

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

ФАКУЛЬТЕТ.....(название)

Кафедра физическое воспитание

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
на тему:  
«Влияние гибкости на результативность борцов»

Выполнил:  
студент 2 курса  
группы ДВ-1-18 очной формы  
обучения по направлению подготовки  
«.....» (название)  
ФИО.....

Проверил:  
кандидат биологических наук, доцент  
Ибрагимов Ильдар Фаисович  
Дата защиты «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Казань, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРИИ «ГИБКОСТЬ».....	5
1.1 Понятие гибкости и ее виды.....	5
1.2 Методика развития гибкости в вольной борьбе.....	8
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ГИБКОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БОРЦОВ.....	14
2.1 Описание проводимого исследования.....	14
2.2 Результаты исследования.....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Как часто мы уделяем внимание физическим нагрузкам, забывая при этом про такую важную вещь, как гибкость, которую необходимо развивать пропорционально тренировке мышц. Мало кто знает, что именно гибкость позволяет добиться больших результатов, так как гибкое тело более податливое и способно выдерживать большие нагрузки без вреда для организма и нежелательных последствий.

С развитием гибкости тела увеличивается не только мышечная масса, но и выносливость и сила. Связано это с тем, что гибкое тело способно выдерживать большую амплитуду движений, чем тело человека, который никогда не задумывался о развитии гибкости.

Благодаря этому можно избежать многих травм, связанных с растяжениями и вывихами.

Кроме того, увеличенная амплитуда движений позволяет задействовать большее количество мышц во время выполнения силовых упражнений. Это поможет добиться желаемого результата гораздо быстрее, мышцы будут находиться в тонусе и приобретут рельефную форму в максимально короткие сроки.

Если после тренировок вас мучают мышечные боли, то именно гибкость сможет снизить неприятные ощущения, так как при развитии гибкости увеличивается их эластичность и мышцы восстанавливаются в несколько раз быстрее обычного.

Актуальность настоящего исследования обусловлена с одной стороны необходимостью исследования вопросов, связанных с развитием гибкости в тренировочном процессе в борьбе, а с другой – недостаточностью научных знаний по этой проблеме.

Цель исследования: изучить влияние гибкости на результативность борцов.

Задачи исследования:

- определить понятие гибкости и ее виды;
- описать методику развития гибкости в вольной борьбе;
- осуществить практическое исследование влияния гибкости на результативность борцов;
- привести результаты исследования.

# **ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРИИ «ГИБКОСТЬ»**

## **1.1 Понятие гибкости и ее виды**

По мнению специалистов, под гибкостью следует понимать способность выполнять движения с большой амплитудой.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [4, с.48].

Различают активную и пассивную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т.д.

Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движения соответствующей технике конкретного двигательного действия [6, с.103].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - анатомический.

Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц - антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30°C гибкость выше, чем при 5...10°C);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а

пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению) [5, с.52].

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

При развитии гибкости преследуют две цели:

- повысить гибкость до оптимального уровня, необходимого для успешного овладения разнообразным, эффективным и надежным технико-тактическим арсеналом при высоком уровне физической готовности;

- поддерживать этот оптимальный уровень во все периоды подготовки

Гибкость имеет большое значение в борьбе. От уровня развития такого физического качества, как гибкость, зависят во многом не только пространственные и временные характеристики технико-тактических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях.

Чрезмерное отклонение индивидуальных показателей от оптимальных величин неоправданно. Недостаточный же уровень развития подвижности в суставах может привести к тому, что не овладевают необходимым количеством технических действий, не дает возможности осуществить уход из опасного положения, затрудняет выполнение различных приемов защиты и контрприемов, может явиться причиной травм при неожиданных изменениях направления усилий, резких движениях и т.п.

