

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 7. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів III 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 призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих питань коригуючої гімнастики, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 7. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань коригуючої гімнастики при плоскостопості та методичними особливостями організації та проведення спеціальних вправ на корекцію плоскостопості.

Питання для самопідготовки.

1. Поняття «плоскостопість», її види і причини виникнення.
2. Профілактика плоскостопості.
3. Загальні основи проведення коригуючої гімнастики при плоскостопості.
4. Рекомендації для профілактики плоскостопості.
5. Вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості лежачи на спині або сидячи на гімнастичному килимку.
6. Вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості сидячи на стільці.
7. Вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в положенні стоячи.
8. Вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі.
9. Вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості, які рекомендовано виконувати вдома.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. – Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.
2. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник. – Тернопіль: ТДМУ. 2018. 108 с.
3. Фізична реабілітація при порушеннях постави та плоскостопості / укладачі Л.Г. Доцюк, О.Д. Гауряк. Чернівці : ЧНУ, 2015. 180 с.

Допоміжна

1. Чередніченко П. П. Фізична реабілітація хлопчиків старшого дошкільного віку в умовах спортивно-ігрового центру. Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : спеціальність 24.00.03 – фізична реабілітація. К. : НУФВС України. 2018. 19 с.
2. Христова Т. Є., Суханова Г. П. Основи лікувальної фізичної культури. Навчальний посібник. Мелітополь ТОВ «Колір Принт». 2015. С. 118-120.

Інформаційні ресурси

1. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості [Електронний ресурс]. <https://studfile.net/preview/>.

Актуальність теми

За результатами численних наукових досліджень, від 40 % до 60 % дітей мають статичні порушення стоп. Втім, ще 20 років тому це порушення серед дітей зустрічалося в 2 рази менше. Плоскостопість, що почалася в дитячі роки, прогресує з віком і зберігається в 60-70 % дорослих людей, що обумовлює розвиток порушень постави, деформацій грудної клітини і нижніх кінцівок, дегенеративно-дистрофічні захворювання. Це що призводять до погіршення якості життя і ранньої втрати працездатності. Отже, на даний час проблема своєчасної профілактики можливих порушень і корекції деформації стопи дітей і дорослих набула особливої актуальності.

Завдання і зміст самостійної роботи

Завдання 1. Ознайомитися з поняттям «плоскостопість», її видами та причинами виникнення.

За Лосєвою С. І., С. І. Ezema у період дошкільного віку стопа знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, її формування не завершено, тому будь-які несприятливі умови можуть призводити до виникнення її функціональних

відхилень. Рівень захворюваності плоскостопістю, відзначений у осіб дошкільного віку, у даний час має тенденцію до зростання. Поширеність плоскостопості серед населення становить на сьогодні становить понад 40 %, що змушує фахівців концентрувати увагу на питаннях профілактики та корекції цього захворювання.

У нормі стопа не плоска, так як потужні зв'язки і м'язи формують два зводи – поздовжній, що розташований на внутрішній частині стопи, і поперечний, розташований між основами пальців. Така складна конструкція потрібна, перш за все, для того, щоб гасити коливання стартових навантажень при ходьбі, стрибках і запобігати перевантаження на стопу.

Головна сила, яка підтримує звід стопи на нормальній висоті, – м'язи-супінатори. Вони починаються від кісток гомілки, їх сухожилля проходять ззаду від внутрішньої кісточки. *Якщо ці м'язи і сухожилля погано виконують свою роботу, то звід стопи опускається, кістки стопи і гомілки зміщуються. У результаті стопа подовжується і розширюється в середній частині, а п'ята відхиляється назовні.* Якщо склепіння стопи сплюснені – тряску при ходьбі змушений компенсувати хребет, а також суглоби ніг. За своєю природою вони для цієї функції не призначені, тому справляються з нею досить погано і швидко виходять з ладу (при плоскостопості часто зустрічаються артрози і сколіоз як результат порушення опорної системи).

Плоскостопість – деформація стопи, що характеризується уплощенням поздовжнього, рідше поперечного склепіння стопи в результаті слабкості зв'язково-м'язового апарату. Залежно від ураженого зводу *розрізняють подовжню і поперечну плоскостопість.* Можливо також поєднання цих форм, а також з іншими деформаціями стопи.

