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/kursovaya-rabota/344754

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ 2
ВВЕДЕНИЕ 3
1. Теоретические аспекты развития гибкости 5
1.1. Гибкость и формы ее проявления 5
1.2. Факторы, влияющие на развитие гибкости 7
1.3. Средства развития гибкости 9
1.3.1. Йога как средство развития гибкости 12
1.3.2 Пилатес как средство развития гибкости 15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 17
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 19

Актуальность.
В прошлом многие склонялись к тому, что материальное благополучие является единственным показателем счастья, но сейчас это восприятие начинает меняться. Люди понимают, что необходимо достичь гармонии и баланса не только во внешнем, но и во внутреннем мире. Сегодня фитнес перестал быть просто физическим упражнением и превратился в сферу, где основное внимание уделяется самосовершенствованию. Вместе с тренировкой тела, современный фитнес стремится развивать и тренировать сознание, что позволяет достичь духовного совершенства. Благодаря этому подходу, люди начинают видеть фитнес не только как способ поддержания физической формы, но и как возможность преобразования себя во всех аспектах жизни. Исследования подтверждают, что фитнес имеет положительное влияние на физическое и психическое здоровье людей. Комплексные тренировки, включающие физические упражнения, медитацию и практики развития сознания, помогают не только укрепить тело, но и улучшить эмоциональное состояние. Люди, занимающиеся фитнесом, испытывают большую жизненную энергию, повышенную концентрацию и лучшее самочувствие в целом. Таким образом, современный фитнес стал не только средством достижения физической формы и привлекательности, но и путем к гармонии и самосовершенствованию как физического, так и духовного. Философия фитнеса продолжает эволюционировать и находить все больше сторонников, которые стремятся к полноценной жизни, основанной на балансе и гармонии.
Проблема недостаточной гибкости вполне очевидна. Большинство людей проводят большую часть дня в сидячем положении, куда их "привязывают" работа или компьютер. В результате движение ограничивается, а гибкость уменьшается. Кроме того, старение также оказывает свое влияние на гибкость, поскольку мышцы теряют свою эластичность. Необходимо задуматься о регулярных тренировках и растяжке, чтобы развить гибкость и поддерживать ее на должном уровне.
Многие люди сталкиваются с трудностями при выполнении упражнений на гибкость. Но вот беда: неправильное выполнение этих упражнений может привести к травмам и, что еще хуже, к отсутствию прогресса в развитии гибкости. Чтобы избежать этих неприятностей, вам необходимо включить в свою жизнь регулярные тренировки на гибкость. Такие тренировки помогут вам стать гибкими и избавят от травм. Но следует помнить, что правильное выполнение упражнений играет не малую роль в достижении успеха. Поэтому необходимо обратить внимание на технику выполнения и не торопиться, постепенно увеличивая интенсивность тренировок. Есть еще один хороший совет: растяжку можно внедрить в повседневную жизнь. Как это сделать? Например, растягивайтесь утром после пробуждения или в течение дня, когда вам удобно. Это займет всего лишь несколько минут, но ощущения будут замечательные. Тем не менее, если и это не помогает вам решить проблему, не стоит отчаиваться. Существуют профессиональные тренеры, которые с радостью помогут вам разработать индивидуальную программу тренировок на гибкость. Не стоит стесняться обратиться к ним за помощью – ведь это ваше тело и ваше здоровье. В общем, проблемы с гибкостью решаемы. Главное – взять их в свои руки и начать действовать. Потому что только действуя, можно добиться прогресса и достичь гибкости, о которой так давно мечтаете.
Растяжка и гибкость имеют важное значение не только для спортсменов и танцоров, но и для каждого

человека, особенно во время старения. Регулярное занятие растяжкой позволяет сохранить подвижность суставов, улучшить координацию и равновесие, снять мышечное напряжение и улучшить кровоснабжение тканей. Помимо физических преимуществ, гибкость способствует расслаблению и улучшению психического состояния, снижает стресс и повышает настроение. Не зря говорят, что гибкий человек — это здоровый и счастливый человек. Поэтому не откладывайте занятие гибкостью на потом, начните развивать ее уже сегодня и получите все эти преимущества для своего организма и душевного равновесия.
Цель исследования: теоретически обосновать эффективность комплекса упражнений йоги и пилатеса по развитию гибкости.
Задачи исследования:
1. Определить, что такое «гибкость» и факторы, влияющие на ее развитие.
2. Выявить особенности развития гибкости.
3. Установить основные методы и средства развития гибкости.
Объект исследования – гибкость как физическое качество.
Предмет исследования - способы развития гибкости.
В рамках решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс методов исследований, которые взаимопроверяли и дополняли друг друга. Применялся анализ и обобщение передового педагогического опыта, существующих программ, учебников и методических пособий, а также различных документов по проблеме исследования. Также проводилось изучение специальной литературы по теме исследования в области смежных отраслей научного знания. Важной частью методологии был теоретический анализ и применение системного подхода. Все эти методы были взаимосвязаны и взаимосогласованы для достижения надежных и точных результатов исследования.

1. Теоретические аспекты развития гибкости

1.1. Гибкость и формы ее проявления

Гибкость — это ключевое физическое качество человека. Она влияет на нашу способность совершать движения с широким диапазоном и максимальной амплитудой. Если наши суставы недостаточно подвижны, то это может ограничить нашу силу, быстроту реакции, скорость движений и выносливость. Более того, ограниченная гибкость может привести к увеличенным энергозатратам и неэффективной работе нашего организма, а также повысить риск серьезных повреждений мышц и связок.
Термин "гибкость" в теории и методике физической культуры относится к морфофункциональному свойству опорно-двигательного аппарата человека. Он играет основополагающую роль в определении пределов движений различных звеньев тела. Для оценки гибкости принимаются во внимание эластические свойства мышц и связок, особенности строения суставов, а также регулирование тонуса мышц центральной нервной системой. Термин "гибкость" обычно используется для комплексной оценки подвижности звеньев тела в целом. В случае, если необходимо оценить амплитуду движений в отдельных суставах, использование термина "подвижность" является более предпочтительным [7].

1. Айенгар, Б. К. С Йога сутры. Патанджали. Прояснение / Б. К. Айенгар. — М., 2017. — 392 с.
2. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс; пер. с англ. О. А. Караковой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
3. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова. — М.: Радуга, 2005. — 335 с.
4. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. — М.: Феникс, 2006. — 224 с.
5. Власенко, С. Н. Гибкость - важный фактор здоровья / С. Н. Власенко. — М., 1992. — 564 с.
6. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 1. — С. 24.3.
8. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 7-14.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. — М., 1991. — 327 с.
10. Назарова, О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / О. М. Назарова. — М., 2001. — 284 с.
11. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 160 с.
12. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. В. И. Гро- дель. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 320

с.
13. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования / В. Н. Платонов. — Киев, 1992. — 152 с.
14. Рукавишникова, С. К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоноч- ника у студенток использованием средств пилатес / С. К. Рукавишникова // Ученые записки. — 2010. — № 11. — С. 79-82.
15. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
16. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С.Солодков. - М: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
17. Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. - М.:Институт общегуманитарных исследований, 2000. - 160 с.
18. Шалавина, А. С. Развитие гибкости у студентов / А. С. Шалавина, Н. Ю. Шафикова. — Казань, 2016. — 39 с.
19. Шафеева, А. Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ш. Шафеева. – Челя- бинск, 2001. – 127 с.
20. Юсупова, Л. А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно- динамической гибкости в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 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/kursovaya-rabota/344754