

# Гибкость как физическое качество и методика её развития

Выполнила: Волошкина Ирина



# Введение

Гибкость - способность человека к достижению большой амплитуды движения - это морфофункциональные свойства опорно- двигательного аппарата - определяющие степень подвижности его звеньев.

Виды гибкости: 1) активная гибкость ( 10-14 лет)

2)пассивная гибкость (9-10 лет)

3)динамическая гибкость

4)статистическая гибкость

5)общая гибкость

6)специальная гибкость

# 1.Растяжка “Кошка”

Отлично подходит для разогрева позвоночника,она также влияет на гибкость спины.

- Упритесь ладонями и коленями в пол.
- Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
- Задержитесь на несколько секунд.
- Медленно согните спину,как кошка.
- Повторите 10 раз.



## 2.Растяжка мышц спины.

Эта растяжка дает ощутимый эффект - главное, не переусердствовать.

- Лягте на живот.
- при поднимитесь на локтях,прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд,повторите 3 раза.



## 3.Растяжка“ Мостик”

- Лягте на спину,согнув колени.
- Медленно приподнимите бедра вверх,держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд,повторите 3 раза.

это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею позвоночник и бедра.



## 4.Растяжка с выпадом в сторону

Теперь перейдём к ногам - начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- задержитесь на 30 секунд
- Повторите 3 раза в каждую сторону.



## 5. Растяжка подколенных сухожилий сидя.

Продолжим работать над ногами!

Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.



## 6. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой.

Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

- Сядьте на пол, вытянув ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь её ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.





## 7. Скручивания сидя.

Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

- Сядьте на пол и держите ноги прямо.
- Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
- Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
- Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
- Повторите в другую сторону.

