

Гибкость и методика её развития

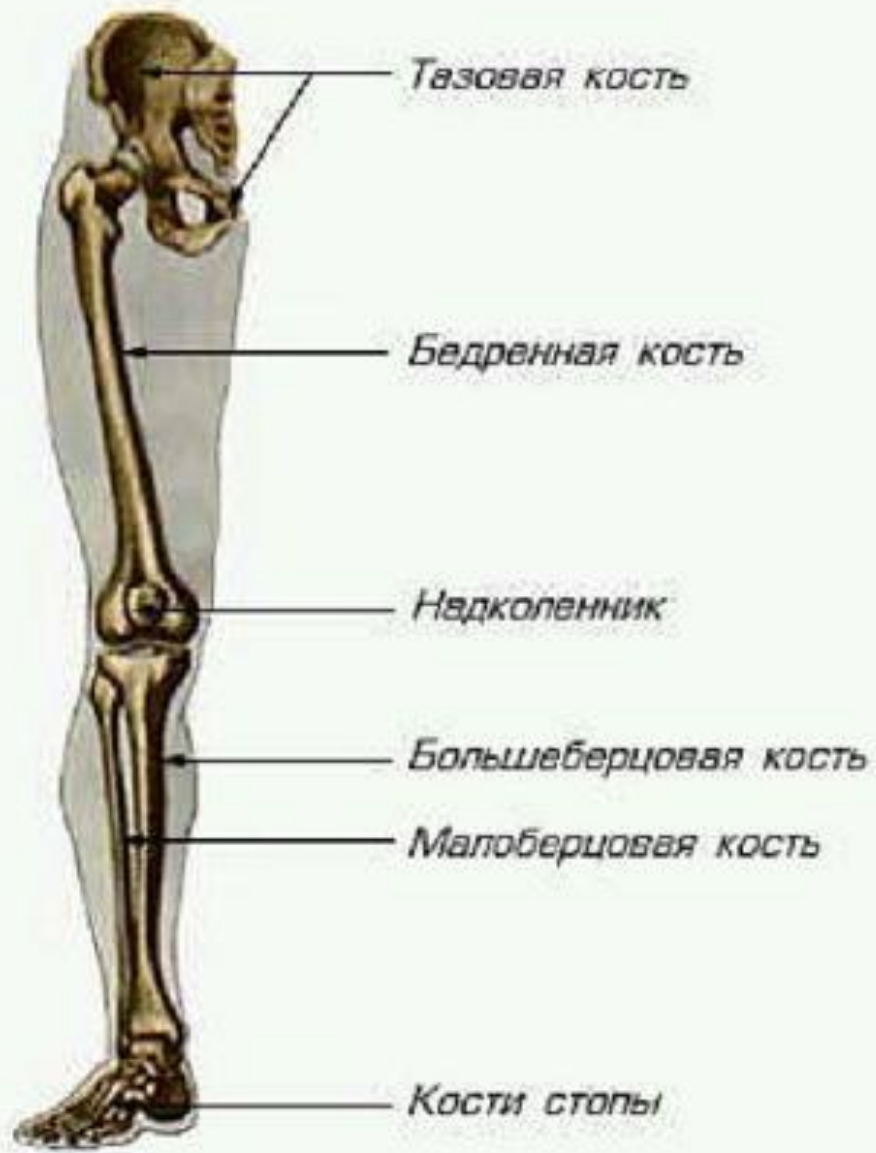
**Выполнил учитель
физической культуры
Воронин Игорь
Александрович.
МБОУ «Школа №114»
г. Нижний Новгород**

- **Гибкость** - одно из самых привлекательных и необходимых человеку физических качеств. Поэтому упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений.
- Для гибкого тела в движениях характерны свобода, легкость, хорошая координация и красивая осанка.
- С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

В настоящее время наблюдается повышение интереса к развитию гибкости.

- **Во-первых**, это можно объяснить массовым увлечением молодежи восточными единоборствами (ушу, каратэ, тайквандо и т.п.). Успех в этих видах упражнений во многом определяется хорошей подвижностью в тазобедренных суставах, без чего невозможно эффективно выполнять ударные движения ногами.
- **Во-вторых**, научными исследованиями и практическим опытом показано, что одной из причин нарушений функций суставов, приводящих, например, к остеохондрозу, является потеря гибкости. И как средство профилактики рекомендуются упражнения на гибкость.
- **В-третьих**, положительную роль сыграла пропаганда восточных систем физических упражнений (например, йоги, ушу), где на гибкость обращается особое внимание занимающихся.