Уровень проявления гибкости зависит от:

- эластичности мышц, связок, суставных сумок;
- формы суставов и соответствующих сочленяющих поверхностей;
- психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается);

- степени возбужденности растягиваемых мышц (гибкость снижается при большой возбужденности);
- предварительного (перед выполнением движения) напряжения мышц;
- изменения ритма движения;
- изменения исходного положения;
- массажа (предварительный массаж увеличивает показатели гибкости на 15%);
- температуры окружающей среды и тела;
- суточной периодики;
- возраста (к 15-16 годам достигается максимум в проявлении качества гибкости);
- уровня развития силы (физически сильные люди менее гибки). В работе тренеров - преподавателей важно учитывать каждый из перечисленных факторов в процессе индивидуальной работы со спортсменами [10, с.32].

С ростом спортивного мастерства, как показывают научные исследования, происходит одновременное повышение как силовых возможностей, так и гибкости.

В ее развитии выделяют 3 этапа:

1. Этап «суставной гимнастики»;
2. Этап специализированной подвижности в суставах;
3. Этап поддержания достигнутого уровня гибкости.

## **1.2 Методика развития гибкости в вольной борьбе**

Методика развития гибкости сводится к выполнению следующих основных положений:



- использование специальных упражнений осуществляется в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Нагрузочность этих упражнений возрастает постепенно, соблюдая принцип от простого к сложному;

- гибкость необходимо развивать систематически и планомерно. Лишь после многих повторений амплитуда выполнения упражнений возрастает;

- интервалы между сериями упражнений рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление;

- серии упражнений нужно составлять так, чтобы высшая граница амплитуды движений достигалась многократно и постепенно увеличивалась.

Только повторение упражнения в предельных границах приносит выраженный успех и одновременно способствует воспитанию соответствующих волевых качеств. Количество повторений в серии довольно велико, до 30-40 раз;

- упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительный или в конце основной части занятия.

Не рекомендуется заниматься развитием гибкости при сильном утомлении;

- гибкость легче развивается в детском и подростковом возрасте, поэтому основная работа в этом направлении должна проводиться в данном периоде;

- упражнения на гибкость должны использоваться и тогда, когда желаемый уровень ее развития уже достигнут. Если же начинают пренебрегать использованием таких упражнений в тренировочной работе, то гибкость, прежде всего у детей и подростков, снова быстро снижается; ухудшается это качество и с возрастом [9, с.114].

Наиболее эффект развития гибкости достигается при ежедневных двухразовых занятиях. Для правильного построения занятий необходимо знать, что возвращение показателей гибкости к исходному уровню при использовании пассивных упражнений выглядит следующим образом:

- в ходе постоянной двигательной активности - через 20-25 мин;
- на площадке при температуре 5-10 градусов - через 4-8 мин;
- в спортзале при температуре 15-20 градусов - через 5-12 мин.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9- 14 лет — это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Практикуемая методика тренировки гибкости сформировалась в основном чисто эмпирически. Научных исследований здесь сравнительно немного, значительно меньше, чем связанных с совершенствованием таких качеств, как сила, выносливость. Возможности современной методики тренировки гибкости позволяют достигать максимального прироста ее до 48% (при минимуме 19% и среднем значении 34%). При использовании методов срочной информации, моментально доводящих до спортсмена достигнутый уровень гибкости, прирост составляет 34 - 45%, а без нее — лишь 16-17%.

Наибольший эффект достигается при ежедневных двухразовых занятиях. Хотя гибкость в утренние часы (сразу после пробуждения) несколько снижена, тем не менее, включение упражнений на гибкость в утреннюю тренировку столь же эффективно, как и в более поздние часы [11, с.208].

Для правильности построения одного занятия, прежде всего, следует учитывать последние достижения спортивной науки. Так, для быстрого и значительного прироста гибкости необходимо использовать следующие две физиологические закономерности.

