

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ



## *Физические качества*

-это функциональные свойства организма,  
характеризующие одарённость человека

## **Физические качества**

сила

быстрота

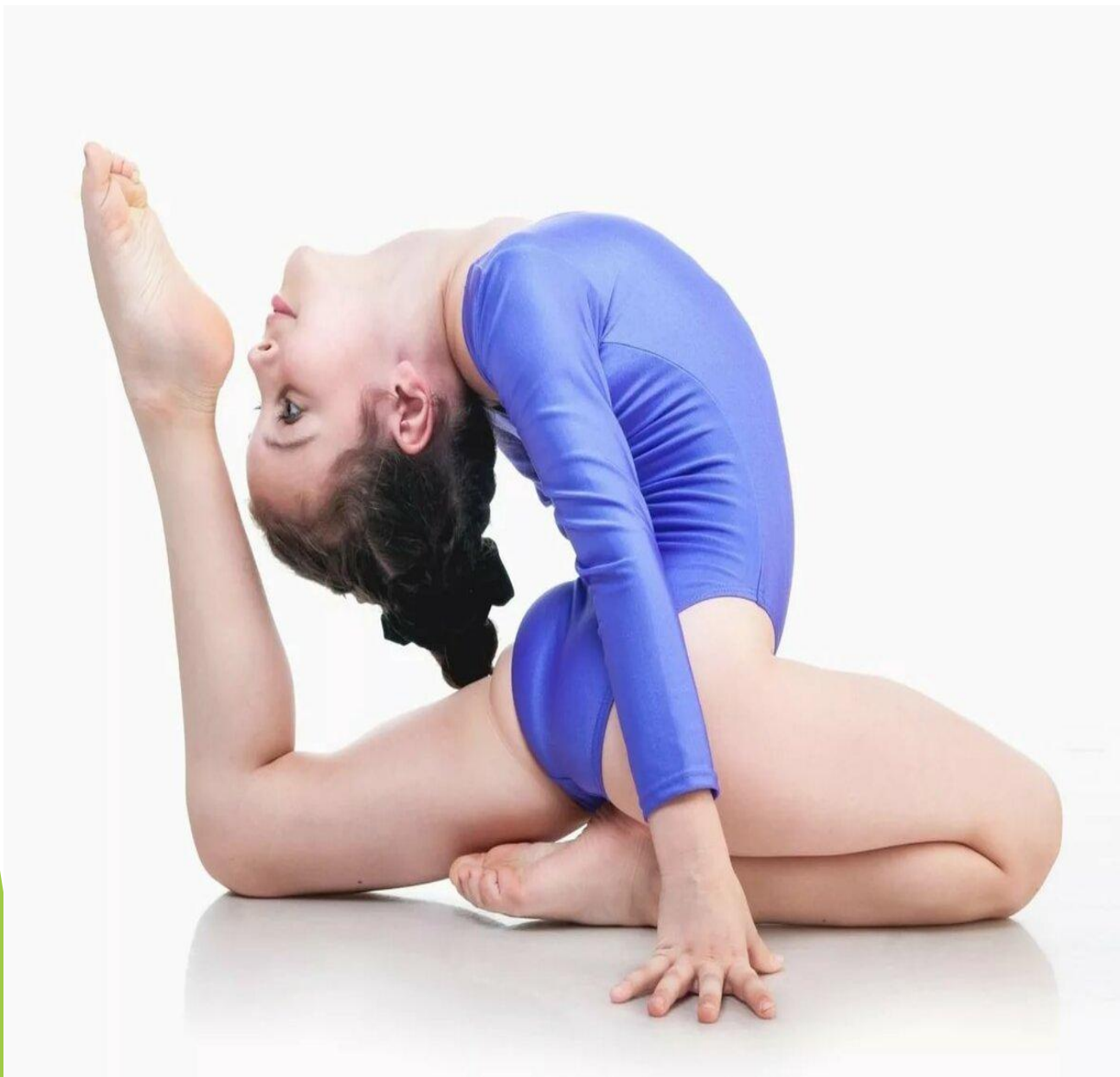
гибкость

ловкость

выносливость







**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

различают:

а) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.

