

ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет»
Институт экономики, управления и информационных технологий
Кафедра физиологии и спортивной медицины

КУРСОВАЯ РАБОТА

«Методы развития гибкости позвоночного столба»

Исполнитель:

студентка группы ФИЗ(б)-133

Бардова А. А.

Руководитель:

Старший преподаватель Коншина М. В.

Ухта, 2016

Актуальность работы

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. В общей физической подготовке необходимо всестороннее развитие гибкости для успешного овладения основными жизненно важными двигательными действиями, умениями и навыками. В ЛФК развитие гибкости позволяет восстановить нормальную амплитуду движений суставов. В спорте идёт совершенствование специальной гибкости, то есть подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в выбранном виде спорта.

Позвоночник – это основа опорно-двигательного аппарата человека и главный стержень тела. От его здоровья и подвижности зависит жизнь и деятельность человека. Позвоночный столб состоит из множества элементов, слаженная работа которых обеспечивают движения всего тела. Без гибкого позвоночника не будет и гибкости всего тела.

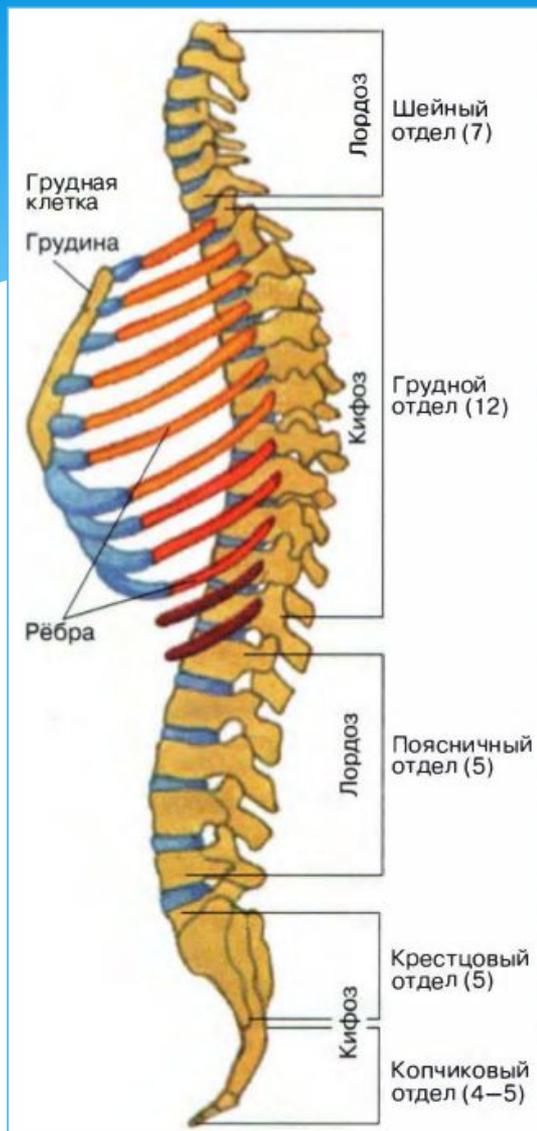
Данная работа может быть полезна учителям и преподавателям физической культуры, тренерам и инструкторам различных направлений фитнеса, аэробики, йоги, спортсменам и просто людям, ведущим активный образ жизни, занимающимся физической культурой и спортом.

Цели и задачи

Целью настоящей работы являлось изучение методов развития гибкости позвоночного столба.

Задачи исследования:

- * Определить факторы, влияющие на развитие гибкости позвоночника.
- * Изучить особенности применения разнообразных средств и методов, способствующих увеличению подвижности позвоночного столба.
- * Внедрить в практическое исследование существующие методики с целью дальнейшей оценки результатов у лиц, занимающихся йогой.



