

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/kursovaya-rabota/365823>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы исследования средств и методов развития гибкости хоккеистов 6

1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества 6

1.2. Факторы, влияющие на развитие гибкости 11

1.3. Основные средства и методы спортивной подготовки хоккеистов 13

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа, направленная на развитие гибкости хоккеистов 19

2.1. Анализ опыта использования различных средств и методов направленного воздействия на гибкость тела 19

2.2. Результаты тестирования гибкости хоккеистов 23

2.3. Разработка комплекса воспитания гибкости хоккеистов с использованием снарядов и опор 26

Заключение 29

Список использованных источников 34

Введение

Актуальность исследования состоит в том, что современные дети испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают ограничением мышечных усилий. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. В связи с этим, они зачастую страдают от различных нарушений в конституции тела, в том числе – избыточной массой тела, заболеваниями опорно-двигательного аппарата [3].

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Для этого, многие специалисты советуют родителям обеспечить детям занятия различными видами спорта. В ходе данных занятий обучающиеся приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость. Именно развитие гибкости дается особенно тяжело детям с нарушениями в конституции тела. А это – одно из наиболее важных физических качеств человека, которое значительно влияет на общее состояние его организма и самочувствие всю жизнь.

Детский возраст (7-8 лет) является оптимальным периодом для развития гибкости. Если в это время ребенок не сможет уделить должное внимание формированию данного физического качества, то этот фактор в дальнейшем осложнит ему овладение другими двигательными навыками [14]. Поэтому, необходим подбор специальных упражнений, учитывающих возрастные особенности ребенка, которые смогут помочь эффективно развить показатели гибкости. И для решения этой задачи как нельзя лучше подходят упражнения из игрового стретчинга; грамотное формирование их в специальную методику позволит значительно повлиять на уровень развития гибкости детей.

Разработанность темы. Проблемами развития и совершенствования гибкости у подрастающего поколения занимались многие ученые-практики, тренеры, методисты и авторы современных школьных программ по физической культуре: К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунова, А.В. Ступин, А.В. Чуришка, В.И. Лях. Основы принципов двигательной активности детей отражены в работах В.К. Бальсевича, Н.А. Бернштейна, Ю.Д. Железняк, Л.П. Матвеева, И.М. Туревской, В.П. Филина, Н.А. Фомина. Роль спортивных средств в развитии гибкости отмечают: В.Ф. Дубко, Р.Н. Беликова, В.И. Жадяев, Л.Г. Пашников, А.А. Калашникова. Таким образом, на современном этапе развития спортивно-методических наук возникло заметное противоречие между необходимостью качественного формирования гибкости у детей, учитывающих их возрастные особенности, и отсутствием наиболее оптимальных методик развития данных качеств.

Довольно перспективным разрешением данного противоречия представляется оптимизация развития гибкости у хоккеистов возраста 7-8 лет с помощью специальных предметов и снарядов.

Объект исследования – Процесс развития гибкости хоккеистов 7-8 лет.

Предмет исследования – Средства и методы развития гибкости у хоккеистов 7-8 лет с использованием снарядов и предметов

Цель исследования – разработать комплекс для развития гибкости у хоккеистов 7-8 лет с использованием снарядов и предметов.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать особенности гибкости как физического качества
2. Рассмотреть основные факторы развития гибкости
3. Охарактеризовать особенности спортивной подготовки хоккеистов
4. Охарактеризовать средства и методы развития гибкости
5. Провести тестирование гибкости хоккеистов 7-8 лет
6. Разработать комплекс упражнений и игр, направленный на развитие гибкости.

Практическая значимость: разработанный комплекс может быть использован для развития гибкости у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Структура работы. Данная курсовая работа содержит в себе введение, две главы основной части, заключение, список использованных источников.

Глава 1. Теоретические основы исследования средств и методов развития гибкости хоккеистов

1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества

Анализируя научную и научно-методическую литературу, установлено, что такому физическому качеству, как гибкость, уделяют недостаточно внимания, считая ее недостаточно важной, а это недопустимо.

