

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Терапевтичні вправи

Тема 3. ОФОРМЛЕННЯ ПРИЗНАЧЕНЬ ТА ЗАГАЛЬНА МЕТОДИКА
ЗАНЯТЬ ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II 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:

Дорошенко Е.Ю., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Черненко О.Є., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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 стосовно використання терапевтичних вправ з лікувальною та профілактичною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Терапевтичні вправи».

Тема 3. Оформлення призначень та загальна методика занять терапевтичними вправами

Обсяг аудиторних годин – 3

Мета: дослідження, які присвячені створенню програм фізичної реабілітації за допомогою терапевтичних вправ при різних нозологіях дуже актуальні. Увага до згаданої проблеми зумовлена тим, що неточності та помилки при плануванні ставлять під сумнів ефективність усього реабілітаційного процесу, можуть спричинити втрату здоров'я пацієнта.

Обладнання:

- зошит; лінійка; олівець.

Студент повинен знати:

- особливості оформлення призначень до занять терапевтичними вправами;
- особливості складання схеми заняття;
- показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ;
- особливості складання схеми заняття;
- структуру заняття терапевтичними вправами;
- форми запису лікувальних фізичних вправ.

Студент повинен вміти:

- оформляти призначення до занять терапевтичними вправами;
- складати схему заняття терапевтичними вправами;
- використовувати на практиці різні форми запису фізичних вправ;
- складати комплекси терапевтичних вправ дотримуючись певної форми;
- використовувати на практиці правильну термінологію.

Теоретичні відомості

1. Оформлення призначень до занять терапевтичними вправами

Терапевтичні вправи (лікувальна гімнастика) відносяться до основних засобів та методів фізичної реабілітації.

Руховий режим заняття терапевтичними вправами призначає палатний лікар.

Лікар-фахівець з проведення терапевтичних вправ бере участь в обході хворих у відділеннях разом з командою фахівців (завідувачем та ординаторами) з метою визначити хворих для занять терапевтичними вправами.

Обов'язки спеціаліста з терапевтичних вправ – створити індивідуальну програму фізичної реабілітації:

- провести спеціальне обстеження хворих, яким призначено виконання вправ;
- здійснювати нагляд за хворими;
- добирати методику проведення занять залежно від стану хворого, особливостей захворювань, у разі потреби змінює, доповнює, скорочує або відміняє їх, тільки з погодження палатного лікаря!
- в історії хвороби зазначає основне завдання, форму проведення заняття, період реабілітації та руховий режим;
- заповнювати на кожного відвідувача занять терапевтичними вправами спеціальну карту: проведені заняття, реакцію хворого на фізичне навантаження, основні дані про методику заняття.

Письмове оформлення індивідуальної програми занять ТВ може бути розроблена самостійно або використана стандартна форма лікувально-реабілітаційного закладу. Усі програмні положення слід обговорити з пацієнтом, внести необхідні корекції та методичні вказівки та спільно їх затвердити.

Програма повинна містити таку основну інформацію:

- ✓ дані про пацієнта (ПІБ, вік, діагноз);
- ✓ мета/ціль програми;
- ✓ цілі довготермінові;

- ✓ цілі короткотермінові;
- ✓ засоби та методи втручання;
- ✓ кількість, частота, тривалість занять та процедур;
- ✓ форми проведення;
- ✓ методичні вказівки;
- ✓ засоби та методи контролю;
- ✓ терміни етапного та підсумкового контролю;
- ✓ відмітки про виконання.

Таблиця 1

Приблизна схема призначення процедур фізичної реабілітації

1. Руховий режим	На стаціонарному (домашньому) етапі реабілітації: – суворий ліжковий, – розширений ліжковий, – напівліжковий (палатний), – вільний. На амбулаторно-поліклінічному та санаторно-курортному етапах: – щадний, – щадно-тренуючий, – тренуючий, – інтенсивно-тренуючий.
2. Період ФР:	Перший, другий, третій
3. Форми ФР:	Терапевтичні вправи, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття хворого, лікування положенням, дозована хода, прогулянки, лікувальне плавання, гімнастика у воді, заняття на тренажерах, інші _____
4. Метод ФР:	Індивідуальний, мало груповий, груповий
5. Вихідне положення (В.П.)	Лежачи, сидячи, стоячи, будь-яке
6. Засоби ФР : - Фізичні вправи - Масаж - Природні фактори	Активні, пасивні; динамічні, статичні; дихальні, загальнозміцнюючі, спеціальні; дренажні, звукові, прикладні (побутові, професійні, спортивні), ігри Профілактичний, лікувальний, ручний, апаратний, загальний, місцевий _____ Повітряні ванни, сонячні ванни, гідро процедури, загартування _____
7. Об'єм включених	Дрібні, середні, великі

