

ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ, ОСНОВНІ ФОРМИ ЇХ ВИЯВУ*Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС*

У процесі фізичного виховання відбувається не тільки надбання рухових умінь і пов'язаних з ними знань, але і розвиток фізичних здібностей тих, хто займається фізичними вправами.

Одним з головних завдань, які вирішуються в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивих людині. Фізичними якостями прийнято називати природжені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка одержує свій повний вияв у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей відносять м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму вияву – рухові уміння і навички. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну і специфічну витривалість. В основі різного розвитку здібностей лежить ієрархія різних природжених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків

Фізичні здібності – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам будь-якого виду м'язової діяльності та які забезпечують ефективність її виконання.

Про здібності людини судять не тільки за її досягненнями в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, але і за тим, як швидко і легко вона набуває ці уміння і навички.

Нині прийнято розрізняти п'ять основних фізичних здібностей: м'язова сила (силові здібності), швидкість (швидкісні здібності), координація (координаційні здібності), витривалість і гнучкість. Кожна з них має різні форми вияву в різних видах рухової діяльності.

Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, на силу і т.д. Проте ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакції на зовнішні навантаження.

Педагог з фізичної культури і спорту повинен добре знати основні засоби і методи розвитку різних рухових здібностей, а також способи організації занять. В цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне поєднання засобів, форм і методів вдосконалення стосовно конкретних умов.

Одержати точну інформацію про рівень розвитку рухових здібностей (високий, середній, низький) можна за допомогою відповідних тестів (контрольних вправ).