

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

*Серия  
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»*

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА  
2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии  
и профилактической медицины»

**СЕРИЯ**  
**«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**  
**С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**  
(ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва  
2021



**Новикова Наталья Константиновна**

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

## ВВЕДЕНИЕ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности (податливости и упругости) мышц и связок, подвижности в суставах, которые и дают возможность выполнять то или иное движение с оптимальными амплитудой, направлением и напряжением мышц, то есть гибкость в большей мере дана нам от природы и ее потенциально возможные показатели ограничены анатомическими особенностями тех или иных суставов и связочного аппарата. Наибольшее значение имеет

подвижность позвоночника (особенно его грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов. С возрастом гибкость утрачивается. По мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях, уже к 13-16 годам завершается формирование суставов и они становятся менее податливыми морфологическим изменениям, прочнее становится связочный аппарат, и он с каждым годом все менее поддается воздействиям на растягивание. Что же говорить о людях среднего, пожилого и старшего возраста.

Но гибкость можно развивать, (в пределах разумного) до уровня, который бы обеспечивал беспрепятственное выполнение основных жизненно важных движений и позволил с возможно высокой результативностью проявлять основные физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость. Если эта задача решена, то основной задачей будет не увеличение, а сохранение гибкости на оптимальном уровне достигнутых результатов.

Чрезмерное развитие гибкости ведет к избыточной необратимой деформации суставов и связок, вступая в противоречие с формированием рациональной осанки. Следует помнить, что причиной нарушения осанки и искривления позвоночника в различных плоскостях не-



редко бывает перерастяжение связок, фиксирующих положение тела в вертикальной стойке из-за чрезмерного увеличения упражнениями на растягивание (что чаще всего характерно для женщин), а также недостаточность или, наоборот, чрезмерное развитие силы отдельных мышечных групп (характерно для увлекающихся силовыми упражнениями мужчин).

Для развития гибкости используют упражнение с увеличенной амплитудой движений – упражнения на растягивание.

Они бывают однофазные и пружинистые (например, удвоенные и строенные наклоны), маховые и фиксированные, а также статические упражнения, при которых сохраняется положение тела в условиях максимальной амплитуды.

Мышцы сравнительно малорастяжимы, поэтому увеличение их длины в одном движении неэффективно, (например, максимальный наклон вперед). Но многократное динамичное повторение увеличит амплитуду движений, суммируя следы предыдущих движений. Поэтому упражнения на растягивание выполняются серийно, с постепенным увеличением размаха движений до максимума. Число непрерывных повторений, составляющих серию, должно быть достаточно большим, обычно не меньше 10-12. Пределом рационального числа повторений является начало сокращения амплитуды движений под влиянием наступающего утомления.

Статически выполненные упражнения «в растягивании» могут длиться от нескольких до десятков секунд с постепенным увеличением времени.

Перечень упражнений, способствующих развитию гибкости достаточно обширен и включает различные виды упражнений, в том числе с использованием предметов и снарядов.

Мы остановим свое внимание на гимнастической палке – спортивном снаряде, не требующем специальной подготовки, доступном по цене, не занимающем много места, применяемом как в спортзале, так и в домашних условиях, а в теплое время года и на свежем воздухе.

Основное преимущество этого снаряда – симметричность упражнений и одинаковая нагрузка на правую и левую стороны тела, что позволит наряду с развитием гибкости поддерживать рациональную осанку.

Гимнастическая палка должна иметь определенную длину, вес и диаметр, но может замениться любым аналогичным предметом, позволяющим сохранить ее особенности – тросточка, ветка дерева, черенок от лопаты и т.д.

В спортивных магазинах представлены большой выбор моделей гимнастических палок отечественных и зарубежных производителей, выполненных из пластика, металла (алюминия), дерева длиной от 0,9 м до 1,5 м с интервалом 10 см и, как правило, со стандартным диаметром 2,5 см.

Длина палки, необходимой лично вам, определяется следующим образом.

Положите палку на лопатки, из этого положения поднимите палку чуть вверх так, чтобы локти были на уровне плечевых суставов, предплечья по отношению к плечам были под 90 градусов, концы палки выступают из сжатых кистей не менее, чем на 10 см.



Палка может быть и длиннее, но это координационно усложняет выполнение упражнений.

Что касается материала, то предпочтительнее деревянная гимнастическая палка, так как дерево сохраняет тепло человеческого тела и с ней заниматься комфортнее.

