

Презентация на  
тему: " Гибкость как  
физическое качество  
и методика её  
развития"

# 1. Физические качества и способности человека

## ГИБКОСТЬ

- Определяется как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы.

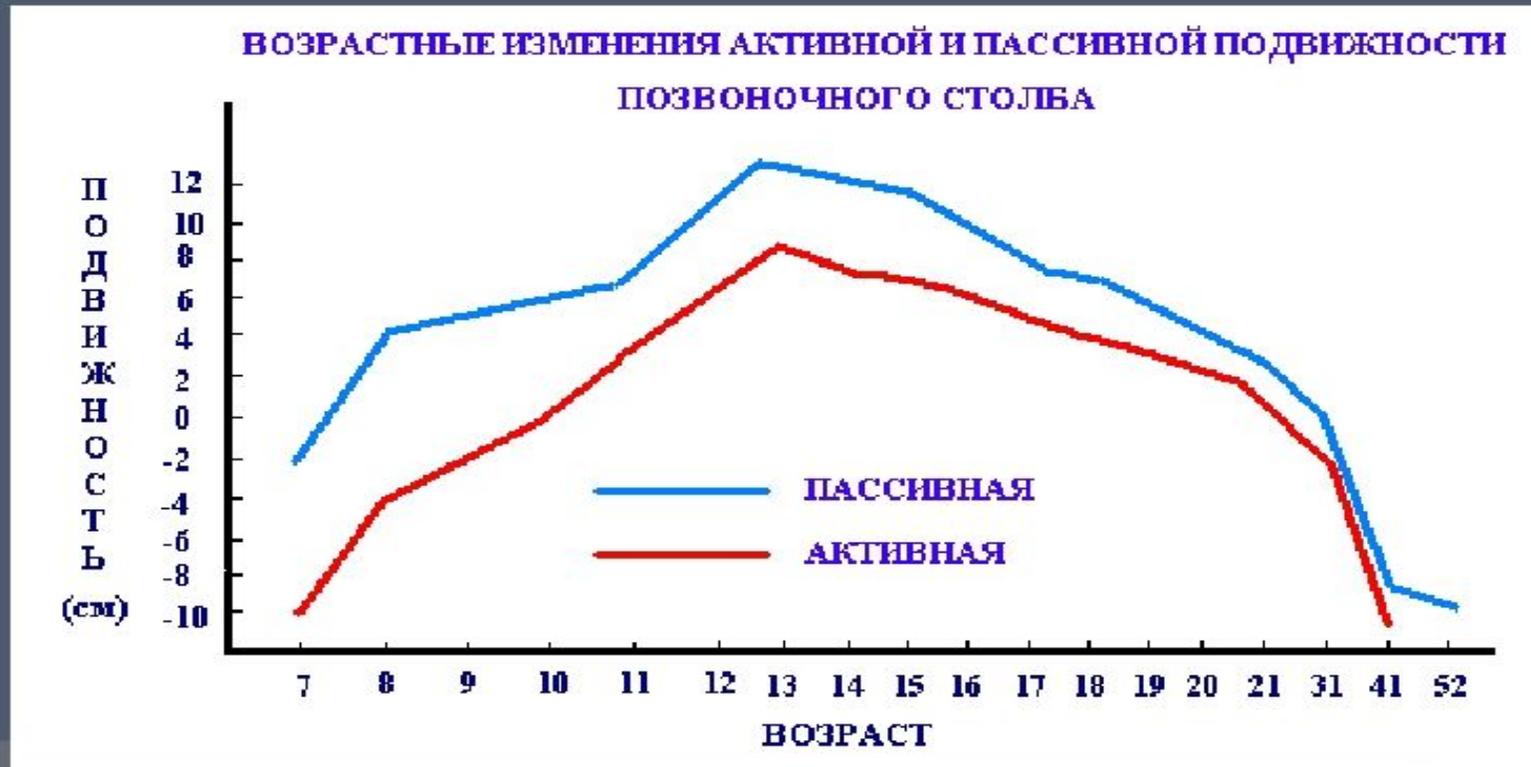


В практике выделяют общую гибкость – характеризуется амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата и специальную – характеризуется амплитудой движений соответствующих технике конкретного двигательного действия



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.



## Методы развития гибкости

- Метод многократного растягивания
- Метод статического растягивания
- Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием
- Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости

## Упражнения для развития гибкости

### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
2. Круговые движения прямых рук вперед и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперед. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.
5. Партнеры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперед и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз (рис. 20).  
Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

### Упражнения для туловища

1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.
2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперед и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз в каждую сторону.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево-вправо. По 8 раз в каждую сторону.

Вариант: руки вперед с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины. 8 раз (рис. 21).

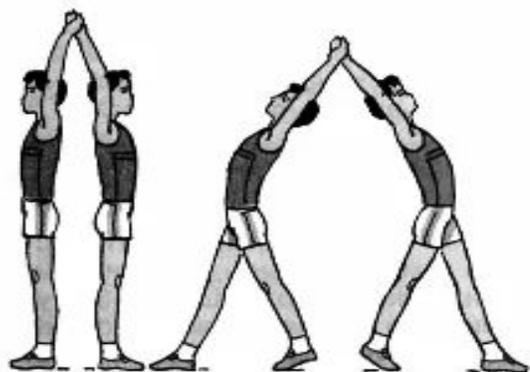


Рис. 20

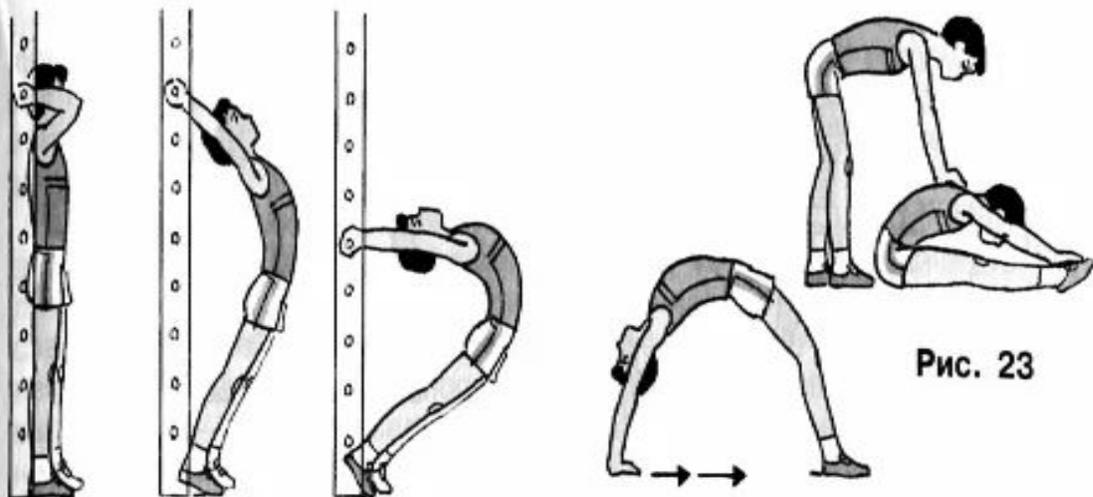


Рис. 21

Рис. 22

6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами (рис. 22).

7. В парах. Один партнер лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнера назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнер сидит, ноги вместе. Вторым, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперед. 6—8 раз (рис. 23).

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперед (не сгибая ноги в коленях) с партнером на спине. По 6—8 раз каждому партнеру.

Спасибо за внимание !

