

# Физические качества

---



Ленькова С.А.

2к4

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

---



# Физические качества



Быстрота



Выносливость

ь

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.**