

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

**КУЧИНСКАЯ АНАСТАСИЯ ОЛЕГОВНА**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Стретчинг, как средство развития гибкости женщин 25-35 лет**

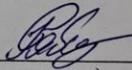
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент Рябинин С.П.

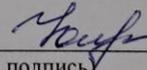
27.05.25



(дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент Шевчук Ю.В.

23.05.25



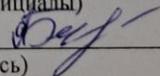
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Кучинская А.О.

(фамилия, инициалы)

20.05.25



(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2025

## Содержание

Введение .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ .....	6
1.1.Анатомо-физиологические особенности развития гибкости 25–35 лет.....	6
1.2.Стретчинг, как средство развития гибкости в тренировочном процессе женщин 25–35 лет .....	9
1.3.Принципы и методы организации тренировочного процесса по стретчингу женщин 25-35 лет .....	11
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	16
2.1.Задачи и методы исследования.....	16
2.2.Организация исследования .....	17
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ПРОВЕРКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ПУТЕМ.....	19
3.1.Выявление уровня сформированности гибкости.....	19
3.2.Комплекс упражнений для развития гибкости посредством стретчинга..	23
3.3.Результат и эффективность применяемого комплекса упражнений .....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	43
Приложение №1 .....	53
Приложение №2 .....	62
Приложение №3 .....	63
Приложение №4 .....	64
Приложение №5 .....	65

## Введение

**Актуальность.** Современный ритм жизни диктует высокие требования к состоянию организма, как в физическом, так и в психоэмоциональном плане. Особенно остро это проявляется у женщин в возрасте 25–35 лет — периода, который считается наиболее активным с точки зрения профессиональной, социальной и семейной реализации. Женщины в этом возрасте стремятся успевать везде: быть успешными на работе, заботиться о семье, воспитывать детей, при этом не забывая о собственном здоровье и внешнем виде. Одним из наиболее доступных и эффективных способов поддержания тела в хорошем состоянии, профилактики заболеваний и снижения уровня стресса выступает стретчинг — система упражнений, направленных на растяжение мышц и улучшение подвижности суставов. Как отмечают Косицкая С.Ю., Белова С.Н. и Степанова О.Ю., «стретчинг отличается мягкостью, доступностью и физиологичностью выполнения, что делает его безопасным и универсальным средством физического воспитания» [26, С. 271-274].

Женский организм в возрасте 25–35 лет обладает рядом особенностей, способствующих успешному развитию гибкости: это и благоприятный гормональный фон, и относительно высокая эластичность тканей, и повышенная подвижность суставов. Однако при отсутствии регулярных физических нагрузок эти преимущества теряются: формируются мышечные зажимы, ухудшается осанка и уменьшается общая подвижность тела. Несмотря на всё более широкое внедрение, большинство программ имеют общий, универсальный характер и не учитывают возрастные и физиологические особенности женщин 25–35 лет. При этом, как подчёркивают Митюшкина Я.А. и Осипенко Е.В., «стретчинг в этом возрасте особенно эффективен, так как позволяет сохранить пластичность и уменьшить проявление возрастных изменений» [34, С. 3559–3565]; [43, С. 165–170].

Научных данных, касающихся использования стретчинга именно для развития гибкости у женщин 25–35 лет в настоящее время недостаточно. Это делает необходимым проведение как теоретических, так и экспериментальных исследований, которые помогут обосновать и проверить эффективность специально разработанных комплексов упражнений. Такие исследования важны не только для науки, но и для практики, так как они могут лечь в основу современных методик, направленных на улучшение уровня гибкости. Таким образом, представленная тема является актуальной и востребованной.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность комплекса упражнений по стретчингу, направленный на развитие гибкости у женщин 25–35 лет.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить накопленный в теории и практике опыт по проблеме исследования. Раскрыть особенности развития гибкости женщин 25–35 лет.
2. Разработать комплекс упражнений стретчинга, направленный на развитие гибкости женщин данной возрастной группы.
3. Экспериментальным путём проверить эффективность данного комплекса, посредством стретчинга на развитие гибкости женщин 25–35 лет.

**Объект исследования:** тренировочный процесс женщин 25–35 лет.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений стретчинга, направленный на развитие гибкости женщин в возрасте 25–35 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что регулярные занятия, включающие комплекс стретчинга будут способствовать более эффективному развитию гибкости женщин в возрасте 25–35 лет.

## **Методы исследования**

*Теоретические:* изучение, обзор, анализ научной и методической литературы по теме.

*Эмпирические:* анкетирование, педагогический эксперимент, контрольные тесты для оценки уровня гибкости

*Интерпретационные:* количественный и качественный анализ полученных данных.

## **Этапы исследования:**

1 этап (сентябрь 2023 - май 2023) информационно-поисковый – отбирались информационные источники по теме исследования, формулировался исследовательский аппарат.

2 этап (октябрь 2023 – июль 2024) исследовательский – проводилось анкетирование, наблюдение и анализ, в котором приняли участие только женщины в возрасте от 25 до 35 лет, занимающиеся стретчингом.

3 этап (сентябрь 2024 – март 2025) итогово-аналитический – анализировались результаты, обрабатывалась полученная информация, подводились итоги.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в уточнении и дополнении научных представлений о возможностях стретчинга как средства развития гибкости женщин 25–35 лет. Работа раскрывает особенности воздействия комплекса упражнений на опорно-двигательный аппарат, учитывая возрастные и индивидуальные особенности женщин.

**Практическая значимость исследования:** разработанный комплекс упражнений и полученные результаты опытно-экспериментальной работы могут быть использованы инструкторами по фитнесу, тренерами и специалистами в области физической культуры при проведении занятий с женщинами 25–35 лет. Программа может применяться в оздоровительных целях, а также может быть полезна для индивидуального применения.

**Структура работы:** представлена введением, тремя главами, заключением, списком литературы, приложениями.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности развития гибкости 25–35 лет

Гибкость является важнейшим физическим качеством, от которого напрямую зависит функциональное состояние опорно-двигательной системы. Для женщин в возрасте 25–35 лет развитие гибкости приобретает особое значение, так как именно в этот период начинаются возрастные изменения в структурах соединительной ткани, суставах и мышцах. Несмотря на сохранение высокой работоспособности и стабильного гормонального фона без регулярных тренировок гибкость начинает постепенно снижаться уже после 25 лет [23, С. 29–30].

Анатомические особенности женского организма способствуют более высокому уровню гибкости по сравнению с мужчинами. Например, женский таз имеет большую ширину, что обеспечивает более высокую амплитуду движений в тазобедренных суставах. Кроме того, под влиянием гормонов связки у женщин отличаются большей податливостью и эластичностью, что объясняет их предрасположенность к занятиям растягивающего характера, таким как стретчинг [42, С. 139–143]; [52, С. 284–286].

С 25 лет происходит постепенное снижение эластичности тканей. Это связано с уменьшением содержания коллагена и эластина, снижением уровня увлажнённости тканей, а также с ослаблением активности фибробластов — клеток, ответственных за обновление компонентов соединительной ткани. В результате регулярные упражнения на растяжку становятся особенно важными. [3, С. 5758–5761]; [39, С. 165–170]; [56, С. 229–230].

Гормональный фон также оказывает существенное влияние на уровень гибкости. Повышенный уровень эстрогенов (гормонов, которые отвечают за развитие и функционирование репродуктивной системы

женщины) способствует большей эластичности соединительной ткани, а в периоды овуляции женщины могут ощущать увеличение гибкости. В предменструальный период, наоборот, часто наблюдается её снижение, что необходимо учитывать при составлении индивидуальных программ тренировок [17, С. 312–313]; [38, С. 9-11].

После 30 лет, несмотря на внешнюю молодость, многие женщины начинают замечать снижение подвижности, болевые ощущения в спине и шее, а также ограничение амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах. Это обусловлено не только структурными изменениями в тканях, но и снижением уровня двигательной активности. В таких случаях стретчинг становится эффективной профилактической мерой [3, С. 5758–5761]; [56, С. 229–230].

Современные исследования подтверждают, что систематические занятия стретчингом способствуют увеличению амплитуды движений, уменьшению мышечного напряжения и улучшению общего психоэмоционального состояния. У женщин, регулярно занимающихся физической активностью, отмечается улучшение сна, снижение уровня стресса и сохранение работоспособности [20, С. 71–73]; [42, С. 139–143]; [66, С. 675–679].

Для достижения выраженного результата в развитии гибкости важно соблюдать базовые принципы: регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход и акцент на упражнениях растягивающего характера. На гибкость также влияют образ жизни и физиологические факторы — режим сна, уровень стресса, водный баланс и питание. Недостаток сна, обезвоживание, несбалансированное питание и переутомление могут снижать эффект от физических занятий. [5, С. 602–605]; [56, С. 229–230].

Таким образом, развитие гибкости у женщин 25–35 лет определяется не только анатомо-физиологическими характеристиками, но и образом жизни. Регулярный стретчинг — это эффективное, доступное и научно

обоснованное средство поддержания здоровья, профилактики возрастных изменений и повышения качества жизни.

Гибкость необходима не только для спортивной активности, но и в повседневной жизни. В этом возрасте женщины испытывают высокую нагрузку в профессиональной, семейной и бытовой сферах. Поддержание гибкости способствует сохранению энергии, снижению травматизма и повышению общего комфорта [56, С. 229–230].

Важно понимать, что гибкость развивается постепенно. Упражнения на растяжку требуют системности, правильной разминки, контроля дыхания и удержания поз. Недостаточная подвижность суставов может привести к функциональным сбоям и даже травмам при резких движениях [42, С. 139–143].

Особое внимание следует уделять растяжке в области поясницы, плечевого пояса и тазобедренных суставов. Напряжение и зажимы в этих зонах могут вызывать головные боли, нарушение сна и тревожные состояния. Стретчинг помогает снять эти напряжения и улучшить общее самочувствие [3, С. 5758–5761].

Гибкость тесно связана с равновесием и координацией движений. Женщины, регулярно выполняющие упражнения на растяжку, легче контролируют движения тела, уменьшая риск получения травм в быту — при переносе тяжестей, занятиях с детьми и резких движениях [5, С. 602–605]; [56, С. 229–230].

Кроме того, систематические занятия стретчингом развивают внимательное и заботливое отношение к телу. Это формирует не только хорошую физическую форму, но и внутреннее равновесие. Гибкость — это про умение отпускать мышечное и психоэмоциональное напряжение. Женщина, способная расслаблять тело и контролировать движения, ощущает большую уверенность и спокойствие [17, С. 312–313]; [56, С. 229–230].

Таким образом, с учётом анатомических и физиологических особенностей, а также особенностей образа жизни, стретчинг рекомендуется как важная составляющая физического воспитания женщин 25–35 лет. Он способствует сохранению подвижности, уменьшению стрессовой нагрузки и оздоровлению организма [3, С. 5758–5761]; [42, С. 139–143]; [56, С. 229–230].

