

КОРРИГИРУЮЩЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Исследования НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения России выявили функциональные отклонения здоровья у 52–56 %, пониженную сопротивляемость болезням – у 30, отклонения в физическом развитии – у 12–25 % учащихся с 1 по 11 класс. Обобщенные данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь свидетельствуют о том, что половина детей, поступающих в 1 класс, имеют функциональные отклонения здоровья, а 2/3 выпускников – хронические заболевания. Для профилактики заболеваний, снижения утомляемости детей на уроках по физической культуре необходимо внедрять в учебный процесс занятия плаванием, а для учащихся специальных медицинских групп (СМГ) – оздоровительным корригирующим плаванием.

Плавание имеет огромное оздоровительное значение. Состояние почти полной невесомости при нем благоприятно влияет на костно-мышечный аппарат и внутренние органы. Необходимость преодоления сопротивления воды, глубокое ритмическое дыхание, связанное с движениями конечностей, укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки, улучшают функциональные возможности аппарата внешнего дыхания. Деятельность сердечно-сосудистой системы при плавании протекает в сравнительно благоприятных условиях, чему способствует горизонтальное положение тела, равномерное давление воды на кожу, ее массирующее действие. Отсутствие статического напряжения и динамические сокращения больших групп мышц, глубокое дыхание облегчают приток крови в правую половину сердца в момент вдоха; посредством моторно-висцеральных рефлексов улучшается координационная деятельность мышечной системы и внутренних органов, происходит общее оздоровление организма.

Во время занятий корригирующим оздоровительным плаванием решаются следующие задачи:

- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, эмоциональная нагрузка и профилактика перегрузок;
- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для позвонков и восстановление правильного положения тела, увеличение силы и тонуса мышц, коррекция плоскостопия; улучшение координации движений, закаливание организма (устойчивость к ОРВИ), приобретение навыков плавания.

Успешное обучение ему происходит в такой последовательности.

1. Ознакомление с техникой изучаемого способа плавания: обучение способам дыхания, скольжению на воде, техника движений ногами, руками, согласование движений рук, ног, дыхания.

2. Каждый элемент техники плавания изучается в следующей последовательности:

- ознакомление с движениями плавания на суше без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движений на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна. Движения руками изучают, стоя по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками осваиваются во время медленной ходьбы по дну бассейна или лежа в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения состоят из скольжения и плавания.

3. Последовательное согласование разученных элементов техники плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами в сочетании с дыханием;
- движения руками в сочетании с дыханием;
- движения ногами и руками в сочетании с дыханием;
- плавание с полной координацией.

При поэлементном изучении техники корректирующего плавания необходимо стремиться к целостному выполнению общей техники конкретного способа плавания. Насколько позволяют состояние здоровья и диагноз занимающихся.

Особое внимание следует уделять разучиванию специфических упражнений конкретно для каждого занимающегося, исходя из особенностей его диагноза и подготовленности.

Корректирующее плавание включает комплексы специальных упражнений на суше и в воде, использование различных способов плавания и их элементов: брас (на груди, на спине); кроль (на груди, на спине, на боку); плавание (в ластах, с лопатками, с плавательными досками в руках, с плавательными досками в ногах); элементы гидроаэробики.

Гидроаэробика представляет собой систему упражнений аэробики в воде под музыкальное сопровождение. Выполнение их связано с погружением в воду, охлаждением тела, давлением на него воды, что вызывает более энергичную работу сердца. Массаж, который всегда сопровождается движением в воде, прекрасно действует на циркуляцию крови в коже и уменьшает жировые отложения.

Гидроаэробикой могут заниматься дети, не умеющие плавать или чувствующие себя в воде неуверенно, так как занятия проходят на мелкой части бассейна. Интенсивность мышечной работы может варьироваться в

зависимости от уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Введение элементов гидроаэробики повышает эмоциональный уровень и вырабатывает интерес к занятиям.

Перед занятиями корригирующим плаванием дети делают подготовительную разминку на суше и в воде с элементами гидроаэробики для подготовки ССС к более интенсивной работе. Освоившим технику плавания предлагаются задания корригирующего плавания – проплывание избранной дистанции рекомендуемым преподавателем стилем в медленном темпе – 5–10 мин плавания с отдыхом 2–3 мин или до исходного восстановления пульса.

В корригирующем плавании целесообразно учитывать и варьировать длину проплываемой дистанции и время отдыха (восстановления) оказывает положительное воздействие на все системы организма. Включение в него дозированного проплывания отрезков на время и ныряние в длину способствует улучшению работоспособности мышц, тренировке компенсаторных механизмов внешнего дыхания и кровообращения.

