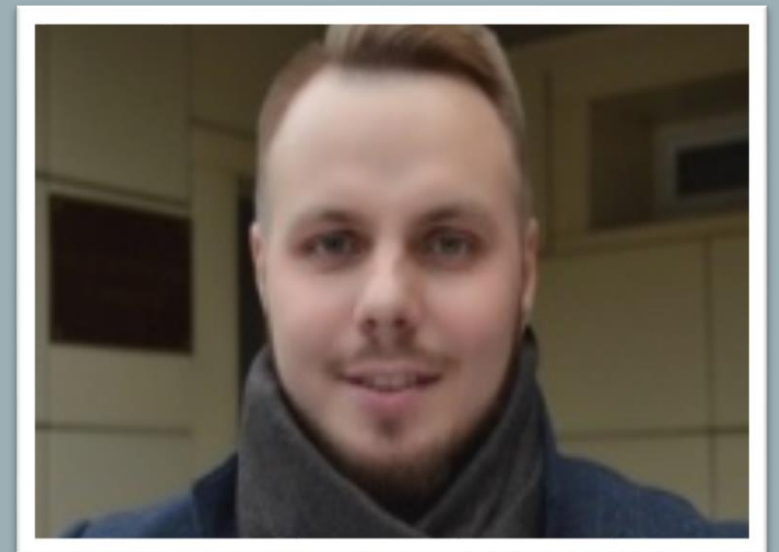


**СЕМЕЙНОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»
23. 03.2023**

**Развитие гибкости
у детей с нарушением
опорно-двигательного аппарата**



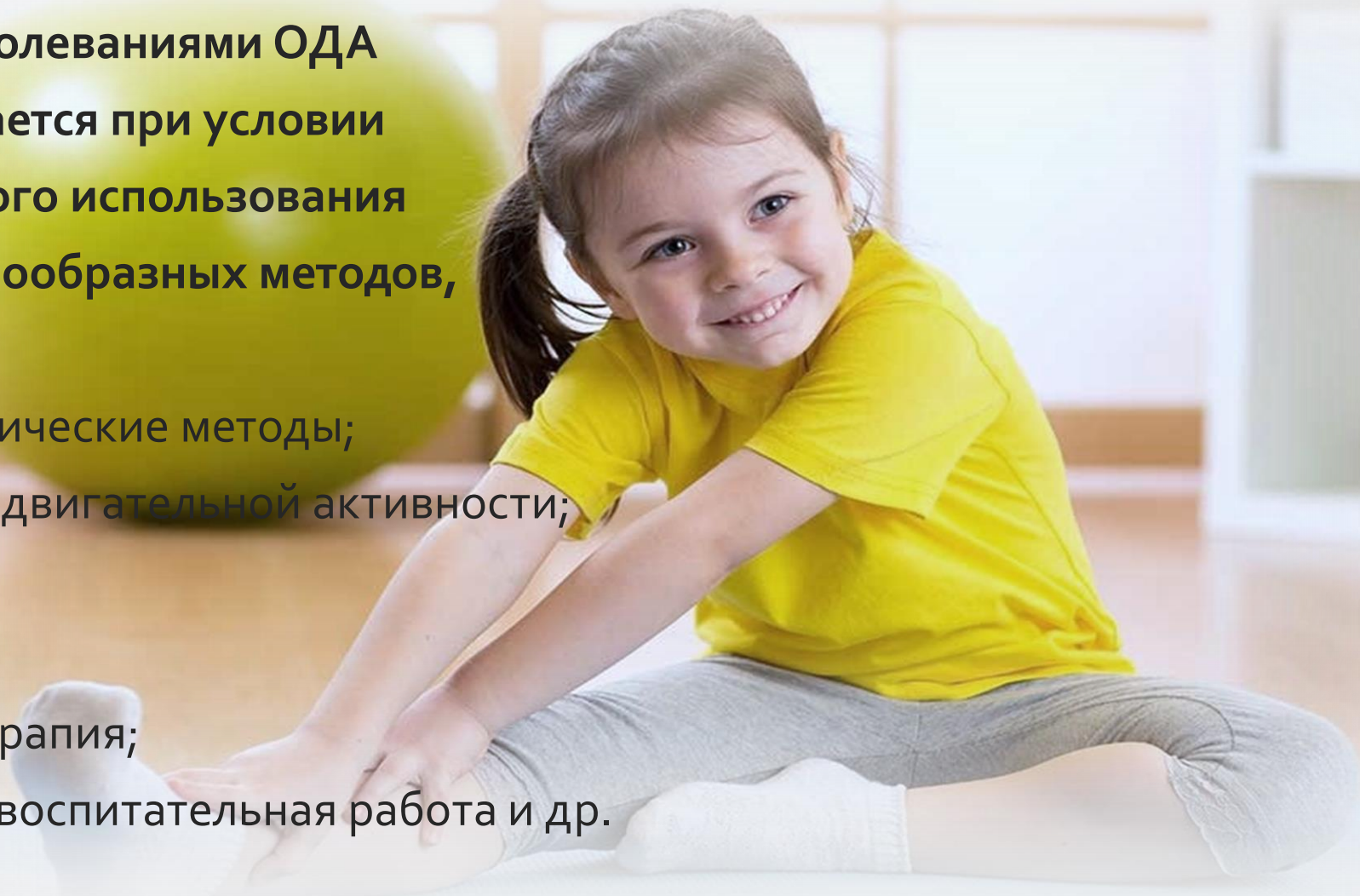
**Учитель физической культуры:
Любимов Максим Игоревич**



