|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|     | © Данная статья была опубликована в № 13/2008 журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». Все права принадлежат автору и издателю и охраняются. Индекс подписки: **32584**.  |   [**ИД «Первого сентября»**](http://1september.ru/)  [**Журнал «Спорт в школе»**](http://spo.1september.ru/)  [**Содержание № 13/2008**](http://spo.1september.ru/index.php?year=2008&num=13)  |  |

 |
|

|  |
| --- |
| **МЕТОДИКА. АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА** |
| Корригирующая гимнастика*Особенности физического воспитания школьников с нарушениями осанки и деформацией позвоночника****Если физическое воспитание ребенка осуществляется в специальных группах образовательных учреждений, следует шире использовать корригирующие упражнения – специальные гимнастические упражнения, обеспечивающие коррекцию деформации позвоночника за счет создания мышечной тяги в противоположном дефекту направлении. Все корригирующие упражнения проводятся в исходном положении, когда позвоночник находится в положении наименьшего статического напряжения, т.е. лежа на животе, спине, боку, с одновременным использованием подкладок (подушечки, мешочки с песком).***http://spo.1september.ru/2008/13/350x262.jpg**Симметричные физические упражнения**Симметричные физические упражнения – это гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвонков. Электромиография показывает, что при сколиотическом изгибе активность мышц по обеим сторонам от позвонков неодинакова. Следовательно, сохранение срединного положения позвоночника, сопротивление его отклонению в сторону более сильных мышц будет вызывать более сильное напряжение в ту сторону, где мышцы ослаблены. Таким образом, симметричные по характеру выполнения физические упражнения с точки зрения мышечного тонуса асимметричны. При симметричных корригирующих упражнениях происходит постепенное выравнивание мышечного тонуса, устраняется асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура, возникающая на противоположной стороне сколиотической дуги. Преимущества симметричных корригирующих упражнений заключаются в стимулировании процессов компенсации у больных, в сравнительной простоте их подбора. При их проведении методист должен иметь постоянную возможность контролировать линии остистых отростков, которые целесообразно отметить раствором йода.***Примеры симметричных физических упражнений***1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять кверху и потянуться темечком «к звездам». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых – 5 сек.2. И.п. – то же. Прямые руки опущены вниз и вместе с плечевыми суставами максимально отведены назад – «лопатки здороваются». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых между повторами – 5 сек.3. И.п. – лежа на животе, принять правильную позу (симметричное положение ног и рук относительно средней линии позвоночника). Перевести руки вперед, положить кисти одна на другую под подбородком. Одновременно поднять руки, грудь и голову, не отрывая от пола таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище. Время удержания – 50–60% от максимального.4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдохнуть, вернуться в и.п. – выдохнуть.5. И.п. – то же, но с одновременным отведением назад обеих ног («рыбка»).6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в и.п.7. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги под углом 30–45°. Развести их в сторону, соединить, опустить.8. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45°, произвести скрестные движения прямых ног – «ножницы».9. И.п. – то же. Круговые движения прямых ног.10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение сидя с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой – правой стопы.11. И.п. – полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить и опустить.12. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести назад прямые ноги, удержать на счет до 50–60% от максимально возможного времени, вернуться в и.п.13. И.п. – то же. Вытянуть вперед прямые руки с отягощением (мячи, гантели, мешочки с песком).14. То же – с отягощением ног, время выполнения 50–60% от максимально возможного.