

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Коригуюча гімнастика

Тема 9: Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.

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 9: Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.

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 порушенні постави.

II. Практична частина заняття.

I. Загально-розвивальні вправи як елемент підготовчої частини заняття коригуючою гімнастикою при порушеннях рухливості хребта.

II. Основна частина заняття:

1. Техніка виконання і методика проведення коригуючих вправ при порушеннях рухливості хребта:

- 1) в положенні стоячи;
- 2) в положенні партеру (лежачи на животі, спині, в упорах); у гімнастичної стінки.

2. Навчальна практика.

III. Заключна частина заняття коригуючою гімнастикою при порушеннях рухливості хребта.

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 порушеннях рухливості хребта (вправи лежачи на спині, животі та в упорах).
3. Провести 2 вправи коригуючої гімнастики при порушеннях рухливості хребта роздільним способом на оцінку.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- визначення терміну «остеохондроз»;
- причини виникнення остеохондрозу;
- факторами ризику для виникнення остеохондрозу;
- ступені остеохондрозу;
- ознаки остеохондрозу шийного відділу хребта;
- ознаки остеохондрозу грудного відділу хребта;

- ознаки остеохондрозу поперекового відділу хребта.

Студент повинен вміти:

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

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

Остеохондроз (від грец. ὀστέον - кістка і χόνδρος - хрящ) хребта – це дегенеративно-дистрофічне враження міжхребцевого диску, в основі якого лежить первісна дегенерація пульпозного ядра диска з наступним розвитком реактивних змін у тілах суміжних хребців, міжхребцевих суглобах і зв'язковому апараті.

До **основних причин** остеохондрозу відносяться:

- травми і вроджені дефекти хребта;
- генетична схильність;
- порушення обміну речовин, ожиріння;
- інфекційні захворювання;
- старіння організму;

- постійні перевантаження хребта через заняття спортом або важкої фізичної праці;
- вплив хімічних речовин;
- постійні вібрації – наприклад, у далекобійників або водіїв сільгосптехніки;
- плоскостопість;
- порушення постави.

Факторами ризику для виникнення остеохондрозу є:

- неправильне харчування, зайва вага;
- малорухливий спосіб життя;
- робота за комп'ютером і постійне водіння автомобіля;
- куріння;
- посилені тренування в спортзалі;
- неправильна постава;
- переохолодження;
- носіння незручного взуття, високих каблуків;
- постійні стреси, куріння.

Ступені остеохондрозу розрізняють, взявши за основу симптоми і ознаки захворювання. Без рентгенографічних даних визначати ступінь остеохондрозу некомпетентно.

I ступінь – незначні зміни є найменш небезпечними. Повороти і нахили супроводжуються болями, з'являються ущільнення міжхребцевих дисків. Виявляються вони при різких рухах і незабаром проходять. Перша ступінь остеохондрозу з'являється, коли міжхребцевий диск страждає від перенапруги або ж розривається від різкого руху. Спочатку можливо відчуття проходження електричного струму по хребту (люмбаго, простріл), різкий біль і напругу всіх м'язів. Також з'являється набряклість тканин і спазми м'язів. Статичне положення, наприклад, сидіння, тривала неправильна поза спочатку просто призводить до розтягування.

