**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

 **ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Кафедра фізичної культури та спорту**

 **М Е Т О Д И Ч Н І В К А З І В К И**

**до самостійних занять з коригуючої ритмічної гімнастики при порушеннях постави для студентів спеціальної медичної групи усіх**

**напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання**



 «Затверджено»

 Одеса ОНАХТ 2016 р.

 Методичні рекомендації до самостійних занять з коригуючої ритмічної гімнастики при порушеннях постави для студентів спеціальної медичної групи усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання./ Уклад.

Т.П. Сергєєва, О. В. Павлюк – Одеса, ОНАХТ, 2016-24с.

 Укладач: зав. кафедри фізичної культури та спорту Т.П. Сергєєва,

ст. викладач О. В. Павлюк.

Відповідальний за випуск: зав. кафедри фізичної культури та спорту Т.П.Сергєєва.

За редакцією: С.В. Халайджі, канд. наук з фіз. культури і спорту, доцента.

Методичні рекомендації є програмою до самостійних занять ритмічною гімнастикою при порушеннях постави. Рекомендації містять повну інформацію про роль рухової активності в зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання. Наведені різні коригуючи комплекси для розвитку фізичних якостей. Розглянуто питання оздоровчої спрямованості ритмічної гімнастики, що коригує порушення постави. Описано особливості проведення занять, методика проведень у навчальних групах.

Рекомендована інструкторам по оздоровчому фітнесу, викладачам, студентам і аспірантам, а також всім бажаючим зміцнити своє здоров'я і продовжити свою молодість.

ЗМІСТ

1. Вступ……………………………………………………………………….……4
2. Порушення постави……………………………………………………….……5

3.Причини порушення постави………………………………………..…….……5

4.Види порушень постави………………………………………..………….…….6

 4.1*.*Порушення постави в сагітальній площині ..…………..……………...6

4.2.Порушення постави зі зменшенням фізіологічних вигинів хребта….7

 4.3.Порушення постави у фронтальній площині ..…………..…………....7

5.Методичні особливості проведення занять………………………………….…8

6.Характеристика круглої спини ………………………………………………....10

 6.1.Комплекс вправ при круглій спині……………………………………….10

7.Характеристика кругло-увігнутої спини ……………………………………. ..13

 7.1.Комплекс вправ при кругло-увігнутій спині……………………………..13

8.Характеристика плоскої спини…………………………………………………15

 8.1.Комплекс вправ при плоскій спини………………………………………..16

9.Характеристика лордотичної постави………………………………………….18

 9.1.Комплекс вправ при лордотичній поставі спини………………………...19

10.Характеристика сколиотичної поставі……………………………………......21

* 1. .Комплекс вправ при сколиотичній постави спини………………….…...21

11.Список літератури……………………………………………………………...24

# ВСТУП

Програма по фізичному вихованню вищих навчальних закладів передбачає збереження і зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх функціональної і фізичної підготовки. Широкі можливості фізичного виховання визначають пошук нових форм організації у вузах із включенням великого кола заходів, що збільшують як загальний обсяг фізичного навантаження, так і зацікавленість студентів у фізичному удосконалюванні. У вихованні гармонічної усебічно розвитої особистості велику роль грає удосконалення фізичної підготовки, а саме такі якості як витривалість, координація рухів, статодинамічна стійкість тіла, гнучкість. Саме в комбінації вправ, що розвивають ці якості, полягає найбільше оздоровчий ефект. Щоб забезпечити його при виконанні різних фізичних вправ, необхідне фізичне, дозоване навантаження, що викликає визначені функціональні зрушення. В даний час для рішення цих комплексних завдань широко використовуються ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання студентів.

**2. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ**

Постава - це вміння без особливої ​​напруги утримувати своє [тіло](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE), зберігаючи правильну позу в різних положеннях: сидячи, під час ходьби та ігор. Разом з тим поставою називають і саму цю правильну позу. Найважливіша умова правильної постави - нормальний [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) хребта. Якщо положення тіла правильне, то будь-яких негативних змін у стані здоров'я людини не відбувається. Особливо це стосується [стану](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83) кісткового [скелета](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82) і м'язів.

Постава - це звична, невимушена манера тримати своє тіло. При правильній поставі фігура людини виглядає гарною, стрункою, а хода легкої і пружною. І навпаки, як часто доводиться [зустрічати](http://ua-referat.com/%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%22%20%5Co%20%22%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) людей різного віку, добре складених, але фігуру і загальний вигляд яких псує сутула спина, плечі «коромислом», опущена під час ходьби голова.

Формування постави починається з самого раннього віку. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх «неправильних» змін у хребті.

«Правильний» хребет має свої [природні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) фізичні вигини в сагітальній площині (при огляді збоку) у вигляді шийного та поперекового лордозу (вигину вперед) і кіфозу (вигину назад) в грудному і крижовому відділах (представляє собою «знак питання»). Збільшення однієї кривизни призводить до зміни іншої. У фронтальній площині (при огляді зі спини (опущення лопаток)) хребет у нормі повинен бути прямим. Навіть незначне викривлення хребта у всіх випадках слід розцінювати як відхилення від норми.

**3.ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ**

Причини появи викривлення хребта можуть бути як природженими, так і набутими. До природжених причин викривлення хребта відносять порушення нормального внутрішньоутробного розвитку, що призводить до недорозвиненості хребців, утворення клиновидних і додаткових хребців і інших патологій. Придбані причини викривлення хребта наступні: яке-небудь захворювання ([рахіт](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B0%D1%85%D1%96%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B0%D1%85%D1%96%D1%82), [поліомієліт](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%94%D0%BB%D1%96%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%94%D0%BB%D1%96%D1%82),  [туберкульоз](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B7), плеврит, радикуліт), а так само [травми](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8) ([переломи](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B8) хребта). Неправильне положення тіла внаслідок  [фізіологічних](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) особливостей людини ([плоскостопість](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), різна довжина ніг або відсутність однієї з них, косоокість або короткозорість через які людина вимушена приймати неправильну позу при роботі) теж є причиною розвитку викривлення хребта.

Також, причиною, через яку виникає викривлення хребта, може бути [професійна](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) діяльність людини, при якій вона постійно прибуває в одній позі ([робота](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) за столом з постійно нахиленою головою, просто не правильна поза на стільці, звична неправильна постава). Варто зауважити, що при викривленні хребта порушується рівномірна тяга м'язів, що призводить до ще більшого викривлення. Ще однією причиною розвитку викривлення хребта є м'язи. Хребет може бути викривлений через різну розвиненість м'язів, при цьому це може бути обумовлено яким-небудь захворюванням. Сприяючими моментами для розвитку викривлення хребта є неправильне [харчування](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), слабкий фізичний розвиток.