Гибкость - очень важное физическое качество. У многих понятие гибкость ассоциируются с возможностью выполнять только спортивно-акробатические элементы типа «шпагат», «мост» и т.п. [17] Однако, гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Так как различные движения связаны с определенной подвижностью двигательного аппарата, то гибкость, как двигательное качество является обязательным компонентом при выполнении разнообразных двигательных действий. Чем больше созданный запас гибкости, то есть чем лучше она развита, тем с большей легкостью выполняется весь движение [3].

Гибкость – это диапазон работы мышечных волокон, неотделимый от противоположной характеристики – их силы. Сила – это то, сколько усилий мы можем приложить из любого заданного положения тела. А гибкость – это амплитуда движения, в которой может быть применена эта сила [1].

Гибкость как двигательное качество является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах [3].

Специалисты различают понятия «гибкость» и «подвижность», термин «подвижность» правильнее использовать применительно к отдельным суставам. Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. «Гибкостью» по отношению к физическим качествам человека принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

Проявление гибкости состоит в определённой амплитуде движений. В соответствии с этим показатели гибкости измеряются по предельной амплитуде либо в градусах, либо в сантиметрах [4].

С позиции физиологии гибкость определяется следующими параметрами:

- эластичностью мышц и связок
- эластичностью суставов
- работой со стороны ЦНС.

Ограничителем двигательных действий, связанных с гибкостью, является действие мышц-антагонистов. Это определяет утверждение о том, что гибкость во многом определяется умением напрягать одни группы мышц при одновременном расслаблении других.

Таким образом, гибкость определяет как качественные, так и количественные характеристики двигательных действий. Недостаточное развитие гибкости проявляется в ограниченности амплитуды движений. Это может привести к проблемам в развитии других физических качеств: скорости, силы, координации. Даже при хорошем развитии других физических качеств в различных видах спорта недостаток гибкости может вызвать проблемы в освоении соревновательных упражнений. Так, прыгун тройным, даже обладая хорошими скоростными и силовыми показателями, при недостаточном развитии гибкости не покажет высоких спортивных результатов. Метатель копья при недостаточном развитии

гибкости в плечевом суставе не сможет послать снаряд на дальнее расстояние.

Амплитуда движений зависит от формы суставов. Самыми свободными движениями отмечаются шаровидные суставы (например, тазобедренные), в которых они легко осуществляются во всех плоскостях. В суставах яйцевидной и седловидной формы (например, в 9 лучезапястном и запястном и первой пястной костью) возможно движение вокруг двух осей, а в блочных и цилиндрических вокруг одной оси (например - пальцы кисти можно только согнуть и разогнуть). Наименьшей подвижностью отмечаются суставы плоской формы.

Вместе с тем, нетрудно заметить, что в одинаковых по форме суставах амплитуда движений у разных людей неодинакова. Следовательно, не только форма суставов влияет на размах движений, но и разница протяженности суставных поверхностей, степень соответствия поверхностей соединения друг с другом (их конгруэнтность), размеры костных выступов, пассивное сопротивление связок, которые растягиваются, и суставных сумок.

Понятно, что под влиянием физических упражнений форма суставов не меняется. А вот длина суставных поверхностей и их конгруэнтность, хотя и медленно, но отмечают морфологических изменений, особенно в детском и юношеском возрасте [15]. Движения в суставах происходят за счет действия мышц, которые под воздействием нервных импульсов меняют свое напряжение и длину.

Многочисленными исследованиями электрической активности и упруго-вязких качеств мышц установлено, что в начале движения при выполнении упражнений на растягивание электрические потенциалы отсутствуют, а показатели упругости наименьшие, то есть мышцы расслаблены и не оказывают сопротивления растяжению. В меру как амплитуда движения приближается к максимуму, мышцы, растягиваются, становятся напряженнее, о чем в частности свидетельствует повышенная электрическая активность. Чем ближе амплитуда движения до критической, тем выше напряжение мышц, которые растягиваются. А способность произвольно расслаблять мышцы положительно влияет на размах движения [3]. Следовательно, со стороны нервно-мышечного аппарата гибкость зависит, во-первых, от силы мышеч-синергистов и, во-вторых, от эластичности мышеч-антагонистов растяжению.

Заиорский В.М. предлагал две основные формы проявления гибкости:

- амплитуда пассивных движений, осуществляемых посредством внешнего воздействия;
- амплитуда, проявляемая при активных двигательных действиях.

