

ТВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ



Твой успех в занятиях физкультурой и спортом во многом зависит от твоих **физических (двигательных) способностей**.

Например, быстрота бега на короткую дистанцию зависит в основном от *скоростных способностей*; количество подтягиваний на перекладине — от *силовых (или силы)*; дальность прыжка в длину, в высоту или метания — от *скоростно-силовых*.

В заданиях, где требуется быстро ориентироваться на площадке, точно реагировать на действия противника, метко бросать в цель, ходить по гимнастическому бревну или прыгать через скакалку, нужны *координационные способности (или ловкость)*.

При наклонах, вращениях рук и туловища — *гибкость*, а при длительном беге или ходьбе на лыжах — *выносливость*.

Спортивные и подвижные игры, борьба требуют от спортсмена проявления сразу нескольких физических способностей.

Итак, физические способности — это двигательные возможности, которые проявляются при выполнении различных физических упражнений.

К основным физическим способностям относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Их надо регулярно развивать. От физических способностей во многом зависят твои будущие успехи в учёбе, труде, спорте, службе в армии.

Улучшать физические способности можно, выполняя разнообразные упражнения. При этом надо соблюдать следующие **правила**:

ЗАПОМНИ



- Перед началом занятий выбери и подготовь место.
- Чтобы не было травм, убери лишние и острые предметы.
- Занимайся в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой (если тепло, с открытыми окнами).
- Если будешь заниматься во дворе, то найди такое место, чтобы мяч или другой предмет не попал в людей или окна.
- Занятие раздели на три части: вводную (разминку), основную и заключительную.

Во время *разминки* сначала сделай лёгкий массаж рук, туловища и ног. Потом перейди

к ходьбе и бегу с небольшой скоростью. На всё это затрать 2—3 мин. После чего выполни по 5 раз следующие упражнения: наклоны в разные стороны, вращения туловища, приседания.

Теперь твой организм готов к выполнению *основных упражнений* для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы.

Для развития различных физических качеств используй упражнения из разных видов спорта, которые приведены в этом учебнике.

- Не делай упражнение очень быстро или с большим усилием. Количество повторений движения увеличивай постепенно от занятия к занятию.

- Переходя от одного упражнения к другому, сделай короткую паузу, примерно такой продолжительности, какую заняло само упражнение.

- В конце занятия полезно расслабиться. Для этого сидя или лучше лёжа на вдохе напряги мышцы тела, а потом на продолжительном выдохе расслабь их.

- После занятия прими тёплый душ.

Всё это поможет тебе быстрее восстановить силы и быть бодрым в течение всего дня.