



მოქნილობა და მისი განვითარება



მოქნილობა

მოქნილობა არის ადამიანის უნარი შეასრულოს მოძრაობა დიდი ამპლიტუდით.

ვარჯიშებს მოქნილობაზე ენიჭებათ დიდი მნიშვნელობა, ვინაიდან ისინი კარგად მოქმედებენ კუნთების ტონუსის გაუმჯობესებაზე, სახსრების და მყესების გამაგრებაზე, სწორი აღნაგობის ჩამოყალიბებაზე, ორგანიზმის ჰარმონიულ განვითარებაზე და სხვ.

მოქნილობის განვითარების ამოცანებია:

- სპორტული სპეციალიზაციის შესაბამისად მოქნილობის განვითარება;
- მოქნილობის მაჩვენებლების შენარჩუნება

მოქნილობის განვითარებისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მუშაობის ტემპს. მთლიანობაში მომგებიანად ითვლება მოქნილობაზე ვარჯიშების შესრულება ნელ ან საშუალო ტემპში.

მოქნილობის გადაჭარბებული, მეტისმეტად განვითარება იწვევს სახსრების და მყესების დეფორმაციას. უარყოფითად მოქმედებს ტანის და მისი ცალკეული კონფიგურაციაზე, მოძრაობითი მოქმედების სწორად შესრულებაზე და სხვ.

მოქნილობა დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორებზე:

უმუალოდ სახსრების ძვრადობაზე, ძვლების წანაზარდების კონფიგურაციაზე, კუნთების და მყესების ელასტიურობაზე და სხვ.

მოქნილობის გამოვლენა დამოკიდებულია:

- სქესზე (მდედრობითი სქესის წარწმომადგენლები 20-30% უფრო მოქნილნი არიან ვიდრე მამრობითისა);
- ასაკზე (ბავშვები და მოზარდები ამჟღავნებენ სახსრების მიერ ძვრადობას, ვიდრე ახალგაზრდები და ასაკოვანი);
- ტანის აგებულობაზე;
- ტემპერატურაზე (თბილი გარემოცვა მეტად უწყობს ხელს მოქნილობის გამოვლენას);
- დროზე (დღის საათებში მოქნილობის მაჩვენებლები უფრო მაღალია ვიდრე დღე-ღამის სხვა მონაკვეთში).

აქტიური მოქნილობა – მოძრაობის შესრულება დამოუკიდებლად (მაგალითად წინზნეკის), საკუთარი კუნთების დაძაბვის გამოყენებით.

დინამიკური მოქნილობა – მოქნილობა, რომელიც მუდავნდება დინამიკური ხაისათის მოძრაობების შესრულების დროს.

პასიური მოქნილობა – მოძრაობის შესრულება გარეგანი ძალების, სიმძიმეების, საკუთარი წონის დახმარებით.

სტატისტიკური მოქნილობა – მოქნილობა, რომელიც ვლინდება სტატისტიკური ხასიათის ვარჯიშების შესრულებისას.

მოქნილობის
სახეები

მოქნილობის განვითარების თავისებურებანი

მოქნილობის განვითარება უმთავრესად ხდება ვარჯიშებით გაჭიმულობაზე – ზამბარისებური, ქნევითი მოძრაობები და სხვ.

ძირითადი მეთოდი, რომელიც გამოიყენება მოქნილობის განვითარებისას არის განმეორებითი. იმასთან დაკავშირებით, რომ მოქნილობა მიეკუთვნება ძნელად გასანვითარებელ ფიზიკურ თვისებებს და ამავე დროს გამოირჩევა შედეგების სწრაფი გაუარესებით. მისი განვითარება და შენარჩუნება მოითხოვს სისტემატიურ წვრთვნას.

