



НЕ НАВРЕДИ!

картотека физических упражнений,
требующих особого внимания во избежание травматизма

При организации физкультурных занятий, в дошкольном возрасте, особо следует остановиться на упражнениях или их элементах, которые целесообразно по возможности исключить из процесса общей физической подготовки детей, учитывая, что последние не имеют достаточно развитого мышечного корсета.

Обратите внимание на следующие упражнения

Круговые движения головой, резкие наклоны, повороты головы в стороны и особенно запрокидывание головы назад

Возможные побочные действия

при быстром высоко амплитудном вращении, повороте или наклоне значительное «ускорение головы» может вызвать переразгибание позвоночника, патологическое раздражение рецепторного аппарата, а в некоторых случаях даже повреждение межпозвоночных суставов и связочного аппарата, травмирование межпозвоночных дисков с компрессией корешков спинномозговых нервов или позвоночной артерии.

Меры профилактики

использование медленных, тщательно контролируемых движений головой, не достигающих максимальной амплитуды.



Выпады — острый угол между бедром и головой

Возможные побочные действия

когда сгибание колена превышает 90 градусов, возникает перенапряжение четырехглавой мышцы бедра, наколенник смещается в область между бедренной и большой берцовой костями, травмируя суставные поверхности. Особенно опасно неправильное выполнение подобных упражнений с утяжелением.

Меры профилактики

ограничить сгибание коленного сустава до 90 градусов (не давать колену выступать за уровень носка).



Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти или лежа в упоре на предплечья

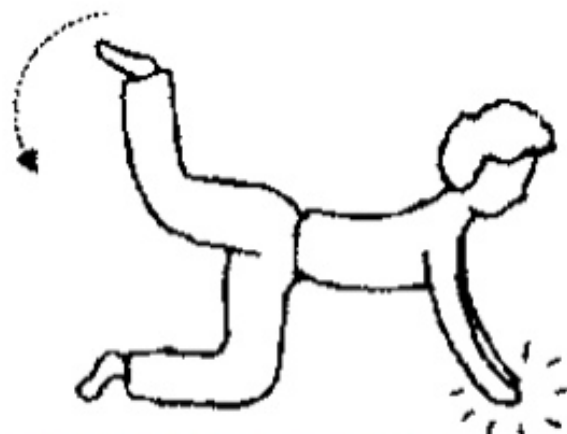
Возможные побочные действия

при выполнении упражнений с высокой амплитудой возникает чрезмерное давление на поясничный отдел позвоночника, которое приводит к повреждению межпозвоночных дисков и суставов, а также связочного аппарата позвоночника. Помощь партнера при выполнении подобных упражнений усугубляет возможность подобных изменений.

Меры профилактики

рекомендуется не поднимать ногу выше уровня позвоночника.

Физическое упражнение в указанных вариантах должно быть строго дозированным.



Многократно повторяющееся одновременное поднятие выпрямленных ног из положения лежа на спине или вися на перекладине или гимнастической стенке

Возможные побочные действия

перегружаются мышцы — подвздошно-поясничная, несущая основную нагрузку, и средняя ягодичная, осуществляющая стабилизацию тазобедренного сустава. Масса двух ног при укорочении подвздошно-поясничной мышцы увеличивает поясничный лордоз. Использование различных утяжелений усугубляет проблему.

Меры профилактики

лицам с гиперлордозом или укороченной подвздошно-поясничной мышцей следует поднимать ноги поочередно или обе ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах.

