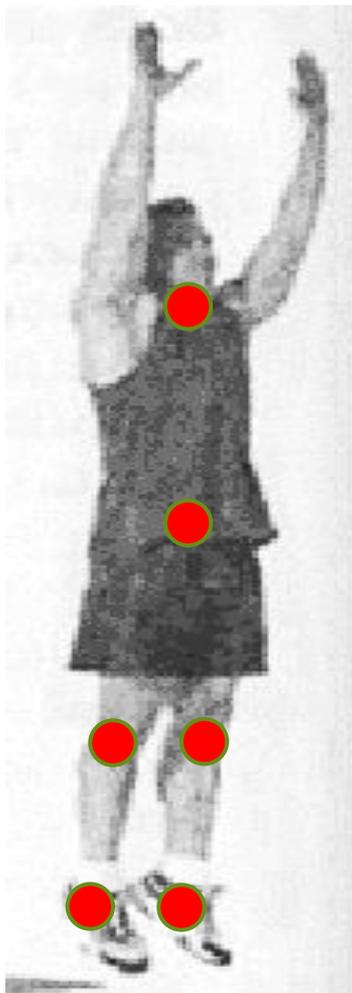


Физические упражнения приводящие к нежелательным последствиям в дальнейшем развитии детей

**Презентацию подготовила
Учитель физической культуры
МБОУ ООШ №2
Т.В. Ишкинина**

2021 год

Прыжки с доставание подвешенных предметов



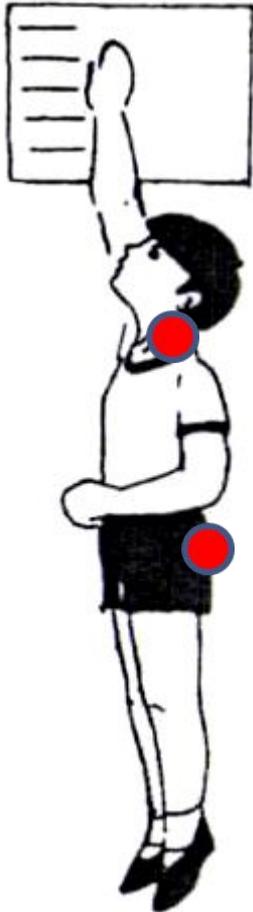
нежелательны при фиксации в коленных суставах, гипермобильности тканей стопы, а также гипермобильности в шейном и поясничном отделах позвоночника, так как могут привести к усилению указанных деформаций.

Особенно противопоказаны при нестабильности и шейном отделе позвоночника, так как выполняются с запрокидыванием головы.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ И ОТТАЛКИВАНИЕМ НА ПЛОЩАДКЕ НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА

-из-за ограничения площади существует опасность получить **травму**.

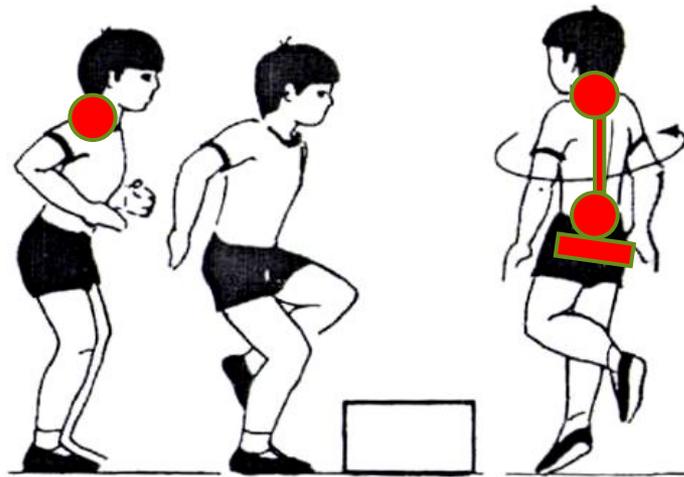
-падение на одну из ягодиц усиливает риск **развития скрученного таза и искривления позвоночника**, а следовательно, развития сколиотической осанки.



ПРЫЖКИ ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ С МЕСТА С ИМИТАЦИЕЙ БРОСКА МЯЧА В ПРЫЖКЕ И ПОСЛЕДУЮЩИМ ПРИЗЕМЛЕНИЕМ ПОЗАДИ НАМЕЧЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ

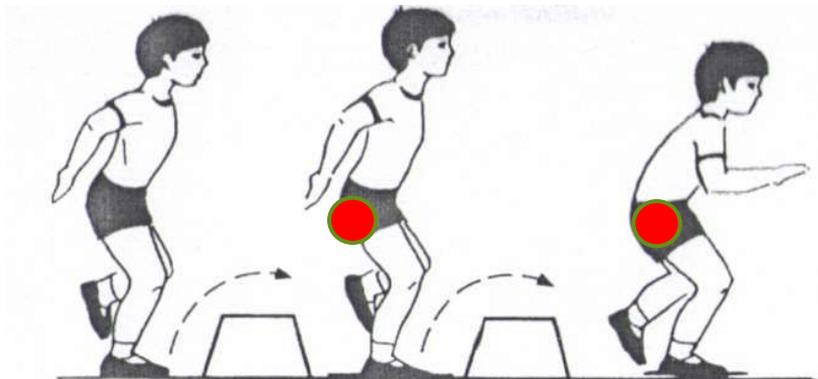
В момент «замаха» и «броска» в фазе полета происходит **резкое скручивание верхнего и нижнего отделов позвоночника** в противоположные стороны, что приводит к **кифозу и сколиотической деформации позвоночника**, а также **болям в поясничном отделе** при сгибании туловища.

