

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**Коригуюча ритмічна гімнастика при порушеннях постави**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для викладачів та студентів

Харків

2012

Рекомендовано

кафедрою фізичного виховання  
та спорту

протокол №6 від 15.02.2012

Схвалено науково-методичною радою  
факультету менеджменту,  
протокол № 7 від 15.03. 2012

Рецензент канд. пед. наук, доцент ХДПУ ім. Г.С. Сковороди Без'язичний Б.І.

## Вступ

Краса та здоров'я людини залежать від її постави. Різноманітні порушення постави негативно впливають на роботу серця, легенів та інших життєво важливих органів, погіршують обмін речовин.

Постава – це невимушена поза людини в різних положеннях: стоячи, сидячи, при ходьбі, під час гри та розваг, у процесі праці. Людей з правильною поставою видно одразу, голову вони тримають прямо, у них помірні вигини хребта, плечі розправлені, живіт підтягнутий, ноги випрямлені.

За результатами досліджень кафедри фізичного виховання та спорту ХДУХТ встановлено, що для студентства характерним є недостатній рівень функціональних резервів для підтримки здоров'я на відповідному рівні в процесі навчання, і як наслідок – наявність 25 – 27% студентів, які мають виражені відхилення у стані здоров'я. У процесі навчання виявлено тенденцію погіршення антропометричних показників, збільшення з 1,7 до 3,6% числа студентів із вираженим чинником ризику серцево-судинних захворювань. За енерговитратами у 50% студентів м'язова активність нижче рекомендованою на 15-30% .

Результати проведеного дослідження стану здоров'я студентів ХДУХТ свідчать що 14,7% студентів мають вади опорно-рухового апарату.

Мета даних методичних рекомендацій: надати методичну допомогу викладачам кафедри фізичного виховання в організації практичних занять; надати методичну допомогу студентам та особам в організації самостійних і домашніх занять.

У методичних рекомендаціях надані комплекси фізичних вправ які направлені на зміцнення м'язового корсету, формування та корекцію постави. Надані вправи можуть виконуватися як студентами для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, що є актуальним у добу комп'ютеризації освіти так і особами, які мають вади постави з метою її корекції.

Основними засобами формування правильної постави є фізичні вправи, загартування, а також самоконтроль студентів у ході виконання різних завдань.

Основні причини, які приводять до порушення постави: перенесені хвороби, нераціональний режим, зневажання фізичними вправами, довготривала робота за комп'ютером, перевтома при довготривалому сидінні, звичка неправильно сидіти, погане освітлення робочого місця, тісний та некомфортний одяг, слабкий зір. Часто порушення постави сполучується з плоскостопістю, яке нерідко виникає в результаті перевтоми та послаблення м'язів гомілки та ступні. Необхідно так

будувати своє життя, щоб, по можливості, виключити всі ці причини викривлення постави.

Розрізняють наступні порушення постави: неправильна форма спини; викривлення постави; неправильна форма грудної клітини, живота; крилоподібні лопатки; лопатки на різній висоті; звисаючі і здвигнуті плечі.

Незначні порушення постави переборюються в результаті систематичних занять фізичною культурою. При більш стійких відхиленнях від правильної постави необхідно протягом довгого часу займатися коригуючою гімнастикою, яка складається із спеціальних вправ. У випадках значних порушень постави з явно вираженими деформаціями у будові тіла необхідний спеціальний медичний огляд, дослідження та лікування у спеціальних лікувальних закладах.

Щоб випрацювати правильну поставу, застосовують дві групи вправ: загально-розвиваючі та спеціальні. До першої групи відносяться вправи, які направлені на загальний розвиток організму, укріплення м'язів та зв'язок, опорно-рухового апарату; вправи, які укріплюють м'язи ніг, спини, живота, шиї, покращуючи рухливість плечового поясу та хребта. Виконуючи загально-розвиваючі вправи, людина укріплює свій «м'язовий корсет». Для загального фізичного розвитку організму корисні вправи як без предметів, так і з гімнастичними палками, набивними м'ячами, скакалками, гантелями і т.д. До групи спеціальних відносяться вправи, ціле направлено сприятливі виробленню постави. Деякі з них досить прості і їх можна виконувати в домашніх умовах.

Формуванню навички правильно тримати своє тіло допомагають вправи, які виконуються у вертикальній площині, з яким-небудь тягарем на голові, вправи на рівновагу. Щоб навчитися правильно тримати голову, необхідно застосовувати вправи з утримуванням на ній якого-небудь тягара (мішечків вагою 200-300 грам та інші.). Ці вправи розвивають статистичну витривалість м'язів і тим самим сприяють правильному положенню голови та тіла.

Вправи на рівновагу сприяють розвитку можливостей утримувати хребет у правильному положенні, що має велике значення для правильної постави. Для попередження сутулості дуже корисні вправи, які зміцнюють м'язи плечового поясу.

## КОРИГУЮЧІ ВПРАВИ

### Вправи при круглій спині

Кругла спина – тип порочної постави з такими ознаками: голова нахилена вперед, плечі звисають вперед, лопатки відхилені від хребта, спина дугувата, живіт випнутий, сідниці плоскі, ноги злегка зігнуті в колінах. Все це пов'язано із слабкістю м'язового корсета, яка приводить до збільшення вигину в грудному відділі хребта та вирівнюванню шийних та поперечних лордозів.

При круглій спині грудна клітина впала, недорозвинена. Це впливає на дихання. Воно стає поверхневим. Здавлені легені не можуть забезпечити організм достатньою кількістю кисню. Функції серця утруднені.

Тому у осіб із круглою спиною можуть бути головні болі, втрата апетиту, порушення серцевої діяльності, погіршення зору.

Для того щоб правильно підбирати вправи ритмічної гімнастики для особи з круглою спиною, потрібно знати м'язові зміни при цьому типі порочної постави. М'язи черевного пресу якби скорочені, а м'язи спини розтягнуті. Спостерігається умовне скорочення грудних м'язів: особи з круглою спиною не можуть підняти руки вгору і завести їх назад (при сутулості – навпаки, підйом рук вгору супроводжується випрямленням спини). Отже, комплекс вправ необхідно скласти так, щоб розтягнути м'язи черевного пресу та грудні, а м'язи спини укріпити. Крім того, необхідно приділяти увагу вправам, які пов'язані з вигинанням тулуба в грудному відділі хребта без прогину в поперечній ділянці.

**1.**

В.п. – о.с., 1-2 Руки вгору, два хлопка в долоні над головою. 3-4 Напівприсід, руки назад, два хлопка в долоні за спиною. 8-16 разів.



**2.**

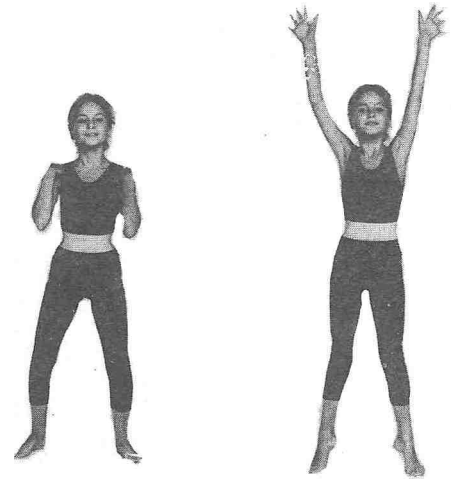
В.п. – стійка ноги нарізно, 1. Напівприсід, руки до плечей. 2. Стійка на носках, руки вгору, пальці нарізно. 3. Теж саме на рахунок 1.4. Стійка на носках, права рука в бік, ліва рука вгору, поворот голови направо.

5. Теж саме що на рахунок 1. 6. Напівприсід, ліва рука в бік, поворот голови наліво.

7. Теж саме що на рахунок 1.

8. В.п. Теж саме в інший бік. 8-16 разів.

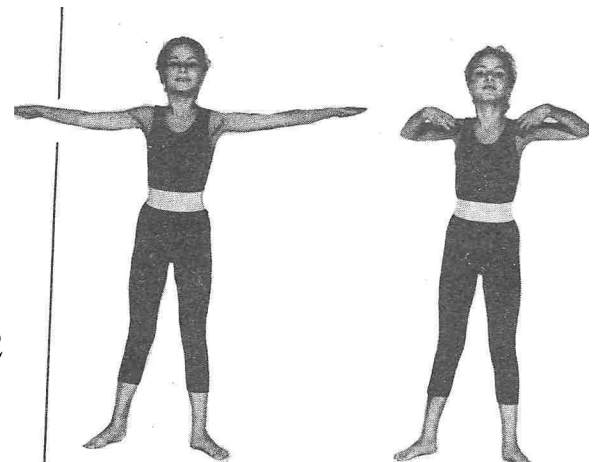
Темп середній.



**3.**

В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-8 Кругові рухи назад з маленькою амплітудою. Теж саме зігнутими руками. По 2 рази. Темп середній.



**4.**

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 спиною, права перед собою.

Теж саме з напівприсіданням. По 8 разів. Темп середній.



5.

В.п. – о.с., руки до плечей. 1. Напівприсід, прогнувшись в поясниці, лопатки звести. 2-3. Пружинячий напівприсід, руки назад, пальці нарізно. 4. В.п. 8-16 разів. Темп середній.



6.

