Методика оздоровительного плавания при нарушениях осанки

Анастасия Андреевна Горборукова ,

учитель первой категории ,

МБОУ СОШ №45.

Специальные задачи, которые решаются в течение прохождения курса оздоровительного плавания при нарушениях осанки, состоят в следующем:

1) исправление дефектов, формирование и закрепление навыка правильной осанки;

2) укрепление мышечного корсета, т.е. развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса;

3) повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю. *Подготовительная часть занятия* проходит в зале, она включает: краткий теоретический раздел, общую физическую подготовку, корригирующую гимнастику, специальные и имитационные упражнения. Затем занятие продолжается в бассейне. *Основная часть* занятия начинается со специальных корригирующих и имитационных упражнений у бортика. Больше всего времени уделяется плаванию спортивными и индивидуально рекомендуемыми специальными («лечебными») способами. В конце основной части занятия проводятся игры. В *заключительной части занятия* предлагаются специальные корригирующие упражнения и упражнения на расслабление. По окончании занятия выдаются новые или корректируются имеющиеся комплексы специальных упражнений для самостоятельного выполнения на суше. Особое внимание на протяжении занятия и всего курса занятий необходимо акцентировать на осознанном отношении занимающихся к выполнению упражнений.

В теоретическом разделе занятия должны содержаться сведения: о функциях позвоночника, об осанке, о значении систематических занятий

физической культурой и, в частности, плаванием, о правилах поведения в бассейне, а так же краткая характеристика техники спортивных и индивидуально рекомендуемых способов плавания при нарушениях осанки.

Общая физическая подготовка включает общеразвивающие (для мышц шеи, рук, ног и туловища) упражнения, ходьбу (на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук), упражнения на гибкость, координацию движений, расслабление и пр.

Специальные упражнения направленны на освоение навыка правильной осанки, вытяжение позвоночника, укрепление мускулатуры туловища в разгрузочных для позвоночника исходных положениях (лежа, стоя на четвереньках), коррекцию имеющихся нарушений, а также специальные и имитационные упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях, упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах, упражнения, имитирующие технику различных способов плавания с целью освоения каждого элемента (при этом ограничивается разучивание работы рук в и.п. – стоя, наклон вперед).

Оздоровительное плавание является основной частью занятия. Для достижения наибольшего эффекта температура воды должна быть комфортной, не ниже 28^0 - 30^0 С.

Примерные специальные упражнения, выполняемые в начале занятия при нарушениях осанки (рис. 1)

1. И. п. – стоя на глубине – вода до плеч, руки впереди ладонями кнаружи. Описать круг руками назад, прогнуться – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 3-5 раз (рис. 1, 1).

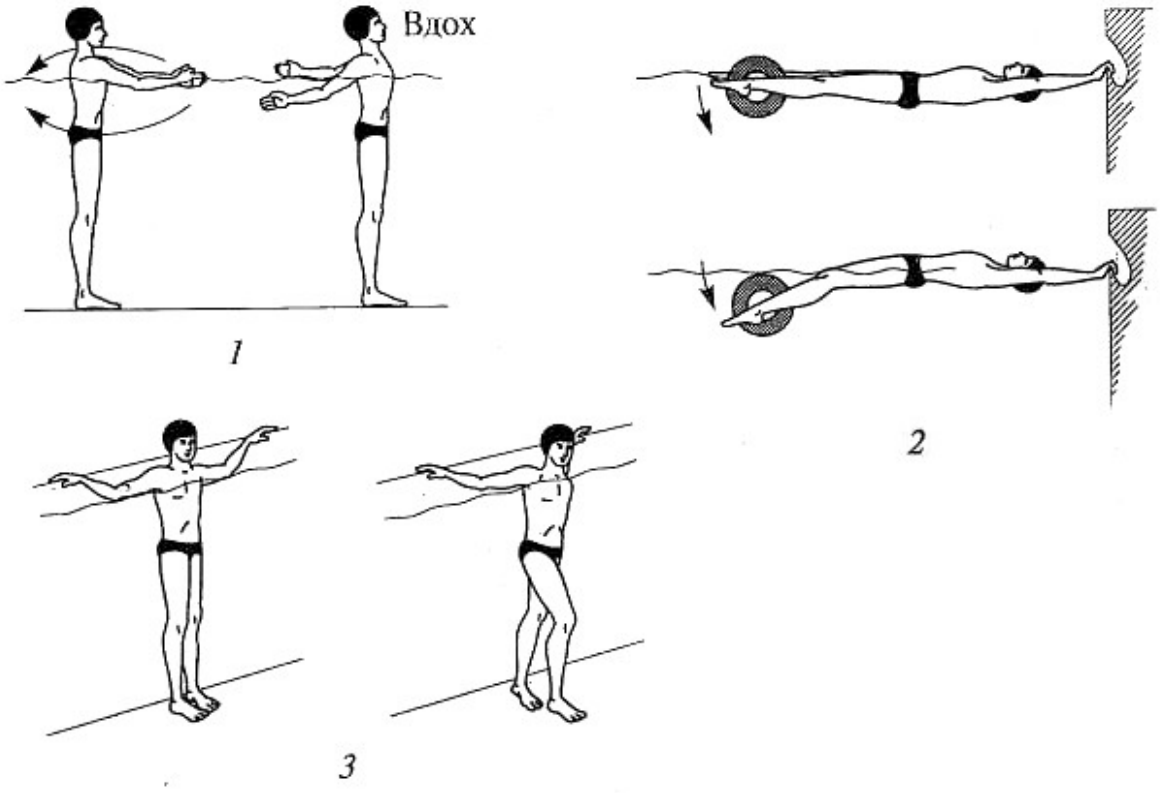

Рис. 1 – упражнения при нарушениях осанки

2. И.п. – лежа на воде на спине, держаться руками за бортик, руки за головой, между стопами зажать резиновый круг (мяч). «Утопить» круг ногами, удерживать в этом положении несколько секунд. Повторить 3-4 раза (рис. 1, 2).

