

# Использование тренажёра «спортивные качели» при лечении сколиоза

Автор: Жизневская Елена Михайловна  
Учитель физической реабилитации  
ГУО « Молодечненская санаторная  
школа-интернат»

**Сколиоз – распространенное среди детей заболевание, характеризуется сложной деформацией позвоночника и грудной клетки, стойкими нарушениями функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**



# Факторы, способствующие искривлению позвоночника:

Чрезмерно быстрый рост ребёнка

Недостаточная двигательная активность

Слишком мягкая кровать

Отсутствие привычки в соблюдении осанки

Частые инфекционные заболевания

Неудовлетворительное питание

Ожирение

Слабые мышцы ягодиц, спины, брюшного пресса

Мебель, несоответствующая возрасту и росту ребёнка

Постоянное ношение тяжести в одной и той же руке

Постоянная привычка стоять, отставляя ногу в сторону

Длительное согбенное положение тела во время работы



# СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА:

- × ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- × КОРРИГИРУЮЩАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА
- × УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ
- × ПЛАВАНИЕ
- × ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТА
- × КОРРЕКЦИЯ ПОЛОЖЕНИЕМ
- × ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- × СИММЕТРИЧНЫЕ И АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- × МАССАЖ
- × ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ МЫШЦ СПИНЫ, ЖИВОТА
- × МЕТОДЫ ФИЗИОТЕРАПИИ: ЭЛЕКТРОЛЕЧЕНИЕ, ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ, ВОДОЛЕЧЕНИЕ, ЭЛЕКТРОСОН, ОКСИГЕНОТЕРАПИЯ, ФИТОТЕРАПИЯ, ВВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА, ВИТАМИНОТЕРАПИЯ, ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- × ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА ПОЗВОНОЧНИКА НА ЗАНЯТИЯХ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА СПЕЦИАЛЬНЫХ КУШЕТКАХ
- × ВЫПОЛНЕНИЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА-ОРТОПЕДА КОРРИГИРУЮЩИХ ПОЗ И УКЛАДОК В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА
- × НОШЕНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ КОРСЕТОВ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ КРОВАТОК ПО ПОКАЗАНИЯМ
- × СОЗДАНИЕ ТВЁРДОЙ ОСНОВЫ НА КРОВАТИ С ПОМОЩЬЮ ЩИТОВ
- × ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА «СПОРТИВНЫЕ КАЧЕЛИ»



# ЦЕЛЬ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРРЕКЦИЮ СКОЛИОЗА У УЧАЩИХСЯ 7 – 9 КЛАССОВ.

❖ КОРРИГИРУЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И  
УПРАЖНЕНИЯ

❖ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮЩИЕ  
МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, СПИНЫ,  
ЯГОДИЦ, НОГ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЁЖА  
НА ЖИВОТЕ»

❖ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮЩИЕ  
МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА,  
БРЮШНОГО ПРЕССА, НОГ В  
ПОЛОЖЕНИИ «ЛЁЖА НА СПИНЕ»

❖ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ПЕРЕКЛАДИНЫ

❖ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕТЛЯХ



Одним из путей укрепления здоровья является использование тренажёрных устройств на занятиях физкультурой.

**Физические упражнения на тренажёрах оказывают:**

- **общее воздействие на организм;**
- **повышают возбудимость центральной нервной системы;**
- **снимают нервно-эмоциональное напряжение;**
- **вызывают усиление поглощения кислорода работающей мышцей;**
- **улучшают кровообращение и обмен веществ в ней.**

Всё это приводит к укреплению мышц, увеличению их объема и силы.





Тренажёры позволяют целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы, выполнять движения в различных плоскостях и направлениях, в динамическом и статическом режимах, точно дозировать физическую нагрузку в зависимости от функционального состояния организма.

Занятия с использованием тренажёра «Спортивные качели» проводятся в форме урока, состоящего из вводной, основной и заключительной частей.

Начинать занятие следует с вовлечения в сокращение вначале небольших мышечных групп, а затем более крупных. Исходные положения не только имеют значение для правильного выполнения физических упражнений, но и позволяют упростить или усложнить их. В зависимости от исходного положения физическая нагрузка может увеличиваться или уменьшаться.

Для подготовки организма к выполнению физических упражнений на тренировке следует вначале выполнять упражнения на тренажёре с аэробной нагрузкой или общеукрепляющие и элементарные физические упражнения.

Используются упражнения с участием мышц рук, ног, туловища в исходных положениях:

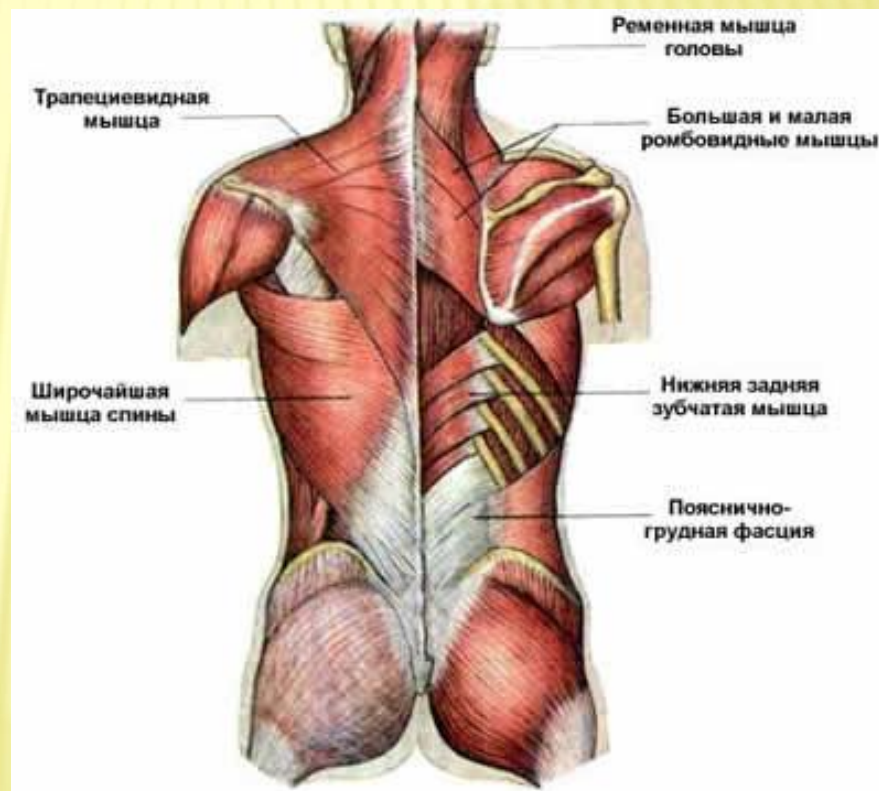
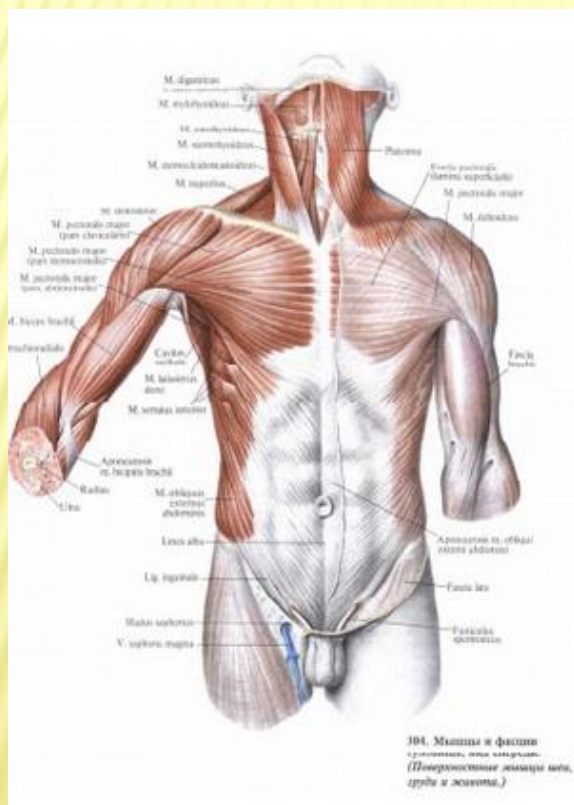
- *Стоя*
- *Стоя на коленях*
- *Сидя*
- *Лёжа на животе*
- *Лёжа на спине*
- *В стойке на руках*
- *В положении виса (головой вниз)*
- *В положении «берёзка»*  
(с упором рук под поясницу)
- *В положении невесомости*

*Возможно применение массажа различных групп мышц с помощью массажёров.*





# НЕ ЛИШНИМ БУДЕТ ПОСМОТРЕТЬ НА КАКИЕ ГРУППЫ МЫШЦ МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ АКЦЕНТ, ЗАНИМАЯСЬ НА ТРЕНАЖЁРАХ «СПОРТИВНЫЕ КАЧЕЛИ»»



Рукоять хвата в процессе выполнения упражнения опускать осторожно

Не допускать рывков при выполнении упражнений

Работа на тренажёре «Спортивные качели» требует соблюдения некоторых правил:

Не заступать ногами за ограничительную ось (стежку)

Работая в положении «ноги в петлях» следить, чтобы ступни были хорошо зафиксированы.

соответственно, укрепляя мышцы, мы страхуем себя от возможных заболеваний позвоночника связанных не только с имеющимся искривлением.

Положительные эмоции облегчают физические нагрузки, а скучные занятия вызывают быстрое утомление, снижают интерес к занятию.

Использование предметов и тренажёров, как правило, усложняет упражнение и тем самым увеличивает нагрузку,

Необходимость заниматься вызвана не только целью улучшения внешнего вида, но и тем, что хорошо развитый «мышечный крест» значительно снижает нагрузку на позвоночный

но иногда их применение может уменьшить усилие за счёт снижения напряжения отдельных мышечных групп, вызывает интерес к занятию.

# ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ СРЕДСТВАМИ ЛФК

Формирование мотивации

Развитие вестибулярного аппарата

Воспитание навыков правильной осанки

Коррекция осанки

Улучшение координации движений

Формирование «мышечного корсета»

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Совершенствование психофизических качеств

Совершенствование двигательных навыков ребёнка в соответствии с возрастом



Спасибо за внимание