

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/23600>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1. Гибкость 5

2. Развитие гибкости у подростков 10

3. Художественная гимнастика как показатель физического развития организма и здоровья школьников 11

4. Упражнения для развития гибкости 18

5. Правила стретчинга: как развить гибкость 27

Заключение 29

Список литературы 30

Введение

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах — плечевом, тазобедренном — человек обладает большой подвижностью, в других — коленном, лучезапястном, голеностопном — амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорт.

1. Гибкость

Гибкость тела, как и сила, и выносливость представляют собой разнообразные характеристики человеческого организма. Физическая гибкость оказывает значительное влияние на параметры тела, мышечный тонус, показатели здоровья, способствует достижению спортивных результатов, позволяет избежать травм во время тренировок и в повседневной жизни.

Гибкость представляет собой способность человека совершать движения с различной амплитудой. При выполнении упражнений на гибкость основная нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат, в том числе на позвоночный столб и суставы, а также и на мышечную ткань.

Виды гибкости. В настоящее время, согласно общемировой морфофункциональной классификации, существуют различные виды гибкости. Активная и пассивная гибкость отражают способы растяжения тканей, а именно, или самостоятельное выполнение упражнений, или с помощью партнера, соответственно. Активная гибкость. Данная разновидность гибкости представляет собой целенаправленное движение одним или несколькими звеньями человеческого тела, которое совершается человеком самостоятельно. Так, выполнение упражнений на растяжку без участия вспомогательного оборудования или партнера

относится к активной гибкости. При этом импульсы исходят из головного мозга и идут по нервным окончаниям к растягиваемой области.

Пассивная гибкость – амплитуда движения в участке тела, которая создается благодаря чьей-либо помощи (партнера, тренера). При этом партнер прикладывает определенное усилие, растягивая ткани человека. Во время пассивного растяжения достигается максимальное отведение в том случае, если человек, которому помогают, не зажат, расслаблен и контролирует свое дыхание, достигает полной концентрации.

Разница между пассивной и активной гибкостью представляет собой потенциальную возможность растянуться, качественно повысить уровень гибкости. Данный резерв организма носит название «запас гибкости».

В зависимости от уровня подготовленности, можно выделить два класса гибкости. Класс гибкости – разделение, которое применяется для удобства и формирования понимания о растяжке для тренерского состава. На класс гибкости оказывают влияние следующие факторы:

**Наследственность.** Считается, что предрасположенность к хорошей растяжке передается от одного поколения к другому. Это означает, что при наличии «хорошей» растяжки у мамы или у папы, вероятность того, что вы будете гибким значительно повышается.

**Анатомические особенности.** Врожденные изменения структуры тканей могут оказывать, как положительное влияние на гибкость, так и негативное. Преобладание эластических волокон над коллагеновыми способствуют гибкости тела.

**Частота тренировок.** Регулярное выполнение комплекса упражнений по растяжке позволит достичь высокого уровня гибкости в кратчайшие сроки. Людям, которые только начинают тренировочный процесс, рекомендуется выполнять упражнения по растяжке по десять-пятнадцать минут ежедневно или один-два раза в неделю посещать «длинные» занятия и мастер-классы по сорок-шестьдесят минут.

**Техника выполнения упражнений.** Оценить правильность выполнения физических упражнений поможет тренер или инструктор тренажерного зала. Наличие техники занятий и умение применять знания на практике позволит повысить эффективность тренировок.

Высокая и максимальная гибкость являются верхней ступеней растяжки. Высокая гибкость свойственна людям творческих профессий: актерам, фигуристам, цирковым акробатам, спортсменам и другим профессиям – то есть тем, кому гибкость нужна для выполнения работы.

#### Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. — Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. — М.: Просвещение, 2012.-287с.
2. Ашмарин, Г. А. — Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие /А.Г. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2005.-287с.
3. Богданова, Г. П. — Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя /Г.П. Богданова, В.Н. Максимова — М.: Просвещение, 2013.-220с.
4. Валиахметов, Р. М. — Физическое воспитание учащихся: Программа /Р.М. Валиахметов. — Уфа, 2012.- 46с.
5. Галеева, М.Р. — Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. — Киев, 2010. – 56 с.
6. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник /Ю.А. Ермолаев. — М., Возрастная физиология, 2011.- 34 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2013. – 72 с.
8. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. — М., 2012.- С. 32.
9. Смоленский, В.А. Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. — М — 2012. – 123 с.
10. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей /П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 2014. — №5. – 3 с.
11. Шакина, Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2013. — № 7. – 15 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/23600>*