**111 гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А** **zababurinHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"19@HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"bkHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru".HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"ru** **.@andreyzababurin .**

**Темы:**[**Развитие гибкости**](https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/gibkost/204-razvitie-gibkosti-u-tyazheloatletov.html)

**Гибкость** — это способность свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью. При подъеме штанги хорошая гибкость обеспечивает лучшую возможность выполнять технические приемы, способствует становлению стабильной и устойчивой техники классических упражнений.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 8—10 лет. Если гибкость не будет развита до 14 лет, то в дальнейшем это качество совершенствуется с большим трудом из-за ухудшения подвижности в суставах.

**Развитию гибкости** способствуют различные общеразвивающие упражнения и упражнения с отягощениями. Полезны наклоны туловища вперед и назад, его вращение, а также вращение верхних и нижних конечностей, стоп, кистей рук, растягивание мышц и связок передней и задней поверхностей бедра, голени. Для штангистов важна хорошая подвижность в коленном, локтевом и плечевом суставах. Поэтому перед началом специальной тренировки необходимо выполнять несколько общеразвивающих упражнений для суставов.

**Гибкость**успешно развивается, если в каждую тренировку, а также в утреннюю гигиеническую гимнастику вводятся специальные упражнения. Исследования показали, что наиболее часто встречаются травмы у тех тяжелоатлетов, которые не включают в свои тренировки упражнения на гибкость. Известно, что при 2-месячном перерыве в тренировке гибкость  ухудшается  на 10—20%.

**Комплекс упражнений для развития гибкости**

1. И. п. — сидя на полу, подняв прямые руки вверх ладонями вперед. Отведение рук назад с помощью партнера 5—10 раз подряд.

2. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, ноги врозь. Перехватывая руками рейки сверху вниз, сделать мост. Повторить 3—5 раз подряд.

3. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, ноги врозь, взявшись руками за рейку перед собой (руки не сгибать). Выполнять пружинистые наклоны вперед до отказа. Повторить 5—10 раз подряд.

4. И. п. — стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5—10 раз подряд.

**Домашнее задание : (отчет по электронной почте ).**