

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 3: Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).

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 3: Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).

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 в партері).

II. Практична частина заняття.

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

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при лордозі (вправи в партері):
 - 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 в партері).

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.

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.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при лордозі (вправи лежачи на спині, животі та в упорах).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при лордозі роздільним способом на оцінку.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- визначення терміну «лордоз»;
- причини виникнення лордозу;
- види лордозу;
- симптоми лордозу;

- види коригуючих вправ при лордозі.

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.

Лордоз (грец. λорδός «зігнутий, сутулий») – вигин хребта в сагітальній площині, звернений опуклістю вперед; антонім кіфозу.

Фізіологічний лордоз формується в шийному і поперековому відділах хребта на першому році життя, забезпечуючи компенсацію фізіологічного кіфозу.

Патологічний лордоз частіше формується на тому ж рівні, що і фізіологічний, і значно рідше на рівні грудного кіфозу.

Розрізняють первинний і вторинний патологічний лордоз:

- первинний обумовлений патологією хребта (спондилолістезом, вадами розвитку, пухлинами або запальним процесом), а також контрактурою клубово-поперекового м'яза або торсіонним спазмом м'язів спини;

- вторинний патологічний (компенсаторний) зазвичай є симптомом природженого або патологічного вивиху стегна, згинальної контрактури або анкілозу кульшового суглоба у хибному положенні.

Розрізняють:

- виражений лордоз;
- паралітичний лордоз;
- поперековий лордоз;
- шийний лордоз.

Причиною виникнення лордозу зазвичай є вивихи в тазостегнових суглобах, оскільки при цьому вертикальне положення тіла призводить до зміщення центру тяжіння вперед – утримуючи рівновагу, тулуб перегинається в попереку. Іншим фактором може стати надмірна вага, зокрема надмірне відкладення жиру в ділянці живота.

Симптоми патологічного лордозу.

При лордотичній поставі голова висунута вперед, грудна клітка плоска, переходить у великий живіт, плечі висунуті вперед, а ноги розсунуті в колінних суглобах. Внаслідок цього виникає перенапруження хребта, розтягування його м'язів і зв'язок, що супроводжується болями і обмеженням рухливості.

При патологічному лордозі значно збільшується вигин вперед у поперековому відділі хребта та кут нахилу таза. Слабкість м'язів живота призводить до опущення внутрішніх органів, порушення травлення, утруднює кровообіг.

Якщо лордоз надмірний, призначають коригуючу гімнастику, яка зменшує кут нахилу таза, зміцнює м'язи живота і задньої поверхні стегон, розтягує поперекові м'язи передньої поверхні стегон.

Використовують вправи з різних вихідних положень, загально-розвиваючі та дихальні вправи.

Крім того, це захворювання ускладнює нормальну роботу серця, легень, шлунково-кишкового тракту. У пацієнтів, які страждають лордозом, спостерігаються порушення обміну речовин і загальне погіршення стану, швидка стомлюваність.

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	4-8 р.	Темп повільний і

	пояс: 1-2 – два пружних нахили вперед, руками торкнутися підлоги; 3-4 – нахил уперед, руки в сторони. 5-6 – в. п.		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 ; 3 – нахил прогнувшись, руки в сторону; 4 – в. п.	4-8 р.	Підборіддя підняти. Дивитися вперед. На рахунок 2 лікті – в сторони. 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. – положення сидячи на п'ятах, зігнути руки, долоні на живіт: 1-2 – округлити спину, нахилити голову вперед – видих; 3-4 – випрямити тулуб – вдих.	4-8 р.	Темп повільний.
2.	В. п. – упор на колінах: 1 – праву ногу в сторону – вдих; 2-3 – коло ногою донизу – видих; 4 – в. п. Те ж з лівої ноги.	3-4 р.	Темп повільний.

3.	В. п. – упор на колінах: 1-2 – вигнути поперек (догори «верблюду») – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	3-4 р.	Темп повільний.
4.	В. п. – положення сидячи: 1-3 – групування – видих; 4 – в. п. 8 разів.	8 р.	Підборіддя до колін. Темп середній.
5.	В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою: 1 – правим коліном дотягнутись до лівого ліктя – видих; 2 – в. п.; 3 – лівим коліном дотягнутись до правого ліктя; 4 – В. п. – вдих.	3-4 р.	Темп середній.
6.	В. п. – лежачи на спині, руки вгору: 1-2 – мах правою, рукою торкнутись протилежної ноги; 3-4 – теж інш. ногою.	8 р.	Темп середній. Дихання довільне.
7.	В. п. – сидячи, зігнувши ліву ногу, коліно в сторону стопа на стегні правої: 1-2 – мах правою ногою вперед – видих; 3-4 – в. п. Те ж з іншої ноги.	4-8 р.	Темп середній.
8.	В. п. – положення сидячи, руки в сторони: 1-4 – зігнути праву вперед, коліно привести руками до грудей – видих; 3-4 – в. п. – вдих. Те ж з лівої ноги.	3-4 р.	Темп середній.
9.	В. п. – сидячи, зігнувши ноги: 1-4 – вісімка гомілками.	4 р.	Темп повільний. Дихання довільне.
10.	В. п. – сидячи: 1-2 – сід кутом – видих; 3-4 – в. п. – вдих.	3-4 р.	Темп повільний і середній.
11.	В. п. – сід: 1-3 – нахил – видих;	3-4 р.	Темп повільний.

	4 – в. п. – вдих.		
Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при лордозії. 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. – сидячи, ноги нарізно: 1-3 – нахил до лівої ноги – видих; 4 – в. п. – вдих. Теж з інш. сторону.	4-6 р.	Темп повільний.
2.	В. п. – сидячи, ноги нарізно: 1-3 – нахил– видих; 4 – в. п. – вдих;		Темп повільний.
3.	В. п. – сид на п`ятках: 1-3 – нахил – видих; 4 – в. п. – вдих.		Темп повільний.
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 лордозії (1 стоячи, лежачи або в упорі; 2 – у гімнастичної стінки).	2-3 хв.	Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте поняття лордоз?
2. Назвіть причини виникнення лордозу.
3. Які розрізняють види лордозу?

4. Вкажіть симптоми патологічного лордозу.
5. На зміцнення яких груп м'язів спрямовані коригуючі вправи при лордозі?
6. Які види коригуючих вправ застосовують при патологічному лордозі?
7. З яких вихідних положень застосовують коригуючі вправи при патологічному лордозі?
8. До яких порушень з боку систем організму може призвести патологічний лордоз?
9. Які вправи коригуючої гімнастики застосовують в підготовчій частині заняття при патологічному лордозі?
10. Які вправи коригуючої гімнастики застосовують в основній частині заняття при патологічному лордозі?