

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/kurosovaya-rabota/367932>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ 5

1.1. Гибкость как физическое качество 5

1.2. Анатомо-физиологические особенности девочек 4-5 лет 10

1.3. Особенности развития гибкости у детей 4-5 лет, занимающихся художественной гимнастикой 12

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕВОЧЕК 4-5 ЛЕТ 16

2.1. Организация исследования 16

2.2. Экспериментальная методика развития гибкости у девочек 4-5 лет 17

2.3. Результаты исследования 19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 25

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ

1.1. Гибкость как физическое качество

Вся двигательная деятельность человека определяется строением и свойствами человеческого тела. Различные свойства тела дают необычайно богатство и разнообразие движений, которое выражается в перемещении тела в пространстве и времени. На сегодняшний день под гибкостью понимается способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Гибкость как качество двигательной координации можно также определить, как способность человека изменять форму тела и его отдельных частей в ответ на двигательную задачу.

В зависимости от степени гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение в течение определенного времени и двигаться с нужной амплитудой.

Гибкость как качество координированного движения основана на следующих компонентах:

1. Особенности опорно-двигательного аппарата, который состоит из трех относительно независимых систем: костной системы, связочно-суставной системы и мышечной системы. Костная система – это костный комплекс, который является каркасом тела. Связочно-суставная система обеспечивает определенную степень подвижности частей скелета по отношению друг к другу.

Суставы – это подвижные костные соединения. Каждый сустав состоит из суставной поверхности, суставной капсулы, суставной полости и вспомогательного аппарата, таких как суставные связки, суставной диск и мениск. Мышца – это орган, основа которого состоит из поперечных мышечных волокон. Она также содержит соединительную ткань, кровеносные сосуды и нервы. Мышцы окружены соединительной тканью, называемой фасцией. Позвоночник человека гибок благодаря эластичному хрящу между позвонками. Состояние межпозвоночных дисков в значительной степени влияет на уровень гибкости.

Движение во многом зависит от строения и состояния суставов нижних конечностей. Постоянные физические упражнения в сочетании с укреплением нижних конечностей улучшают кровоснабжение нижних конечностей. Целенаправленные упражнения увеличивают количество синовиальной жидкости, позволяя суставу и связочному аппарату эффективно реагировать на нагрузки [3];

2 компонент – это состояние возбудимости и растяжимости мышц. Чем выше возбудимость и лабильность мышцы, тем больше растяжение мышцы, без которого невозможно достичь гибкости. Под влиянием движения работающие мышцы претерпевают морфологические и биохимические изменения, все это приводит к повышению возбудимости и активности мышцы. С увеличением частоты стимуляции увеличивается количество задействованных рабочих нервно-мышечных единиц и возрастает сила сокращения мышечных волокон. Это приводит к увеличению растяжимости и гибкости мышц, но только до определенной степени.

Регулярные физические упражнения увеличивают способность мышцы реагировать на стимулы, максимально увеличивая количество сокращающихся нервно-мышечных единиц. Поэтому достижение

определенной степени гибкости требует оптимального сочетания возбудимости и растяжимости мышц. Достижение оптимального уровня возбудимости и растяжимости мышц является ключевым фактором в проявлении максимальной гибкости [4].

3 компонент – это степень мышечно-суставной чувствительности.

Сигналы, связанные с изменением мышечного тонуса, например, растяжение мышц или сухожилий анализируются внутренними рецепторами суставно-связочного аппарата. Нервные волокна внутренних рецепторов передают импульсы в соответствующие области мозга. Сенсорные нервы в мышечном веретене стимулируются растяжением. Поэтому чем выше чувствительность, тем выше гибкость.

Понимание и учет компонентов, раскрывающих физиологические механизмы гибкости, позволяет более целенаправленно подбирать упражнения для развития этого качества в зависимости от характера двигательной активности.

Основными видами гибкости являются:

- динамическая гибкость: проявляется в виде произвольных движений человека;
- статическая гибкость: возникает в фиксированном положении тела.

По форме проявления гибкость различают как:

Активная гибкость – это гибкость, требующая дополнительных усилий. Этот тип гибкости напрямую связан с силой мышц, возникает из-за необходимости преодолевать сопротивление связок суставов. Цель активной гибкости – растянуть мышцы;

Пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставных связок. Суставные связки намного плотнее мышц, и развить этот тип гибкости без посторонней помощи сложно. Поэтому пассивная гибкость определяется как гибкость, осуществляемая в ответ на воздействие внешних сил.

Общая гибкость определяется как подвижность всех суставов, позволяющая выполнять широкий диапазон движений с большой амплитудой;

Специфическая гибкость определяется как максимальная подвижность отдельных суставов, определяющая эффективность спортивной и профессионально-прикладной деятельности [8].

