Физические качества человека

**Физические качества человека** – это врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым физическая активность человека, полностью проявляющаяся в целенаправленной двигательной деятельности.

**Быстрота** - это способность за определённое время сделать максимальное число движений.

Сенситивные периоды развития: 10-11 лет, 14-15 лет.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Сенситивные периоды развития: 8 и 14 лет. Сложной координации: 9-10 лет и 12-13 лет.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сенситивные периоды развития: юноши – 13-14 лет и 17-18 лет; девушки – 11-12 лет и 15-16 лет.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Качество определяется развитием подвижности в суставах.