 **4. ВИДИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ**

Дефекти постави умовно можна поділити наступним чином: порушення постави у фронтальній, сагітальній площині і обох площинах одночасно. Для кожного виду порушення постави [характерно](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) своє положення хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. Збереження [патологічної](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) постави можливо завдяки певному стану зв'язок, фасцій і м'язів.

 **4.1*.*Порушення постави в сагітальній площині.**

Порушення постави в сагітальній площині може бути пов'язано як зі збільшенням одного або декількох фізіологічних вигинів, так і зі зменшенням їх.
*Порушення постави зі збільшенням фізіологічних вигинів хребта*

 **Сутулість** - порушення постави в основі якого лежить збільшення

 грудного кіфозу з одночасним зменшенням поперекового лордозу.

 Шийний лордоз, як правило, укорочений і заглиблений внаслідок

 [того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), що грудний кіфоз поширюється до рівня 4-5 шийних хребців.

 Надпліччя підняті. Плечові суглоби наведено. Сутулість часто

 поєднується з крилоподібними лопатками 1 і 2 ступеня, коли нижні

 кути або внутрішні краї лопаток відстають від грудної стінки.
 У сутулих студентів укорочені і напружені верхні фіксатори лопаток,

 велика і мала грудні м'язи, розгиначі шиї на рівні шийного лордозу.

 Довжина розгинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді й

 середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних,

 навпаки, збільшена. Живіт виступає.


**Кругла спина** (тотальний кіфоз) - порушення постави, пов'язане зі значним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу. Шийний відділ хребта частково кіфозірован. Для компенсації відхилення проекції загального центру ваги назад студенти стоять і ходять на злегка зігнутих ногах. Кут нахилу тазу зменшений і це теж сприяє згинальній установці стегна щодо середньої лінії тіла. Голова нахилена вперед, надпліччя підняті, плечові суглоби приведені, грудна клітина западає, руки звисають трохи попереду тулуба. Кругла спина часто поєднується з крилоподібними лопатками 2 ступеня. У людей з круглою спиною укорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, велика і мала грудні м'язи. Довжина розгинача тулуба, нижніх, і середніх фіксаторів

лопаток, м'язів черевного преса, сідничних, навпаки, збільшена. Живіт виступає.

**Круглоувігнута спина** - порушення постави складається в

збільшенні всіх фізіологічних вигинів хребта. Кут нахилу тазу

збільшений. Ноги злегка зігнуті або в положенні легкого

перерозгинання в колінних суглобах. Передня черевна стінка

перерозтягнута, живіт виступає, або навіть звисає. Надпліччя

 підняті, плечові суглоби приведені, голова буває висунута вперед

 від середньої лінії тіла. Круглоувігнута спина часто поєднується з

 крилоподібними лопатками 1-2 ступеня. У людей з таким

 порушенням постави вкорочені верхні фіксатори лопаток, розгиначі

 шиї, велика і мала грудні м'язи, розгинач тулуба в поперековому

 відділі і клубово-поперековий м'яз. Довжина розгинача тулуба в

 грудному відділі, нижніх, а іноді й середніх фіксаторів лопаток, м'язів

 черевного преса, сідничних збільшена.

 **4.2.Порушення постави зі зменшенням фізіологічних вигинів хребта.**

**Плоска спина** - порушення постави, що характеризується зменшенням всіх фізіологічних вигинів хребта, в першу чергу - поперекового лордозу й зменшенням кута нахилу таза. Внаслідок зменшення грудного кіфозу грудна [клітка](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0) зміщена вперед. Нижня частина живота виступає. Лопатки часто крилоподібні. Це порушення постави найбільш різко знижує ресорну функцію хребта, що негативно позначається на стані центральної нервової системи при бігу, стрибках та інших різких переміщеннях, викликаючи її струс і мікротравматизацію. У студентів з плоскою спиною ослаблені як м'язи спини, так і м'язи грудей, живота.


**Плосковогнутая спина** - порушення постави, що складається в зменшенні грудного кіфозу при нормальному чи збільшеному поперековому лордозі. Шийний лордоз часто теж сплющений. Кут нахилу тазу збільшений. Ноги можуть бути злегка зігнуті або перерозігнуті в колінних суглобах. Часто поєднується з крилоподібними лопатками 1 ступеня. У студентів з таким порушенням постави напружені і вкорочені розгиначі тулуба в поперековому та грудному відділах, клубово-поперекові м'язи. Найбільш значно ослаблені м'язи черевного преса і сідниць.

**4.3.Порушення постави у фронтальній площині .**

Порушення постави у фронтальній площині полягає у появі вигину хребта у фронтальній площині і називається сколіотична або асиметрична постава. Вона характеризується асиметрією між правою і лівою половинами тулуба, що виявляється в різній висоті надплічь, різному становищі лопаток як по висоті, так і по відношенню до хребта, до грудної стінки. Глибина і висота трикутників талії у таких студентів теж різна. М'язи на одній половині тулуба трохи більш [рельєфні](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%94%D1%84%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%94%D1%84), ніж на іншій. Лінія остистих відростків формує дугу, звернену вершиною вправо або вліво. При потягуванні тім'ям вгору, підйомі рук, нахилі вперед і виконанні інших [прийомів](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D1%83%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D1%83) самокорекції лінія остистих відростків у фронтальній площині випрямляється.

# 5. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Уміння і невміння правильно тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд людини, але і на стан його внутрішніх органів, його здоров'я. Порушення постави приводить до погіршення роботи органів і систем організму, особливо позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної і нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань.

Постава формується в процесі росту, змінюючись у залежності від умов побуту, навчання, занять фізичною культурою.

Нормальна постава характеризується наступними ознаками. Тіло людини не напружено, однак і не розслаблено. При огляді спереду: положення голови пряме, плечі, ключиці, реберні дуги, гребені підвздошних кісток симетричні. Живіт плоский, підтягнутий. Ноги прямі, стегна і гомілка зімкнуті. Відстань між опущеними руками і талією однакова. При огляді ззаду: контури пліч на одному рівні, лопатки не занадто відстоять від грудної клітки, нижні кути на одному рівні, а внутрішні краї - на однаковій відстані від хребта. Лінія, проведена по найбільш виступаючих крапках хребта, повинна бути вертикальною та прямою. При огляді збоку: хребет має помірний хвилеподібний вигин (вперед – шийний і поперековий лордози; назад – грудний і крижово-куприковий кіфози). Лінія, думкою проведена через мочку вуха, плечовий суглоб, великий вертел, голівку малоберцовій кістки, зовнішню сторону гомілковостопного суглоба, повинна бути вертикальною.

Порушення постави бувають функціональними і фіксованими. При функціональному порушенні людина може прийняти положення правильної постави за завданням (самостійно чи за допомогою), при фіксованому ні.

