

*Физические
качества
человека*



Определение «физические качества»

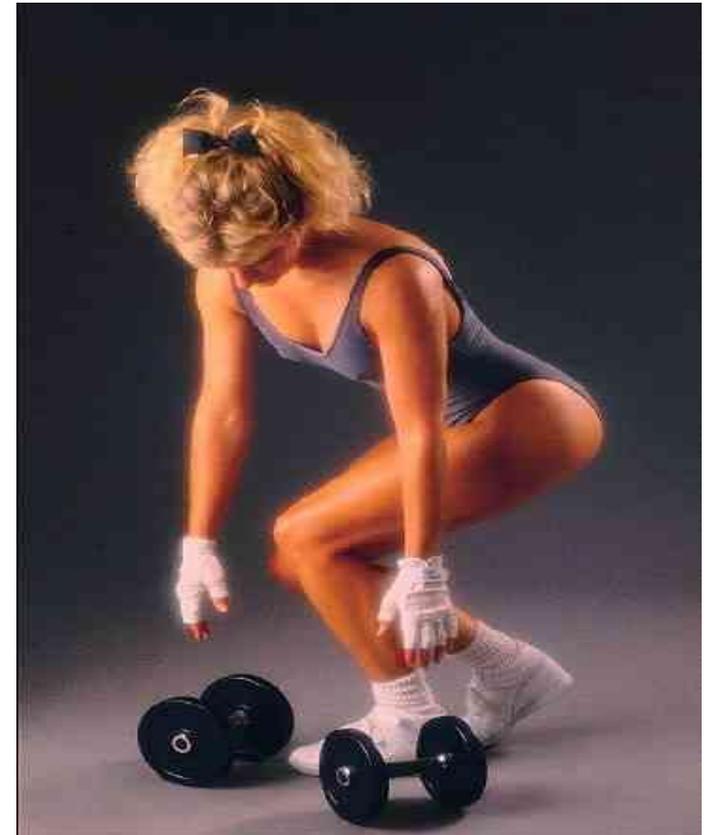
Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.



Виды физических качеств

1. Сила

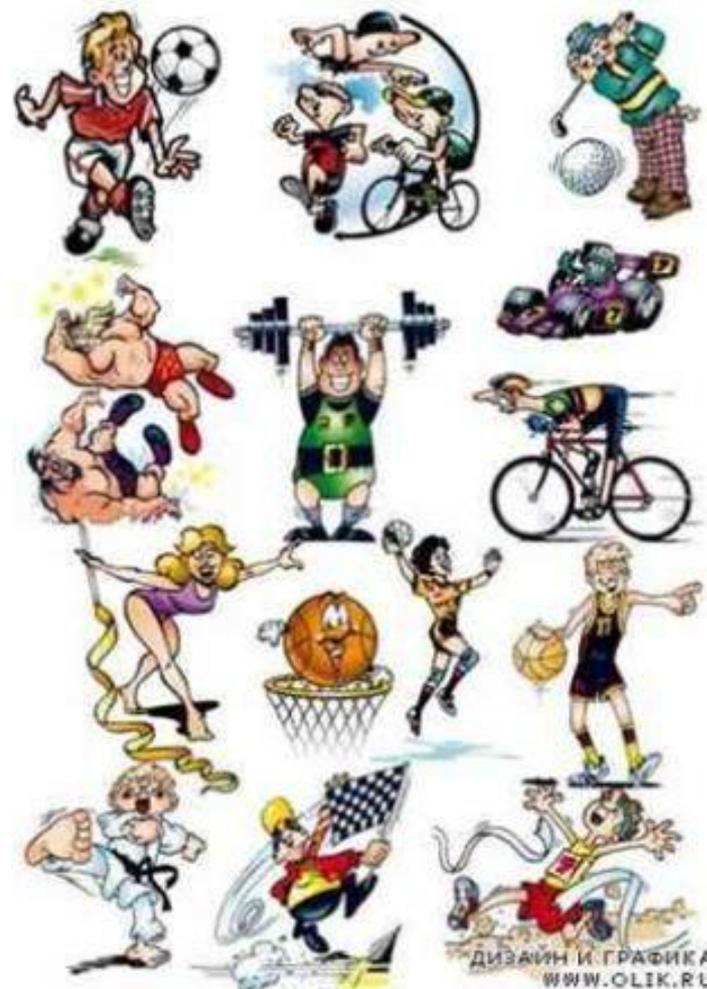
Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.



Виды спорта, развивающие данные качества

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Сила человека развивается во всех видах спорта.



2. Выносливость

Под термином выносливость понимают способность наиболее длительно или в заданных границах времени выполнять специализированную работу без снижения ее эффективности. Ее определяют так же как способность преодолевать развивающееся утомление.



