

**МР МЕГИНО-КАНГАЛАСКИЙ УЛУС
МБОУ «ТАБАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ Р.А. БУРНАШОВА»**

**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**



**Выполнил(а) учитель
физической культуры
Габышева Зинаида
Григорьевна**



ПОЗВОНОЧНИК - ЭТО ОСНОВА СКЕЛЕТА И ВЫПОЛНЯЕТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ДВЕ ВАЖНЕЙШИЕ ФУНКЦИИ. ПЕРВАЯ ФУНКЦИЯ - ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ. ВТОРАЯ - ЗАЩИТНАЯ. ПОЗВОНОЧНИК ПРЕДОХРАНЯЕТ СПИННОЙ МОЗГ ОТ МЕХАНИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ. К НЕМУ ПОДХОДЯТ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ЗА РАБОТУ ВСЕХ ОРГАНОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА. ЕСЛИ ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА НАРУШЕНЫ, ЗАТРУДНЯЕТСЯ ПРОВЕДЕНИЕ НЕРВНОГО ИМПУЛЬСА К ТКАНЯМ И КЛЕТКАМ В РАЗНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА. СО ВРЕМЕНЕМ ИМЕННО В ЭТИХ УЧАСТКАХ ТЕЛА БУДУТ РАЗВИВАТЬСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЧАШЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ ИСКРИВЛЕНИЯ: СКОЛИОЗ.

ЦЕЛЬ: ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ.

ЗАДАЧИ:

1.УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О МЫШЦАХ ПРЕССА.

2.ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА.