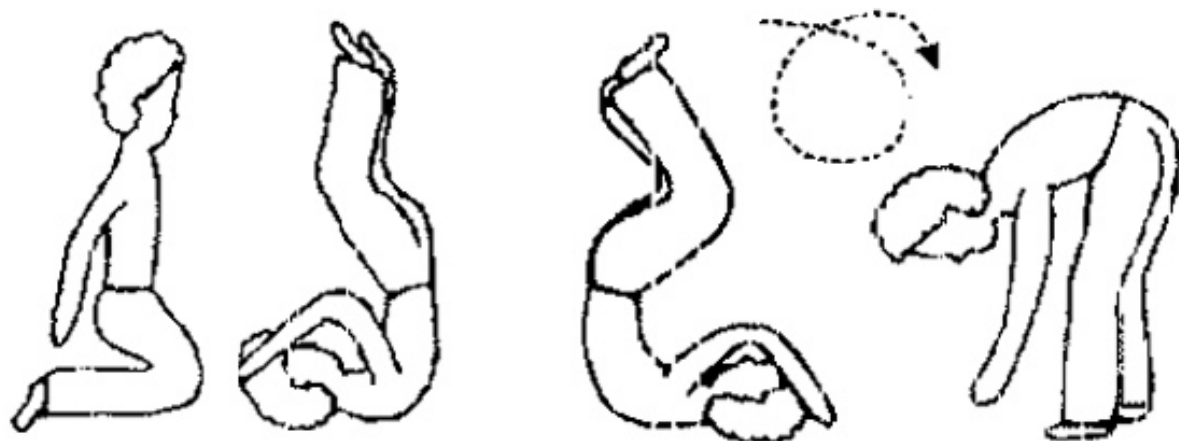
Кувырки через голову вперед и назад

Возможные побочные действия

после неправильных по технике выполнения кувырков, особенно назад, возникает самое большое число острых травм шейного отдела позвоночника.

Меры профилактики

необходимо уделять тщательное внимание процессу обучения правильному выполнению кувырков.