Прыжки через гимнастическую скамейку (высота 30 см) с приземлением на одну ногу, с поворотом на 180-360°



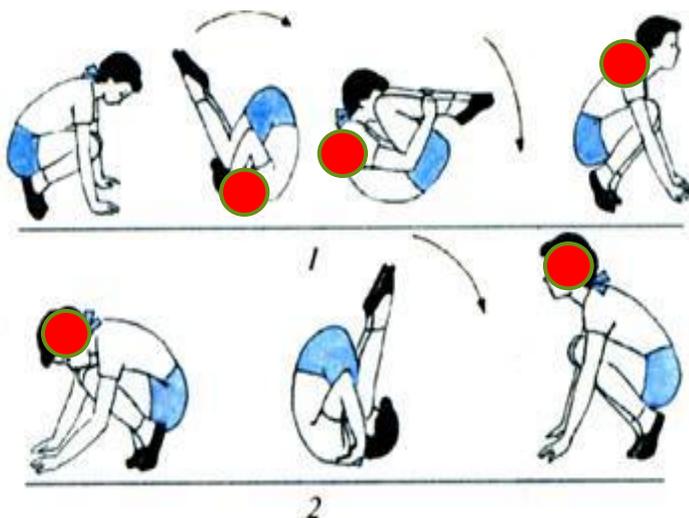
- усиливают имеющуюся гипермобильность в двигательных сегментах шейного и поясничного отделов позвоночника;
- повышает тонус мышц с одной стороны, что приводит к возникновению или усилению сколиотической осанки;
- создает условия для возникновения деформации таза на стороне приземления на одну ногу.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м на одной ноге



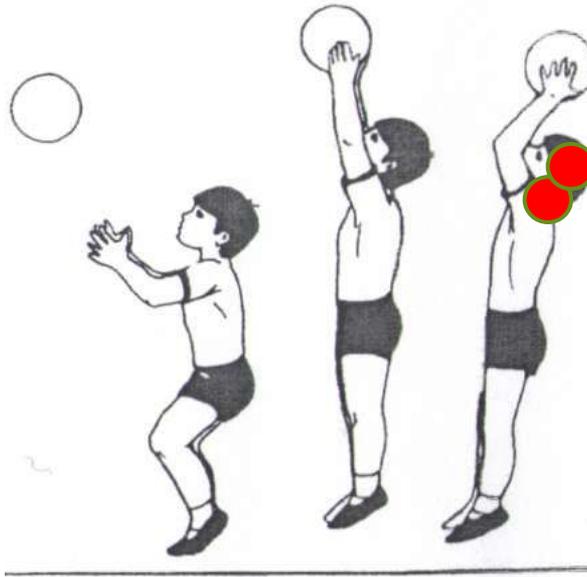
при многократном повторении может приводить к **односторонней деформации таза.**

Многократное выполнение кувырков вперед и назад, перекат назад с переходом в стойку на лопатках без поддержки таза руками



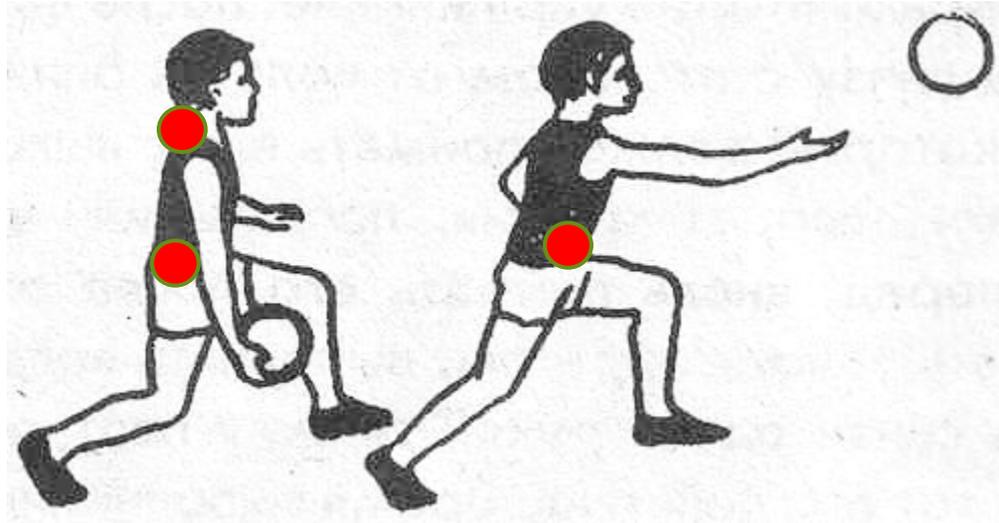
- в возрасте 7 – 10 лет существует опасность **нарушения взаиморасположения внутрисуставных элементов в суставах шейного отдела позвоночника, в шейно-грудном переходе, грудном отделе;**
- при неправильном выполнении может способствовать **травмам мышечно-связочного аппарата позвоночного столба;**
- **подвывихи** в различных вариантах;
- **переломы** в шейном и верхнегрудном отделах позвоночника;
- может возникать **нестабильность** в шейном отделе **позвоночника**, что приводит к головокружениям, головным болям.