Вопросы развития детей с врожденными заболеваниями опорно-двигательного аппарата представляют собой серьезную задачу физической реабилитации.

Полноценная реабилитация детей с заболеваниями ОДА обеспечивается при условии комплексного использования самых разнообразных методов, таких как:

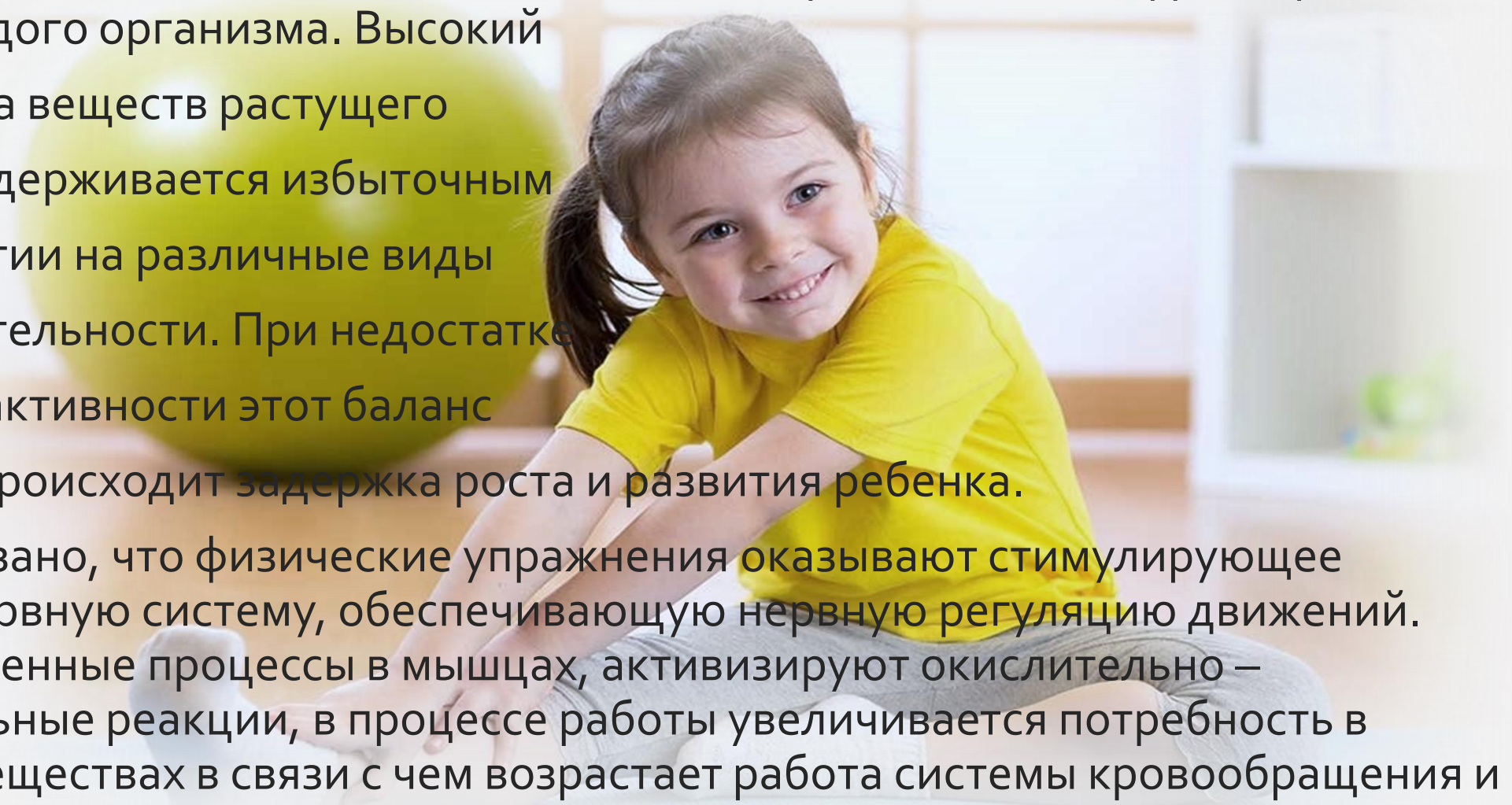
- - ортопедические методы;
- - режимы двигательной активности;
- - АФК;
- - массаж;
- - физиотерапия;
- - учебно-воспитательная работа и др.



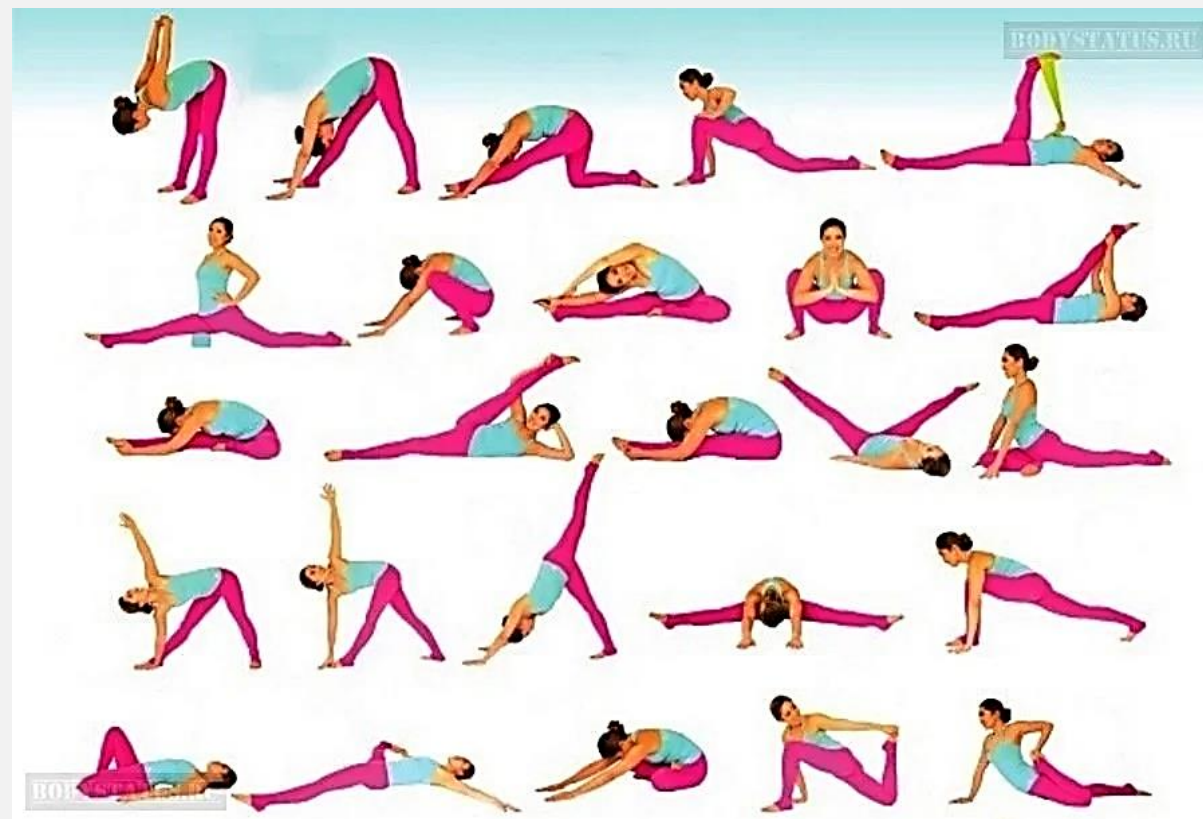
Важная роль в комплексной реабилитации отводится АФК (адаптивной физической культуре)