Придбана (вроджена) плоскостопість спостерігається вкрай рідко. В залежності від причин розвитку її ділять на статичну, травматичну і паралітичну. *Паралітична плоскостопість* (при поліомієліті) зустрічається рідко. Найчастіше спостерігається *травматична плоскостопість*, яка розвивається після перелому кісток стопи. *Статична плоскостопість* –

зустрічається найчастіше, а її причина – різні перевантаження стоп, особливо в період росту організму.

У зрілому віці плоскостопність нерідко розвивається при тривалому носінні важких предметів, тривалому перебуванні на ногах (наприклад, у хірургів, перукарів тощо), а також при збільшенні маси тіла.

При переломах кісток нижньої кінцівки статична плоскостопість нерідко розвивається на стороні, протилежній перелому. У ряді випадків плоскостопість протікає безсимптомно, в інших – виникає стомлюваність ніг при ходьбі і болі в м'язах гомілок.

Профілактика плоскостопості – заняття фізичною культурою, раціональний підбір взуття. Фізична реабілітація при плоскостопості полягає в застосуванні спеціального комплексу вправ для м'язів стоп і гомілок, масажу, носіння лікувальних устілок-супінаторів.

Завдання 2. Визначити сутність профілактики плоскостопості.

Звичайно, краща боротьба з плоскостопістю – її профілактика, сутність якої полягає в зміцненні м'язів, що підтримують склепіння стопи. Передній відділ стопи практично неможливо зміцнити масажем або гімнастикою, допоможе тільки правильний підбір взуття – з широким миском, жорстким задником і невисоким каблуком, яке не перевантажує пальці ніг.

При початкових ступенях плоскостопості дітям краще не носити босоніжки з відкритими п'ятами, м'які капці, валянки. У цьому випадку підійдуть черевики з твердою підошвою, невеликим каблуком і шнурівкою.

Варто обов'язково стежити за масою тіла дитини, щоб вона не була вище норми. Ослаблені дитячі м'язи укупі з підвищеною вагою дають велику ймовірність того, що масив стопи буде опущений.

Заняття фізкультурою, безумовно, є корисними дітям з плоскостопістю. Рекомендації з обмежень тут дуже відносні. Наприклад, коньковий лижний хід, бігові ковзани або важка атлетика дають зайве навантаження на склепіння

стопи. З іншого боку, вони не протипоказані, якщо немає важких клінічних проявів хвороби – болю, набряків. Так, майже у всіх ковзанярів з часом формується плоскостопість, що не заважає їм досягати високих спортивних результатів. Наприклад, у відомого стрибуну у висоту Володимира Ященка була виражена плоскостопість. Однак свій недолік він звернув в плюс – момент стрибка корегували деформовані м'язи стопи, що підвищувало його стрибучість. В якості профілактики плоскостопості потрібно використовувати тонкі устілки-супінатори з латексу, які вкладають у черевики.

Природне зміцнення організму сприяє зміцненню стопи. Дитині корисно плавати – краще кролем, але можна і просто борсатися у краю басейну – важливо, що відбувається гребок ногою або ногами. Крім того, корисно ходити босоніж – по піску (не гарячому) або гальці (не гострій); бігати по горбиках і пагорбах, ходити по колоді.

Завдання 3. Вивчити загальні основи лікування і проведення коригуючої гімнастики при плоскостопості.

Як відомо, в сучасній медицині завжди застосовується комплексне лікування хвороб в цілому і плоскостопості зокрема, тому що жоден метод лікування, взятий окремо, не може забезпечити одужання хворого, повноцінне відновлення працездатності і поліпшення його стану.

Елементами комплексного лікування плоскостопості є:

- 1) лікувальний режим;
- 2) дієтотерапія;
- 3) медикаментозне лікування;
- 4) фізіотерапія;
- 5) бальнеотерапія;
- 6) механотерапія;
- 7) психотерапія;
- 8) фізична терапія та ін.

Тобто фізична терапія є лише одним із багатьох засобів впливу відносно плоскої стопи. При необхідності, в крайніх випадках, застосовуються також і спеціальні методи лікування: хірургічні, рентгенотерапевтичні та т. д.

