

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

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

**Коригуюча гімнастика**

**Тема 2. КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ**  
**(ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛКАМИ І М'ЯЧАМИ)**

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

Запоріжжя

2019

***Затверджено:***

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ протокол №1 від 29.08.2019 р.

**Автори:**

***Ляхова І. М.***, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

***Шаповалова І. В.***, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації для практичних занять призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять основні питання коригуючої гімнастики, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

## **Тема 2. КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ (ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛКАМИ І З М'ЯЧАМИ)**

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) з гімнастичними палками;

2) з м'ячами.

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/5650032/page:45/6.3>.
3. <http://tvoie-zdorovia.com.ua/kifoz>
4. <https://mednean.com.ua/uk/kifoz>

**Необхідне обладнання:** гімнастичні килимки, гімнастичні палки, м'ячі.

### **Завдання практичного заняття**

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповіді на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при кіфозах для дітей (вправи з гімнастичними палками і м'ячами).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при кіфозах для дітей роздільним способом на оцінку (із засвоєних на занятті).

**Навчальна мета заняття** – виправлення анатомічної і функціональної недостатності опорно-рухового апарату.

***Студент повинен знати:***

- причини порушення постави;

- основні положення з предметами, що доречні для використання при кіфозі;
- завдання коригувальних вправ у воді при кіфозі;
- протипоказання до занять коригувальними вправами у воді;
- коригувальні вправи при сутулості та круглій спині у воді;

***Студент повинен вміти:***

- технічно правильно виконувати вправи коригувальної гімнастики з гімнастичною палкою і м'ячом при кіфозі;
- підбирати і самостійно складати вправи з гімнастичною палкою і м'ячом для корекції кіфотичної деформації хребта;
- робити запис вправ коригуючої гімнастики з гімнастичною палкою і м'ячом, що використовуються при кіфотичній деформації хребта;
- проводити вправи коригуючої гімнастики з гімнастичною палкою і м'ячом при кіфозі;
- надавати методичні вказівки пацієнту щодо виконання вправ коригуючої гімнастики з гімнастичною палкою і м'ячом при кіфотичній деформації хребта;
- виправляти помилки під час та після виконання вправ коригуючої гімнастики з гімнастичною палкою і м'ячом при кіфозі.

## **I. Теоретичні відомості.**

### **Розгляд і обговорення питань за темою заняття**

#### **1. Вправи коригуючої гімнастики з предметами.**

При кіфозі крім вправ у партері, у гімнастичної стінки показано вправи коригуючої гімнастики з різними предметами: гімнастичними палками, м'ячами різної ваги і величини (медбольні, фітболи, тенісні та ін.).

Особливого значення при кіфотичній деформації хребта набувають спеціальні вправи з гімнастичною палкою. Вони дозволяють посилити прогин в

грудній частині хребта як у статичному положенні тіла, так і у процесі його руху.

При даному порушенні доречним є використання переважно симетричних положень гімнастичної палки.

**Основні положенні гімнастичної палки, що рекомендовано  
використовувати при кіфозі:**

- 1) палка на голові; палка за головою;
- 2) палка за головою вправо (вліво);
- 3) палка перед грудьми;
- 4) палка на згинах ліктів;
- 5) палка за спиною;
- 6) палка вертикально спереду або позаду з опором об підлогу, хватом за верхній кінець палки та ін.

Під час виконання вправ положення палки можна змінювати або, навпаки, під час зміни різних частин тіла приймати одне із представлених вище.

Крім того, при виконанні вправ коригуючої гімнастики при кіфозі гімнастичну палку можна використовувати як орієнтир (при виконанні стрибкових вправ, вправ в положенні лежачи тощо), а також як предмет, котрий можна передавати і перекидати із руки в руку.

При проведенні вправ коригуючої гімнастики з м'ячами варто використовувати різні положення м'яча, що сприяють виправленню грудного кіфозу.