Функціональні порушення найчастіше виникають через слабкий розвиток м'язів спини і живота.

До факторів, що провокують порушення постави, можна віднести асиметричні положення тіла, при яких м'язи однієї його половини виявляються тривалий час розтягнутими, а іншої – скороченими.

Привчатися до постійного контролю за положенням свого тіла необхідно якомога раніше. Виправлення дефектів постави – справа завжди більш важка, чим попередження їх. Особливо це стосується тих, у яких порушення постави стають більш стійкими.

Найдійовіший засіб попередження й усунення дефектів постави – фізичні вправи. Останнім часом у лікувальних цілях фахівці рекомендують вправи ритмічної гімнастики. Головна причина такої переваги – в емоційності цих вправ, у тім, що вони благотворно впливають на психічну сферу людини з відхиленнями в стані здоров'я.

З метою профілактики й усуненням порушення постави вправи ритмічної гімнастики найбільшу користь приносять тоді, коли їх проводять по групах, які комплектуються відповідно виявленим типам постави, також з урахуванням полу, віку і рівня фізичного розвитку. У цих групах завжди є можливість запропонувати кожному виконання комплексу тих вправ, що йому найбільш необхідні в даний момент. Тому, щоб організувати заняття, викладач фізичного виховання і лікар повинні ретельно обстежувати кожного студента для того, щоб правильно віднести до тієї чи іншої групи і розробити для кожної групи комплекс вправ.

При стійких порушеннях постави заняття варто проводити в спеціальних групах гімнастики, що коригує, під спостереженням лікаря. У групах ритмічної гімнастики, що коригує, де займаються з функціональними порушеннями постави, присутність лікаря на кожному занятті не обов'язкова. Однак він зобов'язаний здійснювати систематичний медичний контроль, роблячи допомогу викладачу фізичного виховання в забезпеченні диференційованого підходу до рішення задач, що поставлені перед кожною групою.

Методика складання комплексу вправ ритмічної гімнастики, що коригує, аналогічна методиці побудови комплексів для занять з елементами ритмічної гімнастики. Отже, кожен такий комплекс повинний складатися з трьох частин.

У підготовчу частину включають нескладні загально - розвиваючі вправи, що коригують, відповідному типу порушення постави. Темп виконання повільний, помірний і середній. Оптимальне дозування вправ 6-8 повторень.

Основну частину насичують коригуючими вправами, більшість з яких повинна виконуватися в положенні лежачи на спині, боці і на животі. У цих положеннях легше стежити за положенням тіла, м'язи не витримують тривалого статичного навантаження, як при утриманні тіла в положенні стоячи і сидячи. Темп виконання повільний, помірний і середній. Дозування залежить від самопочуття студентів, їхньої фізичної підготовленості і засвоєння матеріалу. У середньому вправи повторюють 8-16 разів. Усі вправи обов'язково виконуються в обидва боки.

Заключна частина будується з вправ на розслаблення, які виконуються у вихідних положеннях лежачи на спині, дихальних і спеціальних вправ на відчуття правильної постави.

При виконанні вправ не затримувати подих. Варто враховувати також, що формуванню правильної постави сприяють вправи з предметами, які підсилюють ефект впливу на окремі м'язові групи.

Ідеальний варіант занять ритмічною гімнастикою для студенток з порушеннями постави припускає наявність у приміщенні дзеркал, що дають можливість кожному стежити за своєю поставою як у статиці, різних вихідних положеннях, так і в русі. Усе це полегшує оволодіння виконанням комплексу, а також збільшує лікувальний ефект гімнастики.

Студентів з порушенням постави необхідно навчити мистецтву розслаблення. З цією метою в групах ритмічної коригуючої гімнастики, на початку і наприкінці занять корисно проводити вправи на розслаблення з елементами аутотренінгу, що допомагає сконцентрувати увагу на вироблення стереотипу правильної постави. Перед початком занять студенти розслаблюють свої м'язи, лежачи на спині, слухаючи голос викладача. Повільно вимовляють фразу: «М'язи розслаблені. Я встану, голову нагору, плечі розгорну, ледве зведу лопатки, живіт підтягну, виправляю положення тазу!». Думкою повторюють цю фразу, підіймаються, приймаючи правильну поставу.

Визначаючи студентів у групу ритмічної коригуючої гімнастики, викладач і лікар повинні провести бесіду про те, що профілактика і виправлення порушень постави можливі лише при регулярних заняттях. У тиждень їх повинно бути не менш трьох. При дворазових заняттях в академії, можуть один – два рази займатися в домашніх умовах самостійно. Для цього їм потрібно навчитися методам самоконтролю і веденню щоденника. Вправи, що коригують порушену поставу обов’язково включати у ранкову гігієнічну гімнастику.

Комплекси ритмічної гімнастики, що коригують порушення постави повинні бути цікавими, захоплюючими.

 6. ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГЛОЇ СПИНИ

#  http://ua-referat.com/dopb253842.zipКругла спина - тип порушеної постави з наступними ознаками: голова нахилена вперед, плечі звисають уперед, лопатки відстоять від хребта, спина дугоподібна, живіт випнутий, сідниці плоскі, ноги злегка зігнуті в колінах. Усе це зв'язано зі слабістю м'язового корсета, що приводить до збільшення вигину в грудному відділі хребта і згладжуванню шийних і поперекових лордозів.

 При круглій спині грудна клітка впала, недорозвинена. Це відображається на диханні. Воно стає поверхневим. Здавлені легені не можуть забезпечити організм достатньою кількістю кисню, функції серця утруднені. Тому у студентів із круглою спиною можуть бути головні болі, недокрів'я, втрата апетиту, порушення серцевої діяльності, погіршення зору.

 Щоб правильно підбирати вправи ритмічної гімнастики для студентів із круглою спиною, потрібно знати про зміни в м'язах при цьому типі порушеної постави. М'язи черевного преса укорочені, а м'язи спини розтягнуті. Можна говорити і про умовне укорочення грудних м'язів: студенти з круглою спиною не можуть підняти руки нагору до відмовлення (при сутулуватості – навпаки, підйом рук нагору супроводжується випрямленням спини). Отже, комплекс вправ потрібно складати так, щоб розтягти м'язи черевного преса і грудні, а м'язи спини зміцнити. Крім того, потрібно приділяти увагу вправам, зв'язаним з вигинанням тулуба в грудному відділі хребта без прогину в поперековій області.