1. Максимально возможная подвижность в суставах ограничивается стретчинг - рефлексом (рефлексом натяжения), который выполняет функцию охранительного торможения («как бы чего не случилось»). При сохранении максимальной амплитуды в статическом положении действие этого рефлекса, постепенно угасая, исчезает через 25-30 с.

Следовательно, необходимо шире практиковать статические упражнения с сохранением позы в течение 30 с.

2. После 30-секундного удержания позы, при которой достигнуты максимальные значения гибкости, можно еще увеличить их за счет дополнительных мышечных усилий. Следовательно, для проявления гибкости необходимо сочетать два условия: сохранять в течение 25-30 с максимально «растянутую» позу и затем активным мышечным усилием увеличить подвижность в суставе (или суставах).

В последнее десятилетие использование этих физиологических закономерностей привело не только к совершенствованию методики развития гибкости, но и к сокращению числа несчастных случаев в спорте. Так, по данным

Немецкого спортивного союза, лишь 0,57% занимающихся получают травмы.

Специалисты объясняют это применением разумной разминки, именуемой «стретчингом». Термин стретчинг происходит от английского слова stretching - натянуть, растягивать.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог[7, с.216].

Существуют различные варианты стретчинга. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60с (для начинающих и детей -10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10- 30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений

измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

Аппаратурными способами измерения являются:

- 1) механический (с помощью гониометра);
- 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
- 3) оптический;
- 4) рентгенографический.

Например, при броске наклоном средние значения амплитуды движения в плечевом суставе варьируют в пределах 90-109%, в тазобедренном - 55-151% и в коленном - 62-153%. При броске прогибом крайние значения амплитуды движения в тазобедренном суставе составляют 68-215%.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы.

Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

Еще в 70-х годах среди ученых не было единства в оценке эффективности активных и пассивных упражнений на гибкость. Канадский исследователь Врие (1962) нашел, что более эффективны активные упражнения, а чешский ученый Б. Кос (1964) пришел к противоположному выводу [8, с.92].

Эти разногласия были порождены упрощенным представлением о гибкости как о физическом качестве человека. Более гибкий анализ этого качества был сделан Б.В. Сермеевым (1968), который предложил три группы упражнений на гибкость: силовые, на растягивание и на расслабление.

Эта классификация определила новые возможности для более детального изучения влияния различных упражнений на уровень развития гибкости. Б.В. Сермеев (1968), в частности, указал, что применение упражнений на растягивание может повысить показатели гибкости на 10%. Полезное влияние силовых упражнений на развитие активной гибкости было определено Н.Я. Алисовым (1971) [1, с.144].

Упражнения на растягивание типа маховых, пружинящих и движений, выполняемых с постоянно увеличивающейся амплитудой, совершенствуют не только гибкость, но и силовую выносливость, и, кроме того, укрепляют суставы. Полезно использовать внешнюю помощь партнера, вес его тела, собственный вес (упражнения выполняются сериями по 10-15 и более повторений).

Пассивные силовые упражнения эффективнее, чем активные, а активные статические упражнения - наиболее действенны по сравнению с пассивными. В то же время активные упражнения приводят к более устойчивому результату, а их выполнение в воде существенно снижает травмоопасность (в воде вес тела составляет 1/10 от реального).

Вопрос чередования упражнений в одном тренировочном занятии до последнего времени оставался малоизученным. Сейчас об этом можно сказать следующее. Увеличению гибкости способствуют в первую очередь упражнения на растягивание. Активная гибкость при этом увеличивается в той же мере, что и пассивная, поэтому разность между ними остается неизменной.

Силовые упражнения, выполняемые с большой амплитудой, повышают активную гибкость за счет сокращения разницы между показателями активной и пассивной гибкости. Если у спортсмена низкие показатели пассивной гибкости, ему следует использовать упражнения на растягивание.

Если же недостаточной является активная гибкость, следует использовать широкоамплитудные силовые упражнения. Нельзя не учитывать того, что утомление снижает активную гибкость и увеличивает пассивную.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать борцам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях [3, с.40].

