

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 8: Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях.

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 8: Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях.

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 ортопедичних порушеннях.

II. Практична частина заняття.

I. Загально-розвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при плоско-вальгусній деформації стопи.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при плоско-вальгусній деформації стопи:

- 1) в положенні партеру (лежачи на животі, спині, в упорах).
2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при плоско-вальгусній деформації стопи.

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. Авраменко Н. Б., Беспалова О. О. Перевірка ефективності програми фізичної реабілітації дітей з плоско-вальгусною деформацією стоп. Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції м.Суми, 22 березня 2018 р. с. 80-83

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 плоско-вальгусній деформації стоп (вправи лежачи на спині, животі).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стоп на оцінку.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- ознаки плоско-вальгусної деформації стопи;
- чим загрожує плоско-вальгусна деформації стопи;

- причини плоско-вальгусної деформації стоп;
- основні завдання коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стоп.

Студент повинен вміти:

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

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Плоско-вальгусна деформація стоп є досить поширеною ортопедичною патологією, вирішення якої потребує комплексного підходу. Дегенеративні зміни тканин в області внутрішнього зводу викликають певні дисфункції через опущення поздовжнього склепіння, чим провокують виражені біомеханічні зміни, які призводять до порушення основних її функцій – ресорної, балансування і поштовхової.

При даному порушенні відбувається сплюснення поздовжнього склепіння, абдукціонопронаційне положення переднього і вальгусне положення заднього відділів стопи.

Ознаки вальгусної деформації стопи:

- провисає внутрішній край стопи;
- поздовжні склепіння товщають;
- передній відділ (пальці) відводиться назовні;
- до зовнішньої сторони відхиляється і п'ята;
- дитина при ходьбі спирається на внутрішній край стопи.

Вальгусна деформація діагностується, якщо відстань між внутрішніми щиколотками перевищує 4 см при випрямлених, щільно стислих колінах. При відсутності корекційних заходів, плоско-вальгусна деформація стоп веде до Х-подібної (вальгусної) деформації гомілковостопних і колінних суглобів. Це обумовлює неправильне положення тазу, що у свою чергу, викликає порушення постави. Викривлення осей хребта і кінцівок призводить до перевантаження м'язів, які намагаються утримати тіло в правильному положенні. Це стає причиною появи болю і раннього остеохондрозу.

Плоско-вальгусна деформація стоп загрожує:

- розвитку в подальшому поперечної плоскостопості;
- артрозу суглобів;
- викривлення хребта, що впливає на якість життя, викликаючи швидку стомлюваність, незграбну ходу, складності в підборі взуття.

Плоско-вальгусна деформація стоп може носити вроджений та набутий характер. Придбана може бути пов'язана з посиленням натягом *m. triceps surae*, будь-якою дисфункцією *m. tibialis posterior*, слабкістю зв'язкового апарата і абдукцією в середньому відділі, надмірною ротацією заднього відділу стопи, підвивиху таранної кістки, травматичними деформаціями, пошкодженням підшовного апоневроза, нейромускулярним дисбалансом, викликаним різноманітними захворюваннями.

Причини плоско-вальгусної деформації стоп: захворювання опорно-рухового апарату, а в окремих випадках – носіння незручного або м'якого із

недостатньою фіксацією стопи взуття. Як правило, відхилення в розвитку стають помітні у віці 10-12 місяців, коли збільшується навантаження на зв'язковий апарат стопи при ходьбі.

Основними завданнями коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стоп є:

- зняття больового синдрому, покращення крово- і лімфообігу;
- зміцнення м'язів нижніх кінцівок;
- підвищення силової витривалості нижніх кінцівок і стоп;
- покращення фізичного розвитку та зміцнення всього організму;
- покращення самопочуття та психо-емоційного стану дітей.

Комплекс коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стопи для дітей молодшого дошкільного віку включає загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, які виконувалися із полегшених вихідних положень: сидячи та лежачи. Це обумовлено необхідністю у зниженні вертикального осьового навантаження на нижні кінцівки.

В ході занять можуть використовуватися різні тренажери – голчасті і гладкі м'ячики, спеціальні м'ячі для занять пілатесом, гумові килимки з поверхнею в формі голок, морської гальки, різних підвищень. Ходіння по таким поверхням, перекочування різних м'ячиків, точковий тиск на поверхню стопи змушує м'язи, що підтримують склепіння стопи, постійно скорочуватися, в результаті чого вони помітно зміцнюються.

Вправи при вальгусній деформації стоп досить різноманітні – це ходьба по нерівній поверхні, різні рухи пальцями, ходіння на зовнішній стороні стопи або на носочках, перекочування з пальців на п'яту. Ці вправи можуть приносити максимальний ефект тільки при правильному їх виконанні і регулярних заняттях. Необхідне ортопедичне взуття для дітей, що допоможе уникнути формування вальгусної деформації.

