

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ ПОСРЕДСТВОМ  
КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАСТЯГИВАНИИ  
НА ХОЛОДНЫЕ МЫШЦЫ**

Т. В. ТИХОНРАВОВА

*Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

**Аннотация:** В данной работе предлагается комплекс упражнений при растягивании на холодные мышцы.

«Упражнение на растягивание у гимнастической стенки»

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно- методические указания
<p>Упр. 1 И. п., стоя лицом к стенке на расстоянии шага на левой ноге, правую поставить на носок на рейку на уровне чуть ниже тазобедренного сустава, руки на пояс 1-2 - сгибая правую ногу в колене, провалиться тазом вперёд – вниз. 3-4 - и. п. 5-6 – руки поставить на правое колено, наклон вперёд грудью, смотреть прямо 7-8 – и. п.</p> <p>Упр. 2 И. п., стоя лицом к стенке на расстоянии шага на левой ноге, правую поставить на носок на рейку на уровне чуть ниже тазобедренного сустава, руки на пояс 1 – правую ногу приподнять 2 – опустить её на пол</p> <p>Упр. 3 И. п., стоя лицом к стенке на расстоянии шага на правой ноге, левую поставить на но-</p>	<p>4 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Натянуть паховую область опорной ноги</p>

<p>сок на рейку на уровне чуть ниже тазобедренного сустава, руки на пояс 1-2 – сгибая левую ногу в колене провалиться тазом вперёд вниз. 3-4 – и. п. 5-6 – руки поставить на левое колено, наклон вперёд грудью, смотреть прямо. 7-8 – и. п.</p>		
<p>Упр. 4 И. п., стоя лицом к стенке на расстоянии шага на левой ноге, правую поставить на носок на рейку на уровне чуть ниже тазобедренного сустава, руки на пояс 1-2 - сгибая правую ногу в колене, провалиться тазом вперёд – вниз. 3-4 - и. п. 5-6 – руки поставить на правое колено, наклон вперёд грудью, смотреть прямо 7-8 – и. п.</p>	4 раза	Натянуть паховую область опорной ноги
<p>Упр. 5 И. п., стоя лицом к стенке на расстоянии шага на правой ноге, левую поставить на носок на рейку на уровне чуть ниже тазобедренного сустава, руки на пояс 1-2 – сгибая левую ногу в колене провалиться тазом вперёд вниз. 3-4 – и. п. 5-6 – руки поставить на левое колено, наклон вперёд грудью, смотреть прямо. 7-8 – и. п.</p>	4 раза	Натянуть паховую область опорной ноги
<p>Упр. 6 И. п., стоя правым боком к опоре на расстоянии шага, правую ногу положить на рейку на уровне тазобедренного сустава, руки в стороны.</p>	4 раза	Натянуть паховую область опорной ноги

<p>1-4 – четыре покачивания тазом вперёд, натягивая паховую область правой ноги. 5-6 – наклон вперёд к полу 7-8 – выводя руки вперёд, вернуться в и. п.</p>	<p>4 раза</p>	
<p>Упр. 7 И. п., стоя левым боком к опоре на расстоянии шага, левую ногу положить носком на рейку на уровне тазобедренного сустава, руки в стороны</p>		<p>Натянуть паховую область опорной ноги.</p>
<p>1-4 – четыре покачивания тазом вперёд, натягивая паховую область правой ноги 5-6 – наклон вперёд к полу 7-8 – выводя руки вперёд, вернуться в и. п.</p>	<p>4 раза</p>	
<p>Упр. 8 И. п., стоя на левой ноге напротив левой стойки правую ногу на рейку в сторону выше тазобедренного сустава выворотом, руками держаться за рейку.</p>		<p>Натянуть паховую область опорной ноги.</p>
<p>1-2 – полуприсед 3-4 – и. п.</p>	<p>4 раза</p>	
<p>Упр. 9 И. п., стоя на правой ноге, напротив правой стойки левую ногу на рейку в сторону выше тазобедренного сустава выворотом, руками держаться за рейку.</p>		
<p>1-2 – полуприсед 3-4 – и. п.</p>	<p>4 раза</p>	
<p>Упр. 10 И. п., упражнение 8 1-2 - держать правой рукой за рейку, левую руку через верх наклон к правой ноге. 3-4 – и. п. 5-6 – держать левой рукой за рейку, наклон к левой ноге правая рука вверх. 7-8 – и. п.</p>	<p>4 раза</p>	
<p>Упр. 11 И. п., упражнение 9 1-2 – держась левой рукой</p>		

Упр. 12	за рейку, правую руку через верх наклон к левой ноге. 3-4 – и. п. 5-6 – держась правой рукой за рейку, наклон к правой ноге левая рука вверх. 7-8 – и. п. И. п., упражнение 8 1-2 – скользя правой ногой по рейке наклон к правой ноге левую руку вверх. 3-4 – и. п. 5-6 – держась двумя руками за рейку, наклон назад. 7-8 – и. п.	4 раза	
Упр. 13	И. п., упражнение 9 1-2 – скользя левой ногой по рейке наклон к левой ноге правую руку вверх. 3-4 – и. п. 5-6 – держась двумя руками за рейку наклон назад. 7-8 – и. п.	4 раза	

### **Рекомендация**

На первом этапе выполнения упражнений на растягивание на холодные мышцы рекомендуется использования Упр. 1-2. По мере освоения данных упражнений рекомендуется добавлять по одному упражнению до полного освоения данного комплекса.

При выполнении упражнений на растягивание на холодные мышцы движения должны быть медленными и без пружинных движений. При выполнении пружинных движений мышца рефлекторно напрягается, чтобы избежать разрыва и в этой ситуации достичь максимального растягивания мышцы невозможно.

При выполнении упражнений на растягивание рекомендуется применять повторный метод. Любая предложенная серия упражнений при повторном исполнении выполняется легче.

### **Литература**

1. Тихонравова Т.В. Теоретическое обоснование упражнений на растягивание на холодные мышцы / Актуальные вопросы профессионального образования : материалы III международной научно-практической конференции, Минск, БГУИР, 2020. С. 302–304.