

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Коригуюча гімнастика

Тема 1. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ
(ВПРАВИ В ПАРТЕРІ Й У ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ)

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів III курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Тема 1. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ (ВПРАВИ В ПАРТЕРІ Й У ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ)

Обсяг аудиторних годин – 1 г. 20 хв.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

I. Загальнорозвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при кіфозі.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при кіфозі:

1) в положенні партеру (лежачи на животі, спині, в упорах);

2) у гімнастичної стінки.

2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при кіфозі.

Рекомендована література

Основна

1. Фізична реабілітація при порушеннях постави та плоскостопості / укладачі Л.Г. Доцюк, О.Д. Гауряк. Чернівці : ЧНУ, 2015. 180 с.

2. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навчально-методичний посібник / укл.: В.В. Гусак, О.Д. Гауряк. Чернівці : ЧНУ, 2012.

Допоміжна

1. Проценко О.В. Роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформації хребта. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 3 (72)16. С. 102-109.

2. Саломаха О. Є. Використання засобів фізичної реабілітації при порушенні постави. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 К (84)17. С. 424-428.
3. Velichko T.I., Grishina E. I., Loskutov V. A., Loskutova I. V. Sportivnoe, prikladnoe i lechebnoe plavanie: poshagovoe rukovodstvo po obucheniju plavannju. – Izd. Akademija estestvoznaniya, 2013.

Інформаційні ресурси

1. <http://ossanka.blogspot.com/>
2. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості [Електронний ресурс] <https://studfile.net/preview/>.
3. <http://tvoie-zdorovia.com.ua/kifoz>
4. <https://mednean.com.ua/uk/kifoz>

Необхідне обладнання: килимки гімнастичні, гімнастична стінка.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповідати на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при кіфозах (вправи лежачи на спині, животі та в упорах; у гімнастичної стінки).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при кіфозах роздільним способом на оцінку.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- види викривлення хребта в сагітальній площині;
- причини розвитку стійкого кіфозу;

- негативний вплив кіфотичної деформації хребта на функціональні якості хребта;
- профілактичні заходи, що попереджують розвиток і посилення кіфозу;
- показання і протипоказання до виконання фізичних вправ при кіфозі хребта;
- види вправ, що сприяють корекції кіфозу.

Студент повинен вміти:

- технічно правильно виконувати вправи коригуючої гімнастики при кіфозі в положеннях партеру і у гімнастичної стінки;
- підбирати і самостійно складати вправи в положеннях партеру і у гімнастичної стінки для корекції кіфотичної деформації хребта;
- робити запис вправ коригуючої гімнастики в положеннях партеру і у гімнастичної стінки, що використовуються при кіфотичній деформації хребта;
- проводити вправи коригуючої гімнастики при кіфозі в положеннях партеру і у гімнастичної стінки;
- надавати методичні вказівки пацієнту щодо виконання вправ коригуючої гімнастики в положеннях партеру і у гімнастичної стінки при кіфотичній деформації хребта;
- виправляти помилки під час та після виконання вправ коригуючої гімнастики при кіфозі в положеннях партеру і у гімнастичної стінки.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Кіфоз – викривлення хребта в сагітальній площині, що проявляється в посиленні фізіологічного вигину опуклістю назад. Великі функціональні зміни з боку всього організму людини викликають посилення кіфозу хребта. Викривлення переважно верхнього відділу хребта можуть мати як функціональний характер, так і бути стійкою деформацією хребта. Вони

змінюють форму хребта і розглядаються як дефект та можуть бути доволі легко усунуті.

Причин розвитку кіфозування хребта доволі багато. **Найбільш поширеними причинами кіфозу хребта є:**

- 1) зміни з боку ядр окостеніння хребців, що приводять до клиновидної деформації (стійкий кіфоз);
- 2) вторинні зміни зв'язково-м'язового апарату хребта (стійкий кіфоз);
- 3) дегенеративні зміни з боку міжхребцевих хрящів;
- 4) зміна форми остеопорозних хребців в старечому віці;
- 5) деформуючий спондилоартроз, який супроводжує анкілозированням хребта в зігнутому положенні;
- 6) тривалі відхилення з боку зору (короткозорість);
- 7) слабкість м'язів спини;
- 8) недотримання правильних умов статичного навантаження – надмірно зігнуте положення тулуба при сидінні за столом;
- 9) при сидінні за занадто низьким столом або на далеко відставленому від столу стільцем.

