

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ГИБКОСТЬ. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ

ПЛАН:

1. Понятие «Гибкость», физиологическая характеристика гибкости.
2. Виды гибкости.
3. Методы определения уровня развития гибкости.
4. Методы развития гибкости.
5. Профилактика травматизма при выполнении упражнений с проявлением гибкости.
6. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкость.



1. ПОНЯТИЕ «ГИБКОСТЬ», ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ

ГИБКОСТЬ-

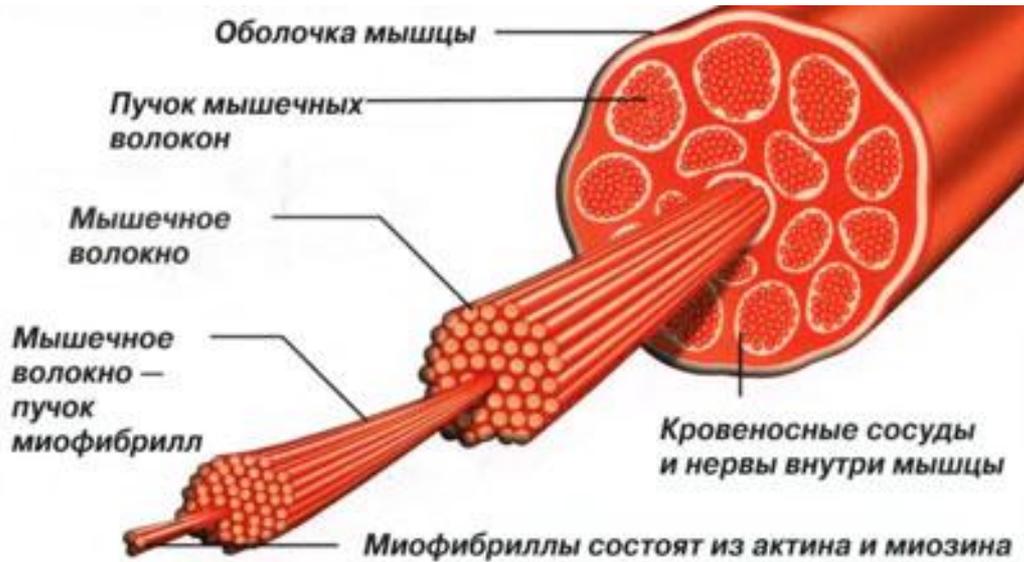
способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой



ГИБКОСТЬ-

анатомо-физиологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев

Анатомо-физиологические основы гибкости



Строение скелетной мышцы

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) - это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы.

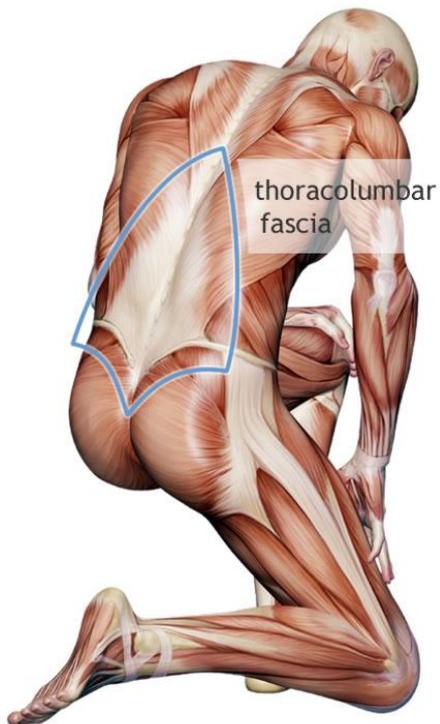
Статический компонент - проявляется при удерживании мышц в растянутом положении.
Динамический компонент - возникает в ответ на кратковременное быстрое растяжение мышцы.

Ограничивают движение сустава



кожа

2 %



Фасция

41%

Капсула сустава



47 %

сухожилие
четырёхглавой
мышцы бедра

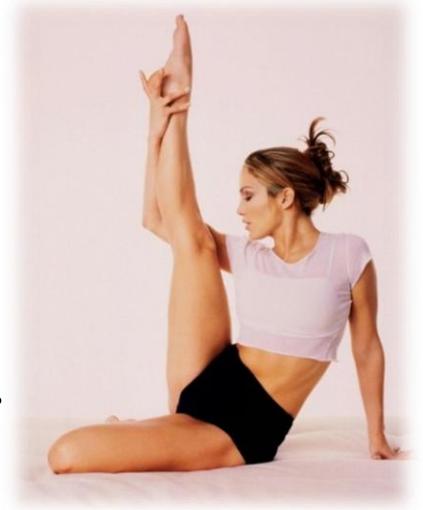
надколенник



10%

ПРОЯВЛЕНИЕ ГИБКОСТИ ЗАВИСИТ ОТ:

1. Эластичности связок и мышц.
2. Предварительной разминки.
3. Психологического состояния человека.
4. Ритма движений.
5. Внешней температуры.
6. Суточной периодики.
7. Спортивной специализации и т.д.



