

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Заместитель директора по УСР МБУ ДО СШ № 2 Никитина Е.А., тренер-преподаватель
отделения плавания Добрынина С.П.

Рецензент:

Клименко Марина Федоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Заместитель директора по УСР МБУ ДО СШ № 2 Никитина Е.А., тренер-преподаватель
отделения плавания Добрынина С.П.

Рецензент:

Клименко Марина Федоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура. Плавание»

Данная образовательная программа «Лечебная физическая культура. Плавание» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Отличительная особенность данной программы – коррекционная составляющая.

Доработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 034300 - "Физическая культура" / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова ; Российская акад. Естествознания, Изд. дом Акад. Естествознания. - Москва: Изд. дом Акад. Естествознания, 2014г.

Данная программа реализует установленные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» требования к минимуму содержания, структуре и условиям реализации общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, учебный план, содержание учебной дисциплины, формы и методы контроля, систему оценок, методическое обеспечение учебного процесса, список материально-технического обеспечения, рекомендуемой методической литературы.

Данная программа является целостной, что представлено согласованностью целей и задач, способов их достижения. Представленные материалы выстроены в определенной аргументированной логике. Образовательная программа соответствует специфике МБУ ДО СШ № 2.

Программа соответствует требованиям и может быть использована при организации занятий лечебной физической культурой и плаванием в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Рецензент
Старший инструктор-методист

М.Ф.Клименко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура. Плавание» (далее по тексту – Программа) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию», но отличается коррекционной направленностью обучения. Программа направлена на оздоровление детей (нарушение осанки, сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие) посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы специальных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и игр.

Лечебно-оздоровительное плавание – одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека и воды, и активных движений. Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности всех органов и систем организма.

Оздоровительная роль плавания, по сравнению с другими видами физических упражнений, заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды. Вследствие высокого сопротивления воды на метр проплыва расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с одинаковой скоростью. Этим объясняется чрезвычайно низкий коэффициент полезного действия при плавании (1–7 %) по сравнению с бегом (25–30 %).

Лечебно-оздоровительное плавание отличается от оздоровительного плавания контингентом обучающихся. Лечебным плаванием занимаются дети, имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств. К средствам лечебного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков.

Нормативно-правовой базой разработки данной рабочей программы являются:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» (утверждена приказом директора МБУ ДО ДЮСШ № 2 от 30.07.2021г № 186);
3. Федеральная комплексная программа физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В Программе приведены комплексы упражнений и учебный материал для занятий по лечебно-оздоровительному плаванию по следующим направлениям:

- нарушение осанки;
- сколиоз;
- кифоз;
- лордоз;
- плоскостопие.

Актуальность программы

ЛФК – это комплекс специальных, часто асимметричных и изолированно действующих физических упражнений. С помощью таких упражнений тренер-преподаватель ЛФК доводит симметричные мышцы (если они по тем или иным причинам с одной стороны тела являются более слабыми, чем с другой), а также мышцы-антагонисты (сгибатели и разгибатели) до одинаковой степени развития, что обеспечивает оптимальный мышечный баланс тела и убирает «тонкие» места опорно-двигательного аппарата.

Восстановление симметрии мышечного развития и правильного пострального баланса тела обеспечивает распределение нагрузки на кости по «оси прочности», а также снимает нагрузку со связок, которые выполняют стабилизирующую функцию и не способны длительно сопротивляться нагрузкам. Вес тела распределяется по всему опорно-двигательному аппарату равномерно.

Возврат к физиологичному мышечному балансу способствует быстрому восстановлению функций опорно-двигательного аппарата после травм и операций, а также препятствует повторному его травмированию.

Основная задача лечебной физкультуры заключается в восстановлении и улучшении двигательных функций пациентов. После травм и операций часто возникают ограничения в подвижности, мышечная слабость и нарушения координации движений. Лечебная физкультура способствует развитию и восстановлению мышц, повышению суставной подвижности и гибкости, а также улучшению координации движений. Она помогает пациентам справиться с болью, улучшить равновесие и вернуться к повседневным активностям.

Важным аспектом лечебной физкультуры является ее индивидуальный подход к каждому пациенту. Комплекс лечебных упражнений разрабатывается с учетом особенностей заболевания или травмы, а также физической подготовленности пациента.

Важную роль ЛФК в реабилитации играет еще и потому, что она оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние пациента.

Педагогическая целесообразность программы.

Существует немалый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания.

Цель Программы - способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы специальных упражнений и игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих *задач*:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение возможностей организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям (повышение работоспособности), содействие гармоничному психофизическому развитию;

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;

повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

Образовательные:

- обучение плавательным навыкам, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний по физической культуре;

Воспитательные:

- активизация психических процессов и познавательной деятельности;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Задачи лечебно-оздоровительного плавания

Основные задачи лечебных физических упражнений на суше и в воде заключаются в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- возможное исправление деформации;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания – освоение техник плавания;
- развитие волевых качеств и создание психического стимула для дальнейшего лечения;
- эмоциональная разрядка обучающихся, профилактика психической перегрузки.

Практическая значимость Программы

Плавание имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Воспитательное значение плавания во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения способствуют совершенствованию двигательных способностей.

Эмоциональное значение водных занятий заключается в снятии психологической напряженности у обучающихся с хроническим течением заболевания, создании оптимистического настроения в многолетнем лечении.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную

деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Медицинский контроль

Медицинский контроль на занятиях лечебно-оздоровительным плаванием необходим:

1) для выявления противопоказаний к занятиям плаванием в связи с отклонениями в состоянии здоровья;

2) определения функционального состояния обучающегося с целью назначения соответствующей нагрузки по времени, объему, темпу;

3) контроля за состоянием организма в процессе занятий: изучения функциональных возможностей организма и влияния на организм отдельных тренировочных упражнений (текущий медицинский контроль у лечащего врача и самоконтроль).

Две первые задачи решаются перед началом курса занятий лечебно-оздоровительным плаванием, третья – в процессе занятий. Выявляя противопоказания к занятиям плаванием, следует учесть, что при плавании существует возможность индивидуализировать нагрузку для каждого обучающегося с заболеванием опорно-двигательного аппарата. Кроме того, все, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, дважды в год должны посещать врача-ортопеда.

Таким образом, осуществление медицинского контроля является важнейшей и неотъемлемой частью лечебно-оздоровительного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Для обучения по Программе необходимо предоставить справку от педиатра с указанием физкультурной группы здоровья (специальная) и направление врача-ортопеда с рекомендациями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- выражать положительное отношение к лечебно - оздоровительному процессу
- использовать занятия лечебной физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для:

1) организации индивидуального отдыха и досуга

2) укрепления собственного здоровья

3) повышения уровня физических кондиций

- понимать, для чего нужна лично тебе ЛФК

- объяснять самому себе: что я делаю для укрепления здоровья, а что вредит моему здоровью, что я научился делать хорошо, а что нет (результаты)

Метапредметные результаты:

Уметь:

- принимать лечебную задачу в готовом виде, а также учиться определять цель тех или иных упражнений с помощью учителя

- проговаривать последовательность действий (вести счет) в ходе выполнения упражнений

- соблюдать порядок и дисциплину

- определять базовые понятия и термины лечебной физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками

- распознавать показатели самоконтроля: сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения

- определять степень утомления организма во время игровой и двигательной деятельности

- выполнять дыхательные упражнения.

Предметные результаты:

Знать:

- необходимость лечебной физической культуры
- теоретические основы лечебной физической культуры
- этапы изучения упражнений
- основные приёмы выполнения упражнений
- правила поведения на уроке.

Воспитанники должны:

знать:

Необходимость лечебной физической культуры, технику выполнения физических упражнений, этапы изучения упражнений.

По окончании курса обучения у воспитанников должно быть сформировано умение проявлять инициативу в сохранении и укреплении здоровья. В результате реализации программы у обучающихся сформировано стойкое понятие о необходимости и значимости лечебной физкультуры и сформированный мышечный корсет.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 12 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возрастных ограничений. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Физические качества и функции	Возраст, годы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость																				
Равновесие по прямой																				
Быстрота бега																				
Быстрота движения рук																				
Устойчивость																				
Ловкость																				
Динамическая сила																				
Статическая сила рук																				
Статическая сила бедра																				
Прыгучесть																				
Время простой реакции																				
Точность движений на:																				
близком расстоянии																				
далеком расстоянии																				
Выносливость																				

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма занятий - очная, групповая; тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

Тип занятий: По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 1 академическому часу каждое (1 академический час равен 45 минут).

Срок реализации программы – 1 учебный год

Условия для зачисления: заявление от родителей (законных представителей), справка от педиатра о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинская справка формы № 086/у.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 84 часа. Начало учебного года 01 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов с июля по август. Окончание учебного года – 31 июня.

Промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1 час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Текущий контроль: три раза в течение учебного года (рекомендуемый период – сентябрь, декабрь, май)

Итоговое тестирование: июнь текущего учебного года

Адресат программы: Дети от 6 до 18 лет имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие).

Наполняемость в группе до 15 человек.

Форма обучения: очная

Уровень сложности: Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Формы организации образовательной деятельности: программа предусматривает использование групповой, в случае необходимости - индивидуальной форм работы обучающихся.

Для обучения по Программе необходимо предоставить справку от педиатра с указанием физкультурной группы здоровья (специальная) и направление врача-ортопеда с рекомендациями.

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая физическая подготовка

Методика проведения занятий

При составлении Программы учитывались общие методические принципы, которые позволяют обеспечивать высокую эффективность лечебного действия упражнений в воде:

- своевременное (раннее) начало реабилитационных мероприятий;
- комплексное использование различных средств (их всестороннее воздействие на организм);
- индивидуализацию программы (в зависимости от возраста обучающихся, характера их заболевания, общего состояния организма, степени физической подготовки, умения держаться на воде и т.п.);
- адекватность и постепенность нарастания нагрузки;
- системность воздействия (тщательный подбор упражнений и последовательность их выполнения);
- цикличность, регулярность воздействия и его длительность;
- применение новых и разнообразных упражнений;
- использование методов контроля.

3.1. Общие подготовительные упражнения для освоения с водой

На начальном этапе обучения плаванию многие обучающиеся неуверенно чувствуют себя в воде; их действия торопливы, плохо координированы, не согласованы с ритмом дыхания и направлены на то, чтобы удержаться на поверхности воды, поэтому они быстро утомляются. Прежде чем начать изучать технику плавания, необходимо овладеть упражнениями для освоения с водой.

Общие упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, изучение правильного дыхания выполняются на первых четырёх–шести занятиях. Кроме того, упражнения на скольжение и постановку дыхания следует включать в последующие занятия, посвящённые освоению техники плавания.

На первых занятиях даётся общая характеристика подготовительных упражнений, объясняется их целесообразность в процессе обучения; показывается техника подготовительных упражнений; выполняются имитационно-подготовительные упражнения на суше, которые затем воспроизводятся в воде:

- «Медуза»;
- «Поплавок»;
- удерживаться на воде в положении лёжа на груди, на спине, при этом менять положение рук и ног;
- выдох в воду.

Для успешного обучения технике плавания в воде необходимо придерживаться следующей последовательности отработки плавательных элементов:

- 1) техника дыхания;
- 2) техника движений ногами с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- 3) координация движений ногами и дыхания;
- 4) техника движений руками с произвольным дыханием;
- 5) согласование движений руками с дыханием;
- 6) взаимодействие движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- 7) согласование движений руками, ногами и дыхания.

3.2. Упражнения в воде, применяемые в лечебно-оздоровительном плавании

Основные группы упражнений	Содержание упражнений
----------------------------	-----------------------

Упражнения у бортика	Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидность ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике плавания
Плавание различными способами	Спортивные способы плавания (кроль на спине и на груди, брасс); прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку); индивидуально рекомендуемые (лечебные способы плавания); перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, плавательные доски, надувные резиновые круги) и с дополнительными нагрузками (лопатки для плавания)
Подвижные игры	Игры, облегчающие освоение с водой; игры с элементами обучения технике плавания; игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов, прыжки с бортика); игры с элементами водного поло
Свободное плавание, купание	Физическая активность в воде по желанию обучающихся

Применяемые гимнастические упражнения в воде у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам:

- по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц;
- по характеру мышечного сокращения – динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения);
- по степени активности – активные (самостоятельные движения), активно-пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные.

В воде применяются также упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию; укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц, т.е. корригирующие; расслабление с использованием предметов и снарядов; дыхательные.

По своей направленности все упражнения делятся на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные, предназначенные для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата или на весь организм. При этом одно и то же упражнение может в зависимости от целей и задач комплекса упражнений при одних заболеваниях рассматриваться как специальное, при других – как общеразвивающее.

Дозировка упражнений осуществляется выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбирается оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных, у бортика и в плавании, по элементам и в координации, в свободном и ускоренном темпе, с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности обучающегося.

3.3. Методика обучения плаванию способом «кроль на груди»

Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в

обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

2. И.п. — сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

5. И.п. — лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох–вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.

2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.

3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.

4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.

5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.

6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2–4 удара ногами, пловец смотрит вперед.

7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.

8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.

9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

2. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть вытянутой вперед руки). Движения руками, как при кроле на груди.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.

4. И.п. — стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3–4 с) ладонью, держа кисть плоско и оптимально напряженно.

5. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз–вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

6. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).

3. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону — вдох, поворот головы лицом вниз — продолжительный выдох в воду).

4. И.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).

5. Плавание с помощью движений руками кролем с надувным кругом или доской между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. — лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.

3. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз–два–три» выполняется гребок, на очередные «раз–два–три» — движение руки «над водой»).

4. И.п. — стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.

5. И.п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5. И.п. — лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны — по выбору ученика).

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

3. И.п. — лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6–8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.

4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) — после 5–7 гребков поменять и.п. рук и т. д.

