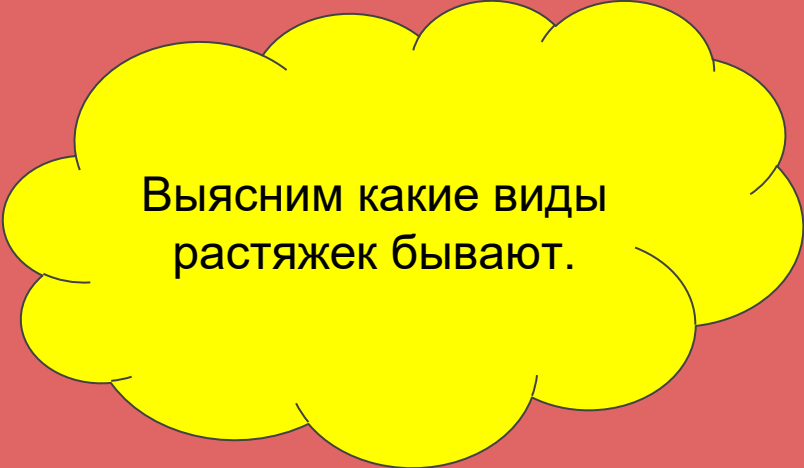



Упражнения для гибкости ПОЗВОНОЧНИКА



Сегодня на занятии:



Выясним какие виды
растяжек бывают.



Выполним
практическое
задание.

Существует несколько видов растяжек:

— — —

1. Баллистическое растягивание предполагает использование импульса перемещающегося органа для вынуждения мышцы растягиваться (резкие, пружинящие, маховые движения). Этот вид растяжки наиболее опасен, и чреват травмами, т.к. мышца не успевает приспособиться к новой длине, мышечные волокна постоянно заключаются в контрактуру, и нет фазы расслабления, дающей возможность постепенно растягиваться.

2. Динамическое растягивание - это медленное управляемое перемещение частей тела в максимально возможно положение.

3. Активное растягивание представляет собой принятие необходимого положения и удержание его при помощи работающих мышц. Этот вид предполагает не только развитие гибкости, но и мышечной силы. Как правило, такое положение удерживается не более 10-15 секунд.

ГИБКАЯ СПИНА

A woman in a light green long-sleeved shirt and dark leggings is performing a deep backbend on a purple mat. She is reaching her hands towards her feet. The background is a wooden wall with a large, curved pink banner that reads 'ГИБКАЯ СПИНА' in white Cyrillic letters. A white rope is visible in the foreground, looping around the scene.

4. Пассивное растягивание - это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук, партнера или оборудования.

Пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт дополнительных сил. В эту группу упражнений можно включить:

- Движения, выполняемые за счёт силы тяжести собственного тела или его частей (например, опускание в шпагат).
- Движения, выполняемые с помощью других частей тела (например, растягивание ноги с помощью рук).
- Движения, выполняемые с помощью партнёра.
- Движения, выполняемые с помощью блочных устройств.

5. Статическое растягивание происходит тогда, когда, приняв необходимое положение, танцор расслабляется, а партнер медленно, плавно "дожимает" в более растянутое положение.

6. Изометрическое растягивание - это тип статического растягивания, при котором вы добавляете сопротивление групп растянутых мышц, изометрически их сокращая. Например, вы упираетесь ногой в стену, пытаясь сдвинуть ее, зная, что этого не произойдет. Никакого движения не происходит, но мышца напрягается. Этот тип растягивания эффективнее для развития пассивной гибкости и мышечной силы. Его можно выполнять при помощи партнера, оборудования, собственных рук, использовать стену, пол, опоры.



Все эти виды растяжек имеют место быть на занятиях по развитию гибкости и подвижности суставов. Они не используются все сразу на одном занятии. Как правило, в зависимости от цели и задач занятия, выбирается какой - то ведущий вид растягивания, а несколько других будут сопутствующими. Любая работа начинается с динамического растягивания, затем к нему присоединяется пассивное (хореограф – воспитанник) и заканчивается процесс статическим растягиванием. При помощи комбинации таких способов возможно сделать хороший шпагат.

Гибкость очень важна для всех видов танца. Как правило, каждое движение танца может быть выполнено более эффектно за счет увеличения пластичности всего организма. Единственным способом улучшить гибкость и пластичность являются регулярные тренировки по его растяжению.



Домашнее задание:

Практическое занятие для развития подвижности спины

Перед тем, как выполнить эти упражнения, вам нужно освободить место для занятия, чтобы не повредиться о посторонние предметы и выполнять упражнения в специализированной одежде!

Затем сделайте разминку, которую мы проводим на занятии:

1. Повороты головы вправо- влево, вперед- назад, из стороны -в сторону.
2. Работа плеч два раза вверх-вниз, поочередно, 4 вращения плечами назад, 4 -вперед.
3. Наклоны вперед- вправо- назад- влево - повторить 3 раза.

Видео выполнения упражнений отправляйте на почту igrok_98@mail.ru или viber 89964110051