილის, სპორტული მოწყობილობისა და ინვენტარის მომზადება. ყოველივე ეს დროულად უნდა გაკეთდეს, რათა გაკვეთილზე დრო უქმად არ დაიკარგოს. უნდა შემოწმდეს სამეცადინო ადგილის ჰიგიენა, სისუფთავე. ყოველივე ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს გაკვეთილის ეფექტურად ჩატარებისათვის, მისი სიმკვრივისათვის.

მასწავლებელი წინასწარ ამზადებს დამხმარეებს. გაკვეთილის ეფექტურად ჩატარება ბევრად დამოკიდებულია კარგად მომზადებულ დამხმარეებზე. ამიტომ, ასეთი აქტივი თავიდანვე გულმოდგინედ უნდა მომზადდეს. ისინი ძირითადად კარგი ფიზიკური მომზადების მომეცადინეები არიან, რომლებიც ერთდროულად კარგი ავტორიტეტით სარგებლობენ მომეცადინეთა შორის.

გაკვეთილის ანალიზი

ჩატარებული გაკვეთილის ხარისხის შეფასება ხდება დადგენილი კრიტერიუმების მიხედვით. უპირველეს ყოვლისა, მის წინაშე დასმული ამოცანების წარმატებით გადაჭრის გამო. მაგრამ ეს არ არის საკმარისი. იმისათვის, რომ ღრმად ჩავწვდეთ გაკვეთილის სუსტ და ძლიერ მომენტებს, გამოვიტანოთ სთანადო დასკვნები მისი გამოყენებით-პედაგოგიური მნიშვნელობის შესახებ, აუცილებელია გაკეთდეს ჩატარებული მუშაობის დეტალური ანალიზი. დეტალური ანალიზი კი, კეთდება მისი დასრულების შემდეგ, იმ რეალური მასალების საფუძველზე, რომელიც მიღებული იქნა გაკვეთილზე მათი რეგისტრაციის გზით; როგორცაა: გეგმა-კონსპექტის შედგენის თანამიმდევრობა, გაკვეთილის ჩატარების პროცესში საგანმანათლებლო, აღმზრდელობითი და საგამაჯანსაღებლო ამოცანების გადაწყვეტა, დროის რაციონალური განაწილება გაკვეთილის ნაწილებზე, გაკვეთილის ძირითად ნაწილში სპორტული

იარაღების რაციონალურად განლაგება, გაკვეთილის ნაწილების ერთმანეთთან შესატყვისობა, მომეცადინეთა ორგანიზაციის მეთოდების შერჩევის მიზანშეწონილობა და მათი გამოყენება გაკვეთილის ჩატარების პროცესში; გაკვეთილის საერთო და მოტორული სიმკვრივის ამალღების ხერხების გამოყენება; იარაღ-ინვენტარის ეფექტურად გამოყენება; სწავლების მეთოდის შეფასება, მასწავლებლის ცოდნის დონე; შესასწავლი ვარჯიშის ტექნიკის და მისი სწავლების მეთოდის შესახებ, სწავლების მეთოდების: თვასაჩინობის(ჩვენება, თვასაჩინო მასალების დემონსტრირება და სხვ.), სიტყვიერი მეთოდების(თხრობა, ახსნა, განმარტება და სხვ.) და ვარჯიშობის მეთოდების(თამაშობითი, შეჯიბრებითი, ზუსტად რელამენტირებული და სხვ.) შესატყვისად გამოყენება.

გაკვეთილის ანალიზში მნიშვნელოვანი ადგილი უნდა ეკავოს ასევე გაკვეთილზე ფიზიკური თვისებების(ძალის, სისწრაფის, სიმარჯვის, გამძლეობის, მოქნილობის) განვითარების მეთოდის შეფასებას, დატვირთვის ხასიათის შეფასებას და ა. შ.

ანალიზის ბოლოს კეთდება დასკვნა ჩატარებულ გაკვეთილზე. გაკვეთილის საგანმანათლებლო, საგამაჯანსაღებლო და აღმზრდელობით ღირებულებებზე. აღინიშნება პედაგოგის საქმიანობის ძირითადი დადებითი მხარეები და რეკომენდაციები მისი პედაგოგიური მოღვაწეობის სრულყოფისათვის.

მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმების საერთო დახასიათება.