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями.

Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе не только с квалифицированными тяжелоатлетами (А.Н. Воробьев, 1977,1980), но и с подростками. Так, у подростков, которые сочетали силовые упражнения с регулярным растягиванием мышц, и сила, и гибкость увеличивались одновременно одинаково, достигнув того же уровня, что и у подростков, тренировавшихся в совершенствовании только силы или только гибкости.

Упражнения на гибкость могут успешно применяться как в спортивном зале, так и в домашних условиях.

Чтобы суставы были прочными, надежными и подвижными, необходимо избегать бездеятельности, перегрузки и узкой специализации движений.

При продолжительном отсутствии движений суставы обрастают пучками соединительной ткани, уменьшаются суставные щели между сочленяющимися костями, изменяются конфигурации суставных поверхностей, ухудшается их

взаимное скольжение, образуются спайки между суставными поверхностями, «высыхает» суставная жидкость.

Перегрузки, стремление форсировать достижение высоких результатов приводят к повреждениям суставов, суставных сумок, хрящей, связок и не редко к травмам. Возникает необходимость в лечебных процедурах, а иногда и в оперативном вмешательстве.

Большой вред причиняют узкоспециализированные занятия, в результате которых не происходит гармоничного развития спортсмена, что приводит к профессиональным заболеваниям, перерывам в тренировочном процессе, необходимости применять лечебные процедуры [2, с.106].

Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Ежедневные двухразовые тренировки при 30-кратном повторении каждого из четырех упражнений приводят к заметному приросту гибкости через 1-2 месяца.

Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей. Утром во время занятий на воздухе необходимо повторять упражнения не менее 30-50 раз, в спортивном зале — 15-30. Для плечевых суставов достаточно 40-45 повторений в одном занятии, для тазобедренных — 45-60, для позвоночника — 60-65.

Для правильного дозирования нагрузок в течение одного занятия важно знать, что при выполнении пассивных упражнений достигнутые показатели гибкости возвращаются к исходному уровню через 4-8 мин, если занятия проводятся на открытом воздухе при температуре 5-10° С.

Если же занятия проводятся в спортивном зале при температуре 15-20 С, то через 5-12 мин. Если же в ходе непрерывного занятия двигательная деятельность будет высокой, то показатели гибкости вернутся к исходному уровню через 20-25 мин.



## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ГИБКОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БОРЦОВ**

## **2.1 Описание проводимого исследования**

Цель исследования выявить возможности повышения эффективности совершенствования гибкости борцов греко-римского стиля.

Методы исследования: анализ литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Исследование было организовано на базе СДЮШОР.

Контингент исследованных спортсменов – 20 борцов греко-римского стиля старших разрядов, возраст которых составлял от 15 до 16 лет.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев.

На первом этапе исследования изучались и анализировались литературные источники, с их помощью готовился педагогический эксперимент, разрабатывалась экспериментальная методика совершенствования гибкости борцов.

На следующем этапе исследования был организован педагогический эксперимент, для чего из контингента испытуемых были сформированы две группы – экспериментальная группа, и контрольная группа, численностью по 10 человек каждая.

Уровень подготовленности спортсменов и их возраст в обеих группах был одинаковым, в экспериментальной группе была применена разработанная нами методика развития гибкости.

Сущность данной методики заключалась в применении упражнений в растягивании на суставы (тазобедренные, плечевые, суставы позвоночника), значение которых для специальной деятельности борцов является очень важным, что было выяснено на теоретическом этапе исследования.

Методика представляет собой последовательность выполнения комплекса специальных упражнений на гибкость борцов в указанных суставах с прогрессирующими отягощениями.

Комплекс упражнений предназначен для выполнения в различных частях тренировочного занятия: подготовительной, основной и заключительной.

