

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Факультет III медичний

Аліна Андріївна Ткаченко

(ім'я, по батькові, прізвище студента)

Група ФТ-21/2-1

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ
ЗІ СТІЙКИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ТУЛУБА ВІД ФІЗІОЛОГІЧНОЇ НОРМИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

зі спеціальності

227 Фізична терапія, ерготерапія

спеціалізації 227.1 Фізична терапія

Науковий керівник:

доцент, кандидат наук з фізичного

(вчене звання, вчений ступінь)

виховання та спорту

доцент закладу вищої освіти кафедри

(посада, кафедра)

фізичної реабілітації, спортивної медицини,

фіз. виховання і здоров'я

Дар'я Валеріївна Ванюк

(ім'я, по батькові, прізвище)

Запоріжжя 2023 р.

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Факультет III медичний

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фіз. виховання і здоров'я

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Спеціалізація 227.1 Фізична терапія

Освітньо-кваліфікаційний рівень МАГІСТР

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ
ЗІ СТІЙКИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ТУЛУБА ВІД ФІЗІОЛОГІЧНОЇ НОРМИ**

Здобувач Ткаченко Аліна Андріївна

Група ФТ-21/2-1

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК доцент ЗВО, кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Ванюк Дар'я Валеріївна _____

РЕЦЕНЗЕНТ доцент ЗВО кафедри травматології та ортопедії, кандидат медичних
наук, доцент

Кожем'яка Максим Олександрович _____

Робота розглянута на засіданні кафедри (протокол №10 від 21.04.2023 р.) і
допущена до захисту.

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ професор ЗВО, доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

Дорошенко Едуард Юрійович _____

Запоріжжя 2023 р.

ЗМІСТ

Реферат.....	4
Перелік умовних скорочень.....	6
Вступ.....	7
1 Огляд літератури	10
1.1 Загальна характеристика нормальної постави та етапів її формування.....	10
1.2 Загальна характеристика та причини порушень постави	13
1.3 Використання фітбол гімнастики при порушеннях постави	26
1.4 Особливості проведення фітбол гімнастики у дітей	28
2 Завдання, методи та організація дослідження	33
2.1 Завдання дослідження	33
2.2 Методи дослідження	33
2.3 Організація дослідження	34
3 Результати дослідження	36
Висновки.....	42
Список використаних джерел.....	45
Додатки	51

РЕФЕРАТ

Тема магістерської кваліфікаційної роботи: «Ефективність програм фізичної терапії юних спортсменів зі стійкими відхиленнями тулуба від фізіологічної норми». Робота складається з 59 сторінок, міститься 8 ілюстрацій, 11 таблиці, 51 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – програма фізичної терапії юних спортсменів зі стійкими відхиленнями тулуба від фізіологічної норми.

Мета роботи – на підставі аналізу літературних та інших доступних джерел інформації, вивчити і опрацювати теоретичний матеріал, розробити та обґрунтування ефективність програми фізичної терапії юних спортсменів зі стійкими відхиленнями тулуба від фізіологічної норми.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел, педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості юних спортсменів, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Під час експерименту було отримано результати, що свідчать не тільки про позитивний вплив програми фізичної терапії з використанням коригуючих вправ фітбол-гімнастики на корекцію сколіозу, а й про поліпшення показників фізичного розвитку та рухової підготовленості. Розроблена програма коригуючої фітбол гімнастики сприяла корекції асиметричної постави та сколіозу I ступеня спортсменок 11-14 років, які займаються волейболом, що знайшло відображення у збільшенні рухливості хребта в бік дуги викривлення, зміцненні "м'язового корсета" і достовірних змінах біогеометричного профілю постави в експериментальній групі.

ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ, ПОСТАВА , ВИКРИВЛЕННЯ , ПЕРВИННІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ, СКОЛІОЗ, КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА , ПРОГРАМА, ПІДГОТОВКА, СПОРСМЕНИ , 11-14 РОКІВ

ABSTRACT

Theme of the master's qualification work: "Effectiveness of physical therapy programs for young athletes with persistent deviations of the trunk from the physiological norm". The work consists of 59 pages, contains 8 illustrations, 11 tables, 51 references.

