

РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени Г. В. ПЛЕХАНОВА  
Кафедра «Физического воспитания»



Физическая культура и спорт

ТЕМА: «Воспитание основных физических качеств.  
Гибкость»

АВТОР: преподаватель кафедры физического воспитания  
Глазкова Г.Б. КПН

## Учебные вопросы:

1. Гибкость и факторы, определяющие ее развитие.
2. Роль гибкости в жизни человека.
3. Виды гибкости.
4. Средства и методы воспитания гибкости.
5. Методика воспитания гибкости.
6. Методические рекомендации.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.



**Физические качества** - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

**Гибкость** — это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость).

**Гибкость** характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.



# Роль гибкости в жизни студента

Развитие гибкости у студенческой молодежи является актуальным вопросом, так как недостаточная гибкость приводит к:

- нарушениям осанки, возникновению остеохондроза,
- изменениям в походке,
- координационным нарушениям в процессе выполнения движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

С возрастом показатели гибкости меняются, что связано с изменениями, которые происходят в мышцах и суставах. В основном это:

- Уменьшение эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата.
- Изменения суставного хряща. В результате нарушается совпадение суставных поверхностей;
- Неиспользование площади суставных поверхностей. В результате малоподвижного образа жизни неиспользуемая площадь суставных поверхностей зарастает соединительной тканью.

## Задачи развития гибкости:

1. Всестороннее развитие гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.
2. Восстановление нормальной амплитуды движений суставов после перенесенных травм и повреждений опорно-двигательного аппарата.
3. Совершенствование специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде деятельности.

# Виды гибкости: по форме проявления



**Активная гибкость** – максимально возможная амплитуда движений, которую может проявить человек в определенном суставе без посторонней помощи, используя лишь силу собственных мышц, осуществляющих движение в этом суставе



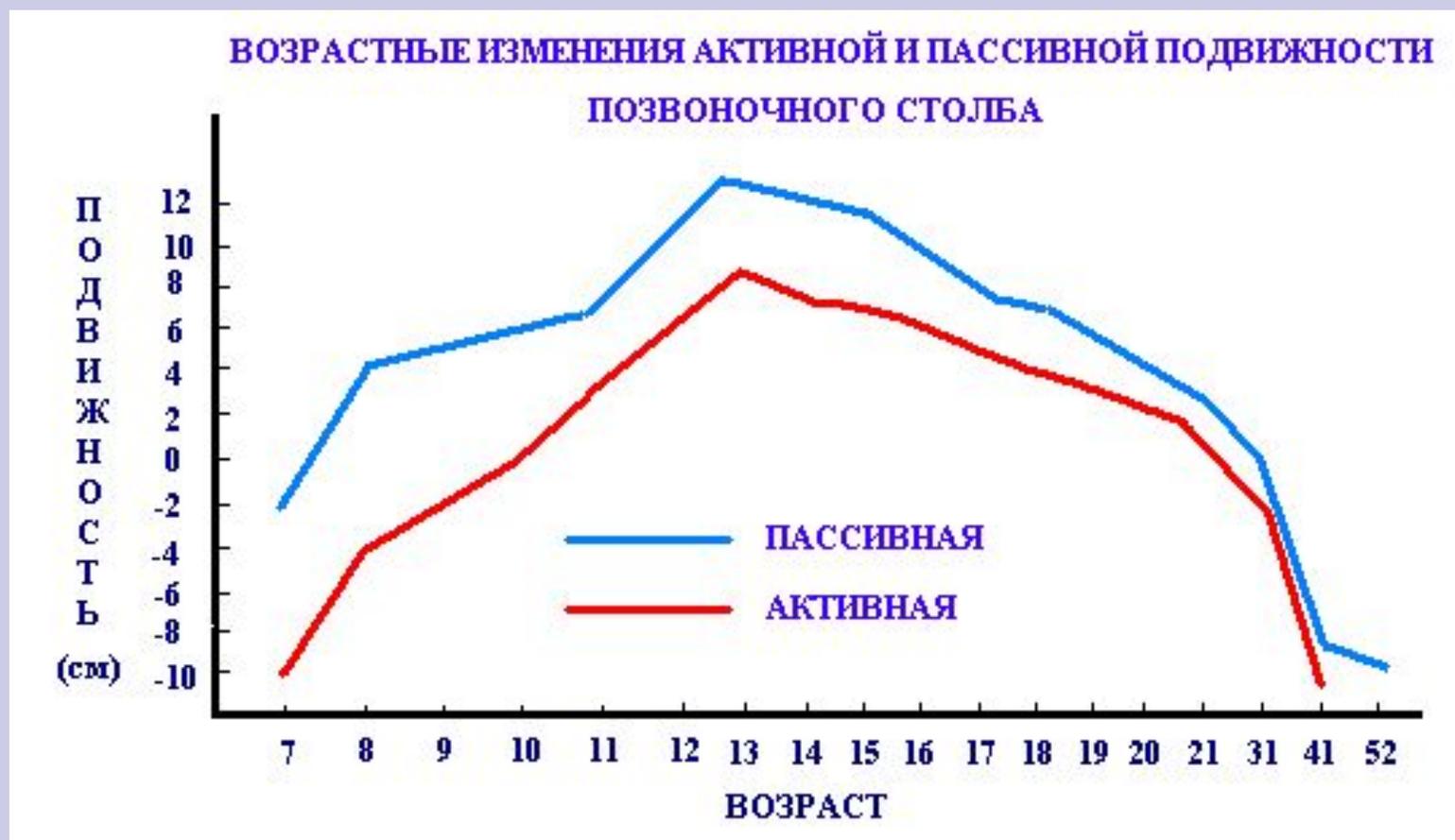
**Пассивная гибкость** – максимально возможная амплитуда движений в определенном суставе, какую человек способен продемонстрировать с помощью внешних сил (относительно этого сустава), которые создаются партнером, прибором, отягощением, действием других звеньев собственного тела



**Анатомическая гибкость** – определяется особенностями строения суставов. В повседневной жизни человек использует малую часть анатомической подвижности. Но при занятиях спортом подвижность суставов порой может достигать 95% от предельно возможного показателя.

## Следует помнить, что гибкость с возрастом теряется быстрее других физических качеств

На рисунке показана динамика изменения гибкости (на примере суставов позвоночного столба) в процессе естественного развития организма.



# Виды гибкости: по способу проявления



**Статическая гибкость** – характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость



**Динамическая гибкость** – способность использовать весь диапазон движения в суставе при выполнении двигательного действия либо с нормальной либо с высокой скоростью



**Баллистическая гибкость** – связана с подпрыгивающими, прыгающими и ритмичными движениями (использование инерции и упруго-вязких свойств аппарата движения)

# Виды гибкости: по специфичности



**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-прикладной деятельности

# Факторы влияющие на проявление гибкости

1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей.
2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы.
3. Силовая способность мышечной системы, в частности, сила мышц, производящих движение (синергисты), и степень расслабленности антагонистов.
4. Возраст и пол человека.
5. Суточная периодика.



# Сенситивные периоды развития гибкости

## Сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развития физических качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Вес					+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+	+				+	+	+	
Сила максимальная						+	+		+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+						+	+	+	
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	
Гибкость	+	+	+		+	+					
Координационные возможности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				

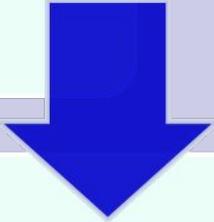
# Гибкость

- **Сенситивный период развития гибкости с 4 до 15 лет.**
- **Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10-12 лет.**
- **Работа над развитием гибкости в эти годы оказывается в два раза более эффективной, чем в другом возрасте**

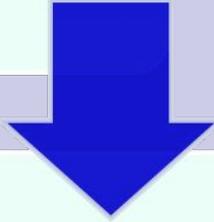


# Средства воспитания гибкости

**Активные упражнения** – 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).



**Пассивные упражнения** – движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.



**Статические упражнения** – движения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). Далее следует расслабление, а затем повторение упражнения.



# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ

метод  
многократного  
растягивания

метод статического растягивания

Баллистическое растягивание предполагает использование импульса перемещающегося органа для вынуждения мышцы растягиваться (резкие, пружинящие, маховые движения)

Динамическое растягивание – это медленное управляемое перемещение частей тела в максимально возможное положение

Пассивное растягивание – это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук, партнера или оборудования

Изометрическое растягивание – при котором вы добавляете сопротивление групп растянутых мышц, изометрически их сокращая

# Основные методы воспитания гибкости

## Метод многократного растягивания

основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.

