

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

Методические рекомендации

2009

УДК 796:61(075)
ББК 75.04я73
Р17

Составители: старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Ж.В. Волкова, В.М. Троицкий, С.М. Волкова**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей факультета физической культуры и спорта.

УДК 796:61(075)
ББК 75.04я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

ВВЕДЕНИЕ

«Ты молод настолько, насколько гибок твой позвоночник!» – так говорили древние мудрецы и с этим трудно не согласиться. Позвоночник – не только главная арматура нашего тела, но и тот столб, на котором зиждется здоровье всего организма. Практически все внутренние органы управляются через нервные каналы, отходящие от спинного мозга. Травмы, стрессы, малоподвижный образ жизни или длительное напряжение мышц нарушает кровообращение в мускулах, поддерживающих позвоночник, ухудшает питание хрящевых межпозвоночных дисков. Они стираются, теряя подвижность, обрастают костными наростами, пережимающими нервные корешки и позвоночные артерии. Вот так незаметно подкрадываются болезни и старость.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находятся под нашим контролем. Мы можем ими управлять, а значит влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы пока не в силах остановить, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми во многом зависит только от нас самих.

Хорошая физическая подготовка, которая определяется уровнем развития основных физических качеств, – это основа высокой работоспособности в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Двигательными способностями принято называть отдельные стороны моторики человека, к которым относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все они проявляются в движениях, и характер их управления зависит, прежде всего, от структуры самого движения. Воспитание двигательных способностей осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Различают гибкость: динамическую (проявляемую в движении), статическую (которая позволяет сохранять позу и положение тела), активную (проявляется за счет собственных усилий) и пассивную (проявляется за счет внешних сил).

Проявление степени гибкости зависит от: эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается); степени возбужденности растягиваемых мышц (гибкость снижается при большой возбужденности); предварительного (перед выполнением) напряжения мышц (амплитуда движений возрастает); изменения ритма движения; изменения исходного положения, массажа (предварительный массаж увеличивает показатели гибкости на 15%); разминки (гибкость увеличивается); внешней температуры; суточной периодики; возраста (к 15–16 годам достигается максимум гибкости); уровня развития силы (физически сильные люди менее гибки).

Гибкость не может совершенствоваться беспредельно, поэтому основная задача сводится к достижению такого уровня в подвижности различных суставов, который позволял бы рационально выполнять необходимые движения, после чего следует превысить этот уровень на 10–15%, т.е. приобрести некоторый запас гибкости и затем поддерживать его.

Гибкость имеет специфический характер. В различных видах спорта требуется конкретное ее проявление. Она зависит от времени суток, температуры воздуха, функционального состояния организма.

У детей дошкольного возраста и учащихся начальных классов подвижность суставов очень высока. С 10–11 лет наступает интенсивный регресс подвижности во всех суставах. И гибкость в отличие от других двигательных способностей начинает ухудшаться. Ее показатель в голеностопных суставах уменьшается на 25%, а в суставах позвоночного столба к 14 годам – еще более. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях (к 14–17 годам формирование суставов завершается). Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и повышения интенсивности нагрузок для мальчиков. Увеличение подвижности в лучезапястных, локтевых суставах и в плечевом поясе при проявлении активной гибкости у мальчиков составляет 4,9%, у девочек – 3,2%, а пассивной гибкости соответственно минус 1,9% и минус 0,1%. В коленных, голеностопных и тазобедренных суставах прирост активной гибкости у мальчиков 5,5%, у девочек – 6,2%; пассивной гибкости соответственно минус 8,7% и 9,5%. Поэтому младший школьный возраст – это наиболее благоприятное время для развития гибкости. Если в младшем возрасте было уделено внимание развитию гибкости и она находится на хорошем уровне, то в среднем возрасте необходимо поддерживать и совершенствовать ее специальными упражнениями, иначе гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

В среднем школьном возрасте естественное улучшение подвижности в суставах достигает наибольшей величины. К этому времени организм школьников подготовлен, чтобы выполнять движения с максимальной амплитудой. Это значит, что мышцы и связки обеспечивают достаточную прочность суставов. Большое значение имеют увеличение мышечной силы, от которой зависит укрепление суставов, и проявления активной подвижности.

Имеется ряд упражнений, требующих хорошо развитой общей гибкости. При этом подвижность в суставах должна проявляться в условиях значительных мышечных напряжений. Поэтому развитие гибкости обязательно должно сопровождаться развитием силы мышц. При выполнении гимнастических упражнений требуется, прежде всего, большая подвижность в тазобедренных суставах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Для воспитания гибкости используются следующие приемы:

1. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Например, максимальный наклон туловища вперед. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличивать их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, ограничивается связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а следовательно, и подвижность в суставах.

Обычной гибкости в суставах позвоночного столба вполне достаточно для выполнения большинства рабочих и физических упражнений. «Закрепощенность» связок, сухожилий и мышц значительно уменьшает гибкость. Систематическая работа над улучшением способности сухожилий и мышц к растягиванию повышает гибкость позвоночного столба.

2. Повторные «пружинящие» движения. Например, «пружинящие» наклоны туловища в сторону.

3. Инерция движения какой-либо части тела. Например, махи ногой вперед, которые выполняются в виде однократных и повторных движений. Используемая при этом инерция движений позволяет повысить их эффективность.

4. Конкретные задания – ориентиры. Например, взмах ногой вперед до касания носком ладони вытянутой вперед руки, наклоны туловища вперед до касания пола пальцами или кистями и т.д.

5. Применение отягощений или препятствий. Например, применение резинового амортизатора увеличивает подвижность в тазобедренных суставах больше, чем если выполнять пружинящие движения в «шпагате». Отягощения для развития гибкости должны применяться осторожно, особенно когда упражнения выполняются быстро или в холодную погоду.

6. Активная помощь партнера. Например, во время пружинящих наклонов вперед с опорой руками на высоте таза партнер нажимает руками на лопатки выполняющего.

