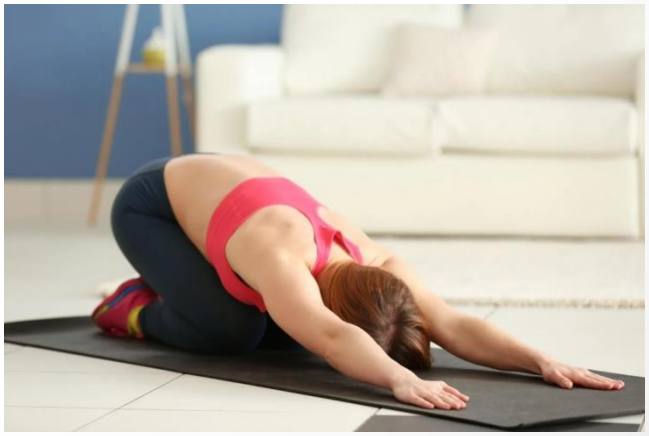
РАЗВИВАЕМ ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

Учитель физической культуры
Бурова Л.В.

Гибкость

Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.
Также гибкость - абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

В повседневной жизнедеятельности человека наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части.
От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. А упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки.
Также благодаря им совершенствуется координация работы нервно-мышечного аппарата.
Как результат – снижение риска возникновения травм и растяжений.
Плохое качество гибкости становится помехой при попытке овладеть техникой выполнения спортивных упражнений.
Прогресс в развитии других физических способностей ухудшается.
Занятия отнимают больше времени, чем следует, мышцы постоянно напряжены. Из-за этого быстрота и сила вскоре исчезают, уступая место усталости.
Часто именно недостаточная гибкость становится причиной травм опорно-двигательной системы.



Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости

1
Растяжка четырехглавых мышц у стены
2
Растяжка икроножных мышц с упором в стену
3
Подъемы на икры стоя
Наклоны к носкам
4
5
Растяжка сгибателей бедра
6
Боковые выпады

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ. ВСЕГО 10 МИНУТ В ДЕНЬ – И ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА!

«ДЕРЕВО»

Соедини руки над головой. Перенеси вес тела на левую ногу. Правую согни в колене и поставь стопу на внутреннюю сторону левой лодыжки. Затем поменяй ногу.

ВЫПАДЫ Сделай шаг вперед правой ногой, а левую согни так, чтобы коленом почти коснуться пола. Поменяй ногу.

ПОТЯНИСЬ ВПЕРЕД

Сидя на полу в позе лотоса. Потянись вперед, стараясь коснуться головой стоп. Задержись в этом положении на несколько секунд. Повтори 5 раз.

ПОСМОТРИ ЗА ПЛЕЧО

Сидя на полу, левую ногу вытяни, правую ногу согни в колене. Левой рукой возьми себя за правую стопу. И посмотри за правое плечо. Затем повтори упражнение в другую сторону. И так 5–10 раз.