# 6.1.Комплекс вправ при круглій спині

1. В.П. - о.с., 1-2– руки нагору, два хлопка в долоні над головою. 3-4 – полу присід, руки назад, два хлопка в долоні за спиною. 8-16 разів. Темп середній.
2. В.П. – стійка: ноги нарізно. 1 – полуприсід, руки на плечі. 2 – стійка на носках, руки нагору, пальці нарізно. 3 – те ж, що на рахунок 1. 4 – стійка навшпиньки, права рука в сторону, ліва нагору, поворот голови праворуч. 5 – те ж, що на рахунок 1. 6 – полуприсід, ліва рука в сторону, права нагору, поворот голови ліворуч. 7 – те ж, що на рахунок 1. 8 – В.П. Те ж в іншу сторону. 8-16 разів. Темп середній.
3. В.П.– о.с., руки за спину, кисті в замку. 1-2 – нахил уперед прямим тулубом, руки назад. 3-4 – В.П. прогнутися в попереку. Те ж з пересуванням вправо і вліво. 8-16 разів. Темп середній.
4. В.П. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. 1-9 – кругові рухи руками назад з малою амплітудою. Те ж зігнутими руками. По 2 рази. Темп середній.
5. В.П. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил назад, права рука за спину, ліва перед собою. 2 – В.П. 3 – нахил назад, ліва рука за спину, права перед собою. Те ж з полуприсіданням. По 8 разів. Темп середній.
6. В.П. – о.с., руки на плечі. 1 – полуприсід, прогнутися в попереку, лопатки звести. 2-3 – пружний полуприсід, руки назад, пальці нарізно. 4 – В.П. 8-16 разів. Темп середній.
7. В.П. – полуприсід, руки вперед. 1,2,3 – прогнутися в попереку, руки в сторони – назад, пальці нарізно. 4 –В.П. 8-16 разів. Темп середній.
8. В.П.– о.с., скакалку за спину. 1 – прогнутися в попереку, скакалку назад. 2 – В.П. 3 – полуприсід, скакалку назад. 4 – В.П. 8-16 разів. Темп середній
9. В.П. – о.с., скакалку на плечі 1– права назад на носок, скакалку нагору прогнутися в попереку. 2 – В.П. 3 – нахил вправо, праву в сторону на носок, скакалку нагору. 4 – В.П. 8-16 разів. Темп середній.
10. В.П. – стійка: ноги нарізно, скакалку до низу. 1 – нахил уперед прогнувши, скакалку нагору. 3-4 – випрямитися, нахил назад. 5 – поворот тулуба ліворуч. 7-8 – В.П. 8 разів. Темп середній.
11. В.П. – о.с., скакалку на плечі. 1-2 – випад з нахилом вправо, скакалку нагору. 3-4 – В.П. 5-6 – випад вправо з нахилом уліво, скакалку нагору. 7-8 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.
12. В.П. – стійка на колінах, скакалку назад. 1-2 – сід на п'ятах, прогнутися, скакалку назад. 3-4 – В.П. 6-10 разів. Темп середній.
13. В.П. – упор на колінах, прогнутися в попереку. 1-2 – зігнути руки до торкання грудьми підлоги, лопатки звести, лікті назад. 3-4 –В.П. 6-8 разів. Темп середній.
14. В.П. – упор на колінах. 1-2 – мах правою ногою назад, ліву руку нагору. 3-4 – В.П. Те ж з іншої ноги й іншої руки. По 8-16 разів. Темп середній.
15. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно, скакалку нагору. 1 – нахил вправо 2 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 6- 8 разів. Темп середній.
16. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно. 1-2 – мах правою ногою вліво, носком торкнутися підлоги за лівою ногою, прогнутися в попереку. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 6- 8 разів. Темп середній.
17. В.П. – сід зігнувши ноги, руки до сторони. 1-2 – поворот тулуба праворуч, руки за голову, лікті назад, лопатки звести. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 6-8 разів. Темп середній.
18. В.П. – положення сидячи, скакалку нагору. 1-2 – лягти на спину, скакалку вниз, ноги вперед. 3-4 – В.П. 8 разів. Темп середній.
19. В.П. – лежачи на животі, скакалку нагору. 1-2 – прогнутися, ноги нарізно підняти над підлогою 3-4 – В.П., розслабитися. 5-6 – підняти ноги над підлогою. 7-8 – В.П. 6-8 разів. Темп середній.
20. В.П. – упор лежачи на передпліччях. 1-2 – підняти ноги над підлогою, прогнутися в попереку, руки в сторони. 3-4 – В.П., розслабитися. 5-6 – руки нагору, потягнутися нагору. 7-8 – В.П., розслабитися. 4-8 раз. Темп повільний і середній.
21. В.П. – упор лежачи на передпліччях. 1-2 – розігнути руки, прогнутися, голову назад. 3-4 – В.П. 5-6 – прогнутися, руки назад, ноги підняти над підлогою. 7-8 – В.П., розслабитися. 6-8 разів. Темп повільний і середній.
22. В.П. – упор лежачи на передпліччях. 1-2 – прогнутися, руки нагору. 3-4 – В.П. 5-6 – прогнутися, ноги підняти над підлогою. 7-8 – В.П., розслабитися. 6-8 разів. Темп повільний і середній
23. В.П. – лежачи на животі, руки нагору. 1 – прогнутися, руки в сторони, ноги підняти над підлогою. 2 – В.П. 8-10 разів. Темп повільний і середній.
24. В.П. – лежачи на спині. 1-2 – прогнутися в грудному відділі хребта, зігнути праву ногу. 3- 4 – В.П., розслабитися. Те ж лівою ногою. По 6-8 разів. Темп повільний.
25. В.П. – лежачи на спині. 1-2 – руки нагору, потягнутися нагору. 3-4 – прогнутися в грудному відділі хребта. 5-6 – В.П., розслабитися. 4-8 разів. Темп повільний.

# http://ua-referat.com/dopb253843.zip7.ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГЛО-УВІГНУТОЇ СПИНИ

 Кругло-увігнута спина схожа на круглу. Але таз при кругло-увігнутій спини різко нахилений уперед, а сідниці випнуті назад. М'язи черевного пресу розтягнуті, що обумовлює відвисання живота і приводить до опущення внутрішніх органів. М'язи сідниць, задньої поверхні стегон і грудні також розтягнуті. М'язи передньої поверхні стегон через неправильну статику – у стадії умовного укорочення. Вигини в грудному і поперековому відділах хребта збільшені. Грудна клітка впала, талія трохи укорочена.

 При недостатньо розвитий мускулатурі лопатки стають криловидними. Трохи зменшена екскурсія грудної клітки, оскільки повний вдих можливий лише при достатнім розгинанні хребта. Одночасно утрудняється екскурсія діафрагми, знижується життєва ємність легень, зменшуються коливання внутрішньочеревного тиску. Усе це несприятливо впливає на діяльність органів подиху, серцево-судинної системи і шлунково-кишкового тракту.

Найбільш вигідними вихідними положеннями для вправ ритмічної гімнастики є такі, при яких можливе максимальне розвантаження хребетного стовпа по осі і виключається натяг м'язів, що обумовлюють кут нахилу таза. До таких вихідних положень відносяться положення лежачи на спині, животі, упор на колінах.