The object of research is a program of physical therapy for young athletes with persistent deviations of the trunk from the physiological norm.

Purpose - on the basis of the analysis of literary and other available sources of information, to study and process theoretical material, to develop and to justify the effectiveness of the program of physical therapy of young sportsmen with persistent deviations of a trunk from a physiological norm.

Research methods - analysis, generalization and systematization of data from scientific and methodological literature and information sources, pedagogical observations; testing of physical fitness of young athletes, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

During the experiment, the results were obtained, which testify not only to the positive effect of the physical therapy program using corrective exercises of fitball gymnastics on the correction of scoliosis, but also to the improvement of physical development and motor fitness. The developed program of corrective fitball gymnastics contributed to the correction of asymmetric posture and scoliosis of the first degree in 11-14-year-old volleyball athletes, which was reflected in an increase in spinal mobility towards the curvature arc, strengthening of the "muscle corset" and significant changes in the biogeometric profile of posture in the experimental group.

PREVENTION, CORRECTION, POSTURE, CURVATURE, PRIMARY FUNCTIONAL DISORDERS, SCOLIOSIS, CORRECTIVE GYMNASTICS, PROGRAM, TRAINING, SPORTSMEN, 11-14 YEARS OLD

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Альошина. К., 2016. 44 с.
2. Афанасьєва, О. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта слабчуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави / Олександра Афанасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 152–155.
3. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії : підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія". Суми : Університетська книга, 2020. 328 с.
4. Бондар, О. Технологія контролю та корекції порушень просторової організації тіла дітей / О. Бондар, Н. Носова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 4. С. 62–65.
5. Випасняк І. П., Лопецький С., Шанковський А. З. Технологія корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 27-28. С. 54 – 62.
6. Галіздра, А. А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 2. С. 25–27.
7. Гітт, В. Вирівнюємо хребет: вправипри кіфозі та лордозі / В. Гітт // Фізкультура і спорт. 2007. № 12. С. 18–19.
8. Голяка С.К., Маляренко І.В., Возний С.С. Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Херсон: ХДУ, 2020. 66 с

9. Грінене, Е. Ю. Особливості постави та положення підлітків при сидінні в залежності від фізичної активності / Е. Ю. Грінене, П. В. Заховаєвас, О. З. Русіцкайте // Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2/3. С. 5–7.
10. Гузак О. Стан опоно-рухового апарату як передумова розробки сучасних програм фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. 2018;32: 71-78.
11. Джуринський, П. Використання засобів фізичної культури при лікуванні дітей хворих на сколіоз / П. Джуринський // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДФК, 2001. Т. 2, вип. 5. С. 210–213.
12. Дубровський В. І. Лікувальна фізична культура / В. І. Дубровський. – К.: Здоров'я, 1999. 68 с
13. Єфименко, М. Сколіозу – ні! Причини виникнення сколіотичної постави / М. Єфименко // Дошкільне виховання. 2007. № 11. С. 22–24.
14. Журавльова ІМ. Використання оздоровчої гімнастики в дошкільному закладі. В: Школа ОМ, редактор. Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Матеріали X Всеукр. наук.-практ. Інтернетконференції; 2019 Квіт 15; Харків. Харків. 2019. с. 50-55.
15. Ігнатова Т. О. Фізична та психологічна культура здоров'я як основа здорового способу життя / Т. О. Ігнатова // Український медичний альманах. – Луганськ, 2008. Т. 11. № 6. С. 36 – 37.
16. Ісакован, В. Я. Вправи для профілактики порушень постави / В. Я. Ісакован // Фізичне виховання в школах України. 2013. № 4. С. 16–20.
17. Кашуба ВА, Ярош Г, Крикун Ю, Хабінець Т, Домашенко Н. Шанковський АЗ. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листопад 24; 36: 16-25
18. Клименко, Ю. Актуальні методики фізичної та психологічної реабілітації школярів зі сколіотичними вадами хребта в умовах спеціалізованого