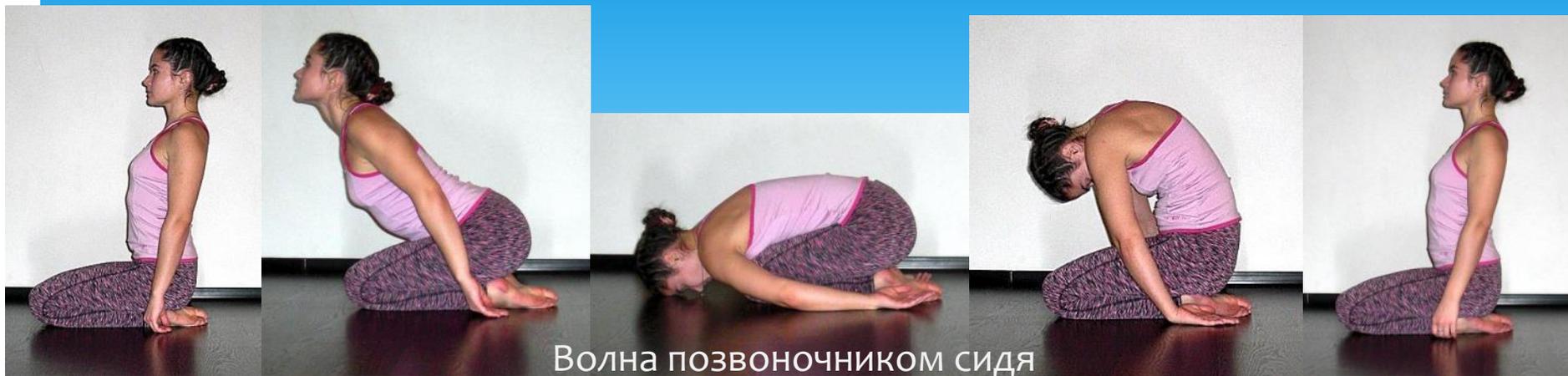
Строение позвоночника



Позвоночно-двигательный сегмент

Методы развития гибкости позвоночника

Упражнения для разогрева позвоночника и укрепления мышц спины.



Прогибы



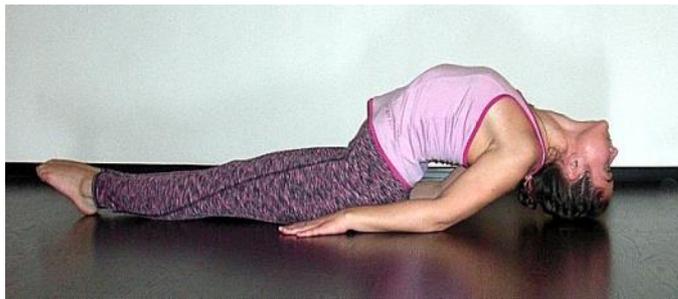
Кобра



Корзинка



Полумост



Прогиб, лёжа на спине



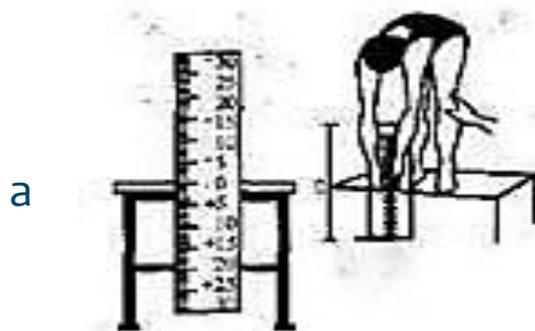
Прогиб, стоя на коленях



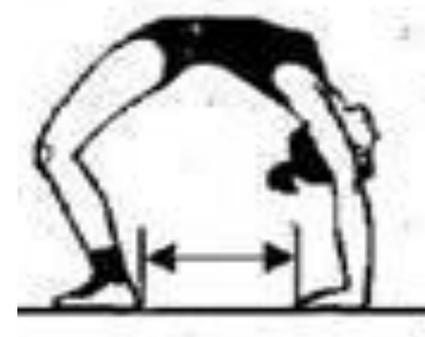
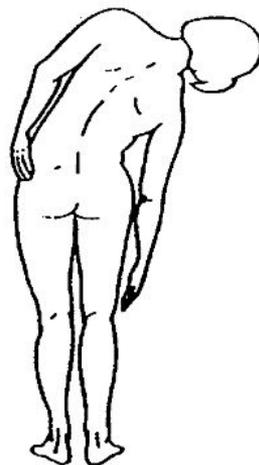
Мост

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Тестами для оценки подвижности позвоночника служат простейшие контрольные упражнения.



в



Мост



Наклон туловища вперёд:
а – стоя; б – сидя; в – стоя.

Выводы:

- * Гибкость позвоночника зависит от ряда факторов, главный из которых анатомический: мягкость и гибкость позвоночника обеспечивается суставами, связками и межпозвоночными дисками; также гибкость зависит от поло-возрастных особенностей, суточной периодики и проведения необходимой эффективной разминки.
- * Основными средствами для развития гибкости позвоночного столба являются специальные упражнения различной направленности: активные, пассивные, статические, динамические и смешанные.
- * Основной метод развития гибкости – повторный, где упражнения выполняются многократными сериями.
- * Планируется проверить на практике методики развития гибкости на группе лиц, систематически занимающихся йогой.



Благодарю за внимание!