

**ФГАОУ ВО «СевГУ»
Центр «Физическая культура и спорт»
кафедра «Физвоспитание и спорт»
учебно-спортивная специализация
«Настольный теннис»**

Тема 4. Гибкость, средства и методы развития

Презентация подготовлена:
доцент кафедры «ФС» ФГАОУ ВО «СевГУ»
Котова Н.В.

Гибкость

- ▶ **Гибкость** – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость – абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике, спортивной гимнастике, классической хореографии, Pole dance, восточных единоборствах.
- ▶ У человека гибкость не является одинаковой во всех суставах. Занимающийся, который легко выполняет **продольный шпагат**, может с трудом выполнять **поперечный шпагат**. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава гибкость может быть различной в разных направлениях.
- ▶ Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:
- ▶ **динамическая (кинетическая) гибкость** – возможность выполнения динамических движений
- ▶ **статически-активная гибкость** – способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием
- ▶ **статически-пассивная гибкость** – способность принятия растянутого положения и его поддержания своим телом.

Уровень гибкости зависит от различных факторов:

физиологические

тип суставов

эластичность [сухожилий](#) и [связок](#), окружающих сустав

способность мышцы расслабляться и сокращаться

температура тела

другие

возраст человека. В подростковом возрасте, скажем в 13-14 лет, легче развить гибкость, чем в 20-25.

пол человека. У девушек более гибкое тело чем у мужчин.

тип телосложения и индивидуальное развитие

тренировки

Развитием гибкости во избежание травм лучше заниматься после разминки и подготовительных упражнений. Существуют разные спортивные секции, в которых преподают конкретно растяжку (stretching), либо же растяжка является частью тренировки, как, например, в [киокушин каратэ](#).



Стретчинг (**stretching**)

Английское слово **stretching** означает «растяжение». Наши мышцы, состоящие из волокон, которые сокращаются под воздействием нагрузки, обладают уникальным свойством – эластичностью.

Растяжение - это форма физических упражнений, при которой конкретная мышца или сухожилие преднамеренно сгибаются или растягиваются, чтобы улучшить чувствительность мышц и достичь комфортного мышечного тонуса. В результате возникает ощущение увеличения мышечного контроля, гибкости и диапазона движений. [Википедия \(Английский язык\)](#).

Стретчинг – особый вид фитнеса, направленный на медленную, планомерную растяжку связок и мышц рук, спины, ног. Он эффективно работает над поддержанием их эластичности и гибкости. А еще стретчинг позволяет крайне быстро вернуть форму дряблым и давно не работавшим мышцам, это отличное средство для того, чтобы привести тело в хорошую форму после праздников и качественно подготовить его к дальнейшим спортивным нагрузкам.



ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ (ШАБЛОН)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

РЕФЕРАТ

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
(Гибкость средства и методы развития)

Выполнил:
студент группы ***
XXXXXXXXXXXXX

Проверил:
Доцент кафедры
«Физвоспитание и спорт»
Котова Н.В.

Контрольные вопросы:

- 1. Определение гибкости (подвижности в суставах) человека.**
- 2. Средства и методы развития гибкости.**
- 3. Комплекс упражнений для развития гибкости, «стретчинг» (упр. направлены на увеличение подвижности суставов).**
- 4. Средства контроля гибкости (тесты, инструментальные методы).**
- 5. Доступным для Вас способом с помощью изученных 1-2 тестов определите свой уровень развития гибкости.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО СОСТАВЛЕНИЮ И ЗАЩИТЕ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) –

1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание (от 3 до 5 разделов).
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Структура реферата

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы и т.п.).

3. Основное содержание

- изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

4. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

5. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

6. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например рисунки, первичные результаты измерений, комплексы упражнений и т.п.

Требования к оформлению текстового материала !!!

Интервал: 1,0.

Поля: верхнее и нижнее – 20, правое – 10, левое – 30 мм.

Выравнивание по ширине!!!!!!

Шрифт – 14. *Times New Roman*

Объем реферата не должен превышать 12 и быть не менее 5 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются в правой верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста двумя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. В тексте работы после приведенной цитаты в квадратных скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страницы.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

- 2) 1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой – М., 1982. – 280с.
2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н. С.Лукин – М.: Просвещение, 1995. – 316с.
3. Петров, П. К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П. К. Петров – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78-91.

Рекомендуемая литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
2. Старкина, Л. А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / Л. А. Старкина, А. Н. Старкин. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. — 52 с. — ISBN 978-5-88526-870-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111975> (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орска **Морозов О.В.** М80 **Физическая культура и здоровый образ жизни** Электронный ресурс : учеб. пособие / **О.В. Морозов, В.О. Морозов.** 3-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2015. 214 с. ISBN 978-5-9765-2443-9 Предназначено для студентов и старшеклассников. — URL: <https://e.lanbook.com/book/>

Спасибо за внимание!