- навчального закладу / Юлія Клименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. № 3. С. 159–161.
19. Кондратьєва, О. В. Фізична реабілітація в разі порушення постави : конспект відкритого інтегрованого уроку з фізичної реабілітації / О. В. Кондратьєва // Основи здоров'я. 2011. № 9. С. 15–19.
 20. Крошка С.А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. В: Пошуки та знахідки. Матеріали наукової конференції. Слов'янськ: ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; 2015. Вип. 15. с. 92-5.
 21. Круцевич Т. Ю, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. К: Олім-ка літ-ра; 2011. 224 с.
 22. Лахманюк, С. Функціональний стан опорно-рухового апарату, що забезпечує правильну поставу школярів 10–11-річного віку / С. Лахманюк // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ, 2006. Вип. 12. С. 212–214.
 23. Лисенко, М. П. Заняття з формування правильної постави та профілактики плоскостопості / М. П. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. 2009. № 1. С. 11–16.
 24. Лисенко М. П. Комплекси лікувально-коригувальної гімнастики при порушеннях постави. Фізичне виховання в школах України. 2009. № 2. С. 19–22.
 25. Майєр, В. І. Сучасні методики підвищення ефективності / Володимир Іванович Майєр // реабілітаційних процесів у разі сколіозів та короткозорості (міопії) учнів Фізичне виховання в рідній школі. 2014. № 4. С. 16–19
 26. Медведєва Л. М., Пильненька Т. А. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості Методичні рекомендації для студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки. Миколаїв. МНАУ 2015. 40 с.
 27. Миронюк І, Гузак О. Вплив засобів технології корекції порушень постави юних спортсменів на стан біогеометричного профілю. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. 2019. Вип.36. С.97-106.

28. М'ялук, С. Результати діагностики порушень постави юних футболістів Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 4. С. 48–51.
29. Омеляненко, І. Стан постави юних легкоатлетів .Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 24–25 червня 2004 р. / редкол.: В. Мадзігон, В. Кравець, Г. Терещук [та ін.]. Тернопіль : ТДПУ, 2004. С. 118–120.
30. Петрова, Т. Правильна постава – запорука здоров'я : комплекси загальнорозвивальних вправ із предметами для формування правильної постави Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2013. № 17. С. 4–10
31. Полька НС, Гозак СВ, Калиниченко Ю. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : методичні рекомендації. Київ; 2011. 50 с.
32. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань : монографія / А. І. Тіхоміров, Ю. В Тупєєв. Миколаїв : Іліон, 2019. 382 с.
33. Рожкова Т. А. Корекція порушень постави спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях засобами фізичної реабілітації : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.
34. Рожкова, Т., О. Лазарева Діагностика та корекція порушень постави у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивних танцях Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали VII Всеукр. наук. конф., 15 груд. 2011 р. Тернопіль : ТНПУ, 2011. С. 218–220.
35. Рубан Л.А. Антропометричні та функціональні методи діагностики стану здоров'я: навчальний посібник. Харків: ФОП Панов А.М.; 2018. 126 с.
36. Савчук А. Використання засобів фізичної терапії у корекції стану гімнасток з порушеннями постави *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці:, 2023. 303 с.
37. Санін, М. Методика формування правильної постави та корекція її порушень Фізичне виховання в школі. 2009. № 4. С. 25–33.

