

# Физические качества человека

Материал для учащихся начальных  
классов



# Физические качества

**Сила, быстрота, выносливость, гибкость**  
– это основные физические качества.

Развивать их надо с детства. Они помогают человеку хорошо работать, учиться и отдыхать.

Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, оздоравливает весь организм



# Быстрот

Это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц.

Быстроту развивают с помощью физических упражнений, которые надо выполнять после хорошего отдыха. Если чувствуешь усталость, то надо сделать перерыв и отдохнуть.

Можно совершать движения медленно и быстро. Это зависит от того, с какой скоростью напрягаются мышцы. Чем скорость напряжения мышц выше, тем быстрее движения человека.

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей от 7 до 11 лет.

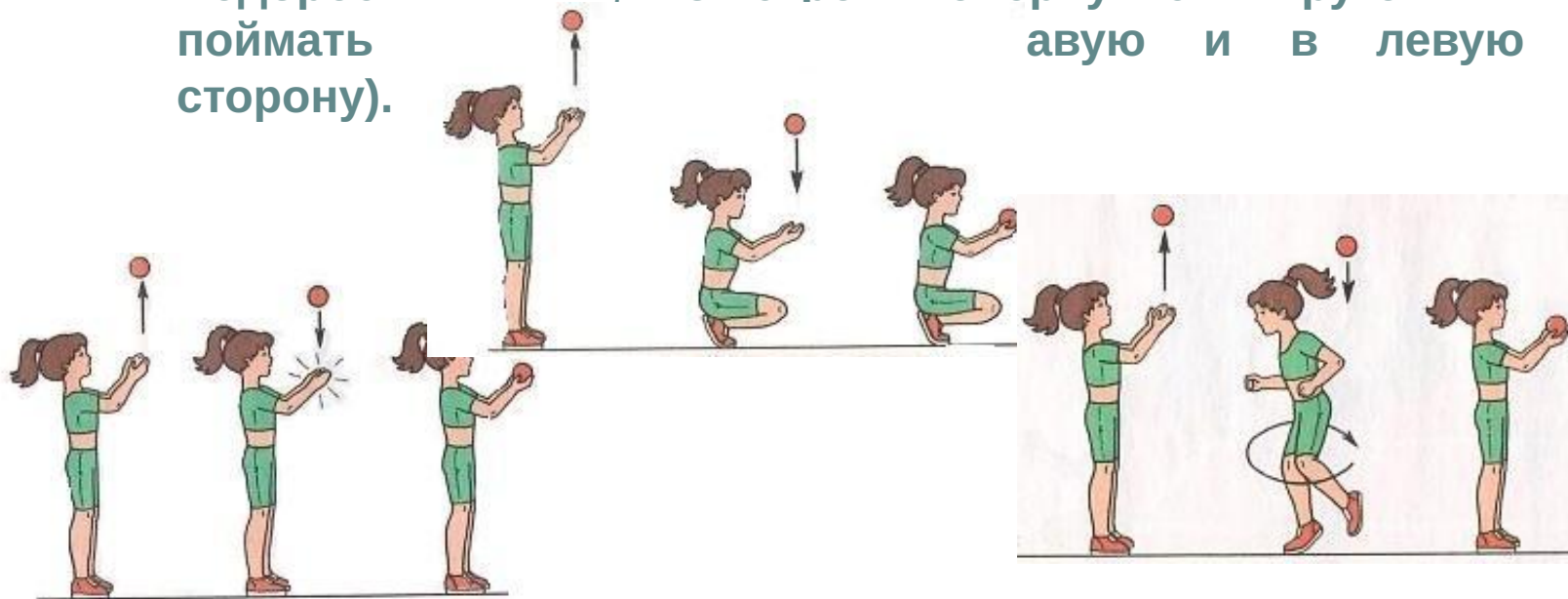


# Упражнения для развития быстроты

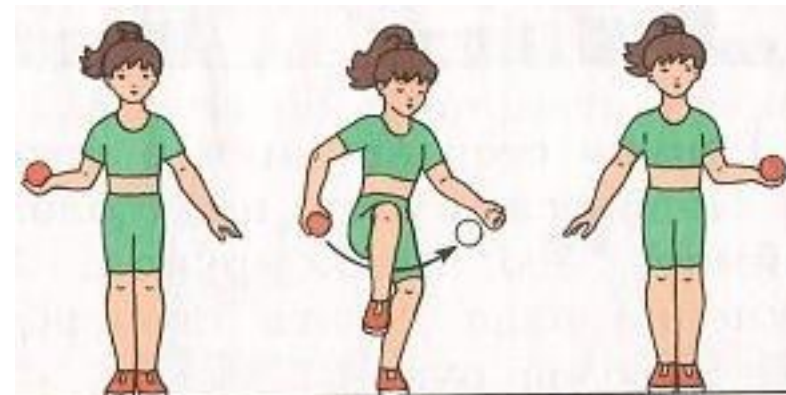
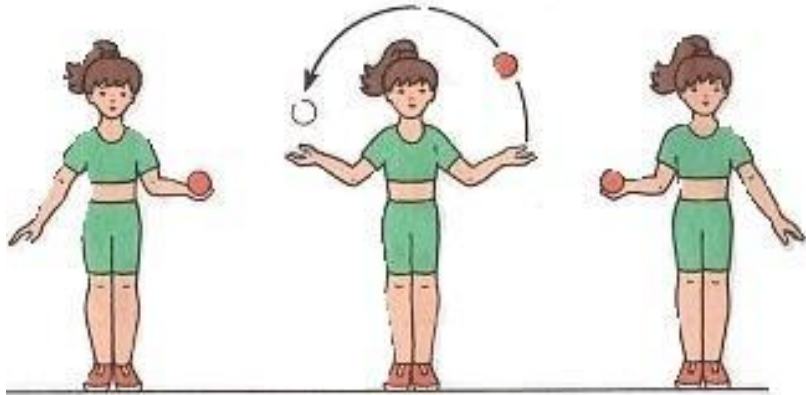
Из положения

стоя

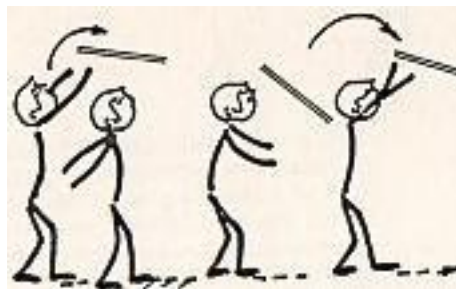
1. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его.
