



ძალა და მისი განვითარება

ქეთევან ქობალია

ძალა - კუნთების დამაბვის ხარჯზე წინაღობის
გადალახვის ან მისთვის წინააღმდეგობის გაწევის
უნარი.



ძალისუნარიანობის გამოვლენა ბევრად არის დამოკიდებული ორგანიზმისა და პიროვნებისათვის დამახასიათებელი ისეთი ნიშნების ერთობლიობაზე როგორებიცაა:

- **პიროვნულ-ფიზიკური ფაქტორები** (შეიძლება გამოვყოთ ემოციური ფაქტორი);
- **ცენტრალურ-ნერვული ფაქტორები** (აისახება კუნთებისადმი გაგზავნილი იმპულსების ინტენსივობასა და სიხშირეში, კუნთების შეკუმშვისა და მოდუნების კოორდინაციაში და ა.შ.);
- **საკუთრივ კუნთოვანი ფაქტორები** (კუნთის შეკუმშვის უნარიანობა დამოკიდებულია მის აგებულებაზე, კუნთის მასაზე, მისი განივკვეთის სიდიდეზე და ა.შ.);
- შეიძლება კიდევ ისეთი ფაქტორების დასახელება, როგორებიცაა: **ჰორმონალური, ვეგეტატიური, ბიომექანიკური** და სხვა, რომლებიც ერთობლიობაში განაპირობებს ძალისუნარიანობის გამოვლენის სხვადასხვა სახესა და შესაძლებლობას.

კუნთის შეკუმშვის რეჟიმები

არჩევენ კუნთის შეკუმშვის დინამიკურ და სტატიკურ რეჟიმებს.

როდესაც ადგილი აქვს კუნთის დამაბულობას მისი სიგრძის ცვლილებით, მას კუნთის შეკუმშვის დინამიკურ რეჟიმს უწოდებენ.

როდესაც, ძალის გამოვლენის დროს, კუნთის დაჭიმულობა მისი სიგრძის შეუცვლელად ხდება, მას სტატიკურ რეჟიმს უწოდებენ.

ძალისუნარიანობის გამოვლენის სახეები

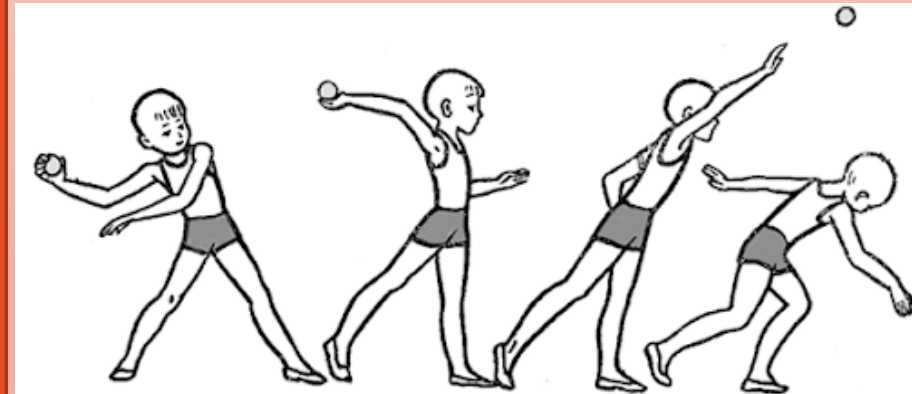
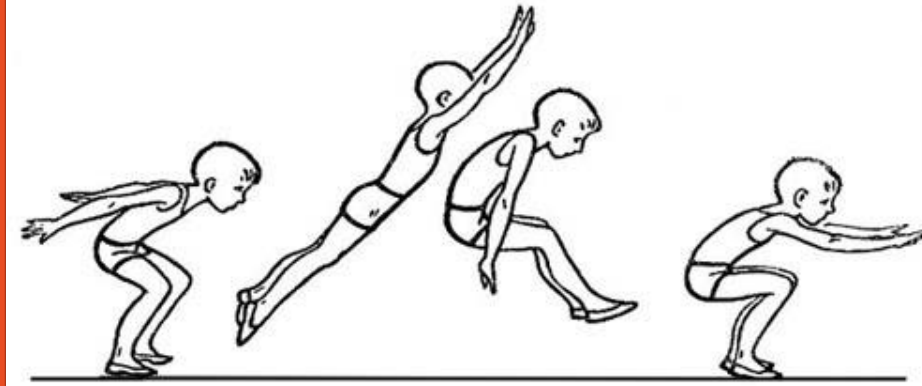
არჩევენ ძალისუნარიანობის
გამოვლენის შემდეგ სახეებს (ტიპებს):

- 1) საკუთრივ ძალისმიერი;
- 2) სწრაფძალისმიერი;
- 3) ძალისმიერი გამძლეობა.