Необходимо обратить внимание, что организм ребенка отличается от организма взрослого человека, важнейшей особенностью которого является бурный рост и развитие молодого организма. Высокий уровень обмена веществ растущего организма поддерживается избыточным расходом энергии на различные виды мышечной деятельности. При недостатке двигательной активности этот баланс нарушается и происходит задержка роста и развития ребенка.

Также доказано, что физические упражнения оказывают стимулирующее действие на нервную систему, обеспечивающую нервную регуляцию движений. Усиливают обменные процессы в мышцах, активизируют окислительно – восстановительные реакции, в процессе работы увеличивается потребность в питательных веществах в связи с чем возрастает работа системы кровообращения и дыхания. Улучшается трофика тканей.



Главным средством лечебной гимнастики являются физические упражнения. Среди разнообразных видов физических упражнений центральное место принадлежит гимнастическим упражнениям (ГУ). Это такие упражнения, при выполнении которых предусматривается точный характер мышечной работы, обусловленный исходным положением, направлением, амплитудой, скоростью движения. Благодаря этому возможна относительно точная дозировка нагрузки, как на отдельные мышцы, так и на внутренние органы. ГУ широко используются при парезах, параличах, при контрактурах и тугоподвижности.



Пассивные упражнения выполняются за счет мышечных усилий учителя (инструктора), при этом активных сокращений мышц не происходит, идет минимальная физическая нагрузка, но учитывая, что при пассивном растяжении мышц происходит раздражение рецепторного аппарата, аналогичное активному сокращению, соответственно при этом в мышечной ткани начинают происходить различные биохимические и нейрогуморальные процессы, которые позволяют сформировать двигательный навык.

Такие упражнения применяются для восстановления движений и профилактики вторичных изменений мышц и суставно – связочного аппарата.

Наиболее обширную группу гимнастических упражнений представляют активные упражнения, которые выполняются самим ребенком.



Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой за счет эластичности мышечно – связочного аппарата и подвижности в суставах.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Для того, чтобы правильно подобрать упражнения, не сформировать мышечную дисфункцию, необходимо знать какие формы детского церебрального паралича существуют и какие они имеют изменения в костно- мышечной ткани.