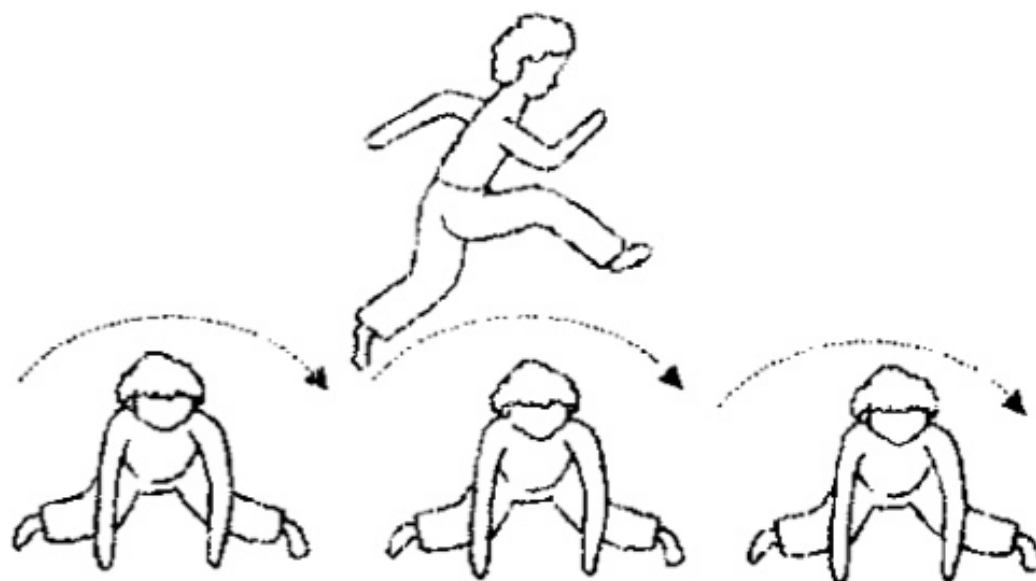
Прыжки через спину партнера

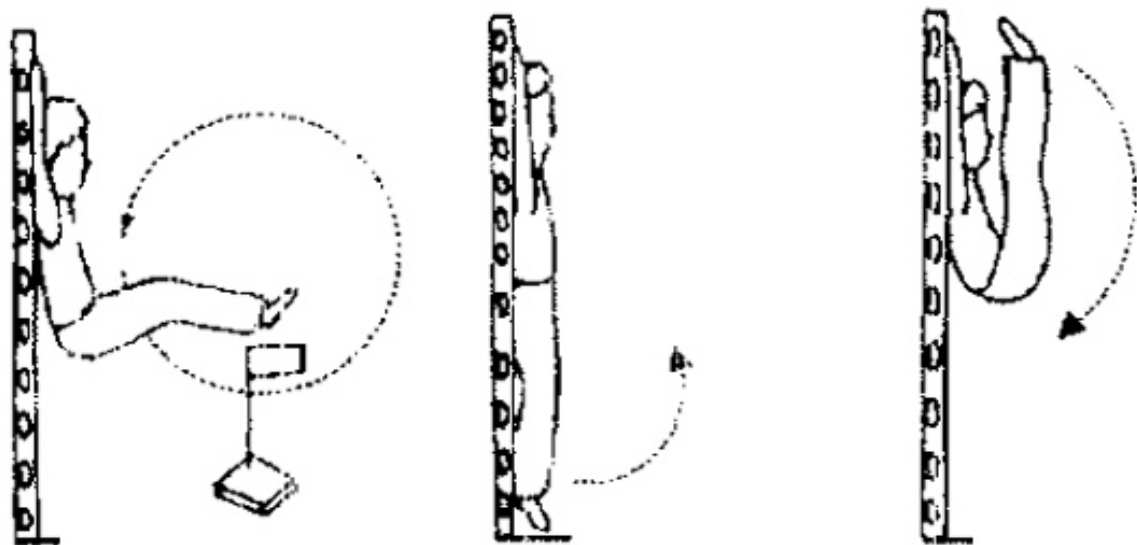
Возможные побочные действия

при выполнении большого количества повторений, особенно в высоком темпе, возможны потеря равновесия и падение на спину партнера с травмированием его позвоночника.

Меры профилактики

прыжки желательно выполнять через гимнастические скамейки, барьеры и другие снаряды, но не через спину партнера.





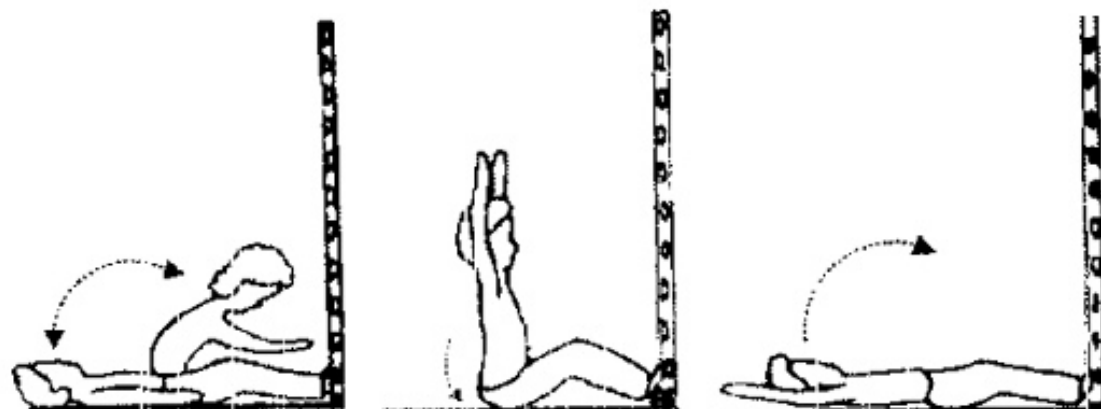
Переход из положения лежа в положение сидя с выпрямленными ногами

Возможные побочные действия

при выполнении данных упражнений с выпрямленными ногами, во-первых, не достигается такая цель, как укрепление мышц живота, а во-вторых, перегружаются подвздошно-поясничная и ягодичные мышцы с возникновением в них в дальнейшем дистонически-дистрофических изменений. Кроме того, создаются предпосылки для формирования гиперлордоза в поясничном отделе позвоночника. Применение отягощения значительно усугубляет патогенезирующее воздействие. Замыкание рук за головой вызывает избыточное давление на шейный отдел позвоночника.

Меры профилактики

выполнять упражнение с согнутыми в коленных суставах ногами и при положении спины под углом 30 градусов к поверхности пола. Не замыкать руки за головой.