м'язових груп	
8. Темп виконання вправ	Повільний, середній, швидкий
9. Число повторень однієї вправи	3-4 рази, 5-6 разів, 8-10 разів
10. Співвідношення ЗВ або СВ до ДВ	1:1; 2:1; 3:1; 4:1; 5:1
11. Кількість вправ в одному комплексі	3-4 вправи, 5-6 вправ, 8-10 вправ
12. Ступінь складності та характер фізичних вправ	Прості, складні; ідеомоторні; рефлексорні; коригуючі, на розслаблення, на рівновагу, на розтягнення, на координацію рухів, складно координаційні, інші
13. Амплітуда рухів	Максимальна, неповна, полегшені положення
14. Ступінь силової напруги/зусилля	Без напруги, з помірним зусиллям, зі значним зусиллям та напругою
15. Загальний час заняття	10 хв., 15 хв., 20 хв., 30 хв., 40 хв.
16. Прискорення ЧСС (уд./хв.) (в середньому)	На 8 уд./хв.; на 16 уд./хв.; на 24 уд./хв. У дорослих: 104-109; 110-129; 130-149; 150-170.

2. Показання та протипоказання до застосування терапевтичних вправ.

Загальні показання щодо застосування терапевтичних вправ:

- 1) усі захворювання, при яких необхідно надати в основному тонізуючий і симптоматичний вплив;
- 2) захворювання, у патогенезі яких найбільше значення мають порушення регуляції функцій (гіпертонічна та гіпотонічна хвороби, неврози тощо);
- 3) усі захворювання, при яких фізичні вправи можуть сприяти компенсації порушених функцій та підвищенню адаптаційних можливостей організму;
- 4) усі захворювання, при яких фізичні вправи можуть стимулювати регенерацію тканин організму.

Загальні протипоказання до застосування терапевтичних вправ:

- 1) усі гострі захворювання в розпалі пропасного стану, активні запальні процеси;
- 2) злоякісні новоутворення;

3) наявність вираженої недостатності якої-небудь системи органів (значна ниркова недостатність);

4) захворювання, при яких фізичні вправи можуть виявитися небезпечними для життя або погіршити стан хворого.

Адекватність навантаження у різних категорій хворих визначається за допомогою проб, вимірювань, об'єктивних та суб'єктивних показників.

3. Особливості складання схеми заняття

Для виконання терапевтичних вправ спочатку необхідно скласти *схему* (Таблиця 2).

Таблиця 2

Схема занять терапевтичними вправами

Частина	Характер впливу	Тривалість, хв	Методичні зауваження	Цільова настанова
Підготовча (вступна)	Зазначають спрямованість дії вправ	Зазначають тривалість кожного розділу	Зазначають раціональні вихідні положення, методичні підходи, способи здійснення методики, темп і амплітуду виконання вправ	Зазначають очікуваний ефект
Основна				
Заключна				

Важливо, щоб за схемою заняття можна було скласти чітке уявлення про характер вправ.

Для цього зазначають:

- спрямованість дії вправи (загальнорозвиваючи, спеціальні);
- методична деталізація (для розвитку сили, збільшення рухомості в суглобах, на координацію, з рівноваги та ін.);
- характер м'язового скорочення (динамічні, статичні);

- ступінь активності (активні, пасивні);
- у разі потреби виділяють: ідеомоторні, дихальні, коригувальні і рефлекторні, вправи на увагу, розтягування, розслаблення м'язів;
- поділяти вправи за анатомічною ознакою (для м'язів кінцівок, шиї, тулуба);
- за потреби називають снаряди, предмети й апарати (гімнастична лава, стінка, гантелі, медболи, блокові установки);
- для кожної частини заняття зазначають діапазон раціональних вихідних положень (лежачи на спині, лежачі на правому боці, напівлежачи, сидячи, стоячи та ін.).

