

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/referat/305969>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Гибкость как физическое качество. Использование средств физической культуры и спорта для увеличения подвижности позвоночного столба 4

2. Особенности проявления гибкости позвоночника в процессе активной двигательной деятельности 8

Заключение 11

Список использованных источников 12

Введение

Процесс физической подготовки с преимущественной направленностью на укрепление всех органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, совершенствование основных физических качеств (силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости), на улучшение психофизической способности координировать свои движения и положения тела является важнейшей составляющей любого вида активной двигательной деятельности.

Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека. Физическое качество гибкость будет характеризоваться степенью подвижности частей опорно-двигательного аппарата и возможностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость как физическое свойство нужно развивать с самого раннего возраста и систематически.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное качество опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений частей тела.

Цель реферата – на основании теоретического анализа учебно-методологической литературы обосновать гибкость как физическое качество человека.

Задачи реферата:

1. Раскрыть гибкость как физическое качество. Использование средств физической культуры и спорта для увеличения подвижности позвоночного столба.

2. Рассмотреть проявление гибкости позвоночника в процессе активной двигательной деятельности.

Данный реферат обладает следующей структурой:

-введение;

-две главы;

-заключение,

-список использованных источников.

1. Гибкость как физическое качество. Использование средств физической культуры и спорта для увеличения подвижности позвоночного столба

В.Н. Платонов представляет определение гибкости, как совокупность морфофункциональных свойств аппарата движений и опоры, определяющие амплитуду движений человека [5].

При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Недостаточный уровень гибкости становится также одной из основных причин снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. А с другой стороны специфика спортивной деятельности оказывает пропорциональное влияние на проявления гибкости мышц, подвижности суставов, эластичность связок, которые наиболее задействованы в процессе выполнения тренировочных и соревновательных движений.

Специфика развития гибкости определяется многими факторами: генетическими, возрастно-половыми, средовыми. Возрастно-половые факторы определяются особенностями формирования организма. Эластичность мышц и суставно-связочного аппарата находится в прямой зависимости от структурных особенностей костно-мышечной системы, содержания плотных веществ, содержания воды, а также от вязкости мышц и ряда других факторов.

У детей младшего и среднего школьного возраста подвижность в суставах находится на достаточно высоком уровне, в процессе взросления она уменьшается. Так же с возрастом снижается объём пассивной подвижности в суставах.

Вопросу разработке методики совершенствования гибкости основных мышечных групп и подвижности суставов, и в первую очередь позвоночного столба, как удерживающей и амортизирующей части опорно-двигательного аппарата посвящены многие научно-исследовательские работы в теории и методике физической культуры и спорта [2].

В первую очередь при решении данного вопроса необходимо определить комплекс средств, способствующих развитию как активной, так и пассивной гибкости. С этой целью используются общеподготовительные упражнения на основе таких движений, как сгибание, разгибание, наклоны, повороты. Данные упражнения способствуют повышению подвижности суставов без ориентирования на специфику вида спорта.

Вспомогательные упражнения разрабатываются на основе требований уровня подвижности в тех или иных суставах для осуществления эффективной соревновательной деятельности. Для этого выделяются соревновательные движения, совершаемые с максимальной амплитудой движений, и определяется группа суставов, участвующих в данных движениях.

Специально-подготовительные упражнения также используются для увеличения подвижности при выполнении двигательных действий в соответствии со спецификой вида спорта.

Для повышения подвижности в каждом суставе обычно применяется комплекс родственных упражнений, разносторонне воздействующих на суставные сочленения и мышцы, ограничивающие уровень проявления гибкости.

В соответствии с общепринятыми методиками для развития пассивной гибкости используются различные пассивные движения, выполняемые с помощью партнера и различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры), упражнения с преодолением собственной силы (например, притягивание ног к туловищу) или собственной силы. А также статические упражнения, заключающиеся в необходимости удерживания всего тела или части тела (например, верхних или нижних конечностей) в положении, требующем проявления предельной гибкости.

Растягивающие упражнения направлены на максимальное увеличение длины тканей без повреждений, применяются с предварительным повышением внутренней температуры тела, с использованием небольших отягощений и усилий, а также с поддержанием растягивающего усилия в течение продолжительного времени.

Активную (обеспечивающую максимальную амплитуду движений за счет собственных мышечных групп) развивают, применяя упражнения, как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинистые движения. Использование отягощений (гантели, набивные мячи, медицболы, грифы, тренажеры) повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования инерции. Однако в связи с высокой вероятностью получения травмы при выполнении данных упражнений необходимо соблюдать серьезные меры предосторожности.

Планирование процесса развития гибкости и подвижности суставов осуществляется с учетом уровня подготовленности занимающихся, цикличности тренировочного процесса, специфики вида соревновательной деятельности, анатомическими и физиологическими особенностями организма. С целью совершенствования данного важнейшего физического качества могут быть использованы отдельные тренировочные занятия, комплексные занятия, которые помимо развития гибкости проводится силовая подготовка.

Некоторые специалисты, в частности А.А. Артеменков считают, что способность выполнять движения с широкой амплитудой связана с тонической активностью задействованных мышц и их возможностью к расслаблению. Значение данных параметров в большей степени зависят от центральной нервной регуляции тонуса мышц. Следовательно, для управления тонусом мышц можно применять диафрагмальное дыхание. В первую очередь, данную методику можно эффективно использовать для увеличения подвижности позвоночного столба. Диафрагмальное дыхание будет способствовать возбуждению парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что приводит к снятию напряжения мышц спины, способствуя

повышению показателя гибкости позвоночника. В рамках данной методики необходимо выполнять наклоны туловища из положения стоя в предварительным медленным вдохом и выдохом и отведением плеч вперед, а таза – назад, продолжать наклон на следующем медленном вдох и выдохе. Достигнув предельного растяжения позвоночника, опустить руки и зафиксировать данное положение, удерживая его не менее 10 с.

По мнению А.А. Артеменкова [1] данная методика способствует позитивным изменениям в состоянии мышечного тонуса, полному расслаблению мышц спины за счет диафрагмального дыхания и определенного положения тела, создающего небольшой прогиб в пояснице и смещение центра тяжести назад, что способствует увеличению подвижности позвоночного столба.

1. Артеменков А.А. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление /А.А. Артеменков, Н.И. Евтушенков // Вестник спортивной науки. 2015. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-gibkosti-pozvonochnika-s-aktsentom-na-myshechnoe-rasslablenie> (дата обращения: 10.12.2022).

2. Гайдук А. А. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата /А.А. Гайдук, А.А. Потапчук // Гений ортопедии. – 2011. – №4. – С. 45-52.

3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с, ил.

4. Монахова Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI век. – 2017. – №2. – С. 134-140.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимп. л-ра, 2004. - 808 с.

6. Щегольков А.Н. Морфофункциональные признаки рациональной и нерациональной адаптации мышц к высоким тренировочным нагрузкам// Современный олимпийский спорт. – 2017. –№ 3. – С. 45-52.

7. Старовойтов А.Л. Методика поэтапного поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп военно-учебных заведений // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 48-50.

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/referat/305969>