Найбільш незгідні вихідні положення при плоскостопості – стоячи і особливо стоячи з розгорнутими стопами, коли сила ваги максимально наближена до внутрішнього склепіння стопи.

У вступному періоді курсу коригуючої гімнастики при цьому захворюванні рекомендується виконувати вправи для м'язів гомілки, які полегшують вихідні положення у чергуванні з розслабленням. Статичне навантаження на м'язи гомілки і стопи протипоказане.

Спеціальні вправи слід чергувати з загальнорозвивальними для всіх м'язових груп. У цьому періоді фізичної терапії необхідно домогтися вирівнювання тону м'язів, що утримують стопу в правильному положенні, поліпшення координації рухів, підвищення фізичної працездатності хворого.

В основному періоді курсу коригуючої гімнастики основним завданням є досягнення корекції положення стопи і закріплення цього положення. З цією метою використовують вправи для великогомілкових м'язів і згиначів пальців із поступово збільшуваним навантаженням, з опором, навантаженням на стопи і з предметами – захоплення пальцями камінців, кульок, олівців, перекладання їх, катання підшвами ніг палиці і т.п. При цьому необхідно постійно враховувати корекційне завдання.

Для закріплення корекції положення стопи використовуються вправи у спеціальних видах ходьби: на носках, на п'ятах, на зовнішній поверхні стоп, з паралельною постановкою стоп. Для посилення коригувального ефекту таких вправ можуть застосовуватися ребристі дошки, скошені поверхні і т.п.

Всі спеціальні вправи слід проводити в поєднанні з вправами, спрямованими на виховання правильної постави, загальнорозвивальними вправами і у відповідності з віковими особливостями тих, хто займається.

Сприятливі результати фізичної терапії проявляються у зменшенні або повному зникненні неприємних відчуттів і болю при тривалому стоянні і ходьбі, в нормалізації положення стоп і ходи.

Завдання 4. Законспектувати і запам'ятати рекомендації для профілактики плоскостопості.

З метою профілактики плоскостопості необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- не доцільне раннє навчання дітей стоянню і ходьбі, так як кістково-суглобово-зв'язковий апарат дітей такого віку ще формується, і це може сприяти ранньому розвитку плоскостопості;
- як тільки но дитина почне ходити, дозволяти їй побільше ходити босоніж, особливо по піску, траві, дрібній гальці, так як це буде сприяти укріпленню м'язів, які формують і утримують склепіння стопи;
- з раннього дитинства займатися з дитиною вправами для укріплення м'язів гомілки, що формують склепіння;
- виховувати в дитини навички правильної постави;
- виховувати в дитини навички правильної ходи – не потрібно заставляти дитину ходити, широко розставляючи ноги та розводячи носки стоп, так як це призводить до перевантаження присередніх склепінь;
- не дозволяти дітям тривало носити взуття з плоскою тонкою підошвою без каблука (кеди), а також валяне взуття та м'які тапочки;
- взуття повинно бути не тісне, не мале і не завелике; з прямим присереднім краєм і широким носком, щоб пальцям стопи було в ньому вільно, підошва – еластична, гнучка, однак не танкетка, каблучок повинен бути висотою приблизно 1/14 довжини стопи;
- уникати тривалого перебування на ногах, особливо при перенесенні вантажів. В такому випадку доцільно користуватися розвантажувальними супінаторами;

- після тривалого перебування на ногах чи носіння вантажів доцільно відпочити з припіднятими ногами;
- займатися загартуванням; щоденно мити ноги холодною водою.

На ранніх етапах формування плоскостопості регулярне і систематичне застосування спеціальних вправ разом із загальнорозвивальними дозволить уникнути деформації стоп.

У запущених випадках комплекс заходів фізичної терапії, що застосовуються одночасно з носінням зручного взуття з супінаторами, дозволить стабілізувати процес деформації, усунути больові відчуття в м'язах і суглобах нижніх кінцівок, підвищити функціональні можливості всього опорно-рухового апарату.

Для розвитку м'язової сили і зміцнення зводу стоп рекомендується лазіння по канату і жердині, ходьба босоніж по доріжці з покриттям із гравію. У теплу пору року рекомендується ходіння босоніж по піску, по скошеній траві.

