

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ



Физические качества

-это функциональные свойства организма,
характеризующие одарённость человека

Физические качества

сила

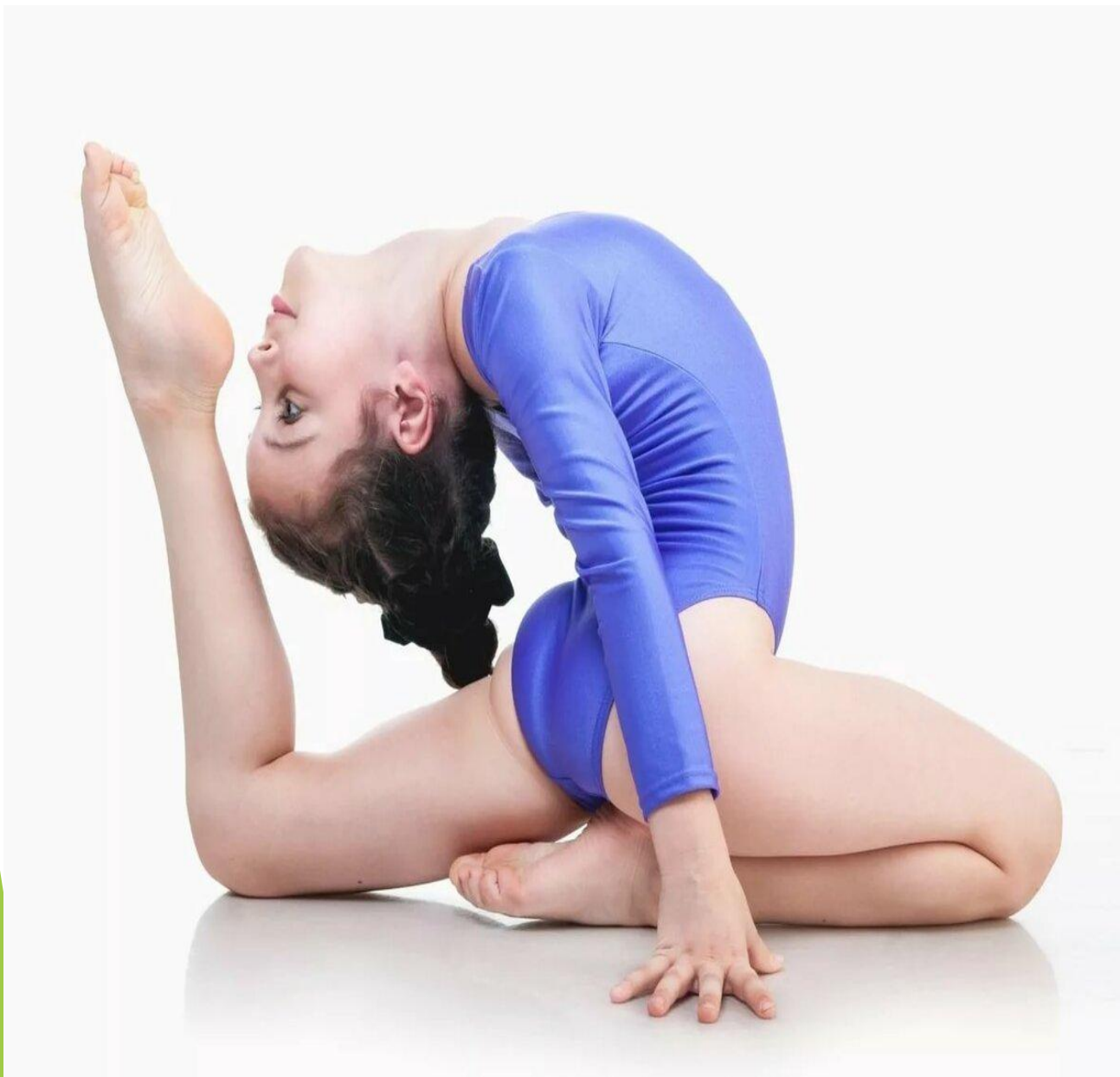
быстрота

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.