3.НАЙТИ И ИЗУЧИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

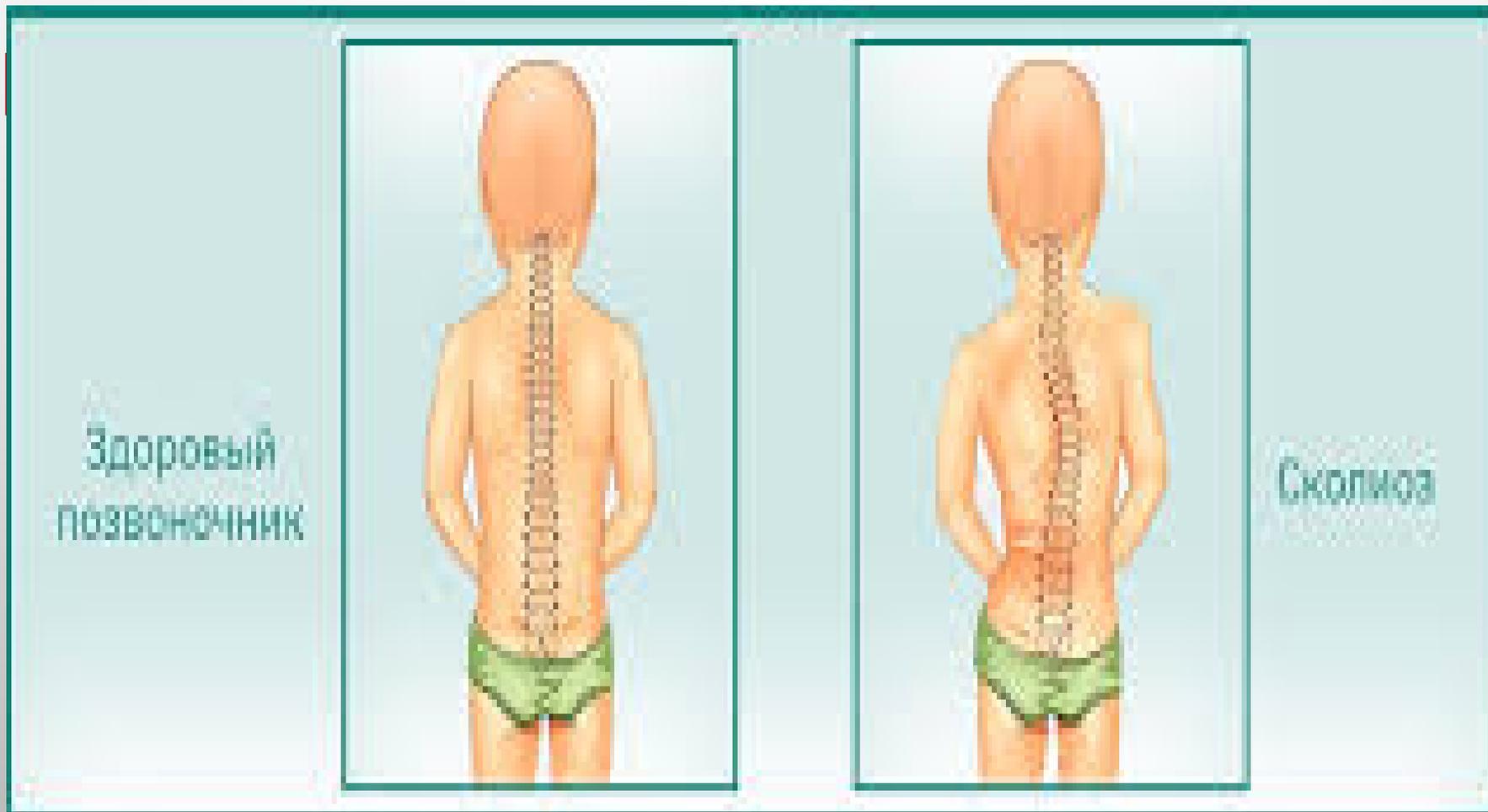
ГИПОТЕЗА

В ХОДЕ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ УБИДИЛАСЬ, ЧТО УСИЛЕНИЕ(ОСЛАБЛЕНИЕ) МЫШЦ ЗАВИСИТ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ОТДЫХА, ОТСУТСТВИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. НО ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СКОЛИОЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ТО ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БОЛЕЗНИ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ, ИЛИ, ВООБЩЕ ИЗБАВИТЬСЯ.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СКОЛИОЗ?