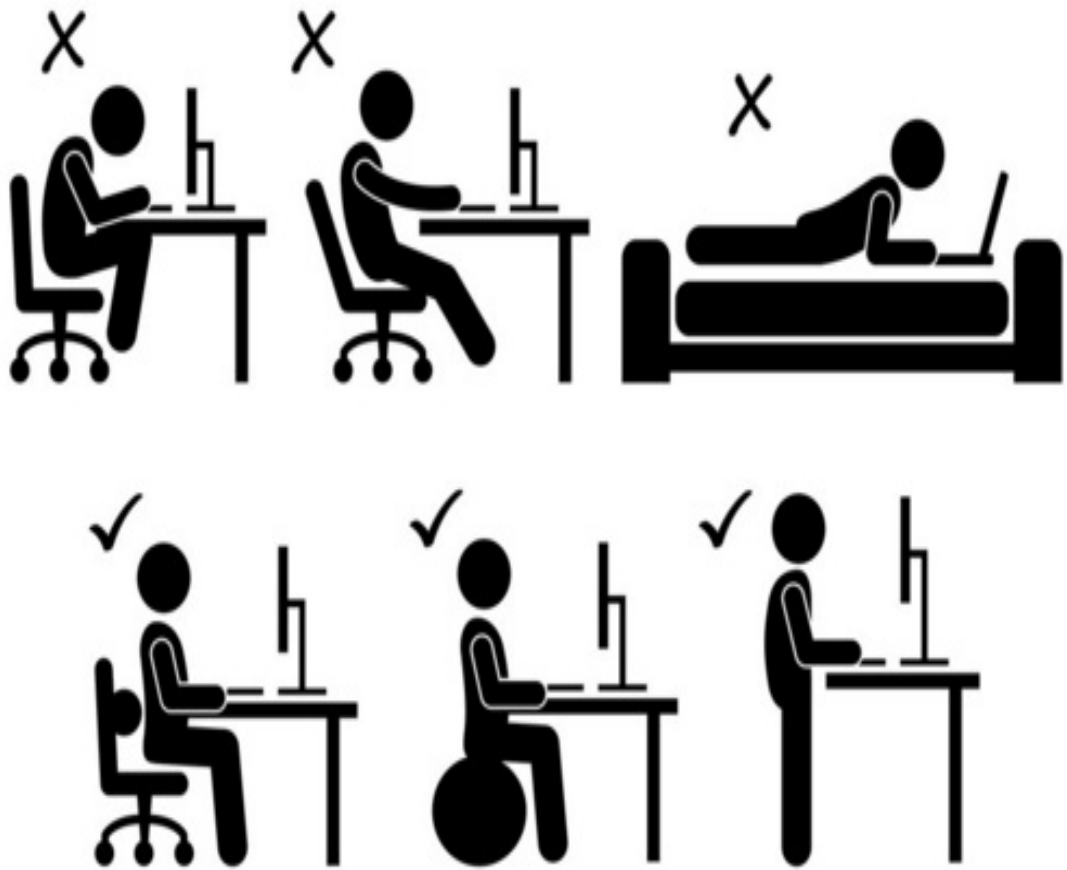


Рис. 1.1. Неправильна постава під час роботи та відпочинку

II ступінь характеризується постійним болем під час навантажень, який поступово переходить у хронічну. Найчастіше захворювання протікає як чергування періодів загострення і ремісії. Внаслідок захворювання зменшується просвіт міжхребцевих дисків. Це призводить до специфічного болю і оніміння кінцівок. Основною причиною прийнято вважати деструкцію фіброзного кільця і защемлення нервів.

III ступінь характеризується постійним болем, що призводить до ураження нерва, коли німіють руки, часто болить голова і змінюється хода хворої людини. Це та ступінь, яка вважається небезпечною і складною в лікуванні. Тут повністю руйнується фіброзне кільце, і його рідина заповнює місце між хребцями. Результатом є мала рухливість.

IV ступінь остеохондрозу характеризують те, що розростаються тіла хребців і ушкоджують нерви спинного мозку або повністю перекривають спинномозкові канали.

Ознаки остеохондрозу шийного відділу хребта:

- головні болі, які посилюються при русі і не проходять після анальгетиків;
- запаморочення при різкому повороті голови;
- больовий синдром в руках, плечах і грудній клітці;
- «Мушки» і кольорові плями перед очима;
- погіршення зору і слуху, «дзвін» у вухах;
- зрідка оніміння мови, зміна голосу.

Ознаки остеохондрозу грудного відділу хребта:

- прояви тупого або ниючого болю в ділянці лопаток (можливе посилення відчуття болю під час тривалого перебування тіла в статичному стані);
- відчуття здавленості в грудях;
- оніміння деяких частин тіла;
- сверблячка, печіння, відчуття холоду в верхніх кінцівках;
- біль при піднятті рук, нахилах.

Ознаки остеохондрозу поперекового відділу хребта:

- гострий біль у попереку, особливо після фізичних навантажень;
- підвищене потовиділення;
- запаморочення, головний біль;
- оніміння і порушення нормального функціонування рук та ніг;
- судомні кінцівок.

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.	Повідомити завдання заняття.
2.	Ходьба в обхід і перешикування із колони по 1 в колону по 3.	10-15 с	Інтервал і дистанція– 1 м.
3.	<i>Комплекс загальнорозвивальних вправ роздільним способом.</i>	9-10 хв.	Звернути увагу на техніку виконання вправ.
3.1.	В. п. – о. с., руки на поясі: 1-2 - відвести руки в сторони – вдих, 3-4 – в.п. – видих.	4–6 разів.	Дихання рівномірне.
3.2.	В. п. – о. с., руки на поясі: 1 – руки вгору – вдих; 2 – нахил вперед; 3-4 – в.п. видих.	6–8 разів	Темп середній, дихання довільне.
3.3.	В. п. – о. с., руки перед грудьми: 1-2 - відвести руки в сторони – вдих; 3-4 - в. п. – видих.	4–6 раз	Темп повільний, дихання довільне.
3.4.	В. п. – о. с., руки на поясі: 1-2 зігнути праву ногу – хлопок під ногами; 3-4 те ж лівою ногою.	4–6 разів.	Темп середній, дихання довільне.
3.5.	В. п. – о. с., руки вдоль тулуба: 1-2 – відвести праву ногу назад, руки вгору – вдих; 3-4 повернутися у в. п. – видих. Те саме з лівої ноги.	4–6 раз.	Темп середній.
3.6.	В. п. – о. с.: 1-2 - нахил вліво; 3-4 – нахил вправо.	6–8 разів	Темп середній, дихання, довільне.
3.7.	В. п. – о. с.: 1-2 – руки перед грудьми, поворот вліво з розведенням рук;	6–8 раз	Темп середній, поворот вліво – вдих, поворот

	3-4 – поворот вправо з розведенням рук.		вправо – видих.
3.8.	В. п. – о. с., руки до плечей: 1-2 – праву руку вгору; 3-4 – в. п.	6–8 разів	Темп середній, дихання довільне.

