**Упражнения, направленные на коррекцию осанки для юношей и девушек среднего и старшего школьного возраста**

***Как избежать неправильной осанки и исправить небольшие искривления позвоночника?***

Слабая мускулатура туловища и плечевого пояса, привычка сутулиться часто встречается у юношей и девушек среднего и старшего школьного возраста. Возникают нарушения осанки (отклонения позвоночного столба от анатомической формы, сопровождающиеся изменениями формы тела, взаиморасположения головы и туловища), самое распространенное из них – сколиозы (боковые искривления позвоночного столба).

Формируют осанку несколько факторов, в том числе наследственность, перенесенные заболевания и травмы. Однако есть и другие причины, из-за которых осанка человека сильно страдает. Прежде всего, это неправильный образ жизни, отсутствие двигательной активности, несоответствие мебели, инвентаря, оборудования росту учащегося, а также привычка долго находиться в неправильных позах: сидеть за столом, низко склонив голову, лежать на одном и том же боку либо на мягком матрасе с высокой подушкой.

Учащиеся, как правило, имеют слабый мышечный корсет, – значит, их организм сильно подвержен воздействию внешних факторов.

Предлагаемый комплекс упражнений, может способствовать укреплению осанки и улучшению внешнего вида учащегося.

**Инвентарь**

Для выполнения упражнений необходимо минимальное количество инвентаря.

Самый простой инвентарь – гимнастическая палка. В зависимости от возраста предлагаются два варианта: для младших школьников – сечение 35х30 мм, радиус 5 мм, длина 1400 мм; для старших школьников – сечение 37х32 мм, радиус 5 мм, длина 1500 мм.

Материал, из которого делается палка, должен быть достаточно жестким: можно использовать березу, дуб, бук. Необходимо, чтобы палка была тяжелой, так как она имитирует гриф штанги. Очень важно сечение палки. Я предлагаю овальные сечения – в этом случае будет удобно выполнять хват палки любым способом.

Еще понадобится гимнастическая скамейка, которая должна иметь мягкое резиновое покрытие. Ширина скамейки для занятий должна составлять от 27 до 30 см, длина – около 140 см, высота – 43 см. Скамейка должна быть тяжелой и устойчивой, чтобы не опрокидываться во время выполнения упражнений.

**Общие правила выполнения упражнений**

Все упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической скамейке выполняются с силой, одновременно нагружая мышцы-сгибатели и разгибатели. Эти упражнения имитируют тяги, подъемы, жимы в атлетической гимнастике. Они предназначены для девушек и юношей со слабым мышечным корсетом.

Учащийся должен выполнять упражнения с прямой спиной. Каждое упражнение необходимо выполнять в нескольких подходах по 10 повторений. Во время работы с гимнастической палкой стараться максимально прогибаться в поясничном отделе позвоночника, максимально разводить руки в стороны, прижимая лопатки к гимнастической скамье.

Упражнения можно выполнять в любой последовательности, желательно под музыку. Количество подходов варьируется от 1 до 3, количество жимов – от 10 до 15 в каждом подходе. Упражнения лучше выполнять в хорошо проветриваемом помещении.

Старайтесь выполнять упражнения правильно, согласно инструкции, симметрично, без перекосов, равномерно держа палку обеими руками. Симметричность выполнения упражнений прямо пропорциональна симметричности вашей фигуры. Лучше делать перед зеркалом. Выполняя упражнения с гимнастической палкой, можно постепенно переходить к упражнениям с отягощениями. Занимаясь продолжительное время, вы сами захотите увеличить вес снаряда, количество подходов, количество выполняемых движений в каждом упражнении.

Хорошо иметь гимнастическую скамью дома. Учащийся, придя домой после учебы, сможет просто полежать на такой скамье, полностью вытянувшись и опустив ноги для упора на пол. Он сам заметит, как позвоночник начнет приобретать первоначальную форму.

Сначала лежать будет не очень удобно. Постепенно мышцы вашей спины полностью расслабятся, и позвоночник прижмется к скамье. В таком положении очень удобно выполнить несколько упражнений: развести руки в стороны, поднять их вверх, сделать упражнения с гимнастической палкой. Учащиеся, имеющие серьезные нарушения осанки, должны обращаться в специализированные медицинские учреждения.

**Упражнения с гимнастической палкой**

**для коррекции осанки**

***Упражнение 1***

*Жим палки стоя с груди средним хватом*

Работа мышц: передняя дельтовидная, трицепс.

И. п.: ноги врозь, хват симметричный.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, выполнять перед зеркалом.

