

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ
ОСАНКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Методические рекомендации

2010

УДК 796.4(075)
ББК 75.68-73
П76

Составители: старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.М. Ольшанко, Т.А. Шелешкова**

Рецензент:
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГТУ»,
кандидат педагогических наук, доцент *В.В. Федоров*

Методические рекомендации содержат примерные комплексы физических упражнений, направленные на коррекцию осанки студентов на занятиях физической культурой; предназначены для преподавателей и студентов университета.

УДК 796.4(075)
ББК 75.68-73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Значение и задачи осанки	5
Причины нарушения осанки	5
Упражнения, выполняемые с удержанием предметов на голове	6
Упражнения, выполняемые лежа, сидя и стоя, направленные на коррекцию осанки	7
Комплекс корригирующей ритмической гимнастики, направленный на коррекцию осанки	13
Комплекс упражнений с фитболами	20
Комплекс лечебной гимнастики для студентов, имеющих значительные нарушения осанки	30
Заключение	33
Литература	34

ВВЕДЕНИЕ

Осанка – это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела» – это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи на одном уровне, развернуты, слегка опущены, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночного столба нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Центр тяжести тела в положении стоя располагается над передней частью стоп. Осанка исследуется с головы до ног.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

Возраст 8–17 лет – самый важный для формирования осанки период жизни, даже малейшее отклонение в развитии осанки может привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей, именно в этот период «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. В этом же возрасте наиболее эффективны мероприятия по воспитанию осанки.

С возрастом связки становятся более жесткими, мышцы теряют эластичность, уменьшается подвижность суставов. К старости ухудшается и механизм управления осанкой (двигательный стереотип), по причине деградации нервной системы. В связи с этим способность сегментов тела к выравниванию ограничивается, осанка ухудшается, а возможность коррекции осанки снижается. В пожилом и старческом возрасте нарушается структура кости – возникает проблема, именуемая остеопорозом и связанная с этим процессом деформация скелета (прежде всего позвоночника). Самые неприятные проявления остеопороза – почти ничем не спровоцированные, «случайные» переломы позвоночника, из-за чего нередко образуется так называемый «вдовий горб», чудовищно искривляющий осанку.

ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ОСАНКИ

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудной клетки не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела человека и при стоянии, и при сидении, и при ходьбе или беге, именуемого осанкой.

- Основная задача осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

- Осанка выполняет утилитарную задачу. При правильном выравнивании сегментов тела выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом амплитуда движений во всех суставах максимальна.

- Осанка является не только соматическим показателем. Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности, длительное пребывание человека в неправильном положении тела.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия) или нерациональное увлечение однообразными упражнениями, неправильное физическое воспитание. Кроме того, появление неправильной осанки связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника, или ослаблением мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей.

Причиной нарушений осанки могут быть также нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места, несоответствие мебели росту ребенка и другие.

В 90–95% случаев нарушения осанки являются приобретенными, чаще всего встречаются у детей астенического телосложения.

Нарушение осанки является одной из основных патологий физического развития человека. Таким образом, только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект. А неправильно организованные занятия физическими упражнениями или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния организма приводят к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С УДЕРЖАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ НА ГОЛОВЕ

1. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–2 – подняться на носки, руки на пояс. 3–4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмета). Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

2. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10–15 с). Повторить 2 раза с интервалом 1–2 мин.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, на голове деревянный кубик; 1–2 – подняться на носки, руки в стороны (не уронить предмет); 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

4. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–2 – подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в стороны; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 2–3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

5. И.п. – основная стойка с резиновым кругом на голове; 1–2 – присесть, руки в стороны (не уронить предмет); 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

6. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1–4 – два приставных шага на носках вправо; 5–8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2–3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

7. И.п. – основная стойка с деревянным кубиком на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1–2 раза с интервалом 1,5–2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЛЕЖА, СИДЯ И СТОЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

Для коррекции осанки применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника.

Рекомендуется физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки, выполнять последовательно в исходных положениях:

- лежа;
- сидя;
- стоя.

1. Упражнения в положении лежа

1. И.п. – лежа на животе, руки в стороны (рис. 1.1). 1 – прогнуться, поднимая руки, ноги, туловище и голову вверх; 2–3 – держать; 4 – и.п.

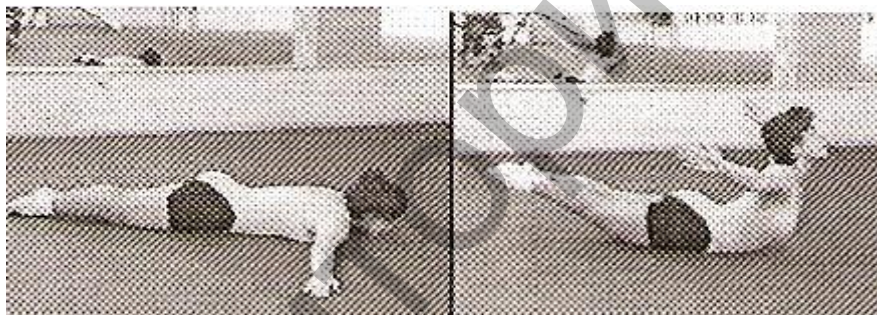


Рис. 1.1.

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх (рис. 1.2). 1 – прогнуться, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх; 2–3 – одновременные скрестные движения руками и ногами; 4 – и.п.

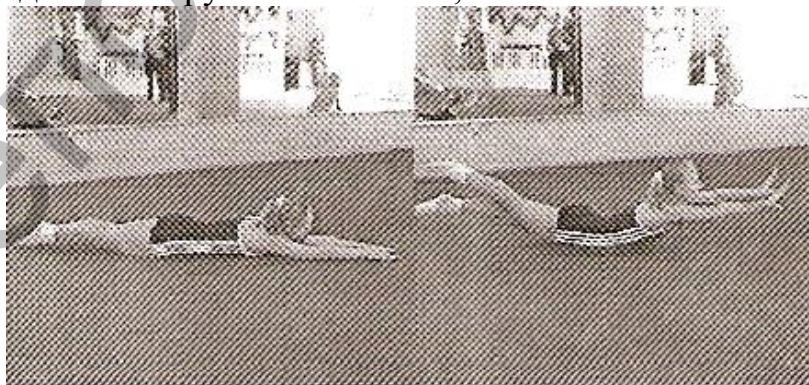


Рис. 1.2.

