Комплекс профилактических и реабилитационных упражнений корригирующей гимнастики для суставов нижних конечностей

Попов Валерий Павло

Учитель физической культуры высшей категор
Мастер спорта по гиревому виду. PopovVP7@yande

Тема: «Комплекс профилактических и реабилитационных упражнений корригирующей гимнастики для суставов нижних конечностей»

К о м п л е к с

профилактических и реабилитационных упражнений

корригирующей гимнастики для суставов нижних конечностей.

В национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сегодня уже нет сомнений, что именно здоровье каждого члена общества является залогом экономического благополучия и национальной безопасности государства.

Достижение цели физкультурного образования, возможно на путях инновационного преобразования содержания и форм физического воспитания в направлении создания условий для повышения его оздоровительного эффекта. В этой связи представляется актуальным поиск подходов к разработке новых образовательных технологий, способных обеспечить решение этой

задачи в контексте современных требований к реализации здоровьеформирующей функции физического воспитания.

Школьная программа по физической культуре не предусматривает достижения учащимися высоких спортивных результатов. А вот знание арсенала профилактических, реабилитационных упражнений и оздоровительных комплексов, навыки и умения их применения должны стать приоритетными.

Рекомендуемые учащимся комплексы корригирующей гимнастики уровня – «потянули руки выше-раз, два - ноги шире – три, четыре,» совершенно просты, не эффективны и не несут ни какой ответственности за восстановление функционального состояния опорно-двигательной системы ребенка.

Не достаточно глубокая, с нарушением принципов последовательности и постепенности разминка,

ударные и рывковые, не обеспечивающие током крови нагрузки, приводят к физическому дискомфорту,

а в дальнейшем к болевым ощущениям и патологии.

Корригирующая гимнастика, в более полном понимании, предусматривает не только причинно-следственные связи, но и реализацию коррекционно-оздоровительных мероприятий.

В ряду, наиболее часто подверженных заболеваниям зон опорно – двигательной системы организма,

являются суставы - коленный, тазобедренный, плечевой и сустав стопы. А также позвоночник-скалеоз,

кифоз, лордоз.

Причины возникновения заболевания самые разные, но на уровне дискомфорта и болезненных ощущений, при наличии материально-технического оснащения, полностью излечимы.

Для эффективного влияния на позвоночник, не обходимо тренажерное оборудование с наличием блоков верхнего и нижнего расположения, способствующего организации дикомпрессионного нагружения.

Данному направлению обязательно должно быть обеспечено «медицинское сопровождение. »

Для учащихся, имеющих физические отклонения работы опорно-двигательной системы, наиболее актуальна проблема суставов нижних конечностей. С этой же проблемой восстановления функциональных

возможностей обращаются дети, активно занимающиеся в спортивных секциях трвмоопасных дисциплин-

футбол, хоккей, л/атлетика, лыжный спорт, единоборства, тяжелая атлетика. Также обращаются родители учащихся, с просьбой организации группы оздоровительной направленности

Вера в успех, практикуемых мной комплексов, вдохновляет меня на благородное дело - оздоровление детей.

Основные методические требования:

- последовательность и постепенность физической нагрузки (от простого к сложному);

- соблюдение правильного акта –«вдох-выдох», обеспечивающего кислородную потребность;

- правильная техника выполнения упражнений;

- полно-амплитудные траектории движений;

- клиринговая основа выполнения упражнений, основа взаимопомощи партнеров.

Базовые основы оздоровительного тренинга:

(Посредством упражнений многофункционального комплекса)

- активизация тока крови;

- выработка синовиальной жидкости в суставах;

- достижение работоспособного тонуса мышц, связок, сухожилий;

- достижение подвижности суставов и позвоночника.

Сегодня, я представляю вашему вниманию легко усваевоемый комплекс упражнений с собственным весом, без использования дополнительных отягощений, тренажерного оборудования и приспособлений. Реабилитационно - восстановительный успех гарантирован только в случае соблюдения последовательности и не форсирования суставов нагрузками, а также правильной техники выполнения упражнений, предлагаемого комплекса. Для облегчения выполнения комплекса в полном объеме, практически все упражнения можно выполнять в наклоне, опираясь предплечьями например, на подоконник.

К О М П Л Е К С

профилактических и реабилитационных упражнений

корригирующей гимнастики, для суставов нижних конечностей.

№	Упражнение	Пиктограмма	Назначение	Условия выполнения	Темп вып-и раз.м
1	Сведение - разведе- ние коленей, согнутых ног, из положения л е ж а или сидя.	Одновременно	Активизация тока крови на нижнем круге кровообра- щения посредством р а с - слабления мышц и связок в узлах сосредоточения крупных кровоснабжающих, нижние конечности, сосудов.	Максимальная ампли- туда разведения, с ам- ортизацией в конеч- ном положении.	70-75
2	Полурывковое разгиба- ние коленного с у с т а в а из положения лежа или сидя поочередно п р а - вой и левой ногой.	Поочередно	Активизация тока крови в мышцах, связках сухожили- я х окружающих к о л е н н ы й сустав. Образование сино- виальной жидкости в сустав- ной сумке.	П р и разгибании коленного сустава, рывок связок свести н а минимум. Носок по возможности оттянут.	75-80