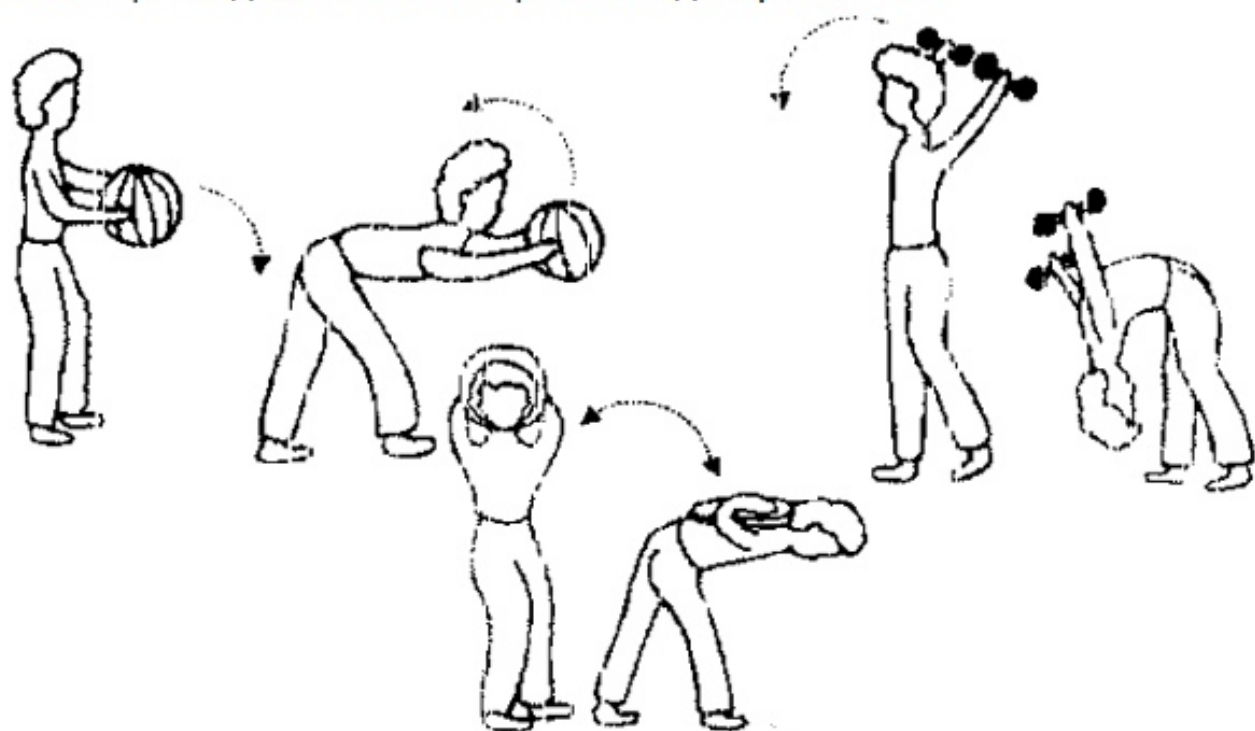
Ритмические глубокие наклоны вперед, особенно с утяжелением

Возможные побочные действия

при глубоких ритмичных наклонах, особенно, когда они выполняются с выпрямленными в коленных суставах ногами, передние края тел позвонков сильно сближаются, в связи с чем возникает сильное давление на пульпозное ядро с тенденцией к его смещению в дорсальном направлении. При этом суставные поверхности межпозвоночных суставов значительно отделяются друг от друга, что способствует переполнению этих суставов синовиальной жидкостью. В момент возвращения из глубокого наклона в вертикальное положение внутрисуставное давление в этих суставах резко возрастает и может привести не только к травмированию суставных поверхностей, но даже к смещению позвонков. Применение отягощения приводит к увеличению нагрузки на поясничный отдел позвоночника в несколько раз. К тому же выполнение этих упражнений с выпрямленными ногами вызывает избыточное давление на суставные поверхности и связочный аппарат коленных суставов, создаются предпосылки для формирования артроза.

Меры профилактики

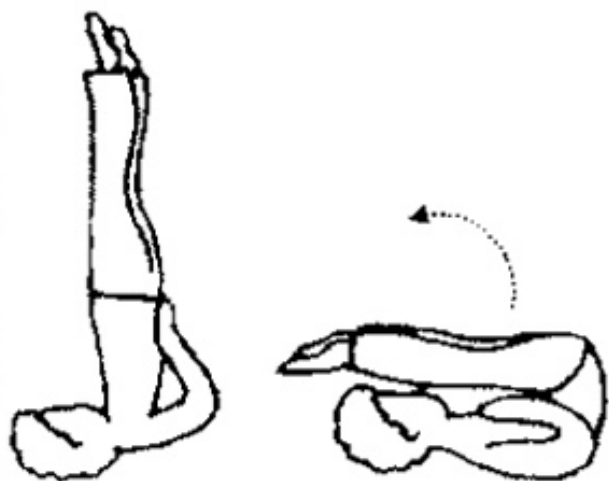
при выполнении подобных упражнений необходимо сгибать колени, не наклоняясь при этом более чем на 90 градусов. Использование отягощения должно быть тщательно дозированным



Упражнение типа «Березка»

Возможные побочные действия

возникает очень большое давление на шейный отдел позвоночного столба, что нередко приводит к растяжению связочного аппарата, компрессии дисков и формированию нестабильности в данном регионе позвоночника.



Меры профилактики

с тем же эффектом можно использовать упражнение «кошечка» из положения стоя на коленях. Применение подобных упражнений для укрепления мышц спины нежелательно.