В.п. – напівприсід, руки вперед. 1. Прогнутися в поясниці, руки в сторони - назад, пальці нарізно. 2. В.п. 3. Руки вгору, пальці нарізно. 4. В.п. 8-16 разів. Темп середній



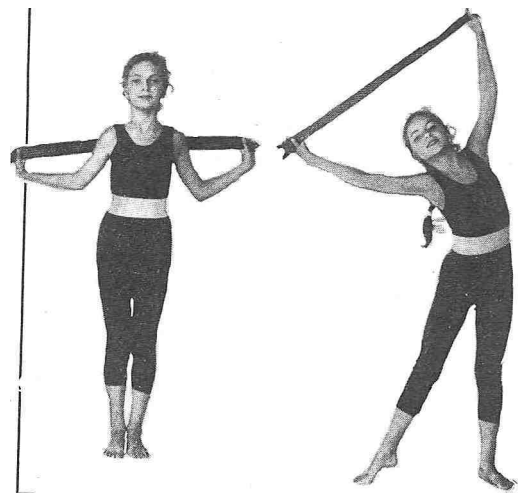
7.

В.п. – о.с, стрічку за спину. 1. Прогнутися в поясниці, стрічку назад. 2. В.п. 3. Напівприсід, стрічку назад. 4. В.п. 8-16 разів. Темп середній.



8.

В.п. – о.с., стрічку на плечі. 1. Права назад на носок, стрічку вгору, прогнутися в поясниці. 2. В.п. 3. Нахил вправо, праву в бік на носок, стрічку вгору. 4. В.п. Теж саме в інший бік. По 8-16 разів. Темп середній.



### 9.

В.п. стійка ноги нарізно, стрічку вниз.

1.Нахил вперед прогнувшись, стрічку вгору.

3-4. Випрямитися нахил назад.

5.Поворот тулуба направо. 6.Поворот тулуба наліво. 7-8 В.п 8 разів. Темп середній.



### 10.

В.п – о.с., стрічку на плечі.

1-2.Випад з нахилом вправо, стрічку вгору.

3-4. В.п. 5-6. Випад вправо з нахилом, вліво, стрічку вгору.

7-8.В.п. Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп повільний і середній.



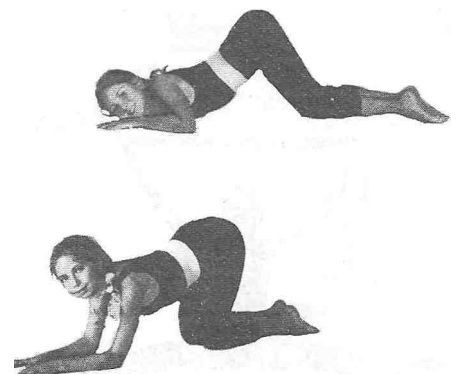
### 11.

В.п. – стійка на колінах, стрічку назад.

1-2. Сід на п'ятках, прогнутися, стрічку назад. 3-4.В.п. 2-8 разів. Темп повільний і середній.

### 12.

В.п. – упор на колінах та передпліччях, прогнувшись в поясниці.1-2.Зігнути руки до дотику грудьми пола, лопатки звести, лікті назад.3-4.В.п. 4-8 разів. Темп повільний.





**13.**

В.п. – упор на колінах. 1-2.Мах правою ногою назад, ліву руку вгору.

3-4.В.п. Теж саме другою ногою та іншої рукою. По 8-16 разів. Темп середній.



**14.**

В.п – сід ноги нарізно, стрічку вгору. 1. Нахил вправо.

2.В.п. 3.Теж саме в іншу сторону.

4. В.п.

4-8 разів. Темп середній.



**15.**

В.п – сід ноги нарізно. 1-2.Мах правою вліво, носком доторкнутися підлоги, прогнутися в поясниці.

Теж саме в інший бік. По 4-8разів.

Темп середній



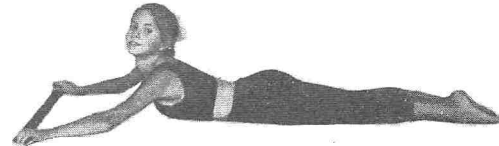
**16.**

В.п – сід, стрічку вгору. 1-2.Лягти на спину, стрічку вниз, ноги вперед. 3-4. В.п. 8 разів. Темп повільний.



**17.**

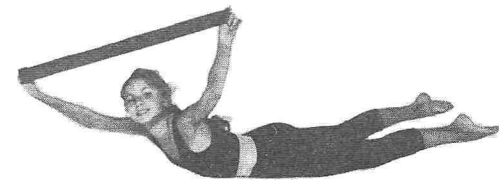
В.п – лежачи на животі, стрічку вгору. 1-2. Прогнутися, ноги нарізно підвестися над підлогою.



3-4. В.п. – розслабитися.

5-6. Підняти ноги над підлогою

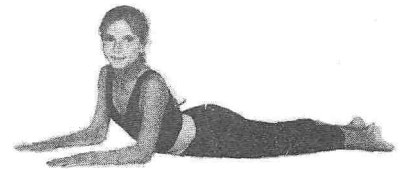
7-8. В.п. 4-8 разів. Темп середній



**18.**

В.п – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Підняти ноги над підлогою, прогинаючись у поясниці, руки в сторони.



3-4. В.п. розслабитися. 5-6. Руки вгору, підтягнутися вгору. 7-8. В.п., розслабитися, 4-8 разів. Темп повільний та середній.



### 19.

В.п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Розігнути руки, прогнутися, голову назад.



3-4. В.п. 5-6. Прогнутися, руки назад, ноги при підняти над підлогою.

7-8. В.п., розслабитися. 4-8 разів. Темп повільний і середній.



### 20.

В.п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Прогнутися, руки вгору. 3-4 В.п.

5-6. Прогнутися, ноги при підняти над підлогою.

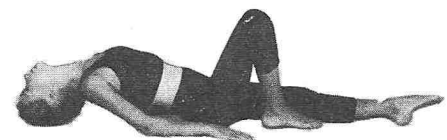
7-8. В.п, розслабитися. 4-8 разів. Темп повільний та середній.



### 21.

В.п. – лежачи на спині. 1-2.

Прогнутися в грудному відділі хребта, зігнути праву ногу. 3-4. В.п. розслабитися. Те ж з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп повільний.



### 22.

В.п. – лежачи на спині.

1-2. Руки вгору, підтягнути вгору.

3-4. Прогнутися в грудному відділі хребта. 5-6. В.п. розслабитися

4-8 разів. Темп повільний.



### **Вправи при кругло-вгнутій спині.**

Кругло-вгнута спина схожа на круглу. Але таз при кругло-вгнутій спині різко нахилений вперед, а сідниці випнуті назад. М'язи черевного пресу розтягнуті, що обумовлює відвисання живота і призводить до опускання внутрішніх органів. М'язи сідниць, задньої поверхні стегон та грудної клітини також розтягнуті. М'язи передньої поверхні стегон через неправильну статику – у стадії умовного скорочення. Вигини в грудному та поперековому відділах хребта збільшені. Грудна клітина впала, талія декілька скорочена.

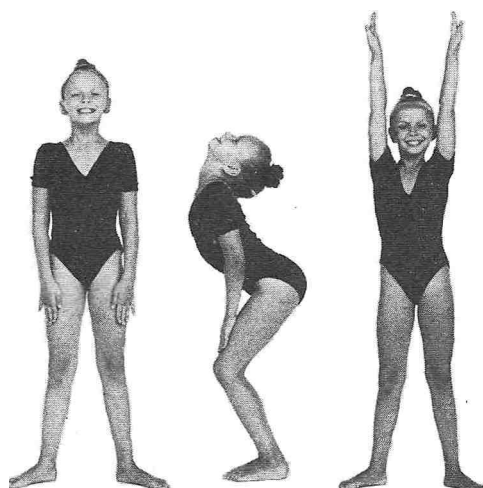
При недостатньо розвиненій мускулатурі лопатки стають крилоподібними. Декілька зменшена екскурсія грудної клітини, оскільки повний вдих можливий лише при достатньому розгинанні хребта. Одночасно утруднюється екскурсія діафрагми, знижується життєва ємкість легенів, зменшуються коливання внутрішньочеревного тиску. Все це несприятливо впливає на діяльність органів дихання, серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту.

Найбільш вигідними початковими положеннями для вправ ритмічної гімнастики є такі, при яких можлива максимальна розгрузка хребта по осі та виключення натягу м'язів, обумовлюючих кут нахилу таза. До таких початкових положень відносяться положення лежачи на спині, животі, упор на колінах.

Кругло-вгнуту спину необхідно виправляти за допомогою вправ, укріплюючи наступні м'язові групи: грудні, черевного пресу, задньої поверхні стегон, сідничні, а також вправи, що розтягують м'язи передньої поверхні стегон. Особливу увагу необхідно приділяти і дихальним вправам.

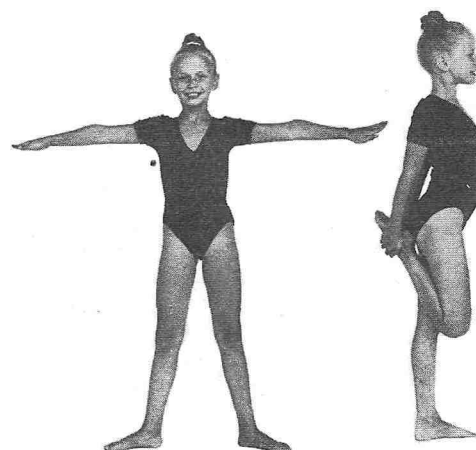
### 1.

В.п – стійка ноги нарізно, руки на стегна. 1-2. Напівприсід з невеликим нахилом вперед, голову назад, лопатки звести. 3. Випрямитися, руки вгору. 4. В.п. 8-16 разів. Темп середній.



