МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**краевое государственное автономное**

**профессиональное образовательное учреждение**

**«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»**

**РЕФЕРАТ**

## по теме «Как развивать гибкость»

Выполнил: студент группы №2205

Специальности Технология парикмахерского искусства

Курс 2

Троцкая Лика Александровна

Руководитель: Огарков Андрей Александрович

г. Дальнегорск, 2023

## Как развивать гибкость

Природа дала всем нам очень разный уровень гибкости — кто-то с легкостью из положения стоя достает ладонями до пола, не сгибая колен, другим сложно дотянуться хотя бы до щиколоток или сделать наклон вбок. Однако, если человек «деревянный» от рождения, это не значит, что ему не дано стать мягче. В этом материале мы расскажем, какие упражнения помогут вам развить гибкость.

Эластичные мышцы не только помогают комфортнее чувствовать себя в повседневной жизни, но и повышают качество занятий спортом. Поэтому даже профессиональные атлеты стараются работать не только с весами, но и развивать гибкость.

Перед выполнением упражнений мы рекомендуем разогреть мышцы, что поможет снизить риск травмы и сделать тренировку более эффективной. В качестве разминки можно, походить или побегать на месте, попрыгать со скакалкой, либо сделать другое легкое кардио. Помните, что главный залог успеха — регулярность. Поэтому лучше делайте меньше упражнений, но чаще.

Все [упражнения на гибкость и растяжку](https://www.sportmaster.ru/media/articles/33614748/) необходимо делать плавно, избегая резких движений. Кроме того, будьте осторожны, если у вас есть какие-то проблемы с суставами. Не обязательно выполнять весь комплекс за один раз: можно разделить упражнения и делать их в разные дни, самостоятельно определив количество подходов, исходя из своих сил и подготовки.

## Упражнения для плеч, рук и спины

* Возьмите левой рукой запястье выпрямленной правой руки и потяните к левому боку, не скручивая корпус. Повторите упражнение, поменяв руки.
* Возьмите руки в замок ладонями к себе и поднимите их над головой, стараясь заводить их назад. Следите, чтобы не поднимались плечи, лопатки опускайте вниз. Можно делать движения, слегка покачивая руками, а также на несколько секунд зафиксировать их в максимально возможной для вас точке. Повторите ту же последовательность действий, взяв руки в замок, а затем развернув ладони от себя.
* Разведите руки в стороны, а затем заведите их за спину, обхватив одной рукой запястье другой. Плечи подайте вперед, а локти назад до тех пор, пока не почувствуете растяжение и задержитесь в этом положении. Если это упражнение далось вам довольно легко, то можно попробовать его усложнить. Для этого сложите руки за спиной ладонями друг к другу, поместив их примерно на уровне лопаток. Старайтесь слегка давить руками в спину, а локти отводите назад. Следите за тем, чтобы таз и живот не выходили вперед.
* Поднимите правую руку вверх и согните ее так, чтобы кисть оказалась за плечом, а левую заведите за спину и постарайтесь дотянуться до другой руки и сцепить их пальцами. Если это очень тяжело, то можно использовать ремешок, постепенно подтягивая руки ближе друг к другу. Повторите то же упражнение, поменяв руки. Старайтесь держать корпус ровно.
* За спиной возьмите руки в замок и отведите их от корпуса, чувствуя вытяжение в плечах. Постепенно выполняйте наклон вперед так, чтобы руки в итоге оказались над головой.
* Сядьте на пол, ягодицами касаясь пяток. Вытяните руки по полу как можно дальше и, уложив живот на колени, потянитесь вперед, стараясь не терять сцепления с пятками.

## Скручивания

* Лягте на пол с выпрямленными ногами, разведя руки в стороны. Согните правое колено и постарайтесь коснуться им пола слева от себя, а голову поверните в противоположную сторону. Задержитесь в этом положении. Повторите то же самое с левым коленом, которым нужно коснуться пола справа от себя.
* Сделайте планку на прямых руках, шагните одной ногой вперед, противоположную руку положите на колено или поставьте на пол возле ступни. Свободную руку поднимите вверх и посмотрите на нее. Выполняйте скручивание, стараясь подтягивать себя к кончикам пальцев. Смените стороны и повторите то же самое. В более простой вариации этого упражнения вы ставите на пол правую руку, если у вас впереди правая нога и наоборот.
* Сядьте на пол с выпрямленными ногами, затем согните правую ногу и заведите ее за левую, после чего выполните скручивание в обе стороны, отталкиваясь от колена. Поменяйте стороны и повторите упражнение.