Для зміцнення м'язів, які підтримують внутрішній звід стопи, рекомендується поєднувати сеанси масажу з коригуючими вправами, з пасивними і активними рухами стопи:

- згинання стопи;
- розгинання стопи;
- повороти стопи всередину;
- розсування і зсування пальців ніг;
- збирання пальцями ніг різних дрібних предметів;
- катання стопою маленького м'ячика або гімнастичної палки;
- ковзаючі рухи стопою однієї ноги по гомілці іншої;
- присідання на палиці, стоячи на ній уздовж;
- ходьба по напівкруглій або трикутниковій жердині та ін.

Завдання 5. Розібрати вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості з вихідного положення лежачи на спині або сидячи на гімнастичному килимку і спробувати їх виконати.

**Комплекс спеціальних вправ коригувальної гімнастики при
плоскостопості із вихідного положення лежачи на спині або сидячи на
гімнастичному килимку.**

1. «Велосипед». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині – послідовні колові рухи ногами, як при їзді на велосипеді, з одночасним відтягуванням носків і поворотом стопи усередину.
2. «Почухування ніг». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині – ковзні поперемінні рухи стоппою по гомілці іншої ноги від гомілковостопного суглоба до колінного і назад.
3. «Кріль на спині». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині – поперемінні рухи ногами під кутом 45 градусів. При виконанні вправи носки відтягнути, стопи повернути всередину.
4. «Стрілочка всередину». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині – відтягувати носки з одночасним їх супінуванням.
5. «Твіст лежачи». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині – ноги нарізно зігнути – розведення і зведення п'яток.
6. «Твіст на носках лежачи». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині, ноги зігнути – відведення п'яток в сторони і повернення їх у в. п.
7. «Педалювання». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині, ноги нарізно зігнути – одночасне і почергове піднімання п'яток від підлоги.
8. «Крученики». Із вихідного положення упору сяди позаду або лежачи на спині, праву зігнути, ліва зхресно перед правою з опорою на праве коліно. Кругові рухи стоппою вправо і вліво.

Кожну вправу варто виконувати по 12-14 разів в 2-3 підходи. Час на виконання однієї вправи повинен складати загалом від 1-2-х хвилин. Однак при цьому враховується вік пацієнта, ступінь деформації стопи, етап корекції та загальна кількість вправ на занятті. Засвоювати і збільшувати кількість вправ у комплексі треба поступово, починаючи з 3-4-х спеціальних вправ.

Між підходами кожної вправи варто робити невеличкий відпочинок (20-30 с) і при цьому обов'язково розслабляти стопи.

В роботі з дітьми передошкільного, дошкільного і молодшого шкільного віку бажано надавати вправам назви, виходячи із характеру її виконання. Це дозволить дітям легко запам'ятовувати не тільки самі вправи, а й сприятиме правильному засвоєнню техніки їх виконання, виходячи із наслідування тваринам, птахам, домашнім приладам та ін.

Завдання 6. Розбрати вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості з вихідного положення сидячи на стільці та спробувати їх виконати.

Комплекс спеціальних вправ коригувальної гімнастики при плоскостопості з вихідного положення сидячи на стільці.

1. Із вихідного положення сидячи на стільці, носки відтягнути і повернути всередину – погойдування ногами вперед-назад за рахунок руху в колінних суглобах.
2. Із вихідного положення сидячи на стільці, носки відтягнути, стопи всередину – відведення і приведення ніг.
3. Із вихідного положення сидячи на стільці, ноги на носки – колові рухи стопами всередину і назовні.
4. Із вихідного положення сидячи на стільці, розташованого на 50-60 см від стіни, удари по м'ячу зовнішнім краєм стопи. Вправу виконувати від 1-ї до 2-х хвилин (або імітація ударів по м'ячу).
5. Із вихідного положення сидячи на стільці – відбивання зовнішнім краєм стопи м'яча, підвішеного на шнурку.
6. Із вихідного положення сидячи на стільці, гімнастична палиця на підлозі продольно, під стопами – катання стопами палки.
7. Із вихідного положення сидячи на стільці, м'яч (або медбол) перед стопами – піднімання й опускання стопами м'яча.

