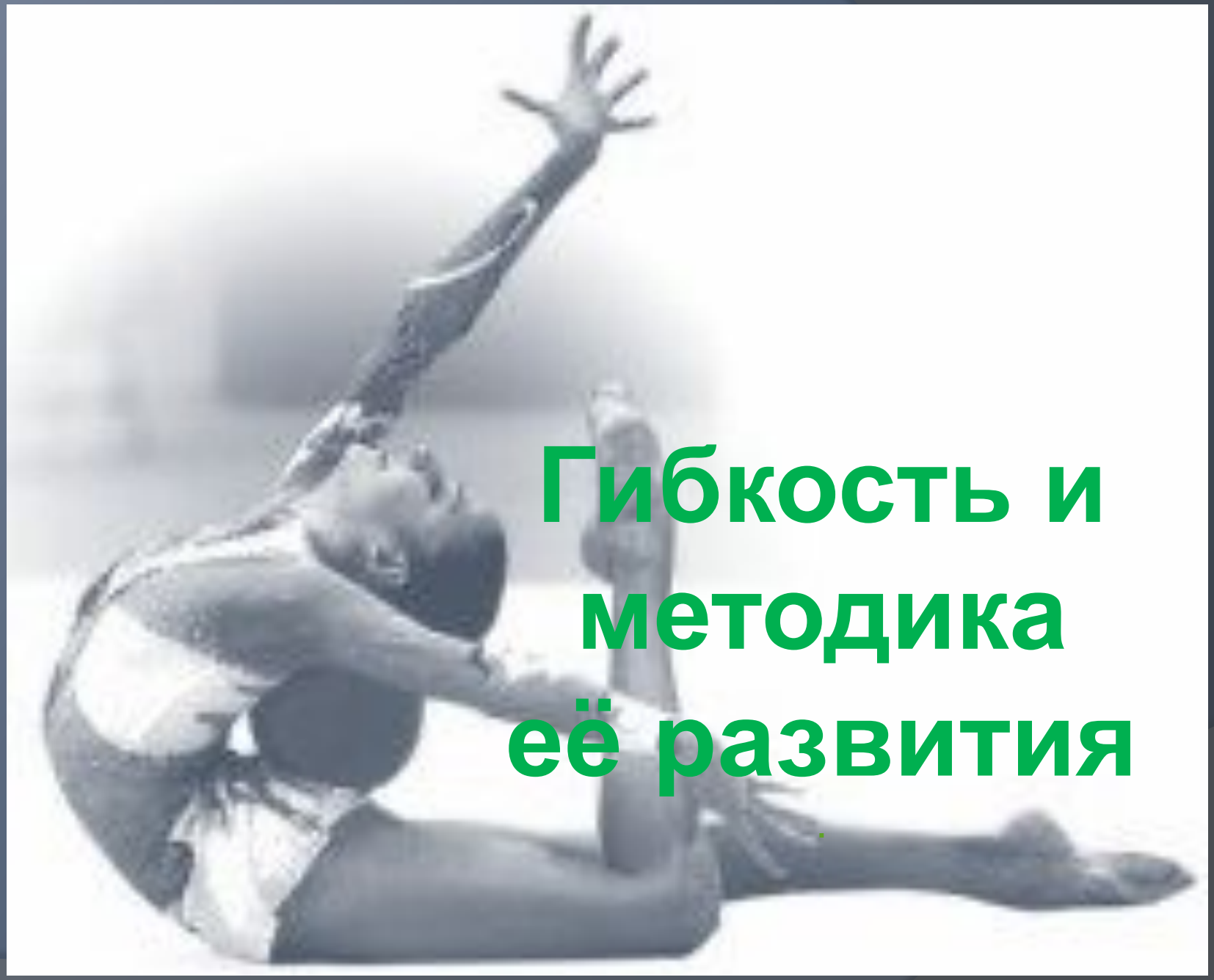


Гибкость и методика её развития

- ***Гибкость*** - одно из самых привлекательных и необходимых человеку физических качеств. Поэтому упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений.
- Для гибкого тела в движениях характерны свобода, легкость, хорошая координация и красивая осанка.
- С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

В настоящее время наблюдается повышение интереса к развитию гибкости.