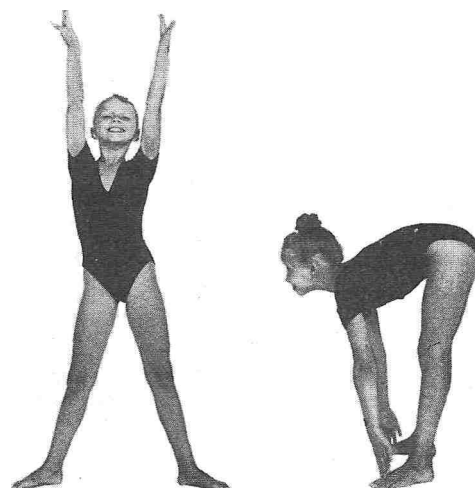
### 2.

В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-3. Зігнути праву ногу назад, обхватити ступню руками, пружинячими рухами прижимати її до сидниць. 4. В.п. Теж саме іншою ногою. По 4 рази. Темп середній.



### 3.

В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-3. Три пружинячих нахили вперед з прямим тулубом, руками доторкнутися носків, голову назад. 4. В.п. 4-8 разів. Темп середній.



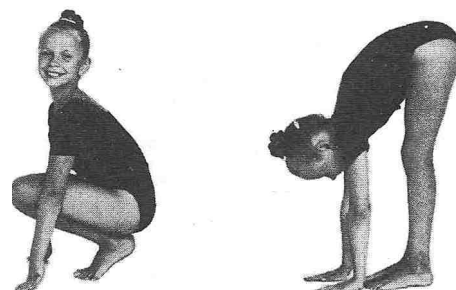
**4.**

В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Нахил вперед, права нога вперед на п'ятку, руки назад, кісті розігнути. 2. В.п. Теж саме іншою ногою. По 8-16 разів. Темп середній.



**5.**

В.п. – упор присів. 1-2. Упор стоячи. 3-4. В.п. По 4- 8 разів. Темп повільний та середній.



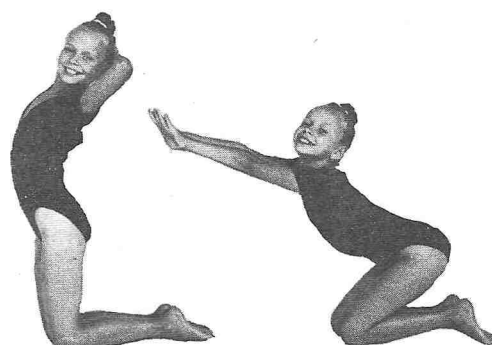
**6.**

В.п. – глибокий випад на правій з опорою руками на підлогу. 1-2. Нахил вперед, випрямляючи праву ногу. 3-4. В.п. 4-8 разів. Теж саме лівою ногою. Темп повільний.



**7.**

В.п. – стійка на колінах, руки за голову. 1-2. Нахил вперед, руки вперед.



3-4. В.п. 5. Сід на лівому стегні,  
праву руку за голову, ліву в бік.  
6. В.п. 7. Сід на правому стегні,  
ліву руку за голову, праву в бік.  
8. В.п. 4-8 разів. Темп середній.



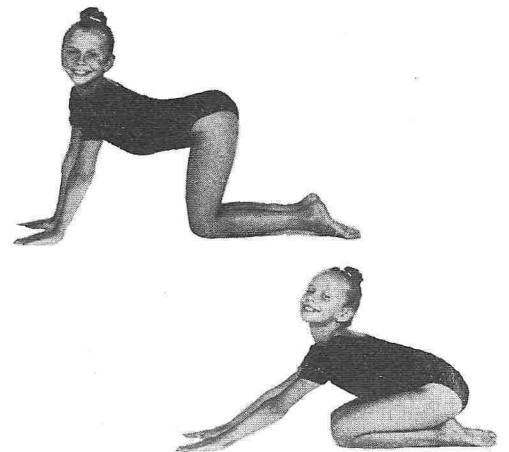
**8.**  
В.п. – стійка на колінах, руки в сторони.  
1-2. Сід на п'ятках з нахилом вперед,  
руки назад. 3-4. В.п. 8 разів. Теж саме з  
пересуванням вправо і вліво. Темп  
середній.



**9.**  
В.п. – стійка на колінах, ноги  
нарізно, руки на пояс. 1-2. Права нога  
вперед, нахил назад, руки в сторони.  
3-4. В.п. Теж саме лівою ногою. По 4 рази.  
Темп повільний.

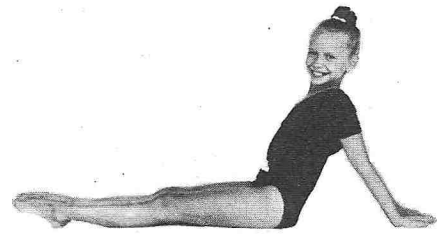


**10.**  
В.п. – упор на колінах. 1-2. Сід на  
п'ятках не відриваючи долоні від  
підлоги. 3-4. В.п. голову назад,  
прогнутися у верхньому грудному  
відділі хребта. 4-8 разів. Темп  
повільний.



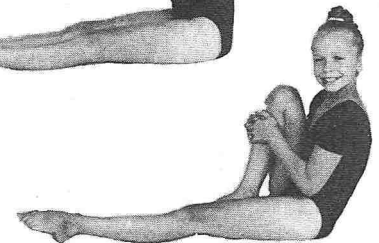
**11.**

В.п. – сід. 1-2. Нахил вперед, руки вгору, ступні розігнути. 3-4. В.п., прогнутися. 8 разів. Темп повільний.



**12.**

В.п. – сід, руки в сторони. 1-2. Зігнути праву ногу, обхватити гомілку руками, притиснути до грудей. 3-4. В.п. Теж саме з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.



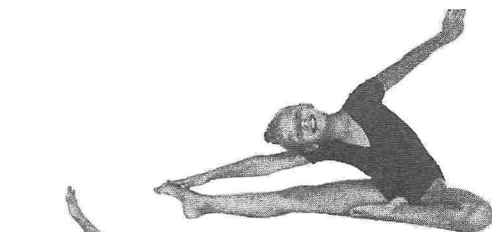
**13.**

В.п. – сід ноги нарізно. 1-3. Три пружинячих нахили вперед руки в сторони. 4. В.п. 4-8 разів. Темп повільний і середній.



**14.**

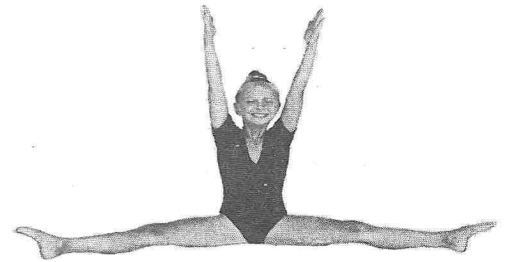
В.п. – сід ноги нарізно, ліва нога зігнута, руки в сторони. 1-3. Три пружинячих нахили до правої ноги, права рука вгору. 4. В.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп повільний.





**15.**

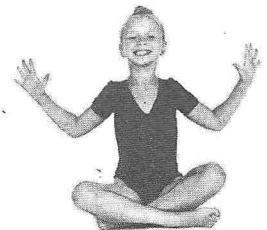
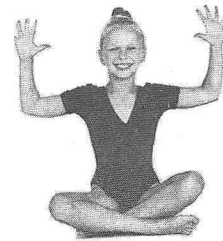
В.п.- сід ноги нарізно, руки вгору.  
1-3. Три пружинячих нахили вперед,  
руками доторкнутися носків. 4. В.п.  
4-8 разів. Темп повільний і середній.

**16.**

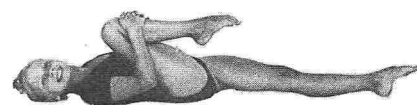
В.п. – сід ноги схрестити, руками  
обхватити ступні. 1. Нахил вперед -  
вправо.  
2. В.п. Теж саме в іншу сторону. Теж саме  
з перекатами вправо і вліво. По  
4-8 разів. Темп повільний.

**17.**

В.п. – сід ноги схрестити, руки зігнути в  
сторони, передпліччя вгору, пальці нарізно.  
1.Звести лопатки. 2.В.п. 8-16 разів. Темп  
середній.

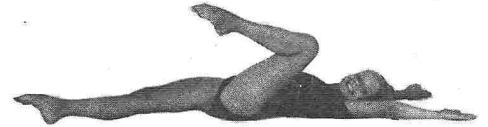
**18.**

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.  
1-2. Зігнути праву ногу вперед,  
притиснути коліно до грудей.  
3-4. В.п. Те ж лівою ногою.  
По 8 разів. Темп повільний та  
середній.



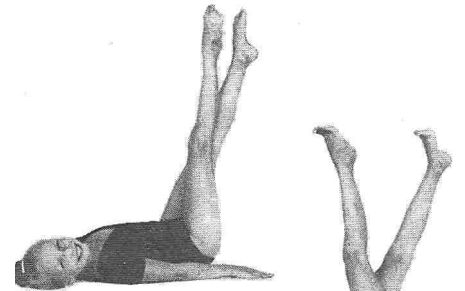
### 19.

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.  
Почергове згинання ніг вперед.  
Темп спочатку повільний, потім швидше. По 8-16 разів.



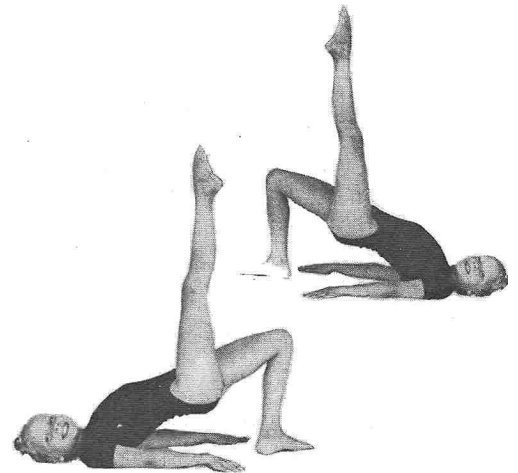
### 20.