СКОЛИОЗ – ЭТО БОКОВОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ

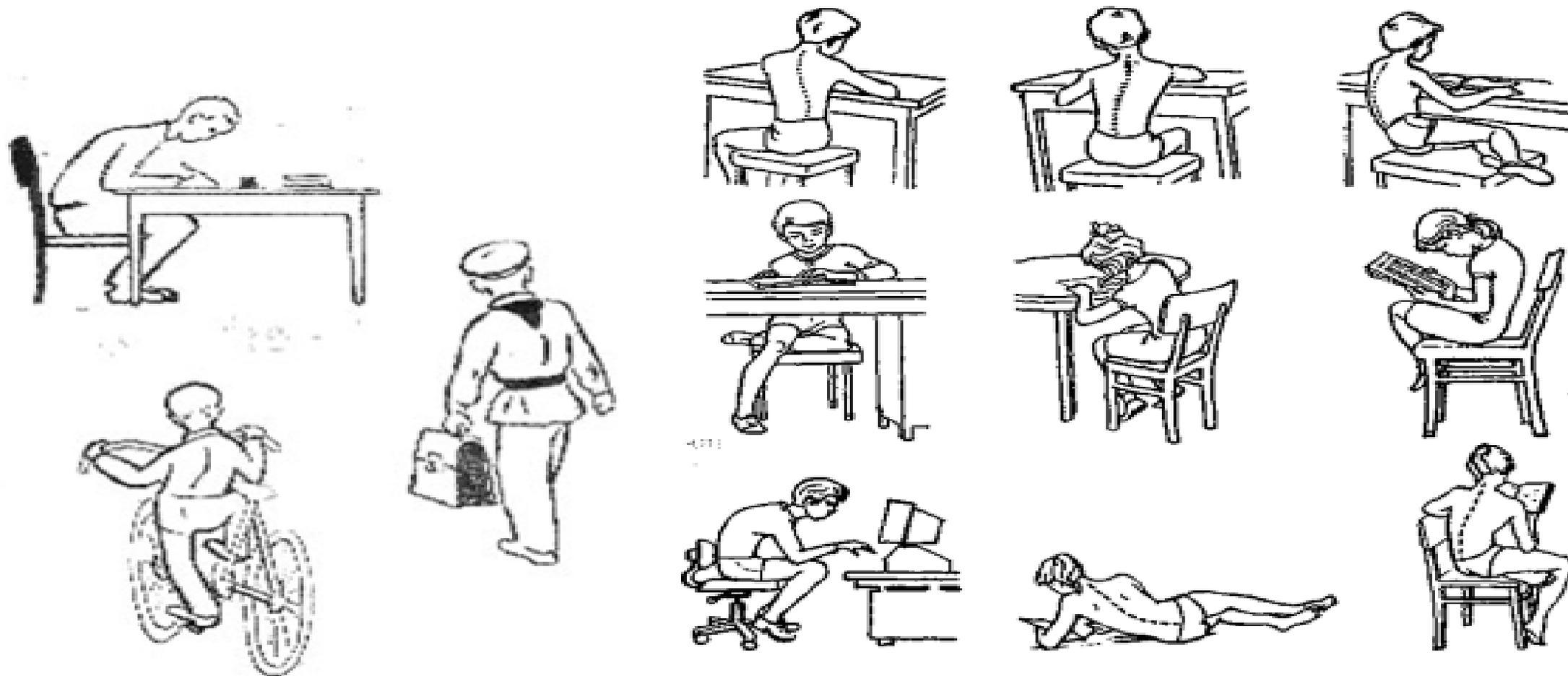
ПОЗ



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА

- НЕРАЗВИТЫЕ МЫШЦЫ
- ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ ДИСКИ - САМОЕ СЛАБОЕ МЕСТО СПИНЫ. СО ВРЕМЕНЕМ ОНИ ИЗНАШИВАЮТСЯ, ЛЕГКО ПОДВЕРГАЮТСЯ ПЕРЕГРУЗКАМ И ПОТОМУ ОЧЕНЬ УЯЗВИМЫ.
- ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП ПОЗВОНКОВ. ЭТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИ ХОДЬБЕ, СИДЕНИИ ЗА ПАРТОЙ, СЛИШКОМ МЯГКОЙ ПОСТЕЛИ И ПОДУШКИ.
- ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ И НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.
- ТРАВМЫ
- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ РАБОТЕ
- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Причин возникновения сколиоза несколько:



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

В ХОДЕ РАБОТЫ НАД ДАННОЙ ТЕМОЙ БЫЛИ БЕСЕДЫ С ОРТОПЕДАМИ, ИЗУЧЕНЫ РАЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .

ДИАГНОСТИКА СКОЛИОЗА — НЕ ПРОСТАЯ ЗАДАЧА. НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ РЯД ПРОЦЕДУР ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОГО ДИАГНОЗА И ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ. ДЛЯ ТРАВМАТОЛОГА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ НА ВИДАХ СКОЛИОЗА, НЕ ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ОСМОТРЕТЬ ПАЦИЕНТА ДАЖЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ПОСЛЕ ВСЕХ ПРОЦЕДУР МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД ЧТО НА РАННЕЙ СТАДИИ ДЕФОРМАЦИЮ ПОЗВОНОЧНИКА МОЖНО ИСПРАВИТЬ С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И СКОЛИОЗА

1. ЛЯГТЕ НА СПИНУ, ПРИПОДНИМИТЕ НОГИ НАД ПОЛОМ И ПРИСТУПИТЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДВИЖЕНИЙ, ИМИТИРУЮЩИХ РАБОТУ НОЖНИЦ. УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЙТЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ И ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ. ВЫПОЛНИТЕ 4 ПОДХОДА (ПО 2 НА КАЖДУЮ ПЛОСКОСТЬ). ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 1 ПОДХОДА — 30 СЕКУНД. (РИС. №1)
2. ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ — НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ. НЕ РАЗГИБАЯСЬ, СЯДЬТЕ ЯГОДИЦАМИ НА ПЯТКИ И СДЕЛАЙТЕ УПОР ЛАДОНЬЯМИ В ПОЛ. ПРИ ПОМОЩИ РУК НАЧНИТЕ ПЕРЕДВИГАТЬ ТУЛОВИЩЕ СНАЧАЛА ВЛЕВО, ЗАТЕМ ВПРАВО. ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ДВИЖЕНИЯ МЕДЛЕННО, ЗАДЕРЖИВАЯСЬ В КАЖДОЙ ПОЗИЦИИ (ПО 5 В КАЖДУЮ СТОРОНУ). (РИС.