ფიზიკური აღზრდა მნიშვნელოვანწილად მეცადინეობების არაგაკვეთილობრივი ფორმებით ხორციელდება. ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმებისათვის დამახასიათებელია საქმიანობის დამოუკიდებელი ორგანიზაცია ჯანმრთელობის განმტკიცების, შრომისუნარიანობის შენარჩუნებისა და ამალღების, გაკაჟებისა და მკურნალობის, ნებელობითი და

ფიზიკური თვისებების აღზრდა-განვითარების მიზნით. ასევე, მეცადინეობების არაგაკვეთილობრივი ფორმები ამაღლებენ თვითდინამიკას.

მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმების შინაარსი და კონკრეტული ამოცანები გარკვეულწილად დამოკიდებულია მომეცადინეთა მიდრეკილებასა და გატაცებაზე. მათი აგების მეთოდებს ბევრი საერთო აქვს გაკვეთილის აგების მეთოდებსთან. მათ სტრუქტურამ უნდა უზრუნველყოს ორგანიზმის თანდათანობით ჩართვა მუშაობაში, კარგი პირობების შექმნა ძირითადი სამუშაოს შესასრულებლად და მისი დასრულებისათვის. ამ ფორმებშიც, ისევე როგორც უშუალოდ მასწავლებლის ხელმძღვანელობით ჩატარებულ გაკვეთილზე, აქაც ხორციელდება დატვირთვის დოზირება, დაზღვევა და დახმარება და სხვ. მომეცადინეთა თვითორგანიზაციის მრავალი წესები და ხერხები.

ფიზიკურ აღზრდაში ფართოდ გარცელებულია მეცადინეობის შემდეგი არაგაკვეთილობრივი ფორმები:

- დილის ტანვარჯიში;
- ჩამზიდი ტანვარჯიში(გაკვეთილების წინ, მუშაობის წინ);
- ფიზკულტურული პაუზები და „წუთები“;
- სპორტული გართობები(თამაშები და სხვ.);
- გასეირნებები, ტურისტული ლაშქრობები, შეჯიბრებები და

სხვ.

ეს მეცადინეობები შეიძლება იყოს: ეპიზოდური ხასიათის, ერთჯერადი კი, (მაგალითად, ლაშქრობები, სპორტული გართობები, შეჯიბრებები) და სისტემატური ხასიათის (დილის ტანვარჯიში, ფიზკულტურული წუთები, ფიზკულტურული პაუზები, ჰიგიენური გასეირნებები და სხვ.).

მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმები მისაწვდომია მოსახლეობის ფართო მასისათვის. მათი გამოყენება შეუძლიათ როგორც ცალეულ პირებს, ასევე ჯგუფურად, ფიზიკური ვარჯიშებით ინდივიდუალურად დამოუკიდებელი მეცადინეობების სახით.

მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან თავისი მიმართულებით, ამოცანებით, შინაარსითა და სტრუქტურით, მომეცადინეთა რაოდენობით, რეგულარულობით, ჩატარების პირობებით და დროის მიხედვით; ასევე იმითაც, ვინმეს ხელმძღვანელობით ტარდება თუ დამოუკიდებლად. უმეტესწილად ისინი შედარებით შეზღუდული შინაარსითა და გამარტივებული სტრუქტურით ხასიათდებიან. (მაგალითად, გამაჯანსაღებელი რბენა, ჰიგიენური ტანვარჯიში, ფიზიკულტურული წუთები და პაუზები), მაგრამ პირადი ინიციატივისა და დამოუკიდებლობის გამოვლენას მოითხოვენ.

არაგაკვეთილობრივი ფორმების თავისებურებები.

არაგაკვეთილობრივ მეცადინეობათა უმრავლესობა თვითმოქმედია და ტარდება აქტიური დასვენების, ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და აღდგენის, შრომისუნარიანობის შენარჩუნებისა და აღდგენის, ფიზიკური შესაძლებლობების, სპორტული მოძრაობების სრულყოფის და სხვ. მიზნით. ისინი განსხვავდებიან მიზანმიმართულებით (საერთო-მოსამზადებელი და სპეციალიზებული).