## Упражнения для ног

* Из исходного положения стоя, в котором пятки и носки держим вместе, одной ногой сделайте максимально большой шаг назад, но так, чтобы стопа полностью стояла на полу. Почувствуйте растяжение в икроножных мышцах. Поставьте руки на пояс или вытяните их вперед, а затем сделайте наклон вниз до положения перпендикулярно полу, чувствуя, как добавляется растяжение в задней поверхности бедра. Смените ногу и повторите упражнение.
* Классический наклон к ногам очень хорошо растягивает подколенное сухожилие. Для начала можно просто взяться руками за икры и тянуться к ногам, а затем по мере возможности стараться обхватить свои ноги и полностью согнуться.
* Расставьте ноги как можно шире и делайте легкие покачивания бедрами, подавая таз вперед. Опустите руки перед собой и, если это возможно, коснитесь пола. После этого немного наклонитесь вперед, переступая руками, а затем вернитесь в исходное положение. В этом упражнении тянутся мышцы паха и задней поверхности бедра.
* Сделайте глубокий выпад в сторону, старясь сильно не отрывать стопу от пола, и выполните покачивающие движения, чувствуя растяжение в выпрямленной ноге. Для того, чтобы лучше удерживать равновесие можно слегка упереться в пол ладонями и пальцами. Повторите упражнение в другую сторону. Кроме того, из бокового выпада полезно делать наклоны в сторону с вытянутой рукой.
* Сделайте глубокий выпад вперед, согнув переднюю ногу под углом в 90 градусов. Поставьте руки на колено или по обе стороны от стопы и выполните покачивающие движения. Повторите упражнение с другой ногой.
* Из переднего выпада опустите заднее колено на пол. Если сзади оказалась правая нога, то возьмите правой рукой ступню и потяните ее к бедру, стараясь опускать таз ниже. Так вы почувствуете вытяжение в передней поверхности бедра. Также эту часть ноги можно вытягивать стоя — для этого согните колено одной ноги, возьмите стопу и потяните к ягодицам.
* Сядьте с прямыми ногами и потянитесь вперед, не скругляя спину и стараясь положить живот на бедра. Чтобы чуть упростить упражнение, но при этом сделать его более эффективным, можно использовать ремешок — зацепите его за ступни и подтягивайтесь к ногам, подавая грудную клетку вперед.
* В положении сидя разведите ноги как можно шире и потянитесь поочередно к одной и другой ноге, а затем вперед. Выполняя это упражнение, важно не давать тазу заваливаться назад, старайтесь опираться на седалищные бугры.

## Упражнения для тазобедренных суставов

* Сядьте на пол, отведите одну ногу назад, а другую заведите вперед, согните ее под прямым углом и положите на пол. Тянитесь вперед, старясь не заваливаться в сторону. Для удобства можно положить руки на локти перед собой. Поменяйте ногу и повторите.
* Упражнение «бабочка», которое хорошо тянет паховые связки, многим знакомо еще из детства. Для его выполнения нужно сесть, сложив перед собой ноги стопами друг к другу и опустить колени на пол, насколько это возможно. Растяжение добавляют покачивания и легкие надавливания на колени. Если вам сложно держать спину прямой, то можно сесть к стене.
* Еще одно упражнение с детским названием для тазобедренной области — лягушка. Чтобы выполнить его, лягте на живот, разведите колени в стороны под прямым углом и, упираясь локтями в пол, старайтесь положить таз на пол.

## Универсальное упражнение

* Самая известная поза из йоги, «собака мордой вниз» или ее вариации, используется в разных видах физической активности, поскольку благотворно воздействует практически на все части тела. Она не только развивает гибкость, но также при правильном выполнении развивает силу и выносливость. Для выполнения упражнения встаньте на четвереньки, затем выпрямите руки и ноги так, чтобы тело образовало своеобразный угол. Широко расставьте пальцы рук и отталкивайтесь ими, старайтесь опускать пятки к полу, разворачивайте плечи наружу и раздвигайте лопатки. Простойте в позе около 30 секунд и вернитесь в исходное положение.