

# ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ.

Выполнил студент 21-В группы Бабаев  
Павел Романович

Проверил преподаватель физического  
воспитания Шалагинов Юрий  
Анатольевич

## Содержание:

- Растяжка шеи
- Собака лицом вниз
- Поза плуга
- Лодочка
- Наклоны в сторону
- Выпады
- Поперечная растяжка сидя
- Растяжка на трицепсы и «Замок»

**Растяжка шеи. Обычно именно с нее начинают все комплексы на гибкость. Самое простое упражнение – сцепить руки в замок на затылке и плавно давить ими на голову, постепенно растягивая мышцы шеи. Далее то же повторяют, только оказывая давление рукой с боковой части головы. Нужно повторить упражнение в обе стороны, фиксируя положение на 30 секунд.**



**«Собака лицом вниз».** Еще одно упражнение из комплекса для йоги.

Очень полезно для позвоночника, икроножных мышц и задней поверхности бедра. Еще хорошо растягивает пяточные сухожилия.

**Как выполнять:**

**1) Встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, наклониться и опереться на пол руками.**

**2) Двигаться на руках вперед до момента, пока тело не примет положение перевернутой буквы V. Стопы должны стоять на полу, т. е. без отрыва пятки, поскольку от этого зависит растяжка задней поверхности ног.**

**3) Спину держать прямой, лопатки свести. В таком положении задержаться на 30 секунд. Можно слегка покачаться, еще сильнее выгибая спину.**



**«Поза плуга».** Одно из лучших упражнения для развития гибкости спины в домашних условиях. Оно очень полезно для позвоночника. Как выполнять:

- 1) Лечь на пол, лучше на спортивный коврик, прямые руки вытянуть вверх или вниз, как будет удобнее.**
- 2) На глубоком вдохе подтянуть колени сначала к груди, а затем перекатом плавно перевести стопы за голову. Основной вес должен приходиться на лопатки, а не на шею.**
- 3) Выпрямить ноги, закинутые за голову. Пятки оттянуть назад как можно дальше, округлой спиной пытаться тянуться в противоположную сторону.**
- 4) В таком положении сначала стоит оставаться минимум 30 секунд. Затем можно доводить это время до 3 минут.**



**«Лодочка».** Еще одно полезное упражнение для позвоночника, а также передней поверхности бедер, пресса и грудной клетки. Выполняется очень просто:

**1) Лечь на пол на живот, ноги согнуть и по максимуму прижать к ягодицам.**

**2) Ухватиться руками за лодыжки.**

**3) Максимально прогнуться, оттянув ноги назад. Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Затем можно аккуратно покачаться вперед-назад.**



**Наклон в сторону. Позволяет растянуть позвоночник, пресс, подколенные сухожилия и паховую область. Как выполнять:**

- 1) Встать прямо, ноги расставить примерно на 1,5 м.**
- 2) Наклониться в правую сторону, опереться рукой на пол, другую поднять и выпрямить. Взгляд направлен вверх.**
- 3) Зафиксировать положение на 10-20 секунд, после чего повторить то же на другую сторону.**



**Выпады. Еще одно хорошее упражнение растяжки для гибкости в домашних условиях. Задействует мышцы-сгибатели бедра, ягодицы, четырехглавые мышцы и заднюю поверхность бедра. Как выполнять:**

- 1) Принять положение как для выполнения выпадов.**
- 2) Перенести вес тела на опорную ногу, выставленную вперед.**
- 3) Наклониться вперед и опереться на предплечья.**
- 4) Зафиксировать положение на 10-20 секунд. Можно немного покачаться, что поможет увеличить амплитуду движений. Затем то же повторить на другую ногу.**



**Поперечная растяжка сидя. Полезна для тех, кто стремится к тому, чтобы сесть на шпагат. Как выполнять:**

- 1) Сесть на пол, ноги раздвинуть в стороны настолько широко, насколько получается.**
- 2) Руки вытянуть вперед как можно дальше, чтобы ощущалось растяжение в мышцах ног.**
- 3) Задержаться в таком положении на 30 секунд.**



**Растяжка на трицепсы и «замок». Можно выполнять упражнения как стоя, так и сидя. Как делать:**

- 1) Руки поднять над головой.**
- 2) Правую руку согнуть в локте и закинуть за голову. Другой рукой обхватить локоть и надавить на него, чтобы ощущалось растяжение в трицепсе.**
- 3) Задержать положение на 30 секунд, сменить руки и повторить.**