საერთო-მოსამზადებელი მიმართულების მეცადინეობები სხვადასხვა ამოცანების გადაწყვეტას ემსახურებიან და სამ სახეობად იყოფიან:

საერთო ჰიგიენური ხასიათის მეცადინეობები. მათ მიეკუთვნება: ჰიგიენური ტანვარჯიში, გასეირნებები, ძუნძულით რბენა, ცურვა, ბანაობა, „ჯანმრთელობის ბილიკზე“ მეცადინეობები. ყველა ეს ფორმა ემსახურება ფიზიკური მდგომარეობის შენარჩუნებასა და გაუმჯობესებას.

სასწავლო- დამზარე ხასიათის მეცადინეობების ნაირსახეობები: პედაგოგის დავალების დამოუკიდებელი შესრულება საერთო ფიზიკურ მომზადებაში; რეპეტიციები ფიზიკულტურული დღესასწაულებისათვის (ინდივიდუალური ხასიათის მატარებელი), აღლუმებისათვის (ჯგუფური, მასობრივი ხასიათისა).

შერეული ხასიათის მეცადინეობები: დასვენების დღეებში ტურისტული გასეირნებები; ტურისტული ლაშქრობები; რეკრეაციული ტიპის მოძრავი და სპორტული თამაშები; რეკრეაციული ტიპის სპორტული გართობები.

ჰიგიენური ტანვარჯიში - ყოველდღიურ ცხოვრებაში ინდივიდუალური მეცადინეობების ორგანიზაციის შედარებით მარტივი და მისაწვდომი სახეობაა. ეს მეცადინეობის ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული და პოპულარული ფორმაა. მისი მთავარი დანიშნულებაა ძილიდან ყოველდღიურ საქმიანობაში გადასვლის ოპტიმიზაცია. ჰიგიენური ტანვარჯიშის ძირითად საფუძველს ე.წ. მოთელვა წარმოადგენს, მისი დანიშნულებაა: ორგანიზმის ფუნქციების თანდათანობითი საერთო გააქტიურება, ნორმალური ტანდებობის ჩამოყალიბება და შენარჩუნება, ფიზიკური თვისებების განვითარების მიღწეული დონის შენარჩუნება და განვითარება, საერთო გაწვრთნილობის განვითარება. მეცადინეობები მიმდინარეობს 8-10 წუთის ხანგრძლივობით სიარულის, რბენის და საერთოგანმავითარებელი ტანვარჯიშული ვარჯიშების გამოყენებით. ჰიგიენური ტანვარჯიშით სისტემატურად ყოველდღიური მეცადინეობები ხელს უწყობს მუშაობისუნარიანობის შენარჩუნებას, გამოიყენება აქტიური დასვენებისათვის. ვარჯიშები სრულდება როგორც შენობაში ასევე გარეთ, საწონების, ორბირთვების, ესპანდერების და სხვ. გამოყენებით. მეცადინეობა მთავრდება წყლის პროცედურებით. ვარჯიშების შერჩევა და დოზირება ისე უნდა ხდებოდეს, რომ ორგანიზმი თანდათანობით ერთვებოდეს მუშაობაში, მან უნდა მოიცვას კუნთთა ყველა ძირითადი ჯგუფები. დროთა განმავლობაში თანდათანობით ხდება ვარჯიშთა კომპლექსების განახლება და გართულება. ადამიანებს შეუძლიათ და ვალდებულებიც არიან ადრეული ასაკიდან ღრმა მოხუცებულობამდე იმეცადინონ დილის დაჭურვით და ჰიგიენური ტანვარჯიშით.

ჩამზიდი ტანვარჯიში ტარდება უშუალოდ მუშაობის დაწყებამდე, რათა გარკვეული ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენებით მაქსიმალურად შეამციროს მუშაობაში შესვლის ფაზა. მისი ჩატარება

რეკომენდირებულია მუშაობის დაწყებამდე და მუშაობის მეორე ნახევარში, შესვენების შემდეგ. ტარდება 5-7 წთ. ხანგრძლივობით. კომპლექსი შესდგება 6-8 ვარჯიშისაგან.

