***Тельнов Андрей Васильевич, тренер-преподаватель БУ ДО***

***«Спортивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва***

***«Центр адаптивного спорта Югры»***

**Адаптивное плавание как средство развития двигательной подготовленности**

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями. Следует отметить, что эти понятия-термины отражают специфику научных дисциплин, из которых они возникли. Например, в теории и методике физического воспитания в большей мере используют термины «физические» или «двигательные» способности, в психологии «психомоторные» и «психофизические» способности, в физиологии – «физические качества», в биомеханике – «физические» или «моторные качества».

Доктор педагогических наук В.И. Лях [28] отмечает, что у разных людей уровень развития и сочетания, названных физическими качеств очень различны. Поэтому в современной литературе используют термин не «физические качества», а «физические (двигательные) способности»: силовые, скоростные, координационные и пр. По его мнению, понятие «физические способности» точнее передаёт смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, а также то, что они неодинаково развиты у каждого индивидуума.

Необходимо более четко разделять понятия «двигательное качество» и «двигательная способность». Исходя из этого, возможно следующее соотношение данных понятий: «физическое качество» есть разновидность двигательного качества, представляет собой ту или иную определенность в проявлении, преимущественно морфофункциональных свойств организма человека в процессе осуществления им двигательной деятельности; «физическая способность» – это совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющих степень успешности проявления физического качества в двигательной деятельности;

Конкретные разновидности понятия «физическое качество» могут быть определены следующим образом:

* + мышечная сила человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые способствуют преодолению внешнего или внутреннего сопротивления в процессе двигательной деятельности;
  + двигательная быстрота человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают скоростные характеристики двигательной деятельности. Формами двигательной быстроты являются двигательная реакция, быстрота отдельного движения и частота движений;
  + выносливость человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности. В зависимости от характера утомления выносливость подразделяется на скоростную (алактатную и гликолитическую), аэробную (общую), смешанную (аэробно-анаэробную) и силовую;
  + гибкость человека есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении тех морфофункциональных свойств организма, которые обусловливают амплитуду двигательных действий.

Однако, считает В.И. Лях [28], вполне допустимо использовать оба понятия: «физические качества» и «двигательные способности», как равнозначные. При этом нужно понимать, что когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых и скоростных способностей.

Представление о физических качествах первоначально использовалось лишь в методической литературе по физическому воспитанию и спорту и лишь, затем постепенно завоевало права гражданства в физиологии спорта и других научных дисциплинах. Необходимость введения наряду с традиционным представлением о двигательных навыках ещё и специальной категории «физические качества» вызвана запросами практики, в частности различием в методике преподавания. Так, при обучении движениям преподаватель может бесчисленными способами помочь ученикам получить представление о правильном выполнении (о положение тела, направление и амплитуде движения, его ритме и т.п.). Но в отношении силы, скорости, продолжительности и других подобных параметров он может давать лишь такие указания, как «сильнее-слабее», «быстрее-медленнее» и т.п.

По мнению Б.А. Ашмарина [2], под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Он также указывает, что к числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость.

Итак, двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.