В.п. – лежачи на спині, ноги вперед.  
Схрестити ноги. Теж сами розігнутими ступнями. По 8-16 разів.  
Темп середній та швидкий.



### 21.

В.п – лежачи на спині, зігнувши ноги.  
1. Підняти таз, мах правою ногою вперед.  
2. В.п.  
Теж саме лівою ногою. Теж саме піднімаючись на носок опорної ноги. По 4-8 разів.  
Темп середній.



### 22.

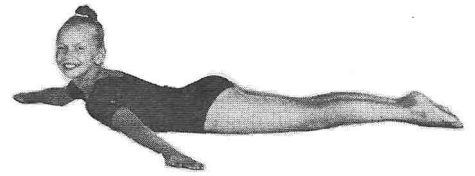
В.п. – лежачи на спині, руки вгору.  
1-2. Зігнути ноги з поворотом направо, стегнами доторкнутися підлоги.  
3-4. Теж саме наліво. 8-16 разів. Темп середній.



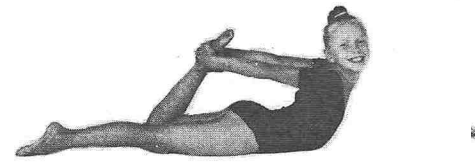
**23.**

В.п. – лежачи на животі, руки в сторони.

1-2. Зігнути праву ногу назад, руками обхватити ступню, не відриваючи стегно від підлоги.



3-4. В.п., розслабитися. Теж саме іншою ногою. По 4-8 разів. Теж саме обхватити обидві ноги. Темп повільний і середній.



### **Вправи при плоскій спині.**

Плоска спина – саме невідповідний для хребта тип порочної постави. Хребет без фізіологічної кривизни, наближається у профіль до прямої лінії. Грудна клітина вузька, ущільнена та зміщена декілька вперед. Опущений пояс верхніх кінцівок відтягує лопатки вперед, їх внутрішні краї та нижні кути розходяться і відстають від ребер. Лопатки стають крилоподібної форми та часто виступають під шкірою. М'язи спини розвинені слабо, кут нахилу таза зменшений, живіт втягнутий, сідниці дуже вип`ячені назад.

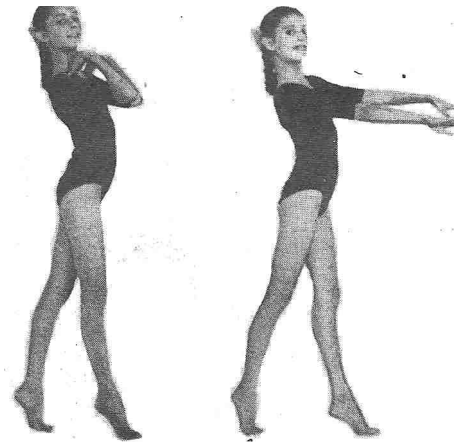
Відсутність фізіологічних згинів призводить до недостатці ресорної функції хребта, підвищуючи його чутливість під час бігу, стрибків, переноски важкого. При плоскій спині хребет нестійкий до різних деформуючих дій та легко викривляється вправо та вліво, компенсуючи тим самим відсутні фізіологічні вигини. Особа з такою поставою тримається напружено, підкреслено прямо. Рухи її незграбні.

Ліжко, на якому спить особа з такою спиною, повинно бути помірно м'яким, з низькою подушкою. Дуже м'який матрац і висока подушка сприяє формуванню круглої спини, а дуже жорстка – розгладжує фізіологічні вигини хребта і сприяє формуванню плоскої спини.

При плоскій спині необхідно рівномірно зміцнювати м'язи спини, живота, сідниць та нижніх кінцівок. Перевагу необхідно віддавати тим вправам, при виконанні яких збільшується нахил таза вперед і лордоз поперечного відділу хребта. Саме такі вправи приводяться у цьому розділі.

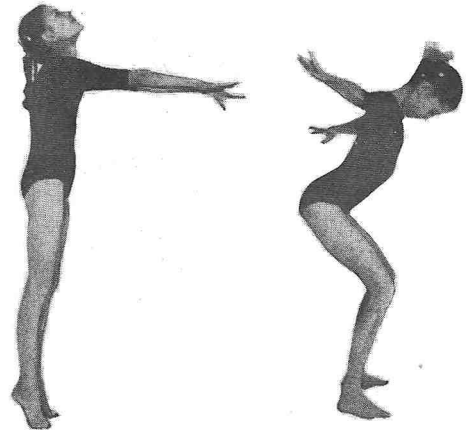
### 1.

Хо́да на місці по колу на носках з різними рухами рук: вгору – до плечей вперед – до плечей, вниз – до плечей. На протязі 1 хв. Темп середній.



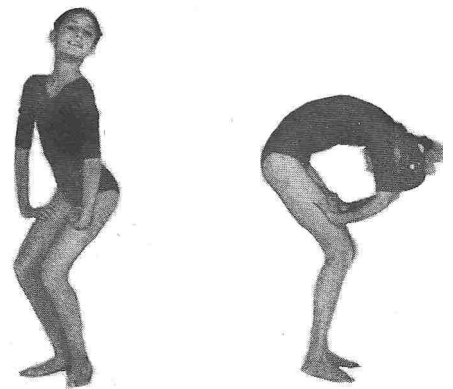
### 2.

В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2. Піднятися на носки, руки вперед, округлити спину, нахилити голову назад. 3-4. Напівприсід, руки в сторони прогнутися у попереку, нахилити голову вперед. 8-16 разів. Темп середній.



### 3.

В.п. – напівприсід, руки на стегнах. 1. Округлити спину. 2.П.п. 3. Прогнутися у попереку. 4.П.п. 8-16 разів. Те ж з початкового положення напівприсід руки за голову. Темп середній.



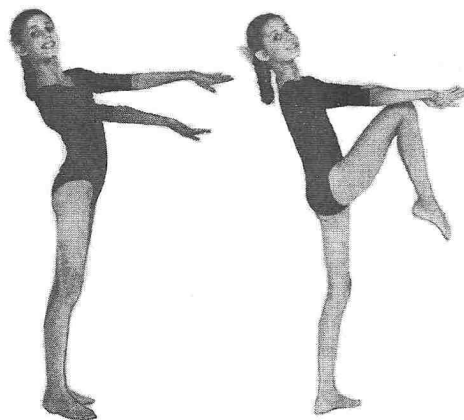
### 4.

В.п. – о.с., руки в сторони. 1. Мах правою зігнутою ногою вперед, хлопок у долоні під стегном. 2.П.п. 3. Мах правою ногою вперед, хлопок у долоні під стегном. 4.П.п. Те ж з лівої ноги. По 8 разів. Темп середній.



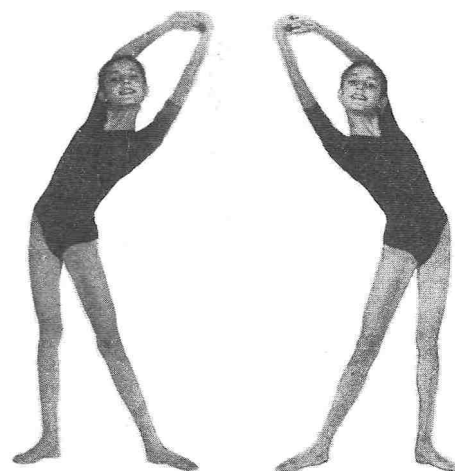
**5.**

В.п. – о.с., руки вперед. 1. Мах правою зігнутою ногою вперед, доторкнутися коліном правої руки. 2.П.п. Те ж з лівої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.



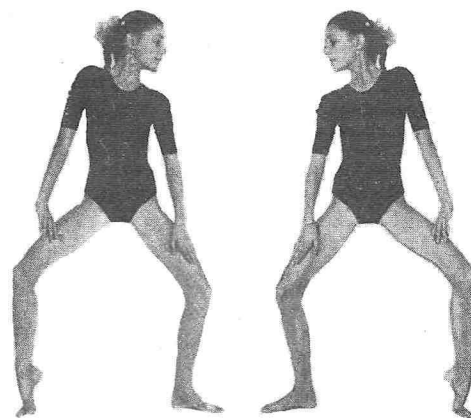
**6.**

В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кісті в замок. 1-4. Колові рухи тазом вправо. Те ж вліво. 4-8 разів. Темп середній.



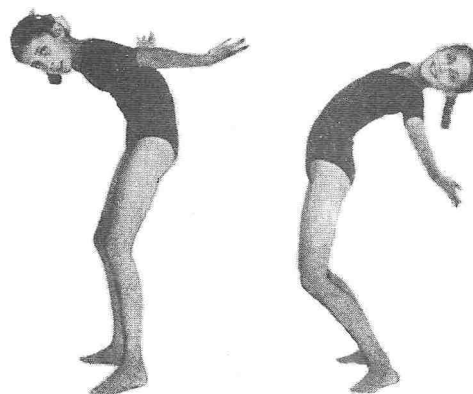
**7.**

В.п. – напівприсід в стійці ноги нарізно руки на стегнах. 1.Підняти п'ятку правої ноги, праве плече вгору, голову наліво. 2.П.п. Те ж в іншу сторону. 6-8 разів. Темп середній.



**8.**

В.п. – напівприсід в стійці ноги нарізно руки в сторони. 1.Округляючи спину, повернути руки всередину, долоні вгору. 2.Прогнутися у попереку, повернути руки назовні долоні доверху. 8-16 разів. Темп середній.



### 9.

В.п. – глибокий випад правою, руки в сторони. 1-2. Нахил вперед, руки на праве коліно. 3-4.П.п. Те ж саме лівою ногою. По 4-8 разів. Темп повільний і середній.



