



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный
аграрный университет»

В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие гибкости

Методические указания для практических занятий

Кинель
ИБЦ Самарского ГАУ
2023

ББК 75 р
УДК 796/799
М44

Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ

Мезенцева, В. А.

М44

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости : методические указания для практических занятий / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. – 28 с.

Методические указания содержат теоретический материал по развитию гибкости. Рассмотрены виды гибкости, а также представлены комплексы упражнений для развития гибкости обучающихся. Предложенные упражнения способствуют гармоничному развитию личности обучающихся, их можно выполнять как самостоятельно, так и под руководством тренера-преподавателя. Методические указания предназначены для студентов бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка».

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2023
© Мезенцева В. А., Блинков С. Н.,
Аксенов Д. А. 2023

Предисловие

Методические указания подготовлены в соответствии с рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» и предназначена для обучающихся высших учебных заведений.

Целью методических указаний является развитие гибкости и подготовка обучающихся к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

В издании достаточно подробно рассматриваются вопросы совершенствования гибкости в физическом воспитании. Значимость данного физического качества для студентов велико, особенно в сложно-координационных видах спорта. Понятийный аппарат, факторы определяющие проявление гибкости, основы методики совершенствования данного качества, способы контроля отражают ее практическую значимость.

В учебном издании предлагаются комплексы упражнений для развития гибкости, а также способы контроля за гибкостью обучающихся, позволяющих понять основные закономерности совершенствования гибкости.

Методические указания предназначены для обучающихся бакалавриата, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» и будут способствовать освоению ими общекультурной компетенции.

Издание может быть использовано преподавателями физического воспитания высших учебных заведений и педагогами средне специальных учебных заведений, а также учителями средних общеобразовательных школ по физической культуре.