

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ЛІКУВАЛЬНА АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СКОЛІОЗУ

Рагімова Е., студ.; Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

elmiragimova@ukr.net

Вступ. У практиці фізичного виховання постійно триває пошук сучасних та ефективних засобів, спрямованих на корекцію та покращення фізичного стану студентської молоді. Однією з проблем для студентів є різновид викривлення хребта – сколіоз. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів, які мають відхилення в опорно-руховому апараті. Сучасна наука пропонує безліч засобів профілактики та корекції цього захворювання й одним із них є лікувальна аквааеробіка [1; 2].

Мета: виявити основні засоби лікування та профілактики сколіозу за допомогою аквааеробіки.

Виклад матеріалу дослідження. Різноманітні фізичні вправи у воді збільшують силу та тонус м'язів і розвивають правильне дихання. Поєднання плавання з дихальними та фізичними вправами дозволяє оптимізувати функціональний стан серцево-судинної, нервової системи, сприяє покращенню мозкового кровообігу, покращує загальний адаптаційний потенціал студентської молоді і формує правильну поставу. Але незважаючи на позитивні характеристики лікування, добирати вправи і стиль плавання необхідно індивідуально. Найпоширенішими вправами для лікування сколіозу є звичайний нескладний комплекс занять у воді, який складається з наступного алгоритму дій. Вправа 1. Стоячи обличчям до бортика, тримаючись руками за його край, необхідно зробити глибокий вдих, потім повний тривалий видих у воду через рот та ніс (цю вправу треба виконувати багаторазово, чергуючи вдих та видих, домагаючись повільного ритму дихання). Вправа 2. Починають спливання у воді з положення «Поплавок», а потім із положення «Медуза»,

засвоївши обидва елемента їх можна об'єднувати в одну вправу, для цього потрібно спочатку виконати «Медузу», потім з'єднати руки і ноги, переходячи в положення «Поплавок» (вправу рекомендується повторювати 5–10 разів). Вправа 3. Ковзання на грудях після відштовхування ногами від стінки басейну в горизонтальному положенні без рухів ногами і руками із затримкою дихання, під час ковзання необхідно звертати увагу на горизонтальне пряме положення хребта (у такому положенні рекомендується проплисти від 50 до 100 м). Вправа 4. Одночасні й симетричні рухи ногами й руками, які узгоджуються з вдихом при незначному піднятті голови і видихом через рот і ніс при зануренні голови обличчям униз (відстань у такому стилі – 50–100 м). Вправа 5. Лежачи на грудях на воді з витягнутими вперед руками, рука з боку скривлення хребта працює брасом, друга рука витягнута вперед, ноги брасом, витягнуту вперед руку дозволяється тримати на дошці (рекомендована відстань – 50–100 м). Вправа 6. Виконується лежачи на спині із дошкою в ногах, руки працюють батерфляєм, ноги – у стилі брас (дозування – 2 запливи по 50 метрів). Під час занять аквааеробікою поєднання спеціальних фізичних вправ та обраних видів плавання призводить до швидшого відновлення м'язового корсету та покращення постави у студентів

Висновки. Запроваджений комплекс спеціальних вправ з аквааеробіки сприяє формуванню симетричного м'язового корсету, відновлює правильну поставу, яка дозволяє утримувати хребет в оптимальному положенні.

Література

1. Бережна Т. І. Комплексний підхід у боротьбі з порушенням постави студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна // Вісник ЧНПУ. – Чернігів, 2013. – Вип. 107. – Т.2. – С. 112–115.

2. Семенова Н. Л. Методичні рекомендації для викладачів фізичного виховання, які працюють зі студентами із захворюванням опорно-рухового апарату в басейні / Н. Л. Семенова. – Донецьк : ДонНТУ, 2013. – 24 с.