5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на входе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

3.4. Методика обучения плаванию способом «кроль на спине»

Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1. И.п. — лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.

2. В скольжении на спине, руки у бедер — попеременные движения ногами кролем.

3. В скольжении на спине — одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.

4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).

2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

3. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

4. И.п. — лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два–три цикла движений).

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2–3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2–3 гребка одной и 2–3 другой рукой.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. — руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или дощечкой между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.

3. И.п. — руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох — в положении их вдоль туловища.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде

1. Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2–3 цикла движений).

2. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, два гребка правой, один гребок двумя руками вместе.

3. И.п. — на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6–8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая повторяет то же самое.

4. Плавание кролем на спине различных отрезков.

Комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники движений

После того как ученики освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за:

- 1) оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки;
- 2) ее относительной жесткостью в локтевом суставе;
- 3) опережающим движением кисти по отношению к локтю.

Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания. На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

На суше

1. И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 20–30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».

2. Предыдущее упражнение, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

В воде

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.
2. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).
3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.
4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.
5. Плавание кролем на спине.

3.5. Методика обучения плаванию способом «брасс»

Занятие 1. Изучить движения ног при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

В воде у бортика бассейна:

1. И. п. - сидя на краю бортика, ноги опущены в воду и вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы на стенку бассейна под водой. Развести пятки врозь, стопы максимально согнуть и отвести наружу. Через стороны выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Далее следует пауза. Сгибание выполняется медленным слитным движением, а выпрямление - быстро.

2. И.п. – стоя у бортика, держась за него руками. Встать на пятки, носки ног развернуть наружу («растопырить пальцы на ногах»), стопы максимально согнуть. Походить (переступить) на пятках, запоминая положение стоп.

3. И. п. - стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, согнуть голень левой ноги, левой рукой захватить левую стопу изнутри, носок согнуть кнаружи, разгибая ногу в коленном суставе и отпуская руку, совершить отталкивание ногой назад, повторить 10-15 раз; выполнить то же правой ногой, стоя левым боком у бортика.

4. Выполняется в парах: первый, выполняющий упражнение, располагается в воде поперек дорожки ногами к бортику на груди, в руках плавательная доска; второй (ассистент), находится на бортике и берется руками за стопы первого, устанавливая стопы у поверхности воды на стенку бассейна на ширине плеч, развернув стопы кнаружи, колени прямые. 1 - согнуть колени и коснуться ими стенки бассейна ниже стоп, таз приближается к пяткам; 2 - выполнить отталкивание стопами от стенки, выпрямить и соединить ноги. Ассистент удерживает стопы партнера в правильном положении, после отталкивания стопами соединяет ноги и разгибает носки партнера; 3 - пауза.

5. И. п. - полулежа грудью на бортике бассейна, нижняя часть тела в воде. Выполнение движений ногами брассом.

6. И. п. - лежа на воде, доска под животом, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

7. И. п. - лежа на воде, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

В воде:

1. Плавание ногами брассом с доской под животом.

2. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках.

3. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.

4. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.

Занятие 2. Продолжить изучение движений ног при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

В воде:

1. Плавание ногами брассом с доской под животом.

2. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках, голова над водой.

3. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.

4. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.

5. Плавание ногами брассом лежа на спине с доской в руках, руки вытянуты вдоль тела.

6. Упражнение 4, но без доски. При сгибании ног нужно коснуться пятками кончиков пальцев рук.

7. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.

8. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

9. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 3. Продолжить изучение движений ног брассом. Изучить движения рук при плавании брассом и дыхание.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

3. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

В воде:

1. И. п. - стоя на дне слегка наклонившись, руки вытянуты вперед под поверхностью воды. Имитация движений руками брассом.

2. Упражнение 5, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

3. И. п. - сидя на плавательной доске, спина прямая, ноги согнуты в коленях. Имитация движений руками брассом.

4. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 – 10 сигналов на 25 м.

5. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.
6. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
7. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.
8. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 4. Продолжить изучение движений рук, движений ног, дыхания при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.
2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.
3. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

В воде:

1. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 – 10 сигналов на 25 м.
2. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.
3. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
4. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.
5. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.
6. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.
7. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 5. Учить согласованию движений рук, ног и дыхания.

В воде:

1. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.
2. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
3. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.
4. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.
5. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.
6. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.
7. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

Занятие 6. Продолжить учить согласованию движений рук, ног и дыхания. Изучить общую координацию движений при плавании брассом.

В воде:

1. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.
2. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.
3. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.
4. Плавание брассом на груди с раздельной координацией движений "руки - ноги - пауза (скольжение)" сначала с задержкой дыхания, затем с дыханием.
5. Плавание брассом на груди со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вперед и скольжением) с увеличенной паузой во время скольжения.
6. Плавание брассом на спине с увеличенной паузой во время скольжения. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

Занятие 7-8. Изучить поворот при плавании брассом. Продолжить учить согласованию движений рук, ног и дыхания.

В воде:

1. Выполнение скольжения ("стрелочка") после отталкивания от бортика под поверхностью воды.
2. После отталкивания от бортика, выполнение скольжения, затем гребка руками до бедер под поверхностью воды.
3. После отталкивания от бортика, выполнение "выхода" брассом.
4. Выполнение поворота брассом с "выходом".
5. Использование упражнений занятий 5-6 в различных сочетаниях с выполнением поворотов с "выходом". А также плавание брассом в чередовании с другими способами плавания.

Занятие 9-10. Продолжить учить поворот брассом. Изучить старт при плавании брассом.

В воде:

1. Использование упражнений занятий 5-6 в различных сочетаниях с выполнением поворотов с "выходом". А также плавание брассом в чередовании с другими способами плавания.
2. Старты с тумбочки выполняя "выход" брассом.
3. Проплывание отрезков по 25 м со старта выполняя "выход" брассом.

3.6. Игры на воде

Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. Так в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира. В игре должны активно участвовать все обучающиеся. Игра должна служить средством эмоционального воздействия. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки

Игры для ознакомления со свойствами воды. Цель – помочь освоиться с сопротивлением в воде; способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде; учить детей свободно передвигаться в воде; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях; упражнять в выполнении гребковых движений в воде; упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

«Делай как я»

Цель: знакомство с водой, освоение способов передвижения в воде, преодоление страха перед водой.

В игре могут участвовать от 4 до 15 детей одновременно, в зависимости от их умения плавать.

Инструкция. Играющие располагаются в одну шеренгу в воде вдоль торцевого бортика бассейна спиной к нему, педагог — на противоположной стороне. По команде шеренга детей начинает передвигаться в сторону ведущего, проныривая под разделителями дорожек и повторяя те движения, которые демонстрирует педагог (ходьба, бег, ходьба с наклоном вперед и попеременными гребками, прыжки и др.). Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок.

Методические указания. Подбор «команд» осуществляется дифференцированно, в зависимости от особенностей заболевания детей.

Игры с погружением в воду с головой. Цель – приучить детей действовать согласованно, не бояться брызг; научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

«Нырки»

Цель: ознакомление детей с водой. Количество игроков: 6—15.

Инвентарь: легкий яркий мяч.

Инструкция. В мелкой части бассейна поплаватками отмечается круг диаметром 5—6 м. В кругу размещаются дети, выполняющие роль нырков. За кругом — столько же охотников. Охотники перебрасывают друг другу мяч и неожиданно для нырков бросают мяч в круг, стараясь попасть в кого-нибудь из них. Единственное спасение для нырков — проворно погрузиться с головой под воду.

Методические указания. Каждое попадание мяча выводит нырка из круга. Игра проводится на время, через 5 м.

Игры с выдохом в воду. Цель – способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Игры с открыванием глаз в воде. Цель – приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Игры со скольжением и плаванием. Цель – способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде; совершенствовать умение скользить на груди; упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине; упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания: Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры: Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания: Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры: Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания: Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя.

Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе».

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду».

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры : Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания: По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

3.7. Комплекс игровых упражнений на суше

Упражнение 1. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направление движения по комнате (залу). Следить за осанкой, правильным выполнением задания. Продолжительность ходьбы 30-60 секунд.

Упражнение 2. Куры. Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки — «крылья» и опустив голову. Произносят «тах – тах – тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3 -5 раз.

Упражнение 3. Самолет. Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху.. поднять голову вверх – вдох, стать прямо, опустить руки – пауза –выдох. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 4. Насос. Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища наклоняться поочередно вправо, влево. Наклоняясь, выдох с произношением звука «с – с – с», выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5. «Гном – великан». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш – ш – ш» («гном»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («великан»). Ходьба по залу. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 6. Подуем на плечо. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову направо – выдох. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнение 7. Косарь. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону (влево – назад). Вернуться в и.п. – вдох. Махом снова перевести руки в сторону (вправо – назад). Вернуться в и.п. – вдох. При отведении рук влево, вправо, произносить звук «зу – зу – зу». Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 8. Лук. Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «ж – ж – ж» выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 9. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка – «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж на этаж». Продолжительность 10 – 15 минут.

Упражнение 10. Дети стоят прямо, в руках гимнастическая палка – «багаж». По команде дети переводят палку из – за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом произносить: «Багаж – саквояж – ж – ж – ж». Повторить 5 – 7 раз.

Упражнение 11. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. «Вправо – грязное белье». «Влево – чистое белье». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 12. Приседания, колени разведены, руки касаются пола. При приседаниях произносить строки стихотворения: «В тазик мы воды нальем. И белье в нем простирнем. Все нальем. Простирнем». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 13. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, плечи расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «Буль –буль – буль...А теперь все сполоснем. Будет чистое белье. «Буль –буль –буль». Повторить 10 – 12 раз.

Упражнение 14. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища – справа и слева. Повторить 4 – 6 раз. При хлопках произносить: «Хлоп – хлоп – хлоп».

Упражнение 15. И.п. – стоя. Инструктор показывает движения, а дети за ним повторяют: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 4 – 6 раз. Выбор игр, средств и методов зависят от степени ограничения подвижности ребенка, состоянием его интеллекта. Учитывается не паспортный, а истинный возраст, соответствующий развитию психики ребенка на данное время. Необходимо принимать во внимание заинтересованность, желание ребенка играть в ту или иную игру.

Целесообразно проводить игры под мелодичную, негромкую музыку в медленном и среднем темпе. Подвижные игры должны проводиться тренером-преподавателем, при этом

необходимо отслеживать реакцию ребенка, т.к. дозировать игры сложнее, чем физические упражнения, а помимо физической нагрузки игры несут и эмоциональную нагрузку.

2. Специальная физическая подготовка

Сообщение обучающимся знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний; профилактика травматизма на воде. Правила купания в открытых водоёмах. Оказание помощи утопающему. Спортивное плавание; основные стили плавания. Классификационная таблица разрядных нормативов для обучающихся как дополнительный стимул к овладению техникой спортивного плавания. Лечебное плавание и его задачи. Влияние плавания на воспитание правильной осанки, укрепление свода стопы. Значение систематичности занятий плаванием. Особенности занятий лечебным плаванием при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

История развития спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Гигиенические знания, умения и навыки. Санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и

восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Инструктаж по требованиям безопасности при проведении занятий по плаванию. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале и на воде. Оказание первой помощи на воде.

2.1. Нарушение осанки

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, являющаяся важным комплексным показателем состояния здоровья и гармоничного физического развития. Нарушения осанки связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, зачастую вызванными неправильной рабочей позой, слабым физическим развитием, врожденной патологией опорно-двигательного аппарата и пр. Немаловажное значение имеет и психологический фактор. Дефекты осанки не есть заболевание. Это состояние при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее нарушение осанки – грозный предвестник снижения подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшения рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, может негативно повлиять на деятельность ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стать причиной многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата. Одной из причин нарушения осанки может быть деформация стопы, которая изменяет правильную походку.

В настоящее время наиболее известна классификация нарушений осанки, предложенная Л.П. Николаевым, который выделяют два основных типа нарушений осанки: в сагиттальной и фронтальной плоскости (рис.1)

В сагиттальной плоскости различают следующие виды нарушений:

Круглая спина (сутулость). Круглая спина характеризуется уменьшением изгибов шейного и поясничного отделов и увеличением изгиба грудного отдела позвоночника. Мышцы брюшного пресса при круглой спине как бы укорочены, а мышцы спины растянуты. Характерные внешние признаки: наклоненная вперед голова, «свисающие» вперед плечи, лопатки отстоят от позвоночника, спина дугообразная, выпяченный живот, уплощенные ягодицы, уменьшенный угол наклона таза, слегка согнутые в коленях ноги. Незначительные проявления данного нарушения считают сутулостью

Кругловогнутая спина. Кругловогнутая спина характеризуется увеличением физиологических изгибов. В верхней половине туловища изменения почти те же, что и при круглой спине; в нижней его половине увеличен угол наклона таза, резко увеличена поясничная кривизна, наблюдается отвислый живот.

Плоская спина. Плоская спина характеризуется уменьшением физиологических изгибов. Грудная клетка смещена кпереди, наклон таза уменьшен, нижняя часть живота выступает вперед.

Плосковогнутая спина. Плосковогнутая спина является вариантом плоской спины и встречается редко. Этот тип осанки сопровождается увеличением крестцово-поясничного лордоза. Таз сильно наклонен вперед и смещен кзади. Сильно выпячены

кзади ягодицы. Поясничная область значительно втянута, грудная и шейные части уплощены.

Во фронтальной плоскости:

Асимметричная осанка. Асимметричная осанка – незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси, исчезающие при напряжении мышц спины. Ее характеристики – несимметричное положение надплечий, лопаток, молочных желез, косое положение таза, неодинаковые по форме треугольники талии, слабое развитие мышц туловища, наклоненный вперед плечевой пояс, разная длина ног.

