

# **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ДИСПЛАЗИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА**

**ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 1 КУРСА ПП  
ПОПОВА АНАСТАСИЯ**

# ЦЕЛЮ ДАННОЙ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕЖИМА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ НЕОБХОДИМО РЕШИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ

## **ЗАДАЧИ:**

- 1. РАСКРЫТЬ ВОПРОСЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
- 2. РАССМОТРЕТЬ ПЛАНИРОВАНИЕ И ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**ОБЪЕКТОМ** РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ.

ПРЕДМЕТОМ РАБОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ДИСПЛАЗИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.

.

# ВЫБОР МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- СУЩЕСТВУЮТ ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОТРЕБНОСТИ, ИНТЕРЕСЫ И МОТИВЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В АКТИВНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
- **К ОБЪЕКТИВНЫМ ФАКТОРАМ ОТНОСЯТСЯ:** СОСТОЯНИЕ МАТЕРИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ, УРОВЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ, ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ, СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ЧАСТОТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОКРАСКА.

# ВЫБОР МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ, ПОБУЖДАЮЩИХ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ И К АКТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ВЛИЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ **СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ**: СООТВЕТСТВИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИМ ВКУСАМ; ПОНИМАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИИ; ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ ЗАНЯТИЙ; ДУХОВНОЕ ОБОГАЩЕНИЕ; РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

# ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ

- 1). ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ИСПРАВЛЕНИЯ НЕДОСТАТКОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.
- 2). ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.
- 3). ПОДГОТОВКА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ.
- 4). ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА.

# ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

- УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА,
- УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ,
- САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.



В ПРАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ  
ТРЕНИРОВОК НАИБОЛЬШЕЕ  
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПРИОБРЕЛИ ЗАНЯТИЯ  
СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ, АТЛЕТЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ,  
ЛЫЖНЫМИ ПРОГУЛКАМИ.



ОСДОТ ОБИТЕЛЫВЫИ ВЕЛ ЯВЛЯЕТСЯ ОДИН ИЗ  
САМЫХ ЛУЧШИХ И ДОСТУПНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ, НЕОБХОДИМО  
ОСВОИТЬ РАЦИОНАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ,  
НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДОЗИРОВАТЬ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И СКОРОСТЬ БЕГА.



# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ДИСПЛАЗИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

- **ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ** — ЭТО ВРОЖДЁННАЯ ПАТОЛОГИЯ. ОНА ОЗНАЧАЕТ НЕПРАВИЛЬНО СФОРМИРОВАННЫЙ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ, КОГДА МЕЖДУ НЕДОРАЗВИТЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ СУСТАВА (СУСТАВНОЙ ВПАДИНОЙ И ГОЛОВКОЙ БЕДРЕННОЙ КОСТИ) НАРУШАЮТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ. ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ВЕСЬМА ЧАСТО — ОТ 5 ДО 20 % ОТ ЧИСЛА РОДИВШИХСЯ. У ДЕВОЧЕК ОНА ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАЩЕ В 4–7 РАЗ, ЧЕМ У МАЛЬЧИКОВ

