

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 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 № 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 для практичних занять призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять основні питання коригуючої гімнастики, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Коригуюча гімнастика».

Тема 7. КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Обсяг академічних годин – 3 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: ознайомлення з теоретичними і методичними основами коригуючої гімнастики при плоскостопості (вправи в русі – під час ходьби; в положенні сидячи і лежачи; сидячи на стільці; у гімнастичної стінки) і формування вміння щодо її виконання і проведення.

Завдання практичного заняття

1. Обговорити теоретичні відомості за темою заняття і відповісти на питання самопідготовки.
2. Розучити комплекс вправ коригуючої гімнастики при плоскостопості (в русі (вправи в русі – під час ходьби; в положенні сидячи і лежачи; сидячи на стільці; у гімнастичної стінки).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі та сидячи на оцінку.

Студент повинен знати:

- визначення плоскостопості та причини її виникнення;
- види плоскостопості;
- негативний вплив плоскостопості на стан стопи і супутні захворювання;
- комплекс профілактичних заходів, що попереджують розвиток і посилення плоскостопості;
- показання і протипоказання до виконання фізичних вправ при плоскостопості;
- види вправ, що сприяють профілактиці та корекції плоскостопості.

Студент повинен вміти:

- технічно правильно виконувати вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в положеннях стоячи, сидячи, лежачи;
- підбирати і самостійно складати вправи в положеннях сидячи і у гімнастичної стінки для корекції плоскостопості;
- робити запис вправ коригуючої гімнастики в різних положеннях, що використовуються при плоскостопості;
- проводити вправи коригуючої гімнастики при плоскостопості в русі, в положеннях стоячи, сидячи або лежачи;
- надавати методичні вказівки пацієнту, який має плоскостопість, і виправляти його помилки під час та після виконання спеціальних вправ.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

I. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі (під час ходьби) як елементи підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при плоскостопості.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при плоскостопості:
 - 1) лежачи на спині або сидячи на гімнастичному килимку;
 - 2) сидячи на стільці;
 - 3) стоячи (у гімнастичної стінки або на середині спортивного залу);
2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при плоскостопості.

Необхідне обладнання: канат, 14 килимків гімнастичних, гімнастичних палиць, гімнастичні стінки, 2 гімнастичні лавки або 14 стільців, 14 олівців, 14 серветок.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

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 сплюсненням 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 плоскостопість 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. 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. Діста, заняття фізкультурою, безумовно, є корисними дітям з плоскостопістю. 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.

Елементами комплексного лікування плоскостопості є: лікувальний режим, дієтотерапія, медикаментозне лікування, фізіотерапія, бальнеотерапія, механотерапія, психотерапія, фізична терапія та ін. 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'ятках, 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.

**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 зовелике; 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 зв'язки 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 і розгинання стоп, повороти стоп всередину і назовні, розсування і зсування пальців ніг, збирання пальцями ніг різних дрібних предметів із підлоги, катання стопою маленького м'ячика або гімнастичної палки; ковзаючи рухи стопою однієї ноги по гомілці іншої, присідання на палиці, стоячи на ній уздовж, ходьба по напівкруглій або трикутниковій жердині, матрацу із нашитими на нього пуговицями та ін.

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: живіт підтягнути, плечі опустити і розправити, підборіддя підняти. Повідомити завдання заняття.
	<i>Загальнорозвивальні вправи в русі.</i>	8-10 хв.	Інтервал і дистанція – 1 м. Протягом всіх видів ходьби – зберігати правильну поставу. Стопи ставити паралельно.
1.	Ходьба в обхід, руки перед грудями.	20-30 с	Стопи ставити прямо. Зберігати правильну поставу.
2.	Біг у повільному темпі. Перехід на ходьбу.	1,5-2 кола	Дихання через ніс.
3.	Ходьба, руки вперед. На кожен крок – 4 колові рухи руками вперед, 4 назад.	30-40 с	Стопи ставити прямо. Максимальна амплітуда руху. Підборіддя підняти.
4.	Ходьба, руки вперед. На крок лівою – руки в сторони-назад.	30- 40 с	Стопи ставити прямо. Руки не опускати нижче плечей. Підборіддя підняти.
5.	Ходьба. На кожен крок – нахил з торканням руками підлоги.	30-40 с	Стопи ставити прямо. Нахил максимальний.
6.	Ходьба, пальці ніг зігнути. На кожен крок – випад, руки на коліно.	30-40 с	Стопи ставити прямо. Спину тримати прямо. Коліно ноги позаду не згинати.

7.	Ходьба в присіді, руки на пояс.	20-30 с	Спину тримати прямо.
8.	Схресні кроки правим боком, руки в сторони. Те ж лівим боком.	По 30-40 с пр. і лів. боком	Повернутися обличчям в коло. Повернутися спиною в коло. Зберігати правильну поставу.
9.	Стрибки з просуванням вперед, п'яти нарізно і разом.	40 с – 1 хв.	Спину тримати прямо.
10.	Ходьба в обхід.	15-20 с	Активний вдих і видих через ніс.