## Метод статического растягивания

основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут.

**основные  
методы  
воспитания  
гибкости**

# Методика воспитания гибкости

Основная задача упражнений состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

**Гибкость** должна быть в оптимальном соотношении с **мышечной силой**.

Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними.

**Целесообразно сочетать:**

силовые упражнения + упражнения в произвольном расслаблении + упражнения на растягивание этих же мышечных групп = развитие силы + гибкости.

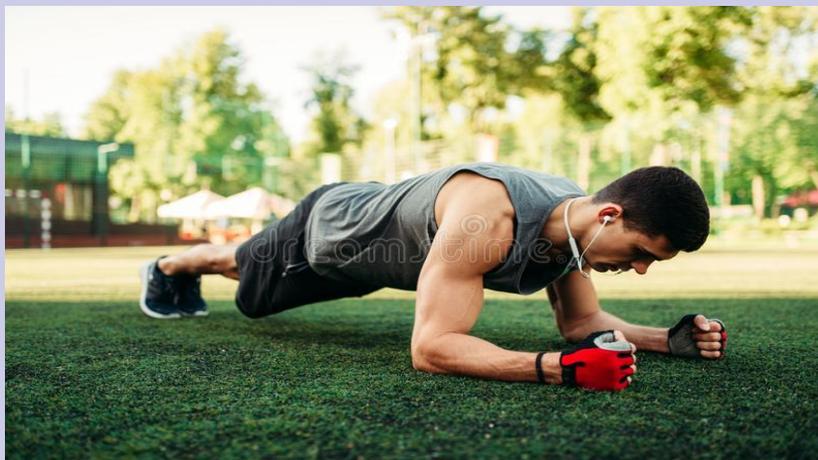
# Методика воспитания гибкости



# Силовые упражнения

Влияют на развитие активной гибкости в работе с физически слабо подготовленными людьми либо при большой разнице в суставе между уровнем активной и пассивной гибкости.

Наиболее эффективны такие силовые упражнения, которые способствуют совершенствованию внутримышечной и межмышечной координации и не приводят к значительному возрастанию мышечной массы.



## Физические упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц

Произвольное быстрое напряжение с последующим быстрым и полным расслаблением

Свободное покачивание руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах за счет незначительного сгибания и толчкообразного разгибания в тазобедренных и коленных суставах

Свободное покачивание ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах за счет незначительного сгибания и толчкообразного разгибания в тазобедренном и коленном суставах опорной ноги

Расслабленные падения рук, ног и туловища

Свободные движения расслабленными руками за счет резких поворотов туловища

Потряхивание руками, ногами и туловищем

Комбинированные упражнения

# Методические рекомендации

1. Перед упражнениями на развитие гибкости очень важно предварительно разогреть мышцы. Так вы снижаете риск травм, сами мышечные волокна становятся в эластичными и податливыми. Длительность не должна быть меньше 10-15 минут.
2. Начинающие не должны увлекаться баллистической и динамической растяжкой. В процессе выполнения упражнений нельзя пружинить и оказывать давление на мышцы. Растягиваться нужно мягко и плавно.
3. Через боль растягиваться нельзя. Связки и сухожилия не должны подвергаться травмированию. Их нужно постепенно растягивать, придавая все большую эластичность с каждым занятием.
4. Наблюдать за дыханием. Оно должно быть спокойным. Одышка исключена.
5. Оптимальное сочетание упражнений на растягивание: 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические.

## Методические рекомендации

6. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических.
7. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление.
8. Последовательность: верхние конечности – туловище - нижние конечностей (в промежутках упражнения на расслабление).
9. Число повторений на начальном этапе составляет не более 8 -10 раз.
10. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития (двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%).
11. Для гибкого тела нужно заниматься 3 раза в неделю. При развитии гибкости положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

# Стретчинг (stretching — натянуть, растягивать)

В последние годы в нашей стране широкое распространение получил «Стретчинг» (растягивание) — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

**Физиологическая сущность** - при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

**В физическом воспитании упражнения стретчинга могут использоваться:**

- в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной нагрузки;
- в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок;
- в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, снятия болей и предотвращения судорог.



мышцы живота  
сгибатели бедра



поясница



квадрицепс



все тело



ягодичные



шея



задняя поверхность бедра



приводящие мышцы бедра



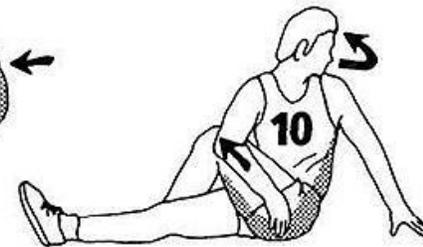
опора  
на  
стену



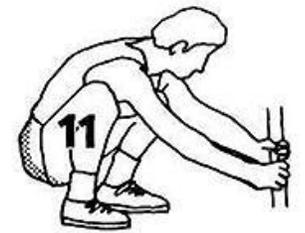
приводящие  
и  
задняя поверхность бедра



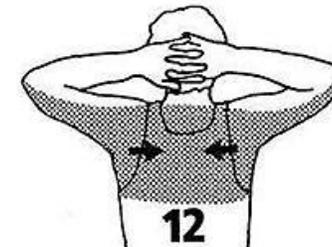
10-15 секунд



8-10 секунд  
для каждой стороны



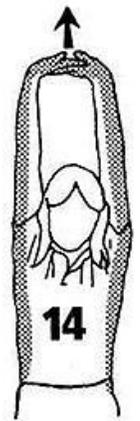
20 секунд



5 секунд  
2 раза



15 секунд  
для каждой руки



15 секунд



15 секунд



8-10 секунд  
для каждой стороны

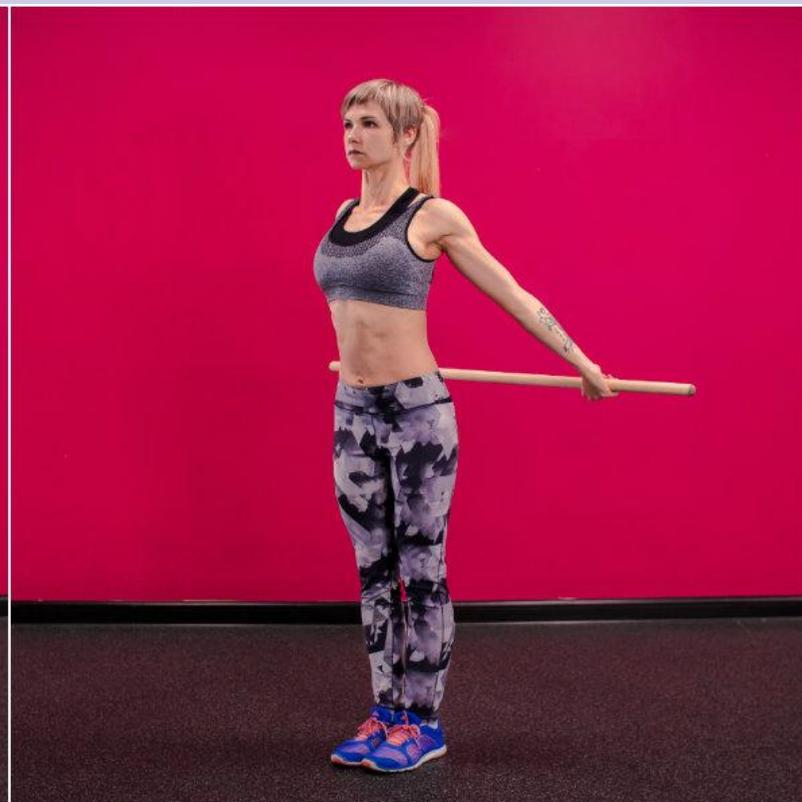
# Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

1. Для оценивания подвижности в плечевом суставе.
2. Для оценивания подвижности позвоночного столба.
3. Для оценивания подвижности в тазобедренном суставе.



## Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

**Подвижность в плечевом суставе.** Испытуемый, взявшись за концы г/палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.



# Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

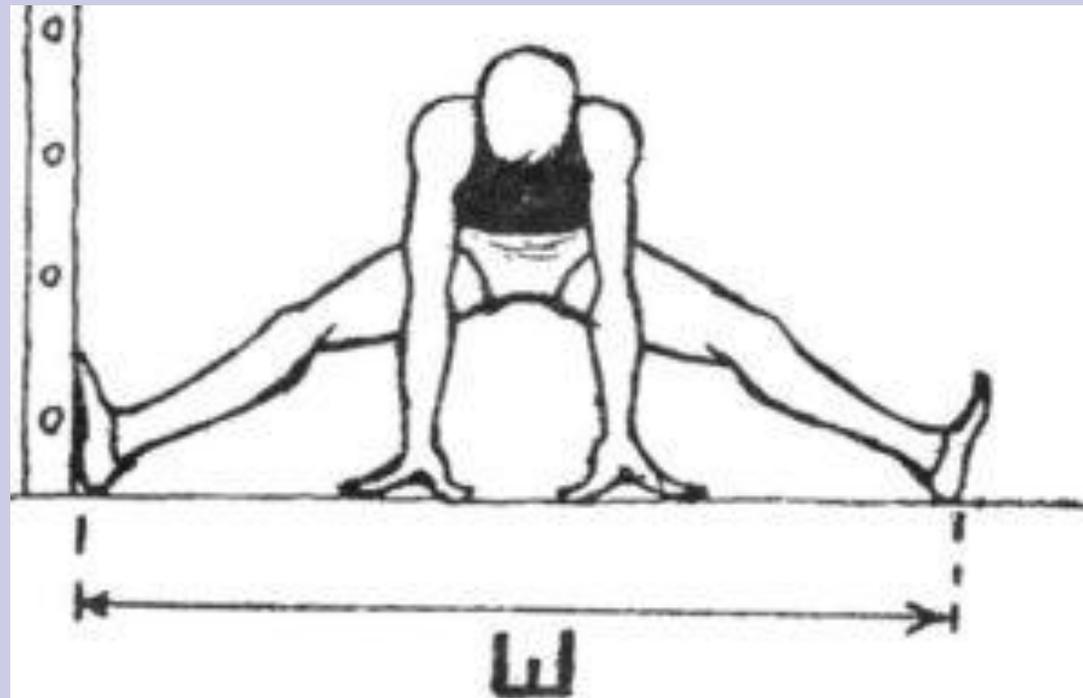
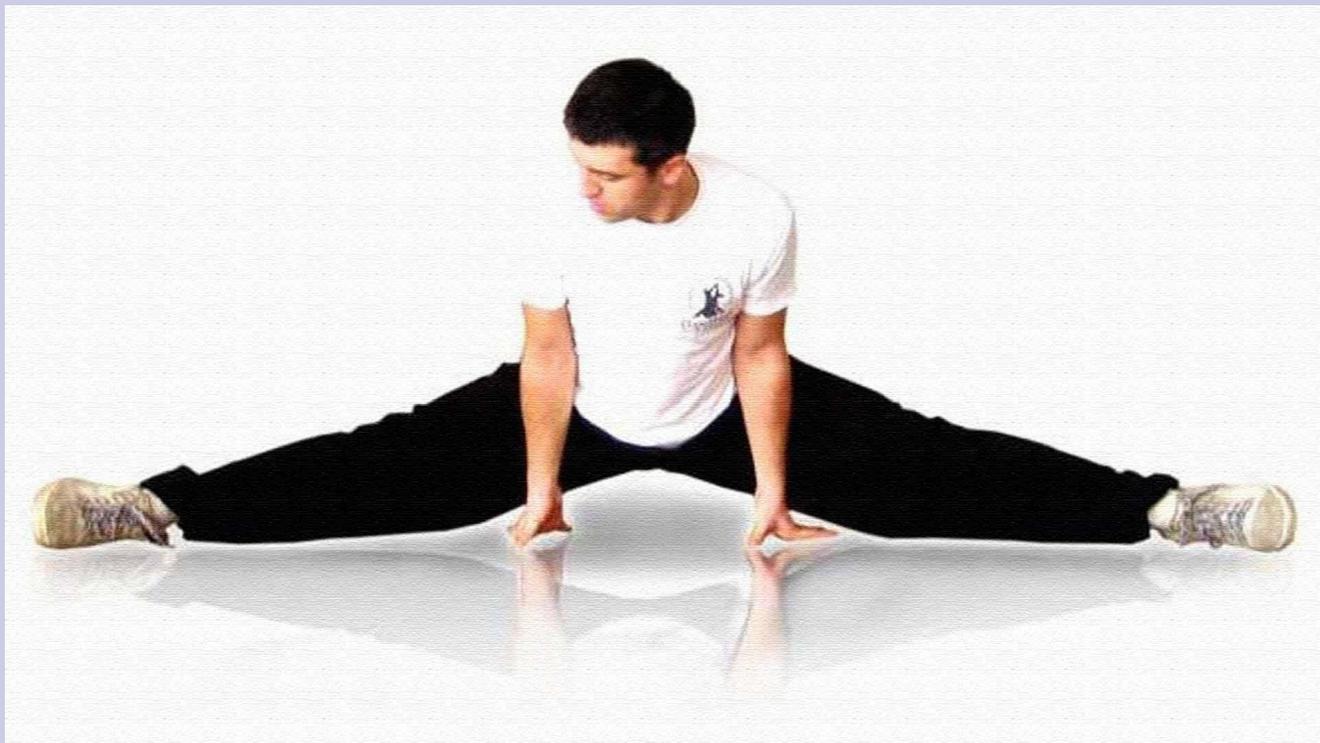


## **Подвижность позвоночного столба.**

Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

## Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

**Подвижность в тазобедренном суставе.** Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.



# Упражнения для развития гибкости мышц шеи

## Упражнение 1

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо, взгляд направлен вперед. Из И. п. выполните медленный поворот головы вправо, вернитесь в исходное положение, выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в И. п.

**Характер воздействия:** повышается гибкость мышц шеи, снижается риск получения травм во время поединков, разогревается область шеи для более эффективного выполнения последующих упражнений.

### Важные моменты:

- 1) стремиться расслаблять мышцы лица, шеи и плечевого пояса;
- 2) не делать резких движений;
- 3) дыхание спокойное, естественное;
- 4) темп выполнения медленный.



## Упражнение 2

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из И. п. выполните медленный наклон головы вперед, старайтесь прикоснуться подбородком к груди, вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный наклон головы назад, взгляд направьте вверх и немного назад, снова вернитесь в И. п.

**Характер воздействия:** повышается гибкость мышц шеи, снижается риск получения травм во время поединков, разогревается область шеи для более эффективного выполнения последующих упражнений.

### **Важные моменты:**

- 1) стремиться расслаблять мышцы лица, шеи и плечевого пояса;
- 2) не делать резких движений;
- 3) дыхание спокойное, естественное;
- 4) темп выполнения медленный.



### Упражнение 3

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из И. п. выполните медленный наклон головы вправо, старайтесь ухом коснуться правого плеча, задержитесь в этом положении на 30 секунд, вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный наклон головы влево, старайтесь ухом коснуться левого плеча, задержитесь в этом положении на 30 секунд, вернитесь в И. п.



