МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**Методическая разработка**

**Тема:**

***«Лечебное плавание***

 ***как средство физического воспитания»***

 Выполнила:

Тренер-преподаватель

***Коблова Елена Владимировна.***

г. Суворов

2012г.

***ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ***

Физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие. Механизм этого воздействия обусловлен многими особенностями водной среды:
условия пребывания в воде похожи на условия невесомости: сила земного притяжения значительно уменьшается, и активное движение может быть выполнено при минимальном мышечном усилии.

Лечебное плавание используется при следующих заболеваниях:

* остеохондроз
* сколиотическая болезнь
* воспалительные или дегенеративные заболевания суставов ( артриты, артрозы), сопровождающиеся контрактурами
* состояния после травм или хирургических операций на опорно-двигательном аппарате
* ожирение I-II степени
* неврозы

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ.***

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии.

***ОБЩИЕ* *КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕБНОМ ПЛАВАНИИ.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель упражнения.** | **Вид упражнения.** | **Методические указания.** |
| Само вытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника. | Скольжение в положении на груди, руки вверх. Скольжение в положении на спине, руки вверх. | Для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться от опоры, выпрямляя ноги и оттянув носки, вытянуть руки и сколь­зить до полной остановки. |
| Развитие дыхательной мускулатуры и укрепление мышц спины, плечевого пояса, грудных мышц. | Скольжение на груди, плавание брассом руками в сочетании с дыханием. | Вдох в начале гребка. Заканчивая гре­бок, выдох в воду. Вдох быстрый, выдох медленный, глаза от­крыты. |
| Укрепление мышц стопы, голени, разгибателей иприводящих мышц бедра. | Плавание на спине брассом. | Подтягивание и разведение ног — выполнять медленно. Разгибание и сведение ног — выполнять быстро, отталкивая воду внутренней поверхностью голени и стопы. Руки держать в положении коррекции. |
| Коррекция искривления позвоночника. | Скольжение в положении на груди; плавание брассом с асимметричным положением рук. | Рука, противоположная искривле­нию, направлена вверх. |
| Укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей. | Скольжение на спине, брасс ногами, руки- вдоль туловища. | Вдох производить после толчка но­гами. |
| Разгибание грудного отдела позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей, улучшение легочной вентиляции и кровообращения. | Скольжениена спине, брасс ногами. | Применяется по показаниям. Руки в коррекции, таз не опускать. |
| Овладение навыками сочетания движений рук и ногпри плавании брассом; коррекция позвоночника. | Скольжение на груди. Выполнить гребок брассом руками, затем толчок ногами (брасс) и скольжение. Повто­рить движения. | Выполнять с задержкой на вдохе, в пояснице не прогибаться. |
| Овладение навыками сочетания движений рук и ногпри плавании брассом на спине. Увеличение подвижностигрудной клетки | Скольжение на спине, руки вытянуты вдоль ту­ловища. Гребок брассом руками — скольжение, толчок — брасс ногами — скольжение. Повторить движения. | Вдох начинать в момент выноса рук из воды и заканчивать, когда руки проходят линию плечевых суставов, выдох — в конце гребка. |
| Коррекция искривления позвоночника. Развитиемышц туловища. Улучшение кровообращения и легочной вентиляции. Увеличение подвижности грудной клетки. | Плавание брассом в полной координации (соче­тание всех движений с правильным дыханием в традиционной форме). | В начале гребка руками — вдох, в середине и в конце гребка — выдох. Сгибание ног начинается одновременно с разведением рук в стороны. |
| Коррекция искривления позвоночника, развитиемышечного корсета и дыхательной мускулатуры. | Скольжение на груди с доской в вытянутых руках; плавание при помощи ног кролем. | При выполнении движений ноги должны быть выпрямлены и ненапряженны, работают в основном бёдра, а стопы делают захлёстывающие движения. Выполнять в быстром темпе, с небольшой амплитудой, повернув стопы внутрь. По мере усвоения упражнения амплитуду увеличивать. Дыхание не задерживать, проплывы начинать с нескольких метров. Метраж увеличивать постепенно. |
| То же, что и в предыдущем упражнении, плюс разгрузка позвоночника, улучшение дыхательной мускулатуры. | То же, что и в предыдущем упражнении, но без доски. | При хорошем освоении следует увеличивать метраж и вводить дозированные ускорения. |
| Коррекция искривления позвоночника. Развитие дыхательной мускулатуры, мышц нижних конечностей. | Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем. | Метраж увеличивать постепенно. На выдох голову поворачивать в сторону прижатой руки. |
| Коррекция искривления. Разгибание грудного отдела позвоночника. | Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, кролем ногами. | Плечевой пояс и таз не опускать. |
| Разгрузка, коррекция позвоночника. Развитие мышц туловища, увеличение лёгочной вентиляции, улучшение кровообращения. | Скольжение на спине, кроль ногами, руки в коррекции. | Рука с вогнутой стороны грудного искривления вытянута вверх, рука с выпуклой стороны прижата, ладонь кверху. Следить за коррекцией. |