



გამძლეობა და მისი განვითარება

ქეთევან ქობალია

ხანგრძლივი დროის მანძილზე ეფექტურობის
დაქვეითების გარეშე მუშაობის შესრულების ან
დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს
გამძლეობა ეწოდება.

ადამიანს მუშაობის პროცესში გარკვეული დროის შემდეგ მუშაობის შესრულება ჩვეულ ტემპში უძნელდება, ე. ი. თავს იჩენს დაღლილობა. მაგრამ ნებისყოფის დაძაბვის მეშვეობით, გარკვეული დროის განმავლობაში, ადამიანი მაინც აგრძელებს მუშაობას ჩვეულ ტემპში. დაღლილობის ამ მდგომარეობას "**დაღლის კომპენსირებულ ფაზას**" უწოდებენ.

მაგრამ ამ ფაზის ხანგრძლივობა დიდი არ არის და შემდეგ დგება მომენტი, როდესაც, ნებისყოფის მიუხედავად, მუშაობის გაგრძელება შეუძლებელი ხდება. ორგანიზმის ასეთ მდგომარეობას დაღლის "**დეკომპენსირებულ ფაზას**" უწოდებენ.

საერთო და სპეციალური გამძლეობა

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

სპეციალურ გამძლეობას უწოდებენ სპეციფიკური დატვირთვების პირობებში დაღლილობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს.

საერთო გამძლეობის განვითარების უპირველეს ამოცანას ორგანიზმის აერობული შესაძლებლობების გაზრდა წარმოადგენს.

აერობული შესაძლებლობების განვითარებისათვის აუცილებელია სამი ამოცანის გადაჭრა:

- 1) ჟანგბადის მოხმარების მაქსიმალური დონის განვითარება;
- 2) მიღწეული დონის ხანგრძლივად შენარჩუნება;
- 3) სუნთქვითი პროცესების გაშლის სიჩქარის გაზრდა მაქსიმალურ სიდიდემდე.



სპეციალური გამძლეობის განვითარების
წინაშე ორი ამოცანა დგას:

- 1) ამაღლდეს ანაერობული
შესაძლებლობანი;
- 2) გადიდდეს მაქსიმალური ინტენსივობით
მუშაობის სპეციფიკურ პირობებში
რეგულატორული მექანიზმების
ქმედუნარიანობა.



გამძლეობის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

12 წლამდე ბავშვებში გამძლეობა განვითარების დაბალი ინტენსივობით გამოირჩევა. მის განვითარებას ხელს უწყობს გრძელ დისტანციაზე რბენა, საშუალო ინტენსივობით ხანგრძლივი სიარული, ხტომა და სხვა ფიზიკური აქტივობები. თუმცა, იმის გამო, რომ ბავშვს ამ ასაკში არ შეუძლია გრძელ დისტანციაზე რბენა, არ არის რეკომენდებული ასეთი აქტივობის შეთავაზება. მიზანშეწონილია ისეთი აქტივობები, რომლებიც საფუძველს უყრის გამძლეობის თანდათან განვითარებას: ადგილზე სირბილი, ხტომები, სირბილი ბავშვის ასაკისთვის დასაშვებ დისტანციაზე, მისთვის მისაღები სიჩქარით.

გამძლეობის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

12 წლიდან გამძლეობის განვითარება მაღალი ინტენსივობით იწყება, რაც ამ ასაკში კუნთის მასის ზრდას უკავშირდება. თუმცა იმის გამო, რომ მოსწავლის ძვალსახსროვანი და კუნთოვანი სისტემა ჯერ სრულყოფილი არ არის, უნდა დაიგეგმოს იგივე ვარჯიშები, რომლებიც ძალის განვითარებას უწყობს ხელს. ასევე რეკომენდებულია, ბავშვი შედარებით ხანგრძლივად, 5 წუთი და მეტი დაკავდეს ანაერობული ვარჯიშებით. მაგალითად, რბენა გრძელ დისტანციაზე.