**Асимметричные физические упражнения**Асимметричные корригирующие упражнения позволяют подобрать исходное положение и мышечную тягу соответствующих мышц конкретно на данный участок позвоночника. Варьируя положение таза и плечевого пояса, угол отведения рук или ног, с учетом биомеханики движений можно довольно точно подобрать асимметричные упражнения для максимального уменьшения деформации во фронтальной плоскости. Следует помнить, что подбор упражнений должен быть строго индивидуален с учетом рекомендаций врачей и показателей рентгенологических снимков. Непродуманное использование асимметричных упражнений может привести к прогрессированию заболевания и дальнейшим деформациям.Среди других корригирующих упражнений особое место занимают упражнения для подвздошно-поясничной мышцы, которые при неравномерной длине вызывают отклонение соответствующего сегмента позвоночника от средней линии. Дело в том, что поясничная часть этой мышцы берет начало от отростков поясничных позвонков, а подвздошная часть – от внутренней поверхности подвздошной кости. Соединяясь в полости большого таза, подвздошно-поясничная мышца направляется косо вниз, проходит под паховой связкой и прикрепляется к малому вертелу бедренной кости. Мышца является сгибателем бедра при положении сгибания в тазобедренном суставе более чем на 60°, а при фиксированном бедре является сгибателем туловища. При напряжении подвздошно-поясничной мышцы лордоз усиливается, а при расслаблении – уменьшается.Для тренировки подвздошно-поясничной мышцы следует принять исходное положение – сгибание бедра и голени под углом 90° в положении лежа на спине. С помощью манжеты на нижней трети бедра и блока, через который перекинута тяга от манжеты к грузу, производится сгибание бедра с приведением его к животу. Тренировку начинают с 15–20 сгибаний при грузе 3–5 кг, затем увеличивают число общих сгибаний, удваивая их в течение первых двух месяцев и утраивая к шести месяцам тренировок. Другой вариант тренировки – работа мышц в изометрическом режиме при удержании груза. Исходное положение – то же. На блоке закрепляется груз от 6 до 10 кг. Ребенку предлагается удерживать груз, не производя никаких движений. Начальное время удержания – 10 сек., за 3 мес. доводить время удержания до 30 сек., за 6 мес. – до 1 мин.***Примеры асимметричных корригирующих упражнений***1. И.п. – лежа на животе, рука со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника приподнята вверх, другая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи. Вернуться в и.п.2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести прямую ногу в сторону выпуклости поясничного отдела, приподнять голову и грудь одновременно с вытягиванием вверх со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника. Вернуться в и.п.3. И.п. – лежа на животе, ноги со стороны выпуклости поясничного отдела отведены в сторону, кисти рук на затылке. Приподнять голову и грудь, разведя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п. 4. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять руки вверх на стороне вогнутости позвоночника, отвести назад выпрямленную ногу на стороне вогнутого поясничного отдела.5. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Поднять плечо со стороны вогнутости грудного изгиба сколиоза, повернуть его внутрь. Вернуться в и.п.6. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Опустить и повернуть кнаружи плечо со стороны выпуклости грудного отдела.7. И.п. – о.с. Поднять руку вверх на стороне выпуклости грудного сколиоза до горизонтального положения, приводя лопатку к средней линии, другую руку поднять вверх с поворотом внутрь.8. То же, но с гантелями или с булавами.9. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны выпуклости поясничного сколиоза и опусканием ноги вниз со стороны вогнутости.**Упражнения на равновесие**Эта группа упражнений используется при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. и способствуют формированию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве. В процессе их выполнения вырабатывается схема положения тела, что позволяет в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений достигается за счет постепенного уменьшения опоры – стойка на одной ноге, на носочках, применение снарядов (бревно, бум, узкая часть гимнастической скамейки), а также за счет перемещения центра тяжести – поднимание рук, отведение ноги, использование булав, набивных мячей и т.