

Лечебное плавание

Тимофеева Наталья Александровна,
учитель физической культуры
МСКОУ школа- интернат № 4

Лечебное плавание

Лечебное плавание входит в программу по физической культуре и лечебной физкультуре и рассматривается как один из элементов образовательной программы.

цель: содействовать
позвоночной
разгрузке по



Задачи:

- **I. Образовательные** - общее физическое развитие, выработка двигательных навыков (ловкость, быстрота, выносливость) и совершенствование двигательных способностей. Овладение теорией и техникой плавания.
- **II. Лечебные** – укрепление мышечного корсета, формирование правильной – осанки, развитие силовой выносливости, коррекция плоскостопия в условиях естественной разгрузки позвоночника.
- **III. Валеологические** – улучшение психо-эмоционального состояния, снятие психологической напряженности, выработка привычек здорового образа жизни.
- **IV. Нравственно-воспитательная:** воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, честности, доброжелательности, оказание первой помощи и безопасного поведения в воде.



Ожидаемые результаты в 1 – 4 классах:

Учащиеся **начальных классов** осваивают базовую часть преимущественно с оздоровительной направленностью:

1. приобретение навыков плавания, освоение водной среды;
2. постановка правильной техники плавания;
3. улучшение физической подготовки учащихся;
4. выработку правильной осанки;
5. улучшение здоровья учащихся.



Основное содержание уроков 1-4 классов – обучение плаванию.

Важнейшее требование современного урока - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. У детей, больных сколиозом, отмечается:

1. Слабость мышечно-связочного аппарата;
2. Задержка в развитии двигательных навыков;
3. Сопутствующие заболевания органов дыхания и опорно-двигательного аппарата.

Подготовительные упражнения

- 1) погружение;
- 2) всплывание;
- 3) лежание и скольжение;
- 4) изучение и постановка правильного дыхания;
- 5) упражнения на расслабление мышц рук и ног.



Ожидаемые результаты в 5 -7 классов :

- увеличение силы и
- повышение уровня
- приобретение и закрепление навыков плавания и специальных упражнений
- укрепление мышц и улучшение координации движений, стабилизация осанки и профилактика сколиоза путем систематической физической нагрузки и специальных упражнений
- совершенствование техники плавания (по степени тяжести)



Основное содержание уроков в 5 – 7 классах

- В основу содержания уроков 5-7 классов входит строгое соблюдение назначений и выполнение индивидуальных упражнений, которые даются с 5-го класса, т.к. резко увеличивается угроза прогрессирования сколиоза.

Для обучения технике плавания существует следующая последовательность:

- 1) техника дыхания;
- 2) техника движений ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- 3) согласованно движений ногами с дыханием;
- 4) техника движения руками с произвольным дыханием;
- 5) согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- 6) согласование движений руками, ногами и дыхания.



Основа плавания в 5 – 7 классах это развитие выносливости в условиях естественной разгрузки позвоночника.