38. Стешенко АМ. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;3:176-179.
39. Ступченко, С. Основні підходи щодо формування правильної постави у дітей Фізичне виховання в школі. 2011. № 2. С. 23–24.
40. Ткаченко А. А. Ефективність фізичної терапії при деформаціях хребта. *Актуальні питання сучасної медицини і фармації – 2023.*: збірник тез доповідей науково-практичної конференції з міжнародною участю молодих вчених та студентів, 25 – 26 травня 2023 р Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. С.37.
41. Шинкаренко, Л. Вплив фізичних вправ на формування правильної постави Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2011. № 14. С. 1–4.
42. Шорін, Г. А. Вплив комплексної програми реабілітації на дітей з деформацією хребта .Теорія і практика фізичної культури. 2006. № 8. С. 41-44.
43. Honcharov A., Ruban L., Litovchenko A., Okun D., Turchinov A. Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. *Physiotherapy Quarterly* (ISSN 2544-4395) 2020, 28(2), 20-24
44. *Kashuba V.* Biomechanical control of the vertical pose's static stability in ontogenesis / V. Kashuba, Y. Yukhno // XVI International symposium on biomechanics in sport. – Konstanz, 1998. – Д. 136.
45. Kashuba V, Lopatskyi S, Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport.* 2017; 7(5):1075-1085.23
46. Miller, A. et al. (2019). The effects of physical therapy programs on postural deviations in adolescent athletes. *Journal of Sports Rehabilitation*, 28(2), 158-164.
47. Mischenko N. Fitball as an effective means of strengthening the physical health of preschool children. *Educación Física y Ciencia.* 2021;23.1:1-17.
48. Ng SY, Ho TK, Ng YL. Physical Rehabilitation in the Management of Symptomatic Adult Scoliosis (2018) [Internet]. *Different Areas of Physiotherapy.* IntechOpen; 2019. Available from: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.81184>

49. Ran B., Zhang G.Y., Shen F. et al. (2014). Comparison of the sagittal profiles among thoracic idiopathic scoliosis patients with different Cobb angles and growth potentials// J Orthop Surg Res.2014. Vol.17; 9(1).p. 19
50. Smith, J. et al. (2017). Effectiveness of physical therapy interventions for children with hypokyphosis: A systematic review. Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine, 10(3-4), 257-268.
51. World Health Organization (WHO), World Bank. World Report on Disability. Geneva: Author; 2011. Available from: https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/ [Accessed: 14 May 2019]

ДОДАТКИ

Додаток А

Орієнтовний зміст вправ І етапу

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	В.п – сід на м'ячі, руки на стегнах: 1–4 - легке погойдування вгору-вниз, не відриваючись від м'яча	16 р	Правильна посадка на м'ячі
2	В.п – сід на м'ячі, руки на стегнах: 1–4 - легке погойдування вправо-вліво, не відриваючись від м'яча.	16 р	Правильна посадка на м'ячі
3	В.п. – сід на м'ячі, руки на пояс: 1-8 – марш на місці.	8р	Правильна посадка на м'ячі, лікті в сторони
4	В.п – сід на м'ячі, руки на пояс: 1 – 4– ходьба сидячи на м'ячі вперед; ; 4 – 8 – ходьба сидячи на м'ячі назад.	8	Не відривати сідниці від м'яча
5	В.п – сід на м'ячі: 1 – 2 – права рука в сторону, нахил голови вправо; 3 – 4 – ліва рука в сторону, нахил вліво; 5 – 6 – нахил вперед, руки вгору; 7 – 8 – в.п.	8р	Спина прямо, руки прямі піднімати паралельно підлозі, темп повільний
6	В.п – сід на м'ячі, руки на пояс: 1 – 8 нахили тулуба вправо – вліво.	8 р	Спина пряма , темп повільний
7	В.п – сід на м'ячі; руки на пояс: 1 – 2 – праве коліно до грудей; 3 – 4 – в.п.		Можна триматися за м'яч, темп повільний, спина пряма
8	В.п – сід на м'ячі, руки зігнуті в сторони:	8р	Спина пряма, погляд перед собою.