Виды спорта, развивающие данные качества

Общая выносливость зависит от доставки кислорода работающим мышцам и, главным образом, определяется функционированием кислородтранспортной системы: сердечно-сосудистой, дыхательной и системой крови. Выносливость развивается при занятиях лыжными видами спорта, бегом, плаванием, т.е. видами спорта, использующими длинные дистанции.



3. Быстрота (скорость)

В двигательной деятельности термин быстрота (скорость) движений используется для характеристики скрытого периода двигательных реакций, скорости перемещений отдельных частей тела, темпа движений, перемещения тела в пространстве.



*Виды спорта,
развивающие данные
качества*

Комплексные формы быстроты
проявляются в спортивной
деятельности при выполнении
спринтерского бега, различных
прыжков, нанесении ударов.



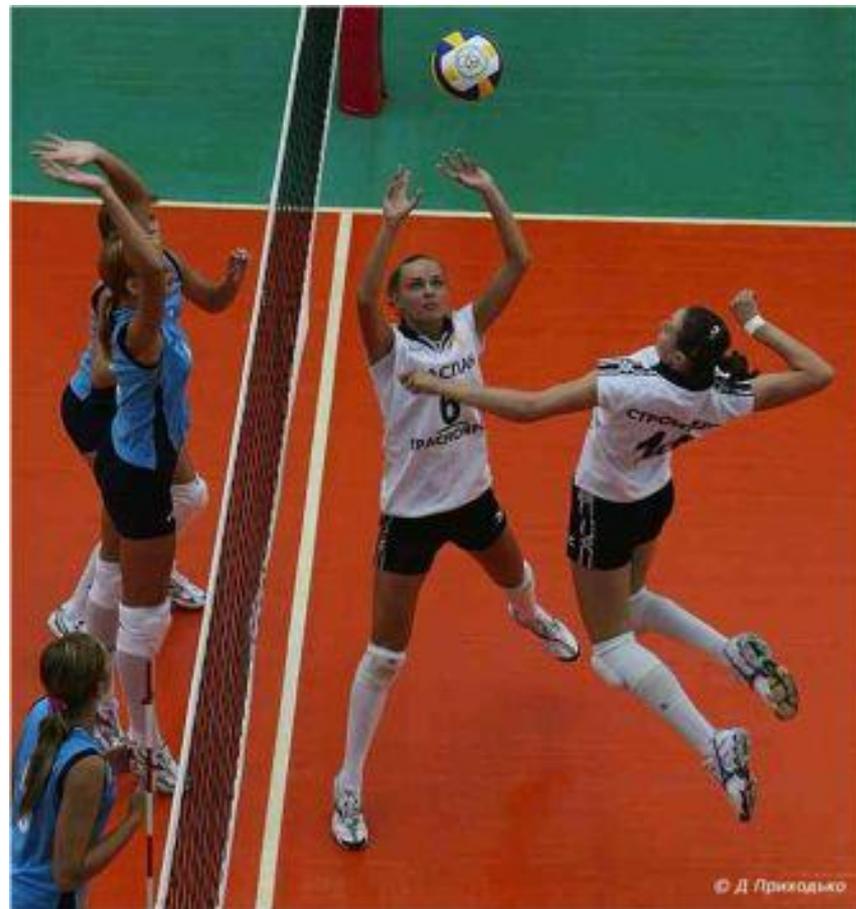
4. Ловкость

Ловкостью считают, с одной стороны, определенные творческие способности человека незамедлительно формировать двигательное поведение в новых, необычных условиях, а с другой стороны, координационные его возможности.



Виды спорта, развивающие данные качества

Критериями ловкости являются координационная сложность, точность движений и быстрое их выполнение. В основе этих способностей лежат быстрая реакция на движущийся объект, высокий уровень лабильности и подвижности нервных процессов, умение легко управлять различными мышцами.



5. Гибкость

Гибкость определяется как способность совершать движения в суставах с большой амплитудой, т.е. суставная подвижность.



Виды спорта, развивающие данные качества

Улучшение гибкости происходит, когда во время предстартового возбуждения повышается частота сердечных сокращений, нарастает кровоток через мышцы и в результате разминки происходит их разогревание.

Развивается гибкость у человека при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, восточными единоборствами и так далее.



Занятия спортом

- это отличное средство для снятия стресса, снижения веса, а главное, это всегда прекрасное настроение. Занимайтесь спортом хотя бы 3 раза в неделю, не менее часа в день, и здоровая долгая жизнь вам обеспечена. Удачи вам в занятиях спортом!



*Движение –
это жизнь!*

A decorative horizontal line consisting of a solid teal bar at the top, followed by a white bar, and then three thin, parallel white lines below it, all extending across the width of the page.