Коригуюча гімнастика при кіфозі хребта включає в себе такі види коригуючих вправ:

- 1) напружені вигини тулуба;
- 2) вправи на мобілізацію в грудному відділі;
- 3) вправи, що витягують хребет;
- 4) повзання;
- 5) дихальні вправи.

Важливо приділяти увагу також фізичним вправам на розтягування великих грудних м'язів, зміцнення м'язів спини і живота; м'язам, що приймають участь в процесі дихання.

При такій деформації хребта рекомендується виконувати вправи коригуючої гімнастики в положеннях: стоячи, лежачи на животі та спині,

сидячи, в упорах; вправи з самопоміччю; у висах на гімнастичній перекладині, кільцях, на і у гімнастичної стінки, стоячи до неї обличчям і спиною та ін.

При кіфозах хребта рекомендується використовувати вправи на фітболах, на гімнастичній лавці, на тренажерах; з гімнастичною палкою, тенісними і медбольними м'ячами, обручами, скакалками, гантелями, амортизаторами та ін.

Положеннями «розвантаження» при кіфозі будуть лежання на животі та рачки. Такі вправи мають розвантажувальний ефект на хребет і викликають полегшення стану у пацієнта. Їх включення в режим дня дозволяє пацієнту знизити навантаження на хребет.

II. Практична частина.

I. Зміст і структура підготовчої частини практичного заняття представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

План-конспект підготовчої частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування в 1 шеренгу.	30 с – 1 хв.	Звернути увагу на правильну поставу. Повідомити завдання заняття.
2.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція – 1 м. Команда : «Наліво в колону по 3 – Марш!».
3.	Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	В. п. – о. с., перед собою: 1-2 – стійка на носках, руки до плечей, лікті в сторони-назад – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	4-6 р.	Вдих через ніс. Плечі не підіймати.
3.2.	В. п. – о. с.:	4-6 р.	Під час вдиху

	1 – праву назад на носок, коловий рух руками назад – вдих; 2 – в. п. – видих; 3-4 – те ж з лівої.		підняти підборіддя вгору.
3.3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину: 1 – нахил вправо; 2 – нахил вліво.	4-6 р.	Не сутулитися при нахилі, лопатки звести.
3.4.	В. п. – о. с., руки вперед: 1 – стійка ноги нарізно пр., 3 пружинних рухи руками в сторону-назад; 2 – в. п.; 3-4 – те ж з лів.	4-6 р.	Прогнутися в грудях на рахунок 1-3. Руки тримати точно в сторони-назад.
3.5	В. п. – широка стійка: 1-2 – нахил назад, руками торкнутися п'яток – видих; 3-4 – в. п. – вдих.	4-6 р.	Підборіддя підняти. Дивитися вгору.
3.6	В. п. – стійка ноги нарізно: 1 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 2 – руки за голову; 3 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 4 – в. п.	4-6 р.	Підборіддя підняти. Дивитися вперед. На рахунок 2 лікті – в сторони. Дихання довільне.
3.7.	В. п. – о. с.: 1 – шагом вправо стійка ноги нарізно, руки за голову, напівприсід; 2 – те ж шагом вліво.	3-4 р.	Не сутулитися. Присідати так, щоб стегна були паралельні полу.