	1 – 8 – повороти тулуба вліво-вправо.		
9	В.п – сід на м'ячі, руки на пояс: 1 – 7 – стрибки навколо себе вправо; 8 – 16 – стрибки навколо себе вліво.	8 р	Спина пряма, темп середній.
10	В.п – сід на м'ячі, руки на пояс: 1 – права нога вперед на п'ятку; 2 – в сторону; 3 – вперед; 4 – в.п.; 5 – 8 – теж саме лівою ногою.	8 р	Нога прямая, середний темп.
11	В.п – сід на м'ячі, руки на пояс: 1-4 – колові рухи тулубом вправо; 5-8 – теж саме вліво.	8 р	Спина прямая, держаться за мяч
12	В.п. – сід на м'ячі, руки на пояс: 1-2 – нахил вперед (видих) 3-4 – в.п. (вдох)	8 р	Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.
13	1. В.п. – стійка на колінах, руки на м'ячі: 1 – перекач вперед по м'ячу 2 – 7 – затримати положення; 8 – в.п.	8 р	Темп повільний
14	1.В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах , м'яч затиснути між колінами: 1 – 2 – ноги вперед; 3 – 4 – в.п.	8 р	Поперек та спину не відривати від підлоги , темп повільний
15	В.п. – лежачи на спині, м'яч затиснут між стопами: 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – в.п.	8 р	Поперек та спину не відривати від підлоги, темп повільний

Орієнтовний зміст вправ II етапу

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	В. п. — стоячи, ноги нарізно, м'яч вгору : 1 – 3 – нахил вправо, затриматись на 5 сек; 4 – в.п.; 5 – 8 теж саме вліво.	8-10 р	Темп повільний
2	В.п. – лежачи на спині : 1 – 3 -підняти голову, плечі, подивитися на ноги; 4 – в.п.	8-10 р	Поперек притиснути до підлоги, темп повільний
3	В. п. — стоячи ноги нарізно, ноги на ширині плечей, м'яч притиснути спиною до стіни: 1 – крок вперед; 2 – 3 – присідання до кута 90°; 4 – в.п.	8-10 р	Для збільшення навантаження візьміть в руки гантелі вагою 1-4 кг
4	В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тулуба, гомілки на м'ячі, стопи на ширині плечей, затисніть м'яч між задніми поверхнями стегон і гомілками: 1 – 2 – коліна до грудей ; 3 – 4 – в.п.	8-10 р	Темп повільний















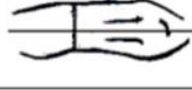


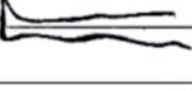


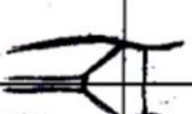
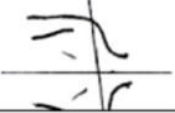


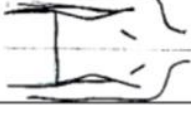








5	В.п. – лежачи на спині, гомілки на м'ячі, руки за головою: 1–3 – відірвати плечі від підлоги; 4 – в.п.	8-10 р	Темп повільний , поперек не відривати від підлоги
6	В.п. – стоячи, руки в гору, гомілка на м'ячі : 1 – 16 – утримувати рівновагу на правій нозі; 17 – 32 – теж саме на лівій.	20 с	Тримати рівноваги темп повільний, спина пряма
7	В. п. — сидючи на м'ячі, руки в сторону: 1 – 8 – шаги ногами вперед до положення лежачі на м'ячі; 9 – 16 – повернутися в в.п.	8-10 р	Темп повільний, спина пряма
8	В.п. – лежачи животом на м'ячі, ноги прямі на носки, руки вперед: 1 – 4 – підйом тулуба , руки вперед; 5 – 8 – в.п.	8-10 р	Спина пряма, темп повільний
9	В.п. – лежачи животом на м'ячі, ноги прямі на носки, руки за голову: 1 – 2 – підйом тулуба , поворот вправо; 3 – 4 – те саме вліво.	8-10 р	Спина пряма, темп повільний
10	В.п. – лежачи животом на м'ячі, ноги прямі на носках, руки на підлогу перед м'ячем: 1 – 4 – різнойменний підйом руки та ноги; 5 – 8 – в.п.	8-10 р	Спина пряма, темп повільний

