

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/kursovaya-rabota/379792>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 6

1.1. Особенности и цели художественной гимнастики как вида спорта 6

1.2. Определение понятия «гибкость». Виды гибкости 8

1.3. Средства и методы развития гибкости 13

1.4. Специфика развития гибкости в художественной гимнастике 16

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 19

2.1. Методы исследования 19

2.2. Организация исследования 20

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА 21

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 25

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 26

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Выбор темы, определяемый ее актуальностью и новизной: обусловлен тем, что средства и методы художественной гимнастики, по – нашему мнению, выполняют ведущую роль в формировании двигательных способностей детей дошкольного и школьного возраста, повышают интерес к виду спорта, способствуют профилактике заболеваний, развивают грацию, эстетичность в движениях.

Акцент в физическом развитии спортсменок в сторону пластики, гибкости, координации, выразительности, артистичности. Развитие отечественной художественной гимнастики позволяет детально проанализировать мастерство ключевых спортсменок и их особенности, для развития которых требуется непрерывный поиск, изучение, анализ и обобщение отечественного и зарубежного опыта.

Несмотря на то, что вопросами, связанными с развитием гибкости у спортсменок, занимались многие авторы, практика показывает, что часто во время тренировок развитием гибкости занимаются не в полной мере и имеющиеся методики по работе в данном направлении достаточно однообразны. Поэтому выбранная тема актуальна и требует проводить дополнительные исследования в этой области.

Проблема исследования. В настоящий момент одной из наиболее характерных черт современного спорта является стремительный и динамичный рост спортивных достижений, поэтому с каждым годом возрастают требования к составлению упражнений и исполнению комбинаций, особенно в таком сложном виде спорта, как гимнастика.

Высокие достижения в любом виде спорта зависят не только от умения технично выполнять упражнение, но и от того, насколько уровень определенных физических качеств соответствует технике выполнения упражнения. Несоответствие развития физических качеств технике выполняемого упражнения приводит к значительным трудностям в овладении данным двигательным навыком, а порой и к освоению его с грубыми ошибками. Следовательно, от правильного соотношения физической и технической подготовки спортсмена и будет зависеть его мастерство.

Исходя из всего сказанного выше, мы можем заключить, что в настоящее время наблюдается необходимость в разработке методики гибкости у спортсменок в художественной гимнастике.

Объект исследования – физическая подготовленность спортсменок в художественной гимнастике.

Предмет исследования - развитие гибкости у спортсменок, которые занимаются художественной гимнастикой.

Цель исследования - разработка и введение комплексов по развитию гибкости у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методические и информационные источники по вопросу особенностей развития гибкости у гимнасток.
2. Изучить методы и организацию исследования.

3. На основании анализа литературных источников выявить наиболее эффективные и средства развития гибкости у гимнасток.

Гипотеза исследования. Предполагается, что развитие гибкости в гимнастике будет более эффективным, если использовать систему упражнений стретчинга в дополнении к основным упражнениям гимнастики. Практическая значимость исследования. Полученные данные исследования и разработанная методика тренировок может применяться в ходе учебно-тренировочного процесса в спортивных школах для развития гибкости у гимнасток, а также она может быть использована целью коррекции осанки и профилактики травматизма в образовательных учреждениях на занятиях физической культурой.

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК

1.1. Особенности и цели художественной гимнастики как вида спорта

В сложно координационных видах спорта успех сопровождает тех спортсменов, которые демонстрируют на высоком уровне элементы рекордной сложности, что требует максимального проявления двигательных способностей. Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется динамизмом и повышением координационной сложности [8].

Для художественной гимнастики характерен отбор девушек мышечно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью и удлинённой формой мышц. Данный вид спорта необходимо начинать заниматься девушкам с раннего возраста микросоматического и мезосоматического типа телосложения, которое с одной стороны может выглядеть не гармоничным, так как основные параметры физического развития должны иметь в большинстве случаев такие характеристики:

- ростовые показатели ближе к низким и ниже среднего;
- соответственно и вес тела должен приближаться к минимальному для данной возрастной группы, что в свою очередь, при измерении соответствия нормальному физическому развитию, были бы отклонения в сторону анорексии;
- при соотношении веса и роста показатели должны приближаться к низкому уровню соответствия нормы;
- окружность груди и пропорциональность по отношению к ростовым показателям приближается к низким оценкам [10].

