

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ**

*канд. пед. наук. В.В. Алонцев, студ. А.Я. Арефьева,  
студ. Д.Я. Арефьева, ФГБОУ ВПО "Магнитогорский  
государственный технический университет им. Г.И. Носова",  
г. Магнитогорск*

На сегодняшний день компьютерные технологии заняли особое место в жизни человека. Их использование открывают людям новые возможности. При помощи инновационных технологий, а именно комплексной фитнес программы Stretching, занятия физической культуры и спортом станут доступными для каждого человека в домашних условиях.

Рассматриваемая фитнес программа предназначена для развития как неподготовленных, так и квалифицированных спортсменов. Она позволяет укреплять здоровье и развивать различные физические качества, например, гибкость. Гибкость тела необходима каждому человеку, причем не только спортсмену, но и человеку, который не занимается спортом. От гибкости зависят и другие качества человеческого тела: скорость выполнения движений, физическая выносливость, физическая сила, ловкость. Stretching развивает два основных вида гибкости: статическую и динамическую.

Статическая гибкость проявляется в зафиксированных позах (полушпагат, шпагат). Статические упражнения – это постоянное повышение амплитуды движения, сопровождающееся задержкой в одной позе от нескольких секунд, до нескольких минут. Упражнения можно применять в подготовительной части занятия, т.е. начинать с них разминку.

Динамическая гибкость проявляется в энергичных маховых движениях, дает возможность выполнять динамические движения в суставе в совершенной амплитуде (прыжки, махи, движения рук, наклоны). Упражнения на гибкость рекомендуется совмещать с упражнениями на силу, что предусмотрено в программе Stretching.

Вывод: С помощью комплексной фитнес программы Stretching, при выполнении упражнений уменьшается риск травматизма, также улучшается кровоснабжение и учет расслабления тела.