4. Структура заняття терапевтичними вправами

Заняття складається з трьох частин:

- ✓ Підготовча частина (вступна) – 10-20% від загального часу;
- ✓ Основна частина – 50-70%;
- ✓ Заключна частина – 10-20%

У **підготовчій частині** процедури здійснюється підготовка хворого до основної частини, до зростаючого фізичного навантаження.

В **основній частині** заняття вирішуються головні лікувальні та лікувально-виховні задачі, що полягають у впливі як на уражені органи і системи, так і на весь організм хворого. Для їх реалізації використовують загальнорозвиваючі і спеціальні для даного захворювання вправи. Крім того, можуть застосовуватися вправи з предметами і на снарядах, рухливі ігри з різним психологічним навантаженням, прикладні вправи. Протягом усієї основної частини підтримується оптимальний рівень діяльності фізіологічних систем.

У **заклучній частині** поступово знижується фізичне навантаження. Вправи, які використовуються в заклучній частині, повинні сприяти прискоренню процесів відновлення, нормалізації функції серцево-судинної

та дихальної систем. З цією метою застосовують дихальні вправи і рухи, що охоплюють дрібні та середні м'язові групи та суглоби, які виконуються у повільному темпі, ходьба.

5. Форма складання комплексу терапевтичних вправ

В ТМФВ, залежно від мети застосовують ту чи іншу форму запису:

- ✓ **узагальнена** (при складанні програм, підручників, коли немає необхідності конкретизувати матеріал;
- ✓ **конкретна** (у навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записи комплексів – там, де повинні бути єдині вимоги и де неприпустимі різні тлумачення, під рахунок);
- ✓ **скорочена** (при складанні конспектів, записи залікових і ін. вправ застосовуються умовні скорочення, наприклад: ЗРВ, в.п., о.с.);
- ✓ **графічна** (зображення вправ схемою, малюнком. Зручно і практично при складанні конспектів занять.
- ✓ **їх сполучення** (поєднувати кілька видів запису).

На відміну від схеми заняття, де зазначають тільки характер вправ, у **комплексі терапевтичних вправ** деталізують особливості виконання кожної вправи!

Описуючи комплекс терапевтичних вправ, **доцільно дотримуватись певної форми** (таблиця 3).

Комплекс терапевтичних вправ повинен складатися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Вибір вправ, фізіологічне навантаження, дозування та вихідні положення визначаються загальним станом хворого, характером і стадією основного та супутніх захворювань, віковими особливостями хворого і його фізичною підготовкою.

Форма складання комплексу терапевтичних вправ

Вихідне положення (В.П.)	Виконання вправ	Дозування	Завдання і методичні рекомендації
➤ Лежачи на спині, животі, боці; напівлежачи; сидючи; стоячи та ін.	Підготовча частина (вступна) Основна частина Заключна частина ➤ Записують В.П. у такій послідовності: – спочатку положення ніг; – потім тулуба; – рук; – голови. ➤ Зазначають послідовність виконання елементів кожної вправи, її поєднання з диханням ➤ Вправи описують за рахунком (1, 2, 3, 4), починаючи з рухів ногами, тазом, тулубом, руками, головою. ➤ Вправи виконуються тільки на 2, 4, 8, 16 рахунків. ➤ Вправи записуються в конкретній термінологічній формі та згідно правил орфографії: 1-2 – праву назад на носок, руки вгору – вдих; 3-4 – в.п.- видих; 5-8 – теж лівою.	➤ Зазначають кількість повторень вправ або їх тривалість (рази, с, хв., м)	Зазначають: • на що спрямована вправа (загальнорозвиваюча, спеціальна); • темп(повільний, помірний, середній, швидкий); • точність, • амплітуду руху (мала, повна, максимальна); • ступінь зусилля (частіше всього помірне); • характер дихання.

У комплексі вправи мають поєднувати загальний і спеціальний вплив на весь організм хворого, тому необхідно включати в заняття як загальнозміцнювальні, так і спеціальні вправи; питома вага спеціальних вправ залежить від режиму рухової активності хворого.

Спеціальні вправи застосовуються тільки в основній частині процедури!

Вправи спеціального спрямування слід чергувати з вправами загальнооздоровчого впливу і дихальними вправами.

Співвідношення загальнорозвиваючих і дихальних вправ у лікувальному курсі змінюється залежно від рухового режиму.