Выделяются следующие факторы, влияющие на развитие гибкости:

- Морфофункциональные особенности работающих мышц. При активной физической нагрузке в мышцах повышается содержание сократительного белка, увеличивается количество миоглобина, повышается интенсивность кислородной емкости и окислительных процессов в мышце. Под влиянием физической нагрузки происходят морфологические и биохимические изменения в работающей мышце, функциональные изменения повышают возбудимость мышцы. Все эти изменения увеличивают растяжимость мышцы;
- Изменение ритма двигательного действия. Ритм движений в некотором смысле имеет решающее значение для рационализации двигательной активности человека. Ритмичные упражнения являются благоприятным фактором для поддержания стабильного уровня возбудимости мышц и повышения их гибкости. С другой стороны, неритмичные движения снижают возбудимость мышц и их гибкость. Например, выполняя вначале махи ногами с небольшой амплитудой и постепенно увеличивая их до максимальной амплитуды, можно значительно улучшить свою активную гибкость;
- Психоземotionalное состояние. Позитивное настроение активизирует вегетативную нервную систему, увеличивает газообмен и повышает частоту сердечных сокращений. Все это положительно влияет на возбудимость мышц и гибкость. Упражнения для развития гибкости должны выполняться в атмосфере положительных эмоций, которые стимулируют гормональную активность и обеспечивают улучшение регуляторных процессов;
- Температура мышц. Температура мышц также оказывает сильное влияние на эластичность. Температурная зависимость гибкости мышц определяется интенсивностью метаболизма и скоростью окислительных процессов. Кровь лучше циркулирует в разогретых мышцах, поэтому начальная разминка, подготавливающая мышцы к основной физической нагрузке, является необходимым условием для эффективной тренировки гибкости.
- Температура окружающей среды. Колебания температуры оказывают значительное влияние на состояние активности мышц человека. В условиях низких температур мышцы быстро охлаждаются и теряют свою эластичность. В результате возбудимость резко снижается, что является наиболее распространенной причиной травм. Холодный воздух и холодные помещения требуют больших усилий для согревания тела и поддержания оптимальной работы мышц. При повышении температуры происходит обильное потоотделение и потеря большого количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, а ее сократительные свойства снижаются;
- Время суток. Физическое состояние людей меняется ранним утром, днем и поздним вечером. Многие люди

хуже работают утром и нуждаются в большем времени для занятий спортом после ночного отдыха. В течение дня системы организма находятся в «рабочем состоянии», органы полностью функционируют, а мышцы находятся в оптимальном напряжении. Это создает наиболее подходящие условия для тренировок вечером, когда возникают наилучшие предпосылки для развития гибкости;

- Вид предыдущей мышечной деятельности. Занятия физическими упражнениями достаточно хорошо организованы, если характер предшествующей деятельности способствует адекватной мышечной разминке, не вызывая утомления. В спортивной тренировке особые требования должны предъявляться к эффективному подбору и использованию конкретных упражнений. Например, предварительная силовая тренировка положительно влияет на гибкость. Поэтому упражнения, развивающие гибкость, предпочтительнее выполнять в конце тренировки. [2]

Особенности развития гибкости в основном определяются возрастными особенностями формирования организма. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат характеризуется высоким содержанием хрящевой ткани, которая вместе с вышеперечисленными факторами определяет степень гибкости. Впоследствии, по мере постепенного окостенения хряща, мышцы и связки претерпевают морфологические изменения, и гибкость снижается.

В подростковом возрасте темпы увеличения активной и пассивной гибкости замедляются, так как к 13-15 годам завершается окостенение суставов, уменьшается содержание воды в мышцах, увеличивается вязкость и окостеневают связки. К периоду полового созревания, то есть к 15-17 годам, гибкость мышечного комплекса еще более снижается. Это связано с прекращением темпов роста длины тела, увеличением площади поперечного сечения мышц и интенсивным ростом показателей силы мышц, что в совокупности значительно тормозит развитие гибкости.

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск, 2015. - 161 с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика: Учебное пособие для студ. Вузов [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 448с.
4. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — М.: Просвещение, 2015. — 222 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Лагутин А.Б. Гимнастика для всех / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов Детский тренер. - 2011. - №2. - С. 19 - 26.
7. Питуганова Н А. Статья: «Гибкость как физическое качество» 2017. 118-120 с.
8. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 432 с.
9. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 2015. - С. 32.
10. Холодов Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480с.
11. Хрипкова Л.Т. - Возрастная физиология: Учебное пособие /Л.Т. Хрипкова. - М.: Просвещение, 2018. - 365 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/367932>