



Липин Дмитрий Валерьевич



## Контрольная работа

на тему:

«Формы, методы и средства развития  
гибкости футболистов 8-10 лет»

## Цель работы:

Теоретическое изучение, комплекса и методов воспитания гибкости детей 8-10 лет , по средствам футбольных тренировок.

# Актуальность работы:

Физическое развитие подрастающего поколения представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности. Развитие современного футбола связано с расширением и совершенствованием методики подготовки спортсменов высокой квалификации и обеспечением уровня их подготовленности в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

**Актуальность** изучения гибкости особо важна, поскольку уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

# Теоретическая значимость:

Изучить материал, проанализировать информацию для грамотного составления комплекса упражнений развития гибкости детей 8-10 лет.

# Практическая значимость:

Разработана методика тестирования, контрольные методы для оценки эффективности тренировочного процесса. А специально подобранный комплекс упражнений служит для выявления и развития способностей учащихся.

# Задачи:

1. Рассмотреть формы развития гибкости футболистов ;
2. Выработать методику развития гибкости;
3. Определить средства, которые влияют на развитие гибкости детей;

# Основная часть:

## 1. Понятие и значение развития гибкости.

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы.

## 2. Формы и способы развития гибкости.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При **активной гибкости** движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под **пассивной** понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

У детей 8-10 лет, эти качества развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

По **способу** проявления гибкость подразделяли на **динамическую** и **статическую**. Первая проявляется в движениях, вторая – выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или внешней силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (6 -9 секунд)

Различают также **общую** и **специальную** гибкость.

Общая характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или деятельности.



## **На гибкость существенно влияют внешние условия:**

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

#### 4. Основные средства развития гибкости.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание (стретчинг). Особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме.

**Активные** движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, прыжки, наклоны и вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

**Статический** (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).



# Основные разновидности гибкости



## Методы развития гибкости футболистов 8-10 лет.

Главным методом развития гибкости является *повторный метод*, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями.

*Соревновательный метод* - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

*Статический метод растягивания* – наиболее часто используемая форма разминки. Она состоит из растягивания мышц, медленного и постепенного, до достижения точки натяжения, которую необходимо удерживать.

*Суставная и мышечная гибкость* - эти два метода сочетаемы в тренировке футболистов и считаются развивающими и поддерживающими гибкость, а также оказывают содействие восстановлению.

# Выводы:

В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела. Различают две формы её проявления: **активную**, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; **пассивную**, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. Различают также **общую** и **специальную** гибкость.

Общая характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или деятельности.

В общем виде их можно классифицировать не только по активной и пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают *динамические*, *статические*, а также *смешанные статодинамические* упражнения.

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

**Спасибо за внимание!**