Упражнение выполнять, напрягая мышцы рук.

То же упражнение можно выполнять узким хватом.

***Упражнение 2***

*Жим палки стоя из-за головы широким хватом*

Работа мышц: средняя дельтовидная, трицепс.

И. п.: ноги врозь, хват симметричный.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, выполнять перед зеркалом.

Следить за габаритами палки. Выполнять, напрягая мышцы рук.

Прогнуться в пояснице.

***Упражнение 3***

*Жим стоя с палкой за спиной средним, широким хватом*

Работа мышц: задняя дельтовидная, бицепс.

И. п.: ноги врозь, хват симметричный.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, выполнять перед зеркалом.

Максимально поднимать палку вверх. Имитировать поднятие штанги.

***Упражнение 4***

*Сгибание рук с палкой, хват средний, широкий*

Работа мышц: бицепс, широчайшие мышцы спины.

И. п.: стоя ноги врозь, хват симметричный. Палка хватом снизу.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, выполнять медленно, без раскачки.

То же упражнение можно выполнять узким хватом.

Прогнуться в пояснице. Не доводить предплечье до вертикального положения. Имитировать поднятие штанги.

***Упражнение 5***

*Приседание «толчок» с палкой на груди*

Работа мышц: мышцы ног.

И. п.: стоя ноги врозь, хват средний или широкий.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, палка лежит на груди. Выполнять медленно. Упражнение требует свободного пространства за спиной. Под пятки можно положить подставку. Сохранять равновесие.

Можно выполнять неполный присед.

***Упражнение 6***

*Приседание «рывок» с палкой*

Работа мышц: мышцы ног.

И. п.: стоя, спина прямая. Хват широкий, руки прямые.

Палка находится за уровнем головы.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Можно делать неполный присед. Имитировать поднятие штанги.

***Упражнение 7***

*Наклоны туловища вправо, влево с палкой в руках*

Работа мышц: боковые мышцы туловища.

И. п.: стоя, спина прямая. Хват широкий, палка находится за спиной.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* следить за и.п. Прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Не наклоняться вперед.

***Упражнение 8***

*Развороты в наклоне вправо, влево с палкой в руках*

Работа мышц: боковые мышцы туловища, продольные мышцы спины.

И. п.: стоя, спина прямая. Хват широкий. Смотреть вперед.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* следить за и.п. Прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Выполнять медленно.

***Упражнение 9***

*Развороты туловища, стоя с палкой за спиной*

Работа мышц: боковые мышцы туловища.

И. п.: стоя, спина прямая. Хват широкий. Палка на уровне лопаток.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* следить за и.п. Прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Не делать резких движений.

***Упражнение 10***

Наклоны туловища вперед с палкой в руках, присед

*Работа* мышц: продольные мышцы спины, мышцы ног.

И. п.: стоя, спина прямая. Хват средний. При наклоне колени не сгибать.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Можно делать неполный присед.

***Упражнение 11***

*Прокрутка прямых рук с палкой вперед, назад*

Работа мышц: дельтовидные мышцы, трапециевидная мышца.

И. п.: стоя ноги врозь, спина прямая. Хват широкий. Смотреть вперед.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* следить за и.п. Прогнуться в пояснице. При выполнении требуется большая рабочая зона. Выполнять быстро. Стремиться к максимально узкому хвату.

***Упражнение 12***

*Наклоны вперед с палкой за спиной*

Работа мышц: задние дельтовидные мышцы, продольные мышцы спины.

И. п.: стоя ноги врозь, спина прямая. Хват широкий.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* максимально отводить руки назад. Прогнуться в пояснице. Не отрывать пятки от пола. При выполнении требуется большая рабочая зона. Выполнять медленно.

***Упражнение 13***

*Жим палки широким или узким хватом*

Работа мышц: мышцы груди, трицепс, передняя дельтовидная мышца.

И. п.: лежа скамье, ноги врозь упором на пол.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* палку можно поднимать на уровне шеи или на уровне нижней части груди. Локти опускать ниже уровня скамьи при жиме широким хватом. Не задерживать дыхание. При жиме широким хватом больше подключаются мышцы груди, при жиме узким хватом – трицепс.

***Упражнение 14***

*Пуловеры лежа на горизонтальной скамье с палкой в руках средним хватом*

Работа мышц: дельтовидные мышцы, мышцы груди.

И. п.: лежа на горизонтальной скамье, ноги закрепить.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* поднимать в среднем темпе. Не задерживать дыхание. Затылок лежит на скамье. Палка опускается до уровня живота.

