



**ТЕМА: "Гибкость и ловкость.  
Круговой метод тренировки для  
развития основных групп мышц с  
предметами".**

- Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Существует несколько видов гибкости
- Активная гибкость
- Пассивная гибкость
- Общая гибкость
- Специальная гибкость
- Анатомическая гибкость
- Избыточная гибкость

- Активная гибкость

Активная гибкость — максимальная амплитуда движений, при работе того или иного сустава. Чтобы проверить, насколько развита эта способность, необходимо встать спиной к гимнастической стенке. Из положения стоя следует поднять ногу как можно выше и удерживать ее в таком положении

- Пассивная гибкость
- Пассивная гибкость — максимальная амплитуда движений, совершаемых человеком с применением внешнего воздействия. Это могут быть снаряды, отягощения или помощь партнера. Для проверки показателей пассивной гибкости необходимо встать спиной к гимнастической стенке. Сохраняя положение стоя, нужно как можно выше поднять ногу, поддерживая ее руками.

- Общая гибкость

Общая гибкость представляет собой степень подвижности всех суставов в теле человека. Она позволяет совершать движения с наибольшей амплитудой

- Специальная гибкость

Специальная гибкость определяет предельную подвижность конкретных суставов. Этот показатель учитывают при составлении требований к тому или иному виду спортивной деятельности

- **Анатомическая гибкость**

Второе название этого вида физической гибкости — предельно возможная. Она определяется особенностями строения суставов. В повседневной жизни человек использует малую часть анатомической подвижности. Но при занятиях спортом подвижность суставов порой может достигать 95% от предельно возможного показателя.

- **Избыточная гибкость**

Избыточная гибкость — состояние, при котором сустав из-за чрезмерной подвижности теряет стабильность положения. Из-за этого повышается риск травм. При избыточной гибкости мышца достигает своей максимальной длины, но дальнейшее растяжение продолжается. В результате в связках и мышцах возникает дополнительное напряжение, которое может привести к их разрыву.

## Методы развития гибкости

- Всего существует два главных способа развития гибкости. Первый — метод многократного растягивания, второй — метод статического растяжения, который имеет несколько вариаций. Выбор способа зависит от того, какая гибкость должна быть натренирована.
- Метод многократного растягивания Основан на том факте, что многократное повторение упражнения позволяет больше растягивать мышцы. При этом амплитуда движений должна постепенно увеличиваться. В начале занятий она будет небольшой, но к 8-12 повтору ее следует довести до максимума. Уменьшение размаха движений служит пределом оптимального количества повторений

- Метод статического растягивания
- В его основе лежит зависимость степени растягивания от его длительности. Следует расслабиться и затем выполнить упражнение на гибкость. После этого необходимо сохранять конечное положение от 10 секунд до пары минут. Точное время зависит от возможностей и опытности человека. Статические упражнения можно выполнять как в одиночестве, так и с партнером.
- Метод активно-статического растягивания  
В нем используется максимальное напряжение мышц-антагонистов для растягивания конкретной мышцы. Такая методика рекомендуется тем, кто занимается, например, гимнастикой. Этот вид спорта задействует определенные разновидности активной гибкости



- Метод растягивания с чередованием напряжения и расслабления мышц. Предусматривает одновременное сокращение мышц-антагонистов. Эластичность тканей повышается благодаря совокупности аутогенного торможения перед растягиванием и реципрокного торможения во время растягивания.

## Качество гибкости

- Подвижность скелетно-мышечной системы зависит от нескольких факторов: Строения суставов: их форма, толщина суставного хряща, длина суставных поверхностей. Наличие костных выступов также имеет значение. Степени эластичности мягких тканей. Силы мышц, осуществляющих движения в суставах.

- **Ловкость** – это качество управления движениями, обеспечивающие правильное, быстрое, рациональное и находчивое решение двигательной задачи. Так же ловкость понимается, как способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.
- Ловкость – это сложное комплексное не имеющее единого критерия. Ловкость - специфическое качество – т.е. ловкость в одном виде деятельности не означает ловкости в другом (гимн. – с/и).
- *Сложность и комплексность проявляется* в том, что с одной стороны, в него входит приспособляемость к меняющимся условиям среды и деятельности, а с другой, комплексный характер проявлений быстроты, силы, гибкости, выносливости. Поэтому и оценить его очень трудно.