## **1.2. Стретчинг, как средство развития гибкости в тренировочном процессе женщин 25–35 лет**

Термин «стретчинг» происходит от английского слова “stretch”, что в переводе означает «растягивать». Данный вид физической активности включает в себя упражнения, направленные на постепенное и контролируемое растягивание мышц, связок и сухожилий. Основной задачей этих упражнений является не только формирование эстетически привлекательной фигуры, но и достижение оздоровительного эффекта [42, С. 139–143]; [63, С. 103–107].

Ключевым компонентом стретчинга выступают статические упражнения, обеспечивающие мягкое удлинение мышечных волокон. Методика включает фиксацию тела в определённых положениях, которые оказывают направленное воздействие на суставно-связочный аппарат. Плавность выполнения движений является основным принципом, способствующим безопасному и результативному развитию гибкости [43, С. 165–170]; [13, С. 150–152]; [17, С. 312–313]; [70, С. 231–234].

Растяжка способствует улучшению состояния тканей за счёт увеличения выработки суставной жидкости и разделения слипшихся мышечных волокон. Также активизируется кровоток, усиливая доставку кислорода и питательных веществ к мышцам. При отсутствии регулярных занятий гибкость снижается, что уже в молодом возрасте может привести к нарушению осанки, скованности движений и другим проблемам опорно-

двигательного аппарата [21, С. 89–94]; [66, С. 675–679].

По мнению Н.В. Пармузиной и Ю.В. Стукаловой, на развитие гибкости влияют три ключевых параметра: частота, продолжительность и интенсивность тренировок. Необходимо достигать состояния лёгкого напряжения, известного как «точка действия», избегая боли. Это позволяет безопасно удерживать мышцу в растянутом положении. Наибольший эффект достигается при растяжении на протяжении 60 секунд, так как полное расслабление мышечных волокон требует около 20–40 секунд. Подобный подход способствует эффективному растяжению мышц и минимизирует вероятность травм [44, С. 73–76].

Согласно Косицкой С. Ю., Беловой С. Н. и Степановой О. Ю., существует несколько разновидностей стретчинга [26, С. 271–274]:

1. **Статический стретчинг** характеризуется неспешным выполнением упражнений с фиксацией позы от 10 до 60 секунд. Основной акцент делается на ощущениях в растягиваемой мышце. Метод признан безопасным и эффективным, поскольку воздействие осуществляется мягко, с участием только массы собственного тела.

2. **Пассивный (или парный) стретчинг** отличается тем, что для достижения растяжения используется внешняя помощь — партнёр создаёт необходимое сопротивление или натяжение.

3. **Баллистический стретчинг** предполагает выполнение быстрых и амплитудных движений (махов, наклонов и т.п.). Воздействие на мышечные группы осуществляется в динамике, но высокая скорость движений увеличивает нагрузку и риск травмирования.

При этом, как отмечают Н.В. Пармузина и Ю.В. Стукалова, несмотря на эффективность пассивного и баллистического методов, их применение связано с большей вероятностью получения травм, ввиду чего их использование ограничивается [44, С. 73–76].

4. **Динамический стретчинг** представляет собой контролируемые пружинящие движения с фиксацией в крайнем положении на короткое

время.

Позднее Лучковская Е.А. предложила ещё одну разновидность — проприоцептивную нервно-мышечную растяжку, или метод ПНФ [35, С. 160–162]:

**5. Проприоцептивная растяжка** основана на чередовании максимального мышечного напряжения и последующего расслабления с растяжением. Такая техника позволяет достигать глубокой релаксации и повышения тонуса тканей.

С возрастом эластичность мышц и суставов снижается, что увеличивает вероятность травм. Стретчинг помогает сохранить гибкость, улучшает тонус и снижает психоэмоциональное напряжение. Его польза распространяется не только на физическое здоровье, но и на общее самочувствие [2, С. 17-19]; [8, С. 23–24]; [25, С. 44–46]; [68, С. 158–160].

Таким образом, стретчинг — это не просто вид фитнеса, а комплексное средство оздоровления, обладающее выраженным адаптационным и профилактическим эффектом. Его использование в тренировочном процессе женщин 25–35 лет позволяет укрепить здоровье, снизить уровень стресса, сохранить гибкость и подвижность на длительный срок. При этом важна регулярность занятий, учет индивидуальных особенностей организма и сочетание с другими элементами физической активности [42, С. 139–143]; [70, С. 231–234].

### **1.3. Принципы и методы организации тренировочного процесса по стретчингу женщин 25-35 лет**

Современный ритм жизни предъявляет высокие требования к физическому и психоэмоциональному состоянию женщин в возрасте 25–35 лет. Этот возрастной период характеризуется пиком социальной активности, включающим профессиональную занятость, ведение домашнего хозяйства и заботу о здоровье. В таких условиях стретчинг

становится особенно актуальным как безопасная, доступная и эффективная форма физической активности, направленная на поддержание подвижности, осанки, снятие мышечного напряжения и развитие гибкости [23, С. 29–30]; [2, С. 13-16].

Организация тренировочного процесса для женщин данной возрастной категории должна основываться на научно обоснованных принципах, обеспечивающих безопасность, эффективность и прогресс. К таким принципам относятся индивидуализация (учёт физических и психологических особенностей), регулярность, постепенность, цикличность и вариативность упражнений [3, С. 5758–5761]; [5, С. 602–605].

Методически тренировки строятся на сочетании различных форм стретчинга: статического, динамического, а также ПНФ (проприоцептивного нейромышечного облегчения). Статический стретчинг является базовым методом, так как он позволяет контролировать амплитуду и глубину растяжения, снижая риск травматизма. Динамический применяется как элемент разминки или в начале основной части занятий. ПНФ эффективен при необходимости повышения глубины растяжения и увеличения силы расслабления мышц [4, С. 199–203]; [6, С. 84–97] [8, С. 23–24].

Каждое занятие по стретчингу включает разминку, основную часть и заминку. Разминка длится 7–10 минут, направлена на подготовку тела к растягиванию, улучшение кровообращения и мобилизацию суставов. Основная часть (30–40 минут) включает комплексы упражнений, последовательно растягивающих мышцы шеи, плечевого пояса, спины, поясничной зоны, бедер и голени. Заминка (5–10 минут) направлена на плавное восстановление дыхания, снятие остаточного напряжения и улучшение общего самочувствия [7, С. 23–24].

Частота занятий — 2–3 раза в неделю. Длительность программы — не менее 6 недель для получения стабильного результата. При этом рекомендуется применять дневник самонаблюдения, где фиксируются

ощущения, изменения в гибкости, уровень комфорта. Это способствует формированию осознанного отношения к телу и мотивации к занятиям [6, С. 84–97]; [9, С. 23–24].

Таким образом, эффективная организация занятий стретчингом требует сочетания физиологических знаний, педагогических подходов и внимательного отношения к индивидуальным особенностям женщин 25–35 лет. Систематическое применение научно обоснованных методов способствует устойчивому прогрессу, укреплению здоровья и повышению качества жизни.

Одним из ключевых факторов успешной реализации тренировочного процесса по стретчингу у женщин 25–35 лет является создание благоприятной мотивационной среды. Женщины данной возрастной группы часто сталкиваются с нехваткой времени, переутомлением и стрессом, что может снижать регулярность занятий. Поэтому при организации тренировок важно использовать элементы позитивной обратной связи, отслеживать индивидуальный прогресс и акцентировать внимание на достижениях.

Специально разработанные комплексы упражнений должны учитывать не только анатомо-физиологические особенности, но и социально-психологические условия, в которых находятся женщины. Программы, предлагающие вариативные уровни сложности, позволяют включать в тренировочный процесс как начинающих, так и более опытных участниц, что повышает доступность и универсальность стретчинга как оздоровительной практики [2, С. 7-9]; [8, С. 23–24].

Также необходимо учитывать биоритмы и колебания гормонального фона, особенно в рамках женского менструального цикла. В определённые фазы цикла тело становится более восприимчивым к растяжке, тогда как в другие — повышается чувствительность и снижается адаптация. Это знание можно использовать для индивидуальной настройки нагрузок, повышения безопасности и эффективности занятий [5, С. 602–605].

Таким образом, методика проведения занятий по стретчингу должна быть научно-обоснованной, гибкой и ориентированной на потребности женщин 25–35 лет. Только в этом случае можно говорить о комплексном оздоровительном эффекте, который включает не только развитие гибкости, но и улучшение общего физического, эмоционального и функционального состояния организма.

Важным компонентом при организации занятий стретчингом является создание условий, обеспечивающих восстановление и адаптацию организма. Женщинам 25–35 лет свойственно стремление к многозадачности и высокая психоэмоциональная нагрузка. В связи с этим методика стретчинга должна включать не только упражнения на растяжку, но и элементы дыхательных техник, направленных на снижение тревожности, улучшение концентрации и восстановление эмоционального фона.

Роль инструктора в тренировочном процессе также не может быть переоценена. Педагог должен обладать не только профессиональными знаниями в области биомеханики и анатомии, но и навыками коммуникации, эмпатии и мотивации. Для женщин данного возраста особенно важно чувствовать поддержку и внимание, что повышает их вовлечённость и удовлетворённость тренировочным процессом. Профессионально организованная обратная связь помогает избежать ошибок, повышает технику выполнения и усиливает эффект от упражнений [10, С. 94–99].

Необходимо также учитывать влияние образа жизни на эффективность тренировок. Недостаток сна, стресс, несбалансированное питание способны свести на нет все усилия, направленные на развитие гибкости. Поэтому при составлении программ важно рекомендовать женщинам соблюдать водный режим, режим труда и отдыха, а также обеспечить разнообразие движений в течение дня. Такие рекомендации способствуют устойчивому укреплению здоровья и закрепляют эффект от

регулярных занятий.

Практика показывает, что наибольших результатов достигают те, кто соблюдает не только режим занятий, но и развивает телесную осознанность. Это умение чувствовать своё тело, отслеживать уровень напряжения, не допускать перенапряжения и дискомфорта. Осознанное выполнение упражнений с вниманием к дыханию и внутренним ощущениям способствует глубокой проработке мышц, улучшению координации и внутреннего равновесия [11, С. 51–54].

Включение тематических блоков в структуру занятий также повышает их эффективность. Например, можно организовывать занятия, акцентированные на пояснично-тазовой области, на плечевом поясе или нижних конечностях. Это позволяет сфокусировать внимание на проблемных зонах, достичь глубокой локальной проработки и в то же время сохранить комплексный подход. Такой формат помогает женщинам понять структуру своего тела и адаптировать комплекс под текущие потребности.

Таким образом, грамотно выстроенный тренировочный процесс по стретчингу для женщин 25–35 лет представляет собой не просто набор упражнений, а систему, направленную на общее оздоровление, улучшение подвижности, развитие силы, гибкости и эмоционального баланса. Всё это делает стретчинг неотъемлемой частью современной оздоровительной культуры и универсальным инструментом поддержания качества жизни.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Задачи и методы исследования

Методы исследования:

1. Анализ методической и специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование (контрольное испытание).
5. Метод математической статистики.

