

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Упражнения для развития гибкости.■

Работу выполнили ученицы 8 А класса МОУ СОШ №12 г.
Томска

Беденко Нелли
Федорова Люба

Руководитель Борисова Людмила Викторовна,
преподаватель-организатор ОБЖ

Что такое гибкость?

- Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (напр. выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах).



Как развивать гибкость?

- На каждой тренировке обязательно выполняйте растяжения. Единственный способ развития гибкости состоит в регулярном выполнении упражнений на растяжение. Изменению длины каждой мышцы тела препятствует так называемый условный миотатический рефлекс (рефлекс натяжения), особенно ярко проявляющийся при резком или чрезмерном увеличении длины мышцы.



- Когда при своем растяжении мышца достигает определенной критической точки, миотатический рефлекс заставляет ее напрячься и сократиться. Именно это напряжение мышцы мы и ощущаем при выполнении упражнений на растяжение.



Источники гибкости.



- Кроме мышечной эластичности, гибкость зависит от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов, и силы мышц. Чтобы прочно удерживать сустав в необходимом положении, связки должны быть до некоторой степени напряжены. Слишком напряженные связки ограничивают амплитуду движений суставов, но, с другой стороны, слишком расслабленные связки не способны удержать сустав в нужном положении.

Три типа растяжений:



- статические
- динамические
- баллистические

Статические растяжения.

- При выполнении **статических** растяжений нагрузка на мышцы строго контролируется. Определенная мышца или мышечная группа растягивается до появления в ней легкой боли и удерживается в этом положении на шестьдесят секунд. Выполняя статические растяжения, тщательно расслабляйте тренируемые мышцы и дышите как можно глубже.



Динамические растяжения.

- При **динамических** растяжениях мышцы удлиняются до максимально возможных для них пределов. Для правильного выполнения динамических растяжений сосредоточьтесь на плавности движений, не вызывающих в мышцах резких напряжений. Примерами динамических растяжений могут быть такие упражнения, как поднятие ног и коленей и вращение руками и торсом.



Баллистические растяжения.

- При **баллистических** растяжениях напряжение на выбранную группу мышц оказывается с помощью прыжков, подскоков и других видов активных движений. Выполнять баллистические растяжения не рекомендуется, так как они активизируют миотатический рефлекс и вызывают в мышцах скорее напряжение, а не расслабление. При выполнении баллистических растяжений можно легко травмировать мышцы.



Предостережения.

- Не перенапрягайтесь. В тренируемых мышцах должно ощущаться легкое жжение или натяжение. Оно не очень приятно, но вполне переносимо.
- Выполняя упражнения для развития гибкости, включающие в себя наклоны, всегда сгибайтесь в бедрах, а не в пояснице. Поясницу очень легко травмировать.



Спасибо за внимание 😊