Кругло-увігнуту спину потрібно виправляти за допомогою вправ, що зміцнюють наступні м'язові групи: грудні, черевного преса, задньої поверхні стегон, сідничні, а також вправ, що розтягують м'язи передньої поверхні стегон. Особливу увагу варто приділяти і дихальним вправам.

## Комплекс вправ при кругло-увігнутій спині

1. В.П. – стійка: ноги нарізно, руки на стегна. 1-2 – полуприсід з невеликим

 нахилом уперед, голову назад, лопатки звести. 3 – випрямитися, руки

 нагору. 4 – В.П. 8-16 разів. Темп середній.

 2. В.П – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. 1-3 – зігнути праву ногу назад,захопити стопу руками, пружинними рухами пригорнути її до сідниць. 4 – В.П. Те ж з іншою ногою. По 4 рази. Темп середній.

 3. В.П – широка стійка ноги нарізно, руки нагору. 1-3 – три пружних нахили

 вперед прямим тулубом, руками торкнутися носків, голову назад. 4 – В.П.

 4-8 разів. Темп середній.

 4. В.П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил уперед, права нога уперед на п'яту, руки назад, кисті розігнути. 2 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 8-16 разів. Темп середній.

5. В.П. – упор присівши. 1-2 – упор стоячи. 3-4 – В.П. По 8-16 разів. Темп середній.

6. В.П. – глибокий випад на правій з опорою руками об підлогу.1-2 – нахил уперед, випрямляючи праву ногу. 3-4 – В.П. 6-8 разів. Те ж саме з іншої ноги. Темп повільний.

7. В.П. – стійка на колінах, руки за голову. 1-2 – нахил уперед, руки вперед. 3-4 –В.П. 5 – положення сидячи на лівому стегні, праву руку за голову, ліву в сторону. 6 – В.П. 7 – положення сидячи на правому стегні, ліву руку за голову, праву в сторону. 8 – В.П. 4-8 разів. Темп середній.

8. В.П. – стійка на колінах, руки в сторони. 1-2 – положення сидячи на п'ятах з нахилом уперед, руки назад. 3-4 – В.П. 8 разів. Те ж з пересуванням вправо і вліво. Темп середній.

9. В.П. – стійка на колінах, носки нарізно, руки на пояс. 1-2 – права нога вперед нахил назад, руки в сторони. 3-4 – В.П. Те ж з лівої ноги. По 6 разів. Темп середній.

10. В.П. – упор на колінах. 1- 2 – положення сидячи на п'ятах, не відриваючись долонь від підлоги. 3-4 – В.П., голову назад прогнутися у верхньому грудному відділі хребта. 4-8 разів. Темп середній.

11. В.П. – положення сидячи. 1-2 – нахил уперед, руки вгору, стопи розігнути. 3-4 – В.П., прогнутися. 8 разів. Темп середній.

12. В.П. – положення сидячи, руки в сторони. 1-2 – зігнути праву ногу, захопити гомілку руками, притягнути до грудей. 3-4 – В.П. Те ж з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.

13. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно. 1-3 – три пружних нахили вперед, руки в сторони. 4 – В.П. 4-8 разів. Темп середній.

14. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно, ліва нога зігнута, руки в сторони.

 1-3 – три пружних нахили до правої ноги, права рука вгору. 4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп повільний.

15. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно, руки вгору. 1-3 – три пружних нахили вперед, руками торкнутися носків. 4 – В.П. 6-8 разів. Темп повільний і середній.

16. В.П. – положення сидячи, ноги нарізно, руками захопити стопи. 1 – нахил уперед - вправо. 2 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4-8. раз. Темп повільний.

17. В.П. – положення сидячи, ноги схрещено, руки зігнути в сторони, передпліччя до верха, пальці нарізно. 1 – звести лопатки. 2 – В.П. 8-16 разів. Темп середній.

18. В.П. – лежачи на спині, руки нагору. 1-2 – зігнути праву ногу вперед, притягнути коліно до грудей. 3-4 – В.П. Те ж з лівої ноги. По 8 разів. Темп середній.

19. В.П. – лежачи на спині, руки вгору. Почергове згинання ніг уперед. Темп на початку повільний, потім швидкий. По 8-16 разів.

20. В.П. – лежачи на спині, ноги вперед схрещені рухи ногами. По 8-16 разів. Темп середній і швидкий.

21. В.П. – лежачи на спині, зігнувши ноги. 1 – підняти таз, мах правою ногою вперед. 2 – В.П. Те ж з лівої ноги. Те ж піднімаючи на носок опорної ноги. По 4-8 разів. Темп середній.

22. В.П. – лежачи на спині, руки нагору. 1-2 – зігнути ноги з поворотом праворуч, стегнами торкнутися підлоги. 3-4 – те ж вліво. 8-16 разів. Темп середній.

23. В.П. – лежачи на животі, руки в сторони. 1-2 – зігнути праву ногу назад, руками захопити стопу, не відриваючись стегно від підлоги. 3-4 – В.П., розслабитися. 4-8 разів. Темп повільний і середній.

24. В.П. – лежачи на спині, зігнувши ноги, коліна пригорнути руками до грудей. Перекати вперед – назад. 8-16 разів. Темп повільний.

# 8.ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛОСКОЇ СПИНИ



Плоска спина - самий невигідний для хребта тип порочної постави. Хребет позбавлений фізіологічної кривизни, наближається в профіль до прямої лінії. Грудна клітка вузька, сплощена і зміщена трохи вперед. Опущений пояс верхніх кінцівок відтягає лопатки вперед, їхні внутрішні краї і нижні кути розходяться і відстають від ребер. Лопатки здобувають крилоподібну форму і часто виступають під шкірою. М'язи спини розвинуті слабко, кут нахилу таза зменшений, живіт утягнутий, сідниці надмірно випнуті назад.

Відсутність фізіологічних вигинів відносять до недоліку ресорної функції хребта. Він підвищує його ранимість під час бігу, стрибків і перенесення ваги. При плоскій спині хребет хитливий до різних деформуючих дій і легко викривляється вправо чи вліво, компенсуючи тим самим відсутні фізіологічні вигини. З такою поставою студентки тримаються напружено, підкреслено прямо. Рухи їх незграбні.

Ліжко, на якому сплять з такою спиною, повинно бути помірно м'яким, з низькою подушкою. Занадто м'який матрац і висока подушка сприяє формуванню круглої спини, а занадто тверда - згладжує фізіологічні вигини хребта і сприяє формуванню плоскої спини.

При плоскій спині необхідно рівномірно зміцнювати м'язи спини, живота, сідниць і нижніх кінцівок. Перевагу потрібно віддавати тим вправам, при виконанні яких збільшується нахил таза вперед і лордоз поперекового відділу хребта.