#### **Важные моменты:**

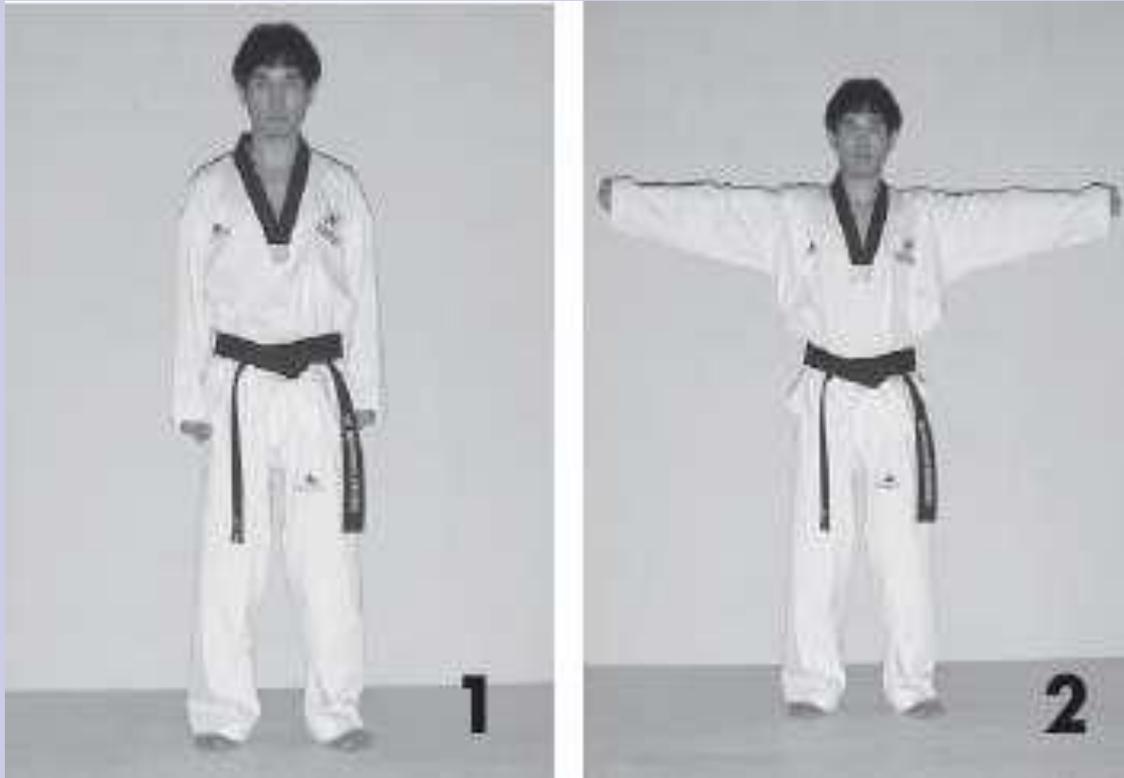
- 1) стремитесь расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса;
- 2) не делайте резких наклонов головы и не увеличивайте темп выполнения;
- 3) во время наклона головы не поднимайте противоположное плечо и не отклоняйте голову назад;
- 4) сохраняйте дыхание естественным и спокойным.

# Упражнения для развития гибкости мышц рук и плечевого пояса

## Упражнение 1

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кисти сжаты в кулаки, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из И. п. поднимите руки в стороны и выполните небольшие круговые вращения руками. Траектория движения рук – малые окружности. Чередуйте вращения вперед и назад.



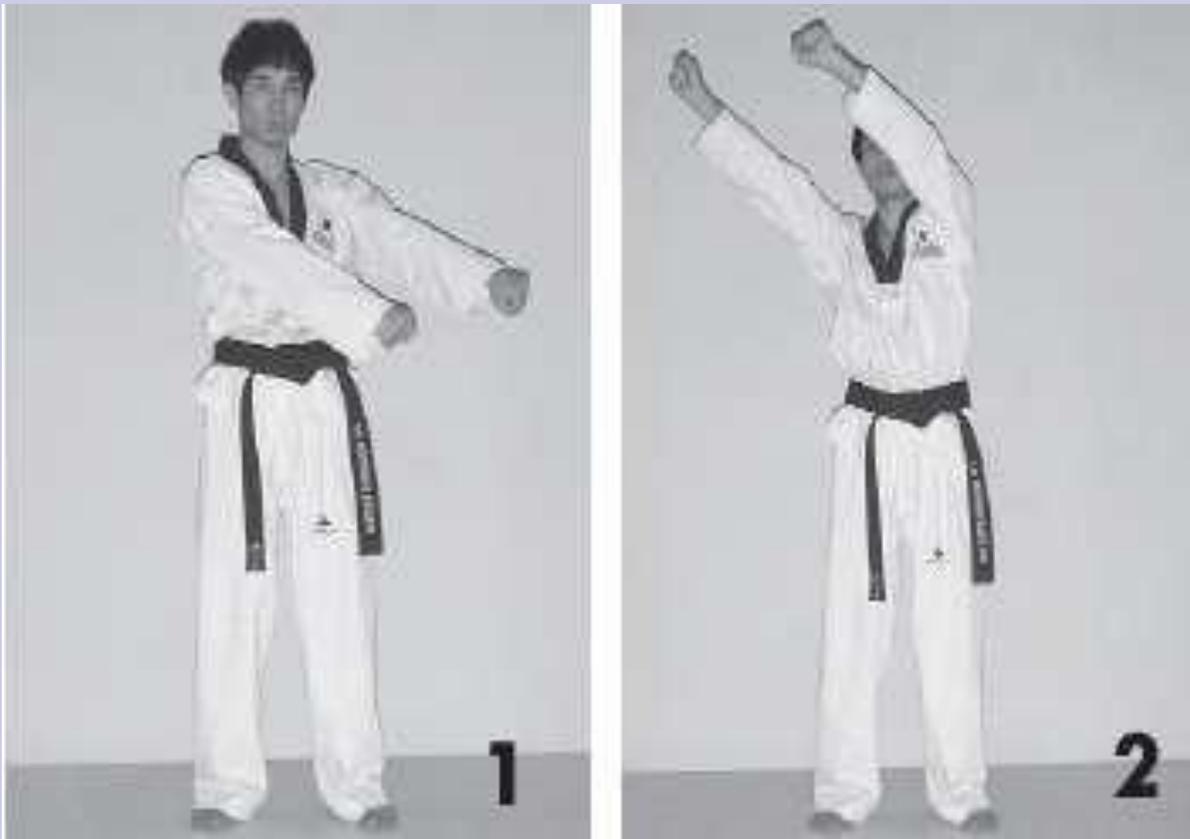
**Характер воздействия:** развивает гибкость плечевого сустава и способствует растягиванию мышц плеч.

### **Важные моменты:**

- 1) не выполняйте движения резкими рывками;
- 2) контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении данного упражнения;
- 3) дыхание свободное;
- 4) темп выполнения – средний с последующим ускорением.

## Упражнение 2

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед, кисти сжаты в кулаки. Из И. п. выполните круговые движения двумя руками по часовой стрелке и против часовой стрелки. Махи руками выполняйте перед туловищем с широкой амплитудой. Во время выполнения кругового движения руку,двигающуюся по малому радиусу, слегка сгибайте в локтевом суставе.



**Характер воздействия:** данное упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и развивает гибкость рук и верхнего плечевого пояса.

### **Важные моменты:**

- 1) не выполняйте движения резкими рывками;
- 2) контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении данного упражнения;
- 3) дыхание свободное;
- 4) темп выполнения – средний с последующим ускорением.

## Упражнение 3

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны и находятся на одной линии, голову держать прямо, взгляд направлен вперед. Из И. п. выполните вращение в локтевом суставе, одновременно двумя руками, сначала к себе, потом – от себя.



**Характер воздействия:** упражнение развивает подвижность локтевого сустава.

### **Важные моменты:**

- 1) не поднимать плечи при выполнении движений и сохранять туловище прямым и неподвижным;
- 2) стремиться расслабить мышцы плеча и предплечья;
- 3) избегать резких и рывковых движений, увеличивая амплитуду выполнения постепенно;
- 4) темп средний с последующим ускорением;
- 5) дыхание сохранять спокойное.

## Упражнение 4

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из И. п. поднимите руки в стороны и отведите их до предела назад. Затем выполните движение руками вперед в горизонтальной плоскости, скрестите руки и, обхватив туловище, выполните хлопок ладонями по лопаткам. Чередуйте положение рук во время скрещивания их перед туловищем, сначала правую сверху, – затем левую.