3. И.п. – лежа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса (рис. 1.3). 1–2 – прогнуться, поднимая туловище; 3–4 – медленно прийти в и.п.

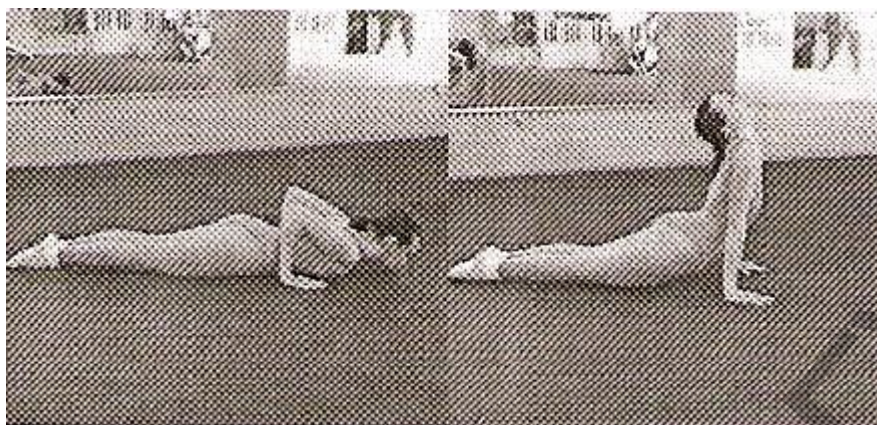


Рис. 1.3.

4. И.п. – лежа на животе, руки в стороны (рис. 1.4). 1 – левой ногой коснуться правой руки; 2 – и.п.; 3 – правой ногой коснуться левой руки; 4 – и.п.



Рис. 1.4.

5. И.п. – лежа на спине, руки вверх (рис. 1.5). 1 – поворот направо в положение лежа на животе; 2 – поворот направо в положение лежа на спине; 3 – поворот налево в положение лежа на животе; 4 – поворот налево в положение лежа на спине (и.п.).



Рис. 1.5.

2. Упражнения в положении сидя

1. И.п. – сидя на стуле (рис. 2.1). Поднять руки в стороны – вверх, лопатки свести. Из этого положения, сгибая руки, положить ладони на лопатки, локти максимально отвести назад.



Рис. 2.1.

2. И.п. – сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад (рис. 2.2). Сильно прогнуться в грудной части позвоночника, голову назад.

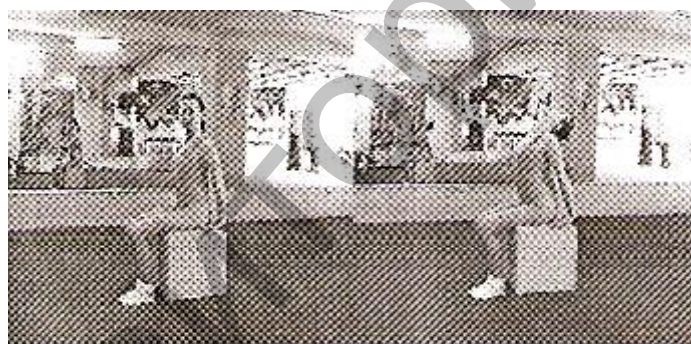


Рис. 2.2.

3. И.п. – сидя на стуле, руки свободно (рис. 2.3). 1 – поворот направо, максимально скрутить туловище; 2 – и.п.; 3 – поворот налево, максимально скрутить туловище; 4 – и.п.



Рис. 2.3.

4. И.п. – сед на пятках, руки сзади сцеплены в «замок», лопатки свести, голова прямо (рис. 2.4). 1 – отвести руки назад–вверх как можно больше; 2–3 – держать; 4 – и.п.

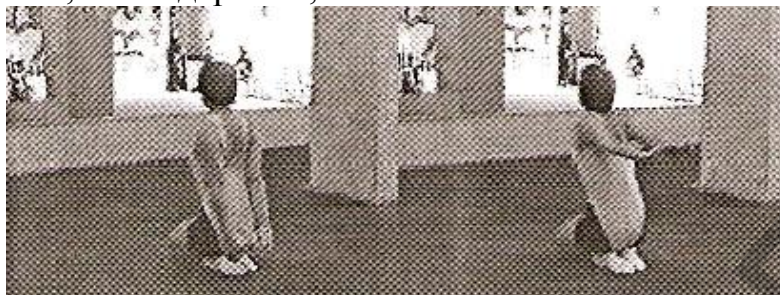


Рис. 2.4.

5. И.п. – то же, что и упр. 4 (рис. 2.5). 1 – наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки назад–вверх, таз от пяток не отрывать; 2–3 – держать; 4 – и.п.



Рис. 2.5.

3. Упражнения в положении стоя

1. И.п. – стойка, правая рука вверх (рис. 3.1). 1–3 – согнуть руки в локтевых суставах и соединить пальцы рук за спиной в «замок». Держать 5–6 сек.

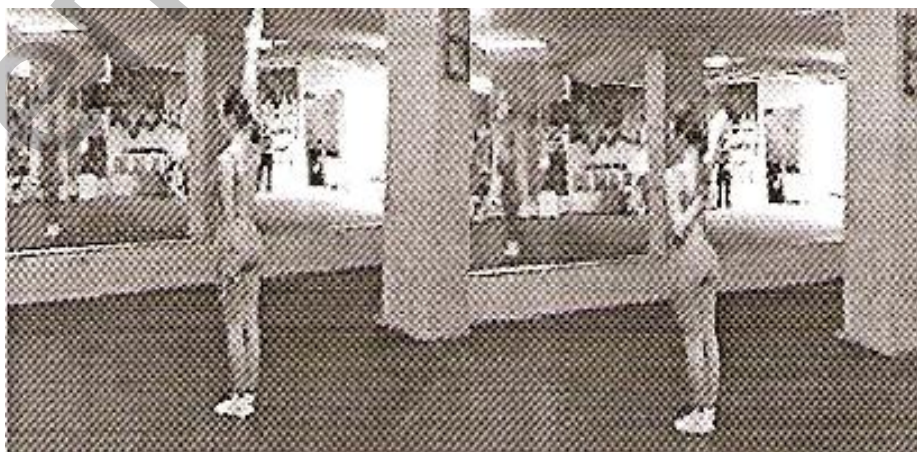


Рис. 3.1.

