

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта»
Города Белгорода

КОМПЛЕК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ



Составила:
тренер-преподаватель
по фигурному катанию на коньках
высшей квалификационной категории
Михайлова Светлана Борисовна

Белгород 2019

Содержание.

1. ВВЕДЕНИЕ.
2. КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ
3. ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ
4. ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Введение.

Нарушения осанки являются одним из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Возникшие заболевания такого рода создают благоприятные условия для возникновения ряда других функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве, а так же впоследствии оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По некоторым данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 - 60 %.

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Осанка обусловлена как наследственностью, так и влиянием различных внешних факторов. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. Ответственность за правильное формирование осанки ребенка полностью лежит на взрослых, в том числе на работниках сферы здравоохранения и образования, а также родителях.

Таким образом, разработка вопросов, касающихся профилактики возникновения нарушений осанки и оздоровления детей, уже имеющих подобные нарушения, является актуальной.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Правильная осанка не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать, как и всякий двигательный навык. Она образуется так же, как и другие сложные условные двигательные рефлексy.

Чтобы приобрести правильную осанку, необходимо в течение долгого времени последовательно выполнять специальные упражнения.

Для формирования правильной осанки и исправления имеющихся дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Нужно также научиться точно управлять движениями, координировать движения различных частей тела. Не менее важно воспитать привычку всегда держать тело выпрямленным, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом.

Все упражнения, направленные на развитие правильной осанки, подразделены на шесть групп.

Первая группа-упражнения на ощущение правильной осанки. Эти упражнения дают возможность научить занимающихся принимать и запоминать позу, соответствующую правильной осанке. Они позволяют человеку ощущать и запоминать положения всего тела и его частей при стоянии, сидении, ходьбе и другой деятельности.

Вторая, третья, четвертая, пятая, и шестая группы упражнений предназначены для исправления отдельных недостатков: осанки с плоской спиной, круглой и сутулой спиной, кругло-прогнутой и плоско-прогнутой осанки. Упражнения каждой из групп (кроме первой) имеют подгруппы первой, второй и третьей степени трудности. Такое распределение на подгруппы сделано для того, чтобы занимающиеся овладевали упражнениями постепенно. Строгое соблюдение постепенности при выполнении описанных упражнений обязательное условие для эффективного воздействия упражнений на формирование правильной осанки и исправление ее недостатков.

Упражнения для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки, как правило, выполняются в виде комплексов, то есть упражнений, чередующихся в определенном порядке и выполняемых установленное количество раз. Комплексы содержат от 8 до 15 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения.

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Плоская спина

Основная задача при коррекции плоской спины заключается в увеличении до нормы шейного лордоза, грудного кифоза и поясничного лордоза. Решение этой задачи осуществляется по следующей схеме.

1. Достигается увеличение подвижности во всех отделах позвоночника.
2. Увеличивается сила и тонус грудных мышц.
3. Увеличивается сила и тонус мышц наклоняющих таз сгибатели бедра пояснично-подвздошная мышца, мышцы спины нижний отдел.
4. Увеличивается степень расслабления и растянутость мышц задней поверхности бедра.
5. Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах.

Круглая (сутуловатая) спина

Основные задачи при коррекции круглой спины заключаются в уменьшении грудного кифоза и увеличении поясничного лордоза.

Для этого целесообразно применять следующую схему коррекции.

1. Добиться увеличения подвижности, прежде всего в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить силу и тонус мышц, разгибающих шею.
3. Добиться растяжения грудной мускулатуры.
4. Увеличить силу и тонус мышц спины (верх).
5. Увеличить силу и тонус мышц наклоняющих таз (сгибатели бедра - пояснично-подвздошная мышца, мышцы спины - нижний отдел).
6. Увеличить степень расслабления и растянутость мышц задней поверхности бедра.
7. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах.
8. Увеличить жизненную ёмкость лёгких и силу дыхательной мускулатуры.

