**Растяжка**

Ученица 10 кл

МБОУ Краснокаменская СОШ №4

Пусташова Анастасия

Руководитель Коломакина Ольга Анатольевна

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**

Растяжка ног играет важную роль в предотвращении мышечного дисбаланса и связанных с этим проблем с осанкой. Также упражнения на растяжку помогают избежать травм и сделать ваши тренировки наиболее эффективными. Но имейте в виду, что чересчур активная растяжка может сама по себе стать причиной травмы. Тут тоже нужна осторожность. Вместо того, чтобы ежедневно выполнять целую серию упражнений на гибкость, составьте для себя небольшой комплекс и делайте его через день с умеренным количеством повторений. Такая программа не потребует от вас слишком много усилий и времени. Однако тренироваться по ней необходимо регулярно, иначе результатов не будет.

**Факторы, влияющие на развитие гибкости**

Влияние различных факторов на развитие гибкости неодинаково. Индивидуальное строение суставно-мышечного аппарата является важным, но не единственным фактором для достижения высоких результатов в развитии гибкости.

***Нервно-мышечная система****.* Как известно, мышцами управляет нервная система. Движение в суставах осуществляется за счёт мышц, которые под действием нервных импульсов изменяют свою длину. Поэтому, от того, на сколько чётко нервная система координирует процессы возбуждения и торможения, протекающие в мышцах, и будет зависеть гибкость. Занимаясь упражнениями на развитие гибкости, т. е. развивая силу мышц (синергисты) и способность их удлиняться (антагонисты), мы тем самым заставляем их адаптироваться к новым условиям работы, и подготавливаем нервно-мышечную систему к более высоким амплитудам движения.

***Пол.*** Наверное, никто не будет спорить о том, что женщины превосходят по гибкости мужчин. Это зависит, прежде всего, от особенностей строения женского скелета, малой массы и силы мышц, а вследствие этого большей их податливостью к растяжению. Установлено, что у женщин гибкость примерно на 10% выше, чем у мужчин. Интересно, что в раннем детском возрасте у мальчиков и девочек гибкость находится практически на одном уровне, главным образом потому, что их мышцы имеют примерно одинаковое развитие. Максимальный прирост гибкости у девочек наблюдается в период 9-12 лет, у мальчиков 10-13 лет.

***Возраст****.* Наиболее благоприятный возраст для развития подвижности в суставах продолжается где-то до 15-16 лет. Это значит, что именно в этот период наблюдается её максимальный прирост, а вовсе не то, что после 16 лет развить гибкость уже не удастся. Подвижность в суставах, как и любое другое физическое качество, можно начать развивать в любом возрасте и достичь при этом неплохих результатов. Важно помнить только одно, что гибкость, как ни какое другое физическое качество теснейшим образом связана с возрастом! Поэтому, чем раньше начать её развивать, тем больших результатов можно достичь

* **Растяжка паха в положении сидя**

**Исходное положение:** Сядьте на пол, стопы сведены вместе, подошвы смотрят друг на друга. Обхватите ладонями соединенные подошвы стоп, как показано на рисунке.

**Выполнение:** Плавно наклонитесь вперед, начиная движение от бедер, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота и сделайте выдох. Оставайтесь в положении легкой растяжки 30-45 секунд, дышите медленно и ритмично. Не сгибайте шею и плечи, иначе такое движение округляет плечи и создает нагрузку на поясницу. Постарайтесь, чтобы наклон шел от бедер. Поясницу держите прямо. Смотрите вперед.

**Рекомендации:** Если вы все делаете правильно, то не должны чувствовать боли. . Чем дольше вы удерживаете это положение, тем меньше будете ощущать растяжение мышц. Если вам не трудно постарайтесь прижать локти к внешней стороне голеней. Это поможет вам удерживать равновесие и регулировать величину нагрузки.

Если вам трудно наклоняться вперед, то, может быть, ваши ступни придвинуты слишком близко к туловищу. В таком случае, отодвиньте ступни ног дальше от себя. Тогда вам будет легче выполнять наклон от бедер.

* **Растяжка задней поверхности бедра и левой половины поясницы**

**Исходное положение:** Сядьте на пол, правая нога выпрямлена, левая согнута в колене. Подошва левой ступни должна слегка касаться внутренней поверхности правого бедра. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато».

**Выполнение:** Делая выдох, начинайте медленный наклон от тазобедренного сустава к ступне вытянутой ноги, до тех пор пока не почувствуете очень легкого растяжения. Подбородок старайтесь держать в среднем положении. Плечи и руки расслабьте. Удерживайте положение 30-45 секунд. Дышите медленно и ритмично. Повторите это же упражнение для другой ноги.