**Основні положенні м'яча, що рекомендовано використовувати для  
корекції постави при кіфозі:**

- 1) м'яч на голові;
- 2) м'яч за головою;
- 3) м'яч за спиною;
- 4) м'яч перед грудьми;
- 5) м'яч ввверх;
- 6) м'яч назад;

- 7) м'яч вперед;
- 8) м'яч під правою (лівою) рукою;
- 9) м'яч у правого (лівого) плеча;
- 10) м'яч на правому плечі, ліва рука за головою і, навпаки;

Такі положення м'яча можуть бути вихідними, кінцевими або прийматися при переміщенні цього предмета при виконанні вправи. Як правило при корекції постави використовуються симетричні положення м'яча. Однак асиметричні положення будуть доречними у коригувальних вправах, що передбачають переміщення м'яча за плечами вліво (вправо), наприклад, 1) із положення м'яч на правому плечі, ліва рука за головою; 2) із положення м'яч під правою (лівою) рукою, а також при передачі м'яча із однієї руки в іншу.

Медбольні м'ячі в коригуючій гімнастиці можна використовувати як орієнтир для закріплення правильного вертикального положення хребта; як опору під лопатки для розтягування хребта в грудній частині. Крім того, медбольні м'ячі використовують для посилення навантаження на групи м'язів, які потребують при кіфотичній поставі зміцнення і подальшого розвитку.

Широкий інтерес у тих, хто займаються, коригуючою гімнастикою викликають вправи з фітболами (великими гумовими м'ячами) і на фітболах. При кіфозі доречними будуть невелики підкидання фітболів двома руками вгору, а також вправи в положенні лежачи на фітболі спиною до нього. В таке положення можна вийти із присіду, ноги нарізно, фітбол на підлозі, за спиною. При використанні такого роду вправ на фітболі варто подбати про страховку (тримати пацієнта за поперек двома руками як в положенні «мостика», стоячи збоку) і само страховку. Щоб запобігти падінням необхідно приймати положення ноги нарізно, а руки в сторони або в сторони вгору. Це дозволить утримувати рівноваги і виключить падіння. Положення лежачи на фітболі на животі або стегнах, коли є можливість зміцнити м'язи спини, піднімаючи плечі назад і прогинаючись в спині, потребує закріплення ніг за допомогою партнера або рійки гімнастичної стінки.

## **2. Загальні рекомендації до проведення заняття коригуючої гімнастики при кіфозі.**

Для досягнення коригуючого ефекту заняття коригуючою гімнастикою при кіфозі хребта варто проводити 3-4 рази на тиждень.

Кожне заняття повинно мати підготовчу, основну і заключну частини. Коли заняття проводиться невеличкою групою, то в підготовчу частину повинні входити вправи на увагу (вправи за завданням, рухливі ігри на увагу), стройові вправи (шикування і перешикування для розміщення тих, хто займається в залі) і переважно загальнорозвивальні вправи. Загальнорозвивальні вправи, що входять в підготовчу частину заняття повинні враховувати зміст основної його частини, а отже вони можуть бути одночасно як загальнорозвивальними, так і мати спеціальний характер (спрямовуватися на певну проблемну зону тіла).

В основній частині заняття вирішуються завдання коригуючої гімнастики при певних порушеннях або захворюваннях. В комплекс вправ основної частини заняття може входити від 10 до 14 вправ як з предметами, так і без предметів. Кожну вправу необхідно повторювати від 3-4 разів до 6-8 разів в залежності від її характеру і складності.

Якщо вправи коригуючої гімнастики проводяться з предметами, то варто звернути увагу на те, що при переміщенні та подальшій фіксації предметів, наприклад, гімнастичної палки або м'яча, треба вказувати не положення рук, а положення самого предмету.

Заключна частина заняття також повинна мати тісний зв'язок із основною частиною заняття. Ця частина заняття є нетривалою і може включати від 2-х до 3-х вправ. Частіше за все це вправи статичного характеру, дихальні вправи та вправи на розслаблення, які за можливістю повинні мати відношення до теми заняття. Наприкінці заняття треба підвести його підсумки і надати пацієнту (-там) індивідуальні домашні завдання, тобто декілька спеціальних вправ, вказавши частоту і кількість їх повторень у тижневому циклі, а також методичні вказівки до них. Бажано записати домашнє завдання на листочку і надати пацієнту.



## II. Практична частина.

### I. Зміст і хід проведення підготовчої частини практичного заняття

представлено 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 2.	15-20 с	Інтервал і дистанція – 1,5 м. Взяти гімнастичні палки і г/килимки за ходом руху. Команди: «Палку до правого плеча!», «Г/килимок – під ліве плече!». Команда: «Наліво в колону по 2 – Марш!». Покласти г/килимки перед собою і стати на них вздовж. Г/палки покласти на підлогу, вздовж г/килимка, позаду себе.
3.	<b>Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.</b>	<b>9-10 хв.</b>	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	«Сонечко». В. п. – о. с.: 1 – руки в сторони; 2 – стійка на носках, руки вверх – вдих;	4-6 р.	Вдих через ніс. На 2 – потягнутися руками і маківкою вверх. Дивитися на кисті.