Орієнтовний зміст вправ коригуючої гімнастики

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	В.п. – о.с., спиною до стіни.	1хв	Торкатися стінки: п'ятами, литками, сідницями, лопатками та потилицею.
2	В.п. – о.с., спиною до стіни 1 – крок вперед; 2 – 6 – затримати положення; 7 – крок назад; 8 – в.п.	10-12 р.	Утримувати книжку на голові, утримувати правильну поставу..
3	В.п. – сід зігнув ноги, обхопити коліна руками: 1 – переكات назад; 2 – повернення у вихідне положення без допомоги рук.	10-12 р.	Ноги максимально притиснути, не допомагати руками.
4	В.п. – лежачи на животі, руки за спину: положення лежачи на животі: 1 – підняти голову, груди, ноги, 2 – 7 зафіксувати положення; 8 – в.п.	10-12 р.	Можна додати легкі погойдування
5	В.п. – лежачи на правому боці, права рука вгору, ліва упор в підлогу на рівні плечей: 1 – 2 – ліва нога вгору; 3 – 4 – в.п.	10-12 р. те саме на лівому боці	Тримати спину рівно, темп вомірний.

6	<p>В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в сторони: 1 – 2 – поворот голови впрв, одночасно коліна вправо до підлоги. Поворот голови вправо, одночасно коліна вліво.</p>	10-12 р.	Ізометрична напруга м'язів попереку в фазі максимального скручування хребта
7	<p>В.п. . – лежачи на животі ,руки вгору: 1-2 – прогнуться; 3-4 – руки в сторони; 5-6 – руки вгору; 7-8 – в.п.</p>	10-12 р.	Руки та ноги прямі. Ноги не піднімати .
8	<p>В.п.. – лежачи на животі; 1-2 – права рука назад; 3-4 – в.п. 5-8 – теж саме лівою рукою.</p>	10-12 р.	Темп помірний
9	<p>В.п. – лежачи на сині: 1-2 – сід, руки в гору; 3-4 – в.п.</p>	10-12 р.	Темп помірний
10	<p>В.п. – лежачи на спині, руки в сторони: 1 – 2 – підняти ноги на 90 °; 3 – 4 не розводячи їх, опустити праворуч; 5 – 6 – ноги вгору 90°; 7 – 8 – в.п. 9 – 16 – теж саме в ліву сторону.</p>	10-12 р	Ноги тримати прямі ,не розводити, темп помірний .

Карта візуального скринінгу біогеометричного профілю постави

Оцінка показників			Показники біогеометричного профілю постави школярів	П.І.Б.	Стать	Вік	
Погано	Задовільно	Добре					
			1.1 Кут нахилу голови (a_1)	1. Сакітальна площина			
			1.2 Грудний кіфоз (відстань l_1)				
			1.3. Кут нахилу тулуба (a_2)				
			1.4. Живіт (відстань l_2)				
			1.5. Поперековий лордоз (l_3)				
			1.6. Кут у колінному суглобі (a_3)				2. Фронтальна площина
			2.1. Положення тазових кісток (a_4)	Вигляд спереду			
			2.2. Симетричність надпліччя (a_5)	Вигляд ззаду			
			2.3. Трикутники талії				
			2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (a_6)				
			2.5. Постава стоп				

Список публікацій

1. Ткаченко А. А. Ефективність фізичної терапії при деформаціях хребта. *Актуальні питання сучасної медицини і фармації – 2023.*: збірник тез доповідей науково-практичної конференції з міжнародною участю молодих вчених та студентів, 25 – 26 травня 2023 р Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. С.37.

Довідка про впровадження

ДОВІДКА

дана Ткаченко Аліні Андріївні, у тому, що результати її кваліфікаційної роботи за темою «Ефективність програм фізичної терапії юних спортсменів зі стійкими відхиленнями тулуба від фізіологічної норми» використано у процесі підготовки до лекційних і семінарських занять, тренінгів і майстер-класів за наступними напрямками:

- сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей з порушеннями постави ;
- використання вправ коригуючої гімнастика при дефектах постави у фронтальній площині.

Довідка дана для використання у якості додатка до кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації 227.1 «Фізична терапія» другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Голова Запорізької обласної асоціації
фахівців із спортивної медицини та
лікувальної фізкультури України
18.04.2023 року



Євген МИХАЛЮК