

УДК 796
ББК 75
Б 50

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

Воробьева Е.В. – профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», д.п.н., доцент

Гаськова Н.П. – доцент кафедры физического воспитания и спорта ИрГСХА, к.м.н., доцент

Б 50 Большакова Т.А. Методические основы развития гибкости: Учебно-методическое пособие / Т. А. Большакова, С. В. Орлова - Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт», 2014. – 84 с.

В предлагаемом учебно-методическом пособии дается подробная информация о методике развития гибкости. Рассматривается значение гибкости, ее физиологическая основа, факторы, определяющие уровень развития гибкости. Учебное пособие дает знания, как правильно и быстрее развить гибкость.

Пособие предназначено для обеспечения самостоятельной работы студентов очной и заочной формы обучения, представляя собой основную содержательную базу по разделу *специальные упражнения для развития гибкости* по дисциплинам «Гимнастика», «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Теория и методика физической культуры», а также может быть использовано при написании выпускных квалификационных работ.

Данное учебное пособие предлагается использовать в учебном процессе при подготовке специалистов по направлениям: 49.03.01 (034300.61) «Физическая культура» и 49.03.02 (034400.62) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также студентам средних специальных учебных заведений, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Пособие может быть полезно тренерам, преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, общеобразовательных школ.

Ил. 20 Табл. 9 Библиогр. : 29 назв.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ГИБКОСТЬ»	8
1.1 Основные разновидности гибкости.....	11
1.2 Физиологические основы развития гибкости.....	13
1.3 Взаимосвязь видов гибкости с силовыми качествами	15
Глава 2. ТЕСТИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ	27
2.1 Тестирование гибкости плечевого сустава	27
2.2 Тестирование гибкости позвоночного столба	28
Глава 3. СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ	39
3.1 Разновидности методик тренировки на развитие гибкости	40
3.1.2 Упражнения на растягивания стретчинг	41
3.1.3 Методы стретчинга	44
3.2 Биомеханическая стимуляция	49
3.2.1 Вибрация и сократительная деятельность мышц	49
3.2.2 Особенности методики использования средств биомеханической стимуляции в процессе воспитания гибкости	59
Глава 4. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ.....	62
Глава 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ.....	65
Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ.....	67
Приложения	70
Библиографический список	82