	3 – теж, що і на 1; 4 – в. п. – видих.		Протягом руху зберігати правильну поставу.
3.2.	«Потягнушки». В. п. – о. с., руки на голові, пальці зхресно: 1-2 – напівприсід, руки вверх, долоні вверх – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	4-6 р.	На 1 подивитися на руки. Плечі не піднімати, руки в ліктях не згинати і прогнутися в грудній частині хребта.
3.3	«Годинник». В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1-2 – нахил голови вправо – видих; 3-4 – в. п. – вдих; 5-6 – теж в ліво; 7-8 – в. п.	4-6 р.	Максимальна амплітуда рухів. Плечі розправити і не підіймати вверх..
3.4.	«Колеса, що ідуть назад». В. п. – стійка ноги нарізно: Колові рухи плечами назад.	4-6 р.	Максимальна амплітуда рухів плечами. В мах положенні плеч назад – звести лопатки. Голову тримати прямо. Дихання довільне.
3.5	«Книжка». В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті вперед, пальці зхресно: 1-3 – 3 прижених відведення ліктів в сторони назад-назад – 3 коротких вдихи; 4 – в. п. .	4-6 р.	Підборіддя підняти. Прогнутися в спині. На 1-3 – вдихи робити не видихаючи повітря із легень, а, навпаки, збільшуючи ЖЄЛ.
3.6	«Маятник». В. п. – нахильний випад правою, руки вперед-вверх: 1-2 – нахил назад, руки за спину –	3-4 р. на кожну .	Підборіддя підняти. Максимально прогнутися в грудній частині

	видих; 3-4 – в. п. – вдих. Теж в нахильному випаді лівою.		хребта.
3.7.	«Млин». В. п. – широка стійка, нахил прогнувшись, руки в сторони: 1 – поворот наліво, правою рукою торкнутися лів. стопи – видих; 2 – в. п. – вдих; 3-4 – теж з поворотом наліво.	6-8 р.	Зберігати лінію «таз – плечі». Максимальні повороти плечами.
3.8.	«Гумка». В. п. – о. с., руки вперед в кулаки: 1-2 – стійка ноги нарізно правою, напівприсід, руки в сторони-назад – вдих; 3-4 – в. п. – видих; 5-8 – теж з лівої.	6-8 р.	На 1-2 і 5-6 – підборіддя підняти, лопатки звести. Руки тримати паралельно підлозі.

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

*Таблиця 2.*

**План-конспект основної частини заняття**

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
<b><i>Вправи коригуючої гімнастики при кіфозі з гімнастичними палками</i></b>			
1.	«Перекладина». В. п. – о. с., палка в руках: 1 – палка перед грудьми; 2 – стійка на носках, палку вверх – вдих; 3 – палка перед грудьми; 4 – в. п. – видих.	4-5 р.	На 2 – розправити плечі та подивитися на г/палку. Між вправами ті, хто займаються, виконують команду: «Вільно!», за якою в/кінець палки – в пр. руці, а її н/кінець – у лів. стопи.

2.	«Пружина». В. п. – стійка ноги нарізно, палка за головою: 1-3 – 3 пружинні нахили прогнувшись – 3 послідовні видихи; 4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Підборіддя підняти вгору. Спиночку прогнути.
3.	«Фламінго». В. п. – о. с. палка на згинах ліктів: 1 – мах правою назад – вдих; 2 – в. п. – видих; 3-4 – теж з лівої.	По 3-4 р. кожної ногою	Не нахилитися вперед під час маху ногою. Дивитися прямо. Команда: «Сісти!».
4.	«Дивлюся на небо». В. п. – сід на п'ятках, палка за спиною, на згинах ліктів: 1-2 – стійка на колінах, нахил назад – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	4-6 р.	Підборіддя підняти. Максимально відвести плечі назад.
5.	«Драбина». В. п. – лежачи на животі, палка у голові вертикально вгору з опорою об підлогу, хват руками за нижній кінець палки: 1 – 4 – прогинаючись назад по черговому перехватувати палку руками вгору – вдих; 5-8 – теж в зворотному напрямку, в. п. – видих.	3-4 р.	Намагатися піднятися по палці руками якомога вище, але утримуючи прогин в грудній частині хребта.
6.	«Корзинка». В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно зігнути, палка за стопами: 1-2 – прогнутися в спині – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Підборіддя підняти вгору.
7.	«Промокашка». В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, палка за спиною, на згинах ліктів: 1-2 – прогнутися в спині; 3-6 – покачатися на животі вперед-назад; 7-8 – в. п.	3-4 р.	Дихання довільне.
8.	В. п. – лежачи на спині, прогнутися в грудному відділі хребта, палка вгору: 1-2 – зігнути праву, палка посередині гомілки – видих;	3-4 р.	На 1-2 і 5-6 – палкою притягнути гомілку до грудини. Плечі не відривати