- ***Во-первых**, это можно объяснить массовым увлечением молодежи восточными единоборствами (ушу, каратэ, тайквандо и т.п.). Успех в этих видах упражнений во многом определяется хорошей подвижностью в тазобедренных суставах, без чего невозможно эффективно выполнять ударные движения ногами.*
- ***Во-вторых**, научными исследованиями и практическим опытом показано, что одной из причин нарушений функций суставов, приводящих, например, к остеохондрозу, является потеря гибкости. И как средство профилактики рекомендуются упражнения на гибкость.*
- ***В-третьих**, положительную роль сыграла пропаганда восточных систем физических упражнений (например, йоги, ушу), где на гибкость обращается особое внимание занимающихся.*

- ***Гибкость*** *(подвижность в суставах) - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.*
- Выделяют две основные формы гибкости:

  пассивную;

  активную.
- Разница между активной и пассивной гибкостью называется дефицитом активной гибкости (ДАГ). В процессе занятий физическими упражнениями следует стремиться к уменьшению ДАГ, т.к. именно активная гибкость проявляется в трудовых и спортивных двигательных действиях.
- Выделяют также анатомическую (или скелетную) подвижность.

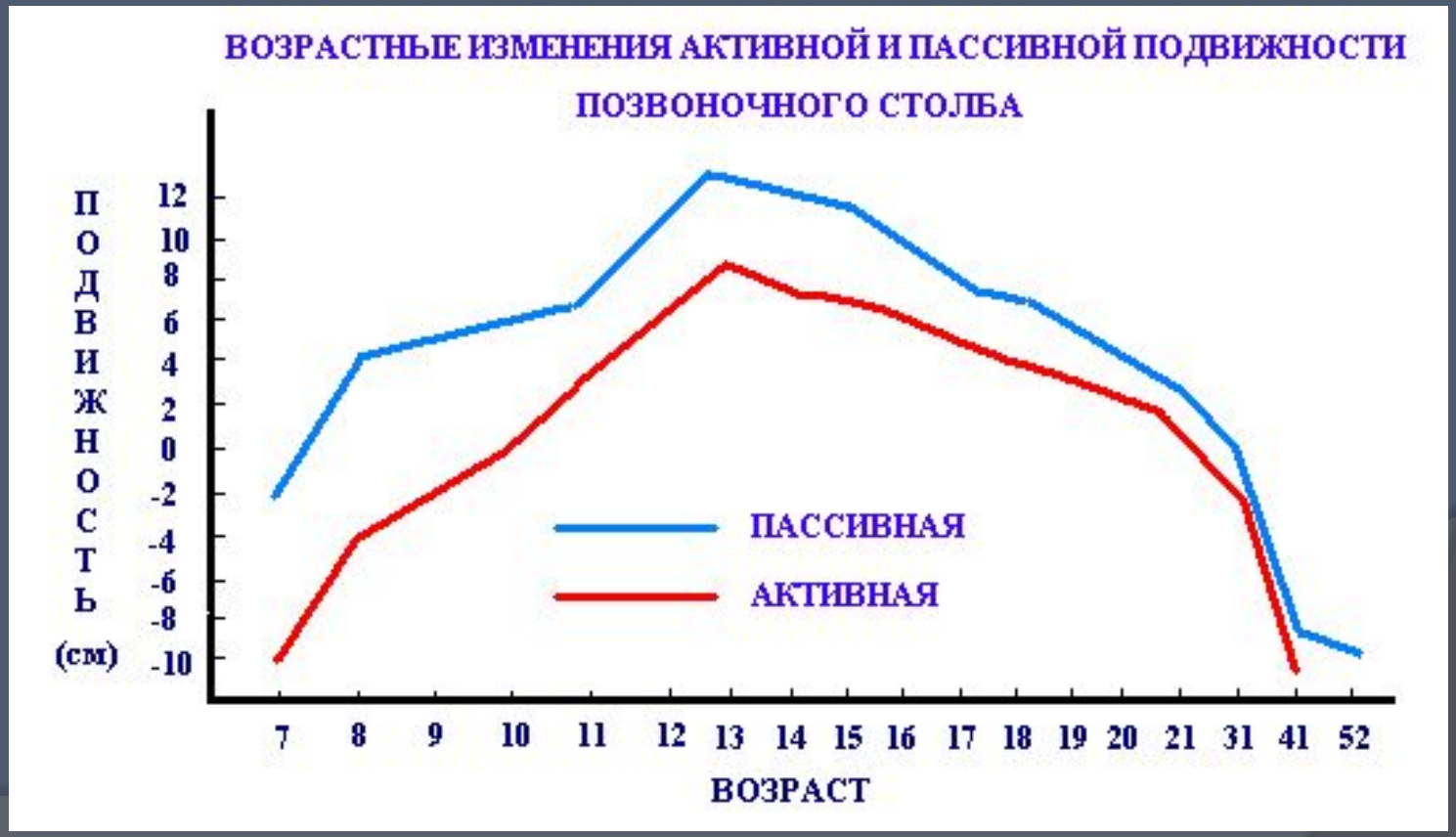
Тазовая кость
Бедренная кость
Надколенник
Большеберцовая кость
Малоберцовая кость
Кости стопы