**Сила** - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

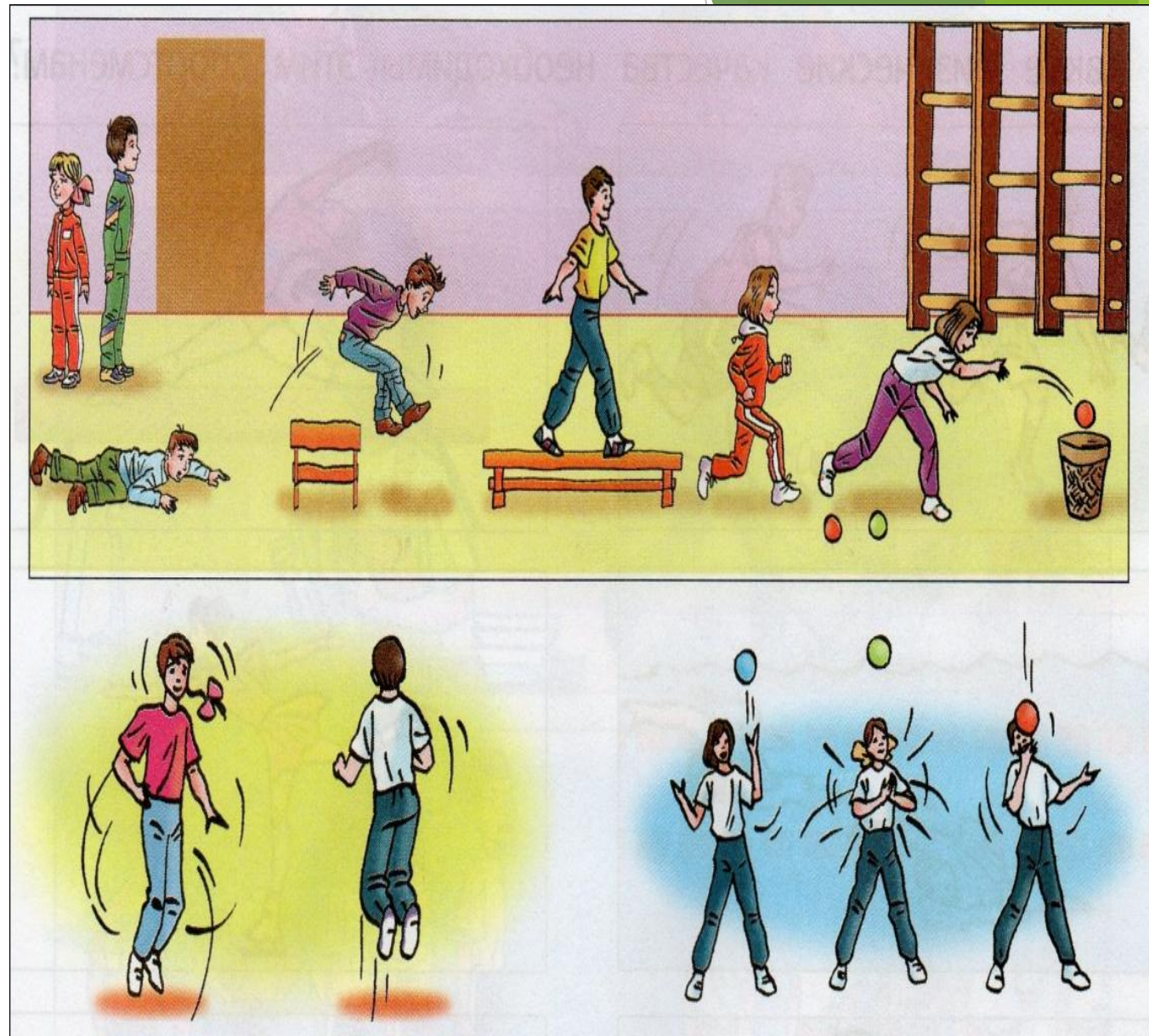
различают:

а) абсолютная сила - это величина максимальных усилий

б) относительная сила - это величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела



**Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.







**Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.**

**Выносливость** — это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения

работоспособности, а также его восстановлению.

