

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/445121>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Теоретический обзор гибкости в художественной гимнастике 5

1.1. Физиология гибкости 5

1.2. Развитие гибкости в художественной гимнастике 9

1.3. Травмы и профилактика при развитии гибкости 16

Глава 2. Практическое применение методов и подходов развития гибкости в художественной гимнастике 21

2.1. Методы развития гибкости в художественной гимнастике 21

Глава 3. Подготовка к эксперименту, описание и проведение 26

3.1 Описание эксперимента 26

3.2 Анализ результатов 28

3.2.1 Анализ результатов теста на прямые ноги 28

3.3.2 Анализ результатов теста на шпагат 29

3.3.3 Анализ результатов теста на мостик 31

3.3 Обсуждение и выводы 32

Заключение 35

Список использованных источников 37

Введение

Актуальность исследования. Гибкость является одним из важнейших аспектов в художественной гимнастике. Она позволяет спортсменкам выполнять сложные акробатические элементы, достигать высоких результатов и выделяться на соревнованиях. Это делает развитие гибкости важным и востребованным аспектом в данной области.

Развитие гибкости в художественной гимнастике является актуальной темой, так как оно имеет прямое влияние на достижение успехов в спорте. Спортсменки, обладающие хорошей гибкостью, имеют значительное преимущество в выполнении комплексных упражнений и могут продемонстрировать более высокий уровень профессионализма и исключительные результаты на соревнованиях.

Проблема исследования: недостаточное развитие гибкости у молодых художественных гимнастов.

Цель исследования заключается в изучении эффективных методик и подходов к развитию гибкости в художественной гимнастике.

Объект исследования: процесс развития гибкости в художественной гимнастике.

Предмет исследования: изучение методов и тренировочных программ, направленных на развитие гибкости.

Тема исследования и цель обусловили формулировку следующих задач исследования:

- 1) рассмотреть физиологию гибкости;
- 2) изучить развитие гибкости в художественной гимнастике;
- 3) определить травмы и профилактику при развитии гибкости;
- 4) проанализировать методы развития гибкости в художественной гимнастике;

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных знаний о методиках и подходах к развитию гибкости в художественной гимнастике. Это может способствовать улучшению тренировочного процесса и повышению результативности спортсменок.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы тренерами и спортсменками для создания индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. Это позволит повысить степень подготовленности спортсменок и увеличить их успехи на соревнованиях.

Методы исследования: анализ и обобщение научной литературы по теме исследования, контент-анализ.

Структура исследования: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, список источников и литературы.

Глава 1. Теоретический обзор гибкости в художественной гимнастике

1.1. Физиология гибкости

Гибкость в художественной гимнастике - это способность тела выполнять различные движения с широким диапазоном движения и без ограничений.

Значение гибкости в художественной гимнастике нельзя преувеличить, поскольку она является одним из ключевых факторов для успешного выполнения сложных элементов и эстетического вида выступления.

Гимнасты, обладающие высоким уровнем гибкости, имеют больше возможностей для создания красивых и грациозных движений, а также легче преодолевают физические преграды во время тренировок и выступлений.

Гибкость играет особую роль в художественной гимнастике из-за требований к свободе и пластичности движений. Выполнение элементов с высокой элегантностью и точностью зависит от уровня гибкости гимнаста. Например, изгибы, повороты на 180 градусов, разводки в ногах и руках, прыжки - все эти элементы требуют гибкости тела в различных направлениях.

Увеличение гибкости становится одной из главных задач гимнастов в тренировочном процессе. Регулярное и систематическое растяжение помогает улучшить подвижность суставов, растянуть мышцы и сухожилия, а также улучшить кровообращение. Это помогает предотвратить травмы, укрепить мышцы тела и улучшить общие физические показатели.

Грация и пластичность характеризуют художественную гимнастику, и гибкость является неотъемлемой частью достижения этих качеств. Без гибкости высокие и сложные элементы в гимнастике просто нельзя выполнить с таким же уровнем элегантности и грации. Гимнаст с хорошей гибкостью демонстрирует превосходство в осуществлении комплексных движений, волевою силу, а также подчеркивает свою уникальность и творческий подход к выступлениям.

Таким образом, гибкость играет важную роль в художественной гимнастике, помогая гимнастам достигать высоких результатов и создавать артистические выступления, которые восхищают зрителей. Регулярные тренировки и упражнения на растяжку позволяют гимнастам развивать гибкость и раскрывать свой творческий потенциал в этом виде спорта.

Физиологические основы гибкости являются важным аспектом в понимании человеческого организма и его возможностей в двигательной активности. Гибкость - это способность тканей (мышц, сухожилий и суставов) принимать различные позиции и перемещаться без ограничений. Понимание физиологических основ гибкости помогает определить эффективные методы тренировки, чтобы улучшить и поддерживать гибкость организма.