Контрольные уроки и соревнования среди учеников СМГ по плаванию в программе «Фестиваля здоровья» повысят заинтересованность в выполнении упражнений и эффективность оздоровления. Развитие скоростно-силовых качеств не является задачей оздоровительного корригирующего плавания, оно лишь база для достижения цели предлагаемой программы – перевод занимающихся на более высокий уровень здоровья. Регулярные занятия позволяют укрепить не только сердечно-сосудистую систему, мышечный корсет позвоночника и закалить организм, но и воспитать силу, выносливость, координацию движений, улучшить осанку и телосложение.

Корригирующее оздоровительное плавание рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Комплексы корригирующих физических упражнений, выполняемых в бассейне

№ 1 (с опорой о бортик бассейна)

И.п.		Выполнение
1	2	3
Сидя на краю бассейна		Поочередное или последовательное опускание и поднятие ног в воде. Имитация движения стиля «басс», «кроль»
Лицом к бортику и держась за него руками		Сгибание и разгибание рук, отжимание, ноги стоят на дне
Стоя лицом к бортику, повиснуть на руках, ноги согнуты в коленях		Сгибая и выпрямляя руки, подтягиваться
То же повернувшись спиной к бортику		Сгибание и разгибание рук, ноги согнуты в коленях

Стоя лицом к бортику, держаться за него, ноги согнуты в коленях		Сгибание и разгибание ног
Стоя на дне бассейна спиной к бортику, держась за него		Одновременно 2 ноги согнуть, подтянув к груди, и выпрямить вперед
Стоя на дне бассейна спиной к бортику, держась за него руками		Поочередное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»)
Стоя на дне бассейна спиной к бортику, держась за него руками		То же прямыми ногами
Лечь на спину или на живот, держась руками за бортик		Повороты туловища вправо, влево
Лечь на спину или на живот, держась руками за бортик		Выполнять имитационные движения, как при плавании кролем
Встать спиной к бортику с хватом за него		Оторвать ноги от дна, держась на руках повороты бедер влево-вправо, колени касаются локтей
Встать лицом к бортику, с хватом за него		Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево, как в слаломе, верхняя часть туловища неподвижна
Встать лицом к бортику, с хватом за него		Поочередно выполнять махи ногами в сторону, назад
Встать лицом к бортику, с хватом за него		Отталкиваясь от дна, жим тела
Встать спиной к бортику		Выпрыгивая из воды с выдохом под ней

№ 2 (без опоры)

Ходьба вперед-назад на прямых ногах		
Ходьба вперед-назад на согнутых в коленях ногах		
Лыжный ход		
Основная стойка — ноги на ширине плеч		Садиться и вставать
И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища		Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воде, в ходьбе)
И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны с напряжением мышц		Сгибать и разгибать руки: а) согнутые в локтях вниз, вперед, вверх; б) к плечам; в) вперед локти вместе
И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны с напряжением мышц		Выполнять круговые движения руками вперед, назад, на уровне воды и под ней
И.п. — присесть в воде по плечи		Быстрые, гребковые движения руками вперед, назад; вперед, в сторону

И.п. — в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой		Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бедер — гидромассаж
И.п. — в полуприседе, ноги на ширине плеч,		Попеременное сгибание-разгибание рук («бурун»)
И.п. — в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу		Имитационные движения «боксера»
И.п. — стоя ноги на ширине плеч, руки опущены		Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.
И.п. — стоя на дне		Вдох наверху с прыжком, выдох под водой
Лежание на воде: а) поплавок, б) «звездочка»		а) лежать на воде лицом вниз, руками обхватив согнутые ноги; б) лежать на спине, руки и ноги в стороны

Варианты заданий корригирующего плавания (без предмета)

Вид плавания	Дистанция	Количество повторений	Время отдыха
Кроль на груди	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	В 2 раза больше времени, затраченного на проплывание дистанции, или по самочувствию до полного восстановления пульса
Кроль на спине	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	
Брасс на груди	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	
Брасс на спине	25 м 50 м	Индивидуально для каждого	

Варианты заданий корригирующего плавания (с предметами)

Вид плавания	Дистанция	Количество повторений	Время отдыха
Кроль на груди с доской в руках	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	В 2 раза больше времени, затраченного на проплывание дистанции, или по самочувствию до полного восстановления пульса
Кроль на спине с доской в ногах	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	
Кроль на груди в ластах на ногах	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	
Кроль на спине в ластах на ногах	25 м 50 м 100 м	Индивидуально для каждого	

Брасс на груди с доской в руках	25 м	Индивидуально для каждого	
	50 м		
	100 м		

Литература

1. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // ТиПФК. –1996. – № 12. – С. 43–47.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М: Владос, – 2000. – 190 с
3. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам ЗОЖ: Пер. с англ. – М: Медицина, 1990. – 240 с.
4. Киколов А.И. Обучение и здоровье. –М.: Высш шк.,1985. – 105 с.
5. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Мн.: Университетске, 1998. – 221 с.
6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев, 1989.