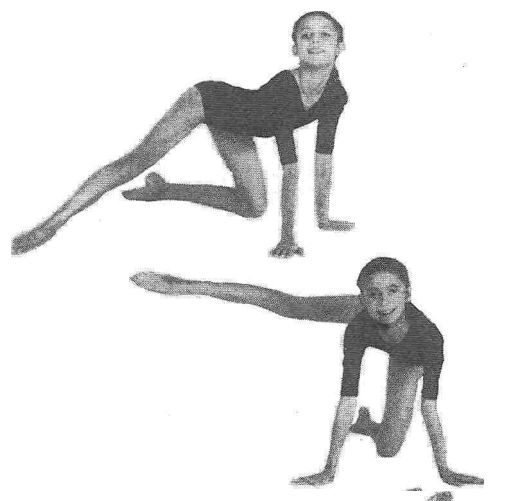
### 10.

В.п.- упор на колінах. 1. Сійка на колінах поворот тулуба направо, праву руку до правої п'ятки, ліву в бік-вгору. 2. Те ж в іншу сторону. 3-4.П.п., прогнутися у попереку. По 4 рази. Темп повільний і середній.



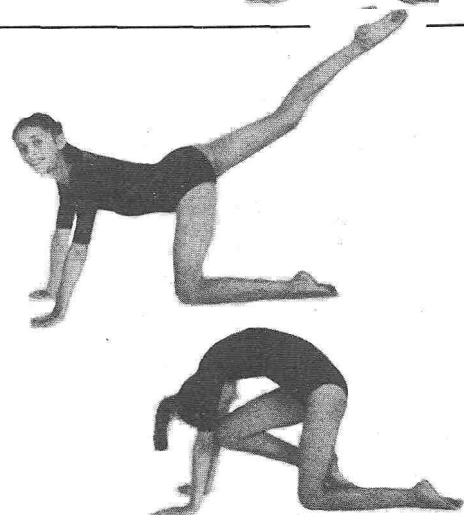
### 11.

В.п – упор на лівому коліні, права в сторону на носок. 1-7. Махи правою ногою в сторону. 8.П.п. Те ж в іншу сторону. По 2-4 рази. 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 лівою ногою. По 8 разів. Темп середній.



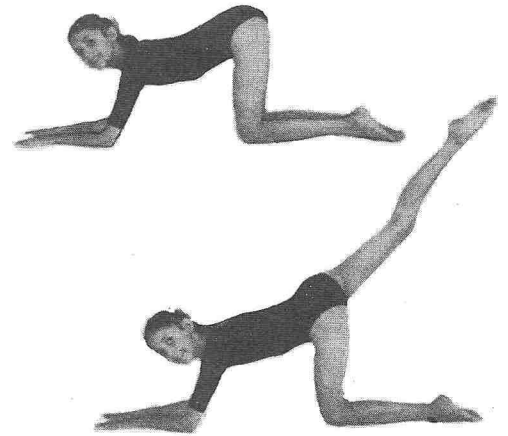
**13.**

В.п. – упор на колінах і передпліччях.

1-3. Махи правою ногою назад.

4.П.п. Те ж лівою ногою. По 4-8 разів.

Темп середній.

**14.**

В.п. – упор на колінах. 1-2. Прогнутися, нахилитися, голову назад. 3-4. Округлити спину, нахилити голову вперед. 8-16 разів.

Темп середній.

**15.**

В.п. – сід. 1.Мах правою зігнутою ногою вперед. 2.Мах правою ногою вперед.

Те ж лівою ногою. Те ж з розігнутими ступнями. По 8-16 разів. Темп середній.

**16.**

В.п.- сід, руки за голову. 1-2. Поворот тулуба направо з нахилом вперед, зігнути праву ногу вперед, лівим ліктем доторкнутися правого коліна.

3-4. В.п. Те ж в іншу сторону.

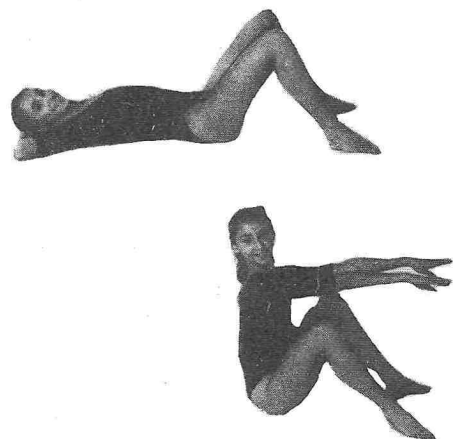
По 8-16 разів. Темп середній.



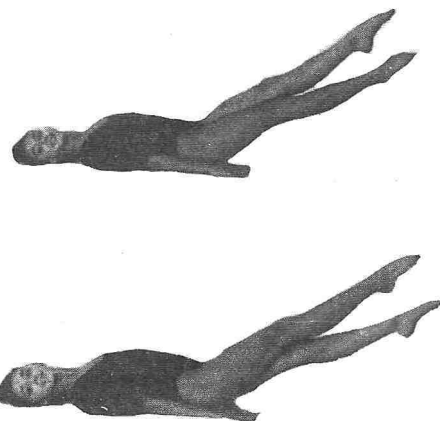


**17.**

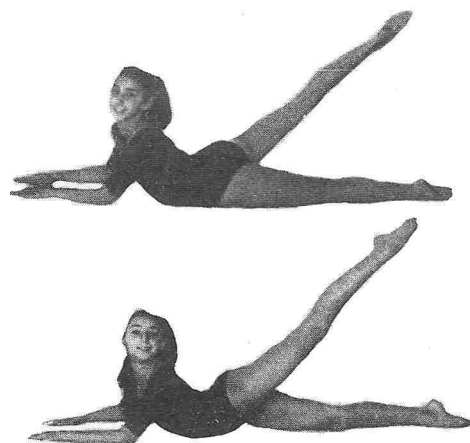
В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнути, руки за голову. 1-2. Сісти, не відриваючи ступні від підлоги, руки вперед. 3-4. В.п. 8-16 разів. Темп середній.

**18.**

В.п. – лежачи на спині. Почергові схресні махи ногами над підлогою. Те ж стопи розігнуті. 8 разів. Темп середній і швидкий.

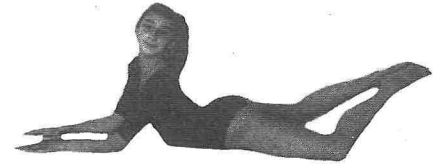
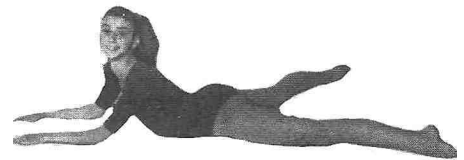
**19.**

В.п. упор лежачи на передпліччях. 1-7. Почергові махи ногами назад. 8. П.п. 2-4 рази. Темп середній.



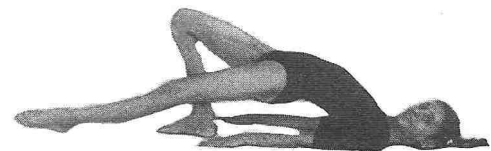
**20.**

В.п. – упор лежачи на передпліччях.  
1-2. Ноги в сторони. 3-4. В.п., ступні  
з'єднати підошовними сторонами.  
4-8 разів. Темп середній.



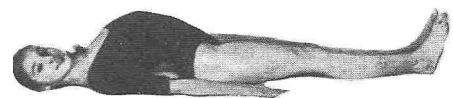
**21.**

В.п. – лежачи на спині зігнув ноги,  
таз підняти. 1. Не відриваючи п'яток  
від підлоги, випрямити праву ногу.  
2. В.п. Те ж лівою ногою. По 4 рази.  
Темп повільний.



**22.**

В.п. – лежачи на спині. 1-2. Прогнутися,  
піднімаючи поперек над підлогою,  
ступні на себе. 3-4. В.п., розслабитися.



### **Вправи при лордотичній поставі.**

Лордотична постава характерна посиленням поперекового лордозу. Таз при цій поставі різко нахилений вперед, живіт вип`ячений. Це сприяє опущенню внутрішніх органів і нерідко супроводжується розладом їх діяльності. Відмічається також умовне скорочення м`язів спини у поперечному відділі хребта і поперечно-підвздошних. М`язи живота, сідниць і задньої поверхні стегон розтягнуті. Всі перелічені групи м`язів і зв`язочний апарат послаблені. У зв`язку з цим у осіб знижена працездатність, вони швидко втомлюються. Порушення в діяльності внутрішніх органів призводять до того, що організм стає схильним до низки захворювань.

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

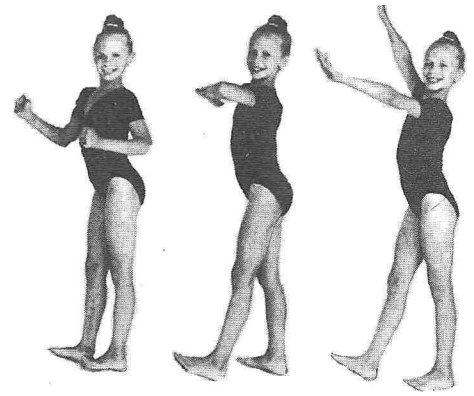
При лордотичній поставі необхідно уникати вправ, які викликають різкий нахил назад у поперечному відділі хребта, і вправ, у яких таз фіксований. Показані вправи підвищують тонус і силу м`язів черевного пресу, спини і сідничних м`язів.

Для тренування сили і витривалості м`язів найбільш доцільні вправи, які виконують з вихідного положення лежачи на спині, животі і на боці. У цих положеннях м`язи звільнюються від навантажень, пов`язаних з утриманням тіла. Хребет також звільнюється. Отже вправи з вихідного положення лежачи дозволяють вибірково впливати на ті чи інші групи м`язів.