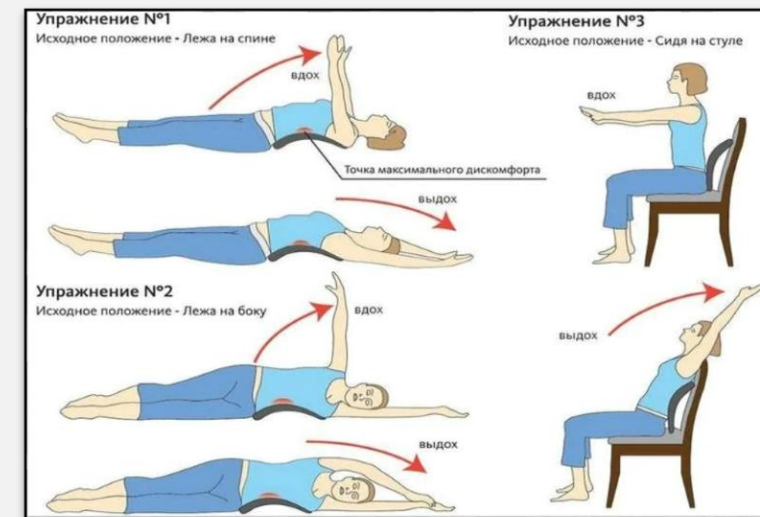
В своей основе изменения проявляются в виде спастических проявлений, в следствии чего происходит изменения положения суставов и укорочение мышц. Образуется тугоподвижность суставов и контрактуры.

За счет этих изменений в тканях замедляются обменные процессы, застойные явления влекут за собой воспалительные процессы локального характера (артрозы, периартриты и др.)

Гиперкинетическая форма, гемипаретическая форма, спастическая диплегия – все эти формы в разной степени имеют спастические проявления, гиперкинезы, а также патологические тонические рефлексy, которые формируют порочные установки конечностей.



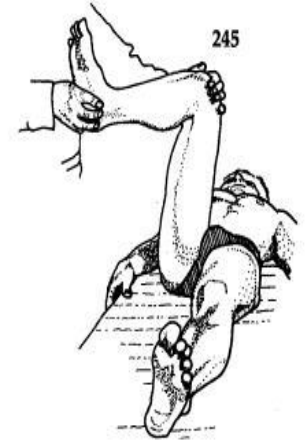
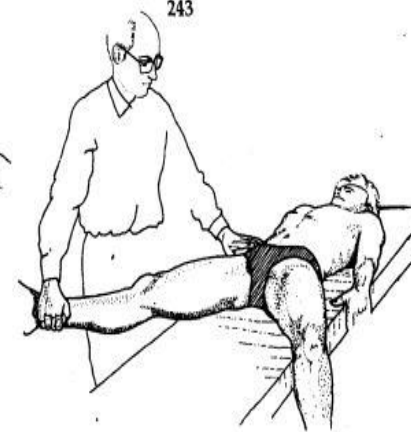
ПАССИВНЫЙ ФОРМАТ



- Упражнения на гибкость будут направлены на снятие напряжения, на растяжение мышц и увеличение амплитуды движений. В работе на гибкость, нужно точно понимать, что работать с мышцами, которые находятся в тонусе – нельзя!
- Первый этап занятий будет включать в себя манипуляции на расслабление мышц.
- Для этого необходимо определиться в правильном выборе исходного положения. Если упражнения будут выполняться в И. п. стоя, то полного расслабления мышц не получим, так как для поддержания позы необходимо включение в напряжение определенных мышц туловища. В связи с этим, исходное положение будет лежачим: на спине, на животе, на боку или на четвереньках, можно сидя, если в задачи входит расслабление плечевого пояса.
- После того, как в исходном положении добились расслабления мышц туловища, надо добиться расслабления мышц конечности. Для этого лучше всего воспользоваться помощью инструктора, родителя, если ребенок взрослый, то он может самостоятельно помогать себе здоровой конечностью. Необходимо взять дистальный (самый отдаленный участок конечности) отдел конечности и произвести потряхивание, должно ощущаться расслабление.