3. И.п. – стоя спиной к бортику на глубине – вода до плеч, держаться за него разведенными в стороны руками. Сделать шаг вперед одной ногой, не отпуская рук (можно скользить руками по поручню), расправить плечи, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой (рис. 1, 3).

Затем выполняются подготовительные упражнения по освоению с водой; изучается и совершенствуется техника спортивных и рекомендуемых при нарушениях осанки способов плавания.

Так при сутулости (С) и круглой спине (К) рекомендуется плавание способом брасс на с спине с удлиненной паузой скольжения (УПС); при

кругловогнутой спине (КВ) – кролем на спине с гребком двумя руками одновременно; при плоской спине (П) – баттерфляем (ноги брассом) без выноса рук из воды; при плоско-вогнутой спине (ПВ) – брассом на груди с движением руками с узким гребком, ногами – кролем; при ассиметричной осанке – чередование плавания брассом на спине с УПС и кролем на спине с гребком двумя руками.

Большое внимание уделяется длительным скольжениям и работе ног, постановке правильного дыхания. Основное упражнение – проплывание дистанций до 400 м в медленном темпе без остановок индивидуально рекомендуемым способом в полной координации, чередуя с брассом на груди с удлиненной паузой скольжения. Другие плавательные упражнения применяются также в соответствии с видом нарушения осанки (таблица 1).

Еще раз подчеркнем, что упражнения той или иной группы используются в занятии в зависимости от поставленных задач дифференцированно для каждого вида нарушения осанки. При асимметричной осанке в сочетании с нарушениями в сагиттальной плоскости применяются упражнения для асимметричной осанки, не противоречащие разрешенным упражнениям при данном нарушении в сагиттальной плоскости. Задания чередуются с упражнениями на дыхание, расслабление, лежанием на воде.

Таблица 1. Применение специальных упражнений в плавании для коррекции основных видов нарушений осанки

Группа упражнений	**Содержание упражнений**	**Вид нарушения осанки**
Освоение с водой	«Поплавок»	П; ПВ; Ас
	«Медуза»	П; ПВ
	«Звездочка» на спине	С, К; КВ; Ас
	«Звездочка» на груди	С, К; КВ; П; ПВ; Ас
	Скольжение на спине, руки впереди	С, К; КВ; Ас
	Скольжение на спине, руки вдоль туловища	С, К; КВ; П; ПВ; Ас

	Скольжение на груди, руки впереди	С, К; КВ; Ас
	Скольжение на груди, руки вдоль туловища	П; ПВ; Ас
Движение ногами кролем или брассом	На спине, руки впереди	С, К; КВ; Ас
	На спине, руки вдоль туловища	П; ПВ; Ас
	На груди, руки впереди	С, К; Ас
	На груди, руки вдоль туловища	П; ПВ; Ас
Плавание при помощи движений руками	На спине, в ногах - круг, кролем двумя руками одновременно	С, К; КВ; Ас
	На груди, в ногах - круг, руки брассом	С, К; КВ; Ас
	На груди, в ногах - круг, руки брассом с узким гребком	П; ПВ
	На груди, под животом - доска, руки брассом	КВ
	На груди, под животом - доска, руки брассом с узким гребком	ПВ
Плавание в полной координации	Кролем на спине двумя руками одновременно	С, К; КВ; Ас
	Брассом на спине с УПС	С, К; КВ; Ас
	Баттерфляй (ноги брассом) без выноса рук из воды	П; ПВ; Ас
	Брассом на груди с УПС	С, К; КВ; Ас
	Брассом на груди с УПС, с узким гребком руками	П; ПВ; Ас
	На груди, руки брассом, ноги кролем	С, К; КВ; Ас
	На груди, руки брассом с узким гребком, ноги кролем	П; ПВ

Для улучшения эмоционального состояния занимающихся, снятия усталости, закрепления и совершенствования плавательных умений и навыков применяются различные игры на воде, эстафеты, игры с элементами водного поло, с ныряниием в длину и глубину. Из способов прикладного плавания изучаются способы плавания на спине и на груди, ныряния в длину до 10-15 м, ныряния с помощью движений ногами кролем в ластах. Из прыжков в воду используются спады из положения в группировке с низкого бортика при плоской спине и шагом вперед из положения стоя («солдатиком») при круглой спине.

Занимающимся с нарушениями осанки необходимо давать и домашние задания, которые состоят из небольших комплексов упражнений (5 - 6) и

выполняются в качестве утренней гимнастики. В них обязательно включаются по 1 - 2 упражнения на выработку навыка правильной осанки, на укрепление мышц туловища, а также индивидуальные корригирующие и имитационные упражнения. Периодически часть упражнений меняется.

По окончании курса занятий проводится этапное обследование осанки и по его результатам курс продлевается или назначается перевод в подготовительную группу.