Ловля высоколетающего мяча



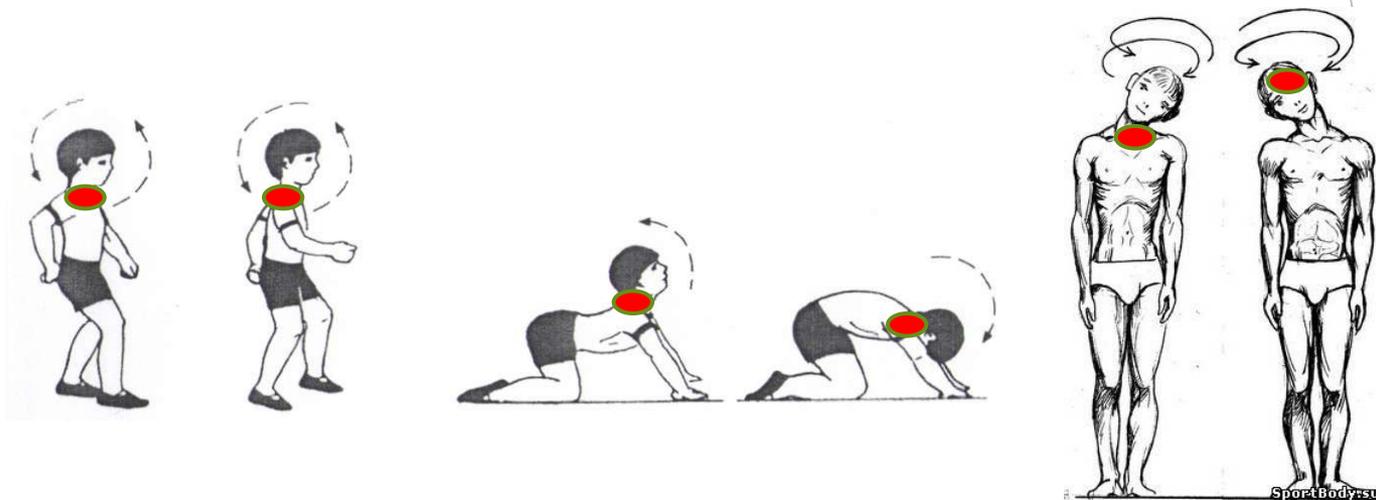
- **значительное разгибание в шейном отделе позвоночника;**
- **резкое сокращение мышц-разгибателей шеи и, как следствие, рефлексорный спазм позвоночных артерий и кратковременной ишемии головного мозга;**

Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока в прыжке в любом направлении



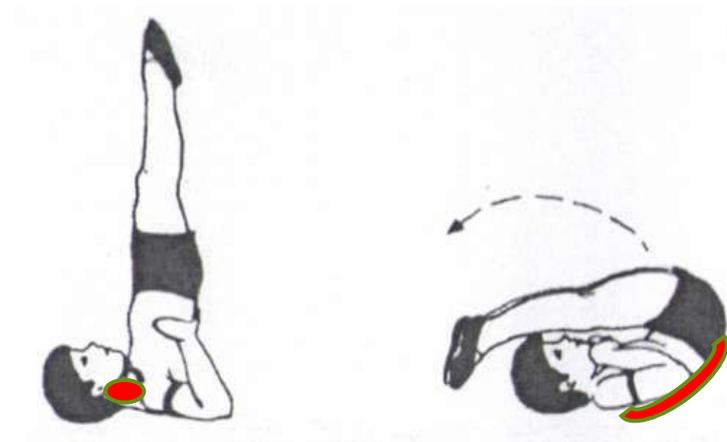
- резкое скручивание в поясничном и грудном отделах позвоночника в момент передачи мяча;
- резкое хлыстовое движение в поясничном отделе позвоночника, что создает нагрузку на косые мышцы живота, квадратную мышцу поясницы.

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



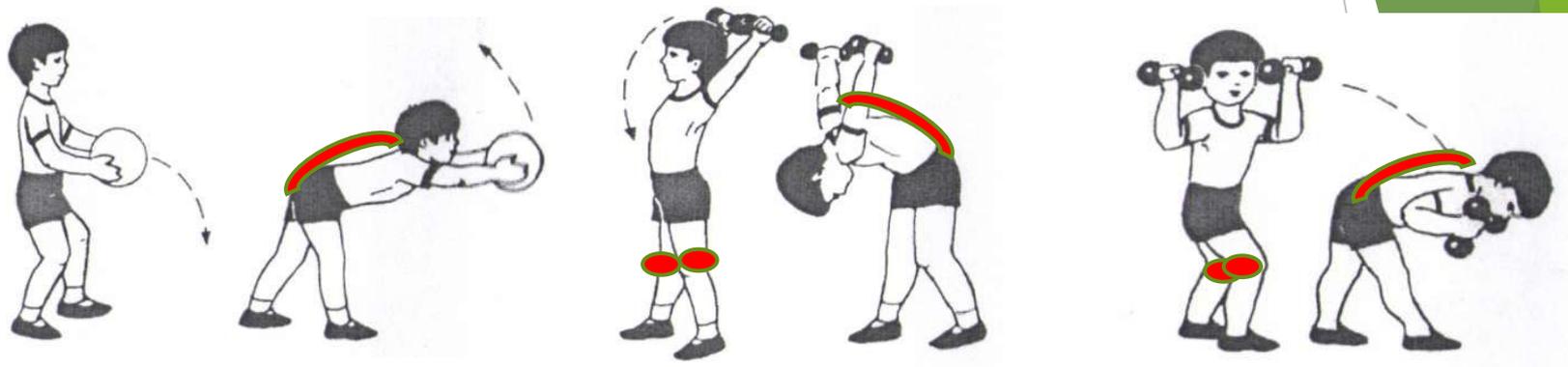
- патологическое раздражение рецепторного аппарата,
- в некоторых случаях повреждение межпозвонковых суставов и связочного аппарата,
- травма межпозвоночных дисков с компрессией корешков спинномозговых нервов или позвоночной артерии.

