



**МБОУ Школа №51  
Юлушев Э.Н.**

## ***В движении - жизнь***

***Когда нет здоровья, молчит мудрость, не  
может расцвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилён разум».***

***Геродот***

г. Уфа



# Цели и задачи:

- Познакомить с понятиями «двигательные способности», виды двигательных способностей, как их развивать.





# Основные двигательные способности

Вся жизнь связана с выполнением каких-либо, требующих от него проявления двигательных способностей. Они не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений.

Различают пять основных двигательных способностей:

- гибкость;
- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- ловкость.



# Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость хорошо развивается до 15-16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т.е. при участии партнера, тренажеров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами.

Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений



# Сила.

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

Хорошо развитая сила - это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.

Для развития силовых способностей используют упражнения с повышенным сопротивлением.



# Быстрота

**Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени**

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия:

- двигательные действия выполнять с максимальной скоростью;
- техника этих действий должна быть хорошо освоена;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.



# **Выносливость.**

**Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.**

**Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления.**

# Ловкость.

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

**Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т.е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.**