# Рентгенологическое исследование

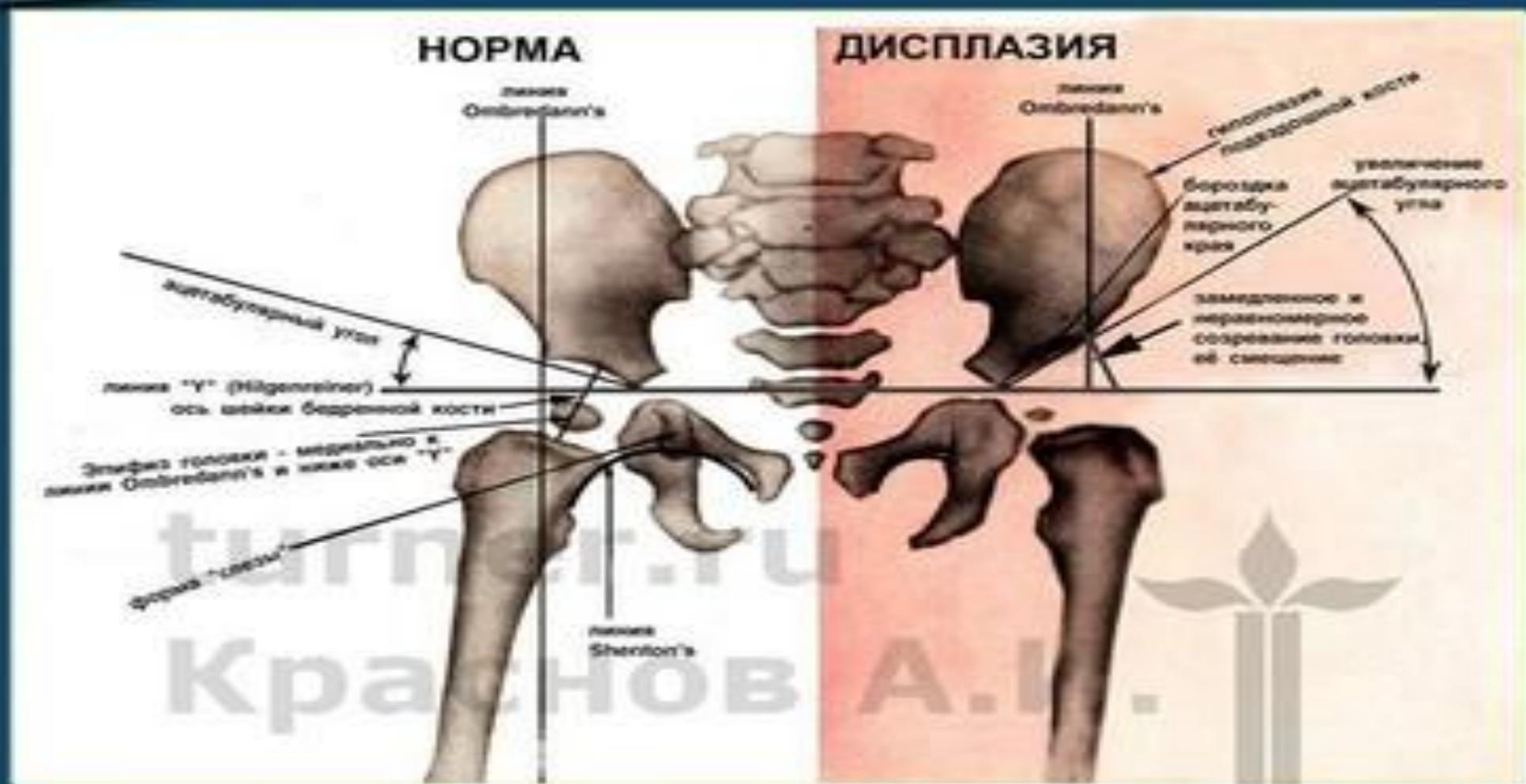
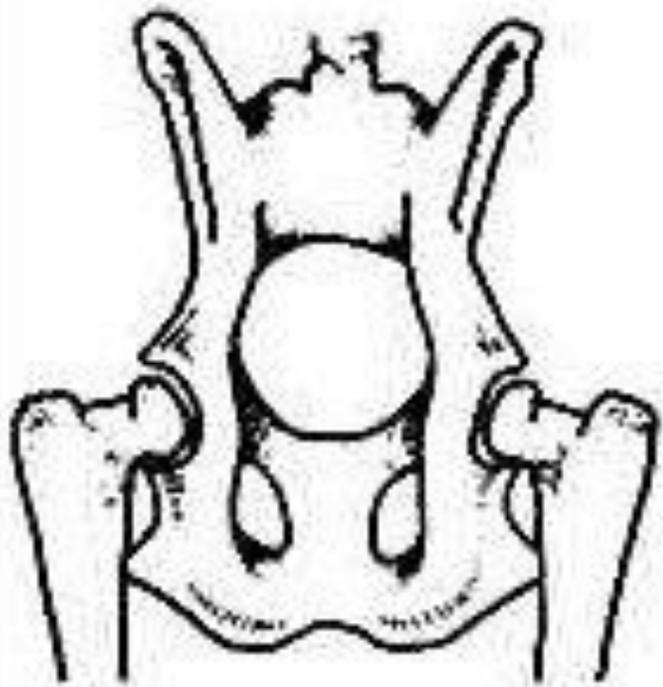
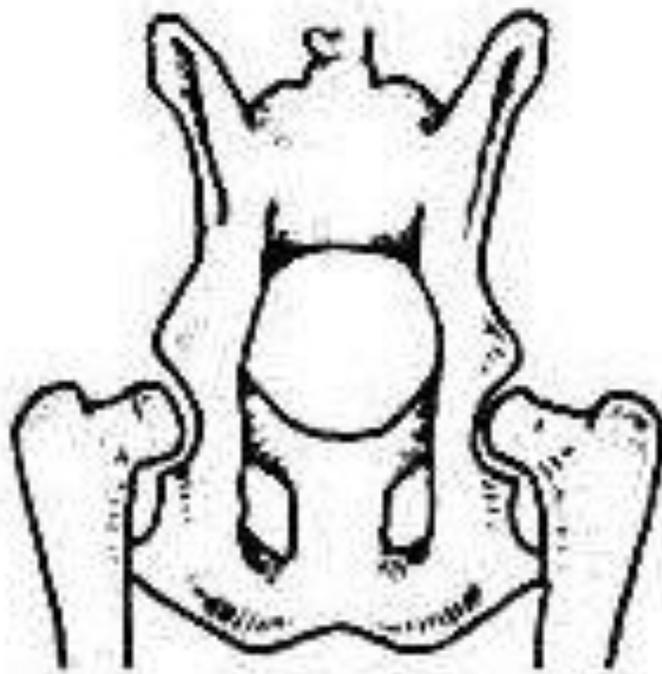


