

# *Развитие гибкости у девушек 8-х классов*

*научно-исследовательская работа*



Выполнила  
ученица 8 а класса  
МБОУ «СОШ№3»  
Фёдорова Елизавета

Руководитель  
Романова И.Л  
учитель  
физической культуры

*Человеческие возможности  
никогда не были измерены;  
не можем мы о них судить и по  
опыту – ведь испробовано так  
мало.*

*Генри Торо*



# 1. Актуальность

**Гибкость** – это одно из главных физических качеств человека. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке.

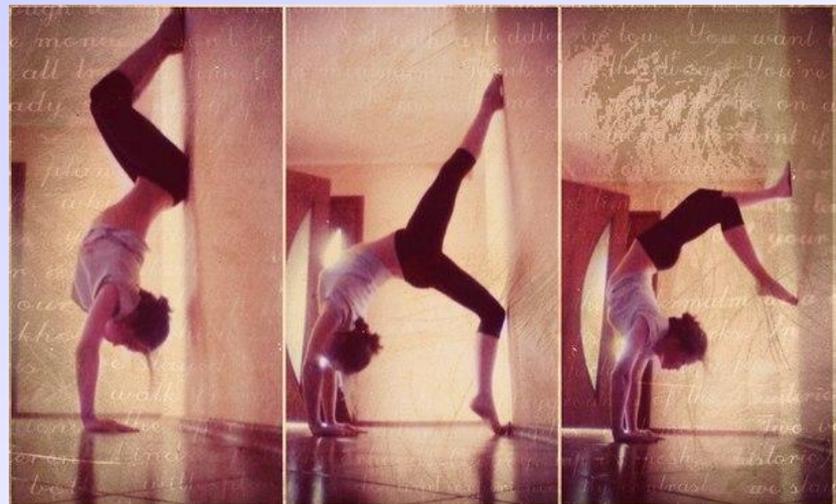
Недостаточная гибкость может привести к травме. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Считается, что это физическое качество необходимо развивать с самого раннего

де... ки



## 2. Цель работы

Определение возможности развивать гибкость в подростковом возрасте, с помощью специальных упражнений выполнить шпагат.



## 3. Задачи

1. Определить способы развития гибкости.
2. Сравнить возможности развития гибкости у девушек, которые регулярно занимаются специальными упражнениями на гибкость и девушек, которые не занимаются физической культурой и выполняют специальные упражнения на гибкость только в ходе эксперимента. Предполагаем, что гибкость должна лучше развиваться у девушек, которые занимаются систематически упражнениями на растяжку и за короткий промежуток времени выполняют шпагат.

**Гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.**

## **Гибкость**



### ***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 деятельности.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела

Подобно тому как гибкость делят на активную и пассивную, так и среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).



# Правила растяжки

Выполнять наш комплекс можно как самостоятельно, так и в качестве заминки после кардио или силовой тренировки. Чтобы упражнения были максимально эффективными, старайтесь придерживаться этих рекомендаций:

Выполнять стретчинг-упражнения лучше утром. Также спокойные упражнения очень хороши для тех, кто не настроен на интенсивные занятия сразу после пробуждения.

Делайте упражнения плавно, в спокойном темпе. Ориентируйтесь на собственные ощущения: задерживаясь в нижней точке на 10–15 секунд, вы должны чувствовать умеренное напряжение мышц, но никак не режущую боль.

Перед упражнениями разомните мышцы: выполните приседания и махи ногами, вращайте стопами, бедрами. Это поможет предотвратить растяжение при резком движении.

Чтобы улучшить тонус бедер, вечером, когда принимаете душ, массируйте ноги и ягодицы массажной мочалкой — массаж, как ни странно, также способствует достижению заветной цели — улучшению растяжки внутренней поверхности бедер.

# Способы развития гибкости:

## 1. Продольный полушпагат

Растягиваются мышцы спины и внутренней поверхности бедер  
Сядьте на пол, ноги разведите как можно шире, руками упритесь в пол, кисти рук — на одной линии с плечами. Наклонитесь вперед и постарайтесь положить предплечья на пол (если вам тяжело, просто наклонитесь вперед). Старайтесь не прогибать поясницу, удерживайте равновесие). Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение.



