

ОГКУ ДО СШ «ШВСМ»
«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Особенности занятий гимнастикой для лиц с ограниченными возможностями здоровья

«Специальные комплексы упражнений для людей с ограниченными возможностями»

Выполнила: Горбунова Мария Ивановна
инструктор-методист

2024 г.

ВВЕДЕНИЕ

Каждый современный человек знает известный постулат о том, что движение это жизнь. Зачастую у людей с ограниченным потенциалом движения возникает ощущение непригодности к жизни, и на основании этого человек, прикованный к инвалидной коляске или испытывающий другие ограничения в жизнедеятельности, впадает в депрессивное состояние.

Лучшие учёные медики многих стран разработали огромное количество различных физических упражнений, которые помогут активизировать и быстро найти в себе силы продолжать полноценно жить обычной человеческой жизнью и приносить пользу обществу.

Таким образом, в обществе существует огромная группа людей с ограниченными возможностями и немощных больных, которым необходима специальная лечебная гимнастика.

Подобрать для них комплекс упражнений бывает непросто, но он будет полезен для организма. Гимнастика поможет избежать прогрессирования болезни, повысит мышечный тонус. Самое главное - упражнения должны быть посильны для больного, чтобы он смог выполнить их без помощи посторонних людей. Гимнастика должна войти в привычку, стать повседневной необходимостью.

В зависимости от преимущественного проявления двигательных качеств, следует выполнять:

- 1) Упражнения, развивающие силу и скорость.
- 2) Упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости.
- 3) Упражнения, развивающие гибкость и ловкость.

К таковым относятся:

- плавание,
- гимнастика,
- подвижные игры,
- элементы легкой и тяжёлой атлетики,

- элементы велоспорта,
- лыжного спорта,
- иппотерапия,
- экскурсии,
- игры и упражнения на инвалидных колясках.

Можно выполнять любые другие упражнения, которые заинтересуют человека с ограниченными возможностями. Особое внимание следует уделять упражнениям, развивающим мелкую моторику рук, так как руки - основа двигательной активности людей с ограниченными возможностями вне зависимости от принадлежности к определенному классу спортивно-медицинской классификации.

Как будут проходить занятия (индивидуально/в группах), преподаватель выбирает сам, учитывая количество учащихся, уровень их физической подготовки, а также степень подвижности.

Специальные комплексы упражнений для людей с ограниченными возможностями

Рассмотрим комплекс упражнений функциональной гимнастики для инвалидов-колясочников для верхней части туловища, рук и шеи.

Данный вид гимнастики особенно полезен для новеньких, которые после длительного лежания на больничной койке жалуются на «одеревенелость» мышц, спастичку. При ее использовании улучшается общее самочувствие, повышается мобильность, легче становится преодолевать трудности быта, например, дотянуться к полкам в магазинах, преодолеть канавки на дорогах или бордюры, заехать в автобус.

Конечно, если человек ничего раньше не делал для своего здоровья, выполнить эти упражнения сначала будет нелегко. Начинать нужно постепенно, хотя бы по паре упражнений в день, ведь выбор очень большой. Через пару недель следует оценить изменения в физическом состоянии.

Это не профессиональный спорт, скорее физическая активность, полезная для повседневной жизни. До начала занятия следует установить коляску так, чтоб передние колёсики были направлены веред, чтобы человек не выпал из коляски, поставить тормоза. Положение в коляске должно быть удобным, можно немного продвинуться вперёд и поставить ноги на пол.

Главное - это осанка: человек должен распрямиться, расправить плечи, набрать больше воздуха в лёгкие, глубже выдохнуть, «вырасти», расслабить мускулатуру плеч и шеи.

Комплекс состоит из упражнений, разделенных на три части: первая часть - мобилизация, вторая - мобилизация с силовыми упражнениями и третья часть - это сенсбилизация и силовые упражнения.

Часть 1. Мобилизация

Упражнение 1

Туловище выпрямить, поднять подбородок, плечи расправить, руки вытянуть вдоль тела, расслабить, пальцы «веером». Подтягиваем плечи вверх, отводим назад, пытаюсь лопатки соединить друг с другом. Опускаем отведенные в таком положении плечи вниз (образно представляем, что зажали между лопатками почтовую марку, которую должны удержать и опустить вниз). Затем плечи опускаем вперёд, вниз. И повторяем: на вдохе поднимаем плечи вверх и опять «зажимаем почтовую марку», а на выдохе опускаем вниз. Еще раз.