д. Рекомендуется также чаще применять резкие переходы от динамической работы к статической, например остановку после ходьбы, бег с принятием определенной позы, основную стойку и т.д.***Примеры упражнений на равновесие на полу***1. И.п. – руки в стороны. Движение ногой вперед, в сторону, назад.2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.3. И.п. – о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.4. То же, но движения руками выполнять вперед, в стороны, вверх.5. И.п. – руки на поясе. Подниматься на носки.6. То же, но при этом вытянуть руки вперед, в стороны, вверх.7. И.п. – руки в стороны. Поднимаясь на носки, повернуть голову направо, налево.8. Из упора присев встать, выпрямиться, согнуть правую (левую) ногу, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.9. То же, подняв руки вверх.10. То же, поднявшись на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах с различными движениями руками.11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.12. То же с мешочком на голове.13. Ходьба на одной ноге с остановками и разнообразными движениями руками.14. И.п. – одна стопа впереди (по одной линии). Выполнять различные движения руками.15. Из и.п. одну ногу поставить на шаг впереди (ноги располагаются по одной линии). Встать на носки, выполнять различные движения руками.16. В том же и.п. – повороты туловища.17. Из того же и.п. ученики, стоя попарно, лицом друг к другу, пытаются вывести партнера из равновесия, ударяя ладонью по ладони.18. Ходьба по линии.19. Подняться на носки с закрытыми глазами. Выполнять различные движения руками и повороты головы.20. Стоя на одной ноге, захватить разноименную стопу обеими руками, удерживая равновесие.21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.22. Стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Попытаться достать коленом лба.23. Стоя на одной ноге, снять и надеть обувь.24. Бег, по сигналу – присед.25. Из о.с.: прыжки с поворотом налево (направо), на 90°, 180° и 360°. Удержаться после приземления в и.п.26. И.п. – руки в стороны. Стоя на одной ноге, другую отвести назад до горизонтального положения с наклоном вперед («ласточка»).27. «Ласточка» из упора присев.28. «Ласточка» лицом друг к другу, взявшись за руки. 29. Приседание на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки. 30. Стоя на одной ноге, выполнить наклон в сторону с подниманием другой ноги в противоположную сторону (боковая «ласточка»).31. «Ласточка» с поворотом на 90°.32. И.п. – «ласточка». Прыжком поменять ноги.***Примерные упражнения на равновесие на повышенной опоре (гимнастическая скамейка, бревно)***1. Ходьба вперед и назад.2. Ходьба вперед спиной.3. Ходьба с различными движениями рук.4. То же – с движениями свободной ноги (согнуть, выпрямить, поставить).5. Ходьба приставным шагом, ходьба боком, ходьба с поворотами, ходьба поперек скрестным шагом.6. Вбегание вверх по наклонной скамейке (высота 70–100 см).7. Ходьба по наклонному снаряду (скамейка, бревно).8. Ходьба по гимнастической скамейке. Остановиться, стать на правое (левое) колено.То же – в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.9. Движения руками в упоре на правом (левом) колене.10. Ходьба с полуприседанием на одной ноге в темпе шага, другая нога ритмично опускается вниз вперед.11. Ходьба вперед и назад с различными положениями рук.12. Ходьба вперед, остановка, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»).13. То же, но в положении «ласточка» выполнить различные движения руками.14. Ходьба выпадами.15. Стоя на бревне (скамейке), бросать и ловить мяч.16. Ходьба с ловлей мяча, брошенного партнером.17. Ходьба с бросками и ловлей мяча.18. Ходьба с перешагиванием через мяч или веревку.19. Ходьба с подлезанием под веревку.20. Ходьба с переноской медболов.21. Расхождение вдвоем при встрече (на бревне или скамейке).**Упражнения на расслабление**Данные упражнения активно выполняются с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Расслабление сложно для ребенка и требует определенного двигательного опыта, умения напрягать мышцы. Обязательным физиологическим условием произвольного расслабления является удобное исходное положение.При выполнении упражнений на расслабление достигается снижение тонуса не только скелетной мускулатуры, но и одновременно гладкой мускулатуры внутренних органов в зоне сегментарной иннервации. Упражнения на расслабление – прекрасное средство восстановления нарушенной координации, нормализации мышечного тонуса при его длительном повышении. В расслабленных мышцах процессы восстановления происходят быстрее после напряжения.