

Наклон ГТО. Часть 2. Как подготовиться к успешному выполнению норматива.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

Дети более гибки, чем взрослые. Развивать это качество лучше всего в 11-14 лет. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей. Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин. Подвижность суставов у людей астенического типа меньше, чем у лиц мышечного и пикнического типа телосложения. Эмоциональный подъем при возбуждении способствует увеличению гибкости. Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6%, а пассивной – увеличиваются на 9,5%. Наиболее высокие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов суток и в условиях повышенной температуры окружающей среды.

Для успешной сдачи теста и получения заслуженного знака ГТО, предлагаем упражнения для развития гибкости:

Сделаем разминку на беговой дорожке, велотренажере либо простой бег на месте в течение 5-7 минут;

Исходное положение – сидя на полу, прямые ноги врозь максимально широко. Выполните наклон туловища вперед как можно ниже, плавно тянитесь, «попружиньте» с небольшой амплитудой, вернитесь в исходное положение, теперь наклонитесь поочередно к одной и другой ноги, данное упражнение повторите 20-50 раз;

Исходное положение – сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже, стараясь достать пальцами рук пальцы ног, колени не сгибать «попружиньте» 10-50 раз.

Исходное положение – сидя на полу с согнутыми коленями и плотно прижатыми друг к другу стопами. Ладони на ступнях. Локти упираются в колени. Локтями медленно давите на колени, наклоняя туловище вперед. Спина все время должна быть ровной. Достигнув максимально возможного растяжения мышц, зафиксируйте позицию на несколько секунд, постепенно доводя время напряжения до минуты;

Встаньте прямо. Не торопясь, двигайте ноги в стороны так далеко, чтобы почувствовать натяжение мышц внутренней поверхности бедер. В итоге между ног должен образоваться угол в 120-140°. Спина прямая. Почувствовав напряжение,

зафиксируйте положение на 5-30 секунд. С каждым днем пытайтесь расставлять ноги все шире и увеличивать интервал неподвижности.

Ежедневные комплексы по развитию гибкости выполняемые учащимися ежедневно помогут самостоятельно подготовиться к сдаче теста.

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Приозерскийрайон](#) [#Спорт_нормажизни](#)