**Физические качества**

Что же такое «физические качества» и почему о них нужно знать? Физические качества – это врождённые качества, которые помогают нам двигаться. В разряд таких качеств входят быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

**Быстрота** – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

**Выносливость** – это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

О следующем качестве Вы знаете не понаслышке. Что такое сила? Почему она важна для каждого человека?

 **Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц. Это качество важно абсолютно для всех, но больше всего - для спортсменов. Ведь именно с помощью силы они часто выигрывают соревнования. Но сила важна не только на соревнованиях. Сила нам нужна и в повседневной жизни: поднять тяжелые сумки, взять на руки маленького ребёнка, передвинуть стол и так далее.

Ещё одним важным качеством является ловкость. **Ловкость** – это способность выполнять сложные по координации движенияили быстро изменить положение тела. Например, чтобы смягчить падение или увернуться от летящего в вас мяча.

Последним, не менее важным физическим качеством человека, является гибкость. **Гибкость** – это способность суставов человека к большой подвижности. Это качество тренируется с детства специальными упражнениями.