Рекомендуется обычно расслабиться в положении лежа, когда значительно снижается статическая нагрузка на мышцы туловища, а затем проводить эти упражнения в других исходных положениях. При дефектах позвоночника расслабляющие упражнения применяются при развитии мышечных контрактур, для выравнивания тонуса мышц позвоночника, восстановления нарушенной координации движений и воздействия на центральную нервную систему. При необходимости используются валики или другие приспособления, а также дополнительные приемы, облегчающие произвольные расслабления: встряхивание, покачивание, маховые движения в сочетании с массажем. С целью усиления расслабляющего эффекта применяются поглаживание и вибрация.***Примеры некоторых упражнений на расслабление****Исходное положение – лежа на спине*1. Согнуть руки в локтях с упором на них, а ноги – в коленях. Опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз, вернуться в и.п., расслабить правую руку. Предплечье и кисть свободно падают вдоль туловища.То же – левой рукой. Расслабить правую ногу. Голень и стопа скользят расслабленно вниз.То же – левой ногой.2. Руки вдоль туловища. Полное и произвольное расслабление мышц туловища и конечностей: «Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают. Ноги тяжелые, теплые, отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный глубокий отдых. Руки вверх – потягивание, возврат в исходное положение».3. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо – влево, расслабить ногу. То же – левой ногой.4. Руки согнуты в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.5. Правой рукой приподнять левую руку, встряхнуть и опустить ее. Расслабленная рука свободно падает вдоль туловища. То же – другой рукой.*Исходное положение – лежа на животе*1. Кисти рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.2. Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног. Инструктор проверяет полноту расслабления.*Исходное положение – сидя*1. Сидя на стуле, руки опустить вниз вдоль туловища. Затем поднять вверх, потянуться, откинуться назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.2. Приподнять обеими руками правую ногу, обхватив ее под коленом, расслабить и раскачать правую голень.То же – левой ногой.3. Руки в стороны, согнуть их в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.*Исходное положение – стоя*1. Приподнять и опустить плечи – «удивиться».2. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, опустив их вниз.3. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.**Упражнения на растягивание**Эти гимнастические упражнения применяются для преимущественного воздействия на патологически измененный связочно-суставной аппарат с потерей эластичности и прежде всего при контрактурах различного генеза. Методическая сложность активных упражнений в растягивании заключается в необходимости избегать болевых и неприятных ощущений. К упражнениям в растягивании относятся маховые движения, упражнения с увеличенной амплитудой с помощью специального инвентаря и оборудования – круговые упражнения рук, упражнения с булавами, палками и т.д. Разновидностью упражнений в растягивании являются упражнения в самовытяжении при дефектах осанки и сколиозах.**Упражнения для увеличения подвижности позвоночника**При проведении корригирующей гимнастики целесообразно по возможности увеличивать подвижность позвоночника. Следует помнить, что выполнение для этой цели физических упражнений возможно лишь при предварительной хорошей подготовке мышечного корсета и активной стабилизации сегментов с нарушением симметрии. Упражнения необходимо применять с крайней осторожностью и под постоянным врачебным контролем. Для мобилизации позвоночника применяют ползание на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости. При выполнении этих упражнений необходимо помнить об опасности перерастяжения связочного аппарата мышц, так как при недостаточной подготовленности мышечного компонента и должной силовой выносливости, помимо активного мышечного компонента, всегда присутствует воздействие веса тела на позвоночник.***Примеры упражнений***1. И.п. – стоя на четвереньках. Ходьба на четвереньках по ковру или гимнастической скамейке. В этом положении увеличивается подвижность преимущественно нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.2. И.