

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовский политехнический колледж»
кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ**

Нижневартовск
2016

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", письмом Рособнадзора от 16 апреля 2015 № 01-50-174/07-1968 «О приеме на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья», приказом Минтруда России от 04.08.2014 №515 "Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности".

Составитель: преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Л.Р. Самигуллина

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,

протокол № 1 от «09» сентября 2016г.

заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
Л.Р. Самигуллина

Рекомендовано к печати Методическим советом, протокол № _____ от
«_____» _____ г.

Содержание

- | | |
|--|--------|
| 1. Пояснительная записка | 4 стр. |
| 2. Комплекс ЛФК при остеохондрозе позвоночника | 5 стр. |
| 3. Список использованной литературы | 8 стр. |

1. Пояснительная записка

Методическое пособие предназначено для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с остеохондрозом. Целенаправленные и дозированные физические упражнения, с четким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии обучающихся с ОВЗ.

Здоровый образ жизни: роскошь или необходимость?

Современная жизнь сопровождается серьезными изменениями в социальной сфере. Одним из главных ее ориентиров является состояние здоровья человека, а также спортивные достижения людей - основные показатели уровня жизнеспособности и цивилизованности страны.

Известно, что состояние здоровья людей зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (15-20%), окружающей среды (15-20%), медицины (15-20%) (1) и определяет спортивные достижения. В связи с этим в решении проблемы здоровьесбережения и здоровье созидания в современном обществе ведущая роль отводится системе образования, ориентированной на формирование здорового образа жизни учащихся, как приоритетной задачи, так как **здоровый образ жизни является педагогически зависимым фактором.**

В структуре здорового образа жизни центральное место занимает физическая культура, диктующая необходимость совершенствования физического воспитания и обучения учащихся на основе современных научных разработок в области педагогики, психологии, физиологии и физической культуры.

Физическая культура это не только область работы с телом, создания физической готовности людей к жизни, средство и способ физического совершенствования, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и всякая культура, культура физическая - это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром. Без сформированного истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, образование, спорт. Как уникальный предмет учебного плана физическая культура должна быть нацелена в том числе и на развитие умственных способностей, расширение словарного запаса учащихся. При этом в процессе обучения физической культуре и спорту следует помнить о реализации принципа природосообразности, обоснованного Я.А.Каменским в его «Великой

дидактике», суть которого заключается в наиболее полном развитии природных задатков человека при соблюдении законов природы и педагогики.

Сегодня лишь на 10 - 12% удовлетворяется заложенная природой потребность людей в движении. Возникает «моторный голод», что является одной из важных причин снижения резервов здоровья и социальной дееспособности граждан нашего общества.

2. Комплекс ЛФК при остеохондрозе позвоночника

В случае остеохондроза лечебная гимнастика оказывает положительное действие на весь позвоночник, она способна его укрепить и в дополнение к пройденному лечению может отодвинуть на задний план даже медикаментозное лечение. Это специально подобранный комплекс гимнастических упражнений, разработанный для консервативного лечения и профилактики данного заболевания. Дело в том, что в основе прогрессирования такого заболевания как остеохондроз лежат процессы старения и разрушения межпозвоночных дисков, нарушение в них кровообращения, а причиной этого является гиподинамия.

Главным принципом ЛФК при остеохондрозе является устранение болей, восстановление подвижности позвоночника при помощи специально подобранных упражнений. В результате позвонки начинают выполнять свои главные функции, поддерживают позвоночник, смягчают вибрацию от ходьбы и препятствуют травматизации позвоночника. До 80% больных остеохондрозом избавились от болей после прохождения лечения именно с помощью курса лечебной гимнастики. Очень важно чтобы нагрузки, которые испытывает позвоночник во время ЛФК, были физиологическими по своей силе, интенсивности и направленности не приводил к перенапряжению мышц и позвонков, излишнему их напряжению или другим травмам. Из-за того, что остеохондроз делится по своей локализации на грудной, поясничный и шейный, то и упражнения подбираются специфические для каждого отдела позвоночника. Только в целях профилактики нужно при выполнении лечебно-гимнастических упражнений прорабатывать весь позвоночник, уделяя большее внимание проблемной части без излишнего напряжения, и конечно под контролем опытного инструктора, хотя бы на первых этапах. Только когда больной осваивает базовый комплекс упражнений и методику их выполнения, а также технику безопасности, то инструктор может разрешить продолжать заниматься лечебной физкультурой в домашних условиях.

Поэтому, перед тем как приступать к выполнению упражнений, следует ознакомиться с правилами их проведения и ограничения:

1. Лечебная физкультура при остеохондрозе не должна проводиться в период обострения заболевания, при интенсивном болевом синдроме.
2. Не должна вызывать дискомфорта или усиления болей.
3. Комплекс ЛФК на растяжку и напряжение мышц спины должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
4. Выполняется лечебная гимнастика без резких движений, плавно. Нужно стараться держать правильную осанку.
5. И даже при переходе на домашнее выполнение лечебно — профилактического комплекса упражнений при остеохондрозе все равно стоит периодически наблюдаться у врача для того, чтобы оценить и при необходимости скорректировать комплекс.