	3-4 – в. п. – вдих; 5-8 – теж з лівої – видих.		від підлоги.
<b>Вправи коригуючої гімнастики при кіфозі з м'ячем</b>			
8.	«Глечик». В. п. – вузька стійка, м'яч в руках на голові: 1 – стійка на носках, м'яч вверху – вдих; 2 – в. п. – видих.	3-4 р.	На 1 потягнутися м'ячом вверху. Дивитися на м'яч.
9.	«Гірка для м'яча». В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою: 1-2 – напівнахил; 3-6 – відпустити м'яч і спіймати його за спиною; 7-8 – в. п.	4-6 р.	Спину випрямити. Підборіддя протягом виконання вправи тримати піднятим. М'яч повинен покотитися вниз від лопаток до попереку.
10.	«До сонця». В. п. – лежачи на животі, м'яч вверху: 1-2 – прогнутися – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	На 1-2 намагатися якомога далі відвести м'яч назад.
11.	«Лопатками на подушці». В. п. – лягти спиною на м'яч, ноги нарізно, руки вперед: 1 – ривок руками назад – вдих; 2 – в. п. – видих.	6-8 р.	Намагатися утримувати м'яч між лопатками. На 1 – руками тягнутися до підлоги.
<b>Навчальна практика</b> Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при кіфозі (робота в малих групах по 4 студенти). Обговорення результатів.			

### III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття

представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

#### План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки.
1.	В. п. – упор стоячи на колінах: повзання вперед і назад (на 4 рахунки	4-5 р.	При русі вперед намагатися руками

	вперед і на 4 рахунки назад).		якогога далі тягнутися вперед; при русі назад – ногами назад.
2.	В. п. – упор лежачи на передпліччях: Повзання вперед і назад (на 4 рахунки вперед і на 4 рахунки назад).	4-5 р.	Ліктями при русі вперед і назад тягнутися якогога далі.
3.	В. п. – о. с., руки на поперек, великий палець вперед, інші назад, лікті назад: ходьба на носках в різних напрямках.	2-3 р. по 20 с	Маківкою тягнутися вверх, плечі опустити.
4.	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок. Д/З: придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при кіфозі (1 з г/палкою; 2 – з м'ячом).	2-3 хв.	Запис вправ робити у формі плану- конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

#### Питання за темою заняття

1. Які основні причини порушення постави Ви знаєте?
2. Які основні положення з гімнастичними палками є доречними для використання при кіфозі?
3. Які основні положення з м'ячами є доречними для використання при кіфозі?
4. В яких випадках доцільно давати вправам на корекцію хребта імітаційні назви?
5. Надайте загальні рекомендації до проведення заняття коригуючої гімнастики при кіфозі.
6. Назвіть коригувальні вправи, що використовуються у воді при сутулості та круглій спині.
7. На що повинно бути спрямовано вирішення коригувальних завдань при кіфозах, на суші та в воді?
8. Які є протипоказання до занять коригувальними вправами у воді?
9. Назвіть 2 вправи для корекції кіфозу з гімнастичною палкою.

10. Назвіть 2 вправи для корекції кіфозу з м'ячом.
11. Назвіть 1 вправу для корекції кіфозу на фітболі.
12. Назвіть 2 загальнорозвивальні вправи для корекції кіфозу, що бажано включати в заключну частину заняття.
13. В яких положеннях доцільно давати повзання людям, у яких виявлена кіфотична деформація хребта?