- **К критериям ловкости относят:**
- 1) Координационную сложность упражнения.
- 2) Точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).
- 3) Время необходимое для овладения уровнем точного выполнения упражнений.
- 4) время от момента изменения обстановки до начала ответственного действия.
- 5) Время выполнения всего упражнения .
- Различают общую ловкость и специальную.
- Основная задача общей ловкости – расширение запасов двигательных навыков. Она является основой для специальной ловкости.
- Специальная ловкость – это способность к быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в меняющейся обстановке.

- Существует несколько классификаций ловкости:
- 1. а) ловкость телесная – включающая действия со значительными перемещениями тела и его частей (циклические, ациклические локомоции, гимнастические и акробатические упражнения и др.);
- б) ловкость ручная или предметная, включающая мелкие, координированные, точные движения пальцев рук, ног, образующие двигательные действия в спортивных играх, единоборствах.
- 2. В зависимости от сходства двух задач и ситуаций:
- а) ловкость в движениях, обеспечивающих быстрое изменение положений и поз тела;
- б) ловкость, связанная с перемещением собственного тела в пространстве;
- в) ловкость, связанная с перемещением других предметов (толкать, тянуть, поднимать, переносить);
- г) предметная ловкость, проявляющаяся при манипуляциях предметами (бросать, ловить, ударять, жонглировать);
- д) ловкость, связанная с использованием внешних и чужих сил для передвижения (горнолыжный спорт);
- е) ловкость, проявляемая во взаимодействиях с другими лицами (единоборства);
- ж) ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующая тактически согласованных действий, и в играх с тактическими противодействиями и взаимодействиями участников.

- Различают 3 степени ловкости:
- I степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений (точность) – дартс, стрельба.
- II степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки (точность в быстроте) – легкая атлетика, гимнастика, плавание.
- III степень – высшая степень проявляется ловкости – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки в переменных условиях (точность в быстроте в переменных условиях) – спортивные игры, единоборства.
- В структуре ловкости выделяют:
- 1) Способность к овладению новыми движениями;
- 2) Способность дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими (во времени, пространстве и по усилиям).
- 3) Способность перестраивать двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

## ● **Методы развития:**

- 1. Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.
- 2. Для развития ловкости необходимо, чтобы овладение новыми двигательными навыками проходило более или менее непрерывно.
- 3. Для овладения новыми двигательными навыками могут использоваться любые упражнения, несущие в себе элемент новизны.
- II. Для развития способности к перестроению двигательных действий – упражнения с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, подвижные игры, единоборства, слалом).
- III. Для развития способности дифференцировать различные характеристики движений и управления ими используются упражнения с заданной силой, направлением, амплитудой, высотой, скоростью.
- Силовые характеристики – на всю силу, пол силы и т.д.
- Пространственные характеристики – выполняются упражнения на определенные расстояния, в цель, в определенном направлении из различных ИП.
- Временные характеристики – выполняются упражнения в определенное время.



● **Методические приемы :**

- 1) Необычное ИП.
- 2) Зеркальное выполнение.
- 3) Изменение скорости и темпа движений.
- 4) Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки, круга – молот).
- 5) Смена способов выполнения упражнений.
- 6) Осложнения упражнений дополнительными движениями.
- 7) Изменения противодействия (спортивные игры, единоборства. – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).
- 8) Выполнение известных движений в неизвестных сочетаниях.
- 9) Для новичков – отдых – полный для высококвалифицированных спортсменов – жесткий – на фазе недовосстановления в усложненных психологических условиях.
- 10) Развитие ловкости – планировать на 1 половину основные части занятия
- Увеличение нагрузки, направленной на развитие ловкости идет по пути повышения координационной сложности упражнений.
- **Методы:** переменный, игровой, соревновательный, круговой.