**Характер воздействия:** развивает гибкость рук и верхнего плечевого пояса.

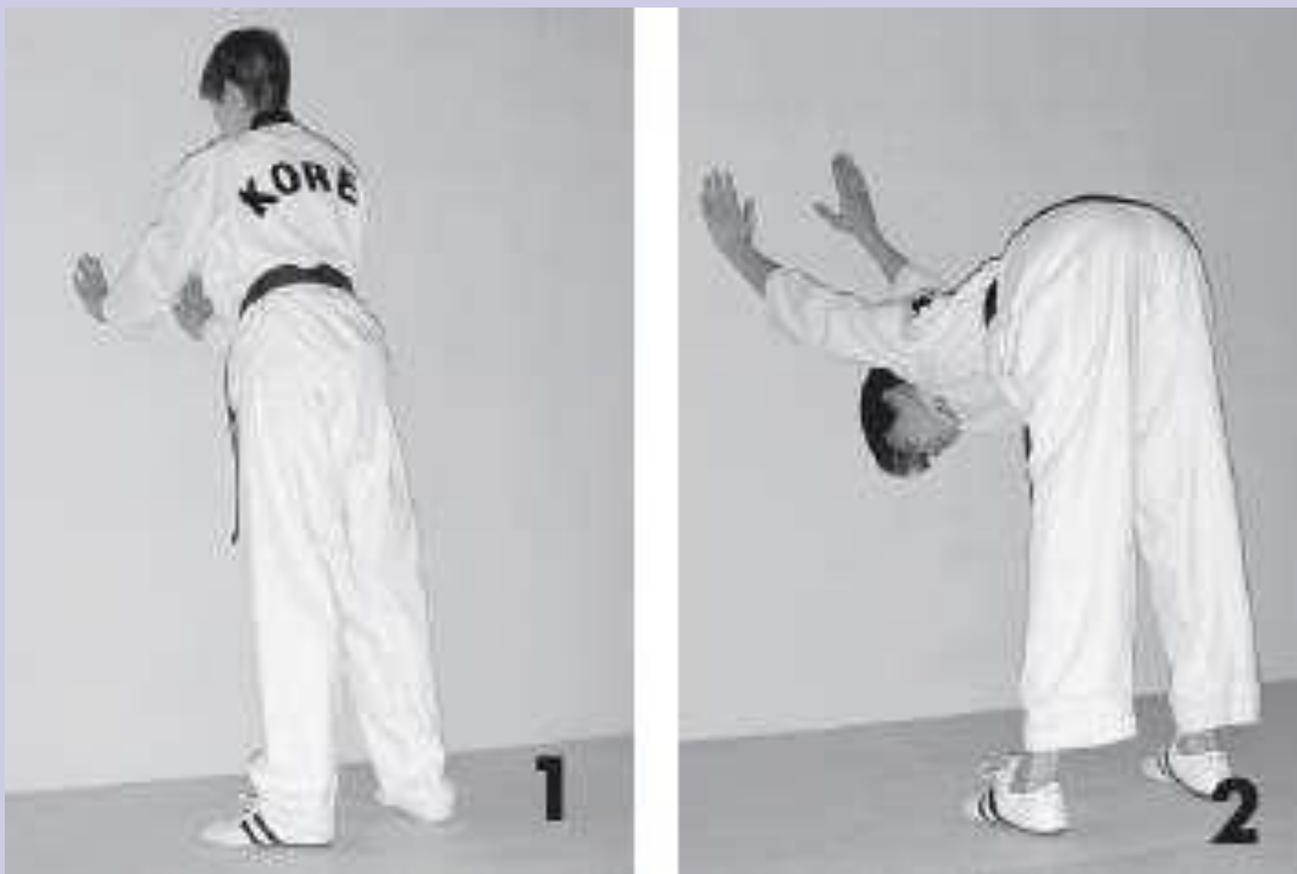
**Важные моменты:**

- 1) выполняйте упражнение только по горизонтальной траектории;
- 2) максимально расслабьте мышцы плечевого пояса;
- 3) постепенно увеличивайте амплитуду движения;

## Упражнение 5

**Техника выполнения:** И. п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы.

Из И. п. выполните прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. В конечной точке приложения силы задержитесь на 30 секунд.



**Характер воздействия:** упражнение развивает гибкость плечевого сустава и способствует растягиванию мышц плеча.

## Упражнение 6

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из И. п. вытяните руки перед собой и сцепите кисти в замок, ладони направлены вперед, большие пальцы вниз. Согните руки в локтях и, разворачивая ладони, прижмите их к груди. Поочередно выпрямляйте и сгибайте руки.



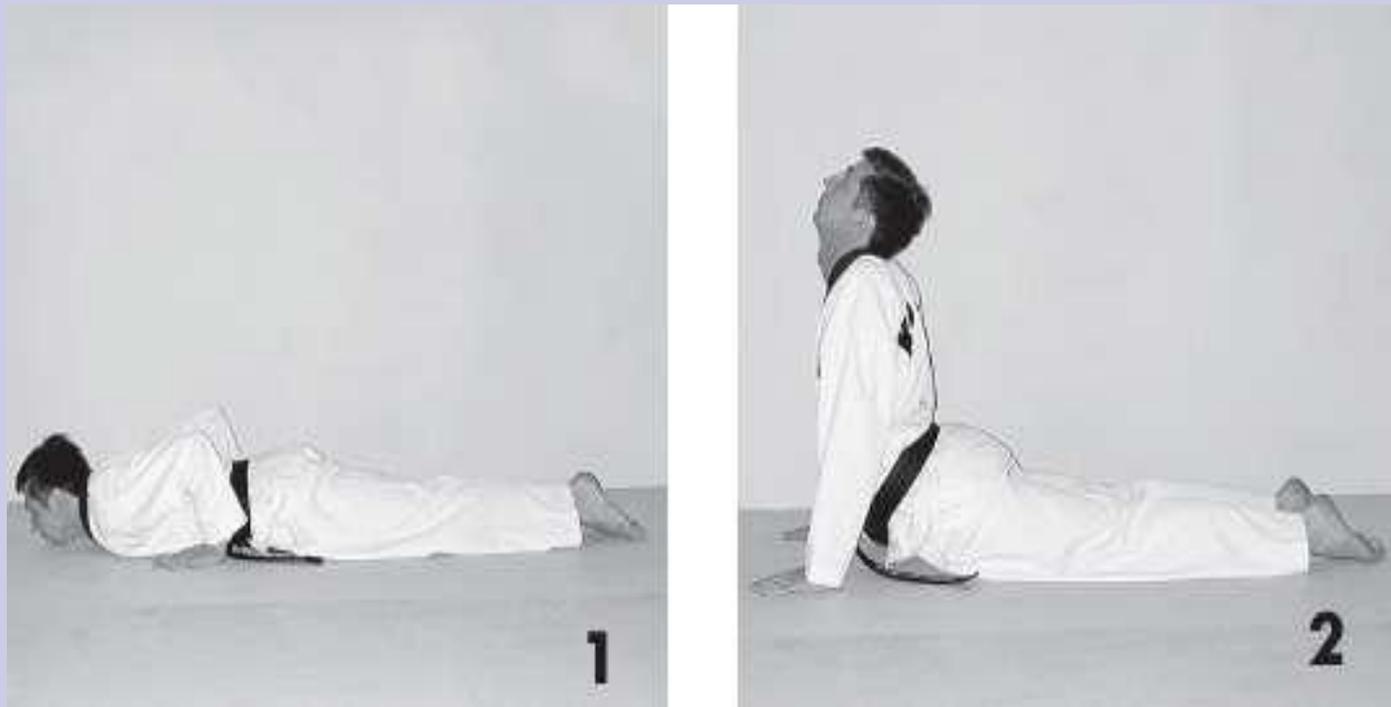
**Характер воздействия:** упражнение растягивает пальцы и запястья.

# Упражнения для развития гибкости мышц груди, живота и спины

## Упражнение 1

**Техника выполнения:** И. п. – лежа на животе, упритесь ладонями в поверхность, ноги прямые и соединены вместе, голова приподнята.

Из И. п. полностью выпрямите две руки и выполните прогиб в спине и пояснице, запрокиньте голову назад и посмотрите вверх. Во время прогиба поднимите над поверхностью грудь и верхнюю часть живота. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.