7. Дополнительная, внешняя опора. Например, притягивание руками туловища к ногам в положении наклона вперед с хватом за рейку гимнастической стенки.

Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Ежедневные, двухразовые тренировки из четырех упражнений по 30 повторений в каждом приводит к заметному приросту гибкости через один–два месяца. Для поддержания гибкости следует применять более щадящую дозировку. Утром во время занятий на воздухе необходимо выполнять не менее 30–50 повторений, а вечером в спортзале – 15–30 повторений. Для плечевых суставов достаточно применять 40–50 повторений в одном занятии, для тазобедренных – 45–60, для межпозвоночных – 50–60 повторений.

Специальные упражнения для развития гибкости включают в подготовительную часть учебного занятия и в утреннюю зарядку. Такая тренировка наиболее эффективна.

Высокая подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений на станциях круговой тренировки. Среди общеразвивающих упражнений выделяют те, которые способствуют развитию подвижности в суставах. Это наклоны, вращения, махи и т.п.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, так как температура мышц – важнейший фактор, определяющий ее «податливость» к растягиванию. Повышение температуры тела под влиянием внешнего тепла или в результате выполнения физической работы вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает волокна более эластичными.

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных махов конечностями. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность. На станциях круговой тренировки отягощения используются, во-первых, для увеличения нагрузки, во-вторых, для увеличения амплитуды движений (посредством движения по инерции), в-третьих, для создания эффекта растягивания напряженной мышцы. Отягощения для развития гибкости должны применяться осторожно, особенно когда упражнения выполняются быстро или в холодную погоду на спортивной площадке.

В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера.

Упражнения на станциях круговой тренировки с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять постепенно увеличивая амплитуду.

Развитие гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда взаимосвязано с развитием силовых способностей.

Предпосылкой хорошего выполнения многих гимнастических упражнений (а также ряда других спортивных движений в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, борьбе) является достаточная подвиж-

ность суставов при движениях тела в переднезаднем направлении. Практически это выражается в сгибании и прогибании тела. Сгибание осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах. От достаточного развития этого вида подвижности зависит успех в таких упражнениях, как поднимание ног вперед, взмах ногой в вольных упражнениях и при выполнении прыжков, наклоны туловища, перемахи ногами в висе согнувшись на перекладине или брусках, равновесие на одной ноге.

Прогибание тела зависит от подвижности позвоночного столба, от разгибания ног в тазобедренных суставах, от поднимания рук вверх и отведения их назад.

При выполнении большинства упражнений, требующих хорошего прогибания тела, важно сохранять прогнутое положение в течение некоторого времени (в соскоках, например, должен быть длительный полет прогнувшись (около 0,25 с). То же относится и к прыжкам.

Большое значение для овладения правильной техникой метания и для достижения высокого результата имеет подвижность в плечевых сочленениях (суставах плечевого пояса), а также подвижность позвоночного столба. Важно, чтобы хорошая подвижность сочеталась с достаточной силой мышц. Поэтому следует постоянно обращать внимание на то, чтобы упражнения на гибкость сочетались с упражнениями на развитие силы соответствующих мышечных групп.

Популярным направлением в развитии гибкости является стретчинг.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Основные правила стретчинга, которые следует выполнять:

- разминка. Она повысит температуру мышц, тем самым усиливая приток крови к тканям. Мышечные волокна при этом будут быстрее и эффективнее реагировать на растяжку;

- дыхание. Глубокое, ритмичное дыхание животом усилит кровообращение в мышечных тканях. Задержка дыхания сделает растягивание неэффективным;

- следует удерживать конечное положение в течение 30 сек, постепенно увеличивая время до одной минуты;

- следует соблюдать осторожность – мышцы должны постепенно привыкать к своей новой длине. Также следует избегать рывковых движений;

- в обязательном порядке растягивайте как левую, так и правую стороны той или иной области тела.

Статические – это очень медленные движения, при помощи которых принимаются определенные позы и занимающийся удерживает ее в течение от тридцати секунд до одной минуты. При этом можно напрягать растянутые мышечные группы периодически или постоянно.

но. Статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. Именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики.

Динамический стретчинг – это медленные «пружинящие» движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибания.

Поэтому удержания статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективны для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

Гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшает гибкость. С учетом этого факта «растяжка» даже более важна, чем физические упражнения.

Подвижность и безболезненное сокращение мышц можно назвать основными факторами, определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые настигают человека с возрастом, особенно если он ведет малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязанности. Именно метод растягивания позволяет еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять многие жизненно важные системы организма.

Известно выражение «С потерей гибкости приходит старость». Если у молодых людей связки при растягивании могут удлиняться на 10%, то у 40-летних людей – лишь на 4%, а у 60–70-летних – на 1–3%. Именно с потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничивается возрастом так сильно, как гибкость.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ И РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

1. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из и.п. опустить левую руку на бедро, ладонь развернуть вовнутрь, правую руку расположить на противоположной части головы. Плавным движением выполнить наклон головы вправо, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержаться в этом положении 30 сек и медленно вернуться в и.п., то же в другую сторону.

2. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны. Выполнить наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержаться в этом положении 30 сек и медленно вернуться в и.п.

3. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой. Максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед–вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствовать растяжение мышц плеча. Задержаться в этом положении 30 сек и медленно вернуться в и.п.

4. И.п. – ноги согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой. Из и.п. максимально выпрямить руки перед собой, слегка потянуть их вперед–вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствовать растяжение мышц плеча. Задержаться в этом положении на 30 сек и вернуться в и.п.

5. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясицы. Из и.п. выполнить максимальное разгибание рук назад–вверх. Стараться соединить лопатки вместе. Почувствовать растяжение мышц рук и задержаться в этом положении на 30 сек. Медленно вернуться в и.п.

6. И.п. – ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища из и.п. с упором согнутыми руками о бедро, выполнять наклон корпуса и головы вперед максимально округлив спину. Почувствовать растяжение спины и задержаться в этом положении 30 сек. Вернуться в и.п.

