

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ГИБКОСТЬ

определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ГИБКОСТЬ

пассивная

определяется по амплитуде движений, совершаемых воздействием внешних сил

активная

выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных обслуживающих тот или иной сустав

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному растяжению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего противодействия растяжению тонуса мышц).

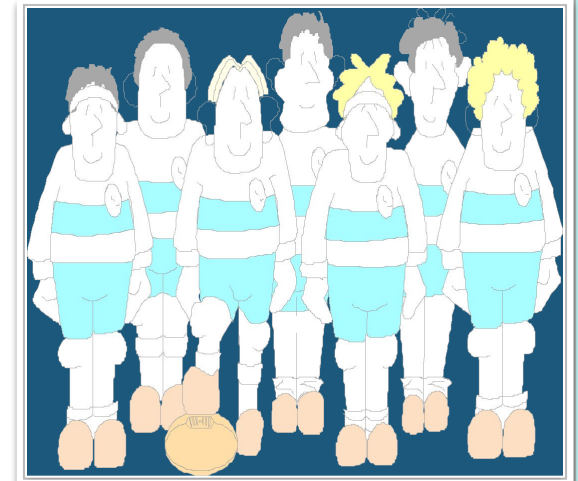
ГИБКОСТЬ

общая

специальная

общая гибкость - амплитуда движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата

специальная - амплитуда движений в конкретном двигательном действии.



ГИБКОСТЬ

- Перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм**

- преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти

- амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя последовательность воздействия на соответствующие мышцы и суставы

- между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания физических качеств **ГИБКОСТЬ**

Средствами развития гибкости являются упражнения с активными движениями с постепенно увеличивающейся амплитудой, маховые и пружинящие движения - махи ногами, пружинящие наклоны в стороны и т.д., упражнения с активной помощью партнера. Современная методика развития гибкости - стретчинг.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований:

. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Гибкость в отличие от других двигательных качеств начинает регрессировать уже в первые годы жизни. По мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность суставов. При воспитании гибкости важно обеспечить равномерную подвижность во всех суставах. Основные средства развития гибкости – упражнения в растягивании – многократное повторение с постоянно возрастающей амплитудой движений, гимнастические упражнения локального характера (махи, наклоны, вращения, фиксация и т.д.). Следует сочетать активные и пассивные движения. Гибкость очень индивидуально различна. У девушек гибкость развита лучше, чем у юношей, следовательно, у юношей нужно больше уделять внимание упражнениям на гибкость. Степень развития гибкости у детей не должна приходиться в противоречие с формированием рациональной осанки.



Физические упражнения :
приседания
наклоны в сторону, вперёд;
«рыбка»,
«ласточка»,
махи
повороты.

Стрейчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, укрепление суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Задачи по воспитанию гибкости:

- 1. Упражнять в растягивании мышц и связок.**
- 2. Упражнять в умении напрягать и расслаблять мышцы.**

Методика воспитания:

- ❖ **Перед упражнением на гибкость следует проделать упражнения, согревающие мышцы и связки.**
- ❖ **Полезно давить пружинящими движениями, увеличивая амплитуду, используя инерцию движения.**
- ❖ **Увеличивать амплитуду используя внешнюю опору (например: наклоны из положения сидя держась за ступни ног – приближать голову и ноги).**
- ❖ **Чередовать напряжение мышц с расслаблением.**

Тесты:

Гибкость оценивается в упражнении – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 – 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.