п. – стоя на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке. Упражнение способствует увеличению подвижности среднего и нижнего грудного отделов позвоночника.3. И.п. – стоя на коленях при наклоне туловища вперед с вытянутыми прямыми руками, опора на кисти вытянутых вперед рук. При ползании в этом положении увеличивается подвижность позвоночника в шейном и верхнем грудном отделах.4. И.п. – вис на подколенках на гимнастической наклонной лестнице. Инструктор или партнер осуществляет страховку, придерживая ребенка в области голеностопных суставов. Руки вверх, в сторону, вниз.5. То же – с мячом. Руки с мячом вперед, назад, вверх.6. И.п. – стоя на второй рейке гимнастической стенки. Опустить таз вниз, сгибая колени.7. И.п. – стоя на четвертой – пятой рейках гимнастической стенки. Опустить правую ногу вниз, прижимая левую ногу и туловище к гимнастической стенке. Тянуться вниз.То же – левой ногой.8. И.п. – вис на гимнастической стенке. Удерживать вис как можно дольше.9. И.п. – смешанный вис на гимнастической стенке: опора ногами на первой – второй рейках, хват руками над головой лицом к стенке. Передвижение по гимнастической стенке вправо и влево.10. И.п. – вис лицом к стенке. Разводить и сводить прямые ноги.11. И.п. – вис спиной к стенке. Разводить и сводить прямые ноги.12. И.п. – вис спиной к стенке. Согнуть и опустить поочередно правую и левую ноги.13. То же, что в упражнении 9, но спиной к стенке.**Упражнения для укрепления мышечного корсета**К этой группе гимнастических упражнений относятся упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Они применяются для восстановления и наращивания общей силовой выносливости указанных мышц. Методика их применения – скоростно-силовые или статические напряжения, при которых величина мышечного напряжения достигает 70% от максимальных возможностей. При скоростных упражнениях напряжение не должно превышать 20% от максимальных значений, но темп их выполнения – быстрый. Для выработки мышечного корсета целесообразно использовать и статические напряжения – работу мышц в изометрическом напряжении, что обеспечивает быстрое наращивание мышечной массы при выраженных дефектах позвоночника.http://spo.1september.ru/2008/13/2.jpg***Примерные упражнения*****Упражнения для мышц спины**1. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи не более чем на 2–3 см. Лопатки соединить, дыхание не задерживать. Сохранять принятое положение до определенного счета (50–60% от максимального). Для повышения эффективности следует положить под живот в районе пупка подушечку или мешочек с песком высотой не более 2–3 см.2. То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову.3. И.п. – то же. Поднимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам («плавание брассом»).4. И.п. – то же. Движения рук в стороны, назад, в стороны, вверх.5. И.п. – то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.6. И.п. – то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны. Выполнить круговые движения руками.7. И.п. – то же. Поочередно отводить прямые ноги назад, не отрывая таз от пола. Темп медленный.8. То же, но с одновременным приподниманием и удержанием обеих ног до счета 3–5.9. И.п. – то же. Отвести назад прямую правую ногу. Приподнять и присоединить к правой ноге прямую левую ногу. Медленно опустить обе ноги.10. И.п. – то же. Отвести назад обе прямые ноги, развести их в стороны, соединить вместе, опустить.11. И.п. – то же лицом к партнеру. Взять гимнастическую палку хватом сверху, приподнять туловище и грудь, бросить палку партнеру, ловить хватом сверху и снизу, удерживая голову и грудь в приподнятом положении.12. То же – на гимнастической скамейке.13. То же, но с медболом.**Упражнения для мышц брюшного пресса**И.п. – лежа на спине,поясничный отдел позвоночника прижат к опоре.1. Согнуть и разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставе поочередно («велосипед»).2. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.3. Руки за головой. Поочередное приподнимание прямых ног вперед.4. Руки поднять вверх. Медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить в и.п.5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед вверх, развести в стороны, соединить и медленно опустить.6. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их вперед под углом 45°, медленно опустить.7. То же, но удерживая мяч между лодыжками.8. Скрещивание прямых ног («ножницы»).9. Переход в положение сидя с махом рук.10. То же, но руки на поясе.11. Ноги фиксированы у гимнастической скамейки или удерживаются партнером. Медленно сесть и медленно вернуться в и.п.12. Сидя верхом на гимнастической скамейке, отклоняться назад до положения лежа. Удерживаясь прямыми ногами, вернуться в и.п.**Упражнения для боковых мышц туловища**1. Лежа на правом боку, правую руку вытянуть вверх, левую руку – вдоль туловища. Удерживая туловище в положении на боку, приподнимать и опускать левую выпрямленную ногу.2. То же – на левом боку с приподниманием и опусканием правой ноги.3. Лежа на правом боку, правую руку вытянуть вверх. Левая рука согнута в локте и ладонью упирается в пол на уровне плеча («окошечко»). Приподняв обе прямые ноги, удерживать их до счета 3–5 (или 50–70% от максимальных возможностей). Медленно опустить ноги в и.п. 4. То же – на левом боку.5. Из и.п. на боку приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, медленно опустить обе ноги.6. И.п. – лежа на боку на кушетке или приподнятой опоре, удерживая туловище на весу. Одна рука опирается на пол, другая вытянута вдоль туловища. При фиксации ног учителем, инструктором ЛФК или партнером перевести руки на пояс, вверх, вперед, к плечам. Вернуться в и.п.7. То же – на другом боку.По мере увеличения силовой выносливости возрастает количество повторений каждого упражнения. В дальнейшем можно вводить отягощения и сопротивление (гантели, мячи и т.д.). Для определения максимального напряжения и подбора количества силовых упражнений периодически вне занятий проводятся пробы на максимально возможное количество повторений данного упражнения. Пример: ребенок может выполнить упражнение 5 до отказа 14 раз, следовательно, во время занятий его надо повторить 7–10 раз (т.е. 50–70% от максимальных возможностей). При возможности повторения упражнения более 10 раз следует вводить отягощение.**Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки**Эти упражнения занимают особое место в методике корригирующей гимнастики, ибо нормальная осанка является конечной целью проведения лечебно-профилактических мероприятий. Для формирования навыка правильной осанки ведущее значение имеет проприоцептивное мышечное чувство, т.е. ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемого ребенком за счет импульсации в центральную нервную систему (ЦНС) с многочисленных рецепторов, расположенных в мышцах и связках. Поэтому при воспитании и закреплении правильной осанки обращается внимание на расположение тела в исходном положении.Формирование правильной осанки невозможно без четкого мысленного и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется со слов методиста или врача как идеальная схема расположения тела в пространстве: положения головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног.Мысленное представление о правильной осанке неразрывно связано с формированием зрительного образа правильной осанки. Дети должны видеть правильную осанку не только на рисунках, фотографиях, но и на занятиях. Это должна быть правильная осанка методиста, врача и образ в зеркале, который помогает корректировать осанку.Наконец, самую большую группу средств формирования правильной осанки составляют собственно гимнастические упражнения, которые изложены в большинстве учебников и учебно-методических пособий.***Примерные упражнения***1. И. п. – о.с. Стоя у стены или гимнастической стенки, принять правильную осанку, касаясь спиной стены или стенки. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки касаются стенки, голова приподнята. Правильная осанка контролируется самим ребенком в зеркале, учителем или одним из детей по указанию учителя. 2. Стоя у стены, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.3. Принять правильную осанку, сделать 2–3 шага вперед, присесть – встать. Вновь принять правильную осанку. То же – с закрытыми глазами.4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку, проверить ее, исправить дефекты.5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку. Приподняться на носочках, удерживаясь в этом положении 3–5 сек. Вернуться в и.п.6. То же, но без гимнастической стенки. 7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять правильную осанку, проверяя себя перед зеркалом.8. Приняв правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в и.