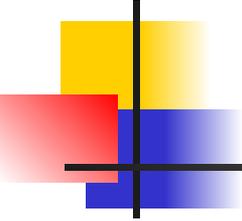




РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Классификации гибкости



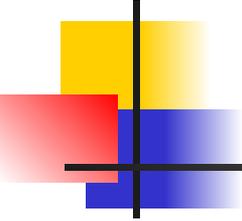
**По признаку режима
работы мышц**

- Динамическая
- Статическая

**По признаку
преимущественного
проявления движущих сил**

- Активная
- Пассивная

Факторы влияющие на проявление гибкости

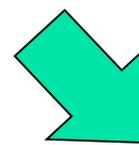
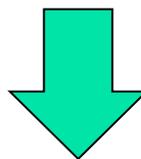
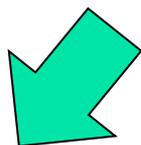
- 
-
1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей.
 2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы.
 3. Силовая способность мышечной системы, в частности, сила мышц, производящих движение (синергисты), и степень расслабленности антагонистов.
 4. Возраст и пол человека.
 5. Суточная периодика.



Задачи совершенствование гибкости

1. Содействовать пропорциональному совершенствованию подвижности основных звеньев тела (позвоночник, тазобедренные суставы, плечевой пояс, голеностопы);
2. Обеспечить развитие гибкости для беспрепятственного выполнения целевых упражнений, связанных с профессиональной деятельностью (трудовой, военной, спортивной и т.д.);
3. Противодействовать преждевременному инволюционному уменьшению подвижности в основных звеньях тела.

Средства развития гибкости



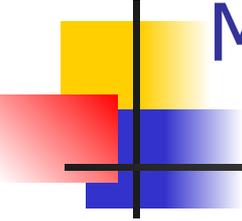
динамические упражнения без отягощения

- простые,
однократные
- пружинистые;
- маховые
упражнения.

динамические упражнения с отягощениями

- простые,
однократные
- пружинистые;
- маховые
упражнения.

статические упражнения



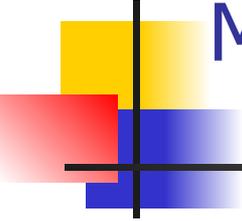
Методика совершенствования гибкости

1. Повторять упражнения нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки.

Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнениях в день.

Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.

Для поддержания гибкости можно заниматься растягивающими упражнениями два-три раза в неделю с нагрузкой 25–30% от развивающей, доводя амплитуду движений до 90–95% от анатомически возможной.

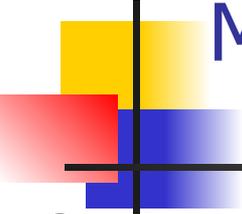


Методика совершенствования гибкости

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- **активные** однократные – пружинистые – маховые – маховые с отягощениями;
- **пассивные** статические – пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма.

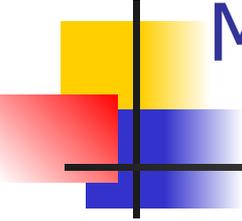


Методика совершенствования гибкости

3. Повторения растягивающих упражнений целесообразно проводить сериями, с небольшими интервалами отдыха. Амплитуду следует постепенно увеличивать, как в рамках одной серии, так и во всех последующих.

Типичное число повторений в рамках физического воспитания в одной серии – 10–12 раз, число серий колеблется от 4 до 8.

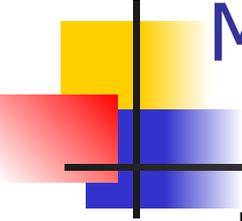
Для высококвалифицированных спортсменов эти величины могут быть выше.



Методика совершенствования гибкости

Стретчинг

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.



Методика совершенствования гибкости

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10—20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

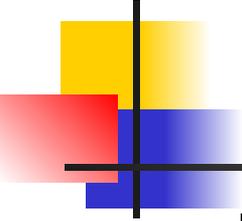
Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Ее измеряют в угловых градусах посредством гониометров или в линейных мерах при помощи сантиметровой линейки.

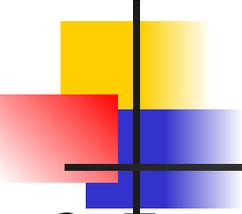
Для получения точных данных об амплитуде различных движений применяется: киносъемка, видеозапись, рентген-телевизионная съемка, ультразвуковая локация и др.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости

В практике физического воспитания и спорта для контроля за развитием гибкости используются разнообразные тесты.

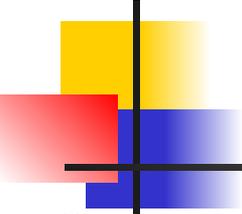
- 1. Подвижность в плечевом суставе.* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости

2. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.



Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости

- 4. Подвижность в коленных суставах.* Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.
- 5. Подвижность в голеностопных суставах.*