Двигательные качества

1.**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

- суммарная подвижность в суставах всего тела;

- применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах»;

- хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений;

- недостаточно развитая гибкость затрудняет **координацию движений человека**, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость **активную и пассивную.**

При **активной** гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под **пассивной** гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на **динамическую и статическую**.

**Динамическая** гибкость проявляется в движениях, а **статическая** — в позах.

Выделяют также **общую и специальную гибкость**. **Общая гибкость** характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); **специальная гибкость** — амплитудой движении, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20...30°С гибкость выше, чем при 5... 10 °С); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплом ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Наиболее интенсивно гибкость развивается **до 15—17 лет**. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для активной — 10—14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться **с 6-7 лет.** У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: **вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.**

**2. Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.**

**- общая выносливость** — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

- **специальная выносливость** — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного, координационная выносливость и т.д.).

- **скоростная выносливость** предельная продолжительность работы не превышает 15—20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод.

- **силовая выносливость** отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.

- **координационная выносливость** проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.).

3. **Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилил (напряжений)

- различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (**скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость**).

4. **Ловкость** — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

- основу ловкости составляют **координационные способности**.

5. **Быстрота -** способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

**-** средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).