Проявление гибкости в зависимости от возраста

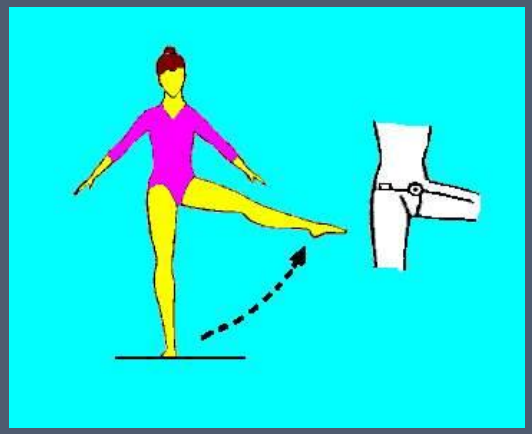
- С возрастом показатели гибкости меняются. Это связано с изменениями, которые происходят в мышцах и суставах. В основном это:
- *уменьшение эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата. Особенно заметно изменяется эластичность связок. С возрастом волокна, из которых состоят связки, теряют свою извилистость и к 70-80 годам она становится минимальной;*
- *изменения суставного хряща. Эти изменения особенно заметны после 30-40 лет. Уменьшается толщина хряща. На краях суставной поверхности происходит своеобразное рассасывание, исчезновение хряща. В результате нарушается совпадение суставных поверхностей;*
- *неиспользование площади суставных поверхностей. В результате малоподвижного образа жизни неиспользуемая площадь суставных поверхностей зарастает соединительной тканью.*

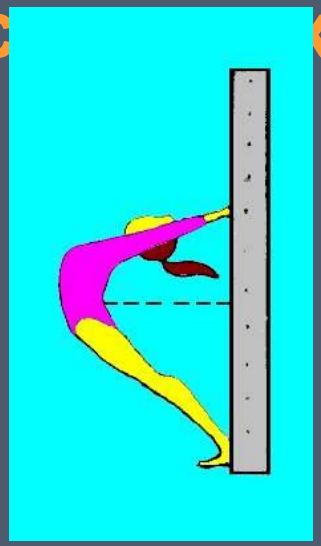
Следует помнить, *что гибкость с возрастом теряется быстрее других физических качеств.*

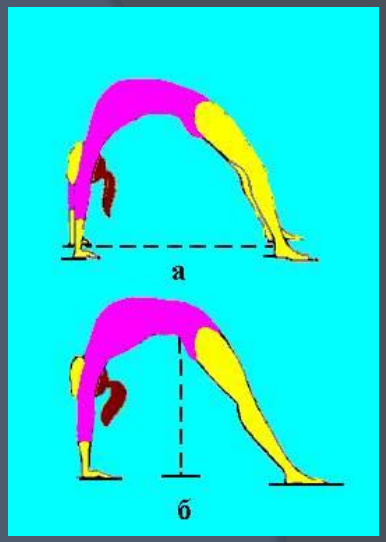
- На рисунке показана динамика изменения гибкости (на примере суставов позвоночного столба) в процессе естественного развития организма.

