

Комплекс упражнений для развития гибкости с фитболом



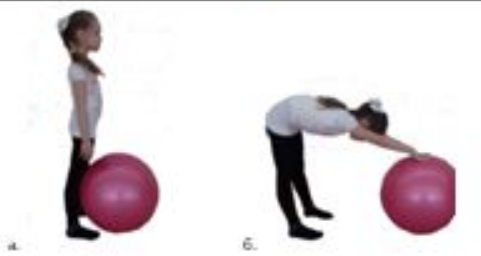


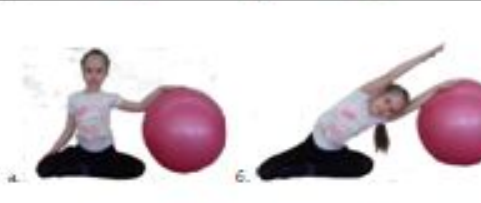

Автор Канарейкина Л.А., 2018

Краткая характеристика гибкости

«Не быть гибким - не быть здоровым и красивым»

- ▶ **Гибкость** - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
- ▶ Гибкость важна для сохранения правильной осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений.
- ▶ Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально.
- ▶ Недостаточная подвижность в суставах ограничивает проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок.
- ▶ Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.
- ▶ Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Комплекс упражнений для развития гибкости с фитболом

№	Фото	Упражнение
1.		<p>Наклон вперед фд. в.п. сгиб И.п. – стоя на ногах, мяч на полу вперед. К.п. – наклон вперед, отягив мяч. Выполнить 8 раз. Темп – средний</p>
2.		<p>Наклон вперед фд. в.п. сгиб И.п. – сгиб ног вперед, мяч на полу вперед, руки на мяче. К.п. – наклон вперед, отягив мяч. Выполнить 8 раз. Темп – средний.</p>
3.		<p>Наклон назад И.п. – стоя на коленях, мяч сидит на полу, руки на мяче. К.п. – наклон назад, прогибаемся. Выполнить 8 раз. Темп средний</p>
4.		<p>Наклон в сторону И.п. – Сгиб ноги вперед, мяч сидит на полу, левая рука на мяче. К. п. – наклон влево, отягив мяч, правую руку вверх. Выполнить 8 раз. Темп – средний</p>
5.		<p>Выпад, сгиб на мяче И.п. сидит на мяче, ноги вперед, руки вдоль туловища. К.п. – выпад влево, руки в стороны. Выполнить 8 раз. Темп – средний.</p>

Упражнения 1-2

Упражнение 1

- ▶ Наклон вперед из и.п. стоя
- ▶ И.п. - стойка ноги врозь, мяч на полу впереди.
- ▶ К.п. - наклон вперед, откатив мяч.
- ▶ Выполнить 8 раз.
- ▶ Темп - медленный.

Упражнение 2

- ▶ Наклон вперед из и.п. сидя
- ▶ И.п. - сед ноги врозь, мяч на полу впереди, руки на мяче.
- ▶ К.п. - наклон вперед, откатив мяч.
- ▶ Выполнить 8 раз.
- ▶ Темп - медленный.

Упражнения 3-4

Упражнение 3

- ▶ Наклон назад
- ▶ И.п. - стойка на коленях, мяч сзади на полу, руки на мяче .
- ▶ К.п. - наклон назад, прогнувшись.
- ▶ Выполнить 8 раз
- ▶ Темп- медленный.

Упражнение 4

- ▶ Наклон в сторону
- ▶ И.п. - Сед согнув ноги вправо, мяч слева на полу, левая рука на мяче.
- ▶ К. п. - наклон влево, откатив мяч, правую руку вверх.
- ▶ Выполнить 8 раз
- ▶ Темп - медленный.

Упражнение 5

Упражнение 5

- ▶ Выпады, сидя на мяче
- ▶ И.п. сидя на мяче. ноги врозь, руки вдоль туловища.
- ▶ К.п.- выпад влево, руки в стороны.
- ▶ Выполнить 8 раз.
- ▶ Темп - медленный

Рекомендации

- ▶ Упражнения на гибкость должны выполняться регулярно и систематически. Для развития гибкости желательно выполнять упражнения ежедневно, а для ее поддержания - 2-3 раза в неделю. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития.
- ▶ Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо сделать разминку.
- ▶ Упражнения на гибкость на одном занятии должны выполняться в такой последовательности: для суставов верхних конечностей, для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняются упражнения на расслабление.
- ▶ Начинать растягивание мышц и связок необходимо с простых упражнений, с постепенным увеличением воздействия и усложнением движения.
- ▶ Упражнения на гибкость должны выполняться плавно, без рывков. Не доводить выполнение упражнений (по амплитуде и времени) до появления выраженных болей в мышцах и суставах.