

плавающие дети, способные технически правильно проплыть 50 метров и более.

Затем преподаватель разделяет детей по типу заболевания позвоночника для того, чтобы каждому ребенку назначить комплекс корригирующих упражнений. Всего для разных типов и степеней сколиоза разработано 8 комплексов упражнений, для разных видов нарушений осанки 5 комплексов упражнений (Приложение 6, 7, 8). На первом занятии преподаватель каждому ребенку раздает комплексы корригирующих упражнений для самостоятельного ознакомления с ними дома, что облегчает в дальнейшем процесс восприятия этих упражнений на слух. Кроме того, перед началом первого занятия преподаватель по имеющимся у него сведениям о заболеваниях детей должен проанализировать состав группы и распределить детей по плавательным дорожкам.

После распределения детей на группы перед началом курса занятий преподаватель определяет задачи:

- для не умеющих плавать и слабо плавающих детей – освоение с водой, ознакомление и изучение способов плавания, выполнение корригирующих упражнений;

- для умеющих плавать и хорошо плавающих – совершенствование техники плавания, выполнение корригирующих упражнений.

Дозировка коррекционных упражнений устанавливается в соответствии с допустимыми физическими нагрузками для детей, страдающих нарушениями осанки и сколиозом: нагрузками малой и средней интенсивности (Приложение 1).

Малая нагрузка назначается детям с III степенью сколиоза, часто болеющим, ослабленным. При малой нагрузке количество повторений упражнений не более 3-4, темп выполнения упражнений медленный и средний. Нагрузка уменьшается так же за счет увеличения пауз между упражнениями, включения упражнений в расслаблении и дыхательных.

Нагрузки средней интенсивности назначаются детям с нарушениями осанки и сколиозом I-II степени (при этой деформации позвоночника функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем обычно находятся на нижней границе нормы или снижены незначительно), физически развитым, редко болеющим. При средней нагрузке количество повторений упражнений до 5-6. Темп средний и быстрый, паузы между упражнениями уменьшаются, плотность занятия увеличивается.