

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего профессионального образования  
 «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Н.Н. Бумарскова

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ  
 по образованию в области строительства в качестве учебного пособия  
 для студентов высших учебных заведений, обучающихся по программе  
 бакалавриата по направлению подготовки 270800 — «Строительство»  
 (18.12.2014 г., №102-15/863)*

Москва 2015

УДК 796  
ББК 75.1  
Б90

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук *С.Н. Зуев*,  
профессор кафедры физической подготовки (Российская таможенная академия);  
кандидат педагогических наук, доцент *Е.М. Калинин*;  
кандидат педагогических наук, доцент *А.В. Шамонин*;  
кандидат педагогических наук, ст. преподаватель *С.В. Колотильщикова*  
(ФГБОУ ВПО «МГСУ»)

Раздел «Критерий измерения гибкости и ее физиологические характеристики, миотатический рефлекс» написан в соавторстве с кандидатом технических наук, доцентом *М.В. Александровским*

**Бумарскова, Н.Н.**

**Б90** Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. Москва : МГСУ, 2015. 128 с.  
ISBN 978-5-7264-0994-8

Приведена методика развития гибкости, даны упражнения, способствующие подвижности суставов, эластичности связок и мышц.

Для студентов, преподавателей, тренеров и спортсменов вузов, а также для тех, кто ведет здоровый образ жизни.

**УДК 796  
ББК 75.1**

ISBN 978-5-7264-0994-8

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Понятие о гибкости и ее виды .....	5
Физиологические характеристики гибкости .....	10
Критерий измерения гибкости и ее физиологические характеристики, миотатический рефлекс .....	12
Влияние гибкости на организм человека и ее классификация .....	22
Анатомо-физиологические особенности гибкости. Формы и разновидности суставов ...	25
Факторы, влияющие на развитие гибкости .....	41
Методика развития гибкости .....	43
Тестирование и определение биологического возраста .....	48
Виды физической культуры, направленные на развитие гибкости .....	51
Упражнения, направленные на развитие гибкости разных мышечных групп .....	60
Библиографический список .....	124