Схема соотношений в тазобедренном суставе в норме и при дисплазии

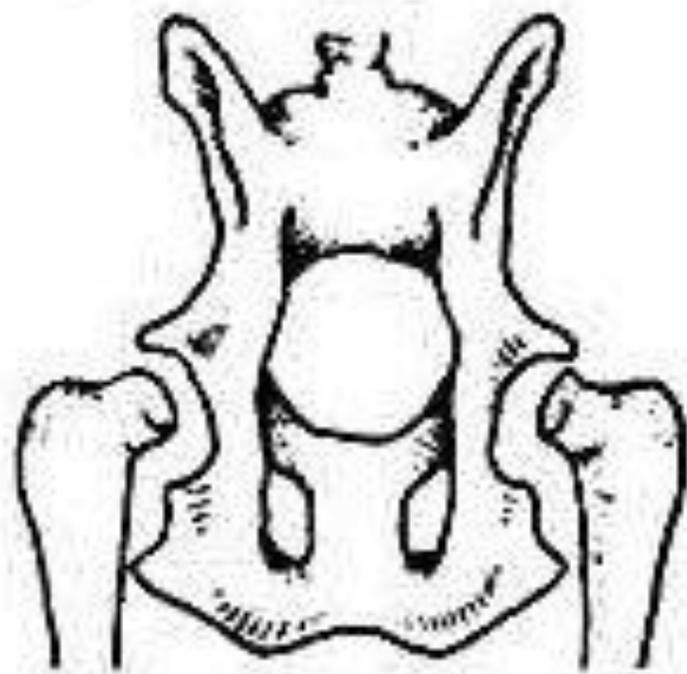
**НОРМАЛЬНЫЕ  
БЕДРА**



**УМЕРЕННАЯ  
ДИСПЛАЗИЯ**



**ТЯЖЕЛАЯ  
ДИСПЛАЗИЯ**



# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ДИСПЛАЗИИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