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 носках з положенням рук вгору.	50 с – 1 хв.	Плечі опустити вниз, лопатки звести, живіт втягнути.
3.	Ходьба на зовнішній стороні стопи, руки на пояс.	50 с – 1 хв.	Плечі опустити вниз, лопатки звести, живіт втягнути.
4.	Ходьба по гімнастичній палці.	50 с – 1 хв.	Дихання довільне.
5.	Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
5.1.	В. п. – сидячи, 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.	Сидячи на ступі.
5.2.	В. п. – сидячи: 1-3 – пружні нахили вперед прогнувшись – видих; 4 – в. п. – вдих.	4-6 р.	Сидячи на ступі.
5.3.	В. п. – сидячи: 1-2 – нахил вправо – видих;	4-6 р.	Сидячи на ступі.

	3-4 – в. п. – вдих. Теж вліво.		
5.4.	В. п. – сидячи: 1-2 – підняти зігнуту ногу – видих; 3-4 – в. п. – вдих. Теж з інш.	4-8 р.	Сидячи на ступі.
5.5.	В. п. – сидячи: 1-2 – мах – видих; 3-4 – в. п. – вдих. Теж з інш.	4-8 р.	Сидячи на ступі.

II. Зміст і структура основної частини практичного заняття
представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозу- вання	Методичні рекомендації
<i>Вправи лежачи на спині, животі та в упорах</i>			
1.	В. п. – сід: 1-2 – стопи на себе; 3-4 – стопи від себе.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
2.	В. п. – сід: 1-2 – права стопа на себе, ліва – від себе; 3-4 – ліва стопа на себе, права – від себе.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
3.	В. п. – сід: 1-4 – кругові рухи вправо; 5-8 – теж в інш. сторону.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
4.	В. п. – сід: 1-2 – перша позиція стоп; 3-4 – шоста позиція стоп.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
5.	В. п. – сід, ноги врозь: 1-2 – стопи зовні; 3-4 – в. п.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
6.	В. п. – сід:	6-8 р.	Тулуб тримати

	1-2 – зігнути праву ногу – стопа на носок; 3-4 – в. п.; 5-6 – теж з інш.; 7-8 – в. п.		рівно. Дихання довільне.
7.	В. п. – лежачи на животі: 1-2 – шоста позиція; 3-4 – в. п.; 5-6 – перша позиція; 7-8 – в. п.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
8.	В. п. – сид, ноги зігнуті в колінах: 1-2 – праву стопу на п'ятку, ліву на носок; 3-4 – ліву стопу на п'ятку, праву на носок; 5-6 – праву стопу на п'ятку, ліву на носок; 7-8 – ліву стопу на п'ятку, праву на носок.	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
9.	В. п. – лежачи: 1-4 (чергувати носок на себе – від себе).	6-8 р.	Тулуб тримати рівно. Дихання довільне.
10.	В. п. – сидячи, ноги в положенні «полулотос»: 1-2 – прийти в. п. стоячи – видих; 3-4 – в. п. – вдих.	6-8 р.	Перейти у положення стоячи самостійно або за допомогою фахівця.
11.	В. п. – сидячи, ноги зігнути в колінах, стопа на гумовому м'ячику: 1-2 – стопу на себе; 3-4 – в. п.	6-8 р.	Перекичувати м'яч.
12.	В. п. – лежачи на животі: 1-2 – перша позиція ніг; 3-4 – в. п.	6-8 р.	Намагатись п'ятками торкнутись підлоги.
13.	В. п. – лежачи на животі: 1-2 – зігнути ноги, коліна в сторони – видих; 3-4 – в. п. – вдих.	6-8 р.	Ноги зігнути, стопи в першу позицію.

Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стопи. 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: 1-7 – нахил вперед; 8 – в. п.	6-8 р.	При нахилі стопи на себе.
2.	В. п. – сидячи, праву ногу зігнути, стопа до коліна: 1-7 – нахил; 8 – в. п. Теж з лівої ноги. утримувати положення.	6-8 р.	При нахилі стопи на себе.
	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок. Д/З: придумати і записати в зошит по 2 коригуючі вправи при плоско-вальгусній деформації стопи (лежачи або в упорі).		Запис вправ робити у формі плану-конспекту, дотримуючись правил запису фізичних вправ.

Контрольні питання

1. Які існують ознаки плоско-вальгусної деформації стопи?
2. Чим загрожує плоско-вальгусна деформації стопи?
3. Які існують причини плоско-вальгусної деформації стоп?
4. Назвіть основні завдання коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стоп?
5. З якого віку починають проявлятися ознаки плоско-вальгусної деформації стопи?

6. Які вправи включає комплекс коригуючої гімнастики при плоско-вальгусній деформації стопи для дітей молодшого дошкільного віку?
7. З яких вихідних положень краще виконувати вправи при плоско-вальгусній деформації стопи?
8. Які допоміжні засоби можна застосовувати на заняттях коригуючою гімнастикою при плоско-вальгусній деформації стопи?
9. Які засоби можуть допомогти уникнути плоско-вальгусної деформації стопи?
10. Які спеціальні вправи використовують при плоско-вальгусній деформації стопи?