



სიმარჯვე და მისი განვითარება

მოამზადა ქეთევან
ქობალიამ



სიმარჯვე არის - ახალი

მოძრაობის სწრაფად დაუფლებისა და ცვალებადი
გარემოს მოთხოვნის შესაბამისად, ქმედების სწრაფად
შეცვლის უნარი.

სიმარჯვის საზომებია:

- ✓ მოძრაობითი მოქმედების კოორდინაციული სირთულე;
- ✓ მოძრაობის სიზუსტე.





სიმარჯვე განისაზღვრება, როგორც:

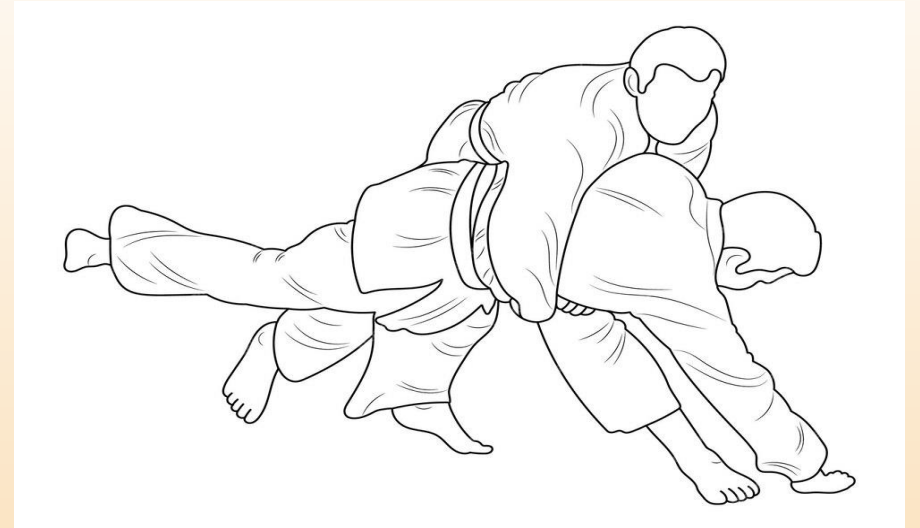
- ახალი მოძრაობის სწრაფად დაუფლების უნარი (სწრაფად დასწავლის უნარიანობა);
- შეცვლილი მოდგომარეობის შესატყვისად მოძრაობითი მოქმედების სწრაფად გადართვის უნარი.

ყველა მოძრაობა, რომელიც გვხვდება ფიზიკურ აღზრდაში პირობითად შეიძლება ორ ჯგუფად დაიყოს: *შედაარებით სტერეოტიპული და არასტერეოტიპული.*

- *შედაარებით სტერეოტიპული მოძრაობების* მაგალითებია: რბენა მძლეოსნურ ბილიკზე, მძლეოსნური ტყორცნები და ხტომები, ტანვარჯიშული ვარჯიშები, სიარული სწორ ზედაპირზე.



- არასტერიოტიკული მოძრაობების
მაგალიათებია: მოძრაობები
სპორტულ თამაშებში,
ორთაბრძოლეში, სლალომში და ა.შ.



სიმარჯვე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული ანალიზატორების, განსაკუთრებით მოძრაობითი ანალიზატორის მოქმედუნარიანობაზე. რაც უფრო სრულყოფილია ადამიანის უნარი მოძრაობის ზუსტი ანალიზისადმი, მით უფრო მაღალია მისი შესაძლებლობანი მოძრაობის სწრაფად დაუფლებასა და გადართვაში.

ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, სიმარჯვე დამოკიდებულია საკუთარ მოძრაობასა და გარე პირობების სრულფასოვან აღქმაზე, ინიციატივობაზე. სიმარჯვე მჭიდროდაა დაკავშირებული რთული მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფესა და სიზუსტეზე.

სიმარჯვის განვითარება

სიმარჯვის განვითარება შედგება, ჯერ ერთი, რთული კოორდინაციული მოძრაობითი მოქმედების ათვისების უნარის, მეორე – მოძრაობითი მოქმედების გადართვის უნარის განვითარებისაგან, ცვალებადი პირობებიდან გამომდინარე მოთხოვნების შესაბამისად.





სიმარჯვის განვითარების ძირითადი გზაა ახალი სხვადასხვაგვარი მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარის დაუფლება. ეს ზრდის მოძრაობითი ჩვევების მარაგს და დადებით ზეგავლენას ახდენს მოძრაობითი ანალიზატორების ფუნქციურ შესაძლებლობებზე.

სიმარჯვის განვითარებისათვის მიმართული დატვირთვების ცვლა მიმდინარეობს ისეთი კოორდინაციული სიძნელეების ზრდის გზით, რომელიც უნდა დაძლიონ მოგარჯიშეებმა. ეს სიძნელეები შედგება ძირითადად შემდეგი მოთხოვნებისაგან:

- მოძრაობის სიზუსტე;
- ურთიერთშეთანხმებულობა;
- ვითარების შეცვლა.





ვარჯიშები, რომლებიც მიმართულია
სიმარჯვის გასაგვითარებლად, ძალიან მალე
იწვევს დაღლას. ამავე დროს, მათი შესრულება
საჭიროებს ზუსტ კუნთურ შეგრძნებებს და
დაღლის შემთხვევაში მცირე შედეგს იძლევა.
ამიტომ სიმარჯვის განსაგვითარებლად სრული
აღდგენისათვის იყენებ დასვენების
ინტერვალებს.