

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 4: Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи з предметами).

Методичні рекомендації для практичних занять
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 № _____ від _____ р.

на ЦМР ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ 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. Містять базові питання з теорії і методики адаптивного фізичного виховання, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 4: Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи з предметами).

Обсяг аудиторних годин - 2

План.

Проведення вхідного (нульового контролю) з дисципліни.

I. Теоретична частина заняття.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.
2. Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи з предметами).

II. Практична частина заняття.

I. Загально-розвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуюча гімнастика при лордозі (вправи з предметами).

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при лордозі (вправи з предметами):
 - 1) в положенні стоячи;
 - 2) в положенні партеру (лежачи на животі, спині, в упорах).
2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при лордозі (вправи з предметами).

Список рекомендованої літератури

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. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт». 2015. 172 с.

Допоміжна

1. 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.
2. Velichko T.I., Grishina E. I., Loskutov V. A., Loskutova I. V. Sportivnoe, prikladnoe i lechebnoe plavanie: poshagovoe rukovodstvo po obucheniju plavannju. – Izd. Akademiya estestvoznaniya, 2013.

Інформаційні ресурси

1. <http://ossanka.blogspot.com/>
2. Фізична реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості [Електронний ресурс]
<https://studfile.net/preview/5650032/page:45/6.3>.
3. <http://tvoie-zdorovia.com.ua/kifoz>
4. <https://mednean.com.ua/uk/kifoz>

Необхідне обладнання: гімнастичні килимки, гімнастична палиця, м'яч, гантелі, гімнастична лава.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при лордозі (вправи з предметами).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при лордозі роздільним способом на оцінку.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- вправи коригуючої гімнастики для розтягнення скорочених м'язів спини в поперековому відділі хребта;
- вправи коригуючої гімнастики для розтягнення попереково-клубових м'язів;
- вправи коригуючої гімнастики для укріплення м'язів черевного пресу;
- вправи коригуючої гімнастики для укріплення сідничних м'язів;
- вправи коригуючої гімнастики для укріплення задньої поверхні стегон.

Студент повинен вміти:

- технічно правильно виконувати вправи коригуючої гімнастики при лордозі;
- підбирати і самостійно складати гімнастичні вправи корекційної спрямованості при лордозі;
- робити запис вправ коригувальної гімнастики при лордозі;
- проводити вправи коригуючої гімнастики при лордозі;
- надавати методичні вказівки пацієнту щодо виконання вправ коригуючої гімнастики при лордозі;
- виправляти помилки під час та після виконання вправ коригуючої гімнастики при лордозі.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Лордотична постава характерна посиленням поперекового лордозу. Таз при цій поставі різко нахилений уперед, живіт випнутий. Це сприяє опущенню внутрішніх органів і не рідко супроводжується розладом їхньої діяльності. Відзначається також умовне укорочення м'язів спини в поперековому відділі хребта і попереково-клубових м'язів. М'язи черева, сідниць і задньої поверхні стегон розтягнуті. Усі перераховані групи м'язів і зв'язковий апарат ослаблений.

У зв'язку з цим знижена працездатність, швидко стомлюються. Порушення в діяльності внутрішніх органів приводить до того, що організм стає схильним до цілого ряду захворювань.

Завдяки механізму тонізуючої дії, вправи коригуючої гімнастики здатні підвищити загальний життєвий тонус, активізувати діяльність всіх органів і систем, підняти захисні сили організму.

При лордотичній поставі потрібно уникати вправ, що викликають різкий нахил назад у поперековому відділі хребта, і вправ, у яких таз фіксований. Показано вправи, що підвищують тонус і силу м'язів черевного преса, спини і сідничних м'язів.

Для тренування сили і витривалості м'язів найбільш доцільні вправи, виконувані з вихідних положень лежачи на спині, животі і на боці. У цих положеннях м'язи звільняються від навантаження, зв'язаної з утриманням тіла. Хребет також розвантажується. Отже, вихідні положення лежачи дозволяють вибірково впливати на ті чи інші групи м'язів.

Крім спеціальних вправ коригуючої гімнастики, що виправляють поставу, необхідно для закріплення отриманої навички постійно виконувати вправи на відчуття правильної постави.

II. Практична частина.

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

Таблиця 1.

План-конспект підготовчої частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування в 1 шеренгу.	30 с – 1 хв.	Звернути увагу на правильну поставу. Повідомити завдання заняття.

2.	Ходьба на п'ятах по колу руки за голову.	50 с – 1 хв.	Темп середній.
3.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція – 1 м. Команда : «Наліво в колону по 3 – Марш!».
4.	Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
4.1.	В. п. – о. с., руки за голову: 1-2 – зігнути праву ногу вперед, ліктями дотягнутись до коліна – видих; 3 – випрямити праву ногу убік на носок, руки в сторони – вдих; 4 – в. п.	4-8 р.	Темп середній.
4.2.	В. п. – о. с., руки за голову: 1-3 – пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – в. п.	4-6 р.	Темп середній. Дихання довільне.
4.3.	В. п. – о. с.: 1-2 – нахил вправо; 3-4 – зміна положення рук, нахил вліво.	4-6 р.	Не сутулитися. Дихання довільне.
4.4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1-2 – два пружних нахили вперед, руками торкнутися підлоги; 3-4 – нахил уперед, руки в сторони. 5-6 – в. п.	4-8 р.	Темп повільний і середній.
4.5.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною в замок: 1-3 – нахил вперед прогнувшись; 4 – в. п.	4-8 р.	Темп середній.
4.6.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору: 1 – нахил прогнувшись, руки в сторони; 2 – руки схресно ;	4-8 р.	Підборіддя підняти. Дивитися вперед. На рахунок 2 лікті – в сторони.