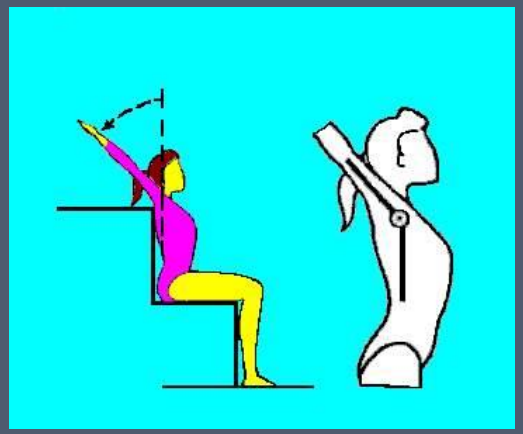


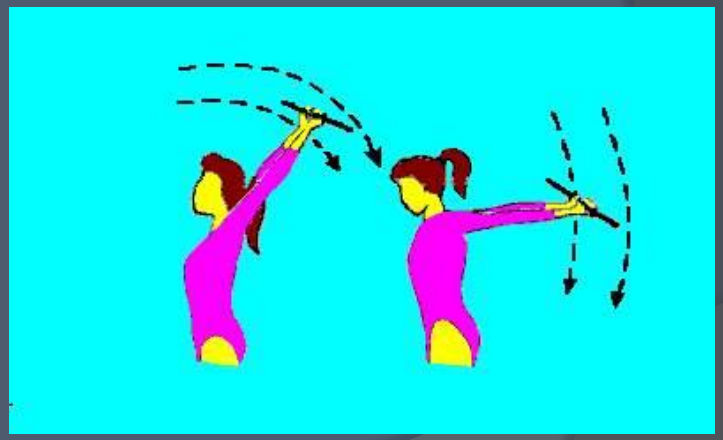
Тесты для количественной оценки движности в с к