2. И.п. – основная стойка (рис. 3.2). 1 – плечи вперед; 2 – плечи вверх; 3 – плечи назад; 4 – и.п.

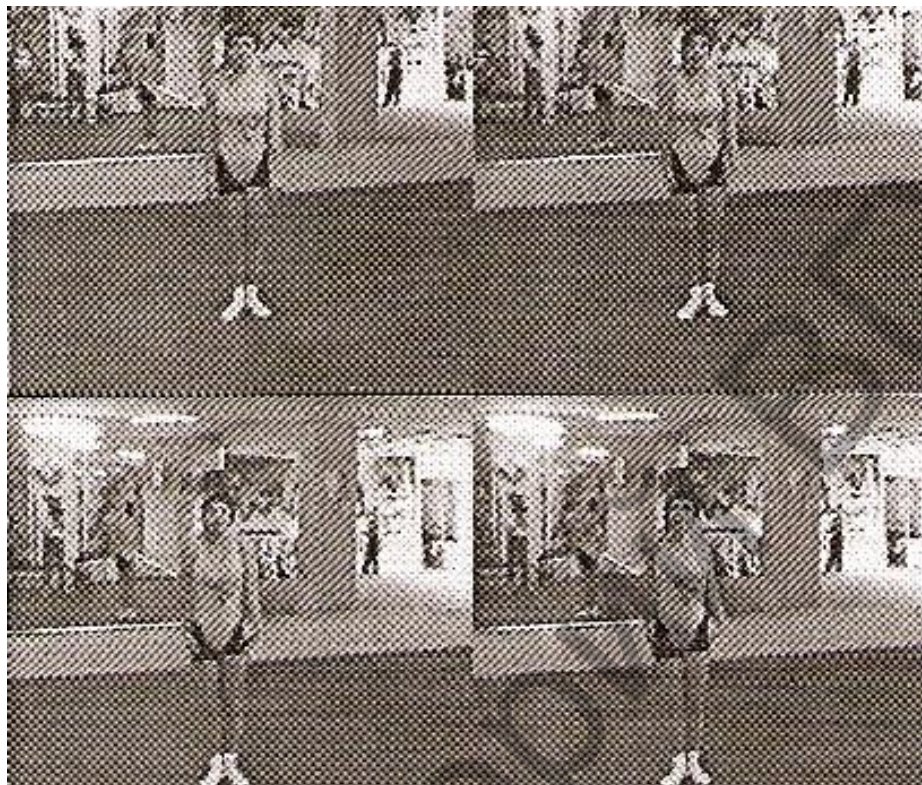


Рис. 3.2.

3. И.п. – основная стойка у стены в положении правильной осанки (рис. 3.3). 1 – шаг вперед; 2–3 сохранять позу; 4 – и.п., проверить правильность осанки.



Рис. 3.3.

4. И.п. – основная стойка у стены в положении правильной осанки (рис. 3.4). 1 – шаг вперед, руки в стороны; 2 – присед, руки

вперед; 3 – встать в стойку руки в стороны; 4 – шагом назад вернуться в и.п., проверить правильность осанки.

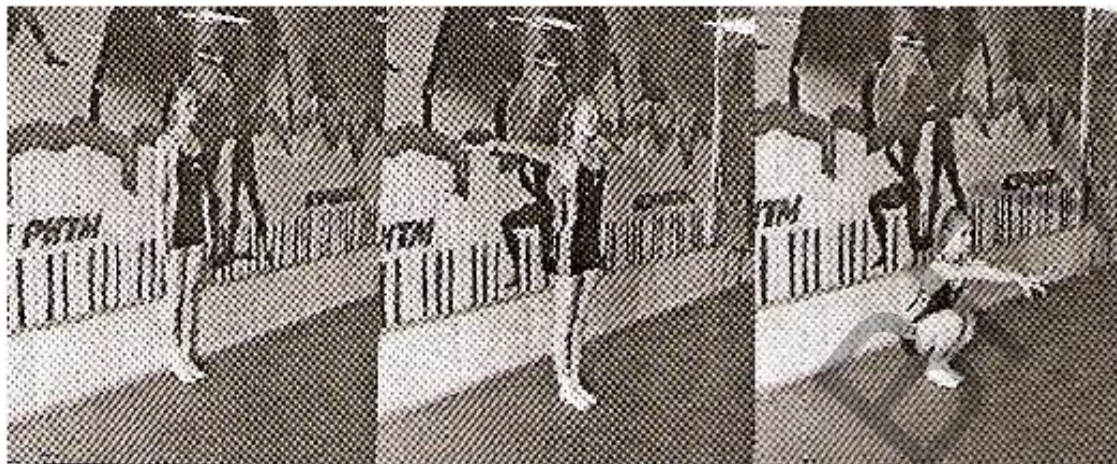


Рис. 3.4.

5. И.п. – основная стойка в положении правильной осанки, на голове лежит, например, книга (рис. 3.5). Ходьба по комнате с движениями рук (в стороны, вперед, вверх) в полуприседе и в глубоком приседе.

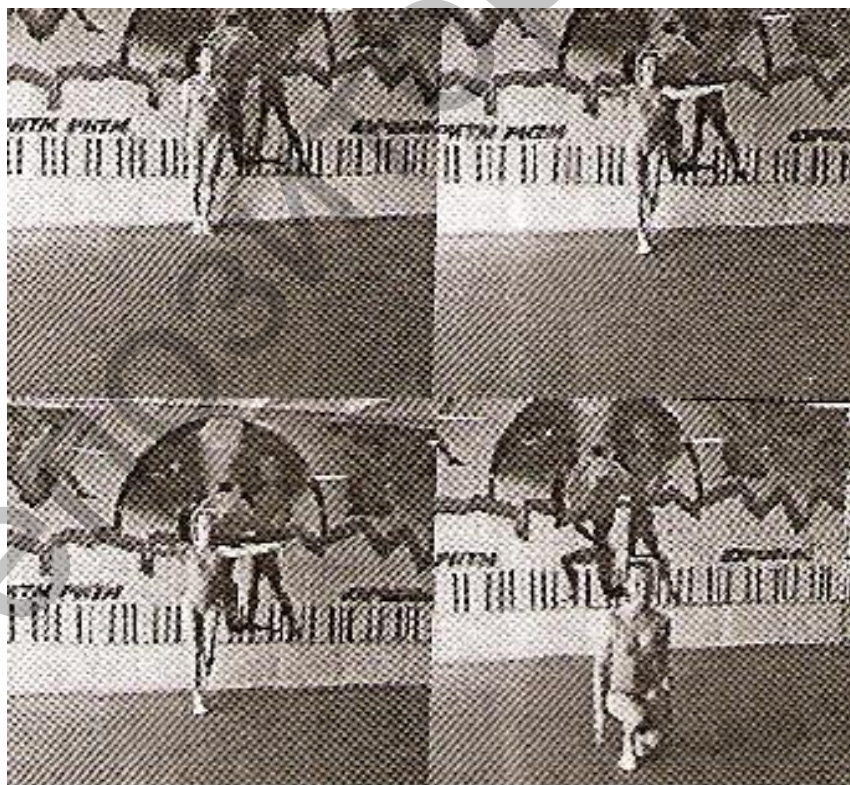


Рис. 3.5.