Рис. №1

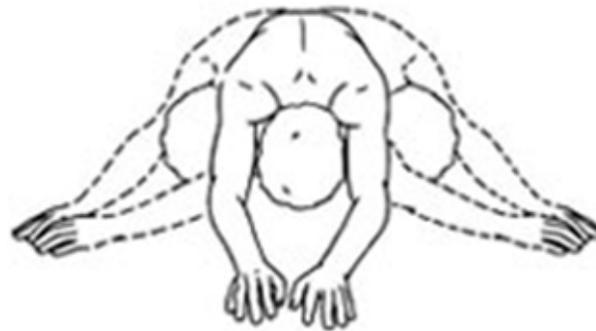
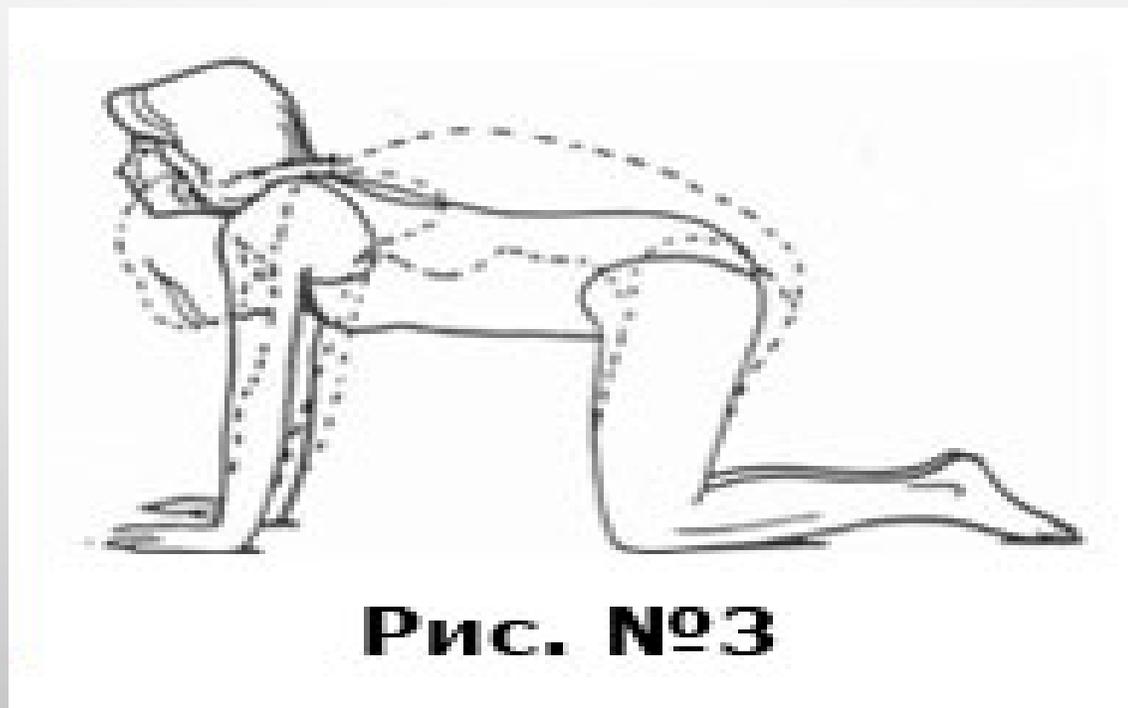


Рис. №2

ЕНИЙ (ПО 5 В КАЖДУЮ

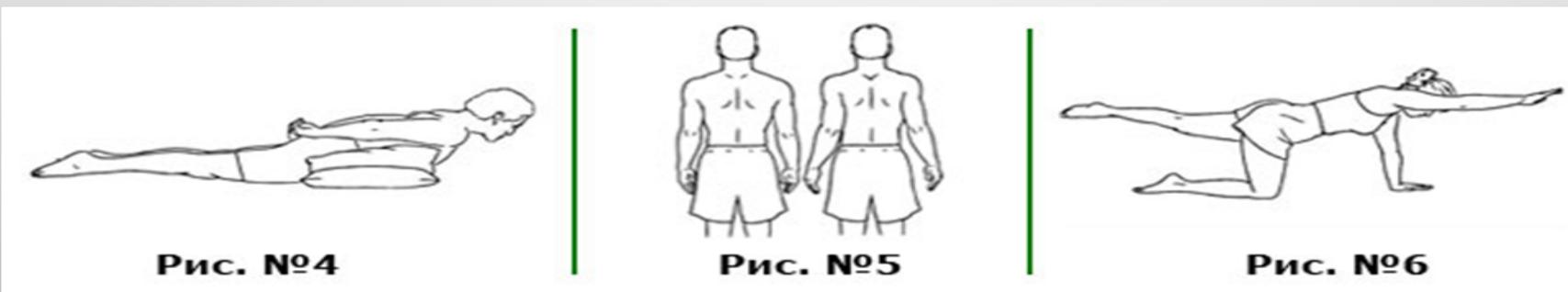
3. ВСТАНЬТЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ (ОПУСТИТЕСЬ КОЛЕНЯМИ НА ПОЛ, НАГНИТЕСЬ ВПЕРЁД И ПОСТАВЬТЕ РУКИ НА ПОЛ). НОГИ И РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НАЧИНАЙТЕ ВЫГИБАТЬ СПИНУ ВВЕРХ, ЗАТЕМ НАОБОРОТ ОСУЩЕСТВИТЕ ПРОГИБ ВНИЗ. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ. КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ — 5. (РИС. №3)