## 8.1. Комплекс вправ при плоскій спині

## Ходьба на місці і по колу на носках з різними рухами рук: нагору - до пліч; уперед – до пліч; униз – до пліч. Протягом 1 хв. Темп середній.

1. В.П. – стійка ноги нарізно. 1-2 – встати на носки, руки вперед, округлити спину, нахилити голову назад. 3-4 – полуприсід, руки в сторони, прогнутися в попереку, нахилити голову вперед. 8-16 разів. Темп середній.
2. В.П. – полуприсід, руки на стегнах. 1 – округлити спину. 2 – В.П. 3 – прогнутися в попереку. 4 – В.П. 8-16 разів. Те ж з вихідного положення полуприсід руки за голову. Темп середній.
3. В.П. – О.С., руки в сторони. 1 – мах правою зігнутою ногою вперед, хлопок під ногою в долоні під стегном. 2– В.П. Те ж лівою ногою. По 4 - 8 разів. Темп середній.
4. В.П. – О.С., руки вперед. 1 – мах правою зігнутою ногою вперед, торкнутися коліном правої руки. 2– В.П.Те ж з лівою ногою. По 4-8 разів. Темп середній.
5. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в замок. 1-4 – кругові рухи тазом вправо. Те ж вліво. 4-8 разів. Темп середній.
6. В.П. – полуприсід, ноги нарізно, руки на стегнах. 1 – підняти п’ятку правої ноги, праве плече вгору, голову ліворуч. 2 – В.П. Те ж в іншу сторону. 6-8 разів. Темп середній.
7. В.П. – полуприсід, ноги нарізно,руки в сторони. 1 – округляючи спину, повернути руки усередину, долонями вгору. 2 – прогнутися в попереку, повернути руки назовні долонями догори. 8-16 разів. Темп середній.
8. В.П. – глибокий випад правою, руки в сторони. 1-2 – нахил уперед, руки на праве коліно. 3– В.П.Те ж з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.
9. В.П. – стійка на колінах. 1-2 – нахил назад, руки назад, торкнутися руками п'ят. 3-4 – В.П. По 4-8 разів. Темп середній.
10. В.П. – упор на колінах. 1 – стійка на колінах, поворот тулуба праворуч, праву руку до правої п'яти, ліву убік нагору. 2 – те ж в іншу сторону. 3-4 – В.П., прогнутися в попереку. По 4 рази. Темп повільний середній.
11. В.П. – упор на лівому коліні, права в сторону на носок. 1-7 – махи правою ногою в сторони. 8 –В.П. Те ж в іншу сторону. Темп середній.
12. В.П. – упор на колінах. 1 – мах правою ногою назад. 2 – округлити спину, нахилити голову вперед, мах правою зігнутою ногою вперед. Те ж з лівої ноги. По 8 разів. Темп середній.
13. В.П. – упор на колінах і передпліччях. 1-3 – махи правої назад. 4 – В.П. Те ж з лівої ноги. По 8 разів. Темп середній.
14. В.П. – упор на колінах. 1-2 – прогнутися, нахилити голову назад. 3-4 –округлити спину, нахилити голову вперед. 8-16 разів. Темп середній.
15. В.П. – положення сидячи. 1 – мах правою зігнутою ногою вперед. 2 – мах правою ногою вперед. Те ж з лівої ноги. По 8-16 разів. Темп середній.
16. В.П. – положення сидячи, руки за голову. 1-2 – поворот тулуба праворуч з нахилом уперед, зігнути праву ногу вперед, лівим ліктем торкнутися правого коліна. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 8-16 разів. Темп середній.
17. В.П. – лежачи на спині, зігнути ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – сісти, не відриваючись стіп від підлоги, руки вперед. 3-4 – В.П.8 разів. Темп середній.
18. В.П. – лежачи на спині. Почергові схрещені махи ногами над підлогою. 8 разів. Темп середній і швидкий.
19. В.П. – лежачи на спині, руки вперед. 1-4 – сісти, схрещені махи руками. 5-8 – перейти в В.П. не припиняючи рухи руками. 2-4 рази. Темп повільний і середній.
20. В.П. – упор лежачи на передпліччях. 1-7 – почергові махи ногами назад. 8 –В.П. 2-4 рази. Темп середній.

1. В.П. – упор лежачи на передпліччях. 1-2 – ноги в сторони. 3-4 – В.П. Стопи з'єднати. 4-8 разів. Темп середній.
2. В.П. – лежачи на спині зігнути ноги, таз підняти. 1 – не відриваючись п’яток від підлоги, випрямити праву. 2– В.П. Те ж лівою ногою. По 4 рази. Темп повільний.
3. В.П. – лежачи на спині. 1-2 – прогнутися, піднімаючи поперек над підлогою, стопи на себе. 3-4 – В.П. Розслабитися. 2-4 рази. Темп повільний.

# 9.ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОРДОТИЧНОЇ ПОСТАВИ



 Лордотическа постава характерна посиленням поперекового лордозу. Таз при цій поставі різко нахилений уперед, живіт випнутий. Це сприяє опущенню внутрішніх органів і не рідко супроводжується розладом їхньої діяльності. Відзначається також умовне укорочення м'язів спини в поперековому відділі хребта і попереково - підвздошних. М'язи живота, сідниць і задньої поверхні стегон розтягнуті. Усі перераховані групи м'язів і зв'язковий апарат ослаблений. У зв'язку з цим знижена працездатність. Порушення в діяльності внутрішніх органів приводить до того, що організм стає схильним до цілого ряду захворювань.

Завдяки механізму тонізуючої дії, вправи ритмічної гімнастики здатні підвищити загальний життєвий тонус, активізувати діяльність всіх органів і систем, підняти захисні сили організму.

При лордотичній поставі потрібно уникати вправ, що викликають різкий нахил назад у поперековому відділі хребта, і вправ, у яких таз фіксований. Показано вправи, що підвищують тонус і силу м'язів черевного преса, спини і сідничних м'язів.

Для тренування сили і витривалості м'язів найбільш доцільні вправи, виконувані з вихідних положень лежачи на спині, животі і на боці. У цих положеннях м'язи звільняються від навантаження, зв'язаної з утриманням тіла. Хребет також розвантажується. Отже, вихідні положення лежачи дозволяють вибірково впливати на ті чи інші групи м'язів.

Крім спеціальних вправ ритмічної гімнастики, що виправляють поставу, необхідно для закріплення отриманої навички постійно виконувати вправи на відчуття правильної постави.