2. «Складка»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер  
Сядьте на пол, ноги выпрямлены, спину держите ровно. Потянитесь к носкам и опустите корпус как можно ближе к полу. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд. Примите исходное положение.

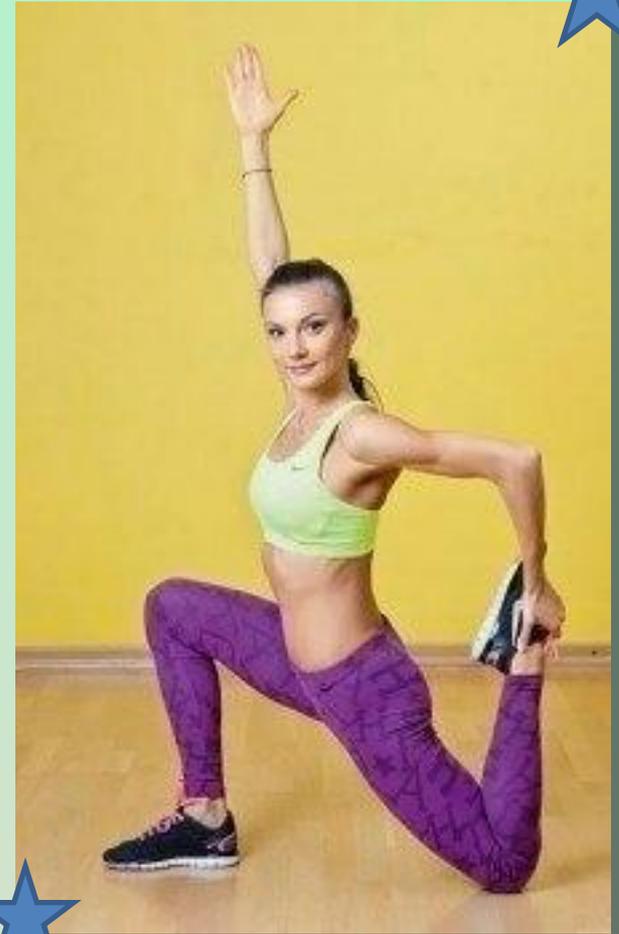


3. «Складка с касаниями пола»

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер  
Встаньте на левое колено, правую ногу поставьте перед собой на пятку, руки — на бедрах, спина прямая. Наклонитесь вперед и положите руки на пол. Задержитесь в этой позе на 10–15 секунд.

## 4. Двойные скручивания

Растягиваются косые мышцы пресса, мышцы ног и бедер  
Сядьте на пол, ноги разведите широко. Согните левое колено и подтяните ступню к внутренней поверхности правого бедра. Положите правую руку на левое колено, левую руку согните в локте, ладонь положите на ухо. Наклонитесь в правую сторону. Задержитесь в этой позе на 10-15 секунд.



