Федеральное агентство по образованию ГОУ ВПО

Уральский государственный технический

Университет - УПИ им. Первого президента России

Б.Н. Ельцина.

Кафедра "оздоровительной физической культуры"

Оздоровительная программа по физической культуре

Преподаватель:

Студент:

Группа: М-.

Екатеринбург2010

Оглавление

[Введение](#_Toc274173041)

[1. Причины возникновения сколиоза](#_Toc274173042)

[2. Программа занятия](#_Toc274173043)

[Список используемой литературы](#_Toc274173044)

## Введение

Диагноз: сколиоз I, II степени

Цели и задачи программы: Формирование осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Противопоказания: противопоказаны физические упражнения увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Реберный горб, который при этом наблюдается, образует деформацию с выпуклостью вбок и кзади - кифосколиоз.

Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. По данным Петербургского детского ортопедического института им.Г.И. Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов выявлено нарушение статики, требующее лечения. Название сколиоз получает по уровню изгиба: шейный, грудной или поясничный и соответственно выпуклой стороны искривления. Таким образом, можно встретить, например правосторонний грудной сколиоз.

Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным - при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник. Он может быть фиксированным и нефиксированным, исчезающим в горизонтальном положении, например при укорочении одной конечности.

Одновременно со сколиозом обычно наблюдается и торсия его, т.е. поворот вокруг вертикальной оси, причем тела позвонков оказываются обращенными в выпуклую сторону, а остистые отростки в вогнутую. Торсия способствует деформации грудной клетки и ее асимметрии, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются.

Начальные явления сколиоза могут быть обнаружены уже в раннем детстве, но в школьном возрасте (10 - 15 лет), он проявляется наиболее выражено. Цель данной работы определить, насколько серьезной является проблема сколиоза среди молодежи.

## 1. Причины возникновения сколиоза

Этимологически различают сколиозы врожденные (по В.Д. Чаклину они встречаются в 23,0%), в основе которых лежат различные деформации позвонков: недоразвитие; клиновидная их форма; добавочные позвонки и. т.д.

К приобретенным сколиозам относятся:

1. ревматические, возникающие обычно внезапно и обуславливающиеся мышечной контрактурой на здоровой стороне при наличии явлений миозита или спондилоартрита;

2. рахитические, которые очень рано проявляются различными деформациями опорно-двигательного аппарата. Мягкость костей и слабость мышц, ношение ребенка на руках (преимущественно на левой), длительное сидение, особенно в школе, - все это благоприятствует проявлению и прогрессированию сколиоза;

3. паралитические, чаще возникающие после детского паралича, при одностороннем мышечном поражении, но могут наблюдаться и при других нервных заболеваниях;

4. привычные, на почве привычной плохой осанки (часто их называют “школьными", так как в этом возрасте они получают наибольшее выражение).

Непосредственной причиной их могут быть неправильно устроенные парты, рассаживание школьников без учета их роста и номеров парт, ношение портфелей с первых классов, держание ребенка во время прогулки за одну руку и. т.д. Этим перечнем, конечно, охватываются не все виды сколиозов, а лишь основные. Принято считать, что причиной травмы поясницы являются тренировочные перегрузки. Между тем, боли в нижнем отделе позвоночника куда чаще вызваны обычной повседневной деятельностью человека.

В этом и кроется объяснение, казалось бы, странного противоречия, когда на боль в пояснице жалуются люди никогда не знавшие спорта. Самое вредное - это сидеть. Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим! Впрочем, повышенная нагрузка - это еще пол дела. Помногу часов нам приходиться сидеть в самой вредной позе - наклонившись вперед. В таком положении края позвонков сближаются и защемляют межпозвоночный диск из хрящевой ткани.

Вообще эта ткань отличается замечательной эластичностью, позволяющей ей успешно сопротивляться компрессии. Однако надо учитывать, что при сидении сила давления на внешний край диска возрастает в 11 раз. Да к тому же продолжается не только в течение рабочего и учебного дня, но часто и дома.

Кстати, как же тогда объяснить тот простой факт, что устав от длительного стояния мы стремимся сесть? Причина в том, что боль в пояснице не всегда бывает следствием перегрузки межпозвоночных дисков. Часто боль провоцирует мышцы низа спины, которые при стоянии оказываются в состоянии статического напряжения. Стоит сесть, как мышцы расслабляются, и боль утихает.

Кстати, напряжение дисков редко бывает причиной боли. Болит травма, которая возникла давно и теперь дает себя знать. Когда человек садится, травмированная область меняет положение. Отсюда иллюзия облегчения. Интересно разобраться, почему все-таки сидение сильнее нагружает позвоночник, чем стоячее положение. Объяснение в том, что вертикально тело поддерживает как скелет в целом, так и большой массив мускулатуры.

В итоге нагрузка “распыляется” по всему телу, и позвоночнику делается “легче”. Когда человек садится, то поддерживающий мышечный корсет туловища расслабляется, и вся тяжесть тела ложится на позвоночный столб. Отсюда и травмы, возникающие при длительном сидении. Надо подчеркнуть, что в позвоночных дисках скрыт огромный потенциал само коррекции.