**Анализ учебно-методической и научной литературы**, посвящённой применению стретчинга в работе с женщинами 25–35 лет, позволил выявить существующие научные взгляды на организацию тренировочного процесса с элементами растяжки, а также уточнить актуальность использования стретчинга как эффективного средства развития гибкости и общего физического состояния в условиях современного образа жизни. В процессе изучения источников рассматривались различные методические подходы к использованию упражнений на растяжку, их влияние на уровень гибкости и психоэмоциональное состояние женщин данной возрастной категории. Всего было проанализировано более 70 литературных источников, включая научные статьи, методические пособия и практические рекомендации по организации занятий по стретчингу. В рамках анализа также рассматривались ключевые понятия: «стретчинг», «гибкость», «анатомо-физиологические особенности». Изученные материалы легли в основу формирования гипотезы, задач исследования и разработки комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

**Анкетирование.** Метод сбора первичной информации путём письменного опроса, который позволяет охватить широкую выборку респондентов и получить данные об их двигательной активности, интересе и мотивации к занятию стретчингом. Преимуществом анкетного метода является его удобство. Он не требует личного контакта с участниками и

обеспечивает возможность количественного анализа полученных ответов.

В рамках данного исследования анкетирование проводилось с целью выявления характера физической активности женщин 25–35 лет, частоты занятий растягивающими упражнениями, причин интереса к стретчингу, уровня информированности о его пользе, а также субъективной оценки самочувствия до и после занятий. Это позволило получить представление о восприятии стретчинга участницами и определить направления для дальнейшего построения тренировочного процесса.

**Педагогический эксперимент.** Представляет собой один из основных методов научного исследования, позволяющий проверить, как определённые занятия или методики влияют на учениц в специально созданных и контролируемых условиях. В рамках настоящего исследования педагогический эксперимент был проведён с целью определения эффективности специально разработанного комплекса стретчинг-упражнений и его влияния на уровень гибкости женщин в возрасте 25–35 лет.

## **2.2. Организация исследования**

На первом этапе исследования был проведён анализ литературных источников, посвящённый особенностям формирования гибкости у женщин в возрасте 25–35 лет. Особое внимание уделялось анатомо-физиологическим факторам, влияющим на этот процесс, а также принципам и методам организации тренировок с акцентом на растяжку. В рамках анализа рассматривался стретчинг как эффективный способ повышения уровня гибкости, применяемый в работе с женщинами данной возрастной группы.

На втором этапе было проведено анкетирование, целью которого стало изучение отношения женщин 25–35 лет к стретчингу как форме физической активности, а также выявление факторов, влияющих на интерес к занятиям растяжкой. В рамках опроса учитывались такие аспекты, как образ жизни,

наличие ограничений в подвижности, перенесённые травмы, опыт предыдущих занятий и частота физической активности. Полученные данные позволили сформировать общее представление о мотивации участниц, их текущем состоянии и предпочтениях, что стало основой для разработки комплекса упражнений, адаптированного под реальные потребности женщин данной возрастной группы.

На третьем этапе был реализован педагогический эксперимент с двумя группами женщин: новичками и регулярно занимающимися стретчингом (2-3 раза в неделю). Каждая группа прошла тестирование до и после 6-недельной программы, направленной на развитие гибкости.

В эксперименте принимали участие женщины, проходившие занятия на базе Спортивной школы олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева. В течение 6-ти недель они выполняли специально разработанный комплекс упражнений по стретчингу, направленный на повышение уровня гибкости. Общее количество 30 человек.

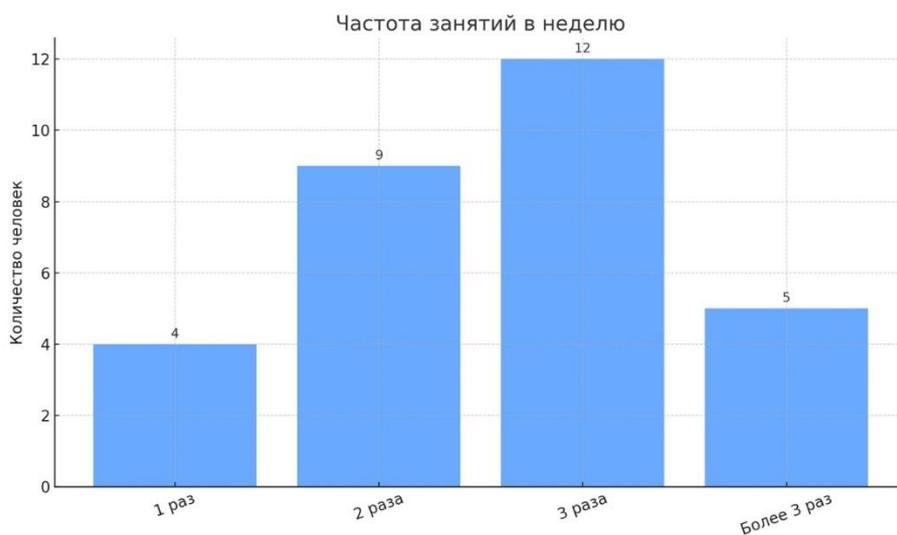
## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ПРОВЕРКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ПУТЕМ

### 3.1. Выявление уровня сформированности гибкости

В рамках исследования нами было проведено анкетирование среди женщин 25–35 лет. Полный перечень вопросов, предложенных респондентам, приведён в приложении (см. Приложение №5).

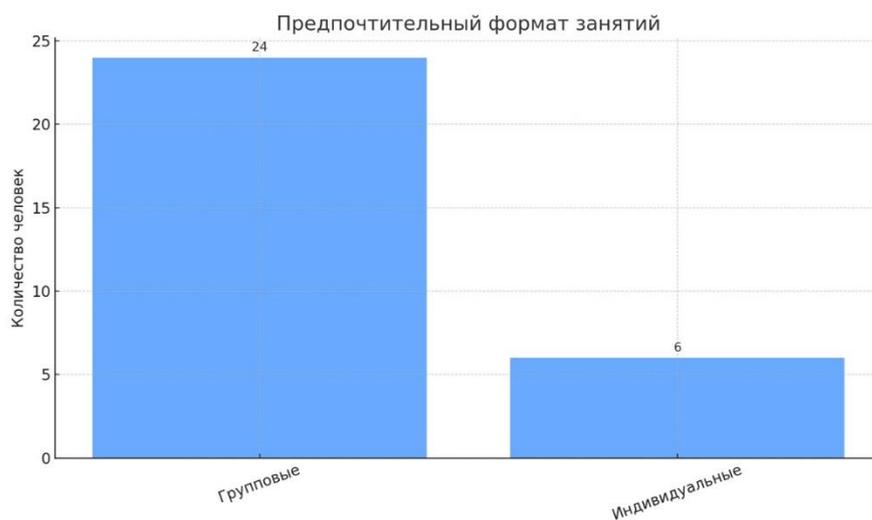
Цель анкетирования: собрать данные о мотивации, потребностях и отношении женщин 25–35 лет к стретчингу как средству увеличения гибкости, укрепления здоровья и улучшения самочувствия, чтобы на их основе разработать эффективный комплекс упражнений.

Всего было собрано 30 анкет. В самом начале исследования мы решили выяснить, с какой регулярностью участницы практикуют стретчинг. Результаты показали, что 4 человека занимаются 1 раз в неделю, 9 человек — 2 раза, 12 человек — 3 раза и 5 человек — более трёх раз в неделю. Таким образом, наибольшее число участниц выбирают формат трёх тренировок в неделю, что считается оптимальной частотой для заметных результатов и полноценного восстановления мышц. (рис.1)



**Рисунок 1:** Частота занятий в неделю

Респонденткам было предложено выбрать наиболее комфортный формат занятий стретчингом. Большинство — 24 человека — отметили, что им удобнее заниматься в группе, в то время как 6 участниц предпочитают индивидуальные тренировки с инструктором. Это свидетельствует о высокой социальной составляющей групповых занятий, которая также может повышать мотивацию и регулярность тренировок. (рис.2)



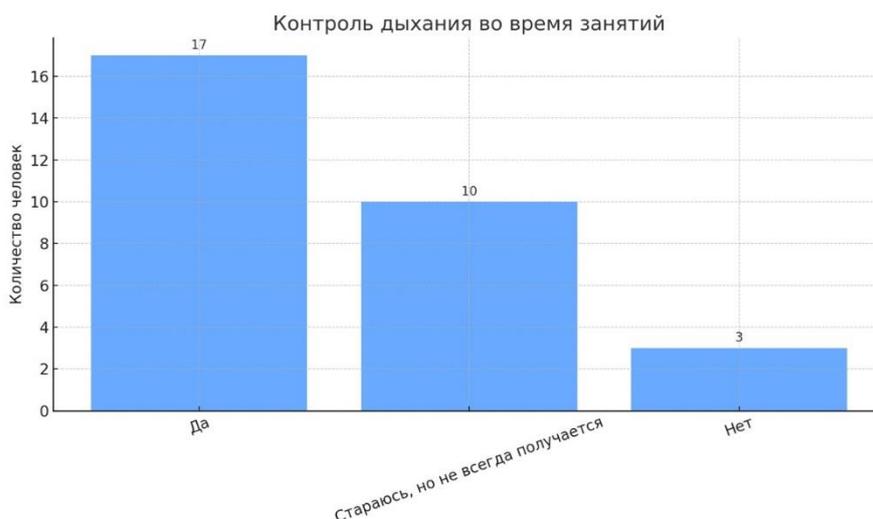
**Рисунок 2:** Предпочтительный формат занятий

Анкета позволила выяснить, что именно побуждает женщин заниматься стретчингом. Самыми популярными мотивами стали: ощущение лёгкости в теле (20 отметок), забота о здоровье (18), улучшение настроения (16), отвлечение от повседневных проблем (14), эстетика движений (10) и расширение круга общения (7). Это говорит о комплексной роли стретчинга не только как физической практики, но и как средства психоэмоциональной разгрузки. (рис.3)