1. Антонова С. А. Полная амплитуда движения. // М.:Мозаика, 1997г. – 27 с.
2. Антонова, С. Секреты гибкости [Текст] / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.
3. Балтабаева В.М. Влияние интервальной тренировки на развитие гибкости у женщин 20-25 лет / В.М. Балтабаева, И.Н. Пушкарёва // В сборнике: Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Материалы Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2021. - С. 18-23.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с
5. Белая К.Ю. Физическое воспитание и здоровье дошкольника. // – СПб.: Школьная пресса, 2018 г. – 69 с.
6. Белов Р.А Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методике развития у девочек школьного возраста / Р.А. Белов. – Москва: 2017. – 19 с.
7. Борсук В.Н. Гимнастические построения, перестроения и общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. -метод. пособие / сост.: В. Н. Борсук, В. Л. Царанков. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018 – 20 с.
8. Букатин А. Ю. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин.- 2004.- С 21-30.
9. Волин, Ю. М. Технические системы в условиях неопределенности: анализ гибкости и оптимизация [Текст] / Ю.М. Волин. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 324 с
10. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – Киев, 2001. – 20 с.
11. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников. // – СПб.: Белый ветер, 2019 г. – 48 с.
12. Железняк Ю. Д, Портнова Ю. П. Спортивные игры/ Ю. Д. Железняк, Ю. П. Портнова// Техника передвижения хоккеиста на коньках.- 2002.- С.299-308
13. Жероков З.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на иммунитет в период пандемии covid-19 / З.А. Жероков, Е.В. Данкеева, У.Х. Карданов и др. // Культура физическая и здоровье. - 2021. - № 2 (78). - С. 127- 130
14. Залялова М.В. Физические упражнения как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного

возраста. // – Магнитогорск: Просвещение, 2019 г. – 15 с.

15. Иванов В. Д. Эффективность статодинамического гимнастического комплекса в развитии гибкости у младших школьников / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, – 2021. – № 6(3). – С. 25-34.
16. Казакевич Н. В, Сайкина Е. Г, Фирилева Ж. Е., Ритмическая гимнастика. // – СПб: Познание, 2019 г. – 213 с.
17. Калюжин В. Г. Оценка развития гибкости как показателя здоровья у детей старшего дошкольного возраста / В. Г. Калюжин, Я. О. Вусик // Здоровьесбережение студенческой молодёжи: материалы межвуз. науч.- практ. конф. – Воронеж: ВГМУ им. Н. Н. Бурденко, 2021. – С. 62-64.
18. Клименко, Т.В. Общая характеристика физических качеств у детей младшего школьного возраста [Текст] / Т.В. Клименко // Актуальные проблемы гуманитарных наук: сб. трудов IV Всероссийской науч.- практ. конф. (Евпатория, 25 мая 2018г.). -Евпатория. -2018. – С.: 210-212.
19. Костина Е.А. Стретчинг - один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой. В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов / Е.А. Костина // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2015. – С. 237-238.
20. Лаврухина Г.М. Развитие гибкости и подвижности суставов у женщин 21-35 лет посредством фитнеса / Г.М. Лаврухина // Заметки ученого. - 2021. - № 6-1. - С. 312-317.
21. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999. – №2. – 13с.
22. Сарсания С.К. Решение проблемы физической подготовленности хоккеистов на основе моделирования соревновательной физической активности/ С. К. Сарсания// Теория и практика физической культуры.- 1995.- №8.- С. 6-9.
23. Савин В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.
24. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. // – М.: Арт-Пресс, 2010 г. – 112 с.
25. Тарасов А. В. Детям о хоккее / А. В. Тарасов. - М.: Советская Россия, 1986. - 208 с., ил.
26. Тарасов А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 127 с., ил.
27. Цыбиз Г.Г. Изменения гибкости при различных физических нагрузках [Текст] / Цыбиз Г.Г. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2004. - N 4. - С. 89-95.
28. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей [Текст] / П.Р. Чудинова. -М.: 1994. - 3 с.
29. Чураков А.А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц / А.А. Чураков, А.А. Зайцев // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2016. - № 5-4. - С. 155-156.
30. Шакина Е.А. Определение гибкости // - Физическая культура в школе, 2016г. - 10 с.
31. Элджен П. Здоровье и гибкость. // - М.: Попурри, 2015 г. - 358 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/365823>