**Характер воздействия:** развивает гибкость в поясничном отделе позвоночника и растягивает мышцы груди и живота.

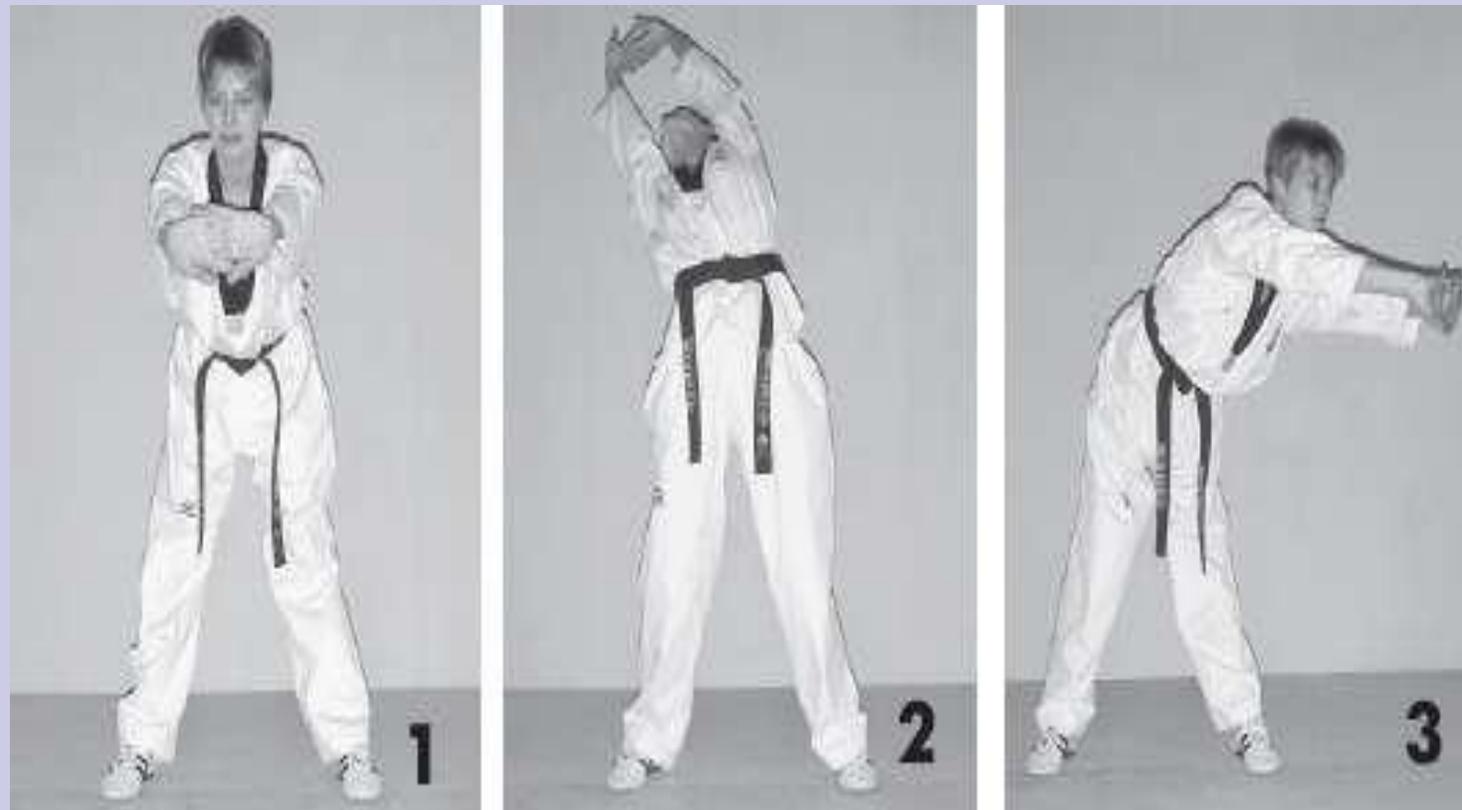
### Важные моменты:

- 1) избегайте резкого и рывкового прогиба в пояснице;
- 2) выполняйте медленное выпрямление рук и не запрокидывайте голову назад резким движением;
- 3) выполняйте прогиб на выдохе.

## Упражнение 2

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги – на расстоянии полторы ширины плеч, руки прямые, кисти сцеплены в замок, ладони направлены вниз.

Из И. п. выполните круговое вращение туловища с выпрямленными руками по часовой стрелке, с прогибом в пояснице. Выполните это же вращение в противоположную сторону.



**Характер воздействия:** развивает подвижность поясничного отдела позвоночника, гибкость мышц спины.

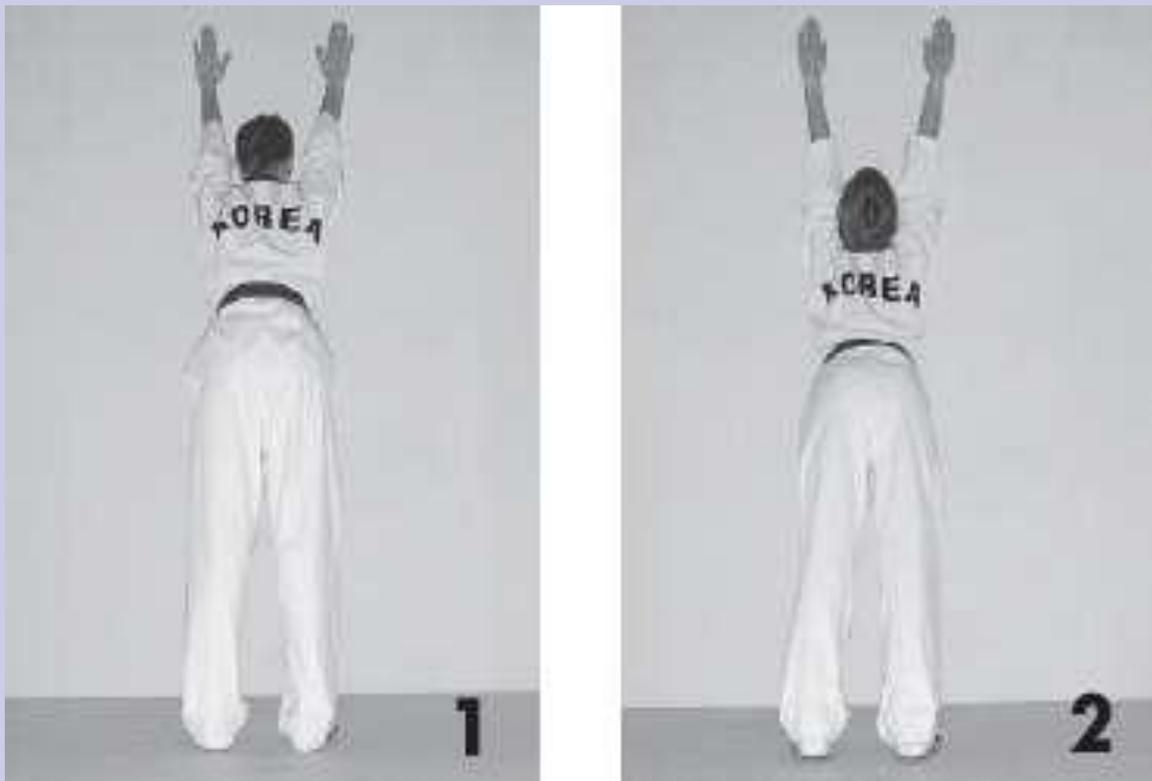
### **Важные моменты:**

- 1) стремитесь сохранить неподвижным положение таза и ног;
- 2) избегайте резких движений;
- 3) взгляд всегда направлен на руки;
- 4) наклон в сторону назад – вдох; наклон в сторону вперед – выдох.

### Упражнение 3

**Техника выполнения:** И. п. – станьте лицом к опоре на расстоянии полуметра от нее, поднимите две руки вверх и упритесь ладонями.

Из И. п., оттягивая таз назад, старайтесь коснуться опоры грудью, прогибая позвоночник в грудном отделе. Задержитесь в конечной фазе упражнения на несколько секунд. Количество повторений 10 раз.