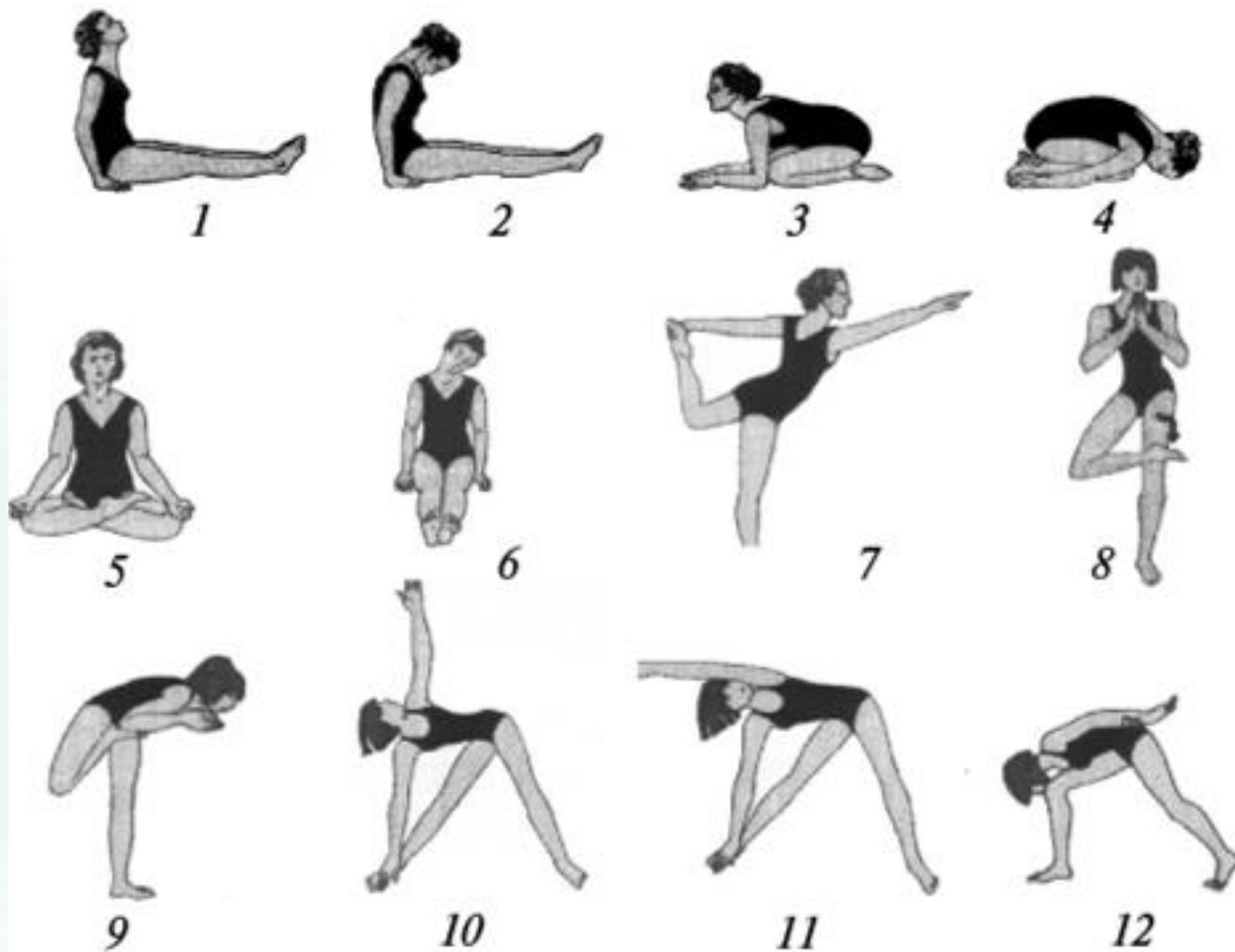
ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის



ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის



ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის



ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის



ვარჯიშები მოქნილობის განვითარებისთვის



ვარჯიშები
მოქნილობის
განვითარებისთვის

