

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

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

**Коригуюча гімнастика**

**Тема 2. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ**  
**(ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛКОЮ, М'ЯЧОМ)**

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 2. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ КІФОЗІ (ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛКОЮ, М'ЯЧОМ, У ВОДІ)**

**Мета самостійної роботи за темою** – ознайомитися з низкою питань коригуючої гімнастики при кіфозі та методичними особливостями організації проведення спеціальних вправ на корекцію кіфозу з гімнастичною палкою, м'ячем і у воді.

### **Питання для самопідготовки.**

1. Причини порушення постави.
2. Вправи коригуючої гімнастики з предметами.
3. Загальні рекомендації до проведення заняття коригуючої гімнастики при кіфозі.
4. Плавання як засіб профілактики і корекції кіфозу.
5. Протипоказання до занять коригуючими вправами у воді.
6. Основні завдання коригуючих вправ на суші та у воді.
7. Комплекс коригувальних вправ при сутулості та круглій спині у воді.
8. Зміст і методика проведення заняття коригуючою гімнастикою при кіфозі (спеціальні вправи з гімнастичними палками; з м'ячами).

### **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. 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.

#### *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>.

#### **Актуальність теми**

Кіфотична деформація хребта негативним чином впливає на функцію дихання, зменшуючи екскурсію грудної клітки, ЖЄЛ, вентиляцію легень, що є одним із факторів ризику захворювань дихальної системи. Кіфоз може привести до виникнення кістяних розростань, зміні міжхребцевих дисків (деформуючий спондиліоз), які викликають біль у хребті та м'язах спини, що призводить до обмеження амплітуди рухів в процесі рухової діяльності будь-якого характеру; нормального функціонування всіх органів і систем; знижує ресорну функцію хребта. Слід зауважити, що в 90-95% випадків порушення постави, до яких відноситься і кіфоз, є набутими самою людиною.

Використання спеціальних вправ має як профілактичний, відновлювальний, так і компенсаторний характер в залежності від ступені самого порушення, і дозволяє повернути людину до нормальної життєдіяльності.

## **Завдання і зміст самостійної роботи**

### **Завдання 1. Ознайомитися з причинами порушення постави.**

Порушення постави може формуватися за відсутності функціональних і структурних змін з боку опорно-рухового апарату, а можливе формування її порушень на тлі патологічних змін в ОРА вродженого або набутого характеру – сполучно-тканинна дисплазія хребта і великих суглобів, остеохондропатія, рахіт, родові травми, аномалії розвитку хребта та ін. У 90-95% випадків порушення постави є набутими, найчастіше зустрічаються у дітей астенічної статури. Причин, що призводять до порушень постави, доволі багато. Дуже часто проблеми постави поєднуються з плоскостопістю.

#### **Причини порушення постави, в тому числі й кіфозу**

- захворювання (рахіт, поліомієліт, туберкульоз, плеврит, радикуліт);
- травми (переломи хребта);
- несприятливі умови навколишнього середовища;
- соціально-гігієнічні фактори (наприклад, тривале перебування дитини в неправильному положенні тіла, в результаті чого відбувається утворення навичок неправильної постави тіла);
- неправильне фізичне виховання і нераціональне захоплення одноманітними вправами;
- недостатня фізична активність (гіпокінезія);
- неправильне положення тіла внаслідок фізіологічних особливостей людини (плоскостопість, різна довжина ніг або відсутність однієї з них, косоокість або короткозорість через які людина вимушена приймати неправильну позу при роботі);

- недостатня чутливість рецепторів, що визначають вертикальне положення хребта;
- слабкість м'язів, які утримують вертикальне положення хребта;
- нераціональний одяг;
- захворювання внутрішніх органів;
- зниження зору, слуху;
- професійна діяльність людини, при якій вона постійно перебуває в одній позі (робота за столом з постійно нахиленою головою, просто не правильна поза на стільці, поза гітариста, звична неправильна постава);
- недостатня освітленість робочого місця;
- невідповідність меблів зросту.