Учитывая, что форма рук и ног почти не корректируются, а разные недоразгибания и переразгибания в коленных и локтевых суставах являются причиной травм, при внешнем осмотре в художественной гимнастике обращается внимание на форму и длину рук и ног [8, 10].

Длина ног должна составлять 55-60% длины всего тела.

На сегодня многие из мировых гимнасток технически грамотно выполняют свои композиции, оценивать их выступления становится все сложнее. Поэтому, по мнению многих специалистов, поэтому огромное значение имеет такой показатель как артистизм [8].

После Игр XXVIII Олимпиады в Афинах МФГ приняла новый документ для оценки уровня мастерства гимнасток, в котором выделена специальная бригада для определения уровня артистичности исполнения соревновательных программ [3].

Выполнение упражнений в художественной гимнастике требует хорошей физической и функциональной подготовки, так как умение выполнить все элементы красиво и эффективно, с нужной технической сложностью и на одном дыхании, требует большого запаса прочности здоровья [10].

Средний стаж занятий ведущих гимнасток от начала до этапа высших достижений составляет 10-12 лет.

Модель победителя в художественной гимнастике предусматривает, при наличии трудности упражнений, которые превышают официальные требования соревнований, безошибочное выполнение композиций. Финалист в отдельных видах может рассчитывать на победу только при оценках 9,95-10,0.

Модельные характеристики СФП отражают основные тесты и упражнения тренировочного характера для развития наиболее важных двигательных качеств. Интегральным показателем функционального состояния организма является реакция ССС на стандартную нагрузку. Такой нагрузкой является тест с выполнением свободных упражнений обязательной программы 2 раза подряд с 3-минутным перерывом между подходами [3].

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости [Текст] / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 420 с.

2. Артеменков А.А. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление [Текст] / А.А. Артеменков, Н.И. Евтушенко // Вестник спортивной науки. 2015. №6. [Электронный ресурс] -

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-gibkosti-pozvonochnika-s-aktsentom-na-myshechnoe-rasslablenie> (дата обращения: 16.10.2023).

3. Белокопытова Ж. А. Содержание и структура программы развития координационных способностей у девочек 10–13 лет, занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / Ж. Белокопытова, В. Лаврентьева, Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 3 – 8.
4. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. Дис. ... д-ра пед. Наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [Текст]/ И. А. Винер-Усманова. – СПб, 2013. – 40 с.
5. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека [Текст] / И. В. Гайворонский — М.: Академия, 2015. – 496 с.
6. Галеева М. Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие [Текст] /М. Р. Галеева. - Киев, 2014. – 56 с.
7. Дубровский В.М. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов [Текст] / В.М. Дубровский. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2018.- 480 с.
8. Зеленкина И. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике [Текст] / И. Зеленкина, О. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – Томск, 2011. – № 348. – С. 20 – 21.
9. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учеб. Пособие [Текст] / Л. А. Карпенко. – СПб: СПбГАФК, 2015. – 40 с.
10. Карпенко Л.А. Отбор в гимнастике и начальная подготовка [Текст] / Л. А. Карпенко. - СПб: Нева, 2015. – 24 с.
11. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов высш. учеб. Заведений [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.
12. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Владос – Пресс, 2015. – 379 с.
13. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике [Текст] / Ю. В. Менхин. – М: Физкультура и спорт, 2015. – 190 с.
14. Морозова Л. В. Стретчинг: учебно-методическое пособие [Текст] / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.
15. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку [Текст] / А. Нельсон. - М.: Попурри, 2014-159 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. Тренера высш. квалиф. [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.
17. Старовойтов А. Л. Методика поэтапного поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп военно-учебных заведений [Текст] / А. Л. Старовойтов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 48-50.
18. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учеб. пособие [Текст] / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 120 с.
19. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебник [Текст] /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Академия, 2016. – 480 с.
20. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес [Текст] / Э.Т. Хоули, Б. Д. Френке. – Олимпийская литература, 2000. – 152с.
21. Щегольков А. Н. Морфофункциональные признаки рациональной и нерациональной адаптации мышц к высоким тренировочным нагрузкам [Текст] А. Н. Щегольков // Современный олимпийский спорт. – 2017. -№ 3. – С. 45-52.
22. Югова Е. Турова Т. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] / Е. Югова, Т. Турова. - М.: Академия, 2012. – 420 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/379792>