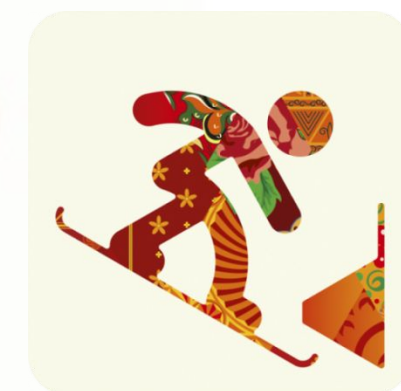
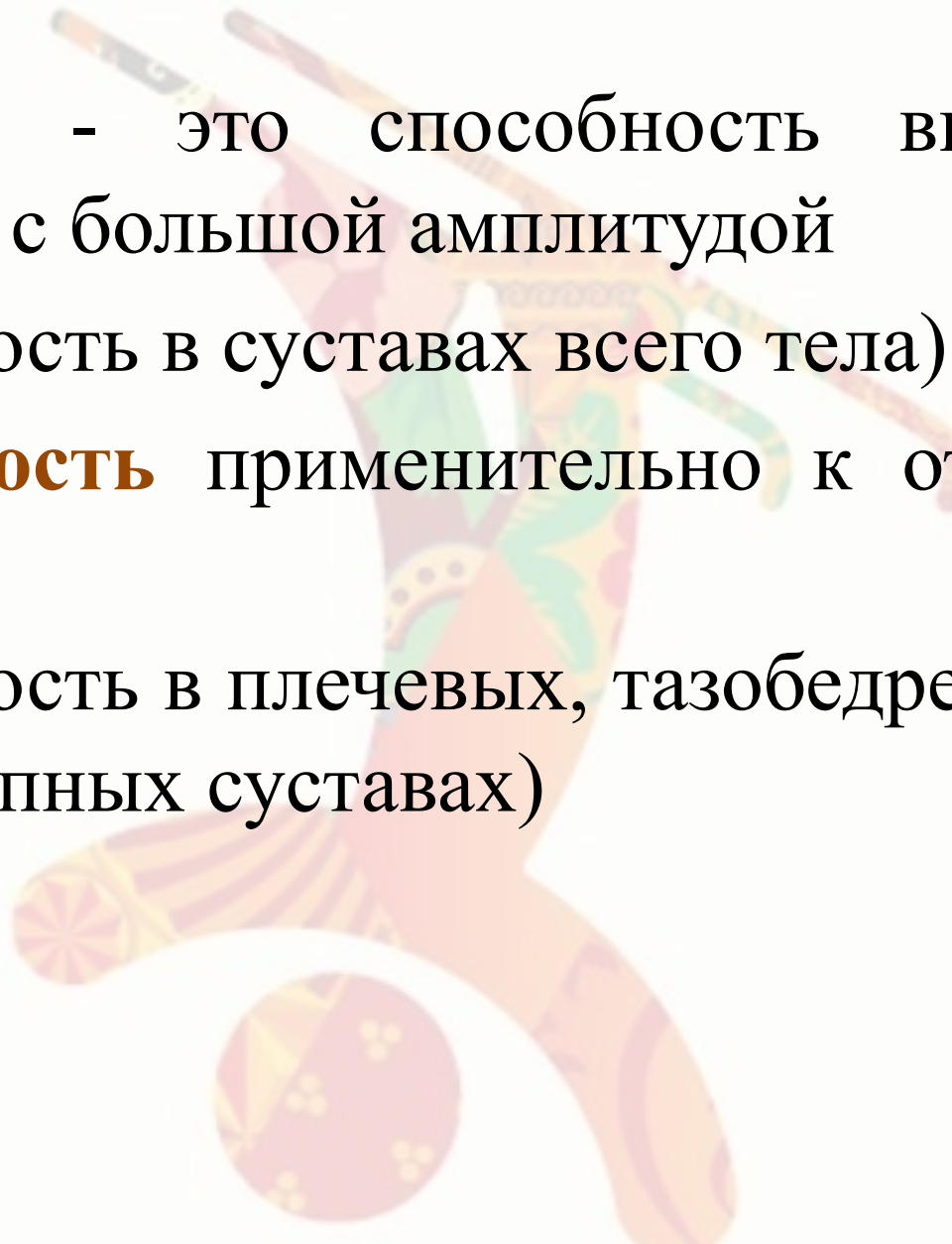




Гибкость



Герасина Ульяна Валерьевна



Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой
(подвижность в суставах всего тела)

Подвижность применительно к отдельным суставам
(подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах)

По форме проявления различают гибкость

Активная гибкость движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности мышц

Пассивная гибкость способность выполнять те же движения под воздействием внешних сил

По способу проявления гибкость

Динамическая гибкость проявляется в движениях

Статическая гибкость проявляется в позах

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах человеческого тела

Специальная гибкость – характеризуется амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия

- Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с **6-7 лет**.
- У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
- При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет.
- Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет.

Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов

Факторы, определяющие развитие гибкости

- **Анатомический** (форма костей, толщина суставного хряща, эластичность мышц)
- **Центрально-нервная регуляцией тонуса мышц** (напряжение, расслабление)
- **Внешние условия** (время суток, температура воздуха, проведена ли разминка, разогрето ли тело)

Средства воспитания гибкости

Упражнения с максимальной амплитудой.
(упражнениями на растягивание)

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем)

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения с использованием отягощения собственного веса тела

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с)

Методы воспитания гибкости

Повторный метод

Метод повторного динамического упражнения

Метод повторного статического упражнения

В качестве развития и совершенствования гибкости используются также **игровой и соревновательный методы**

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

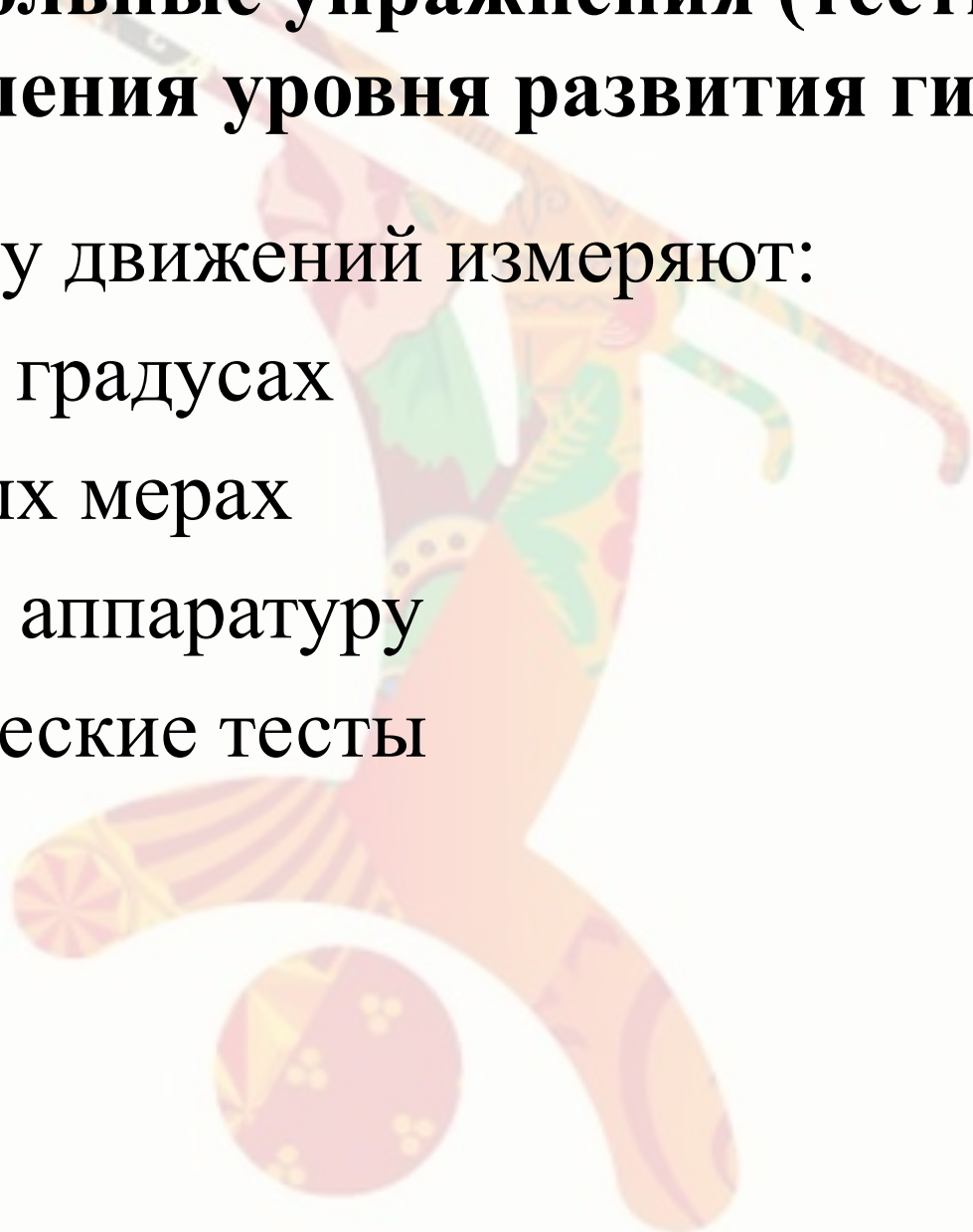
Амплитуду движений измеряют:

в угловых градусах

в линейных мерах

используя аппаратуру

педагогические тесты



педагогические тесты

- контрольные упражнения:
- Подвижность в плечевом суставе
- Подвижность позвоночного столба
- Подвижность в тазобедренном суставе
- Подвижность в коленных суставах
- Подвижность в голеностопных суставах