Обязательно максимально округлить спину, потянуться вверх, руки остаются на бедрах, плечи и голову не поднимать, дыхание равномерное.

7. И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении. Из и.п. выполнить полуприсед и соединить руки в замок под коленями. Одновременно с наклонами корпуса и головы вперед максимально округлить спину, потянуться вверх. По-

чувствовать растяжение мышц спины и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п.

Стараться максимально округлить спину и тянуться вверх, плечи и голову не поднимать, дыхание ровное.

8. И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении. Из и.п. поднять правую руку вверх, левой рукой упереться в бедро. Выполнить с максимальной возможной амплитудой наклон туловища влево. Почувствовать растяжение косых мышц живота и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. Выполнить упражнение в другую сторону.

Сохранять прямое положение спины, выполнить наклон корпуса строго в сторону, не заваливаться назад и не наклоняться вперед, сохранять прямое положение вытянутой вверх руки, поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз, в пол, дышать равномерно.

9. И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, левая рука опущена вдоль туловища, правая согнута в локте и расположена на затылке. Из и.п. выполнить с максимальной возможной амплитудой наклон туловища влево. Почувствовать растяжение косых мышц живота и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Выполняя наклоны, сохранять прямое положение спины, стараться не заваливать корпус назад и не наклоняться вперед, согнутая в локте рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, дыхание равномерное.

10. И.п. – шаг назад левой ногой, согнуть ее в колене и занять положение полуприседа с полунаклоном корпуса вперед, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставить на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполнить полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и выполнить упражнение на другую ногу.

Стараться удержать прямое положение спины, не сгибать в колене впереди стоявшую ногу, для достижения максимальной растяжки стараться сильнее оттягивать носок на себя, дышать равномерно.

11. И.п. – стать прямо, согнуть правую ногу в колене и обхватить правой рукой правую стопу. Левую руку для удержания равновесия выпрямить вперед или в сторону, или держаться за опору. Из этого положения потянуть согнутую ногу на себя, почувствовать растяжение мышц бедра и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п., повторить упражнение на другую ногу.

Следить, чтобы колено опорной ноги не выпрямлялось до конца, оно должно быть слегка согнуто, для усиления амплитуды растягивания, можно слегка наклонить корпус вперед, подтянуть ногу еще выше, дышать равномерно.

12. И.п. – стойка ноги врозь пошире, стопы развернуты наружу, упор руками о бедра, ладони направлены вовнутрь. Из и.п. выполнить глубокий полуприсед, колени и стопы должны быть развернуты наружу. Почувствовать растяжение мышц и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и медленно вернуться в и.п.

Обратить внимание, чем глубже присед, тем сильнее амплитуда растяжки, во время выполнения сохранять прямое положение спины, стараться максимально развернуть колени и стопы наружу, дышать равномерно.

13. И.п. сидя на полу, правая нога согнута в колене и заведена назад под себя, левая нога согнута в колене и расположена сверху скрестно у правого бедра, руки в свободном положении. Из и.п. выполнить наклон туловища вправо с одновременным упором на предплечья. Кулаки направлены вверх в конечной точке амплитуды движения, после максимально низкого наклона туловище вправо–вперед, задержитесь на 30 сек. Расслабиться и медленно вернуться в и.п., поменять положение ног и выполнить упражнение в другую сторону.

При выполнении упражнения сохранять прямое положение спины, голову держать на одной линии с позвоночником, не наклоняя вниз, колено согнутой ноги должно быть направлено вверх, наклон туловища выполнять строго вправо–вперед и влево–вперед, дышите равномерно.

14. И.п. – сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, в свободном положении. Из и.п. выполнить наклон туловища вперед с максимально возможной амплитудой. Положение рук может быть следующим: а) упор предплечьями в пол прямо перед собой; б) руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; в) хват руками за голеностопные суставы или пятки. Обязательно грудью касаться пола. В конечной точке амплитуды движения задержаться на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п.

При выполнении упражнения сохранять прямое положение спины, при растягивании не пытаться сразу же выполнить глубокий наклон вперед, стараться взгляд направлять вперед и не наклонять голову вниз, дышать равномерно.

15. И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища. Из и.п. согнуть правую ногу в колене назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижать к правой ягодице. Задержаться в этом положении 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. Выполнить упражнение на другую ногу.

Стараться не отрывать от пола плечи и поясницу, не раздвигать ноги в стороны – стараться держать колени максимально близко друг от друга, развести руки в стороны и упираться ладонями в пол, дышать равномерно.

16. И.п. – сидя на полу, левая нога прямая и вытянута вперед, правая нога согнута в колене и стопой упирается в пол, руки в свободном положении. Из и.п. выполнить наклон туловища вперед к левой ноге, руками обхватить голеностопный сустав, грудью касаться левого бедра. Задержаться в наклоне на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. Поменять положение ног и выполнить упражнение на другую ногу.

Обязательно при выполнении сохранять прямое положение спины, стараться грудью касаться бедра, дышать равномерно.

17. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки в свободном положении. Из и.п. обхватить руками левую ногу за голеностопный сустав. Затем разогнуть левую ногу вперед или вперед–кверху. Задержаться в этом положении 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. Поменять положение рук и выполнить упражнение на другую ногу. В дальнейшем, по мере увеличения растяжки стараться разогнуть на себя.

При выполнении упражнений сохранять прямое положение спины, обязательно до конца выпрямить поднятую ногу в колене, дышать равномерно.

18. И.п. – лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены. Из и.п. поднять подбородок, соединить лопатки и потянуться вверх слегка выпрямляя руки. Почувствовать растяжение мышц брюшного пресса и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и медленно вернуться в и.п. Стараться не отрывать от пола бедра, не запрокидывать голову назад, для увеличения амплитуды растяжки можно до конца выпрямить руки в локтях, дышать равномерно.

19. И.п. – сед на пятках, ноги слегка расставлены, руки в свободном положении. Из и.п., вытягивая руки вперед, выполнить наклон туловища вниз. Руки ладонями упираются в пол, голова опущена вниз между руками. Почувствовать растяжение мышц спины и задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п.