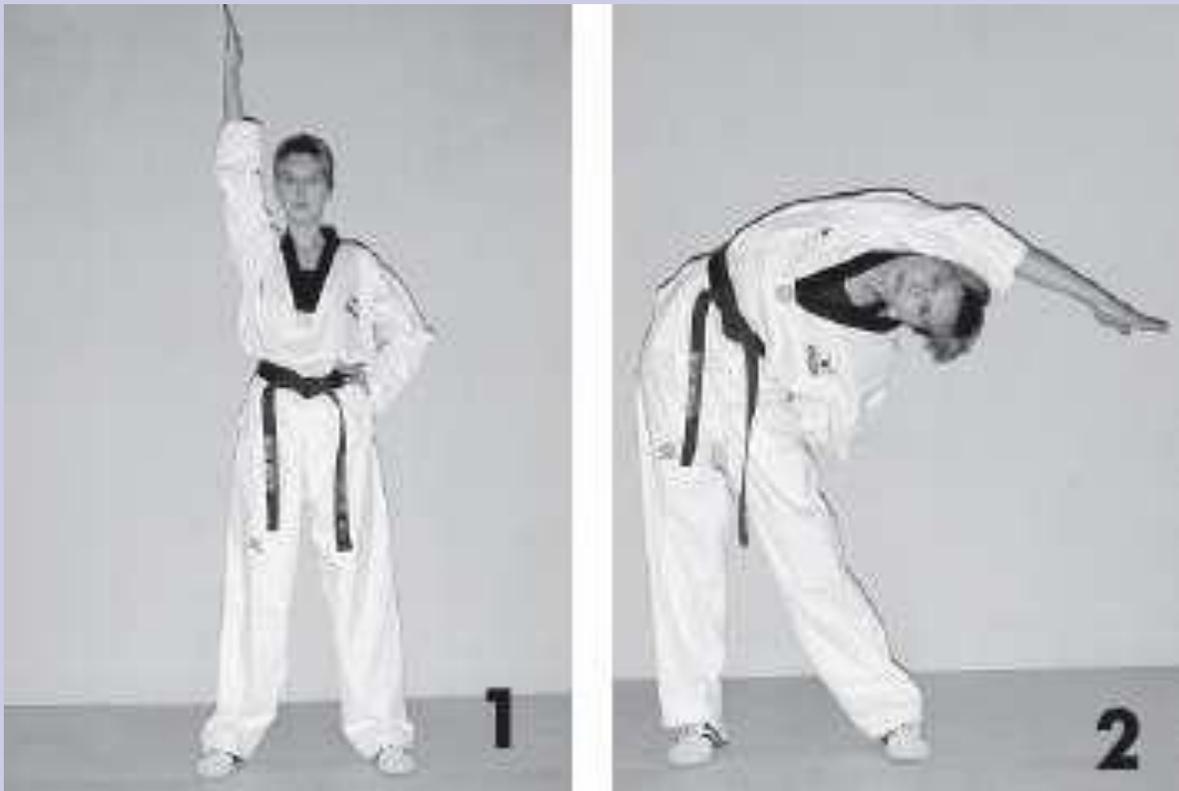


**Характер воздействия:** упражнение способствует развитию подвижности в грудном отделе позвоночника, развивает гибкость и растягивает грудные мышцы.

## Упражнение 4

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна рука на поясе, вторая прямая, поднята вверх, голову держать прямо.

Из И. п. выполните медленный наклон в сторону. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в противоположную сторону.



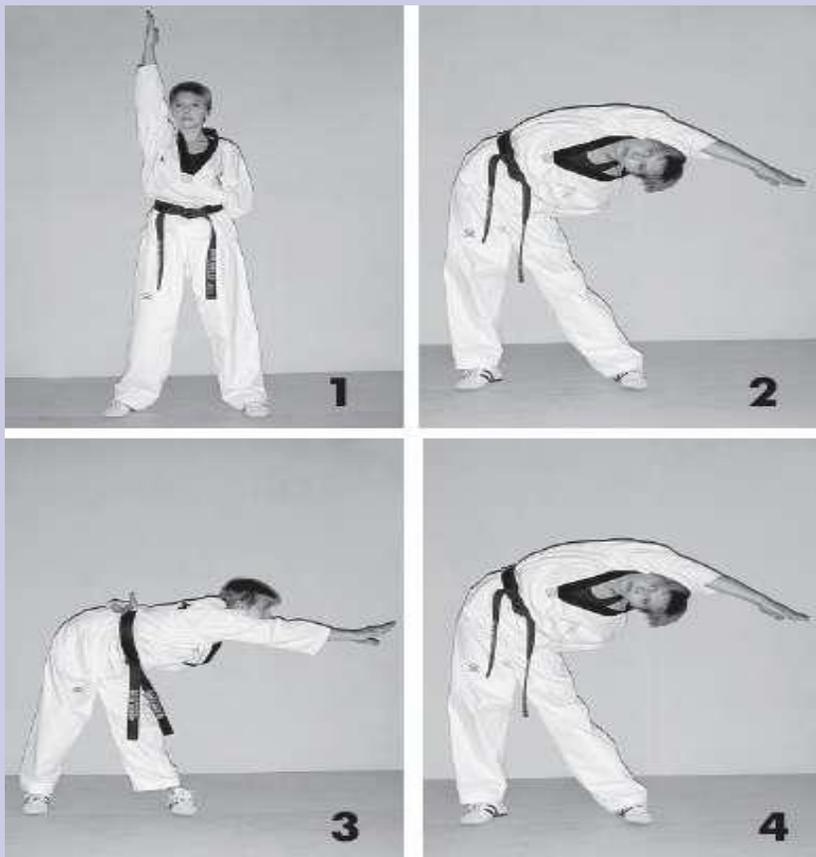
**Характер воздействия:** упражнение растягивает косые мышцы живота.

### **Важные моменты:**

- 1) избегайте резкого наклона в сторону;
- 2) во время выполнения не заваливайте туловище вперед или назад;
- 3) сохраняйте исходное положение рук;
- 4) выполняйте наклон в сторону на выдохе.

## Упражнение 5

**Техника выполнения:** И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локте и прижата к пояснице, вторая прямая, поднята вверх, ладонь направлена в сторону наклона. Из И. п. выполните медленный наклон в сторону. Не меняя положения рук, разверните туловище параллельно поверхности, задержитесь на несколько секунд, снова разверните туловище в положение наклона и вернитесь в И. п. Прямую руку согните в локте и прижмите к пояснице, согнутую руку выпрямите и поднимите вверх. Выполните наклон в другую сторону. Выполнение упражнения вправо и влево.



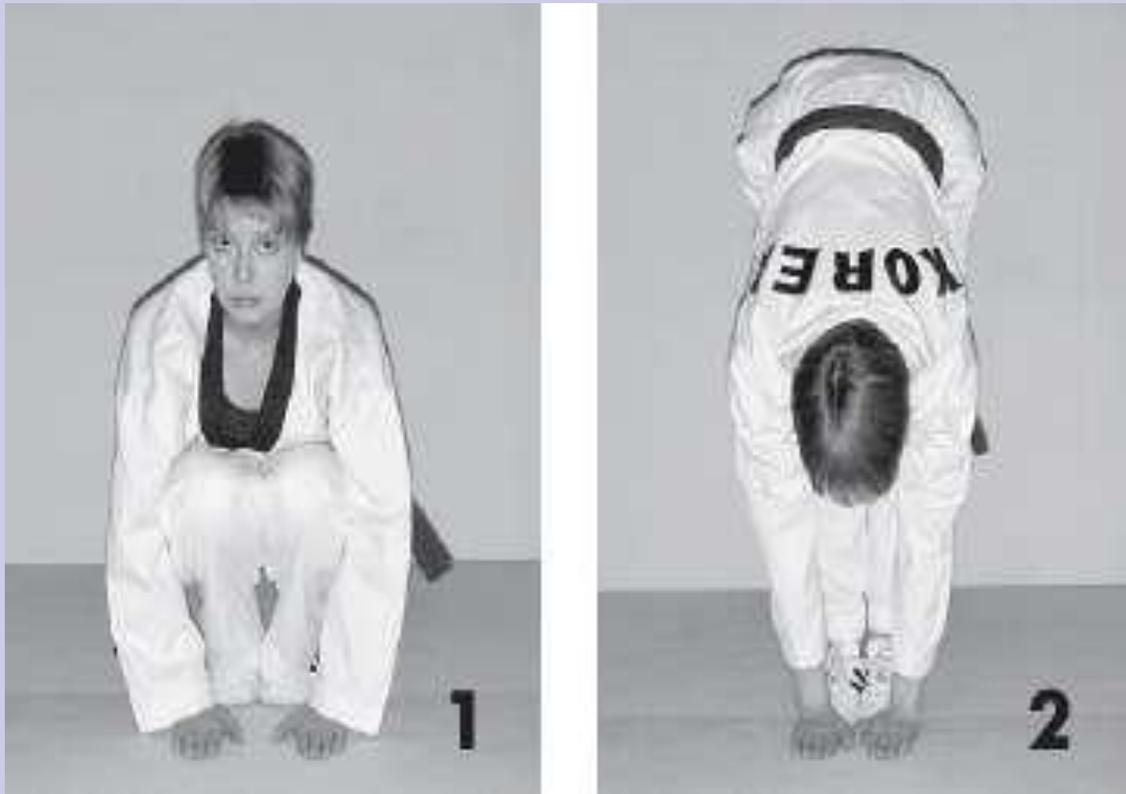
**Характер воздействия:** развивает гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивает косые мышцы живота, укрепляет мышцы спины.

### Важные моменты:

- 1) избегайте резких наклонов; во время разворота туловища после наклона не менять уровень положения туловища;
- 2) руки сохраняйте в исходном положении и не заваливайте туловище вперед или назад;
- 3) во время разворота туловища сохраняйте прямое положение спины (спина, рука, поясница вытянуты в одну прямую линию);
- 4) выполните наклон и разворот на выдохе.

