

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://studservis.ru/otchet-po-praktike/302701>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Задание 1. Теоретический анализ литературы по теме исследования

1.1 Характеристика гибкости

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, назначающие амплитуду разнообразных движений спортсмена [15, с. 54].

Подвижность в суставах является нужной основой действенного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс изучения двигательных навыков, а отдельные из них (часто узловые компоненты - техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще изучены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, подвергает к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, понижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок [14].

Термином «гибкость» разумнее употреблять в тех случаях, когда речь подходит о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к некоторым суставам вернее говорить «подвижность» (а не гибкость), например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Неплохая гибкость снабжает свободу, быстроту и экономичность движений, усиливает путь действенного употребления усилий при выполнении физических упражнений [18].

О влиянии гибкости на улучшение двигательных возможностей человека и оздоровление всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В. В. Белинович, Ж. Демени, Э. А. Городниченко, П. Ф. Лесгафт, Э. Л. Степаненкова и др.

Гибкость определяется как способность человека достигать большой амплитуды выполняемого движения. В теории и на практике термин «гибкость» широко используется, когда речь идет о подвижности суставов. Кроме того, в некоторых случаях гибкость определяется как «способность выполнять максимально возможную подвижность в суставах» [2, с. 66]. Соответственно, нужно правильно использовать термин «гибкость», когда речь идет о гибкости в целом, и термин «подвижность», когда речь идет о подвижности отдельного сустава.

Движения человека с оптимальным уровнем развития гибкости предельно точны и рациональны, что в большей мере облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы [11]. Н. А. Бернштейн заявлял: «Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психологических и физических качеств, недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребёнка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений» [4, с. 24].

Гибкость чрезвычайно важна для поддержания правильной красивой осанки, плавной и легкой ходьбы, грации движений. Красота и гибкость - это почти синонимы.

Гибкость «значительно увеличивает диапазон движений, позволяя мышцам работать рационально, затрачивая гораздо меньше усилий и энергии на преодоление сопротивления собственного тела, чем на выполнение простейших повседневных движений» [8, с. 44]. И то же самое относится и к движениям, требующим отточенных моторных навыков. Он обладает достаточной гибкостью и гибкостью суставов, мышц и связок, например, при попытке сохранить равновесие на льду, выравнивании с глубокого склона при неожиданном падении и т. д.

С точки зрения морфофункциональных особенностей опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- активный, пассивный, смешанный;
- общие и специальные;
- динамический и статический [18].

Активная гибкость - это способность выполнять движения большой амплитуды за счет собственных мышечных усилий [21].

Пассивная гибкость - это способность действовать с большой амплитудой под действием внешних сил: веса, партнера и т. . [21].

Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т.п. Он определяется небольшой амплитудой движения, которая может быть достигнута за счет приложения внешних сил.

Показатели пассивной гибкости зависят в первую очередь от величины приложенной силы (то есть степени принудительного растяжения определенных мышц и связок), порога волевых ощущений у конкретного человека и его способности переносить неприятные ощущения.

Из-за большой изменчивости этих факторов показатели пассивной устойчивости каждого человека могут варьироваться в довольно широких пределах. Поэтому при замене необходимо стремиться к строгой стандартизации проверяемых процедур. Величина пассивной гибкости больше, чем величина активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше время ожидания.

Следует иметь в виду, что существует очень слабая связь между показателями активной и пассивной гибкости. Довольно часто встречаются люди, у которых высокий уровень активной гибкости и недостаточный уровень пассивной, и наоборот. Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее, чем пассивная гибкость [25].

Динамическая гибкость - это гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера [20].

Наиболее значительная скорость увеличения показателей гибкости в движениях с участием крупных звеньев тела наблюдается, как правило, к 13-14 годам. Затем эти показатели стабилизируются и начнут значительно снижаться в молодом возрасте, если вы не будете выполнять упражнения, которые напрямую влияют на гибкость. Некоторые морфологические факторы гибкости начинают ограничивать их незначительное проявление в локальных движениях, выполняемых в мелких суставах, в течение первого десятилетия жизни [20].

Исследователи в области физического воспитания проявляют большой интерес к проблеме дифференцированного подхода в процессе физического воспитания мальчиков и девочек.

Гибкость также меняется неравномерно по мере развития тела. Подвижность позвоночника во время сгибания значительно увеличивается у мужчин в возрасте 7-10 лет, а затем снижается в возрасте 11-13 лет. Высокие показатели гибкости были отмечены у мальчиков в возрасте 15 лет и девочек в возрасте 14 лет, в то время как гибкость в активных движениях несколько меньше, чем в пассивных» [1, с. 66].

Список используемой литературы

1. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология. - М.: Эксмо, 2006. - 250 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : Учебник для студентов педагогических институтов по специальности физическая культура / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2000. - 287с.
3. Ботяев В.Л., Павлова Е.В. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора // Вестник спортивной науки. - 2015. - №2. - С. 23-26.
4. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. - М.: 2012. - 56 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная физиология: Учебник для средних и высш. учеб. зав. - 3-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2015 - 462с.
7. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - М.: Академия, 2013. - 209 с
8. Койнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: ИНФА, 2007. - 208 с.
9. Кулькова И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков // Физическая культура в школе. - 2015. - №4. - С. 45-52.
10. Курамшин Ю.Ф., Григорьев Н.Е., Григорьев В.Е. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014. - 463 с.
11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.
12. Лях В.И., Зданевич В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 класс. - М.: Просвещение, 2011.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебник для бакалавров. - М.:

Физкультура и спорт, 2009. – 257 с.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : ФиС: Спорт Академ Прес, 2008. – 543 с.

15. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2003 - 248 с.

16. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 543 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М: ООО «Астрель», 2004 - 863 с.

18. Рубахин Д.Е. Двигательный компонент как средство формирования мотивационной готовности школьников к занятиям физической культурой // Вестник спортивной науки. 2010. - №5. - С. 19-24.

19. Семкина А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом. – М.: 2016. – 213с.

20. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. – Днепропетровск, 2003. – 176с.

21. Стрельникова И.В. Развитие координационных способностей у старших школьников // Физическая культура в школе. – 2014. - №5. – С. 11-14.

22. Украна М.Л Гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 2012. - 422 с.

23. Фомин Н.А., Фомин В.П. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 2004. – 430 с.

24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2003. - 480 с.

25. Чикуров В.И. Гибкость // Физическая культура и спорт, 2008. – №6.–С.9.

26. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов-на-Дону: Феникс , 2009 - 635 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/302701>