სამივე სახის ძალისუნარიანობის
გამოვლენის პირობები
დამოკიდებულია კუნთის დაძაბვის
უნარზე და კუნთის მუშაობის
რეჟიმზე.

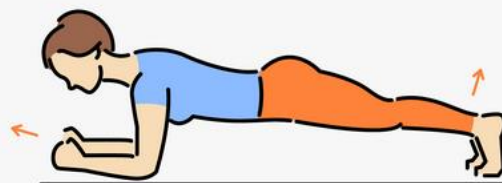
ძალისუნარიანობის გამოვლენის სახეები

სწრაფძალისმიერი გამოვლინებანი წარმოადგენს ძალისა და სისწრაფის კავშირში გამოხატულ მოქმედებებს, რომლებსაც ვხვდებით სიგრძეზე ხტომაში, ტყორცნებში, ძალისმიერ ატაცში. შესაბამისად, სწრაფძალისმიერი უნარიანობა ვლინდება მოქმედებებში, რომლებშიც ძალასთან ერთად საჭიროა მოძრაობის მაღალი სიჩქარე. სწრაფძალისმიერ სახეობებს მიეკუთვნება ე.წ. "ფეთქებადი ძალა", რომელიც ხასიათდება მოკლე დროში დიდი ძალის გამოვლენის უნარით.



ძალისუნარიანობის გამოვლენის სახეები

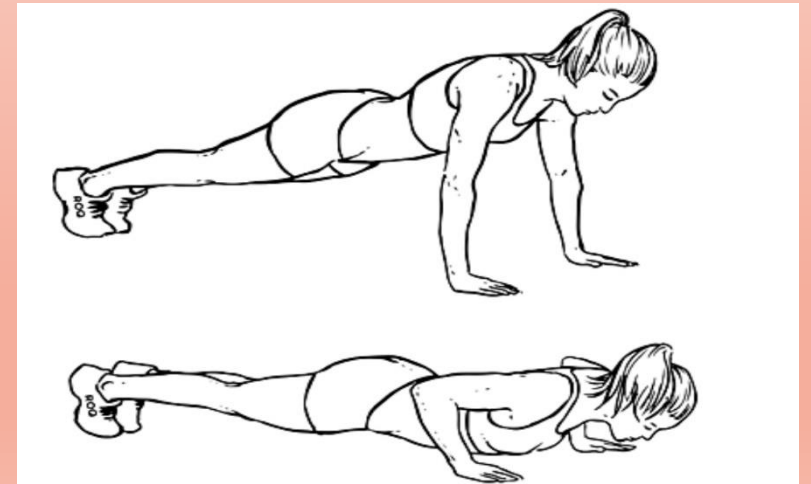
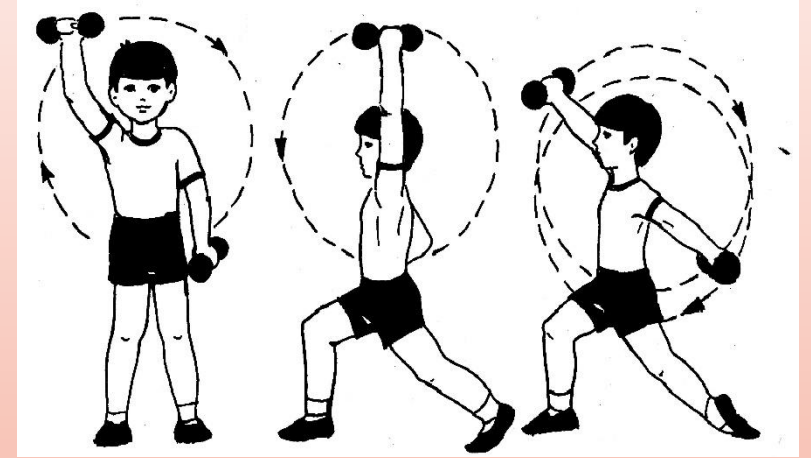
ძალისმიერი გამძლეობა არის კუნთის
დაღლისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარი
ისეთი დატვირთვის დროს, რომელიც
მიმდინარეობს შედარებით ხანგრძლივი დროის
მონაკვეთში მნიშვნელოვანი კუნთური
დაძაბულობით.