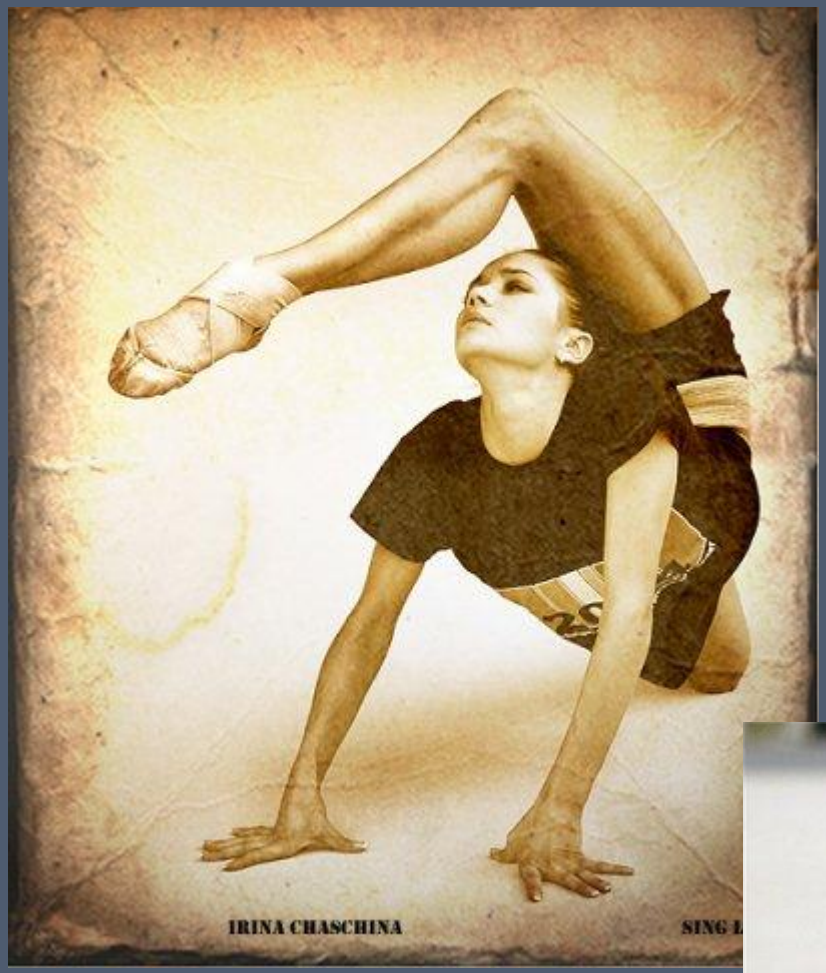


Средства развития активной и пассивной гибкость

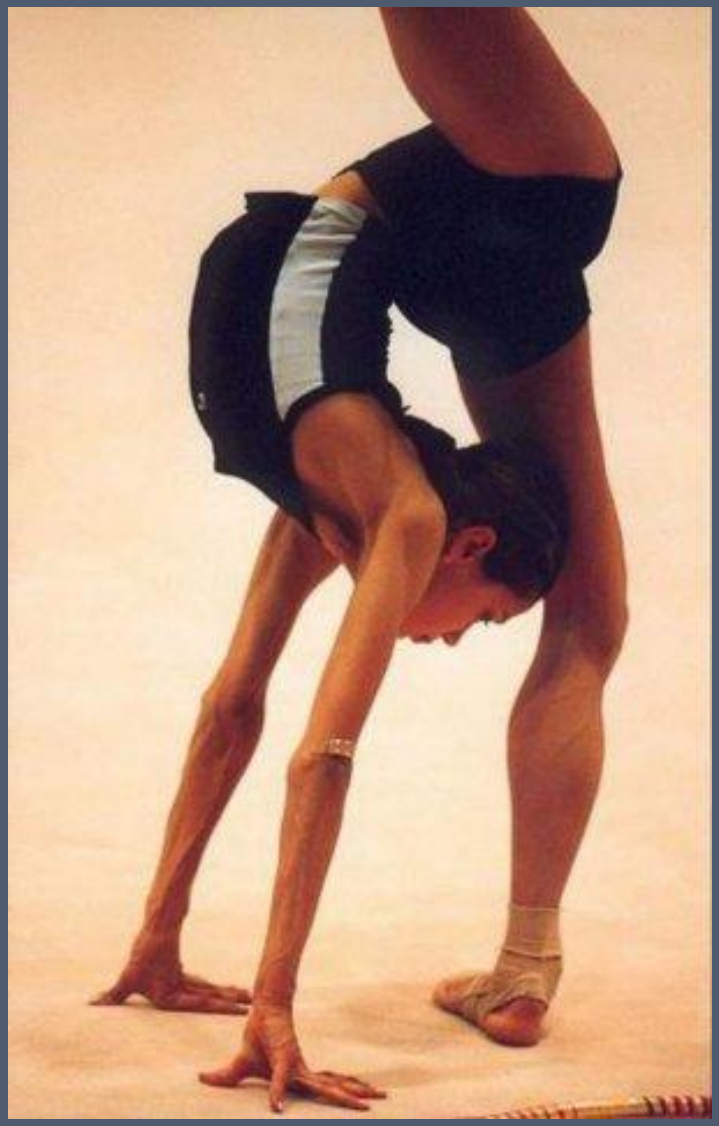
Методы развития гибкости

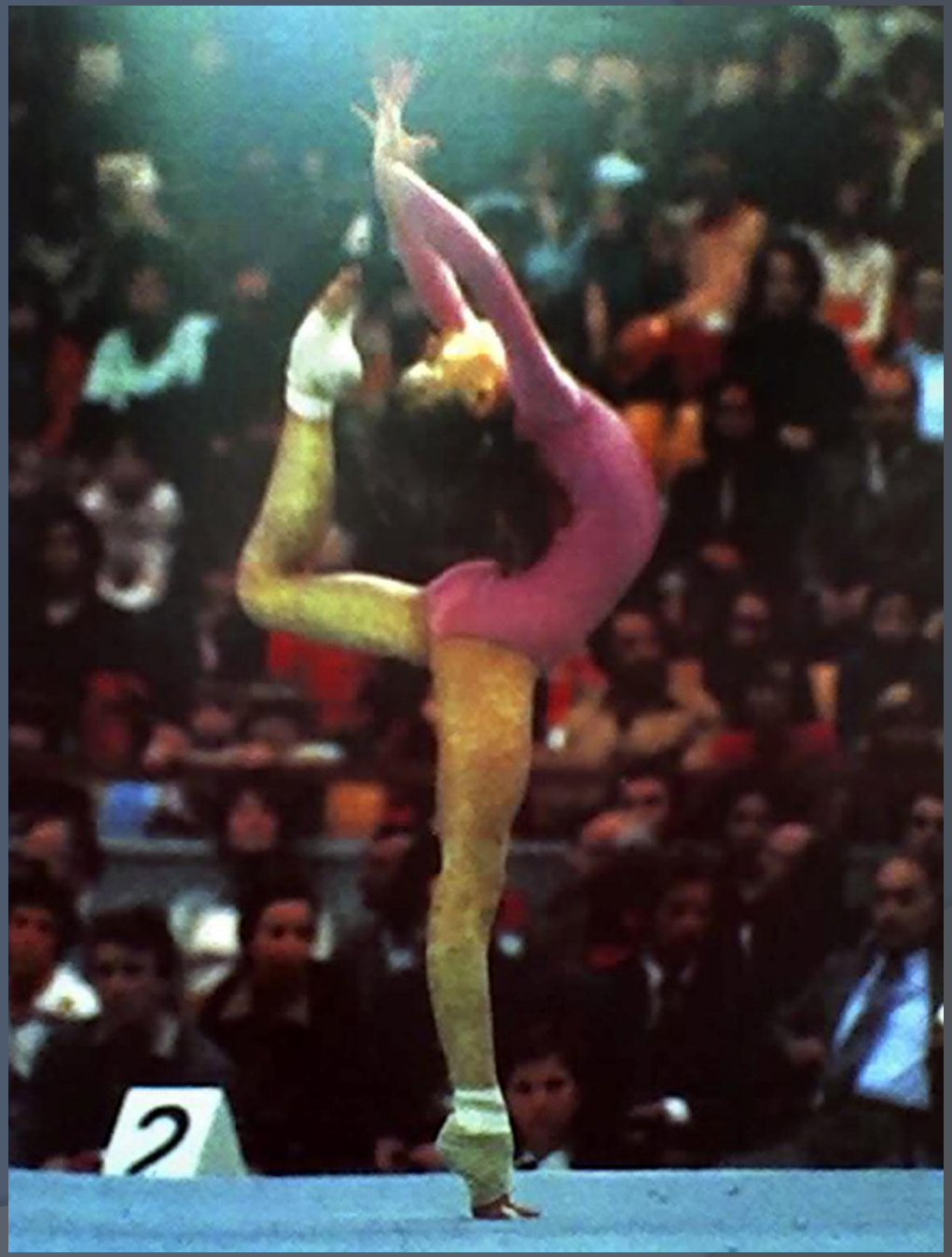
- Основным методом развития гибкости является – повторный метод.
- В процессе выполнения махов, наклонов и рывковых движений для развития подвижности следует придерживаться таких параметров:
- *Количество движений в одном подходе - 10-40.*
- *Интенсивность:*
  а) по амплитуде - максимальная;
  б) по темпу - 40-60 движений в минуту.
- *Продолжительность интервалов отдыха между подходами - 2-2,5 мин.*
- *Количество подходов - 3-4.*
- *Характер отдыха - расслабление в исходном положении.*
- *Количество упражнений на одном занятии - 8-10.*