Ці причини призводять до сутулості, а в деяких випадках і до значної кіфотичної деформації хребта. Це потребує цілеспрямованого коригувального впливу з боку фізичних терапевтів. Як показує реабілітаційна практика, доволі хороші результати в плані корекції кіфозу вдається отримати, використовуючи різноманітні вправи коригуючої гімнастики з предметами.

## **Завдання 2. Визначити особливості методики і організації проведення вправ коригуючої гімнастики з предметами.**

При кіфозі крім вправ у партері, у гімнастичній 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;
- 2) палка за головою;
- 3) палка за головою вправо (вліво);
- 4) палка перед грудьми;
- 5) палка на згинах ліктів;
- 6) палка за спиною;
- 7) палка вертикально спереду або позаду з опором об підлогу, хватом руками 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 положення 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 вверху;
- 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. Частіше за все 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 невеликі 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 самостраховку. 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 мязи спини, піднімаючи плечі назад і прогинаючись в спині, потребує закріплення ніг за допомогою партнера або рійки гімнастичної стінки.

### **Завдання 3. Ознайомитися з загальними рекомендаціями 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.

Заклучна 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.

#### **Завдання 4. Розглянути плавання як один із засобів профілактики і корекції кіфозу.**

Доволі ефективними засобами профілактики порушень постави, в тому числі й кіфозів є плавання і аква-аеробіка, які можна розглядати як свого роду вправи коригуючої гімнастики в воді.

У спеціальній науково-методичній літературі широко представлена роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформації хребта. Однак, на нашу думку, більш вдало це питання висвітлено в роботах О. В. Проценко. Звернемося до напрацювань автора.

Методика занять лікувальним плаванням передбачає заняття безпосередньо у воді, а також виконання вправ, спрямованих на формування «м'язового корсету» і корекцію деформацій хребта, в залі «сухого плавання».

Лікувальне плавання – одна з форм лікувальної фізичної культури, особливістю якої є одночасний вплив на організм людини води і активних рухів. Дозована м'язова робота в особливих, незвичних для людини, умовах водного середовища є важливим компонентом дії процедури на хворого. Механічне вплив водного середовища обумовлено значно більшою її щільністю в порівнянні з повітрям. Внаслідок цього для здійснення рухових навичок, набутих людиною в умовах повітряного середовища, необхідне освоєння нових механізмів руху. Крім того, подолання опору середовища щільнішого, ніж повітря, вимагає великих зусиль. Таким чином, полегшення (за рахунок зменшення ваги тіла) статичних навантажень, а також повільних, плавних рухів у воді поєднується зі значною силовою напругою для подолання підвищеного опору середовища при швидких рухах.

Вплив температури води, що є основним чинником різноманітних водолікувальних процедур, має велике значення і для створення оптимальних

умов проведення фізичних вправ у воді. При різноманітних рухах хворий може переносити нижчі температури води (ефект, що гартує).

Проведення занять у більш теплій воді (близькою до температури тіла) сприяє істотному зниженню рефлекторної збудливості і спастичності м'язів, а також зменшенню больового синдрому. Для правильного і диференційованого застосування лікувального плавання необхідно враховувати комплексний вплив всіх перерахованих чинників на організм в цілому, а також на його органи і системи. При показаннях до лікувального застосування фізичних вправ у воді питання вибору тієї або іншої методики і допустимого рівня навантаження вирішують індивідуально, з урахуванням характеру захворювання, віку хворого, його загального стану, рівня фізичної підготовленості, а також вміння триматися на воді. Однак якщо хворий не вміє плавати, це не є протипоказанням для призначення процедур у басейні.