Следить за сохранением прямого положения спины и естественного прогиба в пояснице, руками стараться тянуться вперед, дышать равномерно.

20. И.п. – сидя на полу, ноги расставлены в стороны с максимальной возможной амплитудой, носки оттянуты к себе, голени направлены внутрь, левая рука предплечьем упирается в пол позади левого бедра, правая рука прямая, вытянута вверх над головой. Из этого

положения выполнить наклон туловища в сторону, правой рукой обхватить левую стопу. Задержаться в этом положении на 30 сек. Расслабиться и вернуться в и.п. Поменять положение рук и выполнить упражнение в другую сторону.

Обратить внимание, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена вниз, дышать равномерно.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И СИЛЫ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, кисти сжаты в кулаки. Вращать кисти в лучезапястных суставах, чередуя положение рук – вниз, в стороны, вверх. То же, но с гантелями весом 2–3 кг.

2. И.п. – стойка ноги врозь, гантели весом 2–3 кг. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к подмышкам. Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце.

3. И.п. – о.с., руки внизу, кисти сжаты в кулаки. Вращение плечевых суставов с опущенными вниз руками вперед–назад за счет мышц плечевого пояса. То же, но с гантелями весом 2–3 кг.

4. И.п. – стойка ноги врозь, прямые руки с гантелями весом 2–3 кг. Круговое движение рук вперед и назад поочередно. Движение начинать плавно с постепенным увеличением скорости.

5. И.п. – о.с., руки внизу, кисти держат гантели. Поднимать и опускать прямые руки. Дыхание произвольное. То же, но руки в сторону, то же, но руки вверх.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища вправо с рывком прямых рук в стороны и наклон к левой ноге. 2 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – пружинистые наклоны туловища к прямой ноге с отведением одной руки вверх – в сторону, другой – вниз – в сторону. То же, но руки с гантелями весом 2–3 кг.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1–4 – наклоны туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей. При наклоне смотреть вперед. То же, но с гантелями весом 2–3 кг.

9. И.п. – стойка ноги врозь, гантели весом 2–3 кг вверху. 1–4 – наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки произвольно. 1 – наклон назад, сгибая колени и касаясь кистями рук пяток. 2 – и.п. То же, но в руках гантели весом 2–3 кг.

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1–4 – перенос центра тяжести с одной ноги на другую, поочередно меняя положение

опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад. То же, но в руках гантели весом 2–3 кг.

12. И.п. – о.с. 1 – выпад вперед с взмахом рук вперед. 2 – и.п.

То же, но в руках гантели весом 2–3 кг.

13. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями весом 2–3 кг внизу. 1 – выпад вперед, гантели на грудь. 2 – толчком ног гантели на прямые руки. 3 – встать, гантели опустить на грудь. 4 – и.п.

14. И.п. – упор присев. 1 – равновесие на левой, руки вверх – в стороны. 2 – и.п. 3–4 – то же на правой ноге. То же, но с гантелями весом 2–3 кг.

15. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – глубокие приседания с касанием руками пяток. 2 – и.п. То же, но сзади в руках гантели весом 2–3 кг.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И.п. – руки вверх, пальцы переплетены. 1–3 – три рывка руками назад. 4 – и.п.

2. И.п. – левая рука вверх, правая отведена назад, кисти выпрямлены. 1–4 – на каждый счет смена положения рук. Вверху и внизу руки надо отводить как можно дальше.

3. И.п. – руки вперед. 1–2 – два круга кверху с максимальной амплитудой. 3–4 – два круга книзу.

4. И.п. – руки в стороны. 1–3 – три рывка прямыми руками назад. 4 – и.п.

5. И.п. – руки вверх. 1 – сместить плечевой пояс кверху (потянуться руками как можно выше). 2 – и.п.

6. И.п. – о.с., кисти выпрямлены. 1 – максимальный поворот рук наружу. 2 – максимальный поворот рук внутрь.

7. И.п. – руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. 1 – максимальный поворот рук (вращение) наружу. 2 – максимальный поворот рук внутрь. 3 – максимальный поворот рук наружу. 4 – и.п.

8. И.п. – руки вверх ладонями вперед. 1 – максимальный поворот рук наружу. 2 – максимальный поворот рук внутрь.

9. И.п. – упор лежа. 1–2 – опустить туловище в плечевых суставах как можно ниже (руки не сгибать). 3–4 – поднять туловище в плечевых суставах как можно выше.

10. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, руки вперед ладонями книзу. Напрячь мышцы живота так, чтобы опираться о пол поясницей (не тазом и лопатками), между спиной и полом не должно быть просвета. 1–2 – руки вверх, положить их на пол. 3–4 – вернуться в и.п.

11. И.п. – лежа на спине с прямыми ногами, руки вперед ладонями книзу. Напрячь мышцы живота так, чтобы опираться о пол поясницей (не тазом и лопатками), между спиной и полом не должно быть просвета. 1–2 – руки вверх, положить их на пол. 3–4 – вернуться в и.п.

12. И.п. – руки вперед. 1 – дугами книзу руки назад с рывком. 2 – и.п.

13. И.п. – руки назад, пальцы переплетены. 1–3 – три рывка руками назад. 4 – и.п.

14. И.п. – о.с. 1 – руки назад. 2 – хлопок прямыми руками за спиной. 3 – руки назад. 4 – и.п.

15. И.п. – упор сидя. 1–2 – упор лежа сзади, прогнуться, поднимая туловище как можно выше. 3–4 – и.п.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА В ПАРАХ

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. 1 – руки вверх. 2 – подавая грудь вперед, прогнуться, смотреть на руки. 3 – выпрямиться. 4 – и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх (руки в стороны). 1–2 – выпад левой ногой вперед, прогнуться, смотреть вверх. 3–4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1–2 – первые номера, наклоняясь вперед с прямыми ногами, поднимают партнеров, руки прямые. 3–4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону.

4. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед друг другу на плечи. 1–3 – три пружинистых наклона вперед прогнувшись, нажимая на плечи партнера. 4 – и.п.

5. И.п. – первые номера сидят на полу, подняв руки вверх, вторые стоят сзади, касаясь ногами спины первых и захватив их за руки. 1 – первые номера отводят руки назад, вторые помогают. 2 – и.п.

6. И.п. – партнеры стоят друг за другом, ноги врозь, у первого руки отведены слегка назад, кисти сжаты в кулак, второй держит первого за предплечья около локтевых суставов. Силовая борьба между партнерами. Первый стремится развести локти в стороны, второй – свести их назад. После выполнения упражнения партнеры меняются местами.

7. И.п. – то же, но у первого руки согнуты в локтях.

8. И.п. – то же, но у первого руки отведены в стороны.

9. И.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, ноги врозь, второй удерживает первого за запястья рук. Первый стремится поднять, второй – опустить прямые руки партнера. После выполнения упражнения партнеры меняются местами.

10. И.п. – первый сидит руки впереди на ширине плеч слегка согнуты в локтях, второй стоит сзади, наклонившись вперед, взявшись за лучезапястные суставы первого. Первый стремится поднять руки вверх, второй – опустить их вниз. После выполнения упражнения партнеры меняются местами.

11. И.п. – то же, но у первого руки шире плеч.

12. И.п. – то же, но у первого руки в стороны.

13. И.п. – сидя, взявшись за руки и упершись друг другу ступнями. Второй партнер тянет за руки первого и, постепенно ложась на спину, старается наклонить его туловище как можно ближе на себя. Затем партнеры возвращаются в и.п. и повторяют движения в обратном направлении.

14. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки внизу прямые. Поочередное перетягивание рук вперед–вверх. Следить, чтобы руки были прямые.

15. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки. Наклонившись вперед, попеременные повороты туловища вправо и влево, руки прямые.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.п. – палка внизу. 1 – подняться на носки, палка вверх. 2 – опуститься на стопы, палка на лопатки. 3 – подняться на носки, палка вверх. 4 – и.п.

2. И.п. – о.с., палка внизу хватом за концы. 1 – шаг левой ногой вперед, палку к груди. 2 – палку вверх, прогнуться. 3–4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.

3. И.п. – палка сверху. 1 – отвести палку назад и прогнуться. 2 – и.п.

4. И.п. – палка сзади – книзу. 1 – палка назад. 2 – и.п.

5. И.п. – палка внизу. 1–2 – круговыми движениями рук вперед–вверх сделать выкрут. 3 – опустить палку левой рукой и перевести ее вперед. 4 – и.п.

6. И.п. – палка сзади–книзу. 1–2 – наклоняясь вперед, сделать выкрут и выпрямиться. 3–4 – опустить левой рукой палку и перевести ее за спину в и.п.

7. И.п. – палка сверху хватом на ширине плеч. 1 – вытянуть руки вверх, перемещая плечевой пояс кверху. 2 – и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – поворот туловища влево, палку вперед. 2 – и.п. 3 – то же вправо. 4 – и.п.

9. И.п. – стойка ноги врозь, палка сверху. 1–3 – пружинистый наклон туловища влево, палка сверху. 4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону.

10. И.п. – ноги вместе (гимнастическую палку перевести за спину, опустить). 1–2 – подняться на носки, гимнастическую палку отвести как можно дальше назад. 3–4 – и.п.

11. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вперед параллельно полу. 1 – поворот туловища влево, палку повернуть вертикально полу. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с., палка впереди. 1–3 – три наклона вперед (опора руками о палку). 4 – и.п.

13. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1–2 – левую руку вверх, пружинистые наклоны вправо. 3 – и.п. То же в другую сторону.

14. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху. 1–3 – наклониться назад, палка в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4 – и.п. То же другой рукой.

15. И.п. – палка вверху. 1–3 – наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4 – и.п. То же в другую сторону.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ

1. И.п. – руки на пояс. 1 – мах левой ногой в сторону. 2 – И.п. 3 – мах правой ногой в сторону. 4 – И.п.

2. И.п. – руки на пояс. 1 – отвести левую ногу в сторону. 2–3 – держать. 4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.

3. И.п. – руки в стороны. 1 – мах левой ногой в сторону, стараться достать кисть руки. 2 – и.п. 3 – мах правой ногой в сторону, стараться достать кисть руки. 4 – и.п.

4. И.п. – руки в стороны. 1 – мах левой ногой в сторону, левой рукой захватить левую ногу под коленом. 2–3 – держать. 4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону.

5. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу (присесть). 2–3 – медленно в приседе перенести вес тела на правую ногу. 4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону.

6. И.п. – упор присев. 1–2 – выпрямиться, левая нога в сторону, дугами наружу, руки вверх. 3–4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.

7. И.п. – упор согнувшись, ноги врозь. 1–3 – три пружинистых разведения ног пошире, скользя внутренней стороной стопы по полу покачивания. 4 – и.п.

8. И.п. – упор присев. 1 – левую ногу в сторону повыше. 2–3 – держать. 4 – и.п. 5–8 – то же другой ногой.

9. И.п. – упор присев. 1 – толчком ног упор присев на левой ноге, правую в сторону повыше. 2 – толчком левой сменить положение ног. 3 – толчком правой сменить положение ног.

10. И.п. – сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, стараться грудью коснуться колена. 2 – наклон вперед. 3 – наклон к правой ноге, стараться грудью достать пол. 4 – и.п.

11. И.п. – сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1–3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь грудью достать пол. 4 – и.п.

12. И.п. – лежа на спине, ноги приподнять над полом под углом 45 градусов. 1 – развести ноги врозь. 2–3 – два рывка ногами наружу (левой влево, правой вправо). 4 – и.п.

13. И.п. – сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1–4 – подавая туловище вперед, встать на ноги и перейти через упор согнувшись ноги врозь в упор лежа ноги врозь. 5–8 – обратным движением вернуться назад в и.п.