Плоско-прогнутая спина

Основные задачи при коррекции плоско-прогнутой спины заключаются в увеличении грудного кифоза и уменьшении поясничного лордоза. Для этого:

1. Следует добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить сила и тонус грудных мышц.
3. Добиться увеличения подвижности в тазобедренных суставах и растяжения мышц передней поверхности бедра.
4. Увеличить силу и тонус мышц живота.
5. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

Кругло-прогнутая спина

Задачей коррекции кругло-прогнутой спины является уменьшение выраженности грудного кифоза и поясничного лордоза. Ниже приводится примерная схема решения этой задачи.

1. Добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить силу и тонус мышц, разгибающих шею.
3. Добиться растяжения грудной мускулатуры.
4. Увеличить силу и тонус мышц спины (верх).
5. Добиться увеличения подвижности в тазобедренном суставе и растяжения мышц задней поверхности бедра.
6. Увеличить силу и тонус мышц живота.
7. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Первым упражнением в комплексе для исправления дефектов осанки всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение даёт возможность принять позу, соответствующую правильной осанке, и запомнить её. В процессе выполнения всех последующих упражнений комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять её.

2. Затем выполняются специализированный комплекс корригирующей гимнастики, состоящий из 4-6 упражнений.

3. Последними (2-3 упражнения) в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Каждый новый комплекс рекомендуется выполнять в течение 2-3 недель.

Заменять упражнения комплекса лучше постепенно: спустя две недели обновить 3-4 упражнения, оставив остальные без изменения, а еще через неделю снова заменить 3-4 упражнения. Ни в коем случае нельзя включать в комплекс трудные упражнения, не овладев предварительно более легкими. Чем сложнее упражнение, тем сложнее его правильно выполнять, а ведь только при правильном выполнении упражнений можно достичь желаемого эффекта в формировании правильной осанки. Повторять каждое упражнение в комплексе рекомендуется по 6-8 раз.

Регулярное, ежедневное выполнение этих упражнений поможет исправить дефекты осанки и сделать фигуру стройной.

Хорошими средствами для формирования рациональных рабочих поз являются упражнения в равновесии, балансировании и расслаблении.

Проверять навык осанки при рабочих позах можно при выполнении учащимися следующих заданий: вычерчивание многоугольника, сидя за письменным столом; вырезание многогранной фигуры из плотной бумаги в положении стоя; поднимание, переноска и укладка набивных мячей.

Упражнения для укрепления «мышечного корсета»:

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления «мышечного корсета» целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

Упражнения для мышц шеи:

Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти сцеплены.

Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед - отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса:

Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотом головы вправо и влево (смотреть на кисти).

Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища:

В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя наги скрестно.

В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад

Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).

Из основной стойки наклониться вперед до касания пола руками и переступанием рук по полу принять упор лёжа; затем также переступанием вернуться в исходное положение.

Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

Лежа на животе, руки вдоль туловища (супинированы), расслабиться; затем, медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

В упоре стоя на коленях прогибание спины и поочередно переставление ие руки вперед до касания грудью пола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Упражнения при плоской спине:

Наклоны назад, прогнувшись из положения, стоя на коленях.

Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.

Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая её в колене, пытаться оттянуть назад вверх; то же другой ногой.

Мост из положения лёжа.

Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

Смешанные висы прогнувшись.

Упражнения для исправления круглой сутулой спины:

- И.П. - руки на затылок, левая нога сзади на носок 1-руки вверх - назад - вдох, 2 - И.П. - выдох, 10 - 14 раз. То же, отставив правую ногу назад на носок. С резиновым бинтом середина его закреплена.

- И.П. - ноги врозь, наклон. 1 - растягивая бинт руки вверх, выпрямить туловище, прогнуться - вдох 2 - и.п. выдох, 15 - 20 раз.

- И.П. - выпад правой ногой, руки вперед (в руках концы бинта) 1-согнуть руки - вдох. 2 - и.п. - выдох, 15 - 20 раз.

- И.П. - лежа на животе, руки в упоре под плечевыми суставами 1-выпрямить руки (таз не отрывать от пола) - вдох. 2 - и.п. - выдох. 15 - 15 раз.

- И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1 - сгибая ноги, группировка. 2 - выпрямить ноги до вертикального положения. 3 - согнуть. 4 - и.п. дыхание не задерживать. 10 - 14 раз.

- И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх в 2 замок». 1 - 4 - круговые движения вправо. То же влево. Дыхание не задерживать. 10 - 12 раз.

- И.П. - стоя правой ногой на стуле (гимнастической скамейке), левая нога свободна. 6 - 10 приседаний.

- И.П. - руки на пояс. 1-подскок ноги врозь, руки в стороны. 2-подскок ноги вместе, руки на пояс. 40-50 раз.

Упражнения для исправления выпуклой спины, уменьшения размеров живота:

- И.П. - гимнастическая палка внизу горизонтально. 1 - отставить правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться - вдох. 2 - и.п. - выдох, 3-4 раза. То же, отставляя левую ногу.

- И.П. - ноги врозь (на резиновом жгуте), руки вперед, взять концы жгута в руки. 1 - согнуть руки, выпрямляя вверх - вдох. 2 - и.п. - выдох, 10-15 раз.

- И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, на ногах груз. 1 - поднять ноги - выдох. 2 - и.п. - вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно 15-20 раз.

- И.П. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 - изгибаясь вправо, коснуться правой рукой голени - выдох. 2 - и.п. - вдох 20 - 30 раз.

- И.П. - стойка на носках, руки на пояс. Присед, руки вперед - выдох. 2 - и.п. - вдох 20 - 30 раз.

- Бег на месте с захлестыванием голени. Дыхание свободное.

Все упражнения следует выполнять правильно и точно, систематически увеличивая дозировку.

Если учащийся этих правил придерживаться не будет, дефекты осанки могут перейти в фиксированные формы, а это исправить гораздо труднее.

Комплекс лечебной гимнастики по коррекции осанки для детей школьного возраста.

1. Проверка осанки у стеночки без плинтуса (тактильная проверка)
2. Зрительный контроль перед зеркалом
3. Дыхательные упражнения перед зеркалом.

Для занятий приготовить:

- легкий эластичный индивидуальный коврик и палочку
- мяч диаметром 45-60 см.
- коврик под ноги массажный.
- массажный валик.
- массажный мяч
- воздушный шар.

Вводная часть (разминка).

Варианты ходьбы с сохранением правильной осанки в сочетании с разнообразным движением рук. Упражнения с палочкой (руки вверх, в стороны, назад), рывки согнутыми и прямыми руками, вращение рук в плечевых суставах "мельница", поочередная супинация вытянутыми в стороны прямыми руками, сведение лопаток, дыхательные упражнения с воздушными шарами, ходьба на массажной дорожке или коврике. Степ, беговая дорожка, варианты ходьбы и бега.

Основная часть.

• Упражнения в исходном положении, лежа на спине, на животе, в колено локтевом и колено кистевом положении.

- Упражнения на мяче большого диаметра 45-50 см.
- Игра с соблюдением правильной осанки.

Заключительная часть.

Растягивание, дыхательные упражнения, расслабление.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушенной осанки (на мяче большого диаметра).

Вводная часть.

1. Обучение правильной осанки.
2. Контроль перед зеркалом.
3. Дыхательные упражнения.
4. Ходьба, ее варианты с сохранением правильной осанки.
5. Массаж большим массажным мячом.

Основная часть.

Упражнения с мячом и физиололом.

1. Исходное положение прокатывание лежа на животе на двух физиололах (волнообразные движения туловищем, растяжка).

2. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении на спине, перекачивание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче.

3. Ходьба с мяча на руках в исходном положении лежа на животе.

4. Исходное положение лежа животом на мяче, по очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся- вдох, возвращаемся в исходное положение - выдох.

5. Исходное положение на спине присаживание и наклоны вперед.

6. Исходное положение на боку на мяче, стараемся удержаться на мяче по очереди поднимаем руки вверх за голову.

7. Исходное положение лежа на полу на спине, стопы ног кладем пятками на мяч. Удерживаем мяч пятками, ногами закатываем мяч под себя, пригибаемся, выкатываем мяч, расслабляемся на мяче. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу.

При всех упражнениях необходимо удерживать равновесие на мяче, избегать падений, необходима страховка взрослых при выполнении упражнений детьми. Количество повторений упражнений 5-6 раз. Дыхание не задерживаем, темп выполнения упражнений медленный.