2. Подбросить мяч, присесть и поймать его.
3. Подбросить мяч, быстро присесть, встать и поймать мяч.
4. Подбросить мяч, быстро повернуться кругом и поймать мяч (справа и в левую сторону).



5. Подбросить мяч левой рукой, поймать правой. Затем наоборот.
6. Быстро поднять ногу вверх и пробросить мяч под ногой, опустить ногу и поймать мяч. Делать поочередно правой и левой ногой.

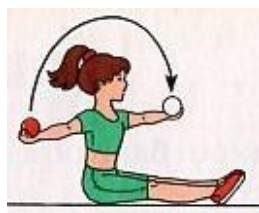
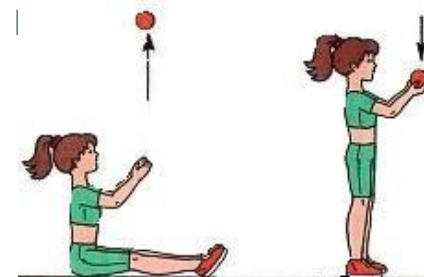
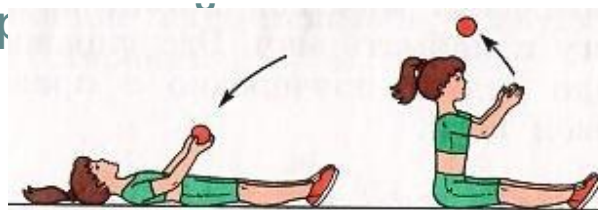


7. Бросок палки вверх двумя руками – движение выпрямленных рук назад - вперёд – ловля палки.
8. Бросок палки вверх – поворот туловища – ловля палки.



## Из положения сидя

1. Подбросить мяч, сделать хлопок руками за спиной и поймать его.
2. Подбросить мяч, быстро лечь на спину и поймать его.
3. Руки в стороны, мяч в правой руке. Бросок мяча вверх – ловля левой рукой. Делать поочередно правой и левой рукой.
4. Подбросить мяч, быстро встать на ноги и поймать его.
5. Зажать мяч ступнями и, слегка сгибая ноги



6. Сид в упоре, колени  
вверх – ловля палки



палки стопами



**Выполняй ежедневно  
физические упражнения!**