## **Завдання 6. Запам'ятати протипоказання до занять коригуючими вправами у воді.**

**Протипоказаннями до занять коригуючими вправами у воді є:** заборона лікаря-терапевта, невролога, психіатра, наявність відкритих ран, гранулюючих поверхонь, трофічних виразок; захворювання шкіри (екзема, грибкові та інфекційні ураження); захворювання очей (кон'юнктивіт, блефарит, кератит) і ЛОР-органів (гнійні отити та ін); стани після перенесених інфекційних захворювань і хронічної інфекції; венеричні захворювання; корінцеві больові синдроми, плексити, невралгії, неврити у стадії загострення, епілепсія; пієлонефрит; гострі респіраторні вірусні інфекції; нетримання сечі і калу, наявність свищів з гнійним виділенням, рясне виділення мокротиння; туберкульоз легень в активній стадії; ревматичні ураження серця у стадії загострення; декомпенсовані захворювання серцево-судинної системи та ін.

Для занять лікувальним плаванням найбільш комфортною є температура води 27-32°. Вода в басейнах повинна задовольняти вимогам, які пред'являються до питної води. До занять у басейні допускаються особи, які пройшли медогляд. У процесі занять будь-яким видом плавання (особливо для оцінки реакцій організму хворих на дозовану м'язову роботу в умовах водного середовища) користуються різними прийомами і методами дослідження, що входять в систему лікарського контролю.

В незалежності від виду порушень постави, перші заняття в басейні повинні бути спрямовані на адаптацію до водного середовища, ознайомлення з хімічними і фізичними властивостями води. Під час перших тренувань необхідно зробити оцінку плавальної підготовки пацієнтів, що допоможе спланувати подальшу роботу у басейні.

## **Завдання 7. Навчитися формулювати основні завдання коригуючих вправ на суші та у воді.**

**Основними завданнями коригуючих вправ на суші та у воді є:**

- 1) розвантаження хребта – створення сприятливих фізіологічних умов для нормального росту і функціонування тіл хребців та відновлення правильного положення тіла;
- 2) виправлення деформації хребта;
- 3) формування правильної постави;
- 4) збільшення сили і тонусу м'язів;
- 6) розвантаження хребта;
- 7) розвиток м'язів, що приймають участь в акті дихання;
- 8) покращення функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- 9) корекція плоскостопості;
- 10) загартування організму;
- 11) оволодіння навичками плавання;

12) розвиток вольових якостей і створення психологічного стимулу для подальшої реабілітаційної роботи;

13) емоційна розрядка;

14) профілактика психологічних перенавантажень.

Пункти представлені вище за номерами з 1-го по 9-й безпосередньо стосуються тих, хто має кіфотичну поставу.

Вивчення елементів плавання розпочинається біля нерухомої опори з оволодіння видихів у воду з зануренням обличчя. Першим розучується спосіб кроль на грудях, оскільки саме він найбільш фізіологічно наближений до ходьби. У чистому вигляді кроль на грудях не рекомендується використовувати при сколіозах, вживаючи лише його елементи. Другим вивчається спосіб плавання кроль на спині, і зрештою брас і дельфін (батерфляй).

*При порушеннях постави таких як сутулість та кругла спина ефективним є плавання кролем на спині, брасом, батерфляєм і вправи з використанням цих способів по елементам.*

**Завдання 8. Розглянути комплекс коригувальних вправ при сутулості та круглій спині у воді у відповідності до завдань, що вирішується кожною із вправ.**

*Завдання: 1) адаптація до водного середовища; 2) розвиток дихальної мускулатури.*

*Вправа 1.* Виконання видихів у воду тримаючись за нерухому опору, обличчям донизу з занурюванням голови 8-10 разів. Губи в трубочку. Руки випрямлені. Видих виконувати повільно до кінця, вдих – піднявши голову з води. Дивитись вперед.

*Завдання 2: 1) розвиток дихальної мускулатури; 2) виховання вміння триматися на воді.*

*Вправа 2.* Вільне лежання на воді «Зірка» на грудях виконується лежачи на воді обличчям донизу з затримкою дихання. Руки і ноги розведені в сторони, обличчя занурене у воду 2-4 рази з затримкою дихання по 10 секунд. Лежати рівно, не прогинатись і не згинатись. Тривалість затримки дихання можна з часом збільшувати. 3. Розвиток дихальної мускулатури, вільне лежання на воді «Зірка» на спині виконується лежачи на воді обличчям догори. Руки і ноги розведені в сторони, вуха занурені у воду, обличчя над водою. 4-6 разів з затримкою і без затримки дихання. Лежати рівно, не прогинатись і не згинатись. Тулуб повинен рівно лежати на поверхні води.

