

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

СЕМИНАР ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДЮСШ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО ФОКИНО
Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА –
ОСНОВА КАЧЕСТВЕННОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Методическая работа тренера-преподавателя
МБУДО «ДЮСШ» ГО ЗАТО г.Фокино Дрозач Татьяны Николаевны:
«Гимнастика для позвоночника»

2020 год

ОСАНКА – это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр.

Под правильной осанкой принято понимать: привычную позу непринужденно стоящего ребенка, который без активного напряжения мышц, может держать свое тело в таком положении, что физиологические кривизны позвоночника (в шейном, поясничном и грудном отделах) представляют собой равномерную волнообразную линию. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах.

Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благоприятные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны. Напротив, неправильная осанка вредна для здоровья, работоспособности, внешнего вида. Часто заболевания внутренних органов возникают из-за нарушений осанки. Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. В итоге могут возникнуть самые разные заболевания легких, организм ослабляется и становится подверженным простудным заболеваниям.

Позвоночник – это сложнейшая конструкция. Позвонки составляют его основу, межпозвоночные хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат скрепляют позвонки между собой, а мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Позвоночник – это:

– жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;

– надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;

– прочный «защитный футляр» спинного мозга.

В то же время позвоночник – это:

– гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;

– эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

Все эти функции взаимосвязаны: позвоночник должен быть подвижен, сколько это возможно, устойчив, насколько это необходимо, и достаточно крепок, чтобы выдержать статические и динамические нагрузки. А нагрузкам позвоночник подвергается постоянно, потому что участвует буквально в каждом движении: и при ходьбе и при любом движении головы или конечностей на центральную ось тела действуют динамические нагрузки. Кроме того, позвоночник испытывает практически постоянно статические нагрузки. Поддерживать определенное положение тела нам приходится не только стоя, сидя или при работе в наклон.

Причиной многих заболеваний человека, являются болезни позвоночника, так как **позвоночник** – это важнейший элемент опорно-двигательной системы. Позвоночник является центром – опорой, главным хребтом, который несёт на себе всю тяжесть человеческого тела, при нахождении человека в вертикальном положении, в движении.

Средствами укрепления позвоночника и воспитания правильной осанки являются физические упражнения и постоянный контроль за соблюдением правильной позы во время еды, сна, в процессе приготовления заданий, во время трудовой деятельности, на прогулке. Чтобы предотвращать нарушения осанки, нужно, прежде всего, укреплять мышцы, а также воздействовать на позвоночный столб для устранения его возможных искривлений.

Особенно важно проводить работу в данном направлении со школьниками младшего школьного возраста. Не всегда мышцы детей данного возраста справляются с задачами поддержания правильной позы. Чтобы предотвращать нарушения осанки, нужно, прежде всего укреплять мышцы, а также воздействовать на позвоночный столб для устранения его возможных искривлений.

При выполнении упражнений, направленных для предотвращения нарушений осанки следует соблюдать **ряд гигиенических правил:**

1. Занятия физическими упражнениями следует начинать с наиболее легких и простых движений, постепенно переходя к более трудным и сложным, При этом в работу поочередно должны вовлекаться все группы мышц рук, ног и спины;

2. Все движения нужно выполнять одинаковое количество раз в обе стороны, чтобы развитие тела происходило равномерно, не возникало каких-либо асимметрий, В перерыве между упражнениями следует стараться, как можно лучше расслабить мышцы;

3. При выполнении упражнений, относительно редко встречающихся в повседневной жизни (вращения, повороты, глубокие наклоны), сначала следует выполнить движение в полном объеме без большого напряжения, осторожно и лишь затем можно осуществлять движение в полном объеме;

4. Для занятий оздоровительной гимнастикой правильная техника выполнения упражнений более предпочтительна, чем высокий темп, высокая сложность и большое количество упражнений.

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды упражнений традиционно остаются в арсенале физической культуры. Несмотря на это, ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных видов упражнений и комплексов оздоровления человеческого организма.

Перенос в практику обновления содержания занятий за счёт гимнастики хатха-йога, оздоровительной системы К.Ниши, сделают их особенно привлекательными, инновационными. Самое главное – это будет способствовать эффективному воздействию на жизненно важные органы и системы организма человека.

Очень сильна сторона восточных систем – это стремление к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения являются видимым отражением процессов, которые происходят во всём организме.

