

Гибкость и способы её развития

Подготовила
преподаватель физической культуры
ГАУ КО ПОО КСТ
Алукриева Элла Леонидовна

Гибкость



- Это свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее амплитуду движений звеньев тела

Различают две формы гибкости :

- **активную** ,
определяющуюся
величиной амплитуды
движений при
самостоятельном
выполнении упражнений,
благодаря мышечным
усилиям

- **пассивную** ,
определяющуюся
максимальной величиной
амплитуды движений ,
достигаемой при действии
внешних сил

В пассивных упражнениях
на гибкость достигается
большая , чем в активных ,
амплитуда движений

Различается также

- **общая**

Это подвижность во всех суставах , которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой

- **специальная**

Это предельная подвижность в отдельных суставах , определяющая эффективность конкретной деятельности

Для развития гибкости используются динамические ,
статические и смешанные статодинамические упражнения на
растягивание

Проявление гибкости зависит от анатомического строения
суставов , эластичности мышц и связок , тонуса мышц ,
общего функционального состояния организма и от внешних
условий



При планировании тренировок следует учитывать следующие факторы:

- Обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 - 14 лет и стабилизируется до 16 - 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, даже в возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в молодые годы.



Существует два основных метода тренировки гибкости

- **Метод многократного растягивания**
- Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

- **Метод статистического растягивания**
- Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОБЩЕЙ ГИБКОСТИ

(все упражнения выполняются и в правую и в левую стороны)

- Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.
- Ноги поставить вместе, присесть не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

- Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
- Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
- Выпад.
- Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
- Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.
- Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут а себя. Руки лежат ладонями на полу.
- Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
- Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
- Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

- Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.
- Из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед.
- Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.
- Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- Исходное положение то же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо.
- Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.
- Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.
- Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой и медленно поднимать ее не сгибая колена.

Лечь на живот, взяться руками за лодыжки, прогнуться.

Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания носками пола.

Исходное положение то же. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.

Сесть на пятки, поднять руки вверх и откинуться назад, лечь на пол.

Встать на колени, разведя ноги шире плеч, голени параллельны.

Наклониться вперед, опираясь на предплечья.



Гибкость





Используемый источник

<http://www.roller.ru/content/cat-181/article-1909.html>

<https://yandex.ru/images/search?text>