При отведении назад руки можно сгибать в локтевых суставах.

***Упражнение 15***

*Приседание с палкой на плечах*

Работа мышц: мышцы ног.

И. п.: стоя ноги врозь, хват широкий, палка лежит на плечах.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* спина прямая, выполнять медленно. Упражнение требует свободного пространства за спиной. Под пятки можно положить подставку. Сохранять равновесие.

***Упражнение 16***

*Тяга с палкой в руках в наклоне*

Работа мышц: широчайшие мышцы спины.

И. п.: стоя в наклоне, ноги врозь, спина прямая.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* палку поднимать вверх до отказа. Локти отводить назад. Следить за и.п. Прогнуться в пояснице. Можно немного сгибать ноги в коленях.

***Упражнение 17***

*Пуловеры лежа поперек скамьи с палкой средним хватом*

Работа мышц: дельтовидные мышцы, мышцы груди.

И. п.: лежа поперек скамьи, ноги упором на пол.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* поднимать в среднем темпе. Не задерживать дыхание. При отведении назад руки можно сгибать в локтевых суставах.

***Упражнение 18***

*Французский жим палки на горизонтальной скамье средним хватом*

Работа мышц: трицепс.

И. п.: сидя на горизонтальной скамье, ноги закрепить.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* локти при жиме средним хватом держать параллельно. Не задерживать дыхание. Палка опускается до уровня лопаток.

Упражнение 19

Жим палки из-за головы широким хватом

Работа мышц: средняя дельтовидная, трицепс.

И. п.: сидя ноги врозь, хват симметричный.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

Организационно¬методические указания: спина прямая, выполнять перед зеркалом.

Следить за габаритами палки.

***Упражнение 20***

*Наклоны вперед, назад с палкой*

Работа мышц: продольные мышцы спины.

И. п.: стоя ноги врозь.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* подниматься быстро, опускаться медленно.

Максимально наклоняться назад и вперед.

***Упражнение 21***

*Жим палки из положения лежа на горизонтальной скамье, согнув ноги*

Работа мышц: верхняя часть брюшного пресса, мышцы груди, трицепс.

И.п.: лежа на скамье, ноги вместе.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* палку можно поднимать на уровне шеи или на уровне нижней части груди. Локти опускать ниже уровня скамьи при жиме широким хватом. При жиме широким хватом больше подключаются мышцы груди, при жиме узким хватом – трицепс.

Выполнять упражнение медленно.

***Упражнение 22***

*Перемещения в приседе с палкой в руках*

Работа мышц: мышцы ног.

И.п.: сед на одной ноге. Хват широкий.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания*: спина прямая. Выполнять медленно. Упражнение требует свободного пространства за спиной. Сохранять равновесие.

***Упражнение 23***

Сгибание, разгибание рук с палкой в упоре лежа, средним хватом

Работа мышц: мышцы груди, трицепс.

И.п.: упор лежа на горизонтальной скамье.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* не задерживать дыхание. При широком хвате больше подключаются мышцы груди, при узком – трицепс. Выполнять упражнение медленно.

***Упражнение 24***

*Приседание с палкой за спиной*

Работа мышц: мышцы ног.

И.п.: стоя, спина прямая, ноги врозь.

Нагрузка: 2x6–10 повторений.

Организационно¬методические указания: прогнуться в пояснице. При приседании не наклоняться вперед. Под пятки можно подкладывать подставку. Следить за техникой выполнения.

***Упражнение 25***

*Поднимание туловища из положения лежа на горизонтальной скамье*

Работа мышц: верхняя часть брюшного пресса.

И.п.: лежа на скамье, ноги закрепить.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* выполнять упражнение медленно, прогнуться в пояснице.

***Упражнение 26***

*Сгибание ног, лежа на горизонтальной скамье*

Работа мышц: верхняя часть брюшного пресса.

И.п.: лежа на скамье, ноги вместе.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* для усложнения выполнения упражнения ноги можно не опускать на скамью. Выполнять упражнение медленно.

***Упражнение 27***

*Жим палки на наклонной скамье широким или узким хватом*

Работа мышц: мышцы груди, трицепс.

И.п.: лежа на скамье, ноги врозь.

Нагрузка: 3x6–10 повторений.

*Организационно¬методические указания:* можно поднимать на уровне шеи или на уровне нижней части груди. Локти опускать ниже уровня скамьи при жиме широким хватом. Не задерживать дыхание. При жиме широким хватом больше подключаются мышцы груди, при узком – трицепс.