ფიზკულტურული წუთები და ფიზკულტურული პაუზები უმეტესად აქტიური დასვენების ფაქტორებს წარმოადგენენ (ჩვეულებრივ მუსიკალური თანხლებით და ხშირად თვითმასაჟის ელემენტებისა და სხვა საშუალებათა გამოყენებით, რომლებიც ხელს უწყობენ მუშაობისუნარიანობის აღდგენას). ეს ღონისძიებები ერთგვარი პაუზებია, რომლებიც ხორციელდება მცირე შესვენებებზე მუშაობის მიმდინარეობის დროს. მათი გამოყენების დროს, ძირითადი შრომითი ოპერაციებიდან მიზანმიმართულად ხდება ისეთი ხასიათის მოძრაობით მოქმედებებზე გადართვა, რომლებსაც შეუძლიათ წინ აღუდგნენ მუშაობისუნარიანობის დაქვეითებას და პირიქით, აამაღლონ ის. ეფექტურია მათი გამოყენება განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დაღლა უკვე შესამჩნევი ხდება.

მცირე ფორმებს საწარმოო ფიზიკური კულტურის სფეროში სპეციალურ ლიტერატურაში, პირველ რიგში ჩვეულებრივ ყოფენ ხანგრძლივობის მიხედვით. ფიზკულტურული პაუზები - ხანგრძლივობა 5-7 წთ.; მას „ორდინარულ ფიზკულტურულ“ პაუზებსაც ემახიან; ფიზკულტურული წუთებს ეთმობა - 1-2 წთ.

რვა საათიან სამუშაო დღის რეჟიმში მეცნიერული კვლევების მონაცემების მიხედვით, მიზანშეწონილია 5-6 ფიზკულტურული პაუზისა და ფიზკულტურული წუთის ჩატარება, მათ შორის 2 ძირითადი ფიზკულტურული პაუზით, სადაც ერთი მათგანი მუშაობიდან 2-3 საათის შემდეგ ტარდება და მეორე, 2-2,5 საათით ადრე მუშაობის დამთავრებამდე.

საწარმოო ფიზიკური კულტურის ამ მცირე ფორმების სარგებლიანობა ეჭვს არ იწვევს. ამასთანავე, ყოველდღიურ ცხოვრებაში სარგებლობის მოტანა შეუძლიათ მეცადინეობის ისეთ მცირე ფორმებს, როგორცაა: **საწვრთნო ხასიათის ცალკეული ვარჯიშების მიკროსეანსები.** ვარჯიშობის ამ მიკროსეანსებში რთავენ, ნაწილობრივ დოზირებულ სიარულს ან რბენას კიბეებზე,

სერიულ ხტომებს სახტუნელათი, გაჭიმვითი ხასიათის ვარჯიშებს, სერიულ ლოკალურ და რეგიონალურ ძალისმიერ ვარჯიშებს და სხვ. ასეთ შემთხვევაში მიმართავენ მოქმედებათა სამფაზიან თანამიმდევრობას: დასაწყისში მოთელვითი ხასიათის მოძრაობების სერიებს, შემდგომ შერჩეული ვარჯიშების ერთ ან რამოდენიმე განმეორებებს და ბოლოს დამამშვდებელ მოძრაობით სერიებს (მაგალითად, სუნთქვით) და სხვ.

თვითმოქმედი საწვრთნელი მეცადინეობები - ინდივიდუალური და ჯგუფური

თვითმოქმედი საწვრთნელი მეცადინეობები(დროის ხანგრძლივობა 2-3 სთ.). მოწიფული მოსახლეობის გარკვეული ნაწილისათვის ისინი არა მარტო სპორტულ-საწვრთნელი მეცადინეობებია, არამედ დამოუკიდებელი მეცადინეობებიცაა: საერთო ფიზიკური მომზადების, ათლეტური მომზადების და ა.შ; შინაარსის მიხედვით: ერთსაგნიანი(მაგალითად, სწრაფი ან ხანგრძლივი სიარული, რბენა ძუნძულით, ათლეტური ვარჯიშები, ტანვარჯიშის სხვადასხვა სახეობები და სხვ.) და კომპლექსური (ერთ მეცადინეობაში ფიზიკური ვარჯიშების სხვადასხვა სახეობებს რთავენ, მაგალითად, ციკლური ხასიათის ვარჯიშები და სპორტული თამაშები ან ძალისმიერი ხასიათის ვარჯიშები ციკლური ხასიათის ვარჯიშებთან ერთად და ა.შ.) .

ინდივიდუალური მეცადინეობა: დაჭურვა, ჰიგიენური ტანვარჯიში, გასეირნებები, დამოუკიდებელი მეცადინეობები ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში. მათ შერჩევას განაპირობებს ინდივიდუალური ინტერესები, ცხოვრების პირობები, ინვენტარის ქონა, სპორტული ბაზა და ა.შ.

