

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ, ИСПРАВЛЯЮЩЕЙ ОСАНКУ



Калина Т.В.
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 201
Санкт-Петербург

- Гимнастика, исправляющая нарушения осанки, должна применяться несколько раз в течение суток: утром и днем. По утрам ее следует включать в обычную гигиеническую гимнастику, добавляя к последней по 3–4 корригирующих упражнения, а еще лучше составлять утреннюю гимнастику, беря за основу упражнения гимнастики, исправляющей нарушения осанки.
- Днем гимнастику надо проводить в виде своеобразных физкультминуток, состоящих из комплексов упражнений корригирующего характера.
- Продолжительность утренней гимнастики может колебаться от 15 до 25 минут, а физкультминуток – от 3 до 5 минут.



- Темп движений при выполнении упражнений корректирующей гимнастики должен быть медленным или средним. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание главным образом на выдох, так как после хорошего выдоха вдох всегда будет полноценным и глубоким. Выдыхать рекомендуется только через нос, а вдыхать – через рот и нос. Зимой перед занятием гимнастикой комнату нужно проветривать, а летом проводить гимнастику на воздухе или стоя у открытого окна. Утром гимнастику следует проводить в спортивном, а физкультминутки в течение дня – в обычном костюме, но без пиджака, с опущенным поясным ремнем и расстегнутым воротником рубашки, кофточки и т. д.



- Начинать гимнастику надо с легких упражнений, а затем переходить к более трудным. Общая нагрузка на организм также должна увеличиваться от одного занятия к другому, но очень постепенно. Поэтому для лиц нетренированных, имеющих недостаточно хорошую общую физическую подготовку, комплексы упражнений для утренней гимнастики и комплексы специальной гимнастики, способствующей устранению нарушений осанки, должны состоять из самых простых и легких по выполнению упражнений. И только очень постепенно, по мере привыкания к физическим напряжениям и мышечной работе занимающихся, в комплексы следует включать более сложные упражнения.
- После утренней гимнастики желательно применять водные процедуры в виде душа, обливания или влажного обтирания. Вода вначале должна быть тепловатой, но постепенно следует переходить к более прохладной. Если холодные водные процедуры начать применять летом, то осенью и зимой можно продолжать пользоваться для этой цели водопроводной водой. Организм будет подготовлен к таким холодным водным процедурам постепенно, и они не только не причинят ему вреда, но и сделают его более стойким к холоду и простудным заболеваниям. Конечно, прежде чем применять холодные водные процедуры, надо посоветоваться с врачом.

- Ниже будут описаны упражнения, рекомендуемые при том или ином нарушении осанки. Так как для исправления этих нарушений в большинстве случаев приходится воздействовать на различные группы мышц, то и упражнения, приведенные нами, разбиты на соответствующие группы. Поэтому лицам, имеющим нарушение осанки и занимающимся специальной (корректирующей) гимнастикой, необходимо помнить, что при составлении комплексов следует включать в них по одному-два упражнения всех групп упражнений, рекомендуемых при данном нарушении осанки.
- Все упражнения указаны в порядке постепенно возрастающей трудности и усиления воздействия на мышцы. Так как возраст, пол, общая физическая подготовка и состояние здоровья желающих заниматься исправляющей осанку гимнастикой не могут быть одинаковыми, то и подбор упражнений и число повторений каждого из этих упражнений должны проводиться самим читателем с учетом своих индивидуальных особенностей и советов лечащего врача. Нами указано только весьма ориентировочное количество повторений того или иного упражнения, которые могут быть в каждом отдельном случае либо увеличены, либо уменьшены.

- Для того чтобы сознательно подходить к подбору упражнений для предупреждения или исправления того или иного нарушения осанки, необходимо знать причины, вызывающие это нарушение, его сущность и какие мышцы при этом необходимо укрепить.
- При составлении комплексов упражнений для утренней гимнастики следует руководствоваться следующими принципами:
 - 1) постепенное увеличение нагрузки;
 - 2) постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
 - 3) рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных мышечных групп) верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.
 - 4) использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ!

- · Сидите прямо, слегка наклонив голову вперед.
- · Не упирайтесь грудью в край стола. Расстояние между вами и краем стола должно равняться ширине ладони.
- · Обе ноги ставьте на пол подошвой.
- · Почувствовав усталость, отдохните. Откиньтесь на спинку парты или стула, заложив обе руки за спину.

Плоскостопие

- 1. И. п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.
- 2. То же в положении стоя.
- 3. И. п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.
- 4. И. п. – то же. Полуприседания. Повторить 6–8 раз.
- 5. И. п. – о. с., руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп. 30–60 с.
- 6. И. п. – то же, но носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и. п. Повторить 10–15 раз.
- 7. И. п. – стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 10 раз.
- 8. И. п. – стоя, ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.
- 9. И. п. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) – «след в след». Подняться на носки; вернуться в и. п. Повторить 8–10 раз.

- 10. И. п. – стоя на носках (стопы параллельны), руки на поясе. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню. Повторить 8–10 раз.
- 11. И. п. – стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и. п. Повторить 8–10 раз.
- 12. И. п. – стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8–10 раз.
- 13. И. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.
- 14. И. п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед. 30–40 с. То же прыжками («зайчик»).
- 15. И. п. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
- 16. Ходьба в полуприседе 30–40 с.
- 17. И. п. – стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10–12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.
- 18. И. п. – то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4–6 раз каждой ногой.
- 19. И. п. – то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. По 4–6 раз в каждую сторону.
- 20. И. п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
- 21. И. п. – стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в разные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания стоп от пола.
- 22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь).
- 23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.
- 24. Ходьба по медицинболам, лежащим на полу.
- 25. Ходьба «гусиным» шагом.
- 26. Ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости. Вариант наклонной плоскости: Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10–15°.
- 27. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
- 28. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 секунд.

При комбинированных нарушениях осанки



- **Комплекс 1. Кругло-вогнутая спина (описание упражнений дано выше).**
- Кругло-вогнутая спина, как уже указывалось, является комбинированным нарушением осанки. Напоминаем, что при этом нарушении осанки имеются усиленный грудной изгиб позвоночника назад (кифоз) и выраженные шейный и поясничный изгибы позвоночника вперед (лордоз). Для исправления этих чрезмерно выраженных изгибов позвоночника может быть использован ряд упражнений, рекомендованных для исправления других нарушений осанки:
- а) гимнастические упражнения для мышц спины;
- б) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) упражнения на растяжение передних связок грудного отдела позвоночника;
- д) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- е) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.
- Кроме этих упражнений, при кругло-вогнутой спине рекомендуется заниматься плаванием на спине, греблей, легкой атлетикой, фигурным катанием на коньках и т. п.
- **Комплекс 2. Плоско-вогнутая спина (описание упражнений дано выше).**
- При плоско-вогнутой спине следует добиваться уменьшения наклона таза, уменьшения поясничного изгиба позвоночника вперед и усиления грудного изгиба. Учитывая комбинированный характер нарушения осанки, при составлении комплекса могут быть использованы упражнения, рекомендуемые при плоской и седлообразной спине, а именно:
- а) упражнения для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса;
- в) упражнения для мышц спины;
- г) упражнения на растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- д) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.
- Плоско-вогнутая спина может быть более быстро исправлена при сочетании корригирующей гимнастики с занятиями плаванием на груди, катанием на коньках и лыжах, игрой в волейбол и баскетбол, греблей, спортивной гимнастикой и т. п.