Второй этап будет включать в себя разминочные упражнения, для этого, продолжаем держать одной рукой конечность, а второй рукой фиксируем сустав, в котором хотим произвести движение, и начинаем делать сгибание и разгибание, круговые движения, ротацию (отведение, скрещивание, наклоны), супинацию (поворот конечности ладонью вверх), пронацию (поворот конечности ладонью вниз). Все движения будут проводиться в строго определенной последовательности и в медленном темпе с периодичным потряхиванием конечности, так как во время упражнений мышца может сокращаться и вызывать сопротивление, постепенно увеличивая амплитуду движений.

При этом должны помнить, что сначала работаем со здоровой конечностью, потом идет пораженная. Начинать упражнения надо с крупных суставов заканчивая мелкими. Здоровую конечность ребенок может разминать сам, но только в той же последовательности, что и при пассивном упражнении.



Для развития гибкости нужно провести растягивание мышц, для этого будут использоваться упражнения на растяжку (стретчинг) - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме принимается определенная поза и удерживается от 15 до 60 с.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удерживании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Здесь, также, как и при разминочных упражнениях нельзя забывать о мышечных сокращениях и возможных синкинезиях, поэтому в процессе выполнения упражнений необходимо правильно дышать, перед тем как выполнить растяжку, нужно сделать глубокий, но спокойный вдох и на выдохе начать растягивать мышцу.

После стретчинга обязательно проводится обратная работа, нужно проработать каждый сустав с увеличением амплитуды.



АКТИВНЫЙ ФОРМАТ

Если ребенок может самостоятельно выполнять упражнения, то упражнения на гибкость будут проводиться в активном формате. При этом будут использоваться исходные положения как лежа, так и стоя.

Также будут использоваться упражнения на снятие напряжения, на растяжение и будут добавляться динамические движения в виде махов, глубоких наклонов, поворотов, переворотов, скручиваний. Во время использования динамических упражнений увеличиваются обменные процессы в тканях, происходит более глубокая проработка связочно – суставного аппарата, что и способствует развитию движений. Необходимо помнить о правильном дыхании и строго определенной последовательности (сначала крупные суставы, затем средние и мелкие, сначала здоровая рука, затем пораженная).

Также в систему развития гибкости можно добавить метод ПИР (постизометрическое расслабление). В процессе использования этого метода происходит расслабление мышц за счет переутомления мышечных волокон. В следствии чего будет значительно увеличена амплитуда движений.

В конце занятий желательно принять исходное положение лежа, с закрытыми глазами отдохнуть, сделать глубокий вдох и выдох.