## Упражнение 6

**Техника выполнения:** И. п. – сядьте на корточки, прижмите ладони к поверхности, спина прямая. Из И. п. медленно выпрямите ноги. Старайтесь ладони не отрывать от пола. Вернитесь в И. п. Количество повторений 10–12 раз.



**Характер воздействия:** упражнение развивает гибкость спины, мышц тазобедренного отдела, подколенных сухожилий.

### **Важные моменты:**

- 1) избегайте резких движений;
- 2) сохраняйте прямое положение спины;
- 3) не сгибайте колени в конечной фазе выполнения упражнения.

# Упражнения для развития гибкости мышц ног и области таза

## Упражнение 1

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из И. п. выполните круговые вращения в тазобедренном суставе по часовой стрелке и против часовой стрелки.



**Характер воздействия:** развивает гибкость и подвижность суставов тазобедренного отдела. Укрепляет связки и мышцы тазобедренного сустава, делая его эластичным и менее подверженным травмам.

### **Важные моменты:**

- 1) стараться сохранять неподвижной верхнюю часть туловища;
- 2) не сгибать ноги в коленном суставе;
- 3) избегать резких и рывковых движений;
- 4) сохранять естественное дыхание.

## Упражнение 2

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.

Из И. п., сгибая правую ногу в колене, поднимите вверх бедро правой ноги. Поднимайте на максимальную для вас высоту. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз на каждую ногу. Темп выполнения – от медленного до максимально быстрого.



### **Характер воздействия:**

упражнение способствует растягиванию мышц бедер.

### Упражнение 3

**Техника выполнения:** И. п. – выполните полу-присед, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, спина прямая, руки расположены на коленях.

Из И. п., слегка надавливая руками на колени, выполните одновременное круговое вращение коленей вовнутрь. Затем выполните круговое вращение наружу. Количество повторений по 10–12 раз в каждую сторону.



**Характер воздействия:** развивает подвижность коленного сустава, укрепляет связки колена и окружающие его сухожильные окончания. Способствует увеличению гибкости колена и является хорошей профилактикой против травматизма коленного сустава.

**Важные моменты:**

- 1) при помощи рук контролировать нагрузку на коленный сустав;
- 2) избегать резких движений;
- 3) выполнять медленно и плавно.

## Упражнение 4

**Техника выполнения:** И. п. – туловище естественно выпрямлено, ноги – 2 ширины плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из И. п., сгибая колено правой ноги, выполните глубокий выпад на правой ноге, левая нога – прямая, вытянута в сторону. Стопа левой ноги пяткой касается поверхности. Выполните медленные покачивания вниз и вернитесь в И. п. Выполните приседание в другую сторону. Чередуйте выполнение выпадов вправо и влево по 10 раз.



**Характер воздействия:** является хорошим разогревающим упражнением для дальнейшего растягивания мышц бедер. Способствует растягиванию мышц паха и бедер.

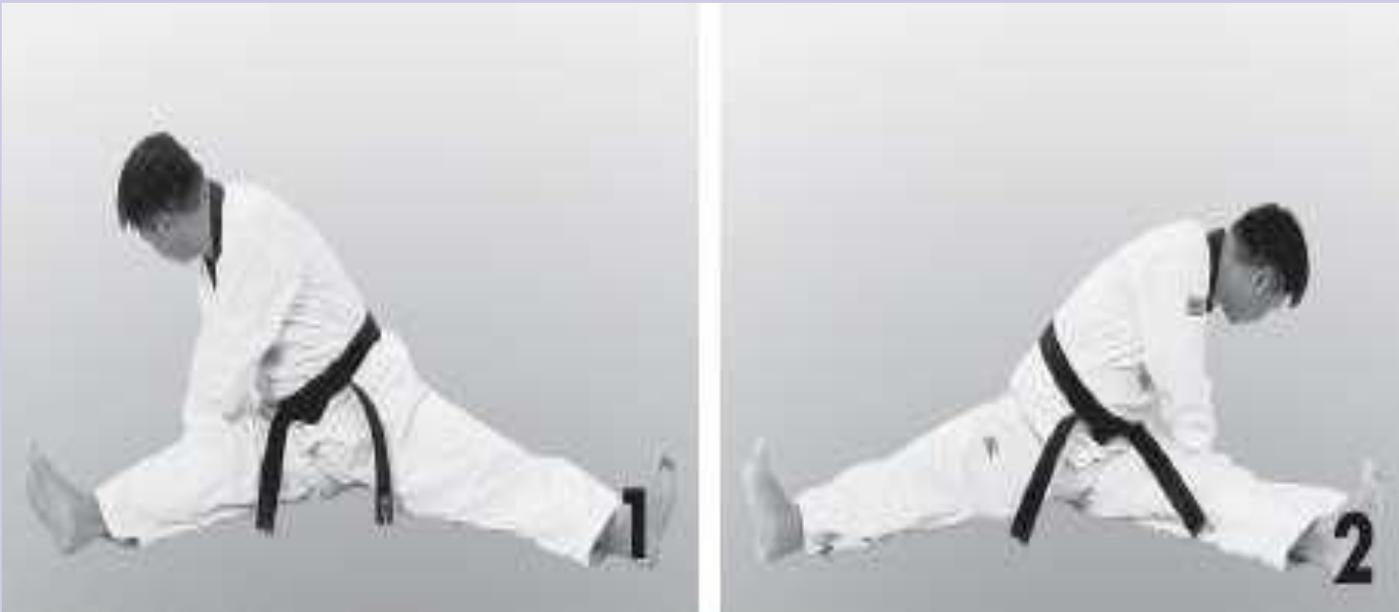
### **Важные моменты:**

- 1) во время выпада на одной ноге не сгибайте другую ногу в коленном суставе;
- 2) избегайте резких и рывковых движений;
- 3) выполняйте медленно и плавно покачивания вниз, постепенно растягивая мышцы бедра;
- 4) сохраняйте спокойное дыхание.

## Упражнение 5

**Техника выполнения:** И. п. – сидя на полу, ноги прямые, широко расставлены в стороны, руки в свободном положении, туловище держать прямо.

Из И. п., слегка разворачивая туловище вправо, выполнить касание поверхности двумя руками за правой ногой. Вернуться в И. п. и выполнить упражнение в другую сторону. Количество повторений 10–12 раз вправо и влево.



**Характер воздействия:** растягивает мышцы передней и задней поверхности бедер. Способствует развитию гибкости мышц и суставов тазобедренного отдела.

### **Важные моменты:**

- 1) на начальном этапе развития гибкости не старайтесь развести ноги максимально широко;
- 2) при наклонах удерживайте прямое положение спины;
- 3) наклон выполняйте на выдохе.

## Упражнение 6

**Техника выполнения:** И. п. – выполните глубокий выпад вперед. Руками упритесь в пол.

Из И. п. выполните пружинящие покачивания таза вниз. Во время выполнения можете слегка сгибать колено вытянутой назад ноги. Чередуйте выполнение упражнений на правой и левой ноге. Количество повторений 15–20 раз на каждую ногу.



**Характер воздействия:** упражнение растягивает паховые мышцы, а также мышцы внутренней поверхности бедер, увеличивает подвижность тазобедренного сустава, делая мышцы и связки более гибкими и эластичными.

### **Важные моменты:**

- 1) стремиться расслабить все мышцы бедер и ягодиц;
- 2) сохранять естественное дыхание.

## Регулярные занятия на развитие гибкости позволят получить следующие результаты:

- ❖ Ваши суставы и сухожилия будут гораздо эластичнее. Вы избавитесь от болей «на погоду», от переутомления и быстрой утомляемости суставов.
- ❖ Результаты силовых тренировок улучшатся. Мышцы гораздо эффективнее растут в том случае, если в волокна поступает достаточное количество крови. Упражнения на гибкость улучшают кровообращение в тренируемых зонах, стимулируя развитие мышц.
- ❖ Быстрое восстановление и регенерация мышц. Если вы недавно получили травму на тренировке, растяжка – естественный способ стимулировать приток крови и восстановить мышечные волокна.
- ❖ Развитие гибкости позвоночника, формирование правильной осанки.



## Тестирование по ссылке

<https://forms.gle/7RgDLwkDU31e3AW17>





**Спасибо за внимание!**