14. И.п. – сед ноги врозь пошире, руки сзади в упоре. 2 – поднять ноги вверх и соединить их вместе. 2 – опустить в и.п.

15. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1–4 – поочередное поднятие ног вверх.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

1. И.п. – стоя левым боком к стенке, взявшись левой рукой за рейку, правая рука вверх. 1 – взмах правой ногой в сторону, правая рука в сторону, попытаться достать руку. 2 – и.п. Повернуться кругом и выполнить упражнение левой ногой.

2. И.п. – стоя левым боком к стенке на расстоянии одного шага, поставить левую ногу на рейку повыше, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, руки вверх. 2 – и.п. Повернуться кругом и выполнить упражнение в другую сторону.

3. И.п. – стоя на правой ноге лицом к стенке вплотную, левая нога в сторону, опираясь носком на рейку как можно выше, руками держаться за рейку. 1–3 – три пружинистых скольжения левой ногой в сторону. 4 – и.п. То же другой ногой.

4. И.п. – стоя на правой ноге, прижимаясь спиной к стенке, левая нога в сторону, опираясь пяткой на рейку, как можно выше, руками держаться за рейку на высоте пояса. 1–3 – три пружинистых скольжения левой ногой в сторону. 4 – и.п. То же другой ногой.

5. И.п. – вис. 1 – развести ноги врозь пошире. 2–3 – два рывка ногами врозь. 4 – и.п.

6. И.п. – вис лицом к стенке. 1 – отводя ноги назад прогнуться. 2 – сильно развести ноги врозь. 3 – соединить ноги. 4 – и.п.

7. И.п. – вис стоя ноги врозь на второй рейке снизу, руками держаться за рейку на уровне груди. 1–3 – три пружинистых покачивания вниз–вверх, разводя ноги пошире. 4 – и.п.

8. И.п. – вис. 1–4 – раскачивание прямыми ногами влево–вправо.
9. И.п. – вис. 1–4 – поочередное поднимание вверх согнутых ног.
10. И.п. – стойка лицом к стенке, сед на правой, левая прямая в сторону, руки на опоре. 1 – перенести вес тела на другую ногу. 2 – и.п.
11. И.п. – стойка ноги врозь пошире, лицом к стенке. 1–2 – в медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в стороны, спина прямая). 3–4 – и.п.
12. И.п. – стоя правым боком к стенке, держась правой рукой за рейку, левая нога согнута в колене. 1–3 – захватить левой рукой сбоку, затем разогнуть левую вперед–вверх. 2 – и.п. То же другой ногой.
13. И.п. – стоя лицом к стенке, руки на опоре. 1 – мах левой ногой назад в максимальном темпе. 2–4 – и.п. То же другой ногой.
14. И.п. – стоя правым боком к стенке, правая рука на опоре. 1 – мах левой ногой вперед. 2 – назад. То же другой ногой.
15. И.п. – стоя лицом к стенке, руки на опоре. 1–4 – махи левой ногой в сторону. То же другой ногой.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СГИБАТЕЛЬНЫХ И РАЗГИБАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

1. И.п. – руки в стороны. 1 – шаг левой ногой вперед, руки вперед (достать кисти рук). 2 – и.п. 3–4 – другой ногой.
2. И.п. – руки вперед – в стороны. 1 – шаг левой, достать носком кисть правой руки. 2 – и.п. 3–4 – другой ногой.
3. И.п. – руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу вперед, подняв бедро как можно выше. 2 – разогнуть ногу вперед, стараясь как можно меньше опустить бедро. 3 – держать. 4 – вернуться в и.п.
4. И.п. – о.с. 1 – руки вверх. 2 – наклон вперед до касания руками пола. 3 – пружинистый наклон. 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед к левой ноге, руками захватить голень и потянуть туловище к ноге. 2 – и.п. 3–4 – то же к другой ноге.
6. И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2 – не отрывая ладони от пола, выпрямить ноги. 3 – упор присев. 4 – и.п.
7. И.п. – сед. 1 – руки вверх. 2–3 – два пружинистых наклона вперед, касаясь грудью коленей. 4 – и.п.
8. И.п. – сед ноги врозь. 1 – наклониться к левой ноге, захватить руками голень и притянуть туловище к ноге («лечь на ногу»). 2–3 – держать. 4 – и.п. 5–8 – то же к другой ноге.
9. И.п. – сед ноги врозь. 1 – наклон вперед, руки вверх, лечь грудью на пол. 2–3 – держать. 4 – и.п.
10. И.п. – руки на пояс. 1–2 – прогнуться, руки в стороны. 3–4 – вернуться в и.п.

11. И.п. – стойка на коленях. 1–2 – прогнуться, руки вверх, попытаться руками достать пол. 3–4 – и.п.

12. И.п. – сед на пятках, руки назад. 1–2 – выпрямляясь, стать на колени, дугами книзу руки вверх, достать руками пол. 3–4 – и.п.

13. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. 1–2 – опираясь на пятки и руки, поднять бедра как можно выше, прогнуться в пояснице, голову отклонить назад. 3–6 – удерживать позу. 7–8 – и.п.

14. И.п. – лежа на животе, ладони на полу на уровне плеч. 1–2 – медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо голову, затем приподнять грудь от пола (таз от пола не отрывать), прогнуться как можно больше, смотреть на пятку левой ноги. 3–6 – удерживать позу. 7–8 – и.п. 9–16 – то же, но с поворотом головы влево. Дыхание: 1–2 – вдох, 3–6 – задержка, 7–8 – выдох.

15. И.п. – лежа на животе, ноги разведены, ладони на полу на уровне плеч. 1–4 – плавно, без рывков разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. 5–8 – и.п.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СГИБАТЕЛЬНЫХ И РАЗГИБАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

1. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, левую (правую) ногу на рейку. 1 – руки вверх. 2–3 – два наклона вперед. 4 – и.п.

2. И.п. – стоя левым боком к гимнастической стене, взявшись левой рукой за рейку на уровне пояса, правая рука вверх. 1 – шаг правой ногой вперед, правую руку вперед, носком ноги достать кисть. 2 – шаг правой ногой назад, руку вверх. 3 – шаг правой ногой вперед, руку вперед. 4 – и.п. То же другой ногой.

3. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке вплотную. 1–4 – наклониться вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. 5–8 – вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на левой ноге на расстоянии шага, правая назад, опираясь носком на 4–6-ю рейку снизу, туловище наклонено вперед, руками опереться о пол. 1–2 – прогнуться, руки вверх–наружу, голову поднять и посмотреть на стенку. 3–4 – вернуться в и.п. То же другой ногой.

5. И.п. – стойка на коленях спиной к гимнастической стенке. 1–2 – прогнуться, руки вверх до касания руками стенки. 3–4 – вернуться в и.п.

6. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага. 1–2 – поднимая руки вверх, прогнуться до касания руками рейки. 3–4 – оттолкнуться руками от рейки и вернуться в и.п.

7. И.п. – стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке на расстоянии большого шага. 1–4 – наклониться назад и сделать четыре перехвата руками, опускаясь все ниже в прогнутом положении. 5–8 – обратным перехватом рук вернуться в и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь пошире, лицом к гимнастической стенке. 1–2 – в медленном темпе глубокие приседания на носках (колени развернуты в стороны, спина прямая). 3–4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога на рейке, руки внизу. 1–2 – присесть на левой ноге. 3–4 – и.п. То же другим боком.

10. И.п. – стоя вплотную спиной к гимнастической стенке. 1–4 – пружинистые притягивания руками туловища к ногам.

11. И.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая нога на рейке, правая вверх. Взяться правой рукой за опору над головой. 1 – прогибаясь вправо, отодвинуть левой рукой туловище вправо (правую руку не отпускать). Чувствовать растяжение широчайших мышц. 2 – и.п. То же другим боком.

12. И.п. – стоя одной ногой на нижней рейке гимнастической стенки, руками взяться за рейку, находящуюся на уровне головы. 1 – отвести в сторону правую ногу и туловище. 2 – и.п. То же другой ногой.

13. И.п. – присев, взявшись руками за рейку гимнастической стенки вверху. 1 – отвести туловище и правую ногу вперед, прогнуться, выпрямить руки. 2 – и.п. То же другой ногой.

14. И.п. – стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки, руки за головой. 1 – наклонить туловище назад. 2 – и.п. То же с последующей сменой ног.

15. И.п. – вис на гимнастической стенке. 1–4 – переход из виса присев в вис стоя прогнувшись и наоборот. Вдох – перед началом прогибания, выдох – при возвращении в вис стоя в группировке.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СГИБАТЕЛЬНЫХ И РАЗГИБАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПАРАХ

1. И.п. – первые номера сидят на полу, подняв руки вверх, вторые стоят сзади, положив руки на лопатки первых номеров. 1–3 – три пружинистых наклона вперед до касания грудью коленей. Вторые номера, нажимая руками на лопатки, помогают наклоняться пониже. 4 – и.п.

2. И.п. – первые номера, лежа на спине, поднимают левую (правую) ногу (обе ноги вверх). Вторые номера стоят на коленях сбоку. 1–3 – три пружинистых движения ноги (ног) к туловищу. Вторые номера нажимают на голень. 4 – и.п.

3. И.п. – первый номер лежит на животе руки вверх, второй становится над ним ноги врозь, берет его плечи и упирается коленями в лопатки. 1–2 – первый номер прогибается, второй тянет его за плечи вверх. 3–4 – и.п.

4. И.п. – первый номер лежит на животе руки вверх, второй стоит у его ног. 1–3 – первый номер отводит ноги назад и прогибается, второй берет его за ноги и приподнимает их кверху так, чтобы первый сделал перекат на грудь. 4 – и.п.

5. И.п. – стоя в парах. Первый номер поднимает руки вверх и, прогибаясь, опускается в «мост». Второй, стоя сбоку, поддерживает его под спину и не дает упасть.

6. И.п. – первый номер принимает стойку ноги врозь, руки вверх, второй упор стоя согнувшись позади первого номера. Первый, прогибаясь и перемещая центр тяжести тела вперед, опускается в «мост», второй подстраховывает его, подставляя свою спину, а затем постепенно опускаясь вниз.

7. И.п. – стоя в парах лицом друг к другу. Первый номер поднимает руки вверх, второй захватывает его руками за бедра. Первый номер, прогибаясь, опускается в «мост», второй тянет его постепенно к себе и таким образом поддерживает.

8. И.п. – первый номер стоит на коленях, руки вверху, второй – сзади на одном колене, руками взявшись за лучезапястные суставы первого. 1–3 – отвести прямые руки партнера назад, при этом первый оказывает сопротивление. 4 – и.п.

9. И.п. – первый номер лежит на животе, руки вверху, второй стоит, согнувшись на первом, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого. 1–3 – первый партнер прогибается за счет отведения прямых рук назад, второй выпрямляется и сгибается, поднимая и опуская первого.

10. И.п. – партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, следует расслабиться.

11. И.п. – то же, но поочередные наклоны вперед с последующим приседанием и поднятием партнера на спине.

12. И.п. – партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки вверху. Поочередные наклоны вперед с партнером на спине. Партнеру, лежащему на спине, следует расслабиться, выполняющему наклоны – не сгибать ноги в коленях.

13. И.п. – первый партнер – сед ноги врозь, руки на поясе, второй – упор согнувшись, ноги врозь, колени прямые, взявшись за голени первого. Первому – сгибать и разгибать туловище, руки на поясе, второму чередовать упор согнувшись с упором присев.

14. И.п. – первый партнер стоит и держит руками второго за носки ног, второй лежит на спине, ноги вверх, руки на поясе. Второй партнер сгибает и разгибает туловище к ногам, первый отводит поочередно правую, левую ногу назад–вверх, прогибая спину.