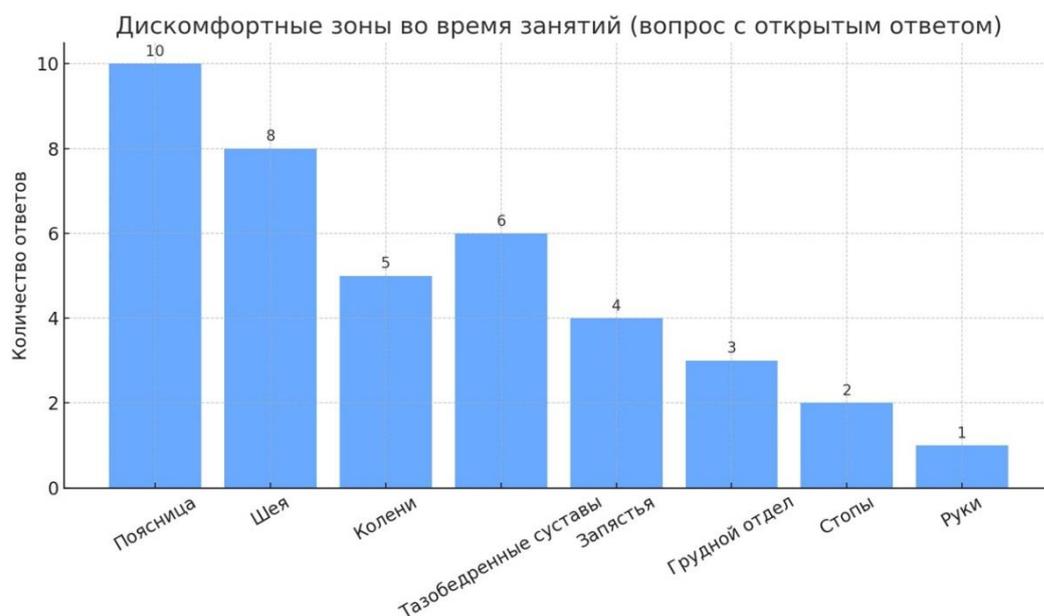
**Рисунок 3:** Мотивация к занятиям стретчингом

Контроль дыхания — важный элемент эффективного выполнения упражнений на растяжку. Среди участниц анкетирования 17 человек отметили, что следят за дыханием во время выполнения упражнений, 10 человек стараются делать это, но пока не всегда получается, и только 3 человека не обращают внимания на дыхание. Эти данные свидетельствуют о достаточно высоком уровне осознанности во время занятий. (рис.4)



**Рисунок 4:** Контроль дыхания во время занятий

Респондентки указали, какие зоны тела чаще всего вызывают дискомфорт при выполнении упражнений. Наиболее распространённые зоны — поясница (10 человек), шея (8), тазобедренные суставы (6), колени (5), запястья (4), грудной отдел позвоночника (3), стопы (2) и руки (1). Полученные данные позволяют учитывать зоны повышенного напряжения при составлении комплекса упражнений и регулировать нагрузку



**Рисунок 5:** Дискомфортные зоны во время занятий

Таким образом, можно сделать вывод, что стретчинг вызывает устойчивый интерес у женщин 25–35 лет и воспринимается не только как средство улучшения физического состояния, но и как способ снятия стресса и повышения эмоционального фона. Большинство участниц выбирают формат групповых занятий с оптимальной частотой 2–3 раза в неделю, при этом отмечают положительное влияние тренировок на самочувствие.

Мотивация к занятиям разнообразна: от стремления к лёгкости в теле и укреплению здоровья до эмоциональной разрядки и эстетического восприятия движений.

Высокий уровень осознанности проявляется в контроле дыхания и

готовности к регулярной практике. Однако наличие дискомфорта в области поясницы, шеи и крупных суставов подчёркивает необходимость включения в тренировочный процесс компенсирующих и щадящих упражнений.

Эти данные подтверждают актуальность разработки специализированного комплекса упражнений, учитывающего как физические, так и психологические особенности женщин данной возрастной категории.

### **3.2. Комплекс упражнений для развития гибкости посредством стретчинга**

В рамках исследования, направленного на развитие гибкости женщин в возрасте 25–35 лет, нами был разработан комплекс упражнений по стретчингу.

Участницы были разделены на две группы: первая — женщины с начальными показателями гибкости, не имеющие регулярной практики растяжки, вторая — основная группа, систематически посещающая занятия по стретчингу 2–3 раза в неделю. Целью было: определить эффективность подобранной программы и проанализировать различия в темпах развития гибкости между группами.

Подбор упражнений осуществлялся с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей и необходимости постепенного включения в растяжку. Все упражнения направлены на задействование основных суставных и мышечных групп, участвующих в подвижности тела в повседневной жизни. Основное внимание уделялось тем мышечным группам, которые на практике чаще всего испытывают скованность у женщин данного возраста.

## **Наклон головы в сторону с мягким удержанием**



В начальной части комплекса применялись упражнения на мягкое включение в растяжку. Так, упражнение «Наклон головы в сторону с мягким удержанием» было выбрано для мягкой проработки шейного отдела и расслабления трапециевидной мышцы. Оно способствует снижению напряжения в шее и плечевом поясе, что особенно актуально для женщин с сидячим образом жизни.

## **Растяжка трицепса с поднятой рукой за головой**



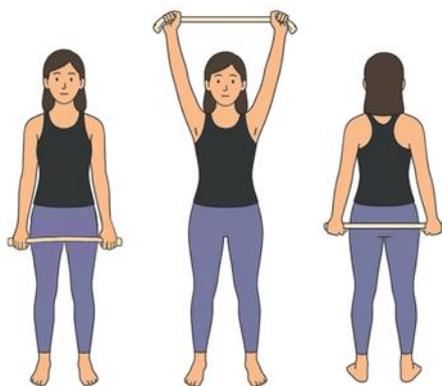
Следующим этапом включена «Растяжка трицепса с поднятой рукой за головой». Это упражнение не только раскрывает плечевой сустав, но и воздействует на трицепс и латеральную часть корпуса, улучшая мобильность плечевого пояса и снижая напряжение в спине.

## Растяжение грудных мышц у стены



В комплекс также вошло упражнение «Растяжение грудных мышц у стены», направленное на раскрытие грудной клетки и улучшение осанки. Это особенно важно в условиях хронической сутулости, возникающей при работе за компьютером или уходе за детьми. Выполнение упражнения у стены позволяет контролировать угол и амплитуду движения, делая его безопасным и эффективным.

## Прокрут рук над головой с ремнем



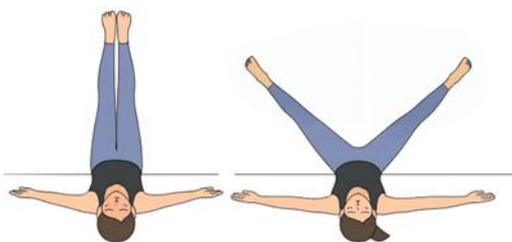
Для повышения мобильности плеч и проработки верхней части спины использовалось упражнение «Прокрут рук над головой с ремнём». Использование ремня позволяет адаптировать амплитуду движений под индивидуальные возможности, одновременно улучшая координацию и растяжку мышц плечевого пояса.

## **Боковое вытяжение стоя с подъемом руки**



Упражнение «Боковое вытяжение стоя с подъемом руки» направлено на латеральное растяжение корпуса, в том числе косых мышц живота и межрёберных мышц. Оно улучшает осанку, повышает подвижность позвоночника и способствует выравниванию положения тела.

## **Ноги вверх с разведением в поперечный шпагат по стене**



Среди упражнений на нижнюю часть тела особое место занимает «Ноги вверх с разведением в поперечный шпагат по стене». Это пассивная форма растяжки, безопасная даже для новичков. Упражнение глубоко прорабатывает приводящие мышцы бёдер и раскрывает тазобедренные суставы, при этом позволяет сохранять расслабленное положение тела.

## «Попа треугольника»



«Попа треугольника» включена в комплекс как универсальное упражнение, действующее сразу несколько мышечных групп: мышцы ног, корпус, спину и плечи. Она развивает устойчивость, координацию и одновременно выполняет роль статической растяжки.

## Полушпагат на растяжение ягодичных мышц



Для растяжения ягодичных мышц используется упражнение «Полушпагат на растяжение ягодичных мышц». Оно также включает заднюю поверхность бедра и эффективно при недостаточной подвижности в поясничной зоне.

## Растяжка передней поверхности бедра с захватом стопы стоя у стены



«Растяжка передней поверхности бедра с захватом стопы стоя у стены» позволяет безопасно воздействовать на квадрицепсы и подвздошно-поясничную мышцу. Упор на стену обеспечивает устойчивость и правильную технику исполнения.

### **Растяжка икроножной мышцы у стены**



Упражнение «Растяжка икроножной мышцы у стены» направлено на снятие напряжения в задней поверхности голени. Оно особенно актуально для женщин, часто носящих обувь на каблуках или ведущих малоподвижный образ жизни.

### **Положение с вытяжением позвоночника в опоре на колени и руки**



Заключительное упражнение комплекса — «Положение с вытяжением позвоночника в опоре на колени и руки». Оно направлено на снятие нагрузки с позвоночника, расслабление мышц спины и общее восстановление.

Таким образом, весь комплекс строится по принципу перехода от простого к сложному, от общего к локальному. Упражнения взаимно дополняют друг друга, обеспечивая комплексное воздействие на тело. Полный комплекс упражнений с описанием целей, необходимого оборудования и пошаговой инструкцией представлен в Приложении №1,

что делает методику легко воспроизводимой для самостоятельной практики или проведения занятий в группе.

### **3.3. Результат и эффективность применяемого комплекса упражнений**

По итогам 6-недельной программы наблюдалось положительное изменение уровня гибкости у участниц обеих групп. Однако прирост у основной группы, регулярно посещающей тренировки, был более выраженным. Это подтверждает высокую эффективность систематических занятий по предложенной методике. Каждое занятие проводилось в соответствии с чётко структурированным планом, включающим разминку, основную часть и заминку. Комплекс был адаптирован как для начального уровня физической подготовки, так и для более подготовленных участниц, занимающихся стретчингом не менее 2 раз в неделю.

Для начальной группы акцент делался на освоении техники и удержании поз с минимальной амплитудой, в то время как в основной группе увеличивалось время удержания и применялись более глубокие варианты растяжек. Такой подход позволил избежать перенапряжения, сохранить мотивацию и постепенно увеличивать уровень гибкости без риска травм.

В программе предусматривалось:

- для начальной группы: 1–2 подхода на каждое упражнение, удержание поз 10–20 секунд;
- для основной группы: 2–3 подхода, удержание 30–60 секунд, углублённая проработка мышц.

Упражнения выполнялись с учётом дыхательных циклов: вдох при подготовке к растяжке, выдох — в момент углубления позиции. Такой подход способствовал лучшей релаксации и осознанному контролю за телом.

В процессе эксперимента проводились регулярные промежуточные замеры гибкости, а также анкетирование, позволяющее оценить субъективные ощущения участниц: снижение скованности, уменьшение напряжения в поясничном отделе, улучшение общего самочувствия и настроения.

Контрольные тесты включали:

- Наклон вперёд из положения сидя;
- Прогиб лёжа на животе;
- Оценка гибкости мышц внутренней поверхности бедра

### **Педагогическое тестирование (Контрольные испытания).**

В качестве следующего этапа исследования было проведено педагогическое тестирование, направленное на оценку гибкости женщин 25-35 лет. В качестве основных инструментов использовались тесты на гибкость, позволяющие зафиксировать изменения до и после выполнения разработанного комплекса

#### *Прогиб лёжа на животе*

(Таблица замеров гибкости см. Приложение №2)

**Цель:** определить уровень гибкости позвоночника в грудном и поясничном отделах у женщин 25–35 лет и зафиксировать изменения после занятий стретчингом.

