

проводились занятия оздоровительным плаванием, в каком бы возрасте ни был занимающийся, основным правилом дозировки всегда должна быть доступность, посильность получаемой при плавании физической нагрузки, категорическое недопущение перегрузок. Это достигается постоянной регулировкой дозировки.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Докл. – Долгова Н.А.

Самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки – физические упражнения. В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения *ритмической гимнастики*. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Студенты с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Именно поэтому ритмическую гимнастику следует рассматривать и как важнейшее средство обязательного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для школьников с нарушениями осанки.

В целях профилактики и устранения сколиоза упражнения ритмической гимнастики наибольшую пользу приносят тогда, когда их проводят по группам, комплектуемым соответственно выявленным типам осанки, а также с учетом пола, возраста и уровня физического развития учащихся. В таких группах всегда есть возможность предложить каждому занимающемуся выполнение комплекса тех упражнений, которые ему наиболее необходимы в данный момент. Поэтому, организуя занятия, преподаватель физкультуры и врач должны тщательно обследовать каждого с тем, чтобы правильно отнести его к той или иной группе и разработать для каждой группы соответствующий ее задачам комплекс упражнений.

При стойких нарушениях осанки занятия следует проводить в специальных группах корригирующей гимнастики под наблюдением врача. В группах корригирующей ритмической гимнастики, где занимаются с функциональными нарушениями осанки, присутствие врача на каждом занятии необязательно. Однако он обязан и в них осуществлять систематический медицинский контроль, оказывая помощь преподавателю физической культуры в обеспечении, дифференцированного подхода к решению задач, стоящих перед каждой группой.

Методика составления комплексов упражнений корригирующей ритмической гимнастики аналогична методике построения комплексов для уроков с элементами ритмической гимнастики. Следовательно, каждый такой комплекс должен состоять из трех частей.

В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений – 6–8 повторений.

Основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия студентов, их физической подготовленности и усвоенности материала. В среднем упражнения повторяют 8–16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

Выполняя упражнения, студенты должны дышать через нос, не задерживая дыхание. Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют упражнения с предметами. С помощью их можно усилить эффект воздействия на отдельные мышечные группы.

Идеальный вариант занятий ритмической гимнастикой для студентов с нарушениями осанки предполагает наличие в помещении зеркал, которые дают возможность каждому следить за своей осанкой как в статике, различных исходных положениях, так и в движении. Все это облегчает разучивание комплекса, а также увеличивает лечебный эффект гимнастики. Комплексы корригирующей ритмической гимнастики должны быть интересными, увлекательными, желательно имитационного характера, тогда их будут выполнять охотнее.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Реберный горб, который при этом наблюдается, образует деформацию с выпуклостью вбок и кзади - кифосколиоз.

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки (сколиозу), многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других - на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера. В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность (гиподинамия) или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание.

Кроме того, появление неправильной осанки (сколиоза) связано с недостаточной чувствительностью рецепторов,

определяющих вертикальное положение позвоночника или ослабленностью мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных студентов.

Причиной сколиоза могут быть также нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещенность рабочего места и др.

В 90-95 % случаев нарушения осанки являются приобретенными, чаще всего встречаются у студентов астенического телосложения. Нарушения осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. Нарушения осанки, как правило, не сопровождаются грубыми изменениями в позвоночнике.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЕНИИ ПСМ ПО ПЛАВАНИЮ

Докл. – Саркисян В.Х., СУ-42
Науч. рук. – преп. Малыгин А.А.

Аннотация: Усложненные условия «силового плавания» могут быть достигнуты двумя путями: создавая дополнительную опору для рук во время гребка (ручные ласты – лопатки, плавание с опорой о дорожку или специально протянутый в воде канат); создавая повышенное сопротивление движению тела пловца в воде (плавательные упражнения, выполняемые с «тормозами», плавание с растягиванием резинового шнура, плавание с «блоками» и т.п.).

Рабочая гипотеза: использование упражнений «силового плавания» позволит более эффективно реализовать в спортивный результат силовые качества, без использования специализированных тренажеров.