## ЕЕ ЗАДАЧИ :

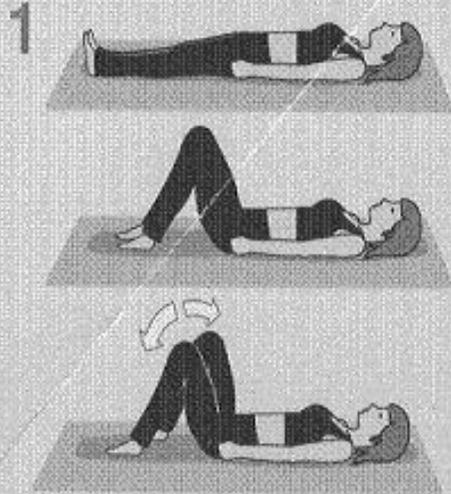
1. УКРЕПЛЕНИЕ СПИННЫХ, БРЮШНЫХ И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ, ВНУТРЕННИХ РОТАТОРОВ БЕДЕР И Т.Д., ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ РАСТЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, ЕСЛИ ОНИ НАПРЯЖЕНЫ;
2. ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА ОРГАНИЗМА;
3. УЛУЧШЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ИХ ФУНКЦИЙ;
4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ БЕЗУСЛОВНО ОБОГАТИТ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА КИСЛОРОДОМ И ПРИДАСТ НОВЫХ СИЛ В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЬЮ .

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА У НОВОРОЖДЕННЫХ

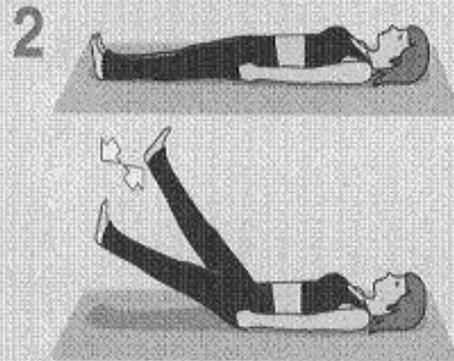


# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА У ВЗРОСЛЫХ

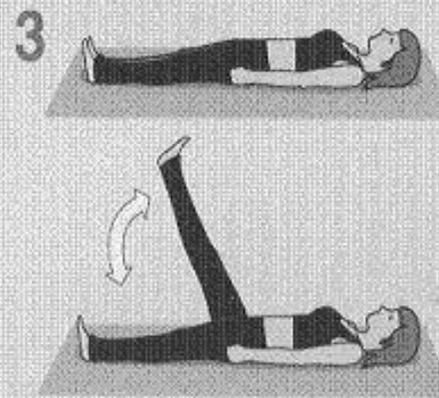
## Комплекс упражнений для тазобедренных суставов



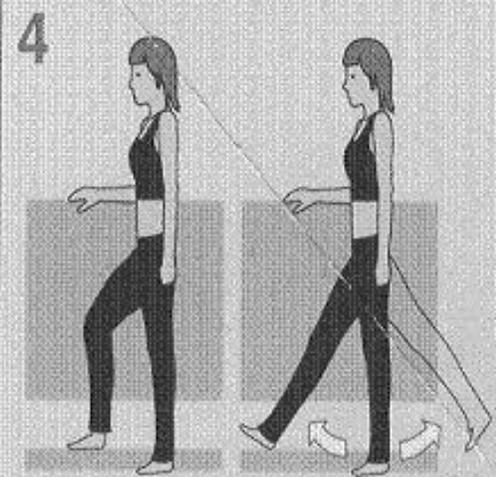
1  
Лёжа на спине, обе ноги согнуть в коленных суставах до максимума, стопы не отрывать от пола. В таком положении ноги развести в стороны и снова соединить. Стараться постепенно увеличивать амплитуду движений.



2  
Упражнение «ножницы». Лёжа на спине, ноги выпрямлены. Одну ногу оторвать от пола и выполнить движения из стороны в сторону с максимальной амплитудой. Стараться не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторить другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами.



3  
Лёжа на спине, оторвать выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опустить. Повторяем несколько раз одной ногой, затем другой.



4  
Стоя, одну ногу поставить на невысокую подставку (ступеньку), рукой опереться о стол. Другой ногой выполнить махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Позже добавить движения ногой в сторону.