**Оборудование:** гимнастический коврик, сантиметровая лента.

**Процедура тестирования:** участница ложится на живот, ноги прямые, носки вытянуты. Ладони располагаются под плечами, локти прижаты к туловищу. По команде она медленно поднимает верхнюю часть туловища, выпрямляя руки, но не отрывая таз от пола (аналог позы “сфинкс”

или “кобры”). В момент максимального прогиба измеряется расстояние от грудины до пола (в зависимости от принятой точки отсчёта).

Фиксация положения — не менее 3 секунд.

**Результат:** измеряется в сантиметрах. Чем выше поднят корпус при сохранении правильной техники (без перенапряжения и боли), тем лучше результат. Значения фиксируются с точностью до 0,5 см.

**Метод математической статистики** используется для объективной оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. В рамках настоящего исследования данный метод применялся для анализа эффективности разработанного комплекса стретчинг-упражнений и его влияния на развитие гибкости женщин в возрасте 25–35 лет.

С этой целью рассчитывались показатели средней арифметической величины. Расчёты проводились следующим образом: суммировались индивидуальные результаты участниц, после чего сумма делилась на количество человек в группе (15). Разница между итоговым и исходным значениями отражает прирост гибкости в сантиметрах.

**Таблица замеров гибкости (прогиб лёжа на животе)**

№	Нач. (до), см	Нач. (после), см	Прирост (нач.), см	Осн. (до), см	Осн. (после), см	Прирост (осн.), см
1	18.2	22.2	4.0	18.3	26.2	7.9
2	18.1	21.5	3.4	18.2	25.8	7.6
3	17.8	21.5	3.7	18.4	26.4	8.0
4	18.5	22.1	3.6	19.0	27.2	8.2
5	17.6	21.7	4.1	18.5	25.9	7.4

6	17.8	21.9	4.1	18.6	26.8	8.2
7	18.2	22.5	4.3	18.3	26.4	8.1
8	17.9	21.4	3.5	18.4	26.1	7.7
9	18.3	22.1	3.8	19.4	27.0	7.6
10	17.9	21.3	3.4	19.0	27.4	8.4
11	18.1	21.7	3.6	18.9	26.6	7.7
12	17.1	21.0	3.9	18.3	25.8	7.5
13	17.3	20.7	3.4	19.1	26.6	7.5
14	17.4	21.0	3.6	18.2	26.4	8.2
15	17.1	21.1	4.0	18.6	26.6	8.0

Средний прирост в начальной группе: 3.76 см ( $21,58 - 17,82 = 3,76$ )

Средний прирост в основной группе: 7.88 см ( $26,48 - 18,6 = 7,88$ )

*Начальная группа:*

До занятий: 17,2 см

После занятий: 21,58 см

Прирост:  $21,58 - 17,2 = 3,76$  см

*Основная группа:*

До занятий: 18,6 см

После занятий: 26,48 см

Прирост:  $26,48 - 18,6 = 7,88$  см

Таким образом, в обеих группах был зафиксирован положительный прирост гибкости. Особенно выраженный результат показала основная группа, что может быть связано с более высокой мотивацией, тренировочной дисциплиной и предварительной физической подготовкой участниц. Однако и в начальной группе отмечается чёткая динамика, что подтверждает эффективность разработанного комплекса упражнений для развития гибкости даже у новичков.

*Наклон вперед из положения сидя с упором в платформу (складка)*

(Таблица замеров гибкости см. Приложение №3)

**Цель:** оценить уровень гибкости позвоночника и задней поверхности бедра у женщин 25–35 лет и зафиксировать изменения после занятий стретчингом.

**Оборудование:** гимнастический коврик, сантиметровая лента.

**Процедура тестирования:** участница садится на пол, ноги выпрямлены, стопы вместе, носки направлены вверх, пятки упираются в платформу. Руки вытянуты вперёд. Выполняется наклон туловища вперёд без сгибания колен. Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до платформы (отрицательное значение — до касания, положительное — за пределы платформы). Регистрируется лучший результат из трёх попыток. Измерение проводится с точностью до 0,5 см.

**Результат:** измеряется в сантиметрах. Чем выше положительное значение (чем дальше руки заходят за стопы), тем выше уровень гибкости. Результат фиксируется при удержании позиции не менее 2–3 секунд, без сгибания коленей и без резких движений.

**Метод математической статистики** используется для объективной оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. В

рамках настоящего исследования данный метод применялся для анализа эффективности разработанного комплекса стретчинг-упражнений и его влияния на развитие гибкости женщин в возрасте 25–35 лет. С этой целью рассчитывались показатели средней арифметической величины. Расчёты проводились следующим образом: суммировались индивидуальные результаты участниц, после чего сумма делилась на количество человек в группе (15). Разница между итоговым и исходным значениями отражает прирост гибкости в сантиметрах.

**Таблица замеров гибкости (наклон вперед из положения сидя)**

№	Нач. (до), см	Нач. (после), см	Прирост (нач.), см	Осн. (до), см	Осн. (после), см	Прирост (осн.), см
1	18.3	22.3	4.0	19.2	25.6	6.4
2	17.6	21.8	4.2	19.9	26.2	6.3
3	18.3	22.4	4.1	19.8	26.8	7.0
4	19.5	23.2	3.7	18.9	25.3	6.4
5	18.6	22.1	3.5	19.3	26.4	7.1
6	19.4	23.2	3.8	18.8	26.6	7.8
7	19.2	22.9	3.7	19.9	26.6	6.7
8	17.5	21.2	3.7	19.8	26.1	6.3
9	18.9	23.2	4.3	18.9	26.9	8.0
10	18.9	23.1	4.2	19.5	26.4	6.9
11	18.6	22.4	3.8	19.4	25.4	6.0

12	18.0	22.0	4.0	18.7	24.6	5.9
13	18.8	22.6	3.8	19.6	25.6	6.0
14	17.7	21.9	4.2	19.3	26.5	7.2
15	18.4	22.3	3.9	19.7	27.2	7.5

Средний прирост в начальной группе: 3.94 см

Средний прирост в основной группе: 6.75 см

*Начальная группа:*

До занятий: 18,5 см

После занятий: 22.44 см

Прирост:  $22.44 - 18,5 = 3,94$  см

*Основная группа:*

До занятий: 19.38 см

После занятий: 26.1 см

Прирост:  $26,1 - 19,38 = 6,75$  см

Обе группы показали положительные изменения в показателях гибкости. Однако у основной группы прирост оказался более выраженным, что, вероятно, связано с регулярностью тренировок и более высоким уровнем исходной подготовки. Тем не менее, рост результатов и в начальной группе свидетельствует о том, что предложенный комплекс упражнений эффективен и для менее подготовленных участниц.

### *Оценка гибкости мышц внутренней поверхности бедра*

(Таблица замеров гибкости см. Приложение №4)

**Цель:** оценить степень раскрытия тазобедренных суставов и гибкость приводящих мышц (внутренней поверхности бедра) у женщин 25–35 лет.

**Оборудование:** гимнастический коврик, сантиметровая лента

**Процедура тестирования:** участница располагается на гимнастическом коврике, становится в положение «лягушки»: колени разведены в стороны, бедра и голени под углом  $90^\circ$ , голени параллельны друг другу. Таз опускается между бедрами до ощущения умеренного натяжения (без боли). Спина прямая, руки на предплечьях, корпус параллельно полу. Измеряется расстояние от лобковой кости до пола — строго вертикально, перпендикулярно полу. Участница фиксирует это положение на 3–5 секунд, чтобы провести измерение.

**Результат:** измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние от лобковой кости до пола, тем выше уровень гибкости.

**Метод математической статистики** используется для объективной оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. В рамках настоящего исследования данный метод применялся для анализа эффективности разработанного комплекса стретчинг-упражнений и его влияния на развитие гибкости женщин в возрасте 25–35 лет. С этой целью рассчитывались показатели средней арифметической величины. Расчёты проводились следующим образом: суммировались индивидуальные результаты участниц, после чего сумма делилась на количество человек в группе (15). Разница между итоговым и исходным значениями отражает прирост гибкости в сантиметрах.

### Оценка гибкости мышц внутренней поверхности бедра

№	Нач. группа ДО (см)	Нач. группа ПОСЛЕ (см)	Осн. группа ДО (см)	Осн. группа ПОСЛЕ (см)
1	20.57	17.13	19.51	13.93
2	22.89	19.33	20.29	13.81
3	18.34	13.65	20.56	13.87
4	23.46	20.68	18.95	13.39
5	21.59	17.11	22.59	17.93
6	23.56	19.74	19.05	13.85
7	18.36	14.28	19.68	14.45
8	24.42	19.85	19.28	14.13
9	19.07	15.4	19.72	14.23
10	21.7	18.67	19.14	13.64
11	20.83	18.01	21.85	16.08
12	24.64	21.88	18.18	12.02
13	23.12	20.25	22.89	18.23
14	18.91	15.89	17.32	11.36
15	22.2	17.98	18.76	13.43

Средний прирост в начальной группе составил: 3.59 см.

Средний прирост в основной группе составил: 5.56 см.

*Начальная группа:*

До занятий: 21.58 см

После занятий: 17.99 см

Прирост:  $21.58 - 17,99 = 3,59$  см

*Основная группа:*

До занятий: 19.85 см

После занятий: 14.29 см

Прирост:  $19,85 - 14,29 = 5,56$  см

Средний прирост в начальной группе составил: 3.59 см.

Средний прирост в основной группе составил: 5.56 см.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что разработанный комплекс упражнений является действенным инструментом для развития гибкости и может быть рекомендован для использования как в начальных, так и в продвинутых группах.

Анализ результатов теста «Наклон вперёд из положения сидя» показал положительную динамику как в начальной, так и в основной группе. Средний прирост в начальной группе составил 3,93 см, а в основной — 6,77 см. Это говорит о высокой эффективности комплекса даже для участниц с минимальным опытом, а также о том, что регулярные тренировки позволяют добиться значительно большего прогресса.

По результатам теста «Прогиб лёжа на животе» также зафиксировано улучшение показателей. В начальной группе средний прирост составил 3,76 см, в основной — 7,87 см. Полученные данные подтверждают, что упражнения, направленные на растяжение мышц живота и позвоночного столба, эффективны в рамках предложенной программы, особенно при систематическом выполнении.

В тесте на оценку гибкости мышц внутренней поверхности бедра (положение «лягушка») прирост наблюдался у обеих групп. Средний результат в начальной группе улучшился на несколько сантиметров, а в основной — более значительно. Это свидетельствует о том, что комплекс упражнений способствует раскрытию тазобедренных суставов и увеличению амплитуды движения в данной зоне.

