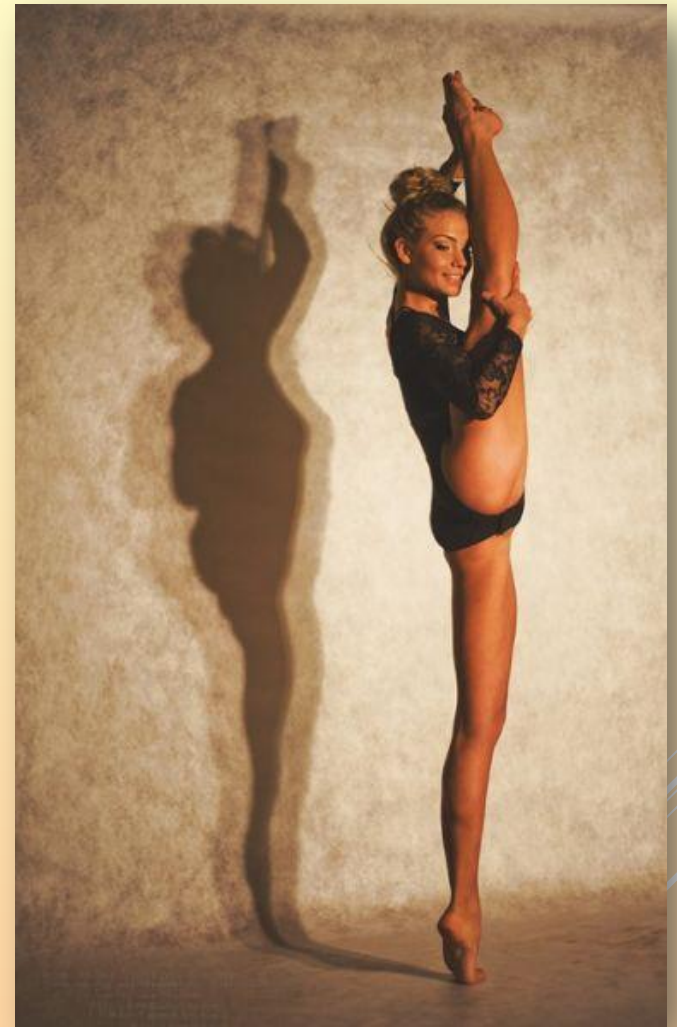


# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



Человеческие возможности  
никогда не были измерены;  
не можем мы о них судить и по  
опыту – ведь испробовано так  
мало.

*Генри Торо*



**Гибкость** – это одно из главных физических качеств человека. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточная гибкость может привести к травме. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Считается, что это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически



**Гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.**

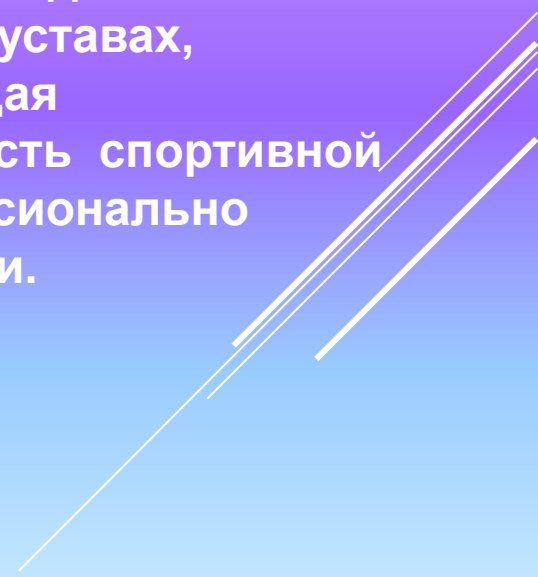
## **Гибкость**



```
graph TD; A[Гибкость] --> B[Общая гибкость]; A --> C[Специальная гибкость];
```

**Общая гибкость**  
характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость** – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально деятельности.





В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела

Подобно тому как гибкость делят на активную и пассивную, так и среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Выполнять комплекс можно как самостоятельно, так и в качестве заминки после кардио или силовой тренировки. Чтобы упражнения были максимально эффективными, старайтесь придерживаться этих рекомендаций:

Выполнять стретчинг-упражнения лучше утром. Также спокойные упражнения очень хороши для тех, кто не настроен на интенсивные занятия сразу после пробуждения.

Делайте упражнения плавно, в спокойном темпе. Ориентируйтесь на собственные ощущения: задерживаясь в нижней точке на 10–15 секунд, вы должны чувствовать умеренное напряжение мышц, но никак не режущую боль.

Перед упражнениями разомните мышцы: выполните приседания и махи ногами, вращайте стопами, бедрами. Это поможет предотвратить растяжение при резком движении.

Чтобы улучшить тонус бедер, вечером, когда принимаете душ, массируйте ноги и ягодицы массажной мочалкой — массаж, как ни странно, также способствует достижению заветной цели — улучшению растяжки внутренней поверхности бедер.

## ПРАВИЛА РАСТЯЖКИ

1. Продольный полушпагат  
Растягиваются мышцы спины и внутренней поверхности бедер  
Сядьте на пол, ноги разведите как можно шире, руками упритесь в пол, кисти рук — на одной линии с плечами. Наклонитесь вперед и постарайтесь положить предплечья на пол (если вам тяжело, просто наклонитесь вперед. Старайтесь не прогибать поясницу, удерживайте равновесие). Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение.



СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ  
ГИБКОСТИ:

## 2. «Складка»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер

Сядьте на пол, ноги выпрямлены, спину держите ровно. Потянитесь к носкам и опустите корпус как можно ближе к полу. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение.



## 3. «Складка с касаниями пола»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер

Встаньте на левое колено, правую ногу поставьте перед собой на пятку, руки — на бедрах, спина прямая. Наклонитесь вперед и положите руки на пол. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд.



## 4. Двойные скручивания

Растягиваются косые мышцы пресса, мышцы ног и бедер. Сядьте на пол, ноги разведите широко. Согните левое колено и подтяните ступню к внутренней поверхности правого бедра. Положите правую руку на левое колено, левую руку согните в локте, ладонь положите на ухо. Наклонитесь в правую сторону. Задержитесь в этой позе на 10-15 секунд.



1. Прием **динамического растягивания** – этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале нужно начинать упражнение с небольшой амплитудой, а к 8-12 повторению увеличить до предела.
2. Прием **статического растягивания** – зависит от величины растягивания и его продолжительности. После расслабления нужно выполнить растягивание и удерживать его от 10-15 секунд до нескольких минут. В этом приеме лучше использовать упражнения из йоги.

## ПРИЁМЫ РАСТЯГИВАНИЯ

СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ, ИЛИ СТУЛЕ, К КОТОРОМУ ВЕРТИКАЛЬНО ПРИСТАВЛЕНА ЛИНЕЙКА С САНТИМЕТРОВЫМИ ДЕЛЕНИЯМИ, ВЫПОЛНЯЕМ НАКЛОН ВПЕРЕД. ГИБКОСТЬ ОЦЕНИВАЕТСЯ РАССТОЯНИЕМ ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ РУКИ ДО ОПОРЫ.



**Вывод:** способность выполнять упражнения с большей амплитудой развита больше у студентов, выполняющих регулярно упражнения на развитие гибкости. Выполнить шпагат можно за три недели при ежедневных занятиях и специально подобранных упражнениях на растяжку и гибкость. Однако сохранять гибкость можно только при регулярных занятиях физическими упражнениями.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

- ▶ Кафедра физического воспитания
- ▶ 2020 г.