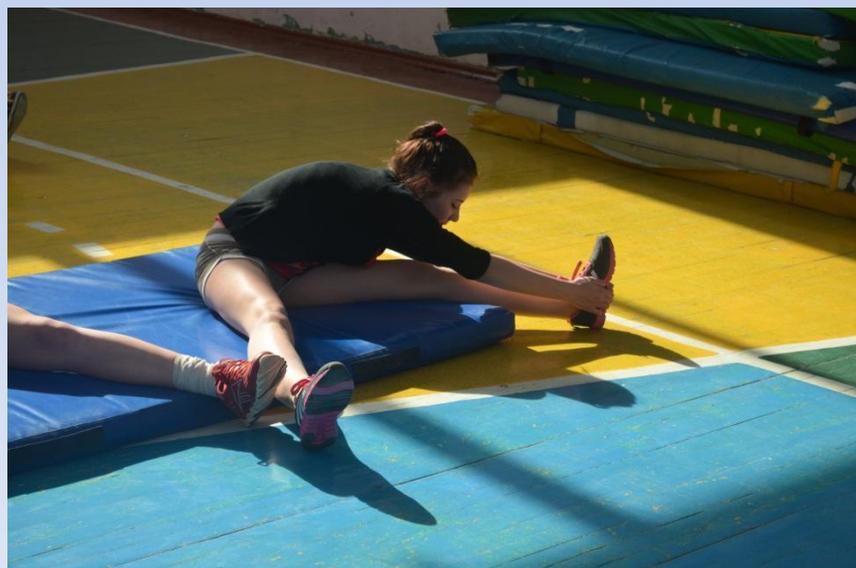
# Приёмы растягивания

1. Прием **динамического растягивания** – этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале нужно начинать упражнение с небольшой амплитудой, а к 8-12 повторению увеличить до предела.
2. Прием **статического растягивания** – зависит от величины растягивания и его продолжительности. После расслабления нужно выполнить растягивание и удерживать его от 10-15 секунд до нескольких минут. В этом приеме лучше использовать упражнения из йоги.

**Цель:** Сравнить результаты развития гибкости у девушек, которые регулярно занимаются специальными упражнениями на гибкость и девушек, которые не занимаются физической культурой и выполняют специальные упражнения на гибкость только в ходе эксперимента.

**Описание исследования:** для участия в эксперименте были приглашены у девушки (мои одноклассницы), которые регулярно занимаются специальными упражнениями на уроках и во внеурочное время (1 группа) и девушки (2 группа), которые занимаются физической культурой редко и выполняли специальные упражнений на гибкость только в ходе нашего эксперимента.

Им было предложено в течение 3-х недель ежедневно 1 раз в день выполнять комплекс упражнений для развития гибкости и регулярно садиться на шпагат. Перед началом эксперимента и по ходу эксперимента участники тестировались тремя тестами: наклоном в положении сидя, наклоном в положении стоя и опусканием на шпагат.



# Результаты исследования

После трёхнедельных занятий участники снова выполнили тесты на определение гибкости. Хорошие результаты увеличения гибкости были отмечены у девушек обеих групп. После второго тестирования, участники не выполняли упражнения в течении 3-х недель и при тестировании определили, что результаты развития гибкости у девушек обеих групп ухудшились, чем после

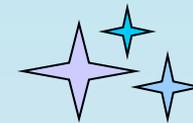


1. При этом за мере линейка лежит горизонтально и показатели тоже могут быть положительными и отрицательными.

№	Участники	Результаты тестирования в положении сидя, в см		
		в начале	через 2 недели	после паузы в 3 недели
1	Павлова А.	18	20	19
2	Бобрик А.	13	15	13
3	Фёдорова Л.	20	22	22
4	Топина Л.	10	14	14
5	Самсонова Д.	15	17	15
6	Каширникова А.	8	10	8
7	Алексеева К.	4	9	5

2. Стоя на скамейке, к которому вертикально приставлена линейка с сантиметровыми делениями, выполняет наклон вперед. Гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев руки до опоры.

№	Участники	Результаты тестирования в положении стоя, в см		
		в начале	через 2 недели	после паузы в 3 недели
1	Павлова А.	19	20	19
2	Бобрик А.	13	19	15
3	Фёдорова Л.	18	25	20
4	Топина Л.	14	18	13
5	Самсонова Д.	13	17	13
6	Каширников а А.	9	14	10
7	Алексеева К.	4	10	6



Девочки, которые достигли цели эксперимента :  
Бобрик Алёна, Топина Елизавета, Самсонова Дарья,  
Фёдорова Елизавета

№	Участники	Результаты тестирования в положении шпагата в см		
		в начале	через 2 недели	после паузы в 3 недели
1	Павлова А.	-10	-7	- 8
2	Бобрик А.	-20	-3	-10
3	Фёдорова Л.	-18	-2	-9
4	Топина Л.	-5	-1	-3
5	Самсонова Д.	-16	-3	-10
6	Каширников а А.	-25	-17	-25
7	Алексеева К.	-25	-12	-20



**Вывод:** способность выполнять упражнения с большей амплитудой развита больше у девушек, выполняющих регулярно упражнения на развитие гибкости. Выполнить шпагат можно за три недели при ежедневных занятиях специально подобранных упражнений на растяжку и гибкость. Однако сохранять гибкость у девушек можно только при регулярных занятиях физическими упражнениями.

