

# 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*

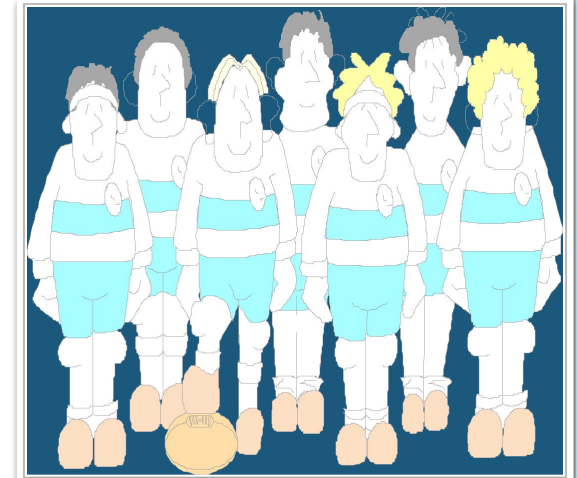
Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному растяжению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего противодействия растяжению тонуса мышц).

# ГИБКОСТЬ

общая

специальная

**общая гибкость** - амплитуда движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата  
**специальная** - амплитуда движений в конкретном двигательном действии.



## *Методы воспитания физических качеств*

### **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.**