



Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГБОУ ВПО «Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак**

## **Развитие гибкости на занятиях по физической культуре**

### **Методические указания для выполнения практических занятий**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2013

УДК 378.172 (07)  
ББК 75 Р  
М-44

**Мезенцева, В. А.**

**М-44** Развитие гибкости на занятиях по физической культуре : методические указания / В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2013. – 34 с.

Методические указания содержат теоретический материал по развитию гибкости. Даны виды гибкости, а также факторы, влияющие на ее развитие. Изложены основные средства и методы развития гибкости, приведены основные тесты измерения гибкости. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям к занятиям, как в учебное время, так и самостоятельных занятий студентов.

Издание предназначено для студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке.

© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2013  
© Мезенцева В. А., Башмак А. Ф., 2013

## Оглавление

Введение.....	4
1. Гибкость и ее разновидности.....	5
1.1. Проявления гибкости в зависимости от возраста.....	6
1.2. Влияние разминки на гибкость.....	7
1.3. Измерение гибкости.....	7
1.4. Методические основы развития гибкости.....	12
2. Практические рекомендации к самостоятельным занятиям.....	14
Рекомендуемая литература.....	24

## Введение

*Гибкость* – это способность человека изменять положение тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи. Гибкость обусловлена регуляцией тонуса мышц, центральной нервной системой, способностью расслаблять и напрягать мышцы, функциональным состоянием организма в конкретный момент и т.д.

Необходимый уровень гибкости обеспечивает оптимальную амплитуду, свободу и экономичность движений. Достаточно хорошо развитая гибкость позволяет успешно овладевать разнообразными двигательными действиями, восстанавливать оптимальную амплитуду движений при временной потере работоспособности или получении травмы. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

## 1. Гибкость и ее разновидности

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Выделяют две основные формы гибкости: пассивную и активную.

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и эластичности мышц и определяется величиной возможной амплитуды движения под действием внешних сил (например, силы тяжести или усилий партнера).

Активная гибкость обусловлена силой мышц, окружающих сустав, и их способностью производить движения с большой амплитудой. Например, занимающийся за счет своих усилий смог отвести (поднять) ногу в сторону (вперед) на определенную высоту.

Разница между активной и пассивной гибкостью называется дефицитом активной гибкости (ДАГ). В процессе занятий физическими упражнениями следует стремиться к уменьшению ДАГ, т.к. именно активная гибкость проявляется в трудовых и спортивных двигательных действиях.

Выделяют также анатомическую (или скелетную) подвижность, которую определяют с помощью теоретических вычислений на основе рентгенологических исследований и величина которой постоянна. Несмотря на активные занятия даже такими видами спорта, как гимнастика и плавание, анатомическая подвижность используется на 80-95%.

Проявление гибкости человека специфично. Выражается это в том, что величины предельного размаха движений в суставах различных звеньев одного и того же тела слабо связаны между собой. Человек при хорошей подвижности, например, в плечевых суставах может иметь подвижность в тазобедренных суставах.

Специфичность может быть и следствием занятий преимущественно одним видом упражнений (видом спорта). Прыгун в длину (или в высоту) должен иметь хорошую подвижность в тазобедренных суставах (что поможет ему в достижении высоких результатов) и может не иметь таковой в плечевых суставах (что не повлияет на его результат). Поэтому