

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/317361>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 2

Характеристика гибкости как физического качества 3

Средства и методы воспитания гибкости 6

Заключение 9

Список литературы 10

Введение

В методике и теории физического воспитания физическое развитие принято характеризовать тремя основными группами показателей: функциональными, морфологическими и развитием физических качеств. К главным физическим качествам относятся: быстроту, сила, выносливость, гибкость и ловкость, их проявление непосредственно зависит от возможностей и особенностей функциональных систем организма. Гибкость представляется одним из пяти основных человеческих физических качеств. Она отличается способностью выполнять движения с достаточно большой амплитудой и степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Внешнее проявление гибкости напрямую отражает внутреннее изменение в суставах, мышцах и сердечно - сосудистой системе. Недостаточная гибкость влечет за собой нарушения в осанке, появление остеохондроза, изменения в походке. У спортсменов недостаточное внимание к гибкости может приводить к травмам, а также к неправильной технике.

В спорте и профессиональной физической подготовке гибкость необходима для осуществления движений с предельной и большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может существенно ограничивать проявления таких физических качеств как быстрота скорости движений и реакции, силы, выносливости, при этом увеличивая энергозатраты и уменьшая экономичность работы организма, и, зачастую, приводя к достаточно серьезным травмам связок и мышц.

Достаточная эластичность и гибкость суставов, связок и мышц снижает вероятность травм при резких вынужденных движениях, в качестве примера, при попытке на льду удержать равновесие, при неожиданном падении выпрямление из наклона и т.п. К большому сожалению, естественное снижение гибкости происходит с возрастом. Процесс старения суставов напрямую связан с уменьшением толщины суставных хрящей, снижением эластичности в целом. Особенно значительно изменяется позвоночник.

Характеристика гибкости как физического качества

Гибкость представляет собой способность осуществлять движения с большой амплитудой. Понятие «гибкость» наиболее приемлемо, если в виду имеют суммарную подвижность в суставах всего тела человека. А относительно отдельных суставов корректнее говорить не «гибкость», а «подвижность», в качестве примера, «подвижность в плечевых, голеностопных или тазобедренных суставах». Хороший уровень гибкости обеспечивает быстроту, экономичность и свободу движений, увеличивает путь наиболее эффективного приложения усилий при осуществлении физических упражнений. Недостаточно сформированная гибкость

Список литературы

1. Алисов, Н.Я. Исследование физических способностей / Н.Я. Алисов. - СПб.: Питер, 2017. - 388с.
2. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313с.
3. Власенко С.Н. Гибкость важный фактор здоровья: Учеб. пособие /С.Н. Власенко. - Минск: Современная школа, 2012. - 299с.
4. Ермайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Ермайшвили. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2014. - 191с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры /Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543с.

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/317361>