## 2.2 Результаты исследования

Результаты измерения уровня гибкости в экспериментальной и контрольной группе представлены в таблицах 1,2 и 3.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели в экспериментальной группе (n-10)

Вид показателя	Угол активного прогиба, град	Время 10 бросков прогибом, сек	Время забегания на мосту, сек	Наклон ниже опоры, см
до эксперимента	51,6	32,0	4,9	5,0
после эксперимента	53,1	30,9	4,1	6,4
t	6,71	4,71	6,0	8,57
p	p<0,001	p<0,01	p<0,001	p<0,001

Анализ полученных данных позволяет заключить, что у большинства спортсменов экспериментальной группы параметры специальной подготовленности улучшились, а в тестах, характеризующих гибкость также произошло улучшение.

Таблица 2 - Среднегрупповые показатели в контрольной группе (n-10)

Вид показателя	Угол активного прогиба, град	Время 10 бросков прогибом, сек	Время забегания на мосту, сек	Наклон ниже опоры, см
До эксперимента	51,6	32,0	4,9	5,0

После эксперимента	53,1	30,9	4,1	6,4
t	6,71	4,71	6,0	8,57
p	-	-	p<0,05	-

В контрольной группе достоверные различия были выявлены лишь по одному тесту.

Таблица 3 – Среднегрупповой прирост исследуемых показателей в тренировочных группах после эксперимента (%)

Группа	Угол активного прогиба, град	Время 10 бросков прогибом, сек	Время забегания на мосту, сек	Наклон ниже опоры, см
Контрольная	0,5	1,5	8,3	11,7
Экспериментальная	1,5	3,3	16,0	28,0

Полученные результаты можно объяснить эффективностью применённой нами экспериментальной методики и положительным влиянием развитого с её помощью уровня гибкости на показатели специальной подготовленности борцов греко-римского стиля.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработка и апробация в тренировочном процессе борцов старшего школьного возраста греко-римского стиля программы основанной на применении комплекса упражнений на суставы, подвижность которых обеспечивает их специальную гибкость с использованием прогрессирующих отягощений в различных частях тренировочного занятия позволяет достигнуть достоверного улучшения в результатах теста, характеризующих уровень гибкости борцов греко-римского стиля, а также их специальную подготовленность.

Хорошо развитая гибкость позволяет:

1. с большим эффектом проявлять силу, ловкость, быстроту и техническое мастерство;
2. снизить риск травмы во время выполнения приёмов;
3. более рационально и экономично использовать энергию;
4. выполнить прием практически из любой ситуации и ставит противника в тупик своей неожиданностью;
5. достичь высокой скорости выполнения приема;
6. успешно уйти от удержания или болевого приёма при борьбе в партере.

Из всего выше сказанного можно сказать, что физическое качество гибкость оказывает значительное влияние на индивидуальную технику спортсмена, делает её эффективной, рациональной, неожиданной, скоростной и просто красивой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: АльфаМ, 2020. - 352 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2021. - 304 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
6. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
8. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

## Краткий отчет ?

[получить полный отчет](#)[ПАРАМЕТРЫ ПРОВЕРКИ](#) [экспорт](#) [ИСТОРИЯ ОТЧЕТОВ](#) [ВЫЙТИ В КАБИНЕТ](#) [ЕЩЕ...](#)

Реферат 02.01

ПРОВЕРЕНО: 03.01.2023 07:12:08

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Актуальна на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	19,81%	19,81%	Развитие спец...	24 Окт 2019	Интернет Free	12	12
[02]	0,41%	19,21%	Show full text	15 Сен 2018	Интернет Free	1	13
[03]	1,11%	18,92%	Развитие спец...	17 Июл 2020	Интернет Free	2	17

СОВПАДЕНИЯ

42,89%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

57,11%

ИСТОЧНИКОВ: 9

ЕЩЕ НАЙДЕНО

ИСТОЧНИКОВ: 6

СОВПАДЕНИЯ: 21,57%