ჯგუფური მეცადინეობა თვითმოქმედი თამაშები, ტურისტული ლაშქრობები, შეჯიბრებები და ფიზიკური ვარჯიშებით მეცადინეობის სხვა ფორმები.

თვითმოქმედი მეცადინეობები მომეცადინეებისაგან მოითხოვენ მეთოდური ხასიათის „ფიზკულტურულ განათლებას“: მეცადინეობის სწორი წარმართვისათვის, დატვირთვის

რეგულირებისათვის, თვითკონტროლის განხორციელებისათვის და სხვ. თვითმოქმედი საწვრთნელი მეცადინეობები კვირაში 3-4-ჯერ მაინც უნდა ტარდებოდეს.

ფიზკულტურულ-რეკრეაციული მეცადინეობის ფორმები

ფიზკულტურულ-რეკრეაციული მეცადინეობის ფორმებს აქტიური დასვენების მიზნით მიმართავენ, სადაც ფიზიკური აღზრდის საშუალებების დახმარებით ხდება: მომეცადინეების ძალების აღდგენა, ნორმალური ფიზიკური მდგომარეობის შენარჩუნება, ჯანმრთელი დასვენების მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება. ასეთი სახის მეცადინეობები ფართოდ გამოიყენება მოსახლეობის სხვადასხვა ფენებში. როგორც სკოლაში დიდ დასვენებებზე, ასევე თავისუფალ დროს სახლის პირობებში, დასვენების დღეებში და სხვ. სიტუაციებში.

აქტიური დასვენების ფორმები საკმაოდ ბევრია. მაგალითად, მოძრაობა და სპორტული თამაშები, ტურისტული ლაშქრობები: ფეხით, თხილამურებით, ველოსიპედით, ნავებით და ა.შ. ამ მეცადინეობათა ძირითადი დამახასიათებელი ნიშნებია: ზომიერი დატვირთვა ძლიერად გამოხატული დადლილობის გარეშე, მკაცრი რეგლამენტაციის გარეშე, ქცევების თავისუფალი ვარირება და სხვ.

შეჯიბრებითი ფორმები

შეჯიბრებით ფორმებს მიეკუთვნება; საკუთრივ-სპორტული შეჯიბრებები და მეცადინეობის შეჯიბრებითი ფორმები.

საკუთრივ-სპორტული შეჯიბრებები ხასიათდებიან მაქსიმალური შედეგების ჩვენებით, კონკრეტული ტექნიკურ-ტაქტიკური ამოცანების გადაწყვეტით, სპეციფიკური ემოციური დამაბულობით,

შეჯიბრების წესების რეგულირებით, მსაჯობით, მოცემული საშეჯიბრო ბრძოლის წაყვანის ხერხებით, შეჯიბრების უნიფიცირებული წესებით. რეგულარულ სპორტულ მოღვაწეობაში სპორტული შეჯიბრებები სპეციალიზებულია: საკონტროლო, მოსამზადებელი, კლასიფიკაციური, შერჩევითი, ძირითადი შეჯიბრებები.

საკუთრივ სპორტული შეჯიბრებითი საქმიანობა შედარებით ფართოდაა წარმოდგენილი მაღალკვალიფიციურ სპორტსმენებში, რომელიც მთელი წლის მანძილზე სპორტულ მომზადებაზე დახარჯული დროის 10-15%-ზე მეტს დროს იკავებს. საკუთრივ-სპორტულ შეჯიბრებებს გაკვეთილობრივი ფორმის საერთო ნიშნები გააჩნიათ. როგორცაა: შესავალი, ორგანიზებული მოქმედებები, მოთელვა, გამოსვლა შეჯიბრების შემდგომი მდგომარეობიდან, შეჯიბრების შედეგების შეჯამება.

მეცადინეობის შეჯიბრებითი ფორმები. როგორც კვლევები აჩვენებს, მასობრივ-ფიზკულტურულ-სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეთა უმეტესობაში, მაღალი შედეგის მიღწევისაკენ სწრაფვის განწყობა ან საერთოდ არ აღინიშნება, ან ნაკლებად არის გამოხატული.

