

Развитие гибкости



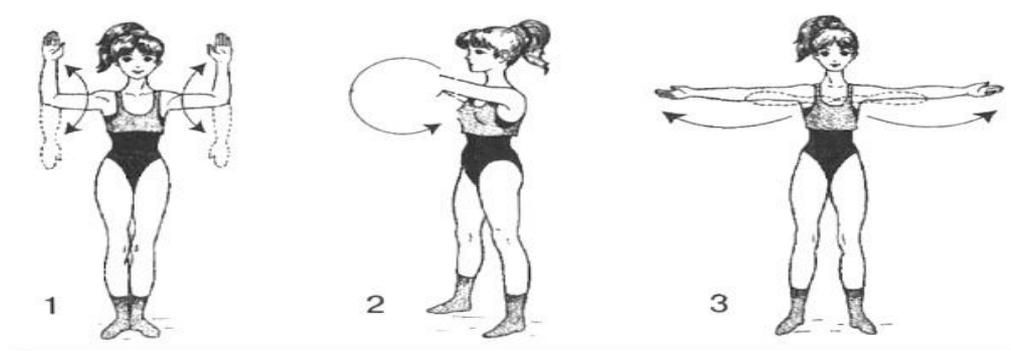
- Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (напр. выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться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

- Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно, объем таких тренировочных заданий должен быть индивидуальным.
- Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз.

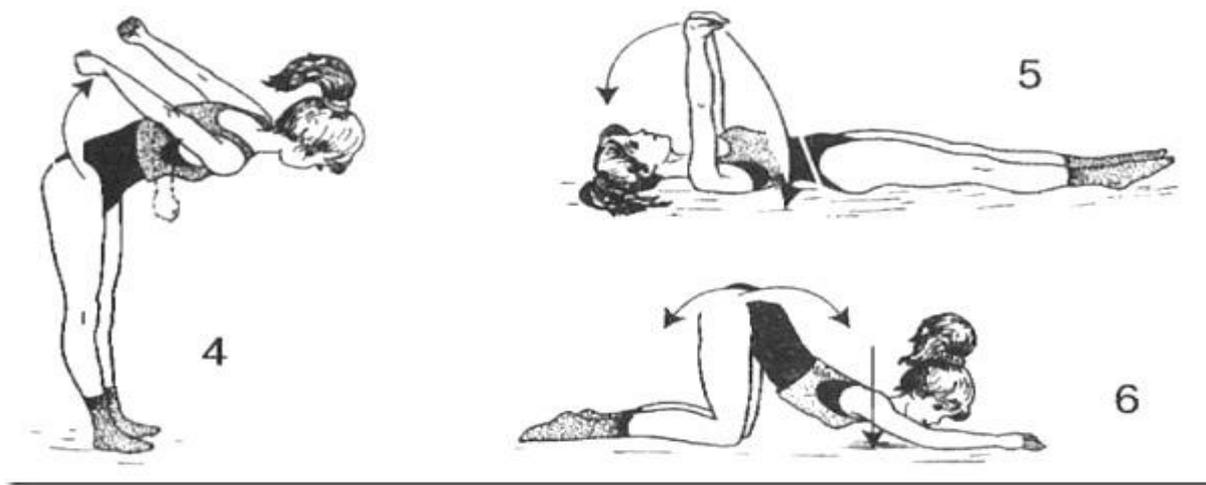
- По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, отягощений, специальных приспособлений и т.п.). На тренировках необходимо применять оба способа в равной мере.

- Самые распространенные и известные упражнения для развития гибкости – это растяжка и маховые движения в суставах с максимальной амплитудой.
- Прежде чем выполнять даже простейшие упражнения на растяжку, мышцы надо обязательно разогреть – то есть, создать в них оптимальный уровень кровотока.
- Если мышца разогрета недостаточно, не получится эффективного растяжения. Либо после него «недогретая» мышца рефлекторно вернется в первоначальное состояние, или даже в ней произойдет спазм.
- Самое **неприятное последствие** плохой подготовки к растяжке – повышенная вероятность травм растягиваемого участка тела. Причем страдают не только мышцы, но и суставы и связки.
- В качестве разогрева подходят циклические аэробные нагрузки небольшой интенсивности. Например, пробежки. И после того, как будут подготовлены мышцы и сердечно-сосудистая система, можно приступать к упражнениям на растяжку.