Массаж с мячом большого диаметра 45-50 см.

Массаж общий выполняется с помощью массажного мяча, темп движений медленный.

Цель - активизация кровообращения.

Исходное положение - лежа на животе на полу.

1. Проводим медленно легкое прокатывание мячом в направлении от дистальных отделов конечностей к проксимальным (5-6 раз). На спине - от поясничного отдела позвоночника к шейному с нажатием на выдохе на грудную клетку на выдохе.

2. Вращательными движениями мяча проводим последовательно растирание стоп, голеней, бедер, спины и плеч.

3. Прокатывание с нажатием на мяч, на конечностях и спине, выжимание грудной клетки на выдохе (5-6 раз).

4. Вибрирующие движения мячом по всему телу.

Наиболее эффективны физические упражнения для коррекции осанки в детском возрасте, когда скелет еще не сформирован.

Но и в студенческом возрасте работа над выработкой правильной осанки обязательно принесет положительные результаты.

Из видов спорта, которые *благоприятно* влияют на формирование осанки, *можно отметить спортивную гимнастику, художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание.*

А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.

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

Рекомендуется выполнять физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки, последовательно в исходных положениях **лежа, сидя** и **стоя**.

Упражнения в положении лежа

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1- прогнуться, поднимая руки, ноги, туловище и голову вверх, 2-3 - держать, 4- и.п.

2. И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1-прогнуться, поднимая голову, руки, туловище и ноги вверх, 2-3 - одновременные скрестные движения руками и ногами, 4 - и.п.

3. И.п. - лежа на животе, согнутые руки упираются о пол возле пояса. 1-2 - прогнуться, поднимая туловище, 3-4 - медленно прийти в и.п.

4. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1 - левой ногой коснуться правой руки, 2 - и.п., 3 - правой ногой коснуться левой руки, 4 - и.п.

5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - поворот направо в положение лежа на животе, 2 - поворот направо в положение лежа на спине, 3 - поворот налево в положение лежа на животе, 3 - поворот налево в положение лежа на спине (и.п.).

Упражнения в положении сидя

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

2. И.п. - сидя на стуле, руки опираются о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнуться в грудной части позвоночника, голову назад.

3. И.п. - сидя на стуле, руки свободно. 1 - поворот направо, максимально скрутить туловище. 2 - и.п. 3 - поворот налево, максимально скрутить туловище. 4 - и.п.

4. И.п. - сед на пятках, руки сзади сцеплены в "замок", лопатки свести, голова прямо. 1 - отвести руки назад-вверх как можно больше. 2-3 - держать. 4 - и.п.

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

Упражнения в положении стоя

1. И.п.- стойка, правая рука вверх. Согнуть руки в локтевых суставах и соединить пальцы рук за спиной в "замок". Держать 5-6 сек.

2. И.п. - основная стойка. 1 - плечи вперед. 2 - плечи вверх. 3 - плечи назад. 4 - и.п.

3. И.п. - основная стойка у стены в положении правильной осанки. 1 - шаг вперед. 2-3 сохранять позу. 4 - и.п., проверить правильность осанки.

4. И.п. - основная стойка у стены в положении правильной осанки. 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.

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

В комплексе мероприятий по коррекции осанки эффективны средства, основанные на методе биологической обратной связи (БОС). Суть метода БОС применительно к коррекции осанки заключается в том, что с помощью специальных устройств, регистрирующих, например, электрическую активность мышц, обеспечивающих правильную осанку, занимающийся получает информацию (по световому или звуковому сигналу) о степени напряжения этих мышц и вносит соответствующие коррективы.

Заключение.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому важное значение в профилактике нарушений осанки отводится ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Воспитание навыков поддержания правильной осанки должно начинаться в семье. С этой целью необходимо проводить беседы с родителями и детьми.

Учебная работа по физической культуре рассчитана на два часа в неделю в каждом классе, поэтому формировать и следить за осанкой только на уроках физической культуры невозможно, для этого нужны дополнительные часы - часы здоровья.

Михайлова Светлана Борисовна

16 сентября 2019 года

Белгород