

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/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/285243>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ 6

1.1 Гибкость как физическое качество 6

1.2 Морфофункциональные особенности старшего школьного возраста 12

1.3 Методы и средства развития гибкости у старшеклассников на уроках физической культуры 17

Заключение 26

Список литературы 28

Введение

Здоровье учащегося относится к доминирующей сфере государственной политики в структуре образования, которая рассматривается как форма развития, расширение психофизических способностей детей. В связи с модернизацией общества возникает негативная тенденция, приводящая к малоподвижному образу жизни, влияющему на состояние здоровья и приводящему к заболеваниям. Современная статистика здравоохранения России свидетельствует об увеличении частоты нарушений опорно-двигательного аппарата и соединительных тканей организма исследуемых групп [7]. Такое состояние здоровья школьников приводит к дисфункции мозговой деятельности, замедлению обменных процессов, снижению функционирования внутренних органов.

Любое движение человека совершается за счет подвижности суставов. В одних суставах - плечевом, тазобедренном - у человека большая подвижность, в других - коленном, запястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочного аппарата. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничен какой-либо частью максимальной амплитуды движения, доступной в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень силы, отрицательно влияет на скорость и координационные способности, снижает эффективность работы и часто повреждает связки и мышцы.

Гибкость при большом количестве движений играет большую роль, но многие недооценивают ее важность. Однако развитие гибкости имеет особое значение не только для развития двигательных качеств, но и для физического состояния людей в целом.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Гибкость как физическое качество

Прежде, чем определить особенности развития гибкости у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры, необходимо рассмотреть и дать комплексную формулировку гибкости как одного из основных физических качеств человека.

Гибкость определяется, как способность человека выполнять двигательное действие с большой амплитудой. В теории и практике термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах. Причем в ряде случаев гибкость определяется как «способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах» [7].

В медицинской энциклопедии гибкость рассматривается как рациональная работа человеческих мышц, при отсутствии запаса подвижности которых, трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности человека [8].

Огромную роль играет гибкость как в быту, так и в спортивной и трудовой деятельности. Она влияет на

формирование здоровой осанки, придает эстетичность внешнему виду и влияет на качество жизнедеятельности, свободы и быстроты движений. Элегантность, мягкость и плавность движений обеспечивают растянутые плечевые и тазобедренные суставы, а также подвижный позвоночник. Понятия «гибкость» и «подвижность» не являются тождественными, поскольку они не совпадают и между ними существуют существенные различия. Матвеев Л.Р. дает следующее утверждение: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные характеристики опорно-двигательного аппарата, которые определяют амплитуду различных движений спортсмена» [14]. Подвижность суставов - необходимая основа эффективного технического развития. При недостаточной гибкости процесс развития моторики резко усложняется и замедляется, а некоторые из них (часто узловы составляющие - приемы выполнения соревновательных упражнений) вообще не могут быть освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силовых, скоростных и координационных способностей, приводит к нарушению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы, часто повреждает мышцы и связки.

### 1.3 Методы и средства развития гибкости у старшеклассников на уроках физической культуры

Проблема тренировки гибкости у детей старшего школьного возраста в настоящее время является насущной, поскольку многие из используемых физических упражнений косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют ему достичь оптимального уровня своего развития. Исследования, проводимые отечественными и зарубежными учеными, изучают специфическое влияние статических упражнений на развитие гибкости человека.

Физическое воспитание в 10-11-х классах проводится по двум разным программам: для юношей и для девушек. Урок физической культуры как правило проводят два преподавателя.

В качестве средств для развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнениями на растяжку. Основным методом развития гибкости является повторный метод, при котором упражнения на растяжку выполняются последовательно. В зависимости от возраста, пола и физической подготовки вовлеченных людей количество повторений упражнения в серии различается. Игровые и соревновательные методы также используются для тренировки и развития гибкости (способность наклоняться, не сгибая колени, способность поднимать плоский предмет с земли обеими руками и т. д.).

### Заключение

Анализ теоретических источников по теме исследования позволил нам прийти к следующим выводам:

1. Гибкость - это способность человека выполнять движения в большой амплитуде. Гибкость - это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Под общей способностью подразумевается, что речь идёт об интегральном качестве, характерном для всех суставов или их сочетаний (например, гибкость тела, гибкость позвоночника). Гибкость может быть активной и пассивной. С активными движениями большая амплитуда достигается за счет собственных мышечных усилий, пассивные движения - под действием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешняя нагрузка) или длительная защита положения тела в сочетании с растяжением (горизонтальный шпагат, шпагат вертикальный).
2. Старшему школьному возрасту соответствует возрастной период от 14 до 17 лет. В этом возрасте становление организма наиболее приближается к взрослому. Данный факт усложняет работу по физическому воспитанию старших подростков, так как развитие гибкости «останавливается» уже сформированными возможностями организма.
3. В процессе систематически выстраиваемого физического воспитания главная задача для старшеклассников - обеспечить всестороннюю степень развития гибкости, которая позволит:
  - успешно осваивать основные жизненно важные движения с действиями без ущерба для нормального состояния и функционирования;

- исполнения другие движения с высокой эффективностью: координации, скорости, силы, выносливости.

## Список литературы

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б. Андерсон - М.: Попурри, 2017. - 781 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : Учебник для студентов педагогических институтов по специальности физическая культура / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2000. - 287с.
3. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н. Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015. - 465 с.
4. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. - М.: 2012 . - 56 с.
5. Галиева, Д. Стретчинг дома: сесть на шпагат легко / Д. Галиева. - Москва : Издательство «АСТ», 2020. - 224 с.
6. Гуровец, Г. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей [Текст] / Г. Гуровец. - М.: Владос, 2013. - 702 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная физиология: Учебник для средних и высш. учеб.зав. - 3-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2015 - 462с.
8. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - М.: Академия, 2013. - 209 с
9. Койнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: ИНФА, 2007. - 208 с.
10. Кудрявцев, М. Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М. Д. Кудрявцев, Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010.
11. Кулькова И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков // Физическая культура в школе. - 2015. - №4. - С. 45-52.
12. Курамшин Ю.Ф., Григорьев Н.Е., Григорьев В.Е. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014. - 463 с.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебник для бакалавров. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 257 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М. : ФиС: Спорт Академ Прес, 2008. - 543 с.
15. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы [Текст] / А. Нельсон - М.: Попурри, 2016. - 63 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М: ООО «Астрель», 2004 - 863 с.
17. Осьмак, К. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / К. Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019. - 639 с.
18. Рубахин Д.Е. Двигательный компонент как средство формирования мотивационной готовности школьников к занятиям физической культурой // Вестник спортивной науки. 2010. - №5. - С. 19-24.
19. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. Учебник / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - М.: Academia, 2013. - 384 с.
20. Семкина А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом. - М.: 2016. - 213с.
21. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. - Днепропетровск, 2003. - 176с.
22. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.
23. Украна М.Л Гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 2012. - 422 с.
24. Фомин Н.А., Фомин В.П. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 2004. - 430 с.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2003. - 480 с.
26. Чикуров В.И. Гибкость // Физическая культура и спорт, 2008. - №6.-С.9.
27. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов-на-Дону: Феникс , 2009 - 635 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/285243>