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Студенты с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Именно поэтому ритмическую гимнастику следует рассматривать и как важнейшее средство обязательного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов с нарушениями осанки. Каждый такой комплекс должен состоять из трех частей. В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений – 6–8 повторений.

Основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия студентов, их физической подготовленности и усвоенности материала. В среднем упражнения повторяют 8–16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики

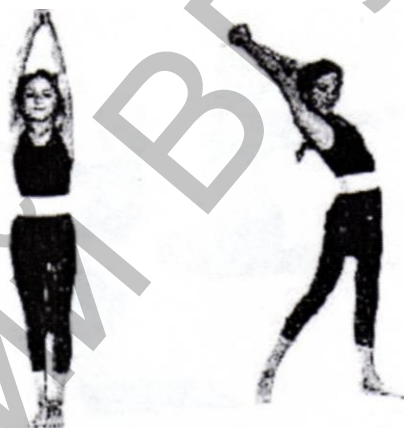
1. И.п. – о.с., руки к плечам. 1 – наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.



2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 – два пружинящих наклона вправо; 3 – поворот туловища направо; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 8–16 раз. Темп средний.



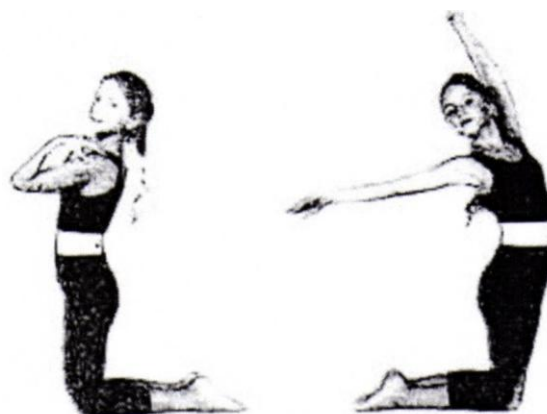
3. И.п. – о.с., руки вверх, кисти в «замок». 1 – наклон назад, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.



4. И.п. – широкая стойка. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону–назад; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



5. И.п. – стойка на коленях, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону–назад, левую вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.



6. И.п. – стойка на коленях, руки за голову. 1–2 – два пружинящих поворота туловища направо; 3–4 – два пружинящих поворота туловища налево; 5–6 – сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7–8 – и.п. 4 раза. Темп средний.



7. И.п. – стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть. 1–2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



8. И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.



9. И.п. – то же. 1–2 – наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

10. И.п. – стойка на коленях, колени врозь. 1–3 – три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



11. И.п. – сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 – согнуть правую ногу и руку влево; 3 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 – и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.



12. И.п. – упор стоя на коленях. 1–2 – правую назад на носок, левую руку вверх; 3–4 – и.п., расслабить мышцы спины; 5–8 – то же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



13. И.п. – упор стоя на правом колене, левую ногу в сторону. 1 – согнуть руки; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.

14. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх, кисти в «замок». 1–3 – три пружинящих поворота туловища вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево. По 4–8 раз. Темп средний.

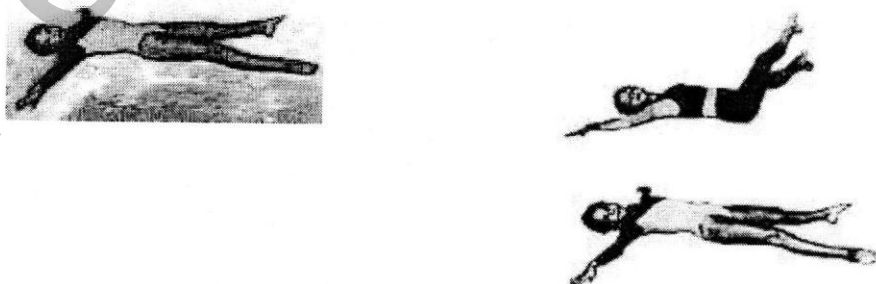


15. И.п. – сед ноги скрестно (по-турецки), руки в стороны. 1 – наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.

16. И.п. – лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – и.п.; 3 – мах правой согнутой в сторону; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. 8–16 раз. Темп средний.



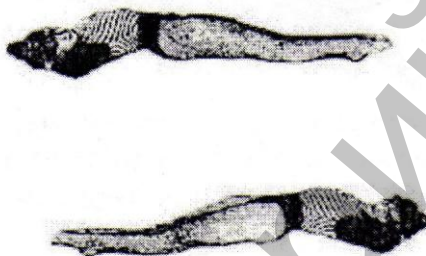
17. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1–4 – скрестными движениями поднять ноги вверх; 5–8 – плавно вернуться в и.п. 4–8 раз. Темп средний.



18. И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1–2 – приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3–4 – и.п., расслабиться; 5–6 – ноги вперед (до угла 30° от пола); 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп средний и медленный.



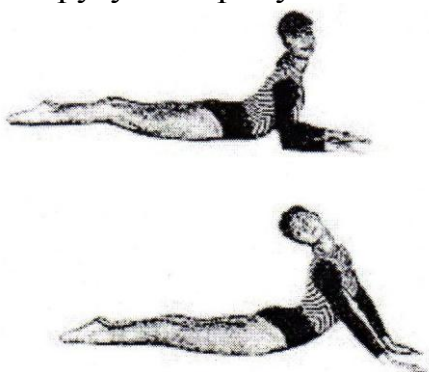
19. И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – и.п., потянуться вверх; 5–8 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



20. И.п. – лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 – прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 – левую руку вверх, правую вниз; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.