Специальный комплекс упражнений для шейного отдела

1. Необходимо встать ровно и расставить ноги на ширине плеч. Медленно наклонять голову в одну сторону задержаться так на несколько секунд, напрягая мышцы шеи, как будто сопротивляясь постороннему воздействию. Можно создавать сопротивление рукой, надавливая на боковую сторону головы. Затем медленно вернуться в исходное положение и повторить наклон в другую сторону. Выполнять по 15 раз для каждой стороны.

2. Из предыдущего исходного положения плавно наклонить голову вперед, задержаться так на 10 секунд, напрягая мышцы шеи или надавливая на лоб рукой. Медленно запрокинуть голову назад также преодолевая сопротивление руки. Вернуться в исходное положение и сделать по 15 повторов.

3. Из исходной позиции следует поворачивать голову в стороны, стараясь коснуться подбородком плеча.

4. Можно подбородком делать движения, напоминающее написание чисел от нуля до десяти. Такие упражнения можно делать в перерывах между работой для того чтобы снять напряжение с мышц шеи и спины.

5. Из положения лежа на ровной и твердой поверхности следует приподнимать голову, задерживать ее на 10 секунд над поверхностью, опуститься и отдохнуть 5 секунд. Повторять от семи до 10 раз.

6. Из положения лежа на боку необходимо приподнимать голову так, чтобы она была параллельна поверхности, зафиксироваться в таком положении на 10 секунд и отдохнуть 5 секунд. Повторять от семи до 10 раз.

Инструкторы ЛФК не рекомендуют совершать круговых движений головой, так как это сильно травмирует позвоночник и может вызвать симптомы головокружения и тошноту.

ЛФК для лечения остеохондроза грудного отдела

1. Встать прямо и расставить ноги на ширине плеч. Плавное сгорбиться и при этом тянуть подбородок к животу, а плечи друг к другу. Зафиксироваться в таком положении на 10 секунд, а потом медленно разогнуться свести лопатки вместе, осторожно запрокинуть голову и постоять так в течение 10 секунд. Сделать 10 повторов.

2. Делать круговые движения плечами по 10 раз назад и вперед.

3. Поочередно поднимать плечи как можно выше, потом приподнимать их вместе, задержаться в крайнем верхнем положении на пять или десять секунд и расслабиться. Все упражнения делаются по 10 повторов.

4. Делать наклоны в сторону, пытаясь дотянуться рукой до колена. Задержаться в таком положении на несколько секунд и сделать наклон в другую сторону. Повторять по 10 раз в обе стороны.

5. Положить кулаки обеих рук под лопатки. Насколько возможно прогнуть спину, при этом надавливая кулаками на нее. Немного постоять в таком положении и постепенно наклоняться вперед, обхватывая себя руками и сутулясь. Сделать 10 повторов.

Лечебная физкультура при остеохондрозе поясничного отдела

1. Встать прямо, положить руки пояс, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться вперед, стараясь не сгибать спину. Выпрямляться и наклоняться назад насколько позволяет позвоночник.

2. Из исходного положения как в предыдущем упражнении делать по 10 наклонов в разные стороны, стараясь максимально сгибать спину.

3. Из положения стоя на четвереньках с прямой спиной необходимо пройти руками в сторону настолько, чтобы спина изогнулась. Постоять так 10 секунд и расслабиться. Тоже сделать в другую сторону. Для каждой стороны сделать по 10 повторений.

4. Лечь на кровать или на пол. Напрягая мышцы брюшного пресса вжимать спину в пол. Замереть на 10 секунд и расслабиться.

5. Лежа на спине согнуть ноги в коленях. Потянуться локтем руки к колену противоположной ноги, затем другим локтем к противоположной ноге. Сделать по 10 раз для каждой стороны.

6. Можно вытянуть руки за голову и как можно сильнее растянуть спину. Удерживаться в таком положении 10 секунд.

Лечебная гимнастика не приемлет резких движений в пояснице, это только дополнительно травмирует ее. После выполнения всех упражнений необходим отдых в расслабленной позе. Комплекс лечебных упражнений при остеохондрозе довольно легко выполняется и занимает примерно 15 минут в день. Только никогда не стоит забывать о том, что лечебная физкультура должна подвергаться контролю со стороны врача — специалиста.

Лечебная физкультура при остеохондрозе — это комплекс упражнений, которые выполняются на специальных аппаратах (механотерапия), лечение движением (кинезотерапия), лечебное плавание, терренкур (специальные прогулки пешком по определенному маршруту), трудотерапия. Комплексы ЛФК можно разделить на два основных вида (условно). В первую группу входят изометрические упражнения, задачей которых является преодоление сопротивления мышцами, которое создается искусственно. Их задача — укрепление боковых, передних и задних мышц позвоночника. Вторая группа представлена упражнениями с нагрузками на позвоночник. Можно изменять амплитуду движений, нагрузку, исходное положение. Это помогает укреплять связки, суставы, предотвращать развитие остеохондроза.

ЛФК при остеохондрозе включает в себя и занятия обычным спортом, особенно если человек до этого активно тренировался. Приветствуется велосипед, плавание и пешие прогулки. Запрещены борьба и тяжелая атлетика, а вопрос об игровых видах спорта будет решаться только совместно с лечащим врачом.

3.Список использованной литературы

- 1.Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/Д.: Феникс; 200-248 с.
- 2.Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2012.-176
- 3.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2013.
4. Гогунев Е. Н.; Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев; Б. И. Марьянов.-М.: Академия; 2012.