п.9. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.10. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие – веревочку, гимнастическую скамейку и т.п.11. Принять правильную осанку с мешочком на голове напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек.12. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприседе, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, боком, приставным шагом и т.д.13. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.14. Лежа на спине, принять правильную осанку, прижать поясничную область к полу. Сесть, сохраняя прямую спину. Встать, сохраняя правильную осанку.15. В положении лежа на спине согнуть левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясничную область к полу. Вернуться в и.п.То же – правой ногой.16. Лежа на спине, принять правильную осанку. Проверить положение осанки, а также головы и плеч. Повернуться «бревнышком» на живот, приподняв голову, плечи и приложив кисти к плечам. Лечь на живот, перевернуться «бревнышком» на спину. Проверить и исправить положение тела.17. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку: затылок, межлопаточная область, ягодицы прижаты к стене, голова поднята вертикально вверх, плечи на одном уровне. Правильность осанки проверяется учителем или одним из учеников.18. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Удерживая мешочек, следя за правильным положением головы и тела, встать и сделать вперед 1–2 шага, вернуться назад, сесть на скамейку.19. Сидя на гимнастической скамейке напротив друг друга, принять правильную осанку, положить мешочек с песком на голову, взять в обе руки мяч. Бросать мяч от груди обеими руками партнеру и ловить мяч обратно, сохраняя правильную осанку и не роняя мешочек.**Упражнения для мышц задней поверхности бедра**1. Из упора на коленях – попеременное поднимание правой и левой ноги назад.2. То же, но с различными движениями рук.3. Из упора на коленях – сгибание рук в локтях с одновременным выпрямлением левой (правой) ноги назад.4. Лежа на полу лицом вниз, попеременное поднимание прямых ног назад (таз плотно прижат к полу).5. То же, но с одновременным подниманием ног.6. То же, но с одновременным подниманием рук.7. Лежа продольно на гимнастической скамейке лицом вниз, упереться руками в пол. К пятке правой ноги прикрепляется набивной мяч с петлей. Одновременно поднимать правую (левую) ногу, бедро другой ноги плотно прижато к скамейке.8. То же упражнение выполняется вдвоем, но вместо удерживания мяча занимающийся оказывает сопротивление другому в момент подъема ноги.9. Вис на гимнастической стенке лицом к ней. Попеременное отведение правой (левой) ноги назад. Ноги в коленях не сгибаются, таз прижат к стене.10. То же – с одновременным отведением обеих ног.**Упражнения для мышц передней поверхности бедра**Эти упражнения применяются для коррекции дефектов осанки, связанных с уменьшением угла наклона таза.При уменьшении угла наклона таза надо стремиться тренировать мышцы спины и передней поверхности бедра. Данные упражнения тренируют преимущественно поясничный отдел позвоночника.1. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременное поднимание прямых ног.2. И.п. – то же. Одновременное поднимание обеих прямых ног (угол).3. И.п. – то же. Поднять левую ногу, присоединить к ней правую, опустить левую и наоборот.4. То же, что и в упражнении 1, но с помощью партнера, который оказывает небольшое сопротивление.5. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, ладонями упереться в пол. Поочередно поднимать прямые ноги.6. То же, но с сопротивлением партнера.7. То же, но с одновременным подниманием прямых ног.8. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к снаряду. Поднимание правой (левой) прямой ноги с подвешенным медболом или дополнительным грузом.9. И.п. – вис присев у гимнастической стенки. Выпрямление ног. Учащийся оказывает сопротивление, надавливая на плечи партнера. Нормализация физиологических изгибов обеспечивается восстановлением подвижности соответствующего отдела позвоночника и специальной тренировкой мышц, формирующих изгибы.При крыловидных лопатках и выведенных вперед плечах коррекция фигуры осуществляется с помощью упражнений с динамической и статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также упражнениями в растягивании грудных мышц.