Одной из основных физиологических основ гибкости является эластичность мышц и сухожилий. Мышцы состоят из множества параллельных волокон, которые могут растягиваться и сокращаться. Если мышцы недостаточно растягиваются и приводятся в работу только в узком диапазоне движения, они имеют больше шансов стать короткими и менее гибкими. Регулярные упражнения на растяжение помогают увеличить

эластичность мышц и сухожилий, что способствует улучшению гибкости.

Другим важным аспектом физиологических основ гибкости является состояние суставов. Суставы соединяют кости и обеспечивают движение между ними. Гибкость определенного сустава зависит от его структуры, а также от уровня суставной жидкости, которая смазывает поверхности суставов. Правильное движение суставов, поддержание их гибкости и защита от повреждений влияют на общую гибкость организма.

Нервная система также играет важную роль в физиологических основах гибкости. Движение и гибкость контролируются нервными импульсами, которые идут от мозга к мышцам. Различные мышцы контролируются определенными нервами, и правильная координация между нервной системой и мышцами необходима для достижения оптимальной гибкости.

Определенные факторы могут влиять на физиологические основы гибкости. Например, возраст, пол и генетические предрасположенности могут оказывать влияние на индивидуальную гибкость. Однако, независимо от этих факторов, регулярное растяжение и тренировка мышц и суставов могут улучшить гибкость на любом уровне.

Важно понимать, что физиологические основы гибкости могут быть улучшены только с помощью регулярной тренировки и упражнений на растяжение. Каждый человек имеет свою индивидуальную гибкость и способность к улучшению гибкости, поэтому важно находить подходящие методы тренировки и прогрессивно увеличивать интенсивность и объем упражнений.

Классификация видов гибкости основывается на различных аспектах движений, которые мы можем выполнить с помощью наших мышц и суставов. Позволь мне подробно рассказать о разных типах гибкости:

1. Статическая гибкость: Это способность тела сохранять позицию при выполнении определенного движения. Например, удержание спягата или шпагата без поддержки.
2. Динамическая гибкость: В отличие от статической гибкости, динамическая гибкость означает способность двигаться в полном диапазоне движения без ограничений или дискомфорта. Это включает в себя выполнение специфических движений и упражнений, таких как прыжки, вращения и сгибы.
3. Активная гибкость: Это способность конкретной мышцы или мышечной группы сокращаться и растягиваться во время активных движений. Например, активная гибкость спины переднего бедра позволяет нам выполнять приседания без ограничений.
4. Пассивная гибкость: В отличие от активной гибкости, пассивная гибкость зависит от внешней силы или помощника для выполнения движения без участия активных сокращений мышц. Например, пассивная гибкость может быть продемонстрирована при использовании растяжек или внешней силы, чтобы достичь более глубокого растяжения.
5. Эластичность: Это способность мышц и тканей пружинить или возвращаться в исходное положение после растяжения. Это свойство очень важно для профессионалов, занимающихся спортом или танцами, так как оно позволяет им выполнять быстрые и энергичные движения.

Комбинирование различных видов гибкости может привести к более полному и эффективному функционированию тела в повседневной жизни, спорте или танцах. Регулярные упражнения гибкости и растяжки помогают улучшить все эти виды гибкости, а также предотвращают возможные травмы при выполнении сложных и интенсивных движений.

Принципы и методы развития гибкости основаны на нескольких ключевых принципах и подходах, которые способствуют развитию гибкости в различных аспектах нашей жизни.

1. Регулярная тренировка: Один из наиболее важных принципов развития гибкости - это постоянная и систематическая тренировка. Различные упражнения и техники, такие как растяжка, йога или пилатес, могут помочь улучшить свою гибкость. Однако, чтобы достичь значительных результатов, необходимо тренироваться регулярно, предпочтительно несколько раз в неделю.
2. Постепенное увеличение нагрузки: Чтобы успешно развивать гибкость, важно не перенапрягать свои мышцы и суставы. Вместо этого необходимо постепенно увеличивать нагрузку и давление на тело. Начинать следует с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным и интенсивным. Это помогает избежать травм и обеспечивает постепенный прогресс.
3. Сочетание различных методов тренировки: Одним способом развития гибкости является сочетание различных методов тренировки.

Список использованных источников

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В.

Демидов - М.: 2002. - 102 с.

2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер - К.: Олимпийская литература, 2002. -589 с.
3. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. - М.: Феникс 2009. - 150 с.
4. Броненко, В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко. - М.: Альфа-М, 2003. - 271 с.
5. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература, 2000. - 271с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский - М.: 2004. - 320 с.
7. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков - К.: Здоровье, 2008. - 140 с.
8. Говорова, Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань - М.: 2010. - 52 с.
9. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М, Зациорский. - М.: Советский спорт, 2008. - 200с.
11. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко - М.: 2003. - 381 с.
12. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер -М.: 2010. - 98 с.
13. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева - М-София: Физкультура и спорт, 2001. -125 с.
14. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев - М.: Физическая культура и спорт 2007. - 577 с.
15. Портнов, Ю.М. Художественная гимнастика/ Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 2008. - с. 317

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/445121>