- **Гибкость** (подвижность в суставах) - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
- Выделяют две основные формы гибкости:
пассивную;
активную.
- Разница между активной и пассивной гибкостью называется дефицитом активной гибкости (ДАГ). В процессе занятий физическими упражнениями следует стремиться к уменьшению ДАГ, т. к. именно активная гибкость проявляется в трудовых и спортивных двигательных действиях.
- Выделяют также анатомическую (или скелетную) подвижность.

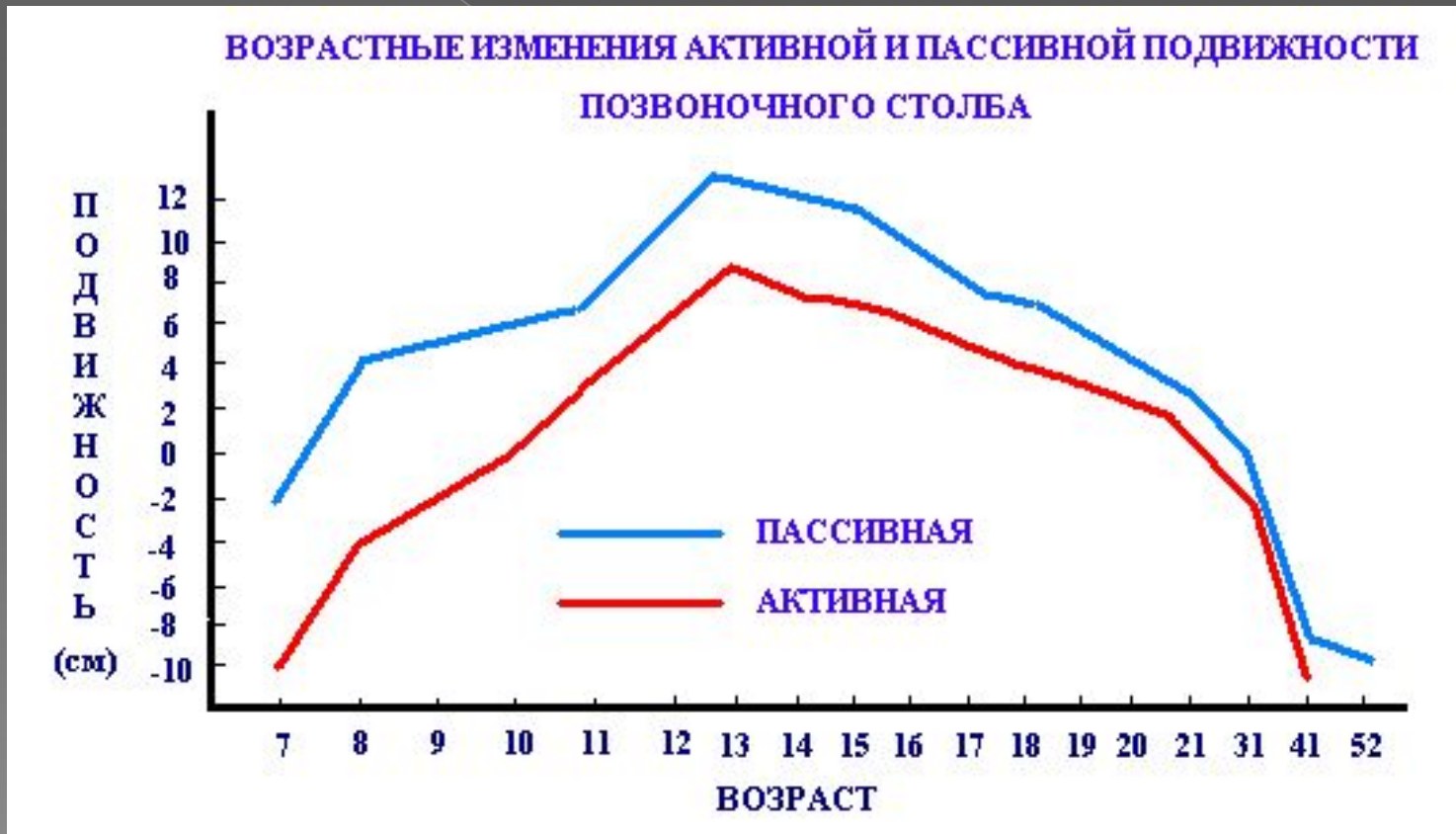


Проявление гибкости в зависимости от возраста

- С возрастом показатели гибкости меняются. Это связано с изменениями, которые происходят в мышцах и суставах. В основном это:
- уменьшение эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата. Особенно заметно изменяется эластичность связок. С возрастом волокна, из которых состоят связки, теряют свою извилистость и к 70-80 годам она становится минимальной;