## 9.1. Комплекс вправ при лордотичній поставі

1. Ходьба на п'ятах на місці і по колу з різними рухами рук. Протягом 1хв. Темп середній.
2. В.П. – О.С. 1-2 – зігнути праву ногу вперед, притиснути коліно до грудей. 3 – випрямити праву ногу в сторону на носок, руки в сторони. 4 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.
3. В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – два пружних нахили вперед, руками торкнутися підлоги. 3 – нахил уперед, руки в сторони.4 – В.П. По 4-8 разів. Темп повільний і середній.
4. В.П. – упор присівши, коліна нарізно. 1 – нахил уперед, випрямити ноги, кисті від підлоги не відривати (упор стоячи). 2 – В.П. 8 разів Темп повільний.
5. В.П. – упор присівши. 1-2 – розігнути ліву ногу назад. 3-4 – В.П. 5-6 – розігнути ліву в сторону. 7-8 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4-8. раз. Темп повільний.
6. В.П. – сидячи на п'ятах, зігнути руки, долоні на живіт. 1-2 – округлити спину, нахилити голову вперед. 3 – випрямити тулуб, зігнути руки в сторони, передпліччя до верха, пальці нарізно. 4 – В.П. 8 разів. Темп середній.
7. В.П. – сидячи на п'ятах, руки вперед, кисті нарізно. 1-4 – поступово перейти в стійку на колінах з почерговим рухом пліч уперед та назад. 5-8 – поступово повернутися в В.П., продовжуючи рухи плечима. 4-8 раз. Темп середній.
8. В.П. – стійка на колінах, нахил уперед, руки за голову. Пересування в сторони, вперед та назад. По 4 рази. Темп повільний.
9. В.П. – упор на колінах. 1 – праву ногу в сторону. 2- 3 – коло ногою донизу з невеликою амплітудою. 4 – В.П. Те ж з лівої ноги. По 4 рази. Темп повільний.
10. В.П. – сидячи. 1- 2 – зігнути ноги, притиснути коліна до грудей. 3 - положення сидячи кутом. 4 – В.П. 8 разів. Темп середній.
11. В.П. – сидячи, зігнувши ліву ногу, коліно в сторону стопа на стегні правої. 1-2 – мах правою ногою вперед. 3-4 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.
12. В.П. – сидячи, руки до сторони. 1 – зігнути праву вперед, коліно притиснути руками до грудей. 2 – В.П. 3-4 - Те ж з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.
13. В.П. – сидячи, зігнувши ноги. 1-4 – вісімка гомілками. 4 рази. Темп повільний.
14. В.П. – сидячи. 1-2 – підняти таз, розігнути стопи. 3-4 – В.П. 8 разів. Темп середній.
15. В.П. – сидячи кутом зігнувши ноги, руки зігнуті перед грудьми. 1-2 – випрямити ноги вправо, руки вліво. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп повільний.
16. В.П. – сидячи, зігнувши ноги нарізно, руки на колінах. 1 – випрямляючи праву ногу нахил до лівого, праву руку просмикнути під коліном лівої. 2 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4 рази. Темп середній.
17. В.П. – сидячи на лівому стегні, зігнуті ноги нарізно, руки в сторони. 1 – випрямити праву ногу в сторону. 2-3 – пружні нахили вправо, руками торкнутися носка правої ноги. 4 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4 рази. Темп середній.
18. В.П. – сидячи на лівому стегні, права нога зігнута вперед. 1 – випрямити ногу вперед, захопити гомілка руками. 2-3 – пружні махи вперед. 4 – В.П. Те ж з іншої сторони. По 4 рази. Темп середній.
19. В.П. – лежачи на лівому боці, права на носок схрещено перед лівою з опорою лівою рукою об підлогу, права рука на пояс. 1-2 – таз в сторону, праву руку в сторону. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп повільний і середній.
20. В.П. – лежачи на спині, зігнувши ноги. 1-3 – таз уперед, долоні на попереку, пружинячі рухи вперед. 4 – В.П. 4-8 разів. Темп повільний.
21. В.П. – лежачи на спині зігнувши ноги. 1-2 – перекат уперед. 3-4 – перекат назад. 8 разів. Темп середній.
22. В.П. – стійка на лопатках, руки на пояс. 1-2 – опустити праву ногу за голову, торкнутися носком підлоги. 3-4 – Те ж з іншої ноги. По 2 рази. Темп повільний.
23. В.П. – те ж. 1-2 – праву ногу вперед, ліву назад. 3-4 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 2 рази. Темп повільний.
24. В.П. – те ж. 1-2 – опустити ноги за голову. 3-4 – В.П. 2 рази. Темп повільний.
25. В.П. – лежачи на спині, руки нагору. 1-4 – зігнути ноги, притиснути коліна руками до грудей. 5-6 – В.П., потягнутися руками нагору, відтягнути носки, притиснути поперек до підлоги. 7-8 – розслабити м'язи. 2-4 рази. Темп повільний.

# 10.ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛИОТИЧНОЇ ПОСТАВИ



Сколиотична постава виникає при асиметричному положенні плечового поясу і тазу, різній довжині ніг і косому положенні тазу. Для цієї постави характерні незначні відхилення хребта вправо чи вліво від його серединної вісі, що зникають при напрузі м'язів спини. На стороні ввігнутості хребта надпліччя і лопатки опущені, а відстань між лінією талії й опущеної руки збільшена - збільшений так називаний «трикутник талії». На протилежній стороні контури цього трикутника згладжені. М'язи спини і живота ослаблені. При сколиотичній поставі, на відміну від сколіозу (щирого скривлення хребта), людина напругою чи м'язи може випрямитися цілком. Але якщо вчасно не прийняти заходи для виправлення цієї постави, можуть виникнути зміни в міжхребетних дисках і кістковій тканині, характерні для сколіозу.

Позбутися від сколиотичної постави, як і від сколіозу, що починається, можливо лише створенням гарного м'язового корсета, завдяки якому хребет буде міцно утримуватися м'язами в правильному положенні. Тому дуже корисні різноманітні симетричні вправи, особливо для попереково -підвздошних м'язів, так, як умовне укорочення кожної з них може стати причиною сколиотичної хвороби.

У профілактиці і лікуванні сколиотичної постави і сколіозу велике значення має правильна робоча поза. Вона повинна забезпечити симетричне розташування частин тіла щодо його осі.

10.1. Комплекс вправ при сколиотичній поставі

1. В.П. – О.С., руки до пліч. 1 – нахил вправо, руки в сторони, кисті розігнути. 2 – В.П. 3– нахил вліво, руки в сторони, кисті розігнути. 4 – В.П. 5 – нахил вліво, крок лівої вліво, руки вгору, пальці нарізно. 6 – В.П. 7– нахил вправо, крок правої вправо, руки вгору, пальці нарізно. 8 – В.П. 8-16 разів. Темп середній.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-2 – два пружних нахили вправо. 3 – поворот тулуба праворуч. 4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 8-16 разів. Темп середній.

