

Основные  
двигательные  
качества человека

Выделяют четыре двигательных качеств человека: сила, ловкость, гибкость и выносливость.

**Сила** - это способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Ловкость** - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений.

**Гибкость** - свойство опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации.

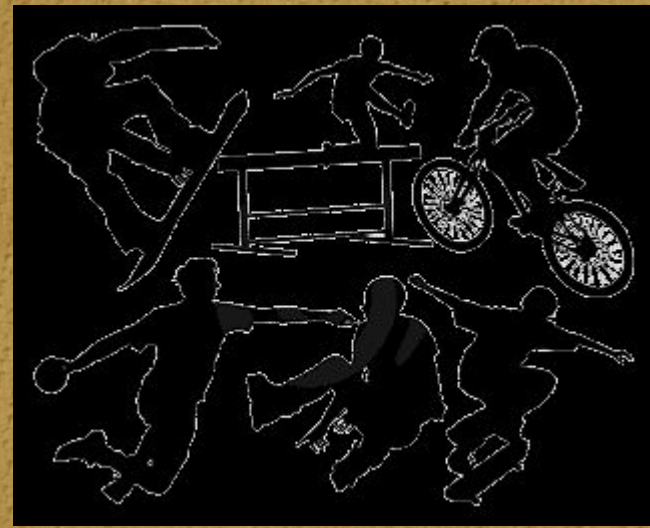
**Выносливость** - способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности.

# Сила

- В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиниться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила,
  - проявляемая в движении, называется
  - динамической силой.
- . Средствами воспитания силы мышц являются:
  - упражнения с внешним сопротивлением;
  - упражнения с преодолением веса собственного тела;
  - изометрические упражнения.



# Ловкость



- В связи с тем, что ловкость проявляется
- во многих действиях в практических целях их
- можно известным образом сгруппировать:
- 1. Ловкость, проявляемая с предметами (метания и ловля).
- 2. Ловкость проявляемая в изменении позы (встать, лечь, сесть).
- 3. Ловкость проявляемая в различных видах передвижений (ходьба, бег, лазание).
- 4. Ловкость проявляемая в двигательной деятельности с сопротивлениями (перетягивание, переталкивание).
- 5. Ловкость требующая согласованных действий участников группы (садиться и вставать держась за руки)
- 6. Ловкость проявляемая в командных действиях, требующих тактической согласованности (все виды командных игр).
- Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

# Гибкость

- Различают две формы проявления гибкости:
- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.



# Выносливость

- Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:
- -в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- -в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.



## Задание:

Соединить двигательное качество человека  
и спортивное упражнение, которое можно  
выполнить с его помощью

(пример: упражнение «мостик»-качество гибкость)

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 1. Сила         | А. пробежка по парку (1 час) |
| 2. Ловкость     | Б. Сесть на шпагат           |
| 3. Выносливость | В. Отжаться 50 раз           |
| 4. Гибкость     | Г. Сделать сальто            |