

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

# стретчинг

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!