Выступление живота устраняется упражнениями для мышц брюшного пресса из исходного положения лежа в сочетании с упражнениями, направленными на нормализацию положения таза.**Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра**Эти упражнения применяются при увеличении угла наклона таза, после предварительного укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.1. Лежа на животе, согнуть правую ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги от пола не отрывать. Плечи и голову приподнять.2. То же, но сгибая правую ногу.3. То же, но согнув обе ноги с помощью и без помощи рук.4. Стоя на правой ноге, левую согнуть в колене, захватив левой рукой ступню, прижать пятку к ягодице.5. То же, но стоя на левой ноге.6. Стоя на правой ноге, мах левой назад. Согнув ее в колене, постараться коснуться пяткой ягодицы.7. То же, но стоя на левой ноге.8. Шаг левой ногой, руки вперед, шаг правой ногой, руки в стороны, мах левой ногой назад (как в упражнении 6).9. То же – с другой ноги.10. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы.11. То же, но руки вперед. При наклоне туловища назад руки сохраняют неизменное положение.12. То же, но руками коснуться пяток или пола, туловище сохраняет прямую линию от колен до головы.13. Стоя у гимнастической стенки левым боком, придерживаясь за рейку, выполнить мах правой ногой вперед и назад, достать ягодицы.14. То же – другой ногой.15. Из и.п. стоя на правом колене левую ногу выставить вперед, руки в стороны – наклон туловища назад.16. То же, но правую ногу выставить вперед.17. Из виса на гимнастической стенке лицом к ней, не отрывая бедер от стенки, попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь приблизить пятки к ягодицам.18. То же – одновременно двумя ногами.http://spo.1september.ru/2008/13/3.jpg**Общеразвивающие гимнастические упражнения**Данные упражнения составляют наиболее обширную группу, обеспечивающую во время проведения занятий стимуляцию и нормализацию функций организма. Они классифицируются по анатомическому признаку (упражнения для мышц пояса верхних конечностей, тазового пояса, брюшного пресса и т.д.), выполняются из различных исходных положений, а для усиления могут выполняться и с использованием различных пособий и предметов: мячей, обручей, мешочков с песком, гантелей, шестов и т.д. Точному выполнению способствует использование гимнастических снарядов: стенок, лестниц, скамеек, бревен и т.п.**Физические упражнения прикладного характера**При дефектах позвоночника применяют большинство физических упражнений прикладного характера: ползание, прыжки, метание и т.д. Они используются как общеразвивающие, а также для ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития и способствуют развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют важную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе. Такие виды прикладных упражнений, как ходьба и бег, повышают аэробные возможности организма. Лазание и ползание способствуют развитию мышц туловища и конечностей, создавая при этом хороший мышечный корсет, увеличивают подвижность позвоночника и повышают общую и силовую выносливость. Следует помнить, что изолированное применение лазания или ползания как средства коррекции нарушения осанки, кифозов и сколиозов обречено на неудачу, и только в комплексе с другими методами они дают хороший эффект.**Прыжки**При некоторых нарушениях осанки (плоская спина) и при сколиозах, когда амортизирующая защитная функция позвоночника снижается, прыжки следует применять с большой осторожностью. Нужно учитывать возраст, пол, силу мышц, подвижность позвоночника. Необходимо помнить, что при отсутствии навыка мягкого приземления гимнастические или спортивно-игровые упражнения оказывают неблагоприятное воздействие на больной позвоночник, усиливая его деформацию. Поэтому детей с данным заболеванием следует обучать мягкому приземлению после прыжков: при правильном приземлении ноги, подобно рессоре, смягчают толчки и сотрясение. Чем хуже подготовлен ребенок, тем глубже он должен приседать после прыжка и ни в коем случае не оставаться в этом положении, а тотчас выпрямляться. Можно сказать детям: «Прыгни, как мячик» («как заяц», «как кошка»).Татьяна БАННИКОВА, доцент,Андрей МЕДНИКОВ,Владимир ОСИК, профессор,Юрий СИНИЦЫН, к.п.н.,г. Краснодар |
| [TopList](http://top.list.ru/jump?from=20470) |

 |