- изменения суставного хряща. Эти изменения особенно заметны после 30-40 лет. Уменьшается толщина хряща. На краях суставной поверхности происходит своеобразное рассасывание, исчезновение хряща. В результате нарушается совпадение суставных поверхностей;
- неиспользование площади суставных поверхностей. В результате малоподвижного образа жизни неиспользуемая площадь суставных поверхностей зарастает соединительной тканью.

Следует помнить, что гибкость с возрастом теряется быстрее других физических качеств.

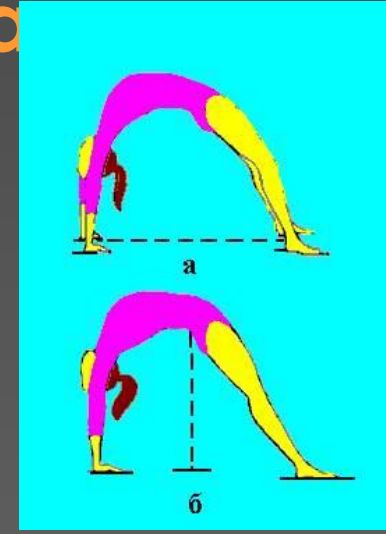
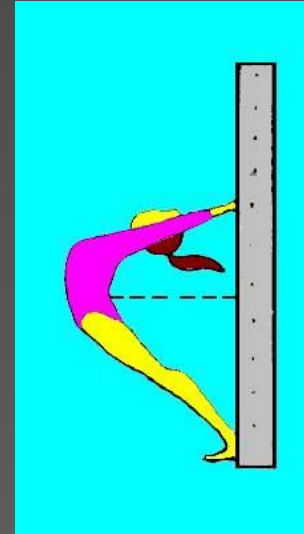
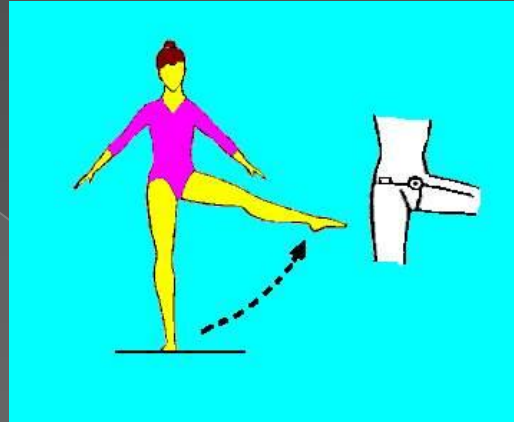
- На рисунке показана динамика изменения гибкости (на примере суставов позвоночного столба) в процессе естественного развития организма.