3. В.П. – О.С., руки вгору, кисті в замок. 1 – нахил назад, права назад на носок. 2 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 8-16 разів. Темп середній.

4. В.П. – широка стійка, ноги нарізно. 1 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги. 2 – поворот тулуба праворуч, права рука в сторону - назад. 3-4 –Те ж в іншу сторону. По 8-16 разів. Темп середній.

5. В.П. – стійка на колінах, руки до пліч. 1 – поворот тулуба праворуч, праву руку в сторону - назад, ліву руку вгору. 2 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.

6. В.П. – Стійка на колінах, руки за голову. 1-2 – два пружних повороти тулуба праворуч. 3-4 – два пружних повороти тулуба ліворуч. 5-6 – положення сидячи на п'ятах з невеликим нахилом назад, руки вперед долонями догори. 7-8 – В.П. 4 рази. Темп середній.

7. В.П. – стійка на колінах, руки вперед, кисті розігнути. 1-2 – сісти на праве стегно, руки вліво. 3-4 – те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп середній.

8. В.П. – стійка на колінах, ноги нарізно. 1-3 – три пружних нахили до правого коліна, руки в сторони. 4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.

9. В.П. – стійка на лівому коліні, праву в сторону. 1-2 – нахил до правої ноги, лівою рукою торкнутися правого носка, праву руку назад. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.

10. В.П. – те ж. 1-2 – нахил до правої ноги, головою торкнутися правого коліна, руки назад. 3-4 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.

11. В.П. – сидячи на лівому стегні з упором на ліву руку. 1 – випрямити праву ногу і руку в сторону. 2 – зігнути праву ногу і руку вліво. 3– випрямити праву ногу і руку в сторону. 4 – В.П. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

12. В.П. – упор на колінах. 1-2 – праву назад на носок, ліву назад вгору. 3-4 – В.П., розслабити м'язи спини. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп повільний і середній.

13. В.П. – упор на правому коліні, ліву ногу в сторону. 1 – зігнути руки. 2 – В.П. Те ж з іншої ноги. По 4- 8 разів. Темп середній.

14. В.П. – сидячи, ноги нарізно,руки вгору, кисті в замок. 1-3 – три пружних повороти тулуба праворуч. 4 – В.П. Те ж ліворуч. По 4-8 разів. Темп середній.

15. В.П. – сидячи, ноги нарізно схрещені, руки в сторони. 1 – нахил вправо, права рука за спину, ліву зігнути вгору. 2 – В.П. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп середній.

16. В.П. – лежачи на лівому боці, з упором на праву руку, ліва рука вгору. 1 – мах правою ногою в сторону. 2 – В.П. 3 – мах правою зігнутою ногою в сторону. 4 – В.П. 8-16 разів. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

17. В.П. – лежачи на спині, руки в сторони. 1 – ноги нарізно. 2-3 – ноги схрещено підняти над підлогою.4 – В.П. Під час виконання вправи поперек притиснути до підлоги. 8 разів. Темп повільний.

18. В.П. – лежачи на спині, руки за голову. 1-2 – підняти над підлогою верхню частину тулуба. 3-4 – В.П., розслабитися. 5-8 – ноги вперед (до кута 30о від підлоги). 7-8 – В.П., розслабитися. 4-6 разів. Темп повільний і середній.

19. В.П. – лежачи на спині, руки вгору. 1-2 – нахил вправо, руки за голову. 3-4 – В.П., потягнутися вгору. По 4-8 разів. Те ж із пружним нахилом. Темп повільний.

20. В.П. – лежачи на животі, праву руку вгору, ліву вниз. 1 – прогнутися, руки схрещено перед собою. 2 – ліву руку вгору, праву вниз. 3-4 – те ж в іншу сторону. 4-8 разів. Не повертаючи в В.П. Темп середній.

21. В.П.– упор лежачи на передпліччях. 1-2 – упор лежачи на стегнах, прогнутися, поворот голови праворуч, подивитися на п'яти. 3-4 –В.П., розслабитися. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп повільний.

22. В.П. – лежачи на животі, кисті під підборіддя. 1-2– нахил вправо, голову підняти, праву ногу зігнути, торкнутися коліном ліктя правої руки. 3-4– В.П., розслабитися. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп повільний.

23. В.П. – лежачи на животі, руки вгору. 1-2 – праву руку за спину, ліву підняти над підлогою, ліву ногу в сторону. 3-4 – В.П., розслабитися. 4-8 разів. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

24 В.П. – лежачи на животі, руки в сторони. 1– мах правою ногою назад. 2 –праву ногу схрещено за ліву, носком торкнутися підлоги. 3– мах правою ногою назад. 4– В.П. Те ж з іншої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. / Брест. пед. инст. им. А.С. Пушкина. – Минск, 1995 – 95с.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.- К,: Здоровье, 1988.- 160 с.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ: М.: «Советский спорт»; 1989.- 77 с.
4. Казьмин А.И., Кін И.И., Біленький В.Е. Сколіоз. – Медицина, 1981 - 269с.
5. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия.- Пер. с анг." М.: Физическая культура и спорт, 1987.- 192с.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1985.-96с.
7. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика.- М.: Физкультура и спорт.- 1987.- 160 с.
8. Марнотратів В.В.Іванова О.А., Ланцберг Л.А. Ритмічна гімнастка М.: Знання. 1985. – 64с. – (Нове в житті, науці, техніці. Серія. «Фізкультура і спорт»).
9. Михайлов В.В., Тиунова О.В., Крамина С.В. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой // Теория и практика физ. Культуры.- 1986.- с. 35 - 38.
10. Розенцвейг С. Красота – в здоровье (Перевод с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1988 - 96с. ил.
11. Сергиенко Л. Г. Ритмическая гимнастика и здоровье. // Спорт и восточные единоборства, здоровье, красота. / Гл. ред. Подобреев А.М. – Донецк: ДонНТУ, 2001. №1. – С. 11-15.
12. Сергієнко Л.Г., Фалькова Н.І. Методичні рекомендації до самостійних занять фитнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою (для студенток усіх спеціальностей). - Донецьк, Дон НТУ, 2002. -61с.
13. Сергиенко Л.Г. Методические указания к самостоятельным занятиям ритмической гимнастикой.- Донецк,: ДПИ , 1989.- 68 с.
14. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика: Альбом.- К.,: Рад. Шк., 1990,-225 с.
15. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. К.: Здоровье, 1986.- 64 с.
16. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей (Автореф. дис. канд. наук з физ. вих. і спорту). Львів, 2002.-19с.
17. Фалькова Н.І. Морфофункциональное развитие студенток в процессе физического воспитания // Спорт для всіх. – 1998.-№1.-С.10-18.
18. Фалькова Н.І. Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання //Фізичне виховання в школі.-2002.-№1.-С.45-47.