

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/413683>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ

1.1. Теоретические основы развития гибкости

1.2. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

1.3. Физические упражнения как средства развития гибкости

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ 9 – 10 ЛЕТ

2.1. Методики применения упражнений в физическом воспитании младших школьников

2.2. Комплекс специальных упражнений для развития гибкости у младших школьников

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 9 – 10 ЛЕТ

1.1. Теоретические основы развития гибкости

Перейдем к характеристике понятия «гибкость». В науке к настоящему времени выделены разные подходы к пониманию данного физического качества, но большинство авторов сходится на том что, что гибкость представляет собой морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие уровень подвижности его звеньев.

Гибкость — одна из пяти основных физических характеристик человека. Характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и возможностью совершать крупноамплитудные движения. Это физическое качество необходимо развивать с детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы. Недостаточная гибкость приводит к дефектам осанки, остеохондрозу, отложениям солей и изменению походки. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмам и плохой технике. Для успешного развития гибкости в первую очередь необходима теоретическая обоснованность темы. Информация, необходимая для практики, относится к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, физиологии, биомеханике.

В профессиональной физической культуре и спорте гибкость необходима для выполнения движений большой и экстремальной амплитуды.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, скорость реакции и движений, выносливость, увеличивать энерготраты и снижать работоспособность организма и часто приводит к тяжелым травмам мышц и связок .

Использование термина «гибкость» будет целесообразно тогда, когда, подразумевается суммарная подвижность в суставах всего тела. Хорошо развитая гибкость позволяет обеспечить быстроту и экономичность движений, а также направлена на увеличение пути эффективного приложения усилий при выполнении разнообразных физических упражнений.

Гибкость зависит от тонуса мышц, а именно их центрально-нервной регуляцией, предполагающая, в том числе усилия так называемых мышц-антагонистов, отмечает И. В. Гайворовский .

Более высокая способность мышц-антагонистов к растяжению способствует меньшему сопротивлению при выполнении движений, соответственно эти движения выполняются «легче». Неполная подвижность в суставах, которая связана с несогласованной работой мышц, вызывает «ограниченность» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Из вышесказанного следует, что гибкость находится в зависимости от конфигурации суставов и полусуставов, а также от способности связок и мышц к растяжению. Если у суставов и полусуставов присутствует недостаточная подвижность, то происходит ограничение в проявлении силовых, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, приводящая к

снижению экономичности работы приводящей к разрывам и разрыву связок и мышц.

В книге Л. П. Матвеева представлена следующая классификация гибкости по различным основаниям:

1. По признаку работы мышц – динамическая (сгибания, разгибания, наклоны) и статистическая (фиксация шпагата и пр.).

2. По признаку проявления движущих сил – активная (включает в себя мышечные усилия человека) и пассивная (характеризует путь взаимодействия мышечных усилий и внешних сил, например, наклон до упора при участии партнера) .

Развитие гибкости должно проходить красной нитью через все занятия, то есть данный процесс должен иметь систематический характер. Но при этом педагог должен учитывать дозировку упражнений, так как необходимо учитывать индивидуальные особенности человека.

В своей книге В. И. Дубровский отмечает, что гибкость необходимо развивать до такой степени, которая позволяет выполнять упражнения беспрепятственно.

Поскольку, если прилагать чрезмерные усилия для ее развития, то может произойти деформация связок и суставов, приводящая к нарушениям осанки и к отрицательному развитию остальных физических качеств. Из этого следует, что величина гибкости должна лишь несколько превышать максимальную амплитуду выполнения движений, получается, что должен оставаться так называемый «запас гибкости». Только тогда все движения будут выполнены без лишнего напряжения и будут исключены различные травмы мышц и связок .

Из выше сказанного следует, что процесс развития гибкости в первую очередь должен быть направлен на увеличение подвижности позвоночника, в частности, его грудного отдела. Также акцент необходимо делать на развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Отметим, что любое упражнение на развитие гибкости должно учитывать следующие условия:

- разминку;
- температуру воздуха;
- температуру тела;
- время суток.