8. «Гусениця». Із вихідного положення сидючи на стільці – підтягування пальцями матерчатого килимка до себе.
9. «Вудочка». Із вихідного положення сидючи на стільці, дрібні предмети біля стоп – піднімання пальцями ніг дрібних предметів з підлоги й опускання на неї.
10. «Гра на піаніно». Із положення сидючи – постукування пальцями ніг по підлозі.
11. «Шкарпетка». Із положення сидючи – знімання і одягання шкарпетки за допомогою пальців ніг.

Вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в положеннях лежачи на спині, в упорі сидючи позаду, сидючи на стільці дозволяють зменшити навантаження на стопу. Виходячи з цього, їх можна виконувати пацієнтам незалежно від віку: дітям, літнім людям та ін.

Завдання 7. Розбрати вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості з вихідного положення стоячи і спробувати їх виконати.

Спеціальні вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості у вихідному положенні стоячи.

Виконання вправ у початковому положенні стоячи дає можливість зміцнити м'язи зводу стопи і нижніх кінцівок, виробити правильну поставу, правильне положення тіла і кінцівок при стоянні і ходьбі, виконувати рухи для вдосконалення почуття рівноваги.

При виконанні спеціальних вправ для корекції плоскостопості в положенні стоячи, спочатку їх можна виконувати у гімнастичної стінки, стоячи до неї обличчям на відстані 1-го кроку і тримаючись за рійку на рівні грудей, а вже потім переходити до виконання спеціальних вправ без опори.

Комплекс спеціальних вправ коригуючої гімнастики при плоскостопості у вихідному положенні стоячи.

1. Із положення зімкнутої стійки – піднімання на носки й опускання у в. п.

2. Із положення зімкнутої стійки – згинання пальців ніг і переміщення ваги тіла на носки.
3. Із положення зімкнутої стійки – переكاتи з п'яток на носки і назад.
4. Із положення зімкнутої стійки – переكاتи на зовнішні краї стоп і назад.
5. Із положення зімкнутої стійки, права на носок – зміна положень ніг.
6. Із положення вузької стійки – напівприсідання на носках з різними положеннями рук (руки в сторони, вгору, вперед, на голову, перед груддю, перед собою, за спиною).
7. Із положення вузької стійки – присідання на носках з різними положеннями рук.
8. Із положення вузької стійки – ходьба на місці на бічній стороні стоп.
9. Із положення носки разом, п'яти нарізно – піднімання на носки і повернення у в. п.
10. Із положення носки разом, п'яти нарізно – напівприсідання з різними положеннями рук.
11. Із положення носки разом, п'яти нарізно – присідання з різними положеннями рук.
12. Із положення стоячи поперек на гімнастичній палиці – напівприсідання в поєднанні з різними рухами рук.
13. Із положення стоячи на 1-й рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей – напівприсідання.
14. Із положення стоячи на 1-й рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей піднімання на носки і повернення у в. п.
15. Із положення стоячи на медбольному мячі – балансування на ньому, руки в сторони.
16. Із положення стоячи на медбольному мячі – напівприсідання в поєднанні з рухами руками.

При плоскостопості для досягнення коригуючого ефекту і його закріплення, крім занять спеціальними вправами, що проводяться в дитячих освітніх або

лікувальних закладах, необхідно займатися цими вправами вдома самостійно, а дітям – під керівництвом батьків.

Завдання 8. Розібрати вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі.

Комплекс спеціальних вправ коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба в напівприсяді (п'яти максимально підняти від підлоги).
3. Ходьба на зовнішніх краях стоп.
4. Ходьба на носках з високим підніманням колін.
5. Ходьба, носки всередину, п'яти назовні, пальці зігнути.
6. Ходьба перекатним кроком, носки всередину, п'яти назовні, пальці зігнути.
7. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.
8. «Гусеня». Із вихідного положення стоячи у вузькій стійці – за допомогою згинання пальців ніг, просуватися по підлозі уперед.
9. Ходьба по ребристій дошці.
10. Ходьба вниз, по похилій площині.
11. Ходьба на носках вгору і вниз по похилій площині.
12. Ходьба по гімнастичній лавці.
13. Ходьба по гімнастичній палиці або канату.
14. Ходьба по розкиданім по підлозі гладеньким камінцям.