Упражнения типа «плуг», «березка», вис прогнувшись на гимнастической стенке



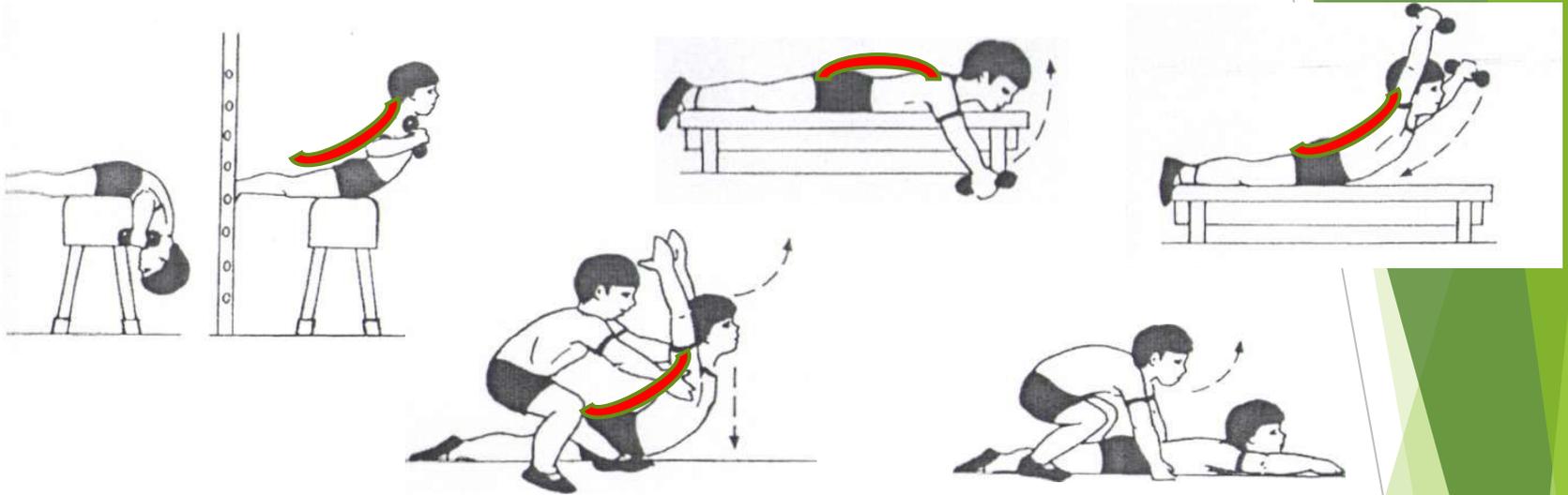
- растяжение связочного аппарата,
- компрессия дисков,
- формирование неустойчивости в шейном отделе позвоночника

Ритмичные глубокие наклоны вперед, особенно с утяжелением



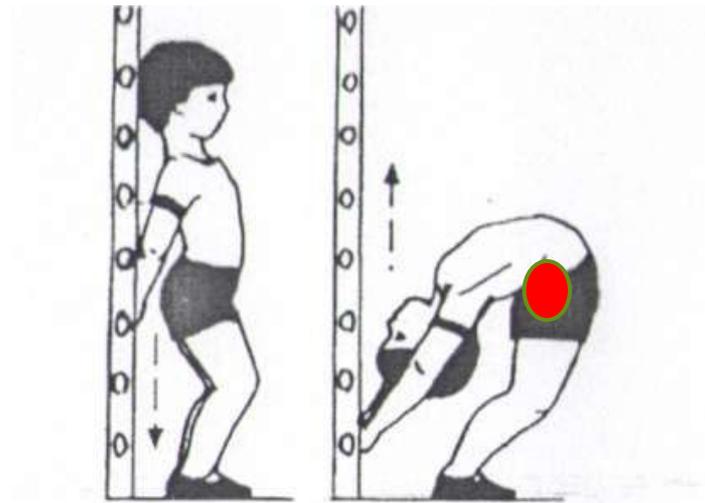
- **травмирование межпозвонковых суставных поверхностей, но даже к смещению позвонков;**
- **увеличение нагрузки на поясничный отдел позвоночника и коленные суставы, создавая предпосылки для формирования артрозов.**

Упражнения типа «кобра»



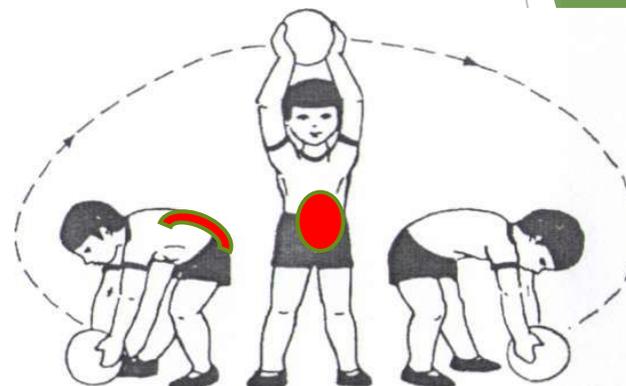
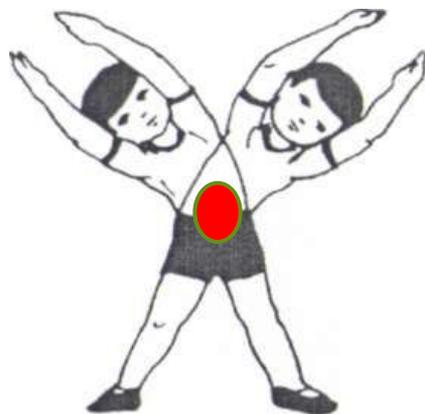
- перерастяжения передней продольной связки;
- формирование нестабильности;
- развитие дегенеративных изменений в суставах и дисках поясничного и грудного отделов позвоночника.

Глубокий наклон назад из положения стоя (сильный прогиб позвоночника в поясничном отделе)



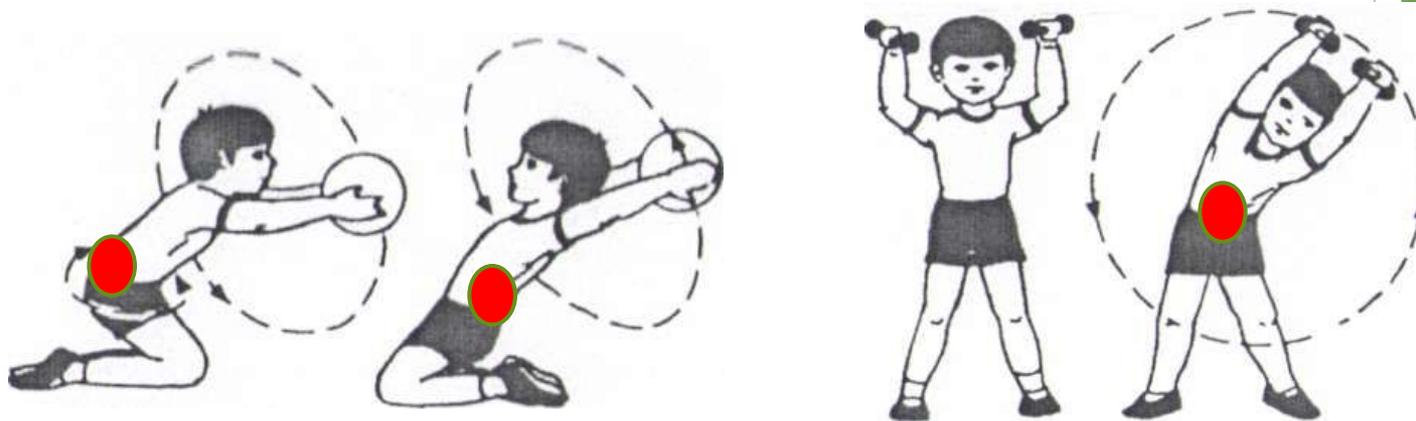
- травматизация межпозвонковых суставов, дисков и связочного аппарата.