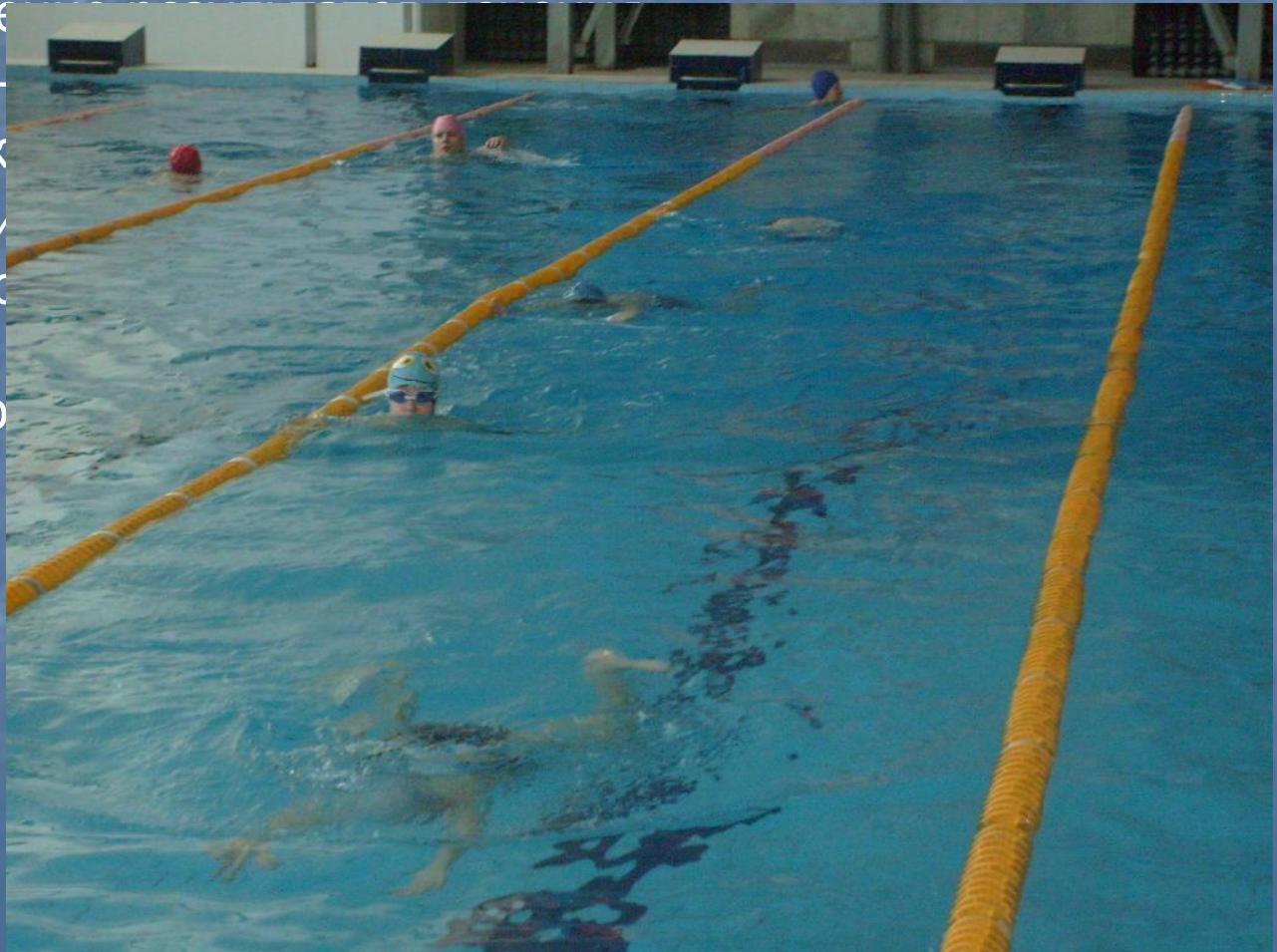
Порядок применения упражнений на уроках

- 1) Порядковые (построение);
- 2) Дыхательные у бортика в воде;
- 3) Подготовительные – плавание брассом на груди;
- 4) Корректирующие упражнения целенаправленного действия:
 - упражнения, активно вытягивающие позвоночник, плавание брассом с удлинённой паузой скольжения;
 - упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с асимметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса;
 - плавание с коррекцией деформации позвоночника в сагиттальной плоскости, коррекция других деформаций и плоскостопия;
 - упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание по показаниям, плавание с ластами на ногах или пластинами на руках);
- свободное плавание и игры;
- подведение итогов.



Ожидаемые результаты в 8 – 9 классах

- При осознанных и систематических нагрузках ожидаемые результаты таковы:
- Стойкое закрепление навыков
- Совершенствование техники плавания
- Повышение функциональных возможностей организма
- Выполнение индивидуальных заданий
- Поддержание уровня спортивной подготовленности и способностей
- Самоанализ и саморегуляция в спортивной деятельности



Игра как средство обучения плаванию.

- В плавании игра, часто является частью урока, особенно в младших состояниях. Игра в воде, не только способствует приобретению навыков, но и способствует усвоению ныряния; укреплению эмоционального состояния; ознакомлению с изучением плавания; ознакомлению с развитием физических качеств; игры с предметами (мячи, камеры, круги, доски, обручи).



И



Специальные корректирующие упражнения (5-9 классы)

Специальные корректирующие упражнения (5-9 классы)



создающие условия для стабилизации процесса искривления.



- При прогрессирующем течении сколиотической болезни целью лечения плаванием будет повышение компенсаторных возможностей организма путем поддержания общего мышечного баланса и укрепления силовой выносливости мышц, поддерживающих позвоночник.
- При врожденных сколиозах корригирующие упражнения и упражнения, вытягивающие позвоночник, следует использовать с большой осторожностью, чтобы не нарушить компенсации; здесь целесообразно использовать плавание с оздоровительной целью.

Спасибо!

