

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

РЕФЕРАТ  
по предмету «Физическая культура»

**Тема: «гибкость и ее развитие»**

**Л-417**

**Исполнитель:  
Студент группы**

**Литовченко Е.В.**

**Проверил:  
Игнатушкин Р.Г.**

**Гибкость** - это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- **активную**, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- **пассивную**, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.



## КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОБЩЕЙ ГИБКОСТИ

(все упражнения выполняются и в правую и в левую стороны)

Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее спизу правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.



Ноги поставить вместе, присесть не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и пржать пятку к области ягодиц.

Выпад.

Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.



Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол. Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут а себя. Руки лежат ладонями на полу. Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой пржата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и пржать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднятьнад головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.



Из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед.

Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч.

Поднять корпус и прогнуться.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Исходное положение то-же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди



- ▶ При планировании и построении тренировок необходимо учитывать следующие факторы.

Обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 - 14 лет и стабилизируется до 16 - 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, даже в возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в молодые годы.