

*Основные двигательные  
способности  
(физические качества).*



*Вся жизни человека связана с выполнением различных движений, требующих от него проявления каких-либо двигательных способностей (физических качеств).*

*Различают пять основных двигательных способностей:*

- гибкость,*
- сила,*
- быстрота,*
- выносливость,*
- ловкость.*





*Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.*

*Упражнения для развития гибкости: наклоны, махи, вращения.*

*Упражнения на гибкость, которые выполняются самостоятельно называются активными, а те которые выполняются с помощью тренера, партнёра, тренажёров или отягощений называются пассивными.*

A background collage of various sports-related icons and a medal. The icons include a person running, a person jumping, a person performing a gymnastic move, a person on a horse, and a person on a bicycle. A large, gold medal is visible in the bottom right corner.



*Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.*

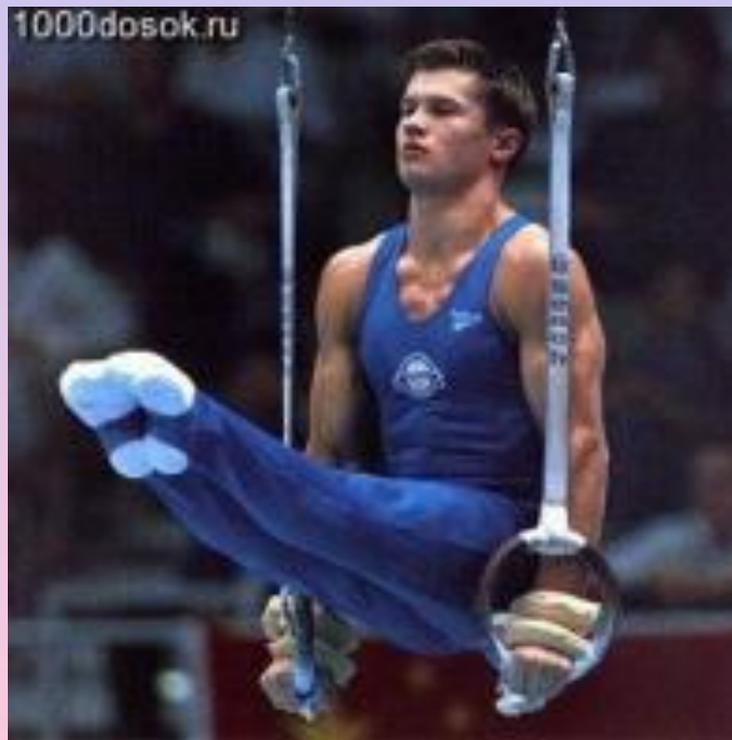
*Для развития силовых способностей используют упражнения с повышенным сопротивлением, с максимальным напряжением различных групп мышц.*

*Например, упражнения с отягощениями.  
Упражнения в висах, упорах, лазание.*





1000dosok.ru



*Быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.*

*Для развития быстроты необходимо выполнять двигательные действия с максимальной скоростью, техника их должна быть хорошо освоена, а продолжительность должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.*





*Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.*

*Выносливость:*

*□ общая,*

*□ скоростная,*

*□ силовая.*

*Для развития выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления. Воспитывать силу воли для развития способности переносить неприятные ощущения утомления.*



*Ловкость – это комплекс определённых психических и двигательных способностей обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.*

*Для развития ловкости необходимо осваивать как можно больше двигательных действий, использовать их в различных условиях, т.е. быстро перестраивать в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.*

A background collage of sports-related icons and a medal. The icons include a person running, a person jumping, a person performing a gymnastic move, and a person in a dynamic pose. A large, gold-colored medal is visible in the bottom right corner.



*Но без такого качества характера,  
как трудолюбие невозможно в  
жизни ничего добиться.*