სკოლებსა და სხვა სასწავლო დაწესებულებებში ფართოდ გამოიყენება შეჯიბრებითი ფორმები: საკონტროლო- ჩათვლითი გაკვეთილები; თვითმოქმედი ფიზკულტურული შეჯიბრებები, მასობრივი შეჯიბრებებში და ა.შ. შეჯიბრებაში მონაწილეობა არა მარტო მაღალი სპორტულ-ტექნიკური შედეგის მიღწევის საშუალებაა, ამავე დროს ის ჯანმრთელი დასვენებისა და გართობის ფორმაა.

დამოუკიდებელ ფიზიკურ მომზადებაში (საერთო, სპორტული და პროფესიულ-გამოყენებითი) მეცადინეობები გადასაწყვეტი ამოცანებისა და ვარჯიშთა შერჩევის საკმაოდ რთული სისტემით გამოირჩევიან. მეტ დროსა და ზოგჯერ ცხოვრების სპეციალურ რეჟიმს საჭიროებენ, ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და მეთოდის გარკვეულ ცოდნას მოითხოვენ.

ინდივიდუალურ მეცადინეობებს დიდი სიკეთის მოტანა შეუძლიათ მაშინ, როდესაც მომეცადინეები აღჭურვილნი არიან სპეციალური მეთოდური ცოდნით, უნარებითა და ჩვევებით. მეცადინეობის არაგაკვეთილობრივი ფორმების წარმატებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს *თვითკონტროლს*, რომელიც ემყარება ორგანიზმის მორფოლოგიური და ფუნქციური მდგომარეობის ობიექტურ მაჩვენებლებს.

არაგაკვეთილობრივ ფორმებს, დიდი როლი შეუძლიათ ითამაშონ ფიზიკური აღზრდის ამოცანათა გადაწყვეტაში. არც თუ იშვიათად, ისინი სრულიად დამოუკიდებელ მნიშვნელობას იძენენ, უზრუნველყოფენ რა მოსახლეობის გარკვეული კონტინგენტის ფიზკულტურულ მოთხოვნილებებს (მაგალითად, დილის ტანვარჯიში, ჰიგიენური გასეირნებები, ძუნძულით რბენა ხანდაზმული ადამიანებისათვის).

გაკვეთილობრივი და არაგაკვეთილობრივი მეცადინეობების ორგანიზაცია ბევრი საერთო ნიშნით ხასიათდება. საერთოა ფიზიკური აღზრდის მიზანი, გარკვეული ამოცანები, საშუალებები და მეთოდები.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. პირველი ნაწილი. დამხმარე სახელმძღვანელო. თბ., 2002;
2. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის თეორიისა და მეთოდის საფუძვლები. მეორე ნაწილი. დამხმარე სახელმძღვანელო. თბ., 2004;
3. სპორტის თეორია. დამხმარე სახელმძღვანელო. თბილისი, 2007;
4. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდისა - პროფ. ლ.პ. მატვეევისა პროფ. ა.დ. ნოვიკოვის საერთო რედაქციით. ქართული თარგმანი, ტ. 1, თბ., 1976;
5. ფიზიკური აღზრდის თეორია და მეთოდისა. პროფ. ლ.პ. მატვეევისა და ა.დ. ნოვიკოვის საერთო რედაქციით. ტ.11, თბ., 1983;
6. Л. П. Матвеев – Теория и методика физической культуры. Москва, 1991.
7. Очерки по теории физической культуры. Составитель и общий редактор Л. П. Матвеев М., Просвещение, 1990;
8. А. А. Васильков, Теория и методика физического воспитания учебник 2008;
9. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Теория и методика Физического воспитания и Спорта М 2003;

