

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/411295>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Сущность и значение гибкости, воспитание подвижности в суставах 4

Заключение 13

Библиографический список 15

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что развитие гибкости занимает важное место в деятельности любого человека. Особенно велико значение гибкости в сложно координационных видах спорта, а также в боевых искусствах, поскольку освоение разнообразных упражнений в них требуют огромного мастерства. Одним из видов спорта, требующих хорошего развития гибкости, является каратэ. Многие исследователи стали говорить о специальной гибкости спортсменов и необходимости дифференцированного подхода к её развитию. Большинство ученых, практиков и авторов признают важность развития гибкости, поскольку она не только влияет на быстрое и качественное овладение новыми квалифицированными движениями, но также улучшают память, мышление, производительность. В спортивной практике осуществляется поиск различных путей повышения эффективности обучения двигательным действиям. Процесс развития гибкости является успешным, если ребенок заинтересован в этом и хочет чего-либо достичь в будущем.

Проблема исследования заключается в том, что в современной теории и практике физической культуры и спорта отмечается недостаток методик, направленных на совершенствование физических качеств, в частности нехватка разработок для развития гибкости с учетом возрастных особенностей и сенситивных периодов.

На этот важный научно-практический факт указывают теоретики физической культуры и спорта (В.Е. Андреева, Е.А. Короткова, В.М. Зациорский, Е.С. Крючек). В то же время, базовая подготовка является недостаточно решенной проблемой в теории и методике физической культуры, поэтому необходимы новые исследования в данном направлении.

Все вышесказанное обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования состоит в изучении сущности и значения гибкости, воспитания подвижности в суставах.

Сущность и значение гибкости, воспитание подвижности в суставах

Есть пять основных физических качеств, которые нацелены на совершенствование физической подготовки. Степень внимания, уделяемого каждому из пяти качеств - силы, скорости, гибкости, координации и выносливости, является спортивной спецификой. Все это должно быть адресовано для повышения работоспособности.

Общепринятое определение гибкости - это диапазон движения, который доступен в определенном суставе, пока тело находится в состоянии покоя. Однако во время спортивной деятельности фигуриста тело спортсмена не находится в состоянии покоя, и это может изменить диапазон движения сустава.

Гибкость во время движения следует рассматривать как динамическое контролирующее качество: она позволяет суставу проходить через широкий диапазон движения, которым можно управлять.

Контролирующая природа гибкости управляет двумя областями: диапазоном движения, используемым при выполнении бега, и длиной движения, доступной для создания и уменьшения силы.

Возможно, причина, по которой гибкость в основном рассматривается как статическое качество, заключается в том, что она часто измеряется статически такими факторами, как тест на изгиб и растяжение. Однако исследования неоднократно показывали, что нет никакой связи между статической гибкостью и динамическими характеристиками. Показано, что динамический диапазон движения, выраженный в максимальном и почти максимальном беге, значительно больше, чем может быть выражен статически. Это связано с эластичностью вовлеченной ткани и взаимным торможением, которое позволяет противоположной группе расслабиться. Вот почему бегун может внешне вращаться в бедрах, бегая почти в гоночном темпе, превышающем то, что он способен достичь статически.

Гибкость означает достижение необходимого или максимального суставного диапазона за счет сокращения мышц или за счет действия внешних сил. Каждая спортивная дисциплина требует определенного диапазона гибкости, необходимого для оптимального выполнения двигательных навыков. Гимнастам требуется гораздо больший диапазон гибкости тазобедренного сустава, чем футболистам. Точно так же существуют различия в диапазонах гибкости у отдельного спортсмена в разных суставах или в одних и тех же суставах парных органов. К основным факторам, влияющим на гибкость, относятся:

- строение суставов (форма сустава, гипертрофия мышц, расположение мышечной ткани, тип мышц);
- достаточная сила мышц, выполняющих движение в точке;
- двигательный контроль (сотрудничество агонистов, антагонистов и синергистов);
- индивидуальное состояние спортсмена (возраст, пол, психическое состояние, состояние здоровья, усталость);
- внешние условия (температура окружающей среды, время суток, качество растяжки).

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова // Москва. Издательский центр «Академия», 2019. – С. 317-328.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИДАНА, 2017. – 431 с.
3. Козырева А.П. Значение гибкости и методика её развития // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т. 2020. С. 259-263.
4. Моргунов Ю.А Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров // Москва: «МАМИ» 2017. – С. 185-187.
5. Методика обучения и воспитания по профилю «Физическая культура»: курс лекций. Под редакцией М.И. Махриевой. Магас, 2020. 173 с.
6. Маслова И.Н. Качества, влияющие на гибкость // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. Воронеж, 2021. С. 282-285.
7. Чугунова Л.И. Физические упражнения как форма самостоятельных занятий // Материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет»; Ответственный редактор И. А. Струнин. 2017. С. 103-105.

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/411295>