ძალისუნარიანობის განვითარება

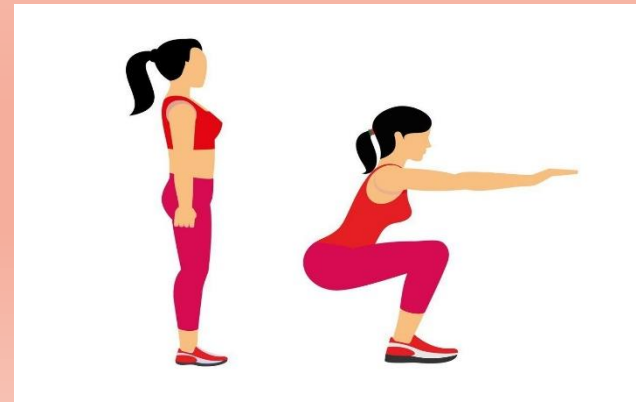
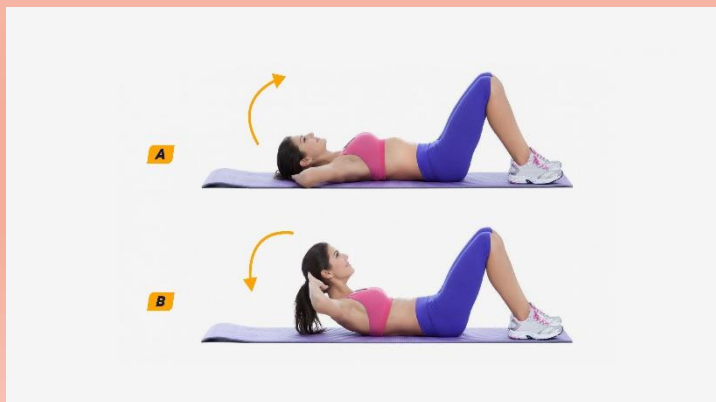
გამოყოფენ ორ ძირითად ჯგუფს:

- 1) ვარჯიშები გარეშე
წინააღმდეგობებით (ტენილი
ბურთი, განტელი და სხვ.);
- 2) ვარჯიშები თვითდამძიმებით,
ანუ ძირითადად საკუთარი
სხეულის წონით დამძიმებული
(ხელებზე აძალვა, პრესის ვარჯიში,
ღერძზე მიზიდვა და სხვ.).



ძალისუნარიანობის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

I-VI კლასებში არ არის რეკომენდებული დიდი დატვირთვით ძალის განმავითარებელი ვარჯიშების გამოყენება, რომლებიც გარეშე წინააღმდეგობის დაძლევის მოითხოვს. აღნიშნულ პერიოდში რეკომენდებულია მინიმალური დატვირთვები, ისეთი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც მიმართულია სხეულისა და კიდურების სხვადასხვა ჯგუფის კუნთის განვითარებისა და საკუთარი სხეულის წონის დაძლევისკენ. მოსწავლემ ვარჯიშები უნდა შეასრულოს შესაძლებლობის ფარგლებში.



ძალისუნარიანობის განვითარების ასაკობრივი თავისებურებები

ძალისუნარიანობის ზრდის
მაღალი ტემპი შეიმჩნევა 13-14
წლის მოზარდებში, სწრაფად
ვითარდება 16-18 წლის ჭაბუკებში
და მაქსიმუმს აღწევს 25-30
წლისათვის, ხოლო 40 წლის
შემდეგ ეს მაჩვენებელი კლებას
იწყებს.