Окрім спеціальних вправ ритмічної гімнастики, які виправляють цю поставу, необхідно для закріплення отриманих навичок постійно виконувати вправи на відчуття правильної постави.

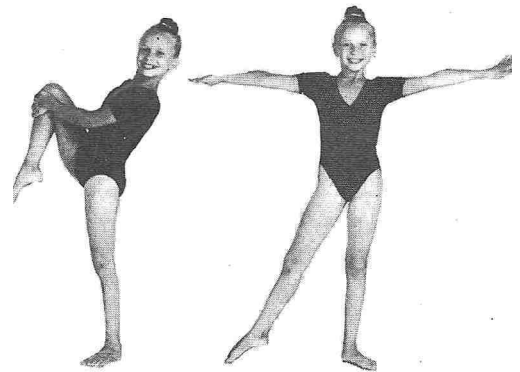
**1.**

Ходьба на п'ятках на місці і по колу з різними рухами рук. Протягом 1хв. Темп середній.



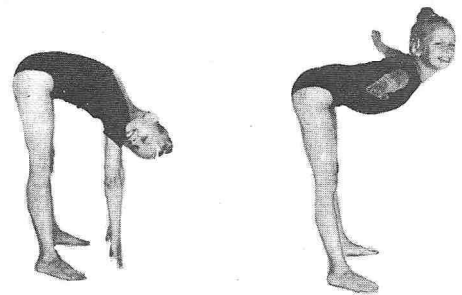
**2.**

В.п. – о.с. 1-2. Зігнути праву ногу вперед прижати коліно до грудей. 3. Випрямити праву ногу в сторону на носок, руки в сторони. 4. В.п. Те ж іншою ногою. По 4-8 разів. Темп середній.



**3.**

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2. Два пружинячих нахили вперед, руками доторкнутися підлоги. 3. Нахил вперед, руки в сторони. 4. В.п. По 4-8 разів. Темп повільний і середній.



**4.**

В.п. – упор присів. 1-2. Розігнути ліву ногу назад. 3-4. В.п. 5-6. Розігнути ліву ногу в сторону. 7-8. В.п.

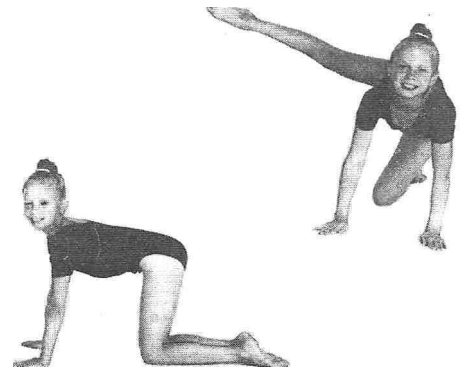


Те ж іншою ногою. По 4-8 разів. Темп повільний.



**5.**

В.п. – упор на колінах. 1. Праву ногу в сторону. 2-3. Кола ногою донизу з невеликою амплітудою. 4. В.п. Те ж лівою ногою. По 4 рази. Темп повільний.



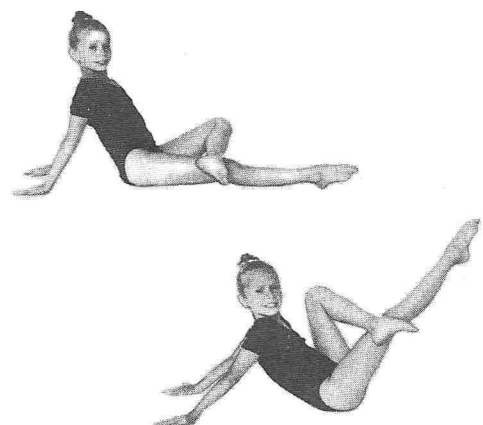
**6.**

В.п. – сід. 1-2. Зігнути ноги, прижати коліна до грудей. 3. Сід кутом. 4.П.п. 8 разів. Темп середній.



**7.**

В.п. – сід, зігнувши ліву ногу, коліно в сторону, ступня на стегні правою. 1-2. Мах правою ногою вперед. 3-4. В.п. Те ж іншою ногою. По 4-8 разів. Темп середній.



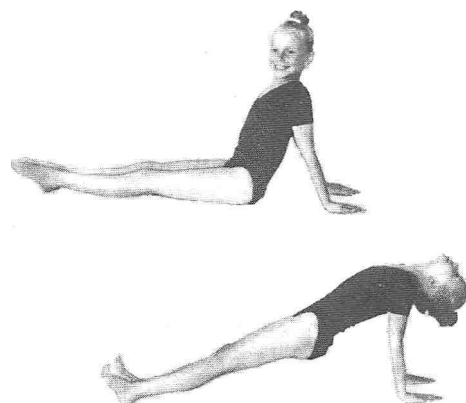
### 8.

В.п. – сід руки в сторони. 1. Зігнути праву вперед, коліно притиснути руками до грудей. 2. В.п. 3-4. Те ж лівою ногою. По 4-8 разів. Темп середній.



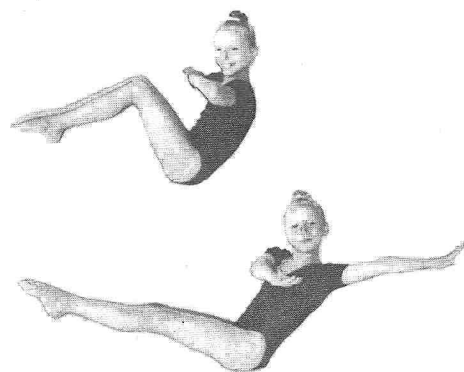
### 9.

В.п. – сід. 1-2. Підняти таз, розігнути ступні. 3-4. В.п. 8 разів. Темп середній.



### 10.

В.п. – сід, кутом зігнувши ноги, руки зігнуті в сторони. 1-2. Випрямити ноги вправо, руки вліво. 3-4. В.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп повільний.



### 11.

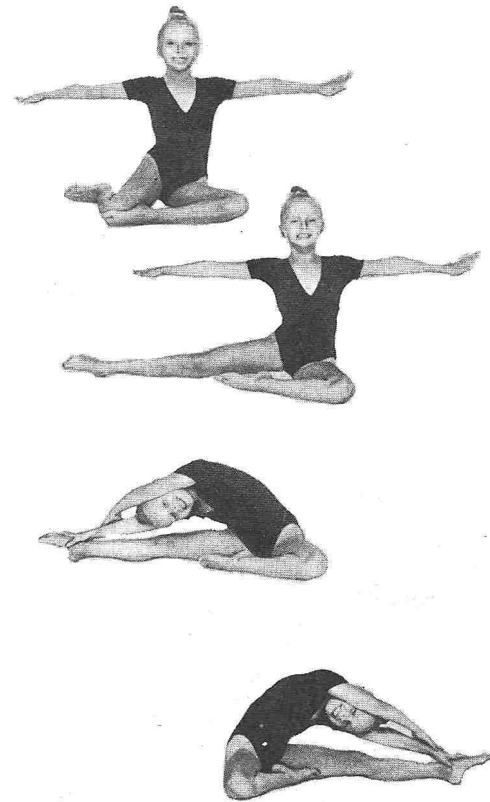
В.п. – сід, зігнувши ноги нарізно, руки на колінах. 1. Випрямляючи праву ногу, нахил до лівої, праву руку продіти під коліно лівою. 2. В.п. Те ж другою ногою. По 4 рази. Темп середній.



## 12.

В.п. – сід га лівому стегні, зігнуті ноги нарізно, руки в сторони.

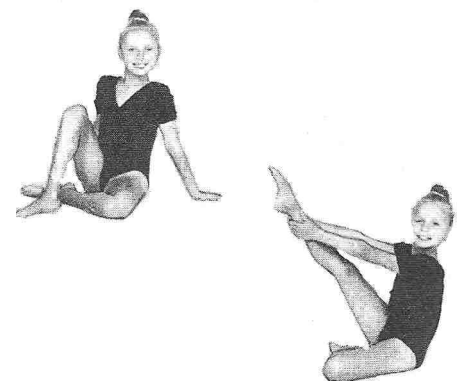
1. Випрямити праву ногу в сторону.



2-3. Пружинячи нахили вправо, руками доторкнутися носка правої ноги. 4. В.п. Те ж з другої ноги. По 4 рази. Темп середній.

## 13.

В.п. – сід на лівому стегні, права нога зігнута вперед. 1. Випрямити праву ногу вперед, обхватити гомілку руками. 2-3. Пружинячі махи вперед. 4. В.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.



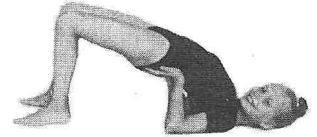
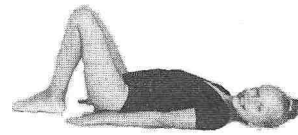
## 14.

В.п. – лежачи на лівому боці, права на носок схресно перед лівою з опорою лівої руки з опорою на 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.



**15.**

В.п. – лежачи на спині, зігнув ноги.  
1-3. Таз вперед, долоні на поперек,  
пружинячі рухи вперед. 4. В.п.  
4-8 разів. Темп повільний.



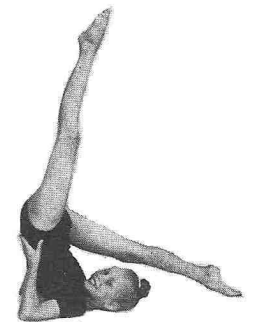
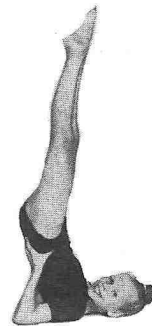
**16.**

В.п. – лежачи на спині зігнувши ноги.  
1-2. Перекат вперед. 3-4. Перекат  
назад. 8 разів. Темп середній.