	3 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 4 – в. п.		Дихання довільне.
4.7.	В. п. – упор присівши, коліна нарізно. 1 – нахил уперед, випрямити ноги, кисті від підлоги не відриваються (упор стоячи). 2 – в. п.	8 р.	Темп повільний.

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
<i>Вправи лежачи на спині, животі та в упорах</i>			
1.	В. п. – упор на колінах: 1-2 – вигнути поперек (догори «верблюд») – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Темп повільний.
2.	В. п. – положення сидячи, руки вгору (з палкою): 1-3 – групування, руки вперед – видих; 4 – в. п. 8 разів.	8 р.	Підборіддя до колін. Темп середній.
3.	В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті: 1 – праве стегно зігнути, ліва рука з гантеллю до правого стегна – видих; 2 – в. п. вдих; 3 – теж з лівою – видих; 4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп середній.
4.	В. п. – лежачи на спині, руки вгору (з гантеллю): 1-2 – мах правою, руку (з гантеллю) вперед; 3-4 – теж інш. ногою.	8 р.	Темп середній. Дихання довільне.
5.	В. п. – сидячи, руки вгору (з палкою): 1-4 – зігнути праву вперед, руки вперед (з палкою) – видих; 3-4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп середній.

	Те ж з лівої ноги.		
6.	В. п. – сидячи, зігнувши ноги нарізно, руки вгору (з гантелями): 1-3 – нахил – видих; 4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп середній.
7.	В. п. – сидячи, зігнувши ноги нарізно, руки вгору (з гантелями): 1-2 – нахил до лівої ноги, руки вперед (з гантелями) – видих; 3-4 – в. п. – вдих; 5-8 – в інш. бік.	4 р.	Темп середній.
8.	В. п. – сидячи на лівому стегні, палку вгору: 1 – випрямити праву ногу в сторону; 2-3 – пружні нахили вправо, руками торкнутися носка правої ноги – видих; 4 – в. п. – вдих; 5-7 – теж в інш. бік – видих; 8 – в.п. – вдих.	4 р.	Темп середній.
9.	В. п. – сидячи, ліва нога зігнута, стопа до правої ноги, палку вгору: 1-3 – нахил – видих; 4 – в. п. – вдих; 5-7 – з інш. сторони – видих; 8 – в. п. – вдих.	4-8 р.	Темп повільний.
10.	В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги: 1-3 – таз уперед, долоні на попереку, пружинящі рухи вперед. 4. в. п.	4-8 р.	Темп повільний.
11.	В. п. – стійка на лопатках, руки на пояс: 1-2 – опустити праву ногу за голову, торкнутися носком підлоги. 3-4 – те ж з іншої ноги.	3-4 р.	Темп повільний.
12.	В. п. – лежачи на спині, руки вгору з палкою: 1-3 – підняти ноги та руки вгору – видих; 4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп повільний.

Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при лордозі (з предметами). Обговорення результатів.
--

III. Зміст і структура заключної частини практичного заняття
представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

План-конспект заключної частини заняття.

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1.	В. п. – лежачи на спині, руками захопивши коліна: перекочування на спині.	4-6 р.	Руками тримати коліна, підборіддя до колін.
2.	В. п. – стійка на лопатках, руки на пояс: 1-2 – опустити ноги за голову – видих; 3-4 - в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп повільний
3.	В. п. – лежачи на спині, групування: 1-3 – підняти ноги та руки вгору – видих; 4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп повільний. Розслабити м'язи.
4.	В. п. – о. с., біля стінки: утримувати положення.	20-30 с 2-3 підходи	Потилиця, лопатки, сідничні та литкові м'язи торкаються стіни. Зберігати поставу.
	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок. Д/З: придумати і записати в зошит по 2 корегуючі вправи при лордозі (з предметами).	2-3 хв.	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте лордотичну поставу?
2. З яких вихідних положень виконують коригуючі вправи при патологічному лордозі?

3. З якими предметами виконують вправи коригуючої гімнастики при патологічному лордозі?
4. З якими предметами виконують вправи коригуючої гімнастики в підготовчій частині заняття при патологічному лордозі?
5. З якими предметами виконують вправи коригуючої гімнастики в основній частині заняття при патологічному лордозі?
6. З якими предметами виконують вправи коригуючої гімнастики в заключній частині заняття при патологічному лордозі?
7. Яким вправам коригуючої гімнастики необхідно віддавати перевагу при патологічному лордозі?
8. Які вправи коригуючої гімнастики застосовують для укріплення м'язів черевного пресу при патологічному лордозі?
9. Які вправи коригуючої гімнастики застосовують для укріплення попереково- клубових м'язів при патологічному лордозі?
10. Які вправи коригуючої гімнастики застосовують для розтягнення попереково- клубових м'язів при патологічному лордозі?