Глубокий боковой наклон позвоночника без опоры, боковой стретчинг



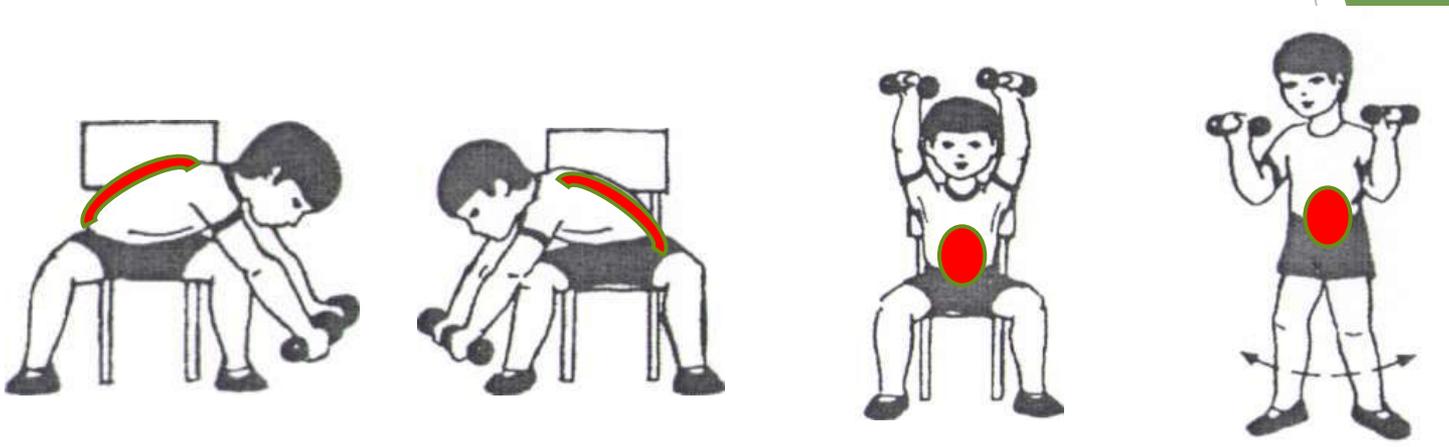
- сильное напряжение на косые мышцы живота, широчайшую мышцу спины,
- большая нагрузка на связочный аппарат и диски поясничного отдела позвоночника;

Круговые движения туловищем



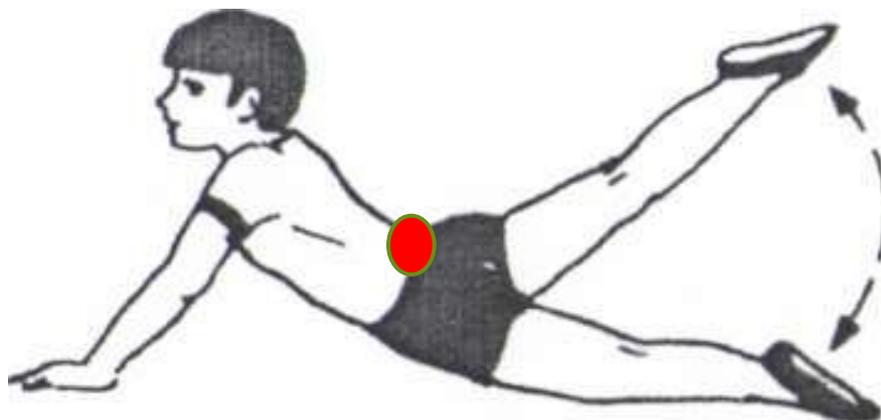
- разрыв связок, проходящих вдоль позвоночного столба,
- повреждение суставов и дисков,
- формирование нестабильности в поясничном отделе позвоночника
- развитие дегенеративно-дистрофических изменений в структурах позвоночника.

Повороты туловища влево и вправо из положения стоя, сидя и наклона вперед



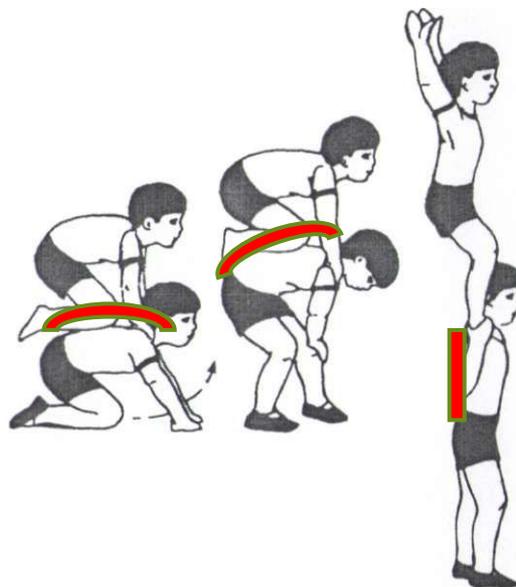
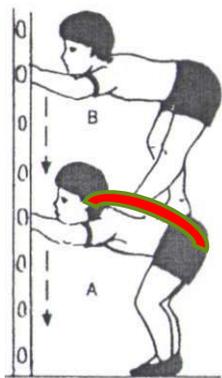
- избыточное скручивание позвоночника с **травматизацией его связочного аппарата, суставов дисков**