Завдання 9. Розібрати вправи комплексу коригуючої гімнастики при плоскостопості, які рекомендовано виконувати вдома.

Комплекс вправ для занять вдома
(за М. І. Фонарьовим і Т. А. Фонарьовою)

1. Із положення сидячи на стільці – поворот носків усередину, зігнути пальці ніг.
2. Із положення сидячи на стільці – по чергове захоплювання пальцями ніг гімнастичної палиці.
3. Із положення сидячи на краю стільця, стопи паралельно – розведення колін в сторони з одночасною поставкою стопи на бічний край і згинанням пальців.
4. Із положення стоячи у зімкнутій стійці, руки на поясі – ходьба з підніманням на носок і з високим підніманням стегон, пальці зігнути.
5. Із положення стоячи, руки на поясі – напівприсідання з одночасною установкою стоп на їх бічний край.
6. Із положення стоячи, руки на поясі – ходьба на носках, ноги напівзігнуті в колінах.
7. Із положення стоячи, руки на поясі – по чергове захоплювання пальцями ніг різних предметів (хустинок, олівців, камінців та ін.).
8. Із положення лежачи на спині, ноги нарізно – по чергове відтягування носків стоп з одночасним їх поворотом усередину.
9. Із положення стоячи на гімнастичній палиці вздовж, руки вперед – присідання, намагаючись утримати рівновагу на палиці.
10. Із положення стоячи на гімнастичній палиці поперек, руки в сторони – ходьба по палиці вперед та назад, ставлячи стопи уздовж. Рекомендується палицю закріпити.
11. Із положення упору стоячи на колінах – пересування невеликими кроками вперед і назад (30-40с).
12. Із положення зімкнутої стійки, скакалка в руках позаду – стрибки на носках через скакалку на двох ногах, на одній нозі.

В перші заняття коригуючої гімнастики для стоп достатньо включити 3-4 спеціальні вправи, за принципом розсіювання навантаження. Надалі можна

збільшити їх число до 6 і більше. Кожна вправа спочатку виконується 4-6 разів з поступовим збільшенням до 10-16 повторів.

Отже, щоб запобігти прогресивному розвитку плоскостопості та заради її послаблення варто виконувати спеціальні вправи коригуючої гімнастики. Такі вправи сприяють оновленню організму хворого, його функціональному вдосконаленню і можуть виконуватися як з метою профілактики плоскостопості, так і її корекції.

Вправи коригуючої гімнастики відіграють значну роль у профілактиці та лікуванні хворого плоскостопістю. Вони є основною при даному захворюванні. Хірургічний спосіб лікування плоскостопості необхідний тільки на самих важких стадіях цього захворювання.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. В чому полягає актуальність теми «Коригуюча гімнастика при плоскостопості»? Які наукові дані засвідчують її актуальність?
2. Дайте визначення плоскостопості. Назвіть її види.
3. Схарактеризуйте види плоскостопості та причини, що до неї приводять.
4. Чим буде відрізнятися профілактика плоскостопості від її корекції? Що треба робити, щоб попередити плоскостопість?
5. В чому полягає сутність профілактики плоскостопості? Чи доречним для цього буде використання різних плавальних вправ і вправ аква-аеробіки?
6. Що передбачає комплексне лікування плоскостопості?
7. В чому полягає завдання курсу коригуючої гімнастики при плоскостопості в основному періоді?
8. Які види вправ варто використовувати при плоскостопості у вступному періоді курсу коригуючої гімнастики? У заключному періоді курсу коригуючої гімнастики?
9. Яких рекомендацій слід дотримуватися з метою профілактики плоскостопості?

10. Назвіть спеціальні вправи коригувальної гімнастики при плоскостопості, що виконуються із положення лежачи на спині або сидячи на гімнастичному килимку.
11. Назвіть спеціальні вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості з вихідного положення сидячи на стільці.
12. Назвіть спеціальні вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в положенні стоячи.
13. Назвіть спеціальні вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі (під час ходьби).