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

Таблиця 2.

План-конспект основної частини заняття

№ з/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Вправи стоячи, лежачи на спині, животі та в упорах</i>			
1.	В. п. – о. с., руки за спину: 1-2 – нахил шиї вправо; 3-4 – вліво.	6–8 разів	Темп середній, вихідне положення – вдих, нахил – видих
2.	В. п. – о. с., руки вздовж тіла: 1-2 – нахил вправо, ліва рука притиснута до вуха, 3-4 – теж вліво.	6–8 разів	Темп середній, вихідне положення – вдих, нахил – видих.
3.	В. п. – о. с., руки на пояс: 1-2 – поворот голови вправо; 3-4 – теж вліво.	6–8 разів	Темп повільний, фіксація голови вбік 10-15 с.
4.	В. п. – о. с., руки на пояс: 1-2 – нахил голови; 3-4 – в.п..	6–8 разів	Темп повільний, плавно опустіть підборіддя на груди, зігнувши шию вперед, плечі тримати прямо.
5.	В. п. – о. с., руки на пояс: 1-2 – плечі вперед;	6–8 разів	Темп повільний, відводячи плечі

	3-4 – плечі назад.		назад, намагатись звести лопатки.
6.	В. п. – о. с., руки на пояс: 1-2 – плечі вгору; 3-4 – плечі вниз.	6–8 разів	Темп повільний, підняти плечі якомога вище, не переміщаючи їх вперед, опустити, злегка відводячи назад.
7.	В. п. – о. с.: 1-2 – нахил, руки за спину в замок; 3-4 – в. п.	6–8 разів	Темп повільний, вихідне положення – вдих, нахил – видих
8.	В. п. – лежачи, ноги зігнуті, руки вгору: 1-2 – праве коліно до живота – вдих; 3-4 – в. п. – видих.	6–8 разів	Темп повільний. Теж лівою ногою.
9.	В. п. – лежачи, ноги зігнуті, руки вгору: 1-3 –руками обхопити коліна, притиснути до живота – вдих; 4 – в. п. – видих.	6–8 разів	Темп повільний.
10.	В. п. – упор на колінах: 1-2 – праву ногу вліво вгору – вдих; 3-4 – в. п. – видих. Теж лівою ногою.	6–8 разів, по 5 с.	Темп повільний, коліном тягнутись до протилежної руки.
11.	В. п. – лежачи животі, руки вгору: 1-2 – відвести руки назад, з'єднавши кінчики пальців; 3-4 – в. п.	4–6 разів по 5 с.	Темп повільний, вихідне положення – вдих, руки назад – видих.

Навчальна практика

Проведення кожним студентом 2-х вправ коригуючої гімнастики при порушеннях рухливості хребта. 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. – о. с., руки вздовж тіла: 1-2 – нахил голови вправо, праву руку покласти на ліву скроню – вдих; 3-4 – в.п. – видих. Теж вліво. Трохи нахилити голову назад, тягнутися вухом до плеча в праву та ліву сторони	4 рази в кожну сторону по 5 с.	Темп повільний, тягнутися вухом до плеча в праву та ліву сторони.
2.	В. п. – о. с., руки вздовж тулуба: 1-2 – праву руку зігнути у лікті, завести за голову – вдих; 3-4 – утримувати положення – видих. Теж саме лівою рукою.	6–8 разів, по 5 с.	Темп повільний, Лопатки звести, спину тримати рівно.
3.	В. п. – о. с., руки вздовж тулуба: 1-2 - підняти руки вгору – вдих; 3-4 - нахил тулуба – видих.	4 рази	Темп повільний.
	Шикування в 1 шеренгу. Підведення підсумків заняття і виставлення оцінок. Д/З: придумати і записати в зошит по 2 корегуючі вправи при порушенні рухливості хребта (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. Дайте визначення дегенеративно-дистрофічному ураженню хребта.
2. Що відносяться до основних причин остеохондрозу?
3. Які існують факторами ризику виникнення остеохондрозу?

4. Охарактеризуйте I ступінь остеохондрозу.
5. Охарактеризуйте II ступінь остеохондрозу.
6. Охарактеризуйте III ступінь остеохондрозу.
7. Охарактеризуйте IV ступінь остеохондрозу.
8. Назвіть ознаки остеохондрозу шийного відділу хребта.
9. Назвіть ознаки остеохондрозу грудного відділу хребта.
10. Назвіть ознаки остеохондрозу поперекового відділу хребта.