

# Стретчинг

---

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

# Виды гибкости:

- ❖ *Активная* - движение выполняются с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц.
- ❖ *Пассивная* - способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

❖ Гибкость подразделяется на:

- *Динамическую* - в движении.
- *Статическую* – в позах.

# Стретчинг

Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

# Типы упражнений используемые в стретчинге:

- *Статические* — очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза, и занимающийся удерживает ее в течение секунд.
- *Динамические* — медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.
- *Баллистические* — маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

## *Положительные эффекты стретчинга:*

- *Произвольное регулирование мышечного напряжения - благодаря чередованию напряжения и расслабления мышц;*
- *Расслабление - расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли;*

- *Хорошая осанка* - улучшения внешнего вида и условий для работы внутренних органов;
- *Увеличение подвижности в суставах* - повышение общей двигательной активности, амплитуды и числа движений в суставах;
- *Улучшение самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах* - поднимет настроение, повышает оптимистичность человека и уверенность в себе, создает спокойствие и психологический комфорт.



## Факторы влияющие на проявление гибкости:

- анатомический;
- от степени совершенствования межмышечной координации;
- возраста занимающихся. Развивается до 15-17 лет. (пассивная до 9-10, активная до 10-14 лет);
- общее функциональное состояние организма на данный момент;
- личностно-психологические факторы;
- внешние условия;
- генетический фактор.

# Разработка тренировочной программы.

- возраст;
- опыт предыдущих занятий;
- состояние здоровья;
- медицинские ограничения;
- текущее физическое состояние;
- количество занятий в неделю;
- пожелания клиента;
- личность клиента.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**