

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Упражнения для развития гибкости.■

Работу выполнили ученицы 8 А класса МОУ СОШ №12 г.  
Томска

Беденко Нелли  
Федорова Люба

Руководитель Борисова Людмила Викторовна,  
преподаватель-организатор ОБЖ

# Что такое гибкость?

- 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).



# Как развивать гибкость?

- На каждой тренировке обязательно выполняйте растяжения. Единственный способ развития гибкости состоит в регулярном выполнении упражнений на растяжение. Изменению длины каждой мышцы тела препятствует так называемый условный миотатический рефлекс (рефлекс натяжения), особенно ярко проявляющийся при резком или чрезмерном увеличении длины мышцы.



- Когда при своем растяжении мышца достигает определенной критической точки, миотатический рефлекс заставляет ее напрячься и сократиться. Именно это напряжение мышцы мы и ощущаем при выполнении упражнений на растяжение.



# Источники гибкости.



- Кроме мышечной эластичности, гибкость зависит от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов, и силы мышц. Чтобы прочно удерживать сустав в необходимом положении, связки должны быть до некоторой степени напряжены. Слишком напряженные связки ограничивают амплитуду движений суставов, но, с другой стороны, слишком расслабленные связки не способны удержать сустав в нужном положении.

# Три типа растяжений:



- статические
- динамические
- баллистические

# Статические растяжения.

- При выполнении **статических** растяжений нагрузка на мышцы строго контролируется. Определенная мышца или мышечная группа растягивается до появления в ней легкой боли и удерживается в этом положении на шестьдесят секунд. Выполняя статические растяжения, тщательно расслабляйте тренируемые мышцы и дышите как можно глубже.



# Динамические растяжения.

- При **динамических** растяжениях мышцы удлиняются до максимально возможных для них пределов. Для правильного выполнения динамических растяжений сосредоточьтесь на плавности движений, не вызывающих в мышцах резких напряжений. Примерами динамических растяжений могут быть такие упражнения, как поднятие ног и коленей и вращение руками и торсом.



# Баллистические растяжения.

- При **баллистических** растяжениях напряжение на выбранную группу мышц оказывается с помощью прыжков, подскоков и других видов активных движений. Выполнять баллистические растяжения не рекомендуется, так как они активизируют миотатический рефлекс и вызывают в мышцах скорее напряжение, а не расслабление. При выполнении баллистических растяжений можно легко травмировать мышцы.



# Предостережения.

- Не перенапрягайтесь. В тренируемых мышцах должно ощущаться легкое жжение или натяжение. Оно не очень приятно, но вполне переносимо.
- Выполняя упражнения для развития гибкости, включающие в себя наклоны, всегда сгибайтесь в бедрах, а не в пояснице. Поясницу очень легко травмировать.



# Спасибо за внимание 😊