Таким образом, можно сделать обобщённый вывод о высокой эффективности разработанного комплекса упражнений. Он показал положительное влияние на разные направления развития гибкости: передняя поверхность тела, задняя и внутренняя. Достоверные улучшения наблюдаются как у новичков, так и у женщин с опытом регулярных занятий. Наибольший прирост демонстрируют участницы основной группы, что ещё раз подчёркивает важность регулярности и тренировочной дисциплины. Комплекс может быть рекомендован для широкого применения в рамках оздоровительных программ для женщин 25–35 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы была решена поставленная цель и выполнены три задачи, каждая из которых представляла собой отдельный важный этап исследования. Представленные ниже выводы подводят итог проделанной работы, опираясь на полученные результаты и практические наблюдения.

Первая задача заключалась в том, чтобы обобщить теоретический и практический опыт по проблеме развития гибкости у женщин 25–35 лет. В процессе анализа литературы было установлено, что гибкость является одним из важнейших физических качеств, особенно значимым для женщин в активном трудоспособном возрасте. На этом этапе жизни начинают постепенно происходить возрастные изменения в соединительных тканях, снижается эластичность мышц и подвижность суставов. Это может приводить к скованности движений, снижению работоспособности, болям в спине и других отделах тела. При этом женщины этой возрастной категории активно включены в социальную, профессиональную и семейную деятельность, что в совокупности увеличивает нагрузку на организм. Анализ источников показал, что стретчинг представляет собой безопасное и доступное средство для профилактики мышечных зажимов, нормализации психоэмоционального состояния и развития гибкости. Также были рассмотрены анатомо-физиологические особенности женского организма, особенности гормонального фона, уровень подвижности и характер двигательной активности. Таким образом, первая задача позволила не только систематизировать имеющиеся научные и практические данные, но и выделить приоритетные направления в построении программы по развитию гибкости.

Вторая задача заключалась в разработке комплекса упражнений стретчинга, направленного на развитие гибкости у женщин 25–35 лет. Программа строилась на основе принципов регулярности, постепенности,

индивидуализации и безопасности. Были учтены наиболее проблемные зоны, в которых чаще всего наблюдается мышечное напряжение и снижение амплитуды движений: пояснично-крестцовый отдел, внутренняя поверхность бедра, плечевой пояс. Комплекс включал упражнения на заднюю, переднюю и внутреннюю поверхность тела. Особое внимание уделялось дыханию, плавности движений, удержанию поз и телесной осознанности. Программа адаптирована для женщин с разным уровнем подготовки, что делает её универсальной и применимой как в домашних условиях, так и в залах ЛФК или фитнес-клубах. Кроме того, при разработке комплекса учитывались результаты анкетирования и педагогического наблюдения, что позволило сделать его более целенаправленным и практико-ориентированным. Таким образом, вторая задача была выполнена с акцентом на применимость комплекса в реальной оздоровительной практике.

Третья задача предусматривала экспериментальное подтверждение эффективности разработанного комплекса. В ходе педагогического эксперимента были использованы три теста: наклон вперёд из положения сидя, прогиб лёжа на животе, а также тест на гибкость мышц внутренней поверхности бедра в положении с опорой на колени. Исследование проводилось на выборке из 30 женщин, разделённых на начальную и основную группы. Измерения проводились до и после 6-недельного курса занятий. Результаты показали устойчивый положительный прирост показателей гибкости у всех участниц. Так, в тесте «наклон вперёд из положения сидя» прирост составил в начальной группе 3,93 см, а в основной — 6,77 см. В тесте «прогиб лёжа на животе» — 3,76 см и 7,87 см соответственно. В тесте на растяжку внутренней поверхности бедра — аналогичный прирост, с более выраженными результатами у основной группы. 3,59 см у начальной группы и 5,56 см у основной группы. Эти данные позволяют говорить об эффективности предложенного комплекса, даже при условии начального низкого уровня подготовки. Особенно важно,

что комплекс дал положительные результаты не только в физическом, но и в психоэмоциональном аспекте: по результатам анкетирования большинство участниц отметили улучшение общего самочувствия, снижение тревожности и повышение уровня энергии после занятий.

Таким образом, все три задачи, поставленные в рамках выпускной квалификационной работы, были успешно реализованы. Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что разработанный комплекс упражнений действительно способствует развитию гибкости у женщин 25–35 лет. Комплекс может быть рекомендован как элемент оздоровительных программ, адаптированных под потребности женщин данного возраста, и использоваться как в групповых, так и в индивидуальных занятиях. Кроме того, методика может быть полезна в профилактике психоэмоционального перенапряжения у женщин, ведущих активный образ жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авакян Л.В. Влияние пилатеса на функциональное состояние организма и физическую подготовленность // Журнал «Региональный вестник». – Курск, 2020. – № 12 (51). – 30 с.
2. Арутюнян Е.В. Качество жизни женщин второго периода зрелого возраста. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 21 с.
3. Ахновская Ю.А. Польза стретчинга для формирования фигуры. – Белгород: Издательство Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2018. – 5770 с.
4. Бахта Е.Ю. Особенности функционального состояния женщин зрелого возраста. – Омск: Издательство Омского государственного технического университета, 2020. – 245 с.
5. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин: сборник трудов второй Международной научно-практической конференции. – Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2018 – 630 с.
6. Блещунова Т.Н., Ильницкая Л.В., Сидорко И.В., Козеев И.В., Черный А.И. Хорошая осанка – красота и здоровье на всю жизнь // Журнал «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». – Харьков, 2006. – № 6. – 105 с.
7. Бобровский Е.А. Особенности влияния пилатеса на физические и психологические качества личности // Региональный вестник. – Курск: Общество с ограниченной ответственностью «Мыслитель», 2019. – № 18 (33). – 42 с.

8. Бобровский Е.А. Пилатес как новый развивающийся вид фитнеса // «Региональный вестник». – Курск, 2019. – 201 с.
9. Бобровский Е.А. Пилатес как новый развивающийся вид фитнеса // Региональный вестник. – Курск: Общество с ограниченной ответственностью «Мыслитель», 2019. – № 18 (33). – 30 с.
10. Винокурова А.С., Ключникова А.Н. Эффективность системы «пилатес» как комплекса оздоровительных упражнений для женщин среднего возраста. – Хабаровск: Издательство Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2017. – 107 с.
11. Власенко Т.Н., Крутских О.С, Юневич М.Н., Мамедова Л.А., Федорева Е.А. Влияние занятий по системе пилатес на женщин зрелого возраста, занимающихся в фитнес-центре. – Хабаровск: Издательство Дальневосточной государственной академии физической культуры, 2020. – 65 с.
12. Володина И.В., Мостовая Т.А. Нетрадиционная гимнастика по методу пилатеса: сборник материалов четвертой Всероссийской научно-технической интернет-конференции. – Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2017. – 75 с.
13. Воронков А.В., Бывшева Д.В., Никулин И.Н., Посохов А.В. Методика коррекции осанки у женщин 30-40 лет средствами пилатеса // Журнал «Культура физическая и здоровье». – Воронеж, 2018. – № 1 (65). – 269 с.
14. Гери Р., Джанузаков К.Ч., Гери С. Влияние регулярных занятий пилатес на параметры подкожного жира // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек: Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. – № 3 (18). – 186 с.

15. Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий с применением комплексной методики йогогалатеса на показатели здоровья женщин второго периода зрелого возраста // Журнал «Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2020. – № 10 (188). – 130 с.
16. Демирхан Б., Абдырахманова Д.О., Арас Т. Физические эффекты 12-ти недельного постоянного занятия пилатесом на женщин с малоподвижным образом жизни // Журнал «Вестник физической культуры и спорта». – Бишкек: Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, 2018. – № 3 (22). – 301 с.
17. Демьянова Л.М., Капустина Е.В., Бондаренко А.А. Пилатес как один из способов борьбы со стрессом // Журнал «Аллея науки», 2019. – № 5 (32). – 357 с.
18. Демьянова Л.М., Олонец С.Б., Олейникова В.И., Занятия пилатесом как профилактика заболеваний и травм // Журнал «Аллея науки», 2019. – № 5 (32). – 298 с.
19. Душина Н.В., Савкина Н.В. Физическая культура как способ укрепления иммунитета. – Орел: НАУКА – 2020, 2020. – № 4 (40). – 108 с.
20. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – Новосибирск: Пермский государственный аграрно-технологический университет им. акад. Д.Н. Прянишникова, 2018. – 103 с.
21. Изосимова А.В., Вахитов И.Х., Чинкин С.С. Влияние занятий фитнесом на дыхательную и сердечно-сосудистую системы женщин. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина, 2020. – 164 с.

22. Карпина Е.В. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Журнал «E-scio». – Саранск, 2020. – № 10 (49). – 587 с.
23. Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. – Казань: Издательство Казанского государственного энергетического университета, 2018. – № 8 (32). – 38 с.
24. Климонтов А.М. Развитие гибкости, как основа физического воспитания // Журнал «Энигма». – Москва, 2019. – № 16-2. – 55 с.
25. Корогодина Е. А., Классификация видов фитнеса // Журнал «Региональный вестник». – Курск, 2020. – № 2 (41). – 100 с.
26. Косицкая С. Ю., Белова С. Н., Степанова О. Ю. Стретчинг и его особенности. – Иркутск: Издательство Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. – 303 с.
27. Костина Е.А. Утренняя гимнастика для женщин. – Казань: Издательство Казанского государственного медицинского университета, 2016. – 175 с.
28. Котло С. А., Здоренко В.Л. Сохранение здоровья женщин зрелого возраста в условиях использования разнообразных фитнес-технологий. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – 308 с.
29. Кузнецова Е.Д. Основные виды современного оздоровительного фитнеса // «Современный фитнес и гимнастика». – Комсомольск-на-Амуре, 2019. – 89 с.
30. Купцов А.С., Кукоба Т.Б., Шульпина В.П. Влияние различных средств фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовые способности женщин 25-35 лет // Омский научный вестник. – Омск, 2011. - № 6 (102). – 297 с.

31. Кучерова О.Ю. Пилатес как эффективное средство физической и психической подготовки. – Могилев: Издательство Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2014. – 306 с.
32. Кучерова О.Ю. Система пилатес как одно из направлений фитнеса и современные тенденции ее развития. – Могилев: Издательство Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова, 2017. – № 1 (49). – 93 с.
33. Летунова Н.В., Амшокова А.Е. Влияние упражнений пилатеса на фигуру девушек. – Москва: Издательство Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина, 2017. – 162 с.
34. Липовская А.О. Виды стретчинга и его польза для организма. – Белгород: Издательство Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2020. – 3960 с.
35. Лучковская Е.А. Растяжка как средство физического воспитания // Журнал «Современные исследования». – Самара, 2018. – № 5 (09). – 193 с.
36. Маринович М.А., Евтых С.А. Коррекция психофизического состояния женщин первого периода зрелого возраста с грыжами пояснично-крестцовых дисков на основе системы пилатес. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017. – 149 с.
37. Митюшкина Я.А. Влияние стретчинга на физическое и психическое здоровье женщин // Научный Альманах. – Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет, 2020. – № 4-2 (66). – 167 с.
38. Михайлов А.С. Стретчинг в парах: методическое указание. – Пермь: Издательство Пермского института Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – 16 с.

39. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата // Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2018. – № 1 (155). – 214 с.

40. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. Пилатес как эффективное средство физической и психической подготовки // Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2018. – № 1 (155). – 204 с.

41. Носова Е.А. Современные виды фитнеса: пилатес: сборник трудов девятой Международной научно-практической конференции. – Подольск: Московский областной гуманитарный институт, 2017. – 30 с.

42. Олейник Е.А., Анненко В.В. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде // Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург, 2018. – № 6 (160). – 182 с.

43. Осипенко Е.В. Мотивация к занятиям фитнесом женщин зрелого возраста // Сборник научных статей IX Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Издательство издательско-полиграфического центра "Научная книга", 2020. – 237 с.

44. Пармузина Н.В., Стукалова Ю.В. Пилатес как средство развития физических способностей. – Новосибирск: Издательство Волгоградского государственного педагогического университета, 2016. – 99 с.

45. Пармузина Н.В., Стукалова Ю.В. Стретчинг, как необходимая составная часть занятия оздоровительной аэробикой. – Новосибирск: Издательство Волгоградского государственного педагогического университета, 2016. – 106 с.

46. Петровская А. С., Ташибаева Р. Р. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2020. – 193 с.

47. Плешакова О.И. Развития гибкости у женщин зрелого возраста (20-30 лет) // Форум. Серия: гуманитарные и экономические науки. – Волгоград: Московский гуманитарно-экономический университет, 2020. – 2 (19). – 150 с.

48. Попова Н.В. Система пилатес как одно из направлений фитнеса и современные тенденции ее развития // Журнал «Актуальные научные исследования в современном мире». – Барнаул, 2019. – № 5-3 (49). – 78 с.

49. Попова Н.В. Современные системы физических упражнений как эффективный метод укрепления здоровья людей среднего возраста // Журнал «Актуальные научные исследования в современном мире». – Барнаул, 2019. – № 5-3 (49). – 79 с.

50. Попова Н.В., Баянкин О.В. Оздоровительные виды физической культуры как фактор укрепления здоровья людей среднего возраста // Тенденции развития науки и образования. – Самара: Алтайский государственный педагогический университет, 2019. – 54 с.

51. Прохорова И.В., Подлеснова О.В. Пилатес как оздоровительная система физических упражнений // «Гуманитарные и экономические науки», 2019. – № 2 (17). – 96 с.

52. Сафин Р.С., Ибатуллин И.Р., Якбаров Р.Р., Ахметшин А.Ф., Корнилова А.А., Мамина Э.Р. Влияние занятий фитнесом на показатели кардио-респираторной системы женщин: сборник материалов девятой международной научно-практической конференции. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, 2019. – 308 с.

53. Саярсанова Л.И. Гибкость и ее значение в жизни человека. – Белгород: Издательство Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2019. – 4645 с.

54. Саярсанова Л.И. Методики фитнеса: пилатес. – Белгород: Издательство Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2019. – 4397 с.

55. Саярсанова Л.И. Нетрадиционная гимнастика по методу пилатес. – Белгород: Издательство Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, 2019. – 4230 с.

56. Трофимова О.С., Маринович М.А., Роговая В.В. Влияние занятий по системе пилатес на уровень тревожности женщин второго зрелого возраста. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 250 с.

57. Трофимова О.С., Маринович М.А., Фоменко В.В. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом // Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – Краснодар, 2018. – № 11 (165). – 437 с.

58. Трофимова О.С., Ончукова Е.И. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом // Проблемы современного педагогического образования. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 316 с.

59. Федорова О.Н., Смирнова Ю.В., Елисеева Т.П. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Москва, 2020. – 19 с.

60. Федорова О.Н., Смирнова Ю.В., Елисеева Т.П. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста // Современные проблемы

науки и образования – М.: ООО «Издательский Дом Академия Естествознания», 2020. – № 6. – 19 с.

61. Федорова О.Н., Чепаков Е.М. Влияние занятий пилатесом и аквааэробикой на функциональное состояние женщин зрелого возраста // «Вестник вятского государственного гуманитарного университета». – Киров, 2012. – 85 с.

62. Хафизова А.Р. Эффективность использования системы пилатес в физической подготовке женщин 22-25 лет // Современные проблемы и перспективные направления развития науки. – М.: Научно-исследовательский центр «ЧУДПО», 2020. – 107 с.

63. Хоффман М.С., Лебедихина Т.М. Стретчинг как метод восстановления в послеродовой период. – Уфа: Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции в 3 частях, 2017. – 167 с.

64. Чернова О.А. Влияние занятий пилатесом на самооценку и самореализацию женщин // Журнал «Студенческая наука и XXI век», 2018. – С. – 469 с.

65. Чинкин С.С., Вахитов И.Х., Изосимова А.В. Влияние занятий фитнесом на организм занимающихся. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина, 2020. – 738 с.

66. Чинкин С.С., Вахитов И.Х., Изосимова А.В. Пилатес как самостоятельное направление. – Краснодар: Издательство Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина, 2020. – 712 с.

67. Шулакова П.А., Воронков А.В., Бражник Е.А., Кириченко А.Ю., Тятых С.А. Методика занятий стретчингом женщин 30-40 лет // Журнал «Chronos». – Бегород, 2021. – № 2 (52). – 35 с.

68. Шумихина И.И. Влияние занятий фитнесом на физическое развитие, функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность женщин зрелого возраста: сборник трудов конференции. - Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2019. – 183 с.

69. Юдина Ю.И. Растягивающие упражнения как оздоровительный фактор женского фитнеса. – Владимир: Издательство Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, 2020. – 3847 с.

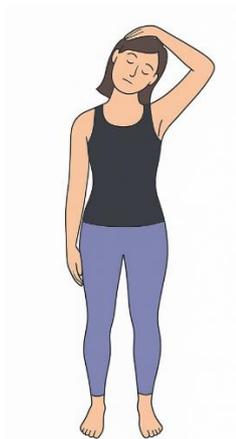
70. Яворская А.А. Возможности системы упражнений пилатеса в развитии физических качеств женщин 25-29 лет. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского государственного экономического университета «РИНХ», 2020. – 273 с.

## Приложение №1

### Комплекс упражнений на развитие гибкости

Разработанный комплекс упражнений направлен на развитие гибкости у женщин в возрасте 25–35 лет и составлен с учётом анатомо-физиологических особенностей организма данной возрастной группы. Он включает упражнения на основные группы мышц и суставов, отвечающих за подвижность и амплитуду движений в повседневной жизни. Комплекс рассчитан на 6 недель при частоте занятий 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия — 50–55 минут. Ниже представлены ключевые упражнения с описанием техники выполнения.

#### 1. Наклон головы в сторону с мягким удержанием



**Цель:** снять напряжение с шейно-воротниковой зоны, улучшить гибкость и осанку.

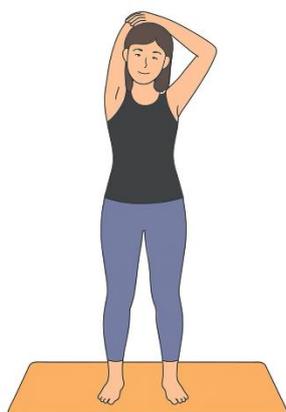
**Выполнение:** сидя или стоя, выпрямить спину. Медленно наклонить голову к плечу. Рукой слегка удерживать голову в наклоне. Вторая рука — свободно вниз. Удерживать 20–30 сек, затем сменить сторону.

**Область воздействия:** Грудинно-ключично-сосцевидная мышца, верхняя часть трапеции.

**Методические рекомендации:** движение мягкое, без давления. Плечи опущены, подбородок смотрит вперёд. Дыхание не задерживать. Повторить

2–3 раза на каждую сторону.

## 2. Растяжка трицепса с поднятой рукой за головой



Цель: увеличение гибкости трицепса, улучшение подвижности плеча.

Выполнение: стоя или сидя с прямой спиной. Поднять одну руку вверх, согнуть в локте и опустить кисть за голову. Второй рукой мягко потянуть локоть назад и вниз. Удерживать 20–30 сек, затем сменить сторону.

Область воздействия: трицепс, подмышечная зона.

Методические рекомендации: корпус вертикальный, не тянуть резко, дышать спокойно.

## 3. Растяжение грудных мышц у стены



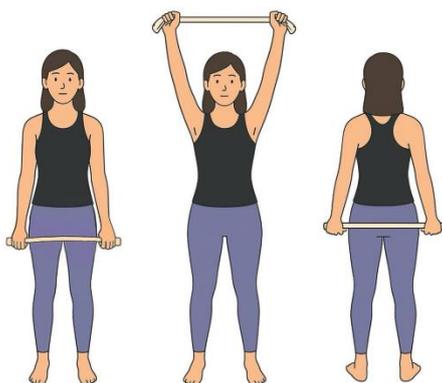
Цель: увеличить гибкость большой и малой грудных мышц, снять напряжение в плечах и грудной зоне, скорректировать осанку.

Выполнение: встать боком к стене. Правая рука вытянута назад и прижата к стене на уровне плеча. На выдохе повернуть корпус от стены, ощущая растяжение в груди и плече. Удерживать 20–30 сек, затем сменить сторону.

Область воздействия: большая и малая грудные мышцы, плечевой сустав.

Методические рекомендации: плечи опущены, корпус остаётся ровным. Не давить, поворот корпуса — мягкий. Ладонь полностью прижата к стене. Повторить 2–3 раза на каждую сторону.

#### 4. Прокрут рук над головой с ремнем



Цель: увеличить амплитуду движений в плечевых суставах, растянуть грудные мышцы, улучшить осанку.

Выполнение: стоя, ремень в прямых руках, хват шире плеч. На вдохе — поднимаем руки вверх и проводим за голову назад, не сгибая локти. На выдохе — возвращаем вперёд. Движение плавное. Повторить 6–10 раз.

Область воздействия: плечевые суставы, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины.

Методические рекомендации: не прогибаться в пояснице, живот в лёгком тонусе. Хват шире — для новичков, уже — для продвинутых. Не тянуть резко. Выполнять медленно, с контролем.

## 5. Боковое вытяжение стоя с подъемом руки



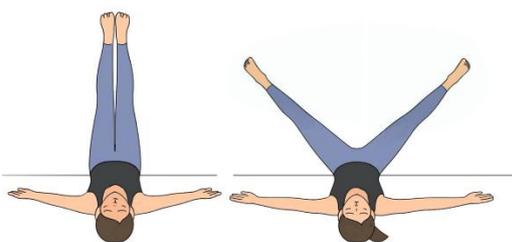
Цель: увеличить гибкость косых мышц живота, межрёберных мышц и широчайшей мышцы спины, улучшить подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника.

