

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/referat/357244>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

Введение 3

Глава 1. Понятие гибкость 4

Глава 2. Роль современных фитнес технологий в физкультурном образовании с обучающимися различного уровня здоровья: «Функциональная гибкость» 6

Заключение 11

Список использованных источников 12

В современном глобализирующемся мире эпоха гаджетов и интернета диктует для родителей и педагогов новые проблемы. Одна из них – малоподвижность подрастающего поколения. В таких сложившихся условиях необходимо сказать о важности развития гибкости детей и молодежи.

Гибкость З.И. Кузнецова определяет, как способность совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность. Она зависит от способности к управлению двигательным аппаратом и его морфофункциональных особенностей. Внешне гибкость проявляется в том размахе движений, который может человек проявить в различных суставах.

Цель реферата – на основе теоретического анализа учебно-методологической литературы обосновать целесообразность использование современных фитнес технологий в физкультурном образовании с обучающимися различного уровня здоровья: «Функциональная гибкость».

Задачи:

Изучить научную литературу по теме реферата.

Раскрыть понятие гибкость.

Проанализировать роль современных фитнес технологий в физкультурном образовании с обучающимися различного уровня здоровья: «Функциональная гибкость».

Власова И.А. Условия эффективного развития гибкости студентов на занятиях по физической культуре и спорту с использованием современных фитнес-технологий //И.А. Власова //Культура-искусство-образование.2023. С.65.

Дьячков, В. М. Методы совершенствования физической подготовки / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 160 с.

Использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21555/1/prfk_2013_122.pdf (Дата обращения: 06.05.2023)/

Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников. Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости / З. И. Кузнецова. – М. : Педагогика, 1990. – 234 с.

Оздоровительная аэробика. Учебное пособие /Составители: Е.Н. Слободня, О.Г. Петрова.-Минск: БНТУ. 2022.145 с.

Упражнения для развития гибкости: роль растяжки в фитнесе [Электронный ресурс]. Режим доступа:

Упражнения для развития гибкости: роль растяжки в фитнесе (Дата обращения: 06.05.2023).

Упражнения, которые могут навредить здоровью [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/uprazhneniya-kotorye-mogut-navredit-zdorovyu-uprazhneniya-mogut-okazatsya-ne-tolko-effektivny-no-i-nebezopasny-dlya-zdorovya-1907316/> (Дата обращения: 06.05.2023)

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/referat/357244>