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

Выполнил студент группы ОДЛ 03-18
Гарифулина Алина

Определение

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Существует несколько видов гибкости.

Виды гибкости

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

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

Анатомическая гибкость— 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

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

- Метод многократного растягивания
- Метод статического растягивания
- Метод активно-статического растягивания
- Метод растягивания с чередованием напряжения и расслабления мышц

Ловкость

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.

К критериям ловкости относят:

1)Координационную сложность упражнения.

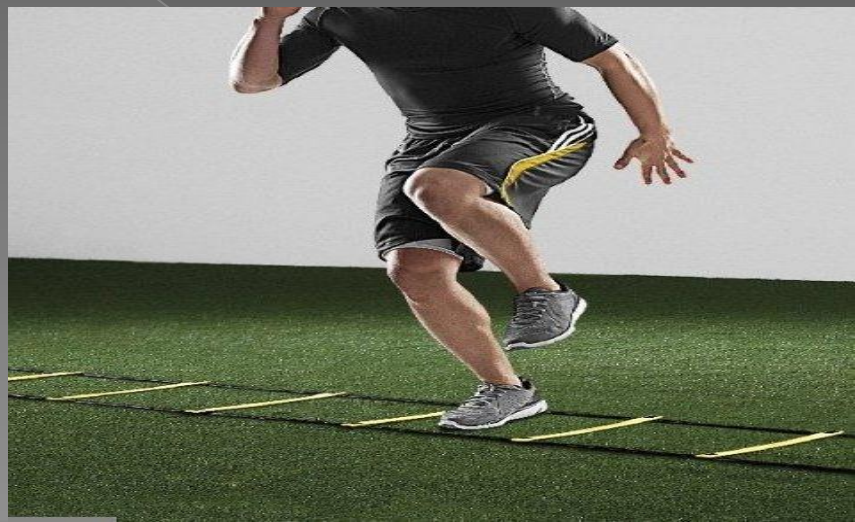
2)Точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).

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.



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.