

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»

Комплекс 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 здоровьесформирующей 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 ток 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 травмоопасных 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 усваиваемый 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.

КОМПЛЕКС
профилактических и реабилитационных упражнений
корректирующей 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 колен 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 голеностопиз положения стоя при опоре. Поочередный подъем стопы с носка.	 Поочередно	Активизация тока крови в зоне упрямых икроножных мышц. Достижение работоспособного тонуса этих мышц.	В конечном нижнем положении обязательно амортизационное движение. Все работающие группы мышц должны быть расслаблены. При этом положение тела постоянно должно оставаться на одном уровне, т.е. неподвижно.	100-1
4	Легкие стряхивания поочередно правой и левой ногой от колена из положения стоя при опоре		Максимальное расслабление связок и сухожилий в окружности коленного сустава	В нижнем положении, рывок связок коленно-гобого сустава должен быть сведен на минимум	75-80
5	Упражнение на голеностопы: попеременный подъем правой и левой стопы с носка, стоя при опоре, со сменой расположения стоп		Для усиления кровообращения на всей длине конечности и активизации выработки синовиальной жидкости в коленном и тазобедренном суставах	Подъем пяток, как можно выше. Тело, при выполнении упражнения, постоянно остается на одном уровне, т.е. неподвижно.	85-90
6	Повторение упражнения 3				

7	Полуприседы из положения стоя при опоре, со сменой расположения стоп: 1-носки вместе, пятки 2-стопы параллельно 3-пятки вместе, носки врозь	 Одновременно	Активизация тока крови. Натяжение связок и сухожилий окружности коленного сустава и икроножных мышц	Режим выполнения: Уход спадом в низ, стоповая остановка, темповой подъем, мгновении полного расслабления в верхнем положении. Выполнение упражнения на полной стопе	60-65
8	Повторение упражнения 4				
9	Попеременное сгибание колена правой и левой ноги вперед-внутри.		Повышение функциональных возможностей коленного и тазобедренного суставов	Упражнение выполняется без отрыва носков и пяток, на полной стопе после хорошей разминки.	90-10
10	Повторение упражнения 3				
11	Коротко-амплитудные полуприседы без выхода в верхнее положение, со сменой расположения стоп.	 Одновременно	Максимальное натяжение икроножных мышц, связок коленного и тазобедренного суставов.	Упражнение выполняется из положения стоя на полной стопе.	100-1
12	Повторение упражнения 4				

13	Попеременный выход с пятки на носок одновременно разноименными ногами (асинхронное выполнение).	 Попеременно	Достижение функциональных возможностей всех суставов в нижних конечностях.	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 выработки суставной жидкости	При отведении колена, в крайнем положении и незначительное ускорение. При выполнении спина прямая, носок оттянут.	70-75
20	Повторение упражнения 4				
21	Попеременный подъем стопы в носок с одновременным продвижением колен вперед-внутри		Достижение функциональных возможностей всех групп мышц и связок, а также всех суставов нижних конечностей	При выполнении упражнения допустимо незначительное вертикальное смещение тела.	60
22	Повторение упражнения 4				
23	Вращательное движение поднятого колена поочередно правой и левой ногой	 Поочередно	Растяжение всех связок и мышц тазобедренного сустава. Создание условий для выработки синовиальной жидкости.	Выполнение упражнения на полной амплитуде, при опоре. Спина прямая, носок оттянут.	70-75
24	Повторение упражнения 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 максимальным расслаблением всех групп мышц и связок нижних конечностей.	2 подхс

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 будьте здоровы!!!