*Вправа 3.* Вільне лежання на воді у русі «Стріла» на грудях і на спині. Виконується сковзання у воді після поштовху від бортику басейну. Руки витягнуті вперед, ноги разом 4-6 разів. На грудях – обличчя занурене у воду, на спині – вуха у воді, голова лежить рівно, обличчя над водою. Руки у ліктях, ноги у колінах не згинати.

**Завдання 3:** 1) розвантаження хребта; 2) розвиток мускулатури тулуба і кінцівок.

*Вправа 4.* Для розвантаження хребта і розвитку мускулатури тулуба та кінцівок використовується вправа «Торпеда» на грудях і на спині. Вона виконується так само, як і «Стріла», але з роботою ніг кролем 6 разів по 8-10 м. Коліна не згинати, ноги працюють від стегна. Тулуб утримується в одній площині.

**Завдання 4:** 1) розвантаження хребта; 2) розвиток мускулатури тулуба і кінцівок; 3) корекція викривлень хребта, в т. ч. і кіфозу.

*Вправа 5.* Плавання кролем на спині з почерговою роботою рук вгору-вниз вздовж тулуба біля стегон 2рази по 25 м. Руки виконують допоміжні рухи перпендикулярно до дна басейну долонями донизу для утримання тазу на поверхні води.

**Завдання 5:** 1) зміцнення м'язів спини і нижніх кінцівок; 2) корекція деформації при сутулості і круглій спині.

*Вправа 6.* Плавання з використанням дощечок і поплавців на грудях і на спині з роботою ніг кролем і брасом. Дощечка на витягнутих руках 2-4 рази по 25 м. При плаванні на грудях голова у воді (для вдиху піднімається над водою, дивитись вперед). При роботі ніг брасом виконувати довге скользяння після поштовху. При плаванні на спині голову тримати рівно.

**Завдання 6:** 1) зміцнення м'язів тулуба і кінцівок; 2) розвиток дихальних м'язів; 3) корекція проявів сутулості і круглої спини.

*Вправа 7.* Плавання на спині з роботою ногами кролем, а руками брасом (2 рази по 25 м). Руки затримувати у положенні попереду для подовження фази виконання «Торпеди» на спині. Гребок руками виконувати симетрично.

*Вправа 8.* Батерфляй на спині. Гребок руками брасом з утриманням їх попереду після поштовху ногами брасом 2 рази по 25 м. Руки затримувати у положенні попереду для подовження фази скользяння на спині. Гребок руками виконувати симетрично. Після поштовху ногами брасом ноги зводити разом, носки натягнуті.

**Завдання 7:** 1) зміцнення і розвиток грудних м'язів і м'язів плечового поясу; 3) розвиток дихальної мускулатури.

*Вправа 9.* Плавання кролем на спині з роботою лише рук. Дощечка у ногах. Рухи руками виконуються по черговому, в одному темпі. Голова лежить рівно, вуха у воді, обличчя над водою без занурювань під воду. 25-50 м. Виконувати вдих-видих на один гребок чергуючи з вдихом на один і видихом на другий гребок. При вкладанні руки у воду не перетинати центральну вісь. Таз на поверхні води, не згинатись.

**Завдання 8:** 1) розвантаження хребта; 2) розвиток мускулатури тулуба і кінцівок; 3) розвиток координації рухів.

*Вправа 10.* Плавання кролем на спині у повній координації. Виконувати вдих-видих на один гребок чергуючи з виконанням вдиху на один і видиху на другий гребок. 4х25м. або 2х50м. При вкладанні руки у воду не перетинати центральну вісь, руку вкладати м'яко з проштовхуванням її вперед. Таз

тримати на поверхні води, не згинатись; при вкладанні руки в воду не відводити її у сторону.

