



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!