Представляем вам комплекс упражнений для развития гибкости, который не имеет противопоказаний и может использоваться любым желающим независимо от возраста, в том числе и для занятий с детьми. В магазинах представлены и детские модели гимнастических па-



лок ярких цветов длиной 0,7 и 0,8 м из пластика, имеющих небольшой вес.

В комплексе представлено 20 упражнений, которые можно выполнять на одном занятии в различных режимах в зависимости от степени вашей физической подготовленности:

1) одно упражнение за другим (все 20), без пауз для отдыха, согласно описанию его выполнения;

2) выбрать 5 упражнений, и каждое занятие, меняя их состав, делать серийно (10-12 повторов, каждого упражнения с 30 секундной паузой, 4-5 серий);

Если вы считаете, что начальный уровень освоен, можно видоизменять упражнения, добавив в средние положения статическую задержку от 5 секунд или поменяв одноразовое упражнение, выполняемое на счет 1-2, 3-4, на пружинистое, выполняемое на счет 1-2-3, 4 (например: упражнение 16). Кроме того, упражнения с гимнастическими палками позволят эффективно заполнить время активного отдыха между основными физическими упражнениями в процессе тренировки в спортзале и разнообразить утреннюю гимнастику, если вы включите 5-6 упражнений на выбор в конец утреннего комплекса, что позволит при «разогревом» теле достичь наибольший эффект.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

1. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, узким хватом.

Отвести прямые руки назад, голову не запрокидывать, поясницу не прогибать.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-12 раз.



2. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально наверху, широким хватом за концы.

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, голову не запрокидывать.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-12 раз.



3. Ноги вместе, палка на лопатках, хватом за концы.

Поднять руки вверх, одну ногу назад на носок, прогнувшись в пояснице 5-6 раз.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



4. Ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.

Мах бедром одной ноги вверх, опуская палку вниз за коленный сустав.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз. Дыхание произвольное.



5. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях.

Повернуть туловище в сторону нижней руки, не сдвигая стоп.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же в другую сторону, поменяв положение рук.

Дыхание произвольное.



6. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально перед собой.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки чуть согнуты в локтях.

Поднять руки вверх - назад, с максимальным заведением за голову. Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

Поменять положение рук. То же в другую сторону. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



7. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы.

Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей. Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. 10-12 раз.

Дыхание произвольное.



8. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы.

Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, посмотреть на палку, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.



9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка на лопатках, широким хватом за концы.

Наклонить туловище вперед на  $45^\circ$ , потянувшись подбородком вперед, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Наклонить туловище назад, максимально прогнувшись в пояснице, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 10-12 раз.





10. Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы. Глубокий выпад вперед (колени за линию стопы), не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



11. Ноги вместе, палка на лопатках, широким хватом за концы. Глубокий выпад назад (колени касается пола), не наклоняя туловища.

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



12. Ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу сзади, узким хватом.

Пружинящий подъем палки вверх прямыми руками, максимально сводя лопатки. 10 раз.

Дыхание произвольное.



13. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу сзади, широким хватом за концы.

Поднять палку рывком максимально вверх с одновременным подъемом прямой ноги вперед до уровня тазобедренного сустава, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение. 5-6 раз.

То же другой ногой. 5-6 раз.

Дыхание произвольное.



14. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы.

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в одноименную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. 10-12 раз.

Дыхание произвольное.



15. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Наклонить туловище в сторону, с переводом палки в вертикальное положение и одновременным отведением ноги в противоположную сторону на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. 10-12 раз. Дыхание произвольное



16. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверх, широким хватом за концы.

Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3.

Вернуться в исходное положение, на счет 4. 4-6 раз.

Дыхание произвольное.



17. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы.

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Повторить 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



18. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, туловище в наклоне под  $90^\circ$ , палка горизонтально перед собой на уровне головы.

Круговые вращения туловищем, (не сгибая локтей) в одну сторону (4 раза) и другую сторону (4 раза).

Повторить 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



19. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка вертикально сзади.

Одна рука на верхнем конце, вторая – на нижнем, руки согнуты в локтях.

Опустить одну руку вниз, вторую поднять вверх, перевернув палку, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 10-12 раз.





20. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы.

Поднять палку вверх, посмотреть на нее, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.



*На страже Вашего здоровья,  
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

# ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

## Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,  
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

 [facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)

 [youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)

 [vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)

 [instagram.com/nmicpm](https://instagram.com/nmicpm)