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



- чрезмерное давление на поясничный отдел позвоночника, приводящее **повреждению межпозвонковых дисков и суставов, а также связочного аппарата позвоночника**

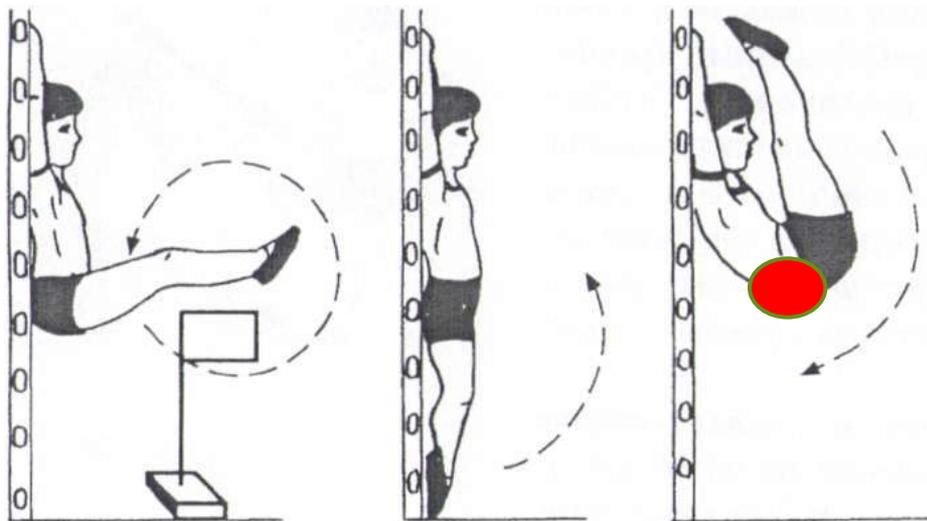
Упражнения с опорой на спину или плечи партнера



- высокий риск травм различных позвоночного столба особенно при одновременном выполнении сложно-координационных движений;
- ассимметричная нагрузка на позвоночник, усиление бокового изгиба.

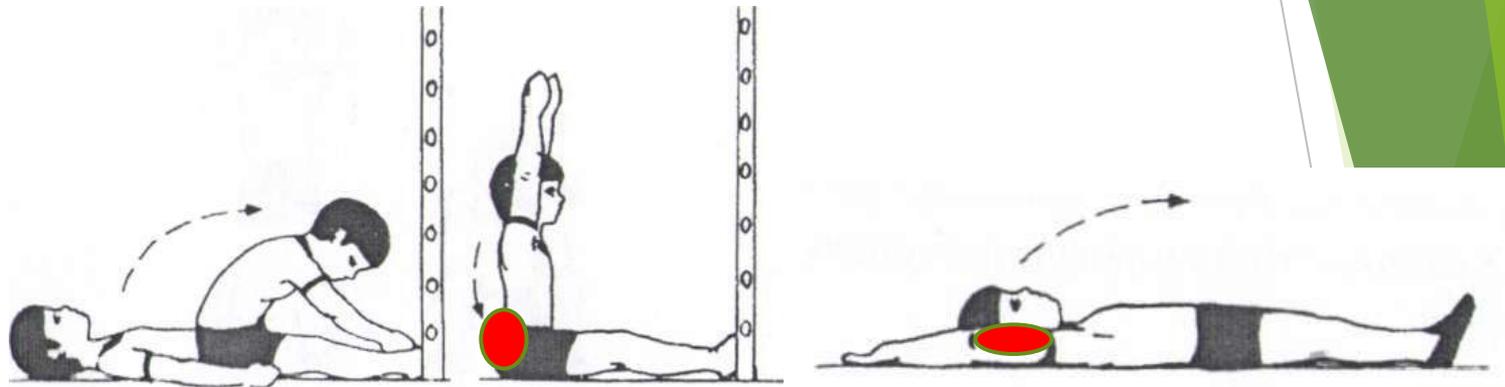
Выполнение подобных упражнений в практике детского спорта недопустимо!

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



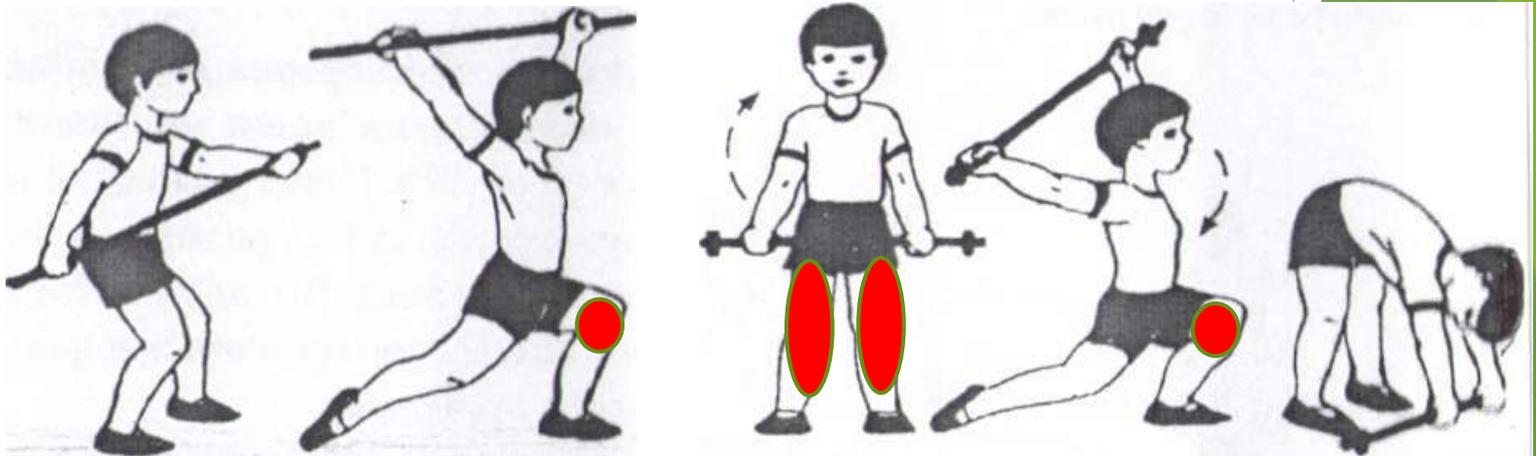
- **перегрузка мышцы подвздошно-поясничной и средней ягодичной;**
- **увеличение поясничного лордоза.**