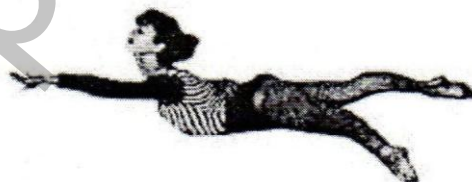
21. И.п. – упор лежа на предплечьях. 1–2 – выпрямляя руки, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3–4 – и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.



22. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородок. 1–2 – наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; и.п., расслабиться; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.

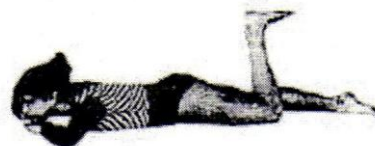


23. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1–2 – правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3–4 – и.п., расслабиться. По 4–8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.



24. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – мах правой ногой назад; 2 – правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 – мах правой назад; 4 – и.п. То же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.

25. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8–16 раз. Темп средний.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛАМИ

Фитбол включает в себя обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на ортопедическом мяче. Эта разновидность фитнеса помогает развить гибкость, исправить осанку. Фитбол очень полезен для позвоночника. Упражнения с фитболом развивают не только внешние, но и глубинные мышцы. Эти упражнения формируют ягодицы и бедра, помогают развить брюшной пресс. Гимнастика на фитболе подходит практически всем, т.к. помогает разгрузить суставы. Вы можете заниматься фитболом, чтобы сбросить вес, подтянуть мышцы или просто улучшить самочувствие. Выбранные упражнения следует повторять не менее 2 раз в неделю по 1–2 подхода из 15 повторов. Между повторами следует отдыхать по 1–2 минуты. Постепенно количество подходов можно увеличивать до 25.

Рекомендации по выполнению упражнений: выполняйте каждое упражнение 5–10 раз до тех пор, пока вы комфортно себя чувствуете и можете выполнять движения правильно. Дышите ровно и не выполняйте те упражнения, которые причиняют вам боль или дискомфорт. Если у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, какие упражнения вам выполнять не следует.

Примерный комплекс упражнений с фитболами № 1

1. Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)



Исходное положение: ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча.

Упражнение: покатайте фитнес-мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче. Вы также можете приподнять нижнюю часть корпуса до уровня середины мяча.

Внимание: после возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице).

Вариант упражнения: исходное положение как описано выше. Упираясь пятками в мяч, приподнимите таз до уровня талии (спина остается лежать на полу).

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

2. Задняя поверхность бедра



Исходное положение: лежа на спине, одна нога лежит на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча. Другая нога согнута, подошва касается мяча.

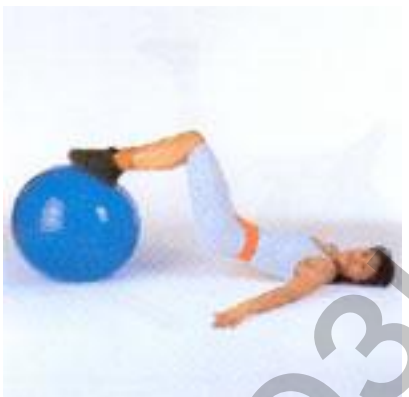
Упражнение: нога, которая лежит на мяче, подтягивает мяч в сторону ягодиц. Другая нога сопротивляется этому движению.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным. Вся поверхность спины лежит на полу.

Вариант упражнения: при выполнении описанного выше упражнения расстояние между мячом и ягодицами можно изменить. В этом случае контакт задней поверхности бедра и мяча необязателен.

Внимание: приподнимайте только таз до уровня талии. Спина остается лежать на полу.

3. Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза



Исходное положение: согните ноги в коленях, положите подошвы ног на мяч.

Упражнение: упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, округляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно опускайте таз, по-прежнему округлив спину и укладывая ее на пол позвонок за позвонком.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

Вариант упражнения: выполняйте это упражнение, сгибая коленные суставы под различным углом. Подошвы ног всегда должны упираться в мяч.

4. Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна



Исходное положение: одна нога лежит на мяче, другая вытянута вверх к потолку.

Упражнение: упираясь пяткой в мяч, приподнимите таз вверх. Затем опуститесь в исходное положение.

Вариант 1: когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи пятки ноги.

Вариант 2: опустите поднятую ногу

за голову, коснувшись пальцами ноги пола. Затем снова поднимите ее вверх к потолку.

5. Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия



Исходное положение: положите руки на пол, ладонями вниз, ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.

Упражнение: поднимите таз и спину вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

Вариант упражнения: поочередно поднимайте ноги вверх.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

6. Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)



Исходное положение: сидя на мяче.

Упражнение: двигайте мяч под вашими ягодицами в различных направлениях.

Вариант 1: играйте с партнером по тренировке, бросая мячик или другой предмет друг другу.

Вариант 2: поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе.

Внимание: подошва и пятка одной ноги должны находиться на полу.

7. Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук



Исходное положение: то же, что в упражнении 6. **Упражнение:** укладывая позвонок за позвоноком, опускайте таз вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче, передвигая ноги вперед, вытяните руки вверх и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в исходное положение.

Вариант 1: вытяните руки назад в форме буквы «V».

Вариант 2: вытяните руки в стороны на уровне плеч.

Внимание: угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов.

8. Укрепление мышц спины



Исходное положение: лежа на мяче на животе и бедрах, руки вдоль туловища.

Упражнение: вытяните правую руку вперед–вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.

Вариант 1: вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы также смотрят вверх.

Вариант 2: вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

9. Укрепление мышц плеч и ягодиц



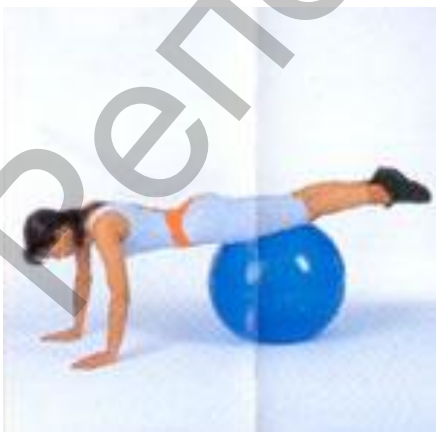
Исходное положение: то же, что и в упражнении 8. **Упражнение:** перекатитесь на мяче, пока ваши предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч, ноги вверх (ноги держать вместе).

Вариант 1: когда ноги вверху, сделайте шаговые движения, затем снова соединяйте ноги вместе.

