

коло завдань: оволодіння теоретичним і методичним програмним матеріалом; розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення різних форм занять з фізичного виховання; реалізація творчих можливостей студентів у моделюванні майбутньої професійної діяльності.

Серед проблем, які постають перед кафедрами фізичного виховання окремо стоїть питання про якість оцінки фізичної підготовленості студентів, її обґрунтування та об'єктивність її отримання. За умови кредитно-модульного контролю всі тести і нормативи здаються відповідно до змістовних модулів, викладених у регламенті впровадження модульно-рейтингової системи. Це дозволяє студентам адаптуватися до виконання контрольних вправ, вдосконалювати методику їх виконання, досягати максимально високого індивідуального результату.

Узагальнюючи наведені вище підходи до організації навчальної діяльності на основі кредитно-модульної системи, можна відзначити, що поступово складаються уявлення про можливість конструктивного використання й подальшого розвитку ідей модульного навчання в процесі фізичного виховання студентів.

## **ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ**

Мартиненко В.О., *студент групи ДМ-61*

Начальные степени сколиоза клинически сходны с патологической осанкой. Поэтому общими профилактическими мерами для этих групп больных является правильное физическое воспитание детей.

Лечение детей с нарушением осанки должно быть комплексным: лечебная гимнастика, полноценное питание, массаж (ручной, подводный, общий), физиотерапевтические процедуры, лечебное плавание, тренировочно-оздоровительные мероприятия.

Задачами лечения являются всестороннее физическое развитие с целью создания общефизиологических условий, способствующих правильному держанию тела, освоению двигательных навыков, развитию силы, работоспособности мышц, координации движений;

воспитание нормальной осанки; обучение правильным навыкам стояния, ходьбы, сидения, правильному дыханию.

Физические упражнения подбирают по анатомо-физиологическому действию. При нарушениях осанки применяют общеукрепляющие, дыхательные, специальные упражнения.

В комплексе лечебных мероприятий важное место занимает плавание, одна из форм лечебной физкультуры.

Плавание происходит в необычных для человека условиях — водной среде. В плавании действие физиологических факторов (активных движений) сочетается со взаимодействием человека с водной средой.

Лучшим способом плавания с целью коррекции искривлений позвоночника является брасс на груди, при котором конечности производят симметричные движения, способствующие выравниванию асимметрии позвоночного столба и конечностей. Движения рук и ног строго координируются с движением грудной клетки, сокращением диафрагмы и мышц брюшного пресса, дыхание произвольное.

Известно, что при нарушениях осанки и сколиозе довольно часто встречается плоскостопие, как проявление нервно-мышечной и соединительнотканной недостаточности при данной патологии.

Плавание с лечебными целями рекомендуется детям с нарушениями осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, сколиозом I—III степени. В отдельных случаях можно разрешать плавание при сколиозе IV степени.

Противопоказано плавание при прогрессирующих формах сколиоза, индексе стабильности позвоночника (по Казьмину)  $< 0,5$ . Очень осторожно следует назначать плавание больным диспластическим сколиозом. К числу общих противопоказаний следует отнести острые и хронические заболевания кожи (грибковые, инфекционные кожные заболевания); заболевания ЛОР-органов (отит, гайморит, декомпенсированный тонзиллит); заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит) и другие.

Основными задачами лечебного плавания при сколиозах являются:

- воспитание нормальной осанки;
- возможная коррекция имеющегося искривления позвоночника и грудной клетки;
- развитие правильного дыхания;

увеличение силы, тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника, брюшного пресса, грудных, мышц нижних конечностей;

улучшение функции сердечно-сосудистой системы;

воспитание чувства равновесия;

коррекция плоскостопия;

закаливание организма;

приобретение навыков плавания.

На основании клинического и функционального обследования детей с нарушениями осанки и сколиозом мы применяли специальные комплексы плавательных и физических упражнений в зале и в воде в течение курса лечения. Длительность курса лечения — 10 мес. При необходимости курс лечения повторяется. Построение курса лечебного плавания основывается на дидактических и организационно-методических принципах, принятых в лечебной физкультуре. Курс лечения делится на 3 периода: подготовительный (сентябрь, октябрь), основной (ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель), заключительный (май, июнь).

При сколиозе противопоказано плавание кролем на груди в координации. Вращательные движения в грудном и поясничном отделах позвоночника, возникающие при работе рук и ног, могут привести к увеличению мобилизации позвоночника и прогрессированию искривления. По этим же причинам мы не рекомендуем плавание дельфином, где сгибательные и разгибательные движения последовательно возникают во всех отделах позвоночника при каждом цикле работы рук и ног. Отдельные элементы этих способов плавания не противопоказаны (например, плавание кролем при помощи ног, плавание дельфином при помощи рук). При нефиксированных сколиозах можно рекомендовать (при строжайшем определении показаний) плавание на боку, баттерфляем.

Обучение начинают с элементов плавания независимо от подготовки. Сохранение позы коррекции позвоночника при выполнении всех упражнений считаем обязательным и необходимым моментом методики. В лечебном плавании рекомендуем также широко использовать поддерживающие средства, так как одной из важнейших задач является разгрузка позвоночника.

К поддерживающим средствам относятся: плавательные доски из пенопласта разных размеров, резиновые надувные круги, мячи;

надувные, пластмассовые игрушки; обручи из пластика или алюминия; плавательные шесты (трубки из алюминия, бамбука 3—4 см в диаметре); плавательные перекладки (снаряд из пенопластовых пластин и пластиковых трубок). В качестве дополнительных поддерживающих средств можно использовать стенку бассейна, ступени для спуска в воду, подвесные лесенки.

Неумеющие держаться на воде выполняют упражнения для освоения с водной средой. Мы согласны с мнением В. С. Васильева, Б. Н. Никитского (1973), которые подготовительные упражнения для освоения с водой разделяют на следующие группы:

элементарные движения рук и ног; передвижения по дну; погружение; упражнения для дыхания; всплытие; лежание; скольжение.

Существует множество комплексов упражнений для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата на суше и в водной среде.

Наук. кер – ст. викл. Долгова Н.О.

## **ОСНОВА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЯКІСТЬ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Безпалій О.В., студент групи ПМ-51*

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

### **Практика фізичного виховання молоді**

Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і