Переход из положения лежа в положение сидя с выпрямленными ногами



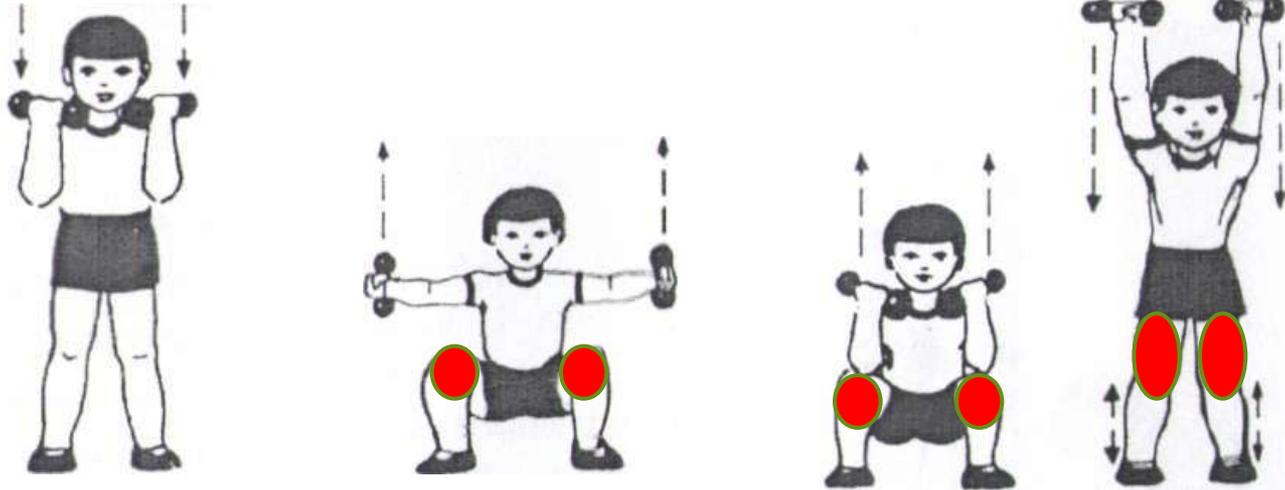
- не достигается укрепление мышц живота,
- **перегружаются подвздошно-поясничная и ягодичные мышцы,**
- в дальнейшем развитие дистонически-дистрофических изменений в мышцах,
- создаются предпосылки для формирования гиперлордоза в поясничном отделе позвоночника.
- замыкание рук за головой вызывает избыточное давление на шейный отдел позвоночника.

Выпад – острый угол между бедром и голенью



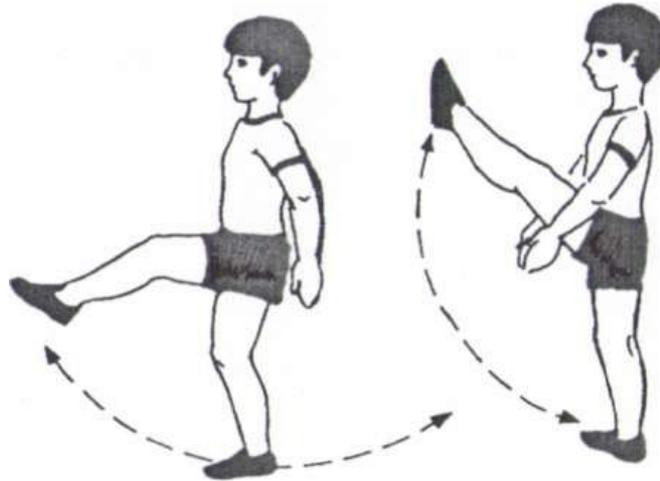
- **перенапряжение четырехглавой мышцы бедра,**
- **смещение надколенника в область между бедренной и большеберцовой костями с травмированием суставных поверхностей.**

Приседание с отягощением



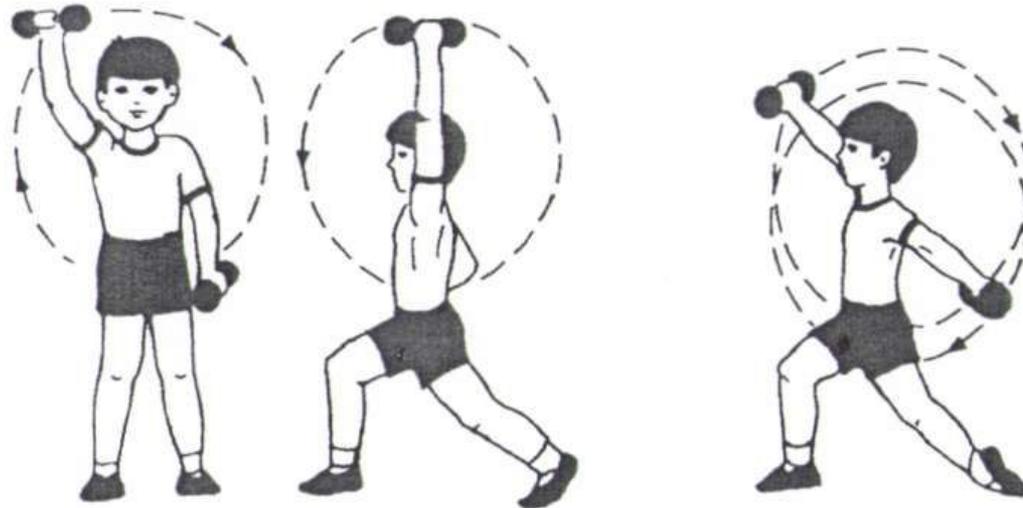
- **давление** на четырехглавую мышцу бедра;
- **смещение надколенника** в суставе;
- **повышенное давление** на суставные поверхности коленного сустава;
- **повреждение связок** вне и внутри коленного сустава;
- **ВЫВИХ** коленного сустава.

