

УДК 796
ББК 75.1
Б90

А

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 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 128 с.). — М. : Издательство МИСИ—МГСУ, 2017. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7264-1638-0

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**

Деривативное электронное издание на основе печатного издания:
Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — М. : Издательство МИСИ—МГСУ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7264-1638-0

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2015

А

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