

**РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.  
ПЛЕХАНОВА**

**Уфимский институт (филиал)**

Кафедра «Экономики и управления на предприятиях торговли и  
общественного питания»

**Теоретическое задание на тему:  
«Гибкость как физическое качество и  
методика её развития»**

**Дисциплина:** физическая культура

**Выполнила:**

Студентка 3 курса

Группа МэконД-3

Направление «Менеджмент»

Очной формы обучения

Павлушина С.Ю.

**Проверила:**

Дмитриева М.В.

---

# Содержание

- 1. Введение
  - 2. Роль гибкости в организме человека
  - 3. Гибкость и факторы, влияющие на ее развитие
  - 4. Виды гибкости
  - 5. Методы измерения гибкости
  - 6. Методика развития гибкости и межмышечной координации
  - 7. Правила выполнения упражнений на растяжку
  - 8. Заключение
  - 9. Список использованной литературы
-

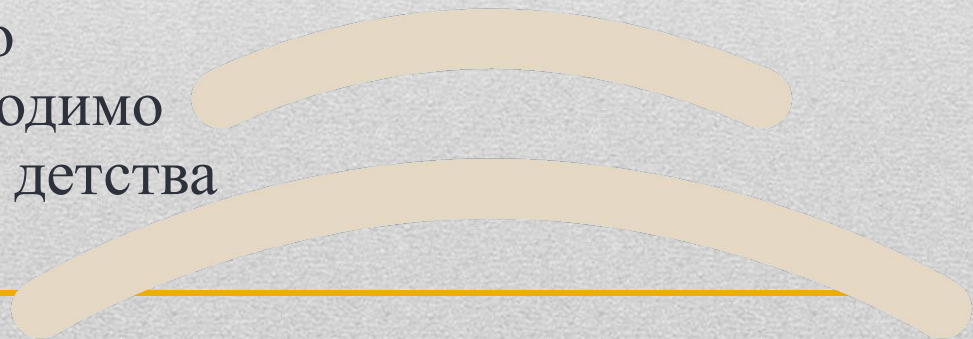
**ЦЕЛЬ:** ИССЛЕДОВАНИЕ ПОНЯТИЯ ГИБКОСТИ  
КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА И МЕТОДИКИ ЕЁ  
РАЗВИТИЯ

## **Задачи:**

- Обозначить понятие гибкости;
  - Изучение факторов влияющих на развитие гибкости;
  - Ознакомиться с методами измерения гибкости;
  - Выявить методику развития гибкости и мышечной координации;
-

# Введение

- Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.



# Роль гибкости в организме человека



Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе.

Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

# Гибкость и факторы, влияющие на её развитие

□ В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений.



- Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.



# Виды гибкости

- Активная, характеризуемая величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;
- Пассивная, характеризуемая максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения).





- Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой
- Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности





Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Существуют динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.



Дети более гибки, чем взрослые. Развивать это качество лучше всего в 11-14 лет. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей. Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин.

# Методы измерения гибкости

- Методы измерения гибкости в настоящее время нельзя признать совершенными. На это есть серьезные причины. В научных исследованиях ее обычно выражают в градусах, на практике же пользуются линейными мерами.
-

Причиной, вызывающей трудности в измерении гибкости, является отличие “рабочей подвижности” (при выполнении рабочих и спортивных движений) от “скелетной гибкости” (анатомической), которую точнее всего можно измерить только на рентгенограммах. “Скелетная гибкость” зависит от формы и протяженности суставных поверхностей.

---



# Методы исследования гибкости

- **Рентгенография** позволяет изучать соотношения суставных поверхностей костей только в фиксированном положении. Восполнить этот недостаток позволяет **кинорентгено съемка**, которая позволяет проследить за соотношением суставных поверхностей от начала и до конца движения и произвести расчеты.
-

- Также для определения размаха движений в суставах живого человека используются различные конструкции гониометров (математический метод), а также электрогониометров.



# Методика развития гибкости и межмышечной координации

- Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.
-





Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.



Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.



Для развития гибкости используются различные приёмы:

- 1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
  - 2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
  - 3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
  - 4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
  - 5. Применение активной помощи партнера.
-

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.



- Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.
-

- Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку.
-

# Правила выполнения упражнений на растяжку

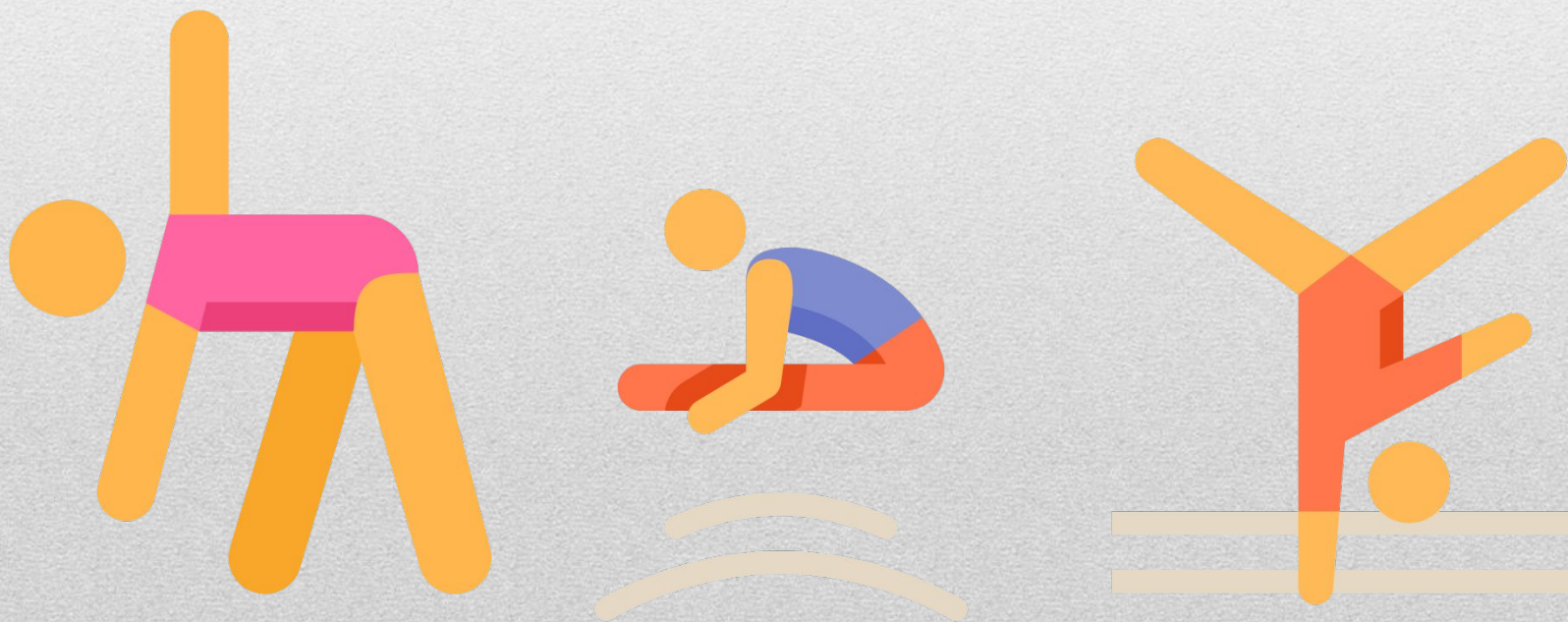
- Во-первых, перед этим нужно как следует разогреться. Это может быть и бег, и интенсивная аэробика. Тогда в мышцах улучшается кровоснабжение, и они становятся более эластичными, а значит, снижается риск травмы.
-

□ Во-вторых, начинать упражнения, как водиться, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным. Прежде чем выбрать то или иное упражнение на растяжку, проанализируйте свою тренировку. Какие мышцы были задействованы? Старайтесь сделать так, чтобы и в растяжении участвовали те же мышцы.

---



- Каждое упражнение не должно длиться дольше 20 секунд, иначе можно получить растяжение.
- И последнее из правил: растяжка поначалу не самое приятное занятие. Дискомфорт – обычный её спутник. Но при этом не должно быть боли! Она нисколько не улучшит вашу форму, скорее, наоборот.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В принципе, любой человек может садиться на продольный и поперечный шпагат и сворачиваться в кольцо. Главное во время тренировок – не забывать об упражнениях на растяжку.

Чтобы значительно поправить дело, достаточно 10-20 минут в день.

Причем, это не только улучшит вашу гибкость, но и снимет напряжение с натруженных мышц после силовой гимнастики.

Однако, занимаясь, нужно помнить о мерах предосторожности. Ведь растягивание – самое травматично опасное упражнение. Не стоит пытаться сразу же привести мышцы, на которые приходится основная нагрузка при гимнастике на гибкость, в идеальное состояние.

---

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г.
  2. URL: <http://ruk-boi.livejournal.com/34931.html>
  3. URL: [https://studme.org/1122121329545/meditsina/fizicheska\\_yakultura\\_vuze](https://studme.org/1122121329545/meditsina/fizicheska_yakultura_vuze)
-