15. И.п. – партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты в локтях и соединены в замок. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Вдох при разгибании, выдох при сгибании.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СУСТАВОВ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА В СОЧЕТАНИИ С РАЗВИТИЕМ СИЛЫ

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу хватом сверху. 1 – поднять руки в стороны. 2–3 – вверх–вперед. 4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, левую руку с гантелей за спину, правую с гантелей вверх. 1 – глубокий наклон влево. 2 – вправо. Движение выполнять плавно, без рывков, спину держать прямо.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на поясе. 1 – поворот влево, одновременно поднимая руку в сторону поворота. 2 – и.п. То же в другую сторону. Следить, чтобы спина была прямая, голову поворачивать в сторону поворота.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, хват гантелей снизу, локти опущены. 1–4 – круговое вращение в плечевом суставе, не отрывая кисти от плеч. Дыхание произвольное.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены вдоль тела. 1–3 – сделать три пружинистых наклона вниз (все ниже и ниже), колени не сгибать. 4 – и.п.

6. И.п. – стоя, руки с гантелями вниз в стороны, ладони наружу. 1–4 – сгибание и разгибание рук в локтях.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями за головой, локти вверх. 1 – выпрямить руки над головой, опустить их вперед–вниз. 2 – и.п.

8. И.п. – стоя, руки с гантелями внизу, ладони к бедрам. 1–2 – отведение и приведение кистей. Дыхание произвольное.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – наклониться вперед, руки в стороны. 2 – и.п.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – наклониться вперед, руки вперед. 2 – и.п.

11. И.п. – стоя, наклонившись вперед, руки с гантелями внизу. 1 – поднять руки назад–вверх. 2 – и.п.

12. И.п. – стойка ноги врозь, кисти с гантелями прижаты к плечам. 1 – повернуть туловище как можно дальше вправо. 2 – и.п. То же с поворотом туловища влево.

13. И.п. – о.с., гантели у затылка. 1–2 – поочередно разгибать и сгибать руки в равномерном темпе.

14. И.п. – ноги врозь, руки с гантелями в стороны. 1 – поднять руки вперед скрестно (правую под левой). 2 – и.п. 3–4 – поменять положение рук.

15. И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу. 1 – наклон туловища влево. 2 – и.п. 3–4 – то же вправо. Следить, чтобы гантели скользили вдоль туловища до подмышек.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ

1. И.п. – руки на пояс. 1 – встать на носки. 2 – и.п.
2. И.п. – руки сзади. Ходьба на носках, ноги прямые.
3. И.п. – руки вперед. Ходьба на пятках, ноги прямые.
4. И.п. – руки на пояс. Ходьба на высоких носках.
5. И.п. – руки за спиной. Ходьба на носках в полуприседе.
6. И.п. – руки за спиной. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Бег на носках.
8. Бег с высоким подниманием бедра.
9. Бег с захлестыванием голени.
10. Бег на прямых ногах на носках.
11. Бег приставным шагом вправо, влево.
12. Бег скрестным шагом левым, правым боком.
13. Бег спиной вперед.
14. И.п. – руки в стороны. В ходьбе на носках вращение туловищем влево и вправо.
15. И.п. – руки в стороны. В ходьбе прыжки на носках с поворотом влево и вправо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы достичь эффекта в развитии гибкости, упражнения надо выполнять до появления легкой болезненности. Для этого необходимо 40–50 повторений. Для планирования упражнений на гибкость методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного эффекта в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соответствия в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические.

На начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно 2–3 занятия в неделю. Постепенно можно перейти к ежедневным занятиям. А это значит, что в утреннюю гимнастику обязательно надо вводить упражнения на гибкость. Нагрузку в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 сек, при пассивных – 1 повторение в 1–2 сек, «выдержка» в статических положениях – 4–6 сек. Достаточно даже небольшого (двухмесячного) перерыва в тренировке гибкости, чтобы она ухудшилась на 10–12%.

Однако, не следует добиваться предельного развития гибкости, надо стремиться к ее соразмерности с развитием силы и мышечного тонуса, необходимых при удержании поз в статических и динамических условиях деятельности, так как от состояния основных звеньев (мышц, связок, суставов) опорно-двигательного аппарата, и в первую очередь грудного отдела позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов, в значительной мере зависит правильная осанка. Если подвижность увеличивается, а сила отстает, то возникает «разболтанность» в суставах и сочленениях, что может привести к искривлению позвоночника, а также к чрезмерному увеличению его естественных изгибов. Важно также, чтобы гибкость развивалась постепенно, разносторонне, т.е. движения выполнялись систематически во всех суставах и сочленениях, основных и промежуточных направлениях. Число повторений движений в противоположных направлениях должно быть примерно одинаковым, особенно при упражнениях, повышающих гибкость позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гужаловский А.А. Спортуголок в квартире. – Мн.: Полымя, 1984. – 96 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / под ред. А.Г. Гужаловского. – Мн.: Выш. школа, 1976. – 304 с.
3. Гутько И.П. Азбука здоровья. – Мн.: Полымя, 1988. – 175 с.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
5. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1–10 классах. – Мн.: Нар. асвета, 1980. – 128 с.
6. Мальцев П.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 283 с.
7. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
8. Фан Чжиюн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Методические особенности развития гибкости	5
Комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развития подвижности в суставах	9
Комплекс упражнений для развития гибкости и силы методом круговой тренировки	13
Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого пояса	14
Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого пояса в парах	15
Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого пояса с гимнастической палкой	16
Комплекс упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах	17
Комплекс упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки	18
Комплекс упражнений для повышения гибкости при выполнении сгибательных и разгибательных движений	19
Комплекс упражнений для повышения гибкости при выполнении сгибательных и разгибательных движений у гимнастической стенки	20
Комплекс упражнений для повышения гибкости при выполнении сгибательных и разгибательных движений в парах	21
Комплекс упражнений с гантелями для развития гибкости суставов плечевого пояса, подвижности позвоночного столба в сочетании с развитием силы	23
Комплекс упражнений для развития подвижности стопы	24
Заключение	25
Литература	26

Репозиторий ВГУ

Репозиторий ВГУ