Высокие махи ногами



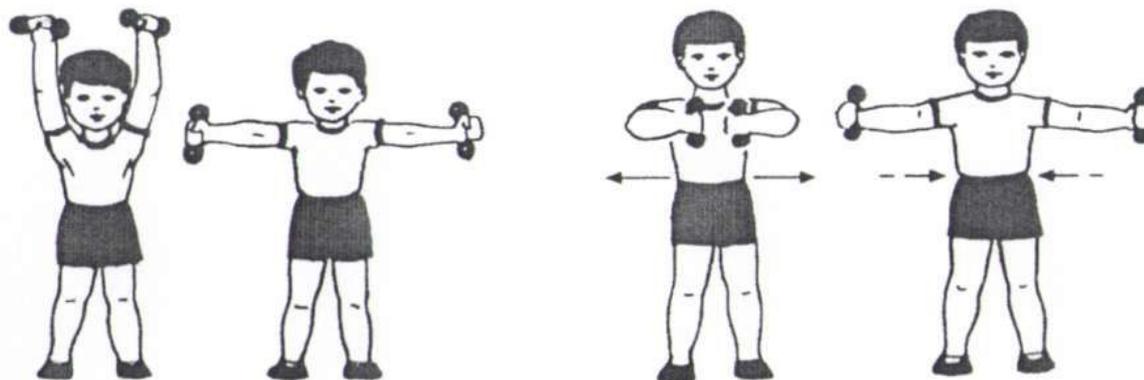
- **повышение нагрузки на поясничный отдел;**
- **нейродистрофические изменения в средней ягодичной мышце.**

Чрезмерная амплитуда круговых движений в плечевых суставах с использованием утяжеления



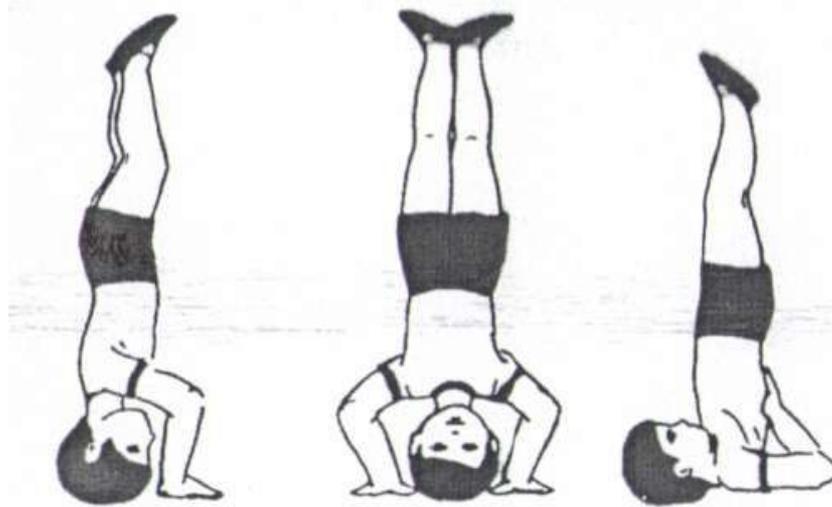
- **растяжение связочного аппарата плечевого сустава;**
- **возникновение хронических воспалительных процессов в капсуле сустава**

Переразгибание в локтевом суставе при упражнениях с утяжелением



- травматизация связочного аппарата сустава и суставных поверхностей

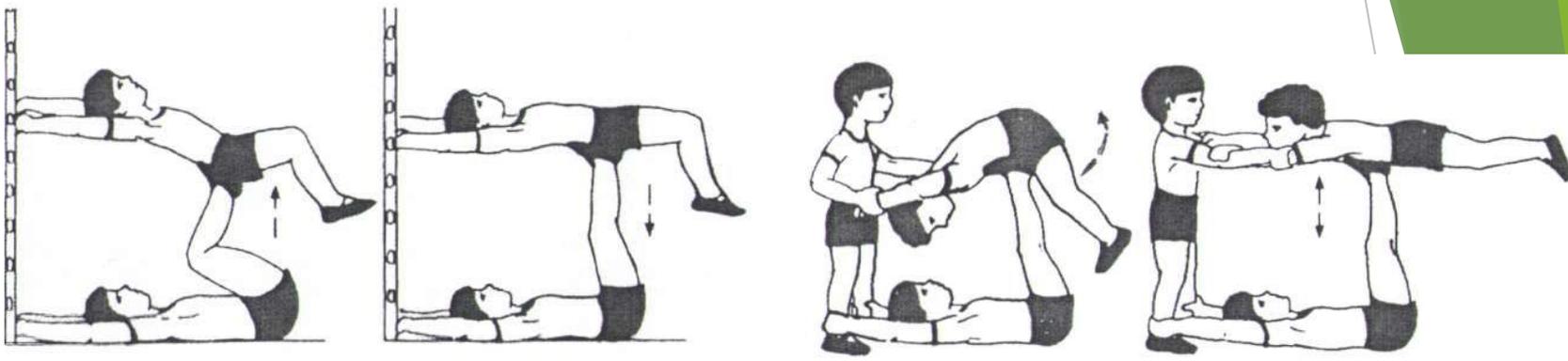
Стойка на голове и плечах



- чрезмерная нагрузка на шейный отдел позвоночника,
- травмы связочного аппарата позвоночника и дисков.

Не рекомендуется выполнение данных упражнений у лиц с синдромом дисплазии соединительной ткани и отставанием биологического возраста от паспортного!

Поднятие ногами партнера



- **резкое контролируемое сгибание ног в коленных суставах и повреждение их связочного аппарата.**

**Спасибо за
внимание!**