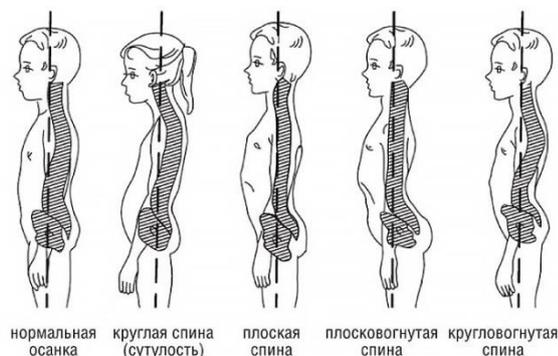


Рис.1. Два основных типа нарушений осанки: в сагиттальной и фронтальной плоскости.

2.2.1. Специальные упражнения при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости

Вариант 1

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – стоя, ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, навстречу друг другу	4 подхода по 8 повторов
2. И.П. – сед, упор сзади. Поднимание прямых ног вверх	4 подхода по 8 повторов
3. И.П. – стоя на правой ноге. Левую согнуть в колене. Захватив левой рукой ступню, прижать пятку к ягодице	4 подхода по 8 повторов. Опорная нога прямая
4. И.П. – стоя на правой ноге. Мах левой назад. Согнув ее в колене, постараться коснуться пяткой ягодицы	4 подхода по 8 повторов. С полной амплитудой
5. И.П. – стоя на коленях, руки на пояс. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы	12–15 повторов. С полной амплитудой движения
6. И.П. – основная стойка. Упор присев, коснуться лбом коленей, упор присев, И.П.	5 подходов по 8 повторов
7. И.П. – стоя, ноги врозь. Движение «дровосека»	4 подхода по 8 повторов
8. И.П. – сед, руки в стороны. Наклон вперед, руки к носкам. И.П.	3 подхода по 8 повторов
9. И.П. – упор стоя на коленях. Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться коленей. И.П.	4 подхода по 8 повторов
10. И.П. – упор стоя на коленях. Сгибание рук с одновременным выпрямлением левой ноги	4 подхода по 8 повторов. Корпус и нога составляют прямую линию

11. И.П. – лежа на животе. Одновременное поднятие прямых рук и ног вверх с прогибанием в пояснице	12–15 повторов Без задержки дыхания
---	--

Вариант 2

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – стоя, руки вперед. Круговые движения в кистевых, локтевых и плечевых суставах	4 подхода по 8 повторов
2. И.П. – стоя на коленях в упоре. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах	12–15 повторов
3. И.П. – сед, упор сзади. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах	12–15 повторов
4. И.П. – то же. Поднятие таза вверх в упоре	12–15 повторов
5. И.П. – лежа на животе. Попеременное поднятие разноименных руки и ноги вверх	4 подхода по 8 повторов
6. И.П. – то же. Согнуть левую ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги от пола не отрывать, плечи и голову приподнять. То же другой ногой	10–12 повторов. Дыхание не задерживать
7. И.П. – сед на полу, ноги скрестно. Захватить ступни, наклон туловища вперед до касания лбом колена то левой, то правой ноги	3 подхода по 8 повторов. Стопы на себя
8. И.П. – сед. Захватить ступни, наклониться вперед и коснуться коленей лбом	8–10 повторов
9. И.П. – лежа продольно на гимнастической скамейке лицом вниз. Руки упираются в пол, на пятке правой ноги набивной мяч с петлей. Попеременное поднятие правой (левой) ноги, бедро другой ноги прижато к скамейке	12–15 повторов. Колени не сгибать. С полной амплитудой движения
10. И.П. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Не отрывая бедер от стенки, попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь приближать пятки к ягодицам	3 подхода по 8 повторов
11. И.П. – то же. Поднятие прямых ног	3 подхода по 8 повторов

2.2.2. Методика лечебно-оздоровительного плавания при нарушениях осанки

В лечебной физкультуре применяются специальные упражнения, основная направленность которых – освоение навыка правильной осанки, вытяжение позвоночника, укрепление мускулатуры туловища в разгрузочных для позвоночника исходных положениях (лежа, на четвереньках), коррекция имеющихся нарушений. Специальные и имитационные упражнения ориентированы на укрепление мышц, участвующих в гребковых движениях, на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; имитирование техник разных способов плавания (освоение каждого элемента).

Рекомендуемые способы плавания при основных видах нарушения осанки

Условные обозначения	Вид нарушения осанки	Рекомендуемый способ плавания
С, К	Сутулость, круглая спина	Брассом на спине с удлиненной паузой скольжения
КВ	Кругловогнутая спина	Кролем на спине с гребком двумя руками одновременно
П	Плоская спина	Баттерфляем (ноги брассом) без выноса рук из воды

ПВ	Плосковогнутая спина	Брассом на груди с движением руками с узким гребком, ногами – кролем
Ас	Асимметричная осанка	Чередование брассом на спине с удлиненной паузой скольжения

Примечание. Условные обозначения также используются в следующей таблице.

Применение специальных упражнений в плавании для коррекции основных видов нарушений осанки

Группа упражнений	Содержание упражнений	С, К	КВ	П	ПВ	Ас
Освоение с водой	«Поплавок», «Медуза»	–	–	++	++	+
	«Звездочка» на спине	++	++	–	–	++
	«Звездочка» на груди	+	+	+	+	++
	Скольжение на спине, руки впереди	++	++	–	–	++
	Скольжение на спине, руки вдоль туловища	+	+	+	+	+
	Скольжение на груди, руки впереди	++	++	–	–	++
	Скольжение на груди, руки вдоль туловища	–	–	++	++	+
Ноги кролем или брассом	На спине, руки впереди	++	++	–	–	++
	На спине, руки вдоль туловища	–	–	+	+	+
	На груди, руки впереди	++	++	–	–	++
	На груди, руки вдоль туловища	–	–	++	++	+
Плавание при помощи движений руками	На спине, в ногах – круг, кролем двумя руками одновременно	++	++	–	–	+
	На груди, в ногах – круг, руки брассом	++	+	–	–	+
	На груди, в ногах – круг, руки брассом с узким гребком	–	–	++	+	–
	На груди, под животом – доска, руки брассом	–	++	–	–	–
	На груди, под животом – доска, руки брассом с узким гребком	–	–	–	++	–
Плавание в полной координации	Кролем на спине двумя руками одновременно	+	++	–	–	++
	Брассом на спине с удлиненной паузой скольжения	++	+	–	–	++
	Баттерфляем (ноги брассом) без выноса рук из воды	–	–	++	+	+
	Брассом на груди с удлиненной паузой скольжения	++	+	–	–	++
	Брассом на груди с удлиненной паузой скольжения, с узким гребком руками	–	–	++	+	–
	На груди, руки брассом, ноги кролем	+	++	–	–	+
	На груди, руки брассом с узким гребком, ноги кролем	–	–	+	++	–

Примечание. Условные обозначения: «–» – не рекомендуется; «+» – можно применять; «++» – обязательно применять.

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе и спине;

- правильную и точную коррекционную обувь: устранение функционального укорочения конечности, возникшего вследствие нарушения осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- организацию и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянную двигательную активность, включая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за компьютером, рабочим столом, в кресле, салоне автомобиля и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- плавание;
- гимнастику.

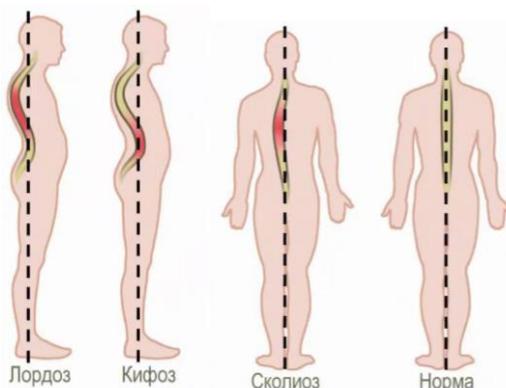
Специальные упражнения для формирования правильной осанки

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Для проверки прямолинейности в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плечи. В положении лежа плотно прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь	Рекомендуется чередовать с последующими упражнениями для формирования мышечного чувства правильной осанки
2. И.П. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив ее руками. Плотно прижать к полу поясничный отдел	4 подхода по 8 повторов. Темп медленный или средний
3. И.П. – стоя у гимнастической стенки. Принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться стойки гимнастической стенки)	Рекомендуется чередовать с другими упражнениями этого комплекса для формирования мышечного чувства правильной осанки
4. И.П. – сидя на гимнастической скамейке. Принять правильную осанку	–
5. И.П. – принять правильную стойку у гимнастической стенки. Отойти на шаг от стенки, сохранив правильную осанку	6–8 повторов
6. То же, но, отойдя от стенки, проделать несколько произвольных движений и принять правильную осанку	6–8 повторов
7. И.П. – стоя спиной у стенки, принять правильную осанку. Последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног и вернуться в И.П.	5–6 повторов
8. И.П. – стоя у гимнастической стенки (таз, лопаточные области, затылок касаются стенки, ноги в 20–30 см от стенки). Движения руками в стороны, вверх и обратно, не меняя положения туловища	Упражнение требует некоторого статического напряжения мышц. Дыхание не задерживать
9. И.П. – то же. Последовательное расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук и туловища с возвращением в И.П.	4–6 повторов
10. И.П. – основная стойка. Согнуть ногу в тазобедренном и коленном суставах, принять И.П. и проверить осанку у гимнастической стенки	7–8 повторов. Опорная нога прямая

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
11. И.П. – основная стойка. Согнуть ногу в тазобедренном и коленном суставах и коснуться коленом лба	7–8 повторов. Опорная нога прямая. удерживать равновесие
12. И.П. – основная стойка у гимнастической стенки. Подняться на носки и продержаться в таком положении 4–6 с	10–12 повторов
13. И.П. – стоя у гимнастической стенки. Выполнить полуприсед, сохраняя правильное положение позвоночника и головы	12–15 повторов
14. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки	При закреплении навыка возможно применение сбивающих факторов (см. ниже)
15. То же, но с мешочком на голове	7–8 повторов
16. То же, но с перешагиванием различных предметов	7–8 повторов

2.3. ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Существует 3 основных вида искривления позвоночника: *сколиоз*, *кифоз* и *лордоз*



2.3.1. Сколиоз

Сколиоз (греч. scoliosis – искривление) – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки.

Классификация сколиоза по Дж. Коббу

Сколиоз I степени	Угол искривления до 10 градусов – на рентгенограмме заметно незначительное скручивание (торсия)
Сколиоз II степени	Угол искривления от 10 до 25 градусов – значительное скручивание; на рентгенограмме заметна деформация тел позвонков в вершине искривления, клинически определяется мышечный валик
Сколиоз III степени	Угол искривления от 25 до 40 градусов – деформация грудной клетки, наличие реберного горба, в вершине искривления и прилежащих областях имеются позвонки клиновидной формы
Сколиоз IV степени	Угол искривления больше 40 градусов – тяжелая деформация грудной клетки, кифосколиоз грудного отдела, передний и задний реберный горб, деформация

	газа, тяжелая деформация тел позвонков и позвонковых суставов, обызвествление связочного аппарата
--	---

По локализации искривления различают сколиоз:

- шейно-грудной – вершина искривления на уровне 3–4-го грудных позвонков;
- грудной – вершина искривления на уровне 8–9-го грудных позвонков;
- грудопоясничный – вершина искривления на уровне 11–12-го грудных позвонков;
- поясничный – вершина искривления на уровне 1–2-го поясничных позвонков;
- пояснично-крестцовый – вершина искривления на уровне 5-го поясничного и 1-го крестцового позвонков.

Основная задача при лечении сколиоза – добиться снижения чрезмерной нагрузки на позвоночник при одновременном укреплении мышц спины и всего туловища, что в сочетании с ростом больного позволит выпрямить искривление.

Лечебная физическая культура

Ведущая роль при заболевании сколиозом принадлежит лечебной физической культуре, которая позволяет сформировать мышечный корсет, способный удерживать позвоночный столб в нужном положении. ЛФК показана на всех стадиях заболевания, но более успешные результаты она даёт при начальных формах сколиоза.

Основные цели ЛФК (упражнения на суше и в воде):

- 1) снять нагрузку с позвоночника;
- 2) устранить мышечный дисбаланс;
- 3) способствовать правильному развитию и укреплению связочно-мышечного аппарата туловища;
- 4) сформировать правильную осанку.

Основной терапевтический метод ЛФК – специальный набор физических упражнений в зависимости от вида искривления позвоночника. В задачи лечебной гимнастики входит общее укрепление и развитие организма, исправление недостатков в осанке и деформации позвоночника.

Лечебный эффект гимнастики достигается за счёт упражнений, которые:

- укрепляют мышечные группы, поддерживающие позвоночник;
- оказывают корригирующее воздействие на деформацию (исправляет её);
- улучшают осанку;
- тренирует функцию внешнего дыхания;
- оказывают общеукрепляющий эффект.

Для коррекции сколиоза необходимо выполнять упражнения, которые изменяют положение плечевого и тазового пояса в пространстве, а также туловища в целом. На улучшение осанки наибольшее влияние оказывают тренировка равновесия и балансирование.

Специальные упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата

Специальное воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывает лечебная гимнастика (при любой степени сколиоза). При различных патологических отклонениях позвоночника в процессе занятий лечебной гимнастикой решаются задачи формирования навыков правильной осанки, разгрузки позвоночника, укрепления мышечной системы, развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также исправления имеющихся дефектов и улучшения функций органов внешнего дыхания. Разгрузка позвоночника заключается в освобождении от тяжести туловища, рук и головы, вес которых при вертикальном положении сдавливает межпозвоночные диски. Разгрузка позвоночника от веса собственного тела достигается переводом в горизонтальное положение: лежа на животе, спине, на боку; стоя на четвереньках. В этих положениях

связочно-мышечная система позвоночного столба находится в состоянии относительного расслабления и таким образом достигается разгрузка позвоночника.