Задачи занятий на растягивание

- снизить напряжение мышц и связок;
- улучшить координацию и увеличить диапазон движения;
- предотвратить травмы;



- стимулировать циркуляцию кислорода и крови;
- ускорить процесс восстановления травмированных мышц;
- усилить деятельность коры головного мозга.



2. ВИДЫ ГИБКОСТИ

По форме проявления различают:

Активную –

проявляется за счет собственных усилий человека

Пассивную –

проявляются при воздействии внешних сил

По способу проявления выделяют:

Статическую –

позволяют сохранить позу, положение тела

Динамическую –

проявляются в движениях



3. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГИБКОСТИ

1. Подвижность в суставах определяется в градусах с применением прибора «гониометр».

2. Гибкость определяется линейными мерами (контрольными упражнениями).

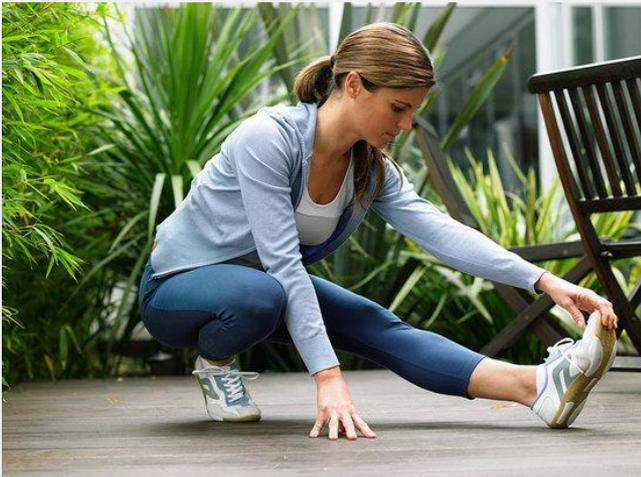
Упражнения	Суставы, подвижность в которых определяется	Оценка подвижности		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<p>Гимнастический мост</p> 	<p>Позвоночника, плечевые, тазобедренные</p>	<p>Руки вертикально к полу, ноги выпрямлены</p>	<p>Руки и ноги слегка согнуты</p>	<p>Выполнение упражнения с любым положением рук и ног</p>
<p>Вытягивание носков в седе</p> 	<p>голеностопные</p>	<p>Ноги прямые, пальцы близко к полу</p>	<p>Носки горизонтально</p>	<p>Носки до горизонтального положения</p>
<p>Выкрут с гимнастической палкой</p> 	<p>Плечевые</p>	<p>Руки прямые, хват ≤ 50 см</p>	<p>Руки прямые, хват 50-70 см</p>	<p>Руки слегка согнуты, хват ≥ 70 см</p>

Упражнения	Суставы, подвижность в которых определяется	Оценка подвижности		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<p>Наклон туловища вперед в седе</p> 	<p>Позвоночника, тазобедренных</p>	<p>Касание грудью бедер, фиксация положения</p>	<p>Касание грудью бедер пружинистыми движениями</p>	<p>То же, но с незначительным сгибанием ног</p>
<p>Измерение общей гибкости позвоночника</p>	<p>Позвоночника</p> 	<p>Ю ≥ 16 см Д ≥ 20 см</p>	<p>Ю - 10-16 см Д - 13-20 см</p>	<p>Ю - 5-10 см Д - 6-13 см</p>

4. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. *Метод многократного растягивания.*

2. *Метод статического растягивания.*

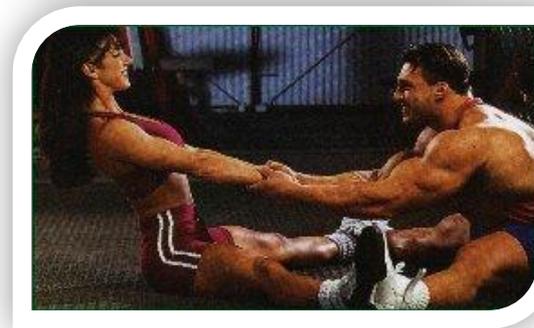


Упражнения для совершенствования гибкости:

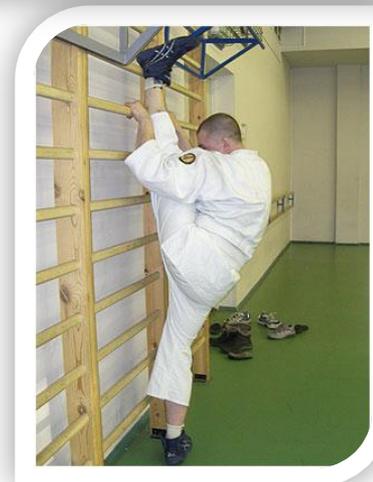
1. Активные (махи, наклоны, рывки, с предметами).



2. Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизаторах, снарядах).



3. Статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).



ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

1. ПОДДЕРЖАТЬ НЕОБХОДИМУЮ
ОПТИМАЛЬНУЮ ЭЛАСТИЧНОСТЬ
СВЯЗОК И МЫШЦ.



2. НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ
ЗАКРЕПЛЯЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ
СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

ДОЗИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ

ГИБКОСТЬ РАЗВИТЬ:

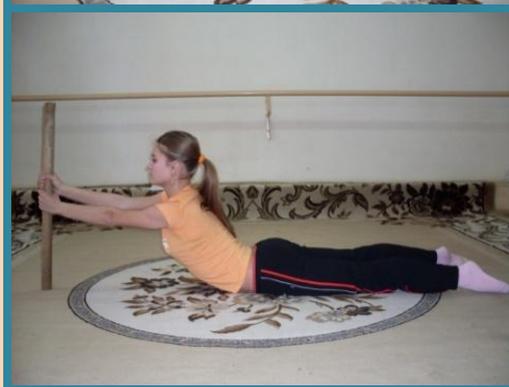
ЗАНИМАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, **2** РАЗА В ДЕНЬ
4 УПРАЖНЕНИЯ ПО **60** ПОВТОРЕНИЙ.

ГИБКОСТЬ СОХРАНИТЬ:

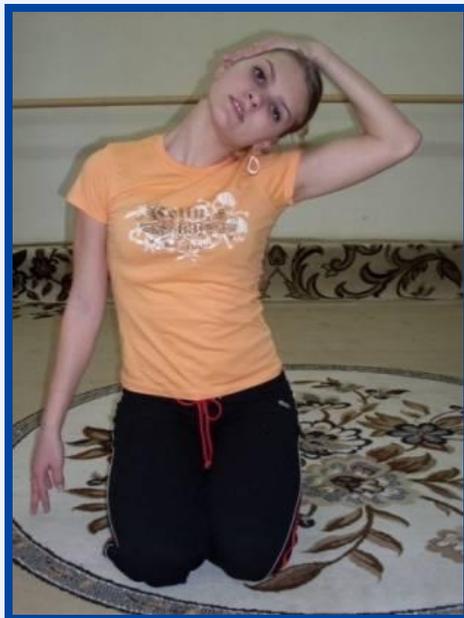
ЗАНИМАТЬСЯ **3** РАЗА В НЕДЕЛЮ,
4 УПРАЖНЕНИЯ ПО **40-60** ПОВТОРЕНИЙ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СМЕШАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ С ПРОЯВЛЕНИЕМ ГИБКОСТИ

1. Обязательно проводить разминку перед выполнением упражнений на растяжку.
2. Время выполнения упражнения на растяжку каждой группы мышц увеличивается постепенно.
3. Дыхание должно быть медленным, вдох производится через нос, а выдох – через рот.
4. Сильных болезненных ощущений во время занятия быть не должно.
5. **Никогда не сравнивайте себя с другими!!!**



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

- повышенная температура тела;**
- несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника (после годичного перерыва при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами);**
- переломы костей конечностей, осложнённые повреждением периферических нервов;**
- наличие искусственного сустава;**
- эпилепсия;**
- сколиоз, осложнённый нижним вялым парапарезом, требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника;**
- полная неподвижность одного из суставов нижней конечности;**
- болезнь Бехтерева;**

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

- нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав);**
- аномалия развития нижней конечности, затрудняющая движения;**
- осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;**
- часто повторяющиеся головокружения;**
- различные психические заболевания;**
- заболевания внутренних органов тяжёлой степени (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли);**
- наличие онкологических заболеваний;**
- резко выраженное плоскостопие III степени с болевым синдромом;**
- туберкулёз костей и суставов;**
- ряд доброкачественных опухолей костной системы.**

6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТЬ

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений



Контрольные вопросы

1. Дайте определение «Гибкость».
2. Укажите физиологические особенности проявления гибкости.
3. Назовите факторы, влияющие на проявление физического качества гибкость.
4. Перечислите виды гибкости, дайте их характеристику.
5. Назовите методы определения уровня развития гибкости.
6. Перечислите правила выполнения упражнений с проявлением гибкости.
7. Раскройте профессионально-прикладное значение физического качества гибкость.