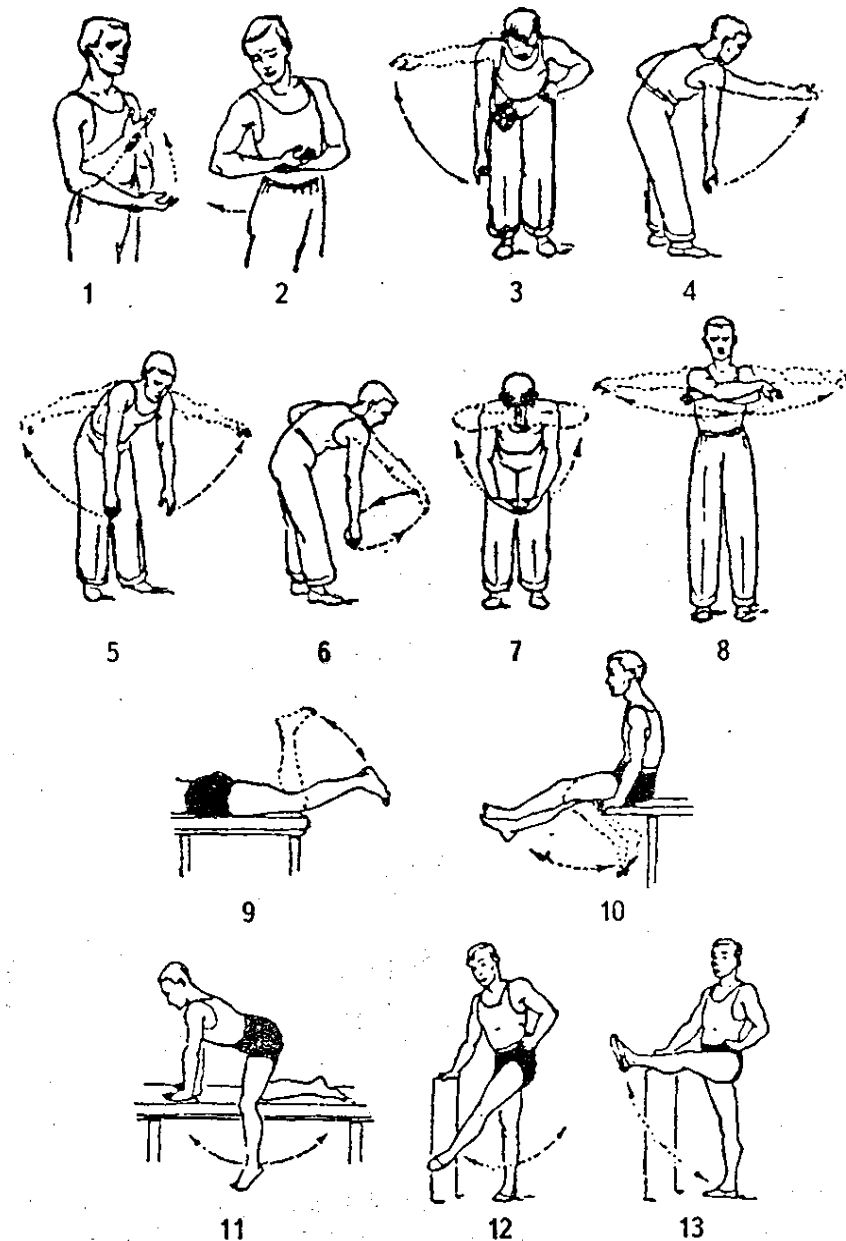


Рис. 35. Варианты упражнений с раскачиванием:
1 — для локтевого сустава; 2—8 — для плечевого сустава; 9, 10 — для коленного сустава; 11—13 — для тазобедренного сустава

ОСТОРОЖНО!

- Не должны забывать, что существует нестабильность суставов, даже не смотря на спастические проявления. Такая нестабильность проявляется в подвывихах и вывихах суставов и при сколиотической болезни.
- При этих проявлениях необходимо понимать какие мышцы надо растягивать, а какие нет. При сколиозе нельзя проводить упражнения на гибкость (это может спровоцировать усиление изменений – торсию).
- Также надо понимать какие мышцы сокращены при той или иной форме ДЦП, чтобы правильно подобрать упражнения и не вызывать провокационные сокращения других мышц, вызывая другие патологические изменения, к примеру: упражнение «лодочка», растягивает грудные мышцы, приводящие мышцы руки, но, происходит сокращение мышц спины поясничного отдела, тем самым увеличиваем лордоз. В этом упражнении руки лучше заводить за спину.



Занятия проводятся в формате урока или индивидуального занятия, в течении 40 минут. Если необходимо достичь более быстрого развития гибкости, то на занятиях необходимо придерживаться следующего распределения нагрузки: 40 % - активных упражнений, 40% - пассивных упражнений и 20% - статических.

Надо помнить, что прекращение занятий возвращает эластичность мышц в исходное состояние.

Не ленитесь! Занимайтесь каждый день, хотя бы по 15 минут.

