Практичне заняття 3.

# ТЕМА: МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.

**Мета:** ознайомлення з методикою проведення гімнастичних вправ при захворюваннях опорно-рухового апарату.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІДО ТЕМИ

***Постава*** – це звична поза людини, яка невимушено стоїть, набута без зайвого м’язового напруження. Відхилення від нормальної постави називаються ***порушеннями або дефектами постави.***

***Сколіоз*** – хронічне прогресуюче захворювання хребта, що характеризується дугоподібним викривленням у фронтальній площині і скручуванням (торсія) хребців навколо вертикальної осі. Фізичні вправи при сколіозі І та ІІ ступеня застосовуються для надання стабілізаційного впливу на хребет шляхом різнобічного зміцнення м’язової системи. Рівномірне зміцнення м’язової системи допомагає правильно зберегти положення тіла при статичному й динамічному навантаженнях. Особливо велике значення мають вправи, спрямовані на зміцнення м’язів черевного преса, спини, клубно-поперекового м’яза.

Зміцнення ослаблених м’язів спини і тулуба, підвищення рівня силової та загальної витривалості; формування й удосконалення рухових навичок та поліпшення загального фізичного розвитку; виправлення дефекту постави, виховання й закріплення навички правильної постави – всі ці завдання реалізуються шляхом включення до заняття з фізичної культури загально-розвивальних вправ з предметами (гімнастичні палиці, м’ячі тощо), дихальних і спеціальних коригувальних вправ. Застосування загально-розвивальних вправ спрямовані на удосконалення фізичного розвитку дитини, спеціальні, корегувальні – на виправлення дефектів постави та корекцію сколіозу.

***Плоскостопість*** — це деформація стопи, що характеризується сплощенням її склепіння. Розрізняють поздовжнє і поперечне склепіння. При зниженні поздовжнього склепіння стопи виникає ***поздовжня плоскостопість,*** а поперечного – ***поперечна плоскостопість****.* Іноді ці форми плоскостопості поєднані. Поздовжня плоскостопість часто супроводжується відведенням переднього відділу стопи, підняттям її зовнішнього краю і пронацією п’ятки, так званим вальгусом стопи (плосковальгусна стопа).

**Переломи кісток** — це порушення їх цілісності. Переломи можуть бути наслідком травми (механічні) і патологічного процесу (пухлини, остеомієліт, туберкульоз тощо). Їх називають відкритими при порушенні цілості шкіри і закритими, коли вона збережена. Спостерігаються переломи без зміщення та зі зміщенням відламків. Майже 80 % становлять переломи кісток кінцівок.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1.**

**Складання комплексу вправ при порушеннях постави.**

**Методичні вказівки.** При корекції у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м’язів ввігнутого боку і скорочення розтягнутих м’язів на опуклій стороні. При ***сколіозі грудного відділу хребта*** застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей із S-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта, слідкують, щоб скорочувалися м’язи того відділу хребта, корекцію якого проводять.

1. **Скласти комплекс вправ для заняття з фізичного виховання при право-/лівостороньому сколіозі.**
2. **Скласти комплекс вправ для м’язів шиї.**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2.**

**Складання комплексу вправ при плоскостопості.**

**Методичні вказівки.** При плоскостопості ефективні вправи із захоплюванням дрібних предметів пальцями стопи та їх перекладанням, катання підошвами гімнастичної палиці та ін. Для закріплення досягнутих результатів, як засоби профілактики плоскостопості, використовуються вправи у спеціальних видах ходьби: на носках, п’ятах, зовнішньому краї стопи, з паралельною постановкою стоп.

1. **Скласти комплекс вправ для заняття з фізичного виховання при плоскостопості.**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 3.**

**Складання комплексу вправ при переломі кінцівок.**

**Методичні вказівки:** При ***переломах верхніх кінцівок*** рекомендуються вправи з рухами у всіх напрямках у повільному й середньому темпі з поступовим збільшенням амплітуди рухів і навантаження. Поступово й обережно можна включати до заняття вправи з предметами: гантелями невеликої ваги (200–300 г), з набивними м’ячами (1,5–2 кг).

При ***переломах гомілки, вивихах у гомілковостопних суглобах*** рекомендуються вправи зі згинанням і розгинанням ніг у колінних суглобах у вихідному положенні лежачи, сидячи, стоячи, махові рухи ногами біля опори та тримаючись за неї однією чи двома руками, вправи з напруженням (піднімання й повільне опускання однієї ноги). До заняття поступово вводиться ходьба (спочатку повільна), присідання, випади вперед, убік.

1. **Скласти комплекс вправ для заняття з фізичного виховання при переломі кісток верхньої або нижньої кінцівки.**