Кроме того, выделяют следующие факторы, которые оказывают влияние на развитие гибкости:

- наследственность;
- строение сухожилий и связок;
- особенности используемых мышц;
- площадь и форма суставов;
- возраст и пол;
- тип предыдущей деятельности и пр.

Из вышеизложенного мы можем сформулировать вывод о том, что проявление гибкости находится в тесной зависимости от общего функционального состояния организма, от внешних условий, времени суток, степени утомления и пр. Как правило, гибкость утренние часы с 8 до 9 часов снижена, однако тренировки для ее развития в утренние часы будут эффективнее.

Снижение гибкости происходит в периоды холодной погоды или охлаждении температуры тела, а если повышается температура внешней среды и под воздействием разминки, в процессе которой происходит увеличение температуры тела, то и гибкость увеличивается.

Как отмечает Б. А. Ашмарин, на восстановление после физической нагрузки оказывает влияние возраст, как правило, у детей после непродолжительных и преимущественно анаэробных нагрузок, восстановление происходит более в короткие сроки, но необходимо помнить о том, что если нагрузки являются продолжительными и утомительными, то восстановительный процесс может происходить медленнее .

В книге Г. Н. Германова отмечается, что гибкость лучше всего развивать с юного возраста. Как правило, у девочек это качество на 20-25% выражено лучше, чем у мальчиков.

Развитие гибкости наиболее интенсивно происходит до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается из-за возрастных изменений. Кроме того от строения тела гибкость также находится в зависимости, так у астенического типа подвижность суставов меньше, чем у лиц мышечного и пикнического типа телосложения .

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 .

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб отмечают, что период обучения в начальной школе является сенситивным периодом развития гибкости, который длится до 15 лет .

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б. Андерсон. - М.: Попурри, 2017. - 781 с.
2. Антонова, С.В. Секреты гибкости / С.В. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.
3. Ашмарин, Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Академия, 2016. - 287 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. - М. : Провещение, 1990. - 287 с
5. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2019. - 256 с.
6. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2019. - 256 с.
7. Борисова, В.Ю. Гимнастика / В.Ю. Борисова, Т.Н. Шестакова. - М.: Бибком, 2017. - 349 с.
8. Быков, В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. - М.: Академия, 2018. - 174 с.
9. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2018. - 240 с.
10. Гайворонский, И. В. Анатомия и физиология человека / И. В. Гайворонский. - М. : Академия, 2018. - 494 с.
11. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. - М. : Юрайт, 2019. - 224 с
12. Горелкин, В.Н. Избранные главы физической кинетики / В.Н. Горелкин, В.П. Минеев. - М.: [не указано], 2019. - 223 с.
13. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. - М. : Академия, 2018. - 270 с.
14. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС. - 2005. - 462 с.
15. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Карякина. - М.: Academia, 2018. - 256 с.
16. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. - М. : Физкультура и спорт - 206 с.
17. Колмыкова, Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей / Л.А. Колмыкова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 768 с.
18. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника / Н.Б. Коростелев. - М.: Просвещение, 2016. - 176 с.
19. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника / Н.Б. Коростелев. - М.: Просвещение, 2016. - 176 с.
20. Косачева, Н. В. Физический потенциал детей дошкольного возраста, начинающих заниматься фитнесом / Н. В. Косачева, Е. Е. Биндусов // Физическая культура. - 2021. - № 5. - С. 43-45.
21. Кудрявцев, М.Д. Методика развития гибкости у школьников: учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2017. - 254 с.
22. Кузнецова, З. И. Развитие двигательных качеств школьников. Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости / З. И. Кузнецова. - М. : Педагогика, 1990. - 234 с.
23. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания / А.П. Матвеев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 248 с.
24. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М. : Физическая культура и спорт, 2007. - 577 с.
25. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / А. Нельсон. - М.: Попурри, 2018. - 63 с.
26. Осьмак, К.Ю. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / К.Ю. Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019. - 639 с.
27. Очилов, Э. О. Урок — основная форма проведения занятий по физическому воспитанию в школе / Э. О. Очилов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 10 (114). — С. 1261-1262. — URL: <https://moluch.ru/archive/114/29598/> (дата обращения: 13.01.2024).
28. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М. : Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2014. - 520 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/kurovaya-rabota/413683>