Складаючи комплекс вправ, слід дотримувати принципів поступовості, послідовності та «розсіювання» навантаження.

Навантаження дозують за кількістю повторень, часом виконання, вихідним положенням, темпом, амплітудою та ін.

Орієнтовано можна рекомендувати таку кількість повторень:

- для кистей і стоп (дрібні групи м'язів) – 6-8-10-16 разів;
- у колінному і ліктьовому суглобах (середні групи м'язів) – 4-6 або 7-8 разів кожною ногою або рукою;
- для тулуба, обох ніг (великі групи м'язів) – 3-4 або 5-6 разів у кожний бік;
- для ходьби і бігу дозування у часі (с, хв) або метрах;
- під час ізометричних напружень м'язів теж дозування у с (від 4 до 6 с).

На заняттях терапевтичними вправами доцільним є використання музики (якщо немає протипоказань).

Практична частина заняття

- ✓ **Записати у зошит таблицю 4 «Характеристика різних видів фізичних навантажень»**

Характеристика різних видів фізичних навантажень

№ п/п	Критерії дозування навантажень	Види навантажень		
		Легке	Середнє	Велике
1	Вихідне положення (В.П.)	Переважно лежачи	Переважно сидючи	Будь-яке
2	Темп виконання вправ	Повільний (4-6 сек. на 1 вправу)	Середній (2 сек. На 1 вправу)	Швидкий (1 сек. на 1 вправу)
3	Об'єм включених м'язових груп	Вправи для середніх та дрібних м'язових груп (без навантажень на великі суглоби)	Вправи для середніх м'язових груп (без стрибків, бігу)	Вправи для всіх м'язових груп
4	Кількість повторень 1-ї вправи	4-8	10-12	15-20
5	Кількість вправ у комплексі	до 10	15-20	25 та більше
6	Співвідношення ЗВ та СВ до ДВ	1:1, 2:1	3:1, 4:1	5:1
7	Вид ФВ та ступінь їх складності	Прості вправи	Прості вправи	+ біг, стрибки, вправи складно-координаційні, з спротивом, з обтяженням та ін.
8	Амплітуда рухів	Обмежена	Середня, максимальна	Максимальна
9	Ступінь силової напруги	Виключаються значні зусилля та натуження	Виключаються натуження, струси	Будь-які
10	Загальний час заняття	Від 7 до 10 хв.	10-15 хв.	Від 20-25 хв. до 40 хв.
11	Прискорення ЧСС (в середньому)	Не більше 100-110 уд/хв	Не більше 120-130 уд/хв	135-145 уд/хв

✓ *Записати у зошит особливості термінології загальнорозвивальних рухів.*

СТІЙКИ

Термін	Описання положення
<i>Основна стійка (о.с.)</i>	Стійка виконується з правильною поставою, п'яти разом, носки нарізно.
<i>Зімкнута стійка</i>	Стійка, коли носки і п'яти зімкнуті.
<i>Вузька стійка ноги нарізно</i>	Стопи знаходяться на відстані ширини стопи
<i>Стійка ноги нарізно</i>	Між стопами відстань дорівнює розміру ширини плечей
<i>Широка стійка ноги нарізно</i>	Відстань між стопами набагато ширша, ніж в стійці ноги нарізно
<i>Стійка в лінію лівою (правою)</i>	Ліва нога стоїть попереду правої, ліва п'ятка торкається правого носка
<i>Стійка ноги нарізно лівою (правою)</i>	Стійка виконується зі стійки ноги нарізно поворотом наліво (направо), ноги знаходяться на одній лінії
<i>Стійка схресно лівою (правою)</i>	Ліва (права) нога заходить за праву (ліву), стопи зімкнуті зовнішніми частинами
<i>Стійка на колінах</i>	Гомілка і тильна сторона стопи повністю торкаються підлоги; стегно, тулуб та голова знаходяться на одній вертикалі
<i>Стійка на правому (лівому) коліні</i>	Спиратись на праву (ліву) гомілку і стопу, інша нога стоїть зігнута на підлозі попереду коліна

ПОЛОЖЕННЯ РУК

Положення рук бувають: основні, проміжні, положення зігнутих рук, а також несиметричні.