4. ВОЗЬМИТЕ ТВЁРДУЮ ПОДУШКУ, ПОЛОЖИТЕ НА ПОЛ И ЛЯГТЕ НА НЕЁ ЖИВОТОМ. СЦЕПИТЕ ЗА СПИНОЙ РУКИ В ЗАМОК. НАЧИНАЙТЕ ПРОИЗВОДИТЬ ПОДЪЁМ ТЕЛА ВВЕРХ НА МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНУЮ ВЫСОТУ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ПОЗВОНОЧНИК. У ВАС ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ МЫШЦЫ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА СПИНЫ. СДЕЛАЙТЕ 10 ТАКИХ ПОДЪЁМОВ. (РИС. №4)

5. В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ, ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. РУКИ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В СВОБОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. СДВИНЬТЕ ЛОПАТКИ И УДЕРЖИВАЙТЕ ИХ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ОКОЛО 5 СЕКУНД (ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЭТОГО МЫШЦЫ ГРУДНОГО ОТДЕЛА СПИНЫ), ЗАТЕМ ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ ОПИСАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ 10 РАЗ. (РИС. №5)

6. ВСТАНЬТЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ. ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ ВЫТЯНИТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ВПЕРЁД, А ПРАВУЮ НОГУ НАЗАД. ПРОДЕРЖИТЕСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД, ДАЛЕЕ ПОМЕНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ВЫТЯНУВ СООТВЕТСТВЕННО ПРАВУЮ РУКУ ВПЕРЁД И ЛЕВУЮ НОГУ НАЗАД. УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ПОВТОРИТЬ 10 РАЗ. (РИС. №6)



7. ЛЁЖА НА СПИНЕ СОГНИТЕ НОГИ В КОЛЕНЯХ И ПРИЖМИТЕ ИХ ДРУГ К ДРУГУ, РУКИ НУЖНО РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ, ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ТЕЛУ. ТЕПЕРЬ НАЧИНАЙТЕ ПОВОРАЧИВАТЬ ГОЛОВУ В ЛЕВУЮ СТОРОНУ, А КОЛЕНИ НАКЛОНИТЕ В ПРАВУЮ, ЗАТЕМ ПОМЕНЯЙТЕ НАПРАВЛЕНИЯ (ГОЛОВУ — ВПРАВО, КОЛЕНИ — ВЛЕВО). УПРАЖНЕНИЕ ЗАДЕЙСТВУЕТ ШЕЙНЫЕ И ПОЯСНИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ВЫПОЛНИТЬ ЕГО НУЖНО 7 РАЗ. (РИС. №7)

8. ЛЯГТЕ НА БОК, СТОРОНОЙ ГДЕ ИМЕЕТСЯ ИСКРИВЛЕНИЕ. В ОБЛАСТИ ТАЛИИ НУЖНО ПОДЛОЖИТЬ МЯГКИЙ ВАЛИК ИЛИ НЕБОЛЬШУЮ ПОДУШКУ. СОГНИТЕ В КОЛЕНЕ НОГУ РАСПОЛОЖЕННУЮ СВЕРХУ, А НИЖНЮЮ ОСТАВЬТЕ В ПРЯМОМ ПОЛОЖЕНИИ. ПОДНИМИТЕ ВЕРХНЮЮ РУКУ, НАВЕСИВ ЕЁ НАД ГОЛОВОЙ, НИЖНЕЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ СНИЗУ ЗА ШЕЮ. СОХРАНЯЙТЕ ЭТО ПОЛОЖЕНИЕ В ТЕЧЕНИИ 10 СЕКУНД. ДАЛЕЕ ЛЯГТЕ НА СПИНУ, РАССЛАБЬТЕСЬ. ПОВТОРИТЕ



Рис. №7



Рис. №8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЗАНИМАЯСЬ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ БУДУТ ЗАМЕТНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ И В СТРОЕНИИ СКЕЛЕТА.

ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА НА РАННИХ СТАДИЯХ ВОЗМОЖНО. ГЛАВНОЕ - НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОПИСАННЫЕ В РАБОТЕ. НО ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СКОЛИОЗА, ЗАНИМАЯСЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТОЙ.

НАУКА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ И, ВОЗМОЖНО, СКОРО ПОЯВЯТСЯ НОВЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СКОЛИОЗОМ, НО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!