Вариант 2: выполняйте ногами движения, как будто вы плаваете кролем.

Внимание: удерживайте спину прямой, не прогибайтесь в пояснице.

10. Укрепление мышц рук, плеч и спины



Исходное положение: упор лежа на прямых руках, бедра лежат на мяче.

Упражнение: удерживайте это положение и медленно перекачивайте мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

Вариант упражнения: в исходном положении поочередно отрывайте от пола одну из ладоней.

Внимание: лицо смотрит в пол, ноги прямые.

11. Укрепление мышц ног и спины



Исходное положение: то же, что и в упражнении 10, но бедра полностью лежат на мяче.

Упражнение: перекатитесь на мяче до тех пор, пока вся боковая поверхность вашего бедра не окажется на мяче. Другую ногу выпрямите и поднимите вверх и слегка вбок. По очереди меняйте ноги.

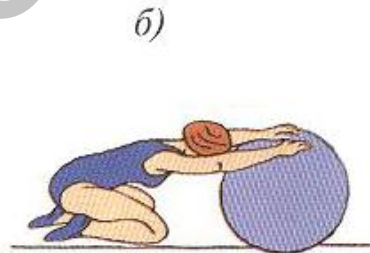
Внимание: поворачивайте голову в сторону, куда смотрит ваша «поднятая» нога.

Примерный комплекс упражнений с фитболами № 2

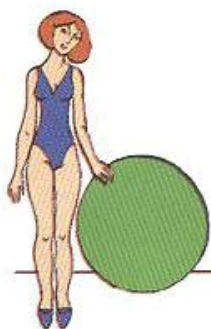
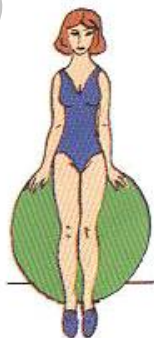


1. Полуприседания с опорой руками на мяч.

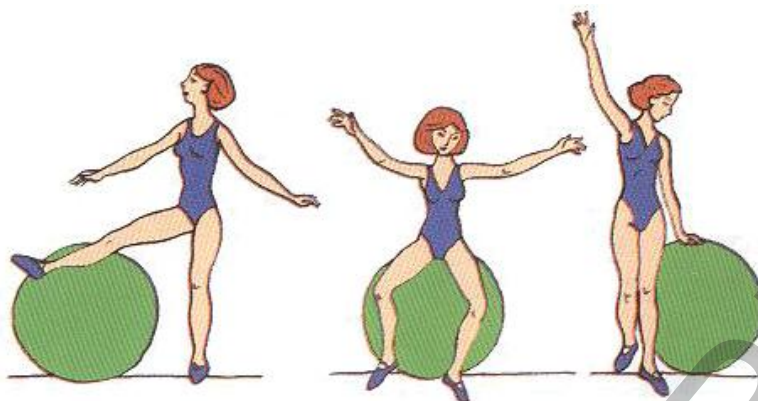
2. Из положения сидя на пятках, руки лежат на мяче. Откатить мяч руками вперед, вытянуть тело, максимально распрямляя позвоночник.



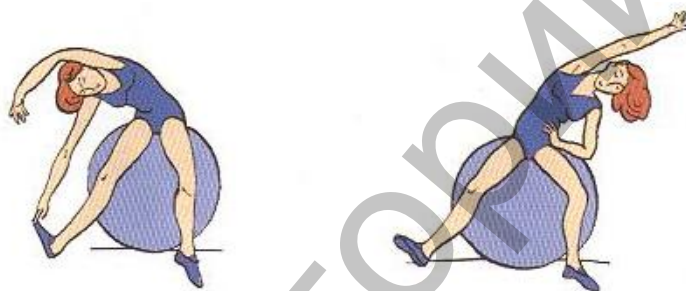
3. Из положения сидя на мяче перейти в положение с опорой на правое (левое) бедро.



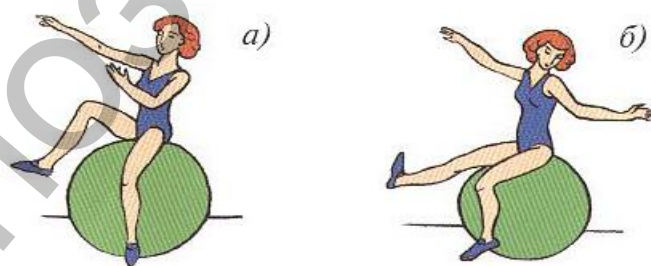
4. Из положения стоя на левой, правая нога на мяче, перейдите в положение сидя на мяче с последующей стойкой у мяча.



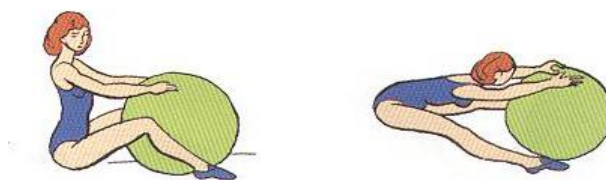
5. Сидя на мяче, выполняйте наклоны в стороны, (а) вытягивайте руку, противоположную стороне наклона, вторая рука на поясе, (б) вытягивайте обе руки.



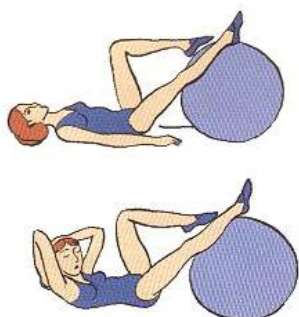
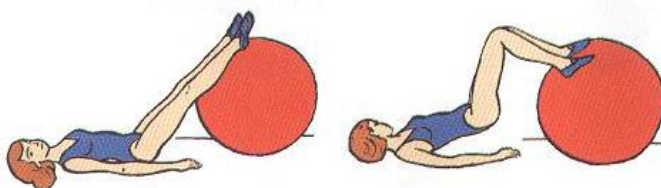
6. Сидя на мяче, поочередно подтягивайте колени к груди с махом руками в стороны (а), сидя на мяче, выполняйте поочередные махи прямых ног, руки в стороны (б).



7. Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, руки на мяче, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите.