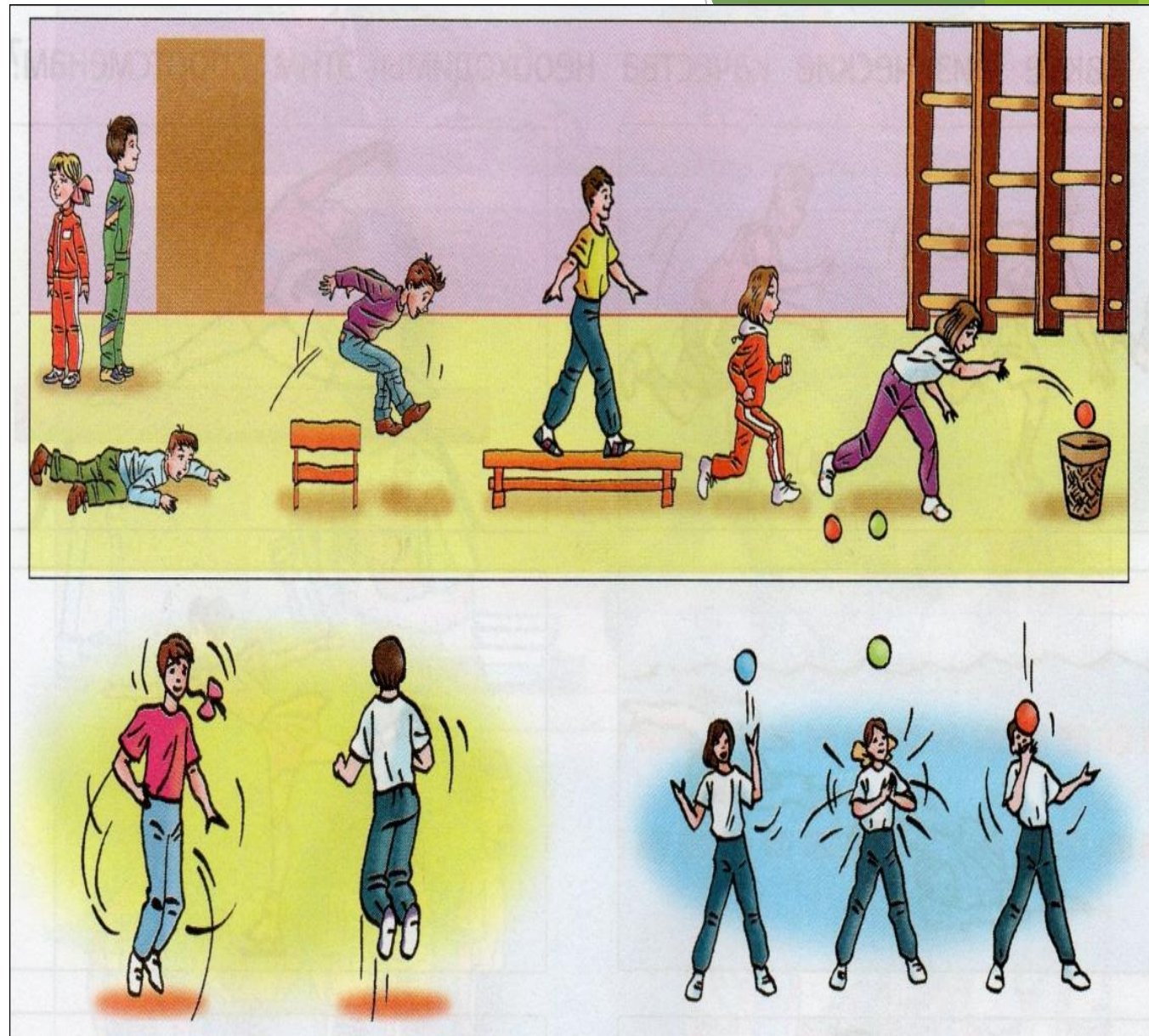
различают:

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.

