მოტორული განვითარება, ფიზიკური თვისებები

მოტორული განვითარება ბავშვის უნარია, სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების ამოქმედებით შეასრულოს ესა თუ ის მოძრაობა.

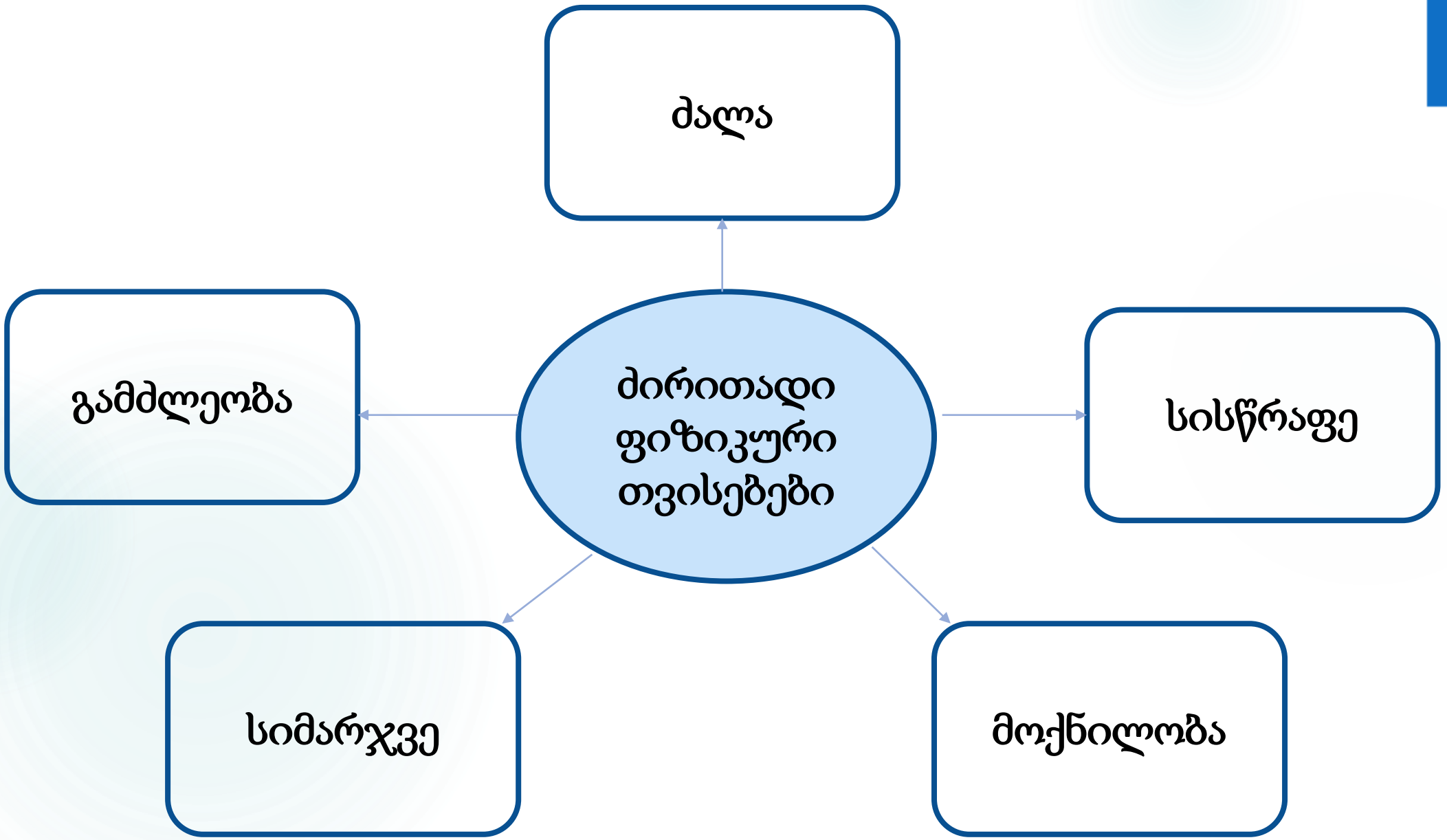
მსხვილი (უხეში) მოტორიკა ბავშვის უნარია, აკონტროლოს კიდურები და მსხვილი კუნთები, რომელთა საშუალებითაც იგი ახერხებს სიარულს, სირბილს, ხტომას, ტყორცნას და სხვ.

წვრილი (ნატიფი) მოტორიკა ბავშვის უნარია, აკონტროლოს წვრილი, თხელი კუნთები (მაჯისა და თითების მომხრელი და გამშლელი კუნთები და თვალის სწორი და ირიბი კუნთები, რომლებიც განსაზღვრავენ მხედველობის მიმართულებას), რომელთა საშუალებითაც იგი ახერხებს დაიჭიროს საგანი, მოეჭიდოს, ხატოს, წეროს და სხვ.

სენსომოტორული განვითარება - ბავშვის უნარია გრძნობათა ორგანოების გამოყენებით შეასრულოს გარკვეული მოძრაობები, შეძლოს კოორდინირება და გარემოს აღქმა თუ შეცნობა.

ფიზიკური თვისებები

ამ ტერმინით აღინიშნება ადამიანის მოძრაობითი მოქმედებების უნარიანობისათვის დამახასიათებელი ცალკეული შესაძლებლობების გამოვლენის თავისებურებანი და ხარისხი, რომლებიც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოიხატება სხვადასხვა მოძრაოებით (რბენა, სიმძიმის აწევა, ცურვა, ბურთის გდება და სხვ.)


ძალა
გამძლეობა
ძირითადი ფიზიკური თვისებები
სისწრაფე
სიმარჯვე
მოქნილობა

ძირითადი ფიზიკური თვისებები

ძალა

- ადამიანის დაძაბვის უნარი, ხოლო უფრო კონკრეტულად, მისი უნარი კუნთების დაძაბვის ხარჯზე გადალახოს ან უკუქმედება გაუწიოს მექანიკურ და ბიომექანიკურ გარეშე წინააღმდეგობებს, რომლებიც ხელს უშლიან მოქმედებითი მოქმედების ეფექტის მიღწევას.

სისწრაფე

- მოვარჯიშის უნარი, შეასრულოს მოძრაობა დროის მინიმალურად მოკლე მონაკვეთში.

ძირითადი ფიზიკური თვისებები

მოქნილობა

ადამიანის უნარი შეასრულოს მოძრაობა დიდი ამპლიტუდით.

სიმარჯვე

ახალი მოძრაობის სწრაფად დაუფლების უნარი და შეცვლილი მოდგომარეობის შესატყვისად მოძრაობითი მოქმედების სწრაფად გადართვის უნარი.

გამძლეობა

გარკვეული ინტენსივობით, ეფექტურობის დაქვეითების გარეშე მუშაობის ხანგრძლივი დროის განმავლობაში შესრულების უნარი.

ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარების მაღალი ინტენსიობის ასაკობრივი პერიოდი

დასახელება	ასაკი												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
მოქნილობა													
სისწრაფე													
სიმარჯვე													
გამძლეება													
ძალა													