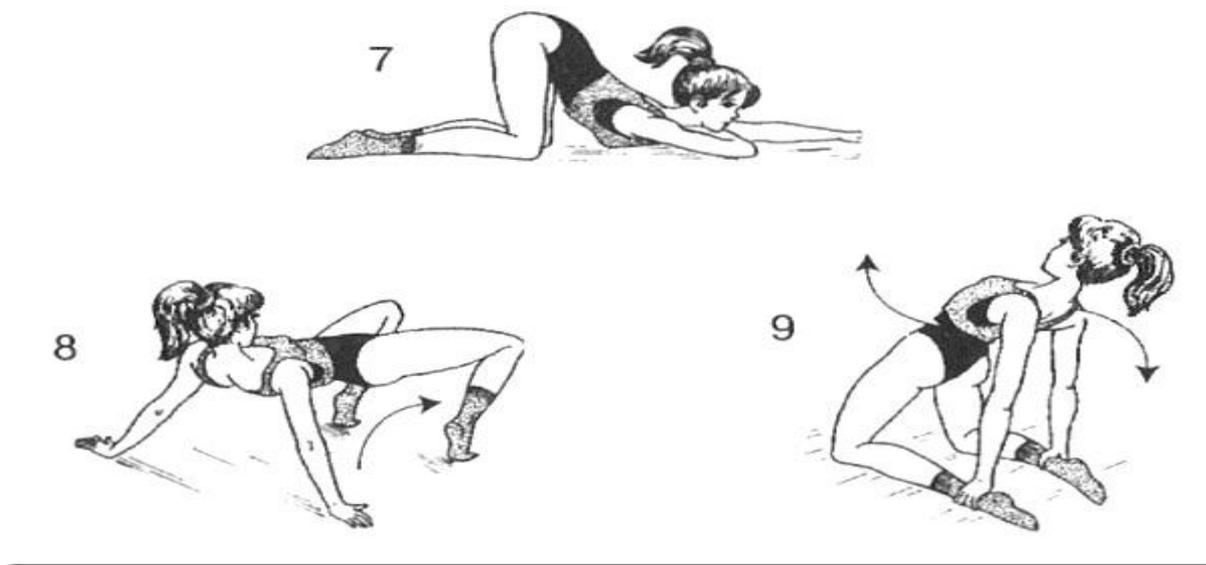
- Стоя прямо, руки вытянуть в стороны и согнуть предплечьями вверх. На счет «один», не опуская рук, перевести предплечья вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение. Нужно следить за плечами, оставляя их неподвижными. Делают упражнение 16 раз (1).
- Стоя прямо, ноги поставить врозь, руки вытянуть вперед так, чтобы кисти соприкасались тыльной стороной. На счет «раз-два», опуская предплечья вниз и к себе, сделать круг локтями, на счет «три-четыре» — в обратном направлении. Повторить упражнение 16—20 раз (2).
- Стоя прямо, ноги поставить врозь, руки согнуть перед собой, локти — в стороны. На «раз» — выполнить круговое движение предплечьями внутрь, руки в стороны, локти вверх. На «два» — вернуться в исходное положение, на «три» — сделать круг предплечьями наружу, руки в стороны, локтями вниз, на «четыре» — вернуться в исходное положение. Прodelать упражнение 10—12 раз (3).



- Стоя, нагнуться вперед, руки согнуть локтями назад, кисти сжать в кулаки. На «раз» — выпрямить руки назад, на «два» — вернуться в исходное положение. Локти надо выпрямлять максимально. Повторить упражнение 16 раз (4).
- Лечь на спину, руки вытянуть вверх, кисти соединить в «замок», вывернув локти наружу. На счет «раз» — отклонить руки вправо, на «два» — вернуться в исходное положение. Затем упражнение сделать в другую сторону. Повторить 16 раз (5).
- Стоя на коленях, грудь положить на пол, левую руку вытянуть вперед, правую подложить под голову. На счет «раз-два» отклонить таз вправо, на «три-четыре» — в исходное положение. Поменяв руки, повторить то же в левую сторону. Выполнить упражнение по 12 раз в каждую сторону (6).



- Стоя на коленях, наклонившись вперед, предплечья положить на пол. На счет «один-семь» прижаться плечами к полу, «восемь» — исходное положение. Это упражнение нужно сделать 12 раз (7).
- Сесть на пол с опорой на руки, ноги согнуть, колени развести в стороны, стопы расположить на полу. На счет «один-семь» — приподнять таз и отклонить его назад к пяткам. На «восемь» вернуться в исходное положение. Повторять упражнение 12—15 раз (8).
- Стоя на коленях, ноги поставить врозь и взяться за пятки изнутри. На счет «один-семь» подать таз вперед, расправить плечи, прогнуться. На «восемь» вернуться в исходное положение. Прodelать упражнение 10 раз (9).



- Самое главное — помните, что как бы вам не хотелось быстрее увеличить свою гибкость, во время выполнения упражнения **болевого ощущений быть не должно**. Научитесь отличать чувство натяжения мышц от болевых ощущений, ведущих к травме.