Улучшения циркуляции крови, снижения риска болей в спине, рекомендую использовать методические приёмы и комплексы упражнений оздоровительной системы выдающегося японского учёного Кацудзо Ниши.

1. Упражнение «*Золотая рыбка*»: укрепление и оздоровление нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

И.п. – лечь на спину на ровную поверхность (пол, гимнастические маты); руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину; ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бёдра прижать к полу.

После этого нужно несколько раз поочерёдно на счёт «7» потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперёд по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. То же, но пяткой левой ноги. Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу.

2. Упражнение «*Смыкание стоп и ладоней*»: помочь работе диафрагмы.

И.п. – лечь на спину (на твёрдую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени.

Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (5 раз).

Нажимать ладонями обеих рук друг на друга (5 раз).

Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (5 раз).

Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1-1,5 длины ступни) вперёд и назад, стараясь не размыкать их (5 раз), одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперёд и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10-60 раз).

Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10-15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

3. Упражнение «*Для спины и живота*»: укрепление и оздоровление всей нервной системы.

И.п. – сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть и «по-турецки»), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

Поднимать и опускать плечи (5 раз).

Наклонять голову вправо-влево (5 раз).

Наклонять голову вперёд-назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклонять голову вправо-назад и влево-назад (по 5 раз в каждую сторону). Поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок.

На счёт «7» отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку (5 раз).

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ ПОЗ ХАТХА – ЙОГИ:

Каждая поза несёт определённую нагрузку. При выполнении каждой из поз очень важен порядок их выполнения. Поэтому осваивать каждое из упражнений необходимо постепенно. Начинать фиксацию поз с 10-20 секунд.

1. «ОТВАЖНАЯ». И.п. – Встать на колени, сведённые вместе, носки соединить, пятки разведены. Спина прямая, руки лежат ладонями на бёдрах. Медленно опуститься тазом на разведённые пятки. Дыхание свободное. Фиксируя позу, прислушаться к своему состоянию, к себе.

2. «НАКЛОНЫ». И.п. – Сидя скрестив ноги, сжать кисти в кулаки и плотно прижать к паху. Глубоко вдохнуть носом и одновременно с выдохом медленно наклоняться вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, до касания пола лбом. Фиксировать позу на задержке дыхания. На вдохе вернуться в и.п.

3. «ЛУГ». И.п. – Лечь на спину, ноги вместе. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. На вдохе медленно поднять прямые ноги вверх, затем, опираясь ладонями в пол и приподнимая таз, на выдохе завести прямые ноги за голову и коснуться пола пальцами ног. Во время фиксации дыхание спокойное. Выход из позы: вначале опускается спина, таз, затем ноги, не отрывая головы от пола.

4. «ЛУК». И.п. – Лечь на живот лицом вниз, лбом упереться в пол. - Согнуть ноги в коленях, захватив руками за щиколотки. На вдохе поднять голову, плечи, бёдра, прогибаясь так, чтобы вес тела приходился на живот. Фиксируя позу, дышать произвольно. На выдохе вернуться и исходное положение, расслабиться.

5. «МОСТ». И.п. – Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки касаются пяток. На вдохе максимально прогнуться, поднимая вверх таз и опираясь на пятки, руки и грудной отдел позвоночника. При фиксации дыхание произвольное. На выдохе вернуться в исходное положение.

6. «СКРУЧИВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА». И.п. – лечь ровно на спину, руки разведены в сторону. Поднимаем ноги вверх и согните под прямым углом. Не отрывая лопаток от пола, перенесите ноги вправо, выпрямите одну ногу, затем вторую. Снова согните ноги, вернитесь в положение ровно на спине. Тоже в другую сторону.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Не нужно ждать, пока позвоночник проявит себя дискомфортом и болями, необходимо регулярно выполнять упражнения для укрепления и помнить о профилактике:

- постоянно следите за осанкой;
- занимайтесь спортом, помните, что тело не приспособлено для сидения, а создано для движений;
- правильно подбирайте стул и сидите с прямой спиной;
- избегайте ношения тяжестей.

Помните, что здоровая спина – это залог здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андриющенко, Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе спортивных и оздоровительных технологий / Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: ВГСХА, 2001. – 164 с.

2. Обухова, Н.Б. Методические рекомендации по проведению оздоровительной тренировки / Н.Б. Обухова. – Сургут: изд-во СурГУ, 2001. – 20.