

Двигательный качества

Выполнила:
Соколова Елизавета 11J

Двигательные качества

Двигательные качества - это способность человека к выполнению определённого вида физических (спортивных) упражнений

Основные двигательные качества:

1. Сила
2. Быстрота
3. Ловкость
4. Гибкость
5. Выносливость

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).



Быстрота

Быстрота – это одно из основных качеств, степень развития которого говорит о физической подготовке человека.



Ловкость

Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



Гибкость

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.



Выносливость

Выносливость (человека) — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