Вначале целесообразно применять симметричные упражнения с асимметричным отягощением, например, из исходного положения лежа на животе, руки в стороны, но в одной руке гантель (массой 500 г), и прорабатываются те же упражнения, которые раньше выполнялись без отягощения. Или из того же исходного положения поочередное поднятие ноги, но на одну ногу вешается набивной мяч с петлей. Преимущество выполнения такого рода упражнений заключается в том, что при прямом положении позвоночника имеется возможность асимметрично укреплять нужные мышечные группы. В процессе выполнения упражнений на разгибание позвоночника необходимо следить, чтобы не увеличивалась подвижность позвоночника в поясничном отделе. Одной из основных задач при коррекции позвоночника и грудной клетки является улучшение дыхательной функции.

Примерный комплекс основных упражнений ЛФК при сколиозе

1. И.П. – лёжа на спине, руки, на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох), (3–4 раза).

2. И.П. – лёжа на спине. Поочередно сгибать ноги, подводя колени к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох), (3–5 раз).

3. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, (3–4 раза).

4. И.П. – лёжа на спине. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) – в сторону (вдох), опускать руки (выдох), (4–5 раз).

5. И.П. – лёжа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох), (4 раза).

6. И.П. – лёжа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выпуклой стороны искривления. Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох), (3–4 раза).

7. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги поочередно с одновременным приподниманием головы, (3–4 раза).

8. И.П. – лёжа на животе. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, (3–4 раза).

9. И.П. – лёжа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе, (3–4 раза).

10. И.П. – стоя на четвереньках. Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола или кушетки. Дыхание произвольное, (3–4 раза).

11. И.П. – стоя на четвереньках. Одновременно вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой, (4–6 раз).

12. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль тела. Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох), (3–4 раза).

Темп выполнения упражнений медленный. Рекомендуется в крайнем положении производить небольшую задержку. После занятий полезен отдых в течение 15–20 минут (лёжа в гамаке или просто на боку).

Лечебное плавание как метод лечения сколиоза

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении. Так, при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, выравнивается асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет нагрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы

позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Лечебное плавание включает общеукрепляющие, специальные корригирующие и дыхательные упражнения.

Занятия лечебным плаванием должны проводиться в строгом соответствии с дидактическими принципами:

- последовательности – за счёт освоения и выполнения простых плавательных движений происходит овладение более сложными упражнениями на воде (от простого к сложному);
- постепенности – последовательное увеличение нагрузки и обоснованное дозирование плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;
- систематичности – регулярные (не менее двух в неделю) занятия как условие формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;
- доступности – легко выполнимые и не требующие сложной координации движений упражнения; задачи занятия должны быть полностью реализованы и доступны обучающимся;
- наглядности – демонстрация тренером-преподавателем правильной техники выполнения изучаемых упражнений в сочетании с вербальным объяснением;
- индивидуализации – учёт индивидуальных особенностей патологии, физического состояния и плавательной подготовленности обучающихся;
- всесторонности – комплексное воздействие лечебного плавания на все мышечные группы и функциональные системы организма занимающихся, ослабленного патологией позвоночного столба.

Методика лечебного плавания при сколиозе

Методика лечебного плавания определяется степенью сколиоза: при сколиозе I, III и IV степени она направлена на выполнение устойчивости позвоночника (стабилизацию патологического развития), а при сколиозе II степени – еще и на коррекцию деформации. В зависимости от типа искривления позвоночника назначаются разные виды плавания и применяются различные упражнения в воде.

Основным стилем плавания для обучающихся, больных сколиозом, является брасс на груди с удлинённой паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движения рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости. Вероятность увеличения подвижности позвоночника и возникновения вращательных движений корпуса и таза, крайне нежелательных при сколиозе, при этом стиле минимальна.

При плавании стилями «кроль» и «баттерфляй» во время гребковых движений рук в результате вращательных движений в позвоночнике и движений в поясничном отделе в переднезаднем направлении увеличиваются мобильность позвоночника и скручивающийся момент.

Поэтому в чистом виде эти способы не могут применяться в лечебном плавании больных сколиозом. Однако кроль – наиболее физически приближён к ходьбе, с него начинается обучение плаванию.

При плоской спине, когда вместо физиологического грудного кифоза у студентов имеется уплощение – лордоз грудного отдела позвоночника, можно ввести в комплекс работу стилем баттерфляй в полгребка без выноса рук из воды.

При сколиозе недопустим стиль «баттерфляй», так как во время толчка соединёнными вместе ногами происходит активное сгибание-разгибание в поясничном отделе позвоночника.

При выраженном увеличении грудного кифоза рекомендуется 40 % времени занятий отводить плаванию стилем «брасс» на спине.

положений для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске. Комбинированный тип сколиоза с двумя первичными дугами (грудной и поясничной) требует особое внимание уделить коррекции грудной дуги.

Следует помнить: при заболеваниях позвоночника целесообразно применять стиль плавания «басс с затяжной паузой скольжения», главная особенность которого состоит в том, что вслед за рабочей фазой (гребком руками и толчком ногами) идёт скольжение. Это приводит к максимальному выпрямлению и вытяжению позвоночника при статическом напряжении мышц туловища. Для достижения лечебного эффекта на каждом отрезке в 25 метров пловец должен находиться в состоянии удлинённого скольжения 8–10 раз. При преодолении на каждом занятии дистанции 700 метров число максимальных «подтягиваний» достигает 300 раз. Это приводит к разгрузке позвоночных дисков, снижению внутрисклового давления, коррекции деформаций позвоночника, созданию мышечного корсета, закрепляющего позвоночник в естественно прямом положении или близком к нему, что имеет большое значение для формирования правильной осанки. Плавание стилем «кроль» допустимо только в тренирующем режиме.

По физиологическим изменениям, происходящим при плавании в воде и, соответственно, энергозатратам выделены три двигательных режима:

1. Щадящий режим ориентирован на начинающих заниматься в плавательном бассейне и не умеющих плавать; предполагает специальный комплекс упражнений. Уделяется внимание выполнению таких упражнений, как расслабление («медуза» на спине и животе), скольжение (растяжение на спине и животе), «поплавок», дыхание с удлинённым выдохом в воду. Для неумеющих плавать целесообразно начать обучение с плавания на спине. Темп плавания – медленный, с максимальным вытяжением позвоночника в момент скольжения.

2. Двигательный режим по тонизирующей методике включает выполнение элементов плавания (скольжение, поочерёдная работа руками и ногами с дощечкой и последующим выходом в воду) и обучению плаванию способом «басс» с удлинённой паузой скольжения. Для умеющих плавать также показан «басс» с затяжной паузой скольжения. Занятия проводятся в воде при температуре 26–27 °С.

3. Двигательный режим по тренировочной методике – это плавание брассом с затяжной паузой скольжения, обычным брассом, на спине (басс или кроль) в полной координации на протяжении всего занятия.

Примерный комплекс упражнений лечебного плавания при грудном сколиозе I степени

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
1	Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры	На мелком месте: присев, голова на поверхности; лёжа на груди, руками держась за бортик	Вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив голову в воду	8–10 раз	Глубокий вдох, полный, ускоренный выдох
2	Свободное лежание на воде в движении	Присев, спиной к стенке бассейна	Оттолкнувшись, скользить на груди, вытянув руки вперёд, лицо вниз, ноги вместе	4–6 раз	Скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости с целью

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
					профилактики вращения
3	Свободное лежание на спине в движении	Присев, лицом к стенке бассейна	То же на спине	То же	Подбородок прижат к груди, живот удерживать выше к поверхности
4	Статическая работа мышц спины	Лёжа на груди, руки вперёд, ноги работают кролем	Присев, руки вперёд; оттолкнувшись ногами от дна, работать ими кролем с задержкой дыхания и использованием доски в руках	То же	Следить за правильным дыханием
5	То же	Лёжа на спине, руки вперёд, ноги работают кролем		То же	То же
6	Совершенствование работы ног брассом, постановка дыхания	Лёжа на груди	Руки вытянуты вперёд, ноги работают брассом	50–100 м	Корпус держать горизонтально, гребок ногами ускоренный
7	То же	Лёжа на спине	То же	То же	Не высовывать колени из воды, пятки больше брать под себя при подготовке к гребку, таз не опускать
8	Увеличение экскурсии грудной клетки. Улучшение лёгочной вентиляции	Присев, лёжа на груди	Упражнение на дыхание (глубокий вдох, полный выдох в воду)	4–6 раз	Лицо погружать в воду при выдохе
9	Укрепление мышц спины, совершенствование работы рук брассом	Лёжа на груди	Руки работают брассом, ноги – кролем	50–100 м	При гребке руки не погружать глубоко
10	То же и уменьшение грудного кифоза при круглой спине	Лёжа на спине	То же	То же	Контроль техники работы рук и дыхания. Подбородок прижат к груди
11	Коррекция искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения. Развитие мышц туловища	Лёжа на груди	Брасс в координации с удлинённой паузой скольжения	То же	Следить за паузой скольжения
12	Развитие мышечного корсета, коррекция искривления позвоночника	Лёжа на спине	Брасс на спине, руки работают одновременно	То же	То же
13	Развитие дыхательной	Присев у	Упражнения на	5–6 раз	Выдох в воду

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
	мускулатуры. Увеличение экскурсии грудной клетки, улучшение вентиляции лёгких и кровообращения	бортика	дыхание (глубокий вдох полный выдох в воду)		
14	Тренировка мышц плечевого пояса	Лёжа на груди, доска (круг) в ногах	Руки работают брассом, доска в ногах	50–100 м	Лежать ровно на поверхности, не прогибаться, ноги прямые
15	То же	Лёжа на спине, доска (круг) в ногах	То же	То же	То же
16	Тренировка мышц плечевого пояса	Лёжа на груди, доска (круг) в ногах	Руки работают кролем (плавание кролем на груди)	2–4 повтора по 25 м	Выдох под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимать
17	То же	Лёжа на спине, доска (круг) в ногах	То же	То же	То же
18	Коррекция деформации позвоночника, развитие мышц туловища. Увеличение экскурсии грудной клетки. Тренировка силовой выносливости мышц	Лёжа на груди	Брасс в полной координации	25–200 м – спокойное плавание; 3–5 повторов по 10–25 м – скоростное	Контроль дыхания и техники плавания
19	То же	Лёжа на спине	То же	То же	То же
20	Развитие мышц туловища, конечностей, дыхательных. Улучшение кровообращения и лёгочной вентиляции. Развитие силовой выносливости	Лёжа на спине	Кроль в полной координации	25–200 м – спокойное плавание; 3–5 повторов по 10–25 м – скоростное	Контроль техники выполнения, не допускать вращений корпуса и «разбалтывания» поясницы
21	Увеличение экскурсии грудной клетки, координация искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей	Лёжа на груди	Брасс в полной координации, на одно движение рук два гребка ногами	50–100 м	Контроль дыхания с удлиненной паузой скольжения
22	Развитие мышц туловища и конечностей. Создание физиологического грудного кифоза при плоской спине	Лёжа на груди	Баттерфляй в полгребка руками (ноги брассом)	2–4 повтора по 25 м	Руки без выноса из воды, фиксировать поясничный отдел
23	Восстановление дыхания	Сидя у бортика	Выдохи в воду	6–8 раз	Полный выдох

**Примерный комплекс упражнений лечебного плавания
при грудных сколиозах II–III степени**

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
1	Постановка дыхания	Присев у бортика	Дыхание	10–15 раз	Глубокий вдох, полный выдох. Сохранять позу коррекции
	Увеличение экскурсии грудной клетки	Лёжа у бортика, взявшись руками за бортик	Вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив лицо в воду	То же	
2	Коррекция деформации и укрепление мышц	Стоя спиной к стенке на мелком месте	Скольжение в коррекции на груди	То же	Держать в одной плоскости поперечную ось плеч и таза с целью профилактики вращения; контроль коррекции; напряжение мышц спины и плечевого пояса
3	То же	Стоя лицом к стенке на мелком месте	Скольжение в коррекции на спине	8–10 раз	При круглой спине и кифозе выполнять 50 % времени плавания
4	Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища. Увеличение лёгочной вентиляции. Борьба с плоскостопием	Лёжа на груди, руки вытянуты вперёд	Рука со стороны вогнутости искривления работает кролем, рука со стороны выпуклости вытянута вперёд, ноги работают кролем	50–100 м в зависимости от возраста и плавательной подготовленности	Плечи держать горизонтально, рука гребёт кролем до бедра без выноса из воды, через сагитальную плоскость возвращается в И.П. Вытянутую руку вперёд можно держать на доске (как разновидность)
5	Развитие мышц туловища. Коррекция искривления. Увеличение лёгочной вентиляции. Профилактика плоскостопия	Лёжа на груди, руки вытянуты вперёд	Рука с выпуклой стороны искривления работает брассом, рука со стороны вогнутости вытянута вперёд, ноги работают брассом	То же	Осевую линию плеч держать горизонтально. Вдох в конце гребка. Вытянутую руку вперёд можно держать на доске (как разновидность)
6	Развитие мышц туловища. Коррекция искривления. Увеличение лёгочной вентиляции и кровообращения	Лёжа на груди, руки вытянуты вперёд	Рука с выпуклой стороны искривления работает брассом, рука со стороны вогнутости вытянута вперёд, ноги при выраженном поясничном	50–100 м в зависимости от возраста и плавательной подготовленности	Делать большую паузу. Вдох в конце гребка. Как вариант вытянутую руку вперёд можно держать на доске или круге

