

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 ГОД

Индивидуализация образования

Сидорова Софья Григорьевна

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Таттинская гимназия имени А.Е.Мординова

Республика Саха (Якутия), Таттинский улус, с.Ытык-Кюель

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лечебная физическая культура – научная медицинская дисциплина, изучающая средства физической культуры, используемые с лечебной целью, т. е. для лечения заболеваний и повреждений организма человека. Лечебная физкультура изучает действие различных средств физической культуры (физических упражнений, подвижных и спортивных игр, закаливающих факторов, массажа) на организм учащихся. А также разрабатывает методики лечебной физкультуры при различных дефектах развития, заболеваниях и травмах. Методисты лечебной физкультуры должны знать общие основы, средства и формы применения ЛФК.

Практическое применение средства лечебной физкультуры требует знаний:

- а) особенностей их использования в различных возрастных группах.
- б) его стадии, особенностей.
- в) индивидуальных и возрастных особенностей течения болезни или травмы.
- г) психологических особенностей.

В начале учебного года учащиеся проходят углубленный медицинский осмотр. Специальной медицинской группой должны заниматься учителя физической культуры или специалист по ЛФК. Специальные медицинские группы формируются по возрасту (1-4-е и 5-9 классы). Занятия

проводятся 2-3 раза в неделю по 30 мин. Любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания. Как научить детей правильному дыханию.

Носовое дыхание

1. Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по крыльям носа. Повторить 5 раз.

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов поочередно через правый и левый носовой ход, закрывая другой указательным пальцем.

3. Рот открыт. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через нос.

4. На вдохе через нос оказывать сопротивление воздуха, надавливая пальцами на крылья носа. Повторить 8-10 раз.

5. Рот открыт, Язык поднять к небу, подышать через нос.

6. Сделать вдох через нос. На выдохе протяжно тянуть звук «ммммммм», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

7. Закрывать нос пальцами и считать до 10. То же с открытым носом.

8. Закрывать правую половину носа. Бег на месте, дышать через левый носовой ход. Прodelать то же, закрыть левую половину носа.

9. Закрывать правую половину носа и протяжно тянуть «гммммм». Прodelать то же, закрыть левую половину носа.

10. Открывая рот – выдох через нос, закрывая – вдох. Повторить 8-10 раз.

11. Открыть рот перед зеркалом. Поднять мягкое небо и попытаться удержать его в таком положении 1-2 сек.

12. Повороты головы с открытым ртом. При повороте – выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох. Дыхание через нос. Повторить 10 раз. А.А.Уманской (Физкультура и спорт 1984, №3)

Дефекты осанки – отклонение от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Нарушения осанки не является заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-

двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Причины дефектов осанки. Условия окружающей среды, а также функциональное состояние мускулатуры могут повлиять на осанку ребенка. Дефект осанки (1 степень) можно исправить в течение 1-1,5 лет, а (2-3 степень) длительность 2-3 года. Чем младше возраст, тем легче исправить дефект, контролируя ее 2-3 раза в год (в начале, середине и конце учебного года). Занятия должны проводиться систематически, не реже 3 раза в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением корригирующего комплекса упражнений в домашних условиях.

Общие задачи решаются путем широкого использования общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся.

Примерные физические упражнения:

Для мышц спины:

1. Исходное положение, лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна за другую. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать.
2. Исходное положение то же. Приподнимая голову и плечи, медленно привести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
3. Исходное положение – на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
4. И.п. – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 10-15 счетов.

Для брюшного пресса.

Исходная положения – лежа на спине, поясница прижата к опоре.

1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».
4. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.

Для боковых мышц туловища.

И.п. – лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую ногу. То же, лежа на другом боку.

Плоскостопие – деформация стопы, тесно связана с нарушением осанки. Плоскостопия появляется в результате переутомления, ослабления мышц голени и стопы. Бывают и врожденные нарушения в развитии стопы. Определяется плоскостопия визуально или отпечатками стопы. ЛФК назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышение физической работоспособности и сопротивляемости.

Задачи лечебной физкультуры: исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы, воспитание и закрепление навыка правильной осанки. В начале лечебного курса используют выполнение упражнений их исходных положений лежа и сидя, разгрузку стоп, сочетание их с массажем. К специальным упражнениям относятся упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенно увеличивающейся нагрузкой, сопротивлением, постепенным увеличением нагрузки на стопы. Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и

их переключением, катанием подошвами ног палки и т. п. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы на носках, пятках, наружном крае стопы, с параллельной установкой стоп. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с общеразвивающими в возрастающей дозировке.

Примерный перечень упражнений.

Из исходного положения лежа:

1. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение.
2. В этом же положении – поочередное приподнимание пяток от опоры.
3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.
4. Лежа на спине, круговые движения стоп в одну и другую стороны.

Из исходного положения сидя.

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
3. Ноги в коленях выпрямлены – сгибание и разгибание стоп.
4. Захват пальцами стоп мелких предметов и переключивание их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону.

Из исходного положения стоя.

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе.
2. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.
3. Полуприседания и приседания на носках.
4. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
5. Стоя, носки вместе, пятки врозь – полуприседания и приседания.

6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания.

7. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

Предупреждению деформации стопы способствует рациональная обувь: с твердым подошвой, небольшим каблучком. Не рекомендовать ношение обуви с плоской подошвой, мягких тапочек и валенок.

Дыхание по методике Стрельниковой.

Создательница принципиально новой дыхательной гимнастики оказавшейся невероятно полезной буквально всем, делая ее, люди избавлялись от стенокардии, астмы, гастритов, варикозного расширения вен, фарингита и насморка.

Урок для начинающих - правила исполнения:

1. Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий, как хлопок в ладоши.
2. Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот).
3. Вдох делается одновременно с движениями.
4. Все вдохи – движения делаются в темпе – ритме строевого шага.
5. Счет идет только по 8. Считать мысленно, не вслух.

Урок повторять 2 раза в день утром (до еды) и вечером (или до еды или через час-полтора после нее).

На 2 день занятий все упражнения можно делать по 32 вдоха-движения без остановки, затем отдых 3-4 секунды, и снова 32 вдоха-движения. Если вы в тяжелом состоянии – отдыхайте после каждой «восьмерки» (8 вдохов - движений) до 10 секунд. В тяжелом состоянии (во время сердечного или астматического приступа) ее можно делать сидя или лежа, и не по 32 вдоха-движения подряд, а по 4 или 8, как в самом начале урока. При плохом

самочувствии /простуде, головная боль, высокая температура и т.д./ делайте гимнастику несколько раз в день.

ОГРАНИЧЕНИЯ: При травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах, при повышенной артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре-Не наклоняйтесь низко в упражнении «Насос». Поклон делается едва заметный, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Сердечникам (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) первые неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». На второй неделе тренировок делать это упражнение только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-4 секунды и т.д.

Перечень упражнений: на первой неделе

1. «Ладшки»
2. «Погончики»
3. «Насос»
4. «Кошка»
5. «Обними плечи»
6. «Большой маятник»

на второй неделе

7. «Повороты головы»
8. «Ушки»
9. «Маятник головой»
- 10.«Перекаты»
- 11.»Шаги»

(Аргументы и факты 1994г, № 6).

Литература:

1. Аргументы и факты 1994г, № 6
2. Физкультура и спорт 1984, №3