Завдяки поєднанню різноманітних вправ коригуючої гімнастики у воді та на суші вдається досягти бажаного коригувального ефекту.

**Завдання 9. Ознайомитися зі змістом і методикою проведення заняття коригуючою гімнастикою при кіфозі (спеціальні вправи з гімнастичними палками; з м'ячами) і записати в зошит план-конспект підготовчої, основної та заключної частин заняття.**

*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 продольно. 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».<br>В. п. – о. с.:<br>1 – руки в сторони;<br>2 – стійка на носках, руки вверху – вдих;<br>3 – теж, що і на 1;<br>4 – в. п. – видих.               | 4-6 р.          | Вдих через ніс.<br>На 2 – потягнутися руками і маківкою вверху. Дивитися на кисті.<br>Протягом руху зберігати правильну поставу. |
| 3.2. | «Потягнушки».<br>В. п. – о. с., руки на голові, пальці зхресно:<br>1-2 – напівприсід, руки вверху, долоні вверху – вдих;<br>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».<br>В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі:<br>1-2 – нахил голови вправо – видих;<br>3-4 – в. п. – вдих;<br>5-6 – теж в ліво;<br>7-8 – в. п. | 4-6 р.          | Максимальна амплітуда рухів. Плечі розправити і не підіймати вверху..                                                            |
| 3.4. | «Колеса, що ідуть назад».<br>В. п. – стійка ноги нарізно:<br>Колові рухи плечами назад.                                                                     | 4-6 р.          | Максимальна амплітуда рухів плечами. В мах положенні плеч назад – звести лопатки.<br>Голову тримати прямо. Дихання довільне.     |
| 3.5. | «Книжка».<br>В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті вперед, пальці зхресно:<br>1-3 – 3 пружинних відведення ліктів в                            | 4-6 р.          | Підборіддя підняти. Прогнутися в спині. На 1-3 – вдихи робити не                                                                 |