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
			лордозе работают брассом, при кифозе в поясничном отделе работают кролем		
7	Статическая работа мышц спины, удерживающих позвоночник. Профилактика плоскостопия. Развитие дыхательных мышц	Лёжа на груди	Руки в индивидуальной коррекции, ноги работают кролем	50–100 м	Как разновидность использовать доску. Контроль коррекции дыхания
8	То же	Лёжа на груди, на доске	То же	То же	Лежать ровно, подбородок прижать к груди, таз не опускать
9	То же и укрепление мышц, развитие подвижности суставов нижних конечностей	Лёжа на спине	Руки в коррекции на доске, ноги работают брассом	То же	Контроль техники плавания и паузы скольжения
10	То же и уменьшение грудного кифоза	Лёжа на спине	То же, но без доски	То же	То же
11	Коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей. Увеличение экскурсии грудной клетки. Исправление грудного кифоза или плоской спины	Лёжа на груди	Руки работают стилем баттерфляй (полгребка под водой), ноги кролем при лордозе грудного отдела	2 повтора по 25 м	Лежать горизонтально. После гребка руки под водой возвращать в И.П. Перед гребком делать удлинённую паузу при положении рук вперёд
12	То же	То же	То же, но ноги работают брассом	2 повтора по 50 м	То же
13	Коррекция грудного кифоза при плоской спине	Лёжа на груди, доска в ногах	Руки работают стилем баттерфляй (полгребка под водой), ноги – брассом	То же	Фиксировать поясничный отдел, ноги – брасс
14	Коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища. Увеличение подвижности грудной клетки	Лёжа на груди	Брасс в полной координации с переходом в коррекцию во время удлиненной паузы скольжения	То же	Контроль паузы скольжения и дыхания
15	То же	Лёжа на спине	То же	То же	То же
16	Коррекция искривления. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие мышц туловища и конечностей. Увеличение лёгочной	Лёжа на груди	Брасс в координации. На один гребок руками два удара ногами	То же	Плыть по схеме: гребок руками – вдох; гребок ногами – выдох; пауза; гребок ногами – выдох; пауза. Как вариант во время паузы руки держать в

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
	вентиляции				индивидуальной коррекции
17	Развитие дыхательной мускулатуры. Укрепление грудных мышц и плечевого пояса	Лёжа на груди, доска на ногах	Руки работают брассом	50–100 м	Работу рук сочетать с дыханием
18	То же. Уменьшение кифоза	Лёжа на спине	То же	2 повтора по 50 м	Не опускать таз, прижимать подбородок. Темп медленный
19	Коррекция искривления, развитие дыхательной мускулатуры и мышц туловища, конечностей	Лёжа на груди	Рука с выпуклой стороны работает брассом, рука с выгнутой стороны вытянута вперёд, ноги – брассом	2 повтора по 50 м; для старших – 4 повтора по 50 м	Вытянутая вперёд рука на доске
20	Укрепление мышц туловища и конечностей. Развитие дыхательных мышц. Уменьшение грудного кифоза	Лёжа на спине	Руки работают брассом, ноги – кролем с удлиненной паузой скольжения	При кифозе плавать 40 % времени	Рекомендуется при круглой спине и кифозе; при плоской спине –исключить
21	То же	То же	Как в упр. 19, но вытянутая вперёд рука лежит на доске	То же	То же
22	Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища и конечностей. Увеличение лёгочной вентиляции	Лёжа на груди	Рука с вогнутой стороны искривления работает кролем, другая на доске, ноги работают брассом	2 повтора по 50 м	Не допускать вращений корпуса
23	Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища и конечностей. Развитие координации движений	Лёжа на боку	Способ плавания на боку. Лёжа на стороне выпуклости искривления, проплыть на боку, работая руками, ногами в сочетании с дыханием без выноса руки над водой	2 повтора по 12,5 м; для старших – 2 повтора по 25 м	Контролировать паузу скольжения и работу рук
24	Эмоциональная разгрузка		Подвижная игра		Игры подбирать в процессе обучения, совершенствования и управления упражнениями для поднятия эмоционального тонуca
25	Восстановление дыхания	Сидя у бортика	Выдохи в воду	6–10 раз	Полный выдох

**Примерный комплекс упражнений лечебного плавания
при груднопоясничных и поясничных формах сколиоза**

№ п/п	Цель	И.П.	Описание	Дозировка	Методические указания
1	Укрепление дыхательных мышц. Обучение выдохам в воду	Стоя в воде на мелком месте	Дыхание	8–10 повторов	Вдох на счёт «1», выдох продолжительный на счёт «2–3–4»
2	Статическое укрепление мышц спины, удерживающих позвоночник. Тренировка внешнего дыхания	Лёжа на груди	Скольжение на груди толчком от стенки (дна) бассейна	2–4 повтора	Задерживая дыхание, выдох в воду
3	Статическая работа мышц спины, конечностей	Лёжа на спине	Скольжение на спине толчком от стенки (дна) бассейна	2–4 повтора	Контроль паузы скольжения
4	Укрепление мышц туловища, нижних конечностей. Тренировка внешнего дыхания	Лёжа на груди (спине)	В вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем	2 повтора по 25 м	Контроль техники плавания
5	Овладение техникой движения ног. Тренировка внешнего дыхания и мышц нижних конечностей	Лёжа на груди (спине)	В вытянутых вперёд руках доска, ноги работают кролем	То же	Таз не опускать
6	Развитие мышц спины, дыхательной мускулатуры	Лёжа на груди (спине)	Руки работают брассом, ноги – кролем	2 повтора по 50 м	Контроль техники плавания в сочетании с дыханием
7	Развитие дыхательной мускулатуры и укрепление мышц спины и плечевого пояса, грудных мышц	Лёжа на груди	Плавание брассом в полной координации	2 повтора по 50 м, 4 повтора по 50 м – для старших	Контроль техники плавания и хорошего скольжения
8	Укрепление мышц туловища, верхних конечностей. Совершенствование внешнего дыхания	Лёжа на груди	Руки работают стилем баттерфляй без выноса из воды, ноги – кролем при лордозе грудного отдела	От 2 повторов по 12 м до 2 повторов по 50 м	При плоской спине рекомендуется только при хорошей технике плавания
9	Разгрузка позвоночника, развитие мускулатуры туловища и конечностей	Лёжа на спине	Плавание кролем в полной координации	25–50 м	По показаниям при круглой спине
10	Коррекция искривления позвоночника, развитие мышц туловища и конечностей. Совершенствование внешнего дыхания	Лёжа на груди	Плавание брассом в координации с удлинённой паузой скольжения с переходом в коррекцию	2 повтора по 25 м; 4 повтора по 25 м – для старших	На один гребок руками два гребка ногами, руки в индивидуальной коррекции
11	Эмоциональная разгрузка. Восстановление дыхания		Подвижные игры		Подбирать по возрасту

Упражнения на суше

Занятия плаванием необходимо предварять короткой разминкой с использованием примерных комплексов упражнений на суше. Темп упражнений контролируется медленным, посекундным счётом, что обеспечивает возможность работы в изометрическом режиме с хорошим напряжением мышц. Кроме того, важно отслеживать правильное положение обучающегося: в упражнениях стоя голову не опускать, макушкой

тянуться вверх; подбородок должен составлять с шеей прямой угол; плечи развёрнуты; поясничный отдел без прогиба; мышцы живота и ягодицы напряжены. В упражнениях лёжа на животе не допускать прогиба поясничного отдела, голову не запрокидывать, лицо держать параллельно плоскости пола (можно подкладывать плоскую подушечку под живот).

Упражнения на суше подготавливают сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы к работе в воде и повышает эффективность лечебного плавания.

Примерный комплекс упражнений на суше

Исходное положение – стоя

1. Самовытяжение. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться макушкой вверх. Счёт «1–2–3–4».

2. Равновесие. Руки на поясе. Ноги вместе. На счёт «1» согнуть колено до угла 90°, на счёт «2» вытянуть ногу вперёд, на счёт «3» согнуть ногу до угла 90° (тянуть носок), на счёт «4» опустить ногу. То же повторить второй ногой. Тянуться макушкой вверх.

3. Круговые вращения руками назад. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, лопатки фиксировать. Локти не опускать. Счёт «1–2–3–4».

4. «Аист». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счёт «1–2–3» руки медленно поднять вверх ладонями вверх, одна нога скользит вверх стопой по голени другой, бедро ротируется наружу. На счёт «4–5–6» медленно опустить руки и ногу в И.П. То же второй ногой. Счёт «1–2–3–4–5–6» или «1–2–3–4–5–6–7–8».

5. «Бокс». Руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. На счёт «1» руки вытянуть вперёд, на счёт «2» – в И.П., на счёт «3» руки поднять вверх, на счёт «4» – в И.П., на счёт «5» – руки в стороны, на счёт «6» – в И.П., на счёт «7» – руки вниз, на счёт «8» – в И.П. Выполняется медленно, с напряжением.

6. Приседание. Руки опущены, ноги вместе. На счёт «1» поднять руки вверх, на счёт «2» подняться на носки, на счёт «3–4–5» присесть на носках, не опуская пяток, колени развести, на счёт «6–7» – подняться, на счёт «8» – в И.П.

7. Для мышц шеи. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонять голову вперед, к плечу и поднимать. Плечи не поднимать. Счёт «1–2–3–4».

Исходное положение – лёжа на спине, ноги на ширине плеч

1. Самовытяжение. Руки на поясе. На счёт «1–2–3» растягиваться макушкой к пяткам, руками давить на гребни тазовых костей, носки на себя, на счёт «4» – в И.П. Повторять 5–6 раз.

2. «Пистолет». Выбросить одну ногу пяткой вперёд, вторую прижать коленом к животу. Счёт «1–2». Повторить 10–30 раз.

3. Смена рук вверх. Правая рука вдоль туловища, левая вверх, руки поменять. Счёт «1–2». Повторить 8–10 раз.

4. «Прямые ножницы». На счёт «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счёт «2» выпрямить ноги вверх под углом 45°, на счёт «3–4–5–6–7–8» – маховые движения ногами, носки вытянуты, на счёт «9» согнуть ноги в коленях к животу, на счёт «10» – в И.П. Повторить 4–6 раз.

5. Круговые движения руками назад. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак, локти не опускать. Повторить 5–6 раз.

6. Смена рук в стороны. Руки сжаты в кулак. Одна рука в сторону, другая согнута, кисть на плече. Попеременная смена рук. Счёт «1–2». Повторить 8–10 раз.

7. «Треугольник». Руки ладонями вверх под головой. На счёт «1» поднять ногу вверх под углом 45°, на счёт «2» стопой второй ноги обхватить середину голени поднятой ноги, на счёт «3–4» – удерживать, на счёт «5» – выпрямить согнутую ногу, на счёт «6» – опустить обе ноги. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

В исходном положении – лёжа на животе

1. Соппротивление. Руки в замок за голову, ноги на ширине плеч. Лбом упереться в пол. На счёт «1» приподнять туловище, не опуская локти, спина прямая без прогиба, на счёт «2–3» удерживать туловище, на счёт «4» – в И.П.

2. Поднимание и удерживание ног на весу. Ладони под лоб, спину не прогибать. На счёт «1» поднять одну ногу, на счёт «2» – приставить вторую, на счёт «3–4–5–6» – удерживать, на счёт «7» опустить одну ногу, на счёт «8» – другую. Повторить 6–8 раз.

3. Ходьба. Руки вытянуты вперёд, ноги на ширине плеч. На счёт «1» приподнять правую руку и левую ногу от пола, на счёт «2–3» – удерживать, на счёт «4» – в И.П. Повторить по 4–6 раз.

4. Плавание. Руки согнуты, упор на кисти и предплечья, лбом в пол, ноги вместе. На счёт «1» поднять плечевой пояс ноги, не прогибая поясницы, руки вытянуть вперёд, на счёт «2» развести руки и ноги в стороны, на счёт «3» руки и ноги соединить, на счёт «4» – в И.П. Повторить 6–8 раз.

5. «Слоники» (ходьба на коленях). Руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях, стопы под прямым углом. Поочерёдно поднимать согнутую ногу вверх, оттягивая носок. Повторить 15–20 раз.

При нарушениях осанки и сколиозах рекомендуются следующие физические упражнения.

А. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (как в упражнении 1), отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3–4 секунды. Вернуться в И.П.

6. То же положение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно вернуться в исходное положение.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.

9. То же, что в упражнении 8, затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в И.П.

10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в И.П.

11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.

12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.

13. Принять правильную осанку, на голове мешочек с песком. Присесть и встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.

17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.п.

Б. Упражнения на укрепление мышечного корсета (для мышц спины)

1. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Руки на поясе. Приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать это положение.

2. И.П. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).

3. И.П. – то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать пальцы в кулак и разжимать.

4. И.П. – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая тела от пола. Темп медленный.

5. И.П. – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их на счет 4–5–6–7–8.

6. И.П. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 8, опустить правую, затем левую ногу.

7. И.П. – лежа на животе напротив партнера, мяч в согнутых руках перед собой. Передача мяча друг другу, ловля мяча с сохранением положения головы и плеч.

8. И.П. – то же. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью. Бросить мяч партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты – поймать мяч.

9. И.П. – лежа на животе, руки вперед. Приподнять голову, грудь и прямые ноги («лодочка») и удержать до счета 4–5–6–7–8.

10. И.П. – лежа на животе. Имитация движений руками и ногами как при плавании брассом.

В. Упражнения для мышц брюшного пресса

И.П. для всех упражнений – лёжа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночного столба.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

2. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».

3. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног.

4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги и медленно опустить.

5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45°, развести, соединить и медленно опустить.

6. Удерживая мяч между коленями – согнуть ноги, разогнуть их под углом 45°, медленно опустить.

7. То же упражнение, но удерживая мяч между лодыжками.

8. Скрестные движения поднятыми ногами.

9. Сесть, сохраняя правильное положение спины и головы.

10. Руки в стороны, медленно приподнять голову и туловище до положения сидя.

11. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук вперед сесть, руки на поясе, принять правильную осанку.

12. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером. Медленный переход в положение сидя.

13. То же, но в сочетании с различными движениями рук, либо с использованием предметов.

Г. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

1. Лежа на правом боку, правая рука вверх – левая вдоль туловища. Приподнять и опустить левую ногу.

2. То же на левом боку с приподниманием и опусканием правой ноги.

3. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу до счета 4–5–6–7–8, медленно опустить.

4. То же на левом боку.

Д. Симметричные упражнения

1. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны. Руки вверх, потянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в И.П.

