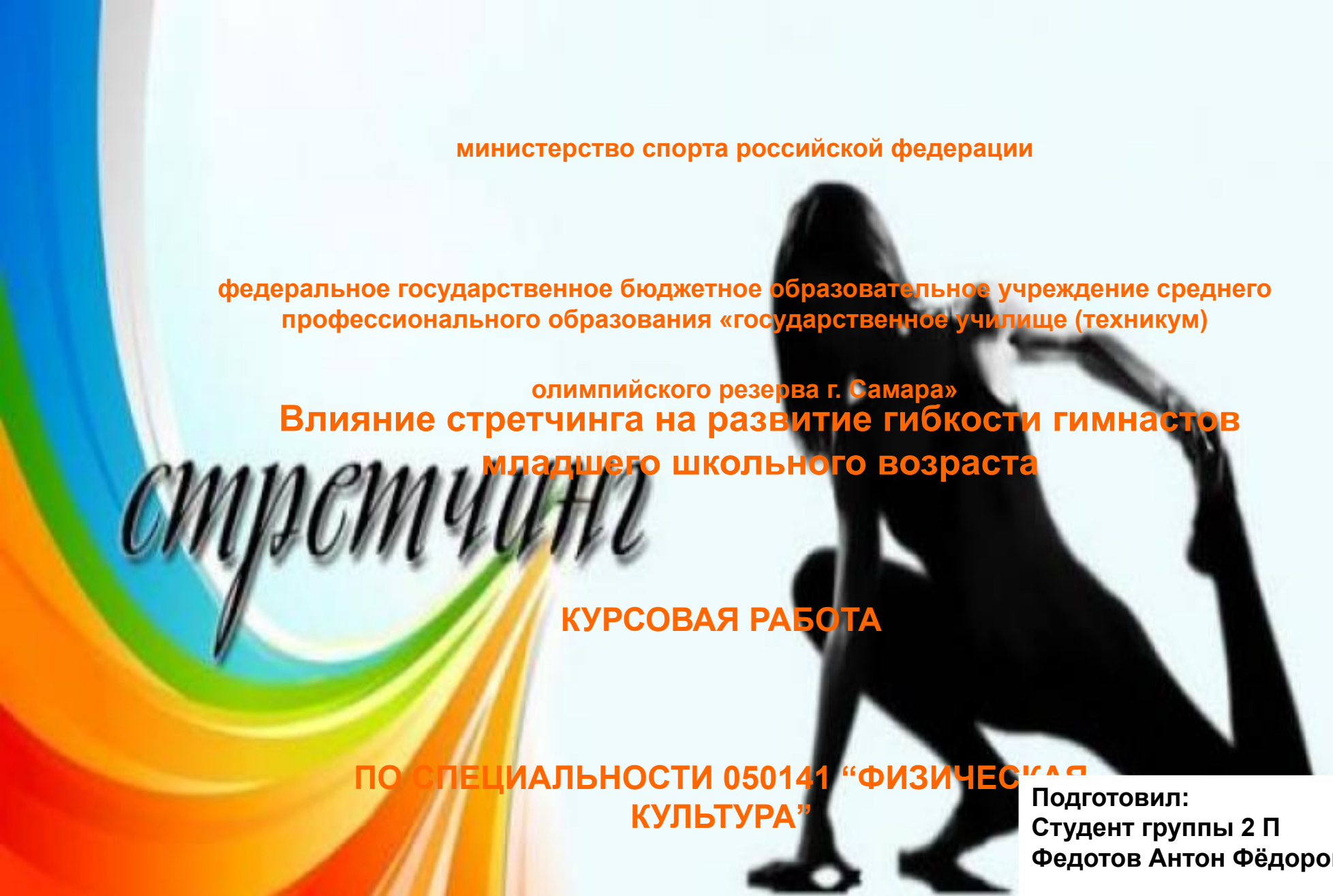
министерство спорта российской федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «государственное училище (техникум)

олимпийского резерва г. Самара»

Влияние стретчинга на развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста



КУРСОВАЯ РАБОТА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 050141 “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

Подготовил:
Студент группы 2 П
Федотов Антон Фёдорович

Научный руководитель:
педагог ФГБОУ СПО ГУОР г. Самара
Пелёвина Екатерина Анатольевна

Самара.
2017г.

Объект исследования:

процесс развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

Предмет исследования:

стретчинг как средство развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

Цель исследования:

изучить процесс развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста при помощи стретчинга.

Задачи исследования:

1. Подобрать и изучить литературные источники по выбранной теме.
2. Изучить способы и подобрать контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.
3. Подготовить комплекс стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.
4. Сделать выводы.

Методы исследования:

Анализ литературных источников.

Изучение документов и материалов.

Метод логического заключения.

Глава 1. Проблема развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

1.1 Развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста

1.2 Характеристика средств и методов развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

1.3 Стретчинг как эффективное средство развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Глава 2. Практическое изучение процесса развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

2.1 Методика определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

2.2 Методика использования стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Способы оценивания подвижности различных суставов:

1. Условные меры.

2. Линейные меры.

Контрольные упражнения:

1) Выкрут с палкой (или верёвкой)

2) «Складка» наклон вперёд

3) «Мост»

4) Шпагат

5) Удержания ног (вперёд в сторону, назад)

Спасибо за внимание!