

Презентация по физкультуре  
на тему:  
физические качества человека

2017 ГОД

## К числу основных физических качеств человека относятся:

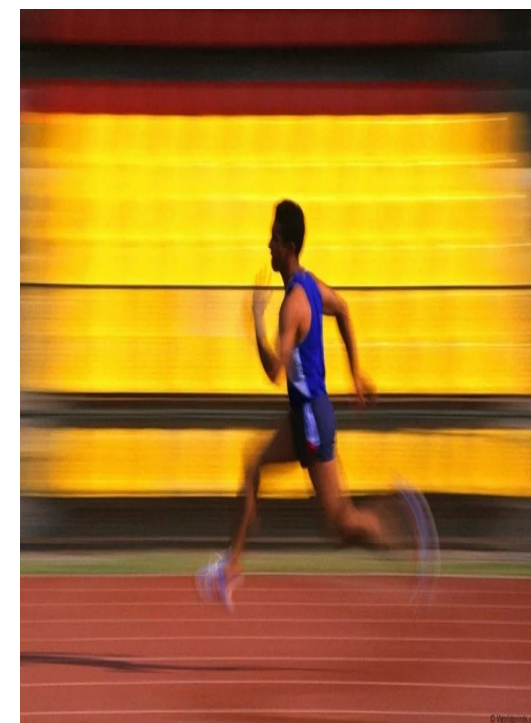
- ▶ быстрота
- ▶ выносливость
- ▶ гибкость
- ▶ сила
- ▶ ловкость
- ▶ координированность



**Быстрота**  – способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени. Под быстротой также понимается быстрая реакция. Наиболее эффективно быстрота развивается в возрасте 7-11 лет. Развивают это качество выполняя: - бег на короткие дистанции, бег с изменением направления по сигналу бег на месте с максимальной частотой Контрольный тест – бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) Бег на короткие дистанции называется спринтерский бег.



**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке. Существуют следующие виды выносливости: общая скоростная силовая специальная Развивают с помощью бега на длинные дистанции, велосипедная гонка, плавание, бег на коньках, лыжная гонка и т.д. Контрольный тест – бег на длинные дистанции (стайерский бег).





**Гибкость** – способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения. Гибкость зависит от подвижности суставов и от растянутости, силы и эластичности мышц. Гибкость бывает активной и пассивной. Для развития гибкости используют упражнения на растягивание, маховые упражнения. У женщин гибкость выше, чем у мужчин. Развивают гибкость в возрасте 10-14 лет. Контрольный тест – наклон вперед





**Сила** – способность человека преодолевать внешние сопротивления за счёт собственных мышечных усилий. Лучше проводить комплексное воздействие на различные группы мышц, формируя не только силу, но и пропорциональное развитие тела. Для развития силы нагрузка должна планомерно возрастать. Не должно быть длительных перерывов. Контрольный тест – подтягивание в висе.



**ЛОВКОСТЬ** – способность быстро и легко осваивать новые движения, быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от требований меняющейся обстановки. Это сложное комплексное качество. Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения;



# Координация

– способность управлять своими движениями в пространстве и времени. К группе координационно-сложных упражнений относятся упражнения на равновесие, с поворотами, кувырками, разными предметами и т.д. Развивают координационные способности в возрасте 8-12 лет. Контрольный тест – челночный бег 3+10 м.





Спасибо за внимание!