Упражнение 2

На вдохе прямые руки поднимаем вперед вверх, над головой (бицепсы рук как можно ближе прижать к уху). На выдохе через стороны опускаем руки вдоль тела. Повторяем это упражнение в спокойном темпе. Обратите внимание, чтобы на выдохе туловище не отклонялось назад, держитесь прямо.

Упражнение 3

Исходное положение: спина прямая, поднять подбородок, руки вытянуть вверх, пальцы «веером». На вдохе тянемся левой рукой вверх как

можно выше, правая рука, полусогнутая в локте, идёт вниз. На левой стороне туловища образуется как бы реберная дуга, выпуклая наружу. На выдохе тянем вверх правую руку, а левая опускается вниз. И так, сменяя руки, повторяем 2-3 раза. По окончании обе руки поднимаем вверх и на выдохе через стороны плавно опускаем. Один раз повторяем упражнение 1. Расслабляемся.

Упражнение 4

Исходное положение: руки на коленях, спина прямая, подбородок поднят. Осторожно наклоняем голову влево, следя, чтоб туловище не двигалось. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Наклоняем голову вправо. Опять очень осторожно(!) наклоняем голову влево и из этого положения поворачиваем подбородок к левому плечу. С опущенным вниз подбородком делаем полукруговое движение к правому плечу. И в обратном направлении. Ещё 1-2 раза, как кто пожелает, но не напрягаясь.

Упражнение 5

Расслабить обе руки, опустить вдоль тела. Левую руку выпрямить и положить на правое бедро ладонью наружу. Рука должна быть разогнута в локтевом суставе. Следите за осанкой. Правую руку поднимаем вперед и вверх до уровня плеч, ладонью вверх. В этом положении отводим постепенно руку наружу и назад, поворачивая за ней тело и голову. Должно немного тянуть, но не быть больно (это очень важно!). Туловище не должно отклоняться влево. Когда достигли точки, когда уже невозможно дальше повернуться, поворачиваем голову влево, оставляя руку сзади и корпус развернутым. Затем поднимаем правую руку постепенно вверх, разворачивая туловище в исходное положение, опускаем прямую правую руку на левое бедро (пальцы вытянуты, ладонь наружу), при этом левая рука опускается вдоль туловища. Поднимаем левую руку вперед и вверх до уровня плеч, ладонью вверх. Повторяем всё, что делали раньше, теперь в левую сторону. Пару раз повторить.

Часть 2. Мобилизация с силовыми упражнениями

Упражнение 6

Исходное положение: грудь расправить, плечи ровные, подбородок вверх. Поднять обе руки на уровень плеч, ладони вывернуть наружу. Затем перекрестить левую руку с правой так, чтоб левая ладонь легла на правую. Обратите внимание на локти: они могут быть немного согнуты.

Поднимаем скрещенные руки вверх до того положения, когда бицепсы коснутся ушей. Затем медленно поворачиваем грудную клетку влево (осторожно). Ни в коем случае это упражнение не должно причинять боль. Представьте себе, что из этого положения вы растёте вверх, но не за счёт поднятия плеч, а за счёт вытягивания позвоночника, позвонок за позвонком. После того, как вы больше не сможете повернуть грудную клетку влево, медленно поворачиваемся назад в исходное положение.

Руки опускаем вниз до уровня плеч, разводим их в стороны, опускаем вдоль туловища. Выдох. Один раз выполняем упражнение 1. Повторяем это упражнение, только теперь правую руку переложить через левую, и грудная клетка поворачивается вправо. Один раз выполняем упражнение 1. Расслабляемся.

Упражнение 7

Исходное положение: руки согнуть в локтевом суставе и положить поперек бедер (локоть лежит на одноименном бедре, нижняя часть предплечья и запястье - на другом бедре), подбородок опущен к груди. Из этого положения переходим в положение "кошачья спина": медленно нагибаемся всё ниже и ниже, при этом руки упираются в голени, затем полностью опускаются и свисают, скрещенные. Грудная клетка лежит на бедрах. Шея и плечи расслаблены. Голова опущена вниз. Не засните! Возвращаемся назад: правой и левой рукой опираемся о бедра и медленно поднимаемся вверх.