## 2. Программа занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка, количество раз, время.  | Методически указания |
| Вводная часть |
| 1 | Проверка пульса.  | 3 минуты | Найти вену на запястье на правой руке (у основания большого пальца) и прижать ее большим пальцем левой руки.  |
| 2 | Дыхательные упражнения:Дыхание грудью.  | Сделайте полный выдох и затем медленный вдох, стараясь как можно больше расширить грудную клетку.При выполнении упражнения необходимо удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в стороны. При выдохе не сжимать грудную клетку. Ребра должны медленно опускаться за счет расслабления межреберных мышц.  |
| Подготовительная часть |
| 1 | вращение головой на четыре счета влево, затем вправо. | 10 раз | Выполняется плавно, с максимальной растяжкой мышц.  |
| 2 | исходное положение - руки на поясе. Наклоны головы - на счет “один" - влево, “два” - вправо, “три” - вперед, “четыре" - назад | 10 раз | Плечи неподвижны, стараться ушами достать плечи, подбородком - груди. |
| 3 | исходное положение - ноги врозь, руки в стороны.  | 10 раз | Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.  |
| 4 | исходное положение - ноги врозь, руки вверх | 10 раз | Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).  |
| 5 | исходное положение - ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад.  | 10 раз | Резкими взмахами менять положение рук.  |
| 6 | исходное положение - ноги врозь, руки вверх.  | 10 раз | Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.  |
| 7 | исходное положение - руки в стороны.  | 10 раз | Резким движением повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение. |
| 8 | исходное положение - ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник.  | 10 раз | Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук. |
| 9 | исходное положение - ноги врозь, руки к плечам.  | 10 раз | Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.  |
| 10 | исходное положение - ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью.  | 10 раз | Пружинящим движением отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние. |
| 11 | исходное положение - встать спиной к столу и опереться на него руками.  | 10 раз | Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение. |
| 12 | исходное положение - ноги врозь, руки в стороны.  | 10 раз | Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.  |
| 13 | исходное положение - палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнение).  | 10 раз | Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.  |
| 14 | исходное положение - ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед).  | 10 раз | Поднять палку вверх, и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее вперед, не сгибая рук.  |
| 15 | исходное положение - Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, ладони на бедрах немного выше колен, голова приподнята. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот. После этого примите основную позу.  | 6 раз | Слегка наклониться, опустить левую руку, локоть упирается в согнутое левое колено. Вытянуть прямую правую ногу в сторону, оттянув носок и не отрывая ступни от пола. Вес тела должен приходиться на согнутое левое колено. Затем поднять правую руку над головой и, наклониться влево, тянуться ею так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц от талии до подмышки. При этом рука должна оставаться выпрямленной и находиться близко к голове. Задержаться в этом положении на 8 счетов. Повторять наклоны по 3 раза в каждую сторону. |
| Основная часть |  |  |  |
| 1 | **Подъем верхней части туловища из положения лёжа.** исходное положение - лежа на скамье с опорой на живот, вернее на бёдра, ноги зафиксированы сверху второй опорой скамьи, руки прижаты к груди, верхнюю часть туловища удерживаем горизонтально полу.  | 15 раз | Опускаем туловище вниз, почти до касания головой пола, возвращаемся в горизонтальное положение и чуть выше, немного прогибаясь в пояснице, с кратковременной задержкой в верхней точке.  |
| 2 | **Скручивние.** исходное положение - лежа на спине на горузонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди.  | 20 - 30 раз | Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возращаемся в исходное положение.  |
| 3 | **тяга вниз за голову или перед грудью на блочном тренажере.** исходное положение - сидя на скамье тренажера, колени закреплены, спина прямая.  | 15 раз | тяга перекладины тренажера вниз до касания затылка или к подбородку (можно чередовать - в один день делаем перед грудью, в другой день - за голову).  |
| 4 | **тяга к груди на блочном тренажере.** сидя на скамье, ноги в упоре тренажера, спина чуть согнута вперед, в выпрямленных руках держим хват тренажера.  | 15 раз | выполняем тягу блочного устройства к животу, одновременно выпрямляя спину и сводя лопатки.  |
| 5 | **Подъем рук с отягощениями через стороны.** исходное положение - Стоя гантели в опущенных руках.  | 30 раз | поднимаем их через стороны до горизонтального положения (кисти рук вывернуты вверх, руки чуть согуты в локтях).  |
| 6 | **Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.** ИП: лёжа на скамье, штанга в выпрямленных руках.  | 10 раз | опускаем штангу до касания груди, и выжимаем вверх.  |
| 7 | **Жим ногами на тренажере** ИП: лёжа на спине на скамье тренажера, ноги выпрямлены и упираются в верхнюю полку тренажера.  | 20 раз | ИП: лёжа на спине на скамье тренажера, ноги выпрямлены и упираются в верхнюю полку тренажера.  |
| 1 | ИП: стоя.  | 5 раз | Расслабить кисти и руки в локтях - уронить кисти к плечам. Расслабив руки полностью, уронить из вдоль туловища.  |
| 2 | ИП: сидя, ноги скрестите, наклонитесь вперед, положите руки вперед на пол.  | 8 раз | Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными.  |

## Список используемой литературы

1. http://skolioz. mccinet.ru/strong. htm

2. http://zloy-fizruk. narod.ru/upr.html

3. http://zmix.ru/aerobika/uprazhnenie-na-rasslablenie-myishts-spinyi.html