2. И.П. – то же. Сохраняя срединное положение позвоночного столба, отвести назад прямые руки, ноги приподнять («рыбка»).

3. И.П. – то же. Руки вверх, приподнять голову, грудь, ноги. Сохраняя это положение, несколько раз качнуться («лодочка»).

4. И.П. – лежа на спине. Через стороны руки вверх, не поднимая головы, плеч, туловища.

5. И.П. – то же. Руки вверх с одновременным приподниманием прямых ног. Потянуться вверх, стараясь не увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночного столба до опоры.

В качестве симметрических корригирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, выполняемые из исходного положения лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно позвоночного столба.

Е. Асимметрические упражнения

1. И.П. – стоя перед зеркалом, принять правильную осанку. Поднять плечо с поворотом его кнутри на стороне, противоположной грудному сколиозу.

2. И.П. – то же. Опустить плечо повернуть его кнаружи на стороне грудного сколиоза.

3. И.П. – основная стойка. Руки в стороны ладонью вверх на стороне грудного сколиоза, приводя лопатку к средней линии, другую руку – вверх с вращением внутрь, отводя лопатку.

4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги со стороны поясничного сколиоза.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны поясничного сколиоза и опусканием со скамейки другой ноги.

6. И.П. – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять ноги и отвести их в сторону поясничного сколиоза.

7. То же на наклонной плоскости.

8. И.П. – лежа на боку с валиком под областью грудного сколиоза. Приподнять прямые ноги. То же, но с удержанием мяча между коленями.

9. То же на наклонной плоскости.

Оценка результатов лечения

Каждый обучающийся, болеющий сколиозом, дважды в год обязательно должен посещать врача-ортопеда. Осуществление медицинского контроля – важнейшая и неотъемлемая часть лечебного плавания при сколиозе.

При оценке учитываются совокупные показатели комплекса консервативного лечения и лечебного плавания.

В связи с предрасположенностью сколиоза к прогрессированию в течение всего периода роста ребенка, достоверными следует считать результаты лечения, достигнутые ко времени окончания усиленного роста скелета. Кроме того, надлежит принимать к сведению произошедшие за время лечения изменения общего состояния учащегося, функции его дыхательной и сердечно-сосудистой систем, воспитание рефлекса правильной осанки, общей координации движений, возрастание силовой выносливости мышц, изменение дуги искривления позвоночника на рентгенограмме.

При анализе как ближайших, так и отдалённых итогов целесообразно выделять по методике Станьяра, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения для лиц с окончанием усиленного роста скелета, следующее :

- отсутствие продолжающейся деформации – при изменении дуги искривления на рентгенограмме в пределах $\pm 5^\circ$;
- прогрессирование деформации – при увеличении дуги искривления более чем на 5° (на $6-10^\circ$, $11-15^\circ$, свыше 15°);
- улучшение – уменьшение дуги искривления более чем на 5° (на $6-10^\circ$, $11-15^\circ$, свыше 15°).

2.3.2. КИФОЗ

Кифоз (др.-греч. κίφος – согнутый, горбатый) – искривление грудного отдела позвоночника (рис. 6). Слово «кифоз» служит и названием болезни. Кифоз может быть как приобретенным, так и наследственным. Различают кифоз физиологический, который наблюдается в норме у взрослых (грудной и крестцовый), и патологический – вследствие заболеваний, травмы позвоночника и нарушений осанки.

Лечебное плавание при кифозе

При кифосколиозах отдается предпочтение брассу на спине. Крайне необходимо акцентировать внимание на удлинении паузы в скольжении. Хорошо владеющим техникой плавания этим способом для сохранения правильного положения тела с коррекцией искривления позвоночника в воде рекомендуется под живот подкладывать небольшую пенопластовую доску.

Примерный комплекс упражнений при кифозе

Исходное положение – стоя

1. С палкой в опущенных руках. Руки вверх – вдох, в И.П. – выдох. 3–4 повтора.
2. С палкой в опущенных руках. Руки вверх – вдох, палку на лопатки – выдох. 6–8 повторов.
3. С палкой в опущенных руках. Руки вверх, туловище наклонить вперед с прямой спиной – выдох, возвратиться в И.П. – вдох. 6–8 повторов.
4. С палкой в согнутых руках, палка касается головы. Приседания, потягиваясь головой вверх. 6–8 повторов.
5. Руки вниз, ноги врозь. Попеременное поднимание рук вверх, дыхание произвольное. 6–8 повторов.
6. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. Круговые движения руками назад, дыхание произвольное. 4–8 повторов.
7. Стоя на коленях, руки на затылке. Наклоны прямого туловища назад. 4–8 повторов.
8. С палкой в опущенных руках. Руки вверх, палку на лопатки – вдох, глубокий выпад вперед попеременно левой и правой ногой – выдох. 4–8 повторов.
9. Руки внизу. Руки вверх – вдох, наклонить туловище вперед, коснуться руками пола – выдох (колени не сгибать). 4–8 повторов.

Исходное положение – на спине

1. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Попеременное поднимание ног вверх. 5–8 повторов.
 2. Ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Круговые движения руками назад, дыхание произвольное. 4–8 повторов.
 3. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз («ножницы»), дыхание произвольное. 4–8 повторов.
 4. Ноги согнуты в коленях, руки – в локтях. Прогибание грудного отдела, не отрывая таза от плоскости (прогибание позвоночника умеренное). 4–8 повторов.
 5. Руки согнуты в локтях, палка касается головы. Поднимание прямых ног вверх под углом 40° и удержание не менее 6 секунд. 4–8 повторов.
 6. Имитация движений на велосипеде. 20–50 повторов.
- Исходное положение – лёжа на животе (плоская подушка под животом)
1. Руки согнуты в локтях. Поднять туловище вверх – вдох, в И.П. – выдох. 4–8 повторов.
 2. Руки с эспандером перед грудью. Потянуться головой вперед, занести эспандер на лопатки и натянуть, приподнять туловище. 4–8 повторов.
 3. Палка на вершине кифоза, локти касаются пола. Попеременные движения ногами вверх, вниз, в стороны («ножницы» горизонтальные и вертикальные). 4–8 повторов.
 4. Руки согнуты в локтях, кисти касаются ушных раковин, ноги на ширине плеч. Вращение руками назад (попытаться свести лопатки). 4–8 повторов.

5. Руки с палкой впереди. Поднять руки вверх, перенести палку за спину, удерживать 6 секунд.

Исходное положение – сидя

1. Сидя на стуле, руками упереться в колени. Потянуться головой вверх, напрячь мышцы спины на 6 секунд.

2. Сидя за столом, руки согнуты, локти на столе. Прижимая локти к столу, потянуться головой вверх (плечи не поднимать), напрячь мышцы спины на 6 секунд.

Специальные упражнения при кифозах

Вариант 1

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками над головой, попеременным выносом рук вверх)	Используется в разминке в качестве ОРУ
2. И.П. – стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх – вдох. Опускание в И.П. – выдох	3 подхода по 8 повторов
3. И.П. – стоя, руки вдоль тела. Отведение рук назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника; одновременно отставить ногу назад на носок – вдох. И.П. – выдох	3 подхода по 8 повторов. Следить за дыханием
4. И.П. – стоя, руки на голове, пальцы переплетены. Вытягивание рук вверх («потягивание»). Возврат в И.П.	3 подхода по 8 повторов
5. И.П. – стоя, гимнастическая палка в руках. Полуприсед и поднятие рук вперед. Возврат в И.П.	4 подхода по 8 повторов. Спина прямая
6. И.П. – стоя, палка на лопатках. Наклон вперед с вытягиванием рук вверх. Возврат в И.П.	3 подхода по 8 повторов. Ноги в коленях не сгибать
7. И.П. – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох. И.П. – выдох	4 подхода по 8 повторов
8. И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднятие таза с переходом в положение «полумост» – вдох. И.П. – выдох	12–15 повторов. В среднем темпе
9. И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогибание позвоночника в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох	12–15 повторов. С полной амплитудой
10. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе – вдох. И.П. – выдох	12–15 повторов. Дыхание полное, глубокое
11. И.П. – стоя в двух шеренгах спиной к партнеру. Броски волейбольного мяча (набивного, вес 1–2 кг) из-за головы партнеру	10–15 повторов. С увеличением расстояния между партнерами
12. И.П. – стоя, руки на затылке. Вытягивание рук вверх – вдох, опускание в И.П. – выдох	10–12 повторов

Вариант 2

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками над головой, попеременным выносом рук вперед-вверх)	Используется в разминке в качестве ОРУ
2. И.П. – руки к плечам. Вытягивание рук вверх – вдох. И.П. –	3 подхода

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
ВЫДОХ	по 8 повторов
3. И.П. – лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног в тазобедренных суставах – вдох. Возврат в И.П. – выдох	3 подхода по 8 повторов. Следить за дыханием
4. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, фиксируют на лопатках гимнастическую палку. Прогибание корпуса через гимнастическую палку	3 подхода по 8 повторов. Темп средний. Без задержки дыхания
5. И.П. – стоя на четвереньках. Попеременное вытягивание левой руки и правой ноги и возвращение в И.П. то же другой рукой и ногой. При вытягивании – вдох. И.П. – выдох	3 подхода по 8 повторов. Темп средний
6. И.П. – то же. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить, возврат в И.П.	4 подхода по 8 повторов
7. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку на уровне пояса. Наклон корпуса вперед с прогибанием в грудном отделе. И.П.	4 подхода по 8 повторов. С полной амплитудой движений
8. И.П. – стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, взявшись за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание с выпрямлением рук	4 подхода по 8 повторов. Темп средний и быстрый
9. И.П. – стоя спиной к гимнастической стенке (прислонившись к ней затылком, лопаточной областью и тазом). Шаг вперед. И.П.	6–7 повторов. Необходимо выработать мышечное чувство правильной осанки
10. И.П. – стоя, руки на поясе, на голове набивной мяч. Ходьба с вытягиванием рук и сгибанием их на пояс	Темп медленный и средний с удержанием равновесия
11. И.П. – стоя в двух шеренгах спиной друг к другу. Броски волейбольного мяча (набивного, вес 1–2 кг) из-за головы партнеру	10–15 повторов
12. И.П. – стоя, руки на затылке. Вытягивание рук вверх – вдох, опускание в И.П. – выдох	8–10 повторов

2.3.3. Лордоз

Лордоз (греч. λорδός – согнувшийся, сутулый) – изгиб позвоночника, обращённый выпуклостью вперёд. Различают лордоз физиологический и патологический.

Виды лордоза

- Физиологический лордоз формируется в шейном и поясничном отделах позвоночника на первом году жизни, обеспечивая компенсацию физиологического кифоза.

- Патологический лордоз чаще развивается на том же уровне, что и физиологический, и значительно реже на уровне грудного кифоза.

Различают первичный и вторичный патологический лордоз:

а) первичный обусловлен патологией позвоночника (спондилолистезом, пороками развития, опухолями или воспалительным процессом), а также контрактурой подвздошно-поясничной мышцы или торсионным спазмом мышцы спины;

б) вторичный (компенсаторный) обычно является симптомом врождённого либо патологического вывиха бедра, сгибательной контрактуры или анкилоза тазобедренного сустава в порочном положении.

Симптомы патологического лордоза: голова выдвинута вперёд, грудная клетка плоская, переходящая в выдающийся живот, плечи выдвинуты вперёд, а ноги раздвинуты в коленных суставах. Из-за этого возникает перенапряжение позвоночника, растяжение его мышц и связок, что сопровождается болями и ограничением подвижности. Кроме того, данное заболевание затрудняет нормальную работу сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта. У пациентов, страдающих лордозом, наблюдается нарушение обмена веществ и общее ухудшение состояния, быстрая утомляемость.

Лечебная физкультура при лордозе

Важным фактором коррекции патологического лордоза является лечебная физкультура, предупреждающая развитие неблагоприятных изменений в работе внутренних органов и способствующая созданию надёжного мышечного корсета в проблемном месте. Здесь очень важна регулярность выполнения упражнений.

Существует простое упражнение, которое можно выполнять в домашних условиях и которое очень эффективно при избыточном лордозе.

Лечь на пол, ноги положить на стул так, чтобы получился прямой угол между бёдрами и коленными суставами. Затем левой рукой попробовать проникнуть в пространство между полом и поясницей – это как раз будет место лордоза. Нужно расслабиться, чтобы добиться сближения поясницы с полом, периодически контролируя данный процесс рукой. При необходимости можно втянуть живот и попробовать сдвинуть таз вперёд для устранения впадины. Повторить 4–6 раз.

Специалисты по ЛФК рекомендуют следующие упражнения при лордозе.

1. И.П. – лёжа на спине, руки разведены в стороны, поднимать ноги вверх, закидывая их за голову, затем возвращаясь в И.П. (медленно повторить 4–5 раз).

2. И.П. – то же, не опираясь руками о пол, перейти в положение сидя, затем в И.П. (4–6 повторов).

3. И.П. – лёжа, по очереди поднимать прямые ноги.

4. И.П. – стоя, наклоны вниз, доставая голени руками (6–8 повторов).

5. И.П. – стоя у стены и прижавшись к ней, пытаться коснуться её поясницей (8–10 повторов).

Плавание при лордозе

При лордозе грудного отдела рекомендуется плавание в стиле «баттерфляй». При сочетании кифоза грудного отдела позвоночника с гиперлордозом поясничного отдела, помимо плавания всеми стилями на груди, для укрепления мышц брюшной стенки полезна работа ног кролем на спине у бортика бассейна.