|      |                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|      | сторони назад-назад – 3 коротких вдиhi;<br>4 – в. п. .                                                                                                                                        |                      | видихаючи повітря із легень, а, навпаки, збільшуючи ЖЄЛ.                               |
| 3.6  | «Маятник».<br>В. п. – нахильний випад правою, руки вперед-вверх:<br>1-2 – нахил назад, руки за спину – видих;<br>3-4 – в. п. – вдих.<br>Теж в нахильному випаді лівою.                        | 3-4 р.<br>на кожну . | Підборіддя підняти. Максимально прогнутися в грудній частині хребта.                   |
| 3.7. | «Млин».<br>В. п. – широка стійка, нахил прогнувшись, руки в сторони:<br>1 – поворот наліво, правою рукою торкнутися лів. стопи – видих;<br>2 – в. п. – вдих;<br>3-4 – теж з поворотом наліво. | 6-8 р.               | Зберігати лінію «таз – плечі».<br>Максимальні повороти плечами.                        |
| 3.8. | «Гумка».<br>В. п. – о. с., руки вперед в кулаки:<br>1-2 – стійка ноги нарізно правою, напівприсід, руки в сторони-назад – вдих;<br>3-4 – в. п. – видих;<br>5-8 – теж з лівої.                 | 6-8 р.               | На 1-2 і 5-6 – підборіддя підняти, лопатки звести.<br>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».<br>В. п. – о. с., палка в руках:<br>1 – палка перед грудьми;<br>2 – стійка на носках, палку ввєрх – | 4-5 р.    | На 2 – розправити плечі та подивитися на г/палку. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | вдих;<br>3 – палка перед грудьми;<br>4 – в. п. – видих.                                                                                                                                                                                                                |                          | 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».<br>В. п. – стійка ноги нарізно, палка за головою:<br>1-3 – 3 пружинні нахили прогнувшись – 3 послідовні видихи;<br>4 – в. п. – видих.                                                                                                                       | 3-4 р.                   | Підборіддя підняти вверх.<br>Спину прогнути.                                                                                      |
| 3. | «Фламінго».<br>В. п. – о. с. палка на згинах ліктів:<br>1 – мах правою назад – вдих;<br>2 – в. п. – видих;<br>3-4 – теж з лівої.                                                                                                                                       | По 3-4 р. кож-ною ногою. | Не нахилятися вперед під час маху ногою. Дивитися прямо.<br><br>Команда: «Сісти!».                                                |
| 4. | «Дивлюся на небо».<br>В. п. – сід на п'ятках, палка за спиною, на згинах ліктів:<br>1-2 – стійка на колінах, нахил назад – вдих;<br>3-4 – в. п. – видих.                                                                                                               | 4-6 р.                   | Підборіддя підняти. Максимально відвести плечі назад.                                                                             |
| 5. | «Драбина».<br>В. п. – лежачи на животі, палка у голови вертикально вверх з опорою об підлогу, хват руками за нижній кінець палки:<br>1 – 4 – прогинаючись назад по чергово перехвачувати палку руками вверх – вдих;<br>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».<br>В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно зігнути, палка за стопами:<br>1-2 – прогнутися в спині – вдих;<br>3-4 – в. п. – видих.                                                                                                                           | 3-4 р.                   | Підборіддя підняти вверх.                                                                                                         |
| 7. | «Промокашка».<br>В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно,                                                                                                                                                                                                               | 3-4 р.                   | Дихання довільне.                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              | палка за спиною, на згинах ліктів:<br>1-2 – прогнутися в спині;<br>3-6 – покачатися на животі вперед-назад;<br>7-8 – в. п.                                                                  |        |                                                                                                                               |
| 8.                                                                                                                                                                                                           | В. п. – лежачи на спині, прогнутися в грудному відділі хребта, палка вверху:<br>1-2 – зігнути праву, палка посередині гомілки – видих;<br>3-4 – в. п. – вдих;<br>5-8 – теж з лівої – видих. | 3-4 р. | На 1-2 і 5-6 – палкою притягнути гомілку до грудини. Плечі не відривати від підлоги.                                          |
| <b><i>Вправи коригуючої гімнастики при кіфозі з м'ячом</i></b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                               |
| 8.                                                                                                                                                                                                           | «Глечик».<br>В. п. – вузька стійка, м'яч в руках на голові:<br>1 – стійка на носках, м'яч вверху – вдих;<br>2 – в. п. – видих.                                                              | 3-4 р. | На 1 потягнутися м'ячем вверху. Дивитися на м'яч.                                                                             |
| 9.                                                                                                                                                                                                           | «Гірка для м'яча».<br>В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою:<br>1-2 – напівнахил;<br>3-6 – відпустити м'яч і спіймати його за спиною;<br>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».<br>В. п. – лежачи на животі, м'яч вверху:<br>1-2 – прогнутися – вдих;<br>3-4 – в. п. – видих.                                                                                   | 3-4 р. | На 1-2 намагатися якомога далі відвести м'яч назад.                                                                           |
| 11.                                                                                                                                                                                                          | «Лопатками на подушці».<br>В. п. – лягти спиною на м'яч, ноги нарізно, руки вперед:<br>1 – ривок руками назад – вдих;<br>2 – в. п. – видих.                                                 | 6-8 р. | Намагатися утримувати м'яч між лопатками. На 1 – руками тягнутися до підлоги.                                                 |
| <p align="center"><b>Навчальна практика</b></p> <p align="center">Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при кіфозі (робота в малих групах по 4 студенти). 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         | Організаційно-методичні вказівки.                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | В. п. – упор стоячи на колінах: повзання вперед і назад (на 4 рахунки вперед і на 4 рахунки назад).                                                                              | 4-5 р.            | При русі вперед намагатися руками якомога 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 якомога 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.<br>по 20 с | Маківкою тягнутися вверху, плечі опустити.                                                      |
| 4.    | Шикування в 1 шеренгу.<br>Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок.<br>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 для самоперевірки знань

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?