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>I. Спеціальні вправи для корекції плоскостопості в русі.</i>			
1.	Ходьба на носках, руки вгору.	40 с – 1 хв.	Максимально підняти п'ятки від підлоги. Зберігати правильну поставу. Маківкою тягнутися вгору.
2.	Ходьба в напівприсяді, руки на поясі великим пальцем вперед, лікті назад.	40 с – 1 хв.	Максимально підняти п'яти від підлоги. Підборіддя підняти. Маківкою тягнутися вгору.
3.	Ходьба на зовнішніх краях стоп.	40 с – 1 хв.	Краєм стоп торкатися підлоги. Зберігати правильну

			поставу.
4.	Ходьба на носках з високим підніманням колін, руки на голову.	40 с – 1 хв.	Відтягнути носок зігнутої ноги. Підборіддя підняти.
5.	Ходьба, носки всередину, п'яти назовні, пальці зігнути.	40 с – 1 хв.	Максимально розвести п'яти. Зберігати правильну поставу.
6.	Ходьба перекатним кроком, носки всередину, п'яти назовні.	40 с – 1 хв.	Після перекаату стопою максимально піднятися на носок. Зберігати правильну поставу.
7.	Ходьба на п'ятках, носки всередину, п'яти назовні, пальці зігнути.	40 с – 1 хв.	Спину тримати прямо. Підборіддя підняти.
8.	Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців ніг.	40 с – 1 хв.	Спину тримати прямо. Підборіддя підняти.
9.	Ходьба по канату.	2-3 р.	Внутрішній край стоп – на канаті, зовнішній – торкається підлоги.
<i>II. Спеціальні вправи для корекції плоскостопості в положенні сидячи на стільці.</i>			
1.	В. п. – сидячи на стільці, носки відтягнути і повернути всередину – погойдування ногами вперед-назад.	40 с - 1 хв.	Рухи ногами виконувати за рахунок руху в колінних суглобах.
2.	В. п. – сидячи на стільці, носки повернути всередину – відведення і приведення колін.	40 с - 1 хв.	Ноги спираються о підлогу. Під час відведення колін в сторони, стопи на зовнішньому боку.
3.	В. п. – сидячи на стільці, ноги на носки – колові рухи стопами всередину і назовні.	40 с - 1 хв.	Максимальна амплітуда рухів.
4.	В. п. – сидячи на стільці, імітація ударів по м'ячу зовнішнім краєм стопи.	1,5-2 хв.	Максимально повертати пальці стопи всередину.

5.	«Гра на піаніно». В. п. – сидючи на стільці – постукування пальцями ніг по підлозі.	40 с - 1 хв.	Пальці ніг зігнути.
6.	«Вудочка». В. п. – сидючи на стільці, дрібні предмети біля стоп – піднімання пальцями ніг дрібних предметів з підлоги й опускання на неї. .	1-2 хв.	Намагатися затиснути предмет між пальцями ніг с підшвою стопи. Предметами можуть бути камінці, олівці, носові хустинки тощо.
7.	«Гусениця». В. п. – сидючи на стільці – підтягування пальцями матерчатого килимка до себе.	40 с - 1 хв.	Скласти тоненький матерчатий килимок пальцями в гармошку.
8.	В. п. – сидючи на стільці, м'яч (або медбол) перед стопами – піднімання й опускання стопами м'яча.	40 с - 1 хв.	Намагатися стопами обхватити м'яч.
9.	В. п. – сидючи на стільці, гімнастична палиця на підлозі уздовж, під стопами – катання стопами палки.	1-2 хв.	Намагатися стопою обхватити палку.
10.	«Шкарпетки». В. п. – сидючи на стільці, знімання шкарпетки однією ногою.	1-2 хв.	Виконати завдання. Шкарпетка повинна бути вільна на нозі.
Навчальна практика Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при плоскостопості (в русі та сидючи на стільці). 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.	. «Педальовання». В. п. – упор сидючи	2	Рухи стопами

	позаду, ноги нарізно зігнути – одночасне і по чергове піднімання п'яток від підлоги.	підходи по 12-14 р.	активні.
2.	«Велосипед». В. п. – упор сидячи позаду – послідовні колові рухи ногами з одночасним відтягуванням носків і поворотом стопи усередину.	2 підходи по 12-14 р.	Імітація їзди на велосипеді з активною роботою стопами.
3.	«Тараканчики». В. п. – лежачи на спині, ноги вперед нарізно – встряхування ногами.	2 підходи по 30-40 с	Стопи повинні бути розслаблені.

Питання за темою заняття

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).

Рекомендована література

Основна

1. 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/>.