Упражнение 8

Исходное положение: руки вдоль туловища, грудь прямая. Поднимаем прямую левую руку вперед и вверх до уровня плеча, ладонью вверх. В этом положении поворачиваем руку к правому плечу. Одновременно правую руку сгибаем в локтевом суставе (ладонь вверх) и медленно двигаем назад, за спину. Левая рука и туловище поворачиваются вправо. Голова остается на месте и смотрит вперед. Меняем положение рук, поворачиваемся влево. Следите за тем, чтоб ладонь была раскрыта и смотрела вверх. Упражнение можно усложнить, если для некоторых оно не достаточно сложное. Исходное положение тоже, только спина не касается спинки коляски. Плечи расправлены, подбородок вперед. Теперь выполнить это упражнение будет уже сложнее.

Упражнение 9

Левая рука поднята вверх, правая - опущена вниз, обе должны вместе как бы создать прямую линию. Когда левая рука идёт на 5 см назад, правая должна идти на 5 см вперед. Таким образом, совершаем круговое вращение. Кто как может. Не напрягаясь. Упражнение можно усложнить, поворачивая туловище в сторону руки, идущей вверх. При этом голова смотрит вперед. Выполняйте движения плавно, без рывков, осторожно.

Упражнение 10

Обе руки вытянуты вверх, над головой. Переплести пальцы и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки немного согнуты в локтевом суставе. Бицепсы параллельно уху, голова «над плечами». Большой палец ладони смотрят вниз.

Теперь медленно выпрямляем руки в локтевом суставе. Тянем руки вверх, кто сколько может. Следите за осанкой и не забывайте дышать. Снова сгибаем руки в локтевом суставе, кисти разворачиваем вниз, «расплетаем» пальцы, опускаем руки вдоль туловища, расслабляемся.

Часть 3. Силовые упражнения и сенсбилизация

Упражнение 11

Исходное положение: руки вдоль туловища, грудь прямая. Поднимаем плечи на вдохе и резко опускаем, быстро выдыхая. Повторяем несколько раз. Упражнение хорошо расслабляет мышцы плечевого пояса.

Упражнение 12

Продолжим упражнением «кошачья спина». Уложить руки, согнутые в локте, на бедра. Опираясь на предплечья, стараемся выгнуть спину в дугу, как кошка, подбородок прижимаем к груди. Кто как может, только не переусердствуйте! А теперь разгибаем спину.

Следите, чтоб расстояние между подбородком и грудной клеткой был не шире, чем ваш кулак, не отклоняйте голову назад! Грудная клетка выпрямляется вперёд, как бы растёт в длину. И опять в положение «кошачья спина». Снова выпрямиться. Повторите пару раз. Выпрямляйтесь медленно, не забывая о правильном дыхании.

Упражнение 13

Руки вытянуть вдоль туловища, ладони - вперед, пальцы – «веером». Сгибаем руки в локтевом суставе до 90°, затем разводим предплечья в стороны, оставляя локти и плечи прижатыми к телу. Конечно, вы почувствуете, что тянет, но это совсем не плохо.

Из этого положения поднимаем согнутые в локтевом суставе руки вверх, пока локти не будут на уровне плечевого сустава. Отводим согнутые руки назад, сводя лопатки, стараясь не отклонять назад туловище. Теперь выпрямляем руки вверх, разворачиваем ладонями наружу.

Производим тыльное сгибание кистей (внутрь), стараясь соприкоснуться кончиками пальцев рук (не глядя вверх). Постарайтесь как можно дольше удерживать контакт между пальцами, спина не должна отклоняться назад. Когда больше не сможете удерживать это положение, опустите руки, выполните упражнение 1. И ещё раз сначала.

Упражнение 14

Исходное положение: руки на коленях, грудь выпрямлена, плечи ровные, голова смотрит прямо. Медленно поворачиваем голову влево и с амплитудой в 5 см производим медленные кивательные движения головой. Затем, продолжая кивать, медленно поворачиваем голову вправо. В крайнем правом положении головы, увеличиваем скорость кивания. Продолжая кивать, медленно поворачиваем голову влево. Прекращаем кивать, медленно поворачиваем голову в исходное положение. Расслабляемся.

Упражнение 15

Левую руку заводим за голову ладонью к затылку. Правую руку - назад, ладонью за спинку коляски. Оба локтя смотрят немного назад. Следите, чтоб левая рука не двигала голову вперед. Теперь меняем положение рук, но не резко: медленно распрямляем руки на уровне плеч, поворачиваем ладони наружу, правая рука идет вверх, за голову, а левая - назад, за спинку коляски. Ладони не должны прикасаться ни к голове, ни к спинке коляски. Сложно, но выполнимо. Кто не может, тоже не страшно. Повторить упражнение ещё раз.