II. Зміст і структура основної частини практичного заняття представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№	Зміст вправи	Дозу-	Методичні рекомен-
---	--------------	-------	--------------------

з/п		вання	ції
<i>Вправи лежачи на спині, животі та в упорах</i>			
1.	В. п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах: 1-2 – прогнутися в грудному відділі хребта – вдих; 3-4 – в. п., видих.	4-5 р.	Прогин в грудному відділі максимальний.
2.	В. п. – лежачи на спині зігнути ноги: 1-2 – підняти таз («напівміст»); 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Прогин в попереку максимальний
3.	В. п. – лежачи на животі, руки до плечей: 1-2 – прогнутися, лікті в сторони-назад – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Підняти підборіддя.
4.	В. п. – лежачи на животі з опором на передпліччя: 1-2- прогнутися – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	4-6 р.	Підняти підборіддя.
5.	В. п. – упор стоячи на колінах, ноги нарізно: 1-2 – підняти ліву назад, права рука вверх – вдих; 3-4 – підняти праву назад, ліва рука вверх – видих.	3-4 р.	Утримувати рівновагу. Максимальна амплітуда рухів.
6.	В. п. – упор лежачи на стегнах, ноги нарізно: 1-2 – піднімаючи таз вверх упор стоячи зігнувшись – видих «хатка»; 3-4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Стопи і руки не переміщати. Максимально відтягнутися тазом назад і «провалитися в плечах».
7.	В. п. – сидячи на п'ятках, нахил, руки вверх: 1-4 – згинаючи руки в ліктьових суглобах хвилеподібно перемістити плечі і тулуб в упор лежачи на стегнах – вдих; 5-8 – те ж саме в зворотному напрямку – видих.	3-4 р.	Намагатися імітувати підлізання під паркан.
<i>Вправи у гімнастичної стінки</i>			
8.	В. п. – стоячи обличчям до	3-4 р.	Руки та плечі –

	гімнастичної стінки на відстані 2 кроків, руки на рійці на рівні попереку: 1-2 – нахил прогнувшись, підборіддя підняти – видих; 3-4 – в. п. – вдих.		паралельно підлозі. «Провалитися в плечах».
9.	В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, руками взятися за рійку на рівні попереку: 1-2 – стійка на носках, прогнутися в грудному відділі хребта, підборіддя підняти – вдих; 3-4 – видих.	3-4 р.	Намагатися звести лопатки на рахунок 1-2.
10.	В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, руками взятися за рійку на рівні кистей: 1-8 – вис, зігнувши ноги.	2-3 р.	Дихання довільне. Можна теж саме, але під лопатки підкласти м'яч.
<p>Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при кіфозі. Обговорення результатів.</p>			

III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття

представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1.	В. п. – лежачи на спині, руки за голову, стопи на себе: хвилеподібні рухи тілом паралельно підлозі.	2-3 підходи по 10-15 с	Таз не повертати напр. або наліво. Рухи тілом розслаблені.
2.	Шикування в одну шеренгу спиною до стіни, руки на голову. Крок вперед і в. п. – о. с., руки за голову.	10-15с 10-15 с 2-3 підходи	Стіни повинні торкатися п'ятки, таз, лопатки і потилиця. Виконувати вправи по чергово. Зберігати поставу.

3.	В. п. – о. с.: 1-2 – стійка на носках, руки вверху – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Зберігати правильну поставу.
	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок. Д/З: придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при кіфозі (1 стоячи, лежачи або в упорі; 2 – у гімнастичної стінки).	2-3 хв.	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

Питання за темою заняття

1. Дайте визначення кіфозу хребта.
2. Що є найбільш поширеними причинами кіфозу хребта?
3. При стійкому довготривалому кіфозі на що повинно бути спрямоване лікування?
4. При менш фіксованих формах кіфозу, на що повинно бути спрямоване лікування?
5. Які можуть бути наслідки кіфозу?
6. На які функціональні якості хребта негативно кіфоз впливає?
7. Які види вправ коригуючої гімнастики застосовуються при кіфозі?
8. В яких положеннях тіла рекомендується виконувати вправи коригуючої гімнастики?
9. Вправи з яким спортивним інвентарем і обладнанням можна використовувати при кіфотичній деформації хребта?
10. Які положення при кіфозі відносяться до «розвантажувальних»?
11. Назвіть 2 вправи в партері для корекції кіфозу.
12. Назвіть 2 вправи у гімнастичної стінки для корекції кіфозу.
13. Назвіть 2 загальнорозвивальні вправи для корекції кіфозу, що бажано включати в підготовчу частину заняття.