

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

Выполнила студентка группы ОДЛ 03-18 Быстрова Ирина

# 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 движениями 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.