**17.**

В.п. – стійка на лопатках, руки на пояс.  
1-2. Опустити праву ногу за голову,  
доторкнутися носком підлоги. 3-4. В.п.  
Те ж лівою ногою. 2-4 рази. Темп  
повільний.



**18.**

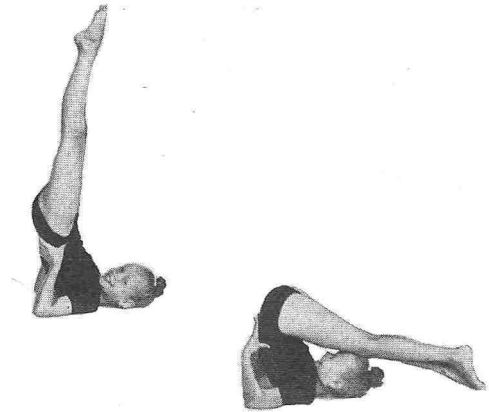
В.п. – те ж. 1-2. Праву ногу вперед,  
ліву назад. 3-4. В.п. Те ж другою ногою.  
По 2 рази. Темп повільний.





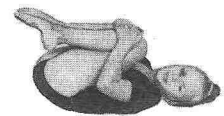
### 19.

В.п. – те ж. 1-2. Опустити ноги за голову. 3-4. В.п. 2 рази. Темп повільний.



### 20.

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.  
1-4. Зігнути ноги, притиснути коліна руками до грудей. 5-6. В.п., потягнутися руками вгору, відтягнути носки, притиснути поперек до підлоги. 7-8. Розслабити м'язи. Темп повільний.



### **Вправи при сколіотичній поставі.**

Сколіотична постава виникає при асиметричному положенні плечового поясу і тазу, різній довжині ніг і косому положенні тазу. Для цієї постави характерні незначні відхилення хребта вправо або вліво від його середньої осі, які зникають при напруженні м'язів спини. На стороні вогнутості хребта – надпліччя і лопатки опущені, а відстань між лінією талії і опущеної руки збільшено. Збільшений так званий «трикутник талії». На протилежній стороні контури цього трикутника згладжені. М'язи спини і живота послаблені. При сколіотичній поставі, на відміну від сколіозу (істинного викривлення хребта), можна напругою м'язів випрямити хребет повністю. Але якщо вчасно не вжити заходів для виправлення цієї постави, можуть виникнути зміни в міжхребетних дисках і косій тканині, характерні для сколіозу.

Визволитися від сколіотичної постави, як і від початкового сколіозу, можна лише створенням гарного м'язового корсету, завдяки якому хребет буде утримуватися м'язами в правильному положенні. Тому дуже корисні різні симетричні вправи, особливо для поперечно-хребетних м'язів, так як умовне скорочення одної з них може стати причиною сколіотичної хвороби.

В профілактиці і лікуванні сколіотичної постави і сколіозу, велике значення має правильна робоча поза. Вона повинна забезпечувати симетричне розташування частин тіла відносно його осі. Крім того, особа повинна правильно носити різні предмети, тобто по чергово перекладаючи їх з однієї руки в іншу.

### 1.

В.п. – о.с. руки до плечей. 1.Нахил вправо, руки в сторони, кісті розігнути. 2. В.п. 3. Нахил вліво, руки в сторони, кісті розігнути. 4. В.п. 5. Нахил вправо, шаг лівою вліво, руки вгору, пальці нарізно. 6. В.п. 7. Нахил вліво, крок правою вправо, руки вгору, пальці нарізно. 8. В.п. 8-16 разів. Темп середній.



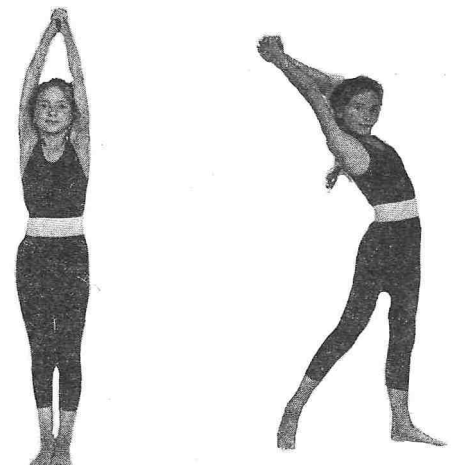
### 2.

В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-2. Два пружинячих нахили вправо. 3. Поворот тулуба направо. 4. В.п. Те ж в іншу сторону. По 8-16 разів. Темп середній.



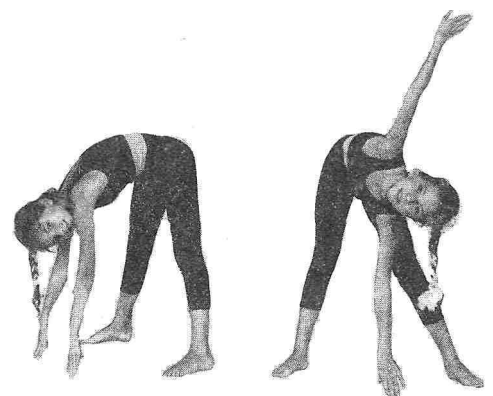
### 3.

В.п. – о.с., руки вгору кісті в замок. 1. Нахил назад, права назад на носок. 2.П.п. Те ж другою ногою. По 8 разів. Темп середній.



### 4.

В.п. – широка стійка ноги нарізно. 1.Нахил вперед, руками доторкнутися підлоги. 2.Поворот тулуба направо, права рука в сторону-назад. 3-4. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп середній.

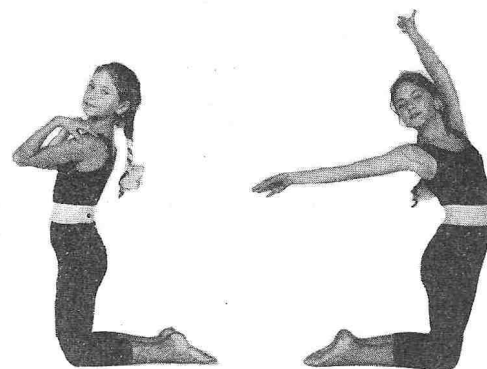


**5.**

В.п. – стійка на колінах, руки до плечей.

1. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону-назад, ліву руку вгору. 2. В.п.

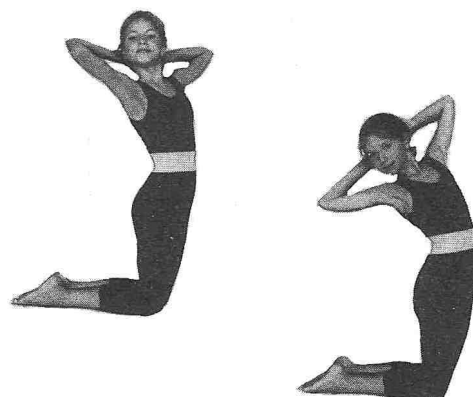
Те ж в іншу сторону. По 8 разів. Темп середній.



**6.**

В.п. – стійка на колінах, руки за голову.

1-2. Два пружинячих повороти тулуба направо. 3-4. Два пружинячих повороти тулуба наліво.



5-6. Сід на п'ятки з невеликим нахилом назад, руки вперед долонями доверху.

7-8. В.п. 4 рази. Темп середній.



**7.**

В.п. – стійка на колінах, руки вперед,

кісті розігнуті. 1-2. Сісти на праве стегно, руки вліво. 3-4. Те ж в іншу сторону. По

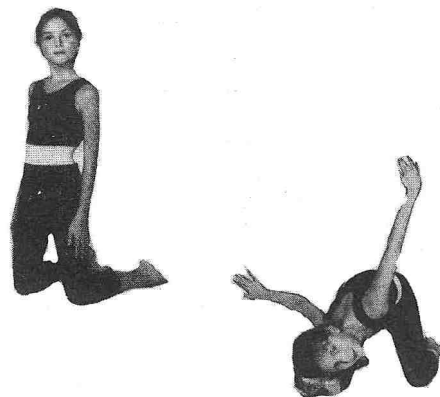
4-8 разів. Темп середній.



### 8.

В.п.- стійка на колінах, ноги нарізно.

1-3. Три пружинячих нахили до правого колінах, руки в сторони. 4. В.п. Те ж в іншу сторону. По 4 рази. Темп середній.



### 9.

В.п. – сід на лівому стегні, з упором на ліву руку. 1. Випрямити праву ногу та руку в сторону.



2. Зігнути праву ногу і руку вліво.

3. Випрямити праву ногу і руку в сторону.

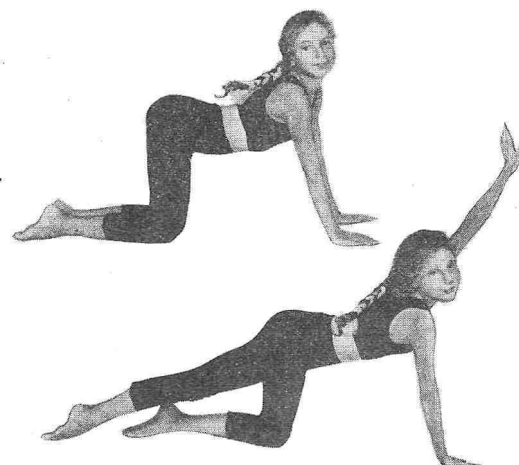
4. В.п. 4 рази. Те ж в іншу сторону.

Темп середній.