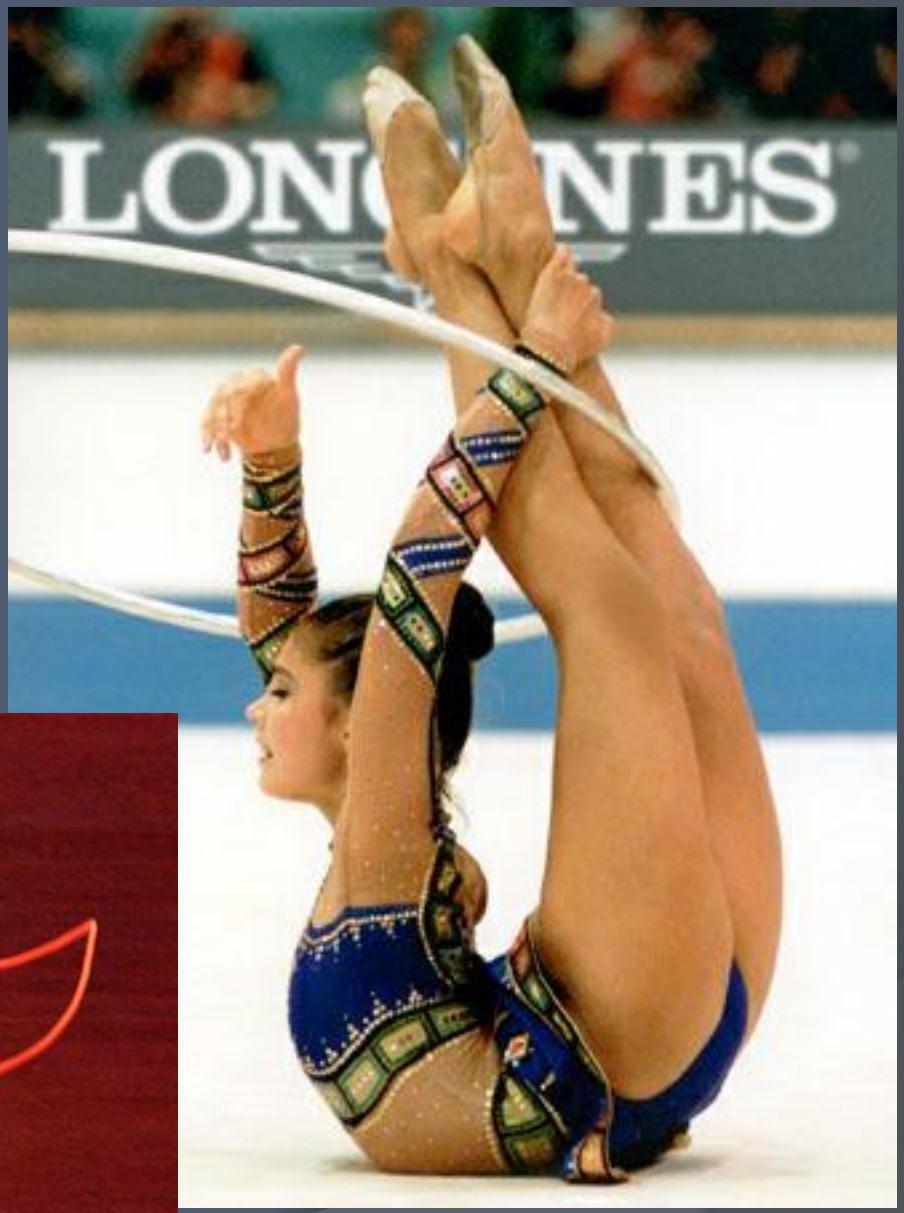
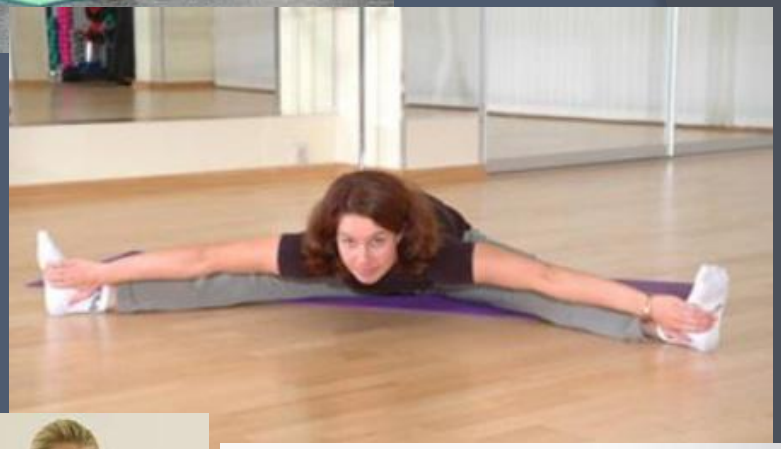
www.bauny-tk.de


IRINA CHASCHINA

No copy! /ginastica






LONGINES