**Рекомендации:** Пощупав четырехглавую мышцу правого бедра, убедитесь, что она расслаблена. Она должна быть мягкой, а не твердой. Не наклоняйте голову и плечи. Не пытайтесь дотянуться лбом до колена. Так вы только округлите плечи. Следите за тем, чтобы стопа вытянутой ноги располагалась вертикально, а мышцы лодыжки и пальцы ноги были расслаблены.

* **Растяжка четырехглавой мышцы в положении сидя**

**Исходное положение:** Сядьте на пол, согнув правую ногу так, чтобы пятка оказалась рядом с внешней стороной правого бедра. Левая нога согнута в колене, подошва левой ступни располагается рядом с внутренней стороной бедра правой ноги. (Это упражнение можно выполнять, вытянув левую ногу перед собой.) Ступня правой ноги должна быть вытянута назад, а голеностопный сустав выгнут в том же направлении. Если такое положение для вас неудобно, подвиньте ногу немного в сторону, чтобы ослабить давление на голеностоп.

**Выполнение:** Медленно отклоняйтесь прямо назад, пока не почувствуете легкого растяжения. Для равновесия и поддержки упирайтесь руками в пол. Дышите медленно и ритмично. Удерживайте положение 30-45 секунд. Проделайте то же самое с другой ногой.

**Рекомендации:** Не выворачивайте ступню наружу. Удерживая ее прямо по линии голени, вы снимаете напряжение с внутренней стороны колена. Чем больше ступня отклоняется наружу, тем больше нагрузка на колено. Думайте только о своих ощущениях и не обращайте внимания на амплитуду движения. Растягивайтесь, до тех пор, пока вы испытываете приятные ощущения. Не позволяйте колену отрываться от пола. Если это происходит, значит, вы отклонились слишком далеко назад, и растяжка получилась слишком сильной. В таком случае необходимо уменьшить амплитуду движения.

Если при выполнении упражнения вы испытываете боль в колене, передвигайте колено согнутой ноги ближе к осевой линии тела, пока не найдете более удобное положение. Таким способом можно снять нагрузку с колена, но если это не удается, откажитесь от выполнения упражнения.

* **Растяжка мышц задней группы бедра, ягодиц и таза в положении лёжа**

**Исходное положение:** Лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль корпуса на полу

**Выполнение:** Подтяните левое колено к грудной клетке и зафиксируйте его руками, максимально вытягивая по направлению к плечу и одновременно прижимая к груди. Зафиксируйте себя в конечном положении на 10-15 секунд. Затем тоже самое для другой ноги.

* **Растяжка на продольный шпагат**

Обычно тренировка на [растяжку ног](http://stanmolod.ru/omolozhenie-organizma/uprazhneniya-omolozhenie-organizma/uprazhneniya-dlya-rastyazhki-nog-prostoj-no-ochen-effektivnyj-kompleks.html) включает в себя упражнения, способствующие выполнению и поперечного, и продольного шпагата. Прорабатывать мышцы следует комплексно, только так удастся без травм добиться быстрого результата. Поэтому даже если основная цель — продольный шпагат, не стоит пренебрегать теми упражнениями комплекса на растяжку мышц ног, которые больше способствуют поперечной растяжке. Просто уделите особое внимание базовым упражнениям продольной растяжки ног:

* Выдвигаем правую ногу далеко вперед, сгибаем ее в колене, левую ногу вытягиваем назад и ставим коленом на пол позади себя. Для равновесия делаем упор на руки. Спина прямая. Почувствовав максимальное растяжение мышц, фиксируем положение на 30-60 секунд.
* Второе упражнение начинается сразу после первого. Выпрямляем правую ногу, ощущая увеличивающееся напряжение мышц ног и паховой зоны. Опускаем таз вниз, чувствуем, как под весом тела усиливается напряжение. Фиксируем положение на 30-60 секунд или меньше – настолько, насколько это возможно на данный момент.
* По возможности двигаем правую ногу как можно дальше, не меняя положение тела, тазом стремимся к полу.
Повторяем этот простой комплекс для левой ноги.
И не забывайте главное правило тренировок: прислушивайтесь к собственному телу, всегда работайте на пределе возможностей, но не истязайте свой организм.

Литература

* <http://danceyoutube.ru/tajnye-texniki-rastyazhki-i-vosstanovleniya-myshc-dlya-tancorov/>
* <http://www.fitnesspersona.ru/uprazhneniya/myshcy-nog/rastyazhka-nog.html>
* http://stanmolod.ru/omolozhenie-organizma/uprazhneniya-omolozhenie-organizma/uprazhneniya-dlya-rastyazhki-na-shpagat-dlya-nachinayushhix.html
* <http://www.muzkulatu.ru/kak-pravilno-rastyagivat-myshcy>
* <http://danceyoutube.ru/tajnye-texniki-rastyazhki-i-vosstanovleniya-myshc-dlya-tancorov/>
* <http://moveout.in/kak-sest-na-shpagat.html>
* <http://bodybilding.info/bb/b/book/990524531/23>