Термін	Описання положення
<i>Руки вниз</i>	Руки уздовж тіла, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину
<i>Руки вперед</i>	Руки знаходяться на рівні плечових суглобів паралельно підлозі, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину
<i>Руки вгору</i>	Руки підняті догори на одній вертикалі з тулубом, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину
<i>Руки в сторони</i>	Руки знаходяться на рівні плечових суглобів,

	спрямовані в різні сторони, лікті випрямлені, долоні вниз
<i>Руки назад</i>	Руки паралельно відводяться назад до відказу, лікті випрямлені, долоні спрямовані всередину
<i>Руки вперед-донизу</i>	Проміжне положення між положеннями рук вперед і вниз під кутом 45°
<i>Руки вперед-догори</i>	Проміжне положення між положеннями рук вперед і вгору під кутом 45°
<i>Руки вниз-назовні</i>	Проміжне положення між положеннями рук в сторони і вниз під кутом 45°
<i>Руки вгору-назовні</i>	Проміжне положення між положеннями рук в сторони і вгору під кутом 45°
<i>Руки вперед-назовні</i>	Проміжне положення між положеннями рук в сторони і вперед під кутом 45°
<i>Руки назад-вниз</i>	Проміжне положення між положеннями рук вниз і назад на рівну відстань від кожного
<i>Руки на пояс</i>	Положення зігнутих рук, коли долоні знаходяться на поясі, чотири пальці попереду, великі пальці позаду, лікті спрямовані в сторони
<i>Руки до плечей</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на плечових суглобах, а лікті спрямовані донизу
<i>Руки на голову</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на голові, середні пальці торкаються один одного, лікті спрямовані в сторони
<i>Руки за голову</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться за головою, середні пальці торкаються один одного, лікті спрямовані в сторони
<i>Зігнуті руки в сторони</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на плечових суглобах, лікті спрямовані в сторони
<i>Зігнуті руки вперед</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться на плечових суглобах, лікті спрямовані вперед
<i>Зігнуті руки назад</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться під плечовими суглобами, лікті спрямовані назад
<i>Руки перед груддю</i>	Положення зігнутих рук, коли кисті знаходяться перед грудьми, лікті спрямовані в сторони, долоні донизу, середні пальці торкаються один одного
<i>Руки перед собою</i>	Положення зігнутих рук попереду на рівні плечових суглобів, коли передпліччя знаходяться одне на одному, кисті продовжують лінію передпліч

СІДИ

Сід – це положення сидячи на підлозі або на снаряді, при якому ноги разом випрямлені, стопи відтягнуті у відповідності з гімнастичним стилем, руки не спираються на підлогу.

Термін	Описання положення
<i>Сід ноги нарізно</i>	Положення сидячи, ноги розведені настільки, наскільки дозволяє рухомість у кульшових суглобах, коліна випрямлені
<i>Сід кутом</i>	Положення сидячи, ноги підняті так, щоб стопи були на одному рівні з головою
<i>Сід зігнувшись</i>	Положення сидячи, ноги підняті майже до вертикалі, наскільки дозволяє гнучкість
<i>Сід із захватом</i>	Положення сидячи, ноги руками притягуються до тулуба, коліна випрямлені
<i>Сід на п'ятках</i>	Положення сидячи на п'ятках, ноги зігнуті, гомілки і тильні сторони стоп спираються на підлогу
<i>Сід на лівій (правій) п'ятці</i>	Положення сидячи на лівій (правій) п'ятці, коли ліва (права) нога зігнута, а інша випрямлена вперед
<i>Сід на лівому (правому) стегні</i>	Положення сидячи зліва (заправа) від зігнутих ніг, відповідне стегно, гомілка і стопа лежать на підлозі

ВИПАДИ

Випад – рух або положення з виставленням і одночасним згинанням опорної ноги.

Термін	Описання положення
<i>Випад лівою (правою)</i>	Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена і зігнута вперед, інша стоїть позаду випрямлена в коліні, тулуб на одній вертикалі з тазом
<i>Випад вліво (вправо)</i>	Положення, коли опорна ліва (права) нога виставлена вліво (вправо) і зігнута в коліні, тулуб вертикально
<i>Нахилений випад вліво (вправо)</i>	Положення, коли виконується випад вліво (вправо) з нахилом тулуба вліво (вправо), руки вгору; права (ліва) нога, бік тулуба і однойменна рука, знаходяться на одній похилій лінії
<i>Глибокий випад</i>	Усі вищеназвані положення з максимальним

	згинанням колінного суглоба і низьким положенням таза
<i>Випад лівою вправо або випад правою вліво</i>	У першому випадку виконується схресний рух лівою ногою вправо, тулуб повернуто наліво, руки в сторони. Аналогічно в інший бік у другому випадку

УПОРИ

Упор – це положення, в якому плечі вище точок опори.

