Основы воспитания физических качеств. Понятия о физических качествах и особенностях

Учебник стр. 74-76

Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят мышечную **силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.**

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины **«развитие»** и **«воспитание».**

Термин **развитие** характеризует естественный ход изменений физического качества.

Термин **воспитание** предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины **«физические качества»** и «**физические (двигательные) способности».** Однако он и нетождественны.

В самом общем виде **двигательные способности** можно понимать как индивидуальные особенности, **определяющие уровень двигательных возможностей человека.**

Основу двигательных способностей человека составляют **физические качества,** а форму проявления — **двигательные умения и навыки.**

К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Иерархия — положение частей или элементов чего-либо в порядке от высшего к низшему.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит **иерархия** разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

— **анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы** (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

— **физиологические** (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

— **биологические** (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

— **телесные** (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

— **хромосомные** (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также **психодинамические задатки** (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, **как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки**.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Вопросы и задания

1. Дайте определение понятию «физические качества». Перечислите физические качества, дайте определение каждому из них.
2. Дайте определение понятиям физическое развитие и физическое воспитание. Приведите примеры изменений показателей физических качеств в процессе физического развития и физического воспитания человека.
3. Что составляет основу и форму двигательных способностей? Что относят к двигательным способностям?

4. Дайте определение понятию иерархия в (общем её смысле). Охарактеризуйте и приведите примеры иерархичность развития способностей разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков.

5. Как можно получить точную информацию об уровни двигательных способностей? Приведите примеры из собственной практики.