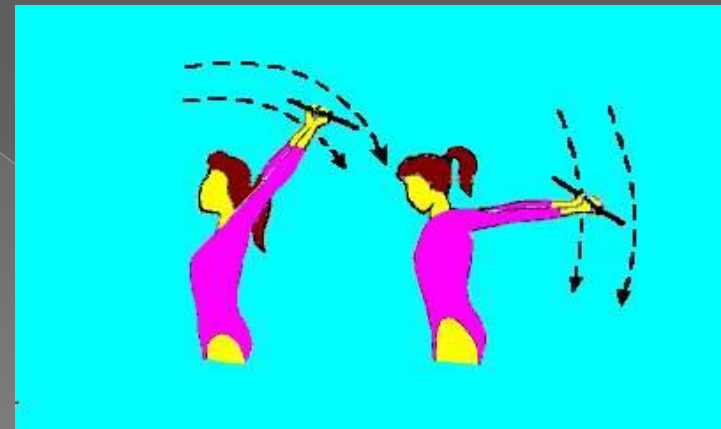
Тесты для количественной оценки

ГИБКОСТИ И ПЛАСТИЧНОСТИ

О



Объект измерения - тазобедренные суставы
единицы измерения - сантиметры



Объект измерения - тазобедренные суставы
единицы измерения - сантиметры

Средства развития активной и пассивной гибкости

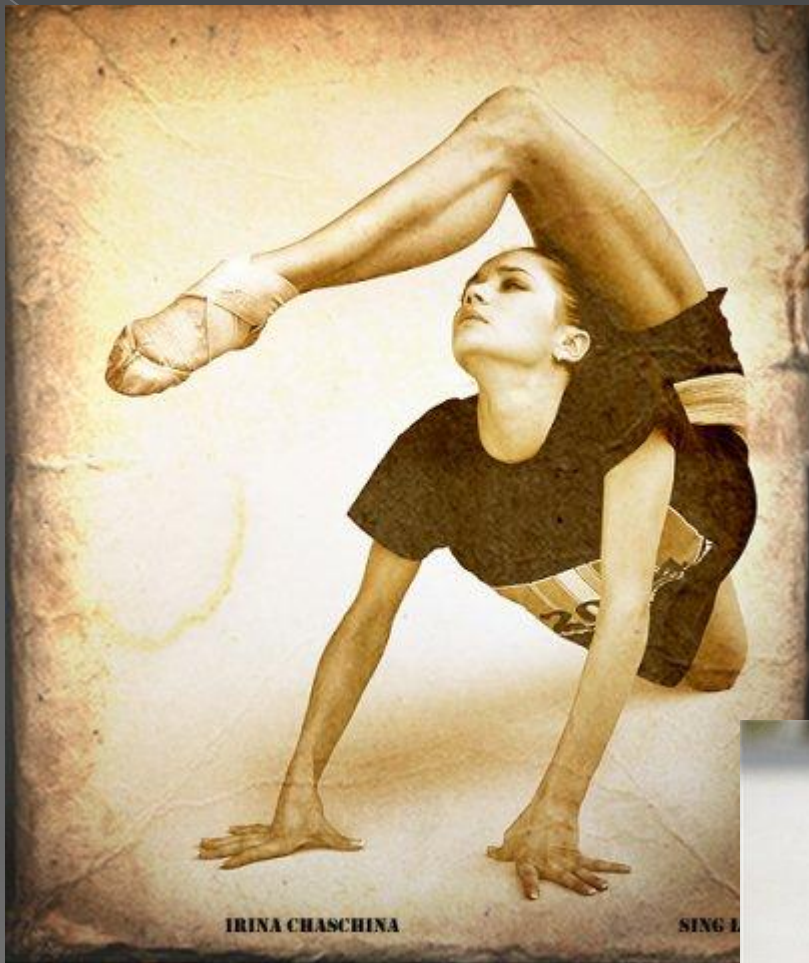


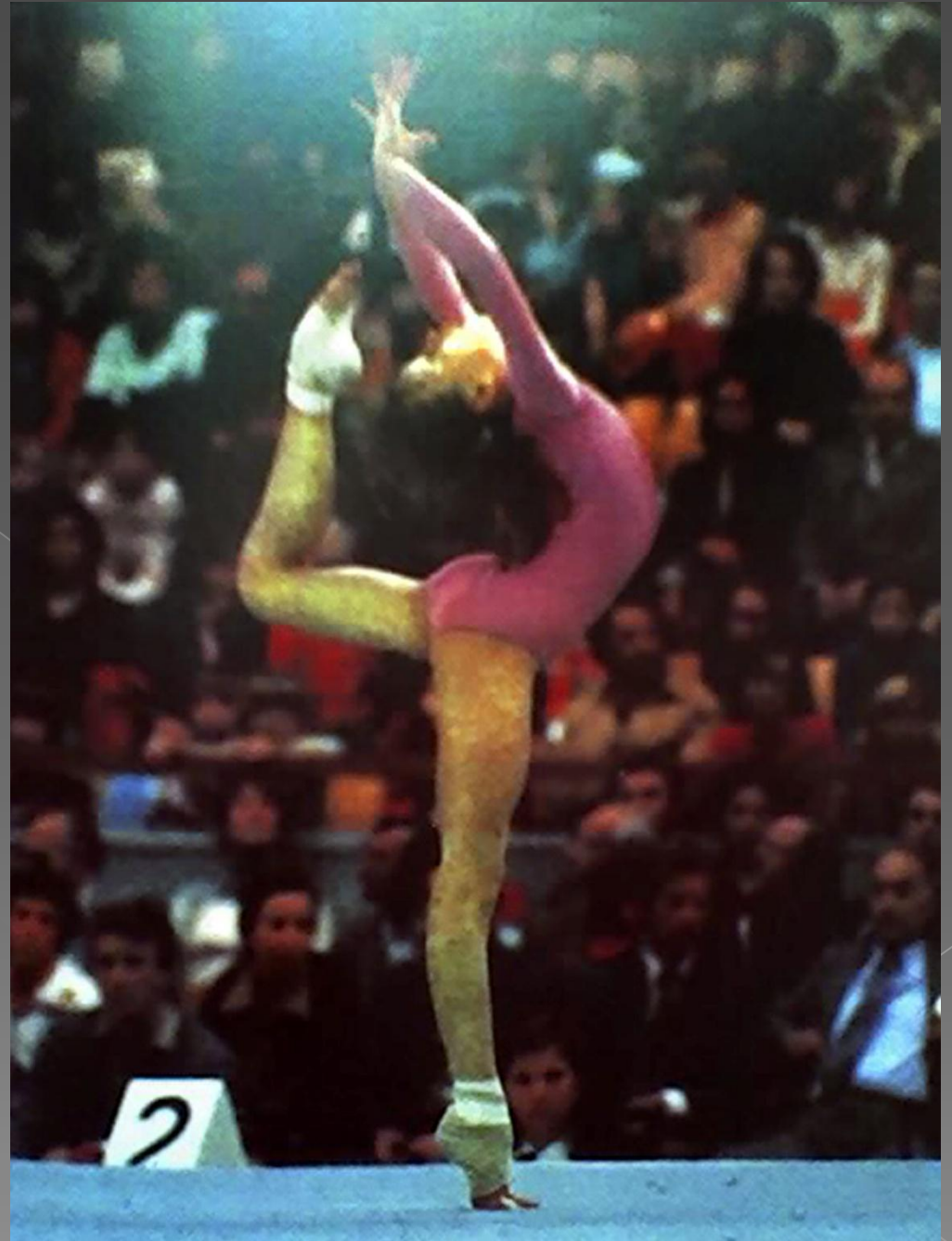
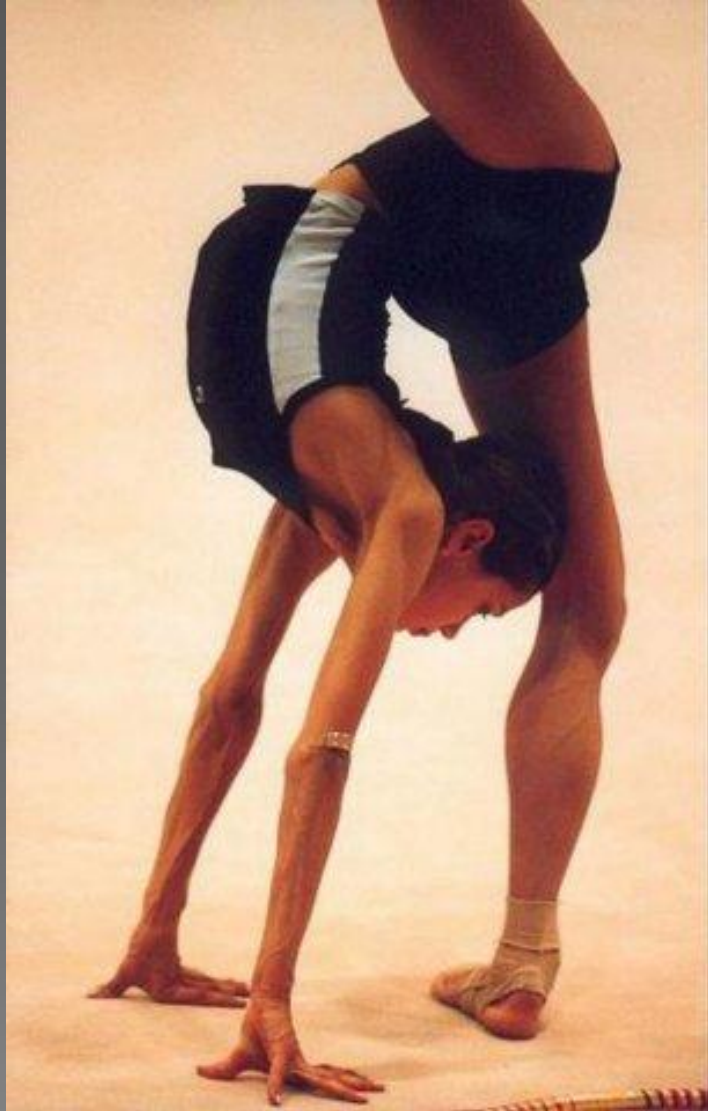