Глубокий боковой наклон позвоночника без опоры

Возможные побочные действия

глубокие боковые наклоны в стороны без опоры создают сильное напряжение косых мышц живота, широчайшей мышцы спины, большую нагрузку на связочный аппарат и диски поясничного отдела позвоночника с тенденцией к смещению пульпозного ядра в противоположную от наклона сторону, что приводит к возникновению дистрофических изменений в перечисленных структурах. Особенно травмоопасно это упражнение с отягощением в поднятых над головой руках, выполняемое на высокой амплитуде.

Меры профилактики

при выполнении наклонов следует опираться одной рукой на бедро и не принуждать себя к растяжению до боли в спине. Не использовать отягощение в поднятых над головой руках.



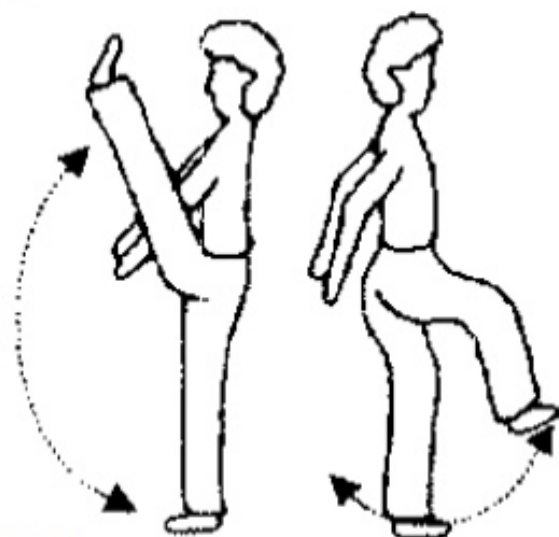
Высокие махи ногами

Возможные побочные действия

большинство упражнений не имеют «азбуки», необходимой для поддержания безопасной позы во время высоких махов ногами. Верхняя часть туловища «оседает» в талии, давя на поясничный отдел. Средняя ягодичная мышца находится под большим давлением при высоких махах, что способствует возникновению в ней нейро-дистрофических изменений.

Меры профилактики

ограничить высоту махов до 90 градусов; сосредоточиться больше на форме, скорости и контроле состояния поясничного отдела позвоночника.



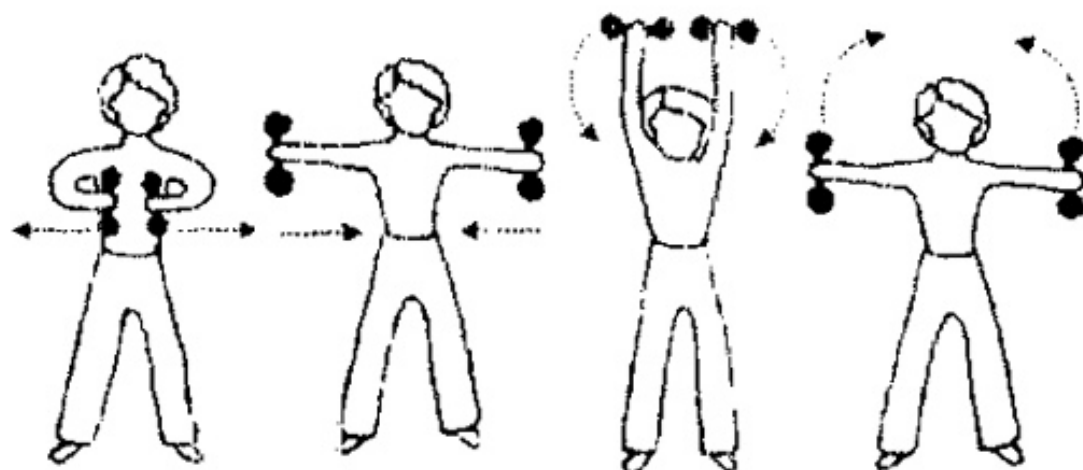
Переразгибание в локтевом суставе

Возможные побочные действия

высокоамплитудное выполнение упражнений с утяжелением приводит к травмированию связочного аппарата сустава и суставных поверхностей.

Меры предосторожности

сохранять «мягкие» локти, не допуская переразгибания в локтевых суставах, утяжеление должно быть строго дозированным.



Круговые движения туловища

Возможные побочные действия

совмещение вращательных движений туловищем и напряжения может привести к разрыву связок, находящихся вдоль позвоночного столба, повреждению суставов и дисков, формированию нестабильности в поясничном отделе позвоночника и дегенеративно-дистрофических изменений в составляющих его структурах.

Меры профилактики

контролируемые движения туловищем при вертикальном положении, без достижения максимальной амплитуды движений. Нежелательно использовать отягощение, особенно в поднятых над головой руках.