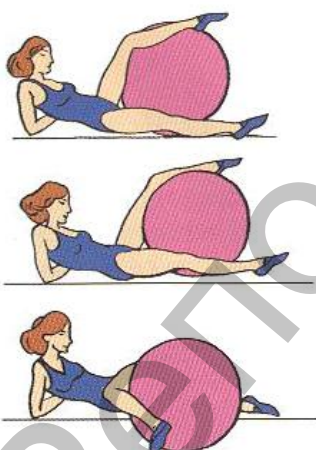
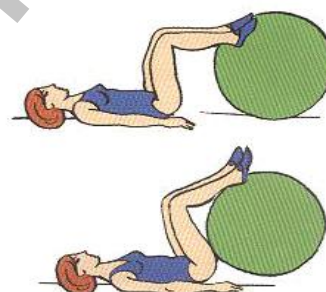


8. Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, подкатите стопами мяч к ягодицам и приподнимите таз, вернитесь в исходное положение.

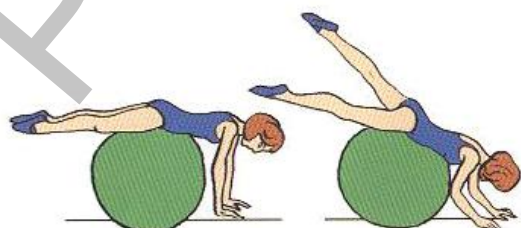


9. Из положения лежа на спине на полу, ноги согнутые в коленях на мяче, руки за головой, поднимайте верхнюю часть туловища до середины лопаток. Можно выполнять это упражнение попеременно касаясь (или просто подтягивая) левый локоть к правому колену, а затем правый локоть к левому колену.

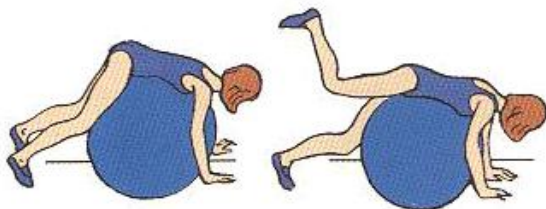
10. Лежа на спине на полу, ноги, согнутые в коленных суставах, обхватывают мяч стопами. Приподнимите мяч вверх, вернитесь в и.п.



11. Из положения лежа на спине в упоре предплечьями сзади, левая согнутая на мяче. Скользя левой ногой по мячу, перенесите ее вправо и наоборот.

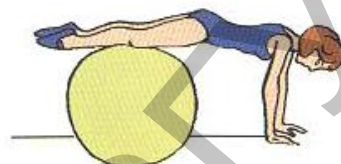


12. Из положения в упоре лежа на животе на мяче, прямые ноги подняты параллельно полу, сгибая руки, поочередно поднимайте прямые ноги вверх.



13. Из положения лежа на мяче на животе, с упором руками и ногами о пол, выполняйте поочередные махи ног, согнутых в коленном суставе.

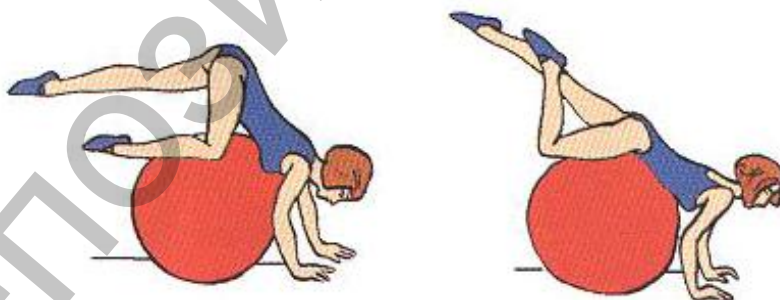
14. Из положения упора лежа на прямых руках, колени и голень на мяче. Двигаться на руках максимально вперед–назад.



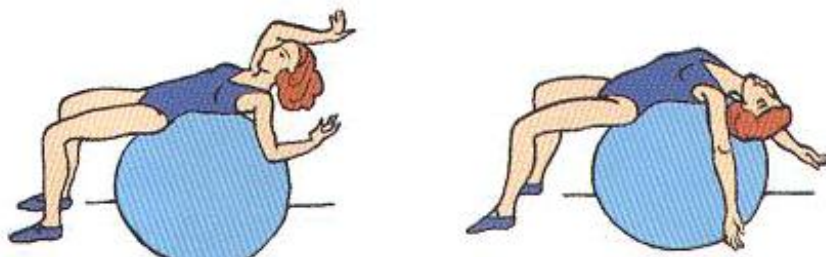
15. Из положения лежа на мяче на животе, касаясь ногами пола, прокатываясь по мячу, перейдите в положение упор руками о пол, ноги согнуты в коленях на мяче.



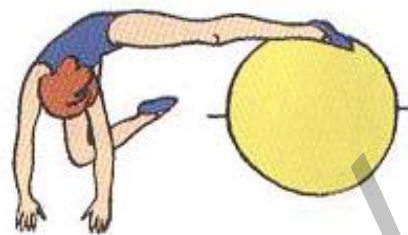
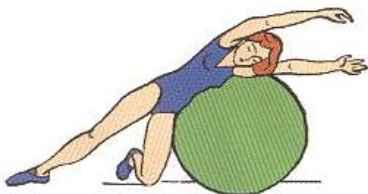
16. Из положения упора лежа на мяче на животе и правом бедре, левая прямая отведена назад, подкатите ногами мяч к груди, опираясь на мяч согнутой в колене ногой.



17. Из положения лежа на спине на мяче, опустите голову и руки, прогнитесь (упражнение «расслабление»).



18. Из упора стоя на левом колене, носок правой ноги на мяче. Махи правой (левой) ногой в сторону с опорой на мяч.



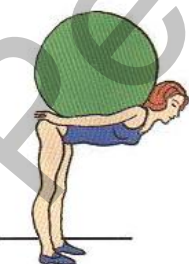
19. Из положения лежа на боку на мяче, одна нога в упоре на колено, переход в положение, лежа на боку с выпрямленными ногами.



20. Отжимание в упоре руками на мяч, ноги на полу.

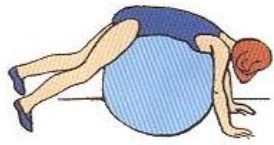


21. Упор руками сзади на мяче, не касаясь ягодиц, ноги на полу (возможен вариант – сгибая руки в локтях).



22. Упражнение в расслаблении, сидя на полу, опираясь на мяч руками и головой.

23. Упражнение в балансировке мяча на спине.



