

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/362869>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Описание методики аэростретчинг 5

2. Базовые комплекс упражнений для развития гибкости 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16

Библиографический список 17

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития физической культуры все больше и больше разрабатываются различные инновационные технологии, которые находят широкое применение в сфере фитнеса. В современном мире фитнес является совокупностью новаторских средств и методов, которые направлены на оздоровление широких слоёв населения и поддержание его высоких физических качеств. К числу основных физических качеств относится: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Гибкость – качество, которое необходимо всем людям. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, изменениям в походке.

Под гибкостью понимается, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Характеризуется гибкость степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Определяют гибкость, прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно друг другу. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый «запас гибкости».

Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Средством развития гибкости являются упражнения на растягивание.

На сегодняшний день, среди множества различных методик по развитию гибкости, все большей популярностью пользуются занятия на подвесных конструкциях, в частности – аэростретчинг (или стретчинг в гамаках), который представляет из себя систему упражнений на подвесных полотнах в виде гамака. В отличие от классического стретчинга занятия проходят не на полу, а в невесомости в перевернутом положении, что эффективно сказывается на расслаблении.

Методика была придумана в 2007 году Кристофером Харрисоном, на основе практик йоги и духовного расслабления, в ней объединены элементы из йоги, акробатики и пилатеса. Аэростретчинг помогает не только развить гибкость, но и укрепить суставы, расслабить мышцы, снять напряжение и отвлечься от повседневного стресса. За счет того, что упражнения выполняются в воздухе, снижается нагрузка на позвоночник и активизируется развитие координации движений.

Программа тренировок подходит людям с любой физической подготовкой, она предусматривает разные уровни сложности от Lite до Pro, поэтому посещать занятия может каждый желающий: мужчина, женщина и ребенок. Важным условием является наличие правильно составленной программы, которая соответствует уровню физической подготовки.

Цель работы рассмотреть аэростретчинг – как современную фитнес технологию в физкультурном образовании с обучающимися различного уровня здоровья «Функциональная гибкость»

1. Особенности методики аэростретчинг

Аэростретчинг - это универсальная система тренировок, направлена на расслабление тела, улучшение физического и психологического состояния человека. В данном направлении сочетаются йогистические асаны, гимнастические упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, а также растяжение и расслабление мышц после тренировок.

Комплекс упражнений выполняется в специализированном гамаке.

Библиографический список

1. Аэростретчинг: это больше, чем растяжка [Электронный ресурс] - URL: <https://serebryanskaya.com/aerostrejching-eto-bolshe-chem-prosto-rastyazhka/> (дата обращения: 20.05.2023).
2. Аэростретчинг упражнения для спортсменов [Электронный ресурс] - URL: <https://aeroyogaclub.ru/stretching/aerostretchingsportsmenam/>(дата обращения: 20.05.2023).
3. Аэростретчинг: что это такое и в чем польза растяжки в гамаках [Электронный ресурс] - URL: <https://hitfitness.club/stati/aerostretching-cto-eto-takoe-i-v-chem-polza-rastyazhki-v-gamakah/>(дата обращения: 20.05.2023).
4. Баринаева М.А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. 2015. №5 (40). С. 78-80.
5. Зайцева Т. В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Т. В. Зайцева // Концепт. 2016. №1. [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 20.05.2023).
6. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999-С.25
7. Помазанов Р. А. Гибкость и стретчинг / Р. А. Помазанов – М.: Энциклопедия современного фитнеса, 2010. – С.29-48
8. Селиверстова Г.С., Учасов Д.С. Оценка функционального состояния организма женщин 25–30 лет, занимающихся аэройогой / Г. С. Селиверстова, Д. С. Учасов // Наука-2020. - 2018. - №7 (23). - С.111-115.
9. Шалавина А. С. Развитие гибкости студентов. /А. С. Шалавина, Н. Ю. Шафикова, Н. Б Сергеева – Казань: Казан. ун-т, 2016. – 8 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/referat/362869>