3	Упражнение на голено-с т о п из положения с т о я при опоре. Поочеред- ный подъем стопы с носка.	Поочередно	Активизация тока крови в зоне упрямых икроножных мышц. Достижение работо- способного тонуса этих мышц.	В конечном нижнем положении обязате- льно амортизацион - ное движение. Все работающие группы мышц должны быть расслаблены. П р и этом положение те- ла постоянно должно оставаться на одном уровне, т.е. неподви- жно.	100-1
4	Легкие стряхивания поочередно п р а в о й и левой ногой от к о л е н а из положения с т о я при опоре		Максимальное р а с с л а б л е - ние связок и сухожилий в окружности коленного сустава	В нижнем положении, рывок связок коленно-гоог го сустава должен быть сведен на минимум	75-80
5	Упражнение на голено-стопы: попеременный подъем правой и ле- в о й стопы с носка, стоя п р и опоре, со сменой расположения стоп		Д л я усиления кровообраще- ния на всей длине к о н е ч н о - с т и и активизации в ы р о б о т - ки синовиальной жидкости в коленом и тазобедренном суставах	П о д ъ е м п я т о к , к а к можно выше. Тело, при выполнении упражнения, постоян- но остается на одном уровне, т.е. неподви- жно.	85-90
6	Повторение упраж не- ния 3				

7	Полуприседы из поло-ж е н и я стоя при опоре, со сменой расположе-н и я стоп: 1-носки вместе,пятки 2-стопы параллельно 3-пятки вместе,носки . врозь	Одновременно	Активизация тока крови. Натяжение связоки сухо-Жилий окружности колен- ного сустава и икроножных мышц	Режим выполнения: Уход спадом в низ, стоповая остановка, темповой подъем, мгновение полного расслабления в верх- нем положении. Выполнение упражнения на полной стопе	60-65
8	Повторение упражне- ния 4				
9	Попеременное с м е - щение колена правой и левой ноги вперед-внутрь.		Повышение функциональ- ных возможностей колен-н о г о и тазобедренного суставов	Упражнение выполня- ется без отрыва нос- ков и пяток, на полной стопе после хорошей разминки.	90-10
10	Повторение упражне- ния 3				
11	Коротко-амплитудные полуприседы без выхо- да в верхнее положе- ние, со сменой распо-ложения стоп.	Одновременно	Максимальное натяжение икроножных мышц, связок коленного и тазобедрен- ного суставов.	Упражнение выполня- ется из положения стоя на полной стопе.	100-1
12	Повторение упражне- ния 4				

13	Попеременный выход с пятки на носок одновременно разноименными ногами (асинхронное выполнение).	Попеременно	Достижение функциональных возможностей всех суставов нижних конечностей.	Произвольное положение стоп. Тело находится на одном уровне.	40-45
14	Повторение упражнения 3 или 4.				
15	Сведение-разведение коленей в полуприседе с тоя при опоре, на полной стопе или с носка.	Одновременно	Повышение функциональных возможностей связок и мышц коленного и тазобедренного суставов. Выработка синовиальной жидкости.	Параллельная постановка стоп. Ускоренный темп выполнения.	110-1
16	Повторение упражнения 4				
17	Приседание со сведением коленей в нижнем положении.	Одновременно	Растяжение связок и мышц внутренней поверхности коленного сустава и икроножных мышц.	На полной стопе, без отрыва пяток . Не доводить упражнение до болевых ощущений.	60
18	Повторение упражнения 4				

19	Отведение поднятого до угла - 90 гр. колена, из положения стоя при опоре.	Поочередно	Растяжение связок и мышц внутренней поверхности тазобедренного сустава. Создание условий для вы- работки суставной жидкости	При отведении коле- на, в крайнем положе- нии не значительное ускорение. При выпо- лнении спина прямая, носок оттянут.	70-75
20	Повторение упражне- ния 4				
21	Попеременный подъем стопы в носок с однов- ременным продвиже- нием колена вперед- внутрь		Достижение функциональ- ных возможностей всех групп мышц и связок, а так же всех суставов нижних конечностей	При выполнении упражнения допусти- мо незначительное вертикальное сме - щение тела.	60
22	Повторение упражне- ния 4				
23	Вращательное движе- ние поднятого колена поочередно правой и левой ногой	Поочередно	Растяжение всех связок и мышц тазобедренного сустава. Создание условий для выработки синовиаль- ной жидкости.	Выполнение упраж- нения на полной амплитуде, при опоре. Спина прямая, носок Оттянут.	70-75
24	Повторение упражне- ния - 5, с параллельной постановкой стоп на ширине плеч.	Параллельное Расположение Стоп.	Рассосредоточение, стабилизация напряжения и физиологическая релаксация связок и мышц суставов нижних конечностей.	Ускоренное выполнение, с максимальнымрасслаблением всех групп мышц и связокнижних конечностей.	2 подхо

Утром, вечером рекомендую выполнять в полном объеме. В течении дня, не менее 2 - 3 раз, в сокращенном варианте. Обязательное включение базовых упражнений: 5,7,11,19,23,24.

Промежуточных упражнений: 3,4.

Присоединяйтесь к нам и будите здоровы!!!