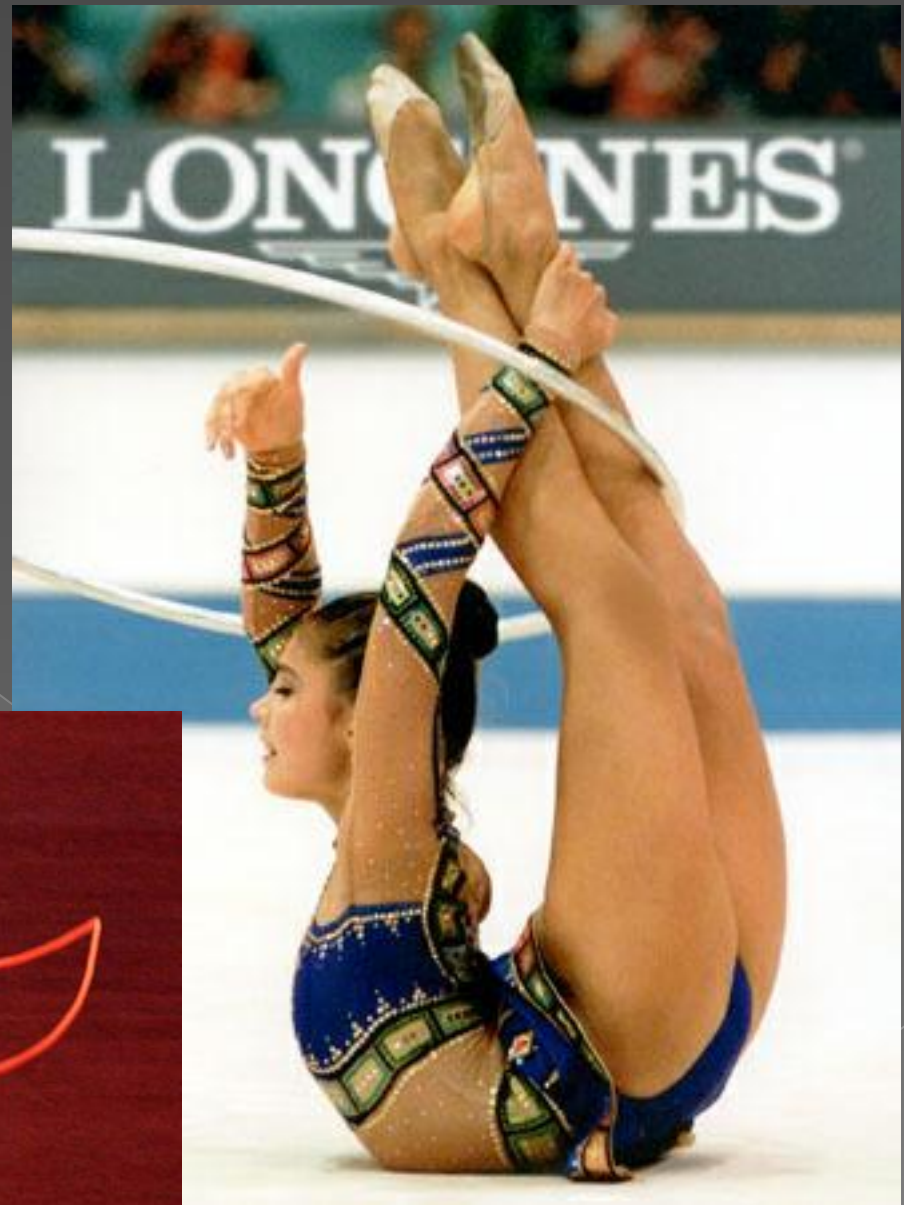
Методы развития гибкости

- Основным методом развития гибкости является – **повторный метод.**
- В процессе выполнения махов, наклонов и рывковых движений для развития подвижности следует придерживаться таких параметров:
- Количество движений в одном подходе - 10-40.
- Интенсивность:
 - а) по амплитуде - максимальная;
 - б) по темпу - 40-60 движений в минуту.
- Продолжительность интервалов отдыха между подходами - 2-2,5 мин.
- Количество подходов - 3-4.
- Характер отдыха - расслабление в исходном положении.
- Количество упражнений на одном занятии - 8-10.



















СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР