

## Информация для составления комплекса корригирующих упражнений.

Суть всех существующих методов коррекции осанки заключается в восстановлении мышечного баланса, т. е. напряженные мышцы необходимо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и, таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих наше туловище в правильном положении. Один из методов коррекции осанки – это занятия специальными корригирующими упражнениями. Корригирующие упражнения могут выполняться со снарядами, без снарядов и на снарядах (с резиновыми бинтами, с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями), их можно выполнять самостоятельно в домашних условиях или на учебных занятиях.

### **1 Физиологическое действие физических упражнений.**

Рассмотрим, что же происходит с нашими мышцами в процессе занятий физическими упражнениями?

В процессе занятий физическими упражнениями происходит усиление кровоснабжения работающих мышц, связок и даже костей. Установлено, что во время сна через каждый килограмм мышц человека протекает около 12 литров крови, а во время мышечной работы 56 литров, т. е. почти в 5 раз больше. При этом мышцы поглощают кислорода в первом случае 0,3 литра, во втором – 6 литров, т. е. в 20 раз больше. В результате этого происходит увеличение массы и силы мышц, укрепляются сухожилия, связки, и даже кости становятся утолщенными. Активная работа мускулатуры при выполнении упражнений облегчает продвижение крови по венам и лимфы по лимфатическим сосудам. Сокращение мышц вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой системы и легких, что проявляется в виде более мощных и учащенных сокращений сердца и углубленного, учащенного дыхания. В результате в кровеносной системе масса циркулирующей крови увеличивается, усиливается кровообращение и в работающие мышцы вместе с током крови поступает больше кислорода и питательных веществ, необходимых для их деятельности и роста.

Углубленное и учащенное дыхание во время физических упражнений способствует расправлению легочных пузырьков (альвеол), улучшает газообмен и кровоснабжение не только работающих мышц, но и легочной ткани. Во время вдоха давление в грудной клетке уменьшается, и это способствует притоку сюда крови по венам шеи и венам, несущим кровь из брюшной полости, в которой во время вдоха давление повышается.

Таким образом, занятия физическими упражнениями укрепляют скелетные мышцы и сердце, увеличивают емкость грудной клетки и легких. Кроме того, и физические упражнения и любая физическая работа усиливают процессы обмена веществ в организме, способствуют сгоранию жиров, улучшают деятельность органов пищеварения. Таким образом, всё вместе: интенсификация нервных процессов, нормализация пищеварения, повышение функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем – улучшает снабжение всех тканей организма питательными веществами, активизирует обменные процессы в организме, что увеличивает защитные силы нашего организма и повышается сопротивляемость к различным заболеваниям. Форма занятий физическими упражнениями может быть самой разной: от занятий каким-либо видом спорта до обычной утренней гимнастики. Одной из форм занятий физическими упражнениями направленной на исправление нарушений осанки является специальная корригирующая гимнастика.

Для студентов имеющих нарушения осанки и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или освобожденных от занятий физической культурой, т. е. ограниченных в двигательной активности, корригирующие упражнения являются наиболее действенным и доступным средством поддержания своего здоровья и работоспособности. Однако следует помнить, что восстановить нарушенную осанку только на учебных занятиях невозможно. Нужны систематические дополнительные занятия корригирующими упражнениями, цель которых – избирательное укрепление мышечной системы и закрепление навыка правильной осанки. Если вы действительно хотите исправить свою осанку, то вам надо научиться заниматься корригирующей гимнастикой самостоятельно.

## **2 Общие методические замечания к занятиям корригирующими упражнениями**

Корригирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить 3-5 корригирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, т. е. чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких

упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выполнению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений. Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Напоминаем, чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для исправления конкретного нарушения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие данное нарушение, знать мышцы, над которыми следует работать. При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами:

постепенное увеличение нагрузки;

1. постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
2. рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);
3. использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений. Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания.
4. В комплекс включить от 10 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

### **3 Правила составления коррекционных комплексов.**

1. Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.
2. Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.
3. После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

4. Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнения в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия
5. Последними в комплексе должны быть упражнения на растяжку основных групп мышц

Упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться прямо и следить за своей осанкой.