ს ა რ ჩ ე ვ ი

წინასიტყვაობა -----	3
თავი I. ფიზიკური აღზრდის საშუალებები -----	5
ფიზიკური ვარჯიში – ფიზიკური აღზრდის ძირითადი სპეციფიკური საშუალება -----	5
ფიზიკური ვარჯიშის ფორმა და შინაარსი -----	9
ფიზიკურ ვარჯიშთა ტექნიკა -----	12
მოდრაობის მახასიათებლები -----	15
ფიზიკურ ვარჯიშთა კლასიფიკაცია -----	22
თავი II. სწავლების მეთოდები ფიზიკურ აღზრდაში -----	24
დატვირთვა და დასვენება, როგორც ფიზიკური აღზრდის მეთოდების სპეციფიკური კომპონენტები -----	24
ზუსტად რეგლამენტირებული ვარჯიშობის მეთოდები -----	28
ზოგადპედაგოგიური მეთოდები ფიზიკურ აღზრდაში -----	36
თვალსაჩინოების მეთოდები -----	39
თავი III. ფიზიკური აღზრდის მეთოდის ძირითადი პრინციპები -----	41
შეგნებულობისა და აქტიურობის პრინციპი -----	42
თვალსაჩინოების პრინციპი -----	45
მისაწვდომობისა და ინდივიდუალიზაციის პრინციპი -----	49
ფიზიკური აღზრდის სპეციფიკური პრინციპები. სისტემატურობის პრინციპი და მასთან დკავშირებული დებულებები -----	52
ფიზიკური აღზრდის პროცესის უწყვეტობის პრინციპი -----	53
დატვირთვისა და დასვენების სისტემური მონაცვლეობის პრინციპი -----	55
მოთხოვნათა თანდათანობითი ზრდის პრინციპი -----	56
ფიზიკურ აღზრდის მიმართულების ასაკობრივი ადეკვატურობის პრინციპი -----	58
მეცადინეობების ციკლური აგების პრინციპი -----	59

თავი IV. მოძრაობების (მოძრაობითი მოქმედებების) სწავლება ---- 60
 მოძრაობითი შემძლეობა და მოძრაობითი ჩვევა ----- 60
 მოძრაობითი ჩვევის ჩამოყალიბების საფუძვლები ----- 64
 სწავლების პროცესის სტრუქტურა და მისი ეტაპების თავისებურებები⁷¹
 სწავლების პირველდაწყებითი ეტაპი ----- 71
 გაღრმავებული სწავლების ეტაპი ----- 74
 განმტკიცებისა და შემდგომი სრულყოფის ეტაპი ----- 79

თავი V. ფიზიკური თვისებები

მოძრაობითი-კოორდინაციული უნარიანობის განვითარება ----- 87
 კოორდინაციული უნარიანობის განვითარების საშუალებები და
 მეთოდთა ----- 89
 „სივრცის შეგრძნების“ და მოძრაობის სივრცობრივი სიზუსტის
 სრულყოფის გზები ----- 92
ძალისუნარიანობის განვითარება ----- 95
 ძალისუნარიანობის სახეობები ----- 96
 ძალისუნარიანობის განვითარების საშუალებები და მეთოდები ----- 98
სწრაფუნარიანობის განვითარება ----- 103
 სწრაფუნარიანობის განვითარების საშუალებები ----- 105
 სწრაფუნარიანობის განვითარების მეთოდები ----- 106
გამძლეობის განვითარება ----- 109
 გამძლეობის განვითარების საშუალებები და მეთოდები ----- 114
მოქნილობა და მისი განვითარების მეთოდთა ----- 118
 მოქნილობის განვითარების საშუალებები და მეთოდები ----- 120

თავი VI. პიროვნების მიმართულბრივი ჩამოყალიბება ფიზიკური

აღზრდის პროცესში ----- 125
 ზნეობრივი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში ----- 126
 გონებრივი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში ----- 134
 ესთეტიკური აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში ----- 139
 შრომითი აღზრდა ფიზიკური აღზრდის პროცესში ----- 142
 თვითაღზრდა ----- 144

თავი V11. მეცადინეობის აგების ფორმები -----	146
გაკვეთილის ძირითადი თავისებურებები -----	148
გაკვეთილების კლასიფიკაცია -----	149
გაკვეთილობრივი ფორმების თავისებურებები-----	151
გაკვეთილის სტრუქტურა -----	153
დატვირთვის რეგულირებისა და დაზღვევა-დახმარების მეთოდები გაკვეთილზე -----	156
მომეცადინეთა ორგანიზაციის მეთოდები -----	159
მასწავლებლის მომზადება გაკვეთილისათვის -----	161
გაკვეთილის ანალიზი -----	162
მეცადინეობისარაკაკვეთილობრივიფორმებისსაერთოდახასიათება ¹⁶³ ფიზკულტურულ-რეკრეაციული მეცადინეობების ფორმები -----	169
შეჯიბრებითი ფორმები-----	169