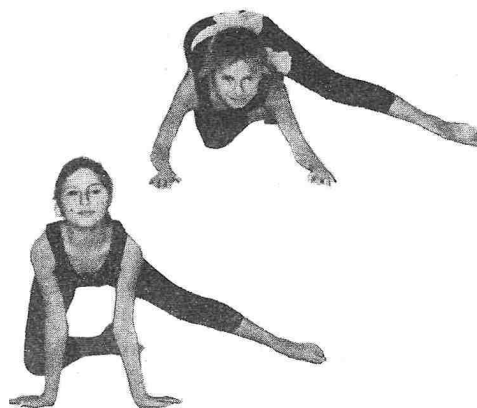
### 10.

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



### 11.

В.п.. – упор на правому коліні, ліву ногу в сторону. 1. Зігнути руки. 2.В.п. Те ж другою ногою. По 4-8 разів. Темп середній.



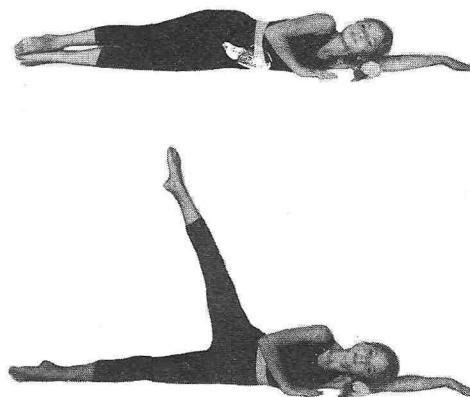
### 12.

В.п. – сід ноги нарізно, руки вгору, пальці переплести. 1-3. Три пружинячих повороти тулуба направо. 4. В.п. Те ж наліво. По 4-8 разів. Темп середній.

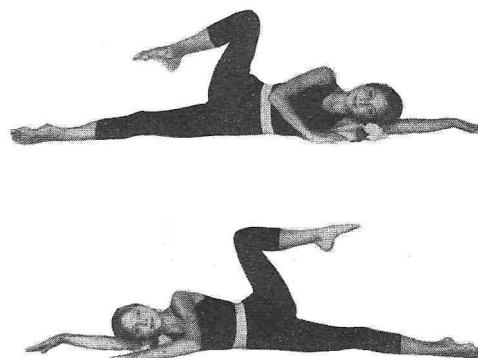


### 13.

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.

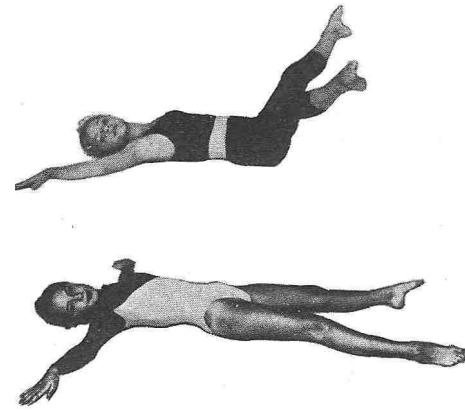


## 14.

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони.

1. Ноги нарізно. 2. Ноги схресно підняті над підлогою. 3. Те ж що на рахунок 1.

4. В.п. При виконанні вправ поперек прижимати до підлоги. 8 разів. Темп повільний.



## 15.

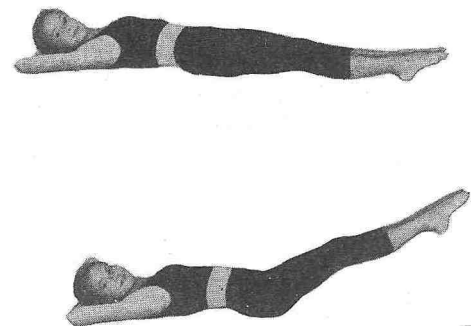
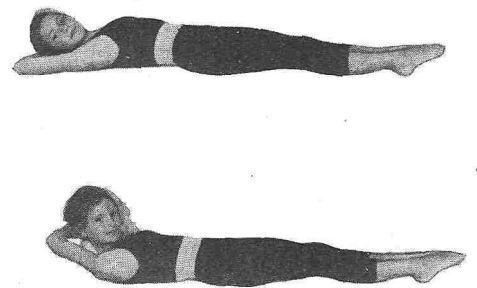
В.п. – лежачи на спині, руки за голову.

1-2. Верхню частину тулуба підняти над підлогою

3-4. В.п., розслабитися.

5-6. Ноги вперед (до кута  $30^\circ$  від підлоги).

7-8. В.п., розслабитися. 4-8 разів. Темп середній і повільний.

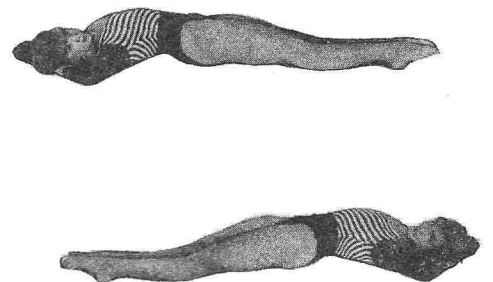


## 16.

В.п. – лежачи на спині, руки вгору.

1-2. Нахил вправо, руки за голову.

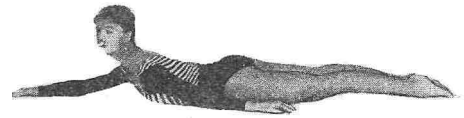
3-4. В.п., підтягнутися вгору. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Те ж з пружинячими нахилами. Темп повільний.



### 17.

В.п. – лежачи на животі, праву руку вгору ліву вниз. 1.Потягнутися, руки схресно перед собою.

2. Ліву руку вгору, праву вниз. 3-4. Те ж в іншу сторону. 4-8 разів, не повертаючись до вихідного положення. Темп середній.

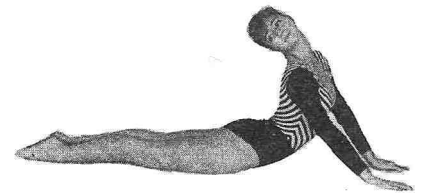
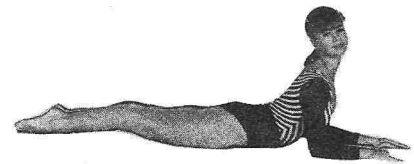


### 18.

В.п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Упор лежачи на стегнах, прогнутися, поворот голови направо, подивитися на п'ятки.

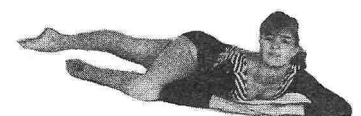
3-4. В.п. Розслабитися. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп повільний.



### 19.

В.п. – лежачи на животі, кісті під підборіддям.

1-2. Нахил вправо, голову підняти, праву ногу зігнути, доторкнутися коліном ліктя правої руки. 3-4. В.п., розслабитися. Те ж в іншу сторону. По 4-8 разів. Темп повільний.



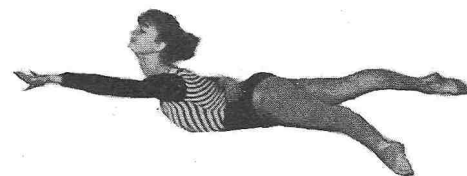


## 20.

В.п. – лежачи на животі, руки вгору.

1-2. Праву руку за спину, ліву при підняти над підлогою, ліву ногу в сторону.

3-4. В.п., розслабитися. 4-8 разів. Те ж в іншу сторону. Темп середній.

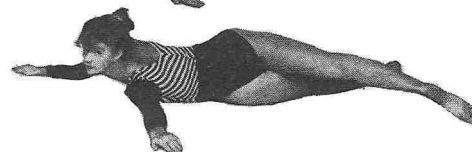


## 21.

В.п. – лежачи на животі, руки в сторони.

1. Мах правою ногою назад. 2. Праву ногу скрестно за ліву, носком доторкнутися підлоги.

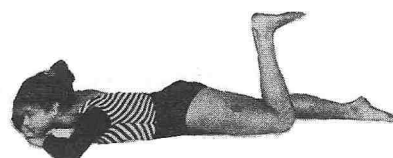
3. Мах правою ногою назад. 4. В.п. Те ж з іншої ноги. По 4-8 разів. Темп середній.



## 22.

В.п. – лежачи на животі, кісті під підборіддя. Почергове згинання ніг назад. Те ж з розігнутими стопами.

8-16 разів. Темп середній.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005.
2. Доленко Ф. Л. Спорт и суставы / Феликс Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005.
3. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес.- К., 2000.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник. – М.: Медицина, 2001.
5. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья / Андреас Лукаш. – 2-е изд., доп. – СПб.: Наука и Техника, 2008.
6. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007.
7. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. // Донецьк, ДонНУ, 2003.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ВПРАВИ ПРИ КРУГЛІЙ СПИНІ.....	5
ВПРАВИ ПРИ КРУГЛО-ВГНУТІЙ СПИНІ.....	12
ВПРАВИ ПРИ ПЛОСКІЙ СПИНІ.....	20
ВПРАВИ ПРИ ЛОРДОТИЧНІЙ ПОСТАВІ.....	27
ВПРАВИ ПРИ СКОЛІОТИЧНІЙ ПОСТАВІ.....	34
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	42

Навчальне видання  
Укладачі:  
ПЕТРОВА Любов Іванівна  
ЛЕВЧЕНКО Михайло Олександрович

**Коригуюча ритмічна гімнастика при порушеннях постави**  
Методичні рекомендації  
для викладачів та студентів

---

Підписано до друку 24.06.2012. Формат 60\*84 1/16. Папір газет

Умов. друк. арк. 2,2      Тираж 5 примірників      Зам.№

---

Харківський державний університет харчування та торгівлі

3100051. Харків-51, вул. Клочківська, 333

---

ХДУХТ 3100051. Харків-51, вул. Клочківська, 333