

Физические качества



Ленькова С.А.

2к4

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.



Физические качества



Быстрота



Выносливость

Сила



Ловкость



Гибкость



Быстрота



способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Выносливость



это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.

Сила



способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость



Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями.

Гибкость



способность человека выполнять движения с большой амплитудой .



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.