

ГИБКОСТЬ И ЛОВКОСТЬ. КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ С ПРЕДМЕТАМИ.

ВЫПОЛНИЛ: СТУДЕНТ ГРУППЫ ОДЛ 03-18

КЛЮЕВА АНАСТАСИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике.

Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.



ФОРМЫ И 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.

ФОРМЫ И ВИДЫ ЛОВКОСТИ

Общая ловкость — это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость — это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях. Существуют две разновидности специальной ловкости:

Акробатическая ловкость, проявляющаяся в защите, во время игры, в бросках;

Прыжковая ловкость — навыки контроля своего тела в положении, где нет какой-либо опоры.




МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

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.
- 

ДВА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

