



# ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ

## 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 детства и систематически



## 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.



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 предме-тами (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.



#### 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.

## 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 регулярных занятий упражнениями.

