



# სისწრაფე და მისი განვითარება

მოამზადა ქეთევან ქობალიამ

# სისწრაფე

მოვარჯიშის უნარს, შეასრულოს მოძრაობა დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში, სისწრაფე ეწოდება.

სისწრაფის გამოვლენის შეფასებისას არჩევენ:

- ✓ მოძრაობითი რეაქციის ლატენტურ დროს;
- ✓ ცალკეული მოძრაობის სიჩქარეს (მცირე გარე წინააღმდეგობების დროს);
- ✓ მოძრაობის სიხშირეს.

მოდრაობის სისწრაფე, პირველ რიგში, განისაზღვრება თავის ტვინის ქერქის სათანადო ნერვული მოქმედებით, რომელიც იწვევს კუნთების დაძაბვას. იგი მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მოსწავლის ტექნიკური მომზადების სრულყოფაზე, კუნთების ძალასა და ელასტიკურობაზე, სახსრების მოძრაობის უნარიანობასა და ხანგრძლივი მუშაობის დროს მოვარჯიშის გამძლეობაზე.



მაქსიმალური სიჩქარით შესრულებულ მოძრაობაში ორ ფაზას არჩევენ:

1. აჩქარების ფაზას;
2. სიჩქარის შედარებითი სტაბილიზაციის ფაზას.

პირველი ფაზის დამახასიათებელია *სტარტული აჩქარება*

მეორე ფაზის – *დისტანციური სიჩქარე*.

სიჩქარის სწრაფად განვითარებისა და დიდი სიჩქარით გადაადგილების უნარი შედარებით ერთმანეთზე დამოკიდებული არ არის. შეიძლება ვფლობდეთ კარგ სტარტულ აჩქარებას და არ გვქონდეს მაღალი დისტანციური სიჩქარე და პირიქით.

მოძრაობითი რეაქციის სისწრაფე რეაგირების ლატენტური დროით ფასდება (დროის ინტერვალის სიგნალის გამოჩენის მომენტიდან მოძრაობის დაწყებამდე).

არჩევენ მარტივ და რთულ რეაქციებს.

### *მარტივი რეაქცია*

პასუხია წინასწარ ცნობილ, მაგრამ მოულოდნელად წარმოქმნილ სიგნალზე (მაგალითად, სასტარტო დამბაჩის გასროლაზე).



### *რთული რეაქციის*

განვითარებას უფრო მეტად საჭიროებს სპორტის ის სახეობა, რომელიც ცვალებადი სიტუაციებით ხასიათდება. მაგალითად, სპორტული თამაშები, ორთაბრძოლები, სლალომი და ა.შ.

**მოძრაობის  
სისწრაფის  
განვითარების  
საშუალებები**

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

საერთო-მოსამზადებელი ვარჯიშები  
სისწრაფეზე (სპორტის ისეთი  
სახეობებიდან, როგორცაა: მოძრაობა და  
სპორტული თამაშები, მძლეოსნობიდან  
– სპრინტი, ხტომითი ვარჯიშები და  
სხვ.), ასევე, სპეციალურ-  
მოსამზადებელი ჩქაროსნული  
ვარჯიშები, რომლებიც შედგება  
საშეჯიბრო ვარჯიშთა ელემენტებთან  
მაქსიმალურად მიახლოებული სწრაფი  
მოძრაობებისგან.

## სისწრაფის განვითარება

მოძრაობის სისწრაფის განვითარების საშუალებად გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომელთა შესრულება შეიძლება მაქსიმალური სიჩქარით. ისინი სულ მცირე სამ მოთხოვნას მაინც უნდა აკმაყოფილებდნენ:

- ტექნიკა ისეთი უნდა იყოს, რომ მისი შესრულება შეიძლებოდეს ზღვრული სიჩქარით;
- მოძრაობის შესრულებისას ნებელობითი დამაბულობა ძირითადად მიმართული უნდა იყოს არა შესრულების ხერხზე, არამედ შესრულების სიჩქარეზე;
- მათი ხანგრძლივობა ისეთი უნდა იყოს, რომ შესრულების ბოლოს სიჩქარემ არ იკლოს დადლილობის გამო.





## სისწრაფის განვითარება

სისწრაფის განვითარებისათვის ძალიან სასარგებლოა ვარჯიშები მძლეოსნობიდან (განსაკუთრებით, მოკლე მანძილზე სირბილი), ასევე გუნდური სათამაშო სახეობები, მაგ., კალათბურთი, ფეხბურთი, ხელბურთი და სხვ.

სასარგებლოა, აგრეთვე, მოძრავი თამაშები სირბილის ელემენტებით.

ყველა ვარჯიშის შესრულება მიზანშეწონილია მაქსიმალურად მაღალი ტემპით.