Специальные упражнения при лордозах

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – основная стойка. Упор присев. Держать 4–8 с. И.П.	6–8 повторов
2. И.П. – основная стойка. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив ее руками за голень, и притянуть колено к плечу. И.П. То же левой ногой	4 подхода по 8 повторов. Опорная нога прямая
3. И.П. – стойка. Наклон вперед, руками касаясь пола. Ходьба вперед, не меняя И.П.	Шаги короткие. Не раскачивать корпус в стороны
4. И.П. – основная стойка. Медленно приседая, встать на колени, руки вперед и сесть на пятки	3 подхода по 8 повторов
5. И.П. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах с захватом руками за голени, притянуть их к плечам	4 подхода по 8 повторов. Дыхание не

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
	задерживать
6. И.П. – основная стойка. Присед на носках, захватить руками голени, наклоняя туловище вперед, «группировка». И.П.	3 подхода по 8 повторов
7. И.П. – упор присев. Разогнуть ноги в коленных суставах, не отрывая рук от пола, держать 4–6 с. Упор присев. Основная стойка	3 подхода по 8 повторов
8. И.П. – упор сидя, ноги врозь. Наклон вперед, коснуться руками носков ног (не сгибая коленей). Держать 2–4 с. И.П.	6–8 повторов
9. И.П. – лежа на спине, руки вверх. Согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватив руками пятку или ступню, притянуть колено к плечу. Держать 2–4 с. И.П. То же другой ногой	10–12 повторов. Дыхание не задерживать. И.П. – вдох
10. И.П. – сидя на гимнастической скамейке или на стуле, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны туловища вперед к носкам. И.П.	4 подхода по 8 повторов. Ноги в коленях не сгибать. И.П. – вдох
11. И.П. – упор стоя на коленях. Сесть на пятки, руки вытянуть вперед. И.П.	3 подхода по 8 повторов
12. И.П. – стоя, руки в стороны. Наклон вперед, прогнувшись, держать 3 счета. Наклон вперед, согнувшись, руки в пол	4 подхода по 8 повторов. Ноги в коленях не сгибать

2.3.4. ПЛОСКОСТОПИЕ

Стопа – орган опоры и передвижения. Различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую (рис). Для плоской стопы характерно опущение свода. Развитие плоскостопия сопровождается появлением при нагрузке неприятных, болезненных ощущений в стопе и голеностопном суставе. Наблюдается их повышенная утомляемость. В последующем возникает искривление большого пальца. При осмотре опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллесова сухожилия и пятки при нагрузке.



а б в

Рис. 15. Формы стопы:

а – нормальная; б – уплощённая; в – плоская

Лечебная физическая культура при плоскостопии

Лечебная физическая культура назначается при всех формах продольного и поперечного плоскостопия как одно из средств комплексной терапии. Основные задачи лечебной физической культуры при этом заболевании сводятся к нормализации двигательной сферы, повышению общей и силовой выносливости мышц (в первую очередь мышц нижних конечностей), физической работоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Ведущее место в числе лечебных задач занимают специальные задачи – исправление деформации стоп и закрепление

результатов лечения. Под исправлением деформации стопы надо понимать уменьшение степени уплощения сводов и пронаций пятки.

Упражнения в начале лечебного курса выполняют из исходных положений сидя и лежа, исключая влияние веса тела на свод стопы. Наиболее невыгодны исходные положения стоя и особенно стоя с развернутыми стопами, когда сила тяжести максимально приближена к внутреннему своду стопы.

Вводный период лечебного курса включает упражнения для мышц голени из облегчающих исходных положений в чередовании с расслаблением. Статическая нагрузка на мышцы голени и стопы противопоказана. Специальные упражнения следует чередовать с общеразвивающими для всех мышечных групп. На этом этапе необходимо добиться выравнивания тонуса мышц, удерживающих стопу в правильном положении, улучшения координации движений, повышения физической работоспособности больного.

В основном периоде лечебного курса главная задача состоит в коррекции положения стопы и закреплении достигнутого положения. С этой целью используют упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенно увеличивающейся нагрузкой, сопротивлением, нагрузкой на стопы и с предметами – захват пальцами камешков, шариков, карандашей, переключивание их, катание подошвами ног, палками и т.д.

При этом необходимо постоянно учитывать полученную коррекцию. Для закрепления коррекции используются специальные виды ходьбы: на носках, пятках, наружной поверхности стопы с параллельной постановкой стоп. Для усиления корригирующего эффекта таких упражнений могут применяться некоторые подсобные предметы – ребристые доски, скошенные и наклонные поверхности и т.п.

Все специальные движения следует проводить в сочетании с упражнениями, направленными на воспитание правильной осанки, общеразвивающими упражнениями и в соответствии с возрастными особенностями. Благоприятные результаты лечения проявляются в уменьшении или полном исчезновении неприятных ощущений и болей при длительном стоянии и ходьбе, в нормализации походки и положения стоп. Повышению эффективности лечения способствует сочетание описанной выше методики применения физических упражнений с массажем нижних конечностей. Упражнения выполняются в исходных положениях сидя, стоя, в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку определенных мышц голени и стопы.

В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;
- захватывание обеими стопами снаряда (мяча) и поднятие его с пола;
- подгребание пальцами матерчатого коврика;
- захватывание и приподнимание пальцами соответствующего снаряда;
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- разведение коленных суставов при установке стоп на наружный край с максимальным сжатием пальцев;
- подъем, опираясь на тыльную поверхность стоп, из исходного положения сидя «по-турецки» с упором кистей в пол.

В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность, кроме тренировки мышц, корригировать свод стопы. К таким упражнениям можно отнести:

- приподнимание на носках с упором на наружный край стопы;
- поворот корпуса при фиксированных стопах;
- упражнение «ласточка» с поворотом корпуса в сторону опорной ноги;
- полуприседания и приседания с выносом рук вперед в стороны из положения, когда стопы расположены сверху поперек палки;
- захват пальцами стопы и приподнимание с пола соответствующего снаряда.

Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы:

- по двусторонней наклонной плоскости;
- с приведением переднего отдела стопы и подъемом на носки при каждом шаге.

Плавание при плоскостопии

Используемые стили плавания зависят от степени деформации стопы. Плавать можно любым стилем. Только при глубокой деформации плавание ногами стилем «басс» следует исключить или тщательно дозировать, так как сила тяжести приходится на внутренний свод стопы. В то же время чередование напряжения и расслабления мышц стопы при этом способе плавания способствует повышению мышечного тонуса и укреплению внутреннего свода стопы (что особенно наглядно при использовании большой паузы в скольжении). Полезны движения ногами кролем на груди и на спине; для усиления воздействия на мышцы стопы можно плавать в ластах.

Специальные упражнения при плоскостопии

Вариант 1

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – стоя на рейке гимнастической стенки, зацепившись пальцами ног, хват за рейку на высоте плеч. Разогнуть руки. И.П.	12–15 повторов
2. И.П. – стоя на первой рейке правым боком к гимнастической стенке, хватом на высоте плеч. выпрямляя правую руку, отведение в сторону левой руки и левой ноги. И.П.	12–15 повторов
3. И.П. – с хватом правой руки за рейку гимнастической стенки, захватить пальцами правой ноги гимнастическую палку. Присед на левой ноге с удерживанием палки	8–10 повторов
4. Игра. Занимающиеся построены в одну шеренгу. По сигналу стараются схватить пальцами ноги скомканную бумажку, допрыгнуть до намеченной линии, оставить бумажку и обычным шагом встать на свое место. Побеждает тот, кто первым выполнит задание	4–5 повторов. Увеличивать расстояние и уменьшать размер предмета
5. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе	12–15 повторов. На передней части стопы
6. И.П. – основная стойка носками внутрь. Ходьба в сочетании с ходьбой на носках и прыжками	По различным покрытиям пола
7. Различные прыжки на месте и с места на носках и с поворотами на 90–180°	Использовать в игровой или соревновательной форме
8. Прыжки через скакалку на гимнастическую скамейку и соскоки со скамейки (следить за мягким приземлением)	25–30 повторов
9. И.П. – захватить медицинбол внутренними краями стоп. Подпрыгнуть ногами вперед, бросить мяч	12–15 повторов. Выполнять в паре с партнером
10. И.П. – стоя захватить медицинбол внутренними краями стоп. Ходьба на пальцах с удерживанием мяча	–
11. То же, но поскоками	–
12. И.П. – стоя на набивном мяче, руки в стороны. Балансируя, стараться вращательными движениями ног передвигаться в любом направлении	Удерживать равновесие. Использовать в соревновательной форме

Вариант 2

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – лежа на спине. Поочередное оттягивание носков (подошвенное сгибание) с одновременным супинированием их (поворотом стопы вовнутрь)	15–20 повторов

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
2. То же, но оттягивание носков одновременно	15–20 повторов
3. И.П. – лежа на спине, ноги врозь. Скользящее движение стопой правой ноги по голени левой ноги (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать). То же другой ногой	15–20 повторов
4. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередное отрывание пяток от пола	15–20 повторов
5. То же, но одновременное отрывание пяток от пола (передний отдел стопы касается пола)	–
6. И.П. – лежа на спине, ноги сомкнуты, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями. Разведение пяток. И.П.	15–18 повторов. С максимальным разведением пяток в стороны
7. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, одна нога на колене другой ноги. Круговые движения стопы	15–20 повторов каждой ногой
8. И.П. – лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибание левой ноги в коленном суставе, подошвенное сгибание в голеностопном суставе (оттягивание носка) и с помощью руки усиление сгибания. И.П. То же на другом боку	15–18 повторов каждой ногой
9. И.П. – лежа на животе, руки, на полу, носки повернуты внутрь. Поднимание головы и туловища (как при упражнениях для мышц спины) с супинацией стоп	12–15 повторов. С удержанием корпуса
10. И.П. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повернуты внутрь. Переход в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук	12–15 повторов. Без задержки дыхания

Вариант 3

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – сидя на скамейке продольно, стопы параллельно на ширину ладони. Сведение носков до соприкосновения пальцами и разведение их (пятки от пола не отрывать)	18–20 повторов
2. И.П. – сидя на скамейке продольно, ноги скрестно, правая нога на колене левой. Круговые движения стопы. То же другой ногой	18–20 повторов. Использовать отягощение на стопу
3. И.П. – сидя на скамейке продольно, ноги согнуты. Сгибание и разгибание пальцев	18–20 повторов каждой ногой
4. И.П. – сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытка встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед	10–12 повторов
5. И.П. – то же. Захватить пальцами гимнастическую палку, ноги выпрямить, ноги согнуть. И.П.	12–15 повторов. Использовать отягощения на гимнастической палке
6. И.П. – то же, но под каждой стопой маленький мяч. Поворот стоп внутрь, прижать оба мяча друг к другу. И.П.	12–15 повторов. Увеличивать вес мяча и темп выполнения упражнения
7. И.П. – сидя на полу попарно лицом друг к другу или в кругу – отталкивание стопами медицинбола друг другу	–
8. И.П. – сидя на скамейке, ноги скрестно. Поворачивать наружный край стопы книзу, внутренний край поднимать	15–20 повторов. Использовать отягощения

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
кверху – круговое движение стопой	
9. И.П. – сидя на скамейке, стопы параллельно на ширине ладони одна от другой. Приподнять пятки и развести до прямого угла, прижимая основание большого пальца к полу	18–20 повторов
10. То же, сидя на полу	–
11. И.П. – сидя на скамейке, стопы параллельно. Приподнять и опустить носки, пятки прижать к полу	18–20 повторов Использовать отягощения
12. И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять на себя и повернуть кнаружи	18–20 повторов
13. И.П. – упор сидя на скамейке, под каждой стопой теннисный мяч. Повернуть стопы внутрь и прижимать оба мяча друг к другу	18–20 повторов

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности

Обеспечение безопасности при организации плавания с обучающимися включает следующие правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить совместную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к образовательной деятельности только при наличии справки, допуска либо разрешения врача (педиатра);
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера-преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время совместной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого обучающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении совместной образовательной деятельности по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию;

- на занятиях поддерживать строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков и ныряний. Не разрешается детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, заплывать за пределы установленных границ.

Каждый обучающийся должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде тренера-преподавателя.

Правила прыжков в воду.

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя-в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера-преподавателя и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды. При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад. При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях. Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером-преподавателем.

Важность соблюдения тренером-преподавателем следующих правил и стратегий:

• Прежде чем проводить занятия, необходимо наладить контакт с ребенком при тесном взаимодействии с его родителями. Расспросить об интересах ребенка, установившемся способе общения с ним и использовать эти знания в процессе обучения.

• Знакомство, установление доверительных отношений между тренером и ребенком должно проходить через игровую деятельность.

• Занятия должны проводиться с учетом индивидуальности ребенка и особенностей его заболевания.

• Методика проведения занятий должна строго соответствовать дидактическим принципам: последовательность, постепенность, систематичность, наглядность, индивидуализация, всесторонность воздействия упражнений на организм.

• Упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложнокоординированными.

• Одно упражнение необходимо отрабатывать многократно в течение длительного времени с постепенным увеличением скорости и продолжительности его выполнения.

- При объяснении заданий применять (при необходимости) наглядные средства: рисунки, карточки, схемы и т.п.
 - Занятия должны проводиться в виде игр, вызывающих положительные эмоции.
 - Задачи должны быть доступными для выполнения, чтобы занимающиеся могли получать удовольствие и радость от своих достижений.
 - Задачи, поставленные на одном занятии, должны быть полностью реализованы.
 - На каждом обучающемся должны быть средства индивидуальной безопасности (надувные жилеты, круги, нарукавники).
 - При необходимости использовать дополнительные вспомогательные плавательные средства (плавательные доски, круги, мячи, аквапалки (нудлы), ласты, моноласты).
 - Никогда не оставлять ребенка в бассейне одного. Всегда находиться рядом с ним и в случае необходимости оказать помощь так быстро, чтобы ребенок не успел испугаться.
 - Привлекать дополнительно обученный персонал для работы в качестве помощников.
 - Необходимо следить за признаками усталости со стороны ребенка и давать ему возможность передохнуть во время занятия.
 - Соблюдать общие требования мер безопасности при подготовке и проведении водных занятий.
 - Не допускать переохлаждения. При выходе из бассейна необходимо обернуть ребенка полотенцем.
- Методами теоретической подготовки по технике безопасности являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме (*приложение 1*)

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер - преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усилить положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер - преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка. Задача тренера - преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервнопсихическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме (*приложение 2*) использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

5. Тестирование и контроль

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности обучающихся, позитивные отзывы учащихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни, обучающийся регулярно посещают занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками), знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- уровень потенциальных возможностей обучающихся в плавании;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники плавания;
- состояние здоровья;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта.

Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей обучающихся проводится ежемесячно. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Промежуточные результаты диагностики фиксируются в протоколе. Нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

Протокол диагностики промежуточных и итоговых результатов

№.п.п	Фамилия, имя обучающегося	Дата _____			Группа _____		
		Контрольные упражнения					
		1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							

Итоговые тестовые задания

Общая физическая подготовка	
Броски набивного мяча 1кг 9в положении сидя, двумя руками)	
Поднимание туловища (из положения лежа на спине)	
Выкрут прямых рук вперед- назад	
Сила мышц брюшного пресса (удержание «уголка» у поре сидя)	
Прыжок в длину с места	
Челночный бег 3*10	

Специальная физическая подготовка	
Погружение под воду с продолжительным выдохом	
Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 небольших предмета	
Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	
Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	
Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног, с дыханием	
Плавание кролем на груди в полной координации ног без дыхания	
Плавание кроль на спине в полной координации	
Плавание любым способом без учета времени	
Спад с низкого бортика из положения сидя	
Соскок вниз ногами с бортика бассейна	

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Резиновые игрушки (для освоения ныряния).
7. Надувные круги разных размеров.
8. Нарукавники.
9. Очки для плавания.
10. Мячи разных размеров.
11. Обручи плавающие и с грузом.
12. Шест

Раздел 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
2. Величко Т. И. , Лоскутов В. А. , Лоскутова И. В. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии. - Москва: Академия естествознания, 2014
3. Кононова О.В., Е.В. Исупова Е.В .Основы техники и методика обучения плаванию способом брасс: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство "Удмуртский университет", 2017. -50 с
4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия :Профессиональное образование).
5. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Т. И. Величко. – Самара : Изд-во «Самарский университет», 2015. – 56 с.
6. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.
7. Петрище И.П. Лечебная физическая культура и массаж. Учебное пособие. – Орёл, ФГБОУ ВПО «ОГУ», 2013. – 242 с.
8. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессио нальное образование).
9. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. — 3-е изд., — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 208 с. — (Спорт- драйв)

Профилактические беседы по технике безопасности

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара

Воспитательная работа (профилактические беседы)

Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Полезьа спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»

Специальные упражнения на вытяжение

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной стороне кистей рук, положенных друг на друга, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Руки вверх, тянуться. Голова, туловище и плечевой пояс составляют прямую линию	8–10 повторов
2. То же, но со счетом до 5–10 (т.е. отсчитывать выдержку в «вытяжении»)	6–8 повторов
3. То же, руки через стороны вверх	6–8 повторов
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела. Руки вверх и тянуться	6–8 повторов
5. И.П. – сидя, скрестив ноги («по-турецки»). Руки вверх, тянуться	6–8 повторов
6. То же, но сидя на гимнастической скамейке продольно и из различных положений для рук	8–10 повторов Спина прямая
7. То же, но тянуться до гимнастической палки над головой	8–10 повторов
8. То же, но вдвоем – партнер стоит сзади и, упираясь коленками между лопатками, тянет сидящего за кисти рук вверх	6–8 повторов. Пружинящие движения
9. И.П. – стоя на полу у гимнастической стенки, касаясь спиной. Тянуться вверх до касания пальцами рейки гимнастической стенки	8–10 повторов
10. И.П. – сидя спиной к стенке, руки вверх. Усиленно вытягивать руки вверх и тянуться туловищем, затем наклон вперед	10–12 повторов. Дыхание не задерживать
11. И.П. – для глубокого ползания, стоя на коленях на гимнастической скамейке, туловище наклонено сверху вниз, бедра перпендикулярны телу, прямые руки вытянуты вперед шире плеч, ладони упираются в пол, голова приподнята, плечевой пояс ниже тазового. Выпрямиться, сесть на пятки	8–10 повторов. Точное выполнение И.П.
12. То же, но с хватом за самую высокую рейку	6–8 повторов
13. Сидя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 30 см от нее вытянуть руки вверх с хватом рейки – напряженное выгибание	10–12 повторов
14. И.П. – стоя, одна нога сзади на носок, руки на пояс или перед грудью. Руки вверх, тянуться	3 подхода по 8 повторов
15. То же, но руки на голове, пальцы сплетены в «замок»; руки вверх, тянуться	3 подхода по 8 повторов
16. То же, но стоя у гимнастической стенки	3 подхода по 8 повторов
17. То же, но с подъемом на носки	3 подхода по 8 повторов
18. Ходьба на носках, руки вверх, тянуться	–
19. Стоя лицом к гимнастической стенке (на расстоянии большого шага), наклон вперед, хват за рейку немного шире плеч, туловище и руки в одной линии	4 подхода по 8 повторов. Статическое напряжение мышц спины
20. То же. Но пружинистый наклон (попеременно: спина круглая – спина прогнута)	2 подхода по 8 повторов

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
21. Передвижение стоя на гимнастической стенке вправо и влево	Следить за осанкой

Специальные упражнения для мышц верхнего плечевого пояса

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. Ходьба по рейке гимнастической стенки приставными шагами влево и вправо	Для усложнения использовать отягощения на пояс
2. Лазание одноименными и разноименными способами в разных направлениях	Использовать отягощения
3. Лазание с одноименным перехватом рук и переставлением ног (движение прыжками)	То же
4. Лазание (на вертикальной лестнице) сбоку лестницы, лицом к брусу одновременным или разноименным способом. Ноги по обеим сторонам лестницы (нога ставится на перекладину пяткой внутрь)	Использовать отягощения для рук, ног. Изменять направления и скорость передвижения
5. И.П. – стоя на гимнастической лестнице. Прыжками на обеих ногах прийти в присед. Затем, переставляя одновременно руки, вернуться в И.П.	10–12 повторов
6. Лазание (на горизонтальной лестнице) в висе завесом продольно (руками хват за один брусок, ноги на брусках), движение вперед и назад, последовательно или одновременно	–
7. И.П. – сидя на гимнастической скамейке, руки в стороны. Круговые движения рук	4 подхода по 8 повторов
8. И.П. – то же, руки с гантелями вдоль туловища. Сгибать руки в локтевых суставах, соединяя кисти сзади туловища под лопатками	4 подхода по 8 повторов. Разводить плечи в стороны

Специальные упражнения для развития мышц брюшного пресса

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. (с 1 по 22 упр.) – лежа на спине (поясничная часть позвоночника плотно прижата к полу, руки вдоль тела). Сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах правой и левой ноги с опусканием их на пол	5 подходов по 8 повторов. Дыхание не задерживать
2. Поднять одну ногу на 45°. Держать 2 с. И.П.	10–12 повторов
3. Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, разогнуть под углом 90 (45)°. И.П.	12–15 повторов
4. «Велосипед»	Без задержки дыхания
5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног	15–20 повторов
6. Круговые движения ногами	8–10 повторов

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
7. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью	10–12 повторов
8. Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить их под углом 45°, развести в стороны и, опуская, соединить	10–12 повторов. Без задержки дыхания
9. То же в другую сторону	–
10. Скрещивание прямых ног под углом 45°	15–20 повторов
11. Поднимание и опускание ног с зажатым между ними волейбольным или набивным мячом	10–12 повторов
12. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным мячом	12–15 повторов
13. Руки вперед. Ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен	12–15 повторов
14. И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимание головы и туловища до касания правой рукой колена левой ноги	12–15 повторов
15. И.П. – упор лежа на предплечье (туловище слегка приподнять). Движения ногами – «ножницы»	15–20 повторов
16. И.П. – то же. Медленно подняться до положения седа, руки в сторону, ноги приподнять и согнуть в коленных суставах	8–10 повторов
17. И.П. – то же, но с прямыми ногами – сед углом, руки в стороны	–
18. И.П. – то же, лежа на спине, руки вперед. Ловля мяча и ответный бросок с переходом в положение седа	12–15 повторов
19. И.П. – то же из положения лежа, руки вверх	–
20. И.П. – лежа на спине, руки вверх. Приподнять правую (левую) ногу и махом рук и поднятой ноги сесть, руки на пояс	12–15 повторов
21. И.П. – то же. Сесть, ноги скрестно	12–15 повторов
22. И.П. – лежа на спине, руки на пояс. Медленно сесть, сохраняя выпрямленное положение туловища	12–15 повторов

Специальные упражнения для развития мышц туловища и тазового пояса

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – лежа на правом боку, правая рука вверх. Поднять обе ноги. Держать 3–5 с. И.П.; То же, но лежа на левом боку	8–10 повторов
2. И.П. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу, присоединить к ней правую, держать 3–5 с, затем опустить ноги	8–10 повторов. Дыхание не задерживать
3. То же, но другой ногой, лежа на левом боку	–
4. И.П. – лежа на боку, ноги на весу, руки на пояс. Движения руками к плечам, вверх и т.д.	12–15 повторов
5. Упражнение 1, 2, с сопротивлением и отягощением	–

Специальные упражнения для развития силовой выносливости мышц спины

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить). Держать 3–5 с	8–10 повторов. Дыхание не задерживать
2. И.П. – то же, но руки в стороны, к плечам, в стороны. И.П.	–
3. И.П. – то же, но руки в стороны, за голову, в стороны. И.П.	–
4. И.П. – то же, но руки вверх. Держать 3–5 с. И.П.	–
5. И.П. – то же, руки вверх, к плечам, вверх. И.П. выдержать в каждом положении 3–5 с	–
6. И.П. – то же, руки вверх, к плечам, вверх. И.П. выдержать в каждом положении 3–5 с	8–10 повторов
7. И.П. – то же, поднять голову и плечи. Движения руками в стороны к плечам, вверх, к плечам, в стороны. И.П.	8–10 повторов. Темп медленный и средний
8. И.П. – то же, но держать 10–15–20 с	4–5 повторов
9. И.П. – то же, поднять голову и плечи. Руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5–10 раз. И.П.	6–8 повторов
10. И.П. – то же, поднять голову и плечи. Движение прямыми руками назад, в стороны, вверх	8–10 повторов
11. И.П. – то же, поднять голову и плечи. Руки вверх, 3 хлопка. И.П.	8–10 повторов
12. И.П. – то же, но руки в стороны. Небольшие круговые движения в плечевых суставах	6–8 повторов
13. И.П. – то же, поднять голову и плечи. Движения руками в сторону, к плечам, вверх. И.П.	6–8 повторов
14. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Движения руками – имитация бокса	5 подходов по 8 повторов. Дыхание не задерживать
15. И.П. – то же. Движения руками вверх, за голову, вверх. И.П. держать 4–10 с в каждом положении	6–8 повторов
16. И.П. – лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки или булавы справа налево (из рук в руки) до конца шеренги	10–12 повторов
17. И.П. – то же, но передача предметов слева направо	–
18. И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Поднимание ноги на 20–30 см от пола (так, чтобы таз не отделялся от пола)	12–15 повторов каждой ногой
19. И.П. – то же. Движения ногами, как при плавании способом «кроль на груди»	12–15 повторов. Без задержки дыхания
20. И.П. – то же. Поднимание обеих ног вверх (таз от пола не отрывать). Держать 3–5 с	10–12 повторов
21. И.П. – то же. Поднять одну ногу, присоединить другую, опустить первую, присоединить вторую. Каждое положение держать 3–5 с	10–12 повторов. Без задержки дыхания
22. И.П. – лежа на животе на гимнастической скамейке, руки в пол. Движения ногами, как при плавании способом «брасс на груди»	15–20 повторов
23. И.П. – то же, но с руками	–
24. И.П. – стоя перед гимнастической стенкой, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед на 45°, прогнувшись, до касания гимнастической стенки; руки и туловище в одной прямой линии	10–12 повторов

Специальные упражнения в равновесии на полу

Содержание упражнений	Дозировка и методические указания
1. И.П. – стоя, руки в стороны. Движения прямой ногой вперед, в сторону, назад	10–12 повторов
2. И.П. – то же, но руки к плечам, за голову, вверх	–
3. И.П. – основная стойка – согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, руки в стороны. И.П.	10–12 повторов
4. То же, но движения руками вперед, вверх, в стороны	12–15 повторов
5. И.П. – стоя, руки на пояс. Поднимание на носки	15–20 повторов
6. То же, но руки вперед, вверх, в стороны	15–20 повторов
7. Из упора присев встать, согнуть ногу, руки в стороны	10–12 повторов
8. То же, но руки вверх	Темп медленный и средний
9. То же, но подняться на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, с различными движениями рук	10–12 повторов. С паузами между подходами
10. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу	–
11. То же с мешочком на голове	–
12. Ходьба с остановками на одной ноге и разнообразными движениями руками	–
13. И.П. – стоя, одна нога впереди. Различные движения руками	–
14. И.П. – стоя, одна нога впереди на шаг (ноги в одной линии). Подъем на носки и различные движения руками	С созданием всевозможных препятствий, усложняющих выполнение
15. И.П. – то же. Стоя попарно, лицом друг к другу, ведут борьбу за сохранение равновесия, ударяя ладонью о ладонь	5–6 повторов. Со сменой партнера
16. Ходьба по начерченной линии	С препятствиями
17. Подняться на носки с закрытыми глазами. Различные движения руками, повороты головы	С продвижением вперед. Под музыку
18. Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги обеими руками	8 подходов по 5 с
19. То же, но взяться за стопу разноименной рукой	8 подходов по 5 с
20. Стоя на одной ноге, руки в стороны, другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Достать коленом лоб	12–15 повторов