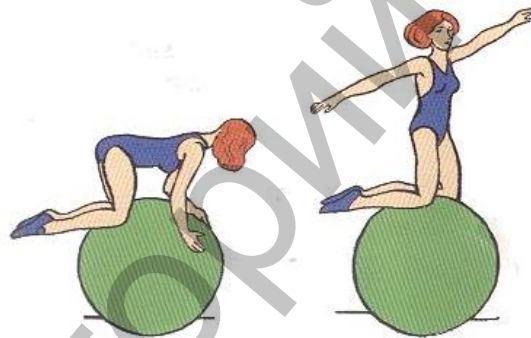
24. Перейдите, перекатываясь, из положения лежа на животе в положение лежа на спине.



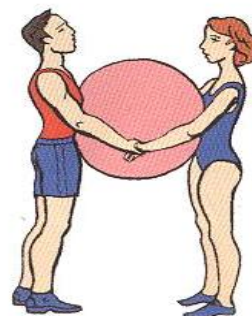
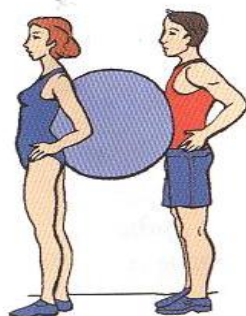
25. Виды балансировки на мяче.



26. Виды балансировки на мяче.



27. Упражнения с мячом в парах: приседания, руки вверх.



КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза. Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза, включает:

- лечебную гимнастику;
- упражнения в воде;
- массаж;
- коррекцию положением;
- элементы спорта.

ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. ЛФК проводят в форме групповых занятий, индивидуальных процедур, а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно. Методика ЛФК определяется также степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение устойчивости позвоночника, в то время как при сколиозе II степени – на коррекцию деформации. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта: плавание стилем «брасс» и «на спине» после предварительного курса обучения. Элементы волейбола показаны студентам с компенсированным течением сколиоза.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;
- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого «перерыва» – 10 секунд;
- сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед,

назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и т.д.;

- старайся сидеть «правильно»: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;

- периодически делай специальные компенсаторные упражнения:

- повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз;

- прими на полу упор стоя. Старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины и помогут удержать тело в правильном положении:

1. И.п. – стоя, руки за голову. С силой отведите руки в стороны, поднимите вверх, прогнитесь. Замрите на 2–4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6–10 раз. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п., наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8–12 раз.

3. И.п. – упор лежа на животе, руки согнуты в локтях. Выпрямите руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3–5 секунд, затем вернитесь в и.п.

4. И.п. – стоя спиной на шаг от стены. Подняв руки вверх, коснитесь руками стены, прогнитесь и вернитесь в и.п. Повторить 5–8 раз.

5. Стоя у стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Необходимо самовытяжение пассивное: для этого головной конец кровати нужно приподнять на 10–15 сантиметров и лежать на спине и на животе по 40–50 минут расслабившись. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течение 1–5 минут.

Упражнения лежа на животе

1. Руки вытянуты вперед. Вытягиваем тело в «струнку» (тянуть носки и кисти в разные стороны) – 1 мин.

2. Согнутые руки в упор, опираемся на ладони и поочередно поднимаем прямые ноги вверх по 10 раз.

3. Руки над головой в «замок», поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек до 10 сек – 6 раз.

4. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем «ножницы», не касаясь пола – 1 мин.

5. «Лодочка» – руки в «замок» вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин – 5–10 раз.

6. «Корзиночка»: берем руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2–10 сек – 10 раз.

Упражнения, стоя на коленях

1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад «как дощечка» – 10–12 раз.

2. И.п. – то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10–12 раз.

3. И.п. – то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

4. И.п. – то же, колени вместе, ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаем. Спина прямая. 10–12 раз.

Упражнения в упоре стоя на коленях

1. Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2–6 сек – 10 раз.

2. Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх – 10 раз.

3. «Кошечка» – спину вверх и вниз – 1 мин.

4. Вытянуться руками вперед на пол, голова между руками, спину прогибать к полу – 12 раз.

Восстановить дыхание.

Отдых в течение 3–5 мин: лежа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони кверху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

Упражнения возле стены

1. И.п. – основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1–2 – поднять руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

2. И.п. – основная стойка у стены; 1–2 – подняться на носки, руки вперед; 3–4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

3. И.п. – основная стойка у стены; 1–2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3–4 – опустить правую ногу, руки вниз; 5–8 – то же другой ногой. Повторить каждой ногой 3–4 раза в медленном темпе.

4. И.п. – основная стойка у стены; 1–2 – шаг вперед правой (левой) ногой; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз в медленном темпе.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, касаясь стены затылком, пятками, спиной и ягодицами; 1–2 – наклон вправо; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

6. И.п. – основная стойка у стены; 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 3–4 раза.

7. И.п. – основная стойка у стены; 1–2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3–4 – опуская ногу, вернуться в и.п. Повторить каждой ногой 3–4 раза в медленном темпе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильную и точную коррекцию обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки;
- компенсацию дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- организацию и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- плавание;
- ритмическую гимнастику;
- физические упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с фитболами;
- применение аппликатора Кузнецова.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровень тренированности и рекомендации лечащего врача.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безменова, Г.С. Осанка: упражнения, проверенные практикой / Г.С. Безменова // Физическая культура в школе. – 2003. – № 4. – С. 31–33.
2. Белякова, А.П. Формирование правильной осанки / Н.Т. Белякова // Физическая культура. – 1999. – № 4. – С. 55–59.
3. Боковец, Ю.В. Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях / Ю.В. Боковец, В.А. Шишкина // Фізична культура і здороўе. – 2004. – № 1. – С. 65–75.
4. Гитт, В. Выпрямляем позвоночник / В. Гитт // Физкультура и спорт. – 2007. – № 7. – С. 112.
5. Земсков Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека).
6. Здоровье: Популярная энциклопедия. – Мн.: БелСЭ, 1990.
7. Казьмин, А.И. Сколиоз / А.И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М.: Медицина, 1981.
8. Курпан, Ю.И. Движения против остеохондроза позвоночника / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М., 1999.
10. Велитченко, В.К. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Настольная книга учителя / В.К. Велитченко. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Попов, С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб.: СОЮЗ, 1997.
12. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1.
13. Шкляренко, А.П. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиотической болезни в различные возрастные периоды (8–11, 12–14, 15–16 лет) / А.П. Шкляренко, В.А. Петьков // Физическая культура. – 2001. – № 4. – С. 51–55.

Репозиторий ВГУ

Репозиторий ВГУ