

Попов Валерий Павлович,

учитель физической культуры

МАОУ СОШ №16 им. В.П. Неймышева

г. Тобольск, Тюменская область

КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОЗВОНОЧНИК

Аннотация. Школьная программа по физической культуре не предусматривает достижения учащимися высоких спортивных результатов. Однако, знание арсенала профилактических, реабилитационных упражнений и оздоровительных комплексов, а также навыки и умения их применения должны быть приоритетными.

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

В ряду зон, наиболее часто подверженных заболеваниям опорно-двигательной системы организма, выделяются суставы и позвоночник – болезни скалеоз, кифоз, лордоз.

Причины возникновения заболеваний позвоночника на уровне дискомфорта и болезненных ощущений – самые разные, но при наличии материально-технического оснащения эти болезни полностью излечимы.

Для эффективного влияния на позвоночник необходимо тренажерное оборудование с наличием блоков верхнего и нижнего расположения, способствующее организации декомпрессионного нагружения. Данному направлению обязательно должно быть обеспечено медицинское сопровождение.

Ключевые слова: динамические и амортизационные движения, статические удержания, декомпрессионное нагружение, малогабаритные гантели, дополнительное отягощение.

Подготовительные упражнения, способствующие активизации тока крови, достижению работоспособного тонуса мышц и связок позвоночника можно рекомендовать следующие.

• **в динамическом режиме:**

– *шраги* – полно-амплитудные вращательные движения плечевого пояса, из положения сидя на скамье, руки на поясе (10-12 раз);

– полно-амплитудные скручивание торса, из положения сидя на скамье, руки на коленях, локти поданы вперед (8-10 раз);

– полно-амплитудные вращения торса, из положения сидя на скамье, руки на коленях, с максимальной подачей плеча вперед при повороте торса (8-10 раз);

– полно-амплитудные боковые наклоны торса в плоскости тела, из положения сидя на скамье, руки на поясе, с максимальным подъемом, противоположного наклону, плеча (8-10раз);

– *шраги* – полно-амплитудные, асинхронные вращения плеч, из положения сидя на скамье, руки на поясе (10-12 раз);

– полно-амплитудные прогибы торса, из положения сидя на скамье, руки на поясе, локти и плечи максимально отведены назад (8-10раз);

– осевое скручивание торса, с использованием шагового маха рук, из положения сидя на скамье или стоя (25-30 раз);

• **в амортизационном режиме:**

– из исходного положения сидя на скамье, руки снизу бедра, через усилия рук, максимальная группировка торса (наклон вперед), 3-4 амортизационных движения, возвращение в исходное положение. Повторить 4 раза.

– из исходного положения сидя на скамье, руки на бедрах, через усилия рук, максимальные осевые скручивания торса, 3-4 амортизационных движения влево, затем вправо. Повторить 4 раза.

Данные упражнения могут выполняться в различных комбинациях и не в полном объеме.

• ***С малогабаритными гантелями и легкими отягощениями.***

Скручивания торса по оси тела в разных вариантах исполнения, обеспечивающие активный кровоток, работоспособный тонус мышц и связок, массажный эффект межпозвонковых дисков:

– из устойчивого положения стоя – скручивания торса по оси тела от «стопы», с малогабаритными гантелями (0,5 кг) в руках, для усиления маха. Параллельное направление движения рук в шаговом режиме, с максимальной подачей плеча вперед;

– скручивания торса по оси тела от «бедра», с малогабаритными гантелями. Вращательные по оси тела движения рук, усиливают скручивания позвоночника;

– глубокие, боковые наклоны плечевого пояса, с акцентированием сгиба в грудном отделе. Маховые движения рук в плоскости тела, способствуют полно амплитудному выполнению упражнения;

– скручивания торса с незначительным наклоном тела вперед, из положения сидя на скамье. Вращения по оси тела движения рук с малогабаритными гантелями, усиливают скручивания позвоночника;

– скручивания торса из положения сидя на скамье, с отклонением тела назад и незначительной группировкой в кипу;

– скручивания торса, сидя на скамье, с периодическим изменением положения тела: 8-10раз – вертикальное расположение, 8-10раз – с отклонением назад;

– кач гири 2-мя руками, с периодическим акцентированием нагрузки на спину или ноги.

• ***Декомпрессионные упражнения на перекладине:***

– вис на перекладине с частичным снятием нагрузки через упор ногами в пол;

– вис на перекладине с прокачиванием ног в плоскости тела – коротко-амплитудные, вперед-назад, круговые вращения;

– подъем коленей из вися на перекладине.

• *С использованием приспособлений, оснастки и несложного спортивного инвентаря:*

– отжимания со сгибо-прогибом в упоре лежа, от высокой (60-70см) скамьи;

– скручивания нижней части тела относительно торса на диске «Здоровье», при опоре (шведская стенка) для удержания плечевого пояса в состоянии покоя;

– наклоны на тренажере «Гиперэкстензия»: коротко- и полно-амплитудные наклоны, скручивания в наклоне, статические удержания в разных по траектории положениях;

– скручивания торса, из положения сидя на наклонной скамье, на мышцы брюшного пресса и адаптационного эффекта внутренней стороны позвоночника;

– коротко- и полно- амплитудные наклоны на Т-образном тренажере с максимальным сокращением длинных мышц спины.

• *На блочных тренажерах.*

Блок верхнего расположения:

– дозированная вытяжка межпозвоночных мышц, связок и корсетных мышц спины, через тягу широкого хвата;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и скручивание плечевого пояса;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и максимальная группировка (кипа) спины, с последующим расслаблением;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и максимальный прогиб спины с периодическим расслаблением;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и сгибо-прогиб спины;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и боковые наклоны в плоскости тела;

– вытяжка торса, через тягу широкого хвата и вращательное движение плечевого пояса, грудной клетки по кругу;

– смещения вправо-влево торса, вытянутого на блоках верхнего расположения «крссовера».

Блочный тренажер-твистер:

– скручивания торса поочередно правой и левой стороны с регулируемой нагрузкой;

– статические удержания поочередно правой и левой стороны;

– коротко-амплитудные, амортизационные движения в конечном поворотном положении.

Механический рычажный тренажер – верхняя тяга:

– вытяжка торса и попеременное смещение рук, с прилегающей частью плечевого пояса, вперед-назад;

– вытяжка торса и глубокая группировка (сгиб) позвоночника, с последующим расслаблением;

– вытяжка торса и глубокий сгибо-прогиб позвоночника.

Достаточно большой арсенал предлагаемых к выполнению упражнений, широкий спектр заболеваний позвоночника и разный потенциал физических возможностей, нуждающихся в оказании коррекционных процедур, предполагают блочно-модульную схему планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ответственной частью планируемых программ являются занятия на тренажерах, реально наиболее действующие. Поэтому соблюдение принципов последовательности и постепенности (от простого к

сложному), правильная техника выполнения упражнений и безопасные условия занятий являются обязательными.

Комплексы упражнений на позвоночник составляются с учетом функциональных возможностей и физиологических ограничений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по методике Бубновского, Дикуля, Ниши, Брега, Касьяна / Составитель В. Карпухина. – М.: АСТ, 2014. – 477 с. – С. 54-56, С. 278-281.*
- 2. Евдокименко П.В. Боль в спине и шее. Что нужно знать о своем заболевании? – 4-е изд., переработ. – М.: ООО «Издательство «Мир и образование»», 2014. – 304 с. – С. 233-250.*
- 3. Радикулиту – нет. Два золотых правила защиты спины доктора Некрасова / Некрасов А. Д. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.: ил. – С. 155-156.*