Упражнения лечебной гимнастики

Существуют упражнения лечебной гимнастики для тех, кто крайне ограничен в возможности двигаться, и примером может послужить широко известный комплекс упражнений «Ленивого йога».

Упражнения для тех, кто хоть немного двигает мышцами. Гимнастику нужно делать в постели. Каждое упражнение выполняют по 18 раз.

- По часовой стрелке погладить область вокруг пупка;
- Напрягите мышцы левой руки и левой ноги одновременно;
- Напрягите мышцы правой руки и правой ноги одновременно;
- Напрягите мышцы обеих рук и ног одновременно;
- Сгибать и разгибать пальцы рук и ног одновременно;
- Сделать вращательные движения кисти левой руки;

- Сделать вращательные движения кисти правой руки;
- Массаж точки между бровями по часовой стрелке;
- Нажать на точки возле внешних углов обоих глаз;
- Нажать на точки возле внутренних углов глаз;
- Зажать ушную раковину между двумя пальцами и поводить туда-сюда;
- Потереть друг о друга ладони;
- Соприкоснуться подушечками пальцев обеих рук.

Не имеет значения, как называется комплекс упражнений, самое главное, чтобы он был доступен человеку, ограниченному в движениях. Если невозможно выполнить весь комплекс упражнений, можно подобрать самые подходящие, которые под силу сделать.

Всем инвалидам в период стационарного лечения врачи назначают лечебную гимнастику, но нередко случается так, что после стационара о лечебной физкультуре забывают. Чтобы не пришлось впоследствии сожалеть о беспечном отношении к физкультуре, помогающей сдерживать прогрессирование болезней, лучше найти в себе силы и сделать какой-то комплекс полезных упражнений привычкой.

Для немощных людей зачастую подобрать подходящую гимнастику оказывается делом нелегким. Но искать надо и что-нибудь обязательно найдется. Главная задача в данном случае - выполнение упражнений без посторонней помощи.

Специальные гимнастики очень помогают поддерживать уровень бодрости при постоянной ненужности у инвалидов и болезнях у здоровых людей.

Недаром они называются лечебными для пребывающих в глубоких немощах людей.

Доступные комплексы упражнений способны поддерживать удовлетворительный уровень здоровья и тогда, когда нет возможности проводить лекарственные курсы лечения.

Здесь главное не отступать от гимнастики, пока она войдет в привычку и сделается, как говорят, второй натурой - такой необходимостью, отсутствие которой вызывает телесный дискомфорт.

Заключение

Наряду с такими путями социальной реабилитации, как повышение материального обеспечения, трудоустройства, образование, быт, одним из действенных путей является привлечение их к систематическим занятиям адаптивной физической нагрузкой с применением комплексов гимнастики.

Это позволит им оптимизировать свои функциональные показатели в зависимости от степени инвалидизации, компенсировать недостаточность коммуникации, повысить свой социальный статус.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, адаптивные комплексы гимнастических упражнений способствуют сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь инвалида с окружающим миром, что лежит в основе развития его психических взглядов и организма в целом.

Гимнастика имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики инвалидов, особенно детей. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая.

В работе со здоровыми людьми не выделяют специальные упражнения на включение в движение, на координацию, влияющие на вестибулярный аппарат. Считается, что любое физическое упражнение в какой-то мере используется в этих целях. Но у инвалидов настолько значительные дефекты при включении в движение координации движений и сохранения равновесия, что восстановить их общими упражнениями не удастся. Необходимы специальные упражнения для коррекции и компенсации этих нарушений.

Для занятий людей с ограниченными возможностями разработаны различные виды гимнастики, каждый из которых направлен на достижение определенных целей: функциональная гимнастика, лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика и др.

Гимнастические упражнения, включаемые в комплекс, должны определяться клиническим синдромом двигательных расстройств, типом нарушения мышечного тонуса и состоянием координации. Целесообразно выполнять активные, пассивные и активно-пассивные упражнения с помощью методиста, из оптимальных исходных положений, с применением резиновых бинтов, тренажерных систем.

Список используемой литературы

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - Спб: СПбГАФК, 2008. - 95 с.
3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 2011. - 400 с.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2009. - 140 с.
5. Мухин В.М. Физическая реабилитация. - К.: Олимпийская литература, 2010. - 423 с.
6. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 192 с.