Термін	Описання положення
<i>Упор присівши</i>	Положення присіду з опорою руками на підлогу, лікті випрямлені, долоні з пальцями нарізно спираються на підлогу, плечові суглоби над кистями
<i>Упор стоячи на колінах</i>	Положення, при якому опорними місцями є гомілки зі стопами та долоні; стегна і руки перпендикулярні до підлоги, тулуб – горизонтально
<i>Упор на лівому (правому) коліні</i>	Положення, при якому опорними місцями є дві долоні і ліва (права) гомілка зі стопою, інша нога випрямлена та відведена назад
<i>Упор стоячи</i>	Положення, при якому в нахилі опора на стопи і долоні, причому вага тіла розподіляється рівномірно. Лікті і коліна випрямлені; для цього положення треба мати гарну гнучкість
<i>Упор лежачи</i>	Положення, при якому опорними місцями є долоні і стопи, плечові суглоби знаходяться над кистями, тулуб, таз і ноги – на одній нахилений лінії
<i>Упор лежачи на передпліччях</i>	Положення аналогічне попередньому, але руки зігнуті і замість опори тільки на долоні, спираються на передпліччя і долоні
<i>Упор лежачи на стегнах</i>	Положення, при якому опорними місцями є долоні і ноги: стегна, гомілки та стопи; спина прогнута, лікті випрямлені
<i>Упор лежачи позаду</i>	Виконується так, як упор лежачи, але спиною до підлоги
<i>Упор присівши на лівій (правій)</i>	Положення, при якому опорними місцями є долоні, стопа зігнутої лівої (правої) ноги і стопа випрямленої і відведеної назад другої ноги

НАХИЛИ

Нахил – згинання тіла в різних площинах.

Термін	Описання положення
<i>Напівнахил</i>	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут в 45°
<i>Нахил прогнувшись</i>	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі на кут в 90° вперед, прогнутий у спині, голова піднята
<i>Нахил вліво(вправо)</i>	Положення, при якому тулуб відхиляється від вертикалі вліво або вправо на анатомічно можливу величину, строго у фронтальній площині
<i>Нахил назад</i>	Положення, при якому тулуб прогинається назад якомога більше, підборіддя підняте
<i>Нахил у широкій стійці</i>	Положення ніг – широка стойка, положення тулуба – нахил прогнувшись, положення рук – в сторони
<i>Нахил із захватом</i>	Положення захила, взявшись за низ гомілок і близько притягнувши тулуб до стегон; при гарній гнучкості просвіту між стегнами і тулубом немає

ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ

Термін	Описання положення
<i>Лежачи на спині</i>	Положення, при якому торкаються підлоги всі частини задньої поверхні тіла, положення рук визначається відносно тулуба
<i>Лежачи на животі</i>	Положення, при якому торкаються підлоги всі частини передньої поверхні тіла, підборіддя теж торкається підлоги
<i>Лежачи на животі прогнувшись</i>	Положення, при якому торкаються підлоги нижня частина грудної клітини, живіт і таз; верхня частина тулуба і ноги знаходяться над поверхнею підлоги якомога вище, залежно від сили м'язів спини
<i>Лежачи на лівому (правому) боці</i>	Положення, при якому торкається підлоги лівий (правий) бік тіла, однойменна рука піднята вгору, спираючись долонею на підлогу

- ✓ **Скласти і записати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для себе дотримуючись правильної термінології та певної форми запису.**

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Козубенко Ю.Л. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. / Ю.Л. Козубенко, М.А. Буц. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.), 2017. – 170 с.
2. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. – Мелітополь, 2015 – 172 с.

Допоміжна:

1. Основи фізичної реабілітації / А. Магльований, В. Мухін, Г. Магльована. – Львів, 2006. – 150 с.
2. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса, 2005. – 234 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доц. О.Л. Смирнової. – Дніпро, 2014. – 456 с.