Выполнение: стоя, ноги на ширине таза. На вдохе поднять правую руку вверх, вытянуться за ней. На выдохе выполнить наклон влево, ощущая вытяжение по правому боку. Левая рука прямая скользит по бедру. Удерживать 20–30 сек, затем сменить сторону.

Область воздействия: косые мышцы живота, широчайшие мышцы спины, межрёберные мышцы, поясничный отдел.

Методические рекомендации: корпус расположен в одной плоскости, не заваливается вперёд или назад. Движение мягкое, без рывков. Таз стабилизирован. Повторить 2–3 раза на каждую сторону. Дышать глубоко, удлиняя вытяжение на выдохе.

## 6. Ноги вверх с разведением в поперечный шпагат по стене



Цель: увеличить гибкость приводящих мышц бедра, улучшить кровообращение и лимфоток, снизить напряжение после нагрузки на ноги.

Выполнение: лечь на спину у стены, ягодицы максимально близко к стене. Поднять прямые ноги вверх вдоль стены. Затем медленно развести ноги в стороны. Удерживать 40–60 секунд.

Область воздействия: внутренняя поверхность бёдер (приводящие мышцы), тазобедренные суставы.

Методические рекомендации: руки свободно вдоль тела. Дыхание спокойное. Колени не сгибать, не тянуть силой — растяжение пассивное. При необходимости — подложить под таз подушку или валик. Выполнять в конце тренировки или как самостоятельную практику расслабления.

## 7. Поза треугольника



Цель: растянуть заднюю поверхность ног, спину и плечи, улучшить осанку и циркуляцию крови, снять напряжение после статической нагрузки.

Выполнение: из положения на четвереньках опереться руками и стопами в пол. На выдохе — поднять таз вверх, выпрямить ноги и руки.

Тело формирует перевёрнутую букву V. Пятки стремятся к полу, шея и плечи расслаблены. Удерживать 30–60 сек.

Область воздействия: икроножные мышцы, подколенные сухожилия, позвоночник, плечевой пояс.

Методические рекомендации: спина прямая, колени можно слегка согнуть. Не давить пятками в пол — приоритет на вытяжении спины. Вес равномерно распределён между руками и ногами. Повторить 2–3 раза.

### **8. Полушпагат на растяжение ягодичной мышцы**



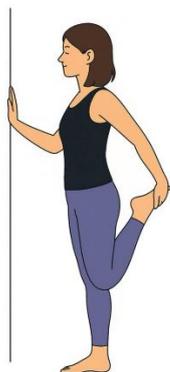
Цель: растянуть большую и грушевидную ягодичные мышцы, раскрыть тазобедренные суставы, снять напряжение в пояснице и крестце.

Выполнение: из положения на четвереньках закиньте правую ногу вперёд, согнув её в колене и укладывая бедро на пол. Левая нога вытянута назад. Таз направлен вперёд, спина прямая, руки опираются на пол. Удерживать 30–60 сек, затем сменить сторону.

Область воздействия: грушевидная мышца, большая ягодичная мышца, тазобедренный сустав, поясничный отдел.

Методические рекомендации: бедро передней ноги максимально параллельно коврику. Таз не заваливается вбок. Дышать ровно, углубляться с каждым выдохом. При сильном напряжении можно подложить под таз плед.

## 9. Растяжка передней поверхности бедра с захватом стопы стоя у стены



**Цель:** растянуть прямую мышцу бедра, улучшить подвижность передней поверхности бедра.

**Выполнение:** стоя рядом со стеной, опереться одной рукой на стену для равновесия. Другой рукой захватить стопу одноимённой ноги, согнув её в колене и подтянув пятку к ягодице. Колени при этом вместе, таз направлен вперёд. Удерживать 20–30 секунд, затем сменить сторону.

**Область воздействия:** прямая мышца бедра (часть квадрицепса), подвздошно-поясничная мышца.

**Методические рекомендации:** не разворачивать таз, он смотрит строго вперёд. Не отклоняться назад, спина ровная. Ягодицу на стороне растяжки можно слегка напрячь — это усилит натяжение. Повторить 2–3 раза на каждую ногу.

## 10. Растяжка икроножной мышцы у стены



Цель: растянуть икроножную мышцу, улучшить подвижность голеностопного сустава, снизить риск спазмов и перенапряжения икр.

Выполнение: встать лицом к стене, опереться руками на уровне груди. Сделать шаг назад одной ногой, оставляя её прямой, пятка прижата к полу. Передняя нога согнута. На выдохе медленно наклонить корпус вперёд, ощущая растяжение в задней ноге. Удерживать 20–30 сек, затем сменить ногу.

Область воздействия: икроножная мышца, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав.

Методические рекомендации: задняя нога остаётся прямой, пятка не отрывается от пола. Таз направлен вперёд, без разворотов. Руки активно давят в стену. Повторить 2–3 раза на каждую ногу.

### **11. Положение с вытяжением позвоночника в опоре на колени и руки**



Цель: растянуть мышцы поясничного отдела, раскрыть плечевой пояс, снять напряжение в нижней части спины, улучшить подвижность позвоночника.

Выполнение: из положения на четвереньках вытянуть прямые руки вперёд, опуская грудь и лоб к полу. Таз остаётся строго над коленями, спина удлиняется. При необходимости подложить валик под живот. Удерживать 30–60 секунд.

Область воздействия: поясничный отдел позвоночника, широчайшие мышцы спины, грудной отдел, плечевой пояс.

Методические рекомендации: дыхание спокойное. Не прогибать поясницу, вытяжение мягкое. При дискомфорте в шее — лоб на полу. Повторить 1–2 раза.

## Приложение №2

Таблица замеров гибкости (прогиб лёжа на животе)

№	Нач. (до), см	Нач. (после), см	Прирост (нач.), см	Осн. (до), см	Осн. (после), см	Прирост (осн.), см
1	18.2	22.2	4.0	18.3	26.2	7.9
2	18.1	21.5	3.4	18.2	25.8	7.6
3	17.8	21.5	3.7	18.4	26.4	8.0
4	18.5	22.1	3.6	19.0	27.2	8.2
5	17.6	21.7	4.1	18.5	25.9	7.4
6	17.8	21.9	4.1	18.6	26.8	8.2
7	18.2	22.5	4.3	18.3	26.4	8.1
8	17.9	21.4	3.5	18.4	26.1	7.7
9	18.3	22.1	3.8	19.4	27.0	7.6
10	17.9	21.3	3.4	19.0	27.4	8.4
11	18.1	21.7	3.6	18.9	26.6	7.7
12	17.1	21.0	3.9	18.3	25.8	7.5
13	17.3	20.7	3.4	19.1	26.6	7.5
14	17.4	21.0	3.6	18.2	26.4	8.2
15	17.1	21.1	4.0	18.6	26.6	8.0

Средний прирост в начальной группе: 3.76 см (21,58 – 17,82 = 3,76)

Средний прирост в основной группе: 7.88 см (26,48-18,6= 7,88)

### Приложение №3

Таблица замеров гибкости (наклон вперед из положения сидя)

№	Нач. (до), см	Нач. (после), см	Прирост (нач.), см	Осн. (до), см	Осн. (после), см	Прирост (осн.), см
1	18.3	22.3	4.0	19.2	25.6	6.4
2	17.6	21.8	4.2	19.9	26.2	6.3
3	18.3	22.4	4.1	19.8	26.8	7.0
4	19.5	23.2	3.7	18.9	25.3	6.4
5	18.6	22.1	3.5	19.3	26.4	7.1
6	19.4	23.2	3.8	18.8	26.6	7.8
7	19.2	22.9	3.7	19.9	26.6	6.7
8	17.5	21.2	3.7	19.8	26.1	6.3
9	18.9	23.2	4.3	18.9	26.9	8.0
10	18.9	23.1	4.2	19.5	26.4	6.9
11	18.6	22.4	3.8	19.4	25.4	6.0
12	18.0	22.0	4.0	18.7	24.6	5.9
13	18.8	22.6	3.8	19.6	25.6	6.0
14	17.7	21.9	4.2	19.3	26.5	7.2
15	18.4	22.3	3.9	19.7	27.2	7.5

Средний прирост в начальной группе: 3.94 см

Средний прирост в основной группе: 6.75 см

## Приложение №4

### Оценка гибкости мышц внутренней поверхности бедра

№	Нач. группа ДО (см)	Нач. группа ПОСЛЕ (см)	Осн. группа ДО (см)	Осн. группа ПОСЛЕ (см)
1	20.57	17.13	19.51	13.93
2	22.89	19.33	20.29	13.81
3	18.34	13.65	20.56	13.87
4	23.46	20.68	18.95	13.39
5	21.59	17.11	22.59	17.93
6	23.56	19.74	19.05	13.85
7	18.36	14.28	19.68	14.45
8	24.42	19.85	19.28	14.13
9	19.07	15.4	19.72	14.23
10	21.7	18.67	19.14	13.64
11	20.83	18.01	21.85	16.08
12	24.64	21.88	18.18	12.02
13	23.12	20.25	22.89	18.23
14	18.91	15.89	17.32	11.36
15	22.2	17.98	18.76	13.43

Средний прирост в начальной группе составил: 3.59 см.

Средний прирост в основной группе составил: 5.56 см.

## Приложение №5

### Анкетирование

Уважаемая участница, прошу ответить на вопросы ниже. Ваши ответы помогут усовершенствовать тренировочный процесс по стретчингу. Анкета анонимная.

1. Ваш возраст: \_\_\_\_\_

2. Как долго вы занимаетесь стретчингом?

- Менее 1 месяца
- 1–3 месяца
- 3–6 месяцев
- Более 6 месяцев

3. Сколько раз в неделю вы обычно занимаетесь стретчингом?

- 1 раз
- 2 раза
- 3 раза
- Более 3 раз

1. С кем вам комфортнее заниматься?

- В группе
- Индивидуально с тренером

2. Что мотивирует вас заниматься стретчингом? (можно выбрать несколько вариантов)

- Чувство лёгкости в теле
- Забота о здоровье
- Эстетика и красота движений
- Улучшение настроения
- Отвлечение от проблем
- Общение и новые знакомства

6. Какие части тела у вас чаще всего вызывают дискомфорт при занятиях?

- Поясница
- Шея
- Колени
- Тазобедренные суставы
- Запястья
- Грудной отдел позвоночника
- Стопы
- Руки
- Другое: \_\_\_\_\_

7. Следите ли вы за дыханием во время выполнения упражнений?

- Да
- Стараюсь, но не всегда получается
- Нет

8. Что вы чувствуете после занятий стретчингом?

\_\_\_\_\_

9. Есть ли у вас хронические заболевания или травмы, которые следует учитывать при занятиях?

\_\_\_\_\_